

מכון בדיקה לרכב לפני קנייה

מכון فحص سيارات قبل الشراء

ProCheck פרו צ'ק

בإدارة حبيب بحوث בהנהלת חביב בחוס

מקצוענות - אמינות - אחריות

מנהיג - אمانة - مسؤولية

טמן בלק
واشتر سيارتك
على الـ

مضمون

ניוטון 4 מופרץ חיפה 04-8434729

734

والمحب

السلام

28.07.2023

تصدر عن مجموعة السلام للإعلام

لحجز اعلاناتكم 0525363507

تابعونا على صفحتنا في الفيس بوك «موقع السلام»

و صفحتنا على الانستجرام

وصفحتنا في التيك توك

موقع الاعلامي تهامة نجار

السلام

ניהול מקצועי של קמפינים פרסומיים, ראדיו שלטי חוצות, מדיה חברתית, טלויזיה, עיתונות

إدارة مهنية للحملات الإعلانية , اذاعة , لافتات اعلانية , وسائل التواصل الاجتماعي , تلفاز , صحافة

انطلاق فعاليات مهرجان جرش

اتهام ثلاثة مشتبهين من حيفا بينهم أب وابنه بالابتزاز والتهديد وجباية الأتاوة

الشريعة:

اعتقال ثلاثة مشتبهين كانوا بطريقهم لتنفيذ جريمة قتل قرب طبعون

شبكة الحوانيت الارخص في الشمال

SAMARA

ازهرا : מכיל אלכהול - מומלץ להימנע משתייה מופרזת

فرع الفوار (شفا عمر - بجانب مركز الشرطة) هاتف. 04-9865768

فرع المركز التجاري (شفا عمر - مفرق الناعمة) هاتف. 04-6944016

سامارا - سامارا SAMARA

سامارا مركز مسחר

מכון בדיקה לרכב לפני קנייה

מכון فحص سيارات قبل الشراء

ProCheck פרו צ'ק

بإدارة حبيب بحوث בהנהלת חביב בחוס

פרו צ'ק

מקצוענות - אמינות - אחריות

מנהיג - אمانة - مسؤولية

טמן בלק
واشتر سيارتك
على الـ

مضمون

ניוטון 4 מופרץ חיפה 04-8434729

بأعقاب استفحال العنف والجريمة وتقليص الميزانيات في المجتمع العربي القطرية تعلن عن إجراءات احتجاجية وتهدد بعدم افتتاح السنة الدراسية

• هذه القرارات والخطوات الاحتجاجية: • التأكيد على تحميل الحكومة، بمؤسساتها وأجهزتها وسياساتها المنهجية، مسؤولية التصاعد الخطير في ظواهر العنف والجريمة في المجتمع العربي، ومُطالبتهَا بمواجهة العنف والجريمة في مجتمعنا بنفس الأدوات والآليات والوسائل المدنية، التي استخدمتها وتستخدمها في المجتمع اليهودي، كموقف مرجعي وأساسي. • التوجّه بطلب عقد جلسة عاجلة مع وزير الداخليّة والمعارف، وغيرهما من الوزراء، بعد أن تمّ التوجّه إلى رئيس الحكومة برسالة خاصة قبل عدة أيام.. • دعوة جميع رؤساء السلطات المحلية العربية للتواجد الاحتجاجي في اجتماع لجنة المالية البرلمانية، (والتي عقدت يوم الثلاثاء 2023/07/25 في الكنيست، بدءاً من الساعة العاشرة صباحاً). • تنظيم اعتصام احتجاجي للرؤساء أمام اجتماع اللجنة الوزارية التي تبحث قضايا المجتمع العربي، في أقرب جلسة لها، خلال الأيام القادمة.. • إقامة خيمة اعتصام احتجاجي أمام مكتب رئيس الحكومة في القدس، في بداية الشهر القادم (أب)، بحيث يجري تنظيم فعالياتها وبرمجة المشاركة والمُنوَّبة فيها..

عقد المجلس العام للجنة القطرية لرؤساء السلطات المحلية العربية في البلاد اجتماعاً استثنائياً هاماً، يوم السبت الماضي في مكاتب اللجنة القطرية في الناصرة، في أعقاب التزايد الخطير بمظاهر وظواهر العنف والجريمة في المجتمع العربي وعدم قيام الحكومة وأجهزتها بالحد الأدنى من مسؤولياتها، وفي مواجهة القرارات والإجراءات الحكومية والوزارية الأخيرة، من تقليصات حادة في عدد من الميزانيات المخصّصة للمجتمع العربي، وإجراء تعديلات تراجمية تستهدف جوهر خطة التطوير الاقتصادي في المجتمع العربي، وفقاً للقرار الحكومي رقم 550 وغيره من القرارات ذات الصلة، وبالتالي المساس الخطير بالميزانيات الأساسية والخدماتية وجزء كبير من ميزانيات التطوير للسلطات المحلية العربية. وبعد عرض التفاصيل واستعراض الحثييات، وبعد نقاش شامل يربط بين الموضوعين، اتخذ المجلس العام للجنة القطرية عدّة قرارات هامة، وفي جوهرها بلورة سلسلة إجراءات احتجاجية تصاعديّة جماعية ووحديّة، مُنظمة ومُنَدَرَجَة، إذا لم تتراجع الحكومة عن قراراتها وإجراءاتها، وإذا لم تتجاوب مع مطالب اللجنة القطرية، ومن أبرز

اتهام ثلاثة مشتبهين من حيفا بينهم أب وابنه بالابتزاز والتهديد وجباية الأتاوة

يحوّلوا مبالغ مالية لهم مقابل خدمة حراسة. كجزء من التهديدات، وصل متهمان إلى المبنى الثاني في حيفا، واقتربا من الحارس الذي كان يعمل هناك في ذلك الوقت نيابة عن شركة الإدارة وأمره بعدم الحضور إلى وظيفته كحارس مجدداً. وفي وقت لاحق، وصل المتهمون إلى المكان وقاموا بتحطيم نوافذ باب مدخل المبنى. ومن أجل منع الحاق اضرار إضافية اضطرت إدارة المبنى من دفع 3000 شيكل شهرياً للمتهمين". واختتم البيان: "في شهر حزيران 2023 وقعت إدارة شركة المبنى الثاني على إدارة المبنى الأول وبعد أن علم أحد المتهمين آتي إلى الإدارة وطالبهم بعدم تولي إدارة المبنى الأول وفي وقت لاحق طالب متهم آخر بزيادة المبلغ الذي يتقاضونه من الشركة من 3000 إلى 5000 شاقل وإلا فإنهم سيفرضون غرامة بقيمة 50 ألف شيكل، ومن أجل أن تدفع لهم الشركة الخاوة كما يريدون ذهب المتهمون إلى المكاتب في المبنى وألحقوا أضراراً بالغة بالممتلكات بقيمة عشرات آلاف الشواقل وفي المرة الرابعة التي قاموا فيها بالسطو على المبنى وإلحاق الأضرار فيه تمّ إلقاء القبض عليهم من قبل الشرطة".

