

الموسيقار سيمون شاهين، في حوار حصري لصحيفة «حيفا»:

## «أبحث عن لغة مشتركة بين تراثيات فنية مختلفة»



\* غداً السبت، حيفا على موعد مع أمسية موسيقية من الطراز الأول \*

10

الدكتورة راوية بربارة، في حوار لصحيفة «حيفا»:



## التاريخ شاهد على قوة النساء

\* تذكّرنا الأنثى الكامنة فيكن، واطركن الرجولة الحقّة لأصحابها \*

12

### مطلوب

مطلوب موظفة  
لمكتب تأمين  
في منطقة حيفا  
- الخبرة الزامية -  
للإستفسار :  
054-2887171

25



ملحمة سامي

29



الجمعية الأكاديمية العربية للتربية في إسرائيل - حيفا

31



حيفا - اوديتوريوم يوم الجمعة 18.3.2016

## حيفا تستقبل مهرجان الفيلم المستقل الأول

\* وتحطم الحدود بينها وبين السينما الفلسطينية والعربية والدولية \*

2



\* 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.

مهرجان حيفا المستقل للأفلام:

# «نؤمن باستقلالية الإنتاج الثقافي، بلا إملاءات من أحد»



طراسل "حيفا"

تنطلق يوم الاثنين القادم، 14.3.2016 الدورة الأولى لمهرجان حيفا المستقل للأفلام من خلال مؤتمر صحفي يعقده المنظمون والمنظمات في مسرح "خشبة" عند الساعة 18:00 بحضور طاقم المهرجان ومجموعة من العاملين في القطاع السينمائي الفلسطيني، يليه عرض فيلم "حب، سرقة ومشاكل أخرى"، للمخرج الفلسطيني مؤيد عليان في نفس المكان.

يطمح مهرجان حيفا المستقل للأفلام إلى مواكبة التطور الحاصل على المشهد السينمائي، وإلى المساهمة في مشهد صناعة السينما في فلسطين والعالم العربي. كما يسعى إلى فتح باب الجدل والنقاش في عالم السينما من خلال كسر الحدود بين حيفا والمشهد السينمائي العالمي. يستمر المهرجان حتى ستة أيام، يتم فيها عرض مجموعة من الأفلام العربية والعالمية. كما سيتم عرض أفلام فلسطينية لأول مرة في حيفا، في محاولة لتسليط الضوء وتقديم الاحترام للإنتاج المحلي، ما يساهم في تمكين وتدعيم السينما والثقافة في المجتمع. سيرافق برنامج عروض الأفلام عدد من العروض الموسيقية والأنشطة الثقافية والندوات، ما يضيف أجواء حيوية للمدينة.

## اختيار الأفلام

في حديث مع لينا سويلم، من القائمين على المهرجان حول اختيار الأفلام التي ستعرض على مدار أيامه الستة، قالت: «يضم المهرجان أفلاماً فلسطينية عديدة عرضت في مهرجانات سينمائية بالعالم، مثل فيلم «ديجراديه» لعرب وطرزان ناصر والذي عرض في مهرجان «كان» السينمائي، كذلك أفلام عديدة عرضت في تورنتو ودبي، وهذا يعني أنّ السينما الفلسطينية هي سينما ناجحة جداً وتضمّ

## حيفا، مساحة للإنتاج الثقافي الفلسطيني

ينطلق المهرجان بدورته الأولى من مدينة حيفا ومجتمعها الفلسطيني، كامتداد للمساحة الثقافية الفلسطينية الحاضرة بالمدينة، من أطر وإنتاجات على كافة المجالات الثقافية الفنية.

في حديث مع لينا منصور، من القائمين على المهرجان، حول مدينة حيفا وردود فعل الجمهور إزاء المهرجان المرتقب، قالت: «حيفا هي مركز للثقافة العربية إلى جانب مدن كيافا ورام الله، وما يميزها كمدينة هو كونها مساحة منفتحة للحرية والإبداع. شخصياً أعتقد أنني لو عشت في مكان آخر غير حيفا، لما كان عندي هذا الانتماء الذي أملكه اليوم لثقافتنا وحضارتنا بشكل عام. وما يتعلق بردود الفعل المحلية والدولية، هي ردود فعل جميلة ومشجعة، لكننا متوقعة بنفس الوقت، خاصة لأن الجمهور عطش للثقافة المستقلة التي تعبّر عنه في ظل تقدير كبير للإنتاج السينمائي بالعالم العربي والحاجة لكسر الحواجز بين فلسطين وباقي العالم من خلال الثقافة والفن عامة والسينما خاصة».

من الجدير بالذكر أن المبادرة لتأسيس المهرجان جاءت من مجموعة أصدقاء من ممثلين وسينمائيين، وهم؛ روجيه خليف ولينا منصور ولينا سويلم، الذين اختاروا الأفلام إلى جانب كل من عايد فضل ورياض سليمان. بالشراكة مع فضاءات العرض التي ستستضيف المهرجان؛ مسرح «خشبة» و«كباريت» وجمعية الثقافة العربية التي ستعرض الأفلام في المركز الثقافي العربي وبرعايات إعلامية من المدينة، «الاتحاد»، «فصل المقال»، «عرب 48» و«فسحة - ثقافة فلسطينية»، وبالتعاون مع مهنيين في مجال الإعلام والفن والتصميم.

فكرة تأسيسه نتاج الإقصاء والتهميش الثقافي الذي يعيشه الفلسطينيون في الداخل. الأمر الذي يتجسد بشكل عملي في ممارسة الحياة الثقافية لديهم. هذه الاستقلالية التي قام عليها المهرجان، لا تلغي جهود ومكانة المؤسسات والجمعيات التي تنشد الحقوق الثقافية للفلسطينيين في الداخل وتنظم باستمرار أنشطة ثقافية وتطرح قضايا هامة بما يتلائم مع مهامها المنشودة واهتمامات الجمهور. إنما الاستقلالية جاءت من منطلق كونها مسألة جوهرية، تمنح الدعم للفلسطينيين في الداخل وتعيد له حقه المنقوص في صناعة ثقافته.

في حديث مع روجيه خليف، أحد القائمين على المهرجان، حول استقلاليته، قال: «بداية، نحن نؤمن باستقلالية الإنتاج في كل مكان، في فلسطين أو أي مكان آخر بالعالم، لأننا نؤمن بضرورة الإنتاج الذاتي بلا دعم عمومياً، كم بالحري في سياق واقعنا بمدينة حيفا وعدم تعاملنا مع المؤسسة الإسرائيلية. النقطة الأساسية هي ليست عدم رغبتنا بالتعاون مع آخرين، بالعكس، من المهم أن نتعاون كشباب منتج مع بعضنا البعض، وأن يعطي كل منا ما لديه، وهذا ما لمسناه خلال التحضيرات المستمرة للمهرجان، كل يعطي في مجاله؛ حتى المقاهي فتحت أبوابها لنا كي نعمل فيها، والإعلاميون ساهموا بدعمهم الإعلامي، والمؤسسات الثقافية بفضائها لعروض الأفلام، إلخ.. هنالك شيء ما طبيعي في سلبقتنا كعرب فلسطينيين، بأننا نحب مساعدة أصدقائنا الأخرى، وهذا لا زال حاضراً ويتجسد اليوم بإنتاج المهرجان. عندما تكون مستقلاً، فأنت قادر على أن تنتج ما يلائم أفكارك وما تؤمن به، بلا إملاءات من أحد. نحن من يقرّر مضمون المهرجان وفحواه ومقولاته، لكونه مهرجاناً مستقلاً».

إنتاجات وإبداعات عديدة رغم شحّ الدعم، وبالتالي يشكل المهرجان منصة للمخرجين والمنتجين الفلسطينيين بتقديم أفلامهم ودعمهم أيضاً. لدينا أفلام من ثقافات عديدة تقع قصص النضال في صلب حياتها وإنتاجها السينمائي أيضاً، مثل فيلم من كولومبيا، ومن المهم أن نعرف هذه الأفلام على الجمهور الفلسطيني في حيفا، خاصة الأفلام المستقلة والإبداعية والفنية. الفكرة تكمن بإحضار أيضاً أفلام من العالم العربي إلى حيفا لأول مرة، من جهة تعريف الجمهور الفلسطيني عليها ومن جهة ثانية تذكير للإنتاج السينمائي العربي بضرورة عرض أفلامهم في حيفا كونها مساحة للثقافة العربية الفلسطينية».

## استقلالية الإنتاج الفني

مهرجان حيفا المستقل للأفلام هو مهرجان مستقل تماماً من أي دعم أو تعاون حكومي أو مؤسساتي. حيث جاءت

بعنسة وائل عوض



روعة الغروب كفيلة ببثّ الأمل في النفوس

● وائل عوض (تصوير فوتوجرافي)

● ميرا (شلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

● آية صفدي (تصميم إعلانات)

● المدير العام والمحرر المسؤول: راني عباسي

● مدير التحرير: مطانس فرح

بريد إلكتروني: haifa.newspaper@gmail.com

هاتف: 048522822 فاكس: 048522767 إعلانات: 0546481533

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

العنوان: حيفا - شارع الجبل «هتسيونوت» 5

تصدر عن شركة «إكسترا توب» م.ض.

حيفا  
Haifa

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



تمتعوا من ماك فلوري الشهية



excellent

بوظة ماك فلوري

مع إضافتين

OREO أو m&m's

وسيروب للإختيار:

توت / كراميل / شوكولاتة

## المحامي أبو ريا يرفع دعوى قضائية ضد بلدية حيفا

لمراسل "حيفا"



أوكلت عائلة وزير العدل الإسرائيلي الأسبق، حاييم تسادوك، مكتب المحامي أمين أبو ريا، بتقديم دعوى قضائية في المحكمة المركزية في حيفا ضد بلدية حيفا، وذلك بعد أن قامت الأخيرة بمصادرة أرض تابعة للعائلة. وكان المحامي أبو ريا قد تقدّم بالدعوى بعد أن قامت بلدية حيفا بمصادرة أرض

لعائلة وزير العدل الأسبق، ولم تعترف البلدية بحقوق العائلة في الملكية أو في حقها بالحصول على تعويضات بعد مصادرة الأرض. وكانت العائلة قامت بتوكيل المحامي أبو ريا الذي قام بدوره بتقديم الدعوى للمحكمة، استناداً لقانون مصادرة الأراضي، الذي يلزم كل جهة تقوم بمصادرة أرض بملكية خاصة بدفع تعويضات مالية أو التعويض بأرض مقابل أرض لأصحاب الأرض المتضررين. ووفقاً للدعوى القضائية، فإن بلدية حيفا قامت بمصادرة الأرض لـ"احتياجات الجمهور"، حيث قامت بالمصادرة لهدف التخطيط لبناء حي جديد دون أن تقوم بإبلاغ أصحاب الأرض أو حتى اقتراح لتقديم التعويضات عن الضرر الذي لحق بهم. ويطلب أبو ريا أن تقوم المحكمة بتبني تقرير مخمن الأراضي الخاص، الذي أعد تقريراً عن قيمة الأرض وفقاً لأهدافها، وإلزام البلدية تعويض العائلة وفقاً للقانون. وقال المحامي أبو ريا "ليس صدفة أن وزير العدل الإسرائيلي اختار مكتبنا لتمثيله في قضية مصادرة أرض، كوننا خبراء في مجال مصادرة الأراضي. وفي هذه القضية تحديداً الأمر واضح جداً للعيان، إذ أن البلدية صاحبة القرار والمنفذة لقرار المصادرة، وعلى ما يبدو لها أهداف من عدم إبلاغها عن المصادرة. وتقديري فإن المحكمة ستبني كل ادعاءاتنا وستستجيب لكافة مطالبنا".

## الپروفيسور حايك على جدار مطار «بن غوريون»

لمراسل "حيفا"



معرض جديد هو الأول من نوعه، ينظم من قبل وزارة العلوم، يقدم نحو 60 تطوراً واكتشافاً علمياً وتكنولوجياً أثر على العالم. يُقام المعرض في مطار «بن غوريون» الدولي، بدءاً من هذا الشهر، وعلى مدار سنوات، حيث ستعرض اللوحات على جدار ضخم في المطار. وقد فاز بشرف المشاركة في هذا المعرض، الپروفيسور حسام حايك - تكنولوجيا للكشف المبكر عن الأمراض من خلال التنفس، من معهد العلوم التطبيقية «التخنيون». إن الهدف من هذه المنظومة، التي ما تزال اليوم في مرحلة التطوير، عبارة عن تشخيص سريع للسرطان والأمراض الأخرى على أساس زفير الشخص الخاضع للفحص. هذه التكنولوجيا مزودة بمنظومة مجسات صغيرة باستطاعتها «قراءة» اشارات كيميائية للمرض المتواجدة في الزفير، والتي تتيح إمكانية التشغيل البسيطة ومتابعة الأداء اليومي بصورة عادية. يتم تحويل المعطيات من المنظومة بواسطة الهاتف النقال إلى منظومة معالجة المعطيات التي تقوم بدورها بتحليل المعلومات وتقديم نتائج وتوصيات إضافية للطبيب.

(تصوير: نيتسان زوهر - «التخنيون»)

للمرة الثالثة،  
خلال عام...!  
اعتقال سائق يقود  
مركبته برخصة  
منتهية مدتها منذ  
10 أعوام!

لمراسل "حيفا"

عممت الناطقة الرسمية بلسان الشرطة للإعلام العربي، لوبا السمري، بياناً على وسائل الإعلام، وصلت مكاتب صحيفة «حيفا» نسخة عنه، جاء فيه: «اعتقلت شرطة المرور في مدينة حيفا، سائق سيارة في الستينيات من عمره، من سكان المدينة، للمرة الثالثة خلال عام واحد، وبحوزته رخصة قيادة منتهية صلاحيتها منذ نحو 10 أعوام، حيث عشر في سجله على 24 ملف مرور، كان قد أدين بهم في السابق، وقد تم إطلاق سراحه في حينه بشروط مقيدة». هذا وتم نهار أول أمس الأربعاء، في محكمة المرور في حيفا، تمديد اعتقال المشتبه به، تمهيداً لتقديم لائحة اتهام عاجلة ضده، لحين الانتهاء من كافة الإجراءات القانونية بحقه.



### قداس وجزاز الأربعين

زوجة الفقيد جوليت، أبنائه طوني وجوني، بناته نزهة ونريمان، أخته دلال مطر وعموم آل طعمة ولحام وعجينة وخرمان وجميع أقربائهم وأسيانهم في البلاد والخارج يدعونكم لمشاركتهم قداس وجزاز الأربعين راحة لنفس فقيدهم الغالي المرحوم

**ابراهيم طعمة طعمة**  
(أبو طوني)

وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٣/١٩

الساعة الثالثة بعد الظهر

في كنيسة مار الياس للروم الملكيين الكاثوليك

شارع عين دور ٢٣ - حيفا

لا اراكم الله مكروها بعزير



### قداس وجزاز الأربعين

أبناء وبنات الفقيدة سمير وهومير، اميرة ويلي، وآل صنبر، سمور وخوري وجميع أقربائهم وأسيانهم في البلاد والخارج

يدعونكم لمشاركتهم قداس وجزاز الأربعين راحة لنفس فقيدتهم الغالية المرحومة

**نديمة ميخائيل صنبر**  
(أم سمير)

وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٣/١٩ الساعة العاشرة صباحاً

في كنيسة مار الياس للروم الملكيين الكاثوليك

شارع عين دور ٢٣ - حيفا

لا اراكم الله مكروها بعزير

الرجاء اعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة خاصة للجميع

# Winner

## أرباح كبيرة في دوري الكبار!

الأسواق:



دوري وينر



### مكابى تل أبيب ضد أبناء سخنين



من سيفوز؟	كم هدفا؟	بأي فارق؟
(1) مكابي تل أبيب	(1) 0-1 أهداف	(1) مكابي تل أبيب يفوز بفارق هدفين وأكثر 1.65
(x) تعادل	(x) 2-3 أهداف	(x) مكابي تل أبيب يفوز بفارق هدف 3.10
(2) أبناء سخنين	(2) 4 أهداف أو أكثر	(2) تعادل أو فوز لأبناء سخنين 3.15

الدوري الاسباني

### أتلتيكو مدريد ضد ديبورتيفو لاکورونيا



من سيفوز؟	كم ركنية؟
(1) أتلتيكو مدريد	(1) 0-8 ركنيات 2.55
(x) تعادل	(x) 9-11 ركنية 2.50
(2) ديبورتيفو لاکورونيا	(2) 12 ركنية أو أكثر 2.20

كأس إنجلترا

### إيفرتون ضد تشيلسي



من سيفوز؟	كم ركنية؟
(1) إيفرتون	(1) 0-8 ركنيات 3.15
(x) تعادل	(x) 9-11 ركنية 2.55
(2) تشيلسي	(2) 12 ركنية أو أكثر 1.85

دوري وينر

### هبوعيل بئر السبع ضد هبوعيل رعنانا



من سيفوز؟	كم هدفا؟
(1) هبوعيل بئر السبع	(1) 0-1 أهداف 4.25
(x) تعادل	(x) 2-3 أهداف 1.90
(2) هبوعيل رعنانا	(2) 4 أهداف أو أكثر 2.05



## Winner بالخطوي!

\* لتنزيل التطبيق إمسح الرقم السري أو ابحث عن "وينر" في الآبستور  
\* بإضافة تكلفة تصفح المضمين



Available on the  
App Store

متوفر  
بالأندرويد



1010

العباب | Winner.co.il | 24/7

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

+18  
البيع ممنوع  
لمن هو دون  
سن الـ 18

# جمعيات الثقافة العربية تفتح آذان الثقافة بتكريم عدد من مسانديها



لمراسل "حيفا"

نظم منتدى الجمعيات الثقافية العربية، يوم السبت 5.3.2016 أمسية احتفالية في مركز «موال» بمدينة الناصرة، شملت عرضاً إجمالياً لوضع الجمعيات الثقافية العربية من حيث الإمكانيات والتمويل والميزانيات وبرنامج عمل المنتدى منذ تأسيسه حتى اليوم وخطط عمله المستقبلية، وتم تكريم مركز «مساواة» ومديره جعفر فرح، والنائب أحمد الطيبي (رئيس الحركة العربية للتغيير - القائمة المشتركة)، ومديرة قسم الثقافة العربية في وزارة الثقافة لبنى زعبي، ومديرة مؤسسة الإعلام والمرفعة أوريت لرنر. وقد افتتحت الحفل وأدارته الإعلامية إيمان القاسم - سليمان، حيث افتتحت قائلة «نحن شعب الثقافة والحضارة. الأدب والفكر.. الفن الرافقي والرسالة الأصيل.. سنحكي ثقافتنا بكل مكوناتها من مسرح، رسم، فن تشكيلي، رقص، أدب، سينما، غناء، موسيقى وحتى التطريز وسنصونها، وشرف لي دعوتي للمشاركة في هذا الحفل لأساهم في دعم ثقافتنا العربية». وشمل الحفل أيضاً عروضاً موسيقية وفنية لفرقة ترشيحاً للموسيقى العربية بقيادة الفنان نسيم ذكور ومشاركة الفنانة روزان خوري، فرقة موال بقيادة نهاد ومعين شمشوم، فرقة سلمى بقيادة الفنانة فريال خشيبون، وقد قدموا معزوفات موسيقية من الطرب الأصيل، وعروضاً من الرقصات التراثية والرقصات الحديثة بمشاركة عشرات الفنانين في لوحات استعراضية راقية أبهرت الجمهور.

وتحدث الفنان لطف نوبصر (رئيس جمعية منتدى الجمعيات الثقافية العربية ومدير مسرح «حنين») بمقطع عبر من خلاله عن وضع الجمعيات، وما تمر به من صعوبات مالية ووضع الثقافة في ظل متغيرات اجتماعية وتكنولوجية، وشكر المكرمين على عملهم

لدعم المشهد الثقافي العربي.

ومن جهته قدم مدير المنتدى، ألبير إندراوس، عرضاً محوسباً عن أبرز محطات عمل المنتدى، الرؤيا والتحديات، التمويل والدعم مقابل الاحتياجات، التواصل مع وزارة الثقافة متمثلة بالأنسية لبنى زعبي، مديرة دائرة الثقافة العربية والمهنية التي تمتاز بها وإخلاصها وتفانيها من أجل مجتمعها العربي من موقعها ووظيفتها، وتحدثت عن التواصل مع النائب أحمد الطيبي الذي يرافقهم عن كثب، حيث عقد سلسلة اجتماعات وجلسات أدت إلى نجاحه في تحصيل ميزانيات دعم للجمعيات الثقافية، وعلى ذلك رأى المنتدى أهمية للتعبير له عن التقدير لهذه الجهود والإنجازات. كما قدم إندراوس أبرز خطط العمل المستقبلية لزيادة الدعم والتمثيل الثقافي والسعي للمزيد من التنظيم وإقامة الهياكل والتأهيلات لرفع نجاعة العمل من أجل الثقافة العربية.

وبعد أن قدمت دروع التكريم التي نقش عليها مقولة محمود درويش «على هذه الأرض ما يستحق الحياة» لكل من النائب أحمد الطيبي، وجعفر فرح (مدير مركز «مساواة»)، ولبنى زعبي (مديرة دائرة الثقافة العربية) وبالنيابة عنها عبير عبود (مديرة طلبات الدعم في الوزارة)، وأوريت لرنر (مديرة المكتب الإعلامي «إمباكت») على مواكبة عمل المنتدى ودعمه.

لقى النائب أحمد الطيبي كلمة تطرق فيها إلى الاجتماعات المتبادلة التي عقدها مع المنتدى من جهة، وتواصله مع إندراوس وفرح وطاقم العمل، والاجتماعات والتوجهات للمسؤولين والطرح في لجنة المالية واقتناص الفرصة لضمان الموافقة على تقرير المبلغ الأخير المذكور وما سبقه من مبالغ جارية لمجالات البحث العلمي والرياضة والمراكز الثقافية. وأوضح الطيبي أنه يرى في ذلك حقاً للجمهورية العربية، وأوضح أنه بمجرد

وقال فرح: «سمحوا لي أن أقدم هذا التكريم إلى عدد من الأشخاص والمؤسسات، وأولهم الصديق والكاتب والروائي والممثل الراحل سلمان ناظور، الذي رافق وأشرف على مشروعنا في تطوير الثقافة وفضاءاتها، ومعه الزميلة عرين عابدي والمحامي سامح عراقى وجواد قاسم، والمحامي عامي هولاندر والنشاط والمعلم علي مواسي والزميلة رانية حاتم، ولكل المؤسسات والأفراد المبدعين العاملين على إنتاج الثقافة وتعميمها في كل بيت، علماً أننا نعمل كمؤسسة لتحصيل الحقوق الثقافية إلى جانب الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والسياسية».

وأكد فرح خلال مداخلة: «تشرّف من على هذه المنصة أن نطلق «آذان الثقافة 2016»، وهدفنا مشاركة 20 ألف إنسان في فعاليات ثقافية متنوعة تشمل يوم المرأة ويوم الثقافة الفلسطينية ويوم الأم ويوم الأرض، حيث سنعمل على إطلاق كتاب الموسيقى بالتعاون مع جمعية «المشغل» وتعميم عشرات الأعمال الفنية في عدد كبير من البلدات وسنعمل على تشجيع فتح مزيد من المكتبات وتشجيع الكتابة الإبداعية».

