



هل قدّمتم عقارب السّاعة؟!



Haifa net

توزّع مجاناً

الجمعة 25 آذار 2016

العدد 313

أسبوعية قطرية، مستقلة، شاملة

بعد عام على رحيل عيد سويطات،
نجله عروة:
أمنية والدي تتحقق

16 14

سونيا جبران،
في حديث خاص لصحيفة «حيفا»:
**أعضاء نادي «إينرويل»
يعملون من أجل المجتمع**

26 24

الدكتور تيسير حداد
في حديث لصحيفة «حيفا»:
**الموسيقى
تعزز الثقة بالنفس**

34

مطلوب
لمكتب حسابات معروف في
حيفا مطلوب محاسبة مؤهلة
مع خبرة.
للاستفسار: 050-5559574
فاكس: 04-6896262

المطران موسى الحاج:
القيامة تحمل الفرح

2



طعم الحياة™

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

نهىء جميع المحتفلين بعيد الفصح المجيد
قيامته مجيدة
كل عام وانتم بخير



مبول של מבצעים

באנברורה אפק

קרלו מיני
מארז 8 יח'
7⁹⁰ ₪

4 מעדן
יולו שכבות
9⁹⁰ ₪

4 מעדן יופלה
של תנובה
0% / 3%
9⁹⁰ ₪

לבנה פיראוס
גלילית 500 גרם
9⁹⁰ ₪

סלטים/חוממוס
אל עותמאני
700 גרם
8⁹⁰ ₪

Happy Easter

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

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

المسيح قام من بين الأموات، ووطئ الموت بالموت، وهب الحياة للذين في القبور.. تشكلت حياة الكنيسة عبر تاريخها بالخبر السار في الميلاد، وخبرة الألم في الصليب، وقوة الانتصار في القيامة، وعلى قدر ما كانت القيامة حدثاً تاريخياً صادقاً وصحيحاً حسبما ورد في الإنجيل هي أيضاً اختبار روحي متجدد وملمس في حياة البشر الذين يحيون في نصرته على كل أشكال وصور المعاصي والشُرور المختلفة. ففي خبرة القيامة يتحرر الإنسان من الخوف، والشك، والحزن، واليأس، ويحيا على رجاء أفضل رغم كل الظروف الصعبة المحيطة به. انعكاس فكر القيامة على حياة الكنيسة والبشر، يمثل نقطة الانطلاقة الحقيقية في تاريخ التجديد والتطوير. فرغم الظلم والفساد المتمثل في منظومة كل من: السلطة الدينية اليهودية، والسلطة السياسية الرومانية التي دفعت إلى أن يموت يسوع المسيح على الصليب وهو بري، لم تقف الحياة عند الموت ولم تمت آمال البشرية في القبر، ولكن من القبر (الموت) كانت القيامة (الحياة)، فكانت القيامة مؤسسة للاهوت الرجاء والأمل في كل المواقف الصعبة التي مرت بها البشرية والكنيسة عبر التاريخ.

وإذ نحتفل معاً بالقيامة نحن نحتفل بالرجاء وفي رحلة حياتنا المصيرية نحتاج أكثر من أي وقت مضى أن نؤسس معاً لاهوت الرجاء لكي نتعامل مع كافة القضايا بمنظور مختلف يحكمه الأمل والتفاؤل فتتشكل حياتنا بالخبر السار، ونتألم على واقعنا الذي دخلت إليه قيم كثيرة تدعو لليأس والسلبية، فنحاول التغيير بحمل صليب الالتزام والمسؤولية في بذل محب وعطاء صادق في الحياة الدينية والمدنية، ونكمل مسيرة الإصلاح والتنوير التي بدأت مستلهمين من وحي وروح القيامة لاهوت الرجاء الذي يعطي القدرة على التغيير لمجتمع أفضل لخير الإنسان المصري، والحلم بمجتمع عربي مستقر خال من النزاعات والعنف.

نحن في احتياج ماس إلى فكر ولاهوت القيامة لكي يخرجنا من دوامة اليأس وحياة اللا-معنى التي تخيم على مجتمعاتنا من جراء الظلم والتمييز والفقر وفساد الأنظمة، إلى حياة الأمل والرجاء والحلم بغد أفضل يسود فيه العدل والسلام والخير والمساواة. وتكون رسالة القيامة المتجددة والمستمرة: نعم يوجد رجاء!

لجئت اندفاعي، تربت قلباً صمّت للحظات ثم غادرت المجلس! نعم.. فكل نقاش ديني أو طائفي أو عرقي ينم عن تطرف وعنصرية وتفصيل على الغير، يستفزني ويغيظني.. فأخر همي هي الانتماات الدينية والعرقية والطائفية!

حقيقي أنني أنتمي إلى أشخاص يحملون أسماء تدل على مذهبهم الديني من دون حتى التعريف بذلك؛ ولكن هذا لا يعني أنه يجب عليّ الجهر بديني والتذكير بأنني مسيحي ليلاً نهاراً؛ لأنني قبل أن أكون مسيحيًا، من الواجب والأخلاقي - بل من الضروري والمحمّم - أن أكون إنسانياً! كم هو قبيح ومخجل ومخز، أن ننظر إلى أي شخص كان من منظار ديني طائفي وطبقي بحت.. وأن تعامل أخانا الإنسان من هذا المنطلق الضيق، رؤية وروى!

لم تعد أذناي تتحمل، مؤخرًا، سماع أمور «ذخيلة» على البيئة التي أعيشها والمنطقة التي أسكنها والمدينة التي أحبها.. كم هو مؤلم سماع خلات الأخوة، خلات المسيحي وأخيه المسلم، والعكس.. علمني مجتمع مدينتنا - حيفا العربي - أن لا فرق بين المسلم والمسيحي! لأننا ننتمي إلى مجتمع عربي واحد تجمعته الأخوة والمحبة الصادقة.. علمتني حيفا ألا أسأل، أبدًا، أي إنسان عن انتمائه الديني أو المذهبي؛ لأننا نعيش وسط عائلة كبيرة واحدة..

هذا هو سرّ بقائنا، معًا، في حيفا؛ لأنّ تعايش المسلم والمسيحي فيها حقيقي وفعلي، تعايش الأخ مع أخيه، تعايش نابع من تفهم الآخر، تقبله، ومحبته.

يتهمني كثيرون - وفق رؤيتهم الضيقة - بأنني أجذب ضدّ التيار، وأدافع عن "الأخر" وأناصره.. أجذب ضدّ التيار كيلاً أجرف معه، وأسلم نفسي له، عاجزاً عن مقاومة التطرف والتعصب الديني. من واجبي كبح هؤلاء العنصريين والمتطرفين، الذين يعودون بنا إلى الوراء ويدفعوننا إلى الضياع والتهلكة!

علينا ألا نقترف بحق أنفسنا جرائم أسوأ وأخطر بكثير مما يقترفه الاحتلال بحقنا؛ فالوطنية الفعلية تعني العمل على حفظ أبناء الوطن من الضياع. فإن ضاع أبناء المجتمع الواحد، وتشرذموا وانحلوا وانصهروا من جراء اختلافات وتفتت طائفية، فحينها لن ينفعنا الندم، ولن يعود هناك معنى أو قيمة أو فائدة لهذا الوطن - أيها الوطنيون - طالما سيفتقر إلى مجتمع سوي سليم!

لنكتشف، في هذا الوقت بالذات، "المخلص" الأقرب إلى قلبنا ونفسنا وفكرنا، أقرب إلى بيئتنا ولغتنا ومجتمعنا وصورتنا، أيضاً.. لنجعل من معاناة وصلب مسيحننا شرقي الملامح، فلسطيني الفكر، رمزاً للسلام والصدق والمحبة والعطاء والتضحية.. لنتعلم معنى المحبة وتقابل الآخر، من منطلق إنساني ومجتمعي، لا من منطلق ديني فقط، بعيداً عما تفرضه على مجتمعنا، اليوم - للأسف الشديد - طغمة متطرفة ومتخلفة وحاقدة؛ دعونا نرى الأمور ونحكم عليها بنظرة ثاقبة وواعية وفكرية مغايرة، كما رآها الرسل والأنبياء و"المخلص"، وقد أن الأوان أن ينظر كل واحد منا إلى نفسه ويعمل على التخلص من تخلفه وجهله وتطرّفه وحقده وضغينته للآخر؛ فيكفينا قيوداً سياسية وفكرية ودينية، فعلاً!!

لا بد لنا من إعادة اكتشاف الرحمة فينا وفيما بيننا.. والغرض في قلب الآخر لفهمه وتفهمه، هذا هو الوقت المناسب لملاسة قلوب الآخرين. علينا أن نعيش المعنى الحقيقي للقيامة، أن نكون متواضعين متسامحين معطاءين متحابين، نغفر لأخينا الإنسان زلاته الصغيرة لضرورة بقائنا معاً، محافظين على وطنيتنا وكرامتنا وحقنا في هذه الأرض. علينا أن نعمل من أجل الرحمة والعدالة لنعيشها في حياتنا اليومية مع أخينا الإنسان، دون تكبر أو ازدراء، وأن نحارب التعصب والتطرف الديني والفساد الأخلاقي والشريوي والوطني.

ليحاول كل واحد منا، بدءاً من اليوم، من الجماعة العظيمة هذه، أن يسعى جاهداً من أجل تغيير "الأنا" في داخله نحو الأفضل.. ليصمت ويتأمل قليلاً كي يسمع آنين الآخر ويصغي إليه، ويتألم لألم أخيه في الإنسانية، كي يوقظ ضميره الحمول الغارق في سبات عميق أمام مآسي وآلام وأوجاع الآخرين.. لنعيش معاً الأمل والقيامة والحياة الجديدة الواحدة المشتركة.



الذي أسلم على أيدي الكفار، وقتلتموه صلباً، أقامه الله، ونجاه من أهوال الموت (رسل: 2: 22-24). فذهب بطرس إلى روما، ويوحنا إلى أفسس، وتوما إلى أقاصي الهند؛ وهكذا انتشرت كلمة الحياة تحت كل سماء، وعلى أيدي أولئك الجليليين، صيادي السمك، الذين كانوا مُرتعدين وخائفين.

لقد أعطتهم القيامة قوة وشجاعة وفهماً وبلاغة ليقتنعوا اليهود الوثنيين، بأن الرب القائم من القبر، هو الذي عاش على الأرض، وقد تخطى حدوداً جغرافية ضيقة، وملأ العالم محبةً وسلاماً وخلاصاً. واستطاع التلاميذ، وبعدهم المسيحيون، من أن يؤثروا ويستشهدوا حُباً بالقائم من القبر. فيا للمعجزة التي لا وصف لها.

3 - القيامة، فرح الشرق والعالم

بالرغم مما نعيشه اليوم في هذا الشرق، من قلق وخوف على المصير، واضطهاد بحق المسيحيين بشكل خاص، وبالرغم من عدم الرؤيا بالنسبة إلى المستقبل، وانسداد الأفق السياسي والاجتماعي والمعيشي، نبقى، أيها الأحباء، أبناء القيامة، فنمرّ باختبار التلاميذ الذين تحوّلوا من يائسين وخائفين، إلى أصحاب رسالة الخلاص النابع من القبر المفتوح. فإن كلمة الكنيسة لنا ولكم هي: لا تخافوا! لن نظلّ مُسمّرين على خشبة الصليب إلى ما لا نهاية. إن فجر القيامة وأجراس الرجاء الكبير، تنبع من شخص يسوع، موضوع إيماننا ورجائنا ومحبتنا. فلنردد مع آبائنا وأمّهاتنا وأجدادنا: "المسيح قام! المسيح قام!" ونحن سنقوم معه في أرضنا وأوطاننا وشرقنا والعالم كله، ولن يغلبنا أي يأس.

هذه أمنيته الروحية والأخوية لكم، أيها الأحباء، في عيد القيامة هذا: إنها تحمل فرح الكنيسة، وفرح الشرق. ولن يكسر أحد فرحنا الجماعي، لأننا على صخرة يسوع القائم من القبر مبنين، فهو أساس إيماننا، ولولا القيامة، لكان إيماننا باطلاً وتبشيرنا باطلاً، ولكننا بعد أشقى الناس، كما قال القديس بولس. عيد القيامة هو عيد الأعياد، هو العيد الكبير، هو الأساس الذي عليه قامت الكنيسة المسيحية منذ ألفي عام وحتى منتهى الدهور.

رئيس أساقفة حيفا والأراضي المقدسة للموارنة

نحتفل بعيد القيامة المجيدة هذه السنة، وكم كنا نتمنى أن يتوحد المسيحيون جميعهم حول عيد واحد في تاريخ واحد، وليس تاريخين، شرقي أو غربي. نصلي كي نصبح واحداً كما طلب الرب يسوع ذلك قبل الآمه.

في هذه المناسبة نتذكر ونحيا حدثاً لا يشبه أي حدث آخر في تاريخ البشرية، هو حدث انتصار الرب يسوع على الموت، قاهر الناس منذ بدايات الكون. في هذا العيد نصغي إلى رسالة القبر المفتوح، وقد دُحرج الحجر عن بايه، هذه الرسالة التي ملأت العالم قاطبة، والتي تعيد لها ملايين الشعوب على اختلاف حضاراتهم ولغاتهم، مثلنا ومعنا. فمن بركة هذا العيد المقدس، نستوحى تأملنا متوقفين عند بعض الأفكار:

1 - القيامة، فرح الكنيسة

إذا كانت القيامة حقيقة راهنة، وهي كذلك، فهي ما زالت تملأ الكنيسة فرحاً عارماً وعيداً دائماً وبهجة مستمرة. حملت الكنيسة راية قيامة يسوع في كرايتها الأولى، فأعلنت أن الذي طعن بحربة يوم الجمعة العظيمة، ودُفن في القبر، قام حقاً في اليوم الثالث، وأصبح بكر الرافدين. علمت الكنيسة وما زالت، أمنت ولم تزل، أن الموت والخطيئة والشيطان، حقائق من الماضي، لأنها دُفنت في عقر دارها، ولم تعد تتحكم بالإنسان الخاطيء والضعيف.

فرح الكنيسة نابع من انتصار الحقيقة على الباطل، والنور على الظلمة والمحبة على البغض. مع القيامة تبدل وجه البشرية بدلاً جذرياً: فبدل شريعة الغاب: "العين بالعين والسن بالسن"، ملكت شريعة المحبة: "أحبب الله، وأحبب قريبك كنفسك".

ولدت الكنيسة، باحتفالاتها وأعيادها وأفراسها، من القبر المفتوح، ومن بشارة الملاك، ومن حاملات الطيب، فإذا بالقيامة حدثها اليومي، لا يغيب ولا يزول. بكلام آخر، نحن كنيسة القيامة، وكل ما تبقى نتيجة وخلاصة لهذه الحقيقة الأساسية والجوهرية.

2 - القيامة، فرح التلاميذ

قبل القيامة، أنكر سمعان يسوع، وخانه يهوذا، وشك فيه توما، وتشتت التلاميذ جميعهم، خوفاً من اليهود، بسبب قلة إيمانهم. أما بعد القيامة، فانطلقوا حاملين البشارة إلى العالم كله، فوق بطرس بين الأحد عشر، في اورشليم، وخاطب الجموع قائلًا: "أصغوا إلى كلماتي: إن يسوع

تعزية قلبية حارة

نتقدم بأحر تعازينا القلبية إلى الشيخ رشاد أبو الهيجاء لوفاة أخيه

جهد أبو الهيجاء

تغمّد الله الفقيد بوسع رحمته وأسكنه فسيح جنّاته

للفقيد الرحمة ولكم من بعده حسن العزاء وطول البقاء

راني عباسي

وطاقم صحيفة حيفا

● وائل عوض (تصوير فوتوجرافي)

● ميرا (شلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

● آية صفدي (تصميم إعلانات)

المدير العام والمحرر المسؤول: راني عباسي

مدير التحرير: مطانس فرح

بريد إلكتروني: haifa.newspaper@gmail.com

هاتف: 048522822 فاكس: 048522767 إعلانات: 0546481533

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

العنوان: حيفا - شارع الجبل «هتسيونوت» 5

تصدر عن شركة «إكسترا توب» م.ض.

حيفا
Haifa

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

SKYLANDERS™ SUPERCHARGERS

سلسلة الألعاب الجديدة
الآن في ماكدونالدز

excellent



ميشي غلام التمشون، الصور للتوضيح فقط.

يوم الأربعاء القادم 40 عامًا على يوم الأرض الخالد (30 آذار 1976)



من آذار وتحویل هذا اليوم إلى يوم للأرض والمطالبة بوضع حدّ لسياسة المصادرة التي صارت تهدّد وجود ومستقبل الجماهير العربيّة في وطنها الذي لا وطن لها سواه.

«الشعب قرّر الإضراب»
وإثر الإعلان عن الإضراب شنت السلطة الحاكمة حملة تهديد وترهيب لهدف منع الإضراب، وفي اجتماع رؤساء السلطات المحليّة في مدينة شفاعمرو يوم 25/3/1976، أصدر الرؤساء الوطنيون، وعلى رأسهم القائد خالد الذكر توفيق زباد، على موقفهم، وأكد زباد: «الشعب قرّر الإضراب».

وكان إضراب الثلاثين من آذار، يوم الأرض، حيث هبّ شعبٌ بأسره في إضراب لم يسبق له مثيل شمل كل المدن والقرى العربيّة، فأنزلت السلطة قواتها المدججة بالذبابات والمصفحات من جيش وشرطة وحرس الحدود، واندلعت مواجهات وصدّات سقط خلالها ستّة شهداء روى أرضنا الطيبة بدمائهم الزكيّة، وهم: خير ياسين (عزّابة)، رجا أبو ربّنا وخضر خليلّة وخديجة شواهنة (سخنين)، محسن طه (كفر كنا) ورأفت زهيرى (مخيم نور شمس، سقط في طيبة المثلث).



Wael Awad
Photography Studio

في أسبوع الألام يصلون من أجل الخلاص والحياة الجديدة

هل ستلتزم حيفا بالإضراب العام في ذكرى يوم الأرض؟



مطانس فرح

البطوف، ومظاهرة في النّقب، وتقام على شرفه العديد من النّشاطات والفعاليّات الرّامية إلى تعزيز النّضال الشّعبيّ ضدّ سياسة التّمييز القوميّ ومن أجل المساواة التّامة للجماهير العربيّة.

من جانبها دعت القوى الوطنيّة في حيفا جميع أهالي المدينة العرب إلى الالتزام بالإضراب، وعلمت صحيفة «حيفا» أنّه سيتمّ توزيع منشور خاصّ بهذا الصّدّد على السّكان والمحال التجاريّة، لشرح معنى الإضراب والحثّ على الالتزام به في مواجهة العنصريّة الحكوميّة والأجواء الفاشيّة التي يعانيتها المواطنون العرب في كافّة أنحاء البلاد، وفي مدينة حيفا أيضًا.

يشهد يوم الأربعاء القادم (30.3.2016) إضرابًا عامًا وشاملاً للجماهير العربيّة في البلاد، لمناسبة ذكرى 40 عامًا على يوم الأرض الخالد.

وجاءت الدّعوة للإضراب من لجنة المتابعة العليّا للجماهير العربيّة، احتجاجًا على تصعيد سياسة هدم البيوت ومصادرة الأراضي، ومخططات التّرحيل في النّقب، وكذلك في ظلّ تصاعد مظاهر العنصريّة والتّحريض المستمرّ على المواطنين العرب، والذي يقوده رئيس الحكومة بنيامين نتنياهو شخصيًّا. وسيشهد هذا اليوم مظاهرة مركزية في عزّابة

it's a Girl

تهنئة

نتقدّم بأحرّ التّهانى القلبية المعطرة بالورود والياسمين
إلى الزّميّة العزيزة **ميرا فريوات**، لولادة الحفيده

ميا

وإلى الوالدين العزيزين سامر ونتالي
نتهنّى للطفلة ميا حياة سعيدة هنيئة
تحت كنف عائلتها المحبّة الحاضنة.
أدامها الله وجعلها ذخرًا لأهلها

مقدمة من طاقم صحيفة **حيفات**



“Co a-Cola” and the shape of the contour bottle are registered trademarks of The Coca-Cola Company.



طعم الحياة™

في اختتام الفصل الثاني في مدرسة "حوار" المستقلة للتربية البديلة - حيفا

معرض نتائج التعلم القائم على البحث



العربية من خلالهم، وجمع المقابلات النهائية في تقرير واحد مصور. قامت مرافقات المواضيع المختلفة بتوجيه الطلاب وإرشادهم في عملية البحث في جميع مراحلها، ابتداءً من اختيار الموضوع، صياغة أسئلة البحث وتحديد الفرضيات وتحديد مصادر وطرق جمع المعلومات. كذلك حرص الطلاب على تلخيص النتائج واستخلاص الاستنتاجات، وضع التوصيات ومن ثم عرض نتائج البحث. من الجدير بالذكر أنه قد عملت المرافقات على توجيه الطلاب في العمل ضمن مجموعات مختلفة ومساعدتهن على بلورة العمل الجماعي من خلال تقسيم المهام وتوزيع الأدوار. في اليوم المفتوح تم عرض نتائج الأبحاث والمشاريع أمام الأهالي، وقام الطلاب بشرح سيرورة العمل وتقييم أهميتها. نهاية، شرح الطلاب نتائج الأبحاث وعرضوا الاستنتاجات والمنتج النهائي للمشاريع المختلفة. تكمن أهمية هذا اليوم كونه يعزز من شعور الطلاب بالمقدرة على تحمل المسؤولية من خلال عرض نتائج عملهم ونجاحاتهم، كما يساهم في الكشف للأهالي عن سيرورة تعلم أولادهم في المدرسة وأهدافها. هذا الانكشاف يشعرهم بالقرب منها، ويعزز من مكانة الطاقم التربوي ودوره في سيرورة التعلم البديل، بحيث يتحول دوره من مُلقن إلى مرافق وموجه، جاعلاً الطالب وإجازته في المركز.

وتطويرها لاحقاً لتصبح آلية التعلم المتبعة في المدرسة. تنوعت الأبحاث والمشاريع في الصفوف المختلفة: ففي صف الروضة كان المشروع حول الحفاظ على الكتب، في البستان الأول كان البحث حول الدمج بين الألوان، في البستان الثاني كان البحث حول العلاقة بين الكتلة والمسافة. أما في الصف الأول فكان البحث في موضوع العلوم حول تأثير الضوء، الماء والتربة على عملية الإنبات، وكان المشروع في اللغة الإنجليزية عبارة عن إنتاج ألعاب لتطوير الوعي الصوتي. في الصف الثاني كان البحث حول تأثير نوع الطعام على وتيرة تطور يرقة الطحين. من حيث اللغة الإنجليزية فكان المشروع أيضاً إنتاج ألعاب لتطوير الوعي الصوتي. في الصف الثالث كان البحث في موضوع العلوم حول تأثير المواد على درجة حموضة الماء، وكان المشروع في اللغة العربية عبارة عن إنتاج ألعاب لتطوير الوعي الصوتي والبعد بين اللغة المكتوبة واللغة المكتوبة (المعيارية).

في الصف الرابع كان البحث حول تأثير أنواع الأسمدة على نمو النباتات، وكان المشروع في موضوع الرياضيات عبارة عن إنتاج ألعاب في موضوع المسائل الكلامية. أما إذا تطرقنا إلى الصف السادس، فكان البحث في العلوم حول تأثير الضوء والمادة على درجة الحرارة، والمشروع في اللغة العبرية عبارة عن إنتاج ملصقات في موضوع الحفاظ على الحيوانات المهددة بالانقراض. في الصف السابع بحث الطلاب في موضوع الجغرافيا عن تأثير العولمة على حياتنا اليومية وفي موضوع اللغة الإنجليزية أنتجوا أفلاماً حول ثقافتنا الفلسطينية. عمل طلاب الصف الثامن في موضوع الجغرافيا على البحث حول تأثير التوعية على التعامل مع النفايات، وكان المشروع في اللغة العربية عبارة عن مقابلات صحافية مع طلاب من مدرسة "حوار" للتعرف على بلداتهم

مراسل "حيفا"

مع انتهاء الفصل الثاني، نظمت مدرسة «حوار» المستقلة للتربية البديلة، يوماً مفتوحاً، شارك فيه أهالي طلاب وطواقم المدرسة. هدف ذلك اليوم إلى مشاهدة عروض شملت نتائج عمل طلاب المدرسة خلال الفصل ضمن سيرورة التعلم القائم على البحث، والتعلم القائم على المشروع. يأتي هذا المعرض ليختتم مرحلة تعليمية امتدت على مدار فصل كامل، وتجربة اكتسب من خلالها الطلاب مهارات عديدة في العمل ضمن مجموعة، وكل ما يتعلق بالتعاون والمشاركة وتقسيم المهام. كذلك تم تطوير مهارات الطلاب التفكيرية من خلال مهام ذهنية مختلفة كالقراءة، البحث، الكتابة والعرض. علاوة ذلك اكتسبوا المعلومات والمهارات في المواضيع التعليمية المختلفة.

يعتبر أسلوب التعلم القائم على البحث والتعلم القائم على المشروع من الأساليب التي توفر للطالب فرص التعلم النشط، بحيث يستخدم فيه المتعلم مهارات واتجاهات لتنظيم المعلومات وتقييمها من أجل إنتاج معرفة جديدة. ذلك نمط يستند على فضول وحب استطلاع المتعلم ويشمل مجموعة من المهام المترابطة، والتي تؤدي إلى الإجابة عن مسألة أو مواجهة مشكلة، قضية أو تحدٍ معين.

لطالما كانت سيرورة التعلم في «حوار» ممتعة ومثيرة، إذ تتبع المدرسة طرُقاً متنوعة من أجل تحقيق أهدافها كاستخدام اللعب في سيرورة التعلم، والذي من شأنه أن ينمي الدافعية لدى المتعلم ويعمل على تطوير مهاراته الاجتماعية ويساهم في تذيبته للمواد التعليمية. كما توفر سيرورة التعلم في المدرسة فرصاً للحوار والنقاش الحر والتعبير عن الرأي وتشجيع المشاركة والمبادرة.

إنطلاقاً من ضرورة تحقيق تلك السيرورة، وبعد أن تم خلال العام الماضي تطوير منهج التعليم في «حوار»، والذي يعتمد على نهج التعلم القائم على البحث والمشروع، بُدئ خلال الفصل الأول في عملية التحضير. شمل التحضير تدريب الطاقم وتجهيز المدرسة بالأدوات المطلوبة. في الفصل الثاني بدأنا بالتطبيق من خلال إجراء بحث ومشروع في كل صف في مواضيع مختلفة كتجربة أولى، بحيث سيتم توسيعها



تهنئة قلبية عطرة

نتقدم بأحر تهانينا القلبية إلى العزيزة

ردينة قصيني - خطيب

(مركزة القوى العاملة في وزارة التربية - لواء حيفا)

لحصولها على شهادة مديرة لواء حيفا

لجهودها وإخلاصها في العمل

الذي تقوم به لخدمة جمهور المعلمين والموظفين.

نتمنى لها مزيداً من التقدم والنجاح في خدمة أبناء مجتمعنا.

مقدمة من الأم نادية والأب حسن
والأخت بنينة، والأخوين: نزار ونظير والعائلة

تهنئة

مصطفى صباح وأخوانه وأولاده

يقدمون التهانى القلبية الصادقة إلى الحفيد

محمد جمال صبح

من شفاعمرو لرئاسته مجلس الطلاب

في الكلية الأكاديمية العربية للتعليم - حيفا

ألف مبروك قدماً وإلى الأمام



**2 פיצות
משפחתיות
+ 2 תוספות**

99 ⁹⁰

קוד קופון: 996230

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

📍 המושבה הגרמנית, חיפה

📍 מוריה 13, חיפה

📍 הטכניון, חיפה



Pizza Hut



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

وداعاً الدكتور إبراهيم عطا الله



نايف خوري

شيعت جماهير غفيرة من حيفا والجليل الدكتور إبراهيم عطا الله ابن قرية إقرث المهجرة ورئيس لجنتها. الدكتور عطا الله واحد من إخوة وأخوات هم أبناء المربي والشاعر رزق الله عطا الله، المقيم في بلدة المزرعة. وشيخ جثمان الدكتور عطا الله يوم السبت الفائت، في كنيسة مار إلياس للملكيين الكاثوليك في حيفا، ووري التراب في مقبرة الآباء والأجداد في إقرث. الدكتور عطا الله أصيب بمرض التليف الكبد، وكان بانتظار عملية زرع للكبد في المستشفى، غير أن الحظ لم يحالفه بإيجاد متبرع له، ولم يتمكن حتى من السفر إلى خارج البلاد لإجراء هذه العملية، ووافته المنية عن عمر ناهز 53 عاماً. وتوافدت جموع المعزين إلى قرية المزرعة لمواساة العائلة في مصابها.

وكتبت هذه الكلمات التي قدمتها لوالد الفقيد:

إبراهيم عطا الله الراحل الباقي

ما أسعفك الزمن ولا أعانك الوقت / تمضي في طريقك تعانق الورد

إبراهيم الذي أبي الخضوع للتوائب / تحمله أجنحة العواصف والحب

ما كان منتظراً أن يعود على الأكتاف محمولاً

ولا جال في أحلامه مفتوناً صبيها / ولا عاداه مخلوق وما أبغضته قضية

بل قاوم إلى آخر رمق / ينشد النور والنور عصياً.

هل رغبت كبد الحقيقة والكبد بعيد؟ / هل انتظرت القلب وأنت القلب الأكيد؟

يا محباً بلا حدود، وساهراً على قمة إقرث،

يا جامعا حباً وطهرًا، وما نفضت يديك معزولاً

يا شامخاً كالطود هامته / والشهامة صنع يديه

يا إباء المجد واصطحاب القلوب / كيف ندعوك بالراحل وما رحلت؟

كيف تمضي ذكرى ما برحت تناديك؟ / كيف نعشق الحياة ونتوق إلى التراب؟

أقصدت جمع أترابك في دار البقاء؟ / أرغبت لم العائلة شمالاً وبهاء؟

من اللطف إلى الإخلاص إلى العزة إلى البقاء؟

خانتك هذه الدنيا وقد غدرت / ظلماً وإجحافاً وشرّاً وطغياناً وأنت عازم على دحرها / واعتماد الحق في خطاك..

لكن الرفاق ماضون..

ما دمت في حضن الأفحوان والقندول

وما بقيت في كنف الشيع والزعتر والزعزور

فأنت دست تربة مقدسة / ونهلت من نبع محبتها

وصنت صلابة حجارته / واعتمدت على أركان كنيسته

فمن قرير العين لا تخف / ولا تجزع ولا تفرع

واثمن جانب الأوبة

واصدح مع البلابل فوق السرو والصنوبر تغريدة العودة

واهتف في دنياك وعالمك مبشراً

هذه الربوع والوديان والجبال والتلال مرتعي ومرجعي

كلنا نحبك وفي القلب مثواك / رحمة الله الواسعة تشملك

وعنايته العظيمة تمدّ ذؤيك بالعزاء.

ولكم من بعده طول البقاء.