قدّمت النيابة العامة في لواء حيفا إلى المحكمة المركزية في المدينة لائحة اتهام ضد شاب (27 عاماً) وشاب (21 عاماً) ورجل (53 عاماً) وهم من سكان حيفا، وذلك بتهمة الابتزاز عن طريق التهديد بالقوة وإلحاق أضرار بالممتلكات وعمليات سطو وغيرها، وجباية الخاوة من قبل إدارة لجنة مباني في مدينة حيفا. ووفق بيان صادر عن النيابة العامة جاء: "يستدل من لائحة الاتهام أنّ بعض المتهمين عملوا على تهديد مدراء وأعضاء في شركة بناء في حيفا من أجل أن يدفعوا لهم الخاوة مقابل خدمة حراسة التي لم تطلبها الشركة بالأصل". ووصل المتهمون إلى المبنى الأول قاموا بتحطيم باب المدخل ورموا شاشة التلفاز على الأرض وألحقوا أضراراً بالممتلكات بقيمة عشرات آلاف الشواقل، ونتيجة للتهديدات تم تحويل مبالغ مختلفة في مناسبات عديدة لبعض المتهمين مقابل خدمات أمنية لم يتم توفيرها". وتابع البيان: "في شهر كانون الأول من العام 2022 قرر الأب وابنه العمل معاً من أجل تهديد الشركة التي تدير مبنى ثان في حيفا، وطلب المتهمون الذين لا يملكون شركة أمن ولا يعملون بالحراسة من أصحاب الشركة بأن

الشرطة : اعتقال ثلاثة مشتبهين كانوا بطريقهم لتنفيذ جريمة قتل قرب طبعون

ضبطت الشرطة - لواء الشمال ثلاثة مشتبهين من أفراد خلية أثناء استعدادهم للقيام بجريمة قتل كما وتم ضبط أسلحة، سيارات مسروقة، لوحات ترخيص مسروقة، مواد ووسائل لإشعال النيران وطمس أدلة. وأوضحت الشرطة في بيان خاص: "بعد مطاردة شرسة مصحوبة بإطلاق نار وصدم سيارات طالت نصف ساعة على طرق ومسارات الشمال بالقرب من طبعون، بعد أن كشف نشاط سري للوحدة المركزية للواء الشمال عن خلية قتلة متأهبة وجاهزة لارتكاب جريمة قتل، قام افراد شرطة لواء الشمال بإغلاق طريق الثلاثة أثناء قيادتهم لمركبة جيب لاند كروزر وتبع ذلك مطاردة بعد محاولة المشتبهين الفرار من المكان. خلال المطاردة، طارد افراد شرطة لواء الشمال، مستخدمين عدة مركبات، المشتبه بهم الذين كانوا يحاولون الهروب عبر العديد من الطرقات في المنطقة، وفتحوا النار على عجلاته. بعد عدة مرات من تصادم مركبات الشرطة بمركبة المشتبهين، فقد المشتبهون السيطرة على مركبتهم وتعطلت. تم القبض على أحد المشتبه بهم في مكان الحادث. وتم القبض على اثنين آخرين، ممن هربا على الأقدام، بعد مطاردة على الأقدام بمساعدة مروحية شرطية بعد اختبائهما في حظيرة ماعز. تم ضبط سلاح هجومي من طراز كلاشينكوف ومسدس جلوك في طريق هروب المشتبه بهم. وتم ضبط مادة قابلة للاشتعال في سيارة المشتبه بهم، والتي يشتبه في استخدامها لإشعال النار في المركبات بعد ارتكاب جريمة القتل. كما تم ضبط مركبتين مسروقتين من طراز سكودا وكيا تحمّلان لوحات تشخيص مزورة كانتا معدتين للاستخدام في جريمة القتل".

0525363507

اعلاناتكم

موقع السلام لجزر

فيسبوك

f

رئيسة التحرير: منال نجار

ntohama@gmail.com

الالكتروني

تصميم الجرافيك: إيمان حايك البريد

WWW.TOHAMA.NET

تابعونا على موقعنا

04-9862725

فيسبوك

السلام
تصدر عن مجموعة السلام للإعلام

28.7.2023

מכרז חיצוני מס' 5/2023 (חוזר)

על פי סעיף 3 לחוק העיריות (גיוס עובדים), עיריית שפרעם מודיעה על פרסום המשרה הבאה:

שם המשרה: **מנהל/ת מחלקת בריאות**

דירוג ודרגה: **דירוג מח"ר 9-11 מנהל מחלקה או דירוג מקצועי אחר מקביל**

אחוז משרה: **100%**

תיאור תפקיד: הטמעת העקרונות של העיר הבריאה בתפקוד העירוני היום-יומי, תוך שימוש באסטרטגיות של קידום בריאות וקיימות, במטרה לשפר את בריאות כלל התושבים תוך צמצום פערי בריאות.

תנאי סף:

* **השכלה ודרישות מקצועיות:** בעל תואר אקדמאי, שנרכש במוסד המוכר על ידי המל"ג או שקיבל הכרה מהמחלקה להערכת תארים אקדמיים בחוץ לארץ. **עדיפות** לבעלי תואר שני בתחומי בריאות הציבור, קידום בריאות הציבור, קידום בריאות עבודה סוציאלית קהילתית, מנהל ציבורי, איכות הסביבה, חינוך.

קורסים והכשרות מקצועיות: התחייבות להשתתף בקורס הכשרה למובילי בריאות של משרד הבריאות (למעט בעלי תואר שני בבריאות הציבור או קידום בריאות)

יישומי מחשב: שליטה בתוכנות ה OFFICE היכרות ויכולת שימוש ברשתות חברתית.

ניסיון מקצועי: ניסיון של 3 שנים לפחות בניהול, ארגון והפעלת פרויקטים, רצוי בתחום בריאות הציבור, תכנון, קידום בריאות, עבודה קהילתית.

