

مع استمرار أجواء عيد الحب أنتم على موعد مع سهرة طريفة أصيلة في

المطعم الاهلي

شفاعمرو - باب الدبر

عشاء فاخر
من شيف مميز
جورج ماريكي

مع الفنان ملك الليالي
والسلطنة صاحب الحجر الذهبية

مصطفى دحلة

موعدكم يوم الجمعة
23/02/2018

سارعوا بالحجز
الاماكن محدودة

للحجز والاستفسار: 0526111303 04-9869300

السلام

492
والمحبة

23/02/18

تصدر عن مجموعة السلام للإعلام
رئيس التحرير تهامة نجار
لحجز اعلاناتكم 0525363507

...10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
قهوتك جاهزة
جديد! كابسولوت قهوة عربية

إنتاج: قهوة النخلة أبناء رفیق نخلة | www.elnakleh.com | Elnakleh Coffee

مخطط لتوسيع مسطح بلدية كريات آتا على حساب أراضٍ عربية

إعادة قسم الجبالية للبلدية

يعتبرونها وصمة عار ونحن نراها «وصمة» شرف
التحالف الوطني يصدر بيانًا ويتهم شخصيات
سياسية بالوشاية واستهداف جميل صفوري
الوزارة تقبل صفوري والأخير يتوعد المفتنين والمغرضين برد حازم

طوبى لمن اخترته ليسكن في ديارك إلى الأبد

قداس وحنان الاربعين

زوجة الفقيه وأبناؤه مارون الياس روني
وابنته رنين، إخوته وأخواته
وعموم آل خليف أقرباؤهم وأنسابهم في
شفاعمرو، سخنين والخارج
يدعونكم لمشاركتهم
قداس وحنان الاربعين راحة لنفس
فقيدهم طيب الذكر الغالي
صالح توفيق خليف
(أبو مارون)

وذلك في تمام الساعة الخامسة مساءً من يوم السبت الموافق 03/03/2018
في كنيسة تسطنطين وهيلانة للروم الاورثوذكس في شفاعمرو
لا اراكم الله مكروها بعزیز
الرجاء اعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة شخصية للجميع

دعوة عامة

لأهلنا في
عبلين
والمنطقة
معرض الكتاب الكبير
ربيع موفق خوري واخوانه

التفاصيل في الإعلان

مشيعل

وفرّغ حالك وزيّج بالك!
مشيعل الكتریک يطلق
حملة عرسان 2018

مشيعل شفاعمرو - بجانب بنك مركنتيل 049501514

تنزيلات خاصة

في سوبر فرهود سنتر

تتمتعوا بخصومات خاصة في سوبر فرهود سنتر

046817144

GOLDEN TOUCH

...10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

قهوتك جاهزة

جديد! كابسولوت قهوة عربية

إنتاج: قهوة النخلة أبناء رفیق نخلة | www.elnakleh.com | Elnakleh Coffee

قهوة النخلة

يعتبرونها وصمة عار ونحن نراها "وصمة" شرف التحالف الوطني يصدر بياناً ويتهم شخصيات سياسية بالوشاية واستهداف جميل صفوري الوزارة تقبل صفوري والأخير يتوعد المفتين والمفرضين برد حازم

امرأة في المجلس البلدي في تاريخ شفاعمرو، وذلك خلفاً لجميل صفوري الملاحق سياسياً. السيد ابراهيم شليوط أكد لمحضر السلام ان الشعور العام بان الأحزاب السياسية تدعم من مرحله الى اخرى مرشحاً مستقلاً خوفاً من الاندثار انما يدل على ضعف هذا الاحزاب وعلينا ان نوطد في المستقبل القريب اسس هذا الاحزاب وموقعها في المدينة من خلال المشاركة في انتخابات الرئاسة من خلال مرشح من صلب هذه الأحزاب. واتهم شليوط الجبهة بعرقلة محاولة تشكيل تحالف أوسع . هذا وقد سلم رئيس البلدية السيد أمين عنبتاوي السيدة نجاة أرملی مكتوب التعيين الرسمي! وهكذا أصبحت السيدة نجاة أرملی - رسمياً عضو بلدية شفاعمرو عن التحالف الوطني الديمقراطي (التجمع وأبناء البلد)



شهر نيسان/ أبريل المقبل من أجل تعزيز هذا التحالف وتلخيص التجربة التي نخوضها منذ ١٥ عاماً". وأعلن التحالف الوطني الديمقراطي خلال المؤتمر الصحفي دخول السيدة نجاة أرملی كأول

أخرج من البلدية بهذا الشكل وبدورنا سنستمر بالعبء والعمل بالمفهوم الوطني الذي نؤمن به". وأضاف صفوري أننا لن نسكت منذ اليوم على أية محاولة للمس بالتحالف وان ردنا سيكون مختلفاً هذه المرة . مراد حداد: لا أمل نرجوه من القضاء أما عضو البلدية السابق مراد حداد فقال: "إقالة عضو بلدية خلال فترة عمله تعد سابقة في العمل البلدي، ونحن نعتبر ذلك قراراً سياسياً بامتياز لا سيما وأن جميل صفوري لطالما جرت ملاحظته على مدار سنوات طويلة". وأضاف: "بعد استشارات قانونية تيقننا ان لا أمل نرجوه من القضاء ونحن نؤكد أن تحالفنا مع أبناء البلد مبني على أسس وأعمدة صحيحة وقيم وطنية من أجل مصلحة شفاعمرو وبدورنا سنعد مؤتمرًا صحافياً في

عقد التحالف الوطني الديمقراطي في مدينة شفاعمرو الاحد الماضي مؤتمراً صحافياً وزع من خلاله بياناً لإطلاع الجمهور الشفاعمري على آخر المستجدات على الحلبة السياسية المحلية في ظل قرار الداخلية بسحب عضوية عضو البلدية جميل صفوري ومنعه من مواصلة وظيفته كعضو في بلدية شفاعمرو بالإضافة إلى إمكانية تفعيل بند ما يسمى "وصمة العار" الذي يمنع من خلاله الشخص الذي يوصم به من خلال المحكمة خوض الانتخابات لمدة سبع سنوات أخرى على خلفية إدانته وسجنه بقضية المجزرة التي ارتكبها القاتل الإرهابي نتان زاده عام ٢٠٠٥ والتي راح ضحيتها أربعة من أبناء المدينة، وقد شارك في المؤتمر الصحفي كل من: عضو البلدية السابق مراد حداد وعضو البلدية السابق إبراهيم شليوط وجميل صفوري عضو البلدية المقال والسيدة نجاة أرملی المرشحة الثالثة في قائمة التحالف الوطني الديمقراطي وعضو البلدية الجديدة . عضو البلدية جميل صفوري أكد ان القرار لم يفاجئته خاصة : "وأن ضابطاً في المخابرات قال لي في وقت سابق خلال التحقيق معي بأنهم لن يسمحوا لي بأن أكون عضو بلدية". وأوضح أن وزارة الداخلية تعتبر وجوده في بلدية شفاعمرو وصمة عار وحول ذلك قال: "أنا أرى بأنها وصمة شرف بالنسبة لي أن

نجاة أرملی: سأعمل أكثر من أجل النساء ودورهن في المجتمع واعطائهن الفرصة لإثبات وجودهن بالحياة

وحزن بالغ خبر تنحية وإقالة عضو البلدية عن التحالف الوطني الديمقراطي السيد جميل صفوري، من وزارة الداخلية وذلك على خلفية إدانته وسجنه في ملف متهمي شفاعمرو الذين دافعوا عن شفاعمرو وأهلها في المجزرة الدموية التي نفذها السفاح نتان زاده. عن جميل المتهم (هو في عرفنا وعرف الشفاعمريون ليس متهمًا)، نقول إن دفاعه عن شفاعمرو هو ورفاقه المتهمون، وسام شرف وعز لشفاعمرو كلها، لم ولن ننسى تضحيات الشفاعمريين بشهادتهم، جرحاهم ومتهميهم، مهما طالت السنين. عن جميل القائد السياسي: لقد قدم أبو الانيس نموذجاً لعضو البلدية المثالي، المتقاني في عمله، النشيط في مهامه، المخلص في خدمة أبناء شفاعمرو جميعاً دون استثناء، وبصرف النظر عن انتماءاتهم المختلفة. لقد دأب علي أن يحضر في كل موقع ومحفل ليؤثر ويقدم المشاريع التنموية للبلد، وبهذا فقد أدّى الأمانة والرسالة بكل إخلاص. ان عمل القائد الحقيقي لا يرتبط بالمنصب او الموقع بقدر ما يرتبط بصفات من يشغره، وما من شك ان عطاء ابي الانيس لبلده شفاعمرو وشعبه لم يكن ولن يكون مرتبطاً بأي منصب. أخيراً ومع أسفنا لهذا القرار الذي وصلنا وعدم تمكننا من إبطاله، وبعد ان تشرّفنا بعضوية جميل صفوري، فاننا نتشرّف كذلك بدخول أول امرأة للمجلس البلدي منذ تأسيسه في شفاعمرو هي السيدة نجاة أرملی، متمنين لها النجاح والتوفيق في مهامها وخدمة أهل بلدها.



