

اتصل.. وسيصلك العطر حتى البيت!

Tarneem

PERFUME

29 28

(خاضع لشروط الحملة)

20

الكاتب
ال فلسطيني
العائد توفيق
فيّاض، في
حوار لصحيفة
«حيفا»:

«حيفاي أنا لم تتغير»

52

نصائح رمضانية

تجميد ميزانية مسرح «الميدان»!

6

30



نائب رئيس اتحاد الجاليات
ال فلسطينية في أوروبا، لصحيفة
«حيفا» وموقع «حيفانت»:
**السلطة الفلسطينية
رفضت المشاركة
في مؤتمر برلين**

محلات الخرساني

41+40

fran deli Co

Asian kitchen For family & friends

23

ramadan kareem


43

يونيت ماركت

لكمנות בזول

45+44

Art of Meat



Bambino

19+18

امضان الخير

MARKET

موزרים بايכות

تحقق لك الحلم!

71

شراكة قد أثمرت...



رمضان كريم

نقدم لكم بأحر التهاني
بمناسبة حلول
شهر الصيام الفضيل

Ramadan

بازارونيفه מקט



حسين اغبارية

كَيْلا تضيع البوصلة!

الدمقرطة والتحول الاجتماعي!

علينا باسم الإسلام والدين إنما دسروا العقيدة وخرّبوا عليها وعلينا. فإذا شئنا أن يكون لرمضان معنى علينا أن نكسبه هذا المعنى لجهة توطيد أواصر المحبة والاحترام والتسامح والخير فعلاً لا قولاً أو قولاً وفعلاً. ويقودني هذا إلى أمر آخر في رمضان وهو تحويل كل إفتار إلى وليمة وكل وليمة إلى بذخ وكل وفرة إلى استعراض! لا يختلف عاقلان في كون كل هذا أفعال غير دينية ولا تتماشى مع تعاليم الدين ولا مع الموروث الروحاني لرمضان. وتحضرنى هنا قصيدة محمود درويش «فكر بغير» التي يذكرنا فيها بالفقير المحتاج وبالذين في ضائقة والذين غدرهم الزمان أو صاحب السلطان فباتوا في عوز. علينا فعلاً - ونحن نعدّ موائد الرحمن - أن نتذكر هؤلاء وأن نتذكر الرسالة الرّوحانية لرمضان وأجواء التواضع التي يقتضيها إحياء هذا الشهر الكريم. فحبذا لو أبقينا من كل ولائنا ما نتقدّم به إلى المحتاجين هنا أو في مواقع أخرى.

للتلخيص نهئياً أهدنا لرمضان بوصفه منسجماً للتسامح والمحبة والإيمان الحق بالعدل والمساواة وكرامة الإنسان وبضرورة العمل بوحى هذه القيم. عندها قد يستعيد رمضان وهجه الروحاني ويسود الخير الفعلي لا التخيل في مجتمعنا وجاتنا. إنها مناسبة جلييلة للتذكير بفعل العطاء والتضحية الذي يجعل من الإنسان فرياً - ذاك الإنسان الذي أعطى وذاك الذي أخذ!

تهانينا للخريجين والخريجات، ولكن لا للمبالغات!
مسلسل حفلات التخرج في أوجه! قاعات تحجز وحفلات تُقام ومصاريف لها أول بدون نهاية! صار في الأمر ما يقلق حقاً مع تطوّر مناسبة التخرج وهي لا شك مفصلة بالنسبة للخريج أو أهله من مجرد احتفاء بانتهاء حقبة وبداية أخرى إلى «سهرات أعراس صغيرة» وولائم ومطربين ونقوت ومصاريف على البذلة وعلى الكوافير والتزيين وما أدراك. لقد تضخمت الاحتفالات التي كانت مرة متواضعة إلى سهرات لا يخجل بها أصحاب العرس. مدعوون والتفاف أقارب وكل مقومات الأعراس!

لا نستكثر على أحد فرحته بابتنته أو بابنه الخريج ولا نقلل من أهمية الحدث، لكننا نقصد انزلاق هذه المناسبات إلى مبالغات احتفالية لا مبرر لها اجتماعياً ولا اقتصادياً. إنه تكليف حقيقي لا ضرورة له أبداً في مناسبات كهذه متواضعة. لقد تجاوزت المراسيم حدّ الفرح الطبيعي وصارت احتفالات التخرج الخاصة مناسبة لاستعراض البذخ أو مناسبة لاختلاق المناسبة وطقوس ومراسم اجتماعية تثقل كاهل المجتمع والأسر. حتى لو توفّر المال فعلاً للأسرة المعنوية - أيسستحقّ التخرج من الثانوية كل هذا الاستعراض وهذا الضجيج - إنه مجرد تخرج من المدرسة الثانوية لا أكثر! لا تخرج دكتور ولا الحصول على لقب بروفيسور ولا إنجاز وطني أو علمي عالمي! مجرد تخرج قد يكون هاماً لكنه في رأينا لا يقتضي كل هذه المصروفات وهذا الضجيج وهذا الإهدار. فهناك ألف هدف أسمى تُصرف هذه الأموال عليها ودخل كل أسرة!

وهنا نعود إلى التربية والتعليم لنؤكد أن يكون التحصيل في مدارسنا عاليًا وبامتياز لكن حبذا لو اقترن التعليم بالتربية على قيم نبيلة ومنها التواضع أو السلوك المعياري الخالي من زيف ورياء أو ابتذال - وهو ما تتسم به مناسبات التخرج الآن. والآن نفهم لماذا لم يُقبل اقتراحنا على المدارس أن تتم حفلات تخرج مشتركة - فصدنا إكسابها معنى تربويًا لكن هناك من يريد لها معنى تجاريًا!

من معايير قياس مستوى مجتمع معين فحص مستوى تنظيمه وعدد الأطر والمنظمات والهيئات والفعاليات المدنية الناشطة فيه. وقد بورك مجتمعنا العربي في حيفا بمستوى تنظيمي معقول جداً، لا سيما من حيث كثافة نشاطات مؤسسات المجتمع المدني. قد يكون لذلك أسباب سوسولوجية - اقتصادية تتجسد مثلاً في وجود فئات وسطى مقتدرة أو تاريخية لجهة كون حيفا مدينة ذات ماضٍ عريق في مجال النوادي والأطر المدنية الثقافية والتطوعية. أو قد يكون الأمر محصلة حاصل وجود المدينة أو أرق مديني عربي. مهما يكن من أمر فإن في حيفا ما يمكن أن يشكل نموذجاً يُحتذى في هذا المجال.

ومن النموذج إلى ضرورة الحرص عليه وتكريسه وتطويره. فهذه الهيئات والأطر الجماهيرية والأهلية بحاجة إلى تطوير وصيانة من حيث التنظيم ومن حيث البرامج. وعليه، فقد لاحظنا ضرورة الحرص على عملية دمقرطة دائمة فيها - في هيئاتها وعملياتها انتخابها - مجلس الأحياء ولجانها مثلاً - وتواصلها مع المجتمع والدمقرطة وضخّ دماء جديدة في كل هيئة وجمعية وإطار هي من العوامل الضرورية لصيانة هذه الأطر وديمومتها.

الدمقرطة ضرورة اجتماعية وتنظيمية للأطر المذكورة وللمجتمع ومؤسساته وهيئاته كافة. فالديمقراطية في نهاية الأمر ليست مجرد تعبير أو مصطلح ضبابي بل هي جملة إجراءات وتدابير على الأرض ضرورية لوجود الديمقراطية وتحقيقها وتحولها من فكرة إلى ممارسة. فما أفضل أن تنتخب لجان الأحياء بشكل دوري بأيدي مواطني الأحياء. وما أروع أن يتألف مجلس الأحياء من أناس جدد من دورة لدورة. ما أفضل أن يتناوب الناشطون على رئاسة اللجان أو المجلس أو هيئات هذه وذلك! عملية التبدل الديمقراطية هذه ستمنح فرصة للجميع في المشاركة الفاعلة. كما إن انتخابات دورية للجان ستعني مشاركة جماهيرية في عملية الاختيار وتسمية القيادات الأهلية.

نقول هذا لسببين: الأول، لضمان مشاركة أوسع للناس في عملية التغيير الاجتماعي وعدم نشوء حالة احتكار الفعل الاجتماعي بأيدي قلة قليلة؛ وثانياً، لتوسيع قاعدة العمل الاجتماعي بانضمام أناس جدد إلى عمليات التحول الاجتماعي من خلال عملية انتخاب متفقد عليها. نأمل أن تصل همستنا هذه عناوينها وأن تُفتح البعض بوجوب اعتماد الديمقراطية كنهج في هيئاتهم وفي إدارة شؤون المجتمع.

كل عام ومجتمعنا بخير. فعلاً لا قولاً!

من الطبيعي مع بداية شهر رمضان الكريم ومناجاته أن تنهل التبريكات وجمل مثل «كل عام وأنتم بخير» و«رمضان كريم» وما شاكلها من تعابير هي مجاملات يعبر فيها الناس عن أمنيتهم بالخير. لكن العادة وهنا - التمنيات - تفقد من معناها عندما لا تترافق بفعل حقيقي على الأرض. فجملة «كل عام وأنتم بخير» ليست مجرد مصطلح عابر سنسمعه ألف مرة في اليوم الواحد، بل هي في الأصل واجب وليس كلاماً!

فواجبنا تجاه بعضنا أن نفعل الخير لبعضنا وأن نعمل في سيرتنا اليومية وفي مسلكتنا على إنتاج الخير وتغيير واقعنا لجهة الخير؛ فما الفائدة من صلاة لا تقترن على مدار السنة بفعل الخير! وما فائدة الولائم الرمضانية ما لم نقرنها بسلوك فيه الخير للأخريين وفيه المحبة لمجتمعنا وأهل بيتنا وأقاربنا والناس عموماً! ما الفائدة من «رمضان كريم» وبعض الطالعين



أخلاقنا آيلة للانحدار!

مطانس فرح

و«الفيديوهات» لإشباع فضولنا.. لتتحول بذلك إشاعتنا إلى شائعات مصورة وموثقة ومحفوظة في جهازنا الخليوي، وفي ذاكرة عقولنا «المریضة»!

نعم.. لقد تخطينا الخطوط الحمراء منذ مدة طويلة!! وأصبح جزء من أفراد مجتمعنا يستخدم الهواتف و«الإنترنت» والتطبيقات والبرمجيات، ليحولها وكراً خصباً لتعاملات البشرية المجتمعية الساقطة.. فبات من الصعب إيقاف هذا السيل الجارف الذي يهدد مستقبل أسرتنا وأولادنا ومجتمعنا، بعد أن أصبحت أسرار غرف نومنا علماً في أفواه كل كبير وصغير، قريب وبعيد، من أفراد هذا المجتمع.

طالب في الصف السادس الابتدائي «بداعب» زميلته في مراحيض المدرسة!!.. شابة تمارس فنون الجنس مع صديقها «المحب» و«المخلص».. زوجة في أحضان عشيقها.. زوج فحل يستعرض «قدراته» مع عشيقته.. نماذج لمقاطع من «أفلام جنسية» محلية، يقوم البعض بتصويرها وترويجها وتداولها عبر تطبيق الـ«واتس أب».. والمخفي أعظم!!

على الحكومة أن تفرض أقصى العقوبة على مصوري ومروجي هذه الأفلام الفاضحة، وألا تتعامل بقفزات حريرية مع الجناة وأن تسعى لتقديمهم إلى العدالة من حق كل فرد أن يمارس الجنس مع من يشاء ومتى يشاء وأن يختار ميوله الجنسية كما يشاء، ولكن عليه/ا أن يحكم/تحكم إغلاق أبواب غرف النوم، وأن يسلح/تسلح (برمي) الهاتف النقال خارجها، حتى لا يتحول هذا الصديق الملائم لنا لمصاحبة كل تطبيقاته وبرمجياته إلى فاضح أسرارنا؛ كَيْلا نسرّع أبوابنا إلى الملأ.

لبحافظ الأزواج على قدسية الزواج، والأبناء والبنات على سمعة الأهل. دعونا لا نطمع رؤوسنا في الشراب كالنعائم، ونعيد حساباتنا!! علينا أن نوثق الروابط المجتمعية والعائلية الفعلية، لا الروابط الـ«فيسبوكية».. والحفاظ على ما تبقى من قيمنا!!

ولا مجال في هذه المقالة للخوض في أسباب هذا «الانحدار»، أتركه لمقالة أخرى. خيانات.. فضائح.. فساد.. عنف.. اعتداءات.. تحرّشات.. اغتصابات.. عمليات قتل.. أخبار تتصدّر مجالسنا وعناوين تتصدّر صحفنا ومواقعنا بشكل يومي؛ لنحافظ عما تبقى لدينا من أخلاق تغنيها بها في السابق، كَيْلا نضيع. فيكفي ما ضاع ويضيع منا في هذه البلاد.. دعونا نمنع أخلاقنا من الاندثار!

هزّني جداً وقرّزني ما يجول ويدور عبر برمجيات هاتفية نقالة وتطبيقات مختلفة، من الـ«واتس أب» وغيرها، مما يتناقله ويتداوله الشباب والشابات، المراهقون والمراهقات، من صور وأفلام، لفتيات ونساء مجتمعنا ورجلنا وشبابنا الطائش، المستغل والمستغل.

إن للهاتف النقال فوائد جمّة، ويستخدم في كثير من الأمور المفيدة؛ ولكن قيام بعض الشباب المستهتر باستغلال تقنيات وتطبيقات الهاتف لنشر صور و«فيديوهات» من داخل غرف نومنا، جعل مجتمعنا العربي يعجّ بالفضح، و«يرقص» أفرادها على أنغام أنين أصحابها. كل ذلك بعد أن بات هاتفنا الخليوي - حبيبنا النقال - صديقاً ملازماً، يشاركنا أفراننا وأطراحنا، يدخل بكل عفوية وبداهة، غرف مدارسنا ومكاتبنا وبيوتنا، نلازمه ويلازمنا غرف نومنا، بل ينام في أعضائنا!

إن انتشار هذه الأجهزة في كل زمان ومكان، منذ بزوغ فجر وحتى انقضائه، دون حسيب أو رقيب، وسهولة استخدامها وتسلطها علينا - بدل تسلطنا عليها - وسيطرتها على عقولنا ونفوسنا «المریضة»، جرّدتنا من إنسانيتنا، وأصبحنا لا نأبه للمصائب المترتبة من استخدام تطبيقات وبرمجيات هذه التلفونات المختلفة.. حتى وإن باتت بعض أسر مجتمعنا مهددة بالدمار والفضيحة، فأضحينا مشاركين بجلب العار والأذى وخدش المشاعر الأخلاقية للمجتمع.

حذرت الأبحاث الأخيرة، من نقاط الضعف في تطبيقات الهواتف «الذكية» لسهولة اختراقها، والتحكم فيها عن بعد، مستغلين ثقة المستخدمين في التطبيقات المعروفة والشائعة الانتشار. وطالب المسؤولون مطوري التطبيقات أن يكونوا أكثر يقظة إزاء وسائل التحكم التي يطوّرونها داخل هذه التطبيقات لحماية من الاختراق؛ كما يتعين على المستخدمين أن يكونوا أكثر وعياً حيال الموافقات التي يمنحونها لهذه التطبيقات، للحفاظ على بياناتهم الشخصية من السرقة والاختراق، وبالأساس في الحفاظ على خصوصياتهم. حيث يمكن الحصول، اليوم، عبر تطبيق الـ«واتس أب» على صور أو «فيديوهات» دون الحاجة إلى موافقة المستخدم أو استئذانه حتى؛ و«التجسس» - بكل سهولة - على حياتنا الشخصية.

ومع إشراق كل شمس «نستبشر» فضيحة جديدة، فنسترق السمع والنظر لخيانة إضافية، موثقة ومدعّمة بالصور

● وائل عوض (تصوير فوتوجرافي)

● ميرا (شلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

● المدير العام والمحرر المسؤول: راني عباسي

● آية صفدي (تصميم إعلانات)

● مدير التحرير: مطانس فرح

بريد إلكتروني: haifa.newspaper@gmail.com

العنوان: حيفا - شارع الجبل «هتسيونوت» 5

هاتف: 048522822 فاكس: 048522767 إعلانات: 0546481533

تصدر عن شركة صحيفة «حيفا» م.ض.

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



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

رَمَضَانَ كَرِيمًا



قوات معززة من الشرطة والـ"يسام" تقحم حي الكباير!



مراسل خاص

هذا وأكد عيران شاكيد (النطاق باسم شرطة الساحل)، أنه بعد تلقي بلاغ عن ضجيج.. وفور وصول الشرطة اعتدى ثلاثة شبان على العناصر بشكل عنيف ما استوجب علاجهم بالمستشفى، مُشيرًا إلى ضرورة تقديم المشوّهين إلى العدالة، والعمل على إعادة الحياة إلى مجاريها في حي الكباير، وعدم تكرار أحداث الفوضى والعنف.

وحتى إغلاق العدد لم نلتق رداً من شرطة إسرائيل حول تفوهات وتصرفات الشرطي العربي «المحترم»، الذي كال الشتائم وانها بالضرب على أحد الشبان في الحي.

هذا وحاولنا الحصول على ردّ الجماعة الإسلامية الأحمدية في حي الكباير، وحتى إغلاق العدد تعذر عليهم إرسال تعقيب، لسبب تواجد أمير الجماعة الأحمدية، محمد شريف، خارج البلاد. هذا ولم نلتق كذلك رداً من النائب أمين عودة (ابن حي الكباير)، لسبب تواجده خارج البلاد، أيضاً.

الذين استشاطوا غضباً جزاء الشتم والإهانة فاندلعت في المكان مشادة بين البعض منهم وبين أفراد من الشرطة.

وقد تم اعتقال 11 شاباً من سكان الحي بتهمة الاعتداء والإخلال بالنظام، وتم إطلاق سراحهم، قبل إغلاق العدد، بكفالة وشروط مقيدة، حين استكمال التحقيقات.

يذكر أن قوات الشرطة تواجد على مدار أسبوع في حي الكباير، وأكد بعض أهالي الحي أن الشرطة تلاحقهم وتعاقبهم بشكل جماعي، وأن قواتها تواجدت بشكل شبه يومي في الحي بشكل ترهيب أثار الفوضى والقلق، ما لم يشهده الحي من قبل!

وأكد المحامي حمودي مصري، وكيل المعتقلين، أنه تم إطلاق سراحهم بشروط مقيدة بإبعاد بعضهم عن الحي، وبكفالة مالية، حين متابعة الملف. وعلى ما يبدو فإن الشرطة عازمة على تقديم لوائح اتهام بحق المخلّين بالنظام والمعتدين، وتقديمهم للعدالة.

البحث عن المعتدين وإلقاء القبض عليهم. فجاء تواجد الشرطة بقواتها المعززة استفزازياً لسكان الحي - بحسب ادعاء أهالي - وسادت الحي أجواء من التوتر والترهيب من قبل الشرطة، بحجة البحث عن المطلوبين.

وعندما قام أحد شبان الحي بتصوير «فيديو» عبر هاتفه النقال لتواجد الشرطة الاستفزازي، يُظهر قوات من الـ«يسام» يجادلون أحد الشبان.. اقترب شرطي من الشاب بشكل استفزازي سائلاً عن سبب التصوير؟ قائلاً: «أذهب من هنا قبل أن تأتي سيارة وتدهسك!»، حينها سمع شرطي آخر أحد المتواجدين يشتم ويسب. فانفض هذا الشرطي العربي وانها على الشبان المتواجدين بالشتيم والسب والذم، والتفوه بكلمات نابية لا تليق برجال شرطة «يحترمون القانون» (!!!)، ومن ثم قام الشرطي «المحترم» بالاعتداء على الشاب مُستمرًا بالشتيم والسب.

وعمت حالة من الفوضى والذهول سكان حي الكباير،

قوات معززة من الشرطة والـ«يسام» (دورية الشرطة الخاصة) اقتحمت، خلال الأسبوع، حي الكباير الحيفاوي، في أعقاب تعرض عدد من أفراد الشرطة، مساء الأربعاء من الأسبوع الماضي، إلى اعتداء من قبل ثلاثة مواطنين من حي الكباير، بعد حضور دوريات من الشرطة إلى الحي، لتلقي مصدر إزعاج إثر بلاغ وصلهم من أهالي الحي.

ولدى حضور دوريات الشرطة، تم نشوب جدل بين بعض المتواجدين فقام ثلاثة شبان (بينهم قاصر) - (الأسماء محفوظة في ملف التحرير)، بالاعتداء على عدد من أفراد الشرطة - بحسب ادعاء الشرطة - فسبوا لهم جراحات استدعت علاجهم في المستشفى؛ ومن ثم فرّ المعتدون من المكان هارين.

وجاء ذلك استدعت الشرطة دورياتها التي حضرت معززة بقوات من الـ«يسام» حي الكباير، لهدف

تهنئة عطرة

وما نيل المطالب بالتّميّ ولكن تُؤخذ الدنيا غلابا
ثابرت كي تصل إلى مبتغاك ونلت ما تمّيت، فاقطف
من أزهار السعادة فانت أهل لذلك.

الف مبروك لابننا الغالي

د.هيثم اسكندر عمل

بمناسبة حصوله على شهادة الدكتوراة (PH.D.) في مجال
النانوتكنولوجيا والهندسة الكيماوية في التّخنيون،
وقبوله لمقابلة الأبحاث
(Postdoctoral) في جامعة M.I.T في بوسطن .
أهلك والعائلة فخورون بك ويتمنون أن تثمر أبحاثك لما فيه خير
للإنسانية.

مقدمة من:

الوالدان وضحي واسكندر عمل والعائلة

تهنئة عطرة

ننقدّم بأحر التّهنائي الى العزيز الغالي

د.هيثم اسكندر عمل

بمناسبة حصوله على لقب الدكتوراة
في مجال النانو تكنولوجيا والهندسة الكيماوية
من معهد العلوم التطبيقية (التخنيون)
وبمناسبة قبوله لمقابلة أبحاثه العلمية (Postdocotoral)
في جامعة MIT في بوسطن

مقدمة من:

عفيف، سوسن وشادي شليوط

تهنئة عطرة

أحر التّهنائي من أعماق القلب الى الغالي

د.هيثم اسكندر عمل

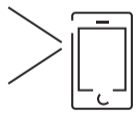
بمناسبة حصوله على شهادة الدكتوراة من التّخنيون في علوم
النانوتكنولوجيا والهندسة الكيماوية

دُمت فخراً لنا ولعائلتك ولشعبك وللبحث العلمي

المحيون:

العم عصام سعيد والخالة أمية والعائلة

رمضان كريم وبأيام الأربعاء أكرم مع نزارين تورز



لمعلومات إضافية استعمل
الرابط التالي:
www.ntours.co.il/ramadan2015

بمناسبة حلول شهر رمضان
الكريم نعلن عن أيام مبيعات
مميزة لجمهور زبائننا



NAZARENE TOURS Ltd
My World

ترقبوا يوم الأربعاء القادم



*6926



أريحا، رام الله،
بيت لحم
الأولاد مجاناً

حملة الأسبوع



أنطاليا

تخفيض 400 ₪
للغرفة

حملة الأسبوع

وزيرة الثقافة قررت تجريد ميزانية مسرح «الميدان»!



على من يحمل مواقف سياسية معارضة. التمويل الفني للمسرح مصدره أموال الضرائب وليس صدقة من أحد. نحن 20% من دافعي الضرائب ومن حقنا الكامل أن نعبّر عن خصوصياتنا الثقافية باستخدام هذه الأموال.»

حاج - دبسي: لست شريكة باتخاذ القرار

ومن جهتها، نفت الممثلة خولة حاج - دبسي، عضو في قسم الثقافة التابع للوزارة، ورئيس مجلس الثقافة العربية التابع للوزارة ما جاء على لسان رئيس قسم الثقافة، حاييم برلوك، الذي أوصى بتجميد التمويل عن المسرح. وكان برلوك قد صرح للصحافة بأن الممثلة حاج - دبسي كانت شريكة في اتخاذ القرار.

وقالت حاج - دبسي إنها «ليست شريكة للقرار أبداً، ولم تتم مشاورتها قبل اتخاذه». وأكدت حاج - دبسي أنها عارضت وتعارض هذا القرار بشدة.

القائمة المشتركة: إنه مس بحرية التعبير عموماً، وبحرية الفن والإبداع خصوصاً

وفي بيان صدر عن «القائمة المشتركة»، وصلت صحيفة «حيفا» وموقع «حيفانت» نسخة عنه، جاء: «إن قرار وزير الثقافة، ميري ريغف، تجريد التمويل المخصص لمسرح «الميدان» بذريعة أن نشاطه الفني والثقافي «مُعاد لإسرائيل»، عنصر وعنجهي مرفوض، ويهدف للسُّ بحرية التعبير عموماً، وبحرية الفن والإبداع خصوصاً.»

وأضاف البيان: «إن قرار ريغف استغلال صلاحياتها لفرض رقابة سياسية وسيطرة على الثقافة من دوافع أيديولوجية.. حيث اختارت شن هجمة ضد حرية التعبير من خلال المس في حرية الإبداع والفن والثقافة، وفي حق المشاهدين.»

وأكدت «القائمة المشتركة» على «أن طبيعة الإبداع الثقافي طرح الأسئلة والتحديات الصعبة، والمؤسسات الثقافية في المجتمع العربي، تقوم بذلك تجاه الرواية اليهودية - الصهيونية في البلاد، وتجاه قضايا اجتماعية وثقافية في مجتمعنا، إن وظيفة الفنان المكاشفة وطرح قضايا تثير التساؤلات وتحفز المواطن على العمل والتحرك. وإن المؤسسات الثقافية العربية لا تختلف عن تلك العبرية، وإن قدرة المؤسسة الإسرائيلية في احتواء ودعم هذا التحدي هو أحد أسس الديمقراطية التي ستكون خاوية من دونها.»

وأوضحت «القائمة المشتركة»: «أن محاولة فرض عقاب على جسم أو فرد يحملون رواية مخالفة ومختلفة ونظرة مناقضة ومختلفة عن تلك المهيمنة، عبارة عن خطوة قاسية وعنجهية ومرفوضة. هذا مس مزدوج في حق الفنان والفرد بالتصرف وفق آرائه ومعتقداته من جهة، ومس في الحق الجماعي للمواطنين العرب في التعبير عن روايتهم التاريخية - الثقافية في البلاد، والتي تضمنها المواثيق الولية.»

هذا وطالبت «القائمة المشتركة»، وزيرة الثقافة، «العدول عن قرارها وعدم التدخل في نشاط المؤسسات الثقافية والفنية، وبمواصلة تمويل المسرح وزيادة التمويل.»

من مهام السينما والمسرح التعامل مع قضايا شائكة ومثيرة للجدل والتشجيع على التفكير النقدي، وليس من وظيفتهما تشجيع شرعية الدولة أو الحفاظ على «الصورة الحسنة» للجنود الجيش الإسرائيلي». وأكد ياكير أنه يحق لوزارة الثقافة منع تقديم الدعم المادي فقط في حال حرّضت الأعمال الفنية على العنف أو العنصرية. عدا عن هذه الحالات النادرة، تمنع وزارة الثقافة من التدخل في مضامين أو مواضيع الأعمال الفنية.. إن حرية التعبير عن الرأي هي حق أساس مكفول لكافة الجمهور. يحق للفنانين حرية ثقافية للإنتاج الفني، ويحق للجمهور العام الانكشاف على الأعمال الفنية بكافة أشكالها ومضامينها.»

«عدالة»: قرار مبني على أجندة سياسية يمينية تبطل حقوق الإنسان!

وكان مركز «عدالة» قد أرسل، يوم الثلاثاء من هذا الأسبوع، رسالة عاجلة باسم مسرح «الميدان» إلى وزيرة الثقافة، ميري ريغف، ومكتب المستشار القضائي للحكومة، يطالب فيها الوزارة بالتراجع عن قرار تجريد التمويل لمسرح «الميدان» على خلفية إنتاجه مسرحية «الزمن الموازي» المستوحاة من قصة الأسير الفلسطيني وليد دقة.

وجاء في الرسالة التي بعثتها المحامية سوسن زهر والمحامية منى حداد، من مركز «عدالة»، أن قرار الوزارة أتى بعد زيارة مندوبين عن «قسم الثقافة» التابع للوزارة إلى المسرح، إلا أن قسم الثقافة لم يُعلم المسرح بأي شكل من الأشكال بأن هذا اللقاء عبارة عن جلسة استماع، وهو ما يقضيه القانون قبل اتخاذ خطوات بخصوص التمويل، ولذلك فإن القرار غير قانوني ويجب إلغائه.»

وقد أكدت الرسالة أن «قرار الوزارة لا يعتمد على أي أدلة أو حقائق، إنما على معلومات مغلوطة ومشوهة للحقيقة، نقلها الوفد التابع للوزارة بعد زيارته للمسرح، دون أن يعطى لإدارة «الميدان» الحق بالرد على هذه الادعاءات ونفيها كما يستوجب القانون، ودون أن يعلن بأن الزيارة هي زيارة رسمية سيُتخذ على أثرها قرارات وزارية.»

وكان مركز «عدالة» ومسرح «الميدان» قد عبأ على القرار فور صدوره بأنه «غير قانوني من حيث إجراءات اتخاذه، علاوة على أنه مس بحقوقنا الأساسية والدستورية. نحن نطالب بإلغاء القرار فوراً وإعادة التمويل للمسرح.»

وأضاف «عدالة» و«الميدان» أن «خطوة الوزارة، تماماً مثل خطوة بلدية حيفا ووزارة المعارف، ليست مدفوعة إلا من منطلق الأجندة السياسية اليمينية التي تعطل حقوق الإنسان، وعلى رأسها الحق بالتعبير والإبداع، من أجل فرض الرواية الثقافية التي تعجب الأغلبية اليهودية على المجتمع الفلسطيني داخل إسرائيل، وأن تُخرس قصتنا التاريخية والثقافية المغايرة.»

كذلك، جاء من مركز «عدالة» ومسرح «الميدان» أن «اشتراط التمويل الفني بتقييد المضامين لما يلائم المواقف السياسية للأحزاب الحاكمة مرفوض لأنه يشكل ملاحقة سياسية هدفها فرض حالة من الرعب

فرح: من يغلق مسرحاً يساهم في بناء سجن!

وفي أعقاب قرار الوزارة ريغف، بعث مدير مركز «مساواة» جعفر فرح، رسالة مستعجلة إلى رئيس بلدية حيفا، المحامي يونا ياهف، جاء فيها: «أدعوك وأحثك على عدم مد يد العون للوزارة ريغف، ومساعدتها في إغلاق مسرح «الميدان». إن ما يحدث الآن، وهذه القرارات تحديداً، تصب في مصلحة المتطرفين فقط، وستدفع أنت ثمن سياسة كم الأفواه، إن شاركت فيها. إن تصرفات ريغف والمحيطين بها، تشير إلى أنها وزيرة سجن وكم أفواه، لا وزيرة ثقافة! إن من يغلق مسرحاً يساهم في بناء سجن!».

بلدية حيفا: تم تجريد الدعم البلدي، حالياً..

هذا وعممت سامية عرموش - محاميد الناطقة بلسان بلدية حيفا للمجتمع العربي، بياناً جاء فيه: «أوعز رئيس بلدية حيفا يونا ياهف بتشكيل لجنة لتدارس ميزانيات ودعم مسرح «الميدان». ومنذ إقامة هذه اللجنة تم تجريد الدعم البلدي، حيث تنتظر هذه اللجنة قرارات وزارتي القضاء والثقافة، بعد إجرائهما الفحوصات اللازمة.»

على وزيرة الثقافة أن تدعم الثقافة والفن..

هذا وعممت جمعية حقوق المواطن بياناً جاء فيه: «طلبت جمعية حقوق المواطن وزيرة الثقافة ميري ريغف ألا تحول نفسها إلى رقيبة على الثقافة، مؤكدة أن تصريحات وتصرفات الوزارة الأخيرة تهدد الديمقراطية الإسرائيلية عموماً.»

وفي رسالة المستشار القضائي لجمعية حقوق المواطن، المحامي دان ياكير، جاء أن وزيرة الثقافة ليست حاكمة على الثقافة وليست رقيبة عليها. وأضاف: «وظيفة وزارة الثقافة مساندة ودعم الثقافة والفن وليس الخنق؛

لمراسل «حيفا»

أعلنت وزيرة الثقافة والرياضة، ميري ريغف، يوم الثلاثاء من هذا الأسبوع، تجريد الميزانية التي كان من المقرر تحويلها إلى مسرح «الميدان» في حيفا بأدعاء أن «نشاط المسرح مُعاد لدولة إسرائيل»؛ ويأتي تجريد الميزانية وعدم تحويلها لمسرح «الميدان»، في الوقت الحالي، إجراءً أولياً، ستليه إجراءات إضافية لفحص شامل ودقيق لعمل المسرح، ومصادر تمويله المختلفة؛ حيث لم يتلق رئيس مجلس الثقافة والفن، د. حاييم برلوك، أجوبة صريحة عن مصادر التمويل من قبل مدير مسرح «الميدان» - حسب ادعائه.

ويأتي هذا القرار، بعد مُضي أسبوع واحد فقط، على قرار وزير التربية والتعليم نفتالي بينت، بإخراج مسرحية «الزمن الموازي» لمسرح «الميدان» من سلة النشاطات التربوية المخصصة للمدارس في البلاد، علماً أن هذه المسرحية تروي قصة حياة السجن الفلسطيني وليد دقة، الذي دین باختطاف وقتل الجندي الإسرائيلي، موشيه تام.

وكان الوزير بينت قد اتخذ هذه الخطوة رغم قرار لجنة خاصة السماح بعرض هذه المسرحية، مشيرة إلى أنها لا تحوي أي تفوهات عداوية أو تحريضية.

يذكر أن مسرحية «الزمن الموازي» أثارت حفيظة عائلة الجندي الإسرائيلي موشيه تام. ومنذ أكثر من شهر يتعرض مسرح «الميدان» في حيفا لانتقادات لاذعة من قبل إدارة بلدية حيفا، التي كانت قد جمّدت ميزانية المسرح بذريعة تشجيعه لل«الإرهاب»، بعد عرضه مسرحية تروي قصة الأسير الفلسطيني المعتقل منذ 30 عاماً، وليد دقة.