ניסיון ניהולי: עדיפות לניסיון של שנה לפחות בניהול שני אנשים ויותר.
כפיפות מנהלתית למנכ"ל הרשות

כפיפות מקצועית: מחלקה לקידום בריאות ולשירותי בריאות הציבור ו/או מינהל תכנון אסטרטגי וכלכלי במשרד הבריאות באמצעות מטה יישום תכנית הבריאות בחברה ערבית

הנחיות נוספות:

- היעדר הרשעה בעבירות מין, בהתאם לחוק למניעת העסקה של עברייני מין במוסדות מסוימים, תשס"א-2001
- תינתן עדיפות לאנשים עם מוגבלויות בהתאם לסעיף 9 לחוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, התשנ"ח 1998
- תינתן עדיפות למועמד המשתייך לאוכלוסייה הזכאית לייצוג הולם כשאינה מיוצגת כנדרש בקרב עובדי הרשות המקומית, אם המועמד הוא בעל כישורים דומים לכישוריהם של מועמדים אחרים, בהתאם לסעיף 15א לחוק שירות המדינה (מינויים), תשי"ט-1959.
- העירייה שומרת לעצמה את הזכות להאריך את המועד האחרון להגשת מועמדות למשרה זו.
- בקשות מועמדות שלא כוללת את כל המסמכים הדרושים לרבות, טופס מועמדות, קורות חיים, תעודות אקדמאיות, אישור העסקה, אישור תקופת עיסוק מהמוסד לביטוח לאומי או שהוגשה לאחר המועד האחרון להגשת מועמדות, תידחה.
- וועדת הבחינה רשאית לשלוח את המועמדים לבצע מבחני מיון למשרה לקביעת ובחינת כישוריהם, מעבר בבחינה המיון ככול ותהיה, מהווה תנאי למעבר לראיון בפני וועדת הבחינה.
- תנאי ותקופת העסקה במשרה זו תלויה בתקציב שנתי מהמשרד הממשלתי או הגוף הממן.
- המכרז נכתב בלשון זכר, אך מופנה לגברים ולנשים כאחד.

הבקשות תוגש על טופס מיוחד השייך למחלקת משאבי אנוש שנמצא בקישור <https://bit.ly/3pIrzin> עד למועד אחרון יום שישי 11.8.2023
טופס הבקשה יוגש במיל cv@shf.org.il

עורסאן יאסין
ראש עיריית שפרעם

تصريح مدع عام ضد شاب من عسفا بتهمة محاولة طعن والديه

قدمت النيابة العامة التابعة للشرطة، يوم الثلاثاء، تصريح مدع عام ضد شاب (30 عامًا) من عسفا بشبهة محاولة طعن والديه بالسكين. ووفق بيان عمته الشرطة جاء: "فتح مركز شرطة نيشتر تحقيقا يوم الأحد الماضي بعد تلقي بلاغ عن محاولة شاب طعن والديه في عسفا، يظهر التحقيق أن المشتبه به عاد إلى المنزل على ما يبدو تحت تأثير الكحول، وأخذ سكينا من المطبخ وحاول طعن والديه". وأضاف البيان: "في غضون ذلك، أدى الوصول السريع لضباط شرطة نيشتر إلى اعتقال المشتبه به البالغ من العمر 30 عامًا من سكان عسفا، تم تمديد توقيف المشتبه به من وقت لآخر، وقدمت النيابة العامة في شرطة إسرائيل تصريح مدع عام ضد المشتبه به في محكمة الصلح في حيفا، حيث سيتم تقديم لائحة اتهام في الأيام المقبلة وطلب توقيفه حتى انتهاء الإجراءات القانونية".

مصادرة سيارات فارهة وذهب وأموال وحواسيب لألعاب القمار وضبط شخصين في الجنوب



نفذت الشرطة حملة واسعة النطاق في منطقة الجنوب، تم خلالها ضبط مبالغ نقدية وحلي ذهبية، وسيارات فارهة وأجهزة تستخدم لألعاب القمار في منازل ومحال تابعة لعدد من المشتبه بهم. ووفقا لبيان عمته الشرطة يتضح أنه تم ضبط سيارتين فارهتين، وأكثر من ربع مليون شيكل نقدا وعملات أجنبية أخرى، وحلي من ذهب وتم ضبط 15 حاسوبا تم استخدامها وفقا للشبهات لألعاب قمار غير قانونية، ومخدرات خطيرة، كما تم ضبط شخصين يقودان سيارات تحت تأثير المخدرات.

اعتقال شاب في منطقة الناصرة وهو في طريقه لتنفيذ جريمة قتل

وقد أوضحت الشرطة ببيان خاص أنه خلال نشاط للشرطة في منطقة الناصرة، تم رصد سيارة مسروقة، حيث تم مطادرتها والقبض على شاب مسلح كان بداخلها وحاول الهرب من المكان. تم ضبط مسدس بحوزته وأسلحة وذخيرة وأقنعة



اعتقلت الشرطة شابا في منطقة الناصرة وهو في طريقه لتنفيذ جريمة قتل بسيارة مسروقة كما وتم ضبط مسدس وذخيرة بحوزته.

مقتل أشرف عكاوي من طمرة بجريمة إطلاق نار

لقي الشاب أشرف عكاوي (33 عاما) مصرعه، يوم الأربعاء، بجريمة إطلاق نار في مدينة طمرة، وأصيب بالجريمة ذاتها شاب آخر إصابة متوسطة نقل على اثرها لتلقي العلاج.



مقتل الشاب شادي أبو سحاب بانفجار سيارة في اللد

لقي الشاب شادي أبو سحاب (29 عامًا)، مصرعه يوم الأربعاء بانفجار سيارة في مدينة اللد. الشرطة فتحت ملفا للتحقيق في ملابس الجريمة، ولم يبلغ عن اعتقالات وخلفية الجريمة.



مقتل تامر ابريق بجريمة إطلاق نار في أبو سنان

لقي الشاب تامر ابريق (37 عامًا) مصرعه متأثرا بجراحه يوم الاثنين، اثر تعرضه لعيارات نارية في قرية أبو سنان. ووصلت طواقم الإسعاف الى المكان وقدمت الإسعافات الأولية للمصاب الذي أصيب في رأسه ووصفت إصابته بالخطيرة جدا، وتم نقله إلى مستشفى "الجيليل الغربي" في نهاريا حيث أعلن عن وفاته لاحقا بعد فشل المحاولات بإنقاذ حياته.



وفاة الشاب حسين عباس من كفر كنا بعد أيام من إصابته بعيارات نارية

أقر الطاقم الطبي في مستشفى "بوريا" يوم الثلاثاء، وفاة الشاب حسين عباس (23 عاما)، اثر اصابته بعيارات نارية يوم السبت الماضي في كفر كنا بجريمة إطلاق نار. فيما أصيب بالجريمة فتى آخر (15 عاما).



إصابة شاب بجراح خطيرة بجريمة إطلاق نار ومحاولة بتر يده في الطيبة

الشاب، وهاجموه وحاولوا بتر يده!!! الطواقم الطبية التي وصلت إلى مكان الجريمة، عملت على تقديم الإسعافات الأولية للمصاب وتم نقله للمستشفى لاستكمال العلاج.

أطلق ثلاثة ملثمين النار على شاب في مدينة الطيبة مما أدى إلى إصابته بجراح خطيرة. وأوضحت التقارير أن الملثمين نزلوا من المركبة التي كانوا يستقلونها، وأطلقوا النار على



עיריית שפרעם
מחלקת משאבי אנוש
3 ✉ מיקוד 2020000

hr@shf.org.il
04-9059102 ☎

بلدية شفا عمرو
قسم القوى العاملة
☎ 04-9059124

28.7.2023

מכרז חיצוני מס' 32/2023

על פי סעיף 3 לחוק העיריות (גיוס עובדים), עיריית שפרעם מודיעה על פרסום המשרה הבאה:

שם המשרה: רכז/ת מקצועי אקדמיה למצוינות בספורט.