الزاوية الدافئة في الحليصة تستضيف عاملتين اجتماعيتين



طراسل "حيفا"

استضافت مجموعة «الزاوية الدافئة» في حي الحليصة، كل من العاملتين الاجتماعيتين إيزيس ضو ودانيت سيمش - تسفير، من شركة «أبحار» المعنية بشؤون المسنين، وذلك لمناسبة شهر المرأة، إذ قدمت محاضرة، تلتها فعالية شائقة للسيدات، عززت مكانتهنّ وعملهنّ وموقعهنّ. وأعربت مركزة الزاوية الدافئة أميمة جشي عن شكرها الجزيل للضيفات على عطائهنّ، لما فيه من تأكيدات إيجابية على دور وموقع النساء عامة.

شكراً ماما...



وانل حجيرات
ووالدته أميمة، عسفا

"ماما انا بعرف إنك بتمتمتي اتي أكل منيح، أنام منيح، أفرك اسناني، وأحل وظايقي... عشان بتحبيني"

شكراً ماما... لإنك كمان استرجعتي القناني عشانني...

لأن كل قنينة بلاستيك بتحطّيها بالحاويات ومش بالنفايات
بتحافظ على جودة البيئه وعلى مستقبل حياتنا كمان...

كل سنة وأنت سالمة

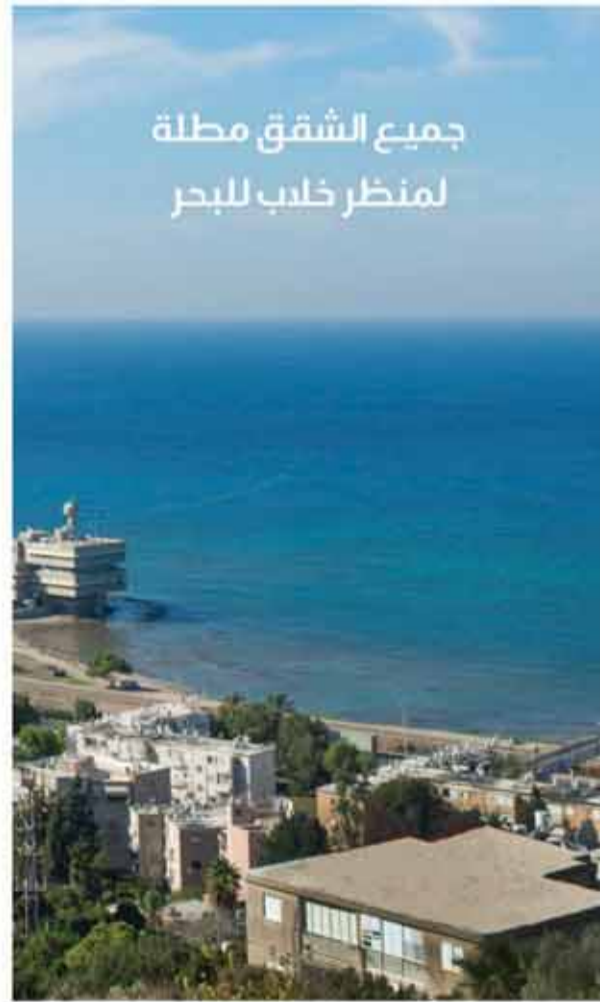


القناني للحاويات ومش للنفايات



أل"ه
تأجير الميخوز

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 بورسيلن | خزائن حمام | إنتركوم
تلفزيوني وغيرها!
ابتداء من 2.2 مليون شيكل.

ضمن مشروع ضمان حقوق السّكن الذي تنظمه جمعية التطوير الاجتماعيّ

د. عينات كاليش روتيم: سياسة التطوير المدنيّ يجب أن تتوافق مع روح المكان والسّكان

فتمحور حديثها حول ماهيّة التطوّر المدنيّ بشكل عام، عارضةً أمثلة على مدن مختلفة في العالم مرّت بهذا التطوّر، متطرقةً بعدها لخاصيّة التطوّر المدنيّ في أحياء مختلفة في مدينة حيفا. من المهمّ لعملية التطوير المدنيّ أن تتماشى مع المكان والنسيج الاجتماعيّ، إذ أنّ مشاريع التطوير هذه لا تأخذ بعين الاعتبار العامل التاريخي وأصالة المكان فيجددون المباني والشوارع والمرافق العامّة متجاهلين إذا كان هذا يتوافق مع روح السّكان. ما يعني عدم احترام البشر مقابل تجديد الحجر.

في مدينة حيفا هناك ثلاثة توجهات لعملية التطوير المدنيّ: إخلاء بناء وتكثيف أو ما يسمّى (فيلد بيلدنج/الفيو)، ازدحام (INFILL)، وتم" 38.

عملية التطوير المدنيّ تؤدي إلى فقدان المساحات الخضراء والحداث، فما يخدم المصلحة هو ازدحام المباني السّكنيّة بشقق حديثة، مهمّشين احتياجات العائلة التي ستسكن في هذه المباني للخدمات العامّة. إذ لا يعقل أن يقيم السّكان في بيوت من القرن الـ21 في أحياء ذات مرافق توحى بقرن أقدم.

وأكدت د. روتيم في حديثها على ضرورة بناء مخطط عام وعينيّ لكلّ حيّ وفق احتياجاته الخاصّة دون تجاهل النسيج السّكانيّ والتاريخ. في حيفا إمكانيّات هائلة تخولها أن تكون مدينة سياحيّة من الدرّجة الأولى، وهذا يتمّ بتخطيط صحيح ومدروس من خلال الدمج بين العامل البنائيّ والعامل البشريّ في المدينة، خلال التطوير المدنيّ.

وبعد مشاركات فعّالة بإبداء الآراء والمقترحات من بعض المشاركين، اختتم اللقاء بأجواء واعدة وتعايير الرّضى على أن يكون اللقاء القادم يوم الثلاثاء الموافق 05/04/2016، حيث سيكون عبارة عن زيارة ميدانيّة للناشطين لمقرّ بلدية حيفا ولقاء أعضاء من المجلس البلديّ.

يجدر بالذكر أنّ هذا المشروع يتمّ بشراكة مع العيادة القانونيّة في جامعة حيفا وجمعية العدل في التّقسيم وتمويل من الاتحاد الأوروبيّ.

«المتنبّي» الثانويّة في شركة «مايكروسوفت» العالميّة



طراسل «حيفا»

بناء على نجاحات سابقة، التي كانت أهمّها مضاعفة الاستحقاق في نسب شهادة «البيجروت»، قامت وزارة التّربية والتّعليم - قسم شاعر، باختيار مدرسة «المتنبّي» كمدرسة وحيدة في المجتمع العربيّ، وواحدة من بين ثلاث مدارس على مستوى الدّولة لتعلم أبناءها دورة مدير شبكة «إنترنت» من قبل وبرعاية شركة «مايكروسوفت» العالميّة.

يتعلم طلاب الحادي عشر وبعض المعلمين دورة مكثّبة من 80 ساعة تعليميّة وخوض امتحانات محليّة ودوليّة؛ يحصل من خلالها الطالب على شهادة مهنيّة في إدارة شبكة «الإنترنت». كما يحصل كلّ معلمي المدرسة وطلاب الدّورة على رخصة لبرامج «أوفيس»، مجاناً. ويأتي هذا المشروع بعد عدّة نجاحات في مجال تعلم الحاسوب لطلاب المدرسة، حيث منحت شركة «سيسكو» شهادتين عالميتين في تقنيّات الحاسوب وشبكات الاتّصال لطلاب من صفوف شاعر: كميل خليل وحسن حصري، على تفوّقهم في اجتيازهما لامتحانات الشركة.

هذا وعيّر مدير المدرسة الأستاذ بهاء سعدة عن سعادته باختيار المدرسة لهذا المشروع، لأنّه من شأن مشاريع من هذا النوع أن تعزّز لدى طلاب المدرسة مهنة مستقبليّة، والانطلاق من المسؤوليّة الذاتيّة والالتزام وتعزيز التّفكير التحليلي والمنطقيّ.

طراسل «حيفا»

عقدت جمعية التطوير الاجتماعيّ، يوم الثلاثاء من الأسبوع الجاري، لقاءها السابع للورشة التّربويّة ضمن برنامج ضمان حقوق السّكن.

وقد قدّمت المداخلة الرّئيسيّة لهذا اللقاء د. عينات كاليش روتيم، مخطّطة مدن وعضو في المجلس البلديّ، بموضوع «التطوير المدنيّ ومصالح الحكومة مقابل المبادرات التي يحرّكها المواطنون ومصالحهم».

افتتحت اللقاء مديرة المشروع المحامية جمانة اغباريّة - همام، بالترحيب بالمشاركين؛ قدّمت بعدها د. روتيم لتقدّم مداخلتها،



آيا ناپا - قبرص | 27-30.5

شباب!! صبايا!!
جاهزين تكونوا من الويك إندرز!!

شو بستناكو؟
طائرة سيشل واوتيل سيشل
لنهاية اسبوع من الاحلام في آيا ناپا.
برك.. حفلات..DJ.. بحر وملان مفاجآت وكيف.

BLU IT ع الجامد

المشاركة BLUARAB f

الشريط المرفوف! FLYING CARPET!

SALONÍ

akıllı mobilyalar

صالوني يعني عبد اللطيف أصلي وبسعر معقول



لماذا عبد اللطيف؟

■ علشان الأصلي عنا واحذروا التقليد ■ علشان التشكيلة الأكبر ودوما مع كل جديد ■ علشان الخدمة الأرقى وفيكم نعلی ونزید



أثاث عبد اللطيف

تابعونا على



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

شفاعمرو
الناعمة-عمارة صليبا
04-9867298
يوم الأحد عطلة

الناصرة
جاليري أبو ماهر
04-6570077
يوم الأحد عطلة

ام الفحم
مجمع عبد اللطيف
04-6315561
يوم الجمعة عطلة

بارتنر تحتفي بالأمهات وتعايدهن بيوم الام وتخصهن بباقات من الورود التي صممت خصيصا لهن



احتفلت شركة بارتنر للاتصالات بالأمهات في المجتمع العربي، بحيث خصّصت لهنّ باقات من السورود وبطاقات المعايدة مع صورهنّ العائليّة والتي صممت خصيصا لهن، وذلك بمناسبة عيد الأم في 21.3.2016.

وكانت قد نشرت الشركة في صفحتها على الفيسبوك اعلانا لزيائنها بإمكانية المشاركة باحتفالية عيد الأم من خلال رفع صور تجمعهم

بأمهاتهم وتصميم معايدة شخصية مميزة تشمل صورهم ونص المعايدة على نمط لغة التصميم الخاصة ببارتنر. وشارك المئات من زبائن بارتنر بهذا النشاط، ليحصلوا بعدها على بطاقة المعايدة التي طبعت على مغناطيس، بالإضافة إلى باقة الورد من مراكز بارتنر المنتشرة في مختلف البلدات العربيّة.

عبد عدوي، مدير قسم التسويق للمجتمع العربي في شركة بارتنر، قال: "هذا النشاط هو جزء من استراتيجيّة شركة بارتنر في مشاركة المجتمع العربي في جميع احتفالاته ومناسباته الخاصّة، وذلك بهدف بناء شراكة حقيقية تحمل بعداً اجتماعياً يسهم في توطيد العلاقات مع الجمهور العربي". وأضاف عدوي: "ليس أجمل من الأم، وليس أجمل من المشاركة بالاحتفال بيومها، بل من المفهوم ضمناً أن تكون بارتنر جزءاً من هذه الاحتفالية العائليّة، وكل عام وأمّهاتنا بخير".

في وزارة المعارف

منح شهادات الموظف الممتاز للعام 14/15

* جائزة المعارف للإنجازات المتميزة لمدير دائرة المجتمع والشباب جلال صفدي
وردينة خطيب (مركزة القوى العاملة في لواء حيفا) *



طراسل "حيفا"

أقيم في القدس، هذا الأسبوع، الاحتفال السنوي بمنح شهادات الموظف الممتاز للعام 2014/2015 في وزارة المعارف. وأضيفت هذا العام جائزة جودة الخدمة.

استلم مدير دائرة المجتمع والشباب بالمجتمع العربي، الأستاذ جلال صفدي، جائزة المدير العامّة لوزارة التربية والتعليم للإنجازات المتميزة، وذلك بحفل مهيب جرى في مباني الأمة بالقدس، حضره وزير التربية نفتالي بنيت وجمهور غفير.

ومن بين الفائزين بهذه الشهادة، أيضاً، ردينة خطيب (مركزة القوى العاملة في لواء حيفا)، إلى جانب عدد من مديري الأقسام الأخرى في اللواء. وأنتت مديرة لواء حيفا على الجهود والإخلاص في العمل الذي تقوم به ردينة خطيب لخدمة جمهور المعلمين والموظفين على أكمل وجه.

وفاز لواء حيفا بالمرتبة الثانية لجائزة جودة الخدمة من بين سائر الألوية في الوزارة.

عللت المدير العامّة منح صفدي جائزة/شهادة الموظف المتفوق، وجائزة المدير العامّة للإنجازات المتميزة لهذا العام، لتفوقه في العمل، وعلى عمل الطاقم المشترك في الإدارة في أوقات الأزمات، وبناء تصوّر تفاعلي في حالة الطوارئ يمسكّن الوزارة من أداء عملها بأفضل وجه في حالات الطوارئ؛ تصوّر مسكّن السلطات من مواصلة أداء عملها وخلق روتين طوارئ، إذ تمّ تسيّيسه من قبيل جهات قطريّة كثيرة ومن قبيل وزارات حكوميّة أخرى. مشيرةً "إنك في عملك المتفاني، كنت سديد الرأي في دمج المهنيّة والمسؤوليّة، وبذلك تجلّى تفوقه وعمله المتميز بالجودة في العمل الإداري - التربوي الذي يقدم إسهامه إلى جهاز التربية والتعليم عامّة والتربية اللا-منهجية خاصّة؛ وإلى جودة المجتمع الإسرائيلي".



توفيق سليم

تصميم معماري وهندسة ديكور

تقدّم لربانته الأكرام
أحر التهاني بمناسبة عيد الفصح المجيد

كل عام وأنتم بألف خير

Happy Easter



شارع معتسهلوت 132، حيفا | 052-8730747 | www.SalimArch.com

AMIDEAST أمديست

English Language Teachers Needed

تبحث مؤسسة الأمديست عن معلمين بدوام جزئي لتعليم اللغة الإنجليزية في حيفا وباقية الغربية. المدريون مسؤولون عن التعليم الأكاديمي للغة الإنجليزية وما يلبي إحتياجات طلاب الصف العاشر في المدارس المحلية.

AMIDEAST is searching for certified experienced English language teachers in Baqa Al Gharbieh and Haifa for part-time positions. These trainers will be responsible for teaching 10th graders at local schools academic English skills tailoring material to meet the needs and demands of our clientele.

Qualifications:

- Fluent English speaker; TESL / TEFL / CELTA certification strongly preferred
- Ability to teach afterschool hours or on weekends;
- Excellent English communication and presentation skills;
- Flexibility in accommodating different course schedules;
- Ability to incorporate technology in the classroom;
- Enthusiastic, innovative, reliable, organized, committed, and a team player.

Tasks and responsibilities for this position include but are not limited to the following:

- Follow a pre-designed syllabus for the course and design supplementary materials as needed;
- Correct and grade reports, assessments, and submit a final evaluation per individual, reports and requested data in appropriate formats;
- Prepare, review, evaluate and revise reports and other course materials, and participate in ongoing development and review of curriculum;
- Participate in staff development programs, including workshops, in-service training programs, visits by academic specialists, and other activities;

All EFL teachers are hired as Independent Contractors by AMIDEAST and are reimbursed per teaching hour which is inclusive of preparation, grading, lesson planning, etc. Teachers are not paid for holidays or absent days. AMIDEAST does not offer accommodation and/or travel stipends for EFL teachers.

Qualified candidates should send a cover letter and CV in English to rali@amideast.org no later than Thursday, March 31, 2016. Only short-listed applicants will be notified.

www.amideast.org
www.facebook.com/AMIDEASTWB



لمرور عام على رحيل عيد سويطات، عروة سويطات في حديث خاص لصحيفة «حيفا»:

المتحف والأرشيف سيكشفان خبايا التاريخ والأوقاف

حاوره: مطانس فرح

مرّ عام على رحيل مربّي الأجيال والشخصيّة الاجتماعيّة الوطنيّة، المربيّ الفاضل الأستاذ عيد سويطات، والذي توفي بعد صراعه مع المرض. نلتقي ابنه عروة سويطات لنستذكر من خلاله المربيّ ..

وُلد عيد سويطات في قرية جديّن عام 1944 وهُجّر منها عام 1948 مع عائلته التي عانت مأساة التهجير والتشريد من جديّن إلى عمقا وبركا وبنوح ودير القاسية، ثمّ منطقة وادي القرن ومعلبا حتّى استقرت في قرية ترشيحا.

أصرّ على نيل العلم رغم صعوبات الحياة، حتّى انطلق لدراسة موضوعي التاريخ واللغة العبريّة في جامعة بئر السبع، ثمّ بدأ مسيرته التربيّة مدرّساً في مدرسة حورة غير المعترف بها آنذاك في النقب، وكان مديراً لها. عاش مظالم الحكم العسكريّ وعدم الاعتراف وحياة الصحراء القاسية في براكبات حورة العظاونة. دفعه حسّه الوطنيّ وإيمانه بالحقّ إلى أن يؤثّر في أهل النقب، فلوحق واعتقل إدارياً وفرضت عليه الإقامة الإجماعية، وفصل عن عمله، صامداً أمام الاعتقال والملاحقات.

في حيفا، صار أستاذاً في مدرسة مار يوحنا الإنجيلي منذ عام 1972؛ وعين مديراً لها لست سنوات، وكانت هذه سابقة. ربّى عشرات الأجيال وآلاف الطلاب في مدرسة مار يوحنا الإنجيلي، كان أباً وصديقاً وأخاً ومربيّاً، حازماً في قيمه، جهوراً في صوته وحنوناً في احتضانه لهم. وعلى مدار أربعين عاماً، كان مديراً للمركز الجماهيريّ في حيّ الألمانيّة، محوّلاً إياه من مركز لليهود فقط إلى مركز لخدمة آلاف الشبّان العرب، ليغدو من أنشط المراكز الجماهيريّة العربيّة في حيفا.

قاد مع رفاقه وإخوانه على مدار عشرة أعوام نضالاً من أجل الأوقاف، أبطلوا صفقات بيع مسجد الجرينة، ورغم محاولات ردعه وإصدار أمر منع بحقه، إلا أنه ظل عازماً حتّى تحرير المسجد وإحيائه. قاد تشكيل لجنة شعبية حيفاويّة للدفاع عن الأوقاف، وأخرى ضدّ العنصريّة، وأسّس مع رفاقه لجنة متولينّ وطنيّة جديدة لوقف الاستقلال والجريّة، فنجحوا في تحرير جزء من الأوقاف، والتصدّي للمصادرة والسياسات العنصريّة.

مربيّ الأجيال عيد سويطات هو أحد أعلام التربية والعمل المجتمعيّ، وشخصيّة اجتماعيّة وطنيّة في المجتمع العربيّ في حيفا، عرفه المجتمع الحيفاويّ بمبادئه وحكمته والنزاهة الوطنيّة وأخلاقه الحميدة وحبّه للعدالة ومناصرتة للحقّ. رحل عنا تاركاً فراغاً في مجتمعنا، ولا بدّ أيضاً في حياة عائلته الكريمة، زوجته المرّضة لبسبة سويطات وابنه عروة وابنته قاضر وأحفاده.

تلتقي صحيفة «حيفا» ابنه، مخطّط المدن والمستشار التنظيمي عروة سويطات..

– عام على الرّحيل، لا بدّ أن الحزن كبير..

صراحة لا نصدّق حتّى اللحظة أنّه غائب، فكيف يغيب ويرحل وهو ما زال بيننا وقيمه راسخة فينا، حبّ العلم والدفاع عن الحقّ والتمسك بالخير وعزّة النّفس وحبّ الوطن والتشبّث بالأرض، هي البوصلة والشعلة التي تنير لنا طريق الظلمات.

الحسارة كبيرة والأسى عميق. ولكن ما يعزّي هو محبة الناس التي غمرتنا وتغمرنا من طلاب ورفاق وزملاء ومجتمع شاركنا بتجاربيهم معه ومشاعرهم تجاهه، فرغم الحزن والأسى تبعث ذكره فينا الطاقة والعنفوان والمحبة والأمل.

– أعلنتم في حينه عن تأسيس متحف وأرشيف الأوقاف في مدينة حيفا على اسم عيد سويطات، كيف وُلدت الفكرة؟

منذ عامين عملت لجنة متوليّ وقف الاستقلال والذي كان والدي عضواً فاعلاً فيها على جمع وثائق، مستندات وأوراق ومخطّطات وصور تاريخيّة كانت مبعثرة أو مهترئة حول تاريخ الأوقاف في حيفا، خصوصاً أن هذا التاريخ تمّ محوه بشكل منهجيّ، فغالبية الوثائق تمّ الاستيلاء عليها وإخفاءها منذ قيام دولة إسرائيل. وكان هذا المشروع بالنسبة لوالدي مشروع أساس إذ وضع خطة عمل لبناء الأرشيف وعمل بشكل دوؤب إلى جانب أعضاء لجنة متوليّ الوقف على إطلاق أرشيف ومتحف الأوقاف في حيفا. فكان يعمل لسيل نهار لإنجاح هذا

المشروع رغم المرض والتعب، وأذكر أنّه قبل شهرين من وفاته وهو بأوج فترة العلاج اجتمع بمندوبين عن لجنة المتولين، الشيخ رشاد أبو الهيجاء والأستاذ حسين اغباريّة (مدير جمعيّة التطوير الاجتماعيّ في حيفا)، لوضع حجر الأساس للمشروع. فكان هذا المشروع بالنسبة لوالدي مشروعاً وطنيّاً وثقافيّاً من الدّرجة الأولى. سنستمرّ في مسيرته، مسيرة الدفاع عن الأوقاف وصيانة تاريخها، فهذه وصيته وعهد اتّخذناه على عاتقنا.

– ما الهدف من إنشاء المتحف والأرشيف؟

الهدف الأساس هو الحفاظ على التاريخ الفلسطينيّ لمدينة حيفا، خصوصاً وأنّ الوقف في حيفا هو الثّاني بعد القدس في فلسطين من حيث الحجم، وتقدر أملاك الوقف بثلث مساحة مدينة حيفا تقريباً (!). نحن نتحدّث عن مناطق كبيرة جداً في المدينة، كانت تعجّ في المراكز الثقافيّة والتربيّة والاجتماعيّة والتجاريّة والسكنيّة والمقدسات، تمّ هدمها وبيعها والسيطرة عليها بعد النكبة. هذا التاريخ لم يحك حتّى اللحظة لسبب سياسة إخفائه وتهميشه وتبعثر المستندات والوثائق وعدم تجميعها. من هنا يهدف الأرشيف والمتحف إلى جمع وكشف الحقيقة لتشكّل أساساً جديداً من الوعي الجماعيّ للعرب في حيفا، وستمكننا من النضال للدفاع عن ممتلكات شعبنا الجماعيّة وإبطال صفقات مشبوّهة وتحرير أوقاف واسترجاعها لخدمة مجتمعنا. إذ يعتبر هذا المشروع الأوّل من

نوعه في البلاد.

أعطينا أمثلة عن بعض الخبايا التي سيكشفها الأرشيف؟

على سبيل المثال اكتشفنا من خلال الأرشيف أنّ كلّ منطقة «شيمن» شرق المدينة، هي أرض وقف تمّت مصادرتها وكانت تسمّى «وقف الخطيب»؛ إضافةً إلى أراضٍ عديدة في منطقة «ناقبيه شأنان» ومنطقة «ستيل ماريس». كما تبين الوثائق حجم مخطّطات ومشاريع المصادرة التي أجرتها الدّولة

– فعلاً، تعتبر قضية الأوقاف من أهمّ القضايا الوطنيّة في حيفا، وكان للمربيّ عيد سويطات دور كبير وقياديّ في السّنوات الأخيرة في الدفاع عن قضية الأوقاف، فما هو حالها اليوم بعد عام من رحيله؟

منذ عشر سنوات، تشكّلت لجنة متولينّ جديدة للأوقاف وهي تعتبر هيئة نضاليّة بكل معنى الكلمة، إذ أنّها نتاج لنضال شعبيّ خاضته قوى مجتمعيّة وطنيّة لتشكيل لجنة متولينّ وطنيّة جديدة. وكان أوج هذه المعركة كشف صفقة بيع



مسجد الجرينة وإبطالها والتصدّي لمخطّط إقامة مبنى مكاتب فوق المسجد؛ وبعد الاحتجاج على ذلك تمّ إصدار أمر منع بحقّ أبي من دخول المسجد والذي تمّ إبطاله بعد توجه مركز «عدالة» الحقوقيّ في المحكمة. وهذه كانت شرارة تشكيل اللجنة الجديدة، متمكّنين من تحرير المسجد وإحيائه. فخاضت لجنة المتولين، بالتعاون مع القوى الأهليّة والسياسيّة الفاعلة في حيفا، معارك عديدة للدفاع عن الأوقاف؛ أهمّها التصدّي لمخطّط بلدية حيفا لمصادرة أرض تابعة للوقف وتحويلها لحديقة عامّة، وذلك قبل ثلاثة أعوام. نعتزّ بهذه اللجنة المشكّلة من الأخوة الشيخ رشاد أبو الهيجاء، الحاج فؤاد أبو قمير، والمحامي سامي شريف والمحامي خالد دغش ورجل الأعمال سهيل بشكار والمستشار القانونيّ فريد حسين. وهنا أشيد بعملهم، حيث يوصلون الليل بالنهار للحفاظ وصيانة الأوقاف في حيفا، يدافعون عن أملاك شعبنا في حيفا ويعملون بشكل مهنيّ وجدّي وبصداقيّة وشفافية وبالتزام وطنيّ وأخلاقيّ كبير أمام مخطّطات المصادرة والتصفية. خصوصاً وأنّه في العام الأخير نشهد هجمة مُنهجة من مؤسسات رسميّة للضغط على الوقف بأساليب متعدّدة، فالمطلوب الآن وقفة حيفاويّة موحّدة للتصدّي لهذه السياسات ودعم ودفع مسيرة حماية الأوقاف لمصلحة شعبنا.

– أين أنتم الآن من بناء المتحف والأرشيف؟

نحن نعمل بشكل مكثّف في الآونة الأخيرة لإطلاق أرشيف ومتحف الأوقاف، تمتلك اليوم أجهزة خاصة لأرشفة الأوراق والصور التاريخيّة إذ بدأنا بعملية الأرشفة والحوسبة، كما تمّ إيجاد مكان مناسب ومركزيّ في منطقة وادي الصليب والذي يحتاج إلى عمل تطوعيّ كبير لترميمه وتنظيفه وتجهيزه. كما شكلنا لجنة مهنيّة من اختصاصيين في تصميم المراكز الثقافيّة والأرشفة لمتابعة الأمر. ونحن بصدد تشكيل لجنة شعبية مكوّنة من قوى أهليّة ومجتمعيّة وطنيّة وشخصيات ثقافيّة لدعم المشروع ونشره جماهيريّاً. وسنقوم بافتتاح الأرشيف والمتحف في الأشهر القريّة، وهي خطوة أولى في مسيرة طويلة.

– قبل عامين قاد المربيّ سويطات تشكيل لجنة شعبية حيفاويّة ضدّ





עכשיו בישראל 2016



חפשו אותנו 
סלוני ישראל - Saloni Israel


קניון הרהיטים
חלבי מותקאל
יבואן בלעדי בישראל

saloni
intelligent furniture

 מרכז דלית אל כרמל  חנות: 04-8393730 | משרד: 04-8395326
 קניון הרהיטים חלבי מותקאל בע"מ  ניתן להגיע דרך waze

العنصرية، وذلك جرّاء تصريحات يوليا شطرايم العنصرية التي شبّهت صوت الأذان بضجيج الخنازير. كيف تقيّم هذه التجربة، خصوصاً في ظل بقاء شطرايم في منصبها؟

كانت تصريحات شطرايم خطيرة جداً، وللأسف شطرايم لا تزال نائب رئيس بلدية حيفا، ولا تزال العنصرية في مركز اتخاذ القرار البلدي. أذكر أنّ والذي كان يأتي للاجتماعات والمظاهرات بعد تلقيه العلاج الكيماوي، فكان لا يعرف الكلل ولا التلذذ فكان حازماً في قراراته وإدارته، إذ كانت بالنسبة له قضية مبدئية ووطنية من الدرجة الأولى، الأمر الذي شكّل قدوةً بالنسبة لنا وحفزنا جميعاً أن نكثف الجهود لكشف العنصرية والتصدي لها. ولكن للأسف هناك من أبناء جلدتنا من طلبوا منه التوقف عن التظاهر والتخلي عن المطالب وإخفاض صوت الأذان، الأمر الذي شكّل صدمةً بالنسبة لنا.

– هذا الحزم أعرفه جيّداً كطالب تتلمذت على يده، زرع فينا حب العلم والثقافة واللغة والتاريخ والتمسك بالهوية والانتماء. كان مربياً لعشرات الأجيال وألوف الطلاب في مدرسة مار يوحنا، كان أباً وصديقاً وأخاً ومربيّاً، حازماً في قيمه وجهوراً في صوته وحنوناً في احتضانه لهم، فكان من رجيل أولئك المعلمين الذين يستحقون أن يقف الناس لهم تيجيلاً واحتراماً وإجلالاً، تقديراً لعطائهم ورسالتهم الوطنية والتربوية. كان مديراً لمدرسة مار يوحنا لعدة أعوام وتعتبر هذه سابقة لا مثيل لها، حدثنا عن حيثياتها؟

جاء والدي إلى حيفا عام 1972، وذلك بعد أن انطلق عام 1965 للدراسة في جامعة بئر السبع ودرّس في مدرسة حورة غير المعترف بها آنذاك في النقب وكان مديراً لها. دفعه حسه الوطني وإيمانه بالحق إلى أن يؤثّر في أهل النقب، فلوحق واعتقل إدارياً وفرضت عليه الإقامة الإيجابية صامداً أمام الاعتقال والتعذيب، وفصل عن عمله واضطّر لترك النقب فاختار حيفا لبدأ فيها حياته من جديد. وعندما جاء إلى حيفا، كانت مدرسة مار يوحنا الإنجيلي هي المدرسة الوحيدة التي قبلت بتوظيفه، ولكنه لوحق مجدداً، وطالبت السلطة المدرسة بفصله. رفض القس نعيم عتيق وتوفيق أسعد (أبو رمزي) ذلك، واقفين سداً منيعاً أمام ضغط الوزارة. بل عيناه مديراً لست سنوات بتوصية من مدير المدرسة الكاتب ناجي فرح، إذ تدل هذه الخطوة على وطنية هذه المدرسة تاريخياً وعلى عقولهم النيرة. كان يقول لي والدي «ما جمعنا هو انتسابنا المطلق للعروبة» فكان يحب مدرسة مار يوحنا والقائمين عليها آنذاك. فعمل لمدة ست سنوات مديراً لها حتى تنازل عن وظيفة الإدارة مستمراً ككاتب للمدير أكرم حداد، كونه أدار في نفس الوقت المركز الجماهيري في الحي الألماني، ممّا صعب عليه التوفيق بين الوظائفيتين.