بأعقاب قرار المحكمة ووزارة الداخلية بإقصاء عضو بلدية شفاعمرو جميل صفوري من عضويته في بلدية شفاعمرو بأعقاب ضلوعه بقضية مجزرة شفاعمرو ومقتل الارهابي القاتل نتان زاده، أعلن التحالف الوطني الديمقراطي في شفاعمرو عن دخول السيدة نجاة أرملی عضو في البلدية بدلا من جميل صفوري لتصبح نجاة أرملی اول عضو بلدية في تاريخ شفاعمرو. نجاة أرملی التي المرشحة الثالثة في قائمة التحالف الوطني الديمقراطي وقد شكرت نجاة زملاءها في قائمة التحالف الوطني على منحها هذه الثقة أمله أن تكون عند حسن ظنهم ووعدت بمواصلة سياسة ونهج والالتزام بقرارات التحالف الوطني في شفاعمرو بالإضافة إلى أنها ستعمل أكثر من أجل النساء ودورهن في المجتمع وإعطائهن الفرصة لإثبات وجودهن بالحياة والنشاطات الاجتماعية والتربوية والثقافية". بي بي سي - إدارة بلدية شفاعمرو بأسف شديد

في السنة الثانية من انطلاقها: شبكة المراكز الجماهيرية وبدعم من بلدية شفاعمرو تنطلق بقوة بفعاليات متنوعة لكافة الاجيال وفي مختلف الأحياء

من البرامج المتنوعة. ويشارك في فعاليات المركز أكثر من ٢٥٠٠ طفل من شفاعمرو. كما ويشارك طلاب ضمن دورة لكل طالب بفعاليات متنوعة تدمج بداخلها طلاب صفوف الثالث والرابع من جميع مدارس شفاعمرو حيث يشارك في هذه البرامج أكثر من ٩٠٠ طالباً في ٢٧ نوع دورة مختلفة. كما ويتميز برنامج "دورة لكل طالب" بفعالية "ركوب الخيل" لطلاب مدرسة النور للتعليم الخاص. يقدم هذا البرنامج الانكشاف الاول للطلاب لمجالات متنوعة لكي يكتشف الطالب ميوله ورغباته ويطورها في المستقبل. ومن الجدير ذكره ان برنامج دورة لكل طالب يدمج من خلال دوراته المختلفة طلاب من احياء مختلفة حيث يجتمع الطلاب ويتعلمون في هذه الدورات ويتم تنمية مبادئ هامة في المجتمع مثل الالتزام، الاحترام المتبادل، الانتماء وغيرها من المبادئ المشتركة. في فعاليات قسم الرياضة الكثيرة والمتنوعة يشارك أكثر من ٣٠٠٠ طالب وطالبة في مجالات رياضية مختلفة ومتنوعة ككرة اليد، كرة القدم وكرة السلة. كما ويشارك أكثر من ٢٠٠٠ طالب من مدارس شفاعمرو المختلفة في برنامج براعم "نتسانيم" حيث يقدم هذا البرنامج اجابة وحل تربوي للأولاد ويعطي الاهل الامكانية العمل حتى الساعة الرابعة وهم مطمئنون على أبنائهم وبناتهم.

تحتفل شبكة المراكز الجماهيرية في هذه الايام بانطلاق سنتها الثانية من العمل في شفاعمرو. وتأتي هذه السنة محملة بالفعاليات الثقافية والاجتماعية والتربوية المركز الجماهيري الرئيسي اليوم متواجد في المركز الثقافي سابقاً وتم في الفترة الاخيرة افتتاح فرع في الخروبية وسيفتتح قريباً مركز في حي الجنود المسرحين والعمل مستمر على بناء نواة في احياء إضافية لتوفير إطار لكافة أبناء المدينة، وهو الأمر المطلوب لضمان وتعزيز التكاتف الاجتماعي ولكي يتمكن كل شخص في شفاعمرو من ايجاد الاطار الملائم له من خلال الفعاليات المختلفة لأوقات الفراغ. يجمع المركز الجماهيري تحت طياته عدة اقسام والتي تعمل بحسب فئات جيل مختلفة وهي: مركز الطفولة، قسم الرياضة، السلة الثقافية، قسم الثقافة والفنون، برنامج براعم، وحدة الشبيبة ضمن برنامج تحديات، دورة لكل طالب والمركز التعليمي.. يعج المركز الجماهيري خلال ساعات اليوم وبالأخص ساعات المساء بالفعاليات والدورات لكافة الاجيال. فمركز الطفولة يحتضن الاطفال حتى جيل خمس سنوات بفعاليات حركة ورياضة ودورات تحضير للصف الاول وغيرها من الدورات التي يساهم الاهل بها بشكل مركزي وتقدم باقة

مع استمرار أجواء عيد الحب
أنتم على موعد مع سهرة طريفة أصيلة في

المطعم الاهلي

شفاعمرو - باب الدير

مع الفنان ملك الليالي
والسلطنة صاحب الحنجرة الذهبية

مصطفى دحلة

موعدكم يوم الجمعة

23/02/2018

سارعوا بالحجز
الاماكن محدودة

عشاء فاخر
من شيف مميز
جورج مباريكي

مجموعة السلام للاعلام

للحجز والاستفسار: 04-9869300 0526111303

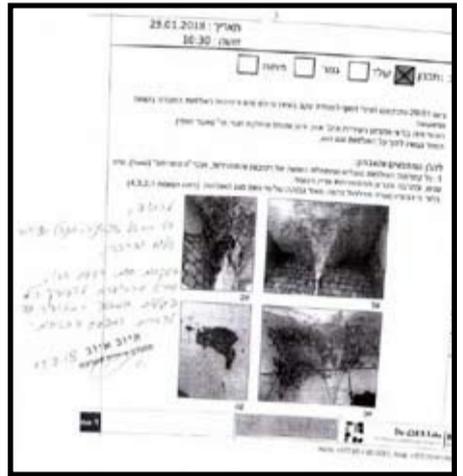
بمبادرة رئيس البلدية: المجلس البلدي يصادق على مشاريع تطوير بأكثر من 12 مليون شاقل



أقر المجلس البلدي في شفاعمرو في جلسته ، الأسبوع الماضي ، وبأصوات جميع الأعضاء الحاضرين من الائتلاف والمعارضة، جميع الاقتراحات التي قدمها رئيس البلدية أمين عنتاوي والإدارة وفي مقدمتها المصادقة على ميزانية التطوير من وزارة الداخلية بقيمة ٢,٧٦٣ مليون شاقل. بالإضافة إلى المصادقة على إقامة مقر جديد لمركز الطفولة في الطابق السفلي للمركز الجماهيري. وتمت المصادقة على ميزانية وزارة التربية والتعليم بمبلغ نحو ٧ مليون شاقل تشمل بناء وحدة رياض الاطفال بجانب المدرسة الابتدائية "ه" نحو ١,٥ مليون شاقل ، تجهيز صفوف التربية الخاصة في مدارس مختلفة ٥٦,٥٤٢ شاقل، بناء المرحلة الرابعة من مدرسة الشاملة "د" حي ابو شهاب نحو ٥ مليون شاقل وبناء ست غرف صفوف جديدة في المدرسة التكنولوجية. وصادق المجلس البلدي على رزمة مشاريع إضافية طرحتها الإدارة منها: المصادقة على إقامة ملعب مزروع بالعشب الاصطناعي في حي الكرك من وزارة الرياضة بقيمة ٦٠٠ ألف شاقل. المصادقة على ميزانية بقيمة ٩٨,٧٥٠ شاقل لأجهزة رياضية وآلات علاجية لماعاس. المصادقة على ميزانية وزارة الرفاه الاجتماعي بقيمة ١٥٠ الف شاقل للترميمات في مدرسة مفتان، المصادقة على ميزانية تمويل فعاليات الحذر على الطرق بقيمة ٤٣,٤٧٦ شاقل، المصادقة على ميزانية وزارة المساواة الاجتماعية لإقامة وصيانة آليات تقنية وإدارية بقيمة ٢١١,٢٦٦ شاقل.

نقل فعاليات وحدة الشبيبة من مبنى القلعة إلى بناية المركز الجماهيري حتى إتمام أعمال الصيانة اللازمة

رئيس البلدية: "مصلحة وسلامة أولادنا أرقى من أي اعتبارات سياسية"



تستدعي العلاج الفوري، وقد أوصى التقرير بعدم استخدام مبنى القلعة مؤقتاً حتى الانتهاء من علاج جميع الأضرار والمشاكل وخاصة المتعلقة بالسقف. وذكر بدران أن العمل بالسقف تحديداً يجب أن يبدأ بعد أن يجف بشكل كلي، أي قرابة شهر تموز. وفي هذا السياق، أكد رئيس البلدية، أمين عنتاوي، انه لا يقبل بان يتعرض أي شخص لأي خطر جراء وجوده في القلعة، والواجب المهني يقتضي نقل الفعاليات لمكان آخر بشكل مؤقت لتجنب وقوع أي كارثة قد تشكل خطراً على حياة المتواجدين فيها. وفي سياق متصل يذكر ان البلدية نجحت، ضمن قرار الحكومة ٩٢٢، بتحصيل وتخصيص ميزانية بقيمة ١٢ مليون شاقل، لتحسين وصيانة القلعة وإقامة موقف سيارات من الناحية الجنوبية لها، إضافة الى بناء مخطط جديد لأول مرة في تاريخ شفاعمرو بهدف الى تطوير القلعة وتحويلها الى مركز سياحي وثقافي. وفي النهاية، عبر رئيس البلدية عن استهجانه لوجود ادعاءات من البعض حول إغلاق القلعة لأسباب سياسية، حيث أنها عارية عن الصحة وبعيدة كل البعد عن الواقع واستنكر محاولة البعض تشويه الحقائق واستغلال قرار مهني لشن هجوم غير مبرر وغير مقبول وعلى ما يبدو موجه. كما وأكد عنتاوي انه قد باشر في فحص مصدر هذه الادعاءات والإشاعات والتي وكما يبدو لدى أصحابها غايات غير مفهومة وسيتم معالجتها فوراً.

أصدرت بلدية شفاعمرو ، الأسبوع الماضي، قراراً يقضي بنقل فعاليات وحدة الشبيبة من مبنى القلعة إلى مبنى المركز الجماهيري، وذلك بأعقاب توجه مدير قسم الهندسة، أيوب أيوب، إلى إدارة البلدية بطلب إيقاف جميع الفعاليات والبرامج الجارية في القلعة وعدم استعمالها لأي هدف كان، وذلك حتى الانتهاء من أعمال الصيانة والترميم الموجب إجرائها بعد أن تبين عدم صلاحيتها للاستعمال. هذا ويذكر، أن موضوع عدم صلاحية القلعة للاستعمال للفعاليات والبرامج بما في ذلك فعاليات وحدة الشبيبة، أثير من قبل مدير وحدة الشبيبة، صابر يوسفين، الذي كان قد أرسل عدة رسائل إلى إدارة البلدية وأخراها كان رسالة إلى عضوي البلدية جميل صفوري ومراد حداد، يطالبهما من خلالها بالتدخل الفوري من أجل إجراء أعمال الصيانة اللازمة في القلعة. وقد جاء في رسالته: "الوضع القائم في القلعة يحتاج الى تدخل فوري وذلك لخطورة انهيار السقف جراء الأمطار الوفيرة التي كشفت نواقص في سقف القلعة". ونحن بدورنا كببلدية ومن منطلق حرصنا على مصلحة كل مواطن يزور القلعة، قمنا بتكليف الدكتور عبد بدران، أحد أفضل الخبراء والمختصين بالأماكن الأثرية، لفحص الموضوع مهنيًا. وقد قدم الدكتور بدران تقريراً مفصلاً لمهندس البلدية حول وضع القاعات وصلاحيتها للاستعمال. وقد استعرض التقرير مجموعة مشاكل

مخطط لتوسيع مسطح بلدية كريات آتا على حساب أراض عربية



وصل موقع وصحيفة السلام توجه عاجل من المحامي عبد الله خوري والذي به يوجه نداءً إلى أصحاب الأراضي بالمنطقة المحاذية لمفترق غيلعام، لاسيما أصحاب القسائم ببلوك ١٠٢٥٠ محذراً به من مخطط ضخم لبلدية كريات آتا والمعروف بمخطط ١٢٥٠/٧٧٧٦ والذي به ستقوم بلدية كريات آتا بإنشاء أحياء سكنية جديدة ومناطق صناعية وتجارية بأبعاد ضخمة. وبحسب المحامي خوري فان خطورة المخطط تكمن بان جزء كبير منه سيقوم على أرض بملكية خاصة تابعة لمواطنين عرب لاسيما أن المخطط يتضمن إنشاء شارع بعرض ما يقارب ٧٠ متراً والذي بغالبيته العظمى سيكون على حساب الأراضي التابعة للمواطنين العرب. ولخطورة المخطط والأذى الكبير الذي قد يطال مئات الدونمات لمواطنين عرب ارتأى المحامي عبد الله خوري بالتوجه عبر هذا المنبر بالنداء العاجل لأصحاب الشأن من المواطنين ليتيقظوا لهذا المخطط ويتابعوه عن كثب ولحثهم على تقديم اعتراضات على هذا المخطط الذي لا يمكن وصفه إلا بالظالم بحد تعبيره.