דירוג ודרגה: דירוג אקדמאיים/ מח"ר 37-39

אחוז משרה: 80%

תיאור התפקיד: לקדם את חזון האקדמיה בתכנון מקצועי, ניהול מקצועי ומנהיגות טובה של אנשים. אחריות כוללת לניהול מקצועי של צוות ההדרכה של האקדמיה למצוינות בספורט, הכוללת מעטפת מקצועית ספורטיבית מתוך ייחודיות פנימית היום לקידום ספורטאים צעירים מצטיינים בחברה הערבית, פיתוח תוכניות לטיפול ופיתוח כשרונות עילית עתידיים. תוכניות האקדמיה המקצועיות מהוות את תחילתו של מסלול הביצועים הספורטיביים.

תנאי סף:

- הסמכת באימון (מאמן בכיר) לפחות בענף ספורט אחד.
- תואר אקדמאי ראשון במדעי האימון והספורט. שנרכש במוסד המוכר על ידי המל"ג או שקיבל הכרה מהמחלקה להערכת תארים אקדמיים בחוץ לארץ.
- יכולת עבודה בסביבה ספורטיבית ברמות גבוהות.
- ידע טכני באימון.
- ניסיון מקצועי של לפחות 7 שנים בתחום המבוקש.
- הכרות, ידע והבנה עם מסלולי ביצוע ספורטיביים.
- יכולת מוכחת בניהול פרויקטים, תוכניות ואנשים.

דרישות נוספות:

- 1- עבודה בשעות לא שגרתיות. בעל התפקיד נדרש לשהות באקדמיה בימי הפעילות. האקדמיה פעילה גם בתקופות חופשים בבתי הספר.
 - 2- שליטה במערכות מחשב.
 - 3- שליטה בעברית ואנגלית (כתיבה, דיבור וקריאה).
- כפיפות:** כפיפות למנהל מחלקת הספורט.

הנחיות נוספות:

- היעדר הרשעה בעבירות מין, בהתאם לחוק למניעת העסקה של עברייני מין במוסדות מסוימים, תשס"א-2001
- תינתן עדיפות לאנשים עם מוגבלויות בהתאם לסעיף 9 לחוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלויות, התשנ"ח 1998
- תינתן עדיפות למועמד המשתייך לאוכלוסייה הזכאית לייצוג הולם כשאינה מיוצגת כנדרש בקרב עובדי הרשות המקומית, אם המועמד הוא בעל כישורים דומים לכישוריהם של מועמדים אחרים, בהתאם לסעיף 15א לחוק שירות המדינה (מינויים), תשי"ט-1959.
- העירייה שומרת לעצמה את הזכות להאריך את המועד האחרון להגשת מועמדות למשרה זו.
- בקשות מועמדות שלא כוללת את כל המסמכים הדרושים לרבות, טופס מועמדות, קורות חיים, תעודות אקדמאיות, אישור העסקה, אישור תקופת עיסוק מהמוסד לביטוח לאומי או שהוגשה לאחר המועד האחרון להגשת מועמדות, תידחה.
- וועדת הבחינה רשאית לשלוח את המועמדים לבצע מבחני מיון למשרה לקביעת ובחינת כישוריהם, מעבר בבחינה המיון ככול ותהיה, מהווה תנאי למעבר לראיון בפני וועדת הבחינה.
- תנאי ותקופת ההעסקה במשרה זו תלויה בתקציב שנתי מהמשרד הממשלתי או הגוף הממן.
- המכרז נכתב בלשון זכר, אך מופנה לגברים ולנשים כאחד.

הבקשות תוגש על טופס מיוחד השייך למחלקת משאבי אנוש שנמצא בקישור <https://bit.ly/3pIrzin>
טופס הבקשה יוגש במיל cv@shf.org.il עד למועד אחרון יום שישי 11.08.2023
עורסאן יאסין
ראש עיריית שפרעם

"كل واحد يخلي بالو من لغاليغو"



بقلم معين ابو عبيد

نركض ونركض بسرعة فوق جنونيه ، ولا نعرف ما يخبي لنا القدر القاتل ونؤمن بكل ثقة وايمان ؛ ان الزمن الغدار لا يرحم، وانه القوة الخارقة والصامته التي ننسى سيطرتها علينا ، ونعتقد اننا نهمله بينما هو الذي يهملنا ويهلكنا. عبر التاريخ، قدر الانسان قيمة الوقت وأبعاده وقيم عقاربها الرملية، المقيمة وحرص كثيرًا على عدم هدره، كونه قيمًا وثمينًا ولا يمكن بأي حال اعادته عندما يمر اشبه بالسيف، ان لم تقطعه قطعك إربا إربا ، ونحن بدورنا وبدون أي شعور لا نعد الدقائق والساعات الا بعد فوات الأوان. بعكس العظماء ورجال التاريخ والحضارات على مر العصور، عرفوا قيمة الزمن والوقت وتمنوه عاليًا وغاليًا، بحيث أصبح لعبتهم التي أوصلتهم الى رفح شأنهم ليصبح الوقت هو الذخيرة والفرصة الذهبية لإنجاز المهام وتحقيق آمانياتهم واهدافهم المنشودة في كل مرافق ومجالات الحياة. لا شك ان هذا الوضع يدل على الوعي، وعليه فلا بد من تحديد جميع مهام يومنا ووضعها في جدول مع ضرورة تحديد الفترة الزمنية المطلوبة لكل مهمة، ومحاولة الالتزام قدر المستطاع بالوقت

المُخصّص لها وفي نهاية المطاف هذا النهج والسلوك يصب في مصلحتك، ومن شأنه ان يخفف الضغط والتوتر ويوصلك الى بر الأمان بسلام. نعم، قد يمر الوقت حسب الحالة النفسية والشعور، طبعًا هناك أسباب أخرى جمّة، أي نحن الذين علينا ان نتحكم بالوقت وليس بالعكس، فالوقت يكون سريعًا عندما نخاف او امامنا مهمة طويلة عندما نحزن، بطيء عندما ننتظر ولا نهاية له عندما نتوجع ونعاني، وقاتلا بلا رحمة عندما نكون في حالة فراغ مطلق، قصير عندما نكون في قمة السعادة ويتوقف عندما نحس بشغف. بناء على ما تقدم أقول، كما لكل شيء في الحياة لوصوه، باعتقادي فان للوقت لوصه الشرير المخادع الذي يسرقه دون إمكانية استعادته. وعلينا بناء خطة استراتيجية مدروسة لمنع لصوص الوقت من سرقة اوقاتنا والا سنقع في مستنقع من الوحل لا مخرج منه. وكما قال الفنان القدير عادل امام: "كل واحد يخلي بالو من لغاليغو..."