وتطرق فرح خلال كلمته إلى أهداف مركز «مساواة» في المجال الثقافي: «هدفنا إعادة فتح العالم العربي أمام المبدع والفنان الفلسطيني من أبواب غير فتوحة، وتحصيل حقنا في الميزانيات، ووصلنا هذا العام إلى 20 مليوناً ونريد تحصيل 50 مليوناً على الأقل، مُشيراً إلى التماس مركز «مساواة» ضد وزارة الثقافة. وأضاف: نريد محاوره اليهودي والأجنبي بثقافتنا العربية والفلسطينية الحرة، ونريد العمل على توسيع حيز حرية التعبير والإبداع، وهدفنا ألا يقتصر اللقاء مع الثقافة على بلد معين أو فئة معينة أو طبقة اقتصادية معينة، فللقبير ولبنات القرية غير المعترف بها في التنبّ الحق في الاستمتاع بالإنتاج الثقافي».

واقترح فرح عليّ من يريد أن يكافح العنف أن يستثمر في الثقافة التي تحمي ذاكرة الإنسان، وأضاف: «لا يمكن أن يمرّ هذا الحدث بدون أن نتطرق إلى ما يحدث من محاولات لقمع الحركات الثقافية داخل مجتمعنا. فقضية فيلم «عمر» وما يحدث في باقة الغربية وصمة عار على مجتمع يطالب بحريته وحقوقه. نواجه سلطة نجحت في تجهيل هوامش مجتمعنا وعلينا مواجهة التجهيل والتكفير بثقة في مشروعنا الوطني التحرري. فشعب الكتاب هو الشعب الذي ينجح في صناعة تقنيات المعلومات وشعوب التجهيل بقيت مهمشة تعاني من حرب أهلية. دعونا نخرج من هذا اللقاء بأكثر قوة لبنى الإبداع والثقافة».

وتحدثت عبير عبود (مديرة طلبات الدعم في وزارة الثقافة) نيابة عن لبنى زعبي (مديرة دائرة الثقافة العربية) حول برنامج عمل القس م رؤيته لدعم الثقافة العربية والاجتماعات والتواصل المستمر ومحاولات تحصيل أقصى ما يمكن من ميزانيات ونشاطات ثقافية.

أما أوريت لرنر (مديرة مكتب «إمباكت»)، فشكرت المنتدى على هذه اللفتة الكريمة وتحدثت عن أهمية العمل المشترك.

تحويل الميزانيات فعلياً فإن توزيعها كان وفقاً لمعايير المنتدى وعلى الجمعيات مباشرة من خلال الوزارة بدون تدخل أحد، وأعرب عن أهمية الثقافة كمركب ومكوّن أساسي أمام الهجمة على حرية الثقافة العربية ومحاولات التضييق والخنق والحرقان من الميزانيات.

ومن جهة أخرى، أشار الطيبي إلى أهمية احترام التعددية في مجتمعنا العربي وتقبل الآخر على اختلاف الأيديولوجيات الفكرية والدينية والاجتماعية، مشدداً على رفضه موضة التخوين والتكفير وإلغاء الآخر، «نحن مجتمع فيه قوس قزح وليس مجتمع اللون الواحد». ودعا الطيبي إلى رفض العنف كوسيلة للتعبير عن الرأي. وتابع قائلاً: لكل من يتساءل ماذا يفعل لنا النواب العرب، هذا دليل على أننا نعمل من أجل قضايا مجتمعنا الحياتية اليومية، ورغم كوني نائباً عربياً وفي المعارضة، فهناك إنجازات نحققها مثل تحصيل الميزانيات، واقتراحات القوانين، وأخرها قانون تخفيض رسوم شارع 6 الذي نسعى لتغييره، وهو قانون استهلاكي يحث من أجل المواطن في البلاد. وتطرق الطيبي إلى عمل مركز «مساواة»، مُعتبراً أنه من أنشط المحشدين في الكنيست الذين يطرحون ويواكبون عمل النواب، وقال إنه يلجأ باستمرار، ودون تعب، حتى نستمر نحن في مواكبتنا للقضية، إذ يواكب عمل النواب ورؤساء السلطات المحلية.

وأضاف الطيبي: أنا أعارض ما قاله نزار قباني من أن هناك ثقافة واحدة هي ثقافة القوة، إذ قال: «سيدتي، الثقافة هي ليست عدد الكتب التي أقرأها وإنما عدد الرصاصات التي ألقاها». أنا أقول «إن التعليم والإبداع والثقافة هي سلاح المضعفين والأقليات القومية، وهي أداة تقفز من خلالها فوق أسوار الاستبداد والعنصرية». وأردف قائلاً: أما الأخت لبنى زعبي، فهي أيضاً تقوم بدورها الهام وتستحق التقدير على عملها في دائرة الثقافة لبيت هذا الإنجاز المشترك.

وأنتهى الطيبي الذي شكر كل المنتدى وإدارته ومركز «مساواة» ومديره جعفر فرح، ولبنى زعبي والفرق الفنية، قائلاً: جئتُ مكرماً وخرجتُ مكرماً لمثقفينا وفنانينا. شكراً لكم لتميزكم وأدائكم.

أما جعفر فرح (مدير مركز «مساواة»)، فقال في كلمته بعيد التكريم: إن الجمعيات الثقافية تستحق المساعي التي بُذلت من أجلها، وهذا الحفل هو دليل على التقدير المتبادل، وعلى أن الفنانين يُشمنون عالياً من يسعى من أجلهم. واجب على رؤساء السلطات المحلية وضع الثقافة في أعلى درجات اهتمام عملهم البلدي.

واستعرض فرح مراحل العمل والتعاون مع النائب أحمد الطيبي في تحصيل الميزانيات، كما شدد على أهمية التكاتف المجتمعي وتجاوز أي اختلافات داخلية، لأنّ الخلافات الداخلية هي ما يطعم به من لا يريدون خير المجتمع العربي. كما استذكر فرح الأديب الراحل سلمان ناظور الذي كان له دور هام ومركزي في بلورة سياسة عمل مُنهجة ومنظمة لدعم الثقافة والحفاظ عليها.

## أعمال تعبيد بالإسفلت لشارعي هعتسمووت / يافا

بلدية حيفا، بواسطة شركة "يافيه نوف"، تنهي هذه الايام اعمال الترميم في شارع عين دور وشق طريق جديدة لربط شارع يافا بشارع هعتسمووت.

سيتم خلال الاسبوع القريب تجديد التعبيد للمشروع كله.

وعليه، ستطرا تغييرات مؤقتة على انظمة السير في شارعي هعتسمووت ويافا.

يرجى من السائقين اتباع تعليمات الشرطة والسير بموجب اللافتات في المكان.

**مدة العمل:**  
ليلتان، 13.3.2016 و 14.3.2016 من الساعة 19:00 حتى 5:00 من فجر اليوم التالي

نعتذر لعدم الراحة المؤقتة ونشكر حسن تفهمكم.

لمزيد من التفاصيل: السيد رزق سعيد، مدير علاقات المجتمع، شركة يافيه نوف، هاتف: 054-7717376 المييل: rizik\_s@yafenof.co.il

بتشبهيني او للبابا؟.. المهم تقومي بالسلامة

كلايت موشلام بلاينوم بتقدّمك  
سلة حمل شاملة بقيمة

80000\*

شيكل

من اليوم، بإمكان مؤقنات كلايت موشلام بلاينوم إختيار العلاجات والفحوصات التي يردنها  
مسح أعضاء الجنين • فحص مؤخرة رقبة الجنين • فحص زغابة المشيمة • الداية • فحوصات جينية وغيرها  
الخدمة تقدّم بشكل شخصي، تستخدم خلال فترة الحمل والولادة وحتى 6 أشهر بعد الولادة.



# حيفا تحتضن مؤتمر «نساء حيفا ويات يتعاونن لصد العنف والعنصرية»



## دومينيك فرحات

ما يتعلّق بالتحرّش الجنسيّ والشراكة النسائية في تبادل الخبرات، وذلك لرفع مكانة المرأة. ثمّ اعتلت المنصة بياتريس روزين كاتس ونساء رائدات أبدعن في طرحهنّ لموضوع "نساء حيفا ويات يتعاونن لصد العنف والعنصرية". وشاركت بالاحتفال شخصيات نسائية، من بينهنّ نائب رئيس البلدية حدقا ألموغ، والإعلامية غادة زعبي التي تطرقت في حديثها إلى الصّراع العربيّ - الإسرائيليّ، والتي نبذت العنصرية المتفشية في كل مكان؛ ودعت إلى نبذ العنصرية وطالبت بالوصول إلى تسوية سياسية عن طريق الحوار. كما تطرقت إلى مبادرة "التعايش لغتي".

مبادرة من مستشارة رئيس بلدية حيفا، بياتريس كاتس، وبالتعاون مع التّنظيمات النسائية وبدعم من بلدية حيفا ومسرح حيفا، نظّم يوم الخميس الماضي، في مسرح حيفا احتفال بيوم المرأة العالميّ. بياتريس كاتس أكدت أنّ البرنامج فنّي واجتماعي نسائيّ. يُذكر أنّ مدينة حيفا تحتضن منظمات وجمعيات نسائية، عربيّة ويهوديّة، وأنّ هنالك نساء رائدات في المجتمع. رحبت سامية عرموش، الناطقة الرّسمية بلسان بلدية حيفا للمجتمع العربيّ، بالحضور وأكدت علي تعزيز المساواة في العمل، رفع الوعي النسائيّ بكل



مدرسة  
راهبات الناصرة - حيفا

JMI

تعلن عن حاجتها الى معلمين/ معلمات لجميع المواضيع للمرحلة الاعدادية والثانوية على المتقدم ان يكون:

- حاصلًا على شهادة اللقب الأول على الأقل
- حاصلًا على شهادة تدريس (תעודת הוראה)
- ذا خبرة ثلاث سنوات على الأقل

مع الإحترام،  
الإدارة

على المتقدم أن يرسل سيرة ذاتية مع الشهادات على فاكس رقم: 04-8513063 أو على بريد الكتروني المدرسة: sonschoolhfa@gmail.com

## اناقه.. تميز.. مصري.. وغيرشكل

נפשו אותנו  
בפייסבוק!

הمنطقه الصناعيه يركا  
04-6151789

# اثاث القنتاج يركا



بين عليك الحمل! .. مبروك

كلايت موشلام بلاينوم بتقدمك  
سلة حمل شاملة بقيمة

8000\*

شيكل

من اليوم، بإمكان مؤمنات كلايت موشلام بلاينوم إختيار العلاجات والفحوصات التي يردنها  
مسح أعضاء الجنين • فحص مؤخرة رقبة الجنين • فحص زغابة المشيمة • الداية • فحوصات جينية وغيرها  
الخدمة تقدم بشكل شخصي، تستخدم خلال فترة الحمل والولادة وحتى 6 أشهر بعد الولادة.



الموسيقار العالمي سيمون شاهين، في حوار خاص لصحيفة «حيفا»:

# «مصادقية العمل والخلق هما بوصلتنا النجاة»

\* «أبحث عن الروابط المشتركة بين التراثيات الفنية المختلفة، لأخلق لغة موسيقية منسجمة، غير متنافرة» \*  
غداً السبت، نحن على موعد مع أمسية قد لا تشبه غيرها من الأمسيات والحفلات الموسيقية الراقية \*



أوروبا، في الدول العربية والولايات المتحدة، وحصد نجاحاً منقطع النظير، لكونه يدمج الشرق الممثل بإبداعه وابتداهه الشرقي على آلي العود والكمنجة، مع الغرب الممثل بالفلامنكو برفقة مبدعين إسبان: عازف القيثارة والبيانو العالمي خوان رودريجز، وراقصة الفلامنكو العالمية أوسي فرناندز.

عرض شاهين الأخير على خشبة مسرح «المدينة» في العاصمة اللبنانية - بيروت، وعلى مدار ليلتين تكمل بنجاح باهر لا يوصف. حيث غصت القاعة بعشاقه، الذين عبّروا له عن تقديرهم وفرحتهم لسماحه بالتصفيق المتلهب، والمطالبة بتكرار الأغاني والمعزوفات مرة تلو أخرى.

لكل مقطوعة من مؤلفات شاهين مذاق خاص واختلاف وتنوع، تحمل كل منها عشرات الجمل القصيرة والسريعة، وتتميز بالانتقال بينها بانسيابية وسلاسة، ما يشهده المستمع، ويجعله متعطشاً للمزيد.

هذه الانتقالات والزخرفات على آلي العود والكمنجة، كما عشقه السلاسل والمقامات الشرقية، التابع من إحساسه الشرقي الأصيل الصادق، يمكن شاهين من الحفاظ على الروح الشرقية ودمجها بموسيقى الفلامنكو.

ومن اللافت تحويله مقطوعة «القطرة» إلى مقطوعة فلامنكو، رغبة منه في التذكير بالعودة إلى جذور الفلامنكو العربية في الأندلس، وتأثيره بالإيقاع الشرقي البيزنطي، وبيدات الأغنية الأندلسية. أما قطعة «زفير» - عنوان الأمسية - فهي من أحدث ما ألف شاهين نغمًا ولحنًا، يحنّ من خلالها إلى زمن الفن الجميل.

ستشارك في العرض، أيضًا، باقة من العازفين العالميين والمحليين، إضافة إلى الفنانة دلال أبو آمنة، الفنان ماجد عزّام والفنان محمد بدران.

مُحقّق أنّ الموسيقار سيمون شاهين سيهلهب الحضور وبدغدغ أحاسيسه ويحرك أوتار قلوبه، بفضل أسلوبه وبراعته وإيقاعاته، لأنّه يعتبر كلفة ومرجعاً في علم الموسيقى والألحان والإبداع والعزف.. سأنتظر على أحرّ من الجمر بتلهف وتوق شديدنّ أمسية قد لا تشبه غيرها من الأمسيات والحفلات الموسيقية الراقية.

العازفين والموسقيين العرب. لدينا طاقات شبابية مهولة تضاهي كبار الموسقيين والعازفين العالميين. أشدّ على أيديهم وأثمن جهودهم وأقدر مثابرتهم على المضيّ قُدماً وسلك طريق فنّي راق ومميّز. ألس لدى بعضهم مستقبلاً فنّيّاً زاهراً وأنطلاقة عالمية واردة.

– ما هو سرّ ازدواجية إتقانك عزف العود والكمنجة؟

ازدواجية عزف العود والكمنجة، هي انعكاس لازدواجيتي في توجهي الفكريّ. لحن الموسيقى العربية والموسيقى الغربية، وأتعامل مع جمهور غربيّ - أوروبيّ وأمريكيّ، وفي الوقت نفسه أتعامل مع الجمهور العربيّ. هذه الازدواجية ملازمة لي ولن تفارقني.

\* سفير فنّي مشرف \*

استطاع سيمون شاهين أن ينقل الموسيقى العربية الأصيلة إلى الغرب، بل إلى العالم بأسره؛ محاوراً الآخر من خلال موسيقاه - دون المسّ بها أو الانتقاص منها - بلغة لحنية راقية مميّزة ومدمجة بشكل رائع، وتعرّف لغات موسيقية جديدة.. ليكون دائماً العود صمّامه الأصيل، والكمنجة النظيرة الماجدة.

ارتقى شاهين بالموسيقى العربية عالمياً، إلى مصاف أولى، ليكون سفيراً فلسطينياً فنّيّاً مُشرفاً، يحمل من خلالها وطنه وقضيّته.. موسيقى سيمون شاهين تندمج في موسيقى الكون، تبهر، تُسحر وتحمل النشوة والنغم والمسرة والشجن، هي الهوية ما بين أصالة العود وأوتار الكمنجة. موسيقاه عالمية، لا أرض لها ولا وطن، لأنّها لغة كلّ الشعوب.

\* روح الشرق في الأندلس \*

الفنان سيمون شاهين، هذا الذي غزا وغدّى الغرب والشرق بموسيقاه، وهزّ مشاعر سامعيه بأوتار عوده ومعلّق قوس كمنجته، يُبدع كل مرة من جديد ليحرك أوتار القلوب.

«زفير» هو عرضه الأخير، الذي تربّع على كبرى المسارح العالمية، العربية منها والغربية. عُرض في

المختلفة، أبحث دائماً عن الروابط المشتركة بين هذه التراثيات، لأدمجها وأؤلف نوبات/فواصل موسيقية متحابّة ومتناغمة تنسجم معاً لتحاكي الروح.

– على غرار عروضك الناجحة؛ ما الذي سيميّز عرض «زفير»؟

أردت بهذا العرض أن أمزج ما بين الموسيقى الأندلسية الإسبانية، التي تحمل أساساً الطابع الشرقي، وموسيقى شمال إفريقيا والمغرب العربيّ، لأخلق لغةً موسيقية منسجمة انسيابية وغير متنافرة من خلال تقارب أوجه الشبه بين التراثيات الموسيقية المختلفة.

ستشاركني العرض راقصة الفلامنكو العالمية أوسي فرناندز، على أنغام مقطوعة أعزفها على آلة العود، تحمل اسم «قطرة»، كنت قد استلهمتتها واستقيت اسمها من بلدة صغيرة باسم القطرة، تبعد مسافة قليلة عن العاصمة الإسبانية، مدريد.

– أنت من رواد الدمج الموسيقيّ، فكيف نتجج دائماً في خلق انسجام عضويّ بين الآلات الموسيقية المختلفة؟

ليس من السهل دمج آلات موسيقية مختلفة داخل فرقة واحدة، تحمل لغات فنية مختلفة وأفكاراً لحنية ضمن عمل واحد، منسجم ومتوافق ومتناغم وإيقاعيّ، يوحد ويصهر التراثيات المختلفة، ويحافظ في الوقت ذاته على «خصوصية» هذه التراثيات. يأتي هذا الدمج تقنيّاً ولحنيّاً وفكريّاً، لتلمس وتكتشف خلال العرض اللغة المشتركة بين جميع الآلات التي تعزف معاً طوعاً - لا انفرادياً - لأبني تناعماً وانسجاماً لحنياً وعضوياً وروحياً؛ أخلق من خلاله جانراً/نوفاً جديداً في عالم الموسيقى.

– ما هو شعورك وأنت تعرض أمام أبناء شعبك وفي وطنك؟

أدب دائماً على تقديم الأفضل والأرقى أينما حللت. عليّ أن أكون صادقاً أولاً مع نفسي كي أنجح بتقديم عرض موسيقيّ فنّي صادق يصل الجمهور ليحاكيه ويمسّه. أشعر بمسؤولية كبيرة قبل أيّ عرض أقدمه. من الطبيعي أن يكون شعوري مغايراً وأنا بين أهلي وأحبائي ومعارفي وأبناء شعبي، لكنّ المسؤولية ذاتها ومصادقية العمل وإيجاده هما البوصلة.

– هل تأتيك التأليفات الموسيقية والإبداعات اللحنية، نتاج تجارب شخصية أم أمور معيشية أم حاملة للقضية؟

هي خليط ومزيج بين كآفها. قد أبتكر لحنًا من جراء مأساة شعب أو معاناة شخصية أو حادثة عابرة أو لمجرد مزاج أو فكرة راودتني. لقد ابتكرت مقطوعة موسيقية بعنوان «الحائط/الجدار» كانت حصيلة رؤيتي وعبوري إلى جانب جدار الفصل العنصريّ في بيت لحم.

– كيف تقيّم العازفين الشباب في بلادنا؟ كأيّ فخر واعتزاز بهذا الجيل الصاعد والشباب من

مطانس فرح (تصوير: وائل عوض)

ليس مفهوماً ضمناً أن تجلس قبالة عملاق من عمالقة الموسيقى في عالمنا الحاضر، لتختلس وتسلب من وقته الثمين وبرامجه الحافلة بضع دقائق، تحاوره فيها عن إبداعه الفنّي الأخير «زفير»، وتحضيراته الجادة والمكثفة، لأمسية موسيقية حيفاوية عالمية، غداً السبت، في قاعة المؤتمرات (مركز الكونجرسيم الدوليّ)، تحمل الاسم ذاته، وتدمج موسيقى الشرق والغرب بكلّ انسيابية وعدوية ورفي.

جلست مبهوراً أمام سفير فلسطين الفنّي، الموسيقار العالميّ والمؤلف والملحن والعازف المبدع سيمون شاهين، ابن هذا الوطن.

\* زفير \*

جاء في قاموس المعاني العربية أنّ «الرّفير» هو إخراج النّفس بعد مدة؛ وفي الإنجليزيتة «zephyr» تعني دبور/هبوب الرّيح الغربية أو التّسليم اللّليل.. وما بين دمج صوت زفير عربيّ شرقيّ ورياح غربية، سنشهد، يوم غد السبت - دون أدنى شك - أمسية موسيقية راقية، رقيقة وعليلة، معطرة بأطيب الألحان وأعذبها.



– ما سبب اختيار اسم «زفير» عنوان الأمسية؟ «زفير» عنوان أحدث مقطوعة موسيقية ألفتها ولحنتها.. أدمج فيها روح ونفس الموسيقى الشمال الإفريقية، مع الموسيقى الأندلسية، لهدف تأكيد وتوضيح الترابط الموجود بين حضارات موسيقية مختلفة. وهذا التناغم الموسيقيّ بأخذنا ويسمو بنا إلى فنّ جميل أصيل راقٍ.

– بشكل خلاق ومبدع، أجدك تروّض وتطوّر الموسيقى الشرقية لتدمجها في تراثيات فنية مختلفة..

صحيح كلامك.. فرغم الفوارق بين التراثيات



2 פיצות  
משפחתיות  
+ שתייה 1.5 ל'

99<sup>90</sup>

קוד קופון: 859034

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](http://pizzahut.co.il)

# طوبى لامرأة عرفت كيف تفرض احترامها على الجميع



أذكر منها: منحة متفوقة العميد للقب الثاني، جامعة حيفا. منحة نساء عربيات متفوقات من المركز اليهودي - العربي في جامعة حيفا. منحة محمود درويش، مجمع اللغة العربية. حاصلة على جائزة الإبداع عام 2009. حاصلة على شخصية العام 2014 في مجال الكتابة الإبداعية.

– اليوم، وبمناسبة الثامن من آذار، تلتفت الأنظار نحو المرأة، يهمننا أمر المرأة العربية في بلادنا، هل لك كتابات نسوية؟

كتاباتي عن المرأة، لكنّها ليست نسوية بالمصطلح العلمي الذي يشترط أن تكون الكاتبة امرأة، والراوي امرأة، والشخصية المركزية امرأة، والرجل يظهر بصورة سلبية ومهمشة، إنما أكتب قصصاً من واقعا. وكل قصصي لها حقيقة على أرض الواقع، بدأت من قصة حقيقية، وأكملتها كما أردت لها أن تكون، أو كما توقعت نهايتها، أو كما تخيلتها. ففي مجموعتي الأولى «شقائق الأسيل» التي تعجب الناقد د. نبيه القاسم كيف تجرأت وبدلت الرجل، الملك النعمان، بالخد الناعم (الأسيل)، واتكأت على أسطورة شقائق النعمان، التي تقول إنه مكان كل دمة نزلت من المحبوبة على حبسها، ومكان كل نقطة دم يزهق في بلادنا شقائق النعمان، وقولي كان: إنه مكان كل دمة سقطت على خد امرأة أو مكان كل نقطة دم نزلت من فتاة سيزهر هذا المجتمع بعبء اللواتي ضحين من أجل تغيير المجتمع.

– ما رأيك بالمقولة إننا نهتم بالمرأة وشؤونها في الثامن من آذار، أو في يوم الأم، ونسوي معاملتها في سائر أيام السنة.