قداس و جناز الأربعين

زوجة الفقيد، أبنائه شادي وفادي وبناته مرفت ومنال وأخوته نعمة وبولص وأخته تريز وعموم آل إبراهيم وآل مشرفي وجميع أقربانهم وأنسبانهم في البلاد والخارج

يدعونكم لمشاركتهم قداس وجناز الأربعين راحة لنفس فقيدهم الغالي المرحوم

حنا ناصر إبراهيم (برانسي)

(أبو شادي)

وذلك يوم الجمعة الموافق 2015/6/26 الساعة السادسة مساءً في كنيسة مار يوسف لللاتين شارع همجينيم ٨٠ - حيفا

لا اراكم الله مكروها بعزير

الرجاء إعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة خاصة للجميع

لمناسبة بدء شهر رمضان

بلدية حيفا تزين حيي وادي النسناس والحليصة!

خميس: «تأتي هذه الزينة لتعبر عن الوحدة والتآخي والمحبة والألفة بين أبناء الشعب الواحد»



مراسل "حيفا"

كتلتنا في البلدية، بطلب إلى البلدية في أعقاب توجه السكان لتزيين جادة الكرمل «بن غوريون»، لأنها جادة رئيسة يؤمها الزائرون وسكان حيفا ليلاً، بعد الإفطار. ولذلك وجدنا من المناسب تزيين الجادة، إلا أنه ولأسباب غير معروفة ولشخ الميزانيات، قررت البلدية تزيين حيي عربيين في المدينة، هما: حيي وادي النسناس وحيي الحليصة؛ وكنا نرغب بالألا يقتصر التزيين على هذين الحيين فقط، لتتال كل أحيانا العربية، كحيي الكباير مثلاً».

واختتم حديثه بالقول: «تأتي هذه الزينة لتعبر عن الوحدة والتآخي والمحبة والألفة بين أبناء الشعب الواحد. وهي رسالة نطلقها من حيفا لتصل الجميع».

صادف يوم أمس الخميس، أول أيام شهر رمضان الفضيل، ولهذه المناسبة قامت بلدية حيفا بتزيين حيي وادي النسناس والحليصة في حيفا، بأشرطة الإضاءة والزينة، فأضاءت هذه الزينة الحيين ليلاً وأضفت جواً من البهجة والفرحة بحلول هذا الشهر.

وفي حديث مع جمال خميس (رئيس كتلة «التجمع» في بلدية حيفا)، قال: «أتوجه بدايةً لشعبنا العربي بأطيب التمنيات والأمانتي بحلول شهر رمضان، رمضان مبارك للجميع وصومًا مقبولًا وإفطارًا هنيئًا للصائمين». وبخصوص زينة شهر رمضان، قال معقبًا: «لقد تقدمت



التغذية السليمة

طب الأطفال

المطبخ الصحي

رياضة رمضانية

هل سيكون الأحد الثاني من نيسان، موعدًا محددًا وموحدًا لعيد الفصح المجيد؟!

مراسل خاص

وعندما أنهت اللجنة مداولاتها وأبحاثها، رفعت توصية إلى كل من الخبير الأعظم البابا فرنسيس وإلى غبطة البطريرك الأرثوذكسي المسكوني برثلماوس. وهكذا اقترح قداسه أن الأحد الثاني من نيسان يكون مناسبًا للاحتفال بالفصح المجيد كموعود ثابت ودائم، وعليه تترتب الاحتفالات بسائر الأعياد والمناسبات الكنسية المرتبطة بالفصح.

تناقلت وكالات الأنباء العالمية ما بثته إذاعة الفاتيكان في مطلع هذا الأسبوع، أن قداسة البابا فرنسيس اقترح أن تحتفل الكنيسة جمعاء، الشرقية والغربية بالفصح المجيد في موعد واحد وثابت وهو الأحد الثاني من نيسان. وكانت الكنيسة الشرقية قد شككتنا لجنة مشتركة لبحث مسألة الاحتفال معًا بالفصح،

المحامي سامر زهر:

المحكمة أقرت أن الإصابة بمرض السكر جراء حادث هي إصابة عمل!

نايف خوري

تمكن المحامي سامر زهر من إقناع محكمة العمل اللوائية في حيفا بموقف المريض الذي مثله، وبطلب مؤسسة التأمين الوطني لكي يحصل على التعويضات التي يستحقها موكله كإصابة عمل نتيجة مرض السكر (السكري) الذي ألم به. والقضية تتعلق بصاحب إحدى الشركات التي تعمل في مجال الهندسة الكهربائية الصناعية ويشغل فيها نحو 80 مستخدمًا. وهي قائمة منذ عام 2004 ولديها كافة المواصفات المطلوبة لكي تعمل في مجال اختصاصها، ولكن في عام 2009 واجهت مشكلة مع أحد المقاولين الذي أعلن إفلاسه وهو مدين للشركة بما يعادل 8 ملايين شيكل، مما أدى إلى تدهور الأوضاع المادية لهذه الشركة وإصابة صاحبها بمرض السكر، فاضطر لتلقي العلاج في المستشفى إثر ضعف بصره وعدم قدرته على المشي وحتى العمل بانتظام.



وتوجه صاحب الشركة إلى مكتب المحامين زهر في حيفا، بينما كانت الشركة المفلسة في الناصرة، فتقدم المحامي سامر زهر بتحصيل التعويضات الممكنة باسم موكله في المحكمة المركزية في الناصرة. وبعد قرار المحكمة تم التوجه إلى مؤسسة التأمين الوطني مطالبًا الاعتراف المبدئي بالإصابة كإصابة عمل، والحصول على التعويضات المادية المطلوبة. وإزاء رفض التأمين الوطني هذا الطلب، عقدت جلسات استئناف متعددة، والمشول أمام لجان طبية مختلفة من قبل التأمين الوطني، والحصول على تقارير من أطباء اختصاصيين من قبل الدفاع، وخاصة الدكتور ذيب داود نقاش الاختصاصي بأمراض السكر والغدد الصماء، واقتنعت المحكمة بوجود الاعتراف بأن الصدمة الاقتصادية التي أصابت شركته أدت إلى إصابته بمرض السكر، وبالتالي تعتبر هذه إصابة عمل. وعليه سيحصل صاحب الشركة من التأمين الوطني على راتب شهري وتعويض مالي يمتد حتى بلوغه سن تأمين الشيخوخة، وهذا ما يعادل 2.5 مليون شيكل!

مؤحيدت ترافكم السلامة في رمضان أيضاً

من خلال برنامج صحي مصور



مأوهديت
لتكون معافى وتبقى معافى

إمسح الكود أو ابحث عن مؤحيدت في اليوتيوب
www.meuhedet.co.il



وأنا كمان بستعمل زيت ذرة شقحة
لأنه مسؤوليتي صحة عائلتي



ماستر شيف نوف اسماعيل عثمانة

انتبهي سيدتي...

هنالك أصناف عديدة من زيت الذرة، بعضها قد تم خلطه بمواد مختلفة قد تعود على أفراد عائلتك بالضرر الجسيم. أما زيت ذرة شقحة المكرر ثلاث مرات والخال من الكولسترول يبقى هو الأفضل لصحة أفراد عائلتك. فمسؤوليتنا، نحن مجموعة شقحة، أن نضمن لك زيت ذرة بنقاوة وصفاء وجودة لا مثيل لها. زيت ذرة شقحة، الصنف الممتاز



شقحة ثقتم بنا فخرنا

في مسابقة تطوير ألعاب في الرياضيات طلاب الكلية الأرثوذكسية يحصدون المرتبة الأولى



لمراسل «حيفا»

نظام «أندرويد». وفي حديث مع الطالب طوني زيتون، المطور الرئيسي للتطبيق، أفادنا بأنه طلب من المدارس المشاركة بالمسابقة تطوير ألعاب إبداعية تشجع على تعلم الرياضيات بصورة ممتعة وتنافسية. التطبيق الذي طوره طلاب الكلية نتج عن عمل جماعي منسق ومدرس، وهو تطبيق يشمل مجموعة من الأسئلة والإمكانيات لتطوير مهارات حسابية. يتيح التطبيق مشاركة أكثر من لاعب بنفس الوقت، أي منافسة بالوقت الحقيقي. طلاب الكلية المتميزون الذين فازوا بالمرتبة الأولى، هم: طوني زيتون كمطور رئيسي للتطبيق وأنيس شقور، أندرو سعيد ورائي قعبور كمطوري تطبيق، سيران أردكيان كمسؤولة عن آلية اللعبة، ونانسي در كمصممة. كما شاركهم العمل طالب الكلية السابق عرسان عواد كمصمم جرافيك.

فازت مجموعة من طلاب الكلية الأرثوذكسية في حيفا بالمرتبة الأولى في مسابقة تطوير ألعاب بموضوع الرياضيات، والتي جرت يوم الثلاثاء من هذا الأسبوع، بمبادرة المركز القطري لمعلمي الرياضيات للمراحل فوق الابتدائية. شاركت في المسابقة ما يقارب 43 مدرسة من البلاد، حيث وصلت للنهائيات فقط 17 مدرسة من بينها الكلية الأرثوذكسية العربية في حيفا، وهي المدرسة العربية الوحيدة التي شاركت في المسابقة. يُذكر أن المجموعة التي مثلت الكلية تفوقت على جميع المدارس اليهودية المشاركة، وحصلت على المرتبة الأولى بجدارة لتطويرها تطبيقاً هو عبارة عن لعبة مجال الرياضيات تُدعى Crofis، يمكن تحميلها من موقع google play مجاناً على الهواتف الذكية التي تعمل بحسب

في مسجد «الاستقلال»

يستقبلون شهر رمضان



يحيى أمل جبارين

دينية وأخوية رائعة. فبانت علامات البهجة والسرور على أوجه المصلين، لقدم شهر رمضان الفضيل؛ حيث يسعى المسلمون في هذا الشهر للتكفير عن ذنوبهم قدر الإمكان، من خلال العبادة والأعمال الطيبة والصوم، والنج إلى المسجد الأقصى. وتلت صلاة التراويح، كلمة لإمام المسجد، الشيخ أسعد قلق، دعا من خلالها الجميع إلى التحلي بالأخلاق الحميدة، وتمنى للجميع صوماً مقبولاً، وذنوباً مغفوراً. كما دعا المصلين إلى الرباط بالمسجد الأقصى المبارك، مشدداً على أن الصلاة بالمسجد في هذا الشهر الفضيل، لها حسنات كثيرة ووافرة.

استقبل العالم الإسلامي والعربي، شهر رمضان الكريم، يوم أمس الخميس، ضمن استعدادات الشهر التي تشمل كافة النواحي، في القرى والبلدات والمدن المختلطة، قامت إدارة مسجد «الاستقلال» في مدينة حيفا - كما في كل عام - بتزيين المسجد من الداخل والخارج، في إطار الاستعدادات لاستقبال شهر رمضان المبارك. وقد شارك العشرات من سكان حيفا والمنطقة في أول صلاة تراويح، في جامع «الاستقلال» وسط أجواء

بلدية حيفا المدرسة الثانوية البلدية «المتنبي» - حيفا

نعلن عن حاجتنا لعلمات/معلمين
مختصين في المواضيع التالية
للسنة الدراسية 2015/2016

1. رياضيات 2. مدنيات 3. تاريخ

مفضل من اصحاب التجربة وأصحاب شهادة تدريس

على الملائمات/الملائمين ارسال سيرة ذاتية خلال الدوام

على البريد الإلكتروني:

almutanabihaifa@gmail.com

تهنئة

من مدينة حيفا، مدينة التعايش والتسامح والتفاهم
نبعث بأحر التهاني إلى مواطني دولة إسرائيل
المحتفلين بمناسبة حلول

شهر رمضان المبارك

كلنا أمل ورجاء بان الأعياد
المطلة علينا ستحمل معها بشار
السلام والخير إلى جميع مواطني دولة إسرائيل
وجيرانهم

كل عام واتم بألف خير

يونا ياهف رئيس بلدية حيفا
نوابه وأعضاء المجلس البلدي

رمضان كريم

فوازيير

ابو الفراجين

SAMA ADV.



تركتورون



جت سكي



رحلات لتايلاند



قفز بالمظلات



PS4



حواسيب



BLU IT
عَ الجامد



هواتف

* حسب شروط الحملة. حتى نكاد الفجران. الصور للتوضيح فقط. الخطأ وارد.



Soam

ستائر ويلونوت

מרכז הדקורציה בצפון

نصل إليكم مع النماذج حتى البيت!

خياطة، تركيب و تنظيف

- * جميع أنواع الستائر للبيت وللמصلحة
- * جميع أنواع المسالك والقضبان (مسילות وموتوت)
- * סן סטרופ, רומאי, גלילה
- * ستائر كهربائية مع جهاز تحكم مسالك كهربائية
- * تشكيلة كبيرة من الأقمشة للستائر وللتنجيد
- * פרקט
- * טפטים
- * سجاد
- * أبواب הרמוניקה

יבדארה גסאן חוואם - שארע הנפיתים 3, חיפה
04-8111539 | 050-9800519 / 052-5667701

في نشاطات يوم الطفل العالمي

البسمه ترسم على وجوه أطفال حيفا

* ساعات من الفعاليات الترفيهية الهادفة يقضيها أطفال المدينة وذوهم في البرنامج الذي نظّمته هيئات مجتمعية رسمية وأهلية، جمعيات ومراكز جماهيرية *

لمراسل خاص

الذين تبرّعوا لهذا النشاط، وقدموا الدعم له. وتضمن النشاط سلسلة من الفعاليات الترفيهية الهادفة شارك فيها الأطفال وذوهم من خلال تقديم العروض الفنية والحركية التي لاقت الاستحسان، بالإضافة إلى ورشات الإبداع والإنتاج اليدوي وورشه للبالونات المشكّلة وورشه الرسم على الوجوه. وشارك جمهور واسع من الحضور في فعاليات تربوية تتعلق بالوقاية الصحية، واحدة تتصل بالوقاية من أشعة الشمس والأخرى تتصل بصحة الأسنان والتغذية الصحيحة. وأبدى المشاركون من أطفال ومن أهل فرحتهم بالنشاط ورسائله، وأثنوا على المنظمين؛ ودعوا إلى تكرار النشاط لما فيه من قيمة ترفيهية تربوية هامة. وفي حديث مع المنظمين أبدوا رضاهم من هذا الإنجاز الذي أثبتوا من خلاله أنه بالإمكان الدمج الخلاق بين الترفيه الهادف وبين رسائل قيمية هامة، مثل حقوق الطفل وصحته. كما عبّروا عن ارتياحهم لهذا التعاون بين الهيئات المبادرة لهذه النشاطات، وعن سعادتهم بتحقيق الأهداف والغايات المرجوة من هذا النشاط الذي رسم على وجوه أطفالنا البسمه.

قضى العشرات من الأطفال والأهالي، يوم الجمعة المنصرم، أجمل ساعات في نشاط نظم في ساحة «بيت الكرمة» لمناسبة يوم الطفل العالمي، وتحت شعار «حقوق الطفل» وإعادة البسمه إليهم، حيث سلط الضوء على الطفولة وحقوقها في مجتمعنا وبشكل عام، وشكل ساعات من الفرح والنشاط والفعاليات الهادفة للأطفال وأهاليهم. نظم هذا اليوم بمبادرة ورعاية من مركز «سوا» للطفولة المبكرة، جمعية التطوير الاجتماعي بدأرتها المجتمع الآمن والحقوق، مركز رعاية الطفل والأم، قسم الرفاه في حي «هدار» و«بيت الكرمة». افتتح البرنامج بكلمة موجزة بالنيابة عن الجمعيات المشاركة، قدّمتها هيلانة صباغ باسم المنظمين، فتحدّثت عن أهداف هذا اليوم وأهميته رعاية الأطفال والطفولة وحقوقهم في كل مجال ومجال. وأثنت على المنظمين الذين عرفوا كيف يتعاونون وينسقون في سبيل هدف سام، وناشدت الاهتمام بالطفل وحقوقه على مدار السنة. وشكرت أصحاب المصالح التجارية في المدينة



مدرسة مار يوحنا الإنجيلي الإسكيفية

ST. JOHN'S EPISCOPAL SCHOOL
23 .St. John St
P.O.Box 9574 Haifa 33046
Fax: 04-8553525

בית ספר יוחנן הקדוש
רח' יוחנן הקדוש 23
ת.ד. 9574 חיפה 33046
טל: 04-8526288

**رأس الحكمة، مخافة الرب
نسر المحبة، التربية والعلم - بيت ومركز ثقافة السلام**

إعلان عن وظائف شاغرة للسنة الدراسية القادمة 2015 - 2016

تعلن مدرسة مار يوحنا الإنجيلي الأسقفية عن حاجتها إلى معلم/ة لغة عربية للمرحلة الابتدائية للسنة الدراسية القادمة.

على المتقدمين أن تتوفر لديهم المؤهلات التالية:

1. أن يكون حاصلًا على اللقب الجامعي الأول على الأقل في اللغة العربية.
2. حاملا شهادة تدريس.

يرجى إرسال الطلبات مرفقة بسيرة ذاتية حتى موعد أقصاه يوم الثلاثاء 30.6.2015 على فاكس رقم 04-8553525 أو على البريد الإلكتروني sjohnh7@gmail.com

* رجاء الاتصال للتأكد من وصول الفاكس على هاتف رقم 04-8526288 في أيام الاثنين حتى الجمعة من الساعة 8:00 حتى الساعة 13:00

باحترام
إدارة المدرسة



نتمنى لكم صومًا مقبولاً وإفطارًا
شهياً خلال
شهر رمضان المبارك



Naaman
get cooking

رمضان فيه الخير..
ونعمان فيها البركة

«عصفور من نافذة بيتي» في «الكرمل»



لمراسل «حيفا»

بادرت مدرسة «الكرمل» في حيفا، بإشراف طاقم العلوم، المعلمات: ردينة خير الله، تغريد دبّاغ وهالة زعاتري (مركزة العلوم)، بالتخطيط لمعرض «عصفور من نافذة بيتي».

تأتي هذه الفعاليّة ضمن الفعاليّات التي يبادر إليها طاقم العلوم في المدرسة، والتي تنسجم مع الخطة التعلّيمية وبرامج المدرسة التربويّة والتعلّيمية لهذا العام.

تمّ إقامة المعرض يوم الجمعة الأخير، في قاعة المدرسة بحضور إدارة المدرسة، معلّماتها وأولياء أمور الطلاب، حيث قاموا بالاستماع إلى شرح أبنائهم حول الأبحاث التي قاموا بها خلال الفصل الثاني عن الطيور في بيئتهم.

تخلّل المعرض، بالإضافة إلى الأبحاث، رسومات، تركيب صور «بازل»، مجسمات مدهشة ومشيرة، وعرض شرائح محوسبة حول الموضوع.

وكانت مشاركة الأهل فعّالة ومثمرة جداً حيث قاموا بالتصويت على أفضل بحث علمي. أمّا الطلاب فقد قاموا بدورهم بالتصويت، أيضاً، على البحث الأفضل لزملائهم، والبحث الذي حصل على المرتبة الأولى نال شهادة تقدير قدّمتها إدارة المدرسة للطلاب المميّز.

اعتقال شاب حيفاويّ بتهمة الاعتداء على شريكة حياته!

لمراسل «حيفا»

وصل مكاتب صحيفة «حيفا» وموقع «حيفانت» بيان من الناطقة الرّسميّة باسم الشّرطة للإعلام العربيّ لوبا السّمري، جاء فيه: أحيلت نهار السّبت الأخير شابّة حيفاويّة في أواخر العشرينيات من عمرها، من إحدى الشّق السّكنيّة في المدينة، للعلاج في مستشفى «رمبام»، ظاهرة عليها كدمات وعلامات عنف، وكانت في حال شبه إغماء، حيث تمّ إخضاعها للتنفّس الاصطناعي فور وصولها إلى المستشفى، وقد وُصفت حالتها بالبالغة الخطورة.

هذا، وتمّ لاحقاً، اعتقال شريك حياتها وهو في الثلاثينيات من عمره، ويعمل معها في إحدى مستشفيات الشّمال، كمشتبّه به بالضّلع في الاعتداء عليها لخلافات عائليّة. هذا وتقوم الشّرطة بالتحقيق في كافّة تفاصيل الحادثة وملابساتها.

دراسة قرار تغذية الأسرى قسراً في اجتماع عُقد في حيفا



لمراسل «حيفا»

أفاد مكتب «إعلام الأسرى» أنّ الأسرى في السّجون الإسرائيليّة يدرسون خطوات الرّد على قرار تغذية الأسرى قسراً، الذي أقرّه الاحتلال، مؤخّراً، وسيعلمون قريباً عن موقفهم الرّافض لهذا القرار وكيفيّة مواجهته. حيث عُقد اجتماع خاصّ لتدارس الأمر، يوم الثلاثاء من هذا الأسبوع، في حيفا.

وقال مدير «إعلام الأسرى» عبد الرّحمن شديد، في بيان له: إنّ الاحتلال من خلال هذا القانون يشرّع جريمة الاعتداء على حياة الأسير الفلسطينيّ، عن طريق تغذيته قسراً. وفي الوقت ذاته يقوم بالاعتداء الصّارخ على حرّيّة الأسرى ومحاولة لمنعهم من ممارسة وسائل الاحتجاج السّلميّة لانتزاع أدنى حقوقهم المشروعة، علماً أنّ الإضراب عن الطّعام يُعدّ من أكثر الوسائل السّلميّة في التعبير عن الرّأي والاحتجاج أمام السّجان.

كما طالب شديد كافّة المؤسسات الدّوليّة والمحليّة والحقوقية والقانونيّة والرّسميّة المعنيّة بحفظ حقوق الإنسان بالتدخّل الفوريّ من أجل وقف سياسة الاحتلال وفضح ممارساته القمعيّة بحقّ الأسرى.

وصادقت الكنيسة على قانون التّغذية القسريّة بالقراءة الأولى ويُنْتَظَر المصادقة عليه بالقراءتين الثّانية والثّالثة، من أجل تطبيقه على الأسرى لتكتمل الجريمة، وتقوم التّغذية القسريّة على إدخال «أنبوب» في معدة الأسير عبر الأنف بشكل عنيف، ما يعرّض حياته للخطر.

(الصورة بلطف عن موقع بكرة)

السنة
الخامسة على
التوالي!

البيت الحافئ

بإدارة هنريت شيتي - مجدلاني (خبرة تعليمية 37 عاماً)
منال سروجي - شيتي (إدارة أعمال)

سيفتتح المخيم

بتاريخ 1/7/15 وحتى 14/8/15

- تستقبل الحضانة للمخيم أطفال من جيل 3 أشهر حتى 6 سنوات
- من الساعة والنصف صباحاً وحتى الرابعة بعد الظهر.
- تقدم الحضانة وجبتان يوميتان وجبة فطور وجبة غداء وجبة فواكه الموسم
- الحضانة مجهزة بالألعاب ومعدات حديثة تتضمن بيئة آمنة ومثيرة للطفل
- فعاليات ترفيهية وتعليمية فعاليات بهلوانية ومسرح دمي
- ساحة ألعاب و "מתחמים" مجهزة وواسعة بركة سباحة آمنة وزاوية ملاطفة الحيوانات

أماكن متوفرة لوقف السيارات!

شارع تل-أبيب 25، حيفا (مقابل صندوق المرضى كلايت) 054-4771249

حضانة البيت الحافئ

تشكر الحاضنة صابرين إغبارية على فكرة تصوير صور التخرج وعلى العطاء الدائم وأيضا لا ننسى بالذكر المصور سعيد عجيبي على تصوير الأطفال الحلوين شكراً لكم ويعطيكم العافية

تفضلوا.. معزومين ع حملة!

أبي جادو



بمناسبة الشهر الفضيل قهوة نخلة بتعزمكوا ع حملة:
صينية فاخرة هدية عند شراء كيس 1 كغم قهوة
رمضان كريم

قهوة نخلة للأصليّة
بالألياس الحمراء



الحملة حتى نفاذ المخزون. الحملة سارية المفعول مع الألياس التي يحق للشركة إيقاف الحملة بأي وقت. الخطأ مردود.

الطالب نعمان قبطي يحصد لقب «ملك الملوك»!

قصة «جحا يعلم حماره» تتوج عرش مكتبة راهبات الناصرة الابتدائية



المكتبة، وتكون أفضل كتاب في مدرسة «راهبات الناصرة» الابتدائية لعام 2015. هذا وقد تم الإعلان عن أسماء ستة طلاب فازوا بلقب ملك القراءة، وهم: نعمان قبطي، جويل حداد، أوجيني (جوننا) شقير، آية خليلي، أسيل عفاة وجوي جوليانوس، بعدما قرأوا أكثر من ستين قصة، وحضروا 18 فعالية؛ وقد حظي الطالب نعمان قبطي بلقب «ملك الملوك» إذ قرأ أكثر من 170 قصة. كما أنه منحه ما يقارب الـ 200 طالب ميدالية «فارس القراءة» و«أمير القراءة».

في مدرسة «راهبات الناصرة»، تعتبر أصغر كاتبة، حاورت بدورها طلاب الصفوف الخامسة والسادسة حول تجربتها في الكتابة الإبداعية؛ وقرأت مقتطفات من إصدارها الأول «همس الملائكة». وختاماً لفعاليات المسيرة، توجه الطلاب لصناديق الاقتراع لانتخاب أجمل قصة لهذا العام الدراسي، بعد تحضير أوراق التصويت، وتحضير الدعايات الانتخابية للكتب المشاركة، وتعليقها في الممرات. ومن الجدير ذكره أن عملية الاقتراع تمت بأجواء مميزة وممتعة. وبعد فرز الأصوات فازت بالمرتبة الأولى قصة «جحا يعلم حماره» للكاتب حنا أبو حنا، لتتوج على عرش

لمراسل «حيفا»

فقد تدرّب وعمل طلاب صفوف السادس على تجسيد وعرض مسرحيات مقتبسة من كتابه «جحا يعلم حماره»، وكان عملهم هذا تحت إشراف وتوجيه معلمة اللغة العربية في المدرسة المرتبة سيرا زهر.

كما تمّ محاورة الكاتب حنا أبو حنا، من قبل طلاب الصفوف الخامسة حول حياته الشخصية ونتاجاته الأدبية. وفي الختام قامت مديرة المدرسة بتقديم ألبوم صور يحوي صورته التي التقطت يوم الافتتاح، تذكراً وتقديراً وتكريماً له على دوره البناء والفعال في المدرسة والمجتمع.

هذا واستضافت المدرسة ضمن الفعاليات الخاصة باللغة العربية، أيضاً، خلال شهر أيار المنصرم، نخبة من الأدباء والكتاب والفنانين المحليين، من بينهم:

الكاتبة ميسون أسدي التي التقت طلاب الصف الثالث. فقام الطلبة بتوجيه عشرات الأسئلة القيمة من عالم الأطفال والطفولة للكاتبة التي أجابت على أسئلتهم بحبّ وتفانٍ ورحابة صدر. تلتها قراءة قصة ومناقشتها معهم.

الكاتب المرتبة إسكندر عمل الذي عمل مع طلاب الصفوف الرابعة في ورشة عمل حول الكتابة الإبداعية عن طريق تقمص الشخصيات.

كما كان للفنانة مارلين ديمول «أميرة الأطفال» دور كبير في تفعيل طلاب الصفين: الأول والثاني، في سرد قصة للطلاب وعرض غنائي مع الدمى الكبيرة. أما الكاتبة الناشئة دنيا خوري (طالبة الصف العاشر

ضمن الفعاليات السنوية الخاصة باللغة العربية، وإيماناً بأهمية المطالعة ودورها في بناء جيل مثقف ومتألق، تتوج مشروع «مسيرة الكتاب» تحت شعار «قارئ اليوم، قائد الغد»، والذي تمّ تطبيقه للسنة الثالثة على التوالي في مدرسة «راهبات الناصرة» الابتدائية.

فهو مشروع متكامل استمرّ على مدار عدة أشهر، قرأ الطلاب ضمنه القصص المقررة للمسيرة، رافقتها فعاليات ونشاطات مختلفة منذ بداية السنة الدراسية وحتى نهاية الشهر الحالي. والتي ظهرت من خلاله مواهب وقدرات وإبداعات الطلاب.

لقد توجت هذه المسيرة بتكريم الأديب الشاعر حنا أبو حنا، الذي شرف بحضوره يومي افتتاح واختتام المسيرة. وجاء هذا التكريم تحت إشراف ومواكبة مركز اللغة العربية، المعلمة ميرفت شقير، التي قامت بتحضير برنامج شامل ومنوع وذلك بالتشاور مع مديرة المدرسة هيفاء نجار؛ وأمينة المكتبة بارا بحوث التي تابعت هي بدورها أيضاً الطلاب وفعاليتهم وشجعتهم ووزعت لهم الميداليات؛ ومعلمة الفنون إيلان مارون؛ وطاقم معلمات اللغة العربية.

حيث تمّ إجراء عدة فعاليات وأنشطة تتمحور حول أعمال الكاتب والشاعر الأدبية، إضافة إلى تجسيد أعماله وأقواله الأدبية في نتاج أدبي من عمل الطلاب.

محمص خرساني

بإدارة حسن خرساني

حملة أسعار مميزة بمناسبة شهر رمضان الفضيل

كل عام وانتم بخير



شارع هرتسليا 32، حيفا 050-4274677

المحمص مفتوح يوميا في الساعات: 9:00 صباحاً وحتى 12:00 ليلاً | زوروا صفحتنا في الفيسبوك بيت قليا خرساني

الطالب نعمان قبطي يحصد لقب «ملك الملوك»!

قصة «جحا يعلم حماره» تتوج عرش مكتبة راهبات الناصرة الابتدائية



لمراسل «حيفا»

فقد تدرّب وعمل طلاب صفوف السادس على تجسيد وعرض مسرحيات مقتبسة من كتابه «جحا يعلم حماره»، وكان عملهم هذا تحت إشراف وتوجيه معلمة اللغة العربية في المدرسة المربيّة سيرة زهر. كما تمّ محاورة الكاتب حنا أبو حنا، من قبل طلاب الصفوف الخامسة حول حياته الشخصية ونتاجاته الأدبيّة. وفي الختام قامت مديرة المدرسة بتقديم ألبوم صور يحوي صورته التي التقطت يوم الافتتاح، تذكراً وتقديراً وتكريماً له على دوره البناء والفعال في المدرسة والمجتمع.

هذا واستضافت المدرسة ضمن الفعاليات الخاصة باللغة العربية، أيضاً، خلال شهر أيار المنصرم، نخبة من الأدباء والكتاب والفنانين المحليين، من بينهم: الكاتبة ميسون أسدي التي التقت طلاب الصف الثالث. فقام الطلبة بتوجيه عشرات الأسئلة القيّمة من عالم الأطفال والطفولة للكاتبة التي أجابت على أسئلتهم بحبّ وتفانٍ ورحابة صدر. تلتها قراءة قصة ومناقشتها معهم.

الكاتب المربيّ إسكندر عمل الذي عمل مع طلاب الصفوف الرابعة في ورشة عمل حول الكتابة الإبداعية عن طريق تقمّص الشخصيات.

كما كان للفنانة مارلين ديمبول «أميرة الأطفال» دور كبير في تفعيل طلاب الصفين: الأول والثاني، في سرد قصة للطلاب وعرض غنائيّ مع الدمى الكبيرة. أما الكاتبة الناشئة دنيا خوري (طالبة الصف العاشر

ضمن الفعاليات السنوية الخاصة باللغة العربية، وإيماناً بأهمية المطالعة ودورها في بناء جيل مثقف ومتألق، تتوج مشروع «مسيرة الكتاب» تحت شعار «قارئ اليوم، قائد الغد»، والذي تمّ تطبيقه للسنة الثالثة على التوالي في مدرسة «راهبات الناصرة» الابتدائية.

فهو مشروع متكامل استمرّ على مدار عدّة أشهر، قرأ الطلاب ضمنه القصص المقرّرة للمسيرة، رافقتها فعاليات ونشاطات مختلفة منذ بداية السنة الدراسية وحتى نهاية الشهر الحالي. والتي ظهرت من خلاله مواهب وقدرات وإبداعات الطلاب.

لقد توجت هذه المسيرة بتكريم الأديب الشاعر حنا أبو حنا، الذي شرف بحضوره يومي افتتاح واختتام المسيرة. وجاء هذا التكريم تحت إشراف ومواكبة مركز اللغة العربية، المعلمة ميرفت شقير، التي قامت بتحضير برنامج شامل ومنوع وذلك بالتشاور مع مديرة المدرسة هيفاء نجار؛ وأمينة المكتبة بارا بحوث التي تابعت هي بدورها أيضاً الطلاب وفعاليتهم وشجعتهم ووزعت لهم الميداليات؛ ومعلمة الفنون إيلان مارون؛ وطاقم معلمات اللغة العربية.

حيث تمّ إجراء عدّة فعاليات وأنشطة تتمحور حول أعمال الكاتب والشاعر الأدبيّة، إضافةً إلى تجسيد أعماله وأقواله الأدبيّة في نتاج أدبيّ من عمل الطلاب.

المكتبة، وتكون أفضل كتاب في مدرسة «راهبات الناصرة» الابتدائية لعام 2015. هذا وقد تمّ الإعلان عن أسماء ستّة طلاب فازوا بلقب ملوك القراءة، وهم: نعمان قبطي، جويل حداد، أوجيني (جوننا) شقير، آية خليلي، أسيل عفارة وجوي جوليانوس، بعدما قرأوا أكثر من ستين قصة، وحضروا 18 فعالية؛ وقد حظي الطالب نعمان قبطي بلقب «ملك الملوك» إذ قرأ أكثر من 170 قصة. كما أنه مُنح ما يقارب الـ 200 طالب ميدالية «فارس القراءة» و«أمير القراءة».

في مدرسة «راهبات الناصرة»، تعتبر أصغر كاتبة، حاورت بدورها طلاب الصفوف الخامسة والسادسة حول تجربتها في الكتابة الإبداعية؛ وقرأت مقتطفات من إصدارها الأول «همس الملائكة». وختاماً لفعاليات المسيرة، توجه الطلاب لصناديق الاقتراع لانتخاب أجمل قصة لهذا العام الدراسي، بعد تحضير أوراق التصويت، وتحضير الدعايات الانتخابية للكتب المشاركة، وتعليقها في الممرات. ومن الجدير ذكره أن عملية الاقتراع تمت بأجواء مميزة وممتعة. وبعد فرز الأصوات فازت بالمرتبة الأولى قصة «جحا يعلم حماره» للكاتب حنا أبو حنا، لتتوج على عرش

محمص خرساني

بإدارة حسن خرساني

حملة أسعار مميزة بمناسبة شهر رمضان الفضيل

كل عام وانتم بخير

شارع هرتسليا 32، حيفا 050-4274677

المحمص مفتوح يوميا في الساعات: 9:00 صباحاً وحتى 12:00 ليلاً | زوروا صفحتنا في الفيسبوك بيت قليا خورساني

حامل؟

إليك أهم النصائح من خبراء كلاليت لشهر رمضان الفضيل هل بإمكان الحامل الصوم؟ وما هو تأثير ذلك على الجنين؟



تناول عدة وجبات بعد الإفطار وخلال السحور. وباختصار فمن خلال ذلك يمكن جعل الليل نهاراً والنهار ليلاً.