إعادة قسم الجبابة للبلدية

لعودة القسم وذلك بالتعاون مع جميع المهنيين في البلدية. وأكد أن إعادة قسم الجبابة إلى مبنى بلدية شفاعمرو تهدف إلى تحسين ظروف العمل للموظفين وأيضاً لراحة المواطنين ، ولتقديم الخدمات على أفضل وجه . وفي هذه المناسبة أكد رئيس البلدية على قراره الذي طرحه في جلسة المجلس البلدي أنه أصدر تعليماته لقسم الجبابة وشركة الجبابة بعدم اتخاذ أي إجراء جديد مثل إندارات أو تغريم أو حجز على المواطنين بحسب القياسات الجديدة حتى انتهاء القياسات في جميع الأحياء وحتى يتم فحص الاعتراضات والتأكد منها. وعليه فإنه توجه لجميع المواطنين وطالبهم بدفع مستحقات الضريبة حسب القياسات القديمة الموجودة لديهم إذا رأوا أي خطأ بالقياسات الجديدة وتقديم اعتراض على القياسات لتتمكن البلدية من فحص الاعتراض بأسرع وقت ممكن.



افتتحت إدارة بلدية شفاعمرو الخميس ما قبل الماضي، القسم الجديد للجبابة في البلدية وذلك بعد أن تم ترميم القسم وتوسيعه لخدمة وراحة المواطنين ولتمكينهم من تلقي الخدمة في مكان واحد وهي دار البلدية. وأكد رئيس البلدية السيد أمين عنتاوي والذي استقبل الموظفين في يومهم الأول للعمل في دار البلدية: "إنه يوم سعيد ومبارك



“التَّوَسُّعُ بِالْعِلْمِ وَالْمَعْرِفَةِ يَزِيدُ الْإِنْسَانَ ثِقَةً بِنَفْسِهِ”
من أقوال : خالد الذكر الأستاذ موفق رفيق خوري

من القاهرة الى مار الياس في عبلين

معرض الكتاب الكبير

مؤسسات مار الياس التربوية "قاعة الأوديتوريوم"

من يوم الاثنين 19/02/2018 وحتى يوم الأربعاء 28/2/2018
مفتوح يومياً من الساعة العاشرة صباحاً حتى الساعة الثامنة مساءً

حملة التشجيع على القراءة
اشتر 3 كتب واحصل
على الرابع مجاناً
* الأرخص بينهم



أحدث إصدارات الكتب من العالم العربي والعالم بأرخص الأسعار!

الدعوة عامة
والدخول مجاني!



عمو روني روك
وفرقتة
الاثنين 26/2/2018 الساعة 17:00



حنان سوسان وفرقتها
"واو شو مكيفين"
الجمعة 23/2/2018 الساعة 17:00



ربيع موفق خوري وأخوانه

حملة خاصة للتشجيع على القراءة

1+3 << 2+6 << 3+9 << 4+12

* الأرخص من بينهم



امكانية الدفع نقداً ، بطاقات اعتماد او شيكات
للاستفسار : 052-8502826 | 054-9531285

عشرات آلاف الكتب تحت سقف واحد



اضخم معرض للكتاب



امكانية الدفع نقداً ، بطاقات اعتماد او شيكات

للاستفسار: 052-8502826 / 054-9531285

تابعونا على صفحة الفيسبوك

معرض الكتاب ربيع موفق خوري

الصيام الأربعيني

الدكتور جبران جبار



متمنين لكم جميعاً
سلاماً، ومحبة
وسعادة في هذا
الصوم المبارك
ابتسم - يسوع
يحبك

أعلنت الكنيسة في شفاعمرو عن إبتداء الصيام الأربعيني يوم الإثنين الأخير تحضيراً لعيد الفصح العظيم. ففي هذه الفترة المباركة وحتى عيد الفصح تكون الصلوات بشكل يومي عند الساعة السادسة والنصف مساءً، رب القوات، المدائح، والمحاضرة حول الكتاب المقدس العظيم. فصل شريف من بشارة القديس متى (متى ٦: ١٤-٢١) "قال الرب ان غفرتم للناس زلاتهم يغفر لكم ابوك السماوي ايضا × وان لم تغفروا للناس زلاتهم فأبوك ايضا لا يغفر لكم زلاتكم × ومتى صُمتم فلا تكونوا مُعيسين كالمرايين. فانهم يكرّون وجوههم ليظهروا للناس صائمين. الحق اقول لكم انهم قد أخذوا أجرهم × أما انت فاذا صمت فادهن رأسك واغسل وجهك لئلا تظهر للناس صائماً بل لأبيك الذي في الخفية. وابوك الذي يرى في الخفية يجازيك علانية × لا تكنزوا لكم كنوزاً على الأرض حيث يفسد السوس والأكلة وينقب السارقون ويسرقون × لكن اكنزوا لكم كنوزاً في السماء حيث لا يفسد سوس ولا أكلة ولا ينقب السارقون ولا يسرقون × لأنه حيث تكون كنوزكم هناك تكون قلوبكم". لقد أمتعنا الأب الفاضل اثاناسيوس بالكلمات والمعاني الكثيرة والجميلة في وعظته القيمة يوم الأحد الأخير، حول هذه الأيام المباركة للصوم الأربعيني، وكيف يتوجب علينا أن نحضر أنفسنا لاستقبال عيد الفصح الكبير والمجيد "فلا تهتموا بالجسد لقضاء شهواته بل البسوا جسد الرب يسوع المسيح" وبهذه المناسبة لا بد من كلمة تناء وتقدير للأباء الأفاضل، فأهالي شفاعمرو تقدر وتثمن عالياً، المجهود الكبير والانجازات العظيمة التي يقوم بها الآباء الأفاضل اندرواس بحوث واثاناسيوس لخدمة الكنيسة وأهالي شفاعمرو عامة خاصة بعد انتقال الأب مضر إلى كنيسة عبلين بعد الخدمة الكبيرة التي قدمها لكنيسة شفاعمرو فباسم كل كل أهالي شفاعمرو نتمنى للأب مضر الصحة والسعادة والمزيد من العطاء والخدمة الكنيسة لطائفة عبلين المحترمة .

مدير مكتب المتطوعين بمركز شرطة شفاعمرو بطرس شاهين يقوم بفعالية في مدرسة النور شفاعمرو

بمبادرة من مركز شرطة شفاعمرو ومدير مكتب المتطوعين بمركز شرطة شفاعمرو بطرس شاهين وبمشاركة متطوعين من شرطة شفاعمرو، المربي برهوم برهوم والسيد غسان عبود أقيمت يوم الاثنين الأخير، بمدرسة النور لذوي الاحتياجات الخاصة في شفاعمرو، فعاليات متنوعة شملت محاضرات للطلاب بمواضيع عديدة مثل خدمات الشرطة، الانترنت، الأمن، الأمان على الطرق، التربية والمعاملة الحسنة والعنف، وفي النهاية وزعت على الطلاب الهدايا. ولقي البرنامج إعجاب مديرة المدرسة رباب داموني وطواقم المعلمين مما أدخل البهجة لقلوب الطلاب وشكروهم على المبادرة المميزة.



تتويج جولات التعارف على الأماكن المقدسة بتكريم شخصيات دينية واجتماعية



أقامت مدرسة عاطف خطيب الإعدادية في شفاعمرو، حفل تكريم لشخصيات دينية واجتماعية التي بادرت بجولات للأماكن المقدسة في المدينة للتعرف على الجامع والكنيسة والكنيس والخلوة بحضور كل من الشيخ محمد خازم والسيد عصام نصرالله والسيدة هالة عموري والسيدة ليلي عموري، حيث قام مدير المدرسة المربي معمر صغير بصحبة مريبات طاقم طبقة الثامن بتكريم هذه الشخصيات وتوزيع شهادات تكريم. وقد أثنى المدير على عطائهم ودعمهم للمسيرة التربوية في المدرسة

"من القاهرة إلى مار الياس في عبلين"

افتتاح أضخم معرض للكتاب في مؤسسات مار الياس التربوية - عبلين

يشمل المعرض حفلاً للفنانات حنان سوسان وفرقتها "واو شو مكيفين" وذلك يوم الجمعة ٢٣،٢،١٨ الساعة الخامسة عصرًا وحفلاً لعموروني روك وفرقتها وذلك يوم الاثنين ٢٦،٢،١٨ الساعة الخامسة عصرًا. (الدعوة عامة والدخول مجاني). يذكر أنه وصل إلى المعرض آلاف العناوين الجديدة من بيروت، القاهرة، عمان وغيرها كروايات، كتب أدب، شعر، تنمية بشرية، كتب أطفال، فلسفة، تاريخ، فنون، طبخ، موسوعات وقواميس وغيرها. المعرض مفتوح يوميًا من الساعة العاشرة صباحًا حتى الثامنة مساءً.



حملة خاصة لتشجيع المطالعة - كل من يشتري ٣ كتب يحصل على الرابع مجانًا. معرض الكتاب الكبير بتنظيم ربيع موفق خوري وإخوانه.

