



# المسار

WWW.ALMSAR.CO.IL

اسبوعية • شاملة • مستقلة

الجمعة 09.05.2025 | 11 ذو القعدة 1446 هـ | العبدك 1050 | عيتون אלמסאר



# بناشر فرج

**Faraj**  
Tires University

052-4123498

# أكثر من 100 شهيد ومئات المصابين خلال 24 ساعة في القطاع وسط شهادات مرعبة عن نفاذ المواد الغذائية والوقود بالمستشفيات



● غزة - وكالة «وفا»

ارتفعت حصيلة العدوان الذي تشنه قوات الاحتلال الإسرائيلي على قطاع غزة، منذ 7 تشرين الأول / أكتوبر 2023، إلى 52.760 شهيداً و119.264 مصاباً، فيما أفادت مصادر طبية بأن من بين الحصيلة 2.651 شهيداً و7.223 مصاباً، منذ 18 آذار / مارس الماضي، أي منذ استئناف الاحتلال حربته الضارية على القطاع.

ووصل إلى مستشفيات قطاع غزة خلال الساعات الـ24 الماضية، 106 شهداء، و367 مصاباً، بينما لا يزال عدد كبير من الضحايا تحت الأنقاض والركام وفي الطرقات، ولا تستطيع طواقم الإسعاف والدفاع المدني الوصول إليهم.

واستشهد 7 مواطنين، وأصيب آخرون ظهر الخميس، في قصف طيران الاحتلال الإسرائيلي تجمعاً لمواطنين غرب مدينة غزة.

وفي اليوم الـ52 من استئناف هذه الحرب، واصلت إسرائيل استهداف مناطق مختلفة في غزة، بما في ذلك مراكز الإيواء ومناطق تجمع النازحين في وسط القطاع.

وفي المقابل، أعلنت كتائب القسام عن استهداف قوة إسرائيلية وتدميرها في تفجير حقل ألغام شرق خان يونس، إضافة إلى قصف المكان بقذائف هاون، ما أسفر عن مقتل وجرح عدد من الجنود الإسرائيليين.

وقال مراسلو «وفا» إن طيران الاحتلال قصف «مسمكة» تعود لعائلة أبو حصيرة خلف فندق الأمل غرب مدينة غزة، ما أدى لاستشهاد 7 مواطنين وإصابة آخرين. ومنذ ساعات فجر الخميس، حيث أعلنت مصادر طبية عن استشهاد 18 مواطناً من قطاع غزة.

واستشهد ثلاثة مواطنين وأصيب آخرون، الليلة، في غارة شنتها طائرات الاحتلال الإسرائيلي على منزل في بلدة بيت لاهيا شمال قطاع غزة. وأفاد مراسل «وفا» باستشهاد ثلاثة مواطنين وإصابة آخرين في قصف الاحتلال منزلاً لعائلة ريان قرب مدرسة تل الربيع في بيت لاهيا.

ومساء الأربعاء، استشهد مواطنان وأصيب آخرون في قصف الاحتلال خيمة تؤولي نازحين في أرض مقاطع شرق بركة الشيخ رضوان شمال مدينة غزة. كما استشهد مواطنان في غارة من مسيرة تابعة للاحتلال على مجموعة من المواطنين في شارع السكة بحي الزيتون جنوب مدينة غزة.

وذكر مراسل «وفا» بأن طائرات الاحتلال أطلقت النار بشكل كثيف شمال مخيم النصيرات وسط القطاع، كما أصيب عدد من المواطنين بقصف مسيرة تابعة للاحتلال منزلاً في المخيم. وأعلن مستشفى العودة في النصيرات، وصول جثمان صياد، ارتقى برصاص الاحتلال وجرى انتشاله من شاطئ بحر المحافظة الوسطى.

وفي جنوب القطاع، أصيب عدد من المواطنين في قصف الاحتلال منزلاً في بلدة عيسان الجديدة شرق خان يونس.

وكانت قوات الاحتلال قد ارتكبت مقتلته بقصفها مطعمها وسوقاً شعيباً في حي الرمال غرب مدينة غزة، ما أسفر عن استشهاد 32 العشرات. وقال مراسلو «وفا» إن طيران الاحتلال الإسرائيلي نفذ غارة استهدفت المطعم والسوق، ما أدى لاستشهاد 32 مواطناً بينهم الصحفي يحيى صبيح، وإصابة 86 آخرين.

وفي غضون ذلك، أعلنت منظمة المطبخ العالمي الدولية (WCK)، الأربعاء، أنها أوقفت جميع عملياتها الإنسانية في قطاع غزة بعد نفاذ مخزون المواد الغذائية، ووقود الطهي.

وأكدت المنظمة، في بيان، أنها قدمت خلال الـ18 شهراً الماضية أكثر من 130 مليون وجبة، ووزعت نحو 26 مليون رغيف خبز، لكنها لم تعد قادرة على مواصلة هذا الدعم الحيوي في ظل الوضع الراهن، مشيرة إلى الشاحنات التي تحمل مساعداتها والوقود لتشغيل مطابخها موجودة على الحدود منذ مطلع آذار / مارس الماضي.

ومنذ 2 آذار / مارس الماضي، أغلق الاحتلال الإسرائيلي معابر القطاع

عنابة، بات مهدداً بالتوقف الكامل، ومعه مهددة حياة الأطفال، جراء وقف الاحتلال إمدادات الوقود.

وأكد مصدر طبي في مستشفى «شهداء الأقصى» أن «جيش الاحتلال يمنع وصول المنظمات الدولية إلى أماكن تخزين الوقود». وقال: «هذا يعني عملياً إخراج المستشفيات من الخدمة، خاصة الأقسام الحيوية مثل العناية المركزة، الحضانات، القلب، الكلى، الأشعة، والعمليات».

وأضاف: «عندما تتوقف الكهرباء عن المستشفيات، فهذا بمثابة حكم بالإعدام على المرضى والمصابين، وتوقف سيارات الإسعاف عن العمل يعني ترك الجرحى ينزفون حتى الموت في أماكن الاستهداف».

ومنذ أكثر من 66 يوماً، يمنع الاحتلال إدخال الوقود وقطع التيار والمستلزمات الطبية إلى قطاع غزة، ما أدى إلى شبه انهيار للقطاع الصحي، وسط تحذيرات من كارثة وشيكة قد تنهي ما تبقى من حياة في المستشفيات القليلة التي لا تزال تعمل.

وأكد المصدر الطبي أن «ما يجري هو خطة ممنهجة لإخراج جميع المستشفيات من الخدمة، وقتل المصابين ببطء، من خلال منع الإسعاف وقطع الكهرباء ومنع دخول الأدوية وحتى التطعيمات الأساسية للأطفال». وطالب المجتمع الدولي بالتنحرف الفوري للضغط على إسرائيل والسماح بإدخال الوقود اللازم قبل فوات الأوان.

وفي مطلع آذار / مارس الماضي، صدّد الاحتلال من جرائمه باتخاذ قرار تعسفي بإغلاق جميع المعابر المؤدية إلى القطاع، ومنع إدخال المساعدات الإنسانية والإغاثية وشاحنات الوقود بشكل كامل.

ولأكثر من مرة، حذر مسؤولون حقوقيون وأمميون من مخاطر استمرار إغلاق إسرائيل للمعابر ومنعها دخول الإمدادات الأساسية من غذاء وأدوية ووقود ومياه للقطاع منذ شهرين.

والأربعاء، أعلن رئيس الوزراء الفلسطيني - محمد مصطفى، قطاع غزة منطقة مجاعة، داعياً المنظومة الأممية بكاملها أن تُفعل آلياتها فوراً، وأن تتعامل مع غزة كمنطقة مجاعة، بما يستتبع ذلك من تدخل دولي عاجل ورفع فوري لكل القيود التي تمنع الإغاثة.

وحمل رئيس الوزراء، إسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال، المسؤولية الكاملة عن الكارثة الإنسانية المتعمدة في غزة.

أمام دخول المساعدات الغذائية والإغاثية والطبية والبضائع، ما تسبب بتدهور كبير في الأوضاع الإنسانية للمواطنين.

الى ذلك، يقف الأطباء والممرضون في حالة ترقب، بينما تهمس الأمهات بالدعاء أمام أسرّة أطفالهن، بعد أن بات الخطر وشيكاً، في قسم الأطفال بمستشفى «شهداء الأقصى» في دير البلح وسط قطاع غزة، حيث يخيم الصمت المقلق، ولا يُسمع فيه سوى صوت أجهزة الأوكسجين التي قد تتوقف في أي لحظة، مع قرب نفاذ الوقود المشغّل للمولدات الكهربائية.

وفي ظل الانقطاع الكامل للتيار الكهربائي عن قطاع غزة، تعتمد المستشفيات على المولدات الكهربائية كمصدر وحيد للطاقة. إلا أن هذه المولدات مهددة بالتوقف في أي لحظة بسبب النقص الحاد في الوقود وغياب قطع الغيار، بفعل الحصار الذي يفرضه الاحتلال الإسرائيلي وتدمير العديد منها خلال العدوان المتواصل.

وذكرت مصادر طبية أن كميات الوقود المتوفرة في مستشفيات القطاع، لا تكفي سوى لأيام فقط، محذرة من أن استمرار الاحتلال في إعاقة وصول إمدادات الوقود «يهدد بتوقفها عن العمل بالكامل».

وفي أحد أركان القسم، تجلس المواطنة نوال أبو رويضة بجانب طفلتها المريضة بضيق في التنفس وضعف عام، نتيجة المجاعة التي تعصف بالقطاع منذ أشهر.. تحاول نوال تهدئة طفلتها المريضة، وتقول بصوت خافت تشوبه المرارة لوكالة الأناضول: «بنتي داوية من الجوع... بتأخذ أوكسجين ونفسها ضيق».

وحين سمعت نوال عن احتمال توقف مولدات الكهرباء في المستشفى، بدت عليها علامات القلق وقالت بصوت متهدج: «هل يمكن أن ينقطع الأوكسجين عن ابنتي؟ جئنا نعالج أولادنا بالمستشفى، وإذا توقفت الكهرباء، كيف سيعيشون؟». وأضافت: «إذا الكهرباء انقطعت في المستشفى، الكل سيموتون».

وفي قسم الحضانات، حيث يرقد العشرات من الأطفال حديثي الولادة، يواصل الأطباء والممرضون عملهم تحت ضغط خانق، يراقبون المؤشرات الحيوية للأطفال بقلق بالغ، ويعيرونهم تتابع حالة المولدات الكهربائية بالمستشفى، فيما الأهالي وغالبيةهم من الأمهات يلازمون المستشفى في صمت وقلق، ينتظرون أخباراً مطمئنة عن أطفالهم.

وتنتقل بعض الأمهات بهدوء بين أبواب الأقسام، بينما تجلس أخريات على المقاعد أو في زوايا الممرات وهن يهمنسن بالدعاء. ورغم ما في القسم من

فاكس: 04-6113320

بريد الكتروني:

almasar@gmail.com

ام الفحم 3001000 صندوق بريد 855

قسم التحرير: 04-6113317

قسم الاعلانات: 050-2040819

رئيس التحرير:  
اسامة محاميد  
مونتاج:  
محمد اسامة محاميد

1000  
القصار  
اسبوعية • شاملة • مستقلة

www.almasar.co.il

تابعوا موقع  
المَسَار  
برحلة جديدة  
وتصميم عصري!



[www.almasar.co.il](http://www.almasar.co.il)

## استشهاد شاين برصاص الاحتلال في نابلس والخليل واستمرار اجتياح جنين وطولكرم ومخيماتها

جنين ومخيمها لليوم الـ110 على التوالي، مع توسيع عمليات التجريف والتدمير داخل المخيم بهدف تغيير معالمه وبنية، واستمرار منع الدخول أو الوصول إليه.

وفي طولكرم، شهدت المنطقة أيضا عمليات عسكرية مكثفة من قبل قوات الاحتلال، خاصة في المناطق القريبة من الجدار الفاصل. ويهدف الاحتلال من خلال هذه العمليات إلى تشديد الخناق على المدن الفلسطينية ومخيماتها، في محاولة لزيادة الضغط على السكان الفلسطينيين وفرض المزيد من القيود على تحركاتهم.

وشرعت جرافات الاحتلال الإسرائيلي، يوم الثلاثاء، بهدم عدد من المباني السكنية في مخيم نور شمس شرق مدينة طولكرم شمالي الضفة الغربية المحتلة. وأكد مراسلنا أن جرافات الاحتلال بدأت ظهرها بهدم عدد من المنازل مكونة من عدة طوابق بحي المنشية في نور شمس.

وكان جيش الاحتلال قرر هدم 106 مبان فلسطينية في مخيمي طولكرم ونور شمس وأُرفق إعلانه بخرائط تظهر بعلامات حمراء المنازل المستهدفة.

يأتي ذلك بينما تواصل قوات الاحتلال، عدوانها على مدينة طولكرم ومخيمها منذ أكثر من 100 يوم، و90 يوماً على مخيم نور شمس، في ظل تصعيد ميداني مستمر، وحملة متواصلة من المدهامات والاقتحامات.

وأسفر العدوان عن استشهاد 13 فلسطينياً، بينهم طفل وامرأتان إحداهما حامل في الشهر الثامن، بالإضافة إلى إصابة واعتقال العشرات. كما تسبب في نزوح قسري لأكثر من 4 آلاف و200 عائلة من مخيمي طولكرم ونور شمس، إلى جانب مئات آخرين من الحي الشمالي والحي الشرقي للمدينة بعد الاستيلاء على منازلهم وتحويل عدد منها لتكنات عسكرية.



الضفة. شملت الحملة محاصرة منزل في مدينة جنين. وفي بلدة برطعة، غربي مدينة جنين، حاصرت قوات الاحتلال منزلاً فجر أمس، حيث استقدمت جرافة عسكرية ومركبات إسعاف إسرائيلية. وتم اعتقال شاب (لم تعرف هويته بعد) بعد محاصرة المنزل.

وفي غضون ذلك، يشهد مخيم جنين بشكل خاص عمليات اقتحام وتدمير للبنية التحتية، في إطار سياسة ممنهجة تستهدف التضييق على السكان وتهجيرهم من أراضيهم. وقالت مصادر محلية إن «هذه الحملة العسكرية لا تقتصر على الاعتقالات وحصر المنازل فحسب، بل تمتد لتدمير الممتلكات ومصادرة الأراضي بهدف فرض السيطرة على المنطقة».

وتواصل قوات الاحتلال الإسرائيلي عدوانها على مدينة

وفي وقت لاحق، قالت وزارة الصحة إن الهيئة العامة للشؤون المدنية أبلغتها باستشهاد الشاب عبد الفتاح عاهد أحمد الحريبات (20 عاماً) برصاص الاحتلال قرب مدينة الخليل.

وزعم جيش الاحتلال أن «الشباب نفذ عملية دعس ضد قواته المتمركزة عند الحاجز العسكري، ثم ترجل من مركبته وحاول تنفيذ عملية طعن، قبل إطلاق النار عليه وتحييده». واقتحمت قوات الاحتلال بلدة دورا جنوب الخليل، وداهمت منزل الشهيد الحريبات، واحتجزت العشرات من أفراد عائلته واعتدت عليهم بالضرب المبرح بالأرجل وأعقاب البنادق، واستجوبتهم ميدانياً ونكلت بهم.

واعتقلت قوات الاحتلال، فجر الخميس، 41 فلسطينياً خلال حملة اقتحامات واسعة في مناطق متفرقة من

● نابلس - من مراسل «وفا»

استشهد شاب، متأثراً بإصابته برصاص الاحتلال الإسرائيلي، خلال اقتحام وات إسرائيلية خاصة البلدة القديمة في نابلس ظهر أمس الخميس، تبعها دخول تعزيزات عسكرية من جهة حوارة والطور.

وأعلنت وزارة الصحة الفلسطينية أن الهيئة العامة للشؤون المدنية أبلغتها باستشهاد الشاب رامي سامي وليد الكخن (30 عاماً) برصاص الاحتلال في نابلس، واحتجاز جثمانه. وأصيب خلال الاقتحام 9 مواطنين، واعتقل شابان هما رامي الكخن الذي أعلن عن استشهاد، إضافة للشباب محمد مشعل، بعد اقتحام حارة الياسمين في البلدة القديمة.

وأشارت وزارة الصحة إلى أن 9 إصابات وصلت إلى مستشفى رفيديا الحكومي، بينها اثنان بحالة خطيرة، واصفة بقية الإصابات بالمستقرة، فيما قالت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني إن 35 مواطناً أصيبوا بالاختناق بالغاز السام المسيل للدموع، وتم علاجهم ميدانياً.

وفي الخليل، استشهد شاب برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي، مساء أول أمس الأربعاء، جنوب الخليل. وذكرت مصادر أمنية لـ «وفا» أن قوات الاحتلال أطلقت الرصاص صوب شاب عند الحاجز العسكري في منطقة سدة الفحص، بالمدخل الجنوبي لمدينة الخليل، ما أدى إلى استشهاد، مشيرة إلى أن الاحتلال احتجز جثمان الشهيد.

### تهنئة

نتقدم بأجمل التهاني وأسمى آيات الاعتزاز  
وأخلص التبريكات المعطرة بعبير الورد إلى الابن الغالي

## احمد اسامة محاميد

وزوجته الغالية

## سماح فتحي محاميد

بمناسبة نيلهما اللقب الثاني (الماجستير) في موضوع التربية - تخصص  
ادارة وتنظيم منظومات تربوية من الكلية الاكاديمية «كليات اونو» بتفوق

وفقما لله إلى ما يحبه ويرضاه وقدماً إلى الامام  
نحو المزيد من التآلق والنجاح وألف ألف مبارك!