الصيام لساعات محدودة في اليوم بالأساس لا يمكن أن يصل إلى تفريغ مخزون الفيتامينات والحديد والحوامض الأمينية والدهنية، يترتب على هذا الأمر أن تعاني المرأة من الأصل من سوء التغذية وفي هذه الحالة من الممكن أن يتأثر الجنين ويصل إلى حاله من الجفاف، الذي بدوره يؤدي إلى ولادة مبكرة، وهذا يعني أنه يوجد جنين (خديج) ومن الممكن أن يعاني من كثير من الصعوبات أو التشوهات العصبية أو حتى وفاته.

بشكل عام إذا كانت المرأة الحامل معنية بالصوم عليها استشارة طبيبها ومتابعة حالتها بشكل مستمر حتى لا تعرض نفسها أو جنينها إلى أي مكروه.

كلاليت 100 سنة
الأفضل لصحة العائلة

سلامتها وسلامة المولود.

- نساء يعانين من ضغط دم مرتفع، ويتناولن أدويته بانتظام.

- نساء يعانين من أمراض القلب - مع تناول الدواء.

- نساء يعانين من الأم الطلق المبكر، حيث تتناول الحامل، أحياناً، دواء لإيقاف الطلق المبكر، وأيضاً تنصح بتناول كمية كبيرة من السوائل لمنع الولادة المبكرة (خدج)، مع كل التعقيدات الناشئة نتيجة الولادة المبكرة.

- نساء يعانين من تقيؤ شديد، الذي قد يحدث مع بداية الحمل، حتى الشهر الرابع. هذه المجموعة من الحوامل قد تفقد كمية كبيرة من السوائل، وتصل إلى حاله جفاف.

2. المجموعة الثانية: حيث الحمل سليم والحامل معافاة:

من الممكن الصوم، وذلك بإتباع نظام غذائي سليم والإكثار من الشرب (3-2 لتر) بالإضافة إلى

المجموعة الصحية الأكبر في البلاد «كلاليت» ترافق النساء في فترة الحمل من خلال مراكز صحة المرأة وتقدم لهن النصائح والتعليمات الطبية اللازمة خلال شهر رمضان الفضيل.

العديد من النساء الحوامل يستفسرن قبل وخلال شهر رمضان عن الصيام وتأثيره على الجنين، حيث الاجابات على هذه الأسئلة تتعلق بالمرأة المعنية وحالتها الصحية.

ولكن بشكل عام يمكن تقسيم الحوامل إلى مجموعتين، بالنسبة للقدرة على الصيام: محتوى الصفحة

1. المجموعة الأولى مكونة من النساء الحوامل بحمل مع خطورة معينة، حيث لا نوصي بالصيام لهؤلاء النساء مثل:

- نساء مصابات بمرض السكري قبل الحمل ويتناولن حقن أنسولين، أو نساء مصابات بسكري حمل ويتبعن نظام معين من الأكل خلال ساعات النهار. هذه المجموعة تمنع من الصيام حتى تضمن

رمضان الخير والحملات بمي ماركت كلها خير

<p>מרק טעם עוף 1 ק"ג מרقة بطعم الدجاج 1 كغ</p>  <p>4.90</p> <p>מונבל ל 1 בקניה מעל 100 שח לא כולל מסבצים</p>	<p>יוגורט תנובה 1.5 ליטר لبن تنوفا 1.5 ليتر</p>  <p>7.90</p> <p>מונבל ל 1 בקניה מעל 100 שח לא כולל מסבצים</p>	<p>גבינה משולשת אמריקאנה 8 יח' جبنه مثلثة امريكانا 8 قطع</p>  <p>10.40</p> <p>מונבל ל 2 יח'</p>	<p>חבילת קמח המפרץ 10 יח' X 1 ק"ג رزمة طحين (همفرانس) 10 اكياس 1x كيلو</p>  <p>24.90</p> <p>מונבל ל 1 בקניה מעל 100 שח לא כולל מסבצים</p>
<p>מארז זוג ערגליות אסם 300 גרם X 2 زوج باكيت كعك اوسم 300غم X 2</p>  <p>10.90</p> <p>מונבל ל 1 בקניה מעל 100 שח לא כולל מסבצים</p>	<p>חמוס אחלה 1 ק"ג حمص اطل 1 كيلو</p>  <p>7.90</p> <p>מונבל ל 1 בקניה מעל 100 שח לא כולל מסבצים</p>	<p>חיכים עלית 900 גרם שוקונויל بسكويت شوكولا فنيل 900 غرام</p>  <p>14.90</p> <p>מונבל ל 2 יח'</p>	<p>חלב תנובה 1.5 ליטר حليب تنوفا 1.5 ليتر</p>  <p>10.90</p> <p>מונבל ל 1 בקניה מעל 100 שח לא כולל מסבצים</p>
<p>מרקים עשירים תלמה شوربات غنية تلمة</p>  <p>19.90</p> <p>מונבל ל 1 בקניה מעל 100 שח לא כולל מסבצים</p>	<p>פסטה/ספגטי אסם 500 גרם پاستا/سباغيتي اوسم 500 غرام</p>  <p>10.90</p> <p>מונבל ל 6 יח'</p>	<p>בורקס זוגלובק גבינה/תפוחי אדמה بوركس زوجلوبك جبنة/تفاح</p>  <p>7.90</p> <p>מונבל ל 2 יח'</p>	<p>פתי בר עלית 1.750 ק"ג וניל بسكويت الشاي بتي بار 1.750 كيلو</p>  <p>14.90</p> <p>מונבל ל 2 יח'</p>
<p>קרטון שמן אנטואן שוקחה كرتونة زيت انتوان شقحة</p>  <p>99.90 X6 2.8 ליטר</p> <p>מונבל ל 2 יח'</p>	<p>זוג דגני בוקר אסמיקראנץ' אטריקס سني ميني اسبيטי 500 غرام X 2</p>  <p>29.90</p> <p>מונבל ל 2 יח'</p>	<p>קפה אלנסר 1 ק"ג 5 יחידות قهوة النصر 1 كيلو</p>  <p>99.90</p> <p>מונבל ל 2 יח'</p>	<p>תה ליפטון 25 שקיקים شاي ليبتون 25 كيس</p>  <p>9.90</p> <p>מונבל ל 2 יח'</p>
<p>חלבה אחוה 500 גרם حلبة اخوة 500 غرام</p>  <p>15.90</p> <p>מונבל ל 2 יח'</p>	<p>לחם קל ריחיים لحم كسل ريحي</p>  <p>4.90</p> <p>מונבל ל 2 יח'</p>	<p>שוקולד מיקס 390 גרם עלית ميكس شوكولاتات 390 غرام</p>  <p>14.90</p> <p>מונבל ל 1 יח'</p>	<p>וופל עלית XL بفلا علىت XL</p>  <p>17.90</p> <p>מונבל ל 5 יח'</p>

لدينا تشكيلة واسعة من المنتجات لرمضان

החמלה סאריה חתך תאריך 21/6/2015 או חתך נפאז המזרון * לא יאזדואגיעה פי החמלה * الصور للتوضيح فقط * للمحل كامل الحرية في تحديد أو إلغاء الحملة بأي لحظة ت.ل.ח.

فرع حيفا - מגדל הנביאים | 04-8666512
 فرع עכו - רח' עמל 19 | 054-7705702
 فرع המכר - מדخل القرية | 04-9555595



אמזאן الخیر

والحملات بمي مارکت كلها خير

המבצעים בתוקף עד 21.6.2015 או עד גמר המלאי * אין כפל מבצעים * התמונות להמחשה בלבד החנות שומרת לעצמה את הזכות להגביל/להפסיק את המבצעים בכל עת * ט.ל.ח.

<p>צידנית 32 ליטר בראדא חافظة الطعام للرحلات 32 لیטר</p>  <p>89⁹⁰</p>	<p>מעמד זכוכית 3 קערות לעוגיות</p>  <p>39⁹⁰</p>	<p>סיר טיגון עם רשת طنجرة للقلی مع مصفاة</p>  <p>19⁹⁰</p>	<p>סיר/מחבת קרמי פטנט חדש طنجرة قلی سیرامیک تقنية جديدة</p>  <p>69⁹⁰</p>
<p>סט קנקן עם 6 כוסות זכוכית יוקרתית طقم إبريق مع 6 כؤوس زجاج فخم</p>  <p>29⁹⁰</p>	<p>תרמוס נירוסטה לקפה/תה וליטר תרמוס نیروستا للقهوة/التشاي 1 لیטר</p>  <p>50⁹⁰</p>	<p>שולחן מתקפל 1.80 מטר طاولة מתקפلة 1.80 متر</p>  <p>149⁹⁰</p>	<p>מגוון מחבתות تشكيلة مقالي</p>  <p>19⁹⁰</p>
<p>אבטיח/מלון بطيخ/شمام</p>  <p>2⁹⁰</p>	<p>עגבנייה/מלפפון/כרוב بندورة/خيارا/ملفوف ابيض/جزرا/بصل/بطاطا</p>  <p>1⁹⁰</p>	<p>גופיה לגברים לקיץ/חולצות טריקו לקיץ شئالات صيفية للرجال/بلايز صيفية تريكو</p>  <p>9⁹⁰</p>	<p>סט 6 קערות זכוכית</p>  <p>9⁹⁰</p>
<p>תמרים מג'הול 5 ק"ג تمر مجهول 5 كيلو</p>  <p>99⁹⁰</p>	<p>אגוזי מלך אקסטרה جوز إكسترا</p>  <p>49⁹⁰</p>	<p>כרעיים עוף טרי أفخاد دجاج طازجة</p>  <p>100⁹⁰</p>	<p>פרגית עוף טרי أفخاد دجاج مسكحة طازجة</p>  <p>100⁹⁰</p>
<p>פפסי/מירנדה/7UP 3 יחידות ببسي/ميرنדה/7UP 3 وحدات</p>  <p>55⁹⁰</p>	<p>סירופ עסיס אסם 2 ליטר سیروب عسيس أسسم 2 لیטר</p>  <p>15⁹⁰</p>	<p>קולגייט טריפל אקשן معجون أسنان كولجيت تريبل أكشن</p>  <p>4⁹⁰</p>	<p>מארז זוג מטרנה דייסות 200 גרם 2X زوج أكياس دايسا متيرنا 200 غرام 2X</p>  <p>19⁹⁰</p>

وصلتنا تشكيلة واسعة من الادوات المنزلية المستورده بأرخص الاسعار

الحملة سارية حتى تاريخ 21/6/2015 أو حتى نفاذ المخزون * لا إزدواجية في الحملة * الصور للتوضيح فقط * للمحل كامل الحربة في تحديد أو إلغاء الحملة بأي لحظة ط.ل.ח.

فرع حيفا - מגדל הנביאים | 04-8666512
 فرع עכא-רח' עמל 19 | 054-7705702
 فرع המקר-מדחל القرية | 04-9555595



الكاتب الفلسطيني العائد توفيق فياض،
في حوار لصحيفة «حيفا»:

حيفا في وجداني



نايف خوري

والبحر الذي حملته أسرارك. لكن حيفا اليوم ستكون مرحلة أكثر لو كان معنا في حفل استقبالك هذا المساء سميح القاسم ومحمود درويش، اللذان أحببتهما كثيراً وأحبك كثيراً، بل لأنه من حقهما علينا أن نخبرهما بعودتك لكي نشاركهما سعادتنا بهذا الاحتفال الرائع. إن مؤسسة محمود درويش تعترف وتفخر بأن تقيم لك هذه اللقاءات التي أعلنت عنها مع جماهير شعبك، ومحبيك ومحبي أدبك. نحن نفعل هذا لأننا على معرفة كاملة وعميقة بك وبأدبك وإنسانيتك بعباءاتك، أخلاقك، وحبك للآخرين، والأهم لوطنك وشعبك».

ورائي، وأن هذه اللحظة هي اللحظة التي ستغير تاريخ حياتي ومجراه، أيضاً.

خوري: حيفا جميلة ولكنها اليوم أجمل

ودعت مؤسسة محمود درويش للإبداع في كفر ياسيف إلى أمسية تكريمية على شرف الكاتب فياض أقيمت في مسرح «الميدان»، تحدث فيها الكاتب عصام خوري (مدير عام مؤسسة محمود درويش)، الذي قال:

«حيفا جميلة ولكنها اليوم أجمل، أعلم أنك اشتقت

واحتضانه لها رغم ما تتجرعه من علقم وما تتكبده من معاناة.

بعد إطلاق سراحه من السجن وتسليمه لمصر بتبادل الأسرى بعد حرب عام 1973 قال عن تلك التجربة: خرجت من وطني فلسطين سنة 1974 ضمن عملية تبادل الأسرى وكنت آنذاك في السجن، وقد كان خروجي إبعاداً قسرياً، وليس مجرد خروج فحسب، وقد عرفت ذلك وأنا ما أزال داخل السجن، حيث اكتشفت بعد اقتيادي من سجن (شطة) في منتصف الليل مقيداً، ومعصوب العينين، ليقطعوا بي الصحراء

إنه الكاتب العائد توفيق فياض الذي وُلد في حيفا عام 1939 لعائلة من بلدة المقيبلة في مرج ابن عامر، والذي أبعده قسراً عن أرض الوطن لمدة 41 سنة قضاه في السجن وفي بلاد الاغتراب.

وكان المحاميان محمد دحلة وسهاد حمود (دحلة) قد شرعا في النضال القانوني من أجل إعادة فياض منذ ما يزيد عن 15 عاماً. وبعد مراسلات ومداومات على مدى سنين طويلة مع وزارة الداخلية الإسرائيلية ومع قسم اللتماسات في المحكمة العليا الإسرائيلية والنيابة العامة، وفي أعقاب تقديم سيق التماس بهذا الشأن، نجح بالحصول على موافقة لعودة فياض إلى أرض الوطن.

وكان المحامي دحلة قد توجه إلى عمان، يوم الأربعاء الماضي، للقاء فياض القادم من تونس، حيث يقيم منذ أكثر من 30 عاماً، وذلك من أجل إتمام المعاملات المتعلقة بعودته لدى السفارة الإسرائيلية في عمان. وتمكن دحلة من استصدار وثيقة سفر مؤقتة، تتيح لفياض العودة إلى البلاد، على أن يحصل على جواز سفر ومواطنة كاملة عند وصوله. وعاد فياض فعلاً عبر جسر الملك حسين، يرافقه المحامي دحلة الذي عمل على تسهيل إجراءات عودته ودخوله إلى البلاد. وكان فياض قد انتقل بعد التكبدة إلى قرية المقيبلة قضاء جنين، مسقط رأس والده والعائلة، ولكنه عمل في قسم الجمارك في ميناء حيفا وهناك جنده المرحوم عبد الرحيم قرمان لمجموعة اتهمت بالتجسس لصالح سورية. واعتقل عام 1970 مع أفراد الشبكة وكان على رأسها المرحوم قرمان، وأطلق سراحه عام 1974 ضمن عملية تبادل أسرى مع مصر ونُفي إلى القاهرة ثم انتقل إلى دمشق وبيروت ومنها إلى تونس.

من مؤلفاته: «المشوهون» - رواية، «الشارع الأصفر» - قصص، «وادي الحوارث» - رواية، «بيت الجنون» - مسرحية. وقد صدرت سلسلة «الشارع الأصفر» للمرة الرابعة عام 2004، وهي كما يقول عنها توفيق: هذه القصص القصيرة تحوي المأساة الفلسطينية بكافة أبعادها، وتعبر عن ارتباط الإنسان الفلسطيني بأرضه

أبو ريا: نصّ ذهني عميق ومعبر

وبعد كلمات الترحيب عرض الممثل خالد أبو علي من مسرح «الجوال» في سخنين مسرحية «بيت الجنون» للكاتب توفيق فياض، وهي مونودراما ذهنية، أخرجها عادل أبو ريا (مدير المسرح)، والذي قال في حديث معنا: «ما أن تسلمت نصّ المسرحية «بيت الجنون» حتى أعجبت جداً بالنصّ لأنه نصّ ذهني عميق ومعبر، وفوجئت أن النصّ كتب قبل حوالي 50 سنة. وترى نفسك تعمل على المسرحية وكأنّ الأحداث تجري اليوم، وكأنه كان نبياً، لأنّ الرموز التي تتضمنها المسرحية عميقة جداً».

دحلة: لقد وفيت بوعدتي

أما المحامي محمد دحلة اختصاصي قضايا حقوق الإنسان، والذي رافق قضية عودة الكاتب فياض إلى الوطن، فقال: «بحمد الله تمكنا وتوفّقنا من إعادة حوالي 15 فلسطيني من فلسطيني 48 حتى الآن إلى ديارهم، إلى قراهم ومدنهم داخل أراضي 48، من عكا والمقيبلة وكفر قرع وسخنين وغيرها، ابتداءً من الأخ عماد شقور الذي كان عضواً في المجلس الوطني الفلسطيني ومستشار الرئيس عرفات، وآخرين ممن التحقوا بالثورة على مدى سنين. والآن وفّقنا بإعادة الكاتب والأديب الأستاذ توفيق فياض. كان النضال قانونياً، خضناه ضدّ



لهذه المدينة الناعسة والناعمة والمتهبة على شواطئ البحر الأبيض المتوسط، التي احتضنت شبابنا الأول، ولكنك يجب أن تعلم، أنها هي أيضاً اشتاقت إليك كثيراً، البيوت التي تركتها، الشوارع التي سرت فوقها، المقاهي التي جلست مع الأصدقاء فيها،

باتجاه مصر لتسليمي للجيش المصري، ولكن رفضي كان دون جدوى، وحين استل الضابط المصري سكينه وراح يقطع قيدي البلاستيكي المنغرس في معصمي، غصت بالدمع، وتبيس لساني، ففقدت القدرة على الكلام، وكانت لحظة من أصعب لحظات حياتي. فقد عرفت أنني أصبحت بعيداً عن وطني، وأنه صار

قهوة النخلة أبناء رفيق نخلة

تهنئتك الطائفة الإسلامية بحلول الشهر الكريم

صوماً مقبولاً وإفطاراً شهياً

إفطاراً شهياً مقبولاً



قهوة

النخلة

الحقيقية



ينساني الفرح، وأنت يا مقيّدة إن كنت الآن بعيدة أقول: قالت العرب يوماً لا كرامة لنبي في قومه، فقلت في مقبلة لا كرامة لقوم لا نبياً فيه».

ولم يتمالك الأديب فيّاض نفسه عن البكاء على المسرح من شدّة الحبّ الذي لقيه من الأهل، فقال: «أشكركم جميعاً، شكراً للأساتذة الذين أعطوني أكثر مما أستحقّ. لم أكن أعرف أنّ هذا الحبّ هو أكبر من أيّ شيء، لم أكن أعرف أنّ أستاذي حتّى أبو حتّى سيكون يوماً جالساً هنا، وهو أحد الرجال الذين شاركوا في تجرّحي يوماً من الأيام، عندما كنت كاتباً غضّاً صغيراً. ولكنّه في هذا العمر، وبعد خمسين عاماً، عاد ليقول إنّ ظلمي، مقبول اعتذارك أستاذ حتّى. شكراً لمسرح «الميدان»، ومؤسسة «درويش» ومسرح «الجوال»، شكراً لكلّ الأجيال الذين أتوا هنا ليستقبلوني بعد غربة طويلة، 41 عاماً لكنّها كانت 41 ثانية في حضوركم، شكراً يا فتحي فوراني صديقي القديم، شكراً لصديقي عبد عابدي الذي من حبّي له ذهبت لزيارته، فرأيت الباب مفتوحاً، ودخلت إليه وبدأت أتكلّم وأتحدّث وكأنّه يجلس إلى جانبي، وإذا أنا في بيت آخر، كنت حينها أكتب تلك المسرحيّة «بيت الجنون»، فالجنون مرض قديم وحنون قديم حديث. 41 عاماً، ولكن حيفا لم تغب، لقد حملتها أينما ذهبت، سئل محمود درويش عنيّ، فقال: «هذا الفلاح جاب العالم، ولم يخرج من المقبلة». وأنا لم أخرج من حيفا، وكثيرون يعرفون كم تغزّلت بنساء حيفا، وكأنتي أتغزّل بحيفا».

الحكومة الإسرائيليّة، وبالأساس صدّ وزارة الدّاخلية الإسرائيليّة ووزارة العدل والنّياحة العامّة، وفي كثير من الحالات، الفلسطينيين الذين خرجوا والتحقوا بالثورة الفلسطينية، كان هناك رفض من الجهات الإسرائيليّة لإعادتهم إلى البلاد، خاصّة أنّهم فقدوا الهويّة التي كانت معهم، وفقدوا جواز السّفرة الذي كانوا يحملونه. وكانوا في كثير من الحالات يلوّحون بأنّهم في حال عودتهم إلى الوطن ستقوم النّياحة والشّرطة بملاحقتهم، أو بمحاكمتهم على مخالفات أو شبهات تجوم حول نشاطهم خارج البلاد، أو على مخالفات أدنوا بها أثناء وجودهم في البلاد. بالنّسبة للأستاذ توفيق، فقد تمّ تحريره في الماضي من الأسر بعد صفقة مع مصر وحصل على عفو من رئيس الدّولة في العام 1974. وبالتالي لم يكن أيّ سبب يمنع عودته من النّاحية القانونيّة، أو أنّ يتمّ محاكمته من جديد في حال عودته والحمد لله أنّه عاد إلى المقبلة وإلى حيفا وإلى وطنه وبين ناسه. وأضاف: إنّ الكاتب الكبير كان قد طلب منّي أن أعيده للوطن، (فوق التراب أو تحته)، وقال لي: إنّ هذه وصيّتي لك، وقد أقسمت أن أبذل قصارى جهدي لكي يعود فوق تراب الوطن ويتنفس هواه ويتمتّع بمنظره الخلّاب. ولا يضاها شعوري اليوم أيّ شعور، بأنّني قد وفيت بوعدتي.

فيّاض: لم نستسلم ولن نستسلم!

وبعد عرض المسرحيّة تحدّث الكاتب توفيق فيّاض المحتفى به، وقال:

«ظننت في لحظة ما أنّهم نسوني، لكنني عدت لأرى أنّ الأطفال والنساء حتّى المحجّبات يسرعن كي يقبلنني. كان هذا كثيراً عليّ، لا أدري كيف استطعت أن أمسك نفسي وأنا أتكلّم. أحبّكم، أحبّكم، أحبّكم. أحببتك يا حيفا حقيقة، وما قلته يوماً، إذا نسيتك تنساني يميني، وإذا ما نسيتك

– هجرت قسراً؟

لم أعادها قط. حيثما ذهبت ذهبت معي. أنا ولدت في حيفا، وأنا ابن مقبلة وهي مسقط رأس والدي، حقيقة لم أطلع من المقبلة، ولا غادرت حيفا. وهذا الحبّ جعل من سنوات الغياب الواحدة والأربعين كواحدة وأربعين ثانية في حضور المحبّين.

– حيفا كانت مرتبطة بك طيلة الوقت، ورفيقتك..

أبدأ، الآن منذ أن دخلت قلت لهم هذا المحلّ الفلانيّ، وهذا المكان الفلانيّ، وكأنيّ غادرت أمس فقط!

– معالم حيفا لم تتغيّر في ذهنك، عدت إليها كما كانت..

حيفايّ أنا لم تتغيّر، أمّا حيفا الأخرى ذات المباني الضخمة والعالية فهذه ليست لي.

– وإذا أردت مخاطبة حيفا اليوم ماذا تقول لها؟

ماذا يمكن القول سوى أنّي أحبّك؟ وهي تعرف أنّي أحبّها. حيفا متمرّدة على كل شيء، حتّى على التّاريخ. لا تخضع لأيّ شيء، هي مهرة جامحة. ماذا أقول عن هذا الحبّ، أي كلام يصغر أمام هذا الحبّ.

– استقبال الأهل الفلسطينيّين، ولا أقصد أهلك فقط، بل كل الشعب الفلسطينيّ هم أهلك. استقبالهم لك، حفاوتهم بك.

رأيت حتّى الآن أهل مقبلة، وهؤلاء كلّ فلسطين، فقد خرج الأطفال والرجال والشيوخ والنساء، ومن يعرفني ومن لا يعرفني، استقبلت استقبالاً لا يوصف.

– وستبقى هنا؟

جنّت لأبقي! وفي سياق متّصل، أقام أهالي المقبلة حفلاً تكريميّاً لابنهم الأديب العائد بحضور حشد من الجمهور من أنحاء المجتمع العربيّ، كما دعت مؤسسة «محمود درويش» إلى عرض خصل لـ «بيت الجنون» في سخنين ضمن أمسيّة تكريم للكاتب فيّاض. ولا يزال يستقبل المهتّين بعودته إلى أرض الوطن في بلدته المقبلة.

الذي كتب نقداً لقصيدة عاشق من فلسطين. لم نعلم أنّ أحداً سمع بنا وكتب عنّا، ولكن العالم كله الآن سمع عنّا وكتب عنّا، لأننا مثلنا هذه الأرض، وهذا التراب المقدّس، لم نستسلم أبداً ولن نستسلم، لأنّه ترابنا، ولأنّه أرضنا مهما غبنا ومهما ابتعدنا».

واختتم: «بالمناسبة أشكر معيدي لهذه الأرض، شكراً لك المحامي محمّد دحلة والمحامية سهاد دحلة، في لحظة وجد على الجسر قلت له: يا أبا العائدين، لأنّه قاتل 15 عاماً لكي يعيدني وأعادني، ويبدو أنّه قد تأثر برسالتي الأخيرة له، حيث كتبت له وصيّتي: إن لم تستطع أن تعيدني فوق الأرض أعديني تحت التراب تحت الأرض. وعلى الجسر قال لي: لقد أعدتلك يا توفيق فوق الأرض وفي حيفا. لقد عدت لكي أراكم جميعاً، وقد أعطيتموني هذا الحبّ الكبير الكبير».

وأجرنا مع الكاتب فيّاض المحادثة السريعة التّالية في خضمّ مصافحة الأصدقاء ومعانقة المحبّين:

– العائد إلى حيفا، والعائد إلى الوطن مع العائدين، الحمد لله على السلامة..

الله يسلمك يا رب.

– ماذا تقول عن شعورك اليوم؟

شعوري .. لا أستطيع أن أخبرك بالضبط لأنّي لم أكن أتوقّع هذا الحبّ، فقد غلبني هذا الحبّ.

– وأنت تلتقي بالمحبّين والرفاق..

أنا سعيد، ماذا أقول أكثر، وما من كلمة تعبّر عن مدى سعادتني. وأقول لا يزال في الدّنيا خير. إذا كنت بعد واحد وأربعين عاماً أغيب وألّقي هذا الحبّ، إنّهُ لا يزال موجوداً. ومهما غاب الآخرون ومهما تعرّضوا للنفّي وطال منفاهم فإنّهم لا بدّ عائدون.

– أنت لا تحتضن حيفا بل حيفا مشتاقّة إليك، خرجت منها أسيراً وعدت إليها حرّاً، فماذا تقول لمدينة حيفا اليوم؟

أولاً أنا لم أعاد حيفا، حيفا في وجداني.



مدرسة حوار المستقلة

مطلوب

مطلوب للعمل للسنة الدراسية 2015-2016

- لصفوف الروضة والبساتين:
- مربية لصفوف الطفولة (3-6 سنوات)
- مساعدات
- للمرحلة الابتدائية والإعدادية
- معلمات ومعلمين في المواضيع التالية:
- مربية صف ثاني (تخصص طفولة مبكرة، أول - ثاني)
- لغة عربية
- لغة انجليزية
- علوم وتكنولوجيا
- موسيقى
- المؤهلات المطلوبة:
- تخصص في الموضوع وشهادة تدريس معترف فيها
- توجه تربوي غير تقليدي ومقدرة على العمل في بيئة تربوية غير تقليدية
- قدرة على التواصل مع الأولاد

أفضلية لذوي التجربة في العمل المجتمعي والتطوعي

سيتم دعوة المرشحين/ات الملائمين/ات فقط لمقابلة شخصية

ترسل الطلبات مرفقة بالسيرة الذاتية (باللغة العربية) والوثائق اللازمة إلى فاكس 04 - 8553248 أو في البريد الإلكتروني hewar-alternative@gmail.com



frandeliCo

Asian kitchen For family & friends



ramadan kareem



ZOOM 04-8507000
PROMOTION LTD

שד' בן גוריון 22 :04-6384480

رمضان فيه البركة..

رمضانك كريم

مركز همازون يتمنى لكم
صوماً مقبولاً وإفطاراً شهياً

مبروك للفائزين معنا بليرات ذهب في حملة عيلتك ذهب



فرع بيركا | م.ص. بيركا | هاتف: 04-906-9600

مفتوح

7

أيام في الأسبوع

10

أقساط متساوية
عند الشراء بـ 500 ريال وما
فوق بطاقة اعتماد

نحترم
الشيكات
بشروط

*ساري المفعول حتى 24.6.15 أو نفاذ المخزون (الأسبق من بينهم)، خاضع لشروط الحملة، شبكة مركز همازون تحفظ

وعنا الأسعار بتحكى

M

مركز المزون

A Wonderful Market

10 TOP

Yara

790 ₪



لبنة «طمرة»
500 غم

محدود ل 3 وحدات عند
الشراء ب 150 ₪ وما فوق

790 ₪



حلاوة «الهلال» قانيل
/ شوكو قانيل 700 غم

محدود لوحدتين عند
الشراء ب 150 ₪ وما فوق

10 منتجات بأسعار جنونية كل أسبوع!

2990 ₪



مسحوق غسيل
«كولون» 8 كغم

محدود لوحددة واحدة عند
الشراء ب 150 ₪ وما فوق

1990 ₪



أرز ياسمين « أنطوان
الشقحة» 5 كغم

محدود لوحدتين عند
الشراء ب 250 ₪ وما فوق

990 ₪



بوظة «شتراوس»
2 كغم

محدود لوحدتين عند
الشراء ب 150 ₪ وما فوق

290 ₪



معكرونه «أوسم»
400 غم

محدود ل 3 وحدات عند
الشراء ب 150 ₪ وما فوق

10 ₪



قلية «ويلبرغ»

990 ₪



عصير «بري نيف»
2 لتر

محدود لوحدتين عند
الشراء ب 150 ₪ وما فوق

190 ₪



سكر «سوجات»
1 كغم

محدود ل 4 وحدات عند
الشراء ب 150 ₪ وما فوق

1190 ₪



زيت ذرة « أنطوان
الشقحة» 2.8 لتر

محدود لوحدتين عند
الشراء ب 250 ₪ وما فوق

الشروة الأذكى والأرخص في الشمال



فرع نتسيرت عيليت | م.ص. "ج" هعاشودا | هاتف: 9700-906-04 | جدونا في

لنفسها الحق بتغيير و/أو إنهاء و/أو تحديد الحملات في أي وقت. لا يوجد بيع بالجملة. الخطأ وارد.

المحامي زكي كمال (رئيس الكلية الأكاديمية العربية)

خلال افتتاحه معرض العلوم والتربية للطلاب:

«القيادة التربوية معناها التمتع بفكرنا صريح ورسالة تربوية سامية»



لمراسل «حيفا»

أحياناً، في وجهات النظر فقال: «القيادة التربوية معناها التمتع بفكرنا صريح ورسالة سامية وتربوية، وأنتم رُسل للتربية، عندما تعودون لتربية الأجيال القادمة عليكم الأخذ بعين الاعتبار التربية على العمق الإنساني وعلى المحبة وعلى الإنسانية وعلى اعتبار الشخص الآخر، حتى وإن كان مختلفاً معكم وعنكم، وعليكم سماع الآخر والتفكير بقيمته والاعتراف بحقوقه والأخذ بعين الاعتبار مواقفه، وأن يكون بينكم الوُد وليس فقط كطلاب وطالبات، وإنما لسبب انتمائكم إلى شعب يريد أن يكون شعباً حياً يتفاعل مع ما يجري حوله ويجري بداخله».

وحتى على المتابعة والاستمرار في طلب العلم، وأشار قائلاً: «ليس علينا الاكتفاء بالتخرج، لأن من يعتقد أنه قد يكفي الحصول على الشهادة فهو بمثابة إنسان ضعيف عقلياً وفكرياً وإنسانياً واجتماعياً، عليكم طلب العلم من المهد إلى اللحد، يجب أن تتهجدوا، فإن فترة التمرين هي فترة هامة جداً، فالعلم مع التمرين يعطيكم المد الحقيقي، فهذا المعرض هو ليس نتاج فكري، علمي وأدبي، وإنما نتاج شخصي لكل واحد واحد منكم». وأثنى البروفيسور سلمان عليان (مدير الكلية) القيمين الذين أشرفوا وعملوا على إنجاز هذا المعرض الخاص.

وأشارت د. ألكسندرا سعد، المشرفة على هذا المشروع بأن المعرض هو نتاج عمل طلاب السنة الثانية والثالثة، وهو خلاصة التمرينات التي قاموا بها خلال فترة تمرينهم في المدارس المختلفة، وشكرت جميع المحاضرين والطلاب على إنجاز هذا المعرض.

افتتح المحامي زكي كمال (رئيس الكلية الأكاديمية العربية للتربية في حيفا)، المعرض الخاص الذي أقيم في الكلية الأكاديمية العربية من قبل طلاب السنة الثانية والثالثة، لعرض خلاصة نتاج عملهم، وللمشاريع الأكاديمية والوظائف النهائية للطلاب، والتي عملوا على إعدادها وتقديمها ضمن مراحل الخبرة العملية بعد التمرينات التي قاموا بها في المدارس خلال مراحل تعليمهم.