قولوا لنا من نحن؟



الإعلامي/ أحمد حازم

ثلاثة أماكن عربية (الناصر، كفر قرع وعارة) وقبلها أربعة وخمسة، فهل نحن في المجتمع العربي داخل إسرائيل ننتمي بالفعل الى شعب الحبارين أم الى شعب القتل؟ وإذا كان الجواب لا هذا ولا ذاك فقولوا لنا: من نحن؟ الفلسطينيون في الضفة الغربية عددهم حسب الإحصاءات الرسمية حوالي ثلاثة ملايين ونصف المليون فلسطيني. ونحن المجتمع العربي في إسرائيل وصل عددهم الى حوالي 2 مليون فلسطيني. هم الذين يخلو لنا تسميتهم "الضفوية" سجل مجتمعهم العام الماضي 45 جريمة قتل، بينما نحن "أنشط منهم بكثير" لأننا لغاية الان ونحن في منتصف العام سجلنا 125 حالة قتل، أي أكثر من عدد جرائم القتل الذي سجلته بريطانيا العام الماضي. ألا نستحق وسام قتل؟ بربكم قولوا لنا من نحن؟

و أ خير ا إطلاق النار على منزل مصعب دخان المرشح لرئاسة بلدية الناصرة هو (زعرنة) وعمل همجي يندرج في اطار أعمال العنف والقتل التي يشهدها مجتمعنا بكثافة ولا سيما هذا العام (125) قتيلا لغاية الآن. فهل نحن أمام موجة إضافية من العنف السياسي قبيل انتخابات رؤساء السلطات المحلية في البلاد؟

وصف الرئيس الراحل عرفات الشعب الفلسطيني بأنه "شعب الجبارين". قد يكون محقا في ذلك في الجانب السياسي. لكن نحن في هذا الجزء من العالم المسمى تاريخيا فلسطين، وحديثا منذ شهر مايو/ أيار عام 1948 إسرائيل، التي صنفنا نحن المجتمع العربي كـ "عرب إسرائيل" وليس فلسطينيين، نحن المصنفون لنا حالة لا يوجد لها مثل في العالم. فإذا كنت مسافرا وسألك (بالصدفة) مسافر معك عن جنسيتك وتقول له "أنا فلسطيني" يبادرك بالسؤال فوراً: فلسطيني من وين؟ وإذا قلت له: أنا من إسرائيل يطرح عليك السؤال: من الـ 48 أو الضفة أو غزة؟ السؤال دائما: فلسطيني من وين؟ وكان اسم فلسطين لا يكفي ويجب ان يكون مرتبطا بصفة أخرى. هذا قدرنا الذي سببه لنا العالم "الحر؟!". وسببته لنا الأمم المتحدة القائمة على الظلم والكيل بمكيالين. لكن، في هذا الجزء "إسرائيل" تعيش أقلية عربية، أصبحت تتمتع بصفة مميزة عن باقي الفلسطينيين وعن العرب الآخرين في العالم العربي. للأسف "القتل" أصبح حالة تلازم حياتنا اليومية، ولم نعد نكتفي بحالة قتل يوميا، بل "شدينا حيلنا" ورفعنا العدد الى ثلاثة كما جرى يوم الأربعاء الماضي في



ثخنوها يا رب زهير دعيم

"... ثخنوها يا سيّد .. اننا كما عهدك بنا ، ننسى ونغفر ونسامح ولكن الى متى .. تخيلوا معي لو أن رابي يهودي مرّ بجانب كنيسة في المانيا فاعترضته مراقبة المانية طالبة منه خلع قبعته " الكييه " فهي تستفز المؤمنين المسيحيين ، ماذا سيحصل يا ترى؟! لا تغلبوا أنفسكم ، أنا سأقول لكم : ستقوم الدنيا ولن تقعد ، وستفرغ الإعلام الإسرائيلي للقضية نقرّاً تامّاً وسيواصل تننياهو مع السفير الألماني وربّما مع المُستشار الألماني ، وسيصرخ الحريديم والفريسيون اليهود : نازية ، عنصرية ، لا إنسانية ... خبر صاعق مرّت عليه القنوات 12 و 13 و 14 كما على غيره من الاعتداءات مرّ الكرام - هذا إن مرّت أصلاً - مرّت عليه وكأنه خبر هامشي . ضقنا ذرعاً ... " شعبنا " من الاعتداءات وليس هناك من السلطة الحاكمة أو الشرطة من يحرك ساكناً . كان بكم اخوتنا اليهود - وأنتم قد ذقتم الأمرين - ان تراعوا مشاعر الغير ومعتقدات الغير ، مع أن المسيحية هي تكميل وكمال لليهودية . نعم ثخنوها يا سيّد ومع هذا نصرخ معك بمحبة : " يا أبته ، اغفر لهم ، لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون "

" (وأما أنا فأقول لكم : أحبوا أعداءكم . باركوا لاعينكم . أحسنوا الى مُبغضيكم ، وصلوا لأجل الذين يُسيئون إليكم ويطردونكم ") أطعناك يا سيّد ونطيعك ، ونعشق وصاياك الجميلة العابقة بشذا المحبّة والغفران .. ولكن وصل السيل الزبي ، وما عاد في قوس صبرنا من مُنزع . ثخنوها ... ثخنوها وأكثر قبل أيام وأسابيع في طبريا وكفرناحوم و... وقبل امس وأمس في كنيسة مار الياس في حيفا ، يدخل خلسة بين فترة وأخرى - وبوقاحة - شباب متدينون من اليهود ويصلون وكأنها كنيس قائلين لمن يسأل : انهم يبحثون عن قبر النبي اليسع الذي خلف النبي إيليا .. وكذا الامر في اورشليم القدس مرّات ومرّات ، الى أن جاء ضحى اليوم الأربعاء حين اعترضت مراقبة امنية يهودية كاهنا المانياً كبيراً يرافقه وزيرة التربية والتعليم الألمانية ، اعترضته في مدخل حائط المبكى وأمام دهشة الوزيرة - التي صرحت لاحقاً إنه تصرف غريب ومُستهجن- اعترضتها قائلة للكاهن : إنها سياسة جديدة ! - وربما تقصد سياسة بن غفيّرة - ، فصليبك يا هذا كبير وأنت في مكان مقدّس لليهود وهو يستفز الحضور ، فعليك أن تخفيه ! فقال لها الكاهن يهدوء - وسط دهشة الوزيرة- لا استفز أحداً ، فالصليب الذي ألبسه وحجمه هو من خلال رتبتي الكهنوتية .

وهيب نديم وهبة: نور من نور الله...