الوالد والعم: اسامة محاميد (ابو باسل)

وزوجته نجاة (ام باسل)

وجميع الأخوة والاخوات والاهل جميعاً

# “مهّد التفوق والريادة”

مدرسة خديجة الثانوية في ام الفحم  
تتربّع على عرش النجاح وتحصد معدل  
استحقاق لشهادة البجروت بنسبة

92%

كل الفخر والشكر والتقدير لمعلمينا  
ومعلماتنا ولطالباتنا واهاليهن على هذا  
الانجاز الرفيع جداً على المستوى القطري

1

## مركزية حيفا تؤجل النظر في ملف الاعتقال الإداري للقيادي رجا إغبارية وتمدد مرة أخرى اعتقال الصحافي سعيد حسنين

خطرا على الجمهور». وقال المحامي الموكل بالدفاع عن حسنين، نمير إدلبي، إن «هذه الجلسة تأتي كاستكمال للجلسة الماضية التي طلب القاضي خلالها تقرير مصلحة السجون لفحص إمكانية وضع سوار إلكتروني والبيت المقترح لقتضاء حسنين مدة الحبس المنزلي فيه، حيث كان هذا التقرير إيجابيا وأن البيت مناسب».

وتابع أن «هناك نوعا من خيبة الأمل بسبب تمديد اعتقال حسنين، إذ توقعنا إصدار القاضي قرارا بالإفراج عن حسنين، ولكن القاضي أَرَجَجَ القرار للأسبوع المقبل حتى دراسة الملف والادعاءات».

وأكد إدلبي أن «قرار المحكمة ناتج عن تغيير في توجهها، خصوصا أن القاضي طلب خلال جلسة الأسبوع تقريراً حول السوار الإلكتروني وسماع شهادات الكفلاء».

وقال الناشط السياسي، مراد حداد، إن «القرار المتوقع، اليوم، كان أن يتم إحالة سعيد للحبس المنزلي، لكن فوجئنا من التأجيل. واضح أن النيابة تضغط بكل الأساليب والطرق على القاضي لعدم اتخاذ القرار».

وأكمل حداد أن «هناك التفافا شعبيا وحضورا للقيادات والناشطين في قضية سعيد حسنين ورجا إغبارية، وهذا ما لم نشهده خلال الفترة الماضية وتحديدا في قضية شبان هبة الكرامة.. حضور المحاكم مهم جدا لعائلات المعتقلين وأمام المحكمة».

وكانت المحكمة المركزية في حيفا قد مدّدت يوم 28 نيسان/ أبريل الماضي، اعتقال حسنين بعد اطلاعها على تقرير «ضابط السلوك» الذي لم يُوصَ بإحالة حسنين للحبس المنزلي.

وشهدت ذات الجلسة مرافعة لافتة لمحامي الدفاع عن حسنين، نمير إدلبي، الذي فنّد الحجج التي استند إليها تقرير «ضابط السلوك»، الأمر الذي انعكس على موقف قاضي المحكمة وقراره بفحص منزل مقترح في بلدة كفر مندا لإبعاد حسنين إليه.



هذا بالإضافة للاستماع لحسنيين عبر الشاشة، الذي أكد على «التزامه بشروط الإبعاد والحبس المنزلي». كما تطرق لوضعه الصعب في السجن والأمراض والمضاعفات الصحية التي يعاني منها.

من جهتها طالبت ممثلة النيابة باستمرار اعتقال حسنين حتى الانتهاء من الإجراءات القضائية ضده. وادّعت أن «حسنيين غير نادم على ما فعله إلا بسبب سجنه والثمن الشخصي الذي يقوم بدفعه». وأضافت أن «هذه القضية تأتي في ظل استمرار الحرب وبقاء 59 أسيرا إسرائيليا في غزة»، مشيرة إلى أن «حسنيين قام بإتلاف أدلة، وأنه يشكل

يوم الثلاثاء، اعتقال الزميل الصحافي المعتقل سعيد حسنين لغاية يوم الثلاثاء المقبل 13 أيار/مايو، حتى يتسنى فحص المواد والشهادات وادعاء طاقم الدفاع وممثلة النيابة العامة، للبت بقرارها على طلب إحالة حسنيين للحبس المنزلي أو تمديد اعتقاله حتى انتهاء الإجراءات القضائية.

واستمع قاضي المحكمة خلال الجلسة لشهادة زوجة وشقيقي حسنيين، وأثنين من أصحاب المنزل المقترح أن يُبعد إليه في بلدة كفر مندا، لضمان مرافقة حسنيين طيلة فترة الحبس المنزلي وضمان عدم تجاوزه شروط الاعتقال، مثل الخروج من المنزل واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

• حيفا - من امير بوويرات

قررت المحكمة المركزية في مدينة حيفا، أمس الخميس، إجراء النطق بالحكم بخصوص الاعتقال الإداري ضد القيادي في حركة أبناء البلد، رجا إغبارية (73 عاما)، وحددت جلسة ليوم 19 أيار/ مايو للنطق بالحكم.

وبالتزامن مع جلسة المحكمة، شارك عدد من الناشطين السياسيين في وقفة احتجاجية أمام مبنى المحكمة في حيفا، بعد أن فرض الاعتقال الإداري لمدة 4 شهور على إغبارية، بقرار من وزير الأمن الإسرائيلي، يسرائيل كاتس، الذي صدر الشهر الماضي.

ونظمت اللجنة الشعبية في مدينة أم الفحم الوقفة الاحتجاجية أمام المحكمة في حيفا، تزامناً مع انعقاد جلسة النظر في قضية الاعتقال الإداري بحق إغبارية. ورفع المشاركون في الوقفة الاحتجاجية لافتات كتبت شعارات تطالب بإطلاق سراح إغبارية، وكتب على بعض اللافتات «أوقفوا الاعتقالات الإدارية»، و«لن ترهبنا الاعتقالات الإدارية»، و«الحرية للمناضل رجا إغبارية»، و«أوقفوا التنكيل بالأسرى الفلسطينيين».

وفرض وزير الأمن الإسرائيلي، يسرائيل كاتس، يوم 15 نيسان/ أبريل الماضي الاعتقال الإداري على إغبارية لمدة 4 أشهر، وذلك بعد اعتقاله من منزله في مدينة أم الفحم يوم 8 من ذات الشهر.

يشار إلى أنه ستنظم وقفة احتجاجية على مدخل أم الفحم، يوم السبت القريب، رفضاً للاعتقال الإداري بحق إغبارية. وقبل ذلك، مدّدت المحكمة المركزية في مدينة حيفا،



### تهنئة عطرة

نتقدم بأحر التهاني  
وأعطر التبريكات المكلمة  
بباقات الورد والمعطرة بشذا  
الياسمين الى الغالية

### المرضة آية وائل محاميد

بمناسبة اجتيازها الامتحان الحكومي في موضوع التمريض وحصولها على رخصة مزاولة المهنة

وفقك الله لما يحبه ويرضاه وقدماً الى الامام  
نحو المزيد من النجاحات وألف ألف مبارك

حمايك الحاجة كوكب محاميد (ام خالد)  
والزوج د. بيبرس محمود محاميد  
والابن آدم والاهل جميعاً



### تهنئة

بكل فخر واعتزاز، نتقدم بأحر التهاني  
وأجمل التبريكات الى الحفيد والابن الغالي

### الممرض يوسف طاهر يوسف محاميد

بمناسبة اجتيازه الامتحان الحكومي في موضوع التمريض وحصوله على رخصة مزاولة المهنة

نسأل الله أن يرزقك العلم النافع والعمل الصالح،  
وأن تكون هذه بداية لمسيرة مهنية مباركة ومليئة  
بالإنجازات والنجاحات

الجد الحاج يوسف (أبو كمال)  
الجددة أم كمال  
الأب طاهر وزوجته غدير (أم كمال)  
وجميع الإخوة والأخوات



فيديو  
توثيقي  
لكل  
مشروع

# مشروع أضيحي سنابل الخير

للفقراء والمساكين في أكثر البلدان حاجة

وجبة 100



خروف مع طعام

700

وجبة 50



خروف مع طعام

600



خروف مع توزيع

500

كيلو 500



عجل مع طعام

3500

كيلو 400



عجل مع طعام

2800

مطابقة  
للمواصفات  
الشرعية



كسوة يتيم

250



بناء مسجد

يبدأ من 35 ألف



حفر بئر يبدأ بـ

1500



عمرة البذل  
عن العاجز - المريض - المتوفى

450

الشيخ محمد: 0542425187 المكتب: 6521114 - 04  
عمر فياض: 0509961004 خاص للأخوات: 0528585872  
عنوان الجمعية: أم الفحم - المحاجنة - جانب مسمكة فخري الزتاوي

تواصل  
واجب  
اضحيتك

# 88 ضحية منذ مطلع العام: مقتل محمد كبتها من كفر قرع وسحر أبو عجاج من اللد وعنان عطية من الناصرة وعبد سواعد من شفاعمرو



من موقع جريمة قتل سحر أبو حجاج في اللد الثلاثاء الماضي



محمد كبتها



عبد سواعد

الأولي للمصاب الذي كان يعاني من إصابة نافذة خطيرة، قبل أن يتم نقله إلى مستشفى ربماب في مدينة حيفا لاستكمال العلاج.

وفيما لم تتضح بعد خلفية الحادث، أعلنت الشرطة الإسرائيلية أنها فتحت تحقيقا في الجريمة، لكنها لم تعلن عن تنفيذ أي اعتقالات، كما لم تصدر أي تفاصيل إضافية حول هوية الضحية أو المشتبه بهم.

وأصيب شابان، في العشرينيات من عمرهما، بجروح وصفت بالخطيرة جراء تعرضهما لجريمتي عنف في بلديتي شقيب السلام وطمرة؛ مساء السبت.

ففي شقيب السلام بمنطقة النقب، أصيب شاب (22 عاما) بجروح وصفت بالخطيرة جراء تعرضه لإطلاق نار. وقال المضمّد ياسر أبو رجيلة إن «المصاب كان بجانب مركبته وهو بوعيه ويعاني من نزيف، وقدمنا له علاجات طبية منقذة للحياة ثم نقلناه إلى المستشفى وهو بحالة خطيرة ومستقرة».

وفي مدينة طمرة، أصيب شاب (25 عاما) بجروح وصفت بالخطيرة، جراء تعرضه لإصابة في الرأس خلال شجار.

وقال البراميديك فادي طنطوري إن «المصاب كان فاقدًا للوعي ويعاني من إصابة في الرأس، وقدمنا له العلاجات الأولية ثم نقلناه بسيارة العلاج المكثف إلى المستشفى وهو بحالة خطيرة».

وفي وادي سلامة بمنطقة الجليل، أصيب شاب (20 عاما) بجروح وصفت بالخطيرة جراء تعرضه لجريمة إطلاق نار. ونقل المصاب بعد تقديم العلاجات الأولية له، إلى مستشفى «زيف» في صفد لتلقي العلاج وهو يعاني من إصابات خطيرة اخترقت جسده.

وباشرت الشرطة التحقيق في ملابسات الجرائم المنفصلة التي لم تتضح خلفيتها بعد؛ دون الإبلاغ عن اعتقال أي مشتبه به.

وهو متزوج واب لطفلين. وفي جريمة أخرى، لقي عبد الباسط سواعد - أبو رامي (52 عامًا) مصرعه وأصيب آخران بجروح متوسطة، بعد عصر يوم الأحد، إثر تعرضهم لجريمة إطلاق نار في حي المطلة بمدينة شفاعمرو.

ونقل المصابون إلى المستشفى، وفتحت الشرطة تحقيقًا لكشف ملابسات الحادث، مشيرة الى ان الخلفية جنائية، بينما قال شهود عيان ان الضحية كان قد فقد ابنه قبل أكثر من سنة في جريمة قتل وتحديدًا بتاريخ 2024/2/28

وقال بيان صادر عن المتحدث باسم شرطة إسرائيل للإعلام العربي - لواء الشمال أن «شرطة إسرائيل شرعت بالتحقيق في حادثة إطلاق نار تجاه شخص في مدينة شفاعمرو، حيث أسفر إطلاق النار عن إقرار وفاة أحد سكان المكان (52 عامًا) وإصابة شخصين بحالة متوسطة (وفق مصادر طبية) حيث تمت إحالتهم لتلقي العلاج الطبي».

وتابع البيان يقول إن «أفراد الشرطة سارعوا إلى مكان الحادث، وبدأوا بنشاطات تمشيط ومسح للبحث عن مشتبه بهم في الحادث، وفتحو تحقيقًا لمعرفة ظروف الحادث، علمًا أن خلفية الحادث جنائية، وملابسات الحادث قيد الفحص والتحقيق».

الى ذلك، شهد المجتمع العربي عدة إصابات بينها خطيرة إثر جرائم إطلاق نار متفرقة خلال الأسبوع الأخير. فقد أصيب رجل في الأربعينات من عمره صباح الأربعاء بجراح خطيرة، جراء تعرضه لإطلاق نار في مدينة طمرة، وفق ما أفادت به طواقم الإسعاف.

وذكرت «نجمة داوود الحمراء» في بيان لها أن الطواقم الطبية تلقت بلاغا في تمام الساعة 06:16 صباحا حول إصابة رجل بجراح نتيجة حادث عنيف في مدينة طمرة. وعلى الفور، هرعت الطواقم إلى المكان، وقدمت العلاج

ذاتها من العام الماضي، والتي شهدت مقتل 68 شخصا. وخلال عام 2024، قُتل في المجتمع العربي 221 شخصا، مقارنة بـ222 جريمة قتل سُجّلت في عام 2023.

ولقيت سحر أبو حجاج (48 عامًا) مقتلها في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، بعد إصابتها بجراح نافذة في مدينة اللد، في جريمة إطلاق نار وهي داخل سيارتها حينما كانت امام منزلها في شارع يعقوب كوهين بالمدينة، التي شهدت عدة جرائم قتل منذ مطلع العام الجاري.

وتعد الضحية خامس امرأة عربية تُقتل منذ بداية 2025 في جرائم مرتبطة بالعنف والجريمة المنظمة، من أصل 88 قتيلاً عربياً خلال اربعة أشهر ونيف.

ولقي الشاب عنان عطية (45 عامًا) من الناصرة مصرعه مساء الاثنين في جريمة قتل وقعت في منطقة قريبة من بلدة جلجولية.

وقد عُثر بداية على جثته وعليها آثار إطلاق نار في منطقة مفتوحة مجاورة لجلجولية، بعد ان تم اضرار النار فيها، حيث باشرت الشرطة التحقيق في ملابسات الجريمة وتحديد هويته. وقد هرعت طواقم الإطفاء والإنقاذ إلى المكان، وعملت على اخماد ألسنة النيران التي انتشرت بين الأعشاب والشجيرات. وخلال عملها فوجئت بالعثور على الجثة المتفحمة في المكان.

وأفاد الناطق بلسان نجمة داوود الحمراء في بيان له: «تلقينا بلاغًا قرابة الساعة 22:33 (من مساء الاحد) حول العثور على شخص بدون علامات حياة وعليها علامات عنف وإطلاق نار في منطقة مفتوحة ببلدة جلجولية، حيث هرعت الطواقم الطبية إلى المكان، وأقرت وفاة الشخص على الفور»، فيما باشرت الشرطة التحقيق في ملابسات الجريمة.

ومساء الأربعاء، تبين ان جثة القتيل، التي عثر عليها في منطقة مفتوحة قرب بلدة جلجولية، تعود للشباب عنان عطية (45 عامًا) من الناصرة،

## ● برطعة - من مراسل «المسار»

لقي الشاب محمد إبراهيم كبتها (30 عاما)، من مدينة كفر قرع، قبل ظهر أول أمس الأربعاء، حتفه بعد تعرضه لجريمة إطلاق نار في برطعة الشرقية، وذلك بعد اعتراض مركبته من قبل مجهولين أطلقوا النار عليه.

ووقعت الجريمة في المدخل الخلفي من برطعة الفلسطينية. وقدمت الطواقم الطبية المحلية العلاجات الأولية للمصاب، ثم نقلته إلى المستشفى وأقرت وفاته متأثراً بإصابته الحرجة. ووفقاً للمعلومات المتوفرة، فإن الضحية تواجد في برطعة بهدف التسوق.

وأفاد الناطق بلسان نجمة داوود الحمراء بأن «طواقم الإسعاف أقرت وفاة الشاب في المكان». وقال طاقم المسعفين إن «المصاب كان فاقدًا للوعي وقلبه توقف عن النبض، كما أنه توقف عن التنفس وكان مصابا بجروح نافذة. أجرينا فحوصات له، لكن إصابته كانت حرجة واضطررنا إلى إقرار وفاته في المكان».

وفتحت الشرطة ملفاً للتحقيق في ملابسات الجريمة، دون الإبلاغ عن اعتقال مشتبهين وتفاصيل أخرى.

وهذه هي الجريمة الثانية في اقل من 24 ساعة في المجتمع العربي، وذلك بعد مقتل سحر أبو حجاج الليلة قبل الماضية في اللد، وتبلغ من العمر 48 عامًا.