وتحوّل المحامي كمال (رئيس الكلية)، ومدير الكلية ومحاضريها بين محطات المعرض، وتوقف عند المحطات لسماع الشرح الطويل من قبل الطلاب ولمحاورتهم وتوجيه الأسئلة لهم حول المواضيع التي تم عرضها.

استهل المحامي كمال كلمته الافتتاحية، قائلاً: «الكلية هي مؤسسة تريد أن تمنحكم الفكر النير والوسائل التقنية العلمية لتكونوا سفراء علم وأصحاب تخصصات ورسالة علمية وتربوية وأكاديمية، وأنا في هذه الكلية نعطي الإنسان العربي في هذه الدولة أن ينهل العلم بالأصول». وتابع حديثه قائلاً: «عندما نتحدث عن الأصول نهدف بأن نضع لكم كإدارة - ليس فقط طاقم من أفضل المدرسين وأفضل التقنيات والبنية التحتية - بل نعطيكم الإمكانية لتشعروا بأن هذه المؤسسة لكم وأننا نخدمكم ونريد أن نعطيكم الفرصة لتكونوا قيادة تربوية».

وتطرق خلال كلمته إلى موضوع التربية المبني على احترام الآخر وتفهمه، رغم الخلاف القائم،

«بلدنا» تختتم مشاريع الانجاز الشعبي



لمراسل «حيفا»

التي عملت عليها المجموعات المختلفة ضمن مشروع القيادة الشابة ومشروع مناهضة قتل النساء، خلال الشهر الأخير، قَدِّمَتْها 16 مجموعة مشاركة، من كل من: حيفا، عكا، يافا، الناصرة، عيلبون، أم الفحم، كفر قرع، بئر الكسور، اللقية، رهط، زهر، عرعر، الشبلي.

تناولت المشاريع قضايا مختلفة عمل على اختيارها أعضاء المجموعات من الشباب من خلال قراءة احتياجات القرى، من بينها: مناهضة الخدمة المدنية، إحياء ذكرى النكبة، مناهضة الطائفية، كيفية إدارة الوقت واستثمار أوقات الفراغ لدى شريحة الشباب، تشجيع القراءة والمطالعة لدى شريحة الشباب، التعريف بتاريخ القرى الفلسطينية قبل النكبة، الهوية ومكوناتها، النوع الاجتماعي، أهمية اللغة العربية وعلاقتها بالهوية العربية، مناهضة قتل النساء، مناهضة العنف ضد المرأة، وقضايا أخرى.

يُذكر أن الإنجاز الشعبي يأتي من ضمن مجموعة من المشاريع التي تقوم باعتماد كامل على الشبكية المشاركين، حيث يشخصون مشكلات يواجهها مجتمعهم المحلي، فيبادرون إلى حلها بالتفكير والتخطيط، ومن ثم ينفذونها ويقيّمونها أيضاً، مما ينمي لديهم روح التطوع والقيادة والتغيير المجتمعي في جيل مبكر. وقد شارك في نشاطات الإنجاز الشعبي للمجموعات، نحو 800 مشاركة في البلدات المختلفة المشاركة بالمشروع، ذلك إضافة إلى نحو 180 شاباً/ة مشاركين بالمشروع الذي امتد عملهم من خلال لقاءات تثقيفية أسبوعية لمدة عام كامل.

اختتمت جمعية الشباب العرب «بلدنا» - حيفا، دورتها الـ15 لمشروع القيادة الشابة - شبكية «بلدنا»، في مهرجان حضره نحو 120 شاباً وشابة من مختلف مناطق البلاد التي شملها المشروع، وذلك يوم الجمعة الأخير في قاعة دار الثقافة - شفاعمرو.

افتتح المهرجان بكلمة لمركز المشروع، نداء نصار، أثنى من خلالها على دور المجموعات الشبكية خلال السنة، وعلى ضرورة أن تكون هذه المحطة نقطة انطلاق لعمل المجموعات لاحقاً في قراهم ومدنهم من خلال أخذ دور قيادي ومؤثر ومُحرك. كما شددت أن الدور القيادي لا ينحصر في فترة زمنية وفي إطار مشروع، بل يمتد لما هو أبعد من ذلك سوى كان من خلال تطبيق التجربة بمضامينها وألياتها المكتسبة في الحياة الفردية والعائلية والحيز الضيق القريب، أو العمل للتأثير على المجتمع الفلسطيني بالمجمل، من خلال مبادرات يقوم بها أعضاء المجموعة بشكل موجّه، أو التفاعل مع مجربات الحياة السياسية والاجتماعية في المجتمع. لحق ذلك كلمة لعضو الهيئة الإدارية في جمعية «بلدنا»، أمير زريق، الذي شدد على أهمية أن تشكل الجمعية عنواناً للشباب لأية مبادرات لاحقة، وعلى جهودية الجمعية ورغبتها في أن يلتحق الشباب المشارك بالمشروع في مشاريع الجمعية - متطوعياً، طاقمها وإدارتها في مراحل عمرهم المقبلة.

تخلل المهرجان عرض فيديو ملخص لنشاطات العام، تلاه استعراض لمشاريع الإنجاز الشعبي

الزهراء للزري الشرعي

جلايب . عبايات . دشايش . مناديل . بجامات . اكسسوارات

تشكيله جديدة من احدث الموديلات والتصميمات

بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك

رمضان كريم

كل ما يلزم
لمحبة

زوروا من يوم الاحد وحتى الخميس 17:30-10:30

شارع ي.ل. بيرتس (٧٩٩) 2، حيفا 04-6561645 | 052-8352452 | زوروا صفحتنا على الفيسبوك: الزهراء للزري الشرعي



مَرَقَّضَانُ كَرْمًا



حملة كبرى

بمناسبة حلول الشهر الفضيل

1000

علب كعك (500 غرام) ب

4

شيكل فقط!!

~~بدلا من 120~~

احذروا التقليد

تذكروا..

كعك العيد بس من عنَّا ، عشان ما في انظف واطيب من كعك البيت

find us on



04-8512312

شارع شبتي ليفي 13 - حيفا

Tarneem

PERFUME

לגבר
ולאישה

חגגת חגיגת מנאסבת שחן מרמזן אלכרמר
כל עמר ונת בחר

<p>BEYONCÉ ביונסה מוידנייט פ.ד.א. 100 מ"ל</p>  <p>79</p>	<p>BEYONCÉ ביונסה הייט פ.ד.א. 100 מ"ל</p>  <p>79</p>	<p>JAGUAR יגואר ירוק פ.ד.א. 100 מ"ל לגבר</p>  <p>79</p>	<p>JAGUAR יגואר בלאק פ.ד.א. 100 מ"ל לגבר</p>  <p>79</p>	<p>JAGUAR יגואר קלאסיק פ.ד.א. 100 מ"ל לגבר</p>  <p>79</p>
<p>NAUTICA נאוטיקה וויאג פ.ד.א. 100 מ"ל לגבר</p>  <p>79</p>	<p>NAUTICA נאוטיקה בלו פ.ד.א. 100 מ"ל לגבר</p>  <p>79</p>	<p>Cabotine קבוטין פ.ד.א. 100 מ"ל לאישה</p>  <p>79</p>	<p>Real madrid ריאל מדריד 100 מ"ל לגבר</p>  <p>79</p>	<p>LAPIDUS לפידוס פ.ד.א. 100 מ"ל</p>  <p>79</p>

<p>AB3 spirit פאקו רבאן סט דאודורנט ובושם לגבר</p>  <p>199</p> <p>סט של מותגים</p>	<p>paco rabanne PARIS ליידי מיליון סט קרם גוף ובושם לאישה</p>  <p>299</p> <p>סט של מותגים</p>	<p>paco rabanne PARIS אינוויקטוס סט קרם גוף ובושם לגבר</p>  <p>279</p> <p>סט של מותגים</p>	<p>AB3 spirit וואן מיליון סט קרם גוף ובושם לאישה</p>  <p>249</p> <p>סט של מותגים</p>
---	--	---	---



אין כמו מתנת הפתעה
ממותגי הבישום לאוהביכם
בהזמנה טלפונית!
כל הזמנה מסופקת עם שליח עד הבית!
* המשלוח בתוספת תשלום.



המוחזרים המופיעים תקפים עד גמר המלאי. החנות שומרת לעצמה את הזכות לגביל את כמות הקנייה.

www.tarneem-perfume.co.il

באפשרותכם לשלם על כל הזמנה באתר בכרטיס אשראי. שירות זה ניתן על מנת להקל על תהליך הרכישה ולספק ללקוחותינו את השירות המגיע להם. נשמח לעמוד לשירותכם בכל עת.

מבצעים של מותגים במחירים אטרקטיביים ב-Tarneem PERFUME

על הקולקציה החדשה של שעוני היוקרה..
הנחות על קולקציית התיקים והארנקים החדשים!

הנחות על מגוון חדש של הבשמים המובילים!

					<p>MK MICHAEL KORS שעון יד מישל קרוס - לאישה</p>  <p>מחיר אחרי הנחה! 1,199</p>
<p>EMPORIO ARMANI שעון יד אמפוריו ארמני - לגבר</p>  <p>מחיר אחרי הנחה! 2,100</p>	<p>EMPORIO ARMANI שעון יד אמפוריו ארמני - לגבר</p>  <p>מחיר אחרי הנחה! 1,199</p>	<p>EMPORIO ARMANI שעון יד אמפוריו ארמני - לגבר</p>  <p>מחיר אחרי הנחה! 1,199</p>	<p>MK MICHAEL KORS שעון יד מישל קרוס - לאישה</p>  <p>מחיר אחרי הנחה! 1,199</p>	<p>MK MICHAEL KORS שעון יד מישל קרוס - יוניסקס</p>  <p>מחיר אחרי הנחה! 1,400</p>	
<p>MONT BLANC מונט בלאנק לג'נד א.ד.ט 150 מ"ל לגבר</p>  <p>249</p>	<p>MONT BLANC מונט בלאנק לג'נד א.ד.ט 100 מ"ל לגבר</p>  <p>179</p>	<p>GUCCI ארנק של גוצ'י לנשים</p>  <p>100</p>	<p>YVES SAINT LAURENT ארנק של איב סאן לורן לנשים</p>  <p>100</p>	<p>BURBERRY ארנק של ברברי לנשים</p>  <p>100</p>	
<p>MONT BLANC מונט בלאנק אמבלס אינטנס א.ד.ט 100 מ"ל לגבר</p>  <p>199</p>	<p>MONT BLANC מונט בלאנק אמבלס א.ד.ט 100 מ"ל לגבר</p>  <p>199</p>	<p>1+1 על כל המוצרים 120</p>		<p>VICTORIA'S SECRET</p> 	

תוכן הפרסום הוא של החברה המשווקת ועל אחריותה בלבד! אין כפל מבצעים. המחירים כוללים מ"עמ. ט.ל.ח.

תרנים פרפיום לשיווק בישום יוקרתי - רחוב מאיר 23, חיפה.
טל: 04-8511641 | פקס: 04-8511642 | www.tarneem-perfume.co.il

الدكتور أحمد محيسن، نائب رئيس اتحاد الجاليات الفلسطينية في أوروبا، لصحيفة «حيفا» وموقع «حيفا نت»:

السلطة الفلسطينية رفضت المشاركة في مؤتمر فلسطيني أوروبا في برلين

* وفود من 27 دولة عربية وأجنبية شاركت في المؤتمر * المطلوب تغيير قيادة السلطة الفلسطينية (!) *
* المعتقلون في سجون السلطة من أبناء فتح المناهضين لسياسة عباس أكثر من عدد المعتقلين من الفصائل الأخرى *



حاوره: أحمد حازم - برلين

يعتبر الدكتور أحمد محيسن من الشخصيات السياسية والاجتماعية المعروفة في المجتمع البرليني العربي بشكل عام، والفلسطيني بشكل خاص. وقد تم انتخاب الدكتور محيسن رئيساً للجالية الفلسطينية في برلين، لسبب نشاطه الكبير للقضية الفلسطينية في المجتمع الألماني، وعلاقاته الوطيدة مع شخصيات سياسية ألمانية تدعم الحق الفلسطيني. ولذلك تم اختيار الدكتور محيسن نائباً لرئيس اتحاد الجاليات الفلسطينية في أوروبا. وقد برزت نشاطاته بشكل ملحوظ في المؤتمرات الأخيرة، والتي جرت في أوروبا حول حق العودة، الذي هو مطلب كل فلسطيني. مؤلف صحيفة «حيفا» وموقع «حيفا نت» إلى أوروبا، التقى الدكتور محيسن في برلين وأجرى معه الحوار التالي:

– ما المبرر لعدم مشاركة السفارة في المؤتمر؟

غياب السفارة لم يكن مبرراً ولم تقبله الجماهير. ويقال في الشارع الفلسطيني إن السفارة الفلسطينية لم تستلم موافقة وزارة الخارجية الفلسطينية على المشاركة في المؤتمر. صحيح أننا لا نؤمّن أن السلطة الفلسطينية منعتها من المشاركة، لكن لا يوجد أي تفسير آخر لعدم المشاركة، خصوصاً أنها أكدت قبل ذلك على مشاركتها في المؤتمر.

– ألا تعتقد بأن عدم مشاركة السفارة يلتقي عملياً مع الذين هاجموا المؤتمر؟

نعم هناك تفسير بهذا الاتجاه، وهناك ساسة ألمان مثل السياسية الألمانية ألكسندرا تاين (رئيسة كتلة حزب «الأحرار» في البرلمان الألماني)، صعدت إلى المنصة وقالت إنها مصدومة لغياب السفارة الفلسطينية، ولأنها خضعت للضغوط التي مورست عليها. وتصور أن هذه السياسة الألمانية قالت إنها صدمت لعدم مشاركة السفارة الفلسطينية، فما بالك نحن الفلسطينيون فماذا نقول. كنا في الحقيقة ننتظر مشاركتها من أجل تكريس الوحدة الفلسطينية وتوجيه رسالة وحيوية إلى أبناء شعبنا.

– هل تلقيتم رسالة تأييد رسمية من السلطة الفلسطينية؟

لم نتلق أي رسالة تأييد من القيادة الفلسطينية في رام الله، ولم يتصل بنا أحد وكأن المؤتمر لا علاقة له بالقضية الفلسطينية.

– لماذا هذا الموقف برأيك؟

هذا الموقف الفلسطيني الرسمي، لم يكن الموقف الوحيد الذي أبدت فيه السلطة الفلسطينية تقصيراً واضحاً تجاه أبناء شعبها وتجاه قضاياها. السلطة الفلسطينية عندها الكثير جداً من الأخطاء والتقصير، ونحن ندعو إلى التخلص من هذه القيادة الفلسطينية ومن أعبائها، التي أصبحت عبئاً على الشعب الفلسطيني وأصبحت تكبل إرادته، وأصبحت تفرز أموراً تعيق نضال الشعب الفلسطيني، والسلطة الفلسطينية لا تسأل عن مؤسسات أبنائها لا في الداخل ولا في الخارج. السلطة الفلسطينية تعتقد بأن الشعب الفلسطيني هو فقط الموجود في رام الله.

– ألم توجّهوا رسالة احتجاج للسلطة الفلسطينية حول هذا الموضوع؟

نحن لا نريد أن ننزل إلى هذا المستوى، وهل السلطة تقوم بواجبها بشكل عام وفي هذه المرة تجاهلت هذا الحدث؟ وعدم مشاركتها في هذا الحدث ليس التقصير الوحيد الذي يدعو إلى الاحتجاج فهناك الكثير من

التحرير الفلسطينية أصبحت جزءاً صغيراً من السلطة الفلسطينية. منظمة التحرير الفلسطينية تم اغتصابها وتجميدها، وهي الآن ليست أكثر من اسم. ولا أحد يعرف من هم أعضاء اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية، وكم عدد الأعضاء الذين تزيد أعمارهم عن سبعين سنة، وأين هي قراراتها. هم يريدون بمشروعهم الذي تمخض عن سلطة فلسطينية إلى شطب كلمة تحرير من كل المؤسسات الفلسطينية، ولا أحد يدري أين ذاهبة قيادة السلطة وما هي أجندتها. وأبو مازن لا يرتقي إلى أكثر من رئيس بلدية مهما أعطى نفسه من تسميات.

الأمر المهمة جداً التي أظهرت فيها السلطة تقصيراً مريباً. ورغم ذلك تجد هناك بعض الأعلام التي تهب للدفاع عن السلطة وممارساتها لكن الشمس لا تغطي بالغربال.

– الخلاف الفلسطيني – الفلسطيني لم يتوقف فقط على «فتح» و«حماس»، فهناك خلافات داخل حركة «فتح» نفسها، وهذا الأمر انعكس على الفلسطينيين في الخارج ولا سيما في ألمانيا، فهل نتطور من خلاف إلى خلاف؟

أرسلنا مبادرة لأب الصّدر الفلسطيني ولتوحيد جناحي الوطن سياسياً وجغرافياً، وقد وقع على هذه المبادرة غالبية قيادات الشعب الفلسطيني في الخارج، لكن هذه المبادرة لم تلق أذاناً صاغية، الإنقسام الفلسطيني ليس بجديد، وأنا أذكر بالانشقاقات بين المنظمات الفلسطينية والانشاق داخل حركة «فتح» في الثمانينات، وأقول لك صراحة أننا لم نعش في حياتنا الوحدة الفصائلية، لكن كنا نتجاوز هذه الانقسامات. نعم الانقسامات انعكست على الفلسطينيين في أوروبا والعالم، لكن من المريب استمرار هذه الانقسامات وعدم مد اليد للوحدة، وقد شهدنا ثلاثة حروب على قطاع غزة وكان الشعب الذي يتم قتله في غزة شعب من المريح، إذ أن سلوكيات أبو مازن وتصرفاته تجاه هذه الحروب كانت مريبة. وفيما يتعلق بالخلاف داخل حركة «فتح»، فالكل يعرف في فتح أن أبا مازن رفض عقد المؤتمر العام لحركة «فتح» خارج الضفة الغربية، وأصر على عقده داخل الاحتلال في بيت لحم، ضارباً عرض الحائط بقرار أمين سر الحركة فاروق القدومي بعدم عقده داخل الاحتلال. أنا أقول لك صراحة إن قيادة السلطة الفلسطينية الحالية هي المسؤولة عن كل خلاف فلسطيني.

– يعني المشكلة في قيادة السلطة الفلسطينية فماذا تريد قيادة هذه السلطة؟

نعم هذا صحيح. في الأساس كان من المفترض أن تكون السلطة الفلسطينية دائرة من دوائر منظمة التحرير الفلسطينية، والكل يعترف بأن منظمة

– ألا يوجد في رام الله وفي ظل هذه التطورات التي تحدثت عنها من يقول لا لأبي مازن؟

هناك اعتقالات وهناك ملاحقات في رام الله، ويقولون إن هؤلاء ينتمون لـ«حماس»، لكن الحقيقة أن عدد المعتقلين من حركة «فتح» في سجون السلطة أكثر من عدد المنتمين لباقى الفصائل، لأنهم غير موافقين على سياسة محمود عباس، ولأنهم احتجوا على هذه السياسة؛ وأنا أقول لك صراحة إن الغالبية الساحقة من أعضاء حركة «فتح»، لا يسمع صوتهم وهم كثير، ويزداد عددهم يوماً بعد يوم، وهذا هو الواقع. وأبناء حركة «فتح» الملتزمين بالنظام الأساسي لحركة «فتح» هم موجودين ومنتشرين في كل العالم.

– يُقال إن القيادي الفلسطيني عزّام الأحمد كان في برلين وغادرها قبل ساعات من انعقاد المؤتمر، فما مدى صحة ذلك؟

نعم هذا صحيح. عزّام الأحمد عضو لجنة مركزية لحركة «فتح»، وكان الأحرى به حضور المؤتمر والالتقاء بأبناء شعبه وبلقي كلمة في المؤتمر، لأنه كان يعرف مستقراً أن المؤتمر سينطلق يوم سفره، وكان المفروض به كقائد فلسطيني أن يلغي سفره ويبقى مع أبناء شعبه في المؤتمر وستكون ذلك فرصة كبيرة بوجود مسؤول فلسطيني من القيادة الفلسطينية، مما يعني أن السلطة الفلسطينية لا تريد لأي مؤسسة فلسطينية فاعلة أن تتواجد على الأرض.

– هل تعطينا لمحة عن مؤتمر فلسطيني أوروبا؟

مؤتمر فلسطيني أوروبا الأول انعقد في العاصمة البريطانية لندن عام 2003، وتتابعت بعده المؤتمرات في عدد من الدول الأوروبية، مثل النمسا وألمانيا وإيطاليا والدانمارك والسويد وهولندا، ويعتبر أكبر تظاهرة لفلسطينيي الشتات على مستوى القارة الأوروبية والعالم، ويحضره الآلاف من فلسطيني أوروبا. وقد انعقد المؤتمر الثالث عشر في العاصمة الألمانية برلين بالتعاون مع مركز «العودة» الفلسطيني والتجمع الفلسطيني في ألمانيا، وبالتعاون مع المؤسسات الفلسطينية والعربية العاملة هناك وعموم أوروبا.

– ما الذي تميّز به مؤتمر برلين عن غيره من مؤتمرات فلسطيني أوروبا؟

بداية أستطيع القول إن مؤتمر فلسطيني أوروبا الذي انعقد مؤخراً في برلين للمرة الرابعة، كان متميزاً، إن كان ذلك من ناحية التحضير أو الضيوف أو من ناحية اللجان، التي كانت نشطة بشكل لا مثيل له لإنجاح هذا العرس الفلسطيني، وكان متميزاً أيضاً بعدد الضيوف، وتقديرات الشرطة الألمانية قالت إن المؤتمر شارك فيه أكثر من 15 ألف شخص. هذا المؤتمر تم الهجوم عليه من الصحافة الألمانية الموجهة من اللوبي الصهيوني في ألمانيا، ولم يتعرض أي مؤتمر للأقليات في ألمانيا للهجوم بهذا الشكل الذي تعرض له مؤتمر فلسطيني أوروبا الثالث عشر في برلين.

– من الذي شارك في المؤتمر؟

شاركت في المؤتمر 27 دولة عربية وأجنبية، وللأسف باستثناء دولة فلسطين، لأن السفارة لم تحضر أبداً رغم أنها أكدت حضورها للمشاركة. من المدعوين كان وزير العدل المغربي وألقى كلمة وكان هناك عضو من مجلس اللوردات البريطاني وأعضاء من برلمانات أخرى، إضافة إلى سياسيين آخرين. الدولة الفلسطينية ومن خلال سفارتها في برلين كانت مدعوة للمشاركة



ZOOM 04-8507000
PIZZA HUT L.T.D

جادة بن غوريون 53
1700-50-60-70

اختتام دوري «المسار» لكرة القدم المصغرة للمدارس حيفا العربية



اختتام دورات الإثراء في المركز الجماهيري - الحليصة



مراسل «حيفا»

ومعلماتهم برنامجاً فنياً حافلاً. ما نال استحسان وتفاعل الجميع.

هذا وتخلل الاحتفال تكريم لمجلس الحي الذي يقف إلى جانب المركز، داعماً ومساعداً له، خدمة لأبناء الحي. كما جرى تكريم المرشدين ومعلمات النوادي ومركز حركة الشبيبة «أجيال» التي بدأت تنشط في الحي، مجدداً، بالتعاون مع المركز الجماهيري.

وأكدت وفاء فضل (مركزة القسم) وطاقمها، على أهمية ودور الدورات والورشات المختلفة، كآلية لتدوير القيم التربوية والثقافية.

وسط أجواء احتفالية ومشاركة واسعة، احتفل قسم دورات الإثراء للأطفال في المركز الجماهيري الحليصة، باختتام موسم دوراته وإنجازاته للعام الدراسي 2014-2015.

وذلك من خلال استعراض دوراته أمام الحضور، كتنظيم معرض لرسومات ولوحات دورة الإبداع والفنون، عرض لدورة «كونغ فو»، عرض لفرقة الإيقاع والغناء. إلى جانب تقديم طلاب النوادي

«يوم الرياضيات» في مدرسة «الكرمة»



مراسل «حيفا»

لعبة الـ«باولينغ»؛ مضاعفات العدد 15؛ محطات قياسية؛ مسائل شفوية عن المضاعفات؛ بناء «دومينو» عشري؛ بناء أشكال هندسية؛ كتابة وقراءة أرقام عشرية؛ حل معادلات، وغيرها من المحطات والفعاليات الأخرى التي توّجت العمل على مدار العام الدراسي.

تجدد الإشارة إلى أن «يوم الرياضيات» يندرج ضمن سلسلة فعاليات وورشات عمل وحلقات دراسية إثرائية متنوعة جرت في المدرسة، تسعى جميعها إلى تعزيز مهارات الطلاب وتزويدهم بالآلات عمل وآليات تفكير عملية.

وسط أجواء يملؤها الفضول وحب المعرفة، نظمت ابتدائية «الكرمة» الرسمية، مؤخراً، «يوم

الرياضيات» من خلال برنامج تعليمي خاص ومتنوع، يعتبر ترويضاً وإنعاشاً للدماغ عن طريق الألعاب الرياضية والحسابية التي تشري العقل وتساعد على اكتساب أساليب تفكير سليمة يحتاجها الإنسان في حياته اليومية.

وتخلل اليوم فعاليات صيفية، فعاليات طبقية، زوايا صيفية، فعاليات ومباريات في الساحة، كان أبرزها:

مراسل «حيفا»

الدوري روح المشاركة والتعاون والنجاح والعطاء». وأردف يعقوب: «منذ صغري تربيت على تقديم أقصى درجات العطاء والمساعدة من أجل الآخرين. ونميت رسالتي هذه في مدرستي الحبيبة «المسار» مع أولادي الذين لطالما قدروا واحترموا عطائي ومحيتي لهم. فهم جزء كبير من مسيرتي التربوية ونجاح رسالتي».

تخلل الاحتفال إلى جانب الكلمات الترحيبية، توزيع شهادات وكؤوس على المدارس المشاركة، على النحو الآتي:

عن فئة الصفوف الخامسة - السادسة: المرتبة الأولى - «الكرمة» الرسمية؛ المرتبة الثانية - «راهبات الناصرة»؛ المرتبة الثالثة - «الأخوة» الرسمية. عن فئة الصفوف السابعة - الثامنة: المرتبة الأولى - «الأخوة» الرسمية؛ المرتبة الثانية - «راهبات الناصرة»؛ المرتبة الثالثة - «الكرمة» الرسمية. عن فئة الصفوف التاسعة - العاشرة (للتعليم الخاص): المرتبة الأولى - «المسار»، حيفا؛ المرتبة الثانية - «الفنار»، طمرة؛ المرتبة الثالثة - «المنار»، القدس.

وفي نهاية الاحتفال شكرت عريفة الحفل الجميع على مشاركتهم الفعالة لإنجاح الدوري، كما شكرت المتبرعين: إلياس أبو سنة، فكتور حجار، إميل أبو شملة، حمودة المصري، سامر محمود - «بونوبونيرا»، يوسف أبو طرس.

غصت قاعة مسرح «بيت الكرمة»، مؤخراً، بحشد غفير، للاحتفال للسنة السادسة على التوالي بانتهاء دوري «المسار» لكرة القدم المصغرة لمدارس حيفا العربية.

افتتحت الاحتفال عريفة الحفل المرئية مجد شلبي، التي رحبت بالحضور من ممثلين عن الوزارة وبلدية حيفا ومديري المدارس المشاركة في الدوري؛ بعدها دعت مديرة المدرسة، المرئية أميمة قدور، لإلقاء كلمتها والتي أشادت من خلالها بالتعاون الكبير والالتفاف الجميل الساعي إلى إنجاح المشروع الهادف إلى محاربة ظواهر العنف المستشرية في مجتمعنا العربي، ولتعزيز الروح الرياضية والمشاركة وتوسيع أطر التعاون، كجزء أساس من التربية اللا-منهجية ضمن الفعاليات المدرسية.

تلاها في الحديث كل من مفتش المعارف السابق د.ميشيل سليمان، مدير قسم التعليم العربي في بلدية حيفا د. ماجد خمرة، والمنظم والمشرع على الدوري، معلم التربية البدنية في مدرسة «المسار»، ومركز الفعاليات الاجتماعية اللا-منهجية، ميشيل يعقوب، الذي شكر التعاون الكبير، والحضور الرائع، والعمل الجاد لإنجاح المشروع من عام إلى عام. وأضاف: «تشرّفنا بمشاركة مدارس التربية الخاصة لدوري هذا العام من مدرسة «الفنار» - طمرة، «الوفاء» - جسر الزرقاء، «المنارة» - بيت حنينا (القدس)، مما زاد

فقط في سوپر فارم آرمون هدار و سيتي سنتر

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

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

نحترم وصفات الاطباء لجميع صناديق المرضى

نحترم وصفات الاطباء لجميع صناديق المرضى



احتفالات الصيف في سوپر فارم!



سيوس
تشكيلة
صبغات للشعرا/
شامبو

الثاني * بـ
1

*الأرخص من بينهما.

كيف
صابون سائل
1 لتر

الثاني * بـ
1

EXTRA

مؤرخم مذهميس باكتسترة النورا!

نختار الحملة عند مدخل الفرع ونوفر وقت الانتظار عند الدفع!

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

REPLAY

ريپلي
منشفة بحر ضخمة
100% قطن
بحجم: 150×100 سم

بـ **39⁹⁰**
ش.ج
للوحة



*لا يشمل حملات اكسترا. لوانن للاختبار.

ألفيف
شامبو
400 مل/
قناع/زيت
للشعر

الثاني * بـ
1

*الأرخص من بينهما.

إندولا
بروتين كولور
صبغة للشعر
أنبوية

الثاني * بـ
1

هاواي
مستحلب
استحمام
750 مل

الثاني * بـ
1

كريما
تشكيلة انواع ديودرانت/
مستحلب استحمام
500 مل/
كريم للجسم واليدين/
مستحلب لغسل الوجه

الثاني * بـ
1

*الأرخص من بينهما

نكا 7
أروما
مستحلب
استحمام
750 مل

الثاني * بـ
1

أكس
جل استحمام
للرجال
400 مل

الثاني * بـ
1

لايف
تشكيلة
انواع ديودرانت

الثاني * بـ
1

*الأرخص من بينهما.

اوربيتول
معجون اسنان/
غسول فم/
فرشاة اسنان

الثاني * بـ
1

*الأرخص من بينهما.

كولغيت
معجون اسنان
سنستيف
75 مل

الثاني * بـ
1

*الأرخص من بينهما

دوف/دوف من
تشكيلة منتجات
للعناية بالجسم
والشعر

الثاني * بـ
1

*الأرخص من بينهما.

فا
ديودرانت
رول أون

الثاني * بـ
1

چارنييه
تشكيلة انواع ديودرانت

الثاني * بـ
1

*الأرخص من بينهما
لا يشمل كريم

فيت
تشكيلة منتجات
لإزالة
الشعر
الزائد

الثاني * بـ
1

*الأرخص من بينهما.

لايف
Kids
مجموعة الوحوش
تشكيلة منتجات للعناية
بالأولاد*
750 مل

الثاني * بـ
1

*لا يشمل شامبو/
منعم لتمشيط لسهل

لايف بيبيز
Life
BABY'S
تشكيلة مناديل رطبة
للأطفال والأولاد
رزم منفردة

الثاني * بـ
1

*الأرخص من بينهما.

د. فيشر
تشكيلة مستحضرات للأطفال
كامل بلو سنستيف لترا/
مرهم للطفل/
مجموعة امول

الثاني * بـ
1

*الأرخص من بينهما.

تلما
تشكيلة رزم
نقارش
من الحبوب

الثاني * بـ
1

*الأرخص من بينهما.

تغاية 24.6.2015 أو حتى نفاذ الحزون. الأسبق من بينهما. تحتفظ الشركة لنفسها الحق بتحديد كمية الشراء. لا ازدواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا. المكان الذي لا يعرض فيه السعر قبل التخفيض - سيعرض السعر على المنتج/ بجانبه في كل واحدة من حوانيت الشبكة.



احتفاء باليوم العالمي لمكافحة التدخين

أسبوع خاص في مدرسة «الكرمة» الحيفاوية

لمراسل «حيفا»

التدخين والمواقف الحياتية تجاه السجائر والتجربة، وغيرها من التأثيرات المحيطة التي تسهل عملية التدخين، وما يتطلب من كل فرد في اتخاذ القرارات من أجل منعها ومحاربتها.

هذا وقامت نخبة من طلاب المدرسة بتنويع هذا الأسبوع من خلال مداخلات خاصة شملت محاضرات ونقاشات ومسابقات وأفلاماً قصيرة، حاولوا من خلالها التأكيد على أهمية محاربة التدخين، وتحمل المسؤولية بالامتناع عنه والتحذير منه، وعدم الانحراف نحو التدخين مهما كانت الظروف، لأن الحياة بلا تدخين جميلة وصحية. كما عرض الطلاب أهمية النظرة الشمولية العالمية لهذا الموضوع، من خلال معرفتهم لتأثير الإعلام والشركات الداعمة في جعل المراهقين يدخنون في جيل مبكر. وبناءً على هذه النظرة كانت الدعوة واضحة من قبل جميع الطلاب لاتخاذ مواقف للتغيير، ليس على المستوى الفردي فقط، بل على المستوى الجماعي العالمي؛ فقام الطلاب في الحديث عن الموضوع ومناقشته مع أبناء جيلهم.

قامت مدرسة «الكرمة» الابتدائية والثانوية في حيفا، مؤخراً، بإحياء أسبوع خاص احتفاءً باليوم العالمي لمكافحة التدخين الذي يُقام في الـ 31 من شهر أيار من كل عام. وشاركت في هذا النشاط جمعية مكافحة السرطان، التي أثرت طلاب الثانوية بمحاضرات قيمة حول موضوعي: «أضرار التدخين» و«أهمية اتباع نمط حياة صحي»؛ إضافة إلى محاضرات لطلاب الابتدائية حول «مرض السرطان»، «التغذية السليمة» و«أضرار أشعة الشمس». كما قامت الجمعية بتزويد الطلاب بمنشورات وملاحق توعوية وإرشادية خاصة في كل موضوع.