– هل تعتقد أنّ هذا النوع من المعلمين في المدارس الأهلية لا زال قائماً؟

بعد وفاته وجدنا ووصلتنا مئات الرسائل من طلابه، يعبرون من خلالها عن مدى حبهم له، أفتيس بعضها: «منحتني الثقة والتمكّن من الصعود»، «علمتني حب الأخلاق والذوق والمحبة ورفع راية وطننا»، «علمتنا حب الصراحة وعدم الانزعاج

منها وعدم أخذ كل ما نريد بسهولة»، فعلاً رسائل تُخلج الصدر. للأسف بتنا نشناق للمدارس الأهلية والمعلمين الذين يحملون رسالة وطنية وتربوية، للأسف ما نراه اليوم هو ازدياد للتشرذم والطائفية والتسويق التجاري والاستكانة للوزارة والبلدية بدلاً عن الدور التربوي الوطني الراسخ والاستقلالية للمدارس الأهلية التي أسستها كصرح وطني كبير. نشناق للزمن الذي ترفض فيه مدارسنا الأهلية إملات الوزارة كما رفض القس نعيم عتيق وتوفيق أسعد وناجي فرح الإملات السياسية وعينوا معلمين وطنيين، أمثال والدي والمربي الفنان كميل ضو والمربية شريفة عمري، رغم أنف السلطة.

– كيف وُقِّع والدك على مدار 40 عاماً بين وظيفتين؟

كان يعمل على مدار 40 عاماً، من الصباح حتى ساعات الظهر في المدرسة، ثم يرتاح ساعتين ويذهب حتى المساء ليدبر المركز الجماهيري في حي الألمانية، محوّلًا إياه من مركز لليهود فقط إلى مركز لخدمة ألاف الشباب العرب، ليغدو أنشط مركز جماهيري عربي في حيفا. وهنا أشيد بدور أعضاء البلدية في دعمه بمطالبه لتطوير المركز، المهندس هشام عبيد والمحامي وليد خميس والنشأة عينا زاريتسكي الذين ساندوه في الضغط على البلدية بتوفير الموارد المناسبة للمركز.

– حدثنا عن علاقته مع قرية «جديين» المهجرة، مسقط رأسه؟

ولد أبي عام 1944 في قرية جديين التي تقع في الجليل الغربي، في منطقة مروج جبليّة تطل

على البحر محصنة بقلعة جديين التاريخية. كان في الرابعة من العمر، عندما قُصفت جديين وبُعثت قذائف النكبة كل الحياة. إذ سُردوا حاملين خيمهم ومواشيهم ونكبتهم، يفتشون بمسيرة بؤس وجوع عن مأوى في الجليل يجيرهم حتى تعود جديين ويعودوا إليها. بيد أنّ عودتهم تحولت إلى ترحال طويل من جديين إلى عمقا وبركا ويانوح ودير الآسية، ثم وادي القرن ومعليا. ظلوا هناك فترة، وكانوا يحصدون محصولهم في الليل سراً، ينتظرون عودتهم. حتى رفض جدي نايف اقتراح الحاكم العسكري استبدال الأرض في جديين بمكان تواجدهم في معليا، قائلاً له «مين يبديل ابن حلال باين حرام؟!». فطردهم الجيش إلى ترشيشا وهناك استقروا. بعد خمسين عاماً عاد أبي لبحث عن الشجرة التي وُلد عندها. أخذها إليها خالاه، فسجج الأرض رغم سيطرة الدولة على المنطقة، فلحها وزرعها وشق الطريق إليها وجلب الماء بتنكات الزيت معه من حيفا. كان يعشق حيفا ولكن راسخ في جديين، كان متمسكاً بالأرض، فلن أنسى عيونته وهو يتذكر المشاق في زرعها، زارعا فينا حب الوطن والأرض.

– هل هناك رسالة أخيرة تحملها في ذكراه؟

كان مؤمناً صادقا، صاحب مبادئ وحب الحياة ويتقبل الموت بجزوته وإيمانه وصبره وحكمته، فكان يتمسك بالحق وبكلمة الحق ولو «فشخت» مهما كان الثمن، ولخص لي الحياة بجملة لن أنساها «الدفاع عن الحق بوصلة الأخلاق والأخلاق جوهر الإيمان وهذا ما يبقى من الإنسان».

محمص حسن خرساني

تنزيلات هائلة وأسعار مغرية بمناسبة

عيد الفصح المجيد

كل عام وأنتم بألف خير

أجود وأفخر البزورات الطازجة والمحمصة تشكيلة واسعة من الفواكه المجففة

هدايا بمناسبة العيد

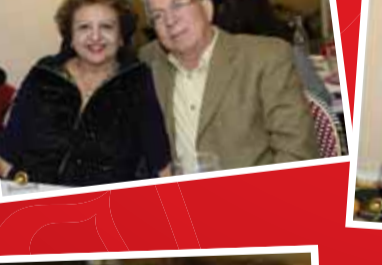
شوكولاتة طليانية فاخرة مستورة



شارع هرتسليا 32، حيفا 050-4274677 | إرساليات لجميع مناطق حيفا

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

Happy Mother's Day



مطعم شترودل بن جوريون



عيد الام في مطعم شترودل بن جريون

كل عام وانتم بخير



الحزب الشيوعي يحذر من مخططات نتيها هو العدوانية في لبنان

طراسل "حيفا"

عقدت اللجنة المركزية للحزب الشيوعي الإسرائيلي دورتها الخامسة في مدينة حيفا، يوم الخميس 10 آذار 2016. وقدم السكرتير العام للحزب عادل عامر بياناً شاملاً، تطرق فيه إلى التطورات السياسية الأخيرة على الساحتين الإقليمية والمحلية. وترأس الاجتماع سكرتير منطقة تل أبيب الحزبية إيلي غوجانسكي.

وأتخذت اللجنة المركزية القرارات التالية:

يرفض الحزب الشيوعي المقترحات الأمريكية لاستئناف المفاوضات السياسية بين إسرائيل ومنظمة التحرير الفلسطينية، على أساس شطب حقوق اللاجئين الفلسطينيين وابتزاز اعتراف فلسطيني بما يسمى "يهودية الدولة". ويحذر الحزب من أن هذا المسار يهدف إلى إفراغ التفاوض مسبقاً من أي مضمون حقيقي، ومن أي إمكانية للتوصل إلى حل سياسي عادل. إن أسس الحل العادل هي قيام دولة فلسطينية مستقلة في حدود الرابع من حزيران 1967 عاصمتها القدس الشرقية، إلى جانب دولة إسرائيل، وتفكيك المستوطنات والجدار، وتحرير المعتقلين والأسرى السياسيين، والحل العادل لقضية اللاجئين الفلسطينيين بموجب مقررات الأمم المتحدة، لا سيما القرار 194.

يدين الحزب الشيوعي قرارات مجلس التعاون الخليجي وجامعة الدول العربية ضد "حزب الله" وتصنيفه كتنظيم إرهابي. إن المصدر الأساسي للإرهاب الأصولي في المنطقة، الفكري والمادي والسياسي، هو الأنظمة الرجعية - السعودية وتركيا



وقطر. إن ارتياح حكومة إسرائيل والإدارة الأمريكية لهذه القرارات يؤكد عمق التعاون وتلاقي المصالح بين الإمبريالية والحركات والأنظمة الرجعية في المنطقة، لا سيما مع الصهيونية التي ترى في المقاومة اللبنانية تهديداً مركزياً لهيمنتها ولعدوانيتها. وتؤكد اللجنة المركزية أن السمة الأساسية لـ "حزب الله" هي كونه جزءاً من قوى المقاومة في لبنان ضد الاحتلال والعدوانية الإسرائيلية، إلى جانب الحزب الشيوعي اللبناني الذي أطلق شرارة المقاومة عام 1982، وجزءاً من القوة المقاومة للمخططات الاستعمارية - الرجعية والإرهاب الديموسي في سوريا. إن موقفنا كان ولم يزل إخراج المدنيين من دائرة الحرب، وهذا هو الموقف السياسي والمبدئي الذي يزعج حكام إسرائيل لأنه يفضح عدوانية جيش الاحتلال وإرهابه ضد الشعب الفلسطيني وشعوب المنطقة، والضّرر الذي يجلبه على المواطنين اليهود والعرب في إسرائيل، أيضاً. إن التحريض السافر على موقف الحزب الشيوعي والجيبة ضد سياسة أنظمة الخليج، والذي قاده

نتيها هو شخصياً من على منصة الكنيست، هو جزء من الأجراء الفاشية ومن الهجمة على الجماهير العربية وعلى الهامش الديمقراطي في إسرائيل. إن الوجه الآخر لهذه الفاشية هو المخططات العدوانية الإسرائيلية على لبنان، أيضاً بهدف خلط الأوراق وقطع الطريق على الحل السياسي في سوريا. ويحذر

الحزب من مخططات الحرب الإسرائيلية على لبنان. يرفض الحزب الشيوعي حملة التحريض المنهجية - التي تقودها حكومة اليمين وتشارك فيها قوى ما يسمى "اليسار الصهيوني" - ضد الجماهير العربية ومنتخبها، ويحذر من التشريعات العنصرية والمعادية للديمقراطية، لا سيما "قانون الإقصاء". إن الهجمة على الجماهير العربية تهدف إلى عزلها وتصفية تأثيرها في الساحة السياسية في إسرائيل. وبالتالي تكريس حكم اليمين - حكومة تحالف الاستيطان وحيثان الرأسمال.

عشية الذكرى السنوية الـ 40 ليوم الأرض الخالد يدعو الحزب الشيوعي إلى تعزيز الوحدة الكفاحية للجماهير العربية، في مواجهة تصعيد سياسة التمييز القومي، وهدم البيوت، ومصادرة الأراضي، وفرض اشتراطات على الخطة الاقتصادية. كما يدعو الحزب إلى تعميق الشراكة النضالية مع جميع القوى التقدمية والديمقراطية في الشارع الإسرائيلي

في مواجهة هذه المخططات. ويدعو الحزب إلى أوسع مشاركة جماهيرية في النشاط المركزي الذي ينظمه الحزب اليوم 25.3.2016 في مدينة سخنين على شرف يوم الأرض الخالد وكافة النشاطات التي ينظمها الحزب. كما يدعو الحزب كوادره والجماهير عموماً إلى الالتزام بقرارات لجنة المتابعة العليا لإحياء الذكرى السنوية الـ 40 ليوم الأرض الخالد.

يحيي الحزب الشيوعي الجهود والضغوط على الشركات التجارية المتورطة في الاحتلال والاستيطان - كشركة G4S للحراسة - ويدعو إلى تكثيف الحملات العالمية الرامية إلى التضامن مع الشعب الفلسطيني ضد الاحتلال والقمع. وفي هذا الصدد يحيي الحزب الشيوعي المؤتمر الذي عقد في الناصرة يوم 26 شباط الفائت حول حركة المقاطعة (BDS)، ويدعو إلى تعزيز النضال اليهودي - العربي المشترك ضد الاحتلال والعنصرية، ومن أجل السلام العادل بين الشعبين على أساس قيم الحرية والعدالة والمساواة.

يؤكد الحزب الشيوعي تضامنه التام مع نضال المعلمين الفلسطينيين، ودعمه لمطالبهم النقابية العادلة، ويحذر من أن المس بكرامة المعلم الفلسطيني هي مس خطيرة بالأجيال الفلسطينية الصاعدة ومستقبل الشعب الفلسطيني برمته.

تحيي اللجنة المركزية الحراك التنظيمي الملموس في مناطق وفروع الحزب المختلفة، وتدعو إلى تعميقه والنهوض بدور التنظيم والارتقاء به إلى حجم التحديتات السياسية، والدور المحوري للحزب والجيبة في قيادة الجماهير العربية وفي قيادة القوى الديمقراطية في الشارع الإسرائيلي.

معلومات قيمة عن الحساسية من سانوفي

يقدمها اختصاصي أمراض جهاز المناعة والحساسية د. جمال حسون

- الحساسية هي رد فعل فائض من قبل جهاز المناعة لباعثات على الحساسية عث البيت، المأكولات، حبوب اللقاح، الأدوية وغيرها من الباعثات على الحساسية 2 مليار شخص حول العالم يعانون من الحساسية وخطر الموت قائم!



تعمل شركة سانوفي للأدوية على زيادة وعي الجمهور للحساسية من عدة جوانب، وتقدم لكم معلومات قيمة وهامة عنها، يقدمها اختصاصي أمراض جهاز المناعة والحساسية د. جمال حسون.

• ما هو تعريف الحساسية؟

"الحساسية هي رد فعل فائض من قبل جهاز المناعة لباعثات على الحساسية. حتى عام 1879 كان الاعتقاد أن جهاز المناعة يدافع عن الجسم ولا يمكن ان يتسبب بالمرض، لكن هذه النظرة تغيرت عام 1906 عندما تبين ان رد فعل جهاز المناعة لبعض المواد والباعثات على الحساسية قد يتطور الى مجموعة كبيرة من الامراض".

• ما هي الباعثات على الحساسية؟

"قد تكون الباعثات على الحساسية عث البيت، حبوب اللقاح للأشجار والنباتات، نباتات الزينة والنباتات البرية، وقد تكون هذه الباعثات أيضا أدوية من مختلف الأصناف، وقد تكون فطريات،

مواد كيميائية، وحتى الماء في حالات نادرة جدا إذ هنالك أشخاص حساسين للمياه".

• حدثنا عن الحساسية للمأكولات والمركبات الغذائية؟

"هنالك مجموعة كبيرة جدا من البشر حساسين للمأكولات، والمأكولات التي تثير الحساسية بكثرة هي الحليب، المكسرات، الأسماك، النباتات البحرية، البيض، اللوزيات".

• ما هي الأمراض التي قد تتطور جراء رد فعل جهاز المناعة لبعض المواد والباعثات على الحساسية؟

"قد تتطور مجموعة كبيرة من الامراض منها مثلا التهاب الأنف التحسسي، التهاب الجفون التحسسي، الحساسية الجلدية او الطفح الجلدي على انواعه، ان كان التهاب الجلد التأتبي (atopic dermatitis)، التهاب الجلد الناتج عن اللمس (contact dermatitis)، مرض الأنجورية (urticaria)، وأيضا الحساسية للأغذية التي قد

تكون بشكل طفح جلدي، وفي حالات الحساسية الشديدة قد يتطور لتفوق وقيء وإسهال وخلل وعدم انتظام في عمل أجهزة الجسم الأساسية، جهاز التنفس والقلب والأوعية الدموية وينتهي الوضع في حالة تسمى حالة فرط الحساسية (anaphylactic shock)".

• ماذا عن الحساسية للأدوية؟

"هنالك أيضا مجموعة كبيرة من البشر تعاني من الحساسية للأدوية بمجموعاتها المختلفة، مثل المضادات الحيوية، او الأدوية الكيميائية ضد السرطان، أو أدوية التخدير الموضعي، أو الأدوية المسكنة للأوجاع وخاصة الأسبرين ومجموعة الادوية التي تسمى non steroidal anti inflammatory drug (NSAID)".

• هل هنالك أنواع حساسية أخرى؟

"هنالك مجموعة من البشر تعاني من الحساسية للحشرات، أو لسلم الحشرات وخاصة النحل

والزقراط، والباعوض وحشرات نادرة أخرى".

• ما هو عدد الأشخاص الذين يعانون من الحساسية على أنواعها؟

إجمالا يعتقد ان ما يقارب 25% من سكان العالم يعانون من الحساسية وهذا يعني ما يقارب 2 مليار انسان، وما بين 15 - 25% من هؤلاء بما يعني بين 150 - 400 مليون انسان في العالم حياتهم معرضة للخطر بسبب الحساسية وعندما نتكلم عن خطر الحياة، وخاصة نتكلم عن حالة فرط الحساسية anaphylactic shock، اذا لم يتم التشخيص والعلاج خلال نصف ساعة فخطر الموت يكون كبيرا جدا".

(يتبع)

* د. جمال حسون، اختصاصي أمراض جهاز المناعة والحساسية واختصاصي الأمراض الباطنية وطب الطوارئ، معهد المناعة والحساسية في مستشفى رمبام في حيفا.

Saint Patrick's Day



سانت باتريك في مطعم شترودل بن جريون

مطعم شترودل بن جوريون

HAVE A LUCKY DAY

مركز «مساواة» ينشر تقرير العنصرية لعام 2016:

الحذر من تصعيد المواجهات المدنية على خلفية عنصرية



* تقرير العنصرية لعام 2016 يؤكد ارتفاع وتيرة
الاعتداءات العنصرية إلى 465 ملفاً *

آخرها تعويض عامل عربي من قبل شركة «شيكم إلكترونيك» لسبب إقالة عنصرية.

ويدير مركز «مساواة»، حالياً، ملفات قانونية ضد موقع «عمل عبري» وشركة «ألفا كوسميتكس». هذا واستعرض مركز «مساواة» تقرير العنصرية خلال مؤتمر عُقد يوم الثلاثاء الأخير في الكنيست، بمبادرة الائتلاف لمكافحة العنصرية. وطالب مركز «مساواة» أعضاء الكنيست بسن قانون «مفوضية مكافحة العنصرية»، والتي تتحمل مسؤولية التريية ضد العنصرية وتنسيق الجهود القانونية المطلوبة لمكافحة العنصرية على أشكالها.

ويؤكد التقرير أن المؤسسات الحكومية شريكة بعملها أو بتقاعسها في استفعال العنصرية. حيث ترفض التحقيق في ملفات التحريض العنصري، وتتقاعس في التحقيق بملفات العنف العنصري والشروطوي.

وفيما يلي تقسيم الحالات التي تم توثيقها:

* 10 اقتراحات قوانين عنصرية تمس إمكانية المواطنين العرب والحريات الديمقراطية * 30 فعالية تستهدف حرية النشاط السياسي للقيادة السياسية للجماهير العربية * 38 تصريحاً ونشاطاً عنصرياً من قبل قياديين ومنحبي جمهور * 12 مساً في أماكن مقدسة ومعتقدات دينية * 103 ملفات عنصرية من قبل مؤسسات دولة، مؤسسات اقتصادية خاصة وعامة * 123 نشاطاً عنصرياً تم تنفيذه من قبل مواطنين * 39 نشاطاً عنصرياً عنيفاً تم تنفيذه من قبل رجال أمن * 31 حالة عنصرية في مؤسسات تعليمية وأكاديمية * 60 نشاطاً عنصرياً في ملاعب كرة القدم * 19 نشرًا عنصرياً في المواقع الإعلامية.

كما يشمل التقرير معطيات عن الرأي العام، تم نشرها خلال العام الأخير، والتي تؤكد التصعيد الحاصل في المواقف العنصرية.

مراسل «حيفا»

دلت معطيات تقرير العنصرية، الذي نشره مركز «مساواة»، بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة العنصرية (الموافق 21.3.2016)، على ارتفاع مُقلق بوتيرة الاعتداءات العنصرية على خلفيات مختلفة. ويشير التقرير إلى 465 قضية عنصرية تم تسجيلها خلال العام الماضي، وهذا الرقم هو ضعف ما تم توثيقه خلال العاميين الأخيرين.

وحذر مركز «مساواة» من الانزلاق إلى مواجهات مدنية على خلفية عنصرية، في ظل ارتفاع وتيرة الاعتداءات المنظمة التي تنفذها مجموعات منظمة وتجاهل مؤسسات الدولة وتعاونها مع التحريض العنصري. ويشير التقرير إلى التصعيد في التحريض العنصري خلال فترة الانتخابات وما تلاها من تصريحات لرئيس الحكومة وأعضاء الكنيست ورجال دين يهود. ويؤكد مركز «مساواة» أن التقرير يشمل الحالات التي تم توثيقها، وللأسف فهناك مئات الحالات لا تصل إلى مؤسسات حقوق الإنسان وليس إلى الصحافة. وكانت معطيات العام الأخير قد وثقت 237 حالة، حيث يؤكد الارتفاع على تصعيد في التصريح الكلامي والتنفيذ العملي لممارسات عنصرية.

ويعمل مركز «مساواة» على تشجيع ضحايا العنصرية تقديم الشكاوي الرسمية وتقديم طلبات التعويض ضد المؤسسات التي تنفذ التصنيف العنصري، أو تنفذ اعتداءات عنصرية.

وأشار التقرير إلى عدد من ملفات التعويض المالي التي نجحت ضد شركة الطيران «إل-عال»، وضد شركة «سوبر لاند»، التي ميزت في دخول الأطفال العرب إلى مرافقها. كما قدمت المؤسسات عدداً من شكاوي التعويض المالي التي تعالجها المحاكم على خلفية إقالة من العمل لأسباب عنصرية،



«نقاتل ونموت.. ولا نرحل!»

توفيق طوبي قائد شيوعي فدّ سبّح ضد التيار وقاوم
الظلم بنبل الفارس ويقظة الحارس

رجا زعاترة

والترحيل، بتعميق لدى أجيالنا الناشئة، أولاً شعور الانتماء لهذا الوطن، الذي لا وطن لنا سواه. ولنردّ بالمزيد من التمسك بتراب البيت، والقرية، والمدينة، والوطن. ولنفهم العنصرين، أننا نقاتل ونموت، ولا نرحل». وتذكر دوره في حماية أمة الحزب في مرحلة الانقسام عام 1965، وحفاظ فرع حيفا على وجه الخصوص على كل رفاقه اليهود والعرب.

لقد افتتحنا مطلع هذا الشهر صندوق توفيق طوبي




الرفاق والرفيقات، الأعرّاء عائلة طوبي وكرمي، جننا إلى هنا في هذا المساء، في الذكرى الخامسة لرحيل القائد الشيوعي الكبير، الرفيق توفيق طوبي (أبو الياس)، ليس احتفاءً بالموت، بل احتفاءً بالحياة، وقيم الحياة؛ الحياة الكريمة للعمال، الحياة الحرة لشعبه العربي الفلسطيني، والحياة المشتركة للشعبين في هذه البلاد. هذه هي القيم الإنسانية والثورية التي ناضل طوبي من أجلها، وكرّس ورفاقه العرب واليهود - وبعضهم يرقد هنا - حياتهم في سبيلها.

نقف هنا قبالة بحر حيفا. حيفا التي بقي طوبي فيها رغم تآمر الثالوث الدنس ونكبة العام 1948، والبحر الذي ظل يخوض عبابه حتى سن متأخرة. لم يخش


توفيق طوبي السباحة ضد التيار طيلة عمره، بل قاومه بنبل الفارس المتحدّي ويقظة الحارس المتصدّي، قائداً لعصبة التحرر الوطني ثم الحزب الشيوعي الإسرائيلي والقائمة الشيوعية الجديدة، ومؤسساً للجنة الديمقراطية للسلام والمساواة.

الرفيقات والرفاق،

إننا مدينون بالكثير لهذا الرجل، وليس ثمة من سداد أكمل وأجمل من التمسك بفكره الاشتراكي، بأخوة الشعوب، بالانحياز للشعب والتمسك بالوطن. في أسبوع نُشر فيه استطلاع مفاده أن نصف الجمهور الإسرائيلي يؤيد ترحيل العرب، يدويّ صوته الواثق: «فلنردّ على دعاة الترانسفير،



مدرسة راهبات الناصرة - حيفا



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:
sonschoollhfa@gmail.com

الجمعة العظيمة إبر و دبابيس (بالعامية والمشرّح)



* شوفي البنات اللي بتفرجوا على الشباب، هذا حلو، عندو عضلات، شوارب ولحية * * والشباب، صبايا.. صبابا. حاملين تلفوناتهم ويالله رسائل.. وصور.. وتعليقات * * اللي بصلي بصلي.. واللي بتفرج بتفرج.. والكل بتحاشروا على محل للجلوس أو الوقوف * * والمصيبة الأكبر بعد بكرنا في صلاة الهجمة.. شباب وصبايا ما هبّ ودبّ * * لا بعرفوا صلاة ولا قداس ولا كنيسة.. بيجوا حتى يتفرجوا على بعضهم * * وصارت الكنيسة محلّ اللقاءات، والفرجة، وعروض الأزياء وعدم الاحتشام.. * * هذول وهذول ما بروحوا ع الكنيسة إلا يوم العيد.. وشو مع بقية السنة؟! (أبو الياس)

* الجمعة العظيمة عند المسيحيين هي يوم دفن يسوع.. * * الجمعة العظيمة يوم زيارة المدافن.. زيارة الحباب اللي فقدناهم.. عشان نتذكرهم * * الجمعة العظيمة يوم الصلوات.. جناز المسيح.. وزيارات الكنائس * * كثير من الناس في كنائس حيفا بهاي الجمعة بحضروا الصلوات وبتفرجوا على بعضهم * * نعم بتفرجوا، لأنهم بدل ما يدخلوا حتى يصلوا بعملوا عرض أزياء نسائية ورجالية * * بدل ما يصلوا بصيروا يحكوا مع بعض.. شوفي هاي شو لابس.. شو شالحة * * شوفي هاي كيف بتحط الماكياج.. يمكن عاملة شفافها، أو صدرها * * شوفي الشباب كيف بتطلعوا على الصبايا المعروضات قدامهم

אבי סופר

7770 ₪

فقط

حملة العرسان

هدايا على الشروقة
مكنسة كهربائية
مكوي، ميكسر
مجفف شعر
كومקום, קוסטר

براد كبير 500 لتر N.F لون فضي
غسالة 7 كيلو عرض ديجيتالي
فرن مع طوטה نوريستا
غاز 4 روس قدحة كهربائية
شاشة 50" LED, FULL HD



أطباء «رمبام» عالجوا طفلة بسن 3 أصيبت بمتلازمة أورام خطيرة!



لمراسل «حيفا»
حين تظهر هذه الأعراض لدى البالغين سن العشرة
وما فوق. ولذا اضطرّ الأطباء لإزالة هذه الأورام ممّا
أعاد الطفلة لممارسة حياتها العاديّة.
وتشير المعلومات الطبيّة إلى أنّ متلازمة هذه الأورام
هي مرض وراثيّ يصيب الأمعاء الدقيقة والجهاز
الهضميّ الأعلى، وتعرّض حياة المصاب للخطر.

عانت طفلة تبلغ الثالثة من العمر من المنطقة
السّماويّة من أوجاع لا تُطاق في البطن، ومن
إمسك يؤدّي إلى آلام شديدة.
وبعد سلسلة من الفحوص تبين أنّ الطفلة تعاني
من أعراض نادرة لنمو أورام في الجهاز الهضمي. في

ترافقها حملة إطلاق واسعة النطاق في المجتمع العربي: حملة كوكا-كولا الإعلانية العالمية "طعم الحياة" تصل إلى البلاد



تنطلق الحملة الجديدة في أكثر من 200 دولة في العالم
مع أكثر من 100 وضعية تصوير مختلفة التقطت على يد
مصورين معروفين ويعرضون أشخاصا حول العالم مع
لحظات طعم الحياة مع كوكا-كولا
يرافق الحملة الاعلانية فعاليات ميدانية مثيرة، ديجيتالية،
عبر شبكات التواصل الاجتماعي، في إطارها تدعو الشركة
المستهلكين إلى مشاركة لحظاتهم مع كوكا-كولا والفوز
بجوائز قيمة
تطلق شركة كوكا-كولا اسرئيل في هذه الايام حملتها
العالمية الجديدة "طعم الحياة" والتي تعتمد على قصص
عالمية ولحظات من الحياة اليومية التي يعيشها المستهلكون
حول العالم وهم يحتفلون بتجربة ومتعة مشروب
كوكا-كولا.

الحملة الاعلانية الجديدة انطلقت بشكل متزامن في أكثر
من 200 دولة في العالم، وتعرض أكثر من 100 وضعية
تصوير مختلفة التقطت على يد مصورين معروفين
ويعرضون أشخاصا حول العالم مع لحظات طعم الحياة
مع كوكا-كولا من حياتهم اليومية. صور الحملة دمجت
في الصحف، لافتات الطرقات، نقاط البيع ووسائل الإعلام
الديجيتالية، بالإضافة إلى ذلك أنتج فيلم دعائي سيعرض
في المواقع الرائدة وشبكات التواصل الاجتماعي، وستذاع
أغنية خاصة في محطات الراديو.

تجدر الإشارة إلى أن منتجات كوكا-كولا التي تم توزيعها
مؤخرا، تشمل استخدام اللغة الإعلامية الخاصة بالحملة،
كذلك ترافق الحملة نشاطات ميدانية مثيرة في إطارها
ستتدعو المستهلكين إلى الاستمتاع بلحظة أخرى لطعم
الحياة، إلى جانب ذلك أقيم موقع تفاعلي خاص بالفعالية
باللغة العربية، والذي يدعو من خلاله جمهور المتصفحين
إلى مشاركة لحظاتهم الخاصة مع كوكا كولا، وبإمكانهم
الفوز بجوائز قيمة وأيضا ان يكونوا على خارطة اللحظات
"طعم الحياة".

ألون زيمير، نائب المدير العام لشؤون تسويق كوكا-كولا
قال: "كوكا-كولا اليوم أكثر بكثير من مجرد مشروب،
بمثابة "بقوتة" تصف "طعم الحياة" حيث أن الفكرة
حول الحملة تجسد كيف أن المشروب يرافقتنا في لحظتنا
ويحولها إلى طعم الحياة. يريد الأشخاص أكثر من أي
وقت مضى، كوكا-كولا الخاصة بهم بطرق مختلفة، ولذلك

نحن سعداء على منح هذه الفرصة للمستهلكين. نحن نعي
الشعبية التي تحظى بها ماركة كوكا-كولا لدى المستهلكين،
ولذلك تجسد الفعالية تجربة طعم الحياة المثيرة أيضا
على أرض الواقع وكذلك من خلال الفعالية التفاعلية التي
تتيح الاحتفال بلحظات طعم الحياة مع كوكا كولا على
طريقتهم". أضاف زيمير.
كيف نشارك في فعالية "طعم الحياة مع كوكا-كولا"؟
كل ما علينا فعله هو الدخول إلى موقع الفعالية الإلكتروني
<http://www.coccolamoments.co.il>
ورفع صورة اللحظة مع كوكا-كولا ومن خلال ذلك
بالإمكان أن تصبحوا على خارطة لحظات كوكا-كولا
والفوز بجوائز قيمة. كذلك تستطيعون مشاركة الأصدقاء
ودعوتهم لمشاركة لحظاتهم، ومتابعة موقع إقامة الفعالية
المثيرة مع كوكا-كولا.
معلومات وتفاصيل إضافية حول الفعالية بالإمكان أن
تجدوها في صفحة الفيسبوك الخاصة بـ كوكا-كولا باللغة
العربية: Coca-Cola as7ab

شبكة Auto Depot تطلق حملة Trade-in على ماسح تنظيف السيارات (ماسح الميكروفايبر)

كل من يحضر ممسحة قديمة لتنظيف السيارة لأحد فروع الشبكة
-يحصل على ممسحة جديدة هدية!



بعد سلسلة الحملات الناجحة والمغرية التي اطلقتها شبكة Auto
Depot على مدار الاسابيع الاخيرة، تعرض الشبكة على زبائنها حملة
Trade-in جديدة على ماسح تنظيف السيارات (المصنوعة من الجلد!)
في اطار الحملة، كل من يحضر ممسحة تنظيف جلدية قديمة الى احد فروع
شبكة Auto Depot المنتشرة في البلاد يحصل على ممسحة جديدة
هدية دون اي شروط. يدور الحديث حول ماسح الميكروفايبر المعدة
لتنظيف السيارات. الحملة سارية المفعول من تاريخ 24.3.2016 حتى
30.3.2016.