وبحسب معطيات جمعية «مبادرات إبراهيم»، ارتفعت حصيلة ضحايا الجريمة في المجتمع العربي إلى 88 ضحية، بينهم خمس نساء وفتيان دون سن الـ18 عاما، منذ مطلع العام 2025 ولغاية اليوم.

وتشير بيانات الجمعية إلى أن 77 من الضحايا قتلوا بإطلاق نار، و43 منهم كانوا في سن 30 عامًا فما دون، فيما قُتل ستة أشخاص برصاص الشرطة. وارتفعت حصيلة الضحايا مقارنة بالفترة





توثيق  
مناسك  
الحج ليوم  
عرفة



قال النبي صلى الله عليه وسلم:  
حج عن أبيك واعتمر

# مشروع حج البديل

عن المريض أو العاجز أو المتوفى

# 25000

يشمل

ذبح الهدي



يشمل

شهادة موثقة



اقضى مناسك الحج  
عن والديك أو من تحبهم

الشيخ محمد: 0542425187 المكتب: 04 - 6521114

عمر فياض: 0509961004 خاص للأقوات: 0528585872

عنوان الجمعية: أم الفحم - المحاجنة - جانب مسمكة فخري الزتاوي

تواصل

معنا عبر:

## مصرع الطفل محمود دحلة من طرعان دهساً والرضيع منعم ابو عرار من عرعة النقب اختناقاً والشاب سعيد رابي من جلجولية بحادث عمل

وفي بئر السبع توفي في اليوم نفسه أيضاً رجل يبلغ من العمر 60 عاماً، جراء سقوطه عن ارتفاع عدة أمتار في ورشة بناء بالمدينة، حيث تبين انه جاء ليتفقد شقة لشراؤها في المبنى قيد الانشاء.

ولقي عامل فلسطيني من إحدى بلدات محافظة جنين، ويبلغ من العمر 45 عاماً مصرعه، وأصيب 4 عمال آخرين بجراح متوسطة، اثر حادث سير مروّع بين حافلة صغيرة وشاحنة، على طريق 6 قرب مفترق وادي عارة، باتجاه الجنوب.

وقد تم نقل الجثمان والمصابين بواسطة طواقم نجمة داوود الحمراء الى طواقم الهلال الأحمر الفلسطيني بالضفة الغربية، لتسليم الجثمان لذويه وتحويل المصابين لاحد المستشفيات في قضاء جنين.

ولقي شخص، يبلغ 45 عاماً من العمر، مصرعه مساء الخميس الماضي في حادث انقلاب سيارة خصوصية على شارع 6.

ووصل طاقم طبي من «نجمة داود الحمراء» إلى مكان الحادث، ولم يكن أمامه سوى إقرار وفاة المصاب متأثراً بجراحه الخطيرة.

وقال أحد أفراد الطاقم الطبي: «رأينا السيارة وقد انقلبت على جانبها الأيمن مع تضررها بشكل كبير جداً، وبداخلها كان رجل عالق فاقد للوعي، وبعد أعمال تخليصه وإجراء الفحوص الطبية اضطررنا لإعلان وفاته». وباشرت الشرطة التحقيق في ملابسات وقوع الحادث.

وفي سياق حوادث العمل، يستدل من المعطيات والإحصاءات المتوفرة أن عدد ضحايا حوادث العمل في البلاد، منذ مطلع العام الجاري 2025، بلغ 27 ضحية.

وللمقارنة، في العام الماضي 2024، بلغ عدد ضحايا حوادث العمل 69 ضحية غالبيتهم من العمال العرب والأجانب.



سعيد رابي



منعم ابو عرار



محمود دحلة

يومين، إثر اختناقه خلال تناوله حبة شوكولاتة. وتم نقله على وجه السرعة إلى المستشفى، إلا أن كل محاولات الطاقم الطبي لإنقاذ حياته باءت بالفشل، وتم الإعلان عن وفاته لاحقاً.

ولقي الشاب سعيد ابراهيم رابي (28 عاماً) من قرية جلجولية حتفه بعد ظهر يوم الاحد في حادث عمل مروّع، بعد سقوطه عن علو خلال عمله في مدينة رعانا، مع الاشارة الى انه كان قد تزوج قبل أشهر قليلة.

وأعلنت الشرطة أنها فتحت ملفاً للتحقيق في ملابسات الحادث إلى جانب إخطارها ممثلي مكتب وزارة الاقتصاد (الصناعة والتجارة والتشغيل) وفقاً للمقتضى.

التي وصلت إلى موقع الحادث، فإن الشاب كان قد اصطدم بمركبته بإشارة ضوئية، ولقي مصرعه في المكان متأثراً بجراحه البالغة، حيث لم تجد محاولات الإنعاش نفعاً.

ووفقاً للتحقيقات الأولية التي أجرتها الشرطة، فإن الحادث وقع نتيجة فقدان السيطرة على المركبة، ما أدى إلى اصطدامها بالإشارة الضوئية على جانب الطريق، دون وجود طرف آخر متورط في الحادث. وأشارت الشرطة إلى أنها باشرت التحقيق في ظروف الحادث وأسبابه، بينما تم إغلاق جزء من الطريق مؤقتاً لتنظيم حركة السير وتأمين المكان.

وفي النقب، لقي الطفل منعم أبو عرار، البالغ من العمر 11 شهراً، من عرعة النقب، مصرعه قبل

### ● الناصرة - من محمد بويرات

أعلن مستشفى «بوريا» في طبريا عن وفاة الطفل محمود بلال دحلة من قرية طرعان، ويبلغ من العمر عامين، إثر تعرضه لحادث دهس، مساء أول أمس الأربعاء.

وأوضح أن الطفل وصل دون نبض أو تنفس، ورغم محاولات الإنعاش المكثفة، اضطرت الطاقم الطبي لإعلان وفاته. وفتحت شرطة السير في المنطقة ملفاً للتحقيق في ملابسات هذا الحادث المؤسف.

وفي حادث مروّع آخر، لقي شاب (40 عاماً) مصرعه، وأصيب تسعة آخرين، إثر اصطدام قاربين في شاطئ البحر الأحمر قبالة مدينة إيلات.

وقال الناطق بلسان نجمة داوود الحمراء أن «مركز نجمة داوود الحمراء تلقى، قرابة الساعة 17:53 من مساء الأربعاء، بلاغاً حول اصطدام قاربين في إيلات، حيث وصلت الطواقم الطبية إلى المكان، وقدمت الاسعافات الأولية لعشرة أشخاص. ووصفت حالة اثنين منهم بالموتوسة، والآخرين بحالة طفيفة. وبعد فته وجيزة تم إقرار وفاة أحدهم (40 عاماً)».

ولقي شاب، يبلغ من العمر 20 عاماً مصرعه فجر يوم الإثنين، إثر حادث طرق ذاتي وقع على شارع 444، بالقرب من مدخل مستوطنة «العاد» جنوب مدينة كفر قاسم، في منطقة المركز.

وبحسب ما أفادت به طواقم الإسعاف الأولى

## اتهام شابين من دير الاسد بالتخطيط لتنفيذ عملية وشاب من كفر قاسم بشبهة الولاء لتنظيم «داعش»

### ● حيفا - من مراسل «المسار»

قدمت نيابة الدولة إلى المحكمة المركزية في حيفا، أمس، لائحة اتهام ضد عبد الرحمن عمر (29) ونهار أسدي (22) من سكان دير الاسد بتهمة التآمر لتنفيذ عملية في كرميئيل.

وبحسب لائحة الاتهام التي قدمها المحامي مور بن أبو من النيابة في لواء حيفا، «التقى المتهمان مع أصدقائهما في جوار بيت جد عبد الرحمن في دير الاسد، وتحادثوا عن الحرب في غزة. وخلال المحادثة، اقترح عبد الرحمن على نهار تنفيذ عملية إرهابية في كرميئيل، يقومان فيها بدهس يهود بواسطة سيارة محصنة ضد إطلاق النار، وإلحاق الأذى باستخدام سلاح أو أداة حادة، وكل ذلك بهدف التسبب في وفاة العديد من اليهود».

وجاء في لائحة الاتهام أنه «في هذه المرحلة، وافق المتهم نهار على تنفيذ العملية مع عبد الرحمن، وأفاد أحد أصدقائهما بأن هذه فكرة خطيرة وغادر المكان. ولاحقاً، أخبر الصديق والده عن الخطة، وحذر والد الصديق عائلات المتهمين من نيتهم تنفيذ عملية».

هذا، وطلبت النيابة من المحكمة الموافقة على احتجاز المتهمين حتى انتهاء الإجراءات القانونية ضدتهما.

إلى ذلك، قال بيان مشترك، صادر عن المتحدث باسم شرطة إسرائيل للإعلام العربي والمتحدث باسم جهاز الأمن العام (الشاباك)، أن أفراد شرطة لواء المركز وجهاز الأمن العام ألقوا القبض على شاب من سكان كفر قاسم، بشبهة اعلانه الولاء لتنظيم «داعش»، ومحاولة الانضمام إليه عبر دولة ثالثة، ونشر محتويات التنظيم، مضيفاً انه ستقدم اليوم لائحة اتهام على هذه الخلفية.

وذكر البيان أنه «في إطار نشاط مشترك، ألقى أفراد شرطة لواء المركز من الوحدة لمكافحة الجريمة في



مديرية الشارون، إلى جانب محاربي وحدة اليسام، القبض على آدم صرصور (28 عاماً)، من سكان كفر قاسم، بشبهة الضلوع في نشاط إرهابي مستلهم من تنظيم «الدولة الإسلامية» (داعش).

ومن خلال التحقيقات، التي أجريت في جهاز الشاباك ووحدة مكافحة الجريمة في مديرية الشارون، تبين أن المشتبه به قام باستهلاك محتويات تابعة لتنظيم داعش عبر الشبكات الاجتماعية، بل وتواصل مع أحد نشطاء التنظيم. كما أظهر التحقيق أن المشتبه به أعلن ولائه لتنظيم داعش، اعتبر نفسه عضواً فيه، واحتفظ بأغراض تحمل رموز التنظيم والتي ضبطت خلال إلقاء القبض عليه، إلى جانب قيامه بنشر تلك المضامين بين عدد من سكان مدينته. بالإضافة إلى ذلك، حاول المشتبه به مرتين السفر إلى سوريا عبر تركيا بهدف الانضمام للتنظيم، إلا أنه لم ينجح.

ومع انتهاء التحقيق الذي أجري بالتعاون بين جهاز الأمن العام ووحدة مكافحة الجريمة في مديرية الشارون، ستقدم ضده لائحة اتهام وفقاً لما نسب إليه - وفق ما جاءنا في بيان النيابة العامة.

## اتمام أعمال الصيانة في بئر «كوبات حوليم» بالطيبة وعودة تزويد المياه في المناطق العليا

### ● الطيبة - من مراسل «المسار»

أعلن اتحاد مياه وادي عارة، أمس، عن انتهاء التشويش الجزئي في تزويد المياه بالمناطق العليا من مدينة الطيبة، وذلك بعد الانتهاء من إصلاح العطل الذي حدث في مضخات بئر «كوبات حوليم».

وتبدأ الخلل بعد أن تم رصد عطل مفاجئ في إحدى وحدات الضخ في البئر المذكورة، ما أدى إلى اضطراب جزئي في تزويد المياه خلال ساعات النهار بسبب الضغط العالي على الشبكة، بينما استمر التزويد المنتظم خلال ساعات الليل.

وقد سارع طاقم الهندسة والطوارئ في الاتحاد، بالتعاون مع الطواقم المختصة وخبراء المضخات، إلى معاينة العطل والعمل على إصلاحه بشكل فوري.

ومن أجل ضمان عدم تأثر السكان في هذه الفترة، تم الاعتماد على بئر «عبد الكريم»، بالإضافة إلى ربطتي المياه الشمالية والجنوبية من شركة «مكوروت». كما تم توفير ربطة «أفني حيفتس» كخيار احتياطي للطوارئ.

بالإضافة إلى ذلك، وبالتعاون مع سلطة المياه، تم استخدام أربع شاحنات مياه كبيرة لتزويد بركة المياه قرب الملعب البلدي، لضمان استمرار تزويد المياه خاصة في المناطق العليا.

وفي هذا السياق، عبّر المهندس حسين محاميد - المدير العام لاتحاد مياه وادي عارة، عن جزيل شكره وتقديره البالغ لجميع الطواقم التي عملت بتفانٍ ومهنية عالية لإعادة تشغيل بئر «كوبات حوليم»، وضمان استمرارية تزويد المياه دون انقطاع.



وأكد محاميد أن هذا الإنجاز يُعد ثمرة التعاون المثمر بين الاتحاد، وسلطة المياه والجهات المهنية المختلفة، ما يجسد روح المسؤولية والاستجابة السريعة لخدمة المواطنين.

وتوجه المدير العام لاتحاد مياه وادي عارة بالشكر الوفير للمواطنين الكرام على تفهمهم وصبرهم خلال هذه الفترة، وأهاب بالجميع الاستمرار في ترشيد استهلاك المياه خاصة في فترات الضغط، لضمان استمرارية التزويد بشكل منتظم لجميع أحياء المدينة.

وأكد المدير العام للاتحاد أن هذه الإجراءات والإنجازات تشكل تعبيراً عن التزام الاتحاد بتحقيق أفضل الخدمات للمواطنين، ومواصلة العمل بتفانٍ للحفاظ على استمرارية التزويد بمياه الشرب في المدينة بأعلى معايير الجودة والكفاءة.

# إشراقات سامية متجددة في مدرسة مشيرفة الثانوية الشاملة



## ● مشيرفة - لمراسل «المسار»

ما زالت مدرسة مشيرفة الثانوية الشاملة تعلق بإبداعاتها التربوية والتعليمية والاجتماعية والقيمية والدينية المنهجية واللامنهجية بالتعاقد مع العملية التعليمية. وهذا يرتبط برؤيا سامية عليّة تؤمن بها إدارة المدرسة وأسرتها نحو السير قدماً إلى علياء المجد. وكما قيل:

وَمَنْ يَتَهَيَّبْ صُغُودَ الْجِبَالِ  
يَعِشْ أَبَدَ الدَّهْرِ بَيْنَ الحُفْرِ

ومن أبرز النشاطات والفعاليات التي تقوم بها إدارة المدرسة بالتعاون مع الجهات المختلفة فيها من تربية اجتماعية واستشارة ومن أسرة المدرسة ممثلة بالمعلمين والمعلمات والطلبة وأولياء أمورهم ومن جهات وزارية وأخرى ترتبط بالمجلس المحلي وغيره:

## مشروع البازار الخيري:

تسعى المدرسة إلى توثيق روابط العلاقات بين طلبتها من خلال مشروع «البازار الخيري» لطبقة الصفوف العاشرة والحادية عشرة.. قال تعالى: ﴿أُولَئِكَ يُسَارِعُونَ فِي الخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ﴾.

لطالما كانت المسارعة في عمل الخير، والإخلاص فيه، وتقديم كل ما يرفع شأن المدرسة، سمة من سمات طواقم الهيئة التدريسية في مدرسة مشيرفة الثانوية الشاملة.

وقد كان لطاغم التربية الاجتماعية ومربي الصفوف الدور الرئيس في ترتيب مشروع البازار الخيري وتنسيقه وإدخاله حيز التنفيذ، مما أسفر عن نجاح المشروع بصورة ناجحة تفوق كل تصور.

وقد بث مدير المدرسة د. عبد الكريم إغبارية شكره قائلاً: «ونرسل آفاق الشكر والامتنان إلى أيادي الخير، معلّمي مدرستنا، الذين

والمعلّمات كل في موضوعه وتخصّصه، وهذه المهمّات بنيت عبر وسائل وأدوات متنوّعة بمساعدة التكنولوجيا والكلاس روم واستخدامات الذكاء الاصطناعي المختلفة وربطها بالطلاب في ظلّ الظروف المختلفة.

## الرحلات المدرسية الهادفة:

من ضمن النشاطات اللامنهجية ما يرتبط بالرحلات المدرسية لجميع الصفوف؛ ومنها للصفوف العاشرة التي نظمت إلى نهر الحاصباني، وكذلك للصفوف الحادية عشرة التي نظمت إلى محمية تل دان ومنطقة الحولة، وللصفوف الثانية عشرة التي نظمت إلى نهر الباناياس والحولة، والتي شكّلت تجربة تربوية رائعة، رسمت البسمة على وجوه طلابنا، وزرعت في نفوسهم الفرح.

كل الشكر والتقدير لمرّبي الصفوف الذين لم يدخروا جهداً في مرافقة طلابهم ومتابعتهم ورعايتهم بكل أمانة وإخلاص. كنتم كما عهدناكم دوماً، حضوراً تربوياً وعملاً متقناً، فبارك الله في عطائكم.

وقد أشاد مدير المدرسة د. عبد الكريم إغبارية قائلاً: «وتقدّم بالتقدير وجزيل الامتنان للأستاذ خالد إغبارية، مركز الرحلات، الذي خطط ونظم وأشرف بكل تقان وحرص، فكان حريصاً على كل تفصيلة صغيرة وكبيرة، ليخرج هذا اليوم بأبهى صورة ممكنة. لقد كنت بحق ركيزة أساسية لنجاح هذه الرحلة. كما نشكر الأساتذة المرافقين الذين رافقوا أبناءنا خطوة بخطوة، بعين يقظة، وقلب كبير، فكانوا مثالا في الالتزام والرعاية والاهتمام.