من الجدير ذكره أن البرنامج تضمن مواضيع خاصة لتوعية طلاب المرحلة الثانوية، من خلال محاضرات، فعاليات وورشات عمل من قبل المرشدين، حيث اطلع الطلاب، وعمق على مختلف الاحصائيات والأبحاث التي تتحدث عن تعرض وانكشاف المراهقين لعالم

عيادة أسنان
د. نافع حاج يحيى

Smart Clip
Clarity SL
CLARITY | ADVANCED
advanced ceramic braces

كما وتقدم في العيادة العلاجات التالية:

- تبييض أسنان (في جلسة واحدة خلال ساعة)
- علاج محافظ (حشوات جمالية، علاجات جذر)
- علاج ترميمي (جسور خزف (حرسينا) و "زيركون"، طقوم جزئية وكاملة)

Dr. Haj Yahya Nafi
Dentist - أسنان - طبيب

تقويم أسنان
بأحدث الأساليب وتقنيات
ذات أرفع جودة عالمياً

علاج تقويم الأسنان لإبتسامة مثالية
ولأسنان معافاة في تناول اليد.
- للإستشارة إتصلوا أو زوروا صفحة العيادة
- بإمكانيات دفع مريحة -

الفحص والإستشارة مجاني

عيادة د. نافع حاج يحيى

Dr. Haj Yahya Nafi
Dentist - أسنان - طبيب

د. نافع حاج يحيى - طبيب أسنان D.M.D.
لتحديد موعد: ممول: 050-7264599 | تلفاكس: 077-2103373
حيفا، شارع "إحاد هعام" 13 (خلف "همشبير لتسرخان") الطبقة الأرضية
e_mail: dr-n@smile.net.il | www.dr-nafi.co.il

صحيفة

حيفا

منكم وإيكم..

048522822

رَمَضَانَ كَرِيمًا

SABBAH

Offering the best fast food since 1987

ش.ج 99 فقط

علبة شوارما كبيرة
2 علبة سلطة + 6 أرغفة
زجاجة كوكاكولا 1.5 لتر

حملة شهر
رمضان المبارك

منطقة الارساليات محدودة | Allenbya 37. Haifa
نقدم الافضل منذ سنة 1987 | 04 - 8 5 3 5 4 5 0

حلال * الباجيت يخبز في المحل

حملة تنزيلات كبرى

في فرع كرميئيل في شارع حروشت 37

وفرع ريجبا - مجمع BIG



4 أيام
فقط

24-27.6.2015

من يوم الاربعاء وحتى مساء السبت في فرعي ريجبا وكرميئيل فقط

الأسعار القديمة والأسعار بعد الخصم هي لتشكيلة المنتجات المشاركة في الحملة والمعلن عنها في الفرع | لا يشمل المنتجات من العرض، فائض البيع والمبيعات الخاصة لنوادي الزبائن | الشركة ملتزمة بأنظمة رضى الجمهور | وفق أنظمة الحملة الموجودة في الفروع | الفرشات والأسرة: يمكن الحصول على أحجام أخرى بسعر الحملة | الكفالة: وفق شروط شهادة الضمان المتوفرة | في المخزون: 100 قطعة على الاقل لكل منتج من نفس الصنف | حتى 12 دفعة | التزويد: بين 14 حتى 90 يوم عمل وفق المنتج المطلوب | التوصيل والتركيب وفق المنتج المطلوب | لا ازدواجية في الحملة أو التخفيضات


Aeroflex[®]
لنوم أفضل

نهار سعيد يبدأ بليلة مريحة حملة مبيعات من الأحلام

في فرع كرميئيل
وفرع ريجبا في BIG

خصومات هائلة على تشكيلة:

الأسرة القابلة للتعديل, الفرشات, أسرة الشباب, الكنبات وغيرها.
يعطى الخصم على السعر الكامل المعروض في الفرع.

حتى
40%
خصم


Aeroflex[®]
لنوم أفضل



ملائكة النوم الهانئ تنتظركم في فروعنا - لمعلومات إضافية إتصلوا الآن

فرع كرميئيل

فرع ريجبا BIG

04-6436392

04-7704248

سجل على **waze** "أيروفليكس" وتوجه نحو الفرع. 

«مار إلياس الأسقفية» تخرج فوجها الثالث



الكلية الأرثوذكسية العربية تخرج فوجها الـ60



لمراسل «حيفا»

الذين حضروا ليشهدوا لحظة تخرج أحبائهم. وفي كلمته أشار أبو سني على أن المدرسة ليست انتقائية، بل هي مدرسة تمثل التعددية بذاتها من حيفا وخارجها، وقال: «استقبلنا بالصف السابع سبعين طالباً وها نحن نخرج سبعين طالباً». وقد شكر مدير المدرسة الطاقم المتميز بالعطاء والتضحية من أجل وصول الطلاب إلى لحظة التخرج. وتولت المرئية ليندا جبران عرافة الحفلة، التي تضمنت العديد من كلمات الترحيب والفقرات الموسيقية من جوقة المدرسة بقيادة الأستاذ غسان جمال، وفقرة راقصة بتدريب من المعلمة منيرفا كتييلي - مرة. إضافة إلى عرض شرائح صور، وبعض من محطات الطلاب بالمدرسة من إعداد المرئية عالية جيبيلي. وخلال الحفلة قام الدكتور ماجد خمره (ممثل البلدية)، بتقديم شهادة تقدير للطلاب فادي حداد على تميزه بالمدرسة بالمجال الاجتماعي. واختتم الحفل بتوزيع الشهادات للطلاب بمشاركة معلمين ومعلمات المدرسة ومرتبتي الصفوف. (تصوير: أمير هنري خوري)

«ما يميز هذا الفوج عن سابقه حقيقة أننا استقبلنا طالباته وطلابها في الصف السابع يوم افتتاحنا المدرسة في العام 2009.. وقد ساروا معنا وسرنا معهم صفناً بعد صف، وصولاً إلى هذه اللحظة المفصلية في حياتهم وحياة المدرسة». كانت هذه الكلمات التي استهل بها الأستاذ سمعان أبو سني (مدير المدرسة الأسقفية - حيفا) كلمته في حفل تخرج الفوج الثالث لطلاب صفوف الثواني عشر، في قاعة «كريغر» في الكرمل الفرنسي - حيفا، وذلك يوم السبت الماضي (13/06/2015)، بحضور العديد من الشخصيات: الإيكونوموس د. إلياس ضو (النائب الأسقفي لشؤون مدارس الأبرشية)، د. ماجد خمره (مدير وحدة النهوض بالتعليم العربي في بلدية حيفا)، المحامي عصام أبو نصار (المستشار القضائي لمدارس الأبرشية)، القاضي إيناس سلامة، جمعيات أهلية، مديرات ومديرو مدارس حيفا، طاقم المعلمين والمعلمات والكثير من الأهالي والأصدقاء

لمراسل «حيفا»

على أنغام معزوفة خاصة، وسط تصفيق حار من الحضور، وقد ألقى رئيس البلدية يونا ياهف كلمة رحب فيها بالحضور، وأثنى على دور الكلية وتميز طلابها، وتمنى التوفيق للخريجات والخريجين. كما ألقى مدير الكلية كلمة رحب فيها بالحضور، وتمنى للخريجات والخريجين التقدم والنجاح والتميز؛ وغيرهما من الكلمات. وتخلل الحفل فقرات فنية، ورقصات مميزة، من قبل طالبات وطلاب الكلية، وإلقاء كلمات للخريجات والخريجين لهذه المناسبة. كما قدمت الخريجة منال ملشي أغنية، قامت بكتابة كلماتها. وفي ختام الحفل وزعت الشهادات على الخريجات والخريجين. (تصوير: فهيم أبو خضرة)

احتفلت الكلية الأرثوذكسية العربية في مدينة حيفا، يوم الجمعة الأخير، بتخرج الفوج الـ60 من طالباتها وطلابها، في قاعة مركز المؤتمرات («كونغريسيم»)، بحضور رئيس بلدية حيفا، المحامي يونا ياهف؛ مفتش المعارف، د. ميشيل سليمان؛ الدكتور ماجد خمره (مسؤول وحدة النهوض بالتعليم العربي في بلدية حيفا)، رئيس «القائمة المشتركة»، النائب أمين عودة؛ الأستاذ عادل ملشي (مدير تكنولوجيا «أورط الكرمل»); يوسف خوري (رئيس المجلس الملي الأرثوذكسي); مدير الكلية إدوار شيبان؛ وطاقم إدارة ومعلمي الكلية وذوي الخريجات والخريجين. ابتداءً الحفل بدخول الطالبات والطلاب القاعة

البيك بيتك



مطعم البيك - حيفا يتقدم بأجمل التهاني والتبريكات بمناسبة حلول الشهر الفضيل
ويدعوكم للتمتع بتشكيلة مميزة من المازات والوجبات الشرقية الفاخرة بأجواء رمضان خاصة
بالإضافة لقاعة مجهزة لمناسباتكم العائلية تتسع لـ 160 شخص

وكل عام وانتم بخير

البيك  ELBEIK

أشهى الوجبات الشرقية بأول الألمانية!

مدخل السيتي-سنتر، جادة الألمانية 6، حيفا، للحجز تلفون 04-8552201

אלביק elbeik البيك 

محلات الخرساني

الخرساني بهز البلد بأسعار لا تضاهى!

نتقدم بأجمل التهاني والتبريكات للجميع
بمناسبة حلول شهر رمضان الفضيل
كل عام وأنتم بخير



200 גרם
פסטרמה
זוגלובק

10.00 ₪



300 גרם סלמי
תה מעושן
זוגלובק

10.00 ₪



3 כפר طحين

10.00 ₪



3 כפר סוכר

10.00 ₪



2 שוקו
תנובה וליטר

18.90 ₪



2.5 לטר
זית אטוואן השקכה

14.90 ₪



2 באדי תות
500 גרם

15.00 ₪



5 כפר ארז
אטוואן השקכה

22.90 ₪



2 נס קפה עילית
קטן

10.00 ₪



1/6 קולה
ספרייט/פנטה
1.25 ליטר

22.90 ₪



4 חטיפי שוקולד
מארס/סניקס
כיפכף/טורטית
טוויקס/טעמי
באוטי

10.00 ₪



1 כפר קהוה
טחן פורי
מע היל

24.90 ₪



פתי בר
1/2 קילו

6.90 ₪



מארז קרלו
16 יח

17.90 ₪



מקסרות טאזגה
(מخلوטה)

39.90 ₪



1 כפר תמר ממהול
הכה הכירה

19.90 ₪



محلات الخرساني

حملات هائلة بمناسبة الشهر الفضيل



4 קופסאות
מלפפון פרי
ניר בחומץ



10.00

تشكيلة اجبان خاصة
قشقوان وروكفورد
1 كغم



69.90

4 רסק
עגבניות
שוקה



10.00

5 קילו
حبوب النخلة
عس مجروش / عس مجدرة /
برغل احمى ذره



24.90

4 חבילות חד
פעמיות לקפה



10.00

شراب
הגולן 4 ליטר



19.90

4 גבינה
משולשים



10.00

10 חבז טאזג



9.00

شامبو
פינוק



9.90

2 קמח פחם



10.00

3 שיפודים
עבים



10.00

3 חבילות
כוסות חד
פעמיות



10.00

נירטואלט - טאצי'
48 גלילים



29.90

1/6 נייר ידיים-טאצי'



6.90

2 חבילות
צלחות חד פעמי
קטן



10.00

2 חבילות
צלחות חד פעמי
גדול



15.00

פואקה ופואקה
טאזגה יומיא!
בזורות ופואקה
מגפפה بجميع
أنواعها!

هدايا خاصة بالشهر الفضيل باسعار مميزة

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

استعداداً لشهر رمضان وعيد الفطر،

والمطالبة بتقديم مخصصات التأمين الوطني

كاتس ومدير عام التأمين الوطني يستجيبان لطلب النائب عودة

مراسلنا البرلماني



استجاب وزير الرفاه الاجتماعي، حاييم كاتس؛ ومدير التأمين الوطني، بروفيسور شلومو مور يوسف؛ لطلب النائب أمين عودة (رئيس القائمة المشتركة)، بتحويل مخصصات التأمين الوطني من بطالة ومخصصات أطفال، هذا الأسبوع، قبيل شهر رمضان الفضيل، وكذلك قبيل عيد الفطر في الشهر القادم.

وعقب النائب أمين عودة بأنه يقدر هذه الخطوة، ويقدر الاهتمام الخاص من قبل مدير التأمين الوطني، قائلًا إن من حق الجمهور المستضعف ماليًا أن يستقبل شهر رمضان والعيد بأجواء أسرية ومجتمعية مريحة قدر الإمكان، وهذه كانت مساهمة متواضعة منا بهذا الشأن.

حكومة نتنياهو تهدد ما تبقى من الحيز الثقافي الديمقراطي

* حرق كنيسة الطابغة ترجمة شعبية للعنصرية الحكومية *

مراسلنا البرلماني



في خطابها حول حجب الثقة عن الحكومة باسم القائمة المشتركة، هاجمت النائب عايدة توما - سليمان حكومة بنيامين نتنياهو الكارثية، لارتكاب جرافات وزارة الداخلية، فجر الاثنين الاخير، جريمة هدم بيت المواطن طارق خطيب في كفر كنا للمرة الثانية على التوالي، فكما يبدو أن هناك أكثر من سبب يستدعي إسقاط هذه الحكومة، وقد قلنا من بداية الطريق،

إن هذه الحكومة بمركباتها وممارساتها السياسية اليمينية المتطرفة لن تحظى بثقة القائمة المشتركة وأنا سننتهز كل فرصة من أجل زعزعة أركانها التي تركز عليها، وسنواجه سياستها المبنية على مواصلة الإحتلال والاحتلال، هذه السياسة الكارثية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً، أيضاً في موقف الحكومة الهدام المعادي للمؤسسات الثقافية والفنية ولكوادر الفنانين في المسارح، والتي أوصلت هذا الجانب الهام في حياة المجتمع الإسرائيلي إلى الحضيض.

وأضافت توما - سليمان: إن القائمة المشتركة ترفض من منطلقات مبدئية سياسة كم الأفواه التي تمارسها وزيرة الثقافة ميري ريجف ضد الفنانين والكوادر المثقفة من اليهود والعرب، فإن هذه الحكومة تهدد ما تبقى من الحيز الثقافي الديمقراطي للمؤسسات الفنية والثقافية، ليس في المجتمع العربي فقط، وإنما لجميع من يعمل في الحقل الثقافي في البلاد، الذين وجدوا أن لهم الحق الديمقراطي الكامل لممارسة حرية التعبير عن الرأي حتى لو كانت تتناقض مع سياسة وزيرة الثقافة ميري ريجف أو سياسة حكومة نتنياهو بشكل عام!

وقالت توما - سليمان: إن مساندة المؤسسات الثقافية وصناعة وإنتاج الأعمال الفنية هي حق غير مشروط وليست منة من الدولة، وأن محاولة إخراس هذا الصوت هو محاولة لطمس أصوات شرائح واسعة في المجتمع لها سياسة أخرى ورؤية قيمية مختلفة. وأضافت: "إن مجمل ما تحصل عليه المؤسسات الثقافية العربية من ميزانيات لا يتعدى الـ 3% من الميزانية العامة للثقافة، ميزانية هزيلة ومضحكة بحد ذاتها - حرماننا من هذه الميزانية هو ثمن ليس بباهظ أمام وقفنا في وجه سياسة كم الأفواه هذه".

واختتمت توما - سليمان خطابها قائلة: "كثيرون الذين دعموا وصول هذه الحكومة إلى السلطة، ولكنني متأكدة أن هذه الأكتريّة لا تريد رؤية هذه الحكومة تقضم ما تبقى من هوامش ديمقراطية، ما تبقى من هوامش حرية التعبير عن الرأي، الأمر الذي سيؤدي بالمجتمع الإسرائيلي بيهوده وعربه إلى حالة تذكرنا بأنظمة عنصرية بائدة تغتصب حقوق الإنسان وكبت حرياته الديمقراطية.

أما النائب د. عبد الله أبو معروف فقال في خطابه حول حجب الثقة عن الحكومة، إن وزراء حكومة نتنياهو وخاصة وزيرة الثقافة لم يتعلموا الدروس من التاريخ، فهناك أنظمة عنصرية وصلت إلى أبعد الحدود بطغيانها وممارستها

لسياسة كم الأفواه غير الأخلاقية، أنظمة وضعت القيود القسرية على حرية التعبير عن الرأي وعلى المسارح والإنتاج السينمائي، والتي أدت بمجتمعاتها إلى التدهور ديمقراطيًا وإنسانيًا وثقافيًا، ورسخت سياسة ونظام القطيع، هذه الأنظمة اندثرت وانقرضت.

وأضاف أبو معروف: إن التصريح غير الأخلاقي للمدعو إيال كوتلر وهو أحد أعلام "الثقافة" في المجتمع الإسرائيلي ما كان ليصدر لولا الضوء الأخضر غير المباشر لوزيرة الثقافة ميري ريجف بعد مهاجمتها للفنان نورمان عيسى لرفضه المشاركة في مسرحية في إحدى المستوطنات، الأسبوع الأخير.

وأنتهى أبو معروف خطابه بالقول إن هذه السياسة الظلامية لن تدوم، ولهذا يجب إسقاط هذه الحكومة اليمينية المتطرفة التي تشكل خطراً جسيماً على كلا الشعبين، العربي واليهودي في البلاد.

هذا ودانت النائب عايدة توما - سليمان

حرق كنيسة الطابغة، معتبرة أن هذه الجريمة الذكراء هي الترجمة الشعبية للعنصرية الحكومية.

وجاء في بيان أصدرته توما - سليمان: وإن دل الحرق البربري المتعمد لكنيسة الطابغة العريقة والأثرية على شيء، فعلى جهل وتخلف وهمجية المعتدين - تماماً كتدمير حلف الناتو للعراق ومعاله وكنوزه كمهد البشرية وخزينة تاريخها.

حرق العنصريين لكنيسة الطابغة هو دليل آخر أننا شعب واحد قضيتنا واحدة، والتمييز الذي نتعرض إليه واحد المعتدي والعنصري لا يميز بين أبناء الشعب الواحد - يرانا

تهديداً على هيمنته ووجوده مهما كانت إلتماءاتنا الدينية. كلنا شعب واحد، والأهم نحن بشر، نتأثر بما يحصل في الأقصى المبارك من تضيق على المصلين، ونراها

إحدى جوانب القضية الفلسطينية، ونتألم لألم كل الشعب السوري على جميع أراضيه، ونتألم لألم جميع العراقيين - فكما يريدون للطائفة المعروفة أن تتحرك بناءً على مشاعر التضامن مع الطائفة الدرزية في سورية الآن، وكما حاولوا استثارة عواطف المسيحيين الشرقيين بعد الهجوم الأرعن الوحشي على المسيحيين في العراق

والموصل تحديداً - يحاولون اليوم المسّ بالمسيحيين الفلسطينيين من خلال حرق هذه الكنيسة الهامة، ولا ننسى المحاولات الاحتلالية اليومية للمسّ بالمسجد الأقصى المبارك وتغيير معالم المنطقة.

إن التصعيد العنصري ضد الجماهير العربية ينتقل مرحلة إضافية، هدم البيوت ومخطط محو أم الحيران، قطع الميزانيات عن المؤسسات الثقافية و"معاينة" كل من يتحدى الرواية الصهيونية، العنصرية المؤسساتية والسياسات التي تشرعن التمييز ضد العرب وضد جميع

المستضعفين، ناهيك عن عنف جيش الاحتلال ضد شعبنا في الأراضي الفلسطينية المحتلة عام 67 والعقاب الهزيل المنزل بالفاعلين.

النائب دوف حنين يقترح قانوناً لحماية حقوق النوادل وعمال المطاعم

مراسلنا البرلماني



هذا إلهي أن استغلال بعض المشغلين للفراغ التشريعي القائم اليوم، والاعتماد على الإكراهيات التي يتلقاها النوادل باعتبارها مصدراً لدفع المعاش الأساسي والتأمين الوطني والحقوق الاجتماعية. وفي الوضع

الحالي، لا يحصل العامل على معاش من مكان العمل، بينما يموت المشغل معاشه بدون تكلفة، وهو وضع لا نظير له في أي قطاع عمل في البلاد.

60% «تلوشات» مزيفة!

وبموجب معطيات منظمة «نوادل مع كرامة»، يتقاضى 70% من النوادل أقل من 4000 شيكل شهرياً؛ 40% لا يعون حقوقهم؛ 85% قالوا إنهم لو تقاضوا معاشاً أعلى لشعروا بالتزام أكبر تجاه مكان العمل؛ 90% لا يتقاضون أجراً على «ساعات التأهب»؛ 56% لا يتقاضون بدل سفريات؛ و60% يحصلون على قسيمة راتب «تلوش» مزيفة.

وقال النائب دوف حنين: لا يمكن السكوت على وجود قطاع عمل كامل لا يدفع فيه المشغلون أجراً لعمالهم. هناك في البلد قانون الحد الأدنى للأجور وقوانين عمل تحمي العمال، ولا يمكن استثناء قطاع المطاعم من هذه القوانين. ويجب أن يكون دفع المعاش الأساسي والضمانات الأساسية حقاً مفروغاً منه وليس منة من المشغل.

ويذكر أن مشروع القانون صيغ بالتعاون مع المكتب القضائي للجنة العمل والرفاه البرلمانية والمكتب القضائي للجنة المالية البرلمانية.

قدم النائب الجيهودي د. دوف حنين مشروع قانون، هو الأول من نوعه، لحماية حقوق النوادل وعمال المطاعم. واعتبر د. حنين وأعضاء الكنيست الموقعون على مشروع القانون أنه «قانون تاريخي سيضع حداً للاستغلال في مجال المطاعم، وسيصلح غيباً متواصلاً

منذ سنوات، حيث يتم تشغيل آلاف العاملين دون حقوق اجتماعية ودون أن يدفع لهم مكان العمل معاشهم».

ويحسب مشروع القانون الذي تمت بلورته بالتعاون مع نشطاء وعاملين في مجال المطاعم، فسيقوم المشغلون بدفع معاش أساسي للعاملين، بقدر الحد الأدنى للأجور، بينما تكون الإكراهية من حق النادل، ولا يجري احتسابها كجزء من المعاش كما هو متبع اليوم. كما يلزم القانون المشغل بالدفع مقابل ساعات التأهب («ستاند باي») للنادل، سواء أكان الانتظار في مكان العمل أو في بيت العامل. كما يمنح القانون تسهيلات ضريبية للمشغلين، لكي يساعدهم ويشجعهم على تطبيق القانون الجديد.

لا معاش ولا تأمين!

ويعمل في قطاع المطاعم في إسرائيل 100 ألف عامل وعاملة، من نوادل وسقاة ومضيفين وطباخين ومساعدى طبّاخين وغاسلي صحون. وغالبيتهم الساقية لا تحظى بالحقوق والضمانات الاجتماعية الأساسية، كالدفع مقابل الساعات الإضافية والعمل في أيام العطل والأعياد والأيام المرضية والإجازات، والسفريات، وصناديق التقاعد ورسوم التقاهة. ويعود

יונית מרקט

לקנות בזול



כסאח של מבצעים במחלקת הפירות והירקות!

بمناسبة شهر رمضان الكريم تعلن يونيت ماركت عن حملة تنزيلات لا مثيل لها

تخصا

 <p>שמנת טרה 6-10 ש"ח</p>	 <p>יוגורט טרה 3לי 20 ש"ח</p>	 <p>5 ק"ג אורז יסמין אנטואן שוקחה 20 ש"ח</p>	 <p>5 ק"ג אורז סנאייט שוקחה 30 ש"ח</p>	 <p>שמן תירס שוקחה 20 ש"ח</p>
 <p>מיונז מהייב 800 גרם 12.90 ש"ח</p>	 <p>בייגלה אסם 15-2 ש"ח</p>	 <p>קמח מן 10-4 ש"ח</p>	 <p>סוכר חיפה 10-3 ש"ח</p>	 <p>מו קצפת 10-5 ש"ח</p>
 <p>קריסטל 2"ל 10-3 ש"ח</p>	 <p>שייט מים אקואנוה 7.90 ש"ח</p>	 <p>רביעיית סודה קינלי 7.90 ש"ח</p>	 <p>גלידה פלדמן 2 לי 14.90 ש"ח</p>	 <p>וופלים מנעמים 10-5 ש"ח</p>
 <p>מרגרינה ויליפוד 10-3 ש"ח</p>	 <p>במבה אסם 10-4 ש"ח</p>	 <p>פול אנטואן שוקחה 10-4 ש"ח</p>	 <p>פירורי לחם דוידוביץ 800 גרם 10 ש"ח</p>	 <p>מארו ביסלי פריקי 20 שקיות 8.90 ש"ח</p>
 <p>רדיד אלמוניום שאפו מארז זוגי 7.90 ש"ח</p>	 <p>שקיות לגריל הנמל 3.90 ש"ח</p>	 <p>מגבת מטבח טאצ 15-2 ש"ח</p>	 <p>מפיות שולחן טאצ 4.90 ש"ח</p>	 <p>נייר טואליט טאצ 48 גליל 25 ש"ח</p>
 <p>נזל רצפות סנו פנטזיה 3לי 10 ש"ח</p>	 <p>מרכך כביסה סוד 4לי 12.90 ש"ח</p>	 <p>כוסות חד"פ 10-4 ש"ח</p>	 <p>נזל כלים פריל 10-2 ש"ח</p>	 <p>אבקת כביסה פיסקה 8 ק"ג 40 ש"ח</p>

* המבצע תקף עד 25/06/2015 או עד גמר המלאי. * החניה בחינם.
* החנות שומרת לעצמה את הזכות להגביל את כמות הקנייה או הגבלת המבצע. ט.ל.ח. - התשלום במוזמן או בכרטיס אשראי בלבד.

רחוב תל אביב 14, חיפה | 04-6444409

رمضان كريم بحملاته



٢ كيلو
خروف بالعظم

٩٩٠

شيكل فقط



٢ كيلو
لحمة عجل صغير

٩٩٠

شيكل فقط

حملة رمضان خاصة علبة هامبرغر او كباب هدية!

عند الشراء بمبلغ 500 شيكل وما فوق

فروعنا:

شارع النبي 67، هاتف 04-8530330 • شارع مار يوحنا (سوق الواد)، هاتف 04-8510776 • شارع النبي 39 هاتف 04-8512244

ساعات العمل: الاثنين - السبت 8:00 وحتى 18:00، الاحد 9:00 وحتى 16:00

الحملة حتى نفاد المخزون الصور للتوضيح فقط * الخطأ وارد



٤ كيلو
أجنحة دجاج
٤٩٩٠
شيكل فقط



٣ كيلو
شنيتسل دجاج
٩٩٩٠
شيكل فقط



٥ كيلو
فخاذا دجاج
٩٩٩٠
شيكل فقط



٢ كيلو ونصف
لحمة عجل للطحن
٩٩٩٠
شيكل فقط



٢ كيلو
كبدة او قلوب دجاج
٤٩٩٠
شيكل فقط



٢ ونصف كيلو
أفخاذا دجاج مسحب
(برغيت)
٩٩٩٠
شيكل فقط



٣ كيلو
تشيكن
٩٩٩٠
شيكل فقط



١ كيلو فخاذا
خروف بالعظم
٧٩٩٠
شيكل فقط



١ كيلو لحمة
عجل أحمر (من غير
دهون)
٧٩٩٠
شيكل فقط



٣ أكياس
(نصف كغم)
قرديس / جمبري
٩٩٩٠
شيكل فقط



Bambino

- since 1969 -

مخيم الصيف في ملهى

من جيل 3-7
وجبة افطار وطبخ
عربي يوميا
مشاوي كل اسبوع

دجدوجيم

ابتداء من تاريخ 1.7 حتى 31.7 (شامل)
ومن 2.8 وحتى 28.8 (شامل) لا يشمل ايام السبت

Sharbel Elias 0507213007

العاب مائية

عرض مع فوزي موزي وتوتي

ورشة تصوير وسينما

ورشة الرفق بالحيوان

مسرح دمي

دورة عجين السكر

اشغال يدوية

ساعة قصة ومسرح

دورة الات موسيقية

مكان امن ومكيف

من الساعة 8:00 حتى 16:00

1500 شاقل للشهر

من الساعة 8:00 حتى 14:00

1300 شاقل للشهر

بقيت اماكن
محدودة



زورونا «ملهى دجدوجيم»



للتفاصيل والاستفسار: 054-4553438 04-8333365

ملهى دجدوجيم تشرنخوفسكي 69 حيفا (بجانب كلية جوردون)



فكرة حلوة!!
عملنا الافطار في
مطعم الديار



مبارك
رمضان
مطعم الديار



إحجز: حسب الترتيب الملائم لك ولضيوفك. للتنسيق: 050-7926708

جادة بن غوريون 55، حيفا | 04-8528939



פנינת רוז

יוקרה ונוף בלב הכרמל



بعد انتظار دام سنتين لإتمام
شروط الترخيص في بلدية حيفا، تبدأ شركة
زيدان زيدان م.ض للإستثمار والترميم - حيفا
بالعمل على مشروع بناء مؤلف
من 15 وحدة سكنية تحتوي على 3/4/5 غرف،
جميع الشقق مطلة على البحر والجبل.

يقام البناء على قطعة أرض مميزة تضيف للمبنى طابعاً خاصاً وتزيد روعه. صمم البناء أنجع المهندسين والمستشارين بتصميم خاص جداً
بحسب الطراز الحديث، حيث يستخدم به مواد خاصة ومميزة. يحوي البناء على مصعد كهربائي، مخزن وموقف خاص لكل شقة في أسفل المبنى.



Zeidan Zeidan Ltd.
יזמות וביצוע: זיידאן זיידאן בע"מ

للإستفسار يمكن الإتصال بمكتبنا، بشارع "كبيريم" بين الساعات 9:00-14:00

لهاتف: 04-8386402 | فاكس: 04-8376833

e-mail: zeidan2@live.com | www.zeidanzeidan.com



تميز فرقة «سلمى» للصغار



الموسيقى وحركتها الرشيقة مع ابتسامتها الجذابة وحضورها الملفت للانتباه. ومفاجأة الحفل كانت صعود طفل الطرب الفنان الصغير صاحب الصوت الكبير، أليكس خوري، ابن الفنان إيهاب خوري ليقدم وصلة غنائية لأغاني شامية وقلود حلبية، جعلتنا نفث مذهبين لجمال الصوت والإحساس. وأنا، بكل صدق، بكيت متأثراً ولم أكن الوحيدة. فالقاعة غصت بالبكاء تأثراً بهذا الصوت العذب الكبير، وخيل إلي أن الفنان صباح فخري جالس بيننا بحضوره وروعة أدائه!

لا يسعني إلا أن أشكر الفنانة الطيبة فريال خشيبون على منبر التقديم لمثل هذه الاحتفالات المهيبة بشخصية «أم منى» الكوميديّة؛ فكل من تعرف وتعامل واشترك بعمل معها، يعرف ما أقصده عنها من طيبة ومهنية وإخلاص وتفاني وطاقات إيجابية لا تعرف التعب والملل.. اعتبر نفسي محظوظة بانتماي لعائلة فرقة «سلمى» للفنون الاستعراضية؛ فمراقفتي لهم منذ 7 سنوات أثمرت عن تعاون افتخر به في مسرحية «حوض النعنع» وتقديم حفلات مدرسة «الكرمليت»، وللأسفة الثانية تقديم حفلات إنهاء السنة في معهد «سلمى» لتعليم فنون الرقص العديدة، والفنون المسرحية أيضاً.

عزيزتي الفنانة فريال خشيبون.. إنك ظاهرة فنية شهادة كل من تابع ويتابع عملك وفنك وتجذدك، ولتعلمي أيضاً أن الشجرة المثمرة يكثر رجمها بالحجارة، نحن معك ونتعلم منك.. أنت قدوة للفن وللإنسانية والعتاء، ودمت كنزاً لنا. (تصوير: أزهار حداد)

فهي تعمل كالجندية بلا تعب وملل، وهي الأم الحنون على أولادها وبناتها الطلاب في المدرسة، وهي مصممة الملابس والمنسقة والإدارية لشؤون الإضاءة وجهازية المسرح والطلاب، بالتعاون مع الأهل الداعمين بكل حب واعتزاز وتقدير لعملها وتضحياتها.

على المسرح كان الرقص أشبه بلوحات فنية ملونة مضاءة، فتارةً يشدنا رقص الأطفال الصغار وتارةً دبكة مصممة بغاية السحر لصبايا وشباب وتارةً أخرى رقصة راعي البقر (كاو بوي) تفرح الروح. ثم انتقلت بنا فريال إلى موسيقى الزمن الجميل لترسخ في أذهان الجيل الجديد أن الماضي عريق وموسيقى نصري شمس الدين والسيدة فيروز هي عراقة وأصالة، كما انتقلت بنا للطفولة وألعاب الحارات القديمة إلى «طاق.. طاق.. طاق» التي كتبها ولحنها الفنان نبيل عازر لتكون حركة الرقصات الصغيرات أشبه بساحة قتال وخوف ومن ثم فرح وأمل وحرية. هذا التنوع جعل الجمهور في حالة ترقب دائم.

يذكر أن اللوحات الراقصة تكللت برقصات جميلة وساحرة لفرقة «سلمى» للفنون الاستعراضية بقيادة الفنانة فريال خشيبون (من عرض «ناظر» الذي شاركت فيه مع فرقة «بيات» الموسيقية بقيادة المايسترو سامر بشارة).

مسك الختام لهذه الاحتفالية كان عرض المواهب الحائزة علي المراتب الأولى في برنامج «كرمليت أيديل» والتي حالني الحظ أن أكون في تركيبة الحكام، حيث أحفنتنا الطالبة سلمى بلان برقصه شرقية مصرية من تدريب فريال خشيبون، وتناغمت

رناين بشارات - اسكندر

في ظل غياب المسارح وتفضيل الفئات المعنية واحتكار المصالح، ونرجسية الأفراد.. أقف عاجزة في حضرة الكلام عن احتفالية طلاب وطالبات الرقص في مدرسة «الكرمليت»، والتي أقيمت، يوم الأحد الأخير، في قاعة «كريغر»، تحت إشراف وتدريب وتنسيق الفنانة فريال خشيبون.

احتفالية مهنية ومدروسة لأبعد الحدود بمشاركة طلاب وطالبات من عمر 8 سنوات حتى 15 سنة، وبتقنيات الرقص الاستعراضية والفولكلوري بمعايير فنية جميلة، ودبكات غاية في الروعة والأداء.

فريال خشيبون، وعلى مدار 40 عاماً في سلك التعليم، تعمل جاهدة وتستثمر كل طاقاتها وخبراتها على مدار السنين لرفع مستوى ومكانة الرقص الاستعراضية والفولكلوري في بلادنا عامّة، وفي إطار تعليمها في مدرسة «الكرمليت» خاصّة. وينعكس هذا على تغيير الأفكار النمطية الرجعية لكل ما يسمّى بالرقص والفنون.