"ربّما كانت المرأة نوراً من نور الله...
ربّما كانت خلقة وليست مخلوقة...
ربّما هي ليست مجرد ذلك

جلال الدين الرومي
فَيْصِلُكَ الْمَنْشُورُ عَلَي حَيْلِ غَسِيلِ الرُّوحِ
يَفُوحُ بِتَفَاحِ الصَّبَاحِ الْمُعَطَّرِ بِبَدَى الْكُرُومِ
سَحَابَةٌ مِنَ الرِّيحِ تَرْفَعُ الْأَكْمَامَ لِلسَّمَاءِ
فِي صَلَاةِ الْوَجْدِ السِّرْمَدِيِّ...
كُلِ الْكَائِنَاتِ فِي صَلَاةِ الْمَرْأَةِ الْخَلْقَةِ...
رُبَّمَا الطَّبِيعَةُ مُسَوَّدَةٌ لِلتَّكْوِينِ وَالْمَرْأَةُ
نَسِجَتُهَا الْحَقِيقَةُ...
وَأَنْتَ هُنَا - فِي سَفَرِي الْأَخِيرِ -
صَدِيقِي جَلال الدين
أَسْكِبُ آخِرَ قَطْرَاتِ صَلَاتِي
وَأَتْرُكُ مَلَاعِبَ الْأَرْضِ
وَالْفَضَاءِ لِخَالِقِي وَأُكْتَبُ
تَلِدُ الدُّنْيَا امْرَأَةً تُجَدِّدُ رَحِمَ الْأَرْضِ

البشرية...
أعوذ من غابات الغيب ومن مروج
الذهب
يعطر الورد والحقول وبراري كرملي
أعوذ فوق زندي امرأة...
خلافة
تلا عيني كي أعوذ لملاعب الطفولة
وحولتي المزروعة بالكلمات
تعرف... هي تعرف...
الشعر عشقي ومائي
ودون الماء كل الكائنات بلا حياة.
ليس ربّما يا صديقي جلال الدين الرومي
المزوجة
هي التراب، الماء، الهواء والنار...



עיריית שפרעם
מחלקת משאבי אנוש
3 ✉ מיקוד 202000

hr@shf.org.il
04-9059102 ☎

بلدية شفا عمرو
قسم القوى العاملة
☎ 04-9059124

28.7.2023

מכרז חיצוני מס' 33/2023

על פי סעיף 3 לחוק העיריות (גיוס עובדים), עיריית שפרעם מודיעה על פרסום המשרה הבאה:

שם המשרה: עובד/ת אחראי נושא אקדמיית למצוינות בספורט.

דירוג ודרגה: דירוג אקדמאיים/ מח"ר 37-39

אחוז משרה: 60%.

תיאור התפקיד:

אחריות כוללת לניהול שוטף וארוך טווח של האקדמיה למצוינות בספורט, הכוללת מעטפת חיי החניכים בפנימיית היום: בטחון, בטיחות, מוגנות, בריאות, לימודים, מעטפת מקצועית ספורטיבית מתוך ייחודיות פנימיית היום לקידום ספורטאים צעירים מצטיינים.

תנאי סף:

- 1- ניסיון מקצועי של לפחות 3 שנים בריכוז או ניהול של מוסד חינוכי/מחלקת ספורט/מנהל מחלקת חינוך/תחום ניהול בכיר חינוך וחברה.
- 2- תואר אקדמאי שני שנרכש במוסד המוכר על ידי המלי"ג או שקיבל הכרה מהמחלקה להערכת תארים אקדמיים בחוץ לארץ.
- 3- ניסיון בניהול צוותים שנתיים ומעלה, ניהול מעל 4 עובדים לפחות.
- 4- ניסיון בניהול תקציב שנתיים ומעלה, בהיקף של 1 מיליון ₪ לפחות.
- 5- ניסיון קודם שנה לפחות, בתחומי חינוך/הדרכה לבני נוער וצעירים.

דרישות נוספות:

- 1- עבודה בשעות לא שגרתיות. בעל התפקיד נדרש לשהות באקדמיה בימי הפעילות. האקדמיה פעילה גם בתקופות חופשים בבתי הספר.
 - 2- שליטה במערכות מחשב.
 - 3- שליטה בעברית ואנגלית (כתיבה, דיבור וקריאה).
- כפיפות:** כפיפות למנהל מחלקת הספורט.

הנחיות נוספות:

- היעדר הרשעה בעבירות מין, בהתאם לחוק למניעת העסקה של עברייני מין במוסדות מסוימים, תשס"א-2001
- תינתן עדיפות לאנשים עם מוגבלויות בהתאם לסעיף 9 לחוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, התשנ"ח 1998
- תינתן עדיפות למועמד המשתייך לאוכלוסייה הזכאית לייצוג הולם כשאינה מיוצגת כנדרש בקרב עובדי הרשות המקומית, אם המועמד הוא בעל כישורים דומים לכישוריהם של מועמדים אחרים, בהתאם לסעיף 15א לחוק שירות המדינה (מינויים), תשי"ט-1959.
- העירייה שומרת לעצמה את הזכות להאריך את המועד האחרון להגשת מועמדות למשרה זו.
- בקשות מועמדות שלא כוללת את כל המסמכים הדרושים לרבות, טופס מועמדות, קורות חיים, תעודות אקדמאיות, אישור העסקה, אישור תקופת עיסוק מהמוסד לביטוח לאומי או שהוגשה לאחר המועד האחרון להגשת מועמדות, תידחה.
- וועדת הבחינה רשאית לשלוח את המועמדים לבצע מבחני מיון למשרה לקביעת ובחינת כישוריהם, מעבר בבחינה המיון ככול ותהיה, מהווה תנאי למעבר לראיון בפני וועדת הבחינה.
- תנאי ותקופת ההעסקה במשרה זו תלויה בתקציב שנתי מהמשרד הממשלתי או הגוף הממן.
- המכרז נכתב בלשון זכר, אך מופנה לגברים ולנשים כאחד.

הבקשות תוגש על טופס מיוחד השייך למחלקת משאבי אנוש שנמצא בקישור <https://bit.ly/3pIrzin> עד למועד אחרון יום שישי 11.08.2023
טופס הבקשה יוגש במיל cv@shf.org.il

עורסאן יאסין
ראש עיריית שפרעם

شبكة الحوان



2 ب
18⁹⁰ ₪
شامبو كليز 400 مل
شامبو كليلر 400 مل

2 ب
30 ₪
شامبو ترميمي 400 مل
شامبو ترميم 400 مل

2 ب
25⁹⁰ ₪
كورنفلكس تلما 448 غرام
كورنفلكس تلما 448 غرام

2 ب
22⁹⁰ ₪
سداسية حبات شوجي تلما
مאגדת שוגי שישייה

9⁹⁰ ₪
رزمة ميني كارلو
מאגדת מיני קרלו

24⁹⁰ ₪
رباعية معجون اسنان اكوا فرش 125 مل
רביעיית משחת שיניים אקוה פרש 125 מ"ל

3 ب
10 ₪
فول ياخين 550 غرام
פול יכין 550 גרם

16⁹⁰ ₪
لکייگ
فيليه سمك امنون
פילה אמנון

49⁹⁰ ₪
فيليه سلمون وجبات
פילה סילמון מנות

12⁹⁰ ₪
بيتسا مأميم 350 غم
פיצה מאפים 350 גרם

39⁹⁰ ₪
همبورجر تكساس زوجليوك 1.4 كغم
בורגר טקסס זוגליוק 1.4 ק"ג

2 ب
8⁹⁰ ₪
برش خبز أوسم ذهبي 200 غرام
ברש לחם אסם זהב 200 גרם

9⁹⁰ ₪
ورق الونيوم علما 7.5 متر
רדיד אלומיניום علמה 7.5 מטר

2 ب
17⁹⁰ ₪
زبدة فيلد جود 200 غرام
חמאה פילד גוד 200 גר

4 ب
18⁹⁰ ₪
جامب 1.5 لتر
גאמפ 1.5 ליטר

9⁹⁰ ₪
مياه شات 12 وحدة
מים שאט 12 יח'