ختاماً، نشكر لكم جميعاً هذا العطاء الدائم، ونسأل الله أن يجعل عملكم خالصاً لوجهه الكريم، وأن يديم على مدرستنا هذا التعاون لما فيه مصلحة طلابنا ورفعة مجتمعنا.

وما زال العطاء مستمرّاً مع مدرسة مشيرفة الثانوية الشاملة.

واكبوا المحطّات المتعدّدة، وعملوا فيها، وساهموا بتنظيمها وإنجاحها. كذلك نرسل آيات الشكر، وعبق التقدير ورياحين الامتنان إلى المعلمين الذين وقفوا مع الطلبة، وساهموا بخلق جوّ تسوده المحبة ويعانقه التعاون بينهم. نبارك هذه الجهود الجبارة، ونثمّنها عالياً، ونقدّرها أجلّ التقدير، على ما أثمرت به من عمل جماعيّ ومبادرة نيرة، وعلى قدر ما أدخلت السعادة على قلوب طلبتنا».

يُذكر أنّ البازار الخيريّ يتضمّن في طيّاته مجموعة من القيم التربوية والاجتماعية والأخلاقية التي تربط طلبة المدرسة بمعلميهم وبالبيئة المدرسية مع دوائر الإشراقات الأصيلية.

## تنوع الاستكمالات والدورات الإبداعية والتعليمية:

تتبنّى إدارة المدرسة وبالتعاون مع أسرتها السامقة التزوّد باستكمالات تعليمية ودورات إبداعية ترتبط بمسارات مختلفة لكل معلم ومعلمة؛ فهناك الدورات المدرسية وهناك الاستكمالات الخارجية، وهناك ما يرتبط بتخصصات المعلمين وهناك الموضوعات العامة وهناك ما يرتبط باستخدامات الذكاء الاصطناعي في العملية التعليمية؛ عبر ورشات إثراء لتعزيز المعرفة والتطبيقات المختلفة المثريّة.

ومن أبرز تلك الاستكمالات: استخدامات الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته في العملية التعليمية بكلّ مراحلها وهي تُعطى داخل المدرسة وجاهياً وعبر الزوم، وهناك دورات ترتبط بمضامين اللغة العربية في الفهم واللغة والتعبير وهناك ما يرتبط بالأدب، وغيرها من الموضوعات والمضامين المختلفة.

## مواكبة الحدث والاستعداد لكل طارئ:

من الأمور التي تميّز بها مدرسة مشيرفة هو تجهيزها لمهمّات مختلفة ترتبط بحالة الطوارئ التي تشهدها البلاد، وهذا يعكس تعاون المعلمين

# «الشاملة» في ام الفحم تكتب فصلاً ذهبياً جديداً: إنجاز غير مسبوق في نتائج البجروت بواقع 84%



وأعرب مدير المدرسة عن اعتزازه العميق بالخريجين على هذا الإنجاز التربوي والتعليمي الجديد، الذي يشكل قفزة نوعية في نسبة مستحقي شهادة البجروت الكاملة مقارنة بسنوات سابقة. كما ثمن مدير المدرسة عالياً دور طاقم البجروت في المدرسة وباقي أصحاب الوظائف ومركزي المواضيع وكافة المعلمين والمعلمات على جهودهم الكبيرة المبذولة في سبيل تحقيق هذا الإنجاز.

وعبر المربي احمد رشيد عن جليل شكره وبالغ امتنانه وعظيم تقديره لكافة الجهات ذات الصلة على دعمها الدؤوب وتعاونها الوثيق والمثمر مع المدرسة في مسيرتها التربوية المبهرة، والتي تحرز النجاحات والإنجازات المختلفة عاماً بعد عام. وخص بالذكر بلدية ام الفحم ولجنة أولياء امور الطلاب المدرسية وذوي الطلاب والطالبات ورابطة أصدقاء الشاملة، وأهالي ام الفحم عامة. هذا، وتخلل اللقاء كلمات تهنئة للمدرسة من مدير عام البلدية ورئيسي لجنتي أولياء امور الطلاب المدرسية والمحلية، وتكريم الطالبة سوار جبارين بمناسبة نيلها شهادة الدبلوم من الكلية الهندسية المنبثقة عن المدرسة. وقد تم اختتام الحفل بتكريم المعلمين والضيوف من خلال وجبة في مطعم البحار، بمشاركة لجنة المعلمين والادارة.

وفي كلمته خلال عرض النتائج، أشاد مدير المدرسة المربي أحمد رشيد بهذا الإنجاز الكبير، مؤكداً أن «ما تحققت اليوم لم يكن محض صدفة، بل هو نتيجة مسار طويل من البناء، والتخطيط، والعمل الجماعي»، مثنياً روح التعاون والمسؤولية التي سادت بين الهيئة التدريسية وطلاب المدرسة.

وقال: «هذا الإنجاز لم يكن رقماً فحسب، بل حمل في طياته دلالات واضحة على التقدم في جودة التحصيل التعليمي، إذ تزامن مع ارتفاع ملحوظ في نسبة الطلاب الناجحين في البجروت بمستوى 5 وحدات تعليمية في عدد من المساقات الجوهرية: العلوم، اللغة الإنجليزية، اللغة العربية، اللغة العبرية، والرياضيات. هذه النتائج تُعد ثمرة لجهد متكامل جمع بين الطواقم الإدارية والتدريسية، ورؤية قيادة تعليمية مؤمنة بقدرات طلابها».

واضاف مدير المدرسة «هذا الإنجاز هو إعلان عن مرحلة جديدة من الطموح، تُدشن فيها الشاملة خطواتها القادمة بثقة وعزيمة، نحو أفق أوسع من الإبداع التعليمي الأكاديمي والإنساني، في ظل رؤية واضحة تعزز القيم وتؤمن بالعلم والتربية سبيلاً إلى النهضة. وأكد مدير المدرسة أن: «الشاملة اليوم لا تحتفل فقط بنجاح طلابها، بل تحتفل بروحها... بروح المدرسة التي اختارت أن تكون منارة علم، وأملاً متجدداً لأبناء أم الفحم».

## ● ام الفحم - من مراسل «المسار»

في أجواء مفعمة بالفخر والامتنان، احتفلت المدرسة الثانوية الشاملة في أم الفحم، يوم الثلاثاء، بحصد إنجاز تربوي وتحصيلي نوعي، يُعد من أبرز محطاتها التعليمية في السنوات الأخيرة، حيث ارتفعت نسبة المستحقين لشهادة البجروت للعام الدراسي 2024 إلى 84%، أي ما يعادل 264 طالباً وطالبة، محققة بذلك قفزة نوعية تعكس عمق التغيير الإيجابي والتقدم المنهجي في بيئة التعليم والتعلم داخل المدرسة.

وجاء الاحتفال مهيباً وملهماً، بحضور أعضاء لجنة أولياء أمور الطلاب المدرسية برئاسة السيد أحمد عادل واللجنة المحلية برئاسة السيد أحمد يوسف، والمدير العام لبلدية أم الفحم السيد عوفر تودر، ومسؤول التعليم فوق الابتدائي السيد ياسين أبو رعد، ومركز برنامج «دوكاتوس» في المدرسة السيد ميمون كوبي، ورابطة الشاملة ممثلة بالسيدة تهاني طميش، إضافة إلى كوكبة من المعلمين المتقاعدين الذين يواكبون فعاليات المدرسة باستمرار وعلى رأسهم الأستاذ يوسف غليون والأستاذ أسامة محاميد. كما شارك في الاحتفال جميع معلمي ومعلمات المدرسة، الذين كانوا شركاء حقيقيين في هذا الإنجاز.



# الشاملة

ثانوية أم الفحم الأولى

المدرسة الثانوية "الشاملة" - أم الفحم  
عنوان التفوق والتميز والنجاح

رقم قياسي على المستوى القطري من  
حيث عدد المستحقين لشهادة البجروت  
للعام الدراسي 2024 يواقع:

SanaPix

وبنسبة  
84%

264  
مستحقًا للبجروت

فخر واعتزاز لطلابنا  
وأهلنا ومدينتنا

## نتائج إيجابية لاستطلاع الرأي الثاني حول رضا المواطنين من أداء البلدية



د. سمير صبحي - رئيس بلدية أم الفحم

العامة. شق، صيانة وافتتاح شوارع جديدة. الحدائق والمنتزهات والملاعب العامة - بيئة ترفيهية محسنة للعائلات. تطوير المواصلات العامة - تحسن ملموس في شبكة المواصلات والتقليل. ترقيم البيوت وتسمية الشوارع، وتعزيز التنظيم الحضري.

كما أشار المواطنون إلى إنجازات أخرى مثل: بناء مؤسسات تربية جديدة، مركز الخدمات والطوارئ البلدي، الحي السكني الجديد، وتحقيق نوع من الاستقلالية المالية من خلال المدخولات الذاتية.

ماذا بعد؟ خطة بلدية أم الفحم لمعالجة التحديات والاستجابة لملاحظات المواطنين: نتائج هذا الاستطلاع تعكس صورة عامة إيجابية لأداء بلدية أم الفحم، ستقوم بتعزيز نقاط القوة التي ذكرت، وفي ذات الوقت تسليط الضوء على مجالات حيوية تتطلب جهداً إضافياً وتخطيطاً استراتيجياً. إن التحدي القادم يتمثل في البناء على النجاحات القائمة، ومعالجة الثغرات، والاستمرار في الإصغاء لصوت المواطن. لأنه البوصلة الحقيقية لمسيرة البناء والعتاء والتطوير.

بلدية أم الفحم ترى في هذه النتائج خارطة طريق نحو تحسينات إضافية منهجية في الخدمات والبنى التحتية والحياة اليومية. وعلى ضوء ما أشار إليه المواطنون، فإن البلدية ستقوم بما يلي:

1. تعزيز الأمن والأمان: المطالبة بتواجد أكبر ودور أكثر فاعلية للشرطة، تفعيل قانون الحراسة الذي أقره المجلس البلدي مؤخراً، إلى جانب برامج حضانة مجتمعية وقائية، والتي تعمل عليها البلدية هذه الأيام.
2. النهوض بالشباب والشبابية: إطلاق برامج وأنشطة هادفة في الأحياء، سيتم افتتاح خمسة مراكز جماهيرية بشراكة مع شركة المراكز الجماهيرية بإشراف ومتابعة المركز الجماهيري، وزيادة الميزانيات المخصصة لفئة الأولاد في ضائقة وشبابية غير مؤطرة. ستقوم بتفعيل خطة الأولاد في ضائقة وذلك مع بداية العام الدراسي القادم ابتداء من 1.9.2025.
3. التركيز أكثر على مشاريع البنى التحتية: إعداد خطة طوارئ لصيانة وتوسيع وتعميد الشوارع.
4. خدمة المصالح التجارية: تشكيل وحدة دعم وتوجيه للمصالح الصغيرة والمتوسطة، بناء على طرح قدمه القائم بأعمال رئيس البلدية.
5. العمل على حل مشكلة الازدحامات المرورية: تحسين البنى التحتية لمواقف السيارات والمواصلات العامة، وفحص اتجاهات السير في البؤر المزدحمة.
6. صيانة الممتلكات العامة: تفعيل فرق صيانة دورية، وتوعية الجمهور بأهمية الحفاظ على الممتلكات العامة والحيز العام.
7. معالجة الضجيج: إنفاذ القوانين المساعدة في مناطق السكن والعمل. مع الإشارة أن البلدية فازت مؤخراً ببناء خاص بتخفيض الضجيج وتركيب أجهزة مراقبة خاصة.
8. الاستمرار بالإجراءات التنظيمية وهيكلية وتطوير العمل البلدي والاداري الداخلي

البلدية بما يتجاوز ويرقى لمتطلبات واحتياجات المواطنين الخدمية.

**مدير عام شركة الكهرباء القطرية في زيارة لبلدية أم الفحم**  
استضافت بلدية أم الفحم، يوم الإثنين، وفداً رفيع المستوى من شركة الكهرباء القطرية، ترأسه المدير العام للشركة مثير شبيغلر، وذلك في زيارة تهدف إلى تعميق التعاون وتطوير البنية التحتية الكهربائية في المدينة بما يخدم احتياجات السكان المتزايدة ويحسن جودة الخدمات المقدمة لهم، وقد تم عرض صورة شاملة عن واقع المدينة والتحديات التي تواجهها في مجال الطاقة، إلى جانب المشاريع القائمة والمستقبلية في هذا المجال.

وقد تم الاتفاق على عدد من المواضيع التي طرحت للنقاش وتم عرضها على وفد شركة الكهرباء والتي تصب في مصلحة المواطن:

1. توسيع برنامج «نقطة نور»: تمت الموافقة على توسيع البرنامج الذي يقدم خدمات مباشرة للمواطنين، ليشمل يوماً إضافياً في الشهر، ما يسهل على السكان الحصول على الاستشارة والمساعدة المباشرة في قضايا الكهرباء.
  2. إقامة محطة خدمات رقمية: ستقام محطة خدمات رقمية تخدم المواطنين والبلدية على حد سواء، لتسهيل الوصول للمعلومات والخدمات الإلكترونية، مما يوفر الوقت ويقلل من البيروقراطية.
  3. تسريع الموافقات على ألواح الطاقة الشمسية: في ظل التوسع السكاني، تمت المصادقة على تسريع ربط المنشآت والمرافق المختلفة بالطاقة الشمسية ضمن خطة تمتد حتى 2027، مع دراسة إمكانية تقديم الموافقات بشكل أسرع لبعض المشاريع، ما يشجع التحول إلى الطاقة النظيفة ويوفر على المواطنين في فواتير الكهرباء مستقبلاً.
  4. تحسين البنية التحتية وتقليل الانقطاعات بالتيار الكهربائي: تعمل الشركة على تقوية شبكة الكهرباء في المدينة وتقليل حالات الانقطاع، من خلال توسعة منظومة الكهرباء في المدينة.
  5. تسريع مسبق لكل أعمال مقاولي شركة الكهرباء: التشديد على التنسيق المسبق مع البلدية قبل واثاء العمل وزيادة الرقابة من قبل البلدية والشركة على تنفيذ الاعمال، بما يضمن الحفاظ على جودة العمل وعدم التسبب بأضرار للمواطنين.
  7. حلول لمشاكل عينية: تمت مراجعة حالات عينية من العمل الذي لم يكتمل، وتقرر متابعة إكمالها، كما نوقشت ترتيبات واضحة لمشروع كبيرة مثل مخطط 1030، عراق الشباب الكبرى، والبنية التحتية في هذه المنطقة، بما فيها محطات التحويل الأرضية.
- وختاماً فإن زيارة مدير شركة الكهرباء لأم الفحم حملت معها بشائر عملية تصب في مصلحة المواطن أولاً، من خلال التفاهات التي أبرمت، ستتحسن جودة الخدمات المقدمة، وتختصر الإجراءات الرسمية، ويفتح المجال أمام حلول تكنولوجية وبيئية حديثة في مجال الكهرباء.

## كيف تصبح مدارسنا أماكن مشوقة للطلاب؟



د. محمود أبو فونة

الطلاب، فيكون فيها للرسم وللموسيقى حصص كافية مع معلمين متخصصين. كذلك، يجب تخصيص الحصص الكافية للرياضة البدنية، والمعلمين المؤهلين للموضوع مع توفير الأجهزة والملاعب الملائمة، فقد قال الأجداد: «العقل السليم في الجسم السليم».

كما تحرص المدرسة العصرية الناجحة على توفير الخدمات الصحية والنفسية للطلاب المحتاجين لذلك.

وعلى المدرسة الاعتناء بتنمية ما يعرف بالذكاء العاطفي - بدون إهمال الذكاء الأكاديمي العقلي - المتمثل باكتساب المهارات الحياتية العاطفية المنشودة مثل: الوعي بالذات والتحكم بالانفعالات والتزعات، القدرة على التواصل مع الآخرين والتعامل معهم بمرونة وتسامح وتعاطف، المثابرة وتوفر الدافعية. (انظر: كتاب «الذكاء العاطفي» دانييل جولمان، الكويت، 2000)

وناشد مدارسنا أن تعمل على تحبيب لغتنا العربية الخالدة لدى طلابنا، وعلى إكسابهم مهاراتها الأساسية: القراءة والاستماع للنصوص المختلفة مع الفهم (بمستوياته المختلفة)، التعبير الكتابي والشفوي الجيد، الإقبال على المطالعة الذاتية وتذوق الأدب!

إن إتقان مهارات اللغة الأساسية يشكل المفتاح للتعامل مع جميع المواضيع الدراسية، ويسهم في تحقيق التقدم والنجاح فيها. وأخيراً، تهتم المدرسة بالتربية اللامنهجية، فتعمل على فتح أبوابها بعد الدوام المدرسي للفعاليات والمبادرات التربوية والفنية والرياضية المتنوعة التي تسهم في بناء شخصية الطلاب، واكتشاف مواهبهم وتنميتها، وفي استثمار أوقات الفراغ بصورة مجدية وممتعة!

- تتوسع الأهداف وشموليتها: يجب أن يكون الهدف الرئيسي للتعليم في مدارسنا العمل على تنمية شخصية الطالب المتكاملة بجميع أبعادها وجوانبها: العقلية والعاطفية والبدنية والنفسية والروحية والجمالية.

- تأكيد التربية القيمية: كذلك نطمح أن تقوم مدارسنا بتعزيز هوية الطلاب وانتمائهم لمجتمعهم وشعبهم وأمتهم وثقافتهم مع الانفتاح على الثقافات الإنسانية الأخرى.