تشرّفت، وعلى مدار 5 سنوات متتالية، بتقديم هذه الاحتفالية؛ وفي كل سنة شعرت بتطور الطلاب وتقدمهم وتفوقهم بالرقص، وبحضورهم وثقتهم على المسرح فالمنبر.. والمساحة التي توفرها لهم الفنانة فريال خشيبون لدعمهم وحثهم على التقدم ليست قليلة ولا مفهومة ضمناً، إنما هي مسؤولية تتمتع بها هذه الفنانة المتميزة لفنّها وشعبها.

مما لا شك فيه أن فريال خشيبون هي ظاهرة فنية غير متكررة، ليس فقط لكونها مدربة ومصممة رقصات، إنما لكونها فنانة بروحها وعطائها،

الأجيلة اطلعه

ليالي زمان

بإدارة: شادي ابو رقبة



تتزيلات خاصة بمناسبة الشهر الفضيل كل عام وانتم بخير



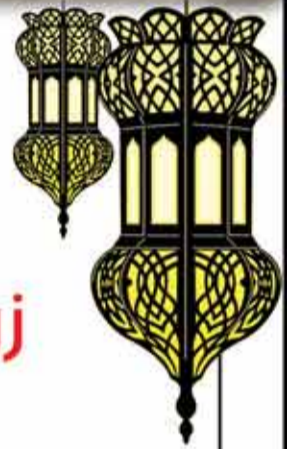
حيفا - شارع هتسيونوت 6

(شارع الجبل) 054-2012447

Meat House



بإدارة ممدوح شلبي



زوروا الملحمة لتحصلوا على المزيد من الحملات!
بمناسبة شهر رمضان المبارك

- | | | | |
|-------|-----------------------|-------|------------------------|
| 99 ₪ | 3 كغم شنيستل | 64 ₪ | 1 كغم لحم عجل |
| 99 ₪ | 5 كغم فخاد دجاج طازجة | 79 ₪ | 1 كغم خروف طازج |
| 49 ₪ | 4 كغم جناح | 199 ₪ | 4 كغم لحم مفرومة طازجة |
| 119 ₪ | 3 كغم دجاج (فراخ) | 99 ₪ | 1 كغم "سينتا عجل" |
| 49 ₪ | 2 كغم كبد / قلوب | 64 ₪ | 1 كغم شوارما عجل |
| | | 129 ₪ | 1 كغم فيليه |
| | | 119 ₪ | 1 كغم "أنتريكوت" |
| | | 99 ₪ | 2 كغم كباب خروف |

ميسرية



حكاية نقل الإشاعات

«القول الكبيرة تناقش الأفكار، والقول المتوسطة تناقش الأحداث، أما القول الصغيرة فتناقش شؤون الناس».. (سقراط).

الأرشمندريت أغابوس أبو سعدي (رئيس رعية الروم الملكيين الكاثوليك، حيفا)



نصائح رمضان

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



ها نحن نعيش هذه الأيام الأولى من شهر رمضان المبارك، لذلك أقدم أحرم التهاني للجميع داعياً الله عز وجل أن يتقبل منكم الطاعات، وأن يغفر الزلات وأن يرفع الدرجات، إنه سميع مجيب الدعاء. وبعد.. أجتهد في هذه المناسبة أن أقدم للإخوة والأخوات بعض النصائح التي تنفعهم في هذا الشهر الفضيل، راجياً من الله القبول.

الوصية الأولى: علينا أن نعظم شعائر الله في هذا الشهر وألا نتهاون في صيام شهر رمضان الذي ثبتت فرضيته بقوله تعالى { شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ }. ويقول الرسول (ص): «بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله، وإقامة الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان، وحج البيت لمن استطاع إليه سبيلاً». وهذا يدل على أن صيام رمضان أحد أركان الإسلام، ومن الفرائض المعلومة من الدين بالضرورة. ولا يجوز تركه تحت أي مسمى إلا لأصحاب الأعذار مثل المريض والمسافر فوق 83 كم وما فوق، ويصعب عليه الصوم بالسفر، أو المرأة الحامل أو المرضع، ولا يجوز للمرأة الحائض أو النفاس الصوم وعليها القضاء. فالصوم في رمضان عبادة يؤديها المؤمن استجابة لأمر الله، وله الأثر الكبير الجيد الذي يتركه الصوم في نفس الصائم وصحته.

فالجوع والعطش في نهار رمضان يوقظان القلب فيجعلانه يراقب الله ويدرك أنه عبد خاضع لحكم الله. والعبد الخاضع لحكم الله يسهل عليه القيام بالطاعات ويلين قلبه، لأنه في مجتمع أهله على شاكلته مما يجعل الناس يتراحمون بينهم ويتعاطفون حيث يرحم القوي الضعيف والغني الفقير، ولهذا الغرض فرض رسول الله (ص) زكاة الفطر لتكون طعمة للمساكين.

الوصية الثانية: بما أن النفس تسلم من أسقامها في رمضان فالإكثار من العبادة أمر ميسر، والتقيّد بسنة الرسول (ص) أمر سهل. فالأفضل للصائم أن يلتزم هدي الرسول (ص) في هذا الشهر، ومن ذلك المحافظة على السحور. وهو الأكل في الثلث الأخير من الليل. فطعام السحور مبارك يعين على الصوم، قال فيه الرسول (ص): «تسحروا فإن في السحور بركة». وأفضل وقت للسحور القريب من وقت الفجر. قال الرسول (ص): «لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الإفطار وأخروا السحور».

وعن أنس بن مالك قال: إن النبي وزيد بن ثابت تسحروا، فلما فرغا من سحورهما قام نبي الله صلى الله عليه وآله وسلم فقالوا لأنس: كم كان بين فراغهما من سحورهما ودخولهما في الصلاة؟ قال: قدر ما يقرأ الرجل خمسين آية؛ ويتحقق السحور بكثير الطعام أو قليله ولو بشرية ماء لحديث رسول الله (ص) «تسحروا ولو بجرعة ماء». وبين الغاية من

الصليب موحداً الألوهية بالبشرية عمودياً، وموحداً البشرية بعضها ببعض أفقيًا. يبني الصليب جماعة متحدة في المسيح تتشارك كل شيء مع بعضها، لكن تعبر عن نفسها بتمايز عبر كل فرد من أفرادها. لذا، فنحن بُنينا لتتشارك عطيا الله، لنعيش حيوات فردية تجتمع مع بعضها في المسيح، لتبني الكنيسة التي رأسها المسيح ونحن أعضاؤها. لكن النسيمة صورة منحرفة عن هذه الجماعة المشاركة. فجماعة الكنيسة تنمو بتنوع العطايا، وتجاهد بلوغ الكمال في المسيح، لكنها تتفهم وتحاول أن تصلح بعناية قصوى أي انحراف عن هذا الكمال وهذا الهدف، وهو ما نتعرض له كلنا. نسمة هذا الانحراف خطيئة، ونعلم أننا كلنا في النهاية خطأ، ما عدا ربنا يسوع المسيح. تدرك الكنيسة جيداً أن الإنجازات الشخصية للإنسان لا تعطيه الحق بأن يدين غيره. على العكس، يجب أن يشجعه هذا على تفهم أعمق لمن لا يستطيعون سلوك الدرب المستقيم والضيق أو لا ينون ذلك. قال القديس سلوان الأنوسي: «إذا لم تشعر بالرأفة تجاه الخاطئ الذي سيعاني في النيران، فأنت لا تحمل نعمة الروح القدس، بل تحمل روحاً شريراً؛ وبينما ما تزال حيناً عليك أن تحزر نفسك من هذه البرائن عبر التوبة». فكر بهذا: أأكون فحراً إن ابتهجت في الفردوس وأنا أعلم أن أحد أفراد عائلتي يعاني في الجحيم؟ ومن هي عائلتي؟ نسمة بعضنا أخوة وأخوات في المسيح، لكن أنحقت ذلك عندما نهمس خطاياهم من وراء ظهرهم؟ النسمة، في شكلها القديم أو الحديث، هي حرفياً قتل الناس، لأنها تدمر المهن والسمة والزواج والصدقات، وتهدم كل ما يحاول المرء بناءه، ولأي هدف؟ لأننا نشعر بالضحجر أو الغيرة، أو نرغب بالشعور بالفوقية على أحدهم، أو نريد جذب الانتباه لأنفسنا، أو ربما نريد المجازاة فقط؟ هناك طرائق أفضل لتشعر أنك حققت إنجازاً من أن تحقر أخاك الذي اقترف خطيئة. عشرت مؤخرًا على قول للمترولوجيت أنطوني (بلوم) من سوروز، يلخص كيف تنصرف مع شخص قد سقط: «كل واحد منا هو على صورة الله، وكل واحد منا هو مثل أيقونة متضررة. لكننا إن أعطينا أيقونة أفسدها الوقت والظروف أو انتهك كره الإنسان قدسيته، سنعاملها بتوقير وحنو وانكسار قلب. لن تنتبه إلى كونها تالفة. سنركز على ما بقي من جمالها لا على ما ضاع منه. وهذا ما يجب أن نتعلم فعله مع كل شخص وكل جماعة - وهذا ليس سهلاً دوماً - أكانت رعية أو فئة أو أمة». رائع! لقد ذهلت عند قراءتي هذا القول لأنه يشمل التفهم والتواضع والإشفاق والمحبة والاهتمام والاتفاق، أي كل ما نريد تحقيقه في المسيح من خلال جهادنا الروحي. ليس العالم سوى ألبوم عملاق من الأيقونات المكسورة، لأننا، ولنواجه الأمر، كلنا معطوبون. وهذا يختلف كلياً عن صورتنا المثالية التي ننشرها كل يوم عبر وسائل التواصل الاجتماعي. صورة العالم الحقيقية هي في الواقع «فيسبوك» معطوب، شبكة اجتماعية مقلوبة، حيث كل ما يُنشر صحيح وصادق ويحتاج إلى الإصلاح والشفاء من خلال الآخر. نتشارك الألم ونضعف الربح فقط مع بعضنا، لا عبر عزل أنفسنا من خلال التمنيظ والإذانة، بل بالتوحد بعضنا مع بعض في آلام النمو في المسيح. نعم، علينا أن نكون اجتماعيين، لكن من النوع الاجتماعي الذي يوحدنا في شبكة، منسوجة بإحكام، من الثقة والتفهم والرأفة، وليس من النوع الذي يستغل الآخر ليروج لنفسه. لتتشارك كلمات الشفاء، ليشجع أحدا الآخر بتواضع على العمل الجيد الذي نحاول إنجازه، ليجعل أحدا الآخر، لنبني معاً بيت الرب، الكنيسة الواحدة.

السحور «واستعينوا بطعام السحور على صيام النهار».

الوصية الثالثة: أكثروا من قراءة القرآن. فإن لقراءة القرآن في رمضان خاصية مميزة لا يعدلها شيء، لأن القرآن نزل في رمضان ليلوح المحفوظ. قال تعالى { شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ، فَالصَّوْمُ يَطْهَرُ النَّفْسَ وَالْقُرْآنُ يَجْعَلُهَا مَطْمَئِنَةً هَادِيَةً } ألا يذكر الله تطمئن القلب، وأعظم الذكر قراءة القرآن.

وقد ورد عن أنس بن مالك أن جبريل كان يأتي الرسول (ص) يراجع ما أنزل عليه من القرآن، فاجعلوا لأنفسكم من القرآن زاداً لأرواحكم تروحون به من همومكم.

الوصية الرابعة: لا تجعلوا من شهر رمضان شهراً للتبذير والإسراف في غير محله، بل ينبغي أن يكون رمضان شهر التوفير. لأن رمضان شهر الإمساك عن الطعام، فإذا كان كذلك لماذا تتحمل الأسرة المشقة في إنفاقها في شهر رمضان. والله يقول { إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ، وَخُصُوصًا أَنْ الزَّائِدَ عَنْ حَاجَةِ الْإِسْرَةِ سَيُلْقَى فِي نَهْيَةِ الْأَمْرِ فِي الْقِمَامَةِ. وهذا العمل وحده كاف لأن ينزع البركة من الرزق. وقد ورد أن النبي دخل بيته فوجد قطعة من الخبز قد جفت فبلها وأكلها فعوتب في ذلك فقال: إن هذه النعمة إذا خرجت من البيت لن تعود إليه. ولا يدري أحدنا بأي الطعام البركة. وتزيد البركة في الطعام عند اجتماع الأسرة عليه. قال رسول الله (ص): «طعام الواحد يكفي الاثنين، وطعام الاثنين كافي الثلاثة، وطعام الثلاثة كافي الأربعة».

الوصية الخامسة: أكثروا من الدعاء لكم ولأهلكم ولأمتكم وللعالم، وخاصة عند الإفطار لأن النبي (ص) أخبرنا «أن للصائم دعوة مستجابة عند فطره».. وحال الأمة العربية يفرض علينا أن نكثر لها من الدعاء. لأنه لا ملجأ ولا منجى من هذه الفتنة العمياء إلا بالتوجه إلى الله بأن يرد هذه الأمة إلى الحق. لعل دعاءكم في هذا الشهر يحقن دماء الأطفال والنساء والشيوخ والشباب في سورية والعراق وليبيا وكل بقاع الأرض. لأن هذه الدماء محرمة دماؤها، وحرماتها تعدل هدم الكعبة وإن كانوا يبررونها بحجج باطلة ما أنزل الله بها من سلطان.

الوصية السادسة: المساجد تفتح أبوابها لكل تائب كل أيام السنة، فاجعلوا لأنفسكم نصيباً طيباً فيها بصلاة قيام رمضان وباقي الصلوات. قال رسول الله (ص): «من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه».. ونحن نرحب بكم في المساجد.. وكل عام وأنتم بخير من الله.

رمضان كريم


SHTROUDL
good times
Since 2007

رمضان كريم

مطعم ومقهى سترودل
يهنئ جميع المسلمين بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك

ZOOM 04-8507000
SHTROUDL L.T.D

اتفاقية تفاهم لتفعيل استراتيجية تنمية المسرح المدرسي



تم، مؤخراً، في تونس توقيع مذكرة تفاهم بين الهيئة العربية للمسرح (A.T.I) ممثلة بأمينها العام إسماعيل عبد الله، والمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (أليكسو) - مقرها في تونس - ممثلة بمديرتها العام الدكتور عبد الله حمد محارب، تهدف إلى التنسيق والتعاون بين الطرفين، في سبيل خدمة المسرح العربي عامةً والمدرسي خاصةً.

يعتبر التوقيع على مذكرة التفاهم هذه استمراراً للجهود التي بذلت من أجل إنشاء الهيئة العربية للمسرح منذ العام 2008، والتي خدمت الثقافة العربية من خلال تطوير النشاط المسرحي في العالم العربي. كما يأتي تنفيذاً لقرار مؤتمر وزراء الثقافة العرب، المنعقد في شهر يناير/كانون الثاني 2015 بالرياض، بتبني الاستراتيجية العربية للتنمية المسرحية التي أعدتها الهيئة العربية للمسرح خلال العام 2013، وبناءً على توصيات الاجتماع بدعوة المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم بوضع الخطط الكفيلة لتفعيل الاستراتيجية وبرامجها، بالتعاون مع الهيئة العربية للمسرح؛ حيث يتبادل الطرفان الحضور والمشاركة والتفاعل في البرامج المسرحية التي سيقوم الطرفان بتنظيمها.

يأتي هذا التفاهم تقديراً لما أنجزته الهيئة العربية للمسرح في الفترة بين يناير/كانون الثاني 2014 ومايو/أيار 2015 فيما يخص مشروع «استراتيجية تنمية وتطوير المسرح المدرسي في الوطن العربي»، الذي تم إقراره من قبل ممثلي وزارات التربية والتعليم في ثمانية عشر بلداً عربياً، ويحوي هذا المشروع خطة عمل استراتيجية للسنين العشر القادمة.

كما يتعاون الطرفان على تفعيل المسرح المدرسي في الوطن العربي من خلال تنفيذ برامج «استراتيجية تنمية المسرح المدرسي في الوطن العربي»، بالشراكة والتعاون مع وزارات التربية والتعليم في الدول العربية. إن هذا الاهتمام بالمسرح المدرسي يُشير إلى إدراك الهيئة العربية للمسرح ومنظمة «أليكسو» إلى أهمية استخدام المسرح في المدرسة، فهو يؤدي إلى تدوير المعلومات والحقائق لدى الطالب، وينمي لديه المهارات الدقيقة والقدرة على تحليل المواقف وإيجاد الحلول السريعة (سرعة البديهة)، والإعداد لمواجهة المواقف

المستقبلية كما يساعد الطالب على فهم وتقبل وجهات نظر الآخرين. كما أن الأنشطة المسرحية تساهم في تطور التعاطف تجاه الآخرين والشعور بالراحة في التعبير عن آراء فرد ما. كما أنها تتيح لدى الطلاب فرص التعبير عن قدراتهم الخلاقية ليتمكنوا اكتشافها وتنميتها، كالقيام بتمثيل الأدوار وإعداد الديكورات والموسيقى التأثيرية والمؤثرات الصوتية، ويتوقف ما يحققه التلاميذ من إشباع لمشاركتهم في القيام بهذا النشاط، على مدى تحقيقهم لذواتهم ومدى تمتعهم لكفاءاتهم وقدراتهم المختلفة.

كما يمكن استخدام الدراما في معالجة المشاكل النفسية لدى الطلاب بعد تشخيص هذه المشاكل بواسطة الـ«بسيخودراما». وهنا يدخل عنصر التمثيل التلقائي (الارتجال)، وفي هذه الحالة يكون الذي يعاني من المشكلة هو المؤلف والممثل. وإذا كانت المشكلة جماعية تتصل بمجموعة من الطلاب، ففي هذه الحالة يشترك هؤلاء الطلاب في إبراز المشكلة من خلال الارتجال. وبهذا تخدم الدراما موضوع الإرشاد والتوجيه النفسي في المدرسة، الذي هو جزء من المنهج بفهمه الحديث. وهذا النوع من العلاج يساعد بشكل خاص حالات التوتر النفسي والصراع الداخلي والانطواء.

وإذ أحيى الهيئة العربية للمسرح ومنظمة «أليكسو» على هذه المبادرة والخطوة الهامة من أجل النهوض بالمسرح المدرسي في العالم العربي، تؤكد على أهمية إحياء «اليوم العربي للمسرح»، والذي يمكن من خلاله نشر رسالة اليوم العربي للمسرح وتنظيم احتفالات خاصة بهذه المناسبة، كما يدعو مدارسنا الثانوية في البلاد بشكل خاص إلى تعليم وحدات «بجروت» في مجال المسرح، وبرمجة وإحياء مشروع «اليوم العربي للمسرح المدرسي»، وتحويله إلى تقليد سنوي.

«رَبُّ ضَارَّةٍ نَافِعَةٍ»



نشرت جريدة «الأخبار» بقلم رئيس تحريرها الأستاذ محمود أبو رجب، في عددها الصادر بتاريخ 2015/5/15 وعلى الصفحة الثانية، مقالاً بعنوان «من أخطاء الصحافة ونوادرها - لماذا وكيف أخطأت جريدة «الأخبار» بصورة الدكتور حاتم خوري؟»، وذلك توضيحاً من محمود لخطأ فني غير مقصود طبعاً، وقعت فيه «الأخبار» في عددها السابق الصادر بتاريخ 2015/5/8، حيث كانت قد نشرت لي مقالاً بعنوان «لذكرى المرحوم نعيم مخول بمناسبة مرور سنة على وفاته». وقد كان الخطأ الذي وقعت فيه «الأخبار» أن عامل المونتاج فيها، قد كتب تحت صورتني المرفقة بالمقال، الكلمات الثلاث التالية «المرحوم نعيم مخول».

مقال الأستاذ محمود جاء مُتَمَعًا، مُثَرَّبًا، مُدَاعِبًا، وأيضاً طافحاً بإطراءات أخشى تصديقها لثلاث انتفخ فانتفخ غروراً، مما جعلني أقول بدعابة لأحد الأصدقاء القراء، وقد اعجب هو أيضاً بمقال محمود: «لو كنت أعلم بأن غلطة عامل المونتاج في جريدة «الأخبار» ستستفز قلم رئيس التحرير ليبدع هذا المقال المميز الذي أجبَل تواضعي فعلاً، لكنت سارعت لإفعلال هذه الغلطة بنفسي».

هذا الموقف ذكرني بقصة كان يرويها المرحوم والدي، وهي عبارة عن نادرة حدثت في أواخر الحكم التركي في إحدى قرى الجليل:

كان أهل تلك القرية يعناشون - كمعظم القرى الأخرى آنذاك - على الزراعة البعلية التي تعتمد بصورة مطلقة على تساقط الأمطار.

مرّ النصف الثاني من فصل الخريف والنصف الأول من الشتاء، بدون أمطار تذكر. جفت الأرض وأصبح الموسم مهتدداً، والقحط على الأبواب، وارتفع لدى الفلاحين منسوب القلق والخوف من مجاعة يبدت مؤكدة.

في هذه الفترة الحرجة بالذات توفي خوري القرية في ساعات المساء وتم تعيين ظهر اليوم التالي موعداً لصلاة الجنازة والدفن.

شأت الأقدار في صبيحة يوم الجنازة بالذات، أن يتغير الطقس. تلبدت الغيوم تدريجياً في سماء القرية. سارع أهل القرية إلى تمكيد موعد الجنازة تجنباً لمطر محتمل. لكن ما أن انتهت صلاة الجنازة في الكنيسة وبدأ موكب تشييع الجثمان إلى المدفن، محملاً على الأكتاف، حتى اشتد المطر وأخذ ينهمر بغزارة بللت المشيعين. وهذا مما جعل أحد ظرفاء تلك القرية يقول بصوت عال: «يا ربي، لو كنا عارفين أنك حبست المطر تا يموت أبونا الخوري، كنا من زمان قصينا رقبتو».

أمّا نوادر الصحافة التي أوردها محمود في مقاله إياه، والتي تمتعت جداً بقراءتها، فلقد ذكرتني بنوادر صحفية أخرى. فمثلاً قصة صحيفة «الجمهورية» التي نشرت مرة على صدر صفحتها الأولى عنواناً نصه «قصة القبض على السفاح» وكان عن خبر القبض على لص سفاح ضارة ناعفة».



دجاج الزرطمة فلاحة مريمار

عجل | خروف | دجاج | شوارما
نهني الجميع بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك

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

كُل لُقمة.. حكاية
وبأسعار خاصة بمناسبة الصيام
رمضان كريم



فلافل ميشيل

1 كيلو عجينة فلافل
بدل ~~22~~ شيكل
بـ 18 ش فقط

قنينة 1.5 لتر كوكاكولا
هدية
عند شراء 5 أرغفة فلافل للبيت

وادي النسناس شارع الوادي 21 // 048517054 // 0522611804
البلدة التحتي شارع يافا 39 // 046444139
حيفا



رشدي الماضي

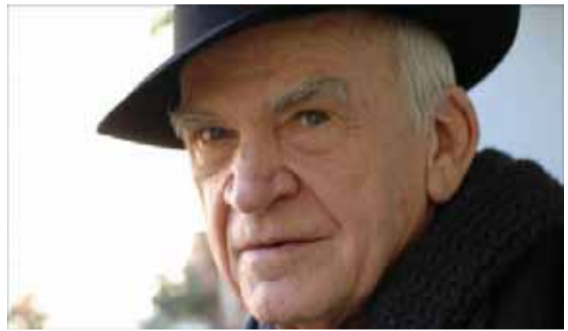
في ضيافة كوكتيل «حفلة التفاهة»!!

القسوة أن يتصرف بقدر مماثل من التعاطف، باستثناء صديقه لينين الذي كان موقفه تجاهه مُعَمَّماً بالحنان ولا سيما في حالة المرض.

يستعيد، أيضاً كونديرا في روايته جلسة تجمع ستالين بلينين ومولوتوف وتحذير مولوتوف لستالين بأنه يجري التحضير لإنزال تائبه، فما كان من ستالين إلا أن ردّ عليه، بأن ذلك يسمّى نهاية الحلم، وأن جميع الأحلام تنتهي يوماً.

يلفت ميلان كونديرا الانتباه إلى الشغف بالحكاية واختلاق القصص الغريبة؛ وهو هوس تتضمّنه «حفلة التفاهة» وهو هوس انتقل عبر الأزمنة وتخطى حدود المدن.. وقاد الشخصيات في مساراتها المتعدّدة المتباينة.. كحادثة المرأة الحامل التي كانت بصدد الانتحار.. ثم حين حاول أحدهم إنقاذها، أغرقته وعادت إلى بيتها بعد أن أدركت أن الموت لم يكن سهلاً وأن الحياة تحمل دوماً المفاجآت..

وتأتي في مرحلة ما من الرواية إحدى الشخصيات لتختصر سخريه الواقع بقولها: إن الجميع يهزون حول حقوق الإنسان، وتصف الأمر



بالطرفة.. ذلك أن وجود المرء لا يتأسس على أي حق، وأن الإنسان لا يختار جنسه ولا لون عينيه ولا القرن الذي يحيا فيه، ولا بلده ولا أمه، ولا أي شيء مهم.

ثم تصرّح هذه الشخصية: بأن الحقوق التي يمكن أن يحصل عليها إنسان لا تتعلق إلا بتفاهات، وليس ثمة سبب للصراع حولها.. أما بالنسبة للفردية فهي وهم ويمكن للإنسان المتمتع بهذا الوهم من باب التسلية والترويح!

أما أحد الرواة فيذهب إلى الرأى بأن الحياة صراع الجميع ضدّ الجميع.. وحينما يريد أن يرى كيف يتجلى هذا الصراع في مجتمع متمدّن إلى هذا الحدّ أو ذاك، يكتشف أنه لا يمكن للناس أن يهاجموا بعضهم بعضاً عندما يلتقون، لذلك يحاولون بدلاً من هذا الهجوم أن يلقوا على الآخرين عار الشعور بالذنب.. وأنه من ينجح في جعل الآخر مُذنباً، وسيسخر من يعترف بخطأه!!

لا يخفى أن هذه الشخصيات تنطلق من إدراك أنه لم يعد بالإمكان قلب هذا العالم ولا تغييره إلى الأفضل بعد إيقاف جريانه البائس إلى الأمام! لذلك لم يبقَ أمامنا إلا أن نقاومه بعدم أخذه على محمل الجدّ..!!

مع أننا نعيش «يوماً» أفتح وأفتح وحشية من «الأمس» إلا أنني إلى تبني مأثورة: لا مستحيل إلا المستحيل.. هذا إن وجد أصلاً بعد أن «محا» نابليون من «المعاجم»!!

«حفلة التفاهة» رواية للأديب التشيكي ميلان كونديرا، التي يمزج فيها بين الجدّ والمزاح، بين العيب والسخرية، بين السخط والتمرد والغربة، لهدف إيصال رسالته أن الحياة مسرح العيب.

فالتفاهة برأيه حاضرة في هذا المكان أو ذاك، ولكن بصيغة أخرى.. وبهذا يفلسف كونديرا التفاهة ويضفي عليها بُعداً وجودياً.

يقسم مؤلفنا روايته هذه، وقد ترجمها معن عاقل إلى العربية عام 2014، ونشرها المركز الثقافي العربي، إلى سبعة أجزاء: الأبطال يتعارفون - مسرح العرائس - آلان وشارل يفكران بأمهاتهما دوماً - الجميع يبحثون عن روح الدّابة - ريشة تخلق تحت السقف - سقوط الملائكة - حفلة التفاهة.

تهتمّ الرواية بتصوير الشخصيات كشخصيات مسرح العرائس على منصّة الحياة، أو دُمى واقعية تؤدي أدواراً في مسرح عبيّ لا تلوح آية نهاية لأحداثه المستمرة، حيث الجميع يرتبطون ببعضهم بعضاً عبر جبل سرّة لا-مرئي يلملمهم، ويُبقمهم على اتصال وتواصل فيما بينهم، ومع الآخرين من مختلف الأزمنة والأمكنة.

يعلم دارديلو أنه بصدد الإعداد لحفلة كوكتيل، بحيث يجمع الأصدقاء الذين يبدون بحاجة إلى إعادة تعارف وتواصل.

والطريف والملفت للنظر أن طيف ستالين يكون حاضراً من خلال استعادة بعض الحكايات عنه. من ذلك مثلاً ما يسرده في اللقاء رامون وشارل، اللذين يستعيدان بعضاً من مذكرات نيكيتا خروتشوف..

ولأن شارل كان مفتوناً بالحكاية التي رواها خروتشوف في مذكراته هذه عن ستالين والحجل، لذلك باستعادتها وهي تروي قصة ستالين والحجلات الأربع والعشرين، والتي كان يقصّها عادة على رفاقه في الدائرة الضيقة المحيطة به في الحرب.. وكيف أنها بسخريتها وعبثيتها افتتحت عصراً ممّا يسميه التفاهة والسخف!

وذلك من خلال ادعاء ستالين في قصته أنه سار مشياً على الأقدام ذات يوم أكثر من ثلاثة عشر كيلومتراً واصطاد اثني عشر طيراً من الحجل.. ثم عاد بعد أن انتهت طلقاته، ليأخذ اثنتي عشرة طليقة ويصطاد الحجلات الباقية التي يقول إنها تنتظره ولم تحاول تغيير مكانها!

واضح أن أدبنا كونديرا، يستذكر تنفيهِ ستالين وتسخيفه لعقول وآراء الآخرين واستبداده برأيه دون أي إكترات لأحد، حتى وهو يروي حكايته، ويعرف أن الآخرين يسخرون (طبعاً سرّاً) منه ومن ادعاءاته، إلا أنه لا يتوقف عن رواية قصته، بل يكملها ويستعيدا بين الفترة والأخرى كأنها حقائق ثابتة، وذلك لهدف ترسيخها وتكريسها!!

وهنا يقوم كالبيان بالتعليق على ذلك، فيقول: إن ستالين كان يمزج، ويمضي وقتاً من اللهُو مع رفاقه، دون أن يشعروهم بأنه يفعل ذلك.

يتدخل في هذه المرحلة شارل فيضيف بأنه يعتقد أن أياً ممن كانوا حول ستالين لم يعد يعرف ما هو المزاح، وما هي المزحة في مثل هذا الجو الذي كان سائداً..

يوصل الكاتب حديثه عن ستالين فيصفه على لسان بطله في الرواية الآن: بأنه كان «إبليس القرن»!

فتميّزت حياته بكونها مترعة بالمؤامرات والخيانات والحروب والاعتقالات والاعتقالات لذلك منعه هذا الثقل الكبير من

الإعلامي أحمد حازم

ألمانيا تكرم «حنظلة» بطابع بريدي



شخصية «حنظلة»، التي خلقها الرسّام الكاريكاتيري الفلسطينيّ الراحل ناجي العلي، واشتهرت رسوماته السياسيّة بها، عربيّاً ودوليّاً، أصبحت من الأعمال الفنيّة المميّزة، التي يُشار إليها في كل حديث عن هذا اللون الفنيّ، أو في أيّ معرض تشارك فيه أعمال هذا الفنّان الفلسطينيّ، الذي تمّ اغتياله في العاصمة البريطانيّة لندن في صيف عام 1987.

منذ انتقاله إلى الأخرى قبل 28 عاماً، لم تتحدّث السلطة الفلسطينيّة بصورة رسميّة عن الراحل ناجي العلي أبداً، وكأنّ الأمر لا يعنيه، أو كأنّ الأمر لا يدور عن فنّان فلسطينيّ رفع اسم فلسطين عاليّاً بشخصيّة «حنظلة»، وزاد من قيمة الفنّ الكاريكاتيريّ فلسطينيّاً وعربيّاً. وامتنعت السلطة الفلسطينيّة عن الحديث عن إنجازات الراحل وأعماله التي تجاوزت الأربعين ألف رسماً ساخراً كانت شخصيّة «حنظلة» الرئيّسيّة في معظمها.

جمعيّة ألمانيّة خيريّة اسمها «ميديكال سنتر» تهتمّ بالقطاع الصحيّ في الضفّة الغربيّة، قرّرت زيادة دعمها للقطاع الصحيّ الفلسطينيّ، وهذه المرة عن طريق فكرة رائعة تعتبر الأولى من نوعها في العالم. رئيسة الجمعيّة الألمانيّة المذكورة، تحبّ جداً الرّسم الكاريكاتيريّ ومُعجبة جداً برسومات الراحل ناجي العلي، وخصوصاً تلك التي تحمل شخصيّة الطفل الفلسطينيّ «حنظلة»، وتأثرت بها جداً لأنّها تجسّد لطفولة الفنّان، بعد أن أجبر على مغادرة وطنه وهو صغير السن. هذه الفكرة تمّت بلورتها إلى الواقع ودخلت حيز التنفيذ. فبعد مناقشة الموضوع بالجمعيّة، تمّ الاتّصال بإدارة البريد الألمانيّ، وذلك للاتّفاق على إصدار طابع يحمل شخصيّة «حنظلة»، حيث طلبت منها مؤسسة البريد التعرّف بهذه الشخصيّة بشكل كتابيّ مُفضّل، وذلك للمصادقة عليه رسميّاً.

وقد نجحت رئيسة الجمعيّة في إقناع مؤسسة البريد الألمانيّ، بإصدار الطابع البريديّ، وعقدت اتفاقية مع المؤسسة لإصدار طابع بريدي من فئة الرّسالة العاديّة، وهي الأكثر استخداماً في ألمانيا، يحمل صورة «حنظلة» واسم الجمعيّة، التي قامت بشراء جميع الطوابع التي تمّ إصدارها، من أجل بيعها لمن يرغب في التبرّع للمساهمة في مساعدة مستشفى بيت ساحور في الضفّة الغربيّة.

وتقول رئيسة الجمعيّة إنّها طرحت الطابع البريديّ للبيع لجمع التبرّعات من خلال جمعيات ألمانيّة صديقه، وبعد شرح واف عن شخصيّة «حنظلة»، التعرّف بالفكرة والهدف الخيريّ لإصدار هذا الطابع البريديّ، فوجئ الناس بطبيعة شخصيّة «حنظلة» غير المعروفة لدى الجمهور الألمانيّ، وتهافتوا للحصول على الطابع البريديّ بشكل كبير لم يكن متوقّعا، حيث قرّرت الجمعيّة، وبسبب الإقبال المتزايد على شراء الطابع البريديّ، إعادة إصدار الطابع بكميّات أكبر لتغطية الطلب المتزايد.