افتتح يوم الاثنين ١٩،٢،٢٠١٨ أضخم معرض للكتاب في مؤسسات مار الياس التربوية - قاعة الاوديتوريوم - عبلين ويستمر حتى يوم الأربعاء ٢٨،٢،٢٠١٨. المعرض مفتوح يوميًا من الساعة العاشرة صباحًا وحتى الثامنة مساءً.

النائب جبارين: إصدار البجروت بالعربية هام، لكن لا يكفي!!

* مواد تربوية أساسية حول مواجهة العنف لا تتوفر باللغة العربية

بارك النائب د. يوسف جبارين، عضو لجنة التربية البرلمانية، قرار وزارة المعارف إصدار شهادات البجروت باللغة العربية قائلاً ان القرار ينهي الغبن الذي لحق بالطلاب العرب طوال سنوات طويلة بسبب التنكر للغة العربية في إصدار الشهادات، مضيفاً "ان تجاوب الوزارة مع مطلبنا هذا سيسهل أيضاً على الطلاب الذي يدرسون في الجامعات الفلسطينية والعربية ويضطرون لترجمة الشهادات على حسابهم الخاص". وأكد جبارين، من جهة أخرى، أن الكثير من إصدارات وزارة المعارف لا تزال باللغة العبرية فقط بما في ذلك منشورات المدير العام للوزارة ومواد تربوية وبرامج تعليمية هامة، وان هناك حاجة لتوفير هذه المواد باللغة العربية دون أي تأجيل إضافي، وخاصة أن هذه المواد تتعلق بقضايا هامة بشكل خاص للطلاب العرب، مثل المواد التربوية حول سبل مواجهة العنف والفعاليات التي ترسخ قيم التسامح والحوار. وكان النائب جبارين قد توجه مؤخراً إلى وزارة المعارف مطالباً إياهم بالعمل على توفير كافة المواد التربوية باللغة العربية، وهي لغة الأم للطلاب ولغة رسمية بالدولة، علماً أن بعض الكتب التدريسية وبعض امتحانات البجروت تتوفر بالعبرية فقط ويحرم الطلاب العرب منها بلغة الأم.



وَفَّرْ عَ طَالِكَ وَزَيِّجْ بِالِكَ !

مشيعل الكتريك يُطلق حملة عرسان 2018

الحملة البرونزية



- براد 550 لتر
- غسالة 6 كغم
- فرن مبني
- غاز 4 رؤوس
- شاشة 43"

- ميكروغال ■ شافط غبار ■ توستير
- كُمكُم ■ فرد شعر ■ مكوي ■ מחליק ■ شיעر
- مكسر ■ خلاط كعك ■ طاولة مكوي

الحملة الذهبية



- براد 4 أبواب
- غسالة 7 كغم
- فرن مبني
- غاز 4 رؤوس
- شاشة 50"

- ميكروغال ■ شافط غبار ■ توستير
- كُمكُم ■ فرد شعر ■ مكوي ■ מחליק ■ شיעر
- مكسر ■ خلاط كعك ■ طاولة مكوي



مشيعل مוצרי חשמל - תאורה שפרעם waze

شفاعمر - بجانب بنك مركنتيل 04950 15 14



حملات الشتاء

שווארמה

רק ב 150 ש"ח



צלחת שווארמה גדולה
צלחת פלאפל
צלחת צ'יפס
צלחת חומוס
7 סוגי סלט
פיתות
עמבה / טחינה / חריף
שתיה גדולה

רק ב 100 ש"ח



1 מגש שווארמה
1 מגש סלט
1 מגש חמוצים
10 פיתות
עמבה / טחינה / חריף

רק ב 150 ש"ח



2 מגשי שווארמה
1 מגש סלט
1 מגש חמוצים
10 פיתות
עמבה / טחינה / חריף

אמא המלטהבה فف

مورمر



100 ש"ח

5 פיתות שווארמה + שתיה גדולה

50 ש"ח

5 פיתות פלאפל + שתיה גדולה

100 ש"ח

10 המבורגר + שתיה גדולה

100 ש"ח

5 בגט שניצל + שתיה גדולה

50 ש"ח

4 המבורגר + צ'יפס + שתיה גדולה



1 פיתה שווארמה + שתיה 25 ש"ח

1 בגט שווארמה + שתיה 30 ש"ח

1 לפה שווארמה + שתיה 30 ש"ח

1 בגט פרגיות + שתיה 25 ש"ח

1 בגט שניצל + שתיה 25 ש"ח

1 פיתה פלאפל + שתיה 10 ש"ח

1 המבורגר + שתיה 15 ש"ח

1 צלחת צ'יפס 10 ש"ח

1 צלחת שווארמה + צ'יפס + סלטים + שתיה רק ב 60 ש"ח

1 צלחת שניצל + צ'יפס + סלטים + שתיה רק ב 60 ש"ח

1 צלחת פרגיות + צ'יפס + סלטים + שתיה רק ב 60 ש"ח



049565050 דרוیش

من ينقذ المجتمع العربي من النفسي المخيف للجريمة والعنف والإنفلات

الإسلامي أحمد حازم



غادرلو، مش عارف شو بدي أعمل معو". نعم هكذا كان جوابه. المجتمع الغربي بشكل عام، والأوروبي بشكل خاص يقيم الدنيا ولا يقدها إذا أقدم شخص ما على إساءة التعامل لقطة أو

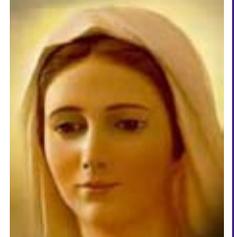
ذات يوم تلقيت دعوة من السفارة الجزائرية في ألمانيا لحضور احتفال رسمي بمناسبة العيد الوطني للجمهورية الجزائرية. وشاءت الظروف أن يكون إلى جانبي المتحدث الرسمي باسم الحكومة الألمانية، حيث تبادلنا أطراف الحديث حول قضايا سياسية تتعلق بالشرق الأوسط. وقد لاحظت أن المدعويين العرب (طبعاً دبلوماسيون) هم فقط الذين وصلوا متأخرين عن موعد الإحتفال. لم يستطع المتحدث الرسمي تحمل هذا التأخير وسألني: "لماذا أنتم العرب هكذا؟" فرسمت على شفقي ابتسامة مصطنعة كنتك التي كان يبتسمها الراحل أبو عمار عندما يوجه إليه سؤالاً لا يعجبه (على فكرة تعلمت ذلك منه) وأجبت: "لو لم تكن كذلك لما كنا عرباً". وأنا أتساءل الآن، ماذا سيسألني المتحدث الرسمي باسم الحكومة الألمانية لو عاش حالات القتل والعنف والإنفلات في مجتمعنا. عندها سأكون مضطراً لأن أترجم له القول العربي المعروف: "التلم الأعوج من الثور الكبير". وأعني بالثور الكبير أن كل راع مسؤول عن رعيته هو مسؤول أيضاً عن العنف في الرعية، وكل أب يتحمل مسؤولية فساد أخلاق أولاده، وكل مدرسة وكل مدرس وكل مدير مدرسة يتحملون أيضاً جزءاً من ممارسات العنف لدى الطلاب. أعضاء الكنيسة، لجنة المتابعة، البلديات المجالس المحلية كلهم مسؤولون، ولا أستثني أحداً ممن يعتبرون أنفسهم قادة في المجتمع العربي. فماذا فعلوا لغاية الآن غير إصدار البيانات في وقت تتفاقم فيه جرائم العنف والقتل. صحيح أن التربية البيتية هي الأساس، لأن الطفل ينمو ويتربى على تربية معينة، لكن الطفل لا يتربى فقط في البيت، فهناك درجات في سلم الحياة يصعد بها الطفل، وعلى الجهات المعنية وأعني الأحزاب العربية ومؤسسات المجتمع المدني وأعضاء الكنيسة إيجاد حلول جديّة لوقف استفحال الجريمة والعنف في المجتمع العربي. التقيت مرة والد شاب لم يتجاوز سن السادسة عشر، ونصحته بردع ابنه عن ممارساته السيئة والتي تجلب له متاعب كثيرة. فنظر إلي نظرة مغلوب على أمره واسترحام في نفس الوقت قائلاً: "والله يا أخي مش

فتصوروا لو أقدم المسيء على قتل حيوان فإمّا ستكون النتيجة؟ طبعاً استنكار عام ومظاهرات وإمكالبه بسجن الفاعل. لكن ماذا عننا ليس فيما يتعلق بالحيوان إنما بالبشر بالمواطنين. للأسف لقد أصبح من بديهيات الأمور في المجتمع العربي الإعتداء على شخص ما في وضوح النهار أو حتى قتله، وتحدثت تقارير الشرطة كالعادة عن (مجهول؟!). لكن هل المجهول هو مجهول بالفعل، أم أن المجهول يبقى عن قصد مجهولاً، ولماذا يبقى مجهولاً؟ وسؤال آخر يطرح نفسه: لماذا تتمكن الشرطة من القبض على المجهول في حالات مماثلة في الوسط اليهودي، وتعجز في غالبية الحالات عن اكتشاف هذا المجهول في المجتمع العربي؟ قليلة هي الأيام التي تمر دون وقوع حالات عنف وجرائم قتل في المدن والبلدات العربية، وحالات "الطخ" على محلات ومطاعم وشركات لم تعد تثير استغراب المواطن العربي، لأنه تعود على سماعها كثيراً، وطبعاً يبقى الفاعل مجهولاً. قالوا لنا ان وجود مكاتب للشرطة في المجتمع العربي يساعد في منع عمليات العنف والجرائم أو على الأقل اكتشاف فاعليها، لكنهم كذبوا لأننا لم نلمس ذلك، وكان الشرطة لا وجود لها وهذا باعتراف مواطني مدن وبلدات عربية توجد فيها مراكز شرطة. المجتمع العربي وللأسف أصبح يتألم ولا يتأمل. فمن ينقذ هذا المجتمع من الاستمرار في ارتكاب الجرائم وممارسات العنف والإنفلات، ومن يعير اهتماماً لأطفالنا الذين ينتظروهم مستقبل قائم في ظل هكذا وضع؟ هذه صرخة مدوية مطلوب سماعها من الجهات المعنية. فهل من مجيب أم أن أهل السياسة يسمعون فقط ما يحبون سماعه من عبارات الفناء والنفاق، وهم طرشان لا يسمعون أنين وألم المواطن؟