ونتوقع أن تعمل مدارسنا على ترسيخ المواقف والاتجاهات الإيجابية لدى المتعلمين المتمثلة في:

تحمل المسؤولية، والتعاون مع الآخرين، والعتاء والانتماء، والتزام الحوار البناء، واحترام آراء الغير حتى وإن اختلفت عن آرائنا تمسحياً مع مقولة: «اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية!»

وأن تعمل مدارسنا أيضاً على ترسيخ قيم الحق والعدل والمساواة لدى أجيالنا الطلاب!

كما ينبغي تغيير أساليب التدريس وطرائق التعليم والتقييم بحيث تراعي التمايز والتباين بين الطلاب، وتعمل على استثارة الحافز والدافعية لديهم، وتأخذ بعين الاعتبار تعدد الذكاءات والميول والقدرات.

كذلك، يجب أن لا يقتصر دور المعلم الأساسي على نقل المعرفة للطلاب، بل عليه أن يؤكد على التوجيه والإرشاد، وخلق حب المعرفة وزيادة الحافز للتعلم، وأن يعمل، المعلم، على إكساب الطلاب مهارات التعلم الذاتي المستقل، وتنمية مهارات التفكير العليا من: تحليل واستنباط ونقد ومقارنة وإبداع... والمعلم الناجح يكون القدوة والمهم لطلابه في سلوكه ومعاملته وثقافته. وينبغي أن تعمل المدرسة على إشراك الطلاب بصورة فعالة في العملية التعليمية - التعلمية، وفي بلورة السياسة التربوية، وفي صياغة دستور المدرسة وأنظمتها، وتبتعد عن أساليب الحفظ والتلقين وحشو أدمغتهم بالمعلومات، وفرض القوانين الصارمة، وعليها أن لا تغفل تنمية الذائقة الفنية لدى

كلنا يعرف حيوية الأطفال و«شقاوتهم»، فكلمهم حركة ونشاط وتعطش للعب للمعرفة واكتشاف كل ما هو جديد!

وغيابية بيوتنا توفر للأبناء الدفء والمحبة والرعاية التي قد تصل، أحياناً، حدّ الدلال!

بالإضافة إلى ما يمتلكه الأبناء - في البيوت - من أجهزة التلفزيون والحاسوب والهاتف الخليوي والأيفون والآيباد، والألعاب الإلكترونية وغيرها من الألعاب العادية!

وتمرّ السّنون، ويحين الوقت لنرسل صغارنا وأولادنا للروضات والمدارس، فلا يجدون فيها ما تعودوا عليه من غرف مريحة مكيفة، ومن معاملة حانية معززة، وأجواء حميمة، وأجهزة إلكترونية ولعبة متنوعة.

وهنا تقع الصدمة، ويبدأ الصغير بالتذمر والشكوى، بل يعلن استيائه وعدم رضاه عن المدرسة ومعلميها وبرامجها، ويقولها بكل صراحة:

- «كم أتمنى أن تطول العطل، وأن تغلق المدارس أبوابها، فلا يكون هناك تعليم ولا وظائف بيتية ولا امتحانات ولا شهادات!»

والحل: على مدارسنا مواجهة هذه التحديات لتصبح أماكن مريحة جذابة ومشوقة لأجيالنا الصغار، وفيما يلي بعض الاقتراحات والتوصيات:

على مدارسنا العمل لتوفير:

- البيئة المادية والمعنوية الملائمة: غرف تدريس واسعة مكيفة، مراحيض عصرية نظيفة، ساحات واسعة، مقاعد مريحة مع أشجار ظليلة، قاعات ومختبرات ملائمة، أجهزة إلكترونية حديثة - من تلفزيونات، حواسيب، ألواح ذكية..

- والأهم: أن يجد الصغار في المدارس المعاملة الإنسانية الداعمة، والقبول الحسن، والتفهم والاحترام من المربين والمديرين، فلا عنف لفظي ولا جسدي!

# احجز اضحيته مع غفران طريق الإحسان

فقه طيب

# 500

شيكات

تذبح في الخارج وتوزع على النازحين

1/7 عجل



خروف



0509448043

المثلث



0524258267

الشمال



0528808023

النقب



## إمرأة مقدسية!

### أفنان جولاني



لا يفرك هدوئي  
في عيوني مكر الثعالب  
وعلى لساني لدغ العقارب  
شمسي محرقة  
أن مسحت على قلبك  
أسقطه في بئري  
أنا امرأة تغسل آثار  
ابنتها على سواحل يافا  
وتزهو على ضفاف  
بحيرة طبريا  
وتكتب اسمها على أسوار القدس  
مجنونة من مجانين الحرية  
أنا لست ملكة إنجلترا  
ولا آنسة فرنسية  
أنا فلسطينية عربية  
أنا امرأة الثورة  
قدسية اللون والبشرة  
أوراق مقدسية  
بيتي قديم بساتينه  
تمتد من القدس الى الضفة الغربية  
مفاتيحه من رفات الأجداد ظلت  
أنا لست بمنتهية  
لا تحسب أوراق خريفية  
أنا حورية يانعة ربيعية  
جدي من سبيل باب السلسلة  
وجدتي من شموع كنيسة القيامة  
أما أبي فاسمه البطل  
وهويته الحجر  
عمره في الزنزانة كان قدر  
من أنت يا مجهول الهوية  
لتقصد امرأة مقدسية ١٩

## حسن وفاطمة من غزة!

الأطفال والصبيان والشيوخ والنساء الذين يستشهدون يومياً أصبح أمراً عادياً، فإنني أرى أن هذا الصبي «حسن» كان صوتاً معبراً عن مرارة الطفولة راکضاً في أزقة وحارات ومخيمات قطاع غزة، حافياً إلا من صوته مردداً: «أشهد يا عالم...»!

### فاطمة حسونة.. أضحك الصورة تطلع حلوة!

استعرت العنوان الذي يوحي بالفرح: «أضحك الصورة تطلع حلوة» للممثل الرائع أحمد زكي، لكن في غزة لا يوجد صورة حلوة. وإذا خرجت بعض الصور فيها ضحكات عابرة فلا بد أن تكون خلفها شلالات من الدموع وطوفان من الأهات الصارخة.

في أحد المؤتمرات، قال إسحاق شامير - رئيس وزراء إسرائيل سابقاً: «اقتلوهم بعيداً عن الكاميرات»، ولكن لم يعرف آنذاك أن الكاميرات أصبحت مثل رغيف الخبز وشربة الماء، بل أسهل من ذلك!

من الصور القادمة من غزة نرى الكاميرات تصوّر الجوع والعطش والزحف والهروب من مكان إلى مكان، حيث تصبغ الوجوه التي عانت الجوع حقولاً من الصبر، متشققة، تنتظر داخل الزمن وخارجه حضور الرغيف.

في الحرب على غزة كانت وما زالت الكاميرات هي النوافذ التي يطل منها سكان قطاع غزة على العالم. ومع أن العالم يدبر ظهره لهم، لكن إصرار الكاميرات على البقاء يقظة يجعل منها صورة وصوتا صفحات تاريخية لا يمكن تكذيبها. فاطمة حسونة.. مصورة صحفية فلسطينية، وثقت بفضل كاميرتها حياة المدنيين في غزة.. الدمار، النزوح، الخيام، الجوع، العطش، الدموع، فقدان، الأمراض، الخوف... الخ. وصوّرت الفيلم الوثائقي: «ضع روحك على يدك وامش»، الذي تم عرضه في عدة مهرجانات.

فاطمة حسونة، التي كانت تلقب بـ «عين غزة».. الشابة الصغيرة من مواليد عام 2000.. استشهدت في غارة جوية على منزلها، مع 10 من أفراد عائلتها. وقد كتبت عندما وجدت فيلمها الوثائقي وصورها التي عرضت في معارض دولية، والتي تحولت إلى صرخات إنسانية غزية منشورة في كل مكان: «مبسوطة إني لسا صوري قاعدة بتلف كثير أماكن وبتتباع.. وإني يمكن صوري تضل عابشة أكثر مني.. وهذا مخليني مرتاحة»!

في التحليل فوق الرماد وفوق الأسماء، هناك الوجوه التي تنهدت ورحلت، ولكن ظلها سبقت تلاحق الأيام والسنوات وتكون عنواناً لتاريخ يبدو من الخارج عتمة، ولكن في داخله الأحلام الصلبة...!!

### شوقية عروق منصور



يتسع الأفق ويركب الريح وتصبح الأصوات نايات مثقوبة بالوجع، أما الأصابع فهي تتلاشى رويداً رويداً وتصبح البصمات دموعاً تتسائل: إلى متى؟! «حسن وفاطمة».. هذا العنوان ليس تقليداً لفيلم «حسن ونعيمة»، الذي كتبه عبد الرحمن الخميسي في سنوات الستينات، وأظهر حكاية الثار في القرية المصرية، ولكن «حسن وفاطمة» حكاية العصافير التي تتحدى الأقدار!

«أشهد يا عالم.. علينا وعلى بيروت أشهد للحرب الشعبية.. واللي ما شاف من الغريال يا بيروت.. أعمى بعيون أمريكية»

كلمات هذه الأغنية، التي كتبها الشاعر الفلسطيني أحمد دحبور ومن الحان حسين نازك وغناء الفنان حسين المنذر مع فرقة العاشقين، والتي انطلقت عام 1982، وثقت صمود المقاومة الفلسطينية واللبنانية أثناء اجتياح الجيش الإسرائيلي لمدينة بيروت. وفيها إشارة إلى الخذلان والصمت العربي، ولم يصمت التاريخ كأنه يقوم بتخزين المواقف في الذاكرة والصفحات، وسرعان ما يبعث هذه المواقف من جديد بأصوات وأصابع وذاكرة جديدة.

الصبي الغزاوي حسن علاء عياد (12 عاماً) أحب الغناء، وقد ساعده صوته الطفولي الجميل على حمل رسالة الحرب والخذلان، حيث قام بغناء «أشهد يا عالم» ولكن قام بتغيير كلماتها «أشهد يا عالم علينا.. وهدموا بيوت.. والعرب بنومة هنيئة..» إلى ما شاف بالغريال غزة تموت.. أعمى بعيون أمريكية»!

وتحولت أغنية «أشهد يا عالم» بنسختها الغزاوية الجديدة إلى واجهة شبكات التواصل الاجتماعي، حيث التاريخ ليس وجوه الزعماء ومهرجانات الخطابات. ولكن التاريخ مرايا تربط الأحزمة وتقول: «هذه هي صوركم السابقة ما زالت كما هي تمارسون رياضة الصمت والانتحار الجماعي على أبواب الكرامة»!

ويقفز الخبر بأن الصبي حسن علاء عياد قد استشهد جراء قصف مخيم النصيرات في غزة.. قد يكون خبراً عادياً في أجواء القصف الجنوني، غير أنه رغم قسوة الموت والرحيل اعتبر صوت الصبي حسن عياد صرخة وجع صادقة، حركت الصور التاريخية للأظلمة والشعوب العربية التي غرقت بصمتها في بيروت، لتمتد السنوات العجاف الأخوي العربي العالمي إلى غزة الآن!

ورغم أن كل شيء في غزة يصرخ من فقدان والألم والوجع والتجويع والتشريد، وقد يقول قائل إنه من الحمافة أن نكتب عن استشهاد «صبي» بينما أرقام

## يا صاحبي (54)!!



### خالد أحمد اغبارية

«سلام على الصامتين في الأرض، محدثين السماء.. أولئك الذين لا نعرف لهم اسماً ولا صوتاً، يمشون بهدوء بيننا، ولكن تعرفهم السماء جيداً».

يا صاحبي:

البشاشة والكلمة الطيبة والقلب الصافي هم الجمال الحقيقي لأي إنسان.

أنتم دوماً في نعمة! فإن كنتم في يسر: فعليكم بالشكر.. «وسيجزي الله الشاكرين». وإن كنتم في عسر: فعليكم بالصبر.. «إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب».

«أحرص على كتابة أهدافك على هيئة شعارات إيجابية، ثم ضعها في أكثر من مكان لتستطيع رؤيتها باستمرار ثم اعمل على تحقيقها».

«إن حدثوك عن الآلام حدثهم أنت عن الآمال، وإن شكوا من غمامة الشؤم، فالتف نظركم لسحابة الرجاء، فلا يبأس من روح الله إلا القوم الكافرون!»

«أذهب حيث يرتاح قلبك، اذهب حيث ترغب أنت، حيث تشعر بالأمان والاطمئنان، لا تأخذ اتجاهها لا يعجبك فقط لأن الآخرين قد أخذوه».

يا صاحبي:

من الحكمة أن لا تفتح صفحات حياتك لكل عابر.. فالتحفظ أحياناً.. دليل على كمال العقل..!

«إذا أردت أن تعرف معدن شخص ما، فانظر كيف يعامل من هم أقل منه وليس من يساوونه في المقدار، عامل الجميع بلطف فلت أفضل أو أسوأ من أي شخص آخر».

«أذهب حيث يرتاح قلبك، اذهب حيث ترغب أنت، حيث تشعر بالأمان والاطمئنان، لا تأخذ اتجاهها لا يعجبك فقط لأن الآخرين قد أخذوه».

«التبلى العاطفي هي المرحلة التي تأتي بعد صبر طويل يصبح فيها الشخص قادر على الاستغناء عن كل علاقة لا تمدد بالأمان دون ذره ندم».

«ليس كل ما نفقده خسارة، فالاستغناء عن من لا يدرك قيمتنا حياة جديدة».

قدره المناسب فإن أعطيته أكبر من حجمه صعب عليك التعامل معه».

«لا يلزم أن تكون وسيماً لتكون جميلاً، ولا مداحاً لتكون محبوباً، ولا غنياً لتكون سعيداً. يكفي أن تعرف معنى الرضا وتطبقه في حياتك!»

«إذا أردت نفسية عالية وراحة مستمرة فعليكم بتحسين قدرتك على مواجهة تحديات الحياة ومنغصاتها.. واستمر بتطوير نفسك كل يوم».

ان ترمي كلماتك السيئة على الآخرين.. جربها على نفسك!! فإن قبلتها نفسك فأخرجها من لسانك او قلمك.. وإن لم تقبلها نفسك فأمسك عنها.

لا تعلق نفسك بالماضي مهما كان وأنت قادر أن تعيش حاضر أحسن منه بإذن الله.

السعادة أحياناً رساله تأتيك وأنت غافل.. سؤال من أحد لا تتوقعه. كلمة جميلة إحساس أجمل.. عودة غائب واشخاص تعلم جيداً بأنهم سيبقون إلى جانبك دائماً..

من يتبع كل الناس يصنع ما هو سيء، ومن لا يتبع أحداً يصنع ما هو أسوء.

يا صاحبي:

لا تجعل ثقك بالناس عمياء، ولا تتخليهم ملائكة فتتهار أحلامك. الناس ذوو القلوب الأكثر طيبة هم الأكثر تعرضاً لسوء المعاملة. كن شريفاً أميناً، لا لأن الناس يستحقون الشرف والأمانة، بل لأنك أنت لا تستحق الضعة والخيانة.

أربعة أشياء في حياتك لا تكسرها: الثقة والوعد والصداقة والقلب، لأنها حين تنكسر لا تصدر صوتاً ولكنها تحدث الكثير من الألم.

تمسك بالأمل مهما كان حلمك مستحيل، واهمس لقلبك «ان الله على كل شيء قدير»..





# ستاتوس وصورة

Laila Keesh Sport

4 ي .

واخيراً نتنفس الصعداء ونحمد الرب على استمرار المشوار بشكل رسمي اتحاد أبناء سخنين ضمن البقاء في الدرجة العليا موسم التحديات الكبرى، التغيرات الجذرية، والدروس الثقيلة! موسم علمنا ان كل لحظة قد تكون مفصلية كل قرار له قيمته وكل تغيير يجب ان يُدرس والاهم الامل والانتماء كلمات السر للعودة الى الامجاد!

الف مبروك للمجتمع العربي من اقصى الشمال الى اقصى الجنوب استمرار الثنائي العربي الجميل في دوري الاضواء



Mohamad Egbaria

4 ي .

بجهود مباركه وايادي بيضاء طيبه، قمنا بالتطوع ببلدنا الحبيب مصممص بيوم العمل التطوعي السابع والذي بادرت اليه جمعية رمّ التطوعيه وبمشاركة اللجنة المبادره والمجلس المحلي. كان يوماً من ايام مصممص الجميله، شارك به المئات من رجال ونساء، شباب واطفال... كل الشكر لمن يادر وعمل وتطوع وتبرع. مصممص تجمعننا على الخير والمحبه. #حبي\_شبابك\_يا\_بلد



لبنى عبيد زعبي

13 س .

"في زحمة الحياة ومشاكلها هناك دائماً شيء جميل ينتظر أن نلاحظه"

محمد فالح محاميد

13 س .

أم الفحم أم النور توأم القدس والمسجد الأقصى تعلن مبادرة نبض الأقصى الفحماوية بشبابها وشبيها انطلاق مسابقة فرسان الأقصى-1 جوائز قيمة - 8 عمرات لبيت الله الحرام للفائزين والكثير من الجوائز القيمة شارك واكسب خبري الدنيا والآخرة وكن سندا لأقصاك ومسرى نبيك نبض الأقصى أم الفحم 10 ذو القعدة 1446

7/5/72025



Sameh Iraki مع Dr.Ziad Mahameed و 90 آخرين

4 ي .