تصوّروا أن مؤسسة البريد الألمانيّ - مشكورة - تذكّرت الراحل ناجي العلي وكرّمته عمليّاً من خلال شخصيّة «حنظلة»، التي تعتبر توقيماً للفنّان الراحل على رسوماته، بينما تجاهلته الأنظمة العربيّة بما فيها السلطة الفلسطينيّة. لكن «حنظلة» سيبقى شعاراً أبديّاً لكل فلسطينيّ.



2 بيتسا

+ إضافة لكل واحدة

+ كولا 1.5 لتر مجاناً 75 ₪

3 بيتسا

+ إضافة لكل واحدة

+ كولا 1.5 لتر مجاناً 100 ₪

- الإضافات: زتون / فقم / ذرة



حملة خاصة

همغينيم 53، حيفا | ساعات الدوام:

الاحد - الجمعة: 11:00-00:00 السبت: 18:00-00:00



04-8623623

Restaurant & Bar

Balcon



مضان كريم

ادارة وطاقم العاملين بمطعم ومقهى بلكون

يتقدمون باحر التهاني الى جميع المحتفلين

بشهر رمضان المبارك



حديث انتخابات قادمة

«ياريت في معرض لقطع الغيار!»

هاشم ذياب



هرولوا، ولا منجم! «العالم» مُعتم ومتمنور، صار، كما كان، لوحة «بورصة» تبرق، والكل بأعينه وأنوفه، يتابع ويرقب، والشاطر من يبيع عندما الأمير يأمر ومع حلول الموسم، والفالح من يشتري إذا رضي عنه خليفة وسمسار وصائد أحلام متخم.

ونحن هنا، يجب أن نكون أسرع من نوم، وأرق من ماء، فما شهدناه مؤخرًا قد يكون بطاقة تذكير على أننا نقترّب إلى خط النهاية ونقطة الحسم، ومهمازًا لجميع مؤسسات مجتمعنا وقياداته الوطنية، وفي طبيعتها نواب القائمة المشتركة، للبدء فورًا في الاستعداد ميدانيًا، في جميع قرانا ومدننا، لاقترب يوم حسم جديد، والأهم البدء بالتفتيش عن حلفاء لنا من وسط مجتمع الأكثرية اليهودية، وفتح حوارات مسؤولة وجادة لبناء جبهة عريضة قد تصدّ تقدّم ذاك الخطر الداهم. كثيرون منكم يعرفون أنّ جهات كثيرة في داخل المجتمع اليهودي باتت تستشعر الخطر على نفس موجاتنا وبنفس المجسّات تقريبًا، وعلينا أن نقرّر التّواصل معهم، وأن نولي ضرورة التحالف معهم أولوية قصوى، حتّى إذا اضطرت بعض الأحزاب العربية والحركات السياسية للتنازل عن مواقف آمنت بها واعتمدها يوم كان هذا الوحش بعيدًا عن غرف نومنا وملعب أطفالنا. ألم يقل

الماضون: الحركة ولود والسكون عاقر! وأخيرًا، قد يكون طبيعيًا أن تعيش الجماهير العربية في البلاد حياتها اليومية برتابة وروتينية تفرضها الحاجة والرّغص وراء لقمة العيش وإغواءات الأفضل، وقد لا تولي هذه الجماهير أكثر من ومضة إزاء ما ينمو على رؤوس شجر الغابة التي في فيئها نعيش، فالعبرة تبقى، لدى من يريد العيش، في تأمين فرصة عمل سانحة، ووظيفة في مكتب حكومة، ما فتئت تفصح وتعلن، أنّها ستسعى إلى استيعاب النّخب المتعلّمة والطاقت العربية الفذة، وذلك في محاولة منها للتّكفير عن مواضيتها ومواضي سابقاتها، السّود، والجسر هوة سحيقة من الصّعب أن تروم.

قد تكون الأكثرية وأهمة، فالوهم كان دومًا أوّل اللذات، أو غافلة، ولكن واجب القيادة أن تبقى دومًا، عين الوطن السّاهرة ومرساة لرحلة شعب آمنة.

تفشي الفاشية وتلكها من جسم الدولة ونظام الحكم فيه؛ فملاحقة الأكاديميين وإرهابهم وقمع الفن والإبداع ومحاولات تدجين الفنّانين، كانت دائمًا تأتي كخاتمة الضربات ومغلقة حلقات الدّم والشّر. وهكذا أقرّ علماء علم الاجتماع السياسي، وأكدوا أنّ تلك الضربة تأتي، بالعادة، بعد أن تغطي في الدولة سيادة الجيش وهيمنة «العسكرة»، وبعد أن يصير التّعامل شبه مرضي في ما يسمّى بأمن الدولة، والعلاقة بين المؤسسة الحاكمة والمؤسسة الدينية تصبح وثيقة، ودفاع الدولة عن الشّركات الكبرى يعكس الرّباط بين السّلطة ورأس المال، ويؤدّي إلى إضعاف نقابات العمّال، واستفحال المشاعر القومية المتطرّفة، والاستهتار، بالمقابل، بحقوق الإنسان، والاعتداء على الحريّات الأساسية، ورواج إجماع على استعلاء هدف مُستضعف وإيجاد «أكباش فداء» على شاكلة أقلية قومية أو فئات اجتماعية مُستضعفة، والإعلام يسمي مجنّدًا وغير موضوعي وفاقداً للمهنية والحيادية، ويتفشى الفساد ويعشش في جميع منظومات الإدارة والحكم.

فليقم كل واحد منّا بمراجعة هذه القائمة، وليحاول أن يفحص مدى انطباقها على واقعنا في إسرائيل. وهل سيبقى بعد هذا مجال للتلكؤ والمزايدة والإهمال؟

هل كنّا بحاجة إلى ما صدر عن وزارة إسرائيلية، قبل أيام، لتتحقّق من أنّ في قرانا ومدننا العربية، ليس هناك من مسرح أو متحف؟ ولكننا، وهذا ما لم يقله ذلك التّقرير، وعلى الرّغم من تلك السياسات العنصرية والإجحاف الصّارخ والمزمن بحقنا، نجحنا كشعب بحبّ الحياة أن نجد إليها السبيل، فرمنا ركام ثقافة أرادوا أن يدفنوها يوم نكية، وشيدنا، على جروح وطننا، صروح فن «ضوعت أزهيره» في هاك الفضاء، وعلى أكتاف فنّاناتنا وفنّانينا، رفعا أشرعة للحريّة، وسواري لحكايات علمت الدّنيا والجحّن، كيف من القهر يولد طائر الرّيح ولا يعشق إلا النّجم والقمم.

ولكن، إن مع اليوم غدًا، وغدنا، كما تبشّر القوافل، لن يكون صافيًا ولا مُعطرًا بماء الورد والحبّ؛ فإخوتنا عرب حنّوا إلى بطونهم، وولجوا جوف الزّمان ومزقوا، إربًا، ما ورثوا، لا كاهن يستطيع أن يستجلي لأيّ حتف

كثيرون يتوقّعون عمرًا قصيرًا لحكومة بنيامين نتنياهو الحالية وذلك، بالأساس، لأنّها تعتمد على ائتلاف ضيق قد لا يصمد في حالة نشوء أزمة سياسية بين حلفاء السّاعة، أعداء الأمس وربما المستقبل. قد يكون هذا التكهّن صائبًا، وقد نشهد فعلاً انهيار الحكومة وعدم نجاح نتنياهو، أو بوجي هرتسوغ، ببناء تحالف يؤمن إقامة حكومة جديدة مستقرّة، ممّا سيؤدّي إلى الإعلان عن ضرورة إجراء انتخابات لكنيست جديدة. تقلقني هذه الاحتمالية، فأنا من أولئك الذين يتوقّعون تدهورًا خطيرًا جديدًا على الحارطة الحزبية الإسرائيلية، سيفضي، حتمًا، إلى تحسّن مكانة الأحزاب اليمينية اليهودية المتطرّفة وتعزيز دورها على رأس النّظام السياسي في الدولة.

لن أخوض في ما حرّضني على التّوصّل إلى هذه القناعة، ولكن يكفي أن أشير إلى أهمّ هذه الدّواعي، وهو عدم وجود بديل سياسي يهودي حقيقي يضع جماهير النّخبين اليهود أمام خيارات متباينة في الجوهر والمفاهيم المبدئية، والحلول السياسية الحاسمة، وبوضوح خال من تأنّة وغمغمة؛ فهرتسوغ، ومن على شاكلته في المعسكر الصهيوني، ليسوا أكثر من يمين واهن هرم، يحاول أن ينتصر على يمين أصيل واضح القول والفعل، وهم لم يتعلّموا أنّ الشعب في إسرائيل، ومنذ عهد بيغن، صار يؤمن «بحراس المقاشي» المدججين بالعقيدة والكرابيج، والمجيدون لفنون البأس والسّطوة، ولم يعد تكفيه «الشراشيع» والدّمي؛ وأنّ التّقليد، في عرف شعب ساوم ربّه وريح، قد يشفع في التّجارة والبضاعة، لكنّه، أبدًا، لن يكفي كي تسوس قومًا ينامون على فراش من البنادق ونعالهم ترتاح في معد شعب آخر.

في رأيي أنّه يجب أن لا ننتظر أزوف تلك السّاعة، فما تداعى من أحداث خلال فترة الشّهين الماضيين، ومنذ بدء عمل حكومة نتنياهو- بينت يكفي لنا مؤشّرًا عمّا سيتهادى على رقابنا من ضربات، وعن فداحة الأضرار التي سنتكبّدها، نحن أبناء الأقلية الفلسطينية، فيما إذا لم ننجح بلجم هذه القوى وحسر نيرانها الحارقة.

في الماضي نجح علماء المجتمعات من تشخيص آخر الأعراض التي تدل على

- وراء..
- وراء العناوين..
- نجدّها..
- على سروج الحكايات..
- نجهز..
- على النهايات..
- برحيق يسري..
- في أوصالنا..
- ما دامت البدايات..
- طريق الرّحلات..
- نور على نور
- نسبح..
- في الحبّ
- ونختصر المسافات..
- نشرب..
- من الشّفاه..
- على دقات قلب..
- ونغيب عن..
- وعى السّاعات..
- نرقص..
- في البراءة
- نسكن..
- في السّاحات..
- وهج على وهج
- يصهر..
- كلّ الخلافات..
- *****
- ندكّ السّجون
- التي بها نساقر..

3 بيتسا عائلية 100 ش.ج. فقط!

2 بيتسا عائلية + يونانية بحجم كبير + خبز طابون مثوم 100 ش.ج. فقط!

2 بيتسا عائلية + "بفاري" عائلية 100 ش.ج. فقط!

2 بيتسا عائلية 75 ش.ج. فقط!

just **vinovino**

מאכלים באוויר

إرساليات مجانًا

טל: 04-8553553 31 הציונות



AHLANNET/ADV

بتجمعنا فرحة رمضان..
كل عام وأنتم بألف خير
من طاقم الجاردن

وجبات رمضان خاصة لأحلى فطور جماعي



للحجز والاستفسار 04-8507061

www.gardenrest.co.il



www.facebook.com/gardenrest

حيفا، جادة بن غوريون 43

«هذيك الأيام»

في سنة واحدة: الثلج في موسم والعنب في موسمين!



في آخر سنة الغربية في مرج ابن عامر، قدّمنا طلب انتقال. استجاب المفتش الطيب الذكر لطلبنا، فنقلني أنا إلى بيت جن، ونقل رفيق الغربية، بلدياتي، إلى حرفيش. طبعاً حرفيش أقرب من بيت جن على من يسكن البقيعة، والمواصلات منها وإليها أسهل بكثير. خصوصاً عليّ أنا، الساكن في المرج، أو «البقيعة الغربية»، باسمها الرسمي. مع ذلك فرحت الفرح كله بانتقالي إلى بيت جن. الطمع ضرماً نفع، والقناعة كنز لا يفنى، كما علمنا السلف. في تلك الأيام لم يكن عند كل معلم سيارة، كما هي الحال اليوم. ولا تلفون خلوي، ولا خطي في البيت حتى. لذا كنت مضطراً إلى استئجار غرفة في بيت جن عند عائلة فقيرة طيبة، في القرية الجبلية القريبة من قريتنا بمفاهيم هذه الأيام. الغرفة المذكورة كانت في منشئها «غرفة ضيوف»، واسعة كما كانت غرف تلك الأيام كلها، «يسرح فيها الخيال»، وذلك ما يجعلها باردة أيضاً. لا ننس أن بيت جن من القرى العالية الباردة في الشتاء؛ غالباً ما يزورها الثلج مرة أو أكثر في السنة الواحدة. في تلك الغرفة الواسعة، كنت أمضي ليالي الطويلة. كنت أقضي الوقت غالباً في القراءة تحت اللحاف. وعلى قنديل غرة 4. قرأت في خلوتي تلك كل ما وصل إلي يدي من كتب من الأصدقاء الأكبر مني. من «الانتدابيين» الذين جمعوا في بيوتهم كتباً ومجلات قديمة. أستعيرها منهم، وأعيدها بعد قراءتها. وإذا شعرت أن صاحبها «تخلص» منها راضياً أبقيتها تحت تختي. لماذا لا أضع يدي عليها ما دامت «أموالاً متروكة»؟ صاحبة البيت كانت امرأة متديّنة، وشفوفة أيضاً. حرقتها قلبها على هذا المعلم الغربي، يقضي ليليه الطويلة في غرفة يسرح فيها الخيال، ويردها يقص المسمار. كانت في أغلب الليالي تشعل الفحم في المنقل، وإذ «يقطع» تناوله حليفاً لي في الليالي الطويلة الباردة تلك. نهضت في الصباح ذات يوم، كعادتي، لأقوم بالاستعداد للعمل في المدرسة القريبة. وقفت على رجلي، فشعرت بكل ما حولي يدور بي. ارتقيت على الأرض مذهولاً. فهمت بسرعة أن منقل الفحم هو السبب في الدوخة المفاجئة تلك. زحفت حتى الباب زحفاً وفتحته. بدأت أستعيد توازني وعافيتي، إذ انكشف وجهي للهواء البارد المنعش. لمحتني صاحبة الدار، وقد خرجت إلى فناء البيت لقضاء حاجة، فهتمت بسرعة: الله عليّ الجمر ما قطع كفاية، لا تؤاخذني أستاذ، الحمد لله على السلامة! المعلمون في المدرسة كانوا جميعهم أغراباً. معظمهم من الرامة المجاورة، يأتون بيت جن صباحاً، ويغادرونها بعد الدوام، في سيارات مستأجرة. لكن كيف لي أنا، الوحيد من البقيعة، المجيء يومياً في الصباح، والعودة بعد الدروس إلى قريتنا؟ لذا استأجرت الغرفة تلك في بيت جن، كما ذكرت، ومثلي كان معلمان من المغار البعيدة أيضاً. كنا ثلاثتنا نقضي أيام العمل الخمسة من الأسبوع، في بيت جن. كل ينام في غرفته المستأجرة، لكننا نقضي، في الغالب، أوقاتنا معاً. نجلس معاً، ونقضي سهراتنا معاً. في غرفة أحدنا حيناً، أو عند أحد معارفنا من القرية أحياناً. في كل جلسة عند أحد المعارف في القرية، عصراً أو في السهرة، لا بد من تناول العنب البيت جنّي. العنب في رأيهم يشتهي المرء بين الحبة والحبة، ونحن المعلمين الأغرار لا يمكننا إلا الأخذ برأيهم راضين شاكرين طبعاً. بيت جن يومها كانت بلد العنب دوماً منازع. سفوح القرية كلها خضراء في الربيع والصيف، تغطيها أشجار الكرم، والأهالي لا عمل لهم إلا تعهد كرومها، من الموسم للموسم. يعملون في كروم العنب جميعهم، الرجال والنساء. بل إن دور النساء كان أوسع وأجل من دور الرجال! لا أعرف ماذا أصاب كروم العنب كلها في بيت جن: مرضت مرة واحدة، وانتحرت مرة واحدة. هذا ما سمعناه، بعد انتقالنا من القرية. في المدرسة علمت كل المواضيع في الصفوف الدنيا. أما الصفوف العليا، السابع والثامن بشكل خاص، فلا بد فيها من «التخصّص». لذا علمت فيها اللغة العربية. من المواد المهمة جداً،

والمعلم لا بد له من تعليمها متوسّعاً، لامية السموأل، «إذا المرء لم يندس من اللؤم عرضه..» من الشعر الكلاسيكي، وقصيدة «إسرائيل»، خواطر مواطن عربي بمناسبة عيدها العاشر «نور تألق في سماء المشرق..». القصيدة الثانية من البحر الكامل، تمتد 33 بيتاً من الرياء الرخيص. كان تعليمها يفرض على المعلمين كل سنة، احتفاءً بالعيد السعيد. وكل سنة كنت أسجل أنني علمتها في اليوميات، ولا أذكر أن نفسي قحمت على تعليمها يوماً! أما القصيدة الأولى، لامية السموأل، فكنت أعلمها جاداً. فهي قصيدة كلاسيكية معروفة، تكاد تختزل في أبياتها كل القيم العربية في الجاهلية. لم يهمني يومها، ولا يهمني اليوم، إذا كان السموأل صاحب القصيدة يهودياً فعلاً - شموئيل بن عادي - أو غير يهودي. لم يشغل بالي هذا الأمر، مثل إبراهيم طوقان. القصيدة مثال للشعر الجاهلي، والمجتمع العربي قبل الإسلام. هذه هي قيمتها في نظري، ولا قيمة لدي لقاتلها. حتى إذا كان السموأل يهودي المذهب، فقصيدته عربية تعكس القيم العربية في الجاهلية، وصاحبها عربي اللغة والثقافة والقيم، وليكن دينه ما يكون! قصيدة السموأل هذه تذكرني بطرفة، فيها عبرة أيضاً. لا أعرف لماذا تغيّبت يوماً فعلم أحد زملاء القصيدة لصفّي في غيابي. ارتجالاً طبعاً. دخلت الصف بعدها، وبدأنا بقراءة القصيدة وشرحها تفصيلاً. وصلنا البيت الذي يقول فيه الشاعر: «وما مات منا سيّد حتف أنفه/ولا ظل منا حيث كان قتيلاً». رأيت التلاميذ يتغامزون محاولين خنق ابتساماتهم. سألتهم ما سبب الغمزات والابتسامات المخنوقة، فأفادوني أن الزميل الذي دخل الصف في غيابي شرح لهم الشطر الثاني من البيت بأن الشاعر يفخر فيه أن قومه لا يتروكون قتالهم في ساحة المعركة فيسقط عليهم الظل/الندى. تعلمت أنا أيضاً من هذه الحادثة أن يمتنع المعلم عن قول ما لا يعلم، وأن للغة مراجعها ومعاجمها إذا لم نعرف دلالة الكلمة. لا ينفع فيها التخييص المرتجل! بيت جن كانت يومها بلد العنب والثلج. العنب ألت به أفة، في آتي السنين فأتت عليه تماماً، كما أسلفنا. أما الثلج فبقي على وفائه، يزورها مرة أو أكثر في السنة الواحدة، ولا يخلف ميعاده. نهضت من نومي، في أحد الأيام، فإذا الدنيا بيضاء كلها. الثلج لا يجيء بيت جن في مواعيد ثابتة من فصل الشتاء، فتعلن فيها العطلة. لذا قصدنا المدرسة في ذلك اليوم الأبيض صباحاً، فإذا الساحة خالية. لم يأت المدرسة في ذلك الصباح سوى تلاميذ قلائل لم يتنازلوا عن العلم في ذلك اليوم الأبيض، أو تنازل عنهم أهلهم، فأرسلوهم إلى المدرسة، حفاظاً على الهدوء في البيت. كان المعلم الرياضيات وصفة ناجعة في مثل هذه الأيام القاسية. جمع التلاميذ المواطنين هؤلاء، ولم يتجاوزوا عدد صف واحد، في إحدى الغرف، وأعطاهم مسائل حسابية ثقيلة باهظة، لحلها في الصف، في صمت طبعاً. لم يحل المسائل تلك سوى أفراد، وإذ خرجوا فرصة، سارعوا إلى بيوتهم المدفأة بالوجاقات، فلم يبق منهم أحد! يوم الثلج الثقيل يوم عطلة غير معلنه في بيت جن. رجعت إلى غرفتي قبل الظهر بساعتين، وإذ لم أجد ما أعمله قررت السفر إلى البيت، إلى الأهل في ذلك اليوم الثلج. حزمت أمري وشنطتي وارتديت معطفي، وسرت مشياً على الأقدام حتى «السهلة»، على طريق الرامة - البقيعة، منتظراً الفرح بقدم الباص. مشوار لا أنساه ما حييت. يتساقط الثلج على أكتافي فأنفضه عنّي، ولا تبتل ملابسني حتى. ما زال مشواري تحت الثلج، من بيت جن إلى «السهلة» مائلاً في ذهني كأنني قمت به أمس. أتذكره فيمتملى القلب بهجة، وملابسي عليّ ندفاً! في أواسط أيلول من السنة الثانية في بيت جن، زار مدرستنا المفتش الطيب الذكر. استدعاني إليه، وبادرنى بالسؤال دون مقدمات: - ولك تنتقل على حرفيش، أقرب لك؟ - انتقل شاكراً لك معروفك. وهكذا انتقلت في أواخر أيلول إلى حرفيش، كما وعدني المفتش، دوماً طلب رسمي. بذلك أكون عملت في بيت جن سنة مدرسية واحدة، ذقت فيها ثلجها موسماً واحداً، وعنبها موسمين!

مجلة حنا - مشرقى من حيفا، تصدر

مجموعتها الشعرية الأولى

«ساعة لأحصي الحصى»



مجلة فايز حنا - مشرقى

مواليد سنة ١٩٨١ - مدينة حيفا،
تعود أصولها إلى قرية إقرث
المهجرة.
أنهت اللقب الأول في اللغة العربية
وأدائها من جامعة حيفا.
تعمل حالياً في مجال الإنتاج
التلفزيوني.

ساعة... لأحصي الحصى،
هي المجموعة الشعرية الأولى
للكاتبة، بالإضافة إلى العديد من
القصائد المترجمة التي نُشرت في
الصحف المحلية.

مجلة حنا مشرقى



ساعة لأحصي الحصى

لمراسل «حيفا»

أصدرت الشاعرة مجلد حنا - مشرقى، ابنة مدينة حيفا، مجموعتها الشعرية الأولى بعنوان «ساعة لأحصي الحصى»، وهي عبارة عن ديوان يحوي 25 قصيدة نثرية تتنوع بين الوجودي، الإنساني، العاطفي، الوجداني والوطني. يُشار إلى أن الشاعرة مجلد فايز حنا - مشرقى من مواليد عام 1981 في مدينة حيفا، تعود أصولها إلى قرية إقرث المهجرة، وأنهت اللقب الأول في اللغة العربية وأدائها من جامعة حيفا، فيما تعمل حالياً في مجال الإنتاج التلفزيوني. وتعتبر مجموعتها الشعرية هذه، الأولى لها، بالإضافة إلى العديد من القصائد المترجمة التي نشرت في الصحف المحلية. «كيف للشبابيك أن تحجب زقزقات الشوق؟» - تتساءل الشاعرة مجلد في قصيدتها «غربة». ومضت:

«وللكناري الشادي أن يصمت؟

طفولتي نرجس نائه

وأغنيات تشتهي دمعي المعطر

قلبي المهجر

وثوباً عارياً لا يستر لهفتي

بقيت أنا والطفلة في ذات الجسد

ينعق البعد البعيد

بعيداً عنا

وغربة غريبة

كأيدية الأشياء فينا».

وعن مجموعتها الشعرية قالت مجلد: «لطالما آمنت أن الكتابة الإبداعية تصب في شغف القارئ، المتلهف الباحث عن نفسه، في كتابتي أحاول قدر المستطاع سبر أغوار القارئ وترجمة أحاسيسه، ولا تتجزأ عندي المفاهيم التي تصقل الإنسانية في محورها وترتقي بها إلى ثقافية فكرية حسية تختزل الحياة في كف واحدة. فالوطن والحب والإنسان هم مرايا متشعبة متداخلة في بعضها لا تتجسد الواحدة دون الأخرى، ولا سيما المرأة، التي أعطيتها الحصة الأكبر لتمثيل هذا الثلاثي في دائرة الحضور مع التركيز على مشاعرها، فهي الأم والأنثى المسرحة من قضبان الكبت، والشريكة الكادحة في وطن يصارع البقاء. كما أنني لم أتوان عن سرد بلدي - إقرث، ذاكرتي المتوارثة من الحجارة والحنين، من منظور طفلة لم تعرف الوطن إلا حلمًا، وقصصاً تعانق الذكريات. وتظهر حيفا، الواقع الجميل الذي يحوي الحزن والفرح معاً». المدير ذكره أن المجموعة الشعرية صدرت عن مكتبة ودار النشر «كل شيء» الحيفاوية، لصاحبها صالح عباسي.

الريان

Al-Rayan

قائمة طعام ووجبات خاصة بالشهر الفضيل

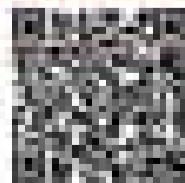
جلسة ماچنة وميزنة

رخصتكم

كل عام وانتم بخير



الريان Alrayan



حيفا، بن هوريون 46

للحجز والاستفسار، هاتف: 04-8512127



لجنة الزكاة المحلية - حيفا

تتقدم لجنة الزكاة المحلية في حيفا بالتعاون مع مؤسسة حيفا زهرة الكرمل بأحر آيات التهنئة والتبريكات لمناسبة حلول شهر رمضان المبارك سائلين الله عزوجل أن يعيده علينا وعليكم بالخير واليمن والرحمة



تقبل الله منا ومننا وبرحمة الرحمن الرحيم

عطاء بل احلوه

مسؤول لجنة الزكاة مصطفى جبارين (أبو ذر) -- 0506763932

مندوبي لجنة الزكاة هم:

1- فؤاد ابو قمير - 0522410183 - 2- حماد دهني - 0544770723

3- كايد خطبا - 0523901122 - 4- مصطفى مره - 0502184567

5- سندباد طه - 0507310897 - 6- عوض محاميد - 0526517933

7- عبد الرحمن مهجه - 0527532833

نصاب الزكاة لهذا العام 12200 ش - فدية الصيام 15 ش عن كل يوم

صدقة الفطر 15 ش عن كل شخص - كفارة اليمين 150 ش

لأستفسار ودفق الزكاة والصدقات يمكنكم الأتصال بأحد الأعضاء

كما يمكنكم التصدق عبر السحب الثابت 50-100 ش شهريا

او التبرع لحساب رقم 2506549 بنك البريد .

مشكورين جزاكم الله كل خير



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِمُنَاسِبَةِ حُلُولِ شَهْرِ **رَجَبِنا** الْمُبَارَكِ
نُزِفَ لَكُمْ اسْمَى آيَاتِ التَّهَانِي وَالتَّبْرِيكَاتِ
أَعَادَهُ اللَّهُ عَلَيْنَا وَعَلَيْكُمْ بِالْيَمَنِ وَالْبِرَكَاتِ

الحركة الإسلامية - حيفا



العثور على كنيسة من الفترة البيزنطية

أعلنت سلطة الآثار، قبل أيام عديدة، عن العثور على بقايا كنيسة من الفترة البيزنطية، خلال حفريات أثرية، تجرى قرب مفترق أبو غوش، على مقربة من القدس، لهدف دراسة الموقع قبل البدء بأعمال توسيع الشارع رقم 1، المؤدي إلى القدس.

الموقع

تجرى الحفريات الأثرية تحت إدارة وإشراف سلطة الآثار في الموقع التابع إلى القرية التعاونية («موشاف») المعروف باسم «بيت نقوبا» (בית נקופה)، المتواجد بالقرب من (أبو غوش)، والذي بُني عام 1949 من قبل عائلات مهاجرة من يوغوسلافيا على أنقاض القرية العربية «بيت نقوبا»، التي حافظت على الاسم التاريخي للموقع. لا تملك الكثير من المعلومات حول القرية العربية وأثارها، سوى الحفريات التي جرت، مؤخرًا، في أعقاب توسيع الشارع رقم 1. وقد أجريت تلك الحفريات في الأراضي المتواجدة خارج القرية، على مقربة من أبي غوش.

المكتشفات الأثرية

شملت المكتشفات بقايا موقع من الفترة البيزنطية، الذي كان بمثابة موقفاً للاستراحة، على الطريق التجارية الأثرية الواصلة إلى مدينة القدس. احتوت المكتشفات على بقايا



كنيسة من الفترة البيزنطية، والتي شملت قاعة جانبية للصلاة «كاييلا» طولها 6.5 أمتار وعرضها 3.5 أمتار، رصفت أرضيتها بالفسيفساء أبيض اللون. تواجد جرن المعمودية في الزاوية الشمالية الغربية من قاعة الصلاة، وهو منحوت من الحجر على شكل صليب.

بين أنقاض الكنيسة عُثر، خلال الحفريات، على قطع الطين الملون، ما يُشير إلى أن جدران الكنيسة زُخرفت بالرسمات على الطين («فريسكو» - وهي طريقة من الفترة الرومانية والبيزنطية، استعملت لرسم الزخرفات على الطين قبل أن يجف، ما يؤدي إلى امتصاص الألوان داخل الطين، وبالتالي فهي تدوم آلاف السنين ولا يمكن محوها).

نصائح غذائية بسيطة ومهمّة في رمضان

إعداد: نانسي نعمة

يتماشى الإفطار الصحي مع التقاليد؛ بدءاً بحبّتي تمر، ثمّ كوب من الماء أو اللبن، ثمّ بدء الإفطار مع طبق ساخن من الحساء (الشورية)، السلطة، ثمّ الوجبة الرئيسية. وبالطبع يبقى الاعتدال في تناول الطعام هو العامل الرئيسي لضمان الصحة الجيدة!

- إن بدء الإفطار بطبق من الشورية يلين المعدة ويدفئها بعد يوم طويل من الصوم، يعوّض السوائل التي خسرها الجسم ويحضّر الجهاز الهضمي لاستيعاب كامل الوجبة.

- الطبق الرئيسي المتوازن على الإفطار يجب أن يحوي على نوع من النشويات، مثل: الأرز، المعكرونة، البطاطا، أو البرغل، ونوع من اللحوم مثل: اللحم الأحمر، الدجاج، أو السمك، بالإضافة إلى الخضار المطبوخة. الجدير بالذكر، إن تناول كمية معتدلة هو المفتاح الرئيسي للصحة الجيدة.

- لا تنسوا أن تشربوا كمية وافرة من الماء خلال شهر رمضان، أي على الأقل 8 أكواب من الماء يوميًا. اشربوا كميات قليلة منها في فترات متقطعة من أجل تفادي أي انزعاج أو فحخة.

- للتغلب على العطش خلال شهر رمضان، احرصوا على شرب كمية كافية من الماء، تجنّبوا تناول الأغذية التي تحوي نسبة كبيرة من الملح والبهارات والتوابل، وتناولوا المزيد من الخضار والفاكهة الطازجة والمنعشة.

- يميل بعض الناس إلى قلة الحركة أثناء شهر رمضان. للتخلص من السعرات الحرارية الإضافية، وللمحافظة على النشاط، يُصح بممارسة رياضة المشي يوميًا، بعد تناول الإفطار بساعتين كي يتم هضم بعض الطعام.

- يتناول بعض الناس كمية أكبر من الطعام طوال فترة شهر رمضان، ما يؤدي إلى زيادة الوزن. إن تناول وجبة السحور مع الحفاظ على الإفطار الصحي، وتناول المقبلات والحلويات باعتدال، واختيار المزيد من الفواكه والخضار، وتفادي المشروبات المحلاة، والقيام بالحركة الرياضية المعتدلة كل يوم، سيساعد في المحافظة على الوزن الصحي.

- وجبة السحور له فوائد كثيرة في شهر رمضان. فالسحور يقوّي الصائم وينشطهم خلال يوم الصوم الطويل. خبير التغذية ينصحون بأن تكون هذه الوجبة غنية بالنشويات قليلة الامتصاص، كخبز القمح الكامل، الأرز



أو رقائق الفطور الكاملة، فهذه تساهم في المحافظة على مستوى السكر في الدم. - للحصول على الفيتامينات والمعادن الأساسية للصحة الجيدة خلال شهر رمضان، تناولوا الكثير من الفواكه والخضار الطازجة، وحرصوا أن تتضمن الإفطارات أطباقاً من الشورية الغنية بالخضار!

- للأشخاص الذين يعانون إصابة بالصداع والدوران الناتج عن نقص معدلات السكر لديهم خلال فترة الصوم، ننصحهم ببدء الإفطار بتناول حبتين إلى ثلاث من التمر، وذلك لتعديل مستوى السكر في الدم.

- إن احتساء الشورية وتناول السلطة بترواً خلال الإفطار يساعد على الشعور بالشبع، ويجنب تناول كميات كبيرة من الوجبة الأساسية والحلويات.

- من الصعب مقاومة الحلويات في شهر رمضان؛ فلتجنّب استهلاك الكثير من السعرات الحرارية، لتلذّذوا وتمتّعوا مع العائلة والأصدقاء بأذكي الأطباق، ولكن يجدر الانتباه إلى حجم الحصص والاعتدال بالكميات.

- يشكل التمر، الفواكه المجففة والمكسرات جزءاً من النظام الغذائي الصحي خلال شهر رمضان. هذه المأكولات تزود الجسم بالعناصر الغذائية الصحية، وهي أيضاً غنية بالطاقة، وبالتالي تساعد في المحافظة على الحيوية طوال هذا شهر رمضان الكريم.

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



«قرفنا»!

إبر و دبابيس



*** قرفنا الخزعبلات والتبصير والتنجيم *** قرفنا الفتح بالفناجين والكتبة وصيبة العين *** قرفنا هوس طلاب المدارس بالشیطان تشارلي *** قرفنا أقلام الرصاص اللي بتأثر ع العقول التعبانة *** قرفنا لعبة التلفونات اللي بنصرخ فيها ع تشارلي بالإنجليزي إذا كان هون *** قرفنا ولع البنات بالشیاطين اللي بتلبسوهن *** قرفنا الناس الممسوسين بالشیاطين وبدهن يكتبوا حجاب أو رقية *** قرفنا حالنا من كثر هبلنا بالأرواح الشريرة *** قرفنا كل مصادر الشرور والمفاسد والخطايا *** قرفنا من إيماننا التعبان بغير الله ومن ابتعادنا عنو *** خلص بكفي قرف.. قرفونا حياتنا.. قرفنا!!!