أرى أن الوعي الاجتماعي قد أخذ ينحى منحى آخر، أكثر نضجاً، لذلك نرى العائلات تهتم بالبنات أكثر، بالأم، بالجدة، بالمرأة بشكل عام. وفي الثامن من آذار، يوم المرأة العالمي.

– الثامن من آذار يوم مميز، وبالنسبة لك أكثر تميزاً لأنك تشغلين العديد من الوظائف وتحتلين العديد من المناصب، فأين تجدين نفسك بالتعريف لكل وظائفك؟

راوية امرأة طموح لا تعرف الكلل.. أم معطاء لا تغلق كف ندها.. عربية، تحلم بالآلا حدود في زمن الغياب.. زوجة، تقلب مفاهيم الوراثة لتقول: وراء كل زوجة محبة رجل عظيم.. مربية، تجد الأمل في الجيل الجديد، رغم كل التحذيرات التي تواجهها في زمن الأرق.. مفتشة، تجد التحدي مصدراً للسعادة الحقيقية.. قارئة، تجعل الاستراحة بين الكلمة والجملة كتاباً للمتعة.. باحثة، ترى في البحث الأكاديمي محكاً للحقيقة.. كاتبة، تجمع على صهوة فرس الحبر وتقفز فوق الحواجز.. صديقة، تفتح أذنها ويثر أعماقها لأحداث وأسرار الآخرين.. جليبية تعشق البحر والسهل والآثار القديمة..

– لنذكر مؤلفاتك، دراساتك واهتماماتك الأدبية.

لي العديد من المنشورات الأكاديمية في المجالات العلمية، ومقالان جديدين في مرحلة التحكيم. أما مؤلفاتي الأدبية عديدة، منها رواية «على شواطئ الترحال»، مجموعات قصص قصيرة: «شقائق الأسيل»، «من مشيئة جسد»، «خطيئة النرجس»، قصتان للنائشة: «سهيل الناي» التي حازت في التصويت في الإصدارات على المرتبة الثالثة بعد «هاري بوتر» و«جزيرة الكنز»، و«جمرة لا تخبو»، وقصة للأطفال «مع التيسار»؛ وأعمل حالياً على أنطولوجيا القصص الفلسطينية، ترجمة قصص فلسطينية إلى العبرية، ولي كتاب أكاديمي بعنوان «الشعر الفاطمي بين المعاني الدينية والدنيوية»، وهو أطروحة الدكتوراه التي أعدتها.

– شاركت في العديد من المؤتمرات الدولية والمحلية في الأدب وشؤون التربية والتعليم، وحصلت على المنح والجوائز، صحيح، فقد حصلت على العديد من المنح والجوائز،



نحن نقدرك ونعتذر لك إذا أخطأنا معك طوال السنة، وطوال سنين. نحن نقول للمرأة، ها هو المجتمع الرجولي يعترف أنه لا يمكن العيش دونك، فأنت ملح الأرض، وإذا فقد الملح فبماذا يملح؟

– كيف تزين مكانة المرأة العربية في المجالات الأدبية، الاقتصادية، الاجتماعية، العمل، كامرأة وبنت؟

ما زلنا نحفر في الصخر، وما زلنا نرى في المرأة كمجتمع عربي هذا الصلح القاصر، لكننا بدأنا نشق الطريق، فتجد منا عضو الكنيست، وعضو البلدية والمجلس المحلي، والمفتشة، وصاحبات المناصب المؤثرة المهمة. على الصعيد الأدبي، من الكاتبات والشاعرات، وهذا ضوء في آخر النفق، يضيء لنا عتمة المجتمع التي طالما أظلمت على أبنائنا. لكننا من جهة ثانية نجد المتسلقات على الشعر والأدب اللاتي يحاولن فرض أرقامهن بقوتين: قوة تعرية الكلمات، أو قوة دلالة الأثني، وهما طريقتان لا أحبهما، فإما أن تستحق منصبك وقراءك، وإما أن تُخلي الساحة والميدان لمن يستحق. على الكفاءات أن تفرض نفسها، وليس أي معيار آخر.

– هل نعتبر أن المرأة العربية، والفتاة العربية، تجتاز تقدماً وافتتاحاً أكثر من سواها في البلدان العربية؟ أو أكثر مما كانت عليه سابقاً؟

لا شك أن المرأة العربية الفلسطينية في إسرائيل تمر بمرحلة انفتاح، بمرحلة جديدة ويساعدها على هذا وجودنا في مجتمعات مختلطة حضارياً ووطنياً وعرقياً، وهذا كله يؤدي إلى التبادل الحضاري، الاجتماعي، الثقافي ويؤثر على المناخ العام، لكنني لا أنسى الردة الحاصلة في بعض الأماكن، ولها مبرراتها، رغم عدم وجوب التعميم بسبب حالات وفماذج غير صحيحة وغير ناجحة.

– هل نعتبر أن هذا الانفتاح لا تستغله المرأة العربية، وخاصة الفتيات، كما يجب؟ بل تبلغ الفتاة في التحرر حتى درجة أن تفعل ما يحلو لها؟

أرى أن قلة قليلة لا تحسن استغلال التحرر الموهوب لها، لكن هذه القلة تغطي بألوانها، وتحاول أن تصور مجتمعا بالفاسق الفاسد، وأن التحرر بداية طريق المعاصي. هنا أرفع صوتي عالياً لأقول، ألم يكن أولئك النسوة من زمن ألف ليلة وليلة؟ ألم نسمع بالفضائح إلا في هذا الوقت؟ يجب أن نعترف بأن المجتمع بأسره يمر بأزمة أخلاقية، اجتماعية جدية جداً، مردّها الانفتاح المفاجئ، مردّها الاستقلال الشخصي الذي خلقته وسائل الاتصال التكنولوجية، مردّه الابتعاد

عن القيم وتعليمها، ابتعادنا عن الحياة العائلية السليمة. كل هذا أدى إلى التشوّه الخلقي في وجه مجتمعنا البريء، وليس في وجه المرأة فحسب. ولكن من الطبيعي في المجتمعات البطريركية أن نضع اللائمة على الحلقة الأضعف، التي نستطيع تعنيفها لضعفها الجسدي والاجتماعي الهرمي. وعاداتنا وتقاليدنا التي تبيح «له» وتمنع «عنها»، لكننا ننسى في كل مرة أنه مقابل كل «نزلة يوجد طلعة»، ومقابل كل خاطئة يوجد خاطئ، فالخطيئة فعل مشترك وليس أحادياً في أغلب الأحيان. أمل أن نعرف كيف نستغل الحرية والتحرر الذي ناضلنا من أجله، والذي من أجله ضحت قبلنا نساء، حتى لا نزعزع ثقة المجتمع بنا، والقوالب الوائحات، النشاطات، الفاهمات، المعطيات كشيئات، وعليهن نعوّل.

– ماذا تقولين للمرأة في يوم عيدها؟ نظرتك المستقبلية؟

أقول للمرأة في عيدها، طوبى لامرأة عرفت كيف تفرض احترامها على الجميع، وكيف تفرض قدراتها، فبمثل هؤلاء نرقى ويرقى مجتمعنا، أنت نصف المجتمع الأكثر تأثيراً لأنك الأم التي تربي، والمعلمة التي تنشي، والزوجة التي تعطي، والأخت التي تحن، والابنة التي تملأ البيت استقراراً وفرحاً، أنت النصف الأحملي، والمقرّر، أنت المدرسة التي إذا أعدناها جيداً، أعدنا شعباً طيب الأعراق. وأرى أن المستقبل صعب أمام الأجيال الصاعدة، وعلينا أن نتمسك بكل إنجاز حققناه على جميع الأصعدة، وأن نسعى لتحسين أوضاعنا، كل من موقعه وموضعه، وأقول للنساء جميعاً تذكرن الأنثى الكامنة فيكن، واتركن الرجولة الحقة لأصحابها ليمتوازن المجتمع، لا تغيبن حق الرجل، بل علمنه معنى الرجولة من وجهة نظركن. ولكل امرأة أقول: كوني أنت، وكوني المرأة التي تباهي بمحبتها وبعطائها، فالمحبة والعباء سر نجاح كل إنسان.

– نشكرك شكراً جزيلاً، وكل عام وأنت بخير. عفواً.

اعتدتם ان تدفعوا اقل في السيتي سنتر OUTLET?  
هذا الاسبوع ستدفعون اقل!



<p>مجموعة بلوزات وجراري</p> <p><b>3</b> - 99<sup>90</sup> ₪</p> <p>ONOT</p>	<p>جميع الدكان</p> <p><b>50-150</b> ₪</p> <p>جديدا</p> <p>WHITE BLACK</p>	<p>50% تخفيض</p> <p>عند شراء فستان أو جينز من المجموعة الصيفية 2016</p> <p>ZIP OUTLET</p>	<p>جينزات للرجال وللنساء</p> <p><b>99</b> ₪</p>		
<p>بجانات مصممة على الموضة</p> <p><b>50</b> ₪</p> <p>DORINA VICTORIA OUTLET</p>	<p>تشكيلة بلوزات وجراري</p> <p><b>3</b> - 99<sup>90</sup> ₪</p> <p>JUMP OUTLET</p>	<p>مجموعة مختلفة</p> <p><b>19<sup>90</sup></b> ₪</p> <p>FOX OUTLET</p>	<p>جينزات للرجال وللنساء</p> <p><b>70</b> ₪</p> <p>TNT OUTLET</p>		
<p>ملابس شتوية</p> <p><b>50%</b> هدية</p> <p>على القطعة الثانية</p> <p>adidas</p>	<p>بلوزات رجالية ونسائية ابتداءً من-</p> <p><b>30</b> ₪</p> <p>RENUAR OUTLET</p>	<p>فساتين سهرة</p> <p>حتى <b>150</b> ₪</p> <p>GALITA Outlet</p>	<p>مجموعة مختلفة</p> <p><b>9<sup>90</sup>-29<sup>90</sup></b> ₪</p> <p>outlet Delta</p>		
<p>ستائر على أنواعها ب-</p> <p><b>50%</b> هدية</p> <p>HOMESTYLE OUTLET</p>	<p>2 جينزات سكسو</p> <p><b>300</b> ₪</p> <p>ארצנו הקטנטנות</p>	<p><b>14.3-21.3</b> <b>SALE</b> <b>الماركات</b></p>			
<td> <p>بلوزات + بولو للرجال</p> <p><b>3</b> - 100 ₪</p> <p>ERIKER OUTLET</p> </td> <td> <p>جميع الفائض</p> <p><b>29<sup>90</sup>-59<sup>90</sup></b> ₪</p> <p>* لا يشمل المعاطف، جاكيتات وقطع الجلد</p> <p>Crazy Line Outlet</p> </td>	<p>بلوزات + بولو للرجال</p> <p><b>3</b> - 100 ₪</p> <p>ERIKER OUTLET</p>	<p>جميع الفائض</p> <p><b>29<sup>90</sup>-59<sup>90</sup></b> ₪</p> <p>* لا يشمل المعاطف، جاكيتات وقطع الجلد</p> <p>Crazy Line Outlet</p>			
<p>حتى <b>70%</b> تخفيض</p> <p>على جميع الدكان</p> <p>Naaman OUTLET</p>	<p>قسم الأثاث دون ضريبة مضافة</p> <p>Office DEPOT</p>	<p>مجموعة مختلفة من بلوزات T للأطفال</p> <p><b>20</b> ₪</p> <p>HONIGMAN OUTLET</p>	<p>سنسال فضة ثمين محصصة بحجارة كريستال</p> <p><b>هدية</b></p> <p>عند شراء ما فوق الـ 150 ₪</p> <p>Nelly</p>		
<p>محافظة للرجال وللنساء ابتداءً من-</p> <p><b>70</b> ₪</p> <p>אדניס המגנה</p>	<p>Timberland</p> <p>نموذج 89102 للرجال</p> <p>بدل <del>699</del> <b>299</b> ₪</p> <p>ענן פארס</p>	<p>حملة على حفايات RIDER و IPANEMA</p> <p>صنع البرازيل</p> <p>بدل <del>69</del> <b>29</b> ₪</p> <p>LADY COMFORT</p>	<p>حتى <b>80%</b> تخفيض</p> <p>على جميع الدكان</p> <p>NINE WEST OUTLET</p>	<p>حتى <b>70%</b> تخفيض</p> <p>على الأحذية</p> <p>حتى نفاذ المخزون. لا إرجاعية بالحملة خاصة لشروط الحملة</p> <p>ALDO outlet</p>	<p>أحذية ابتداءً من-</p> <p><b>29<sup>90</sup></b> ₪</p> <p>SCOOP Outlet</p>

# 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 يومي الجمعة والسبت

معروض اكسسوارات دائم  
اكسسوارات أزياء | مجوهرات | هدايا | كل أيام الاسبوع

# النَّادِي الثَّقَافِي يَكْتَفِ نَشَاتَاتِهِ تَكَرِيمَ الْأَدِيبِ النَّاقِدِ الدُّكْتُورِ نَبِيهِ الْقَاسِمِ



وما يجب أن يقوموا به ليغيروا واقعهم وبنوا حياة أفضل. والنص الذي لا يكون الإنسان جوهره لا قيمة له. واختتم الأُمسيّة يوسف خوري (رئيس المجلس الملي الأرثوذكسي) بقوله إن المبدعين أثروا بكتاباتهم وعظائمهم الأدبي المكتبة العربية في البلاد. ثمّ قدّم درع المجلس للنقاد القاسم المحتفى به.

به ربيعيّ بامتياز، فحبرُ المرأة المبدعة زرعه وقطافه، وقد أينعت الإبداعات وأتى أكلها، وما نحن نقطفها نقداً حراً ودراسات أكاديميّة في مجموعة مقالات جُمعت في كتاب عنون «في الإبداع المميّز - دراسات في الرواية والشعر». ثمّ تحدّثت عن المحاور الثلاثة التي تناولها في كتابه عن الرواية، محور الرواية النسويّة، محور السيرة الذاتية، والرواية المترجمة، عدا عن محور الشعر.

أمّا الأديب محمّد علي طه فتطرّق في مداخلته إلى معرفته بالنقاد القاسم ولقاءاتهما عبر صفحات «الجديد» و«الاتحاد» ولفت إلى أن نبيه ناقد جاد رافق الإبداع القصصي والشعريّ والروائيّ والمسرحيّ الذي نسج ثقافتنا في هذا الوطن الصّغير الجميل، وتعامل معه بجديّة ومسؤوليّة واحترام وأخلاق سامية.

كما ألقى الدكتور عصام عساقلة، المحاضر في الكلية الأكاديميّة العربيّة للتربية في حيفا، كلمةً شاملة عن الدكتور القاسم وخاصّة كتابه الأخير، الذي يحوي دراسة عن ملامح أدب المرأة ودراسات أخرى حول سير ذاتيّة ودواوين شعريّة، منها عربيّة ومنها أجنبيّة مترجمة.

وشكر المحتفى به في ختام الأُمسيّة عشاق الكلمة الجميلة من الحضور، والأدباء الذين أفاضوا بتقييمهم لأعماله، ونادي الكتّاب ممثلاً بالمحامي فؤاد نقارة والمجلس الملي الأرثوذكسيّ ورئيسه يوسف خوري. وقال إن النقاد، حتّى يكون ذا قيمة، يجب أن يكون الإنسان مركزه وهدفه، لأنّ دور النقاد في حالتنا لا يقتصر على تقييم وتناول جماليّات النصّ الفنيّة ومزاياه وتجديداته وتفردّه، وإنما النقاد له دور التوعية والتثقيف والتشوير وتبسيه الناس إلى ما يجري

## طراسل «حيفا»

أقام النّادي الثّقافي التّابع للمجلس المليّ الأرثوذكسيّ في حيفا أمسيّة تكريميّة للأديب النّاقِد الدُّكْتُورِ نَبِيهِ الْقَاسِمِ. ويأتي ذلك في نطاق تكثيف النّشاطات التي يقوم بها النّادي كلّ أسبوع في مقرّه في قاعة كنيسة يوحنا المعمدان. وقال رئيس النّادي المحامي فؤاد نقارة إنّ الأدباء من الكتّاب والشّعراء العرب يأتون إلينا من كافّة أنحاء البلاد، لهدف إقامة أمسيّات تكريميّة أو لإشهار مؤلّفاتهم بحضور جمهور غفير من محبّي الأدب وعشاق الكتاب والكلمة. وأضاف أنّ برنامج الأمسيّات التي يقيمها النّادي مساء كلّ خميس أصبح مليئاً لعدّة أشهر قادمة، ما يدل على غزارة إنتاج مبدعينا وتنوعهم.

وتولّى المحامي كميل موسى عرافة أمسيّة تكريم النّاقِد نَبِيهِ الْقَاسِمِ، مُشيراً إلى أنّ هذا النّادي الثّقافي، أضحى صرحاً أدبيّاً مرموقاً في الحياة الأدبيّة العربيّة في البلاد. وأنّ النّاقِد القاسم أصدر مجموعة من المؤلّفات منذ عام 1978 في القصّة والدراسات والنقد.

وتحدّث الكاتب فتحي فوراني (رئيس اتحاد الكرملة للكتّاب الفلّسطينيّين) منوهاً إلى أنّ نبيه القاسم وقف على أسوار صرح النّقد الأدبيّ ليشرف على أفاق واسعة ويرصد أحوال الطّقس الأدبيّ في الوطن، ابتداءً من غزّة هاشم إلى رام الله، وصولاً إلى الأقصى المبارك وكنيسة القيامة في زهرة المادّنين. وعالج أدب المرأة والأدب الفلّسطينيّ عامّة بتطرّقه إلى إبراهيم نصر الله وحنّا أبو حنا وشوقي قسيس وعبد الرّحمن منيف وغيرهم.

وتحدّثت الأديبة الدُّكْتُورة راوية بربارة قائلة: إنّ المحتفى



بذورات العفولة أصول وجودة  
- جميع أنواع مكسرات العفولة الفاخرة -  
أسعار خاصة بمناسبة عيد الفصح المجيد!



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

# ARTHOME

הגלריה לרהיטי מעצבים



על כל  
המفروשות  
והאثاث

حتى  
30%

الافتتاح الكبير

11-12.3.2016

مجموعة ART HOME ماركة رائدة من مجموعة "عادل ديزاين" المختصون بتصميم وصناعة افخر المفروشات والاثاث حسب ملائمة شخصية لكل زبون، طاقم مهني في "ارت هوم" يعمل بالتعاون مع المصممين، محاولين ان نصل لقمة الابداع المتوقع من الزبون مع الاخذ بالحسبان جميع احتياجاته، لنعطي الحل الاكثر مهني والاجمل والأروع، كل هذا بدقة وبجودة متناهية.



كل الماركات الرائدة في متحف واحد

NATUZZI  
EDITIONS

Italsofa  
OPEN MINDED DESIGN

עמירנה

King Koil

ADEL DESIGN  
רהיטי עאדל ח'יר

ירקא مقابل "ميركاز همازون" ☎ 04-6563623 🌐 [www.arthome.co.il](http://www.arthome.co.il)

# فقط في سوپر فارم آرمون هدار، سيتي سنتر ورمبام

رمات هنسي - حيفا **جديد!**  
077-8882240

"رمبام" - حيفا **جديد!**  
077-8882320

آرمون - حيفا  
077-8880820

سيتي سنتر - حيفا  
077-8880790

لايف  
تشكيلة الديودرانت



السعر للوحدة  
**8.90**  
ش.ح

دوف  
شامبو/منعم  
400 مل



السعر للوحدة  
**8.90**  
ش.ح

موليت  
كومباكت  
ورق تواليت  
40 لفة



السعر للوحدة  
**29.90**  
ش.ح



SoftTouch  
سوفت تانش  
هيدرا 20  
كريم ترطيب  
50 مل



السعر للوحدة  
**39.90**  
ش.ح  
131

SUNDAY!  
ساندي  
مطري غسيل  
مركز  
1 لتر



السعر للوحدة  
**8.90**  
ش.ح

كولغيت  
معجون أسنان جل  
100 مل



السعر للوحدة  
**7.90**  
ش.ح

LifeStyle  
وأيضاً، حصري لزيائن  
أولوزين  
فوط يومية  
رزمة توفير\*



السعر للوحدة  
**16.90**  
ش.ح

## نقّص ونوفر مع مجموعة قسائم

سعر خاص!  
بتسليم هذه  
القسمة عند شراء  
بالموليف  
صابون سائل\*  
500 مل



السعر للوحدة بعد تخفيض القسمة  
**9.90**

\*لا يشمل غوييه  
محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون  
لغاية 16.3.2016 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينها لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/بجانبه.

سعر خاص!  
بتسليم هذه  
القسمة عند شراء  
پامپرز پريميوم  
حفاضات  
رزمة سهلة الحمل



السعر للوحدة بعد تخفيض القسمة  
**75.00**

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون  
لغاية 16.3.2016 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينها لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/بجانبه.

سعر خاص!  
بتسليم هذه  
القسمة عند شراء  
سانو سوشلي  
مناشف ورقية  
رزمة سداسية



السعر للوحدة بعد تخفيض القسمة  
**8.90**

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون  
لغاية 16.3.2016 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينها لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/بجانبه.

سعر خاص!  
بتسليم هذه  
القسمة عند شراء  
لايف بيميز  
تشكيلة عصائد  
200 غرام



السعر للوحدة بعد تخفيض القسمة  
**7.90**

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون  
لغاية 16.3.2016 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينها لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/بجانبه.

**TAX FREE** لتفاصيل حول الفروع التي تباع فيها الماركات المشاركة في الحملة، ولخدمة الزبائن: 09-9725151 ساري لغاية 16.3.2016 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينها. الإمتيازات اللعلن عنها لزيائن لايف سنابل مشروطة بالدفع بواسطة بطاقة لايف سنابل فقط. تحتفظ الشركة لنفسها الحق بتحديد كمية الشراء لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل 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.

# فقط في سوپر فارم آرمون هدار، سيتي سنتر ورمبام

رمات هنسي - حيفا **جديد!**  
077-8882240

"رمبام" - حيفا **جديد!**  
077-8882320

آرمون - حيفا  
077-8880820

سيتي سنتر - حيفا  
077-8880790

## بمناسبة عيد الأم



حتى  
**70%**  
تخفيض

على تشكيلة عطور رائدة



اكتبوا لنا بأي موقف أو لحظة مرت عليكم فيها كانت الأم بنظركم هي الأحدى والأحن. والمشتريين الـ 8 أصحاب أكثر قصص مثيرة ومميزة رح يربحوا عطر أوفوريا من كيلفين كلابن هدية من السوبر فارم.

زوروا موقع: [super-pharm.co.il](http://super-pharm.co.il)

\*خاضع لشروط الأنظمة. ساري المفعول لغاية 21.3.2016

نشتري منتج من تشكيلة مستحضرات التجميل\*



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

نضيف  
شرج للوحدة  
269 شرج - 229 شرج  
ونحصل على

ANTONIO BANDERAS

أنتونيو بانديراس

بلو سيدوكشن للرجال للنساء  
أدت 50 مل

\*لا يشمل عملة "نشتري نضيف نحصل"

\*السعر قبل التخفيض كان ساري المفعول ليومين

حد أدنى من المخزون وحدتين في كل فرع فيه تبيع الماركة. إلى قائمة الماركات [www.super-pharm.co.il](http://www.super-pharm.co.il) أو في خدمة الزبائن 09-9725151 لغاية 21.3.2016 أو حتى نفاذ المخزون. الأسبق من بينهم. \*12 قسطًا بواسطة بطاقات الاعتماد فقط. بدون ربط وفائدة. بموجب أنظمة شركات الاعتماد عند الشراء بأكثر من 99 شرج من قسم التجميل لمستحضرات مشمار إليها بالعلامة الزهرية. مضمون المواد الدعائية يخص الشركة المنتجة للمنتج والمسوقة ومسؤوليتها فقط. تحتفظ الشركة لنفسها بحق تحديد كمية الشراء. لا إزواجية في الامتيازات.