اللقاء مع الألاف الذين ما زالوا يصممون ان يرفعوا العلم الأحمر؛ علم المضطهدين، الفقراء، العمال، الشعوب تحت الاحتلال ويرفعون بألوان العلم الفلسطيني نداء الألاف "let Gaza live" دعوا غزة باطفالها وشبابها ونساءها ورجالها يحيون، عندما تمتزج أصوات النداءات من حناجر الألاف مع الشعب الفلسطيني، مع القضاء على الجريمه، مع حق العودة، مع انتهاء الاحتلال مع النداء الدائم من أجل السلام، العدالة والحريه، عندما يختلط كل هذا مع أصوات طبول الشبيبه الشيوعيه تشعر ان الأمل رغم كل الألم حاضر، حاضر وبقوة.

#عاش شعبنا الفلسطيني

#عاشت قرانا ومدننا دون جريمه

#عاش النضال من أجل السلام، العدل والحريه

#انا على العهد باقون

ابراهيم عبد الله مع Fadi Agawi و 8 آخرين

13 س .

ما الذي يجب ان يحدث حتى يتحرك العالم العربي لوقف الابادة الجماعية في قطاع غزة التي اوقعت 102 شهيدا و193 جريحا في آخر 24 ساعة فقط؟!

Fauzi Abu Toama

2 ي .

موضوع مهم يستحق طرحه والبحث فيه واسماع الآراء والأقتراحات: نقوط مبالغ كبيرة في الاعراس.. تبدأ بالقصة الولي: حدثني صديق زوج ابنة قبل ثلاث سنوات ان شخصا نقط مبلغ 4000 شيكل. دارت الايام وهذا الشخص بنوي تزويج ابنة. الصديق يقول لي الان علي رد النقوط في نفس المبلغ وزيادة، ولكن وضعي لا يسمح لي وهذا المبلغ صعب علي. القصة الثانية: حدثني شخص ان احد المعازيم نقط ابنة 2000 شيكل. هذا الشخص اخذ من مبلغ النقوط 200 شيكل ورجع الباقي للشخص الذي نقط. يقول إنه لا يدري مستقبلا إذا كان بمقداره ان يرجع هذا المبلغ ولهذا قام في هذه الخطوة الصحيحة من قام بالخطوة الصحيحة اعتقد ان النقوط هو لمساعدة العريس وليس لأبتلائه. رأيكم في النقوط الكبير، وكيف تتصرف في مثل هذه الحالة

علي استيتي

1 ي .

سمعت كيلو الخروف بدها تصير ب 300 شيكل.. يعني من اسا وغاد اللي بدو يشتري خروف كامل بس عن طريق ميمون يشير (מימון ישיר)!!!

## فتاوى الاسبوع



## - احذروا حجّ البديل؟

نتعجب من بعض الأبناء الذين يختلفون على تركة والدهم والتي قد تقدّر بالملايين وعند أداء فريضة الحجّ عنه يبحثون عن شخص مجهول ليحجّ عنه حجّ بدل مقابل ثمن زهيد دون التّحقق من حقيقة حجّ البديل.

هذا وإن كان هذا الوالد الذي كان مقتدرًا في حياته على أداء الحجّ ومع ذلك أجلّ الحجّ حتى وافته المنية يتحمل مسؤولية التأخير بغير عذر إلا أنّ هنالك ثمة عتب على الأبناء الذين يزهّدون بأداء حجّ مضمون عن والدهم الذي ترك لهم دونات ودولارات وعقارات.

لذا بخصوص حجّ البديل نقول: يجب على الموكّل البحث عن الثقات المؤتمنين لأداء هذه الفريضة فقد بلغنا أنّ البعض يتهاون ولا يؤدّي المناسك كاملة فلا يؤدّي طواف الإفاضة ولا يذهب إلى منى ولا يرجم الجمرات ويكتفي بلبس الإحرام والوقوف بعرفة.

وعلاوة على ذلك فقد بلغنا من مصادر مطلعة وموثوقة أنّ الجهات المسؤولة في المملكة العربية السعودية بعد عام 2020 م أصبحت تشدّد جداً على من يقيم

بالسعودية ويذهب إلى عرفة بغير ترخيص وتغرّمه غرامة مالية باهظة جداً أضعاف ثمن حجّ البديل بل لا تسمح لأحد مقيم بالسعودية بالذهاب إلى عرفة إلا بترخيص تكلفته أعلى بكثير من تكلفة حجّ البديل !!

لذا ننصح الجمعيات بمزيد من الإحتياط والتّيقن بصدق من يقوم بذلك لأنّ هذه أمانة ولا يكفي الإعتماد على الفيديوها والتسجيلات فهذه يكتنفها في كثير من الأحيان التزييف والدبلجة.

## - ما حكم التّوجه مباشرة إلى عرفة دون التّوجه إلى منى يوم التّروية والمبيت فيها ليلة عرفة؟

- يوم التّروية هو اليوم الثامن من ذي الحجة والذهاب إلى منى يوم التّروية للمبيت فيها ليلة التاسع من ذي الحجة سنة وليس بواجب باتفاق الفقهاء. هذا وقد اتفق الفقهاء على جواز التّوجه مباشرة لعرفة دون الذهاب إلى منى يوم التّروية ولو لغير عذر فإذا وجد العذر كالازدحام أثيب الشخص على نيته وحصل ثواب السنّة بالنية. وننصح الإخوة والأخوات بالتزام رأي الجماعة وعدم إثارة الجدل والقبل والقال. فقد قال أهل العلم: «ويسوغ أن يترك الإنسان الأفضل لتأليف القلوب واجتماع الكلمة».

## - ما حكم الصعود لجبل الرّحمة؟

- الصعود لجبل الرّحمة لا أصل له ولم يردّ فيه حديث صحيح ولا ضعيف.

- متى يخرج الحاجّ من عرفة؟  
- يسنّ أن يمكث الحاجّ في عرفة إلى غروب شمس يوم عرفة.

- ما حكم من وقف بعرفة بعض الوقت ثمّ نُقل إلى المستشفى خارج عرفة وغربت عليه الشمس هناك؟

- يصح وقوفه بعرفة ولو لم يمكث إلى الغروب بشرط أن يكون قد تواجد في عرفة بعد دخول وقت ظهر يوم عرفة ولو للحظة واحدة وإنّما يسنّ أن يمكث الحاجّ في عرفة إلى غروب شمس يوم عرفة فلو خرج لعذر قبل الغروب فلا حرج.

## - كيف يصلي الحاجّ في عرفة؟

- يسنّ أن يجمع الحاجّ -غير المكّي- في عرفة بين الظهر والعصر جمع تقديم قصر على النّحو الآتي: يصلي ركعتي سنة الظهر ثمّ ركعتي فرض الظهر ثمّ ركعتي فرض العصر ثمّ ركعتي سنة الظهر. ومن أراد أن يقتصر على أداء الفرائض دون السنن فله ذلك.

## - أين يتوجه الحاجّ بعد الخروج من عرفة؟

- يخرج الحاجّ من عرفة بعد غروب الشمس إلى مزدلفة وينوي الحاجّ في هذه الحالة جمع تأخير قصر أي تأخير المغرب إلى وقت العشاء بحيث يصلي المغرب في وقت العشاء وذلك على النّحو الآتي: ثلاث ركعات فرض المغرب ثمّ ركعتي فرض العشاء ثمّ ركعتي سنة المغرب ثمّ ركعتي سنة العشاء ثمّ الوتر. ومن أراد أن يقتصر على أداء الفرائض دون السنن فله ذلك.

- كيف يصلي من وصل مزدلفة قبل دخول وقت العشاء؟

- من وصل مزدلفة قبل دخول وقت العشاء فإنّه يجوز أن يصلي تقديمًا: حتى لو كان قد نوى جمع تأخير.

## - ما هو المقدار الواجب تواجده في مزدلفة؟

- من وصل مزدلفة قبل منتصف الليل لزمه أن يمكث فيها إلى ما بعد منتصف الليل ولو للحظة وأمّا من وصل مزدلفة بعد منتصف ليلة العيد فيكفي أن يتواجد فيها ولو لحظة بل قال الشافعية: من مرّ من مزدلفة بعد منتصف ليلة النحر ولو لحظة ولو نائمًا ولو راكبًا أجزاء. والسنّة كما سبق أن يصلي في مزدلفة المغرب والعشاء جمع تأخير.

فائدة: قال المالكية: المقدار الواجب تواجده في مزدلفة هو قدر حطّ -الأحمال- وبلغه أخرى (ما يساوي قدر أداء صلاة المغرب والعشاء) سواءً قبل منتصف ليلة العيد أم بعدها ولا مانع من الأخذ بقول المالكية عند شدة الازدحام.



الشيخ د. مشهور فواز

بإمكانكم أن ترسلوا أسئلتكم على الموقع الخاص بالدكتور مشهور فواز رئيس المجلس الإسلامي للافتاء www.dr-mashhour.com

## إخصائية التغذية ماس وتد: كيف يمكن للحمض النووي أن يحدد نظامك الغذائي؟

يوفر النظام الغذائي المعتمد على الحمض النووي مستوى من التخصيص لا يمكن أن تتطابق معه الإرشادات الغذائية القياسية. ومن خلال تحليل ملفك الجيني، توفر هذه الأنظمة الغذائية نظرة ثاقبة حول كيفية معالجة جسمك للعناصر الغذائية المختلفة.

قد يكون لدى بعض الأشخاص اختلافات جينية تؤثر على قدرتهم على استقلاب الكربوهيدرات، أو الدهون أو البروتينات. وباستخدام هذه المعلومات، يمكن للنظام الغذائي المعتمد على الحمض النووي أن يوصي بالأطعمة التي تتوافق مع التركيب الجيني لديك، وبالتالي تحسن امتصاص العناصر الغذائية.

إن معاناة اعتماد الوزن المثالي مشكلة شائعة لدينا، ويمكن للنظام الغذائي المعتمد على الحمض النووي أن يقدم حلاً مصممة خصيصاً لتناسب استعداداتك الوراثية، حيث تؤثر جينات معينة على كيفية تخزين الجسم للدهون والتحكم في شهيتك واستجابتك للنشاط البدني. ومن خلال فهم هذه العوامل الوراثية يمكن للنظام الغذائي المعتمد على الحمض النووي أن يقترح استراتيجيات محددة لفقدان الوزن أو الحفاظ عليه، والتي من المرجح أن تكون فعالة بالنسبة لك.

- كيف يعزز هذا النظام تحسين الحالة الصحية؟  
الملف الجيني يكشف عن قابلية الإصابة بحالات

كثبت إخصائية التغذية ماس وتد، صاحبة ومديرة شركة «ماسكلينكس» ومؤسسة ورئيسة شركة «دوسات»، تقول: جينات الفرد ودراساتها لتحقيق النظام الغذائي السليم القائم على الحمض وفهم التركيب الجيني الخاص بالجسم خصوصاً، يمكن أن يكون أمراً مهماً.

ويوفر النظام الغذائي المعتمد على الحمض النووي ثروة من المعرفة حول جسمك، مما يتيح لك اتخاذ قرارات صحيحة بشأن تغذيتك وأسلوب حياتك، واتخاذ خيارات مفيدة لصحتك.

- كيف تكون التغذية الشخصية القائمة على الحمض؟

هو خطة تغذية شخصية مصممة خصيصاً للتركيب الجيني للفرد. ومن خلال تحليل علامات وراثية محددة، يوفر هذا النهج نظرة ثاقبة حول كيفية استقلاب الشخص للعناصر الغذائية، واستعداده لظروف صحية معينة، واستجابته لأنواع مختلفة من الأطعمة.

كذلك فإن فهم التركيب الجيني الخاص بالجسم يمكن أن يكون أمراً مهماً، إذ يوفر النظام الغذائي المعتمد على الحمض النووي ثروة من المعرفة حول جسمك، ما يتيح لك اتخاذ قرارات صحيحة بشأن تغذيتك وأسلوب حياتك، واتخاذ خيارات مفيدة لصحتك.

- لماذا نلجأ لإتباع النظام الغذائي القائم على الحمض النووي؟



صحية عدة، خصوصاً أمراض السكري والقلب. كما ان النظام الغذائي القائم على الحمض النووي يقدم توصيات غذائية يمكن أن تساعد في التخفيف من المشكلات الصحية المحتملة، مثلًا

إذا كان لديك خطر وراثي أعلى للإصابة بأمراض القلب فيركز نظامك الغذائي على الأطعمة التي تدعم صحة القلب، ولا سيما الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية ومضادات الأكسدة.

## - ما هو الأداء الرياضي الأمثل؟

تلعب الجينات دور مهم في تحديد كيفية استجابة الجسم لأنواع مختلفة من التمارين، وتكوين عضلاتك، ومعدل تعافيك. ومن خلال تصميم نظامك الغذائي تبعاً لنقاط القوة والضعف الجينية لديك، حينها يمكنك تحسين أدائك الرياضي.

وعلى سبيل المثال، إذا كان ملفك الجيني يشير إلى ميل أكبر لأنشطة التحمل، فيمكن أن يركز نظامك الغذائي على العناصر الغذائية التي تدعم إطلاق الطاقة بشكل مستدام.

وعلى العكس من ذلك، إذا كنت تميل وراثياً نحو أنشطة القوة، فيمكن أن يركز نظامك الغذائي على تناول البروتين وابتعاش العضلات.

## بلدية أم الفحم

## مناقصة رقم 22/2025 | شارع رقم 7 حي البيار

- 1) تعلن بلدية أم الفحم عن رغبتها قبول اقتراحات تطوير وتزفيت شارع رقم 7 في حي البيار، وذلك حسب الشروط التالية:
- 2) على المقاولين إرفاق شهادات إدارة حسابات وفق القانون .
- 3) مواد المناقصة الخرائط وكتاب الكميات يمكن استلامها من مكتب مهندس البلدية في ساعات الدوام الرسمية.
- 4) على المشتركين إرفاق كفالة بنكية لصالح بلدية أم الفحم غير مشروطة بقيمة 15,000 شاقل حتى تاريخ 21/08/2025 حسب النموذج المرفق بمواد المناقصة.
- 5) على المشتركين إرفاق جميع المستندات اللازمة للعطاء ووضعها في مغلف مغلق يكتب عليه مناقصة رقم 22/2025 بحيث يوضع شخصياً في صندوق العطاءات في البلدية حتى يوم 21/5/2025، الساعة 14:00.
- 7) للبلدية الحق بتنفيذ العمل بأكمله أو جزء منه . (8) البلدية غير ملزمة بقبول أرخص عرض أو أي عرض آخر .
- 9) لاستفسارات أخرى يمكنكم الاتصال مع المهندس تيسير جبارين 0502044275.

مع فائق الاحترام:

د. سمير صبحي محاميد - رئيس البلدية



# ستاتوس وصوره

عبد الفتاح محاميد  
4 ي 4

يوم امس رحل عن عالمنا الرياضي الفحماوي الكبير الكابتن الحاج وفقه ابراهيم جبارين والذي يعتبر علم رياضيا من اعلام ام الفحم والوسط العربي ، الكابتن ابو ابراهيم حارس مرمى هبوعيل ام الفحم في اوائل السبعين ومدير اداري شمشون ام الفحم وبلدي سعيد ام الفحم لاحقا ، الكابتن ابو ابراهيم كان رجل معطاء وساهم في تطور كرة القدم الفحماوية ضحى كثيرا من وقته من اجل مصلحة كرة القدم الفحماوية. ارتبط اسمه بالشمشون وبلدي سعيد ام الفحم بحيث ان ذكرت شمشون او بلدي سعيد قلت وفقه الابراهيم ابو ابراهيم ، انا على الصعيد الشخصي ربطتني علاقة صداقه قوية به واحترام متبادل بالرغم من التنافس الرياضي بيننا كونه شمشون وبلدي ام الفحم وانا مكابي ام الفحم وتعاملت معه كاخ اكبر لي ودالما عندما كنا نلتقي كنا نتمازح وتتبادل اطراف الحديث وكنا نتهاف وتحدث بالشؤون الرياضيه وشؤون الكباين القدامى ، بلا شك سنفتقدك كابتن ابو ابراهيم ، رحيلك هو خسارة لكرة القدم العربية  
رحمك الله كابتن ابو ابراهيم واحسن اليك واسكنك الفردوس الاعلى  
الي جنان الخلد  
انا لله وانا اليه راجعون



جميل بدويه  
1 ي 1

نعم...  
للأسف..  
الجريمه القادمه مسأله وقت..!!

أحمد محمود إغبارية  
2 ي 2

أنا لا أبكي على الأندلس التي ضاعت، مثلما يفعل  
الكثيرون، بل أبكي على أولئك الذين لا يقرأون تراثها  
الذي لم يضع..

Jafar Farah  
6 ي 6

بدل مسيرة عملنا 77 مسيرة.

Lubaba Sabri  
2 ي 2

كل من دخل قلبك ولم يزدك نورًا، فهو ضيف عابر، لا  
تترك له مفتاح الباب.  
جلال الدين الرومي

محمود الحسنات  
1 ي 1

وفاة 57 شخص في غزة من شدة الجوع  
يا أمة النيل والفرات والبتروول !!