3 ب
14⁹⁰ ₪
خيار متولا 7-9 حجم
מלפפון מוטלה 7-9 גודל רק מלח

12⁹⁰ ₪
عجينة فيلو 750 غرام
בצק פילו כפרי 750 גרם

3 ب
55 ₪
رباعية ورق معطر هاجيز
מגבונים האגיס רבעייה

2 ب
20 ₪
ريد للبحشرات
רייד חרקים

19⁹⁰ ₪
رز علوش 5 كغم
אורז עלוש 5 ק"ג

3 ب
20 ₪
بسلي اوسم 200 غرام
ביסלי אסם 200 גר

9⁹⁰ ₪
جينة فيلدلفيا
גבינת פילדلفיה

2 ب
19⁹⁰ ₪
مشروب قهوة ستار بركس
משקה קפה סטארברקס

4 ب
10 ₪
خيار متولا مقطوع
מלפפון מוטלה פרוטות

3 ب
100 ₪
زيت عباد الشمس ليونة 5 لتر
שמן תמניית לבונה 5 ליטר

3 ب
50 ₪
زيت نباتي أنطوان شقحة 2.5 لتر
שמן צמחי אנטואן שוקחה 2.5 ליטר

11⁹⁰ ₪
مشروب فيتمنتشيك 1 لتر
משקה ויטמנציק 1 ליטר

2 ب
39⁹⁰ ₪
زوج لفات ورق حمام
זוג גליל תעשיתי

29⁹⁰ ₪
اكياس للتنفايات قوية بالكرتونه
שקיות אשפה סנו חזקות בקופסא

9⁹⁰ ₪
حمص تسابار 850 غرام
חמוס צבר 850 גר

9⁹⁰ ₪
رزمة موو ثمانية
מאגדת מוו שמינייה

2 ب
16⁹⁰ ₪
شوكو طاره 1 لتر
שוקו טרה 1 ליטר טעמים

16⁹⁰ ₪
لبنة طاره 500 غرام
לבנה טרה 500 גר

24⁹⁰ ₪
لين طاره 3 لتر
יוגורט טרה 3 ליטר

3 ب
20 ₪
بجيلا اوسم 400 غرام
ביגילה אסם 400 גר

27⁹⁰ ₪
جل مكسيما 3 لتر
גל מקסימה 3 ליטר

7⁹⁰ ₪
تشكيلة مرشحات سانت موريتس 1 لتر
מגוון מתדי סנט מוריץ 1 ליטר

7⁹⁰ ₪
مزبل زيوت سانت موريتس
מסיר שומנים סנט מוריץ

9⁹⁰ ₪
سداسية زرق مطبخ تاتش
שישיית מגבות מטבח טאץ

3 ب
100 ₪
ورق تواليت تاتش 48 لفة
נייר טואלט טאץ 48 גליל

2 ب
85 ₪
حفاضات هاجيز اكسترا كار
טיטולים האגיס אקסטرا קיר

SAMARA - סמארה f
סמארה מרכז מסחרי

فرع المركز التجاري
(شفاعمر - مفرق الناعمة)
هاتف. 04-6944016

فرع الفوار
(شفاعمر - بجانب مركز الشرطة)
هاتف. 04-9865768

בית הארזים - פרי הצפון

6 ק"ג
100 ₪



דגוז כולל
עוף שלם

עד יום ראשון 30.07.23

2 ק"ג
19⁹⁰ ₪



כבד דגוז
כבד עוף

עד יום ראשון 30.07.23

7 ק"ג
100 ₪



אפוז דגוז
כרעיים עוף

עד יום ראשון 30.07.23

4 ק"ג
100 ₪



ברגיוט דגוז
פרגיות עוף

עד יום ראשון 30.07.23

55⁹⁰ ₪ **לק"ג**



לחמה זרוף מע עזם
בשר כבש עם עצם

עד יום ראשון 30.07.23

50⁹⁰ ₪ **לק"ג**



לחמה עזל
בשר עזל

עד יום ראשון 30.07.23

5⁹⁰ ₪ **לק"ג**



בנדורה שירי אשכול
עגבניות שירי אשכול

עד יום ראשון 30.07.23

4⁹⁰ ₪ **לק"ג**



אפוז אזור
תפוז עץ גרנד

עד יום ראשון 30.07.23

4⁹⁰ ₪ **לק"ג**



בטלמ חלוה / חמז
בטטה מתוקה / לימון

עד יום ראשון 30.07.23

4⁹⁰ ₪ **לק"ג**



בטלמ חוד מושה
תפוז אדמה דוד משה אדום / לבן

עד יום ראשון 30.07.23

1⁹⁰ ₪ **לק"ג**



בטיח
אבטיח

עד יום ראשון 30.07.23

2 ק"ג
27⁹⁰ ₪



אגוז דגוז
כרעיים עוף

עד יום ראשון 30.07.23

7⁹⁰ ₪ **לק"ג**



אגוז / אגוז אדום
אגוזים / אגוז אדום

עד יום ראשון 30.07.23

7⁹⁰ ₪ **ליחידה**



תומה מפרשה
שום קלויף

עד יום ראשון 30.07.23

7⁹⁰ ₪ **ליחידה**



בסיפלורא
פסיפלורה

עד יום ראשון 30.07.23

5⁹⁰ ₪ **לק"ג**



זרע מוגלף
תירס ארוז

עד יום ראשון 30.07.23

5⁹⁰ ₪ **לק"ג**



מוז
בננה

עד יום ראשון 30.07.23

5⁹⁰ ₪ **לק"ג**



מאנו
מנגו

עד יום ראשון 30.07.23

1/24
119 ₪



בירה סטילא קזוז 330 מל
בירה סטלה זוכית 330 מ"ל

עד יום ראשון 30.07.23

1/24
110 ₪



בירה טובורג אדום קזוז 300 מל
בירה טובורג אדום זוכית 330 מ"ל

עד יום ראשון 30.07.23

9⁹⁰ ₪ **לק"ג**



ברומיה חמר / צבר
שוף אדום / סבר

עד יום ראשון 30.07.23

9⁹⁰ ₪ **לק"ג**



חוז חשן / חוז מאלס
אפרסק / נקטרינה

עד יום ראשון 30.07.23

9⁹⁰ ₪ **לק"ג**



ענב אביז / אדום
ענב לבן / ענב אדום

עד יום ראשון 30.07.23

7⁹⁰ ₪ **לק"ג**



גואפה
גואפה

עד יום ראשון 30.07.23

2
49⁹⁰ ₪



רבעייה בירה סטרילא 330 מל קזוז
רבעייה בירה סטרילה 330 מ"ל זוכית

עד יום ראשון 30.07.23

19⁹⁰ ₪



רבעייה בירה מרטנס 500 מל עלב
רבעייה בירה מרטנס 500 מ"ל פחיות

עד יום ראשון 30.07.23

1/24
125 ₪



בירה קלסברג קזוז 330 מל
בירה קלסברג זוכית 330 מ"ל

עד יום ראשון 30.07.23

1/24
220 ₪



בירה פאיינשטיפן קזוז 330 מל
בירה ווינשטפן זוכית 330 מ"ל

עד יום ראשון 30.07.23

1/24
109 ₪



בירה אמסטיל עלב 330 מל
בירה אמסטיל פחיות 330 מ"ל

עד יום ראשון 30.07.23

1/24
109 ₪



בירה היינקן קזוז / עלב 330 מל