يا عدرا

بقلم: زهير دعيم



بَخَيِّ طَيْفِكَ بَعِيُونِي
وَبَأَقْلَعِ مِنْ فِكْرِي ظَنُونِي
يَا عَدْرَا يَا حَانُونِي
أَيْنِكَ حُبِّي وَجِنُونِي
خَدِي بِأَيْدِي وَعَدِي نِي
وَعَنْدِي سَوْعِي خَلِينِي
أَنْتِ أَحْلَى يَسِيمِينِي
وَزَهِيرَةَ حَلْوِي عَجَبِينِي
الطَهْرِبْتِي هِيَ فَيْكِي
مَا بِيغْفِي تِي يَهْدِيكِي
أَنْتِ الْفَرْحَةَ وَعَلِيكِي
مَسْتَنْي مَسْ إِيْدِيكِي
أَبْنِكَ غَمْرَلِيَا لِيْنَا
وَزَرَعِ فِينَا وَحَوَالِيْنَا
مَحَبَّةً تِي يَخْلِينَا
نَوْصَلْ لِعَنْدِ الْمِينَا

رماح يصوبها - معين أبو عبيد إغلاق سفارة شفا عمرو في عمان



ترك مسقط رأسه عام ١٩٤٨ متوجّهاً إلى عدد من الدول العربية المجاورة ليستقرّ أخيراً في العاصمة الهاشمية عمّان، وبعد فتح الحدود وعقد اتفاقية سلام مع الأردن كان سفير شفا عمرو يتجول بين الفنادق لبحث عن أبناء بلده ويتحقق من وجود نزلاء في فنادقها، ومن ثمّ مقابلتهم ليعيد ذكرياته معهم ويسرد قصته وتاريخ شفا عمرو الحافل والعلاقة الأخوية بين أهلها. أذكر في أثناء وجودي في عمّان مع رفيق الطفولة، عادل، وكعادته كما ذكرنا كان يتجول بين الفنادق فقدم إلى فندق "الريجنسي" الذي استقبل فيه الملك حسين وفداً من أبناء الطائفة المعروفة، وتحقق من وجود شفاعمريين، وطلب مقابلتنا فتمّ اللقاء على وجبة إفطار، ومن شدة لهفته على شفا عمرو وحديثه الشائق كاد ينسى وينسى تناول طعام الإفطار. افترقنا وتواعدنا على اللقاء في اليوم الثاني لزيارته، وبالفعل قمنا بزيارته في بيته ومن ثمّ قمنا برفقته بزيارة الجالية المعروفة في الجبل الأخضر. الأسرة الشفا عمرية تعترف ولا تنسى فضله ودوره في تقريب القلوب، نبذ ومحاربة العنصرية، زرع بذور المحبة والإخاء، وتقدر وتتمنّى إخلاصه ووفاءه الذي سيظل في الذاكرة والقلب أبد الدهر.

ما قيل وكُتب عنه في الصحف ومواقع التواصل وتحدثاً الشفا عمرية، لم يكن إطرأ أو مجاملة، فمياه ينابيع شفا عمرو العذبة جرت حتى النفس الأخير



في عروقه التي تنفس من هوائها الطلق وحرارتها، حواكيرها، أزقتها وأرضها التي أحبها وأحب أهلها الذين ربطته بهم علاقة متينة مبنية على الثقة والاحترام المتبادل مع كافة أبناء الطوائف، إذ قام بالتبرع السخي لمؤسساتها ولأماكن العبادة فيها. نعم، هذا هو سفير شفا عمرو في المملكة الأردنية، الحاج أبو هاشم بلعاري الذي لبى نداء ربه الأسبوع الماضي، وبذلك أغلقت سفارة شفا عمرو في عمّان بعد أكثر من ستين عاماً خدم من خلالها أهل شفا عمرو خاصة ومواطنين من كافة القرى والمدن العربية، استضافهم واستقبلهم بكل حفاوة ورحابة صدر.

قافلة الماضي وأمل المستقبل



بقلم: شفيق خنيص/شفاعمرو

المستقبل على حث القوائم الدش والده. والد ح.ق. لكي يتحدوا بقائمة واحدة وخوض المعركة الانتخابية بقائمة مشتركة وشبه مؤكدة أنها ستحصل

على ثلاث مقاعد أو لربما أكثر. الحقيقة مؤلمة فائمة الدش على مدار ٢٥ عام تسعى للوصول الى منصب نائب رئيس وتفشل، وقائمة الدش على مدار ثلاث جولات انتخابية تعبر نسبة الحسم بأصوات معدودة، واستياء الشارع خلق قائمة المستقبل ح.ق. وحصلت على ثلثي اصوات الطائفة، الم يحن الوقت لتنتازل عن كبرياءنا والتفكير في مصلحة شبابنا؟ أما اذا اصروا على هذا النهج فإن نهاية المطاف لا تصب في مصلحة أحد. يروى ان المهلب بن ابي صفرة لما أشرف على الوفاة، استدعى ابنائه السبعة. ثم امرهم بإحضار رماحهم مجتمعة، وطلب منهم ان يكسروها، فلم يقدر أحد منهم على كسرها مجتمعة، فقال لهم: فرقوها، وليتناول كل واحد رمحه ويكسره، فكسروها دون عناء كبير، فعند ذلك قال لهم: اعملوا ان مثلكم مثل هذه الرماح، فما دتم مجتمعين ومؤتلفين يعضد بعضكم بعضاً، لا ينال منكم خصومكم غرضاً، اما إذا اختلفتم وتفرقتم، فانه يضعف امركم، ويتمكن منكم خصومكم، ويصيبكم ما اصاب الرماح: كونوا جميعاً يا بني إذا اعترى خطب ولا تتفرقوا احاداً تأبى الرماح إذا اجتمعن تكسرا وإذا افرقتن تكسرت افراداً.

قافلة الماضي لن تصل بنا الى اي مكان، فقد عايشناها على مدار سنوات عديدة فلم تصل بنا الى شاطئ الأمان، فالانفرادية في المواقف والتعنّت في أخذ القرارات جعل منا مجموعات لا تقوى على تحقيق الأهداف المرجوة على المستويين البلدي والاجتماعي على حد سواء، وفي ظل هذه الأوضاع، ونحن على أبواب جولة جديدة من الانتخابات البلدية، جدير بنا أن نفكر خارج الصندوق لإيجاد قواسم مشتركة بين القوائم لشراكة تحقق مكاسب في كافة المجالات. شراكة جديدة قد تجعل المستقبل أكثر اشراقاً للطائفة المعروفة في شفاعمرو، تحررنا من قيود كثيرة لم يعد لها مكان بين ظهرائنا وليحل مكانها رؤيا وتخطيط بدلين يحدد اهداف المرحلة المستقبلية وسبل تحقيقها. نحن على مفترق طرق، فيه الايجابيات وفيه السلبيات وقد يؤدي الى تغييرات كثيرة او مفاجئات لكن معظمها تغييرات ايجابية، هذا الوقت المناسب لنهج جديد، كوننا نعيش في سباق مع الزمن، فالتجربة الماضية والتي دامت سنين طويلة جعلتنا نعاني من تداعياتها على كافة المستويات، من هنا اهمية ان نتخطى تلك الحقبة الزمنية تلك والاستفادة الى اقصى درجة من جميع الفرص المتاحة لتمير افكار جديدة، ولو أنني على قناعة تامة ان هنالك فئة حاقدة لن ترضى لا بالنهج الجديد ولا بالوحدة وذلك لأسباب معروفة ولغاية في نفس يعقوب. كثيرون حول السلطة وقليلون حول المواطن، فقد عانت الطائفة على مدار عشرات السنين من الجمود وانعدام المشاريع في الاحياء المعروفة ووعود من دون رصيد وكلام معسول ولكن في الحقيقة كلها اوهام ومن هذا المنطلق اتوجه الى رجال الدين ورجال المجتمع والناشطين السياسيين وشباب

שניטسل 1 קילוגרם

2990

ביתר אוסר 1,750

1590

נס קאפיה עילית

1790

שוקלטה שאר 0,5 קילוגרם

990

פוע חלוגה המאל 400 גרם

990

באטרמא איזן 400 גרם

1490

סלאמה עאמרי איזן 300 גרם

890

ורק נואליק מינומיי 32 למה

4990

שאמיו בינוק/ האווי

790

זוג מעקונה אוסר 500 גרם

790

סדאסיה בינסי 1,5 לטר

1990

סאקוט אורוו 96 גרם

990

ראעיה מחאר מעטרה

490

פניש קאליא 3 לטר

1890

דואה לחטי חינך

990

קיטשוי האריס 700 גרם

790

רל אבו עריבה

2490

מסדוק עסייל אריאל 8 קילוגרם

4990

קולונ 8 קילוגרם

3590

מדינה الامير 900 גרם

1490

גרזס סקר מן 1990

1990

גרזס מדין מן 1790

1790

מאירי אסטרא קיר 4890

4890

חפאטאן בויס 1890

1890

חפאטאן האגיס 3 990

990

סמילאק אדפניס 2 1490

1490

באטרמא איזן 400 גרם

1490

פעהוה הנלה 1 קילוגרם

3990

חליב תוומא 1,5 לטר

1490

גינה עמק 300 גרם

990

חמס אלא 750 גרם

790

זיב עיוד האמס 1,8 לטר

790

ליס תוומא 1,5 לטר

1090

יאלא עילית XL

1790

פוע מדינה אולויר מלאעף

1490

מיני מלכי

890

ביחלה מיטר

390

מעקונה אוסר 500 גרם

990

תזילאט חאמה

פני סוהיר פרהוד סטר



046817144

שפאמרו המיחטה המלאעיה



046817144

שפאמרו המיחטה המלאעיה

חאמ שרזוט החמה לא ארדוגאנה באחמלל ■ אשור לשוטיח פמט ■ הלח וארד ומרדוד

חאמ שרזוט החמה לא ארדוגאנה באחמלל ■ אשור לשוטיח פמט ■ הלח וארד ומרדוד

إليسا سعيدة بانتهاء تحضير ألبومها الجديد



في تغريدة لها، عبرت الفنانة اللبنانية إليسا عن سعادتها بوضع اللمسات الأخيرة على ألبومها الغنائي الجديد. وقالت إليسا إنها سعيدة لانتهاء التحضيرات لألبومها المقبل بعد اختيار أغلبية اغنياته، وأضافت أنه يضم أغنيات قريبة إلى قلبها معبرة عن حماسها لمشاركته مع جمهورها.