يذكر انه في الاسابيع الاخيرة اطلقت مجموعة ACE- Autodepot
مجموعة من حملات ال Trade-In والتي لاقت نجاحا كبيرا لدى زبائن
الشبكة. من بين الحملات كانت حملة تبديل رأس دوش / دش الحمام،
تبديل مساحات السيارات، المقالي، الاكواب الزجاجية، موزع العطور
للسيارة، ستائر الحمام وغيرها من الحملات.
قيمة الهدية 29.90 شيكل والحملة سارية المفعول في جميع فروع الشبكة
المنتشرة في انحاء البلاد.



جديد في البلاد: Sony SmartWatch 3

أعلنت شركة الكترا للاتصالات، مستوردة Sony Mobile الرسمية في البلاد،
عن البدء بتسويق الساعة الذكية Sony SmartWatch 3 من بيت Sony Mobile
والتي سيتم تسويقها في شركة بيليفون وسلكوم وفي الشبكات المختارة.
تعتمد الساعة الذكية Sony SmartWatch 3 على نظام تشغيل Android
Wear من جوجل، نظام التشغيل الأكثر شهرة مع آلاف التطبيقات المتوفرة،
التي تخول المستخدم رؤية الرسائل، تفحص البريد الإلكتروني، الرد / رفض
المكالمات، رؤية الصور، متابعة النشاط الجسماني.

في مركز الساعة الذكية يوجد شاشة LCD مربعة، بحجم كبير مقارنة بـ 1.6
انش وبدقة 320 X 320. الشاشة تحتوي على آلية Transflective، التي
تخول عرض واضح باضاعة يومية، وهو يلبي معيار IP68 ما يجعله مقاوم
للماء وللغبار.

تمتاز الساعة بسرعة العمل والانتقال من تطبيق إلى آخر، بفضل المشغل
رباعي النواة (Cortex A7) 1.2GHz. كما تشمل الساعة على ذاكرة RAM
بسعة 512MB، بالإضافة إلى ذاكرة مبنية بسعة 4GB، وهو يدعم أجهزة
اندرويد بنسخة 4.3 وأجهزة آبل بنسخة iOS 8.2.
ساعة ال Sony SmartWatch 3 تحتوي على NFC، BT وWI-FI داخلي
، الامر الذي يخول التزامن مع أجهزة الاندرويد والـ iPhone. كما تشمل
الساعة مجسات تحتوي على ال Accelerometer الخاصة التي يمكنها ان
تكشف النشاط الجسماني الذي قام به المستخدم، مجسات اضاءة، بالإضافة
إلى الجيروسكوب لعد الخطوات، اتجاه السير، و GPS الذي يمكنه تعقب
مسار التدريب.

يتم تسويق ال Sony SmartWatch 3 في هذه الايام في شركة سلكوم وفي
الشبكات المختارة، وقرىبا سيتم البدء بتسويقها في شركة بيليفون، وهي
متوفرة باللون الاسود وسعر المستورد الرسمي هو 1350 شيكل.

بيزك ترفع سرعة التصفح إلى 100 ميغا مجاناً

جيل روزن، نائب المدير العام لشؤون التسويق والابتكار في
بيزك قال: «نتقل بيزك أكبر عدد ممكن من الزبائن إلى وتيرة
تصفح عالية وبموازاة ذلك تحدث الأجهزة في بيوت الزبائن إلى
أجهزة Fiber Ready الملائمة للتصفح بوتيرات فائقة السرعة».



أعلنت الشركة اليوم عن عملية
تحديثات في إطارها تعرض الشركة
على زبائنها تغيير وتيرة التصفح
إلى الوتيرة الأعلى التي تليها، وذلك
لمدة عام، على سبيل المثال الزبائن
الذين وتيرة ابحارهم هي اليوم
T40 ميغا بإمكانهم رفعها مجاناً إلى
T100 ميغا.

جيل روزن، نائب المدير العام لشؤون
التسويق والابتكار في بيزك قال: «من خلال هذه الخطوة سنتقل بيزك أكبر
عدد ممكن من الزبائن إلى وتيرات تصفح أعلى للانترنت، وبموازاة ذلك،
ستحسن الأجهزة في بيوت الزبائن إلى أجهزة Fiber Ready المناسبة
لتصفح الانترنت بوتيرات فائقة السرعة. وكما يذكر قمنا بتجربة ميدانية
بتكنولوجية ال G.fast. وكذلك بتقنيات منظورة أخرى تعتمد على
الألياف الضوئية بهدف اختبار الجوانب التكنولوجية والاقتصادية في
الإعلان عن وتيرات التصفح حتى 1 جيجا».

مؤخراً أطلقت بيزك الموجه اللاسلكي Fiber ready بتكنولوجية
AC. الموجه الجديد يتيح التصفح اللاسلكي بسرعة حتى 1.6 جيجا
وجاهز للاستخدام أيضاً بوتيرات التصفح المتوقعة مع اطلاق شبكة
الألياف الضوئية، وبذلك يكون الانتقال إلى وتيرات أعلى اسهل وأبسط.
سرعة التصفح اللاسلكية بمعيار AC أعلى حتى 3 أضعاف من السرعة
بموجبات بمعيار N. بالإضافة إلى ذلك، يتيح الموجه اتصالاً بشبكتين في
نفس الوقت بترددات منفصلة.

حتى اليوم قامت بيزك بتحديث وتيرات التصفح مجاناً لمئات آلاف
الزبائن. هذه المرة معظم التحديثات تجري لوتيرات سرعة 40 ميغا وما
فوق. وفي بيزك يشيرون إلى ان هناك احتمال بان يقوم زبون بزيادة
السرعة من 15 إلى 40 ميغا وان يحتاج إلى تغيير الموجه إلى موجه يدعم
هذه الوتيرة.

جميع الموجهات تعطى للزبائن وفق نموذج استئجار وتحديث دون اي
تكلفة إضافية. كما يشيرون في بيزك، ومن اجل ان يستفيد الزبون من
وتيرة التصفح المحسنة، يتوجب عليه ملائمة وتيرة التصفح أيضاً امام
مزودة الانترنت. وفي بيزك يوصون الزبائن بمقارنة وفحص اي شركات
مزودة للانترنت ستترفع وتيرة التصفح مجاناً أيضاً، بموازاة الخطوة
التي تقوم بها بيزك.

فقط في سوپر فارم آرمون هدار، سيتي سنتر ورمبام

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

"رمبام" - حيفا **جديد!**
077-8882320

آرمون - حيفا
077-8880820

سيتي سنتر - حيفا
077-8880790

ساندي ورق تواليت معطر 40 لفة

SUNDAY!

إصدار خاص

29⁹⁰ ش.ج



وأيضاً، حصري لزيائن LifeStyle

كريم مستحلب استحمام 500 مل

Créma

8⁹⁰ ش.ج

پرسيل جل غسيل* 3 لتر

Persil

26⁹⁰ ش.ج

*عادي/كولور
لا يشمل پرسيل ببي 3 لتر

لايف قوط يومية/ قوط صحية*

Life

السعر للوحدة 9⁹⁰ ش.ج

*لا يشمل قوط سانس البول

د. فيشر سرکال شامپو/منعم 500 مل + 50% إضافة

50% חינם

11⁹⁰ ش.ج

السعر ل- 750 مل

سبيد ستيك/ ليدي سبيد ستيك ديودرانت ستيك

Speed Stick

14⁹⁰ ش.ج

*لا يشمل جل XL

نقّص ونوفر مع مجموعة قسائم

سعر خاص!

يتسلم هذه القسيمة عند شراء جيليت برسشيلد شفرات حلقة رزمة سداسية

Gillette

9 700000 128537

حد أدنى 6 وحدات في الحزون في كل فرع
محدد باستخدام قسيمة واحدة للحزون
لغاية 30.3.2016 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينهما لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/ بجانبه.

99⁹⁰ سופر-فארם

سعر خاص!

يتسلم هذه القسيمة عند شراء سيميلاك أدفانس بيلو 900 غرام

Similac

9 700000 128520

حد أدنى 50 وحدة في الحزون في كل فرع
محدد باستخدام قسيمة واحدة للحزون
لغاية 30.3.2016 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينهما لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/ بجانبه.

64⁹⁰ سופر-فארם

سعر خاص!

يتسلم هذه القسيمة عند شراء لايف مناشف ورقية رزمة 12 وحدة

Life

9 700000 128551

محدد باستخدام قسيمة واحدة للحزون
لغاية 30.3.2016 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينهما لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/ بجانبه.

14⁹⁰ سופر-فארם

سعر خاص!

يتسلم هذه القسيمة عند شراء فريش وانز CARE مناديل رطبة تعبئة رزمة خماسية

FRESH ONES

9 700000 128544

محدد باستخدام قسيمة واحدة للحزون
لغاية 30.3.2016 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينهما لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/ بجانبه.

18⁹⁰ سופر-فארם

TAX FREE لتفاصيل حول الفروع التي تباع فيها الماركات المشاركة في الحملة، وخدمة الزبائن: 09-9725151. ساري لغاية 30.3.2016 أو حتى نفاذ الحزون. الأسبق من بينهما. تحتفظ الشركة لنفسها الحق بتحديد كمية البشراء لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا، للكان الذي لا يعرض فيه السعر قبل التخفيض - سيعرض السعر على المنتج/ بجانبه في كل واحدة من حوانيت الشبكة.

نعمل تطوعًا من أجل مجتمعنا

مطانس فرح
(تصوير: وائل عوض)

«إينرويل» - تعريف

أسست مارجریت چولدينج والسيدة نيكسون نادي «إينرويل»، في العاشر من كانون الثاني/يناير 1924 في مدينة مانسستر (إنجلترا). ويعتبر نادي «إينرويل» من أكبر النوادي النسائية تطوعًا في العالم، حيث يضم نحو 100 ألف عضو في أزيد من 103 دول في العالم.

نادي «إينرويل» هو تنظيم نسائي غير مُحزب ولا ينتمي لأي فئة سياسية، لا يفرق بين دين وعرق، وله تمثيل في مؤسسات هيئة الأمم المتحدة.

يتواجد مركز «إينرويل» في العاصمة البريطانية، لندن.

تجتمع أعضاء نوادي «إينرويل» - كما هو متبع - مرة واحدة في كل شهر، لمناقشة بعض الأمور الإدارية والتخطيط لمشاريع خيرية وتطوعية مستقبلية، إضافة إلى عقد محاضرات تثقيفية توعوية تربوية واجتماعية؛ وغالبًا ما يكون الاجتماع في الأسبوع الأول من كل شهر.

أما مجلس إدارة نوادي «إينرويل» العالمي فيجتمع

مرة واحدة كل سنة. هذا ويعقد مؤتمر عالمي مرة واحدة كل ثلاث سنوات، تشارك فيه ممثلات من عدة نوادي من أرجاء مختلفة من العالم.

عُقد المؤتمر الأخير (أيار 2015) في العاصمة الدانماركية، كوينهاجن. وسيتم عقد المؤتمر الدولي القادم في شهر أيار من العام 2018 في العاصمة الأسترالية، سيدني.

ويتم خلال المؤتمرات الدولية تداول الأمور الإدارية ونقاش الدستور العام لنادي «إينرويل»، كما يحق لكل مؤتمرة اقتراح تغييرات في الدستور العام. هذا ويتم سنويًا، لهدف التجديد والتبديل، تغيير إدارة «إينرويل» العالمية.

ولا يهدف نادي «إينرويل» إلى جمع التبرعات المالية فقط، بل يمنح الأعضاء المنتسبات للنادي حرية وحق اختيار التطوع بمجالات عمل ومضامير مختلفة في المجتمع الذي ينتسبن إليه.

يضم كل ناد تابع إلى «إينرويل» - كحد أقصى - 30 عضوًا/منتسبة، ومن الممكن إقامة ناد جديد في حال وصل عدد الأعضاء إلى عشر نساء على الأقل. لدى تأسيس ناد جديد، يتم الاعتراف به رسميًا، ويحصل على شهادة تأهيلية من قبل المقر الرئيسي في لندن - بريطانيا.

وتتألف إدارة نادي «إينرويل» من خمس وظائف

رئيسية: رئيسة النادي؛ الرئيسة السابقة/الداعمة؛ الأمينة (السكترتيرة)؛ أمينة الصندوق (المسؤولة المالية)؛ ومسؤولة العلاقات الدولية.

يعمل نادي «إينرويل» في البلاد، منذ عام 1957 حيث تم تأسيس أول ناد في مدينة تل أبيب. في البلاد تعمل تسعة نوادي. ويصل عدد الأعضاء المنتسبات لهذه النوادي إلى أزيد من 200 عضو.

من أهداف نادي «إينرويل»: * بناء علاقة صداقة جديّة * تشجيع فكرة التطوع والأعمال الخيرية لهدف الخدمة الجماهيرية * توطيد العلاقات وبناء جسور التفاهم ودعم العلاقات المحلية والدولية.

تعمل أعضاء نادي «إينرويل» في البلاد، تطوعًا في مجالات متنوعة لخدمة المجتمع. حيث يحق لكل ناد اختيار المشاريع التطوعية الملائمة له والتي تجدها رئيسة النادي - بالتشاور مع أعضاء الإدارة - مناسبة لرؤيتها وأهدافها.

تنسب إلى نوادي «إينرويل» أعضاء من أديان مختلفة، يعملن معًا بكل تآخ وحب وصداقة من أجل خدمة المجتمع، بلا مقابل. وتدفع العضو المنتسبة إلى نادي «إينرويل» اشتراكًا سنويًا، تقرره رئيسة النادي بالتشاور مع أعضاء الإدارة، وفق المتطلبات والمشاريع المستقبلية التي تضعها نصب عينيها.

تبدأ فعاليات «إينرويل» سنويًا في الأول من شهر تموز وتنتهي في الثلاثين من شهر حزيران، تترأسها خلال هذه الدورة من كل عام رئيسة منتخبة جديدة.

* نادي «إينرويل» - ستيلًا مارييس *

التقيت، بداية الأسبوع، رئيسة نادي «إينرويل» - ستيلًا مارييس، سونيا جبران (أم أسعد)، في بيتها الكائن في وادي الجمال في مدينة حيفا؛ ومنذ دخولي المنزل شعرت بدفء وكرم وعطاء.. لمست فيه عائلة محبة، تنبض بقلب واحد وتعمل من أجل الآخر.

كثيرون يعرفون سونيا جبران، هذه المعلمة المخلصة لرسالتها التربوية، المحبة والحاضنة لطلابها.. عملت جبران في سلك التدريس التعليمي عقود عدة، درست أجيالًا وأعدت عددًا كبيرًا من الطالبات والطلاب لاجتياز امتحانات «البيجروت» في اللغة الفرنسية (4 وحدات تعليمية)، حيث يقدرها ويحبها طلابها في كل من مدارس «الكرمليت» و«الكرمل» - حيفا، وكلية «مار إلياس» - إيبيلين. أنهت عملها في سلك التدريس قبل سنوات، وانتقلت للعمل مع



زوجها الصيدلاني إلياس جبران، في الصيدلية الخاصة التابعة للعائلة في مدينة «زخرون يعكوف». متزوجة من إلياس جبران، وأم لولدين: أسعد (الابن البكر) - عاد، مؤخرًا، من إيطاليا بعد أن أنهى دراسته الأكاديمية في طب الأسنان؛ واتيبن يدرس في معهد العلوم التطبيقية («التخنيون») علم المساحة (هندسة مساحة).

- ما معنى «إينرويل»؟

«إينرويل» (Inner Wheel) يعني العجلة الداخلية أو الدوّاب الداخلي، ويرمز إلى الحركة الدائمة والاستمرارية والتقدم.. ومن هنا تعمل أعضاء «إينرويل» باستمرار ونشاط كخليفة نحل، على عمل الخير والتطوع لما فيه مصلحة المجتمع.

- هنالك ثلاثة نواد للـ «إينرويل» في مدينة حيفا، فلم هذه التعددية؟

لا ضير في التعددية، طالما تعمل هذه النوادي لصالح المجتمع. في مدينة حيفا، اليوم، ثلاثة نواد - كما ذكرت - «إينرويل» حيفا؛ «إينرويل» الكرمل و«إينرويل» ستيلًا مارييس. لقد كنت عضوًا في «إينرويل» حيفا، هذا النادي





بشرى سارة
لحاملي
اللقب الأوّل

لأوّل مرّة في الوسط العربيّ

صادق مجلس التعليم العالي على منح
الكلية الأكاديمية العربية للتربية في إسرائيل-حيفا
فتح باب التسجيل للقب الثاني M.Teach
في التدريس مع شهادة تدريس في موضوع التخصص

نرفّ إلى جمهور الأكاديميين بشرى افتتاح باب التسجيل

للقب الثاني M.Teach (تואر שני בהוראה)

مع شهادة التدريس في موضوع التخصص (תעודת הוראה במקצוע ההתמחות)
للمسار فوق الابتدائيّ

لمن يحمل اللقب الأوّل في العلوم الأدبيّة والاجتماعيّة (مدעי روح וחברה)
واللغات بعلامت 80 فما فوق. والعلوم الدقيقة (الفيزياء، الكيمياء
والبيولوجيا)، الرياضيات وعلوم الحاسوب بعلامت 72 فما فوق.

- ❖ مدّة التعليم سنتان.
- ❖ تمنح وزارة المعارف منحة دراسيّة بقيمة 14.000 ش.ج لكلّ سنة في معظم المواضيع.
- ❖ يتمّ التعليم في الكلية على مداريوميّن، أمّا اليوم الثالث فيكون تطبيقًا في المدارس.
- ❖ تمنح الشهادة في هذا اللقب الخريج أحقيّة في التعيين في سلك التعليم.
- ❖ يستمرّ التسجيل حتى 2016-5-31

www.arabcol.ac.il

04-8303500 | شارع هحشمال 22، حيفا

بدالت 546 (السيدة أسماء بطاح) | بدالت 564 (السيدة فضة قسوم)

نلفت نظركم إلى أنّ الأماكن محدودة بعدد معيّن من الذين تتوفّر فيهم شروط القبول.



Tiryes L.



الذي يضم منتسبات عربيات ويهوديات، أذكر من بينهن إيفا خوري وفاتنة مطر. لكنني قررت - بعد التشاور مع عدد من الزميلات - إقامة ناد نسائي تطوعي جديد في مدينة حيفا يحمل اسم «إينرويل» ستيلا مارييس، إيماناً مني بضرورة خدمة المجتمع العربي وزيادة الخدمة والتطوع، فمجمعنا العربي والمؤسسات فيه خاصة بحاجة إلى دعم.

- متى تأسس «إينرويل» ستيلا مارييس؟

تم تأسيس «إينرويل» ستيلا مارييس في شهر حزيران (2014)، وتولت رئاسته مدة عام، نجوى سويدان، وهو ناد تابع لنوادي «إينرويل» العالمية.

- تسلّمت رئاسة النادي في الأول من تموز (2015)، وستنتهي رئاستك له في أواخر شهر حزيران من العام الجاري (2016).. هل لك أن تحدّثينا عن نشاطات «إينرويل» ستيلا مارييس - حيفا؟

رغم أنه حديث العهد؛ يعمل «إينرويل» ستيلا مارييس على تقديم خدماته الخيرية والتطوعية لعدد من المؤسسات في مدينة حيفا وخارجها. حيث تجتمع أعضاء النادي وينشرون في أمور حياتية واجتماعية عدة تهتم مجتمعنا العربي تحديداً، ونعمل معاً على تقديم الدعم المعنوي والمادي للمحتاجين. ومن أبرز هذه النشاطات توزيع الهدايا على أولاد وفتيات يعانين ضائقات اجتماعية معينة، ويقطنون في دير «راهبات صفورية»، زيارة ودعم «بيت الحنان» في إيبيلين، زيارة ودعم وتفعيل مأوى النساء المعنفات في مدينة حيفا؛ إضافة إلى تأمين مؤن غذائية للعائلات المستورة والمحتاجة، في فترة الميلاد، من خلال جمع التبرعات وتقديمها لمؤسسة «بيت النعمة» لهدف توزيعها على المحتاجين.

نقوم بفعاليات تربوية واجتماعية لأعضاء النادي، ننظم رحلات ولقاءات حميمية لتوطيد العلاقات فيما بيننا لتعريف الواحدة الأخرى.

نجحنا في العام الماضي، ضمن أول مشروع خيري

- أراك عاملة بكل جدية وقلق ومهنية ونشاط على إنجاح هذا المشروع، مجددة أفراد العائلة، أيضاً!

(تبتسم).. نعم، أعمل جاهدة وبكل مسؤولية وبدعم تام من زوجي وولدي وعائلتي المحبة، كما تعمل كافة أعضاء نادي «إينرويل» ستيلا مارييس جاهدات لهدف إنجاح هذا المشروع الذي يعود ريعه لدعم مؤسسة «بيت النعمة». وانتزها فرصة لأشكر جميع الراعين لهذه الأهمية التي ستقام يوم السبت في التاسع من نيسان الجاري (9/4/2016)، في قاعة «كريبجر» في الكرمل الحيفاوي الفرنسي، في تمام الساعة الثامنة مساءً، ويعود ريعها لمؤسسة «بيت النعمة». وفي هذه الأهمية نستضيف المسرحية الكوميديّة «2 في تل أبيب»، من تمثيل الفنانين إيد شيتي وسعيد سلامة، وهذه المسرحية تحدث عمّا يدور في أيماننا بين العرب واليهود والصراع الدائم بين الفلسطينيين والإسرائيليين، وعن صراعات العربي في هذه البلاد، والتفجيرات التي تحدث في تل أبيب ومنطقة الشارون، وغيرها من الأمور.

* والدولاب بتحرك دائم *

يتحرك دولاب «إينرويل» بشكل دائم ومتجدد، ونحن أكثر من نحتاج في مجتمعنا إلى سيدات متطوعات معطاءات يعملن ويتطوعن من أجل المجتمع. في الأول من شهر تموز القادم سيتم انتخاب رئيسة جديدة لنادي «إينرويل» ستيلا مارييس - حيفا، خلفاً للرئيسة الحالية سونيا جبران. وعلينا أن نتحرك كما يتحرك دولاب «إينرويل»، لهدف القيام بأعمال خيرية وتطوعية ودعم وتشجيع النساء المعطاءات العاملات من أجل المجتمع.

أشكر مؤسسة «قلب يسوع» لتوفير مكان مناسب للالتقاء والاجتماع، علاوة على اجتماعاتنا في بيوت الأعضاء.

- هل يمكن لكل سيّدة الانتساب إلى نادي «إينرويل»؟

في السابق كانت تنضم إلى نادي «إينرويل» زوجات أعضاء «روتاري»، لكن مؤخراً، أجريت تعديلات على دستور النادي، وبات من الممكن لأي سيّدة ناشطة ومتفرغة لتقديم طلب انتساب، من دون تمييز عرقي أو طائفي، وتنتظر رئيسة النادي بطلب الانتساب.

- ما هو عدد الأعضاء المنتسبات لنادي «إينرويل» ستيلا مارييس؟

لدينا 32 عضواً منتسبة لنادي «إينرويل» ستيلا مارييس، فحالات كخليفة نحل ناشطة.. منهن 10 أعضاء إدارة؛ أنا رئيسة النادي الحالية؛ الرئيسة السابقة/الداعمة نجوى سويدان؛ الأمانة سوسن حلو؛ أمانة الصندوق (المسئولة المالية) دوريس سويدان..

- ممّن تحصلون على دعم للقيام بمشاريعكم الخيرية؟

تدفع أعضاء النادي اشتراكاً سنوياً يمكننا ادخاره للدورة السنوية. وندرس خلال العام مخططاتنا المستقبلية من أعمال خيرية وتطوعية وفعاليات تربوية واجتماعية، وفق الميزانية المخصصة. لا نحصل على دعم من أي مؤسسة حكومية، نحن عاملات حالياً على إنجاز المشروع الثاني الخيري لنادي «إينرويل» ستيلا مارييس، والذي يعود ريعه إلى مؤسسة «بيت النعمة» في حيفا.

هدف لخدمة المجتمع إلى دعم مؤسسة «قلب يسوع» في حيفا مادياً، من خلال تقديم عرض مسرحية «مصيفين»، من تمثيل: أيمن نحاس، شادن قنبورة، شادي فخر الدين وخولة إبراهيم؛ ليعود ريع هذه المسرحية إلى مؤسسة «قلب يسوع» - راهبات المحبة في حيفا.

- أين يتواجد مقرّ نادي «إينرويل» ستيلا مارييس؟

نحن لا نملك مقرّاً خاصاً أو قاعة، وأستغلها فرصة لأشكر «البيت المسيحي» الذي يفتح لنا أبوابه، كما



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



صبيحي
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 القضي.
فريكة مع اللحم، مع الدجاج، شوربة، سلطة، مفللة او بالمحاشي.

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

الألوف يحتفلون بأحد الشعانين



في حيفا بالمصلين الذين توافدوا أفراداً وعائلات حاملين أطفالهم لأخذ بركة المسيح المنتصر الذي دخل مدينة أورشليم راكباً على جحش بن أتان وسط هتافات الجماهير الذين أتوا لاستقباله. منهم المرضى والعميان الذين شفاهم يسوع خلال مسيرة حياته على هذه الأرض.

ترأس القداس الإلهي المطران جورج بقعوني (رئيس أبرشية حيفا وعكا والناصرة وسائر الجليل) يعاونه لقيف من الكهنة، وشارك في الاحتفال والقداس، أيضاً، رئيس القائمة المشتركة، ابن مدينة حيفا، عضو الكنيسة أمين عودة، الذي عايد المحتفلين والمطران بأحد الشعانين، متمنياً للجميع الخير والبركة بمناسبة الأعياد المجيدة. وبعد القداس انطلقت مسيرة الشعانين من باحة الكنيسة باتجاه "شارع النبي" فشارع "همغينيم" ف"عين دور" لتنتهي ثانياً في باحة الكنيسة. امتزجت الألمان التي عزفتها سرية كشافة الروم الكاثوليك برنين أجراس الكنيسة التي عبرت عن الفرحه والبهجة التي طفحت قلوب المؤمنين.

سار المؤمنون بخشوع وإيمان حاملين الشعانين التي توسطتها الشموع المضاءة، بينما حمل الآخرون سعف

دومينيكا فرحات

احتفل المسيحيون السائرون وفق التقويم الغربي، يوم الأحد الأخير، في أحد الشعانين، بذكرى دخول المسيح إلى أورشليم. ويحتفل الناس بهذه الذكرى بطرق تقليدية مختلفة. يذهب البعض إلى الكنائس برفقة أولادهم ويحملون الشموع المزينة بالزنايق والورود، كما يحمل البعض الآخر سعف النخل وأغصان الزيتون، ويسيرون مع جموع المؤمنين هاتفين: "أوصنا لابن داود، مبارك الآتي باسم الرب أوصنا في الأعالي" (متى 9:21).

إن هذا العيد هو عيد دخول المسيح الإله الذي ظهر بالجسد إلى أورشليم. فقد جاء المسيح من الله معلماً وكارزاً. كان كاهناً ونبياً وملكاً. دعا الناس إلى التوبة والخلص. علمهم المحبة، محبة الله ومحبة القريب. أحبهم، عطف عليهم وساعدهم، فرح مع الفرحين، وتألم مع المتألمين. عمل العجايب، فأشبع الجوع وسقى العطاش، شفى المرضى وأقام الموتى. ولكن جوهر رسالته كان الخلاص والفداء.

* المطران بقعوني يتراس قداس ومسيرة الشعانين *
اكتظت كنيسة مار إلياس للروم الملكيين الكاثوليك



حيفانet
www.haifanet.co.il

حملة عرساني 2016

بمعرض دارنا بالذخات بتوفر المصريات
عنا كل التنزيلات وكله لعيون العرساني





النخل وأغصان الزيتون مرددين "هوشعنا لابن داود.. مبارك الآتي باسم الرب".

يُذكر أن جوقة الترنيم التابعة للكنيسة قد خدمت القداس الإلهي، وسبّحت الفادي بالترانيم المتعلقة بالمناسبة المباركة.

بالهوشعنا احتفلت رعيّة مار لويس المارونيّة بأحد الشعانين تراقص جرس كنيسة مار لويس الملك في حيفا تحت القبة مبتهيجاً وداعياً المؤمنين للمشاركة بالقداس الإلهي ومسيرة أحد الشعانين. وهي ذكرى لدخول السيّد المسيح المخلص إلى اورشليم، راجباً على جحش بن أتان حيث استقبلته الجموع هاتفةً "هوشعنا لابن داود مبارك الآتي باسم الرب". وبهذه المناسبة المباركة رأس راعي الرعيّة الأب يوسف يعقوب القداس الإلهي، وعاونهُ الأب ناجي يعقوب، وفي عظته أكد الأب يعقوب على أن الشعانين للأطفال، فيسوع يدخل الفرح لقلوب الأطفال والزيتون يعطي الزيت للشفاء والنور. ودعا الأب يعقوب الأهل بأن يزرعوا سلام المسيح في قلوب أبنائهم عن طريق التسامح والرّحمة والمحبة. والفرحة اليوم لا تتم إلا إذا اعترفنا أن يسوع هو المخلص.

ودعا الأب يعقوب المؤمنين أن يصلّوا معه بهذا اليوم من أجل الراهبات اللاتي ذبحن في اليمن وأن يذكروا المشردين نتيجة الحروب وخاصة الأطفال. بعد الإنجيل انطلقت مسيرة الشعانين من باحة الكنيسة وقد رفرت في مقدمة المشاركين راية الصليب المقدس وقد عزفت سرية كشافة البراعم الخضراء المارونيّة الحاناً أعطت رونقاً وزادت البهجة في قلوب المؤمنين الذين حملوا أطفالهم على أكتافهم وهم يرددون مع الجوقة "هوشعنا ابن داود مبارك الآتي باسم الرب"، هذه الجوقة التي رددت التراتيل وقد اشترأت الأعناق نحو السماء مشاركة المؤمنين بكل أنحاء العالم بهذه المناسبة. أما أطفال الحركة الرسوليّة فقد حملوا أغصان الزيتون وسعف النخل طالبين بركة المخلص، كما فعل أطفال اورشليم يوم دخل يسوع المدينة المقدسة.

جابت المسيرة "شارع النبي" ثم عاد المؤمنون إلى الكنيسة لإتمام الذبيحة الإلهية ولتناول جسد المخلص ودمه اللذين منحنا إياهما يوم خميس الأسرار.

ويذكر أن رعيّة اللاتين في حيفا احتفلت كذلك في أحد الشعانين أسوةً بباقي الرعايا الكنسيّة في حيفا، السائرة وفق التقويم الغربي.

لمزيد من الصور أدخلوا موقع «حيفانet»

www.haifanet.co.il

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

جديد:

كرانش

بحشوة كريم قانيل
وقطع من أقماع البوظة



قبل يومين، وأثناء مكالمة هاتفية وبعد 5 دقائق من الشرح والمجهود، إكتشفت بأن الاتصال مفصول وبأنني كنت أتحدث مع نفسي! شعرت بأنني بحاجة لكرانش..

ذهبت للسوبر ماركت القريب من بيتي وسُرت كثيراً عندما رأيت أن طعماً جديداً إنضم لمجموعة كرانش المفضلة لدي من شوكولاتة عليت: كرانش بحشوة كريم قانيل وقطع من أقماع البوظة.