(أبو الياس)

מפרו שאת הבסטן ירکا

חמלת רמזן קריר



ו איזא יוגד

אנאש בייט קאמל

11,990



ירכא המנטקה המנאעיה 053-4685337/9 04-9562353

ירכא א.מ. 053-4685337/9 04-9562353

אוקאט האמקבאל: קל אימ האסבוע - מן האמארה סבאח חקי האמנה ואלנכ משא .. יום האחד עמקה

الديك البستاني

(عن: «دُنْيَا الْفَرْح» - مجموعة قصصية للأطفال/أدب أطفال/سن: 3-8)

** تأليف: د. مريم مرعي - ريان ** رسم: لؤي دوخي ** سلسلة «براعم الزيتون» ** الناشر: مكتبة «كل شيء» - حيفا، 2015 **

كان ديكٌ أَسْمَرُ شَرَّهُ جَدًّا لَا يَشْبَعُ أَبَدًا؛ كُلَّمَا وَجَدَ أَوْراقًا خَضراءَ أَوْ نَبْتَةً فِي بُسْتانٍ، كانَ يَتَسَلَّلُ لِيَصِلَ إِلَيْهَا. لَكِنْ، لِسوءِ حَظِّهِ، كانَ هُنَاكَ دائِمًا مَن يَنْهَرُهُ وَيَطْرُدُهُ. قَفَزَ الدِّيكُ الشَّرَّهُ باكِيًا وَهُوَ يَقولُ:

لَوْ عِنْدِي بُسْتانٌ لَمَّا طَرَدْتُ مِنْهُ أَحَدًا وَهُوَ جائِعٌ.

لَمَازًا لَا يوجَدُ عِنْدَكَ بُسْتانٌ إِذا؟ سألَهُ الْغَرابُ الْأَسودُ.

سَيَكُونُ عِنْدِي بُسْتانٌ قَريبًا، سَوفَ تَرى. أَجابَ الدِّيكُ.

تَوَجَّهَ الدِّيكُ إِلى بُسْتانٍ مُهْمَلٍ قُربَ بَيتِهِ، وَبَدَأَ بِالعَمَلِ. نَكَشَ وَزَرَغَ وَسَقَى وَعَشَبَ يَومًا بَعْدَ يَومٍ، وَكانَ كُلُّ صَباحٍ يَتَفَحَّصُ مَزرُوعاتِهِ. ذاتَ يَومٍ، رَأى الدِّيكُ أَنَّ زَرَغَهُ قَدِ نَمَّا، فَفَرِحَ جَدًّا. لَمَحَ بَينَ النِّباتاتِ، أَرنبًا وَدِجاجةً مَعَ صِيسانِها، وَبَطَّةً تَتَمائِلُ وَعَلاماتِ التَّعَبِ وَالجُوعِ تَبْدُو عَلى وُجُوهِهم جَميعًا. صاحَ الدِّيكُ غاضِبًا:

كِش! كِش! اِخْرُجوا مَن بُسْتانِي، هِيا بِسُرْعَةٍ اِخْرُجوا!

تَراجَعَ الجَميعُ عَن زَرَغِ الدِّيكِ خائِفِينَ. وَفَجأةً سَمِعَ صَوْتَ الْغَرابِ يَقولُ لَهُ مَن فَوَوقِ السَّورِ: - لَقَد قُلْتَ بِأَنَّكَ لَنْ تَطْرُدَ الجائِعَ إِذا كانَ عِنْدَكَ بُسْتانٌ. - نَعَم، نَعَم، هَذا صَحيحٌ، اَعْتَرَفَ بِذَلِكَ، وَلَكِنِّي لَم أَعرَفُ بِأَنَّ عَمَلَ البُسْتانِي عَمَلُ شاقٍّ جَدًّا. كِش، كِش، اِغْرِبوا عَن وَجْهي!

سألَهُ الْغَرابُ بِجَدِّيَّةٍ: - ما رَأيتُكَ، بِأَنَّ أَضْمَ بُسْتانِي لِبُسْتانِكَ، وَنَتَساعَدُ فِي العَمَلِ؟ - أَنَا أَستَطيعُ أَن أَزرَعُ.

أنا أَستَطيعُ أَن أَسقيَ الزَّرْعَ؛ قالَتِ البَطَّةُ. - وَنَحْنُ نَسْتَطيعُ أَن نُزِيلَ الأَعشابَ الصَّارَةَ؛ قالَ الأَرنبُ وَالدَّجاجةُ مَعَ صِيسانِها. - إِذا لا حَاجةَ لَطْرُدِ أَيِّ مَنكُم، لِأَنَّ البُسْتانَ يُصَبِّحُ لَنا جَميعًا!؛ قالَ الدِّيكُ البُسْتانِي وَهُوَ يَبْتَسِمُ. أَكلَ الدِّيكُ وَشَرَكاؤُهُ الجُدُدَ حَتَّى اِمْتَلأتْ بَطونُهُم، وَشَعروا بِالقُوَّةِ وَالنَّشاطِ. عِنْدَها وَقَفَ الدِّيكُ قائِلًا: - هِيا يا أَصْدِقاِي، لَقَد دَقَّتْ ساعَةُ العَمَلِ.



A Unique Event In a Boutique Hotel

مناسبات خاصة
فندق بوتيك كولوني حيفا



♥♥♥ غرف لليلة الزفاف ♥♥♥

عرض خاص للمقدمين على الزواج

يستقبلكم في جميع مناسباتكم العائلية والاجتماعية وجبات فطوراً بوفيه مفتوح كل يوم حتى الساعة 11:00 أيام ترفيهية تتضمن علاجات التدليك وغرف مع جاكوزي

حيفا - جادة بن غوريون 28، الحي الألماني 35023
هاتف: 04 - 8513344 فاكس: 04 - 8513366
www.colony-hotel.co.il info@colony-hotel.co.il

مركز العقارات



6.6.6 נכסים תיווך, ניהול, יעוץ ושווק נכסים

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

تشارنحوفسكي - طابق أرضي + مخرج للحديقة
+ إمكانية لإضافة بناء 200م² + شرفة



الكرمل - 75م² + شرفة 25م² - مرمة حديثاً



متسيونوت- مبنى حجر - داران 200م² + امكانية لبناء 3 طوابق إضافية



للبيع

الكرمل الفرنسي
بموقع هادئ 200م²
+ شرفة 50م² + موقف
و منظر خلاب



للبيع

الحي الألماني 85م² 4 غرف
مرمة + مخرج للحديقة



للبيع

"لافت" 100م² 4 غرف
+ ساحة 70م² - مدخل منفرد



للبيع

وادي جمال: 5 غرف
طابق 1 مرمة بزوق 130 م
منظر مفتوح للبحر
ساحه 150م² موقف



للبيع

يتسحاك سديه
78م² - 3.5غ
بجانب الكلية الأرثوذكسية



للبيع

احاد همام - 80م²
طابق أرضي 3 غرف



للبيع

وادي الصليب - بناية منفردة
وخاصة في الحي



للبيع

الكرمل الفرنسي - 150م²
5 غرف مرمة كحديثة مع
امكانية لمخرج للحديقة



للبيع

ي.ل بيريتس ط. أرضي
مدخل منفرد 60م² - 2.5غ
388,000 ₪



للإيجار

دكان للإيجار
منير زاوية همغينيم
مرمة ومرتبة



للإيجار

مكاتب للإيجار
شارع الخوري ملائمة لعيادات
ولغرف علاجات



للإيجار

عباس 65م² - 3 غرف
طابق 2 منظر مفتوح



للإيجار

ارلوزوروف: 95م²
3.5 غرف طابق 1 منظر
مفتوح للبحر - مؤثثة



للإيجار

شاي عجنون 75م² 3 غرف
مرمة مع منظر للبحر
التسليم فوري
2,600 ₪



للبيع

ستيلاماريس: 90م² طابق 1
مرمة ومنظر خلاب للبحر

شارع تشارنيحوفسكي 14، حيفا | تل: 04-8333603 | نقال: 052-8260007
www.d-r-realestate.com | dr2008r@gmail.com

المئات من زبائن سلكوم قدموا لمراكز خدمة للحصول على هدية رمضان!

زبائن سلكوم يتلقون هدية رمضان رمضان كريم



سلكوم، مجموعة الاتصالات الرائدة في المجتمع العربي، بدأت يوم الاحد الماضي بتوزيع هدايا رمضان لزبائنها في مراكز الخدمات في البلدات العربية: ام الفحم، طمرة، الطيرة، سخنين والناصرة. هذه السنة جددت سلكوم مع هدية مميزة ومفاجئة: زينة عيد مضاءة مع هلال ونجوم لتزيين البيت مقدمة للزبائن برزمة مع معايدة لرمضان. في مركز خدمات سلكوم في مدينة ام الفحم التقينا مع العديد من الزبائن والذين جاءوا لتلقي الهدية في أجواء احتفالية جميلة. وقد تفاجئ الزبائن من "هدية مميزة ومختلفة ملائمة لأجواء البيت الاحتفالية" حسب اقوال واحدة من الزبائن. وأضاف زيون اخر انه "سعيد بمشاركة شركة سلكوم باحتفالات رمضان وزينة البيت للعيد- لا شك بان كل بيت يرغب في مثل هذه الهدية في هذه الفترة".

تسويق عقارات واستثمار

نيللي عبود دباغ: 0529770054
ميسر سلامة: 0502342003

נכסים נכסים

נ

- לبيع -

377 הים
13 מפלס 190 מ
+ ساحة + شرفة
بحاجة لترميم كامل

- للإيجار -

اللنبي
3 غرف - مرممة

- لبيع -

همغينيم
تصلح للسكن
أو لمكاتب طابق 1
قريبة من
קרית החמשה

- للإيجار -

השן
3 غرف

- لبيع -

כחול צרפתי
פנטהאוס
5.5 غرف + شرفة
ومنظر خلاب

تجدون
لدينا عروض
أخرى للإيجار

لدينا عروض أخرى!

תתקשרו עוד היום



רויאל נכסים
050-2401339

רויאל נכסים - אמל שהלא
רשת יועצים לשיווק, קניה, מכירה והשקעות גדלן



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

למכירה
חדש
הגפן
3.5 חדרים
(ניתן לחלק ל 4 חדרים),
נוף ים חזיתי, מעלית, חניה

למכירה
חדש
יצחק שדה
3 חדרים קומה 2
משופצת קומפלט,
אופציה לממ"ד ומרפסת
פתוחה.

להשכרה
חדש
אלנבי
2.5 חדרים קומה 2 שמורה
הכניסה מיידית 2,400 ₪

למכירה
בתהליך
מכירה
הבישוף חגאר
כ 80 מ"ר משופצת, נוף ים מדהים.
מוארט ומאווררת. 820,000 ₪

למכירה
חדש
לבונטין
קומת קרקע
דירת 3 חדרים
משופצת
קומפלט

להשכרה
חדש
קיסריה
2 חדרים
+ מרפסת ענקית
קומה 2 משופצת
2,200 ₪

למכירה
חדש
אלנבי
כ- 65 מ"ר
2.5 חדרים
קומה 2
שמורה
580,000 ₪

למכירה
בתהליך
מכירה
אלנבי
(הכניסה
מהרב כלפון)
כ 80 מ"ר
3.5 חדרים
משופצת נוף ים.
אפשרות
להרחבה.

למכירה
חדש
אלנבי
כ- 65 מ"ר
2.5 חדרים קומה 2
שמורה
(עם אישורים
לבניית מרפסת
וממ"ד ומעלית)
600,000 ₪

למכירה
חדש
הגפן
קומת כניסה
3 חדרים
משופצת

למכירה
חדש
השלום
בבנין אבן כ 80 ר קומת
קרקע, כניסה נפרדת,
משופצת, חצר (בשימוש
הדירה) כ 60 מ"ר

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

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

حلوى جديدة في ماكдонаلدز! فطيرة وبوظة



فطيرة تفاح مع بوظة

توت/شوكولاتة/لوز/مليح

شبكة مطاعم ماكдонаلدز بدأت بتسويق حلوى جديدة في فروعها فطيرة وبوظة. فطيرة التفاح المعروفة والشهية تباع اليوم مع بوظة ب 14.90 ش.ج.

سوبر فارم تدعوكم الى خوض تجربة جمال من الأفلام في بيوتي سيتي هوليوود: حانوت ضخمة لكل ماركات مستحضرات التجميل، الإكسسوارات وايضا عروض ازياء ومحاضرات حدث الجمال الأكبر من سوبر- فارم، يعود للسنة التاسعة في 30.6-3.7، في جناح 1، حدائق المعارض، تل ابيب

سوبر- فارم تجلب هوليوود الى تل-ابيب وتدعوكم الى خوض تجربة التسوق، الأزياء والسحر: بيوتي سيتي، حدث الجمال السنوي من سوبر- فارم سيقام في حدائق المعارض في تل ابيب، بإيحاء من هوليوود والنجمات المشهورات اللواتي حذرن نماذج الجمال النسائي في السينما على مدار السنوات، منذ سنوات العشرينات وحتى يومنا هذا.

من يوم الثلاثاء وحتى يوم الجمعة سيكون باستطاعة الزائرات التمتع بتجربة جمال من الأفلام وتتضمن عروض ازياء، خبراء تجميل من العالم على المنصة المركزية، عروض موسيقية، مجموعة "ميك اوفر" محاضرات لشخصيات رائدة من عالم الموضة والجمال في البلاد وبالطبع تسوق رائع لمستحضرات التجميل، العناية والجمال والإكسسوارات التي تم احضارها خصيصا لبيوتي سيتي هوليوود. جالي بيرغر، المتحدثة ومديرة المضمين في سوبر- فارم: "بيوتي سيتي هو اول وقبل أي شيء حدث كله متعة لكل من تحب الموضة والحياة الجميلة. اننا نحرص على ان نخلق لزيائنا علما ساحرا بشكل خاص يمكنهن الدخول اليه والانفصال عن الحياة اليومية لعدة ساعات. في السنة الماضية كانت طوكيو هي الموضوع الرئيسي في مركز بيوتي سيتي بينما اخترنا هذه السنة هوليوود. كان للسنيما دوما التأثير الكبير على مفهوم الجمال والموضة عبر العصور، ولذا فان هذا الحدث هو اشارة بجمال النساء، حيث ان الهدف منه هو جعل كل امرأة تصل الى الحدث تشعر انها نجمة في بيوتي سيتي وفي الحياة اليومية". بيوتي سيتي هوليوود، ايام 6/30-7/30 الثلاثاء حتى الجمعة. في الساعات: 10:00-23:00، الجمعة: 10:00-17:00، جناح 1 حدائق المعارض، تل ابيب

اسعار التذاكر:



زيائن لايف ستايل: تذكره لدخول زوجية مجاناً ترسل بالبريد. تذكره زوجية مجاناً لدى الشراء بأكثر من 99 ش.ج في فروع سوبر فارم. تذكره زوجية في صندوق الحفل: 20 ش.ج. تذكره فردية في صندوق الحفل: 30 ش.ج

جوائز جامدة مع فوازيير BLU ابو الفراجين بحملة إعلانية الأولى من نوعها

بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، تطلق شركة مشروبات الطاقة BLU اكبر المسابقات مع الفنان الكوميدي عماد فراجين في "فوازيير BLU ابو الفراجين" قامت الشركة أمس الثلاثاء بإصدار اول فيديو اعلان للحملة من خلال صفحتها الرسمية على الفيس بوك BLUARAB ولاقي اقبالا ضخما من حيث المشاهدات التي تعدت الـ 100 الف مشاهدة خلال اقل من 24 ساعة.



الحملة الدعائية المميزة والأولى من نوعها في مجال الاعلانات التجارية من حيث الأسلوب والمضمون تدار من قبل شركة سما للدعاية والاعلان وهي تشمل بالاساس شبكات التواصل الاجتماعي، مواقع الانترنت، لافتات الشوارع، راديو، صحف، وفعاليات ميدانية.

هذا وسيتم عرض فيديوهات خلال الشهر الكريم تتضمن فوازيير يقوم بطرحها الفنان فراجين وتنتم الاجابة عليها عبر صفحة الفيسبوك "BLUARAB".

تجدر الاشارة انه سيتم سحبوا اسبوعية بين المشاركين بالإجابات الصحيحة على جوائز قيمة وفريدة منها: رحلات لتايلند وتراكتورون وجت سكي وقفز بالمظلات وحواسيب نقالة وهواتف ذكية و PS4.

نود تذكركم اجابات على الفيديوهات اكثر تعني احتمالات ربح اكبر.

المشاركة ادخلوا الى صفحة BLUARAB:https://www.facebook.com/BLUARAB

جديد في ماكдонаلدز!

NERF

العاب مسلية للحديقة



شبكة مطاعم ماكдонаلدز توزع العاب جديدة مع كل وجبة اولاد «هابي ميل»: العاب نيرف NERF تعد العاب نيرف ماركة العاب شهيرة ومحبة منذ السبعينات وهي بالاساس العاب مسلية للحديقة مثل العاب مع رغوة صابون، العاب كرة، فريزبي وغيرها تشمل سلسلة الالعاب 8 العاب مختلفة . اجمعوا الآن سلسلة العاب NERF وتمتعوا من وجبات الاولاد هابي ميل!

بإمكانكم مشاهدة جميع الالعاب والتعرف على جميع المستجبات في موقع الانترنت باللغة العربية www.mcdonalds.co.il/ar الالعاب متواجدة في جميع فروع ماكдонаلدز حتى نفاذ المخزون.

تنوفا تنطلق بحملات جذابة بمناسبة حلول شهر رمضان

بمناسبة شهر رمضان تنطلق تنوفا بحملات جذابة على تشكيلة كبيرة من المنتجات في مختلف نقاط البيع.

«كما هي العادة سنوياً وخاصة بمناسبة شهر رمضان، يقول هرئيل يهودا - مدير قسم القطاعات، تستعد الشركة لاستقبال شهر رمضان وتقدم للمستهلك العربي نخبة المنتجات، التجديدات والحملات الجذابة الخاصة والمميّزة لشهر رمضان.»



حملات مجموعة الحليب من تنوفا: في شهر رمضان تقدم تنوفا تشكيلة حملات على شتى المنتجات وباسعار مميزة، منها: رزمة زوج قناني شوكو 1 لتر بسعر خاص رزمة لبننة 9% 500 غرام بـ 20% تخفيض رزمة كارلو 16 وحدة بـ 25% تخفيض زوج بادى توت 500 مل بـ 20% تخفيض رزمة زوج جبنة بياض 9% 250 غرام بـ 15% تخفيض

رزمة خاصة لرمضان ثلاثية يولو 2 حليب 1 شوكولاتة داكنة * رزمة لبننة لرمضان سارية ابتداء من 15.6 اضافة الى هذا وبمناسبة شهر رمضان، يمكن للمستهلكين التمتع بالمنتجات الجديدة: بريلى، يوغورت الفاخرة العريق من تنوفا، يتوسع الى عالم مشروبات اليوغورت، منذ اليوم يمكن التمتع بمذاق اليوغورت ايضا على هيئة مشروب. الحديث يدور عن اصدار محدود من مشروب بريلى توت ومشروب بريلى دراق، 1.5% دسم، قنيئة 250 مل بغطاء يستعمل لعدة مرات، ويقولون في شركة تنوفا انه وبعد مرور 40 عاماً من انطلاق بريلى في الحوانيت لأول مرة فانه يواصل الحفاظ على مكانته كماركة تحظى بالشعبية الكبيرة بين مستهلكيها. اضافة الى مذاق الشوكو الشعبي، يطلق شوكو تنوفا مشروبات حليب جديدة بعبوات شخصية، بمذاقات فانيل وطوفي كراميل.المشروبات الجديدة قليلة اللاكتوز، غنيّة بالكالسيوم وبفيتامينات D و B6 وتحتوي على 96% حليب.

مزراحي طفحوت يوسع نشاطاته التجارية في الوسط العربي

أكثر من 350 رجل أعمال من الوسط العربي يشاركون في

المؤتمر الأول للزبائن التجاريين في مزراحي - طفحوت



شارك أكثر من 350 رجل أعمال من الوسط العربي في المؤتمر الأول من نوعه والذي نظمه بنك مزراحي - طفحوت للزبائن التجاريين في الوسط العربي، وذلك في فندق ريمونيم في مدينة عكا.

وشارك في المؤتمر مدير عام البنك السيد إداد فرشر، مدير القسم التجاري إسرائيل إنجل، أوفير مراد مدير القسم التجاري والسيد أفضالوم بوسكيله، مدير منطقة الشمال في البنك ومدراء الفروع في منطقة الشمال الذين التقوا رجال الأعمال العرب وتبادلوا معهم الحديث خلال فقرة التشريعات التي سبقت المؤتمر.

وأشار السيد إداد فرشر خلال كلمته أن البنك يرى أهمية كبيرة في تعميق نشاطات البنك في أوساط جمهور رجال الأعمال في الوسط العربي وذلك كجزء من الخطة الإستراتيجية للبنك في الوسط العربي. وافتتح مزراحي طفحوت في الفترة الأخيرة عدة فروع جديدة في الوسط العربي في كل من الناصرة، كفر ياسيف ومدينة أم الفحم، وسيواصل البنك فتح فروع أخرى خلال السنوات القريبة وتقديم خدماته البنكية الخاصة للأفراد وللزبائن التجاريين.

وأشار السيد إسرائيل إنجل، مدير القسم التجاري في مزراحي طفحوت خلال مداخلة أن البنك يلتزم بمنح جمهور رجال الأعمال والمصالح التجارية في الوسط العربي امتيازات كبيرة في جميع وحدات الخدمة التي يقدمها البنك. كما وأضاف السيد إنجل أن البنك سيساعد المصالح التجارية التي تنوي تنفيذ خطط تطوير ومنحها جميع الخدمات البنكية المهنية المناسبة التي يشعرون معها بالرضى والسعادة كونهم زبائن في مزراحي - طفحوت أما السيد أفضالوم بوسكيله، مدير منطقة الشمال في بنك مزراحي طفحوت فقال: "نحن على ثقة أن هذا المؤتمر قد كشف الخدمات التي يمنحها مزراحي - طفحوت للزبائن التجاريين في الوسط العربي، وأنا على ثقة أننا سوف نعزيز العلاقات الشخصية مع المشاركين في المؤتمر وسنعمل على ضمهم إلى صفوف زبائننا، وذلك من خلال تقديم أفضل الخدمات للزبائن التجاريين. نتوقع بعد هذا المؤتمر أن يكون بنك مزراحي - طفحوت خياراً مناسباً ومفضلاً لإجراء الصفقات وفتح حسابات جديدة لجمهور رجال الأعمال في الوسط العربي".

وخلال المؤتمر قدم المدرب الشخصي المشهور في الوسط العربي، أشرف قرطام محاضرة حول "التفكير الإبداعي في المصالح التجارية"، كما تمتع الزبائن بوجبة عشاء فاخرة أعدت خصيصاً على شرف المؤتمر.

YouPhone تنطلق بخدمات الجيل الرابع

وتعرض أسعار تصفح انترنت مخفضة بحملة جديدة

خليوي دون تحديد يشمل تصفح انترنت بحجم 10GB بـ 49 شيكل فقط للشهر تزويد خدمات الجيل الرابع بتغطية واسعة في البلاد، تفعيل الخدمة يتم بشكل اوتوماتيكي دون دفع اضافي



أعلنت شركة الخليوي YouPhone هذا الاسوع عن البدء بتزويد خدمات الجيل الرابع بتقنية LTE لجميع زبائننا في مناطق تغطية واسعة في البلاد، وذلك في أعقاب اتفاق ابرمته الشركة لاستعمال البنية التحتية لشركة بيليفون وبارتنر. كما تم تفعيل الخدمة بشكل اوتوماتيكي دون دفع اضافي وذلك في الأجهزة التي تدعم تلك الخدمة كما هو مفصل في موقع الشركة.

إضافة الى انطلاق خدمات الجيل الرابع، فقد أعلنت الشركة عن حملة «خليوي دون تحديد»، مع تصفح انترنت بحجم هائل بسعة 10GB بـ 49 شيكل فقط للشهر ولعدة عام. وبهذا يضاف انطلاق خدمات الجيل الرابع لباقي الخدمات الخليوية التي تعرضها الشركة على زبائننا ليستمرنا بالتمتع من ثمار ثورة الخليوي بسعر مخفض، تقنية متقدمة، ميزات في حساب الخليوي من خلال المشتريات اليومية وتعبئة القوود اضافة الى الخدمة العالية التي تقدم لزيائن الشركة. مدير عام الشركة السيد اريئيل شرايبر قال بهذا الخصوص: «انضمام YouPhone لخدمات الجيل الرابع ستمنحنا إمكانية الاستمرار في ثورة الإستهلاك التي نعتبر الرائد فيها، وتوسيع سلة الخدمات التي نعرضها لزيائننا بأسعار مخفضة. ان دمج التصفح السريع مع خدمات الجيل الرابع والتغطية الواسعة في البلاد تعتبر خطوة أخرى نحو الإستمرار كلاعب رئيسي في سوق الإتصال في البلاد. كما اخترنا بالمقابل ان ننطلق بحملة جديدة لخليوي دون تحديد مع تصفح واسع بحجم 10GB بسعر هو الارخص في البلاد بهدف تلبية الطلب المتزايد لحجم تصفح اوسع بسعر مخفض لزيائن الجيل الثالث والجيل الرابع.»



نصائح لصوم سهل وصحي

برعاية : تنوفا

بشكل عام يحتاج الجسم للطاقة لتأدية مهامه اليومية والتي تتوفر انطلاقاً من هضم الأغذية التي يتناولها الإنسان عبر وجبات متفرقة خلال اليوم ، إلا أن بشهر رمضان الفضيل يمسك فيه الصائم عن الطعام من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، حيث تعتبر للجسم مدة زمنية طويلة وصعبة . إلا ان الجسم يتأقلم ويمر بالعديد من التغييرات الفسيولوجية والنفسية التي تسهل على الشخص الصائم.

بما أن في رمضان نتناول وجبتين فقط ، يصعب أن نوفر للجسم كافة الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الضرورية له ، ودورنا في ذلك هو اتباع سلوكيات غذائية صحية ليكون صومنا صحياً مغذياً وسهلاً.

وجبة الإفطار يجب علينا تعجيل وجبة الإفطار مباشرة بعد سماع الأذان ، فبعد صوم طويل تكون المعدة فارغة، ونسبة السكر تكون منخفضة في الدم ، لذلك ينصح بكسر الصيام بشرب الماء بالإضافة التي تناول التمر الذي يعتبر سريعاً في الهضم والامتصاص ويمد الجسم بالسكر حتى يخرج الجسم من حالة العياء الموجود بها.

ماذا نتناول في وجبة الإفطار ؟

يجب أن تتكون الوجبة من كافة مجموعات الغذائية : الخضراوات ، النشويات ، البروتينات، الدهنيات.

ينصح بتناول حساء الخضراوات لكونه غني بالفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم بالإضافة الى الألياف الغذائية التي بدورها تساعد على الشعور بالشبع وتمنع ظاهرة الاسماك التي تعتبر شائعة بهذا الشهر وذلك بسبب عدم عمل الجهاز الهضمي لساعات طويلة .

تجنب الشوربات / الصلصات الجاهزة لاحتوائها على كمية كبيرة من الصوديوم وفقرها للفيتامينات والمعادن.

تجنب الأفرط بتناول الكربوهيدرات مثل الأرز، المعكرونة ، الخبز وغيرها، وفضل الغنية منها بالألياف الغذائية مثل الخبز من القمح الكامل، الفريكة، البقوليات وغيرها.

تجنب المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة ، وتفضيل الماء مما يتيح توفيرك للسعرات الحرجية.

يجب دمج منتجات الحليب في وجبة الإفطار من أجل أن نوفر لجسمنا الكمية الكافية من الكالسيوم .

مثال لوجبة الإفطار : حساء من الخضار الطازجة + أرز كامل مع لبن مطبوخ من يوغورت تنوفا 4% + جاج بالفرن + سلطة خضار .

للأشخاص الذين يفضلون تاجيل الطبق الرئيسي الى ما بعد صلاة التراويح ، يوصى بتناول كاس يوغورت تنوفا 4% مع 3 حبات صغيرة من التمر كوجبة أولية ، بالإضافة الى الحساء وبعد أداء الصلاة تناول الطبق الرئيسي .

كيف ممكن أن نمنع الإفراط في الأكل بـرمضان؟

في رمضان تتعدد الأطباق والمؤكلات الشهية ، لذلك هناك ميول لتناول كميه كبيره وغير مراقبة، وبالتالي الشعور بالتخمة وعدم الراحة والانفتاح، ولكي نمنع هذه الظاهرة :

يجب محاولة الاختصار في تعدد الأطباق والمؤكلات والمقبلات واعداد صنف واحد أو صنفان، وحتى ولو كان هناك العديد من الأطباق على المائدة ، نحاول أن لا نتذوق منها جميعها.

يجب تجنب تناول المؤكلات الغنية بالدهون والتقليل من طريقة القلي وتبني طريقة الشواء أو الخبز.

يوصى تناول الطعام ببطء ، حيث أن الشعور بالشبع يحصل بعد 20 دقيقة ، فكلما تناولنا الطعام ببطء أكثر ، نمنع الإفراط بالأكل.

انهض من المائدة وابتعد عن المغريات ولا تستمر بالأكل بعد ما شبعت.

كيف ممكن أن نقاوم اغراء حلويات ومقبلات رمضان؟

يجب تجنب قدر الامكان الحلويات والمقبلات الرمضانية ، في حال تناولها يوصى باختيارك الحلويات الخفيفة قدر الامكان ، على سبيل المثال:

كوكتيل الفاكهه مع يوغورت / يوليبي تنوفا ، ميطلبية ، أرز بالحليب (بحة) للحضرة من حليب تنوفا 1% ، قطايف مع جبنة عربية تقليدية من تنوفا (يجب نقع الجبنة ليلة كاملة لتقليل الملوحة) وأن تكون مشوية بالفرن وليس مقليه ، للقطر- يمكن إستعمال السكر الاصطناعي بدلا من السكر الأبيض .

ماذا عن النشاط الجسماني في رمضان؟

في ساعات الصوم يوصى بتجنب الجهد الجسماني كي نتجنب نقص معدل السوائل في الجسم أو إحترق كميات كبيرة من الغلوكوز(السكر) في الدم بالصورة التي لا يمكن تعويضها أثناء الصوم مما يؤثر مباشرة على وظائف الكلى التي تتأثر وظيفتها بنقص الماء والسوائل في الجسم.

أما بعد الإفطار يوصى بممارسة النشاط البدني (المشي مثلا) لاستعادة عمل الجهاز الهضمي لعمله بعد أن كان بسبات نهار كامل ، لإذابة الدهون والتخلص من السعرات الحرارية الزائدة المستمدة من الغذاء.

تقبل الله منا ومنكم الطاعات ، صوما مقبولا وسهلا ، واطفارا صحيا وشهيا .



تحقق لك الحلم!

للبيع

فولاه - 3.5 غرف
طابق 2 م 90 م مرممة
بالطابو

للإيجار

المطران
حجار 4.غ
+ موقف

الزلبنيم

جديد

في احلى شوارع البلد شقه 5 غرف - 126 م
موقف سياره - منظر خلاب للبحر وجبال الجليل



خليل حجّو 052-2840945
مهنا قنديل علي 052-8980085

שותפות שמניבה עסקאות

أكبر مكاتب العقارات في حيفا

فرصة

عسفيا - بناية

بناية كاملة على مساحة نصف دونم أرض مبنی
400م - 3 شقق + شرفات - موقف سيارة
و منظر رائع 1,800,000 ₪

الخوري بيع / ايجار

لسكن/مكتب - شقة 3 غرف + ساحه. مرممة
بوضع ممتاز. طابق أرضي + موقفان للسيارة



فرصة

قصر السلطان



בת גלים
7 غرف - 200م
طابق أرضي - مرممة
قريبة من البحر

שי עגנון



4-غ - مرممة بمستوى عال
+ مصعد - مطلة للبحر

الهدار - شارع شفاعمرو



3.5 غ - 70م طابق 3
مرممة حديثا وبوضع ممتاز

הדר - רח' טבריה



3.5 غرف + شرفات
78م - طابق 3
مطلّة للبحر - بوضع جيد

הנרייטה סולד - פנטהאוס

5 غرف 130م + شرفات
و موقف سيارة منظر رائع للبحر



הגפן



4 غرف - بناية حجر
مميرة 120م طابق 1
بوضع ممتاز

מדגות שוקרי



(קיבוץ גליות)
4 غرف - 100م بناية حجر - طابق 1
مرممة + سطح وإمكانية بناء طابق كامل
موقع مركزي وقريبا من المحاكم
ملائم و ممتاز للمكاتب

פרויקט רמת הנשיא



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

הגפן



شقة فاخرة 4 غرف
معوصلבת - مدخل منفرد

جديد

פועה/מדגות שערים

شقه واسعة جدا / 120م
3.5 (4.5) غرفه + شرفتين
طابق 1
مطله للبحر

جديد في الكرم

(مدخل الكبابير) في مرحلة
البناء شقق 140-120م + شرفه
مصعد-موقف سياره ومخزن.
منظر خلاب للبحر

نصف دونم أرض - في حيفا
إمكانية لبناء 10 شقق
(1,100م)

أرض
للعمارة

في شارع الوادي
دكان 65م + 16م جلوريا
سقف عال، يمكن
تقسيمها لكدانين

يوجد لدينا
عشرات
الشقق

052-2840945

بدك تبيع بيتك؟

إتصل!



Bambinō

- since 1969 -

رمضان كريم بحملاته



٢ كيلو
خروف بالعظم

٩٩٠

شيكل فقط



٢ كيلو
لحمة عجل صغير

٩٩٠

شيكل فقط

حملة رمضان خاصة علبة هامبرغر او كباب هدية!

عند الشراء بمبلغ 500 شيكل وما فوق

فروعنا:

شارع النبي 67، هاتف 04-8530330 • شارع مار يوحنا (سوق الواد)، هاتف 04-8510776 • شارع النبي 39 هاتف 04-8512244

ساعات العمل: الاثني - السبت 8:00 وحتى 18:00، الاحد 9:00 وحتى 16:00