Muhamed Fared  
5 ي 5

الاخ وفقه ابو ابراهيم  
كان طالبي وعديلي زوجاتنا بنات عمومة  
ابنائنا فريد وابراهيم هم ليسا اصدقاء فقط بل إخوة  
أحبيناك  
كنت من خيرة الرجال  
طيبة القلب والعشرة الطيبة والمرح وحب الناس  
سنفتقدك يا ابو ابراهيم  
الله يرحمك ويسكنك الفردوس الاعلى  
ولا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم



شوقيه عروق منصور  
4 ي 4

وأهيم شوقاً إن مررت بخاطري ..  
فتسيل من فرط الهيام مدامعي ..

محمد محسن وتد  
6 ي 6

تجارب الماضي أثبتت.. اللي بتغطي بإسرائيل بصحي  
بردان وبعيش عريان..

Youniss Gabareen  
5 ي 5

"الفتنة نائمة لعن الله من ايقظها".

# فات الميعاد.. الدربي العربي في الممتازة ينتهي فحماوياً والاحمر في ضيافة هبوعيل عكا اليوم لحساب الجولة قبل الاخيرة



الى المحكمة المركزية في حيفا مطالبين بتفكيك وحل جمعية الفريق. وهو ما زاد من منسوب القلق والمخاوف حول مستقبل الأحمر، الذي بات ضبابيا وغير واضح وينذر بالمشؤوم، على غرار افتتاح موسم العودة الاول في الدرجة الاولى مع مينوس نقاط رهيب ومثير للإعجاب سلباً!

وفي الاحمر الفحماوي يؤكدون ان فريقهم، الذي عايش موسما قاهرا وحافلا بالمصاعب، نجح في الحفاظ على ذاته وعدم الاختفاء عن المشهد في ادكن وأحلك الظروف. وسينهي الموسم كفريق مهني يحترم نفسه وطبيعة مهنته، ويوليها الكثير من التقدير وجلال العمل.

وفي حديث مع «المسار الرياضي» - قال مدرب الاحمر ايلي كوهن: «نحن نلعب في دوري محترفين، له اعتباراته وقيمه ونحترم ذلك. وعليه، وعلى الرغم من وداع الممتازة، سنخوض جميع المباريات المتبقية بهدف الفوز وحصد الانتصارات وخطف المزيد من النقاط». واضاف ايلي كوهن قائلاً: «في الواقع، فريقنا لا يضم عددا كبيرا من لاعبي الشبيبة، فهذا ما منعي من افتتاح المباراة الاخيرة بتشكيلة شابة وواعدة».

وحول اللقاء الخارجي امام هبوعيل عكا - قال كوهن: «اتوقع مباراة هجومية ومفتوحة، وسنصل الى المباراة بهدف الفوز والعودة مع النقاط الثلاث. وهذا ليس مستحيلا بل ممكنا، في حال قدمنا وظهرنا بالمستوى المطلوب، ونجحنا في استثمار الفرص المتاحة».

طينة المهاجمين الكبار، اذ رفع بورصة اهدافه الى 6 اهداف، ليكون هداف الفريق دون منافس، حيث واصل تألقه في الفريق ليكون على «رادار» عدد من الفرق في العليا والممتازة، تحاول ضمه واستقدامه للاستفادة من قدراته التهديفية التي حققت قفزة نوعية واستراتيجية مع الاحمر طوال الموسم .

الى ذلك، من المقرر ان يحل الاحمر ضيفا على هبوعيل عكا، اليوم الجمعة عند الساعة الرابعة عصرا، على استاد طوطو في مدينة نابليون.

وكان الفريقان قد التقيا مرتين خلال الموسم، وفي المناسبتين كانت الغلبة للكيين بفوزهم ذهابا وايابا. ومن المفروض، ومن باب المنطق ورد الاعتبار، ان يعمل الاحمر ويبدل قصارى جهوده لوضع حد وفاضل للكبوات الماضية.

ومن المتوقع ان يلعب الاحمر بتشكيلة كاملة دون غيابات مؤثرة، لكنه سيفتقد الى خدمات متوسط ميدانه حبيب جبارين، الذي اصيب بالكتف اثناء التدريبات، ما حرمه من المشاركة في المباراة الدربي الجمعة الماضية، ليشاهدها من على المدرجات.

وفي الاحمر الفحماوي يدركون ان الانعقاد من المرتبة الاخيرة بات التحدي الاكبر والهدف الخجول الوحيد للفريق، مع انه غير مرهون به ومرتبط بما سيحققه فريق العفولة. لكن تقلص فارق النقطة الى 3 نقاط يبعث على التفاؤل بأن الامكانية محتملة.

وبما ان المصائب لا تأتي فرادى ووحدا انما جماعات وزرافات، فان مجموعة واسعة من لاعبي الاحمر تقدموا بشكوى ضد الفريق

«بعد سنة وشهرين جابت ولد مالو عينين»... فوز عديم المعنى والجدوى، حققه الاحمر الفحماوي الهابط رسميا الى الدرجة الاولى على حساب ضيفه النادي الرياضي كفر قاسم، في دربي العرب في الممتازة، بهدف دون مقابل بإمضاء مهاجمه الاول داني عامر. وعلى اثره رفع داني عامر بورصة اهدافه الى 6 ليكون هداف الفريق الاول، ولينمخ فريقه خامس انتصاراته في الدوري مع 23 نقطة في رصيده، بالمرتبة الاخيرة على الجدول.

وعلى الرغم من ووداع الفريق وهبوطه للأولى، الا ان عددا لا بأس به من الجمهور توافد الى استاد السلام وواكب مجريات المباراة واحداثها، التي عرف من خلالها الاحمر اجتيازها بالعلامة الكاملة والعودة الى مسار الانتصارات، ليكون الاول من نوعه في صراعات البلي اوف السفلي.

وكان الاحمر قد خاض اللقاء بصفوف مكتملة وبتركيبته الاقوى، معتمدا على الثنائي الدفاعي علي كيال والاجنبي كولباني في مهمة قلب الدفاع. والاثان اجادا اللعب في ابطال مفعول الهجمات القسماوية اولا باول وقبل استفحالها، وتهديدها للمرمى الفحماوي، الذي في مباريات نادرة جدا خلال الموسم لم تهتز شبابه وخرج دون اصابة شبابه في مقتل، فيما صال اور داسا وجال في منطقة الوسط، بالتزامن مع مباراة رجولية لزميله غال كولاني، الذي أحبط محاولات القسماويين في المنتصف، فكان المحطة الاخيرة لهجماتهم غير المنظمة والهادفة الى النيل من المرمى الفحماوي. وقد أكد داني عامر مسجل هدف الفوز علو كعبه كمهاجم من

## «زفينا والمولى راد».. الموهبة الصاعدة امين بسام محاميد يدخل القفص الذهبي!



وسرعان ما اصبح من الاسماء المعتمدة في تشكيلة المدرب مثير كوهن، الذي راهن على قدرات امين التهديفية، وبخاصة في مباريات حاسمة وفاصلة، رد امين بسام على الثقة الممنوحة بأهداف قاتلة.

وبهذه المناسبة العطرة، تتقدم «المسار الرياضي» بأجمل واحلى عبارات وكلمات التهئة للوالد بسام محاميد، وللعائلة وللعريس والعروسة، سائلين المولى عز وجل ان يحفظهما بكنفه ويوفقهما في حياتهما الجديدة والى الف مبروك!

بأجواء طافحة بالسرور والغبطة، وبحضور حشد كبير من المدعوين من اقارب واحباء واصدقاء ورياضيين، احتفل الموهبة الصاعدة الفحماوية، امين بسام محمد الحاج ابراهيم محاميد، بحر الاسبوع، بدخوله القفص الذهبي ووداع ايام العزوبية.

وكان امين بسام، الذي تقمص جازرة الاصفر الفحماوي في الفترة الاخيرة، قد انضم لهبوعيل ابناء عرعة - عارة من مستوى الدرجة الثانية في فترة التقلبات الشتائية.

# العطاء والثقة... سر نجاحنا واستمرارنا



قال تعالى: ﴿وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ وَأَعْظَمُ أَجْرًا﴾

## مشاريع أضاحي الراحمون



مشروع الأضاحي  
عجل ذبح وتوزيع  
2900



مشروع الأضاحي  
خروف ذبح وتوزيع  
500



مشروع حج البدل  
2500



مشروع الأضاحي  
عجل ذبح وإطعام  
3200



مشروع الأضاحي  
خروف ذبح وإطعام  
600

تقبله الله منا ومنكم  
صالح الأعمال



مشروع كسوة اليتيم  
250



كسوة العيد  
250



سلة شوكولاتة العيد  
150



مشروع آبار المياه  
ابتداء من 1300



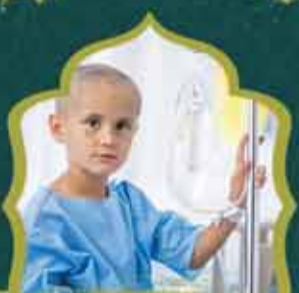
مشروع عمرة البدل  
500



مشاريع  
الصدقة الجارية



مشروع بناء المساجد  
مسجد 85 متر 35000  
مسجد 100 متر 55000



مساعدة حالات مرضية  
"مرضى السرطان"



طرد اللحوم  
350



السلة الغذائية  
200

مكتب الجمعية: 046959545 نعمان علي: 0504200715 أحمد سليمان جمل محاجنة: 0503132337

محمد خالد جفبور اغبارية: 0528720279

سعيد جلبوني جبارين: 0504600656 طاهر عاطف محاميد: 0522271663

مجمع عبد اللطيف الجديد - الدوار الثالث - ام الفحم

جمعية الراحمون لكفالية الأيتام

فيديو  
توثيقي



alrahmon 22



alrahmon 48



جمعية الراحمون لكفالية الأيتام

## ام الفحم تودع ابنها الرياضي السابق وفقه إبراهيم جبارين

ودّع اهالي ام الفحم والمنطقة، وفي مقدمتهم أبناء الحركة الكروية وزملاء الفقيه سابقاً بمدرسة الرازي الاعدادية، الى مثواه الاخير يوم الجمعة الماضي، اللاعب والاداري الرياضي السابق والناشط الفحماوي المعروف، المرحوم الحاج وفقه إبراهيم صالح جبارين (ابو ابراهيم)، الذي وافته المنية صباح اليوم نفسه عن عمر يناهز 74 عاماً إثر تدهور حالته الصحية بالمستشفى.

وقد تم تشييع جثمانه الساعة السادسة من مساء اليوم من مسجد المساء بحي الجبارين، بمشاركة لفييف واسع من المشيعين من المدينة وخارجها، الذين اشادوا بمناقب الفقيه وسيرته الطيبة ونشاطه الاجتماعي والرياضي والمحلي الدؤوب على مدار سنوات طويلة.

وكتب المربي والمستشار التربوي السابق الأستاذ يونس جبارين، زميل الفقيه في مدرسة الرازي حيث اشغل الراحل منصب سكرتيرها لسنوات عديدة قبل خروجه للتقاعد: «تعازينا الحارة بوفاة الاخ وزميل الابتدائية وزميل العمل، ابن العم المرحوم وفقه إبراهيم صالح جبارين، وزميل العمل في مدرسة الرازي الابتدائية، حيث عمل المرحوم سكرتيراً لمدرسة الرازي الاعدادية وكان نعم الموظف الذي حرص على مدرسته وكان محبا لعمله ولبلده».



وتابع جبارين: «ابو ابراهيم كان حارساً لمرمى هبوعيل ام الفحم لسنوات، وأسّس مع آخرين فريق شمشون ام الفحم الذي كان نداً رياضياً وسنداً للفرق الفحماوية، ولم يترك الرياضة الا عندما ساءت صحته.. ابو ابراهيم الانسان التقى المحب لبلده ومجتمعه».

تعازينا لأبناء العم ولزوجته الاخيرة المربية عفاف قاسم جبارين واولاده وبناته واخوانه واخواته والاقارب.. رحمك الله.. إلى جنان الخلد «ابو ابراهيم».

وكتب الناشط والمدرّب والإداري الرياضي احمد حسن جميل (الجنجي)، في رثاء الفقيه: «ابو ابراهيم العم والأخ والصديق صاحب النكته والاب الروحي لفريق شمشون ام الفحم.. ابو ابراهيم فقيه كل من عرفه والانسان المحبوب.. رحمه الله».

هذا، وتتقدم أسرة صحيفة وموقع «المسار» بتعازيها الحارة الى عائلة الفقيه وزوجته وابنائهم وعموم اقرابه من آل حسينية في ام الفحم وخارجها. ونسأل الله ان يتغمده برحمته الواسعة، وان يلهم ذوي الصبر والسلوان، و«انا لله وانا اليه راجعون».

## عشية دربي العرب الأول: اتحاد أبناء سخنين يضمن البقاء في العليا بفوز سوبر ثمين على كريات شمونة



وكانت ادارة اتحاد أبناء سخنين قد اصدرت باسمها بياناً شكرت من خلاله جمهور الفريق من سخنين والبلدات العربية على دوره الهام في تفتيت صخور المصاعب التي واجهت فريقها وفي ازالة العوائق في طريق البقاء الوعرة. وجاء في البيان الصادر مع ضمان الفريق البقاء بالعليا ما يلي: «لئن شكرتم لأزيدنكم».. (صدق الله العظيم).. جمهورنا الكريم في سخنين وفي جميع بلداتنا العربية.. اسعد الله اوقاتنا جميعاً، وسهّل لنا جميعاً ولأبنائنا طريق النجاح.. الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضله تتألف القلوب».

احباءنا.. نحمد الله على بقاء فريقنا ضمن صفوف الدرجة العليا، رغم كل الظروف الصعبة التي جعلت موسمنا شائكاً، وعر المسار، مليئاً بالتحديات. فبفضل الله، ثم بفضل العمل الجبار كل من موقعه، الادارة، الطاقم المهني، اللاعبين، الجمهور، وبفضل الدعوات الصادقة من اهلنا في مجتمعنا، استطعنا النهوض من الكبوات، ورد النادي الى مساره الصحيح.

ان هذا الالتفاف الحار والدافئ، الذي بدا واضحا حول النادي من جميع بلداتنا العربية، يثلج الصدور، ويشحذ الهمم في القلوب، ويؤكد حجم المسؤولية الكبيرة التي نحملها، كل من موقعه، وحسب طاقته. نصلي الى الله العزيز الكريم ان يجعل قراراتنا حكيمة، واعمالنا مباركة، لما فيه مصلحة النادي ورسالته الاجتماعية.. شكراً لكم من القلب».

واخيراً، وجد اتحاد أبناء سخنين ضالته المنشودة، وتكرر واحتال على مصاعبه، بعدما خطف فوزا عالي الجودة والقيمة على حساب مضييفه هبوعيل كريات شمونة، بهدف قاتل وملعب بإمضاء الاجنبي الفرنسي الكسندر رمالينغوم، ليضمن البقاء نهائياً في دوري الاضواء لموسم آخر برفع رصيده الى 36 نقطة، بفارق 4 نقاط عن الخط الاحمر، مع بقاء جولة واحدة لنهاية الموسم.

وقوبل انتصار الفريق بالارتياح والرضى، لا سيما وأنه تحقق بعد مخاض عسير وبشق الانفس، وفي ظل موسم غير مقنع على مستوى الاداء والنتائج، وفي خضم معاناة شديدة للفريق، واستبدال مدرب في الاوقات الحرجة والانساف الاخيرة.

وكان الفريق السخيني قد افتتح صراعات البلي اوف السفلي وهو يئنّ تحت الخط الاحمر وقابع في ظلامه الدامس، الا انه سرعان ما استفاق من شخيره وسباته، بفضل اسلوب وطريقة عمل ناجعة لمدربه الجديد حايم كوروتسكي، الذي قلب في وقت قياسي وبخلاف التوقعات الموازين بمنح الفريق روحاً جديدة واخرجه من تحت الركام والانساف. الامر الذي تم التعبير عنه بجمع الابناء 13 نقطة ممكنة من أصل 15، في مواجهات حاسمة ومسعورة وقائظة، ومع فرق بنفس الحجم والوزن المهني.

وتأتي البشري السارة لأنصار الفريق ومحبيه في الوسط العربي، عشية دربي العرب الاول امام أبناء الرينة على استاد الدوحة في سخنين مساء يوم غد السبت، عند الساعة الثامنة والنصف.

ومن المؤكد ان يكون اللقاء مواجهة على زعامة الكرة العربية وايهما الافضل والاحسن تحصيلاً، اذ ان فوز أبناء سخنين ربما سينتج عنه تبادل المراتب بين الفريقين، على اعتبار ان الفريق الريناوي الذي طالما فاق الفريق السخيني مرتبة ومنزلاً على الجدول يأتي ثامناً على اللائحة مع 38 نقطة، بينما يحتل الفريق السخيني المركز العاشر برصيد 36 نقطة. ما يعني ان الدربي لن يكون للبروتوكول وتحصيل حاصل بقدر منافسة الاشقاء حول لقب الاول عربياً، وان كان ذلك يصنف من باب المقارنة والموازنة بين قطبين عربيين في اشد الحاجة للدعم والمساندة، لبقائهما في دوري مضمّن وكثير الطلبات وحافل بالتحديات على مختلف اشكالها وتلاوينها.