قمت بشرائها وتذوقها، وماذا بإمكانني أن أخبرك سوى أنها كانت لقمة "مقرمشة" بشكل خاص!

إذا صادفتم موقفاً شبيهاً، ستحتاجون كرانش!



Shopping

مقدم من: سوزان قزموز - مزارعي

نكا 7

مستحلب الإستحمام المحبوب بروائح جديدة



مستحلبات الإستحمام 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 الإستحمام. الروائح الجديدة تمنح شعوراً بالانتعاش المتواصل لساعات طويلة. متوفرة بتشكيلة روائح جديدة، مثل: الخيار والليمون، جوز الهند والياسمين، قانيل ومسك، ألوفيرا وشاي أخضر، ورد وياسمين، بابونج، قانيل ولوز، لشندر، وجميعها بسعة 750 ملل.

منذ نعومة أظفاري، أذكر أنني كبرت على صابون نكا 7! مع السنوات، تطوّر مجال العناية في البلاد، وبدأت الشركة بإنتاج مستحلبات استحمام، أبسط ما يمكنني قوله عنها هو أن بشرتي "مدمنة" على إحساس النعومة المدلل الذي تتركه عليها.

البارحة ذهبت لفرع سوبر فارم القريب من منزلي، وقد سررت كثيراً عندما رأيت أن مجموعة مستحلبات الإستحمام المحبوبة والمفضلة لدي حصلت على مظهر جديد ومتوفرة بروائح جديدة منعشة.. لدرجة أنني قمت بشراء جميعها.

مسايق الغسيل من مجموعة "سانو مكسيما"، حل سهل، سريع واقتصادي



في أيام الإجازة المدرسية، أجد نفسي مضطرة لمواجهة كميات هائلة من الغسيل بشكل يومي، الأمر الذي يضطرني للبحث عن مسحوق غسيل مركز، يُعطر وبالطبع - إقتصادي! بحيث أستطيع استخدامه بجميع درجات الحرارة. لهذا، أستعمل مساحيق الغسيل "مكسيما" من سانو، حل سهل، سريع واقتصادي للغسيل!

مسايق الغسيل سانو مكسيما يتم إنتاجها بوسائل تكنولوجية الأكثر تقدماً وتطوراً من أجل تقديم الحلول المتنوعة والمناسبة لاحتياجاتنا، وتمت ملاءمته للمياه العسيرة في البلاد. تحافظ على ألوان الملابس، ملائمة لكل أنواع الأقمشة والغسالات.

مسايق الغسيل "مكسيما" من سانو ملائمة للغسيل في كل درجة حرارة.

المجموعة تشمل: مكسيما مع عامل الـ "جايفل" - مضادة للجراثيم ومتخصصة في إزالة البقع الصعبة، مكسيما براحة المسك - تحتوي على ODRIL لإزالة الروائح الكريهة، مكسيما يو - ممتازة للغسيل بدرجات حرارة منخفضة، مكسيما سينسيتيف بيبي - ملابس الأطفال وأصحاب البشرة الحساسة.

متوفرة بعبوات بحجم: 1.25 كيلوجرام، 6 كيلوجرام وفي عبوات توفير: إكسترا إكسترا لارج - 8 كيلوجرام.

בואנו שלישייה



8⁹⁰ ש"ח

עוגיות גולד רינג 400 גרם



10⁰⁰ ש"ח -ב2

ביסקוויט סנדוויץ היט 220 גרם



10⁰⁰ ש"ח -ב2

מארז אוזני המן כרמית



6⁹⁰ ש"ח

בייגל בייגל 300 גרם



10⁰⁰ ש"ח -ב2

אצבעות קינדר 50 גרם



11⁹⁰ ש"ח -ב4

מרשמלו כרמית יוגטה 180 גרם



12⁰⁰ ש"ח -ב3

מגוון וופל נסטלה



10⁰⁰ ש"ח -ב7

חטיפי שוקולד, סניקרס, מארס, בונטי, טויקס, מילקווי



10⁰⁰ ש"ח -ב5

שוקולד נוטלה טוגו 39 גרם



12⁰⁰ ש"ח -ב2

מטבעות שוקולד כרמית



11⁰⁰ ש"ח -ב4

אוזני המן 600 גרם אנטיקוביץ



8⁹⁰ ש"ח

מקלות כיף כף עלית



10⁰⁰ ש"ח -ב3

אצבעות שוקולד עלית 50 גרם



10⁰⁰ ש"ח -ב4

סקיטליס, אורביט, הובה בובה



10⁰⁰ ש"ח -ב6

חטיפי מנה 70 גרם



10⁰⁰ ש"ח -ב5

במבה ביסלי דובונים ועוד אסם



20⁰⁰ ש"ח -ב6

גומי יוגטה 800 גרם



14⁹⁰ ש"ח

טופי 55 גרם כרמית



10⁰⁰ ש"ח -ב6

מרשמלו 30 גרם כרמית



10⁰⁰ ש"ח -ב10

קיט קאט חטיפים



10⁰⁰ ש"ח -ב5

קליק תלמה שקיות, מילקה 100 גרם, טבלאות עלית



20⁰⁰ ש"ח 5 מסוג ב-

חטיפי טיק טוק, אמיגוס, מיקס, במבה ספיידר



10⁰⁰ ש"ח 15 ב-

מגוון חטיפים עלית



15⁰⁰ ש"ח 5 ב-

קורני חטיף בריאות



8⁹⁰ ש"ח

מארז מיני קרלו שמינייה



8⁹⁰ ש"ח

קוטג תנובה



3 ב- 10 ש"ח
מוגבל למימוש 1

קרחון נסטלה



12 יח' ב- 10 ש"ח

פיצוחי מאי: פיסטוק, קאשיו, שקדים, בונדוק



100 גרם 6⁵⁰ ש"ח

קוקה קולה 330 פחיות



3 ב- 9 ש"ח

יין תירוש 200 מ"ל



2 ב- 10 ש"ח

קפה שחור לנדזור 200 גרם



10 ש"ח

קריסטל 2 ליטר



4 ב- 10 ש"ח
מוגבל למימוש 1

מאפינס אחווה טעמים



15 ב- 10 ש"ח

יולו תנובה



3 ב- 10 ש"ח

שוקו תנובה 2 ליטר



9⁹⁰ ש"ח
מוגבל למימוש 1

אצבעות שניצל תירס מאמא עוף 400 גרם



8⁹⁰ ש"ח

חזה עוף טרי



4 ק"ג ב- 100 ש"ח

כרעיים עוף טרי



6 ק"ג ב- 100 ש"ח
פרגית עוף טרי

פרגית עוף טרי



4 ק"ג ב- 100 ש"ח

בירה קורונה רביעייה



24⁹⁰ ש"ח

וודקה פנלנדייה 700 מ"ל



69⁹⁰ ש"ח
מוגבל ל-2

וויסקי רד לייבל 1 ליטר



88 ש"ח
מוגבל ל-2

פילה אמנון



4 ק"ג ב- 100 ש"ח

سعي حثيث في الوعي الموسيقي

حوار مع نايف خوري

ومعلومات مش أكيدة» لزياد الرحباني بأداء هيثم خلايلة، شادي دكور، رلى عازر ونانسي حوا، بمرافقة أوركسترا الكونسرفتوار البلدي «كاترين» من ترشيحا، «قدود حلبيية وفلكلور بر شامي» بأداء الفنان خليل أبو نقولا بمرافقة أوركسترا الكونسرفتوار البلدي «كاترين» من ترشيحا.

ما هي أبرز المهرجانات التي شاركتكم بها؟
مهرجانات محلية وعالمية، مثل: مهرجان العود الدولي في القدس. مهرجان الموسيقى العربية في دار الأوبرا المصرية في القاهرة. مهرجان رام الله الدولي في رام الله، فلسطين. مهرجان مرج ابن عامر في جنين، فلسطين. مهرجان جفنة في جفنة، فلسطين. مهرجان القدس عاصمة الثقافة العربية، جامعة النجاح في نابلس، فلسطين. مهرجان جرش الدولي في جرش، الأردن. مهرجان فاس الدولي في المغرب. مهرجان أوتارشيحا في ترشيحا. هذا إلى جانب المشاركة في العديد من الحفلات الموسيقية العالمية مع مشاهير الموسيقى العربية في لندن، اليونان والولايات المتحدة وغيرها. كما وضعنا برامج ضمن السلة الثقافية، منها: مشروع «الخان»، مشروع «نافذة على فن محمود درويش»، مشروع «الأغنية الشعبية الفلسطينية».

ماذا تقول عن الأغاني المحلية الخاصة بكم، وإلى أي مدى تخدم الأهداف الفنية؟

تخوض مؤسسة الكونسرفتوار البلدي «كاترين»، ضمن نشاطاتها وأعمالها الموسيقية، مشروع الإنتاج الفني والوصول إلى العالمية، باختيار كوادر وطاقت موسيقية خاصة تستحق كل الرعاية. ونحن نفتح المجال أمامهم للإنتاج الفني وتوفير التقنيات والإمكانيات المطلوبة لإنجاز الأعمال الموسيقية الخاصة. وقد وضعنا أغنية «شادي»، التي لاقت نجاحا هائلا، وشارك فيها الثلاثي، صوت وأداء المغني شادي دكور، التلحين والموسيقى خاصة بي، والكلمات للمبدعة الدكتوراة رابرة بربرة، ووضعنا أغنية جديدة باسم «حالك حالي»، تتحدث عن غياب الأنا في الآخر، عن كون الإنسان إنساناً بغض النظر عن دينه ولونه وجنسه. وما أوحونا إلى تلك المعاني وتلك الأغاني في زمن يُحاسب فيه الإنسان على انتمائه الديني والطائفي والمذهبي، في زمن أصبح الخوف من «البشر» أكثر رعباً من ارتقاب كوارث الطبيعة. كما تأتي هذه الأغنية بكلماتها ولحنها وغنائها لترفع الصوت عالياً ضدّ قهر الإنسان، ولتقول للفرقة: كفى. وتؤكد حق الإنسان الذي وهبه الله الحياة، بأن يتمتع ويعيش كغيره من البشر، لأنه لن تنتصر في آخر المطاف إلا المحبة التي نادى بها كل العقول الرزينة وكل الأديان. وتتحدث الأغنية عن محاربة العنصرية بشتى أنواعها، العرقية والإنسانية. وتأتي موسيقاها لثُفي وقعاً خاصاً، يدمج بشكل محكم وهادف الآلات الموسيقية الشرقية والغربية، بخطوط لحنية وإيقاعية مع الكلمات المعناة، وهكذا تتحقق مضامين الشراكة والانسجام الاجتماعي المطلوب لمنع الأنظمة الفئوية من تفسخ شعبنا إلى أقليات يسهل اقتحامها وتهميشها وكتبها.

ختاماً نشكركم شكراً جزيلاً.

عفا.

مجال العزف والأداء الموسيقي، وفقاً لمنهاج وزارة المعارف. والكونسرفتوار بصدد تطوير وافتتاح قسم تخصصي لتعليم الموسيقى بمستوى خمس وحدات تعليمية في الموسيقى النظرية، حسب منهاج الوزارة، مما يؤهل الطلاب بعد البجروت للاستعداد لامتحان القبول في المعاهد العليا لتعليم الموسيقى.

ما هي مجالات التعليم في الكونسرفتوار؟

فروع التعليم في الكونسرفتوار: آلات وترية، آلات نفخ، آلات إيقاعية، بيانو، تطوير صوت وغناء عربي. أما البرنامج التعليمي فيشمل دروساً في نظريات وتاريخ الموسيقى الشرقية والغربية. وكذلك بجروت الموسيقى كي يتقدم الطلاب لهذا الامتحان بمستوى خمس وحدات تعليمية، وتحضيرهم لامتحان القبول في المعاهد العليا لتعليم الموسيقى.

هل تألفت لديكم فرقة أوركسترا؟

طبعاً، تألفت الفرقة في الكونسرفتوار البلدي «كاترين». ونقدم العروض الفنية المحلية والعالمية داخل وخارج البلاد. وتخوض الأوركسترا ضمن نشاطاتها الموسيقية، مشاريع في الإنتاج الفني والوصول إلى العالمية.

ما هي أهم الأعمال الفنية التي قدمتها الفرقة؟

قدمنا العديد من العروض، أذكر منها: «معلومات مش أكيدة» لزياد الرحباني، «جاز شرق أوسطي» لزياد الرحباني، سيد درويش، الشيخ إمام وتيسير حداد»، مهرجان جرش الدولي في الأردن، مهرجان الثقافة المحلية «مفعال هبايس»، مهرجان فاس الدولي في المغرب، وأخيراً مهرجان أوتارشيحا الذي أقمنه في الصيف الماضي في ترشيحا. كما وضعنا كتباً وإصدارات تعليمية مثل تعلم وتنغم، فورماتا. إصدارات موسيقية «اليوم شهيد الجلجلة»، ألبوم الأغاني النسائية الفلسطينية. مؤلفات موسيقية من أعمالنا، إضافة إلى مجموعة لا بأس بها من الأغاني والمعزوفات. هذا إلى جانب العشرات من التوزيعات الموسيقية والقيادة لعروض وحفلات موسيقية كلاسيكية.

ما هي هذه العروض؟

قدمنا عروضاً تخصصية وتكريمية لكبار المطربين والموسيقين، مثل: الموسيقار الحزين «فريد الاطرش» بأداء فرقة ترشيحا للموسيقى العربية. الفن اللبناني المعاصر «الرحبانية فيروز ووديع الصافي» بأداء فرقة ترشيحا للموسيقى العربية. «الفلكلور الفلسطيني» بأداء إنسمبل الكونسرفتوار البلدي «كاترين» ترشيحا، وفرقة ترشيحا للموسيقى العربية. صوت أمة «أم كلثوم» بأداء الفنانة دلال أبو أمية بمرافقة فرقة ترشيحا للموسيقى العربية. موسيقار الأجيال «محمد عبد الوهاب» بأداء الفنان إبراهيم عزّام ومرافقة فرقة ترشيحا للموسيقى العربية. موسيقى «بسر الشام» صباح فخري» بأداء الفنان مصطفى دحلة ومرافقة فرقة ترشيحا للموسيقى العربية. العندليب الأسمر «عبد الحليم حافظ» بأداء فرقة ترشيحا للموسيقى العربية. الثلاث الكبار «أم كلثوم، أسمهان وليلى مراد» بأداء الفنانة فيوليت سلامة. «جاز شرق أوسطي

الثقة بالنفس، واختبار تجربة حقيقية بالتواصل مع جمهور داعم لمهبتهم، وخوض تجربة فن الأداء والعزف على الآلات الموسيقية، الأمر الذي يساعد في اكتساب الخبرة والتجربة في فن الظهور على المسرح. ويتم ذلك عن طريق برنامج خاص يلزم الطلاب بالاشتراك في كونسرتات صفيّة، ونصف سنوية وختامية في نهاية السنة. وكذلك الاشتراك بالعزف في فرق ومجموعات موسيقية متنوعة، وورشات عمل وتعلم قواعد الموسيقى النظرية.

وهل هناك برنامج للتعليم الخارجي؟

بالنسبة لبرنامج التعليم الخارجي فقد أنتج الكونسرفتوار، بالمشاركة مع وزارة التربية والتعليم، برنامجاً خاصاً لتعليم فن الأداء والعزف على جميع الآلات الموسيقية، بمجموعات صغيرة، بحيث يتمكن



الطلاب، بواسطته، من التعرف على مهبتهم في حقل الأداء الموسيقي. إلى جانب الفرصة للتعلم على جميع الآلات خلال دوامهم الدراسي، كمرحلة أساسية وأولية، فيختار الطلاب الآلة الموسيقية التي تخاطب قدرتهم، ورغبتهم ومهبتهم، وفقاً لمعايير خاصة وضعناها. وهناك البرنامج السنوي الذي نظمته باللقاءات الأسبوعية مع طلاب من المدارس في المرحلة الابتدائية لإرشادهم وتعليمهم، وتعزيز قدراتهم.

وهذا يمكنكم من الكشف عن المواهب؟

نعم، لأن المشروع يهدف إلى كشف المبدعين الصغار ذوي القدرات الالامعة وحثهم لخوض هذا المجال، ومتابعتهم فيما بعد للالتحاق بالكونسرفتوار لتنمية قدراتهم، وصقل مهبتهم في البرنامج الداخلي. في هذا المشروع يقوم الكونسرفتوار بتزويد الطلاب بجميع الآلات الموسيقية والمواد التعليمية.

وهل يتم التعليم وفقاً لمنهاج وزارة المعارف؟

إننا نهيب الطلاب في المرحلة الثانوية للتخصّص في ريستال بمستوى خمس وحدات بجروت بالعزف. كما نهيب الطلاب المتقدمين من الصفوف العليا إلى امتحان البجروت في الموسيقى، وهي فرصة لتقديم ريستال في خمس وحدات بجروت، في

في التربية الموسيقية. شارك في مهرجانات محلية ودولية عديدة.

يبدو أن مؤسسة كاترين هي المنطلق نحو عملية التثقيف الموسيقي.

مؤسسة «كاترين»، تأسست في قرية ترشيحا، عام 1994. وقد تمحورت أهدافها، حول تلبية الاحتياجات الثقافية في البلاد في مجال تعليم وتطوير الموسيقى والفنون، لدعم جميع المواهب الناشئة، وصلها في إطار معرفي وتعليمي، وهذا يمنح الموهوبين القدرة على تطوير مهاراتهم الفنية. أمن أعضاء المؤسسة بأهمية الموسيقى والفنون في حياتنا، ودورها في تنشئة جيل مثقف واع، وصل شخصيات أبنائنا على الإبداع والتألق، والتفكير المستقل والحلاق.

ما هي الأنشطة التي تقومون بها في المؤسسة؟

نقدم في «كاترين» برنامجاً للتعليم الداخلي، بحيث تمنح الفرصة للراغبين في التعلم على جميع الآلات الموسيقية العربية الشرقية والغربية. وفقاً لمنهاج وبرنامج دراسي خاص قمت بتطويره إلى جانب طواقم الأساتذة المختصين في الكونسرفتوار. ويرعى الكونسرفتوار مشاريع داخلية إلزامية ضمن البرنامج التعليمي العام، تحث الطلاب على تعزيز



حملة تنزيلات لا مثيل لها بمناسبة المحل الجديد!



شعارنا..
الأمانة، النظافة
والإخلاص!

- 500 غرام فستورما טירת צבי ₪ 19
- 500 غرام نكنיק יחיעם ₪ 19
- 400 غرام גבנת גאודה ₪ 18
- 500 גרם גבנת עמק ₪ 21

تجدون لدينا جميع أنواع
الأجبان العربية والمستوردة!



ملحمة فؤاد ناصر الدين

יש אנשים שקונים בשר ויש בשר שקונה אנשים

نهنيء الجميع بمناسبة عيد الفصح المجيد

100 ₪	4 كغم مسحب (פרגיות)
100 ₪	7 كغم فخاد دجاج
100 ₪	4 كغم صدر دجاج
50 ₪	4 كغم أجنحة دجاج
50 ₪	2 1/2 كغم كبدة أو قلوب
150 ₪	10 كغم دجاج كامل

- تجدون لدينا جميع أنواع العجل (מעורב מקומי) -



* تقبل بطاقات الإئتماد، ودفعات مريحة.

بإدارة فؤاد ناصر الدين - شارع أللبي 14، حيفا | 04-8511198



حملة تنزيلات لا مثيل لها!

فصح مجيد وكل عام وأنتم بخير

4 كغم פרגיות ₪ 100	10 كغم دجاج كامل ₪ 150	4 كغم صدر دجاج ₪ 100	7 كغم فخاد دجاج ₪ 100
--------------------------	------------------------------	----------------------------	-----------------------------

جميع أنواع العجل (شوارما/للشي) بـ 69⁹⁰ ₪ ش.ج

تجدون لدينا حملات أخرى!



* تقبل بطاقات الاعتماد، ودفعات مريحة.

إدارة حمودي شوايش - شارع ماريوحنا 41 (الوادي)، حيفا | 054-6922463 / 04-8511926

يحتفلون بعيد الأم في مدرسة «الأخوة»



طراسل «حيفا»

كما تم عرض فيلم من إنتاج مركز الحوسبة نادين سلامة داود تضمن المشاريع والفعاليات المدرسية للعام الدراسي الحالي. وقد عبّرت الأمهات عن استحسانهن وإعجابهن بكافة المشاريع المدرسية، وبهذه المناسبة أثنين على جهود وعمل مديرة المدرسة، وشكرنهن، كما شكرن الطاقم الإداري والتدريسي.

احتفلت مدرسة «الأخوة» - حيفا، يوم الاثنين، بيوم الأم بمشاركة أمهات الطلاب. تخلل الاحتفال فقرات فنية وموسيقية شملت الشعر والغناء والديكيات، ومسابقات بمشاركة الأمهات. هذا والتقت مديرة المدرسة ماري سعادة الخل بالأمهات؛

أعياد آذار في المركز الجماهيري «الأخوة»



طراسل «حيفا»

الجماهيري «الأخوة» باستضافة المحامية نسرین مصاروة التي قدمت محاضرة عن أحد أهم المواضيع التي تؤثر على مجتمعنا، ألا وهو التحرش الجنسي. وفي حديث مع مركزة النادي خولة خشيبون قالت إن النساء تفاعلت جداً مع موضوع المحاضرة وشاركن بآرائهن عن الموضوع. وأضافت: نحن في النادي الجماهيري «الأخوة» نولي أهمية قصوى لقضايا المرأة، لذلك فالفعاليات تندرج ما بين التوعوي والترفيهي، وذلك بدعم من مدير المركز عادل خلايلة، ورئيس لجنة الحي فكتور حجار، وكل المؤسسات الداعمة للمرأة في المدينة، إلى جانب النشاطات الجماهيريات.

استضافت «الزاوية الدافئة» في المركز الجماهيري «الأخوة» - وادي النسناس، مركزة العمل الجماهيري في جمعية «كيان»، أنوار منصور، التي قدمت محاضرة عن مكانة المرأة في مجتمعنا العربي. وفي حديث مع مركزة «الزاوية الدافئة» حورية إبراهيم، قالت إن أحد أهدافنا في «الزاوية الدافئة»، هو دعم المرأة وتقوية مكانتها في جميع نواحي الحياة، لذلك قمنا بمحاضرات توعوية مناسبة يوم المرأة. وفي الوقت نفسه اختتمنا الأسبوع باحتفال خاص بمناسبة عيد الأم تخلله فقرات فنية عدة. من ناحية أخرى قام النادي النسائي في المركز



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



1 لتر "فينلندا" 1 كغم بزر + كيس ثلج + 3 "بلو" + 1000 120 ₪	1 كغم تمر 35 ₪ 40 ₪	1 كغم فستق 30 ₪ 40 ₪	1 كغم جوز 45 ₪ 50 ₪
---	------------------------	-------------------------	------------------------

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

أهنئ جميع
المحتفلين بمناسبة
عيد الفصح السعيد
أعاده الله علينا
بالحبة والسلام
زهدي زيني



عبّاس وشالقا يوزعان الورود على أمّهات حيّ عبّاس ومحيطه



مراسل "حيفا"

اليوم هو يوم مميّز بالنسبة لنا في المركز، حيث نهتمّ بإيصال الكلمة الجميلة للأمّهات وتهنّتهنّ. ومن اللافت أنّ الشبيبة والصغار هم من تولّوا هذه المهمّة بكلّ حبّ وسعادة.

وأضاف: لقد شاركتنا الوحدة الجماهيرية شالقا بهذه المناسبة، وقد كانت لهذه الخطوة أجواء إيجابية وأصداء جميلة جداً، حيث وصلتنا ردود طيبة من سكان الحيّ، وخاصة الأمّهات.

هذا وشكر ريناوي شبيبة المركز الجماهيرية عبّاس، والأطفال والطاقم المميّز، الذين عملوا على إنجاح هذا اليوم.

لمناسبة يوم الأمّ، ووسط أجواء احتفالية مميّزة، عملت طواقم المركز الجماهيرية عبّاس، بالتعاون مع الوحدة الجماهيرية شالقا، على تحضير بطاقات معايدة وتوزيع الورود والبطاقات على جميع أمّهات حيّ عبّاس الحيفاوي ومحيطه. حيث قامت المجموعات الشبّابية ومجموعات الأطفال في النوادي بتوزيعها على الأمّهات لإضفاء الفرح والسعادة في نفوسهنّ في يومهنّ الخاصّ.

وفي حديث مع مدير المركز، بسّام ريناوي، قال: إنّ هذا

منال تكريم الأم



مراسل "حيفا"

لمناسبة عيد الأمّ أقامت النّاشطة الاجتماعيّة منال أبو خضرة - قنبورة بمساعدة منار سمعان، يوم السبت الأخير، حفلاً خاصاً ومميّزاً للنساء في قاعة الجليل تل حنان. وقد اشتركت في الحفل 250 امرأة.

تخلّل البرنامج عروض فنيّة عديدة منها فقرة غناء وطرب قدّمها طفل الطرب ألكس إيهاب خوري، عرض "ستاند أب" - "عيب الواحد يحكي"، قدّمته الفنّانان رنين بشارت - إسكندر وحنان حلّو، رقص على أنغام دي جي إلياس جبران. قدّم البرنامج الفنّان روني عيد، وشمل الحفل وجبة عشاء فاخرة، سحب يانصيب، توزيع ورود وهدايا على كلّ المشاركات.

وفي حديث مع منال قنبورة أشارت إلى أنّ الحفل

نخبة من المهندسين المعماريين والمصممين ضيوفاً في ايكيا




استضافت شركة ايكيا نخبة من المهندسين المعماريين والمصممين في لقاء خاص مع إدارة الشركة في فرعها في "كريات آتا"، يوم الثلاثاء 22.3.16.

وجاء اللقاء ليعرفهم على مبادئ ومفاهيم ايكيا "The Ikea Concept".

وقد كان باستقبالهم ومرافقتهم خلال الزيارة السيد شوكي كوبلينز، مدير عام شركة ايكيا في البلاد، السيد أليك كابلان مدير فرع ايكيا كريات آتا، السيد آفي بارششت نائب رئيس المجموعات والمبيعات، السيدة إفرات تسور - بورات مديرة التسويق، وديدي برسلسكي مدير التصميم في فرع كريات آتا.

تخلّل اللقاء استقبال وترحيب بالحضور الكريم، محاضرات متنوعة يشملها شرح عن كيفية تواجد جميع مستلزمات البيت في مكان واحد في ايكيا، تم اختتامها بوجبة غداء للحاضرين.



أهنئ الجميع بمناسبة
عيد الفصح المجيد

كل عام وأنتم بألف خير

حضانة «سانتا ماريا» تحتفل بيوم الأم وعيد الفصح



لمراسل «حيفا»

نظمت إدارة حضانة «سانتا ماريا»، الممثلة بردينه إبداح ووسام خوري، وطاقم الحضانة، احتفالاً بهيئاً للأطفال، فعلموا من خلاله الأطفال وأدخلوا الفرحة إلى قلوبهم، مع الفنانة فداء سرور التي غنت للأطفال ورقصت معهم. حيث شاركت الأطفال فرحتهم أمهاتهم. وقد تم تقديم الحلويات المختلفة وتوزيع هدايا خاصة لجميع الأمهات. هذا وعبرت الأمهات عن مدى سرورهن لهذه اللقطة وتقديرهن للأم ردينه إبداح وطاقم المرشحات، ضمن كلمات معبرة حظيت بإعجاب الطاقم.

أمهات الأحياء العربية تحتفل بـ«عيد الأم» البلدي



أسبوع من الفعاليات الخاصة في مدرسة «المسار»



لمراسل «حيفا»

ضمن برنامج وأسبوع التربية الخاصة، نظمت مدرسة «المسار»، بإدارة المرشحة أميمة قدور، أسبوعاً حافلاً بالبرامج والفعاليات المتنوعة. تضمن اليوم الأول فعاليات متنوعة في موضوع الجغرافيا والموطن، نظمها الأستاذ فرج فحماوي. في اليوم الثاني، شارك الطلاب في يوم تطوعي ببستان «السرازم» في منطقة حي «يودفت»، قاموا خلاله بتنظيف حديقة البستان ضمن الأعمال الخيرية التي تنظمها المدرسة؛ وقد أشرف على نجاح هذا

اليوم مسؤول التربية الاجتماعية، الأستاذ ميشيل يعقوب، والمركز نهال محمود والمساعدة صحبانية عيسى. اليوم الثالث من الفعاليات كان يوم الرياضيات، وقد قام بإنجاح هذا اليوم مسؤولة الفرع التعليمي المعلمة إلهام عبيد، بمشاركة المعلمة غزالة نعامة. وقد اختتم الأسبوع، باحتفال مميز تضمن استقبال الضيوف، كلمة لمديرة المدرسة، مسار في محطات تعليمية مختلفة، لغة عربية، لغة عبرية، رياضيات، وتلخيص لليوم.

وقد شارك في اليوم الاختتام لهذا الأسبوع، عدد من أهالي الطلاب، نساء من الحي، ونساء «الرؤية الدافئة»، ممثلات برحاب بشتاوي. كما شارك د. ماجد خمرة (مدير وحدة النهوض بالتعليم العربي في بلدية



حيفا)، ولجنة حي الخليصة ممثلة بالرئيس ياسر بشر، ومدير مركز «هغيبوريم» منصور بستوني، ومديرة مركز مكافحة المخدرات جهينة بدارنة، وضيوف من بلدية حيفا ومن قسم وزارة المعارف ومن مركز «ماتي».

هذا وأنتت مديرة المدرسة أميمة قدور على عمل الطاقم الدؤوب، مشيرة إلى أهمية هذه البرامج المدرسية والفعاليات. كما شكرت البلدية ووزارة المعارف على دعمهما الدائم وترميم مبنى مدرسة «المسار» في حي «شبيرنشك». وقدمت شكرها لوديع شحادة لاستقباله طلاب المدرسة والفعاليات في مركز «يودفت» لحين انتهاء الترميم. وشكرت إميلي أبو شملة ونساء الحي جميعاً، على عملهن الدؤوب لإنجاح هذا الأسبوع.

مكتب الخدمات الاجتماعية البلدية والسلطة البلدية لمكافحة المخدرات والكحول، وكل المراكز الجماهيرية ووحدات الشبسية العربية في المدينة. وجدير بالذكر أن المبادرة لتنظيم الاحتفال انطلقت من قبل النوادي النسائية في المراكز الجماهيرية في الحي الشرقي، الخليصة وواي النسناس. وتخلل البرنامج الذي لاقى استحساناً كبيراً، عدّة فقرات فنية، منها وصلات غنائية مع المطرب الحيفاوي هيشم جشي، وعرض كوميدي بعنوان «عيب الواحد يحكي» لرنين بشارت وحنان حلو، وعرض للديكة التراثية لفرقة «عتاية» بقيادة نضال حجّاج، إضافة إلى مجموعة من أغاني عيد الأم قدمتها الفنانة فاطمة أبو النيل.