12 قسطًا بدون فائدة وارتباط

TAX FREE

## مدرسة عبد الرحمن الحاج تتوج فعالياتها بيوم الهندسة

### مدرسة الكرمة الثانوية تشارك في اللقاء الأخير لمشروع «علوم الحاسوب»



#### مدراسل "حيفا"

اشتركت مجموعة من طلاب الكرمة الثانوية، يوم الثلاثاء الموافق 23/2، في اللقاء الأخير لمشروع «علوم الحاسوب»، الذي تديره جامعة حيفا بمشاركة البلدية، علماً بأن الكرمة الثانوية هي المدرسة العربية الوحيدة المشاركة في هذا المشروع المميز. جاء اللقاء الأخير على مرحلتين: المرحلة الأولى، قدم فيها الطلاب، بمشاركة جميع المدارس المشاركة، كلمات الشكر للقيمين على البرنامج، ومنهم من عرض نتائج الأبحاث التي عملوا عليها طويلاً. والمرحلة الثانية من اللقاء التقى فيها الطلاب بالمرشدين الذين رافقوهم على طول الطريق، ومن ذلك قاموا بتوزيع شهادات إنهاء المساق التعليمي، وبأدب طلاب الكرمة بتقديم مكتوب شكر وتقدير للمرشدين، ومن ثم قدموا تطبيقاً نموذجياً لأهم نتاجهم.



#### دومينيك فرحات

كما تم دمج الموضوع مع التربية الدينية من خلال موضوع الإعجاز الهندسي في القرآن وموضوع الموسيقى حيث أدت جودة الرياضيات المدرسية عدة أغان عن الأشكال الهندسية. أما موضوع الفنون فقد تم دمجها من خلال معرض لرسومات الطلاب عن الدائرة وأنواع الخطوط. وكان لموضوع الحذر على الطرق وإشارات المرور والأشغال اليدوية والرياضة البدنية حظاً كبيراً في هذا اليوم، حيث جرت مسابقات بثلاث مسارات تقبل الخط المستقيم، المنحني والمنكسر. وفي حديث مع مدير المدرسة الأستاذ محمد عواد، الذي شكر الضيوف وطاقم المدرسة والطلاب على نجاح هذه الفعالية التي تزيد من مشاركة الأهل بالعملية التربوية، قال: «هدفنا من هذه الفعاليات تقريب وتحيب موضوع الرياضيات على الطلاب وجعلها قريبة من حياته اليومية». وأثنت المراكز كاميليا نجار «على أهمية دمج الهندسة بالحياة اليومية بطريقة مشوقة قريبة من عالم الطفل، خصوصاً بجعل مبرك، حيث يحتاج الطالب إلى أشياء ملموسة ومحسوسة لتسهيل عليه عملية فهم هذه المهارات».

توجت مدرسة عبد الرحمن الحاج في حي الخليصة الحيفاوي، أول أمس الأربعاء، أسبوع فعاليات، بفعالية مميزة في موضوع الهندسة لصفوف الأول والثاني، وذلك بحضور مفتش الرياضيات د. أسعد محاجنة، مفتش المدرسة صالح زاهر، ومشاركة لجنة أولياء الأمور في المدرسة والدكتور ماجد خمرة (مسؤول وحدة النهوض بالتعليم العربي في بلدية حيفا)، إضافة إلى أهالي الطلاب. بادرت إلى هذه الفعالية مركزة الرياضيات في المدرسة كاميليا نجار وطاقم الرياضيات ومعلمات الأول والثاني وبمباركة وتشجيع مدير المدرسة الأستاذ محمد عواد. وقد تم العمل والتركيز على غالبية المهارات الهندسية المطلوبة وفقاً لمنهاج وزارة المعارف. كما تم دمج الموضوع مع عدة مواضيع تعليمية: اللغة العربية دُمجت من خلال قصة الأشكال الهندسية وتأليف شعر عن الخطوط والأشكال. وفي القصة والشعر تم دمج موضوع التربية الاجتماعية من خلال «قيمة الاحترام والتعاون».

## مطعم سليمان

محطة سونول مدخل عتليت

### مذاقات خاصة وأطباق مميزة

مأكولات شرقية / جميع أنواع المشاوي  
رقاب خروف / لفة دجاج ومنسف / وجبات إفطار



هاتف: 04-9840498 / 052-3102055 | المطعم مفتوح جميع أيام الأسبوع من 8:00 صباحاً حتى 22:00 ليلاً

# 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.

# حملة

مفروشات  
دارنا  
بيتك أحلى من دارنا  
רהיטוי

بيتك أحلى من دارنا..  
وبدارنا عنا برهان



يا هلا بـ  
يا هلا بـ

سعر خاص  
جديد في دارنا  
سعر مغزى



طاولة سفرة آلون مربع 130/130

سعر خاص  
جديد في دارنا



زاوية دمعه

5500  
من المعرض



صالون ركنايلا 3-2-1

سعر خاص



طاولة سفرة الون دائرية  
طاولة سفرة خشب بلوط + 6 كراسي

# عرسان 2016

SanaPix



صهيب عظام العمر

وعكيفكو يكون الدفع..  
وكله كرمال العرسان



كم  
كم

قريبا  
في دارنا



ANEMON 3-2-1-1

قريبا  
في دارنا



KUGU 3-2-1-1

سعر خاص

تجدونها فقط في دارنا



غرفة نوم ماليزيه

سعر خاص  
للعرسان



سوفت تركي 3-2-1-1



اورلندو 3-2-1

6499  
9500

## السفير الإسباني ضيف المركز الجماهيري عباس



### طراسل "حيفا"

قام السفير الإسباني فرناندو كدرارا - سولار بزيارة إلى المركز الجماهيري عباس، والتي تعتبر الأولى من نوعها حيث رافقه وديع أبو نصار (مدير المركز الدولي للاستشارات وملحق من السفارة). الهدف الأول والأساس للزيارة كان حضور عرض الفلامنكو للمدرّبة مرام قبلاوي وفرقتها.. جدير بالذكر أن مرام تقوم بتدريب الفلامنكو في المركز الجماهيري عباس منذ سنين، وتضمّ الفرقة راقصات من جيل 4 سنوات وما فوق.

به من تعلم للرقص ودمج الثقافة الإسبانية؛ وأشار بأنهنّ بهذه الخطوة سيمصحنّ بالمستقبل سفيرات صغيرات لإسبانيا بالبلاد، كما قام بتشجيع الحضور على زيارة إسبانيا والاستمتاع بثقافتها وتاريخها وحضارتها.

وأخيراً، شكرت مرام قبلاوي مدير وطاقم المركز على دعمهم لها، خاصة مدير المركز بسام ريناوي لمساهمته في إنجاح هذه الأمسية، كما قدّمت شكرها العميق لعائلتها على دعمهم المستمر لها، وخصّصت بالشكر، باسمها واسم الطالبات، السفير الإسباني على اهتمامه وتشجيعه.

وفي ختام الزيارة قام بسام ريناوي بدوره بشكر السفير وقام بتقديم هدية تذكارية له.

وفي حديث مع مرام قبلاوي، قالت إنّها أسست مؤخراً مدرسة أندلس لرقص الفلامنكو، وإضافة إلى تعليم الرقص فإنها تؤمن بأهمية تعريف الراقصات أيضاً على ثقافة الأندلس.

أما مدير المركز بسام ريناوي قال إنّ فرقة الفلامنكو تلقى نجاحاً باهراً واستحساناً من قبل الراقصات والأهل، وذلك يعود إلى خبرة ومييز مدرّبة الرقص مرام قبلاوي. وأضاف أنّ زيارة السفير الإسباني للمركز هي خطوة ذات أهمية قصوى، وذلك لمساهمتها في اطلاع السفير على مجتمعنا العربي في حيفا وعلى ثقافته وعاداته.

وقد قام السفير بالقاء كلمة شكر من خلالها الفتيات والمدرّبة والمركز، وأكد على أهمية ما يقومون

## ورشة للأمهات الشابات في الحي الشرقي



### طراسل "حيفا"

اشتركت الأمهات الشابات في ورشة عمل تضمّنت اثني عشر لقاء تحت عنوان «التنشئة الأسرية» من خلال العلاج بالفنون، ضمن برنامج الإثراء والتّمكنين مع الموجهة شيرين كسابري؛ بدعم من مكتب الشؤون الاجتماعية «هدار» - البلدة التّحتا بمرافقة العاملة الجماهيرية هدى أبو قياص. وقد أبدت المشاركات في الورشة إعجابهنّ من مضامينها ومن النّصائح التي قدّمتها لهنّ الموجهة شيرين، على كميّة التعامل مع الأولاد في مرحلة الطفولة المبكرة وتعليمهنّ مهارات وأساليب في التنشئة الأسرية والاجتماعية.

## أسبوع الأعمال الحسنة في نويديّة الحي الشرقي



### طراسل "حيفا"

بادرت مجموعة من الآباء في الحي الشرقي، إلى أسبوع الأعمال الحسنة من خلال التطوّع والعمل في نويديّة يودفات للأولاد بحيث تمّ دهن جدران النويديّة والدرايزين. وكانت قد تطوّعت الرّسامة نبيّثين جبارين بالرّسّم المحترف على الحائط برسومات جميلة من عالم الأطفال.

قدّموا ضيافة ووجبة غذاء وحلويات. ولهذه المناسبة شكرت العاملة الجماهيرية الآباء: عايد أشرم، أكرم جبارين وخير أشرم الذين قاموا بالأعمال الترميمية، وجميع المشتركين الذين شاركوا الرّسامة في التلوين. وفي نهاية اليوم وزعت الهدايا على الأولاد.

ونظّم هذا اليوم بمبادرة من مكتب الشؤون الاجتماعية «هدار» - البلدة التّحتا، بمرافقة العاملة الجماهيرية هدى أبو قياص، ومشاركة آباء وأمّهات الحي، الذين

## افتتاح فرع جديد لشبكة «ماي ماركيت»



### وائل عوض

افتتحت شبكة «ماي ماركيت»، يوم الثلاثاء الأخير، فرعاً جديداً لها في «كريات يام»، دعت إليه وسائل إعلامية مختلفة.

شارك في حفل افتتاح الفرع، عشرات الصحفيين، إضافة إلى عدد كبير من الأصدقاء والمقرّبين وزبائن الشبكة.

وقد وزعت الحلويات على الحاضرين، الذين تعرّفوا على الفرع الجديد لشبكة «ماي ماركيت» التي تتميز على مدار السنة بحملات خاصة، وأسعار في متناول الجميع.



خدمة



**مغسلة: غسيل ملابس - شراشف - غُطي - بطانيات - برادي  
خدمات كي وتجفيف وغيرها**



كي جلباب ب 15 ش.ج  
غسيل + كي ب 25 ش.ج



كي بلوزه ب 5 ش.ج  
غسيل + كي ب 12 ش.ج



كي بنطلون ب 5 ش.ج  
غسيل + كي ب 12 ش.ج



فستان صبيا  
غسيل + كي ب 35 ش.ج



كي فستان بنات ب 5 ش.ج  
غسيل + كي ب 14 ش.ج



كي فستان عروس ب 35 ش.ج  
غسيل + كي ب 120 ش.ج  
مع زركون

**استلام وتوصيل حتى  
البيت مجاناً**



غسيل بطانية مفرد ب 19 ش.ج  
غسيل بطانية مجوز ب 29 ش.ج



بدلة عريس  
غسيل + كي ب 35 ش.ج



هاتف: 04-6931634، ريتا: 054-9788804 / 054-9788805

شفاعمرو - شارع السعسعاني طريق عين عافية | ابحثوا عنا في الفيسبوك

ساعات العمل: جميع أيام الأسبوع من 8:00 صباحاً وحتى 20:00 ليلاً

**قريباً  
في سخنين  
ويركا!**

## الأب شربل زغيب: «كرامة الإنسان» تشويه للصورة الإلهية \* رياضة روحية في كنيسة مار لويس المارونية \*



### دومينيك فرحات

بقلوب طافحة بالتقوى، ونفوس تواقّة للارتقاء عن الأرضيات إلى الروحانيّات؛ توافد المئات من المؤمنين، مساء الجمعة الأخير، إلى كنيسة مار لويس الملك للموارنة - حيفا، للمشاركة بصلوات: القدّاس الإلهي، صلاة المساء وزبّاح الصليب والريّاضة الروحية التي يلقبها الأب شربل زغيب (الراهب الأنطوني) بمناسبة الصوم الكبير الذي يسبق أسبوع الآلام والفصح المجيد، وذلك على مدار ثلاثة أيّام.

ذاتي. فمسيرة الصوم هي مسيرة خلاصنا، مسيرة عبور من الإنسان القديم إلى الإنسان الجديد. وأضاف: اعتبر الأبرص بنظر المجتمع القديم نجساً بسبب خطيئته، فبذته الناس. وبعد شفائه عاد إلى الجماعة. فيسوع هو الشافي، هو طبيب الأجساد والأرواح. لا شيء مستحيل عند يسوع الذي يستطيع أن يحول النجاسة إلى طهارة. افتدانا على الصليب، طهرنا من خطايانا بصعوده على الصليب. نحن بنظر ربنا لنا قيمة مطلقّة وكرامة. فالإنسان كائن اجتماعي ينمي بمجتمع وسط الجماعة ولا يستطيع أن يعيش لوحده. فالمجتمع يوفر المساعدة الضرورية للإنسان.

واختتم الأب عظته الروحية بالقول: أعمالنا تشبه أعمال يسوع وتشهد له، فعلينا ألا نشوه الصورة الإلهية. نحن خلقنا على صورة الله ومثاله. ونحن كبشر نشوه هذه الصورة الإلهية بالقتل الرحيم، بالإجهاض، بالإنتحار، بالحروب التي تحرم الإنسان من الحقّ بالعيش بكرامة وحرية.

عند الساعة الخامسة ترأس الأب شربل زغيب القدّاس الإلهي، بمشاركة الأب يوسف يعقوب كاهن الرعيّة والخوراسقف سليم سوسان والأب ناجي يعقوب. وبعد تقديس الأسرار وتناول المؤمنين للقران المقدّس، رتلّت جوقة الكنيسة مرحلة من مراحل درب الصليب، بينما ردّد المؤمنون لازمة «أيتها الأمّ القديسة، اجعل جراحت وحيدك في قلبي منطبعة». بعد صلاة المساء طاف الأب المحتفل بالصليب المكرّم بين المؤمنين ليمنحهم بنهاية الزبّاح بركة الصليب. الأب يوسف يعقوب رحّب بالأب شربل زغيب، باسمه وباسم الآباء المشاركين وباسم المؤمنين، وشكره على تفضله بقبول الدّعوة.

وبدوره، افتتح الأب شربل الريّاضة الروحية بعنوان «كرامة الإنسان». وقال إن مسيرة الصوم هي مسيرة رجوع وعودة إلى الذات، إلى الله وإلى الآخر. فكما أن الأبرص تغيّر وتصلح مع الله وقرب قربان التكفير عن ذاته، عاد للمشاركة مع الناس وتجدّد وسط الجماعة. هكذا علينا أن نحكي عن تغيّر



## المغفرة في المسيحية (2)

الأرشمندريت أغابوس أبو سعدي - يكتب من لبنان

«لذلك يشبه ملكوت السموات إنساناً ملكاً أراد أن يحاسب عبيده». فلما ابتدأ في المحاسبة قدّم إليه واحدٌ مديون عشرة آلاف وزنة. وإذ لم يكن له ما يوفي أمر سيده أن يباع هو وامراته وأولاده وكل ماله ويوفي الدين. فخرّ العبد وسجد له قائلاً يا سيّد تمهلّ عليّ فأوفيك الجميع. ففتح سيّد ذلك العبد وأطلقه وترك له الدين. ولما خرج ذلك العبد وجد واحداً من العبيد رفقائه كان مديوناً له بمئة دينار. فأمسكته وأخذ بعنقه قائلاً أوفني مالي عليك. فخرّ العبد رفيقه على قدميه وطلب إليه قائلاً تمهلّ عليّ فأوفيك الجميع. فلم يرّد بل مضى وألقاه في سجن حتى يوفي الدين. فلما رأى العبيد رفقاه ما كان حزناً جداً وأتوا وقصّوا على سيدهم كل ما جرى. فدعاه حينئذ سيده وقال له. أيّها العبد الشرير كل ذلك الدين تركته لك لأنك طلبت إليّ. أفما كان ينبغي أنك أنت أيضاً ترحم العبد رفيقك كما رحمتك أنا. وغضب سيده وسلمه إلى المعذبين حتى يوفي كل ما كان له عليه. فهكذا أيّبي السماويّ يفعل بكم إن لم تتركوا من قلوبكم كل واحدٍ لأخيه زلاته.»

وبهذا المثل علّمنا المسيح كيف ينبغي أن نرحم أخوتنا وهكذا يتمّ فينا المكتوب «فإنه إن غفرتم للناس زلاتهم يغفر لكم أيضاً أبوك السماويّ. وإن لم تغفروا للناس زلاتهم لا يغفر لكم أبوك أيضاً زلاتكم.»

ليهبنا الله نعمة لتنتزع ونحب ولا ندين الآخرين بل نغفر للمذنبين إلينا فنستطيع أن نصلي قائلين «واغفر لنا ذنوبنا كما نغفر نحن أيضاً للمذنبين إلينا. ولا تدخلنا في تجربة. لكن نجنا من الشرير. لأنّ لك الملك والقوة والمجد إلى الأبد. آمين.»

الإنسان الذي لا يحب لا يغفر للآخرين فلا يظن ذلك الإنسان إنه ينال غفراناً من الله لأن الله محبة، أما تلك المرأة فقد أحببت كثيراً فغفرت خطاياها الكثيرة، لذلك قدّم لنا الله الفداء والغفران بدم يسوع المسيح «لأنه هكذا أحبّ الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد لكي لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية.» كما هو مكتوب أيضاً عن المسيح «الذي فيه لنا الفداء بدمه غفران الخطايا حسب غنى نعمته.»

هكذا نتعلّم أنّ عدم الغفران لزلّت الآخرين يجعلنا تحت غضب الله لأننا جميعنا في الموازين إلى فوق. فمن أنا لكي أدين أو لا أغفر لأخي مكتوب «لا يذمّ بعضكم بعضاً أيّها الإخوة. الذي يذمّ أخاه ويدين أخاه يذمّ الناموس ويدين الناموس. وإن كنت تدين الناموس فلست عاملاً بالناموس بل ديّاناً له. واحد هو واضع الناموس القادر أن يخلص ويهلك. فمن أنت يا من تدين غيرك.»

مكتوب عن المسيح «وقدّم إليه الكتبة والفريسيون امرأة أمسكت في زنا، ولما أقاموها في الوسط قالوا له يا معلّم هذه المرأة أمسكت وهي تزني في ذات الفعل. وموسى في الناموس أوصانا أنّ مثل هذه تُرحم. فماذا تقول أنت.» ترى ماذا قال المسيح؟ قال لهم من كان منكم بلا خطيئة فليرمها أولاً بحجر.» وبناءً على هذا التعليم فمن كان منا بلا خطيئة فلا يغفر للآخرين. ومن منا بلا خطيئة.

لكن «كم مرّة يخطئ إلى أخي وأنا أغفر له. هل إلى سبع مرّات؟»

هكذا سأل بطرس الرب يسوع المسيح. فيماذا أجابه؟ «قال له يسوع لا أقول لك إلى سبع مرّات بل إلى سبعين مرّة سبع مرّات.» ثم قال له هذا المثل



## مفروشات البستان يركا



اثاث بيت كامل  
11,990 ش.ج

يركا المنطقة الصناعية: 04-9562353 053-4685337/9



# حملة تنزيلات لا مثيل لها!

99 ₪	6 كغم فخاد دجاج
110 ₪	4 كغم مسح (פרגיות)
110 ₪	4 كغم (שניצל)
99 ₪	7 كغم دجاج كامل

جميع أنواع العجل (شوارما/للشي) بـ 69.90 ₪ ش.ج  
ترقبوا حملة الأسبوع القادم!



\* تقبل بطاقات الاعتماد، ودفعات مريحة.



لَكَفَّرْنَا عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَا دَخَلْنَاهُمْ جَنَّاتِ النَّعِيمِ \*  
وَلَوْ أَنَّهُمْ أَقَامُوا التَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ وَمَا أَنْزَلْنَا إِلَيْهِمْ مِنَ  
رَبِّهِمْ لَأَكَلُوا مِنْ فَوْقِهِمْ وَمِن تَحْتِ أَرْجُلِهِمْ \*  
إذن التغيير ضرورة يمكن تحقيقها في حياتنا وما  
يصيبنا من فساد الحال والافتتال بين الناس ليس  
إلا عقوبة ربانية لتنبه الغافلين وردهم إلى جادة  
الحق التي بها تسعد البشرية. قال تعالى (ظَهَرَ  
الْفُسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ  
لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمَلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ).  
وختاماً لا بد من القول علينا أن نحاسب أنفسنا  
ونتمتع في ما جد من أمورنا وعلينا أن نسأل  
أنفسنا ماذا صنعنا حتى حل بامتنا ما حل بها وإن  
كان عندنا في ذلك شك، فلنسأل أنفسنا: هل عشنا  
حياة الملائكة ومع ذلك حق علينا قول الله أم فرطنا  
وقصّرنا وخالفنا.

فكانوا يحبون بعضهم بعضاً ويحسون بعضهم  
بعضاً ويأمن بعضهم بعضاً على أنفسهم وأموالهم  
وأعراضهم دون تمييز لون أو طائفة أو عشيرة مما  
جعلهم يعيشون مطمئنين في الرزق والحياة. ولذا  
يجب على الجميع العمل على إزالة المنكر ونحن  
نردّد ما أورده الله على لسان أهل الصلاح (ربّنا اغفر  
لنا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا)، لأنّ  
الله يقول (ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا  
عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ  
عَلِيمٌ) والتغيير إلى الأحسن والأفضل ليس بالأمر  
الصعب، ويحصل ذلك من الأفراد، حيث لو أن كل  
فرد عمل على إصلاح باطنه وهذب جوارحه بما يرضي  
الله وتعاون مع أبناء مجتمعه على نشر الفضيلة  
والخلق الحسن لأنزل الله على الجميع سكينته ورزقهم  
من حيث لا يحتسبون وافتح لهم بركات السماء،  
وهذا نظام رباني ثبتته وبينه.

وفي كتابه العزيز، قال تعالى (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ  
لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ  
عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ  
لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا).