علي جابر يفجر مفاجأة من العيار الثقيل عن مصير Arabs Got Talent

أعضاء لجنة التحكيم أو التلميح إلى رغبة البعض في الاعتذار عن هذا الموسم، من خلال إعرابه عن أمنيته في بقاء أعضاء اللجنة كما هم. وعن حقيقة انضمام الفنان السعودي ناصر القصبي للجنة التحكيم من جديد، قال إن هناك محاولات جادة معه للعودة من جديد إلى لجنة التحكيم. وكتب جابر عبر حسابه الرسمي على موقع تويتر: "أتمنى أن تبقى لجنة التحكيم في آراب غوت تالنت للموسم السادس والأخير هي نفسها مع الصديق الرائع أحمد حلمي والساكنة في القلب نجوى كرم". وختم قائلاً: "أعلم أن هناك جهداً كبيراً يبذل مع الكبير ناصر القصبي للعودة إلى مقعده في اللجنة".



فجر العميد علي جابر، مفاجأة من العيار الثقيل حول مصير برنامج "آرابز غوت تالنت"، موضحاً أن الموسم المقبل سيكون السادس والأخير لهذا البرنامج. وأثار جابر الشكوك حول وجود مشاكل بين

كيف علقت زوجة محمد حماقي بعدما قدم خاتم زواج لمشاركة "The Voice"؟



كي يحصل على موهبة نسائية من المنافسين. وأكد الحساب أنها رأت إعجاب حماقي بصوت الشابة وليس بالمتسابقة نفسها، لافتة إلى أن "الحيل الرومانسية" أقرب الطرق لشخصية زوجها يذكر أن حماقي تزوج من الحاجري في كانون الاول (ديسمبر) من العام ٢٠١١، وانفصلا بعد عامين، ثم عادا مرة أخرى في العام ٢٠١٦، ورزقا العام الماضي بطفلة اطلقا عليها اسم فاطمة..

تداول بعض نشطاء مواقع التواصل الاجتماعي أول تعليق لنهلة الحاجري، زوجة الفنان محمد حماقي، بعد أن جثا على ركبتيه، وقدم خاتماً للمتسابقة شيماء عبد العزيز في برنامج "ذا فويس"، لإقناعها بالانضمام لفريقه. وذكر حساب علي "إنستغرام"، أن الحاجري تفاجت بالموقف مثل المشاهدين، ولكنها لم تعط الأمر أكبر من حجمه، مؤكدة أنها لم تنزعج من تصرف زوجها الذي وصفته بـ"الذكي".

ماذا الذي جمع راغب علامة بكازم الساهر؟؟؟



نشر السوبر ستار راغب علامة عبر حسابه الخاص على تطبيق انستغرام صوراً تجمعهم بقيصر الغناء العربي كازم الساهر. وأرفق علامة الصور بتعليق كتب فيه أنه كان يتناول القهوة مع الساهر برفقة مدير أعماله خضر علامة قبل إقلاع باخرة النجوم (Stars on Board). وانهاالت التعليقات من قبل متابعي علامة الذين عبروا عن فرحهم لرؤية النجمين سوياً.

وفاة الفنان المصري محمد متولي

تعرضه لأزمة صحية مفاجئة.. وتوفي متولي قبل الانتهاء من تصوير مشاهدته في أحداث الجزء الثاني من مسلسل "الأب الروحي"، المقرر عرضه خلال الأيام المقبلة على إحدى القنوات الفضائية. يشار إلى أن الفنان الراحل من مواليد ١١ مارس ١٩٤٥ بمدينة شبين الكوم في محافظة المنوفية، وعاش في مدينة الإسكندرية. والتحق متولي بكلية دار العلوم ثم المعهد العالي للفنون المسرحية، كما شارك في أفلام ومسلسلات لاقت إقبالا جماهيريا مثل، ليالي الحلمية و"زيزينيا" و"أرابيسك". كذلك شارك في أفلام عديدة منها: "سلام يا صاحبي" و"سارق" و"البعض يذهب للمأذون مرتين".



غيب الموت مساء السبت الفنان المصري، محمد متولي، عن عمر يناهز ٧٣ عاما إثر

تامر حسني يمثل مصرفي موندريال 2018

استعانت شركة كوكا كولا بالفنان تامر حسني لتمثيل مصر في تقديم الأغنية الرسمية لكأس العالم بصفتها الراعي الرسمي لكأس العالم المقرر إقامته في روسيا بعد أشهر، وسيغني مع النجم العالمي جيسون درولو. ويتم طرح الأغنية المقررة لكل بلد بصوت المطرب الذي يمثل بلاده في المونديال، وسيشارك لأغنية الملكة العربية السعودية أسيل عمران، ومن المغرب الدوزي.



شبكة الأزياء الرائدة "زنوار" تطلق تشكيلة ربيع وصيف 2018 للرجال والنساء

تبعث تشكيلة شبكة الأزياء الرائدة "زنوار" لربيع وصيف 2018 على التفاؤل والتجدد بما يتوافق مع موسم دافئ. وهي تعتمد على ملابس خفيفة وأنسيابية بما يشمل ملابس مثقوبة ومطرزة مع أحدث تقنيات الطباعة.



تشكيلة النساء:

DOTTED LINE - تتميز التشكيلة بوحى الخياطة الرجالية مع لمسات من العناصر النسائية. مثل الأشرطة والأكمام المفتوحة وأخرى بتصميم رياضي وخطوط جانبية. وبدلات من الشورتات والبنطال بقصات ناعمة بالسوان: أسود، أبيض، رمادي، والسوان جنود البحرية بإضافة الزهري الغامق. MATCHPOINT - صرعة أمريكية مع لمسات رياضية. السوان جنود البحرية. أحمر وأبيض مع قمصان تي. وتتميز تشكيلة الجينز بالثقوب والظلال بمشتقات اللون الكحلي، الأحمر والأبيض المشرفة. WALLFLOWER POWER - الورود تسيطر على التشكيلة الجديدة. BOHEMIAN RAPSDODY - ذروة الصيف تجسد في القمماش الناعم والملون.

أسعار أزياء النساء: بلوزات - 19.90 - 199.90 ش.ج. فساتين - 99.90 - 329.90 ش.ج. بنطلونات - 49.90 - 319.90 ش.ج. جينز - 99.90 - 249.90 ش.ج. جاكيتات "وفيشات" ومعاطف - 119.90 - 399.90 ش.ج. جزاري - 129.90 - 249.90 ش.ج. تنانير - 99.90 - 279.90 ش.ج. مابوهات - 49.90 - 129.90 ش.ج. إكسسوارات - 9.90 - 59.90 ش.ج. أحزمة - 49.90 - 69.90 ش.ج. أحذية - 59.90 - 199.90 ش.ج. ملابس داخلية - 29.90 - 49.90 ش.ج. جزاين - 99.90 - 199.90 ش.ج. المفاسات: 32-46.

تشكيلة أزياء الرجال:

تتميز تشكيلة أزياء زنوار الرجالية لربيع وصيف 2018 كالتالي: BEAT GENERATION - الفضة التقليدية للأسود والأبيض بقصات شبابية وثقوب مع رسومات وبعض الأزوار. SMOKED WAVE - مزيج من الألوان الكحلي، الأحمر والأبيض. اللاعب الأول ضمن هذه المجموعة هو الجينز بالإضافة إلى بنطال الفطن والبرمودا مع دمج قمصان تي.

TROPIC ZEN - اللون الزيتي حاضر بقوة في هذه المجموعة بكافة مشتقاته ودرجاته. لشرى قميص تي وري مع رسومات نخيل وزهور وأوراق البامبو والموز. PEACE HARMONY - أقمشة خفيفة وقصات ملونة. تشمل الأزرق والرمادي الفاتح. أسعار أزياء الرجال: بلوزات - 29.90 - 199.90 ش.ج. قمصان - 129.90 - 299.90 ش.ج. جزاري - 99.90 - 149.90 ش.ج. جاكيتات "فيشات" ومعاطف - 179.90 - 559.90 ش.ج. جينز - 149.90 - 399.90 ش.ج. بنطلونات - 119.90 - 299.90 ش.ج. برمودا - 99.90 - 199.90 ش.ج. مابوهات - 49.90 - 99.90 ش.ج. إكسسوارات - 14.90 - 49.90 ش.ج. حقائب وجزاين - 49.90 - 149.90 ش.ج. أحزمة - 129.90 - 159.90 ش.ج. أحذية - 29.90 - 379.90 ش.ج. ربطات عنق - 49.90 - 79.90 ش.ج. ملابس داخلية - 59.90 ش.ج. المفاسات: 40-42 حتى 2XL.

حملات دافئة وجذابة للرجال في كنيون عزرائيلي عكا



ليس فقط النساء هن من يحببن التسوق، بل هناك العديد من الرجال الذين يعشقون التسوق. فإذا كنتم من هؤلاء الرجال عليكم أن تسارعوا... كنيون عزرائيلي عكا يعرض عليكم تشكيلة حملات تنتظركم في تطبيق عزرائيلي والتي تمكنكم من الحصول على تشكيلة واسعة من الكوبونات والإمميزات التي توفر الكثير. شبكة حوانيت ZIP تعرض على زبائننا بلوزات T مع رسومات بعدة نماذج فقط بـ 29 ش.ج. لقطعة بدل 89 ش.ج. وشبكة حوانيت أزياء الرجال Bogart تدلكم بـ 50 ش.ج. هدية للشراء من الدكان. وفي DELTA - ماركة الملابس الداخلية يمكنكم التمتع من حملة: 3 ماتشونيم بـ 100 ش.ج. لا إزدواجية حملات، على سلسلة ماتشونيم فقط. مانبا جينس - تدلكم بـ 50 ش.ج. هدية على التشكيلة الجديدة عند الشراء بـ 200 ش.ج. وما فوق BODY SHOP - الماركة الرائدة للطور ومنتجات العناية بالبشرة تعرض على زبائننا من الرجال: كريم منعش ومهدئ للبشرة بعد الحلاقة فقط بـ 49.90 ش.ج. بدل 89.00 ش.ج.

بمناسبة يوم المرأة - 25% تخفيض على كل الدكان في ميخال نجرين

ميخال نجرين تفتتح شهر آذار مع العيديد من التخفيضات المميزة والمدللة.

بمناسبة يوم المرأة العالمي، قررنا في ميخال نجرين أن ندلكم بتخفيضات جذابة لا تفوت: 25% تخفيض على كل الدكان. لا يشمل تكستيل للبيت ولوازم البيت والرزم. بالإضافة إلى زوج حلق "دوكران" هدية على كل شروعة فوق الـ 250 ش.ج. أنتن مدعوآت لزيارة عالم ميخال نجرين الغني والساحر والاستمتاع بتجربة شراء رائعة ومدللة. سارعوا إلى الفرع الأقرب إليكن. الحملة سارية من 4.3 - 10.3، لا إزدواجية حملات، لعضوات النادي والمنظمات الجدد (الإشتراك مجاني). لا تفوتن الفرصة!