وسط أجواء احتفالية مميزة، شاركت أكثر من 900 أم من مختلف الأحياء العربية الحيفاوية في الاحتفال الأول من نوعه الذي نظم، مساء الأحد من هذا الأسبوع (20/3)، بحضور رئيس البلدية يونا ياهف، ومستشارته لمكانة النساء والمساواة الجندرية بياتريس روزين - كاتس، وسامية عرموش - محاميد، رئيسة منتدى النساء العربيات الحيفاويات، الذي يعمل تحت غطاء روزين - كاتس، وأوري بلوم (مدير دائرة الثقافة البلدية)، وفيرد اتاس (مديرة الوحدة الجماهيرية الثقافية البلدية). ونظم الاحتفال تحت رعاية بلدية حيفا، دائرة الثقافة البلدية - القسم الجماهيري، بمشاركة

البستنة Garden



عيد فصح سعيد
كل عام وأنتم بألف خير
من طاقم الجاردن



للحجز والاستفسار 04-8507061

www.gardenrest.co.il



www.facebook.com/gardenrest

حيفا، جادة بن غوريون 43

محلات الخرساني

حملة أسعار خاصة بمحلات الخرساني!

10 לחמניות טריות



₪8.00

300 גרם פטרמה
טירת צבי



₪15.00

400 גרם סלמי
טירת צבי



₪15.00

5 כגם תמר مجهול
בגם XL



₪119.00

1/2 כגם
לبنة كابل



₪9.90

8 מעדני קרלו - תנוכה



₪9.90

1 ק"ג נקניקות
טירת צבי



₪19.90

3 כגם סוכר



₪10.00

3 כגם طحين



₪10.00

5 כגם أرز الياسمين
أنطوان الشققة



₪19.90

زيت انطوان الشققة



₪14.90

4 ליטר מרכז
כביסה
ABC



₪15.00

3 חבילות כוסות
חד פעמיות



₪10.00

2 מברשות
שיניים קולגייט



₪9.00

סכיני גילוח
schick



₪15.00

محلات الخرساني

نتقدم بأجمل التهاني والتبريكات لجميع
المحتفلين بالأعياد المجيدة

كل عام وأنتم بخير

فواكه وخضار
طازجة يوميا!
بزورات وفواكه
مجففة بجميع
أنواعها!

1/6 برزور قر
59.90

1/6 قوكا كولا
2 ليتر
38.00

8 فحיות مسקה
سوفر بلو
10.00

1/6 بيرة
كورونا
قر
49.90

1/6 بيرة
بقس
قر
39.90

40.00
مנגل חד פעמי
+ 2 חבילות שיפודים
+ שקית פחמים 2 ק"ג
+ מדליק

1/6 בירה ווינסטפן
79.90

6 פחיות 1/3 קרلسברג
39.00

1/6 בירה קרلسברג
قر
39.90

1/6 בירה סטלה
قر
39.90

וויסקי רוסקי
סנדרט
+ 6 פחיות
סופר بلו
80.00

וודקה סמירנוף
+ 6 مسקה بلو
85.00

1/6 בירה
הייניקן
قر
39.00

ناشطون طلابيون في جمعية الثقافة العربية يؤسسون شبكة «ال تعريف» الثقافية في الجامعات



لمراسل «حيفا»

لمشروع المنح الدراسية ردينة شقير، وفي المساء قامت المجموعة بعمل جماعي لصياغة هوية المجموعة. أما في اليوم الثاني، فكانت الورشة الأولى حول «عمل الفريق»، مع المركزة ردينة شقير، من ثم ورشة في تخطيط البرامج والمشاريع الثقافية، مع مديرة مشروع «عمل فني» بالجمعية، منى أبو بكر، وورشة في الإعلام الثقافي، مع المركزة الإعلامية للجمعية، الصحافية رشا حلوة، ومن ثم توزع الطلبة إلى مجموعات وفقاً للجامعات من أجل بداية تخطيط لأول نشاط ثقافي في كل جامعة ضمن شبكة «ال تعريف».

هذا، وستشكل هذه الشبكة تطويراً وتجديداً لمسار التطوع والتنشيط في برنامج المنح الدراسية في جمعية الثقافة العربية؛ الذي انطلق عام 2007 بدعم من مؤسسة الجليل في لندن ويحتضن سنوياً 250 طالباً وطالبة لمدة ثلاث سنوات، يمنحهم منحاً دراسية من جهة، ومن جهة أخرى يهتم خلال هذه الفترة بإكسابهم القدرة على التفكير النقدي ورفع الوعي الثقافي وروح العطاء لديهم من خلال مسار ثقافي مرافق لدراساتهم الأكاديمية.

بعد يومين من دورة القيادة التي نظمها برنامج المنح الدراسية في جمعية الثقافة العربية، الجمعة والسبت 18-19/03/2016 في رام الله، وتخللت مداخلات تثقيفية وورش تدريبية عديدة حول العمل الثقافي، قرّر الطلبة المشاركون تأسيس «ال تعريف - شبكة طلابية ثقافية» لتجيب على النقص الكبير في الأنشطة والمشاريع الثقافية والفنية العربية القيمة في الجامعات، ولأهمية التأثير على شريحة الطلبة الجامعيين.

وأتفق المبادرون على أنّ هدف «ال تعريف» هو «خلق حراك ثقافي عربي فلسطيني مستقل في الجامعات الإسرائيلية، يسهم في ترسيخ الهوية وصون اللغة العربية وتوسيع الآفاق المعرفية وتقوية النسيج الاجتماعي، وتخفيف الغربة، وتعريف الطلبة على الإنتاج الفني والأدبي والفكري والنقدي القيم، وتحفيزهم على المبادرة والإبداع. لتكون متاحة لكل الطلبة الراغبين بالانضمام إليها والتطوع فيها».

كما أكد المبادرون أنّها ستكون «متاحة أمام كل الطلبة العرب للانضمام إليها والتطوع فيها». وشمل البرنامج التدريبي المكثف، الذي شارك فيه 30 ناشطاً جامعياً من كل الجامعات، مواضيع متنوعة على مستوى المحاضرات وكذلك ورش العمل، بدأت محاضرة حول «الثقافة في الجامعة والثقافة الجامعة»، والتي قدمها كل من رئيس الهيئة الإدارية للجمعية، د. محمود محارب، ومدير الجمعية، إياد برغوثي، ورشة «أن تكون قيادياً»، مع المركزة الإدارية

«بلد المفايع» .. مسرحية جديدة في «بيت الكرمة»



لمراسل «حيفا»

مسرحية «بلد المفايع» من إعداد وإخراج سليم ضو، ومن تمثيل: ميساء خميس - عموري، ميلاد مطر، إياد شيبتي، خالد عواد، لبنى بقاعي، صبحي حصري. موسيقى: حبيب شحادة حنا، ديكور وملابس: أشرف حنا، إضاءة وطاقتقني: عنان أبو حاطوم والياس رشيد.

غصت، يوم السبت الأخير، قاعة مسرح «بيت الكرمة»، بعدد كبير من الحضور لمشاهدة المسرحية الجديدة «بلد المفايع»، والتي تعتبر ملهأة من العصور الوسطى، مجهولة المؤلف معدة للكبار وجميع أفراد العائلة.

حادث طرق ذاتي في شارع جيئولا



دومينيك فرحات

بجروح طفيفة، وقد لحقت بالسيارة اضرار جسيمة. في الحال هرعت سيارات الإسعاف والشرطة إلى المكان، حيث قدمت للسائق الإسعافات الأولية، وتم نقل السائق إلى المستشفى لمتابعة العلاج. هذا وتقوم الشرطة بالتحقيق لمعرفة أسباب الحادث. (تصوير: وائل عوض)

وقع، صباح يوم الأحد الماضي، حادث طرق ذاتي في شارع جيئولا في حيفا، حيث انحرقت سيارة خصوصية كانت متجهة من مجمع «جراند كانيون» إلى حي «هدار»، واصطدمت بالحاجز الذي يفصل المسلكين وعبرت إلى المسلك المضاد، حيث انقلبت على جنبها. وأدى الحادث إلى إصابة سائق السيارة

Shadi Sharif-Safadi
Tahira Shakerian



Architects, Civil engineer & Interior design

باسمنا شادي شريف وطاهرة شاكران
وطاقتق مهندسون معماريون لقنطرة عماد
وتصميم داخلي نتقدم تهاني العيد لأغلى الناس
تمنين للجميع عيد فصع مجيد

Happy Easter



شارع الخوري 3، حيفا - طابق 7 | تل: 04-8660005
فاكس: 054-4708408 | 153-544-708408
Shadi Sharif | shadi.sharif.safadi@gmail.com



خدمة



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



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



كي بلوزه بـ 5 ش.ج
غسيل + كي بـ 12 ش.ج



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



فستان صبيا
غسيل + كي بـ 35 ش.ج



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



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

استلام وتوصيل حتى
البيت مجاناً



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



بدلة عريس
غسيل + كي بـ 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!

EG

ELIASGLYANOS

ألفنى جميع المحتفلين
بمناسبة عيد الفصح المجيد
كل عام وأنتم بخير
الياس جوليانوس

كل عام ريس

نتقدم بأحر التهاني
بمناسبة عيد الفصح المجيد
كل عام وأنتم بألف خير

«ابتداء التسجيل لورشات»

معنين ان تطوروا ابنكم / ابنتكم في المجال الحركي لمنع مشاكل رخاوه بعضلات الجسم واليدين في المستقبل... وان

آفاق الابداع بالفن التشكيلي

لأجيال 4-9 سنوات

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

ورشة البراعم

للأطفال من جيل 6 أشهر حتى 12 شهرا

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



ورشة المسرح (كاوتش ينج):

لأجيال 3-6 سنوات

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



ورشة الشجرة

من جيل 4 سنوات حتى 6 سنوات

نعمل مع الاطفال على تنمية القدرة على العلاقات الاجتماعية ونعمل على دمج المهارات الذهنية والقدرة على التعامل والمشاركة بداخل مجموعه ونحاول اكتشاف نقاط القوة في تنمية وتطوير جوانب الضعف لدي المتعلم، حسب نظرية جاردنر



مركز نموّ - مرافقة تطوّر الطفل

تطوره من ناحيه ذهنيه- لتطویر الذكاءات المتعدده عند الطفل.. جميع الورشات تبدأ بعد تاريخ 2016/04/01

ورشة الاغصان

للأطفال من عمر سنة حتى سنتين

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

ورشة الزهرة

للأطفال من جيل سنتين حتى 4 سنوات

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



ورشة البذور

للأطفال من الولادة وحتى 6 أشهر

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



دورة تحضيرية لاستقبال الصف الاول

بتاريخ 03/04/16 الساعة 16:00

يرافق الدورة:

- اخصائية بالطفولة المبكرة
- اخصائية نفسيه تربويه
- معالجه بالتشغيل

للاستفسار: 054-8001934



مركز نموّ - مرافقة تطوّر الطفل

info@nmwcenter.com

الموت واعظ الأحياء

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



وزوجته وجيرانه وخلاته منعماً سعيداً يضاحكهم ويضاحكونه، وإذا به ينتقل إلى ليلته بوضع في قبره وحيداً فريداً لا يعرف ما يمكن أن يلقاه أو يصيبه كقول الشاعر:

فأرتقت موضع مرقدي يوماً ففارقني السكون/ القبر أول ليلته بالله قل لي ما يكون..

هذا حاله لأنه انتقل من المكان الذي اعتاد عليه إلى مكان آخر فلم ينم فكيف يكون حال من ينتقل إلى عالم آخر لم يعرفه ولم يعرف عنه شيئاً بعيداً عن الأنيس والجليس والزوجة والأطفال (ثم رُدُّوا إلى الله مَوْلَاهُمْ الْحَقُّ أَلَا لَهُ الْحُكْمُ وَهُوَ أَسْرَعُ الْحَاسِبِينَ). وهذا مصير كل حي فلا بد من شحذ الهمم والاستعداد لهذا الموقف بكل خير وفضيلة وهذا سلوك العقلاء كما جاء في حديث رسول الله (ص): «الكيس من اتبع دان نفسه وعمل لما بعد الموت والعاجز من اتبع نفسه هواها وتمنى على الله الأمانى»، وقوله للسائل عن أكيس الناس وأحزم الناس، فقال: أكثرهم ذكراً للموت، وأكثرهم استعداداً للموت، أولئك الأكياس ذهبوا بشرف الدنيا والآخرة».

عن كرم الله وجهه يدخل عليه أصحابه فيجدونه يبكي وهو يقول «إليك عنِّي يا دنيا غري غيري، قد طلقتك ثلاثاً لا رجعة فيها، عمرك قصير. وعيشك حقير، ومتاعك قليل. أه من قلة الزاد وبعد السفر ووحشة الطريق». والقرآن يصف طلب الميت

غلط الطبيب علي غلطة مورد عجزت موارد عن الإصدار/ والناس يلحون الطبيب وإنما غلط الطبيب إصابة الأقدار

ودار في ذاكرتي قوله تعالى (فلولا إذا بلغت الحلقوم وأنتم حينئذ تنظرون ونحن أقرب إليه منكم ولكن لا تبصرون فلولا إن كنتم غير مدينين ترجعونها إن كنتم صادقين). الله يتحدى كل أهل ميته يقول لهم ها أمري قد نفذ وأنتم تقفون من حوله فإذا كانت لديكم القدرة فارجعوا روحه إليه من جديد، فيستسلم لهذه الحقيقة كل إنسان مهما كان حذراً أو حاذقاً.

يروي أن مرض الطاعون انتشر في بعض البلاد فلما سمع به أحد الشباب قرَّر أن يفرَّ خشية أن يصيبه، فقال له أبوه: إبق معنا يصيبك ما يصيبنا، وقدر الله نافذ. قال: لا أريد أن أهرب. فذهب وفي سفره أدركته القيولة فقال تحت شجرة، فجاءت أفعى فلدغته فمات؛ فلما بلغ الخبر والده، قال:

راح يبغني نجوه من هلاك فهللك/ والمنايا راصدات للفتى حيث سلك/ كل شيء قاتل حيث تلقى أجلك وقال أحدهم:

إن الطبيب له علم يدل به ما دام في أجل الإنسان تأخير/ حتى إذا ما انتهت أيام مهلته حار الطبيب وخانته العقاقير

فعلى كل إنسان أن يتخيّل نفسه وهو مع أولاده

عند فراقك لأحد الأقارب أو الخلان يدور في خلدك الكثير من الأسئلة، وخصوصاً عندما تراه شهياً، وقد سكنت جواره وسكنت عبراته وأصبح عاجزاً عن الحركة يستلمه المغسل بقلبه حيث يشاء والأصوات من حوله، تقول للمغسل عجلوا به حتى نصلي عليه وندفنه لأن إكرام الميت دفنه.

وهذا الحال الذي لاحظته عند موت أخي، فأخذت أسأل نفسي كما يسأل كل إنسان ماذا سيلقى؟ ولماذا لم نستطع منع موته؟ وهكذا تدور الأسئلة في ذهن أهل الميت، تماماً، كما حصل معي. ولكن سرعان ما استحضرت بخاطري ما يشبه الحقيقة التي لا بد منها.. وهي (كلاً إذا بلغت التراقي * وقيل من راق * وظن أنه الفراق * والتفت الساق بالساق * إلى ربك يومئذ المساق)، بمعنى أنه إذا أوشكت الروح الخروج من الجسد وينتاب صاحبها من الأمور الغريبة وينادي أهله هل من شخص يرقيه حتى يعيده إلى حالته الأولى؟!

ولكن هذا الطلب لا يتحقق لأن أمر الله هو النافذ ولا بد من الاستسلام لهذه الحقيقة كما يروي عن ابن الرومي لما مرض ذهب إلى الطبيب فوصف له دواء فتناوله فزاد مرضه ثم عرف أن الطبيب أخطأ في تشخيص الدواء ووصف له دواء آخر بالخطأ، فقالوا للشاعر إن الطبيب قد غلط. فقال: ولكن القدر قد أصاب ثم أنشأ يقول:

حين يوضع في قبره (حتى إذا جاء أحدهم الموت قال رب أرجعون * لعلي أعمل صالحاً فيما تركت كلا إنها كلمة هو قائلها ومن ورائهم برزخ إلى يوم يبعثون).. أمهل الله الإنسان كل عمره لعله ينتبه ويستعد لهذا الموقف.

تزوّدوا للذي لا بد منه/ فإن الموت ميقات العباد أترضى أن تكون رفيق قوم/ لهم زاد وأنت بغير زاد لأن حقيقة الموت لا يمكن تجاهلها فالموت مصير كل حي.

قال تعالى (كل نفس ذائقة الموت) وقال (قل إن الموت الذي تفرون منه فإنه ملاقيكم ثم تردون إلى عالم الغيب والشهادة فينبئكم بما كنتم تعملون). وقال (أينما تكونوا يدرككم الموت، ولو كنتم في بروج مشيدة).

Dr. Haj Yahya Nafi
طبيب أسنان - Dentist



عيادة د. نافع حاج يحيى

عيادة د. نافع حاج يحيى - طب أسنان لجميع أفراد العائلة -

تقويم أسنان للصغار وبالغين وبأحدث الأساليب

تبييض الأسنان خلال ساعة واحدة

حشوات تجميلية وعلاج عصب

تليسات خزف وزركونيا

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

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

מרואן חדאד (רמי)

בי"ס יעיל

מدرسة لتعليم القيادة

أوتومات | غيار عادي | شحن حتى 12 طن
دروس للإمتحان النظري "تياورיה" (محوسبة)



مروان حداد وطاقم المعلمين

يتقدمون بأحر التهاني

بمناسبة عيد الفصح المجيد

أعاده الله عليكم بالمحبة والسلام

Happy Easter



همغينيم 81 ، حيفا | 050-8224480

آذار.. تحت رماد الأرض



- بكت الجموع شهيداً ..
لا .. لأن العمر
جميل ..
بكت الجموع شهيداً ..
لأن بكاءهم طويل ..
أبراج الجدران ..
لن تجلب الإحساس ..
بالنعيم ..
الغد يصرخ ..
أنقذوني!
الرقاب .. تغرق
بالأنا ..
والأموات .. ينامون ..
على أمل ..
العمر ينادي ..
والهتاف ..
يجدد الكفاح

أنشر أخباراً ..
لا تنشرها السلطة ..
هل السلطة ..
ما بنته السلطة ..
لا يحتج ..
الحائز على تصريح ..
يراجع ..
فتاة الشباك ..
لا نسجع ..
إلا .. صوت الموت ..

آذار .. يرثي شهيداً ..
وتاريخنا
نتظاهر ..
والراحة لا نعرفها ..
التجربة عقرب ..
وخندق ..
جمر يعوي على
الاثنين ..

البر ..
الذي ينبذ ..
أنانية العهر ومنظريه ..
يشكو القدر ..
هذا البر ..
يطرق الأسوار ..
في رواية ..
تنام عند الهاوية ..
البر ..
بكي باحتضاره
ورحل ..
كما تبتعد الأمانى ..
مع الأخبار الصديقة ..

أنشر أخباراً ..
لا تنشرها السلطة ..
هل السلطة ..
ما بنته السلطة ..
للحروب ؟
هل أن السلطة ..
حيث الرسول
يهرب ..
في عربة المهرجين ..

آذار .. يرثي شهيداً ..
وتاريخنا
نتظاهر ..
والراحة لا نعرفها ..
التجربة عقرب ..
وخندق ..
جمر يعوي على
الاثنين ..

البر ..

إرهاب في بروكسل



مصائرهم وكراسيهم بكل ما تيسر لأصحابها من مال وثروات وطنيّة ويطش وعتاد، ومن خلال استعداد هؤلاء الحكام للتّحالف مع الشّياطين، وهؤلاء الشّياطين يتهافتون على الأرض من كلّ جهاتها، أفلم تروا كيف دان الغرب والشرق، المدان والديان، الدائن والمدين، القاتل والبريء، جريمة مسرّحها الغرب وفعلتها «مستغربين»، ولدوا في الغرب شرقيين، ونشأوا في غرب كله شرق.

في الواقع إننا نشاهد دم الأبرياء في الغرب والشرق يسفك قرباين على مذابح حكّام يرقدون على نواصي الرّيح الأربعة، وأرواح الضّحايا تستشمر في بنوك أصحاب المصالح والجهلة في كلّ أرجاء المعمورة؛ إنّه وقت الجريمة النّاجزة، فعندما تخدّر العقول بجرعات مصهورة من نصوص سماويّة يصيها شيوخ السّم والقتل مخمّرة في مفاكس تلك الأزقة المطحلبة وعلى مسافة منها تجري أنهر عزّ ينداح يومياً أمام من لا يعرفون معنى للأمل تبرص عقول البشر وتصير أجسادهم مجرد مخازن يأس لحميّة للديناميت والإيمان الأوهوس بوعود خرقاء تدفعهم ليتشظوا على أرضفة الحضارة ويتفجّروا في عمليّات لا يصحّ أن تسمّى إلاّ عمليّات إرهابيّة عاقرة، فكلّ من يقتل نفساً مصيره إلى هباء وعدم، ولا فرق إن كان مشرح الجريمة في الشرق أم في الغرب.

ما لبلجيكا لبلجيكا وما للجيليل يبقّى للمثلث والنّقب وللأبناء، فعندنا خفت أغلب أصوات الرّعاية والدّعاة والمتبرّجين، بينما دان محمّد بركة، رئيس لجنة المتابعة العليا للجماهير العربيّة، المجزرة الإرهابيّة، مشدّداً على أنّ الإرهاب لا دين له، وبعد التّأكيد على موقفه الواضح أضاف بركة قائلاً: «من الصّعب أن لا نذكر أنّ حكومات الغرب وعلى رأسها الولايات المتّحدة دعت وعملت من أجل ما أسموه الفوضى الخلاقية.. وأنّنتج تنظيمات إرهابيّة لا دين لها سوى تعزيز العدوانيّة الغربيّة ضدّ هذه الشّعوب، والآن يقوم المسخ على خالقه ليقدّم خدمة كبيرة للغرب ويجعل شعار المرحلة محاربة الإرهاب وليس حرّية الشّعوب وخلاصها من الهيمنة والاحتلال المباشر وغير المباشر.»

ما يهمني كيف نحافظ على مجتمعنا هنا في المثلث والنّقب والجيليل معافى وبعيداً عن هذه النّار ونحن قاب قوس وأدنى من مراجلها؟ فلقد قال بركة إنّه مسوخ تقدّم الخدمة الكبيرة للغرب، وأرجعني إلى ما جرى في الغرب، في بروكسل، فلقد كان موجعاً، ومُحزناً ومستفزاً. لأنّه إرهاب يستدعي عشرات الأسئلة، وكلّ الحيرة وخلصات العجز. فبإسما ماذا ومن أجل من يسفك ذلك الدّم الحرام؟ نحن بحاجة إلى قواميس عصريّة جديدة أفلا يسفك هذا الدّم باسم سماء الشرق والدّعاء لها: «طوفي وانشري شمسك في كلّ سما» أولم يؤذن الفجر على أيّامنا فصار «كل قيد حوله من دمنا جذوة تدعو قلوب الشّهدا».

نعم هو شرقنا: مساكب هذا اللّحم المتفجّر، ومناجم العبث المتناثر.

سيتذكّر أين تطاير اللّحم في البدايات على مرأى من طيور السّماء السّاخرة من تكبير البشر وحكمتهم الهزيلة في الإعراض وفي اللّوذ إلى الصّمت، حكمة الغفلة والسّكاري، التي تشبه حكمة الأكباش قبل النّحر؟

قبل بروكسل وقبل اسطنبول سقط الأبرياء في ساحات المدن المهمّشة، التي عاشت ليلاتها على صفيح محترق وأعمدة من دخان آدمي. وكانت صنّاديق العجب فيها ملقاة في أزقة الحارات المدمنة على رائحة الطحالب حيث تسكن الفئران وتجاور أصدقاءه الذين من لحم وعظم، الوافدين من عوالم بقر القهْر والخوف أحشاء مجتمعاتها وضخ قمع حكماها البرص في أدمغة شبابها، فنشأوا أجيال لم تتنسم عطر الحرّية ولم تطرب على وشيش الكرامة، فبقوا أجنّة تنمو في داخل مشيمة التّاريخ المنسي، ولم يتكشّفوا يوماً على معنى الأمل، ولم يهتدوا كيف وأين يكون الأمان وتصحو هداة الببال.

كانت صنّاديق العبث مغرورة كالرمّاح المسمومة ومنشورة بين أرجل سكّان لندن وباريس وبروكسل وأخواتها، والنّاس فيها عن ذلك غافلون وماضون في دروب سعادتهم، صوب غربهم حيث تطلع منه شمسهم كل يوم، وتغيب في شرق المساكين المتمزّق وتدفن، في حين يستجمع حكماهم، ورثة سايكس وبيكو، أطراف القدر ويصرونه في بقع يعيدون خياطتها بمخارز لا تعرف الكلل ولا الرّحمة، ويرسمونها أشباح دول عليلّة تعيش كقطعان فيلّة هزيلة أهلكها العطش في صحاري الشرق الجرداء.

معظم الدّول وقادة العالم أدانوا العمليّة الإرهابيّة التي حصدت أرواح أكثر من ثلاثين ضحيّة، وقد يكون الأبرز منها والأعرب، برأيي، بيان وزارة الخارجيّة السّوريّة الذي صرّح أنّ: الجمهوريّة العربيّة السّوريّة تدين بشدّة الاعتداءات الإرهابيّة التي استهدفت العاصمة البلجيكيّة بروكسل وتعرب عن مواساتها وتعاطفها مع عائلات الضّحايا الثّكلى. ومثله جاء بيان حزب الله اللّبناني الذي: «دان فيه التّفجيرات الإرهابيّة التي استهدفت العاصمة البلجيكيّة بروكسل، والتي زرعت الموت والدّمار والخوف بين المدنيّين، وأدت إلى سقوط عدد كبير من الضّحايا، ويعرب عن تضامنه الكامل مع الأبرياء عامّة، ومع بلجيكا وشعبها في هذه المحنة القاسية».

إنّه زمن الصّناديق العجيبة، والعالم المقلوب، فالكل يرفع يديه إلى السّماء ضارِعاً، والمصيبة أنّك لن تعرف من يستدعي لك بالسلامة أو يستخير ربه ليهديه إلى فرصة للقضاء عليك.. إنّه زمن ستكتب أيّامه بحبر المصافي الأسود، أو بالأحمر الذي تؤثّرته الحرّية شقيقة الفجر.

لن تكون جريمة بروكسل آخر الجرائم التي ستحصّد أرواح ضحايا أبرياء، فنحن نعيش في زمن القتل والنّار والبارود، زمن تجري فيه عمليّات استتصال دول كاملة وتفطيت أكباد أخرى بالليزر والحوامض والكبريت. ونحن نشهد صراعات أنظمة حكم وحكام يدافعون عن

ما جرى في بروكسل، يوم الثلاثاء المنصرم، هو عمل إرهابي مدان من غير تحفّظ، وبدون لكن، وإنما، وعليه.. فلا دين للإرهاب، وقتل الأبرياء جريمة منكّرة تنافي جميع الأعراف الإنسانيّة والأخلاقيّة والشّرعيّة.

بعد تفجيرات بروكسل قرأنا وسمعنا عشرات الخبراء والمتخابرين، والمحلّلين والمتحلّلين، والسّاسة والموسوسين، والنّاصحين والمُنصّحين، المغرضين والصّيادين في بحور الدّم، وكل واحد منهم أفتى وشرح، حذر ونصح، وعد وتوعّد، لكن معظمهم أدلوا بدلائلهم وهم في الحقيقة عراة وبعضهم جناة، فمنهم من فعلها ليغطي على موبقات يرتكبها بعيداً تحت أجنحة العهر والتّمادي، ومنهم، من أجل تبرير سياسة يرتق أثوابها الفاضحة في غياهب ملطخة، لا يعرف عنها رعاياهم، لأنّها تحاك فيما وراء بحر من الظلمات، وآخرون أدانوا وهم يسعون في تنفيذ مخطّط طبخوه، كسادة لهذا العصر الأرعن، في مراحل جشعهم وسطوتهم الخنزيريّة القاتلة.

ما قيل في دم الضّحايا الأبرياء قليل، وكثيرة مسقيّ بدموع من رياء وكذب، وملفوف، للتّمويه، في لفافات موميوات هامدة؛ فما نراه أماننا ووراءنا وفي أحضاننا هو نتاج نظام عالمي جديد لم تعد قواميسنا المتهتكة تنفع لسبر كنهه وفهم مضامينه، فغرب هذا العصر هو ليس ذاك الغرب، والشرق لم يعد شرقاً، لأننا في قرية كبرى، تعيش ونعيش فيها على الماكرو والميكرو والنّانو، وتحكمها العقول والشّاشات، والأسلاك، والطائرات التي تسيّر وحدها بمخ ومخيش وإشعاعات. واقع قريتنا/ قريتك/ قريتهم وهمّ وشظايا وسرابها واقع ومرايا، هي غايبة كلّها ملاعب وظلال، وتعجّ بأسواق للنّهود والعهود التي تبرم بين المتألّفة جيوبهم، وبيوتها بواخر ومصاف، ليلاتها عقود وأرباح وهزائم، والهيم فيها أرصدة في البنوك والعامّة تحيا فيها بلا عزائم.

قرية اليوم، كبيرة صغيرة، بعيدة قريبة، كقرى الجن في حكايات الشّعراء والمجانين، تسكنها سباع ليست كالسّباع، وبعض قرودها «خاوت» ضباها، وثعالبها سادت كأنّها ديم الرّوح هابطة من عند السّماء، فصالت وتجبّرت. والناس فيها «كانوا كالصّخرة الصّلدة تنبو عن صفحتها المعاول، ثمّ زحمتها الدّهر بمنكبها، فصدها صدع الزجاجة ما لها من جابر فأصبحوا شذر مذر».

ما جرى في بروكسل موجع، ومحزن ومستفز. إنّه إرهاب يستدعي عشرات الأسئلة، وكلّ الحيرة وخلصات العجز. فبإسما ماذا ومن أجل من يسفك ذلك الدّم الحرام؟ كثر أجزموا أنّ الدّين من تلك الجرائم براء، والبعض أكد أنّ الفعلة جاؤوا إلى هذا العالم من رحم نصّ ديني رائج، وترسّوا على فكر فاتر، وكبروا في تربة عقيمة وفضاءات بقيت بالنّسبة لهم لا أكثر من ملاجئ باردة وصمّاء. فذاكرة الدّم، ذلك الذي لا يسيل من سرتك، خرفة، ضعيفة ومتأنّفة، ورائحته، تلك التي تنتفع من شرايين الغربية والغريب، لا تعنيك أكثر من تحرّش فم أبخر قرأت عنه في كتب الأمالي وفي حكايات الظرفاء والثقلاء، فمن

شوارما صباح

SABBAH

offering the best fast food since 1987

نتقدم لزيائنا الكرام

بأحر التهاني والتبريكات بحلول عيد الفصح المجيد

أعاهه الله عليكم بالصحة والعافية

كل عام وأنتم



الباجيت
يخبز في المحل

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

حلال

قتل الأدباء



عندما تكتب، من الممكن أن تغضب البعض، ومن يكتب ولا يغضب أحداً، عليه أن يعيد النظر في كتاباته. فمن يخاف الحقيقة يمكن أن يغضب، ومن لا يحب الكشف عن الحقيقة يمكن أن يغضب، ومن لا يحب النور ويعشق الظلمة يمكن أن يغضب.