روي عن أبي ذر عن النبي (ص) أنه قال "لو أخذ  
الناس كلهم بهذه الآية لكفتهم"، وقوله: {مَخْرَجًا}  
قال أحد العلماء: مخرجا من كل ما ضاق عليّ  
الناس، وقال "ومن يتق الله يجعل له من أمره  
يسرا"، وقال (وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْكِتَابِ آمَنُوا وَاتَّقَوْا

على أموالهم وأعراضهم والغفلة عن أن الطاعة  
والعمل الصالح، فالاستقامة تمنح الناس الحياة الآمنة  
في الدنيا والجزاء الحسن في الآخرة.  
قال تعالى (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ  
مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتًا طَيِّبَةً \* وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ  
بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) ولذلك دعانا الله لنعتبر  
من الأمم السابقة التي طغت وتجبّرت كيف كان  
مصيرها. قال في سورة محمد (أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي  
الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ \*  
ذَمَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ \* وَلِلْكَافِرِينَ أَمْتَالُهُمْ)، وإن الطغيان  
وعدم الاستجابة لنداء الحق حتماً سيؤدي إلى فساد  
كبير يضر بالفرد والجماعة والأمة ليطال الدواب  
والبهائم. وفي هذا المعنى قال الصحابي أبو هريرة  
"إن الحباري موت في جحرها من ظلم الظالم؛ وأشدّ  
من هذا القول، قول مجاهد "إن البهائم تلعن عصاة  
بني آدم إذا اشتدّ القحط وأمسك المطر وتقول: هذه  
بشؤم معصية ابن آدم".

وهذا الواقع المؤلم يجب أن يتغيّر وهذا التغيير  
يحصل من الأفراد والجماعات والمجتمعات. يحصل  
عندما نفكر بطريقة حضارية واعية. يحصل بالعمل  
الدائم نحو الأفضل والأحسن ونحن نعلم يقيناً أنّ  
الله لا يغيّر ما يقوم حتى يغيّروا ما بأنفسهم.  
هذه سنة من سنن الله لا تتبدل ولا تتغيّر. ففي  
الماضي عاش أهلنا كجسد رجل واحد، إذا اشتكى  
منه عضو تداعى له باقي الجسد بالحمى والسهر.

وقفت محتاراً ككثير من الناس أمام التحدّيات التي  
تلمّ بامتنا العربية في كل مكان، وحاولت الفصل  
بين ما يجري في قرانا العربية وعالمنا العربي؛  
وحاولت فهم هذا الواقع من خلال مطالعتي لبعض  
الآيات القرآنية من سورة التمل.. فوقف على قوله  
تعالى (وَصَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمَنَةً مَطْمَئِنَّةً  
يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ  
فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ،  
فاستنتجت من خلال فهمي لهذه الآية ومن خلال  
رطبها بالواقع أنّه ما من قرية أو مدينة أو دولة ينعم  
الله عليها بنعمة الأمن من الخوف ونعمة الأمن من  
الجوع فيتنكّر أهلها لفضل الله فيستخدمون هذه  
النعم بالمعصية والفساد في الأرض والفساد بين  
الناس والتعدي على حرّيات الله بنشر الفواحش  
واستخدام نعم الله عليه في زرع الشر، فلا بد أن  
يزيل الله تلك النعم من بين أيديهم فيسلبها منهم  
تدرجياً ويحوّل أمنهم إلى خوف وشبههم إلى جوع  
رويداً رويداً، لعلهم ينتبهون من غفلتهم ويتوبون  
إلى خالقهم.

فإن انتبهوا لقدر الله الجاري بينهم زادهم الله من  
فضله، وإن بقوا في غيهم وطغيانهم وسدروا في  
غلواتهم سلب الله منهم تلك النعم، وهذا ما أكدته  
الآية من سورة إبراهيم (وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ  
لَأَزِيدَنَّكُمْ \* وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ) وأي كفر  
أشدّ من أن تجد من يستبيح دماء الناس ويتعدى



**Dr.  
Haj Yahya  
Nafi**  
طبيب أسنان - Dentist

## 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

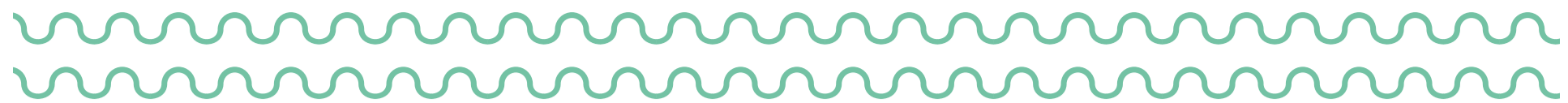
تليسات خرف وزركونيا



عيادة د. نافع حاج يحيى

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

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



# hiff

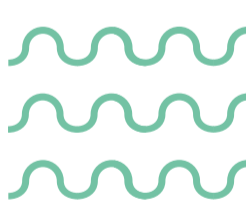
## مهرجان



مهرجان حيفا

المستقل للأفلام

 Haifa Independent  
Film Fest  
#Hiff2016



14-19/3

3 صالات 6 أيام 18 فلم



## الأثنين 14/03 Monday

الافتتاح  
20:00  
مسرح خشبة

حب، سرقة  
ومشاكل أخرى  
لمؤيد عليان  
بحضور الممثلين وطاقم الفيلم

## الثلاثاء 15/03 Tuesday

18:00  
مسرح خشبة

السّلام عليك يا مريم  
لباسل خليل  
بحضور الممثلين وطاقم الفيلم

قرويون  
لنضال بدارنة  
بحضور الممثلين وطاقم الفيلم

19:15  
كباريت

الحياة تنتظر:  
تقرير المصير  
في الصحراء الغربية  
ليارا لي

21:00  
المركز  
الثقافي  
العربي

ديجراديه  
لعرب وطرزان نصار  
بحضور الممثلين وطاقم الفيلم

دقيقة واحدة  
لدينا ناصر

## الأربعاء 16/03 Wednesday

17:30  
مسرح خشبة

Half Revolution  
لعمر شرقاوي  
وكريم الحكيم

19:00  
مسرح خشبة

Salvo  
لغايبو غراسادونيا  
وأنطونيو بياززا  
بحضور صالح بكري

21:30  
كباريت

Los Hongos  
لأوسكار رويس نافيا

The Employment  
لسانتياغو بو غراسو

## الخميس 17/03 Thursday

18:00  
مسرح خشبة

أوضة الفيران  
لمجموعة من ستة مخرجين

الرصاصة الوردية  
لرمزي حزبون

20:15  
المركز  
الثقافي  
العربي

3000 ليلة  
لمي مصري  
بحضور الممثلين وطاقم الفيلم

22:30  
المركز  
الثقافي  
العربي

B-Movie: Lust & Sound in  
West Berlin 1979-1989  
ليورغ هوب وهايكو لانغي  
وكلوس مايك

00:00  
كباريت

فريق الجزر

## الجمعة 18/03 Friday

18:00  
مسرح خشبة

Xenos  
لمهدي فيفل

وثائقي قصير (2014)  
بريطانيا، اليونان، الدنمارك  
13 دقيقة  
بالعربية (مترجم للإنجليزية)

الرجل العائد  
لمهدي فيفل

وثائقي قصير (2015)  
بريطانيا، الدنمارك، هولندا  
30 دقيقة  
بالعربية (مترجم للإنجليزية)

19:00  
مسرح خشبة

ديجراديه  
لعرب وطرزان نصار  
بحضور الممثلين وطاقم الفيلم

روائي (2015)  
فلسطين، قطر، فرنسا  
84 دقيقة  
بالعربية (مترجم للإنجليزية)

دقيقة واحدة  
لدينا ناصر

روائي قصير  
10 دقائق

21:00  
المركز  
الثقافي  
العربي

السباقات  
لأمبر فارس  
بحضور الممثلين وطاقم الفيلم

الولايات المتحدة  
80 دقيقة  
بالعربية (مترجم للإنجليزية)

23:00  
كباريت

فرقة خلص

أوركسترا الروك العربية  
عرض حي

## السبت 19/03 Saturday

17:30  
مسرح خشبة

الحياة تنتظر:  
تقرير المصير  
في الصحراء الغربية  
ليارا لي

وثائقي (2015)  
الصحراء الغربية، الولايات المتحدة  
بالعربية والإسبانية  
والإنجليزية والفرنسية  
(مترجم للعربية)

18:00  
كباريت

عرض أفلام قصيرة بحضور المخرجين

السلام عليك  
يامريم  
لباسل خليل  
14 دقيقة

قرويون  
لنضال بدارنة  
12 دقيقة

لا مفر  
لمهند يعقوبي  
12 دقيقة

18:00  
المركز  
الثقافي  
العربي

حب، سرقة  
ومشاكل أخرى  
لمؤيد عليان  
بحضور الممثلين وطاقم الفيلم

روائي (2015)  
فلسطين  
90 دقيقة  
بالعربية (مترجم للإنجليزية)

ختام  
20:00  
المركز  
الثقافي  
العربي

3000 ليلة  
لمي مصري  
بحضور الممثلين وطاقم الفيلم

روائي (2015)  
فلسطين، فرنسا، الأردن  
لبنان، الإمارات، قطر  
103 دقائق  
بالعربية والعبرية (مترجم للإنجليزية)

22:00  
كباريت

العرض الحي الختامي

يعلن عنه قريباً



للحجز  
والإستفسار:  
www.tzkrte.com  
0527747939



# الكلية الأكاديمية العربية للتربية في إسرائيل - حيفا

## مستمرون في التميز والتجدد..

تعلن الكلية عن بدء التسجيل للسنة الدراسية ٢٠١٧/٢٠١٦ وذلك من يوم الأحد ٢٠١٦/٢/٧ وحتى يوم الثلاثاء ٢٠١٦/٥/٣١ في أحد المسارات التالية:

### اللقب الأكاديمي الأول B.Ed.

#### مواضيع التعليم:

- طفولة مبكرة: (٠-٦) سنوات
- المسار الابتدائي: لغة عربية، لغة عبرية، رياضيات، علوم
- المسار فوق الابتدائي: لغة عربية، لغة عبرية، لغة إنجليزية، فيزياء، كيمياء، رياضيات، بيولوجيا، علم الحاسوب
- مسار التربية الخاصة (ابتدائي وفوق ابتدائي)
- مسار المتفوقين

### اللقب الأكاديمي الثاني M.Ed.

#### مواضيع التعليم - في المسارين الابتدائي وفوق الابتدائي:

- تربية لغوية: لغة عربية، لغة عبرية، لغة إنجليزية
- تربية في العلوم الدقيقة: فيزياء، كيمياء، بيولوجيا، رياضيات
- التدريس والتعلم: طفولة مبكرة، علوم، رياضيات، لغات: عربي/عبري/إنجليزية

الأماكن محدودة، حق الأولوية لمنه يسجل أولاً

[www.arabcol.ac.il](http://www.arabcol.ac.il)

04-8303500 | شارع هحشمال 22، حيفا

B.Ed. - بدالة 526 | M.Ed. - بدالة 546

## شكراً مرسيل على هذا الوفاء



## الرحيل الافتراضي (1)



قبل سنوات كتب إليّ باحث شاب، من البلاد العربيّة، يعدّ رسالة للماجستير بعنوان: "شعر المقاومة في فلسطين المحتلة". قال الطالب المذكور في رسالته الإلكترونيّة ما معناه أنّ أهل البقيعة جميعهم لم يغادروا بيوتهم، كما وجد في المراجع. فما معنى قصيدة "1948" لأخي سالم؟ هل القصيدة متخيّلة، أم كان الرحيل فعلاً؟

كتبت للباحث الشاب الكثير، معظم ما أذكر، وأنا أكبر من أخي سالم بثلاث سنوات. بل إنّ بعض ما أورده أخي سالم في القصيدة المذكورة كان "تسجيلياً" إلى حدّ بعيد. ربنا في بيت عربي تقليدي، لا يرى في الدعم إلا الضعف، صفة المرأة، لا صفة الرجل الرجل. لذا فإنّ أكثر ما أذكره غيباً من القصيدة تلك: "دمعت عين أبي، أول مرة/ كان كالفلوذة، طول العمر/ والدعم بعين الحرّ جمره!" إي والله، تلك الدمعة لا ننساها. وكيف لنا ذلك ولم نرها في حياتنا في عين الوالد، لا قبل ولا بعد؟

أسمح لنفسي أيضاً بذكر "وقعة الرمان" المبكرة يومها. كانت الوالدة تخزن لنا بعض أكواز الرمان من الحاكورة في الموسم، وتعلقها في السقف، نتسلى بها حول الموقد في ليالي الشتاء الطويلة. وإذ وصلنا خبر الأوامر بالرحيل، كانت سلة الرمان المعلقة في السقف ضحيّتنا الطبيعيّة. لمن نترك الرمان معلّقاً في السقف؟ قلنا للوالدة. نأكله نحن اليوم ولا نتركه لليهود. نحن أصحابه أولى به. كان ردّ الوالدة الصمت المدعّن طبعاً. نحن أصحاب الرمان أولى بالرمان من غيرنا. هكذا مرّة واحدة اختلفت المعايير كلّها إذ بلغتنا الأوامر بالرحيل عن قريتنا وسبتنا. أذكر أيضاً، وكيف لي أن أنسى: كنّا جالسين في البيت ذات مساء، بعد أشهر من الاحتلال، والرحيل الافتراضي، وإذا بصديقين من «الحارة الشوقيّة» يدخلان علينا فجأة. لم يكد الصديقان يجلسان حتى أخرج كلّ منهما ورقة من جيبيه، وقال أكبرهما، إذ رأى السؤال علي وجه الوالد ووجهنا جميعاً: الحجّة ما عاد لها لزوم أبو داود، انقضت على خير. أقسم والدي لصديقيه الأقرين من الحارة الشوقيّة أنّ المسألة غابت عن فكره. نسيت المسألة والله، أجابهما الوالد، النسيان في هذه الحالة أحسن. أله لا يعيد هذيك الأيام! على كلّ حال، داري أمان. لا أهتمّ حتى لو ظلّت الحجّة على طول، بأرضي وأرض موسى، مع الناس الأوادم!

(يتبع)

## إبر و دبابيس

(بالعاميّة والمشبرح)



## سافل وحقير!

\*\*\* إنت يا سافل اللي بتمد إيدك ع مرتك أو ع إمك.. \*\*\* إنت يا حقير اللي بتضرب مرتك قدام اولادك.. \*\*\* إنت يا نذل اللي بتضرب مرتك وأطفالك قدام أهلها.. قدام الناس، في الشارع وفي كل محل \*\*\* إنت يا حثالة اللي بتتهن مرتك أو أمك بكلمة سيئة.. \*\*\* إنت يا زبالة اللي بدك تقعد بالبيت ومَرتك تعطيك معاشها.. \*\*\* إنت يا إجر كرسي اللي ما بتعرف تفك أي مشكلة ولا حتى زر قميصك وبتلوم مرتك أو أمك.. \*\*\* إنت يا قذارة نازلة من قفا كلب.. ما عندك شرف أو ضمير أو إنسانيّة؟ \*\*\* إنت يا لطعة بقرة طالعة ريحتها.. عيب تعتدي ع أي امرأة أو طفل أو عجوز.. \*\*\* إنت يا مقلعط ما بتعرف إنها مرتك أو أمك بتقدر تطردك من البيت وتحبسك بكل سهولة.. \*\*\* إنت يا غبي مين مفكر حالك؟ انقبر وبوس إجرين أمك ومَرتك.. \*\*\* إنت ما بتعرف إنو اللي بمد إيدو ع المرة بكون حَس. ابن حَس... يا مَبولة معفنة!!

(أبو إلياس)

بالضربة القاضية، فأما ناشطة فلسطينية، تعرفها ساحات بيت لحم وأزقة المخيم في الدهيشة وعابدة، كانت مع رفاقها ورفيقاتها، تجوب السّاحات مردّدة، كفلسطينيّات كثيرات، قصائد الدرويش في الحب والخبز والثّورة، بعد أن طارت على أجنحة ريشة مرسيل، خليفة العاشقين، وصارت عصفير تملأ سماء فلسطين وكلّ أرض تنشُد الحرّيّة والعزّة والكرامة التي لا تعترف بحدود ولا بهويّة ولا بجوازات السّفر. كانت رسالة بطعم العناب وبسيطة، كما يليق بقلب كبير لعاشق يعرف أنّ سعاداته تسكن على أنف ريشة وفي بطن العود وفي قلوب البشر، بضعة كلمات قبضت حرورفا على رقبة الزمن وعظلته وحالت دون سقوط القمر، بضعة كلمات وأمنية خضراء يتيمة اختصرت كل الوجود وانتفض مقام الصبا، وكما تمّنى الأبناء وافق ولّبي النداء وصار الهدية والحلم وكان في غور الأردن فرح كبير، وطفل وديع اسمه مار سيل لا تسعده إلا النجمة حين تتلألأ فوق مغارة منسية، نام عنها الرعاة وهم حفاة، في حقول كان اسمها فلسطين.

في طريق عودتنا إلى عمّان كان الغروب ساحراً، للصحراء وقع صاحب رغم هدوئها ورتابة الذهب الطاغي، فهي تبيحك أسيراً لغموض خزنته الذاكرة ميراً من أبطالها القدامى وفرسان تعلّمت عنهم فحرفت سيوفهم في الرأس لها مواقع، ورائنا صارت فلسطين بعيدة وكنا منها على مسافة جسر وفيروز وحجر، لم نشهد حركة سيارات نشطة كما لاحظنا في طريقنا إلى النهر، في الجو رائحة كسل وتعب.

راجعنا تفاصيل الاحتفال وخلصنا إلى أنّ قرار مرسيل بتلبية الدّعوة، كان صائباً، فإسعاد البشر هي وصيّة السماء لأنبائها الصّالحين، ويدونها ما معنى الحياة ولن تكون الأناشيد والثّورات؟ ومن تلك التفاصيل وجدنا أنفسنا نعود إلى هاجسنا الدائم ورفيقنا الغائب الحاضر. فلقد سمعت مرسيل وهو يحدثني عن غضبه ممن يحاولون الإساءة لمكانة محمود درويش، وعن أولئك الذين يتعمدون طمر ذكرى ميلاده ورحيله بألواح من غبار وزجاج وطين. ففي شرقنا يجيدون نحر القرايين والرقص على دمائها في أعراس الجهل والحقد والمنافسات الرخيصة. كنا في السيارة نستذكر قصصنا معه وعنه ونضحك ملء الفضاة ونصمت عند حافة الدعم، وكنا، بعد كل تنهيدة، نكتشف كم كان محمود شخصية فذة فريدة وكم كان بسيطاً صديقاً كريماً وصدقاً، وكنا نجتمع على أنهم، ربما، لجميع هذه الصفات، ولأنّ قامته عالية وكبيرة، يتكروّن الذرائع والحيل الخسيسة، ويحاول بعضهم مسّ مقامه والتحرّش بقامته، عساهم يصطبغون بقطرة من خدش سببته خرماشتهم في ساقه الثابتة، وكنا نردّد، من حين إلى حين، بعض المقاطع من قصائده ونضيق غرقى في بحر من الاستعارات المستحيلة والتراكيب البسيطة العسيرة وفتلى شوقاً وغناء ورضا، فلقد كنّا مرّة حراس قلبه المقربين.

وصلنا عمّان السّاهرة مساءً، وكما في كلّ مرّة نجيشها يكون لقاء الأحيّة في بيت علي حليبة، الأمين والصديق الكريم. تجمعنا بضعة أصدقاء وضيوف صاحب البيت، للذكرى واجب وحضور، وللتذكّر قواعد وأصول، «الموت لا يوجع الموتى، الموت يوجع الأحياء» وقد كان حديثنا محموداً واللليل كنّام وقهّار، للعود سطوة وللريشة صولة ومشوار، للقصيدة نهارات والنشوة تنهادى أنهاراً، مرسيل يعزف ويشدو ونحن مع إبراهيم، صاحب الملهاة، (ولي معه عودة)، نخف على ظهور خيوله البيضاء، ونجري صوب قناديل ملك الليل الباقي لنا وفينا: وطن الأحلام والأزقة الجريحة والطيور الشاردة، وحيث سيمقى الحمام يطير في ربوعه ويحط الحمام، فنحن مثل محمودنا رأينا في آذار العابق: «على الجسر أندلس الحبّ، والحاسّة السّادسة، على دمعة يائسة، أعادت لنا قلبه»، فشكراً لك مارسيل، يا ابن أمنا، على هذا الحب والوفاء، وكلّ آذار و«سارات» بلادي بخير، وكلّ آذار ونحن مع محمود على ميعاد وعاصفة.

يجلس قبالتني، عيناه متعبتان تشهدان على ليل كلّه خفقان وقلق، وعلى جبينه العريض يتراقص فرح لم ألحظه في تلك الثنايا منذ رحل توأم روحه، ذلك العاشق الذي من فلسطين، وترك خاصرتنا نازفة من فرط شوق وجوى.

من فمه يتساقط الكلام ملفوفاً بركة توشّحه، بالعادة، كلّما نطقت شغاف قلبه وتكشفت نراجسه أو تهادت الذكرى. على شفتيه بسمة حائرة، تشبه بسمة الجيوكاندا، تشريك بفيض من حنينها، وتترك ملتبساً على ضفة حلم زائع، تعيش لوعتك مع فجره وحسرة الحسرة.

ويدون مقدّمات، أغمض عينيه وبدأ يسرد عليّ قصة العشق الدرويشيّة وقواعده كما يهدل بها الحمام حين يطير من لهفة وحين يحط على شرفة الزمن السرمدي، أو ذلك الزمن الذي كان في أندلس الحب، وضياح الحواس إلا الحاسة السادسة.

في عمّان كان لقاءنا، فإليها نأوي كلّما جفّ الطلّ في بساتيننا وأعتم صبح وغابت عن سماننا نجمة آذار. إلى حضنها الدافئ نلجأ كي نجتمع مع أحبّاء لنا من بلاد العرب التي لم تكن يوماً لنا، نحن أحفاد النكبة، سنناً ولا أوطاناً، بيد أنّنا كنّا وما زلنا الصّفوة وعرب العرب، فالمحمود فينا والسّماحة عندنا والتّوافق مواضينا، ومن عندنا أبرقت أول الحرب وتدفّقت أعذب الأناشيد ومن الشّعور فتفتحت بواكيره، ودروب السّماء سلّت من ذرى هضابنا ومن بطون شعاب بوادينا، وملح الأرض منّا وغضب البحر أزيد على شواطئنا، صفاء النبع كان دوماً هادينا، ونيسان تردّد في ساحاتنا، والغنج اندلق من آذارنا، والخير ساح من تشاريننا.

نجلس في الطابق التّاسع في أحد فنادق عمان، ومرسيل ينقل لي ولجمانة تفاصيل دقيقة عن عمله الجديد الذي أسماه "أندلس الحب"، والذي سيشره للعالم في الثالث عشر من آذار وهو يوم ميلاد محمود درويش، وفي حفل توقيع خاص سيقام في بيروت، وبعدها تباغاً في عمّان وفي فلسطين وفي العالم أجمع.

"كان عليّ أن أنجز هذا العمل، فلقد وعدته بذلك قبل الرحيل، ولا أحلى من آذار ميعاداً للوفاء، تماماً كما يفى اللوز ويداعب حيرة العاشقين، واستحضاراً لفرات الأندلس الذي كلّما تذكّرناه امتلأنا عطراً ضوّع، ملء الأفق، قديماً، نوار البساتين في الزهراء، حين راق مرأى الأرض في سهوب غرناطة الحمراء، واليوم، مع استذكارنا، يضجّ في المقتنين دمع ويخزها الشوك ويسيل منها الندم"، هكذا بنشاط اليمام يشرح لنا مزهواً بجديده المميّز، وبفيلدني، مؤكداً، أنّه صبّ في هذا العمل خلاصة تجرّبه الموسيقية وعصارة وعده للدرويش، أميناً على نبض شعره ووضوح دربه الذي ما زال يسير عليه، منذ تفجّرت وعود العاصفة هديراً في صدره، وثورة على وطن في حقيمية. أسمعه يحدثني وكأنّه ما زال ذلك الشاب البيروتي الجنوبي، الذي عاف حروب الأمراء وقرّم على تجار الدّم وسادة الخاوات على أرفصة الموانئ، وأنا، معه، أستعيد مسيرة الغيم ومحطات السهر، وذلك رغم المشقة وعسر الحفر في صخور العرب، وأتذكر، في نفس الوقت، كيف هجر الكثيرون تلك المنصّات الشّاهقة واستعدّوا ملمس الحرير وأنفاس الليالي "الكلها" من أخضر ولبان ويخور.