تشكيلة H&M Studio لربيع - صيف 2018 للرجال



تشكيلة ملابس الرجال

الجمال والساحر والبساطة في الثقافة اليابانية وهما مصدر الإلهام المركزية في تشكيلة H&M Studio للرجال والنساء لربيع - صيف 2018.

ظلال نقيه تبث موجات هادئة وتضيف لمسات ملونة على ملابس العمل. تشكيلة ملابس الرجال تركز بالأساس على القطع الكلاسيكية مثل الجاكيت المصمم، القمصان، القبيست وسترة خفيفة مع قبة مدورة ودمج السوان وأقمشة فاخرة.

ظلال جديدة تظهر من خلال قصات غير متماثلة ناعمة. بنطال مع ثنيات على الخصر، جيوب وقصات أوفرسايز. التنجبة تنقل شعورًا مألوفًا ومع ذلك غير اعتيادي.

إطلاات وقطع مختارة

- جاكيت بليزر فطن مصمّم باللون الأخضر. بنطال مطابقة مع طيات. فيست غير متجانس باللون الأسود المصمّم مع حزام مشدود من قمصان جروسجرين مع "إيزيم" معدني. بنطال مع ثنيات على الخصر تقفل بواسطة حزام وجزمة تشيلسي من الجلد مع رسمة أفعى.

- سترة خفيفة من الفطن سوداء اللون مع قبة مدورة وطباعات ملونة. بنطال مع ثنيات على الخصر مع حزام يربط بواسطة إيزيم.

تشكيلة ملابس النساء

تشكيلة النساء تركز بالأساس على الطباعات والألوان الفاتحة التي تظهر في الفساتين الطويلة المُنسدلة. بلوزات تونيك مريحة تلبس فوق البنطلون. قطع ملابس تتميز بتصميم أنيق وجاكيتات خفيفة مميزة. هذا هو الستابل البوهيمي الجديد - البسيط والدقيق الذي يندمج ببساطة وراحة. مثل روح أصيلة وإبداعية تستمتع في مدينة عالمية.

إطلاات وقطع مختارة

- سترة خفيفة من القطن باللون الأبيض مع أكمام طويلة وأشكال ملونة. جاكيت بليزر من فطن "تويل" باللون النبلي الغامق. بنطال واسعة بطول 3/4 باللون الكحلي الداكن بدمج أزوار معدنية. حلق أوفرسايز براق (مثل دبوس الصدر).

- فساتين طويلة (ماكسي) من البوليستر المعاد تدويره باللون الأحمر والأوف وايت بدمج طباعات بسيطة. ثنيات مصممة وأطراف مع شرشيب.

- بلوزات تونيك بدون أكمام باللون الأخضر من قمصان مجدول متشابك بدمج قمصان الفيسكوزا والنابلون مع فتحات طويلة. بنطال واسعة من الفيسكوزا والنابلون الأخضر. حلق أوفرسايز مع أحجار براق.

- فساتين بطول (ميدي) من قمصان "تويل" باللون الأسود والأبيض مع رسومات وأكمام كيمونو مع أطراف. بنطال واسعة باللون الأبيض والأسود.

- فساتين بطول (ميدي) من قمصان الجكارا القطني باللون الأبيض والأوف وايت مع تنورة ملبئة بالترينيات المتناقضة.

- فساتين فطن وحريز أبيض يصل طولها إلى الركبتين بدمج طباعات ملونة مع طيات مخيطة. أكمام جرس طويلة وبنطال واسعة بطول 3/4 باللون الأخضر الفاتح مع أزوار معدنية.

- بلوزة من فطن البولين الأبيض مع طيات مخيطة. أزوار معدنية ورباطات. بنطال واسعة بطول 3/4 باللون الكحلي الداكن مع أزوار معدنية.

"لُقمة" تحلاية حلاوة ب 4 طعمات رائدة وفاخرة من الهلال



شعار شركة "الهلال" هو "الجودة، التميز والإبداع". مما جعلها الشركة الرائدة في الوسط العربي في إنتاج منتجات جديدة من الحلاوة والطحينة. منتجات تناسب الجميع. والتي تم إنتاجها من مواد ذات جودة عالية ومركبات طبيعية بدون مواد حافظة، بدون أصباغ طعام، بدون كولسترول وچلوتين.

حلاوة "الهلال" مصنوعة من بذور السمسم الفاخرة الغنية بالكالسيوم. وهي ذات قيم غذائية عالية مما يجعلها حلوى مفيدة. حتى الأشخاص الذين يحافظون على وزنهم ويتبعون نظامًا غذائيًا صحيًا فبإمكانهم الإستمرار بأكل الحلاوة.

مُسلبات حلاوة الهلال تراقبنا في البيت، المدرسة، مكان العمل وحتى في جولاتنا وتوفر لنا الطعم الفاخر ذا القيمة الغذائية العالية. يحبها الأولاد ويعشقها الكبار، ويشهد على جودتها الآباء والأحفاد.

شركة "الهلال" تنتج الكثير من المنتجات وتعرض على زبائننا تشكيلة واسعة من أنواع الحلاوة ويطعمات وأحجام مختلفة. وهي لا تتوقف عن التجدد والتجديد. لذا، أطلقت منتجًا جديدًا في فئة الحلاوة - "لُقمة" - تحلاية حلاوة ب 4 طعمات رائدة وفاخرة: فانيل بإضافة جوز الهند "المُكرمل"، فانيل بندق، فانيل شوكو وفانيل بإضافة فستق حليبي، في كيس فاخر يحتوي على 15 "لُقمة" مدللة تناسب جميع الأذواق وتعتبر الحل الأمثل لحلوى ذات جودة ومركبات غذائية عالية، ملائمة خصيصًا للإستمتاع بلقمة حلوة وشهية، أو قطعة حلوى إلى جانب فنجان القهوة.

شركة "الهلال" تنتج الكثير من المنتجات وتعرض على زبائننا تشكيلة واسعة من أنواع الحلاوة ويطعمات وأحجام مختلفة. وهي لا تتوقف عن التجدد والتجديد. لذا، أطلقت منتجًا جديدًا في فئة الحلاوة - "لُقمة" - تحلاية حلاوة ب 4 طعمات رائدة وفاخرة: فانيل بإضافة جوز الهند "المُكرمل"، فانيل بندق، فانيل شوكو وفانيل بإضافة فستق حليبي، في كيس فاخر يحتوي على 15 "لُقمة" مدللة تناسب جميع الأذواق وتعتبر الحل الأمثل لحلوى ذات جودة ومركبات غذائية عالية، ملائمة خصيصًا للإستمتاع بلقمة حلوة وشهية، أو قطعة حلوى إلى جانب فنجان القهوة.

سانو تطلق مكسيما SMART الجيل الجديد لمنتجات الغسيل الذكية

بشرى سارة من شركة سانو ضمن فئة منتجات الغسيل: "مكسيما SMART" الإستثنائي والمميز يشمل بودة وجل ذكيين، ويعمل بتقنية مبتكرة تدمج 4 فوائد للحفاظ على الملابس لتبدو كما لو كانت جديدة مع مرور الوقت:

- يزيل البقع الصعبة وينظف بعمق بواسطة مركباته التي تتغلغل داخل الملابس ويزيل الأوساخ غير الظاهرة للعيان.
- يمنع كسح الألوان ويحافظ على نضاعة بياضها بفضل مجموعة مركباته.
- يحافظ على إشراقه ألوان الملابس بفضل دمج المواد الفعالة التي تمنع انخفاض حدة الألوان.
- يحمي ألياف الملابس بفضل التقنية التي تغطي الألياف وتحافظ عليها.
ويُنبت إختبارات أجريت في ألمانيا أن جل الغسيل وبودة الغسيل "مكسيما سمارت" هي الأفضل في إسرائيل لإزالة البقع والحفاظ على جودة ونضاعة بياض الملابس مقارنة مع مساحيق أخرى.

وتقول نمار لندسبيرج مديرة قسم الإستراتيجيات في سانو: "المستهلكون لا يبحثون فقط عن مواد لتنظيف الغسيل وإزالة البقع وإنما أيضًا عن تنظيف فعال يحافظ بدوره على ألياف الملابس وألوانها الأصلية. ولذلك، طورنا في سانو "مكسيما سمارت" الذي يمنح حماية قصوى للملابس". جل "مكسيما سمارت" متوفر بحجم 3 لتر، وبودة سمارت بحجم 5 كغم، 2.5 كغم و1 كغم.

أطعمة تسبب الأرق تجنبها قبل النوم

ما يسبب الاستيقاظ المتكرر خلال الليل، بالإضافة إلى أن الكحول تقوي الشخير ما يضر بـ "نوعية" النوم.

٢- الشيكولاتة الداكنة: قد يكون هذا الخبر سيئاً بالنسبة لعشاق الشكولاتة، خاصة وأنها توصف كبديل لأنواعها الأخرى، فهي تحتوي على الكافيين ومادة الثيوبرومين (أحد أنواع الكافيين)، والتي تسبب زيادة في معدل ضربات القلب وشعوراً بعدم الارتياح.

٣- الكافيين/التوابل: يتناول الكثيرون قبل النوم بوقت وجيز وجبات تحتوي على التوابل بأنواعها، إلا أن ذلك قد يؤدي إلى الأرق، حيث وجدت دراسة أسترالية أن المشاركين الذين أضافوا صلصلة "تاباسكو" أو الخردل إلى وجبات العشاء، عانوا من صعوبة في النوم وحرقة في المعدة.

٤- اللحوم (البروتين): يمكن أن تسبب أنواع البروتين كلها عبئاً على الجهاز الهضمي، والذي يفترض أن يتباطأ عمله إلى ٥٠٪ بينما نحن نائمون. لذلك فإن تناول البروتين سيدفع الجسم إلى تركيز جهوده في عملية الهضم بدلاً من النوم. ويمكن الاعتماد على بعض العناصر الغذائية التي تساعد على الاسترخاء والاستغراق في النوم، ومنها الكرز والحليب وأرز الياسمين (من أجود أنواع الأرز، يزرع في الأساس في تايلاند)، بالإضافة إلى الموز والبطاطا الحلوة.