الحقيقة لا يحبها معظم الناس، أو على الأقل يحاذرون الجهار بها، لثلاً تُسبب لهم المتاعب. وفي بعض الحالات وفي بعض المجتمعات لا يكتبون بإعلان العدا على كل من يكتب عن الحقيقة، بل هنالك مجتمعات تعتدي على حملة الأقلام، وأحياناً يتم تصفيتهم جسدياً. فكم من كاتب قتل، وكم من صحافي تم اغتياله، ألم يقل الشاعر العربي الكبير نزار قباني في قصيدته «بلقيس»:

وهل من أمّة في الأرض .. إلا نحن - تغتال القصيدة؟
وفي قصيدته «قتلناك يا آخر الأنبياء» التي كتبها في رثاء القائد العربي الراحل جمال عبد الناصر، يقول:
قتلناك يا آخر الأنبياء

قتلناك...

ليس جديداً علينا

اغتيال الصحابة والأولياء

فكم من رسول قتلنا

وكم من إمام ذبحناه

وهو يصلي صلاة العشاء

فتاريخنا كله محنة

وأيامنا كلها كربلاء.

هنالك كتّاب وشعراء لم يتخلوا عن الكتابة رغم التهديد ومحاوله إرهابهم بشتى الوسائل وإيداعهم السجن. ومنهم من دفع حياته ثمناً من أجل قضية، واستمروا في رسالة الكتابة حتى النهاية، وبدون تراجع عن مواقفهم ومبادئهم.

منذ فجر التاريخ تم قتل الأدباء والمفكرين، فالفيلسوف سقراط كان الشهيد الأول في تاريخ الفكر، حيث فضل أن يتجرع السم الزعاف من أجل الحقيقة، مع العلم أنه كان بإمكانه الهرب، لكنه فضل مواجهة الموت وأن يقدم حياته ثمناً لأفكاره، ليصبح بذلك مثلاً يحتذى به، ومنارة للأجيال القادمة.

عملياً تعرض معظم فلاسفة أوروبا على مدار الأربعة عشر سنة الماضية للملاحقات والمطاردات إلى أن استنارت بلدانهم وترسخت فيها الحريات الأساسية ولم يعودوا يخشون على أنفسهم إذا ما عبروا بحرية عن أفكارهم. لا أحد منهم عاش حياته مرتاح البال... والكثيرون كانوا مهددين باستمرار. المات قتلوا أو لوحقوا أو جثوا أو انتحروا.. لكنهم حققوا الحرية والكرامة لشعوبهم. ولا أدري لماذا لا يدفع حملة الأقلام في بلدي الثمن، ويفضلون الخنوع والذل مقابل حياة تصبح بلا معنى عندما يفقد الإنسان حرّيته وكرامته.

نحن في أسبوع الآلام، آلام المسيح، حيث تألم عناً، أسلم نفسه للمتكبرين، تألم وصلب ومات من أجلنا، ونحن نخاف أن نخدش أو نخسر فرصة آتية من هذا العالم الفاني، نزحف على بطوننا بذل مقيت من أجل ماذا؟ من أجل منصب تافه، أو وظيفة لا قيمة لها؟ من أجل أن لا يغضب علينا شخص يتمتع بالنفوذ والسلطان. إننا نعيش على هذه الأرض مرة واحدة فقط، فإما نحياها ونحن نشعر بالحرّة والرّضا عن النّفس، وإما لتتلاشى كلياً حتى لا نشعر بالخجل من ذاتنا ونحن نُهان كل يوم ألف مرة.

قراءة في الخلافات وتبادل الاتهامات بين بعض مكونات القائمة المشتركة!



في شهر آذار من العام الماضي خاضت القائمة العربية المشتركة انتخابات الكنيست، بمكوّنات أربعة (الجبهة، التجمّع، التغيير والإسلامية)، وهي مكوّنات مختلفة الآراء والأفكار في كثير من القضايا. وقد قلنا وقتها (وهذه حقيقة) إن هذه المكوّنات أجبرت رغماً عنها على تشكيل قائمة واحدة، لأن نسبة الحسم في انتخابات الكنيست الأخيرة، كان من الصعب جداً اجتيازها، بل استحالة ذلك لو خاضت مكوّنات القائمة الانتخابات

بمفردها. وقلنا، أيضاً، في حينه، إن خوض المرشحين العرب لانتخابات الكنيست في قائمة واحدة، كان يجب أن يتم منذ سنوات طويلة، لو كانت هناك النية الصادقة والرغبة القوية في وحدة الصف العربي، لأن الحقيقة التي عشناها قبل (الإرغام) على تشكيل قائمة مشتركة، كانت واضحة جداً، وهي أن الأحزاب العربية التي تخوض انتخابات الكنيست، لها سلوكيات وأهداف تتناقض مع بعضها البعض محلياً وعربياً ودولياً. ولولا إقرار نسبة الحسم التّعجيزية لما تشكلت القائمة المشتركة، التي هي في واقع الأمر قائمة المتناقضات.

ورغم كل ذلك، استبشرنا خيراً بهذه القائمة، ودعونا إلى دعمها وإلى الذهاب إلى صناديق الاقتراع لمواجهة اليمين الإسرائيلي. لكن ما حصل خلف الكواليس من تباين في المواقف بين مركبات المشتركة، أمر لم يكن مستغرباً بل كان متوقّعا. وفي الأيام الأخيرة لم يبق الخلاف سراً، بل وصل إلى وسائل إعلام عربية وعبرية. فقد تحدّثت وسيلة إعلام عربية عن شرح في القائمة المشتركة سببه خلاف بين الجبهة والتجمّع. السبب كما ذكرته وسيلة الإعلام العربية، إن «نواب التجمّع يقاطعون جلسات كتلة المشتركة منذ أسبوعين، وذلك احتجاجاً على قيام أمين عودة بإرسال رسالة لرئيس الكنيست أبلغه فيها بأن مسعود غنایم هو رئيس الكتلة البرلمانية، حيث يطالب التجمّع بأن يكون باسل غطاس رئيساً مثله هو الآخر مع الاتفاق حول تقسيم الفترات، وأن سلوك النائب أمين عودة كان انفرادياً وغير لائق ومناف للتفاهات». وأضافت وسيلة الإعلام نفسها نقلاً عن مصدر في التجمّع: «لن نقبل أي صفقات بخصوص هذا المنصب لرئاسة الكتلة».

المواطن العربي، الذي كان يأمل خيراً من القائمة المشتركة، وليس نشر غسيل وسخ من (الجبهة والتجمّع) عايش تبادل الاتهامات بينهما عبر البيانات والمصادر، وكان هذا المواطن لا همّ لديه سوى قراءة بيانات الشجب والاستنكار ليس ضدّ حدث ما يتعلق بممارسة إسرائيلية رسمية ضدّ المجتمع العربي، بل عكس ذلك تماماً. الأمر المستغرب، أن التجمّع والجبهة لم يتصلا بصحيفة «هآرتس»، ويحتجان على ما نشر فيها، وهذا ما أكده لي الصحافي الذي أجرى المقابلة لصحيفة «هآرتس». لكن الاحتجاج وصل لوسيلة الإعلام العربية التي ترجمت الخبر. هذا الأمر يدعو إلى التفكير بأن الترجمة قد تكون غير دقيقة، وإلا لماذا لم يحتج قطبا الخلاف على ما ورد في «هآرتس»؟ هذا الأمر أشار إليه التجمّع في بيان جاء فيه: «من يعود للمقابلة التي صدرت في «هآرتس» يكتشف فرقا شاسعا بين الخبر والنص الأصلي وعدم دقة في المعاني، مما أثار عاصفة إعلامية مُصطنعة بعيدة عن أجواء العمل المشترك والاحترام المتبادل بين نواب المشتركة».

صديق عزيز من القائمة المشتركة أثنى بكلامه كثيراً، أكد لي أن الجبهة لم تلتزم باتفاق مع التجمّع على أن تكون رئاسة الكتلة النيابية للمشتركة مناصفة بين مسعود غنایم وباسل غطاس، مما أدى إلى غضب التجمّع وشبهه هجوماً على الجبهة.

التجمّع والجبهة اختلفا حول موضوع كان يجب أن يبقى في إطار المشتركة، وأن لا يظهر للجمهور في شكل بيانات هجومية من الطرفين، لو كانت هناك علاقة في معالجة ذلك. لكن الأمر المضحك الذي يدعو إلى السخرية في نفس الوقت، أن الخصمين المتناقضين سياسياً لبعضهما البعض (الجبهة والتجمّع) حدث بينهما حالة ودّ مؤقتة أشبه بـ«زواج المتعة» على الطريقة الشيعية، حيث اتفقا قبل أيام على موضوع لا علاقة له نهائيًا بهموم وقضايا المواطن العربي داخل البلاد. فقد صدر عنهما بيان يدين اعتبار «حزب الله» اللبناني كحزب إرهابي خلال اجتماع لوزراء خارجية الدول العربية.

والسؤال الذي يطرح نفسه: لماذا تتدخل الجبهة والتجمّع في أمور جانبية لا علاقة لنا بها، وكان من المفروض بهما عدم زج نفسيهما في هذا الأمر، لأن الواجب الرئيس لهذين المركبين في القائمة المشتركة (وغيرهما أيضاً) الاهتمام بشؤون الداخل الفلسطيني ليس أكثر. ولذلك، واستناداً إلى كل ما تمّ ذكره، فإن القائمة المشتركة بكل مركباتها الأربعة عليها واجب واحد فقط، وهو الاهتمام بقضايا الناخب العربي الذي أوصلها إلى الكنيست، والذي لا يزال يأمل من هذه القائمة التركيز على همومه ومشاكله، فلولاها لما كانت هناك قائمة في الكنيست. فهل من يفهم ذلك؟

تجليات فن الطهي في الأدب



حين تفتزج الروائح والنكهات، وفنون الطهي بالكتابة الإبداعية، يتحوّل لعمل إبداعي مميّز يختلط فيه الجانب الحسّي بالفعل الإبداعي.. يدخلنا معه الكاتب مطبخ الكتابة، ويجول بنا داخل أروقة الصفات والأكلات التي يوظفها للتعبير عن حالة معينة ضمن إطار الرواية وتوصيلها لنا، مُستخدماً فعل

الطهي؛ والبعض الآخر يستخدمها للتعبير عن ثقافة وتراث شعب لا يمكن وصفها إلا بالتحدّث عن الطعام الذي يمثّل اهتمام وثقافة حياتية يومية للإنسان، والذي جاء في وصف اليونان لمفهوم الثقافة أنها تعني: الرياضيات والكيمياء والفيزياء وفنّ المطبخ.

وقد قام العديد من الكتّاب والأدباء في مختلف أنحاء العالم بإدخال أدب المائدة، وفنون الطهي ووصفاته في أعمالهم الأدبية، ومنهم من رصد العلاقة بين ثقافة الإنسان في مختلف الحضارات القديمة وعلاقته بالطعام ونوعيته.

فقد اعتبر الكاتب الفرنسي ألكسندر دوماس (1802-1870)، الأب لهذا الفن، وألّف (500) عمل روائي، منها: الكونت دي مونت كريستو - الفرسان الثلاثة. أما كتابه «قاموس الطبخ» (1872)، من أقيم كتبه والذي صَفّه حسب أبجدية الطعام، وضَمّ مئات الصفات على مدار (150) عاماً بأسلوب قصصي، استخدم توماس تأملاته وسيكولوجية الطعام وتصنيفاته الشهية.

أما الكاتبة التشيلية إيزابيل الليندي (1942)، فقد ألّفت كتابها: «أفروديت - صفات قصص، وأفروديتيات أخرى» عام 1997 التي جمعت فيه فنّ الرواية والبحث وفنون الطعام وربط الغذاء بمشاعرها وذكرياتنا.

كذلك الكاتب الهولندي المغربي الأصل، عبد القادر بن علي، الذي حصل على جائزة «ليبريس» وهي أكبر جائزة أدبية في هولندا، فقد كانت آخر أعماله الإبداعية كتابه «الطبخ ذكريات» حيث اعتبر الطبخ ليس فقط ممارسة جسدية، وإنما ممارسة فكرية، وأعتبره جزءاً من الهوية العربية أيضاً. هذا وقد تناولت الكاتبة المكسيكية لورا إسكيبيل فنّ الطهي في روايتها «الماء كالكولا»، وعبّرت عن مشاعر الحب التي تفتقدتها وتعويض ذلك بفنون الطبخ..

وعليه، استطاع كل هؤلاء وغيرهم أن يكسروا القوالب الثابتة في الرواية ويستحذروا ثيمة جديدة في كل عصر منهم.

لكن بالنسبة لوطننا العربي فالوضع يختلف، فالنظر لموضوع الطهي يرتبط لدينا بعدم التقدير الكافي وهذه الصورة هي ما جعلت ربط فنّ الطبخ بالإبداع لا يجوز.. فالروايات التي تحدّثت عن هذا الفن قليلة جداً مقارنة بدول الغرب على الرغم من وجود تجارب عربية من أدباء وشعراء فلا نستطيع عدم ذكر قصيدة «أريد فنجان قهوة» في ديوان ذكرة النسيان لمحمود درويش، الذي جعلنا نستحضر رائحة القهوة من خلال قراءتنا لقصيدته، فضلاً عن رواية «جوع» للكاتب محمد البساطي والذي عمل مقارنة بين حياة المعدومين في الرّيف المصري وبين الأغنياء، متناولاً علاقتهم بالطعام، بالإضافة لرواية «بعد القهوة» للروائي عبد الرشيد محمودي، والتي حصلت على جائزة زايد عام 2014.

وعلى الرّغم من احتلال كتب الطبخ لأعلى الإيرادات وتنافسها مع كتب الأدب، إلا أن البعض من المثقفين يرفضون هذه العلاقة!

وحيث نجى لنوضح الفرق بين كتب الطبخ وأدب الطبخ، نقرأ الروائية نورة النومان، ترى فنّ الطهي يعبر عن إشباع حاجات لدينا مثلما يعبر الأدب عن الإنسان ومشاعره.. كما أن الطهي إذا نظرنا له بنظرة معرفية سنجدّه يعبر عن ثقافة شعوب لا يمكن تجاهلها، لذا يمكننا اعتبار هذا الفنّ جنساً من أجناس الكتابة الإبداعية وله أصوله.

وعليه نرى أن كتب أدب الرحلات تتحدّث عن ثقافة الشعب، فتذكر الطعام، والملبس والعادات والتقاليد بأنها شيء أساس من ثقافة الشعوب. وهنا يجب أن نعترف أن الغرب اهتم أكثر بثقافة الطهي، فأشأ لها أكاديميات ومعاهد لتعلمها، لذلك لا يتعرّض الروائي أو الكاتب الذي يتناول أدب المائدة في عمله الإبداعي لأي نقد، لأنّ الغرب ينظر لهذا النوع من الفن باحترام شديد.

لذلك لم نعتبر نحن كتب الطبخ نوعاً من الكتابة الأدبية ولا الإبداعية بعامة.. بل هي فقط لون أو فنّ من فنون وألوان الكتابة. أما عناية رواية ما بالطعام، فهذا أمر آخر، يتصل بعناية الرواية بالحاجات الجسدية.. وهي عناية لا تزال متواضعة في فنّ الرواية العربية.

INNER WHEEL

Stella Maris Haifa



نادي إينرويل

ستيليا مارييس حيفا

אופטיניים
نظاراتك.. أوبتينايس

تقدم



إياد شيتي و سعيد سلامة

في المسرحية الكوميدية

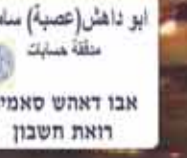
2 ب تل أبيب

(يرصد ريع الحفل لجمعية بيت النعمة)

على مسرح كريجر - الكرمل الفرنسي

يوم السبت 9/4/2016

الساعة الثامنة مساءً



ثمن التذكرة 80 شافل

للحجز/الاستفسار: 054-4605895 / بيت النعمة: 04-8627695



أما الحفريات من عام 2011 فقد كشفت عن بقايا محجر استخرجت منه حجارة البناء في العصور القديمة (الصورة رقم 2). في مركز المحجر، كانت لا تزال إحدى الحجارة بالموقع حيث لم يتم استكمال استخراجها آنذاك.

المكتشفات في المغار متعددة وليست جميعها تصلنا من الحفريات



الأثرية. فمثلاً، عام 1998 خلال جولة استكشافية لمفتشي سلطة الآثار يوسف ستيفانوسكي وهوارد سميتلاين في الجليل الأسفل، عثر الاثنان في حديقة إحدى المنازل، على لوحة من الحجر (كما يبدو كانت



عارضة لمدخل أحد المباني) نُحتت عليها كتابة باللغة اليونانية. جزء آخر من الكتابة ذاتها تم العثور عليه في منزل آخر على بعد 50 متراً من المكان ذاته.

الكتابة منحوتة داخل برواز مزخرف بالنخيل وأشكال العنب والرمان (الصورة رقم 3). ترجمة الكتابة: "من أجل خلاصة، انتصار والحياة السعيدة للأسياد قسطنطين أغسطس والقيصرة الأبطال". وقد تم تحديد تاريخ الكتابة إلى القرن الرابع ميلادي. لا نعلم مصدر الحجر والكتابة، كما يبدو فإنها جزء من مبنى عمومي تواجد في الموقع خلال الفترة الرومانية - البيزنطية.

تقع قرية المغار الى الشرق من كرمينل وفي نقطة التقاء ما بين الجليل الأسفل والجليل الأعلى، على منحدر جبل حزور. رغم أن الأبحاث الأثرية قليلة في المغار، إلا أن المكتشفات على جبل حزور ومن حولها تعود إلى عصر البرونز الأوسط (إلى 4500 عام تقريباً).

أسم الموقع والمصادر التاريخية

ليس واضحاً سبب التسمية، فالآراء حول الاسم متضاربة: هنالك من نسب الاسم إلى كثرة المغاور المنحوتة في الصخر، بينما ينسب بعض الباحثين أصل الاسم إلى الفترة الرومانية، نسبة إلى "معارية" التي سكنتها آنذاك واحدة من عائلات الكهنة اليهود.

المصادر القديمة قليلة جداً، بينما نجد بعض المصادر من الفترة العثمانية. ذكرها الرحالة فيكتور جيرن: "تتواجد القرية على تلة ارتفاعها أقل من ثلاثمائة متر. عدد سكانها 500 نسمة جميعهم من المسلمين. رأيت في بيت الضيافة ثلاثة أعمدة وبعض الحجارة التي - كما يبدو - أخذت من مبنى قديم. كما يوجد في القرية آبار مياه، مخازن تحت

الأرض وقبور منحوتة في الصخر جميعها تعود إلى فترات قديمة".

الحفريات الأثرية الأولى جرت خلال ستينيات القرن الماضي، في المناطق المجاورة. على سبيل المثال في قمة جبل حزور.

أما داخل المغار، فقد أجرت سلطة الآثار ثلاث حفريات بين الأعوام 2004 - 2007.

المكتشفات الأثرية

الحفريات الأولى جرت عام 2004 في منطقة العين إلا أنها لم تسفر عن آثار بارزة أو جديرة بالذكر. لاحقاً، عام 2007 أجرت سلطة الآثار حفريات في مركز البلدة بأعقاب أعمال بناء في المنطقة، كشفت خلالها عن آثار مبنى يعود تاريخه إلى الفترة الرومانية (القرن الأول ق.م - القرن الثالث ميلادي - الصورة رقم 1).

كيف تعتنين بنفسك في فترة النفاس؟!

إعداد: نانسى نعمة



إن فترة النفاس (حالة المرأة خلال الولادة أو بعدها مباشرة، تعقب الوضع لتعود فيها الرحم والأعضاء التناسلية إلى حالتها الطبيعية، ومدتها نحو ستة أسابيع - المحرز)، هي فترة حساسة جداً، تمر بها المرأة بعد

الولادة/الوضع. حيث يكون الجسم في حالة إرهاق وتعب شديدين من آثار أشهر الحمل الطويلة وآلام المخاض والولادة. وتحدث خلالها الكثير من التغييرات الهرمونية والجسدية. تمتد هذه الفترة الحساسة فترة أربعين يوماً بعد الإنجاب، ولا بد أن تتلقى المرأة خلالها أفضل الرعاية والاهتمام، كي تستطيع العودة إلى حياتها الطبيعية وتقديم كامل الرعاية لمولودها الجديد.

ولاحترام هذه المرحلة عزيزتي الأم بطريقة صحية وإيجابية، عليك اتباع هذه النصائح: عليك أولاً أن تأخذي قسطاً كافياً من الراحة والنوم، وذلك لتعويض التعب والإرهاق الشديدين، اللذين مرّ بهما جسمك خلال أشهر عديدة.

- احرصي على تناول الطعام الصحي، والحصول على التغذية الصحيحة، مع التركيز على تناول الخضار والفاكهة بشكل أساسي، إضافة إلى اللحوم والحليب والبيض والأسماك. - قومي بتناول الفيتامينات والمكملات الغذائية التي يصفها لك الطبيب، وخاصة الحديد وحمض الفوليك والكالسيوم.

- تذكري عزيزتي الأم أن الرضاعة الطبيعية هي أفضل وسيلة يمكنها أن تعيد الجسم إلى ما كان عليه قبل الحمل، حيث تساعد على انقباض الرحم وعودته لشكله الطبيعي. - من الضروري أيضاً الابتعاد عن بذل أي مجهود قوي خلال هذه الفترة. ولكن هذا لا يعني التزام الفراش لمدة 40 يوماً دون حراك.

- عليك ممارسة التمارين الرياضية الخاصة بفترة النفاس، والتي تعمل على تقوية وشد عضلات البطن والحوض.

- من الأخطاء الشائعة جداً التي ترتكبها المرأة خلال هذه الفترة هي ربط البطن وشدّه لإعادة الرحم إلى مكانه، فهذه الطريقة تعيق تخلص الرحم من بقايا الدم والمشيمة.

- تلجأ العديد من السيدات، أيضاً، خلال فترة النفاس لتناول الخلطات والوصفات، والتي تنصح فيها النساء، إلا أن الأمر يحتاج لتدقيق أكبر والانتباه لعدم تناول أي خلطات قد تؤدي لآثار سلبية على الجسم.

- أكثر من شرب السوائل، وخاصة الماء، إن كنت ترضعين صغيرك طبيعياً.

- يُنصح بتجنب الأطعمة المسببة للغازات، مثل: البروكلي والفلفل والكرنب والقرنبيط وغيرها من الأطعمة الغنية بالألياف، حيث إنها تصيب معدة رضيعك بالاضطرابات والغازات.

- تتعدّد فوائد الشوم الصحية، ولكنّه من الأطعمة التي يُفضّل تجنبها في أثناء الرضاعة، لأنه يترك طعماً غير مُستساغ في لبن الأم، ما يجعل الطفل يُحجم عن الرضاعة. يمكنك تناول الأطعمة الغنية بالشوم قبل الرضاعة بـ 2 إلى 3 ساعات.

- عند تناولك للقهوة أو المشروبات الغازية تُصبحين أكثر نشاطاً، ولا ترغبين في النوم، من ثمّ ينتقل هذا التأثير إلى رضيعك، ما يجعله يعاني من اضطرابات في النوم. ويُفضّل تقليل هذه المشروبات أو الابتعاد عنها نهائياً خلال فترة الرضاعة.

حليب تنوفا للتلوين



تنوفا تطلق وتسوق إصدار خاص من كراتين الحليب المزينة بالرسومات والمناسبة للتلوين تغير تنوفا تصميم كراتونة الحليب المألوفة والمعروفة وتطلق إصدار خاص ومحدود من حليب تنوفا 3% دسم في عبوات مزينة بشتى الرسومات للتلوين.

يشمل الإصدار 12 رسمة مختلفة، منها رسومات طبيعية ومناظر ريفية ورسومات ازهار وطيور. عنات غروس شون مديرة قطاع الاعمال والتسويق في تنوفا: «يدور الحديث هنا عن خطوة مستوحاه من موضة التلوين الراجحة في العالم والبلاد. نشاط والذي اعتبر في الماضي كمناسبات مناسبة لأولاد فقط، أصبح اليوم توجه عالمي مناسب لكافة الأجيال واللغات. يسرنا ان نقدم منتج يتيح القيام بنشاط ابداعى مشترك لكافة افراد العائلة». العبوات الجديدة متوفرة بسعة 1 لتر و 1.5 لتر.

بنك لئومي يحتفل بشهر المرأة في المجتمع العربي وينظم اياما احتفالية وورشات اثراء للأمهات في فروع البنك



بمناسبة شهر المرأة وعيد الام، نظم بنك لئومي اياما احتفالية في فروع البنك، وفي اطارها تم تنظيم ورشات ومحاضرات للنساء والأمهات في موضوع تمكين المرأة ونهج الحياة الصحي، الى جانب زوايا الرسم والإبداع التي خصصت لسلاولاد الذين رافقوا الاهالي الى فروع البنك. كما تم استقبال النساء بحفاوة لدى زيارتهن للفروع في نفس اليوم.

شمونيل ابراهام، مدير الوسط العربي في قسم القطاع الخاص في لئومي قال: "تتواجد في ذروة عملية دمج البنك العربي الإسرائيلي في بنك لئومي، وهي عملية تغيير كبيرة، وفيها تحديات ومن المقرر ان تنتهي العملية في الشهر القريب والى جانب ذلك، نستمر في تقديم الخدمات المهنية والشخصية التي اعتاد عليها زبائن البنك العربي الإسرائيلي سابقا، خاصة جمهور النساء حيث استفدن في السنوات الاخيرة من مجموعة خدمات متكاملة وخاصة لكونهن شريكات في تنظيم وإدارة ميزانية البيت".

جدير بالذكر انه من بين الفروع التي جرت فيها ورشات ومحاضرات قدمتها كل من المستشارية التنظيمية دنيا مخلوف، واختصاصية التغذية ماس وتد: سخنين، عرعر، يركا، الناصرة - العين، الطيبة ودالية الكرمل.



المطعم يتسع لـ 130 شخص

البيك



ELBEIK

علاكم

بمناسبة عيد الفصح المجيد
يتقدم طاقم مطعم البيك بأحر التهاني والتبريكات.

كل عام وأنتم بألف خير

نرف اليكم بشرى قائمة الطعام الجديدة
نامل تشريفكم
الجادة الامانية بدايتها البيك
لتلبية اجمل المناسبات واحلا اللحظات التي لا تنسى

وجبات اطفال

اسماك

مازات شرقية

طحالات

شريمس هواي

ماكولات بحرية

شريمس مدال

فليه راس العمفور

سلطات البيك ساخنة

كرباتشو

وجبات خاصة للمناسبات

سلطات البيك المدلة

رول البيك

البيك ايطالي

فليه ديفوجرا

فليه دجاج بعجينة البيرة

جادة بن جوريون 6 للحجر والأستفسار 04-8552201

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

נמתי אביב بمناسبة عيد الفصح المجيد
كل عام وانتم بالف خير

למכירה בבלעדיות - יצחק שדה
4 חדרים קומה 3 כ- 100 מ"ר
3 כיוני אוויר ככנין שמור עם חניה בשפע
940,000 ₪

למכירה - הגפן
5 חדרים קומה 1 משופצת קומפלט
5 מדרגות - חניה בשפע
1,320,000 ₪

דרושות דירות לעסקה מיידית!
מ- 500,000 ₪ עד 700,000 ₪

יש לנו מאגר גדול של דירות למכירה

XL تطلق حملة
أكسلها مع الشلة
وخلينا نشوفكوا

أكسلها مع الشلة
وخلينا نشوفكوا

اشتركوا ويمكنكم الفوز بسمارتفون جلاكسي S6 هدية لكل فرد من افراد الشلة! XL. ماركة مشروبات الطاقة من تمبو للمشروبات، أطلقت اليوم حملة "أكسلها مع الشلة- وخلينا نشوفكوا".

كيف نشارك؟
انتم مدعوون الى المشاركة مع اثنين من الاصدقاء في أول تحدي. تحدي صيغ الشعر. نتصور صور عادية او فيديو، ونحلل الصورة / الفيديو مع الهاشتاغ #XLha.

كلما حلتم صور مبتكرة وابداعية أكثر كلما ستزيدون من احتمالات فوزكم بسمارتفون جلاكسي S6 لك ولصديقين آخرين من اصدقائك. شو بعدكوا بتستخوا، وخلينا نشوفكوا، وربما ستكونون من بين الفائزين. تذكروا ان كل صورة او فيديو ستزيد من فرص فوزكم بسمارتفون جلاكسي S6.

بلدية حيفا - مكتب مهندس البلدية
اللجنة المحلية للتخطيط والبناء مدينة حيفا
شارع بيالك 3 حيفا
هاتف رقم: 8357000 - 04
04 - 8356138

إعلان بموجب البند 149، لقانون التخطيط والبناء - 1965
إعلام بهذا أنه قدم طلب من: حمام سوار، ذياب هاني
للمصادقة على إضافة بناء فوق شقة قائمة في ك. ج.
العليا مع شرفة سقف مفتوحة، وكذلك إقامة عريشة
مع إجراء التغييرات في شارع هجيفن 47، حيفا.
في بلوك 10611 قسيمة 299
الطلب مرتبط بطابق جزئي إضافي أكثر من المسموح به.
يمكن الرجوع إلى الطلب في قسم الأرشيف الهندسي
المركزي ومعلومات في ملف المبنى ورقمه ب. ج. -
0865 / 42 طلب رقم 04 / 0865 / 42 في مبنى
مديرية الهندسة، طابق المدخل، شارع بيالك 3، حيفا.
في الأيام التالية:
يوم الاثنين - 13:00 - 8:00
يوم الأربعاء - 13:00 - 8:00
من يرغب بتقديم اعتراض على الطلب، ليحضره إلى
قسم الترخيص للأبنية خطياً بحسب العنوان أدناه.
يمكن تقديم الاعتراض باليد أو إرساله بالفاكس إلى
الرقم 8356411 - 04 خلال أسبوعين من يوم
نشر الإعلان.

أريغيل فترمان
مهندس المدينة

كرمالك يا ماما
SIMILAC هدية لسنة

سيميلاك تنطلق في نشاط مميز
«كرمالك يا ماما سيميلاك»
هدية لسنة»

شركة ابوت منتجة سيميلاك، ماركة بديل الحليب الرائدة في الوسط العربي، تنطلق في نشاط خاص للأمهات في الوسط العربي تحت شعار «كرمالك يا ماما سيميلاك هدية لسنة».

يقدم سيميلاك للام تركيبة ناجحة ومتطورة والتي جربتها وتمتعت بها ملايين الامهات في ارجاء العالم ويعتمد على مئات الاختبارات وعلى أكثر من 50 سنة من الأبحاث الطبية التي أجرتها شركة ابوت منتجة سيميلاك. سيميلاك يدعو الامهات لدخول الموقع المصغر (ميني سايت) المخصص والاجابة عن أسئلة المسابقة والفوز يومياً بعلب سيميلاك لمدة سنة كاملة. الحملة سارية حتى موعد: 5.04.2016

يستدل من استطلاع أجراه سيميلاك بين نساء الوسط العربي حول أفضل هدية بالنسبة للأمهات حيث تم سؤال الامهات حول أفضل هدية تريد الحصول عليها، وقد تم الحصول على جواب خاص ان الهدية التي يمكنها ان تسعد الام والطفل هي علب سيميلاك هدية لمدة سنة. ولذا قررت شركة ابوت منتجة سيميلاك الانطلاق في هذه الفعالية الخاصة مع هدية رائعة ومميزة اختارتها امهات من الوسط العربي وستكون ذات قيمة وممتعة كبيرة بالنسبة لهن.