يذبحني هذا المرسيل، فهو كلّما زادت زهور الحكمة في رأسه زاد حباً لفلسطين، فعنده هي الباقية كما كانت: أمّا للحرّيّة واينتها في أن، وكلّما كسرنا، نحن أبناء فلسطين ضلعاً في صدرها العاري، نجد يشعل أصابعه قناديل كي يزيل الغمّ عن ليل عذارها وليضيء، في متعرجاتها، منارات يأنس بوميضها البحارة التائهون ويستجبر في ظلّالها العاثرون.

جاء إلى عمّان كي يحقّق أمنية سيّدة فلسطينيّة فاضلة، لم تعد تأبه لوعود الزمن وخيباته، يحتفل أولادها بعيد ميلادها الثّمانين. وفي لفنة ذكيّة كتبت نيفين، إحدى بنات السيّدة سارة عناب، لمرسيل رسالة شخصية أذابت فواصلها قلبه

# فوزي موزي وتوتي

مع الاصدقاء في البستان

حيفا - اوديتوريوم يوم الجمعة 18.3.2016

العرض الساعة 17:00

Sharbel Elias 0507213007



45

شاقل للتذكرة  
من جيل سنة وفوق



تباع التذاكر لدى: معرض كرام، tzkrte.com فوزي موزي وتوتي

## من المسؤول عن نتائج الاستطلاع؟!



صدمني استطلاع الرأي الأخير حول المجتمع الإسرائيلي، والذي أثبت لي مجدداً أن المجتمع الإسرائيلي يتجه بشكل مستمرّ ودون وقفات تأمل أو

تفكير نحو التطرف العنصري والفاشية ونفي الآخر. فأشار هذا الاستطلاع إلى أن 48% من المواطنين اليهود يؤيدون طرد المواطنين العرب من إسرائيل، ويؤيدون البناء في المستوطنات ويميلون نحو اليمين - الوسط على الخارطة السياسية في إسرائيل.

أجرى هذا الاستطلاع معهد أمريكي حول «المجتمع الإسرائيلي»، وشارك فيه 5600 شخص، وتنسجم نتائج هذا الاستطلاع مع إحصائية أخرى تشير إلى ميول المجتمع الإسرائيلي إلى يمين ووسط الخارطة السياسية، بحيث أن 8% فقط من الإسرائيليين يعرفون عن أنفسهم بأنهم يساريون. ووفق الاستطلاع فإن 55% من اليهود في إسرائيل يؤيدون أحزاب الوسط، 37% منهم يؤيدون الأحزاب اليمينية واليمينية المتشددة.

بالطبع نتائج هذا الاستطلاع غير مفاجئة، لكنّها تحيط كلّ من لا يزال يؤمن بالنضال العربي - اليهودي المشترك، ومن يعول على اليسار الإسرائيلي الذي في تراجع مستمرّ إزاء تصاعد اليمين الفاشي في ظل أجواء التحريض على قيادة الجماهير العربية في إسرائيل وعلى كل ما هو عربي. ففي ظل هذه الأجواء، وفي ظل التحريض من قبل الجهاز الحاكم على الجماهير العربية، من الطبيعي أن تكون نتائج الاستطلاع بهذه الحدة وهذه الكراهية للعرب.

بينما نتائج الاستطلاع في الوسط العربي، ورغم كلّ التحريض على الجماهير العربية الذي يمكن فرض رد فعل مشابه ومواز للتطرف في الشارع اليهودي، نجد أن 50% من المواطنين العرب في إسرائيل لم يفقدوا الأمل، ولم يفقدوا البوصلة، فـ 50% من المواطنين العرب في إسرائيل لا يزالون يؤمنون بمشروع حل الدولتين لإنهاء الصراع الفلسطيني الإسرائيلي على أساس قرارات هيئة الأمم المتحدة. ولكن مقارنة مع استطلاع رأي مماثل في العام 2013 كان 74% من المواطنين العرب يؤيدون مشروع دولتين لشعبين. وهنا يمكننا فهم سبب هذا التراجع في ظل الأجواء المشحونة وازدياد تعنت اليمين الإسرائيلي وتطرفه، فيكاد العربي يفقد الأمل بإمكان إيجاد حل سلمي للصراع العربي الإسرائيلي في المنطقة، ومن يتحمل مسؤولية هذا التدهور، حكام إسرائيل الذين اتخذوا استراتيجية التحريض لمواجهة حالة جمود المفاوضات، وحالة التوتّر المستمر في المنطقة.

وحسب الاستطلاع فإن 42% من اليهود يعتقدون أن استمرار بناء المستوطنات في الأراضي الفلسطينية يعزّز الأمن القومي الإسرائيلي، بينما 30% من اليهود يعتقدون أن البناء في المستوطنات يضّر بإسرائيل.

رغم أن الاستطلاع لم يفاجئني، ورغم أن التحريض العنصري على المواطنين العرب هو ما أدى إلى مثل تلك النتائج لهذا الاستطلاع، إلا أنني أتساءل: يا ترى إلى متى سيستمرّ الإسرائيليون بالاتجاه نحو الهاوية؟ ألم يدركوا أن التصعيد والإرهاب والتهديد لن يجلب لهم الهدوء والاستقرار؟ جرّبتهم كل الحلول، جرّبتهم بناء الجدار الفاصل، جرّبتهم تصعيد الإجراءات ضد الفلسطينيين، جرّبتهم العقاب الجماعي، جرّبتهم قتل الأطفال والنساء، جرّبتهم وجرّبتهم وجرّبتهم، لكن لم يحل الاستقرار والهدوء. ألم يحن الوقت بعد لتدركوا أن السلام العادل هو الحل الأمثل؟ ألن تتوقفوا عن نشر ثقافة الموت، والمتاجرة بالموت؟ حان الوقت لتدركوا أننا بحاجة لثقافة الحياة، أننا ولدنا لنحيا، لا أن نقتل ونقتل.

## الإعلامي أحمد حازم تحية للمرأة العربية في اليوم العالمي لنضال المرأة من أجل حقوقها

في الثامن من شهر مارس/آذار عام 1908 خرجت الآلاف من عاملات النسيج للتظاهر في شوارع مدينة نيويورك، وطالبت المتظاهرات بتخفيض ساعات العمل، ووقف تشغيل الأطفال ومنح النساء حق الاقتراع. منظمة الأمم المتحدة بقيت سنوات طويلة جداً، متجاهلة تحديد يوم عالمي للمرأة، وأفاقت من سباتها العميق في العام 1977، عندما أصدرت المنظمة الدولية قراراً يدعو دول العالم إلى اعتماد يوم من السنة يختارونه للاحتفال بالمرأة، حيث قرّرت غالبية الدول اختيار الثامن من مارس/آذار كيوم يرمز إلى نضال المرأة.



وبالسرّغم من نضال المرأة طيلة القرن الماضي من أجل حقوقها، إلا أنّها لا تزال تعاني الكثير من التمييز وتعرض لأبشع حالات العنف، منظمة الصحة

العالمية تقول إن العنف ضد المرأة يعتبر واحداً من أبرز المشاكل الصحية والنفسية التي تواجه المرأة حول العالم، وتسلبها أبسط حقوقها الإنسانية. ووفقاً لإحصائيات المنظمة، تعرّضت نحو 35 في المائة من نساء العالم إلى عنف جسدي.

الدوائر والمؤسسات الإعلامية للمنظمة العربية وحتى الخاصة منها، تتحدث عن اليوم العالمي للمرأة، كأنجاز رائع يؤمنون به، رغم أنهم في حقيقة الأمر يعرفون جيداً ما يجري في بلادهم للمرأة العربية. السيدة السودانية فاطمة إبراهيم، التي شاركت في العديد من المؤتمرات الإقليمية والعالمية، وقادت عدداً منها، تم اختيارها رئيسة للاتحاد النسائي الديمقراطي العالمي International Democratic Women's Union عام 1991 بفضل نضالها ودفاعها عن المرأة بشكل عام، والمرأة العربية بشكل خاص. وهذه أول مرة تُنتخب فيها امرأة عربية إفريقية ومن العالم الثالث لهذا المنصب. وفي عام 1993 حصلت على جائزة الأمم المتحدة لحقوق الإنسان.

المناضلة فاطمة إبراهيم، التي تبلغ من العمر أربعة وثمانين عاماً، قالت لي خلال لقائي معها في العاصمة البريطانية لندن، إن الإحصائيات التي تُنشر في العالم العربي عن العنف ضد المرأة هي نقطة من بحر الحقيقة، لأن الأنظمة تعتمد التكتّم عن ذلك. وإنصافاً بحق السيدة فاطمة إبراهيم، وخصوصاً بمناسبة يوم المرأة العالمي، لا بد من القول إنها أول سيدة سودانية تُنتخب كعضو برلمان في الشرق الأوسط في شهر أيار/مايو 1965، وكانت من أشهر الناشطات في مجال حقوق الإنسان والمرأة والسياسة في السودان، وعلى الصعيدين العربي والعالمي.

ولو ألقينا نظرة واحدة على وضع المرأة في مصر، أكبر دولة عربية، نستنتج أن التقارير التي تنشرها وسائل الإعلام المحلية عن تطوّر إيجابي للمرأة هناك، هي تقارير بعيدة عن الحقيقة. وعلى سبيل المثال، يصل عدد حالات الاعتصاب سنوياً في مصر إلى أكثر من مائتي ألف امرأة، وفقاً للمركز المصري لحقوق المرأة، وقد ارتفع عدد هذه الحالات مع المشاكل السياسية التي شهدتها مصر في الآونة الأخيرة.

تقرير مؤسسة "طومسون رويترز" لاستطلاعات الرأي، يتضمّن معلومات مُذهلة ومحيّرة وخطيرة عن المرأة العربية. فقد أجرت المؤسسة مسحاً شاملاً لأوضاع المرأة العربية في 22 دولة عربية، شارك فيه 336 خبيراً من مختلف المجالات، وكان الهدف من ذلك، إظهار مدى التزام تلك الدول العربية بأحكام الاتفاقية الدولية لمكافحة التمييز ضد المرأة، المعروفة باسم (سيداو)، والتي أبرمت ووقعت عام 1979 باسم (سيداو لعام 1979) التي وقّعت عليها الدول العربية. وقد جاءت النتائج كارثية بكل المقاييس، مقارنة مع دول العالم، خصوصاً في اليمن، حيث لا ينص القانون على السن القانوني للزواج، كما أن ربع المتزوجات في اليمن، تمّ عقد قرانهنّ قبل سن الرابعة عشر. وفي ظلّ هذه المعطيات، ماذا تنفع الاحتفالات بيوم المرأة العالمي في العالم العربي.

## الثقافة تقول وجودنا..



تشير المصادر المعتمدة أن الثقافة كمصطلح، حديثة العهد في لغتنا.. وأول من استخدمها هو سلامة موسى في النصف الأول من القرن العشرين، كمرادف للحضارة برمتها لشمولها على كامل الأنماط الحياتية، خاصة تحقيق التنمية، مقاومة التخلف، التمكين الديمقراطي وبناء مجتمع ما بعد العنف.

اتكاء على كتف هذه الثوابت المنتجة، بعيداً عن كل ما هو مُستهلك هشّ وواه، رأى مركز «مساواة» من خلال انتصاره للحالة الثقافية الفلسطينية، أن يؤثّر مشهدها الثقافي بمشروع حضاري متميز، استحدثه عام 2012، وعنوانه «الثقافة الفلسطينية - حقوق وفضاءات» احتفاءً بالثقافة بشكل عام وبالثقافة الفلسطينية بشكل خاص؛ كما ولجّل أفراد جماهيرنا العربية تدوّت مفهوم الثقافة بماهيتها الشمولية ليتمكن الواحد منهم بناء ذاته، بعيداً عن المرجعيات المتعارف عليها.

هذا، ولم يكن مصادفةً اختيارنا لشهر آذار أن يكون الزمان والعنوان لمشروعنا التوعويّ النهضوي، لأنّه يحتضن ويجمع بين أحداث ثقافية فلسطينية وعالمية، يتصدّرها «13 آذار» - اليوم الوطني للثقافة الفلسطينية و«30 آذار» - يوم الأرض الخالد، إذ أصبح الذكرى الوطنية والمناسبة السياسية والثقافية التي يحتفي بها مجتمعنا العربي الفلسطيني بكل أطيافه وأماكن وجوده؛ إضافةً إلى 8 من آذار، وهو يوم المرأة العالمي، والـ 21 منه، الذي يُصادف يوم الأمّ.

ولا يخفى على أيّ منّا أن باقية هذه المناسبات الخاصة تخزن وتكتسب طابعاً ثقافياً وحضارياً، وكذلك نضالياً بامتياز وجدارة.

وفي مركز «مساواة» هم على قناعة تامّة بأنّ تكتيف النشاطات في كافة مدن وقرى وبلدات الوطن من الجليل شمالاً وحتى التّعب جنوباً، يخصب الحراك الثقافي وينشطه؛ كما يحفّز الجميع على المبادرة بإقامة وتنظيم الفعاليات على مدى أيام وأشهر السنة.

وبذلك يتحوّل «آذار الثقافة» إلى الرافعة المتينة والمقدمة البناءة والفاخرة التي تلد داخل المؤسسات الشريكة والمشاركة المشاريع بألوانها المختلفة التي تستجمع طاقات كل مدينة وقرية وللمزيد المزيد من مجالات النشاط الإبداعي الخلاق من مسرحيات، ومعارض وأمسيات أدبية وفنية وأفلام وحوارات..

ولا يساورنا أدنى شك أن شعبنا العربي في هذا الوطن يستحقّ الأفضل والأجمل ليبلور القواعد الرئيسية لبناء سيرورته وصيرورته بأعمال وإبداعات تعانق غده وأحلامه العظمى.

وعليه صار مركز «مساواة»، وللعام الخامس على التوالي، إلى التعاون مع العشرات من مؤسساتنا الثقافية التي أصبحت كل مؤسسة منها جزءاً عضوياً في إطار «مشروع الثقافة الفلسطينية: حقوق وفضاءات»؛ ممّا زاد هذا الشهر زخماً وجعله يغتنى بعباء ثقافية باذخ ومتنوّع من الجليل وحتى المثلث والتّعب، ليساهم بالتنبيجة في إثراء مجتمعنا الفلسطيني في الداخل، بحمولة ومضامين ثقافية وحضارية عربية وإنسانية.

ورغم التطوّرات والأحداث المركبة والدقيقة والحساسة، التي تواجه وتحياه مجتمعنا بكل ما لها من إسقاطات عليه، بقي مركزنا متمسكاً ومتشبّثاً بشعاراته «الأدارية» التي لما يزل يتفياً تحتها طيلة الأعوام الماضية، لهدف إثراء فضاءات ثقافتنا الفلسطينية، بل ومضاعفتها هذا العام وهو الخامس من عمر «آذار الثقافة».

كل ذلك لجعل الثقافة «رأس الحربة» في مواجهة العنف المستشري في مجتمعنا ومجابهة الاحتلال البغيض الجاثم على صدر مجتمعنا منذ عقود. وإيماننا الراسخ بأن الإبداع يولد من رحم المعاناة نهيب بكل مؤسساتنا الثقافية أن تجعل من «آذار الثقافة» المنصة المنفتحة لخلق المناخ الهادئ والطيب للحوار البناء الذي يجعل المواطن أين كان يعيش بأمان دون توتّر أو صراع من أجل البقاء.

ولا يسعنا إلا أن نسجّل بفخر واعتزاز بأن مركز «مساواة» بكامل أسرته يرى نفسه «سفيرا» الثقافة العربية الفلسطينية في الداخل، الذي لا يتدخل في مضامين وبرامج المؤسسات على مختلف أنواعها ولا يقدم أيّ دعم ماليّ لها. نحن نعتزّ ونفخر بكل مؤسسة على حدة وبالقيمين عليها، واثقين تمام الثقة بأنهم سيضعون ويبلورون برامجهم وفقاً لتصورهم وإمكاناتهم واحتياجاتهم، بما يعود بكل النفع على مجتمعهم، وهو واحد من أهدافنا العديدة لهذا الشهر.

السّماء لا تساعد من لا يساعد نفسه، لا تنتظروا العون والفرج من الآخرين، اعملوا وازرعوا لتحصدوا الثمار التي تريدون.. باقية ورد لكم من حديقة الثقافة الفلسطينية والإنسانية.

وكل آذار وأنتم بعيد.

# «المشخصاتي».. عرض عامر وأداء باهر



## مطانس فرح

أردت لهذا العرض ألا ينتهي، فلم أشعر بأنه قد حان الموعد، وكأنني لا أريد مغادرة القاعة؛ اشتييت أن يتوقف الزمن بغيته؛ رغبت أن أبقى متمسراً في مقعدي، مسروراً ومغتبطاً ومقهقهاً، هارباً من الواقع إلى واقع آخر، مُستسلماً بحواسي قاطبةً لهذا المبدع العامر.. فعرض «المشخصاتي»، للفنان الشاب الخالق والمحدث عامر حليحل، قلب لدي قواعد العرض الكوميدي المحلي ورتقي به.

دخلت قاعة «كريجر» في الكرمل الفرنسي الحيفاوي، يوم السبت المنصرم، في الخامس من آذار الجاري، لحضور عرض «المشخصاتي» للممثل الفاطر عامر حليحل، لأجد نفسي - وبعد دقائق معدودة من بدء العرض - أنني أمام ممثل مبدع، مُتجدد، يحترف مهنة التمثيل ويجيدها بإتقان تام.

على مدار ساعة من الزمن وأزبد، جسّد حليحل مجموعة من الشخصيات المتداخلة المختلفة، الحاضرة في مجتمعنا، عبارة عن خليط بشري غير متجانس، بصورة كوميدية ساخرة، قارصة، وناقدة.. مأساً المواضيع السياسية والطائفية في مجتمعنا، مصوراً الإنسان فيه بما فيه.

شخص حليحل ذاك الإنسان المتملق، الجاهل، الشرثار، عديم الحس، المتحمس، الظنّان، البخيل، الجبان، المرتاب، الأبله وغيرها من الشخصيات؛ متحولاً ومتنقلاً من حالة إلى أخرى، متقلّباً بين مزيجها المتناقض والمتفاوت، ليتفرّد بالدخول إلى الشخصيات

عابر، بل فنان قدير بارع له بصمة خاصة وحضور «حليحلي» عامر.

يفرض المبدع حليحل في عمله هذا، لغة كوميدية خاصة على المسرح، لم نألّفها لدى الأغلب، ونفتقدتها جداً! يجعلك، منذ اللحظة الأولى لظهوره على المسرح، تتسمّر في مقعدك وتتابع كل حركة من حركاته، وتنصت إلى كل جملة من جملة، فتتعتش للاستزادة؛ تشيله كان احترافياً، بارعاً، مُتهناً وارتجاليّاً أحياناً..

وها هو في كل عمل حديث له، يُثبت لنا عامر

المختلفة خلال العرض، بكلّ سلاسة وانسيابية وخفة، من دون أن يألُو جهداً. ما يُؤكّد حرقية وبراعة وإبداع وتألّق هذا الممثل.

استأثر بالمسرح وتملّكه، فأطاعه الأخير مُجبراً، خاضعاً لقدرات عامر التمثيلية الباهرة، ولحضوره اللافت.. لبترك دمجته الفنية الكوميديّة الخاصة، ليس على هذا المسرح فحسب، بل على المسارح كافة.

أمام هذا العمل الفني الكوميديّ الإبداعيّ الخلاق، تسمّر الحضور مُغتبطاً، مشدوهاً ومبهوراً بقدرات مثل أكد من خلال عمله أنه ليس مجرد مؤدّ موهوب

حليحل، مجدداً، أنه ممثل وفنان من الطراز الأول بامتياز، وفي الصدارة دائماً، كما عهدناه ونتمناه أن يكون.

جل التقدير والاحترام عامر. براقو، براقو، براقو.. «المشخصاتي» - تمثيل: عامر حليحل؛ نصوص: عامر حليحل، فراس خطيب وعلاء حليحل؛ إعداد موسيقي: محمّد جبالي؛ إضاءة: معاذ الجعبي؛ إخراج: أمير نزار زعبي؛ إنتاج: «قديتا» ثقافة وفنون، بالتعاون مع مسرح «خشبة».

(تصوير: وائل واكيم)

## Nana Dent

– عيادة أسنان نعنح دنت –

مركز متعدد المجالات

في زرع الأسنان وترميم الفم

### مجالتنا:

- أسنان ناقصة: زرع، تلبس، طقم أسنان
- أسنان مكسورة/مشوشة: ترميم بطريقة Laminates (قشري)
- أسنان داكنة: تنظيف + تبييض/تفتيح
- أسنان غير منتظمة: تقويم بوسائل شفافة
- بالإضافة إلى جميع العلاجات المحافظة: علاجات عصب، قلع، تصليح...

### طاقم العيادة:

- بروفييسور سامي سويد (ألمانيا) أخصائي جراحة الفم والأسنان
- د. الياس بيطار، خبرة 18 عاماً
- د. حبيب نحاس، خريج جامعة تل أبيب



(النبني 42، حيفا)

053-4297302

04-6363679

لأننا نحافظ على صحة وجمال (بتسامتك!)

خلال حفريات أثرية جرت في القدس

## العثور على ختم امرأة نادر جداً



صورة عامة لمنطقة الحفريات (بلطف عن سلطة الآثار).

نشرت سلطة الآثار هذا الأسبوع (الذي صادف خلاله يوم المرأة العالمي)، خبر العثور على ختم امرأة تاريخية يعود تاريخه إلى 2500 عام قبل أيامنا، خلال الحفريات الأثرية الجارية في منطقة سلوان (مدينة داود - 701 في القدس، الواقع ضمن المحمية الطبيعية حول أسوار القدس (سوب حوموت يروشليم) التي تديرها سلطة الحدائق الوطنية.

يحمل الختم اسم عليها بت غال (עליהנה בת גאל)، كما عثر على ختم إضافي يحمل اسم سعبياهو بن شبنياهو؛ وهما اسمان باللغة العبرية، ولا نعلم الكثير عنهما. يجدر بالذكر أنه تم العثور على ختم يحمل أسماً يعود لتلك الفترة (بيت المقدس الأول - قرابة 2500 عام قبل أيامنا) وهو أمر نادر في الحفريات الأثرية. وما هو أندر، العثور على ختم يحمل اسم امرأة.

ووفقاً لأقوال مديري الحفريات في الموقع (د. دورون بن عامي، يانا تشاحنوف وشلومو كوهن): "كما يبدو، فإن صاحبة الختم هي

امرأة ذات نفوذ ومكانة مرموقة مقارنة بنساء فترة بيت المقدس الأول: كما يبدو، تمتعت هذه المرأة بمنصب قضائي مرموق، مكنها من إجراء العقود والمعاهدات التجارية". بدأت الحفريات الحالية في الموقع عام 2005 تحت إشراف وإدارة سلطة الآثار. بعد تسعة أعوام من التنقيبات، وصل الباحثون إلى الطبقات التي تم تحديد تاريخها إلى فترة بيت المقدس الأول (1029 - 586 ق.م). تم العثور على الختمين داخل إحدى المباني الفخمة التابعة إلى تلك الحقبة.