إذا كنت تعاني من ليلة نوم سيئة ورؤية الكوابيس المزعجة، فعليك أن تكون على بينة من بعض العناصر التي قد تكون سبباً في إفساد نومك. وللحصول على ليلة نوم جيدة، يعتمد الكثيرون على الحبوب المنومة أو شرب الشاي وغيرها من الأساليب التقليدية المعتمدة في مكافحة الأرق واضطرابات النوم، خاصة وأن الحرمان من النوم قد يؤدي إلى زيادة الوزن والإصابة بارتفاع ضغط الدم وحتى أمراض القلب. وربما يكمن النوم الهانئ في اتباع بعض النصائح، خاصة في ما يتعلق بالأطعمة التي تتناولها قبل النوم، لذلك قام خبراء التغذية والنوم بالتعاون من أجل كشف ما يجب تفادي تناوله من طعام قبل النوم:

١- الكحول: فند الخبراء النظرية القائلة بأن تناول بعض المشروبات الكحولية قبل النوم يؤدي إلى الاسترخاء، وذلك لأن استقلاب الكحول يتم بسرعة في أجهزةنا الهضمية،

مهنيًا: تترك تأثيراً كبيراً عند الزملاء بسبب قدرتك على إقناع الآخرين بوجهة نظرك على الرغم من بعض العثرات عاطفياً: لا تغامر في العلاقة التي حققتها أخيراً، فالأمور قد تنعكس عليك سلباً فتدفع ثمن اندفاعك غير المبرر صحياً: توخ الحذر قدر الإمكان في تقاتلك على الأراج بين الطوابق في العمل فقد تسبب لك متاعب

مهنيًا: تهدأ الأحوال وثمة ما يشير إلى إيجابيات واحتمالات النجاح في حين يتكون لديك انطباع أن الأمور تسير بصورة صعبة ومربكة عاطفياً: قد تفاجئك الأحداث بصورة إيجابية وتتخلص من نياتك تجاه الشريك واتهامه بالخيانة صحياً: لن تعرف الفشل والتراجع في تطبيق برنامجك الصحي مهما حاول الآخرون نثيك عن ذلك

مهنيًا: ينصحك الفلك بتجنب المواجهة والنقاشات العقيمة في العمل اليوم لأن النتائج ستكون سلبية عاطفياً: تنتهز اليوم الكثير من الفرص الذهبية وتستغلها في مصلحة العلاقة بالشريك صحياً: تحارب على غير جبهة بغية التخلص من المشاكل الصحية، وبارادتك الصلبة تنجح في ذلك

مهنيًا: تواجه خلال هذا اليوم الكثير من المنافسين في العمل، فكن حذراً ومستعداً عاطفياً: الضغوط التي تتعرض لها تجعلك تتصرف بقسوة مع الحبيب، فكن حنوناً ولطيفاً معه صحياً: حاول التغلب على مشاكلك الصحية وبدء مرحلة جديدة من حياتك عنوانها الرشاقة والحيوية

مهنيًا: إذا أسند إليك مهمة محددة عليك نفذها بصدق وأمانة، فهذا يكون في مصلحتك عاطفياً: معاملتك الجيدة للشريك تكون لها انعكاسات إيجابية، وتلاحظ ذلك على وجهه صحياً: لا تهمل صحتك، فهي كنز كبير لا يقدر بثمن من أجل مستقبل صحي

مهنيًا: قد تتلقى عروضاً أو تعرف لقاءات واعدة جداً تكون بمثابة حافز مهم لتطوير أدائك ولن تعاكس الظروف عاطفياً: قد تواجه بعض الصعوبة في العلاقة العاطفية وربما تتعامل مع الشريك بشدة أو جفاء، فكن متيقظاً لهذا الأمر صحياً: حاول الاستفادة من عطلة نهاية الأسبوع للقيام بزخمة في أرجاء الطبيعة للتخفيف عن نفسك

مهنيًا: توقع بعض الارتباك والفصائح ومعلومات تدهك وتجعلك تشعر بخيبة أمل: وتجنب قدر الإمكان القرارات العشوائية عاطفياً: الشريك إلى جانبك فمع تخاف: حاول أن تستفيد من الوضع قدر المستطاع لتحقيق مكاسب طال انتظاركها صحياً: أنت صاحب قرارات صائبة عملياً وعاطفياً، إنما فاشل كبير على الصعيد الصحي

مهنيًا: انتبه لكل ما يجري حولك واجمع المعلومات وحاول أن تتوصل إلى نتائج واضحة، إنما بعيداً عن الالتباس والمشكلات عاطفياً: عامل الشريك بهدوء وعبر له عن أفكارك ونهيه إلى ضرورة الحذر من بعض المتربصين بكما شراً صحياً: قد تقول بينك وبين نفسك إنك لا تحتاج إلى ممارسة أي نشاط رياضي، لكن الأيام ستثبت لك خطأ تفكيرك

مهنيًا: تسعى وراء الاستقرار وتبحث عن أولوياتك وتبدو ثابتاً في مواقفك ومغامراً ومستبداً بأرائك عاطفياً: تصطحب الحبيب في سفر وتعيش معه أجواء خيالية من التقارب والسحر والمغامرات صحياً: حاول أن تحدد على مدى أسبوع لأثمة طعامك الخالية من كل ما يضر

مهنيًا: تريح قضية أو تكسب جائزة مادية وتميل إلى مناقشة قرض أو تمويل أو دعم أحد المشاريع عاطفياً: تسوي الأمور وتنجح وتقع في الغرام وتصارع الشريك بنياتك ولا تكون متعلقاً معه صحياً: تستعيد قوتك ومركزك في الساحة وتثبت وجودك وتتخطى معظم الحواجز والقيود

مهنيًا: بعض التشنج في علاقاتك واتصالاتك المهنية وقد يغيب إبتداء من اليوم محاور تحتاج إلى حضورك أو يتأخر مستند رسمي تنتظره عاطفياً: عليك أن تكون أكثر حذراً في خياراتك المقبلة، وقد تظهر مطبات في وجه العلاقة تدوم بضعة أيام صحياً: لا تمارس جهوداً غير اعتيادية، وعالج الأمراض التي قد تصيبك بأسرع ما يمكن

مهنيًا: من الممكن أن تباع عقاراً أو تفكر في عملية بيع أو شراء أو استئجار مكان في هذه الأثناء عاطفياً: تكمن قوتك في سرعة البديهة والقدرة على إقناع الشريك، ما يسهل عليك تحقيق علاقة ناجحة جداً صحياً: تستمد من ثقتك بنفسك طاقة كبيرة وقدرة على التصدي لتحديات الحياة اليومية

علاجات منزلية سهلة تخلصك من الإمساك



البدنية التي تسهل حركة الأمعاء وتبعد الإمساك. الألياف. لضمان عدم تجدد مشكلة الإمساك يمكنك عمل بعض التعديلات الغذائية لزيادة كمية الألياف في الطعام، مثل تناول الخبز الأسمر، والأرز البني، والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل، والفول والبقول. القهوة. تساعد القهوة على إنقباض الأمعاء وتسهل الإخراج. قشر الفواكه والخضروات. تناول قشر التفاح والبطاطس والبطاطا الحلوة. زيت الكتان والزيتون. تناول ربع فنانج من زيت الزيتون أو زيت بذور الكتان لتسهيل عملية الإخراج.

في بعض الأحيان يصبح الإمساك مشكلة تعرقل تركيز الإنسان وقدرته على التفاعل مع ما حوله. لكن بالإمكان التخلص من هذا الضيق ببعض الإجراءات البسيطة دون تناول أدوية تضطر إلى تجديدها كل فترة للحفاظ على سهولة الإخراج. إليك ما يمكن عمله لعلاج الإمساك: الخوخ المجفف (الآراسيا). من أفضل الأطعمة التي تساعد على الإخراج الخوخ المجفف أو الآراسيا. الكيوي والتين. من الحلول السهلة أيضاً تناول الكيوي والتين يومياً للحفاظ على حركة منتظمة للأمعاء. التمارين. المشي والركض من أفضل أشكال الحركة

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

عموليا:	أفقياً:
(1) لباس- نجيد	(1) مؤسسة تعليمية بوجدة
(2) في اللام- حشرات	(2) إسم معاهدة أو حلف دولة عربية
(3) نعلم وتهذب من الخضار	(3) عصفور- مدينة أفغانية
(4) توسل غير منظم- في الترياق	(4) يصنع باتقان
(5) في اليوم- نهاية الزرافات	(5) لا اجتهد بوجوده من الأشجار
(6) مدير ثانوية السلام	(6) مادة تُدرس فيها أمور الدين
(7) حيوان معروف - زعيم أفغاني	(7) ليس راشدا
(8) من مشتقات الحليب- الأقل قوة	(8) تقوم بفرض من بين خمسة - رئيس جمعية الإباء
(9) لديها مشكل مع حذائها - في الظل	(9) بثانوية السلام
(10) في الله- يكثر في الشيء	(9) رشيد شو
(11) ضمير متفصل-في التيام يتبع	(10) مقتصد سابقاً بثانوية السلام - يتبعه الأسد- بحر
(12) إله في التمر- بحر	

كلية الهندسين سخنين

تعلم عن استمرار التسجيل للعام الدراسي 2017-2018 للمسارات الآتية:

وحدة التعليم الخارجي:

- اوبتيكا
- إدارة حسابات ومحاسبة اجور
- تصميم وديكور داخلي
- تصميم وجرافيك
- مدير مشروع بالبناء (مנהל פרויקט)
- AutoCad - Revit - SketchUp
- لغة عبرية محادثة



هندسي كيمياء الاغذية

هندسي تصميم معماري وديكور داخلي

هندسي مياه وبيئة

هندسي تصميم وجرافيك

هندسي برمجة كمبيوتر

هندسي إدارة أعمال

هندسي بناء (مدني)

هندسي سيارات

هندسي كهرباء

سنة تحضيرية

لا حاجة

لبسيخومتري

للاستفسار والتسجيل : إتصل على الرقم 04-6611155/6

اوقات العمل: كل أيام الاسبوع من الساعة 08:00 صباحاً وحتى 20:00 مساءً.

كلية الهندسين- باقة الغربية : مدخل باقة الشمالي بعد الدوار

(فقط هندسة بناء او ميكانيكا سيارات او سنة تحضيرية) هاتف: 04-6384779

● إكمانيات مريحة لدفع قسط التعليم .

● إمكانية التسجيل لمسارات تعليم مسانية تشمل أيام جمعة وسبت .

● وحدة مختصة بتأمين أماكن وفرص عمل للخريجين المتفوقين.

● تخفيضات ومنح عديدة للطلاب.