## الحارس عمار جبارين: أبناء مصمص قدم موسماً فاق التوقعات وسيكون الخيار الاول في الظفر بخدماتي



المدرّب نسيم إغبارية ومساعدته الاول زياد زهير، يسعى الى تجديد عقدهما لموسم آخر، ويميل لإبقاء المفاتيح المهنية بأيديهما لموسم اضافي، بالنظر الى ما حققه الفريق في عهدهما بحصده نتائج ايجابية ومقنعة موسومة بأداء استبسالي ورجولي مستوحى ومستقى من فكر وخطط سليمة ومدروسة.

وكانت ادارة الابناء قد اشارت في اكثر من مناسبة بانها لا تعتزم اللجوء الى احداث هزة على مستوى كادر الموسم الاقل، كونه اثبت نفسه في نهضة الفريق وتطويره بتكلفة معقولة ومدفوعاً بالإرادة الفولاذية وروح العزيمة والاصرار على ايقاف الفريق على قدميه، شامخ المرتبة ومتمين الاداء ورضين العروض.

ويذكر أن عمار جبارين كان قد ساهم في بقاء فريقه الحالي مكابي أبناء المغار في الدوري، بعد مباراة قوية ضمن الاختبارات مع كفر مند، بحر الاسبوع، حيث افلح فريقه اجتيازها بنجاح بفوزه بالركلات الترجيحية بخسة اهداف لهدف، اذ صد ضربة ببراعة، مع العلم ان التعادل الايجابي بهدف لثله، طغى على الوقتين الاصلي والاضافي.

أكد حارس مرمى أبناء مصمص من الدرجة الأولى، عمار جبارين، ان فريقه في موسمه الاول في الدرجة الاولى قدم موسماً فاق التوقعات وظهر بمستويات رفيعة، وليس بالصدفة احتل المرتبة السادسة برصيد 28 نقطة، قبل ايقاف نشاطات الدوري للأسباب المعروفة، من تهم وشايات بالتلاعب بالنتائج الى جانب سلوكيات خاطئة وغير رياضية خطيرة للغاية.

وفي حديث مع «المسار الرياضي» - قال الحارس عمار جبارين، الذي انتقل الى فريق أبناء المغار من الدرجة الثانية بعد تجمد منافسات الدرجة الاولى: «القاصي والداني اشادوا بما انجزه فريقنا أبناء مصمص في باكورة مشواره في الدرجة الاولى، بظهوره كفريق محارب وعنيد يستحق مرتبة رفيعة على اللائحة، بدليل حصده 7 انتصارات و7 تعادلات في المقابل، وخسر في 5 مواجهات وبشق الانفس، بعد ان كان افضل من منافسه وندا شرسا».

وتابع عمار جبارين يقول: «هنالك جملة من الاسباب وراء نجاح الفريق، أبرزها الهدوء المسيطر في غرفة الملابس، وعدم الضغط والتوتر في اجوائه، ناهيك عن روح الانتماء والولاء للقميص. فجميع اللاعبين دون استثناء وضعوا نصب اعينهم مصلحة الفريق فوق كل اعتبار، ما ساهم في تحقيق ما يريه واهدافه وبطريقة لافتة وتثير الاعجاب والاشادة».

ومضى عمار جبارين يقول: «لأبناء مصمص سيكون حق الاولوية في خدماتي لموسم آخر، كون ادارة الفريق احترمت بنود الاتفاق ونفذته دون مماطلة وكيفما تم صياغته. ولا ارى سبباً بالرحيل عن فريق يقدر جهود لاعبيه ويمنحهم الثقة، والاهم يؤمن بمؤهلاتهم وامكاناتهم الكروية».

وانهى عمار جبارين حديثه بالقول: «الموسم القادم لن يكون اعتيادياً وسيشهد الاثارة والسخونة، وانصار الكرة في المنطقة سيكونون على موعد مع مباريات دربي كثيرة على مدار الاسبوع، بحكم ان اربعة فرق من ام الفحم والبلدات المجاورة القريبة ستلعب في منطقة واحدة، وكل له اهدافه الخاصة وبرنامجه المستقبلي».

هذا، ويشار الى ان أبناء مصمص، الذي قاد تدريباته الثنائي المهني والمحلي

## طبق المسار



## أرز بسمتي بالخضار

## المقادير:

- أرز بسمتي: كوب (مغسول ومنقوع)
- زيت الزيتون: ملعقة صغيرة
- مرق دجاج: 2 كوب (قليل الدسم)
- البصل: 1 حبة (متوسط الحجم، مفروم)
- الثوم: فصان (مهروس)
- الجزر: 1 حبة (متوسط الحجم، مقطع مكعبات صغيرة)
- البروكولي: كوب (مقطع زهرات صغيرة)
- فلفل رومي: نصف كوب (مقطع مكعبات صغيرة)
- البازيلاء: نصف كوب
- الكمون: نصف ملعقة صغيرة
- الكركم: نصف ملعقة صغيرة
- ملح: حسب الرغبة
- فلفل أسود: حسب الرغبة
- بقدونس: حسب الرغبة (مفروم / للتزيين / اختياري)

## طريقة التحضير:

- في قدر غير لاصق على نار متوسطة، أضيفي كمية قليلة جداً من زيت الزيتون ثم أضيفي البصل المفروم وقلبيه حتى يذبل.
- أضيفي الثوم المهروس وقلبيه لمدة دقيقة.
- أضيفي الجزر وقلبيه لبضع دقائق حتى يبدأ في النضوج.
- أضيفي البروكولي والفلفل الرومي وقلبي لمدة 5-3 دقائق أخرى.
- أضيفي الأرز البسمتي المغسول والمصفي إلى القدر مع الخضار وقلبي برفق.
- صبي مرققة الخضار، ونكهي بالكمون، والكركم، والفلفل الأسود، والملح، وقلبي المزيج واتركيه حتى يغلي.
- خففي حرارة النار، وغطي القدر، واتركي الأرز على نار هادئة لمدة 15-20 دقيقة أو حتى ينضج الأرز ويتشرب كل السائل، وتجنبي فتح الغطاء أثناء الطهي.
- ارفعي القدر عن النار، واتركيه مغطى لبضع دقائق قبل تقليب الأرز برفق باستخدام شوكة.
- اسكبي الأرز بطبق للتقديم، وزيني بالبقدونس المفروم وقدميه ساخناً.

## كلمة السر

ا	ي	ا	د	ر	ة	س	ن
ل	ش	ل	ه	ل	و	ن	ب
ق	ه	م	ل	ر	ش	ن	ج
ت	و	ا	ق	ه	ل	ل	م
ا	ة	ع	ب	م	د	ا	ر
ل	ل	ظ	ا	ع	ا	ن	ص
ا	ي	ة	ل	ة	ع	ش	ن
ل	ض	س	ح	م	ا	ر	د
ف	ا	ل	س	ك	ل	ج	ا
ت	ل	ا	ن	ح	خ	ش	ل
ح	ا	ح	ة	ل	ي	ل	ع
ق	ي	م	د	ا	ل	ا	ق

## اول غزوة في الاسلام ومن 3 أحرف

القتال	الحق	الحسنة	دهر
سبيل	الفضيلة	الفتح	الخيال
الله	الشهداء	المبين	النور
دعوات	نشر	عمق	الجنة
الشجاعة	الحكمة	يشهر	تعب
قيم	الموعظة	سلاح	النصر

## كأكورو

قم بادخال رقم من 1-9 في المربعات الفارغة. لتتمكن مفاتيح الحل في الأرقام الموجودة في المربعات السوداء وهي التي تعطى الحل لمجموع الأرقام. المربعات التي تحل بالشكل الصحيح تعتمد على حل المفتاح بالاتجاه الآخر. لا يجوز تكرار الرقم في الحل لذلك فان الرقم 4 مثلاً سينتج عنه الرقمان 1,3.

17	16	26		3	22		
24			12	3			6
30				3	7		
		31	7			4	
				21			
	10			11	16		
23							
30				17	16		
	17						16
		16	23				10
24				29			
	8						
					12		

## كاريكاتير



## عجائب وغرائب

كنغرشارد يتسبب بازمة مرورية في أميركا!  
تسببت أنثى كنغرشاردة تدعى "شيليا" في إغلاق جزء من طريق سريع في ولاية الاباما، الثلاثاء، قبل أن يتمكن عناصر من شرطة الولاية ومالكها من السيطرة عليها.

وقالت وكالة إنفاذ القانون في الاباما إن أنثى الكنغرشاردة وهي تقفز على جانب الطريق السريع "إنترستيت 85" في مقاطعة ماكون، الواقعة بين مدينتي مونتغمري وأوبرن.

وأدى الحادث إلى تعطيل حركة المرور، واضطر رجال الشرطة لإغلاق الاتجاهين من الطريق السريع حفاظاً على سلامة السائقين. وقال الكابتن جيريمي بوركيت من الوكالة إن مالك الكنغرشاردة بالتعاون مع الشرطة تمكن من الإمساك به. وقال قائد شرطة مقاطعة ماكون، أندريه برونسون، في بث مباشر على فيسبوك أثناء الإمساك بالحيوان: "عندما قال لي أحدهم إن هناك كنغرا لم أصدق، ولم يصدقه أحد، لكنني أنظر إليه الآن".

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

أب = 11+10+8+7  
حائط = 6+7+3  
6+4+2 = ماوى الطائر  
11+3+1 = ثيث  
6+9+3+5 = حبيس او سجين

اديب انجليزي كتب روايات ومسرحيات كان لها رواج عظيم، من مسرحياته (مروحة السيدة وندرمير)

## كلمات متقاطعة

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## عمودي

1. ممثلة مصرية دخلت عالم السينما وترعت على العرش
2. ثمن - صفا - قبر
3. ضد حلو - نابغة - ارض يابسة
4. وجد او ولة - حاذق او ماهر
5. عدل - طائر حسن الشكل حاد الصوت
6. عاصمة الضباب - ضد ضلال
7. نقيض ميت - واظب على فعل معين - جذب
8. سكب - زعيم - سجن
9. خارجي - ناحية بعيدة
10. ما يجري في عروق الانسان - ذروة - تسوية
11. قتال - خبز - لؤلؤة

## أفقي

1. مطربة عربية قضت غرقاً وهي في ريعان شبابها - مطربة لبنانية
2. ماوى الليث - مداد
3. قط - اساس ي - تهذيب
4. عاصمة عربية - غنى غناء حسنا
5. طريق - رجل يقوم بمهام خطيرة
6. لاحظ - رطب - والد
7. فيلسوف من فلاسفة اليونان - ضد محاسن
8. يخاطر على امر - غير ناضج
9. سئم - غصن مقطوع - ضد باطل
10. ود - لازم - ضد مملوك
11. تعليم - كتاب

## سودوكو

		7	5							
1						8				
	4			7	1	9	5			
9	7		6		3	1				
	3					9				6
2				8	7					
7				2			5			
	2		9		5					
				7	6		2	1	3	

3	9	6	4		2	7				
		2				3				
1	4	5			9	2	6			
					3	2			5	
9					1					2
2								3	1	
5	2		6	4						
				9	3		4	2	1	
							9	2	1	7

## مسابقة سودوكو (799)



الاسم: \_\_\_\_\_  
العنوان: \_\_\_\_\_  
رقم الهاتف: \_\_\_\_\_

ترسل الاجابات فقط عبر الایمیل  
mahroum\_m@hotmail.com

بعد فرز جميع الاجابات الصحيحة

فازت: مريم محمد محاجنة - ام الفحم

آخر موعد لتسليم الاجابات يوم الاثنين من كل أسبوع وسيتم نشر اسم الفائز في العدد القادم.

# حملات مذهلة في سوپر فارم ام الفحم

ام الفحم - مجمع سيفين , 077-8881290

מוקף واسع للسيارات

נחترم הوصفات الطبية لصناديق المرضى: كلاليت | مكابه | מתוהידת | לתומית וوصفات خاصة

**SUPER 5**

**סימילאק**  
גולד\* תרכובת מזון  
לתינוקות  
700 גרם

מובל למימוש קופון אחד ללקוח  
מחיר ליחידה **₪58.90**

מימזם 15 יחידות במלאי בכל סניף ילא כולל מלך פלסט/לדוטשנות הכב-חלב אם הוא המזון הטוב ביותר לתינוקות

**always.**  
אולוויז  
תחבושות אולטרה  
14/16/18/20/24/28 יחידות/  
פלטינום 14/16/20/24 יחידות/  
כותנה אורגנית/איניפיניטי אריזת סינגל

מחיר ליחידה **₪15.90**

**allin up**  
ליף  
allin  
מגוון חסיפי חלבון

מחיר ליחידה **1+1**

יחול מבניהם.

**סנו**  
סופט ניר טואלט לבן  
32 גלילים

מחיר ליחידה **₪29.90**

**ד"ר פישר**  
SUN ג'נסיס

מחיר ליחידה **₪49.90**  
65-95

**ד"ר פישר**  
אולטרסול  
ספריי שקוף/תחליבי מבוגרים/  
ילדים/ספורט מקס SPF50+/50  
300 מ"ל

מחיר ליחידה **₪47.90**

**פנינה רוזנבלום**  
סבון נוזלי כחול/ורוד  
1 ליטר

מחיר ליחידה **₪7.90**

**LifeStyle** גם בלעדי ללקוחות  
**Carefree**  
קרפרי  
מגן תחתון  
40/48/56 יחידות

מחיר ליחידה **₪9.90**

## גוזרים וחוסכים עם מגוון קופונים

**מחיר מיוחד!**  
במסירת קופון זה בקניית דאודורנט\* ספריי/רול און

**מחיר ליחידה** **₪9.90**  
לאחר הגחת קופון

לא כולל סדרת ביו המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תיתכן שונות במחירי המוצר לפני הנחה בין חנויות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המזר/בסמךך ל.

**מחיר מיוחד!**  
במסירת קופון זה בקניית מברשת שיניים לייף אריזת זוג

**מחיר ליחידה** **₪13.90**  
לאחר הגחת קופון

לא כולל סדרת ביו המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תיתכן שונות במחירי המוצר לפני הנחה בין חנויות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המזר/בסמךך ל.

**מחיר מיוחד!**  
במסירת קופון זה בקניית משחת הלבנה אורל בי קלינקל 75 מ"ל

**מחיר ליחידה** **₪24.90**  
לאחר הגחת קופון

לא כולל סדרת ביו המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תיתכן שונות במחירי המוצר לפני הנחה בין חנויות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המזר/בסמךך ל.

**מחיר מיוחד!**  
במסירת קופון זה בקניית פינוק\* שמפו/מרכך/קשקשים 1-32/1-33 מ"ל

**מחיר ליחידה** **₪9.90**  
לאחר הגחת קופון

לא כולל שמפו/מרכך/ביו/ילדים 700 מ"ל המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תיתכן שונות במחירי המוצר לפני הנחה בין חנויות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המזר/בסמךך ל.

**מחיר מיוחד!**  
במסירת קופון זה בקניית טריקלמון קרם גוף\* 250 מ"ל

**מחיר ליחידה** **₪24.90**  
לאחר הגחת קופון

לא כולל קרם גוף ספא/שיאה המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תיתכן שונות במחירי המוצר לפני הנחה בין חנויות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המזר/בסמךך ל.

**מחיר מיוחד!**  
במסירת קופון זה בקניית סאנדיי קפסולות ג'ל לכביסה 50 יחידות

**מחיר ליחידה** **₪25.90**  
לאחר הגחת קופון

לא כולל סדרת ביו המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תיתכן שונות במחירי המוצר לפני הנחה בין חנויות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המזר/בסמךך ל.

**מחיר מיוחד!**  
במסירת קופון זה בקניית קליה וניש ספריי להסרת כתמים 750 מ"ל

**מחיר ליחידה** **₪12.90**  
לאחר הגחת קופון

לא כולל סדרת ביו המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תיתכן שונות במחירי המוצר לפני הנחה בין חנויות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המזר/בסמךך ל.

**מחיר מיוחד!**  
במסירת קופון זה בקניית גילט מארז פיוזן 16 סכינים/מארז Labs 12 סכינים/BRAUN מכשיר לציצוב שיער גוף groomer body

**מחיר ליחידה** **₪159.90**  
לאחר הגחת קופון

מימזם 3 יחידות במלאי בכל סניף המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תיתכן שונות במחירי המוצר לפני הנחה בין חנויות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המזר/בסמךך ל.

**TAX FREE** לפירוט הסניפים בהם נמכרים המותגים שבמבצע ולשירות לקוחות: 09-9725151. בתוקף עד 13.5.25 או עד גמר המלאי, המוקדם מביניהם. ההטבות המופיעות ללקוחות לייף סטייל מותנות בתשלום בכרטיס אשראי לייף סטייל בלבד. הנפקת הכרטיס וגובה המסגרת כפופים לשיקול דעת המנפיקה ישראל כרטיס בע"מ ו/או פרימיים אקספרס בע"מ ו/או ישראל כרטיס מימון בע"מ ו/או הבנק ובכפוף לתנאיה. אי עמידה בפירעון ההלוואה או האשראי עלולה לגרום חיוב ריבית פיגורים והליכי הוצאה לפועל. הרכישה מוגבלת ל-4 יחידות ללקוח. המבצע תקף רק בחנויות בהן נמכר המוצר. אין כפל הטבות. תיתכן שונות בין חנויות הקודם של המוצר לכן: (1) ייתכנו מקרים בהם המחיר הקודם בחנות מסוימת היה גבוה מהמחיר במודעה, שאינו בגודל מבצע בחנויות אלה. (2) בחנויות בהן מדובר במחיר מבצע, המחיר הקודם בחנות יוצג על המוצר או בסמךך ל.