وصرح الباحثون من قبل سلطة الآثار في الموقع: "مثل تلك الختم، ساد استعماله للتوقيع على المعاهدات والوثائق الرسمية. غالباً ما كان الختم جزءاً من خاتم حمله صاحبه في أصبعه. خلال العصور القديمة، كان الختم يشير إلى شخصية صاحبه، هويته ومكانته الاجتماعية".

الباحث حافي مسغاف، من جامعة تل أبيب صرح في لقاء معه أن "الختم التابع إلى نساء، يشكل نسبة قليلة جداً من بين الأختام التي تم العثور عليها حتى الآن خلال التنقيبات الأثرية. كذلك، نجد اسم المرأة على الختم إلى جانب اسم أبيها. من هنا، نفترض أن هذا هو الحال أيضاً في الختم الذي عثر عليه خلال تلك الحفريات. لا فلك أي معلومات عن اسم عليها، غير أنه اسم امرأة حملت ختماً خاصاً بها، يشير إلى أنها تمتعت بمنصب مرموق في المجتمع آنذاك".



صور الختم الذي حمل اسم عليها. (تصوير كلارا عاميت - سلطة الآثار)

## تمتعي بشباب دائم مع هذه الأطعمة

إعداد: نانسي نعمة



لقد أصبح الاهتمام بالمظهر الخارجي وجمال وأناقة المرأة من أساسيات العصر في هذا الوقت، وباتت المرأة مضطرة أكثر من أي وقت مضى للاهتمام بنفسها وجمالها وشبابها الدائم.. وذلك أصبح متاحاً مع التقدم العلمي والتطور الكبير في المجال التجميلي، الذي يسمح للمرأة بأن تحافظ على شبابها طالما أرادت ذلك.

ولكن هل المحافظة على الشباب يأتي بالجوء فقط إلى العمليات التجميلية ومراكز التجميل؟! لا مطلقاً. فيمكن للمرأة أن تلجأ أيضاً لوسائل طبيعية أخرى تسمح لها بالبقاء شابة، وهي التي سنتحدث عنها في مقالنا.

سأقدم لك عزيزتي المرأة من خلال هذا المقال مجموعة من الأطعمة التي تساعدك على المحافظة على الشباب ومحاربة الشيخوخة، من دون اللجوء إلى عمليات التجميل.. تعرفي عليها معنا وتألقي جمالاً ونضارة وشباباً في يوم المرأة العالمي..

### \*\* السبانخ

يحتوي السبانخ مجموعة كبيرة من الحديد والمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات A و C، التي تحارب الشيخوخة وتؤخر ظهورها.

### \*\* العنب

يحتوي العنب العديد من المواد النافعة والمفيدة للصحة، والتي تساعدك في تحقيق المزيد من الرشاقة وتحافظ على جمال ونضارة البشرة. كما أنها تحارب علامات التقدم في السن.

### \*\* المكسرات النيئة وخصوصاً اللوز

فوائد اللوز الصحية كثيرة ومتنوعة، فهو يحتوي نسبة عالية من الزنك. كما أنه غني بفيتامين E، الأمر الذي يحافظ على شبابك، لأطول فترة ممكنة.

### \*\* الشوكولاتة السوداء

من المعروف أن الشوكولاتة الداكنة تحتوي في تركيبها الكثير من مضادات الأكسدة، والتي سبق وذكرنا قدرتها على محاربة الشيخوخة، خاصة إذا ما تم تناولها بشكل معتدل، تجنباً للإصابة بالسمنة.

### \*\* زبدة الفول السوداني

زبدة الفول السوداني إضافة إلى لذة طعمها المحبب، لها فوائد كثيرة وعديدة، فهي غنية جداً بالمواد الغذائية وفيتامين E بشكل خاص، إضافة إلى أنها تحارب الشيخوخة، لاحتوائها على حمض الفوليك.

### \*\* الأفوكادو

تحتوي ثمار الأفوكادو على زيت طبيعي يساعد على شدّ ترهلات البشرة وترطيبها بشكل عميق، إضافة إلى أنها غنية جداً بالأحماض الدهنية غير المشبعة الصحية والمفيدة للجهاز المناعي للجسم.

### \*\* التوت

يعدّ التوت بجميع أنواعه من الأطعمة المحاربة للشيخوخة والمفيدة للصحة. فهو غني بمضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة، التي تسبب التجاعيد والسرطان. كما أنه يحفز عملية إنتاج الجسم لبروتين الكولاجين المسؤول الأول عن نضارة وشباب البشرة، حيث يحافظ على بشرتك مشدودة وناعمة.

### \*\* الماء

يحتاج الجسم للمحافظة على نضارته ورطوبته وبالتالي شبابيه، إلى كمية كبيرة من الماء يومياً. فالماء ضروري جداً ولا يخفى على أحد أهميته للحصول على مظهر مفعم بالحياة والشباب.



هاشم ذياب

## رسالة (نص كم) إلى وزراء الداخلية (العرب؟)

شرب الأطمئنان ..	يتخلى ..	مليئة بالهجاء ..	الحبل قصير ..
يحيط اعوجاج الفرح ..	عن الحلم ..	خفر ..	يخنق ..
طرفه الهراء ..	***	بوليس ..	والأمل ..
تهذي الحياة ..	نحس الأسماء ..	زعماء ..	منجنيق ..
رؤية .. وعمى ..	ما تسمعه الأذن ..	تُكبر في أذني ..	يروي الهجيع ..
صفيّر ..	أو قل ..	عمم الطلاق ..	في ناري
يساهم في المواجهة ..	هي ..	وقل ..	يأوي العذاب والصياع ..
قبل التعاس ..	القتل ..	الانطلاق ..	يهرق المنطق ..
وأركان أخرى ..	للإنجاب ..	تعلم ..	على الضاض ..
بألوان الغرب ..	شمطاء ..	إلا تسخر ..	بلا ..
دن من الكونيات ..	عوراء ..	من البقر المتحدلق ..	صديق !

(حيفا / طمرة)



# Farid Saeed

Real Estate Consulting & Sales

054-3037999

Google



אלנבי: פינת דרור קומה 4 משופצת 3 חד כ- 75 מ"ר 730,000 ₪

אלנבי: כ- 70 מ"ר ק.3 ואחרונה בניין 6 דיירים + מרפסת סגורה 670,000 ₪

אלנבי: 70 מ"ר 3 חד' קומה 4 במצב מצויין מושכרת 2,300 ₪ 720,000 ₪



**ברמת הנשיא  
בבניין חדש**  
5 חדרים כ 130 מ"ר  
+ מרפסת כ 15 מ"ר  
משודרגת + 2 חניות  
בטאבו ומחסן  
1,820,000 ₪

**במושבה הגרמנית  
רח' יצחק שדה**  
וחצי חדרים כ 100 מ"ר קומה 3  
זקוקה לשיפוץ בבניין מטופח  
970,000 ₪



**איזור  
כרמל צרפתי**  
דירת גן 4.5 חדרים  
כ- 115 מ"ר  
+ גינה כ 100 מ"ר בטאבו  
גישה נוחה וחניה בשפע  
2,600,000 ₪



**הגפן  
( הברון הירש )**  
כ- 110 מ"ר במצב מצויין  
קומת קרקע 5 חדרים  
(6 מדרגות בלבד) עם חצר  
מושקפת מתחת לבניין  
חניה בשפע מאחורי הבניין  
1,270,000 ₪



**הציונות**  
3 וחצי חדרים  
כ 100 מ"ר בקומה 4  
במצב מצויין  
עם תקרות גבוהות  
790,000 ₪



**בפרויקט רמת הנשיא  
ברח' שונית**  
נמכרת עקב נסיעה לחו"ל 4  
חדרים בקומה 12  
+ מרפסת 15 מ"ר  
דירה משודרגת יד ראשונה  
לרציניים ולמהירי החלטה  
1,850,000 ₪



**שי עגנון**  
בבניין רב קומות עם  
מעלית  
4 חדרים כ 85 מ"ר  
בקומה 7 עם חניה  
פרטית ומחסן  
1,180,000 ₪



**עין הים**  
בבניין חדש  
פנטהאוס 5 חדרים  
כ 110 מ"ר + מרפסת  
כ 75 מ"ר פונה לנוף ים  
מהמם + חניה פרטית  
בטאבו ומחסן  
2,950,000 ₪

www.faridsaeed.co.il | farid saeed YouTube | Farid Saeed Real Estate Consulting & Sales - פרד סעיד יועץ וסוכן נדל"ן - f



## هل تريد بيع أو تأجير بيتك شادي نجار هو عنوانك!



**- לליע -**  
אלנבי: טابق 2, 128מ  
4 غرف + شرفة -  
مرممة بالكامل



**- לליע -**  
אלנבי: 90م 3 غرف طابق 8  
+ مخزن 8م مرممة بالكامل  
ومنظر خللاب



**- לליע -**  
كاسل: 110م طابق 1  
4 غرف مرممة ومكيفة  
760,000 ₪



**- לליע -**  
قيسارية: طابق أرضي 2 غرف مرممة  
بالكامل + ساحة 60م  
520,000 ₪



**- לליע -**  
شدروت هنسي: طابق أرضي 150م  
+ ساحة 300م + موقف  
2,600,000 ₪



**- לליע -**  
أحفا: طابق 4 3 غرف  
مؤجرة بـ 2,400 ₪  
700,000 ₪

**NEW - לליע -**  
يتسحاك سديه: 80م 3 غرف  
طابق 4 مرممة بالكامل  
بمستوى عال  
900,000 ₪

**- לליע -**  
شارع هجيفن: 3 غرف طابق 8  
مرممة بالكامل  
920,000 ₪

**NEW - לליע -**  
ستيلاماريس: 4 غرف ومنظر خللاب  
+ موقف خاص  
1,600,000 ₪

**- לליע -**  
هشمونتيم: 120م + شرفة  
مرممة بالكامل ومصممة  
و منظر خللاب  
2,100,000 ₪

Find us on Facebook

House Deal (תיור נדל"ן בחיפה)

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

**ויקטור נכסים**  
 בהנהלת ויקטור חייין  
 תיווך - השקעות ושיוק נדל"ן  
**052-2410113**  
 victor-n-1973@hotmail.co.il • ויקטור נכסים

**למכירה בבלעדיות - יצחק שדה**  
 4 חדרים קומה 3 כ- 100 מ"ר  
 3 כיווני אוויר בכנין שמור עם חניה בשפע  
**970,000 ₪**

**למכירה - אלנבי נמכר**  
 3 חדרים קומה 3 - מרפסת סגורה  
 משופצת קומפלט (עסקת מזומן)  
**670,000 ₪**

**למכירה - הגפן**  
 5 חדרים קומה 1 משופצת קומפלט  
 5 מדרגות - חניה בשפע  
**1,270,000 ₪**

**יש לנו מאגר גדול של דירות למכירה**

**תجربة القهوة المثالية تبدأ من فنجان قهوة مخفوق!**  
 كافيه نميس عليت من مجموعة شتراوس يعرض:  
 زُزمة مُدلة بدفعة محدودة لشهري آذار ونيسان، تحتوي على علبة كافيه نميس مع خفاقة للحليب - هدية



كافيه نميس عليت هو إحدى الماركات الرائدة والمعروفة في السبلا، وقد رافقتنا لسنوات طويلة، وهي موجودة في الكثير من البيوت ومحبوبة ومفضلة لدى المستهلكين. شرب فنجان من كافيه نميس عليت هو تجربة بحد ذاتها، لكن عندما تحضر القهوة من الحليب المخفوق، تتحول التجربة إلى تجربة متكاملة! لكي تستمتع بتدليل زبائننا، ولتعزيز تجربتهم في شرب القهوة، تعرض شركة شتراوس كافيه زُزمة مُدلة بدفعة محدودة في شهري آذار ونيسان، والتي تشمل علبة كافيه نميس عليت المحبوب مع خفاقة حليب يدوية هدية - لتحضير فنجان قهوة مثالي ومُدلل بامتياز!

بإذنة عن كافيه نميس عليت بدأت عليت بإنتاج وبيع علبة كافيه نميس عام 1958، مع إقامة أول مصنع لإنتاج كافيه نميس في صفد. ومنذ ذلك التاريخ أحدثت كافيه نميس تغييراً جذرياً في عادات وأنماط تناول القهوة في البلاد، إذ حولت عليت القهوة إلى منتج في متناول الجميع، وبالتالي إلى سلعة أساسية في كل بيت. سحر كافيه نميس عليت يعود إلى أمرين رئيسيين: الأول: الطعم الرائع الملائم لأذواق عشاق القهوة في الوسط العربي الذين يبحثون عن الطعم المميز والمنعش. والثاني: قيم المنتج، قوته وتاريخه الحافل الذي يجسد الروابط العائلية والاجتماعية. الخبرة الطويلة والغنية، فهم أسرار وسحر القهوة، معرفة جيدة بذوق وميول المستهلك في البلاد والكثير من الحب - كل هذه الأمور جعلت - ونجحت - من كافيه نميس عليت القهوة الرائدة والأكثر مبيعاً في البلاد.

**مجموعة مستحلبات الاستحمام المحبوبة «نكا» 7 بمظهر جديد، وفورمولا وروائح جديدة!**

في إطار التصميم الجديد، تقوم «نكا» 7 بإنعاش جميع منتجاتها والتي تشمل: شامبو، مستحلب استحمام، الصوابين الصلبة وصوابين اليدين بمعادلات جديدة وتصميم جديد وجذاب. تُطلق الماركة المعروفة والتي تربينا جميعاً عليها، نكا 7، حملة واسعة النطاق تقوم من خلالها بتجديد مظهر كافة منتجاتها. ماركة نكا 7 محبوبة لدى جميع سكان البلاد حيث أنها موجودة في البلاد منذ سنوات الـ 50 وتوفر احتياجات المستهلكين من خلال تشكيلة منتجاتها الواسعة وعالية الجودة في مجال مستحضرات التجميل، مثل الصوابين والشامبو، واليوم، قررت الشركة إنعاش منتجاتها من ناحية المظهر والمعادلات المتقدمة بهدف الوصول إلى جماهير هدف جُدد. مستحلبات الاستحمام الجديدة من بيت نكا 7 غنية بالرطوبة وذات نسيج كريمي، تمنح البشرة إحساساً مُدلاً ونعومة متواصلة. المستحلبات غنية بالرطوبة بنسبة 25%، الأمر الذي يضمن لك بشرة ناعمة وطرية مباشرة بعد الاستحمام. الروائح الجديدة تمنح شعوراً بالانتعاش المتواصل لساعات طويلة.

تشكيلة مستحلبات الاستحمام من نكا 7، متوفرة بتشكيلة روائح جديدة، مثل: الخيار والليمون، جوز الهند والياسمين، فانيلا ومِسك، الوفيرا وشاي أخضر، ورد وياسمين، بابونج، فانيلا ولوز، لُقندر، وجميعها بسعة 750 ملل. منتجات نكا 7 لم تتم تجربتها على الحيوانات

متوفرة في نقاط البيع وشبكات الفارم المختارة

**نصيحة من دانوئه شتراوس: ما هو الوقت الصحيح لأكل البروتين؟**  
 جميعنا نعرف أنه من المهم تناول البروتين، ولكن هل يوجد وقت مثالي يكون فيه استهلاك البروتينات مفيداً أكثر؟ هل حقاً من المهم المحافظة على مواعيد أكل لتحقيق أعلى مستوى من الانتعاش واستعادة العافية بعد النشاط البدني؟

بعد الانتهاء من النشاط البدني يوجد للأكل أهمية كبيرة في الانتعاش، واستعادة القوة ولزدة فعل العضلات بعد التمرين. في السنوات الأخيرة بدأنا ننتبه إلى الوقت الصحيح للأكل بعد الانتهاء من التمرين وتأثيره على استعادة العافية وبناء العضلات. توقيت الأكل بعد التمرين له تأثير كبير، خاصة في استهلاك البروتين. في الساعتين الأوليين بعد الجهد يرتفع تدفق الدم إلى العضلات وعندما يصل إنتاج البروتين في العضلات إلى أوجها، لذا يُعتقد الناس، منذ عدة سنوات، على الأكل في هذا الوقت «شباك الفرص» هو الأمل. ويتبين من بحث أجراه Levenhagen (عام 2001) بأن المناسبة أو الفرصة السانحة أقل أهمية عند تمرين قصير حتى متوسط، بفترات تزيد عن 48 ساعة، التي تفتح المجال للانتعاش الكامل واستعادة العافية بين التمارين. وذلك لأن أنسجة العضلات تستجيب لاستهلاك البروتين فقط بعد ساعات من التمرين، لذلك عندما تستكمل وجبة بروتين بين التمارين، تكون أول ساعتين بعد التمرين أقل أهمية وعملية بناء العضلات تكتمل حتى في حالة عدم وجود جدول زمني للأكل مباشرة بعد التدريب. مؤخراً تم نشر عدة تقارير تفحص نظرية «الفرصة السانحة» بطريقة نقدية، (Aragon و Schoenfeld، 2013)، من خلال الفهم أنه خلال بناء برنامج غذائي للأشخاص الذين يتمرنون، يجب الأخذ بعين الاعتبار الاختلاف الشخصي، تفضيلات وميول وردود فعل شخصية لدى الشخص المتمرن، وأيضاً خلال التمرين وقوته ووتيرة التمارين.

باختصار:

- استهلاك البروتين يومياً وبطريقة منتظمة يساهم في بناء العضلات والحفاظ عليها. كمية البروتين اليومية تعتمد على أهداف التمرين (رشاقة، تقوية العضلات أو الصحة) ووتيرة التمارين.
- هناك أبحاث تشير إلى أن الفرصة السانحة لاستهلاك البروتين بعد التمرين لبناء عضلات، توسعت وأهميتها ليس كما اعتقدوا سابقاً. أكل البروتين وجود الأحماض الأمينية في مجرى الدم، إذا كان قبل أو بعد التمرين - هو الذي يؤثر على بناء العضلات.
- وجبة غنية بالبروتين قبل التمرين تمكن من الانتعاش، تماماً مثل الأكل بعد التمرين.
- في التمارين الصباحية بعد صيام الليل، هناك أهمية كبيرة أكثر لاستهلاك البروتين قبل وبعد التمرين.

**للبيع**  
 شارع يتسحك سديه  
 90م مرصمة بالكامل  
 غرفتين نوم + صالون  
 + مطبخ + منافع  
 (دون عمولة)  
 للإستفسار:  
**052-4208418**  
**054-2541221**

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

**للإيجار**  
 دار للإيجار في كريات اليعيزر، شارع ليسين طابق اول، 3 غرف  
**0526932128**  
**0502682267**

**للإيجار**  
 دار للإيجار 100م في حي عباس 4 غرف و 3 شرفات مرصمة، المطبخ والحمام جديان منظر خلّاب يطل على البحر  
**054-8008443**

**تسويق عقارات واستثمار**  
 نيللي عبود دباغ: 0529770054  
 ميسر سلامة: 0502342003  
**نكسيم فاوت**  
 للمزيد من العروض زوروا صفحتنا في الفيسبوك: نكسيم فلوس

<b>للبيع -</b> مركز הכרמל פנטהאוס 6.5 غرف و شرفة واسعة منظر خلّاب للبحر + موقفان	<b>للبيع -</b> بمنطقة الهدار طابق 1 4 غرف تقريباً 100م - بوضع جيد	<b>للبيع -</b> העסק 3 غرف طابق 2 + شرفة بوضع جيد
<b>للإيجار -</b> عباس طابق 1 2 غرف مرصمة منظر خلّاب للبحر	<b>للبيع -</b> דרוך הים 5 غرف طابق 1 مرصمة + حديقة	<b>للبيع -</b> קרית אושר 3.5 غرف طابق 2 بوضع جيد
<b>للإيجار -</b> אלנבי 3.5 غرف + مصعد ومنظر خلّاب للبحر	<b>للإيجار -</b> جميل شلهوب 3 غرف مرصمة (الحقول فوري)	<b>للإيجار -</b> אלנבי 3 غرف طابق 1 بوضع جيد

**محللات للإيجار في البلدة التحتا والكرمل الفرنسي**  
 تصلح لمكاتب أو لمحللات تجارية  
**لدينا عروض أخرى!**

**RE/MAX city**  
**ענאן יעקוב**  
 יעוץ, שיווק ותיווך נדל"ן  
**054-9094869**  
 מוכר/קונה נכס לפגישת ייעוץ ללא התחייבות פנה אלי עוד היום!  
 \*להשכרה מאגר דירות סטדיו בכל רחבי חיפה \*  
 \*מאגר גדול של נכסים בכל אזורי חיפה \*

<b>בלעדיות חדש</b> למכירה - רח' דרך הים קומה 2 מתוך 4 כ- 85 מ"ר 3.5 חדרים עם חניה ומחסן פרטי במחיר אטרקטיבי	<b>בלעדיות</b> למכירה - רח' רחף קומת קרקע מתוך 3 + גינה קדמית 40 מ"ר + גינה אחורית 25 מ"ר בית משופץ חדש ובטעם טוב 1,590,000 ₪
<b>בלעדיות</b> למכירה - בישוף חג'אר כ- 100 מ"ר קומה 10 חניה פרטית ומחסן 1,590,000 ₪	<b>בלעדיות חדש</b> למכירה - בן יהודה קומה 2 מתוך 3 כ- 100 מ"ר 4 חדרים - משופצת 630,000 ₪
<b>בלעדיות</b> למכירה - עובדיה קומה 2 מתוך 2 כ- 95 מ"ר 4 חדרים משופץ ברמה גבוה ע"י אדריכלית בית חכם 1,595,000 ₪	<b>בלעדיות</b> למכירה - עובדיה (רמת התשבי) קומה 1 כ- 95 מ"ר 4 חדרים מרפסת 25 מ"ר + נוף מדהים 1,250,000 ₪
<b>בלעדיות</b> למכירה - יל"ג קומה 2 מתוך 4 3.5 חדרים 600,000 ₪	<b>בלעדיות</b> למכירה - הציונות כ 100 מ"ר 4 חדרים קומה 2 630,000 ₪
<b>בלעדיות חדש</b> להשכרה - עובדיה 100 מ"ר קומה 3 מתוך 3 4 חדרים + חניה פרטית 4,500 ₪	<b>בלעדיות</b> למכירה - ח'ורי קומה 1 מתוך 4 5 חדרים 3 מרפסות - 130 מ"ר מתאים לקליניקה מרפאה או משרדים 630,000 ₪

**ענאן יעקוב | yakovanan@remaxcity.co.il**

# VIP D.R. د.ر. نكسيه

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

## للبيع



8. **الحب الألمانية - هجيفن:**  
120م مبنى حجر طابق 1 4.5 غرف  
بمنطقة مركزية - مرصعة



## للبيع

1. **شاي عجنون:** 85م 3.5غ + مصعد + موقف ومخزن، مرصعة حديثاً

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

3. **عباس العلوي:** محفل من شحروت متسيونوت 4 غرف 85م  
+ شرفة 10م موقف لسيارتان ومنظر خللاب



## للإيجار

1. **متسيونوت العليا:** 3.5 غرف مرصعة ومنظر للبحر

2. **عباس:** 70م 3 غرف مرصعة ومنظر للبحر

3. **ستيلاماريس:** شقة ستوديو مع منظر مفتوح (التسليم فوري)



4. **بيت ليحم:**  
82م طابق 2 مبنى 6 ساكنين فقط  
+ إمكانية لإضافة بناء 35م

5. **الكرمل:** "دوبلكس" 190م مرصعة + شرفة 70م + حديقة  
+ موقف + مخزن ومنظر خللاب - بمنطقة مادية



## للبيع (تجارية)

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

2. **وادي جمال:** 1 دونم أرض لبناء 720م ومنظر خللاب

## للإستثمار

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



2. **وادي النسناس:**  
150م + ساحة مرصعة مبنى قناطر

3. **قسارية:** 80م مقسمة مؤجرة 2700 / 475,000 ₪

3. **بيلو:** دار ستوديو 30م فقط بـ 288,000 ₪



6. **متشبي:** 100م طابق 2 وأخيرة مرصعة مع إمكانية بناء

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

هلو كيتي وسلاحف النينجا في الفضاء الخارجي!