كيف نشارك؟
نشترى عبوتين من سيميلاك ادفانانس بلوس بشرة واحدة خلال فترة الحملة، نصور الوصل الذي يشمل العبوتين. ندخل الى موقع سيميلاك ماما على العنوان similacmama.co.il في صفحة البيب التابعة للموقع ستكون هناك اشارة الى النشاط، ضمنه

سيكون من الممكن الاجابة على 3 أسئلة حول تغذية وتطور الأطفال. نعيث التفاصيل الشخصية. ونرفق ملف صورة الوصل. بماذا ستفوز؟

في كل يوم المشاركة الاولى التي تجيب على اكبر عدد من الأسئلة بشكل صحيح وبأسرع وقت ستربح قسائم لشراء عبوات سيميلاك ادفانانس بلوس لسنة كاملة. في كل يوم فائزة جديدة بسيميلاك لمدة سنة. ماذا تنتظرون اذا اشتروا علبتين من ادفانانس بلوس وستفوزون بعلب لمدة سنة كاملة هدية من سيميلاك. باعيل رافهون، المدير العام في ابوت منتجة سيميلاك «انها لمنعة كبيرة جداً بالنسبة لنا ان نقوم بحملة من أجل الامهات والاتاحة لهن بالتمتع بهدية قد قاموا هن باختيارها ويرغون بالحصول عليها - سيميلاك لمدة سنة هدية. اعتراف وشهادة الامهات بمساهمة سيميلاك في نمو وتطور اطفالهن بشكل سليم تثير انفعالنا كل مرة من جديد، وكماركة بديل الحليب الرائدة في الوسط العربي يسرنا ان نمنح الامهات أفضل ما يمكن».

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

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

للبيع
دار للبيع بسعر مغر، شارع دانيال.
110م² مؤلفة من شرفتين، طابق ثالث،
بحاجة لترميم، السعر 670 الف شافل
050-6304450

مطلوب
مطلوب لمكتب مراقب حسابات
في حيفا
1-مدير / مديرة حسابات مع
خبرة
2-سكرتيرة مبدئة..مع رغبة
التقدم في مجال الحسابات..
يرجى ارسال سيرة ذاتية على
البريد الإلكتروني
k.edward@012.net

هل تريد بيع أو تأجير بيتك
شادي نجار هو عنوانك!

Happy Easter

House deal

للبيع -
الأنبي: طابق 2، 120م
4 غرف + شرفة -
مرصمة بالكامل
+ مخزن 6م
1,200,000 ₪

للبيع -
الأنبي: 90م 3 غرف طابق 8
+ مخزن 8م مرصمة بالكامل
ومنظر خللاب

للبيع -
كاسل: 110م طابق 1
4 غرف مرصمة ومكيفة
760,000 ₪

للبيع -
يتسحاك سديه: 80م 3 غرف
طابق 4 مرصمة بالكامل
بهستوى عال
900,000 ₪

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

للبيع -
أحفا: طابق 4 3 غرف
مؤجرة ب- 2,400 ₪
700,000 ₪

NEW
للبيع في يافة الناصرة -
مبنى منفرد طابقين
+ امكانية لإضافة بناء + ساحة

للبيع -
شارع هجيفن: 3 غرف طابق 8
مرصمة بالكامل
920,000 ₪

للبيع -
ستيلاماريس: 4 غرف ومنظر خللاب
+ مخزن + مصعد + شرفة
+ موقف خاص
1,600,000 ₪

للبيع -
قيسارية: طابق أرضي 2 غرف
مرصمة بالكامل + ساحة 60م

Find us on Facebook
house-deal@hotmail.com 0528259977 - إدارة: شادي نجار -



Farid Saeed

Real Estate Consulting & Sales

054-3037999



חושבים למכור את דירתכם? בזמן הקצר ביותר ובמחיר הטוב ביותר!

• איזור כרמל צרפתי: קומה 2 - 85 מ"ר 3.5 חדרים זקוקה לשיפוץ
• אלנבי (צמוד לקרית אליעזר): ק. 2 - 90 מ"ר 3.5 חדרים 980,000 ₪

חדש



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



אלנבי
במיקום מבוקש מאוד
קומה 4 110 מ"ר
4 חדרים
+ 4 כיווני אוויר
זקוקה לשיפוץ
870,000 ₪



**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 משותפת מותחת
לבניין + חניה בשפע
מאחורי הבניין



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

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



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 - פריד סעיד יועץ וסוכן נדל"ן - f

תסוויק عقارات واستثمار
نیلابی عبود دباغ: 0529770054
میسر سلامة: 0502342003
نكسيم فاوت
للمزيد من العروض زوروا صفحتنا في الفيسبوك: نكسيم فلوס f

للبيع - شقة مرممة 3 غرف مع شرفة مرممة بالكامل + موقف خاص	للبيع - بمنطقة الهدار طابق 1 4 غرف تقريباً 100م - بوضع جيد	للبيع - كريم ايسر 3.5 غرف طابق 2 بوضع جيد
للبيع - دقة هيم 6 غرف طابق أرض مرممة بالكامل مع شرفة ومنظر خلاب + موقف + مخزن	للبيع - العلا 4 غرف مرممة بالكامل مع شرفة ومنظر خلاب + موقف + مخزن	للبيع - يسيهو 4 غرف طابق 2 مرممة بالكامل منظر خلاب
للإيجار - أفكي 3 غرف طابق 1 بوضع جيد	للإيجار - ياسر 4 غرف طابق أول بوضع جيد	للبيع - راما كيشا 4 غرف طابق عال مع شرفة ومنظر خلاب + موقف ومخزن

نتقدم بأحر التهاني بمناسبة عيد الفصح المجيد
مننا عرض أخرى!

RE/MAX city **ענאן יעקוב**
יעוץ, שיווק ותיווך נדל"ן
054-9094869
מוכר/קונה נכס לפגישת ייעוץ
ללא התחייבות פנה אלי עוד היום!
Happy Easter

**להשכרה - מאגר דירות סטודיו בכל רחבי חיפה -
למכירה - דירות מפוארות פרויקט תמ"א ברמת התשבי -**

למכירה - ח'ור בבניין 130 מ"ר קומה 1 5 חדרים מתאים לחלק מרפאה משרדים 600,000 ₪	למכירה - יל"ג קומה 2 כ- 75 מ"ר 3.5 חדרים כדאי להשקיע! 600,000 ₪	למכירה - אלנבי קומה 8 מתוך 16 כ- 80 מ"ר 4 חדרים נוף מדהים + חניה + מחסן 995,000 ₪
למכירה - בן יהודה קומה 2 כ- 100 מ"ר 4 חדרים משופצת 630,000 ₪	למכירה - בישוף חג'אר קומה 9 כ- 100 מ"ר משופצת + חניה + מחסן עם נוף מדהים 1,560,000 ₪	למכירה - הציונות כ- 100 מ"ר קומה 2 4 חדרים 630,000 ₪
למכירה - רציף פנחס (בת גלים) קומה 3 מתוך 3 3 חדרים משופץ ברמה גבוהה + חצר קדמית 40 מ"ר ואחורית 30 מ"ר אופציה למ"ד 1,600,000 ₪	למכירה - דון הים קומה 2 3.5 חדרים משופצת + חניה פרטית 1,250,000 ₪	להשכרה - מסדה קומה 2 3 חדרים משופץ 3,000 ₪
להשכרה - המגנים קומה 1 כ- 70 מ"ר 3 חדרים 2,400 ₪	להשכרה - עובדיה 100 מ"ר 4 חדרים עם נוף + חניה פרטית 4,500 ₪	

יעוץ ענאן יעקוב | yakovanan@remaxcity.co.il | f

تشكيلة ألعاب سكايلاندرز Skylanders: SuperChargers الآن في ماك دونالدز



جديد في ماك دونالدز تشكيلة ألعاب سكايلاندرز SKYLANDER مع كل وجبة تتضمن المجموعة 8 ألعاب مختلفة من شخصيات سكايلاندرز. اجمعوا الآن ألعاب Skylanders: SuperChargers مع كل وجبة هابي ميل . بإمكانكم مشاهدة جميع الألعاب في موقع الانترنت باللغة العربية www.mcdonalds.co.il/ar

الألعاب متواجدة في جميع فروع ماك دونالدز حتى نفاذ المخزون.

جديد في ماك دونالدز ماك وينجن: أجنحة دجاج مقرمشة وبيكانتي



طرحت شبكة مطاعم ماك دونالدز مؤخرا منتج دجاج جديد: McWings | ماك وينجن، أجنحة دجاج بغلاف مقرمش وطعم وبيكانتي شهي.

تباع الماك وينجن 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 وينجن: 46.90 ش.ج.

جديد في ماك دونالدز سلطة خضراء مع تفاح وصلصة حمضيات



شبكة مطاعم ماك دونالدز تستمر في طرح منتجات جديدة لقائمة الطعام. فقد طرحت ماك دونالدز مؤخرا سلطة جديدة: 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.

شول (Scholl)، الماركة الرائدة في مجال صحة القدم والعناية بها، تطلق مجموعة كريمات فريدة ومميّزة:

Scholl Velvet Smooth

مجموعة كريمات فاخرة تمنحك إحساساً رائعاً وناعماً بشكل مستمر وللحفاظ على روتين العناية بالقدم

شول (Scholl)، الماركة الرائدة في مجال صحة القدم والعناية بها تتوسع وتطلق مجموعة الكريمات: Velvet Smooth Scholl - مجموعة جديدة فاخرة من المنتجات البيئية والهيئية المعدّة للقدمين، والتي تمنحك إحساساً ناعماً ولطيفاً بشكل مستمر. الاستعمال المنتظم واليومي لتشكيلة الكريمات الغنية بالمركونات المميزة، يساعد في تنظيف وتجديد جلد القدم وفي الحفاظ على قدمين ناعمتين، وصحيتين وطريبتين.

هذه المجموعة ملائمة ويُنصح باستعمالها في المناخ الإسرائيلي طيلة أيام السنة. مجموعة

الكريمات الجديدة Scholl Velvet Smooth تشمل: مستحضرات لإزالة الجلد الميت والجاف من القدمين: جل للنقع (Foot Soak) - مكونات الجل المميزة غنية بالمعادن، فيتامينات C الضروري لإنتاج بروتين الكولاجين والذي يُتيح إنتاج أنسجة وعظام ثابتة وخصائص مضادة للإلتهابات، وغنية أيضاً بالكافيار الأخضر الذي يُساعد في تنظيف وتعقيم الجلد وذي الخصائص التي تمنع شيخوخة الجلد، والفيتامين E الذي يجعل الجل مثالياً لتنظيف الجلد وتهبته القدمين.

نقع القدمين في الجل بعد العلاج بـ «شول بادي إكسبرس»، يمنح المستعمل قدماً ناعمة للملمس. سيروم (مصل) قوي (Intense Serum) - سيروم لإرخال رطوبة قوية وللحصول على نتائج سريعة. يحتوي السيروم على حمض الهيالورونيك المعروف بقدرة على الحفاظ على الماء أكثر من أي مركب آخر، والكافيار الأخضر الذي يساعد في الحفاظ على توازن الرطوبة في الجلد. يوصى باستعمال السيروم حيث يكون الجلد جافاً من أجل الحصول على نتائج فعالة وواضحة. مستحضرات للعناية اليومية والمتواصلة: كريم ترطيب يومي (Daily Moisture Cream) - كريم ترطيب غني بأنواع مختلفة من الفيتامينات: فيتامينات A الضروري لعمل الجسم السليم والذي يساعد في عمل الجلد وأنسجته بشكل سليم، فيتامين E الذي يمنع الأكسدة وشيخوخة الخلايا، يساعد في تخفيف الحكة ويمنع حدوث جفاف في الجلد، وأوميغا 6 الذي يلعب دوراً هاماً في عمل الدماغ، نمو الشعر والجلد وفي صحة العظام. الكريم ليس دهنيًا ويتم امتصاصه بسرعة وبجراحة. عند الدهن مرة حتى مرتين في اليوم على قدمين جافتين ونظيفتين سيتم الحصول على قدمين ناعمتين وطريبتين. قناع لبلي (Night Mask) - يخفر نمو خلايا الجلد مجدداً ويجعل القدمين، خلال 24 ساعة، ناعمتين ذوات ملمس مخملي. يقوم القناع بامتصاص الرطوبة مثل الكريم ولا حاجة لغسله بعد الدهن. القناع غني بالفيتامينات من نوع A، E، وأوميغا 6، وزيت اللوز الغني بالأحماض الدهنية والمعروف بخصائصه المضادة للإلتهابات. يوصى باستعمال المجموعة الجديدة بعد كل استعمال لجهاز مزيل الجلد الإلكتروني البيتي شول إكسبرس بادي، لأنها تساعد في إزالة الجلد الميت عن القدمين، وتمنح علاجاً شمولياً وفعالاً بحيث يظهر الجلد أكثر صحة وأكثر إشراقاً. «ما يميز مجموعة الكريمات الجديدة، هو قدرتها على حفظ الرطوبة القوية لفترة طويلة بواسطة المكونات المميزة، وهي حل مثالي طيلة أيام السنة للجهاز الإسرائيلي الذي يعاني من ظروف مناخية جافة ورطوبة منخفضة، الأمر الذي يؤثر على الجلد ويسبب له الأضرار. تساعد المستحضرات المتطورة في الحفاظ على جلد القدم وحتى في تجديد صحياً من أجل الحصول على مظهر صحي، سليم وجميل»

استمرار النجاح عطور Legend من الماركة الفرنسية MONTBLANC الذي فور إطلاقه تم توجيهه العطر الرجالي الأكثر مبيعا في إسرائيل

يعود أصحاب الماركة ويطلقون رائحة جديدة تحدّد من جديد معنى الرجولة:

بعد 100 عام من التميّز في مجال الأعلام الفاخرة، يواصلون في MONTBLANC تصدّر قائمة عطور الرجال ويطلقون رائحة جديدة تشكل تجسيدا آخر للشخصية الرجولية الحرة والمفعمة بالراحة النفسية.

العطر الجديد يكشف عن جانب أكثر نعومة في شخصية الرجل العصري - مرهف الحس، يستهك ثقافة وفن أيامنا، يحب المدن الكبيرة مثل نيو يورك وريو دي جنيرو، محنك، متأن ومحب للإستطلاع.

ساميون كلارك الإنجليزي، الوجه الاعلاني MONTBLANC Legend، وقف أمام عدسة كاميرا بيتر ليندبرج وجون بالسوم للتعبير مرّة أخرى عن الشخصية القوية لجميع الرجال الذين يعتبرون MONTBLANC أكثر من مجرد أجنحة ونهج حياة.

الرائحة الجديدة MONTBLANC Legend Spirit يتميز بالروائح الخشبية العطرية التي تدمج بين مركبات غير مالوفة.

مقدمة العطر مكونة من فلفل أمريكا الجنوبية، الجريب فروت المر والبرغموت الذي ينتشر في جميع أنحاء الجسم من اللبسة الأولى مع الجسم. قلب العطر مكون من اللافندر القوي والهيل الشرقي والأشجار البيضاء - خشب الصندل، الأزرق والكشمير - تمتزج مع طحلب البلوط، الرائحة المميزة تعبر عن توقيع Legend وتشكل قاعدة مثالية وأصلية مع كونتيل التصميم.

بالرغم من المحافظة على رمز الألوان بالأبيض والأسود والشكل الأصلي المتناسق لزجاجة MONTBLANC Legend تبرز زجاجة MONTBLANC Legend Spirit الجمالية الحديثة نتيجة دمج الطلاء الأبيض اللامع والفولاذ الموقو. قطعة ذات تصميم رائع بما ينسجم مع منتجات مون بلان الأخرى التي تتماشى ونمط الحياة العصري للرجل.

MONTBLANC Legend Spirit متوفر في شبكات الفارم

أهمية البروبيوتيك منذ جيل الولادة

مثلاً أن حليب الأم يوفر للطفل الرضيع بيئة غنيّة بالبكتيريا البروبيوتيك التي تساهم في نضوج جهازه الهضمي وتقوية مناعته الطبيعية، فمن المهم أن يحصل الأطفال الذين يتغذون على بديل الحليب على هذه الإضافات في تغذيتهم اليومية، منذ جيل الولادة

رناثا مزاحي - أخصائية تغذية سريرية ومديرة علمية في مثيرنا اليوم لا يوجد أحد لم يسمع عن البروبيوتيك التي تتواجد في جسمنا بشكل طبيعي، وخاصة في جهازنا الهضمي، وهي ذات تأثير إيجابي على جسمنا.

ومن المثير أن نعرف أن جسمنا يشكل عملياً «وعاء» للبكتيريا المتواجدة بداخله، وأن عددها أكبر 10 مرات من عدد خلايا الجسم! تضم مجموعة البكتيريا البشرية أكثر من 400 نوع من البكتيريا البروبيوتيك وهي تبدأ بالنشوء والتكون في جهازنا الهضمي في الأسبوع الأول من حياتنا وتتأثر بطريقة الولادة (عادية أو بعملية قيصرية) وبغذية الطفل (الرضاعة أو بديل الحليب).

يتبين من الأبحاث أن الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم تتطور في أمعائهم، بعد أسبوع من ولادتهم، بكتيريا مختلفة وغنيّة أكثر بالبكتيريا البروبيوتيك مقارنة مع أولاد يتغذون على بديل الحليب، وذلك لأن حليب الأم يحتوي على بكتيريا البروبيوتيك. كذلك يتبين أن الأطفال الذين ولدوا بعملية قيصرية تكون بكتيريا البروبيوتيك لديهم أقل من الأطفال الذين ولدوا بولادة طبيعية، وذلك لأن المواليد يكتسبون التركيبة الأولية لبكتيريا الأمعاء خلال عملية الولادة، لذلك يُنصح بتقديم بديل حليب يحتوي على بروبيوتيك للأطفال الذين ولدوا بعملية قيصرية والذين لا يرضعون من أمهاتهم.

في الأشهر الأولى من الحياة تنمو وتتطور العديد من الأجهزة في جسم الطفل، بما في ذلك جهاز الهضم وجهاز المناعة، وهنا تلعب البروبيوتيك دوراً رئيسياً في التطور السليم لهذه الأجهزة. البروبيوتيك من نوع بيفيدوس هي السائدة في أجسام الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم، وهي تساهم في تحفيز وتشجيع نضوج الجهاز الهضمي وتفعيل جهاز المناعة. وأثبتت بحث شامل أجري في السنوات الأخيرة أن هناك مجموعة من التأثيرات الإيجابية الأخرى بفضل وجود البكتيريا البروبيوتيك في الجهاز الهضمي للطفل، مثل: إنتاج فيتامينات، ومن تقصير مدة الإسهال، تقصير مدة بقاء الأطفال الذين يعانون من الغص (كوليك) وحتى منع السمّة. أحد الأبحاث المهمة والمثيرة التي أجريت في العقد الأخير، هو ذلك البحث الذي تم إجراؤه في البلاد على أطفال بهدف فحص تأثير إضافة البروبيوتيك إلى بديل الحليب على الإصابة بعدوى الأمراض لدى أطفال أصحاء يمكنهم في حضانات نهارية، وذلك لإثبات ما إذا كان الاستهلاك اليومي للبروبيوتيك التي في بديل الحليب يؤثر على منع الإصابة بعدوى الأمراض. وقد وجد البحث أن الأطفال الأصحاء الذين تغذوا على بديل الحليب مع بروبيوتيك من نوع بيفيدوس لاكتيس كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض، الحصى والإسهال، مقارنة مع أطفال تغذوا على بديل حليب بدون بروبيوتيك. للتخصيص: مرحلة الولادة والطفولة مهمة جداً وحاسمة في تطور المناعة الطبيعية لدى الطفل، ويُنصح بالتأكد من أن يكون المركب البروبيوتيك جزءاً من تغذية الطفل الذي لا يرضع من أمه وذلك نظراً لمساهمة الكبيرة لجهاز الهضم والمناعة.

5 أخطاء يجب تفاديها عند التنظيف

سائل الجلي ليس مخصصاً للإستعمال في الجلاية، مزيل بقع الغسيل قد يضرّ بالسجادة وسيبري الزجاج سبترك علامات الصابون على النافذة. تريدون تنظيف البيت؟ افعلوا ذلك بذكاء!



دعوتكم أصدقائكم لهسرة نهاية الأسبوع وعندما فتحتم خزانة مواد التنظيف اكتشفتم أن عبوة منغلف أرضيات الپاركيت فارغة للأسف. الدكاكين مغلقة وليس من المعقول أن تتركوا أرضيتكم متسخة عند حضور الضيوف! فتجدون أنفسكم مضطرين لتنظيفها بسائل إكونوميكا. لكن هل سالتكم أنفسكم ما الذي سيحصل قبل أن تقوموا بهذه الخطوة؟ ستمرد إكونوميكا أرضية الپاركيت وتسبب ضرراً أنتم في غنى عنه! صحيح أن هناك بدائل ممتازة لمواد التنظيف، لكن هناك مواد من غير المستحب استعمالها كبدايل، لأن الأمر سينتهي بكارثة. إليكم بعض الأخطاء التي يجب الامتناع عنها أثناء التنظيف

سائل الجلي في الجلاية صحيح أن هناك بعض المنطق في استعمال سائل الجلي لتنظيف الأواني، لكن ليس بواسطة الجلاية! إذا قمتم باستعمال سائل الجلي اليدوي كبديل لكبسولات أو مسحوق الجلي المخصصة للجلاية، سيفرق مطبخكم برغوة الصابون والمياه. إذا تركتم هذا الخطأ، و«احتلت» رغوة الصابون مطبخكم، فإليكم إيقاف تشغيل الجلاية، إخراج الأواني والصحون، وضع المناشف على الأرضية لامتصاص الماء والرغوة. ملح الطعام يساعدكم أيضاً في كبح الرغوة. عندما تبدأ الرغوة بالإختفاء ضعوا مكعبات الثلج داخل الجلاية وشغلوها بسرعة عالية حتى تختفي الرغوة كلياً. سائل تنظيف النيروستا مكنظ للأدوات الفضية هناك سبب لوجود سائل تنظيف خاص لكل أداة. إذا استعملتم سائل تنظيف أدوات النيروستا لتنظيف الأواني والأدوات الفضية سبترك السائل على الأدوات بقعاً دائمة من الصعب إزالتها. أتركوا سائل تنظيف النيروستا جانباً وضعوا الأواني الفضية في الجلاية، التي ستقوم بالمهمة وتنظيف الأدوات كما يجب. طريقة تنظيف أخرى: خذوا وعاء وضعوا في قاعه ورق ألومنيوم بحيث تكون الجهة الأقل لمعاناً من الورق باتجاه الأعلى. فوق ورق الألومنيوم ضعوا أدوات الفضة وانثروا فوقها ملعقة كبيرة من مسحوق صودا الشرب. اسكبوا الماء الساخن في الوعاء وبعدهما جفّفوا الأدوات جيداً.

مزيل بقع الغسيل لتنظيف السجاد تكرون في تنظيف سجادة غرفة الضيوف مع مزيل بقع الغسيل؟ أعيبدو التفكير ثانية. السجادة ستمتص الكثير من الصابون، الأمر الذي سيسبب لها الضرر. إذا فرغت عبوة السائل المخصص لتنظيف السجاد، بإمكانكم تنظيفه بمواد أخرى متوفرة في كل بيت. فعلاً، إزالة بقع الميونيز والصلصات انثروا مسحوق صودا الشرب فوقها، أتركوها لمدة ربع ساعة وأغسلوها جيداً بالماء. بقع الوحل يمكن إزالتها بواسطة الخل، وبقايا الدقيق على السجادة يمكن التخلص منها عن طريق استعمال الأستون. ملعقة صغيرة من سائل الجلاية يمكنها إزالة بقع الشوكلاطة، وللتنخلص من بقع المشروب الذي انسكب على السجادة رشوها بالخل وأفركوها بالماء الفاتر أو أفركوها بالبقعة برغوة الحلاقة!

اكونوميكا لإزالة الصدأ اكونوميكا قد تكون حلاً ممتازاً لإزالة البقع عن العديد من المسطحات. لكن إذا قمتم باستعمالها لإزالة الصدأ ستكون النتيجة تكون بقع أكثر صعوبة وإزالتها قد تكون شبه مستحيلة. لكي تتخلصوا من بقع الصدأ انثروا فوقها الملح وفوق الملح أسكبوا عصير ليمونة. وانتظروا لمدة 2 - 3 ساعات وأغسلوها جيداً بالماء. طريقة أخرى: وضع بعض الخل على ورق ألومنيوم وفرق البقعة التي ستختفي فوراً. سبري الزجاج كسبري لتنظيف النوافذ لنوضح هذه الفكرة مرة واحدة وإلى الأبد: السبري المخصص لتنظيف الزجاج لن يقوم بعمل جيد كبديل لسبري تنظيف النوافذ. استعمال سائل تنظيف الزجاج متعدد الاستعمالات لتنظيف النوافذ سبترك عليها بقع صابون ستجعلها تبدو متسخة. بالمقابل، يمكنكم إستبدال سائل تنظيف المرايا والنوافذ بسائل الجلي والخل. ضعوا ملعقتين من سائل تنظيف الجلي وأضيفوا إليهما ربع كاس من الخل مع لتر ونص من الماء الساخن، ونظفوا مراياكم ونوافذكم بواسطة إسفنجة. جففوها يدوياً ومن ثم نشفوا بقايا الماء بواسطة جريدة.

كافيه نميس عليت - من شروق الشمس إلى غروبها



صحيح أن هناك فكرة نمطية ومسبقة مفادها أن القهوة تُشرب في الصباح فقط؟ إنها تماماً كالفكرة المقلوبة التي تقول أن اغاني فيروز تُسمع في الصباح فقط!

تعالوا نخرج قليلاً من إطار القولية الاعتيادي، لا يهم متى وكيف تشربون قهوتكم، فنجان القهوة هو دائماً إستراحة العقل، لحظة ننظر بها بواقعية وبحكمة إلى العالم.

يمكن شرب فنجان كافيه نميس عليت أثناء العمل، لكي نصحو، نتنهض وننتعبل على ضغط المكتب، وفي أي وقت آخر حتى لو كان ذلك خلال نصف الساعة التي نخلي بها مع أنفسنا إلى جانب فنجان قهوة، لا يهم في أي وقت، بهدوء مع صوت فيروز في الخلفية لنترب الأفكار في رؤوسنا!

كافيه نميس عليت - من شروق الشمس إلى غروبها. كافيه نميس عليت متوفر بتشكيلة طعمات: كافيه نميس عادي، كافيه نميس بطعم الفانيل، كافيه نميس بطعم الموكا وكافيه نميس مجفف بالتبريد.

VIP

D.R.

المسيح قام، حقاً قام
HAPPY EASTER

د.ر. نکس'م تيوود، نيهول، يعوز وشووک نکس'م

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



للبيع



14. **الحى الألماني - هجيفن:**
120م مبنى حجر طابق 1 4.5 غرف
بمنطقة مركزية - مرصمة



للبيع

1. **بيشوف حجار:** 5 غرف + شرفة + مصعد + مخزن + موقف ومنظر مفتوح
2. **مبنى حجر جميل جداً:** 250م 7 غرف ط.1 + شرفات بلاط مزخرف (مقيم)



3. **الكرمل - شارع نيتسينيم:** بمحاذاة شحروت تسفي، مبنى 300م - 4 شقق
+ حديقة 120م، واسعة + موقف

4. **الحى الألماني:** لمحبي المنطقة ومباني "التمبلر" - 135م
مفتوح من 4 جهات طابق 1 40م

5. **كريات اليعزر:** يتسحاك سديه بجانب الكلية الأرثوذكسية 3.5 غ
واسعة جداً ط.3 مبنى مرصم حديثاً

6. **راف حلفون:** 5 غرف واسعة جداً + حديقة + موقف + مصعد

7. **مبنى حجر:** 150م سقف عال طابق 2 + إمكانية لإضافة بناء

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

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



10. **بيت ليحم:**
8م طابق 2 مبنى 6 ساكنين فقط
+ إمكانية لإضافة بناء 35م

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



12. **هتشيب:** 100م طابق 2 وأخيرة مرصمة مع إمكانية بناء



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

للإيجار

1. **هتسليينيم:** لفترة طويلة، 120م 4 غ مرصمة + ساحة 30م
ومنظر مفتوح للبحر. - الدخول بـ 1/7/16

2. **الكرمل الفرنسي:** بيت ليحم 4 غرف طابق 2 - مرتبة + منظر للبحر

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

تجارية

1. **مكاتب للبيع:** بأحجام مختلفة ابتداءً من 220م - 3000م مع منظر للبحر.
مبنى بمستوى عال ومركزي + مواقف للسيارات، مصعد وحراسة، قريبا من T1 "بات جاليم"

2. **مكتب للإيجار:** مكتب واسع 250م في مبنى فاخر (مرسيدس بات جليم).

3. **يافا:** كراج 100م في منطقة الكراجات بجانب T1 "بات جاليم" - يشمل جميع المعدات

4. **حسن شكري (للبيع):** مكاتب 250م قريبا من مكاتب البلدية
مبنى حجر طابق أرضي للتسليم فوري

للإستثمار

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

2. **وادي النسناس:** 95م طابق أرضي ملائم لمصلحة أو لمكاتب

3. **وادي النسناس:**

150م + ساحة مرصمة مبنى قناطر



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

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

6. **بن يهودا:** ط.1 2.5 غ 60م مرتبة ومؤجرة بـ 2,100 / 565,000 ₪

شارع تشارنيحوفسكي 14، حيفا | تل: 04-8333603 | نقال: 052-8260007

بريد الإلكتروني dr2008r@gmail.com | www.d-r-realestate.com

فصح مجيد
وكل عام وانتم بخير

تحقق لك الحلم!



3.65
مليون



ن م ك ر

شرف لنا
أن تنضموا
إلى زبائننا
الكرام!

في أرقى شوارع المدينة - **היובל**
شقة الأحلام 5 غرف 148م + سطح 75م مميز مع "פרגולה"
شقة مرصمة مع منظر خلاب للبحر

عباس العلوي - للبيع



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

الحي الألماني - مائير - 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 - مرصمة بذوق

المطران حجار - شقق للبيع

شقق 4-5 غرف + شرفة + موقف
ومنظر خلاب للبحر (مرصمتان بذوق)

جديد

ألنبي - للبيع

100م 4 غرف طابق عال وبوضع جيد
مصعد + موقف سيارة ومنظر خلاب للبحر

כרמל צרפתי - פנטהאוס و شقق

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

הצלבנים - للبيع

في أعلى شوارع البلد شقة 5 غرف
126م موقف سيارة - منظر خلاب للبحر وجبال الجليل



שונמית - כרמל צרפתי - للبيع

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



פועה - للبيع

2.5 غرف + شرفة، طابق 3 بوضع ممتاز

جديد



י.ל פרץ - للبيع

شقتان للبيع كل واحدة 2.5 غرف
بناية حجر (للمستثمرين)

מור - הכיכאير - للبيع

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

בן יהודה - للبيع

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

כרמל צרפתי - للبيع

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



כרמל הצרפתי-דירת פאר

5 غرف 180م + حديقة وساحات 200م
مرصمة بذوق - ملبسة 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 حجو: 052-2840945