ألعاب Hello Kitty & Turtle Ninja

الآن في ماكдонаلدز



شبكة مطاعم ماكдонаلدز توزع هذا الشهر ألعاب هلو كيتي وسلاحف النينجا في الفضاء الخارجي مع كل وجبة هابي ميل! تشمل المجموعة 8 ألعاب للأولاد والبنات بتصاميم مختلفة للشخصيات المحبوبة. اجمعوا الآن ألعاب هلو كيتي وسلاحف النينجا، وتمتعوا من وجبة هابي ميل الشهية. بإمكانكم مشاهدة جميع الألعاب في موقع الإنترنت باللغة العربية HYPERLINK [www.mcdonalds.co.il/ar](http://www.mcdonalds.co.il/ar) <http://www.mcdonalds.co.il/ar> الاقنعة متواجدة في جميع فروع ماكдонаلدز حتى نفاذ المخزون.

جديد في ماكودالدينز  
ماك وينجنز: أجنحة دجاج مقرمشة وبيكانتي



طرحت شبكة مطاعم ماكودالدينز مؤخرا منتج دجاج جديد: McWINGS | ماك وينجنز، أجنحة دجاج بغلاف مقرمش وطعم وبيكانتي شهية. تعرضها الشركة على المستهلكين هو السوبر كريل ماط+، منتج جديد ينضم الى ثباغ الملك وينجنز ب 3 أو 5 قطع ووجبة تشمل 5 أجنحة دجاج مقرمشة، تشبب مشروب. سعر 3 قطع من أجنحة الدجاج المقرمش: 19.90 ش.ج. وسعر ال 5 قطع: 31.90 ش.ج. سعر وجبة 5 ماك وينجنز: 46.90 ش.ج.

جديد في ماكودالدينز  
سلطة خضراء مع تفاح وصلصة حمضيات



شبكة مطاعم ماكودالدينز تستمر في طرح منتجات جديدة لقائمة الطعام. فقد طرحت ماكودالدينز مؤخرا سلطة خضراء مع تفاح بإضافة جوز الملك وصلصة حمضيات مع العديد من الإضافات للاختيار مثل: كريسي تشيكن، ناجتس، أصابع ذرة، تشيكن سيليك و غيرها. تشمل السلطة 253 سعرات حرارية فقط.

خلال مؤتمر مستشفى ريمام حول علاج الأطفال وطرق الوقاية:

أكثر من 80% من حالات الوفيات لدى الأولاد العرب تحدث في شرائح ذات مستوى اجتماعي-اقتصادي متدني



عقد الأسبوع الماضي في المركز الطبي-ريمام مؤتمر بحث قضية علاج الأولاد المصابين وطرق الوقاية من الإصابات غير المتعمدة، وذلك بمشاركة الحرم الجامعي "بطيرم" الطبي لصحة الإنسان ووحدة الصدمات في المستشفى إضافة لمؤسسة "بطيرم" لأمان الأولاد. كما وشارك في المؤتمر البروفيسور يوسي هايك مدير الوحدة القطرية للعلاج المكثف للحروق ومدير قسم الجراحة التجميلية في المركز الطبي تل هشومر وآخرون.

افتتحت موضوع إصابات الأطفال السيدة أورلي سلفينجر؛ المدير العام لمؤسسة "بطيرم" وذلك بحضور حوله بحث أجرته المؤسسة يكشف عن الفئات السكانية الأكثر عرضة لخطر الإصابة في البلاد. وقد قارن البحث نسبة وفيات الأولاد في شرائح ذات مستوى اجتماعي-اقتصادي متدني مقارنة بنسبة الوفيات لأولاد من الأجيال (0-4) سنوات. كما قارن البحث بين نسب الوفيات لأولاد عرب ويهود ذات مستوى اقتصادي واجتماعي متدني. وقد كشفت النتائج أن احتمال وفاة أطفال عرب نتيجة الإصابة غير المتعمدة هي أعلى بكثير مقارنة مع أولاد يهود من ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي. أي أن أكثر من 80% من حالات الوفاة عند الأولاد العرب هي لأولاد ذات مستوى اقتصادي-اجتماعي متدني.

استعمال وسائل تدفئة غير آمنة أحد الأسباب الرئيسية لاختناق الأولاد لدى السكان البدو في الجنوب د. يريف بروختمان: من قسم طب الطوارئ في المركز الطبي الجامعي في سوروكا تطرق لقضية الاختناق والتسمم من الدخان والتي تحدث عادة خلال أشهر الشتاء وقال: "وصل إلى المستشفى حوالي 17 حالة تسمم من ثاني أكسيد الكربون ومن بينهم 3 أطفال من رهط توفوا نتيجة استنشاق الدخان. من خلال المعطيات التي قمنا بجمعها تبين أن ظاهرة التسمم والاختناق من الدخان وثاني أكسيد الكربون شائعة بين السكان البدو في الجنوب بسبب استعمال وسائل تدفئة غير آمنة كاستعمال الغاز للتدفئة بشكل غير قانوني وانعدام المعرفة والوعي". وشدد خلال حديثه على ضرورة استعمال وسائل تدفئة آمنة كالراياتور أو التدفئة المركزية، والتي ضرورة إبعاد وسائل التدفئة عن مواد قابلة للاشتعال، التأكد من صلاحية شبكة الكهرباء في البيت لمنع الحريق وغيرها.

84% من الحروق نتيجة انسكاب المياه الساخنة تحدث في البيت د. يوسي هايك: مدير الوحدة القطرية للعلاج المكثف للحروق ومدير قسم الجراحة التجميلية في المركز الطبي تل هشومر تطرق لمئات الأطفال اللذين يصابون بحروق نتيجة انسكاب سائل ساخنة عليهم. وقد تحدث حول معطيات وزارة الصحة والتي تشير الى انه خلال عام 2014 وصل مراكز الطوارئ في البلاد حوالي 1685 ولد من فئة أجيال (0-17) نتيجة الاحتراق. مع العلم ان هناك الكثيرين اللذين يصابون بحروق لا يأتون للعلاج في غرفة الطوارئ وإنما يتم علاجهم في عيادات خاصة. هذا ويتضح من معطيات "بطيرم" أن 70% من الأولاد اللذين يصابون نتيجة انسكاب مياه ساخنة هم من فئة الجبل (0-4) وغالبية هذه الإصابات (84%) تحدث في البيت. وبهذا الخصوص أضافت السيدة أورلي سلفينجر: "منع تكرار حوادث مماثلة علينا التعامل بشكل جدي وتنفيذ قواعد التصرف الآمن والسليم في الحياة اليومية".

كما وتحدثت السيدة ميخال بن دورون من مؤسسة "بطيرم" حول المشروع الذي بادرت إليه المؤسسة في منطقة الجنوب بمشاركة وزارة الزراعة بهدف الحد من إصابات الأولاد العرب المتكررة والمقلقة في النقب وذلك بمساعدة منطوعات في المدارس، مراكز الأم والطفل، الحضانات وغيرها وذلك في أعقاب المعطيات السنوية المقلقة بما يخص إصابات الأطفال العرب المرتفعة في تلك المنطقة بالذات.

معلومات وميزات السوبر كريل ماط+ من طمبرور



مع بداية السنة اطلقت شركة طمبرور، الشركة الرائدة في مجال الالوان ومواد البناء في البلاد، سلسلة من الالوان ومواد البناء الجديدة. من بين المنتجات الجديدة التي تعرضها الشركة على المستهلكين هو السوبر كريل ماط+، منتج جديد ينضم الى عائلة السوبر كريل المشهورة والمعروفة.

من ميزات السوبر كريل ماط+ انه لون اكريلي عالي الجودة على اساس مائي يعطي مظهر الماط. مقاوم لتقلبات الطقس والمناخ وذو قدرة عالية على تغطية المساحة، مناسب للاستخدام الداخلي والخارجي. وهو مطابق لمعايير المعهد الاسرائيلي 1945. كما انه يعطي للجدران مظهر جميلة وخاص لفترة طويلة من الزمن، هو سهل التنظيف، سريع الجفاف، يسمح للجدران بالتنفس، لا يحتوي على الرصاص والكرومات.

استخدامات: مناسب للجدران الخارجية والداخلية، على الجدران الجبسية، الباطون والبلوكات.

متوفر باللون الابيض ويعطي مظهر الماط. مدة الجفاف: قبل مس الجدار يجب الانتظار ساعة، لتطبيق أكثر من طبقة من اللون يجب الانتظار ساعتين، لتنظيف الجدار يجب الانتظار 7 ايام.

طريقة تطبيق الطلاء: على الجدران الداخلية الجيرية: قبل كل شيء يجب ازالة الجير المتقشر او الأيل للسقوط او الطبقات السميكة جدا. قوموا باستخدام ورق الزجاج (الصفرة) لصلق المساحة حتى الحصول على مساحة مألسة، نظفوا المكان جيدا وتخلصوا من الغبار. طبقوا طبقة واحدة من بوندرول سوبر وانتظروا حتى 4 ساعات ليحجف، ثم طبقوا طبقتين من طلاء سوبر كريل ماط+.

الجدران الداخلية المطلية بطلاء بلاستي او اكريلي: يجب ازالة الطلاء القديم، المتقشر او الأيل للسقوط، في الاماكن التي فيها الطلاء متقشر طبقوا طبقة من بوندرول سوبر، اذا كانت هناك حاجة يمكنكم استخدام ماجيك بوند سوبر للحصول على جدار يلمس ناعم ( فقط للجدران الداخلية)، وطبقوا فوقه طبقة بوندرول سوبر وانتظروا الطلاء حتى يجف. قوموا بتطبيق 2-3 طبقات من طلاء سوبر كريل. اذا كان اللون القديم صالح ولا توجد حاجة ازالته قوموا بتطبيق فوقه مباشرة طبقتين من سوبر كريل ماط+، في حال قمت بتصلب الجدار باستخدام الشبيختل، قوموا بتطبيق بوندرول سوبر فوق التوصيلحات لاتمام عملية الطلاء. طلاء جدران داخلية جديدة غير مطلية: استخدموا ورق الزجاج (الصفرة) لتحويل الجدار الى مساحة مألسة، قوموا بالتخلص من الغبار واملأوا التشققات بطلاء كلاسيمو X. للحصول على مساحة مألسة طبقوا طبقة واحدة من الطمبرور فيل وانتظروا 4 ساعات ليحجف. ثم قوموا بتطبيق 2-3 طبقات من سوبر كريل ماط+.

المساحات الباطونية، الجبسية والاسمنتية الجديدة: قوموا بتنظيف المساحة من الغبار وطبقوا طبقة اولي من عنصر رابط مرن مخفف بالترينتين المعدني من طمبرور. بعد 24 ساعة طبقوا 2-3 طبقات من سوبر كريل ماط+. في حال كان هناك تشققات في البني التحتية يجب ملئها قبل كل شيء. بني تحتية اكريلية خارجية: يوصى بتطبيق بعد الحصول على التوصيلحات من خرب طمبرور، يجب غسل الجدران، وازالة كل اللون المتقشر، يجب غلق التشققات حسب التعليمات الخاصة بعلاجه والتشققات والتي يمكن الحصول عليها من خلال مركز الخدمات التابع لشركة طمبرور وتطبيق عنصر رابط مرن مخفف بالترينتين المعدني من طمبرور. بعد 24 ساعة طبقوا 2-3 طبقات من سوبر كريل ماط+.

طريقة تطبيق وتحضير الطلاء: قبل استخدام لاطلاء يجب التحريك جيدا وخلال استخدامه، تطبيقه باستخدام الفرشاة/الرولر: خففوا اللون لتطبيقه على الطبقة الاولى ب 20% - 15% ماء وقوموا بالتحريك جيدا. خففوا الطلاء لتطبيقه على باقي الطبقات ب 10% - 15% ماء. طبقوا الطلاء ب 2-3 طبقات حسب نوع الجدار. اذا كنتم تريدون تطبيقه من خلال الرش يجب تخفيفه ب 30% ماء. انتبهوا عند استخدام الوان من عائلة A و D، يجب تطبيق طبقة واحدة من الاساس للجدران الداخلية باللون الاحمر او الاصفر (حسب اللون الذي اخترتوه) المناسب للاستخدام كلون اساس على الالوان الاكريلية العلوية، تطبيق طبقة واحدة من طلاء الاساس على الجدران الداخلية يضمن تغطية كل الجدار والحصول على اللون المطلوب، بعد الانتهاء من هذه المرحلة يمكنكم تطبيق سوبر كريل ماط+ حسب التعليمات.

تنظيف الادوات وتخزين: يجب تنظيف الادوات بالماء والصابون مع انتهاء استخدام الادوات، يجب التأكد من اغلاق العبوة جيدا لمنع دخول الهواء، يحفظ بمكان بارد وبردجة حرارة حتى 30. تحذيرات وتعليمات: لا يصلح للأكل، مادة غير خطيرة، لا يحتوي على مواد تتطلب وضع علامات خاصة او تحذيرات، تحفظ بعيدا عن متناول الأطفال. يوصى بنهوية الطلاء خلال الاستخدام. ملاحظات عامة: لا يوصى بتطبيق الطلاء على جدار رطب او عند هطول الامطار، او عندما تكون درجة الحرارة اقل من 10 مئوية ونسبة الرطوبة أكثر من 11%. يمنع خلطه مع مواد لم نوصي بها، الحصول على النتائج المطلوبة منوط باستخدام المنتج بطريقة صحيحة مع تطبيق تعليمات الاستخدام.

حصرياً: بارتنر تطلق جهاز اندرويد الأول من نوعه لشركة BlackBerry

حصرياً: بارتنر تطلق جهاز اندرويد الأول من نوعه لشركة BlackBerry جهاز BlackBerry Priv معد للزبائن التجاريين، ويمتاز بالقدرة على حماية المعلومات بشكل متقدم ومبتكر بواسطة تشفير المكالمات، ويرتكز على نظام التشغيل الخاص باندرويد، الجهاز مناسب للتصفح بواسطة شبكة الجيل الرابع، الشبكة الأسرع والأكثر تقدماً في إسرائيل

بدأت مجموعة بارتنر بتسويق جهاز BlackBerry Priv بشكل حصري، ويرتكز الجهاز على نظام التشغيل الخاص باندرويد، وهو مناسب للتصفح بواسطة شبكة الجيل الرابع لبارتنر الأكثر تقدماً في البلاد. ويضاف الجهاز الجديد إلى سلة الخدمات الواسعة التي تقدمها اليوم بارتنر لزبائنها التجاريين، بما في ذلك توفير حلول شاملة في كل ما يتعلق بمجال الاتصالات،

ابتداء من الخدمات الخليوية والخطوط الأرضية والإنترنت البيئي وحماية المعلومات وحلول متكاملة أخرى مع دعم تقني وخدمة متخصصة. جهاز BlackBerry Priv، المناسب بشكل خاص للمصالح التجارية التي تحتاج إلى حماية المعلومات التي تخصها والتي تخص الزبائن، يتيح مكالمات مشفرة ومكالمات بجودة HD Voice في شبكة بارتنر بين أجهزة من نفس الطراز. ويوفر جهاز البلاك بيري الذي بدأت بارتنر بتسويقه، حل حقيقي لاحتياجات الزبائن التجاريين بحيث يتيح إمكانية التواصل ما بين العمال والمديرين، دون الخوف من المس في كل ما يتعلق بحماية المعلومات جراء استخدام وسائل الاتصال المتكثرة. ويشير إلى أن تصميم الجهاز، الذي يشمل لوحة مفاتيح خارجية وشاشة لمس وواجهة مستخدم بسيطة وسهلة الاستخدام، يطرح لأول مرة باستخدام نظام التشغيل اندرويد الذي يتيح استخدام واجهات متنوعة وأدوات هامة تستجيب لاحتياجات المؤسسة الداخلية وحاجتها للتفاعل مع الزبائن. ومن الجدير بالذكر أن جهاز BlackBerry Priv يتميز بالعديد من المزايا الاستثنائية كشاشة اللمس 5.4 التي تتميز بدقة الصورة بجودة Quad HD، ونظام التشغيل Android 5.1.1 مع واجهة مستخدم BlackBerry Hub، ولوحة مفاتيح قابلة للحسب للكتابة البسيطة والسهلة والسريعة، ومعالج سداسي النواة بتكنولوجيا 64 بيت من طراز Snapdragon 808، وكاميرا بجودة 18Mpx مع مثبت صورة بصري، إلى جانب القدرة على تشفير المكالمات والمعلومات بأعلى مستوى ممكن، وسعة تخزين مدمجة 32GB مع إمكانية زيادة السعة بواسطة بطاقة ذاكرة، بالإضافة إلى بطارية بحجم 3.410mAh التي تكفي للاستخدام طوال يوم كامل دون الحاجة لشحنها.

ويذكر أن جهاز BlackBerry Priv يباع بسعر 4.299\$ + ضريبة القيمة المضافة، ويستورد بشكل حصري من قبل شركة أكسل لتكوك، ويسوق في هذه المرحلة حصرياً في بارتنر من خلال مركز مبيعات الشركة على الرقم 054-054-1800.

وسيتتبع الزبائن الذين يشترون الجهاز بالخدمة والدعم التقني الأفضل، بحيث توفر لهم بارتنر مختبرات معتمدة للشركة المصنعة، وتحديث الإصدارات عن بعد (FOTA - Firmware Over the Air)، وإمكانية التصفح الأسرع والأكثر تطوراً في إسرائيل من خلال شبكة الجيل الرابع، الأوسع انتشاراً في البلاد.

ويأتي الاطلاق الحصري لأجهزة BlackBerry Priv التي تركز على نظام التشغيل اندرويد، من قبل بارتنر، بعد أسبوعين من حفل اطلاق ماركة بارتنر، والذي كشف خلاله، مدير عام الشركة، ايتسيك بينديستي، الرؤية الجديدة للشركة، والتي تشمل توفير كافة الحلول للزبائن التجاريين كجزء من الخطة الاستراتيجية للشركة.

كيرلاين تعرض  
مجموعة طلاء الأظافر الإنتقائية لعام 2016  
مجموعة طلاء أظافر إنتقائية للنساء الأنيقات



مختبرات الجمال في كيرلاين أطلقت مجموعة طلاء الأظافر الجديدة بجودتها العالية لعام 2016، بتشكيلة الوان للنساء صاحبات الأذواق المميّزة. المجموعة تلائم الأسلوب الخاص لكل امرأة فيما يتعلق بأحاسيسها ونمط حياتها. المجموعة الجديدة ملائمة لجميع المناسبات والأوقات: الصباح والمساء، الإليجانس والسبورت، التاعم والمبهر، الياسيتل واللامع - كل سيّدة ولونها المفضل! الالوان في المجموعة: 401 Flame, 402 Nude, 403 Rose, 404 coco, 400 golden Night متوفر في جميع نقاط البيع وشبكات الفارم المخترعة

أثبتت الأبحاث

# { الفريكة مفيدة للريجيم }

تحتوي الفريكة على نسبة عالية من الألياف النباتية والبروتينات التي تتسبب بشعور الإنسان بالشبع لساعات طويلة الأمر الذي يخفف من شهية الفرد للطعام وبالتالي تناوله لوجبات أقل وسعرات حرارية منخفضة مما يساعد على إنقاص الوزن ومحاربة السمنة، فقد أثبتت الدراسات احتواء الفريكة على أربعة أضعاف الألياف الموجود في الأرز البني " الأسمر".

يوم الثلاثاء يوم الفريكة



صبيح  
نخلة  
بقوليات

من اليوم إتبعوا نظام كل ثلاثاء فريكة، ليش؟

لأنو الفريكة غير انها طبيعية وزاكية، هي كمان بتساعد على فقدان الوزن، تخفض الدهون، تحسن من صحة البصر وصحة الجهاز الهضمي. فريكة مع اللحم، مع الدجاج، شوربة، سلطة، مفللة او بالمحاشي.

فريكة من نخلة. طبيعية 100% ومفيدة 200% ، وزاكية 300%



# حائب تغير عنوان؟

3.65  
مليون



شرف لنا  
أن تنضموا  
إلى زبائننا  
الكرام!

**في أرقى شوارع المدينة - الموندل**  
5 غرف + شرفة - 148م شقة مرهمة بمستوى عال جداً مع مدخل منفرد  
خصوصية عالية - درج داخلي لسطح 75م مهيز مع "פרגולה" + مخزن 35م  
منظر ولا في الأحلام للبحر، للجليل والمدينة!

جديد

عباس العلوي - للبيع



شقه فاخرة ومرهمة  
4 غرف + شرفة  
90م - طابق 1  
و موقف للسيارات

جديد

الحي الألماني - ماني - للبيع



بمبنى حجر - طابق أرضي  
(يمكن وصل الشقتان معاً)  
1. شقة 4 غرف 110م + حديقة  
وساحة سقف عال وبلاط قديم  
2. شقة 4 غرف 110م  
+ ساحات 90م - مرهمة بذوق

المطران حجار - شقق للبيع

شقق 4-5 غرف + شرفة + موقف ومنظر خلّاب للبحر (مرممتان بذوق)

كرمل צרפתי - פנטהאוס و شقق

תמ"א 38 - 127م - 5 غرف + شرفة (سطح 70م للبينتهاوس فقط)  
موقف + مخزن ومنظر خلّاب للبحر

הצלבים - للبيع

في أعلى شوارع البلد شقه 5 غرف  
126م موقف سياره - منظر خلّاب للبحر وجبال الجليل



שונמית - בכרמל צרפתי - للبيع

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



פועה - للبيع

2.5 غرف + شرفة، طابق 3 بوضع ممتاز



י.ל פרוץ - للبيع

شقتان للبيع كل واحدة 2.5 غرف  
بناية حجر (للمستثمرين)

מור - הכבאير - للبيع

4 غرف + شرفة + مصعد  
موقف للسيارات + مخزن ومنظر خلّاب للبحر

בן יהודה - للبيع

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

כרמל צרפתי - للبيع

شارع טשרניחובסקי - 135م طابقين  
5 غرف - شرفتان 80م - مرهمة



בכרמל הצרפתי-דירת פאז

5 غرف 180م + حديقة وساحات 200م  
مرهمة بذوق - ملابس حجر  
موقف سيارة + مخزن. هادئة ومطله للبحر

جديد



بدك تشتري شقة؟ إتصل!

مها قندس علي: 052-8980085

نحن عنوانك الجديد!

بدك تبيع بيتك؟ إتصل!

خليل حجّو: 052-2840945