בירה היינקן זוכית / פחיות 330 מ"ל

עד יום ראשון 30.07.23

69⁹⁰ ₪



משרוב טאקה 24 וחדה XL
משקה אנרגי אקס אל 1/24

עד יום ראשון 30.07.23

69⁹⁰ ₪



קוקא קולה עלב 1/24
קוקה קולה פחיות 1/24

עד יום ראשון 30.07.23

69 ₪



גיין גורדונס 700 מל
גיין גורדון 700 מ"ל

עד יום ראשון 30.07.23

119 ₪



פודקה מונטי בלאנק 1 לטר
וודקה מונט בלאנק 1 לטר

עד יום ראשון 30.07.23

2
100 ₪



פודקה זורניטס / סמירנוף 700 מל
וודקה חורטייצה קלאסיק / סמירנוף 700 מ"ל

עד יום ראשון 30.07.23

89⁹⁰ ₪



פודקה רוסקי סטנדרט 1 לטר
וודקה רוסקי סטנדרט 1 לטר

עד יום ראשון 30.07.23

SAMARA

רשת הקמעונאות המשתלמת בצפון

אזהרה: מכיל אלכוהול - מומלץ להימנע משתייה מופרזת

أغذية تقهر العطش بالصيف

ويسبب الجفاف ونقص السوائل في الجسم أعراضاً مزعجة مثل الصداع وتشنج العضلات وانخفاض ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب، كما قد يصاب الشخص بـ بضربة حر. ونقدم هنا أطعمة ومشروبات تحتوي على كميات كبيرة من الماء، وتساعد في قهر العطش والجفاف في فصل الصيف، وهي: الخس والخيار والكوسة والكرفس والطماطم والفلفل الحار والقرنبيط والكرنب والبطيخ والفاصوليا والخبز والبرتقال والحساء (الشورية) والحليب (يفضل خالي الدسم) والزبادي.

مع ارتفاع درجة حرارة الجو في فصل الصيف، يفقد الجسم نسبة كبيرة من السوائل التي يحتاجها لأداء وظائفه الحيوية. ولتعويض هذا النقص يحتاج الإنسان إلى شرب كمية مناسبة من المياه تتراوح بين 2-3 لتر يومياً، أو تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من المياه في فصل الصيف، وإلا سيصاب بالجفاف.



ماذا نشرب في أيام الصيف الحارة؟



السكرية التي لا تروى العطش وإنما تعطي الإحساس بالعطش. كما والابتعاد عن المشروبات الغازية والقهوة والشاي المثلج، فمعظمها تحتوي على قدر كبير من السكر المضاف، كما نصحوا بالابتعاد أيضاً عن مشروبات الدايت. وفي الختام ر مؤكداً أن الماء يبقى هو المشروب الأفضل.

فصل الصيف واشتداد درجة حرارة الجو يجب أن نشرب الكثير من السوائل لتعويض ما فقده الجسم منها، ولكن ماذا نشرب؟ وينصح بشرب الماء وهو الخيار الأول والأفضل، أو عصير الفاكهة الطازجة المعد في المنزل خياراً ثانياً. ونصحوا خبراء التغذية بالابتعاد عن الصودا والمشروبات

10 نصائح طيبة للحفاظ على النظافة الشخصية صيفا

تغيير الملابس المبتلة بالعرق فوراً واختيار ملابس نظيفة وجافة. 5 - الاهتمام بالقدمين، وذلك من خلال غسلها يومياً وتجفيفها جيداً بعد الاستحمام، واستخدام مسحوق القدم إذا لزم الأمر، وارتداء الجوارب القطنية والأحذية



المريحة التي تسمح بتهدئتهما. 6 - الاهتمام بالشعر، إذ يجب غسل الشعر بانتظام للتخلص من الدهون والأوساخ التي قد تسبب روائح غير مرغوب فيها، واستخدام شامبو مناسب لنوع الشعر. 7 - استخدام العطور بحذر، يمكن استخدام العطور والمعطرات لتعزيز الانتعاش، لكن يجب الحذر من استخدامها بكميات كبيرة، حيث قد تتعارض مع رائحة العرق وتنتج روائح غير مرغوب فيها. 8- شرب الكثير من الماء، فالحفاظ على الجسم رطباً من الداخل أمر مهم، فشرب الكثير من الماء يساعد على التخلص من السموم ويقال من كثافة العرق ورائحته. 9- تجنب المأكولات الحارة والتوابل القوية، فقد تؤثر المأكولات الحارة والتوابل القوية على رائحة العرق وتجعلها أكثر غلبة، لذا يجب تجنبها قدر الإمكان. 10- الحفاظ على النظافة الشخصية للمناطق الحساسة، من خلال الاهتمام بنظافتها بشكل خاص للوقاية من الالتهابات والروائح المزعجة. وختتم طوبال بقوله إنه يجب تذكر أن الحفاظ على النظافة الشخصية عادة صحية وضرورية للحفاظ على صحة الجلد، والوقاية من العدوى والروائح غير المرغوب فيها.

بعد الحفاظ على النظافة الشخصية في الصيف من الأمور المهمة التي يجب مراعاتها، ولا سيما في أيام الحر الشديد المتواصلة وما ينجم عنها من تعرق أثناء العمل أو استخدام المواصلات العامة، وهو ما قد يشكل حرجاً من الظهور بشكل غير مناسب أمام الآخرين. وهذه مجموعة من النصائح الطبية للحفاظ على النظافة الشخصية خاصة في فصل الصيف. نصائح وفيما يأتي النصائح الطبية التي قدمها الطبيب للمساعدة في الحفاظ على النظافة الشخصية خلال فصل الصيف: 1- الحرص على الاستحمام يومياً بالماء والصابون، لإزالة العرق والأوساخ والجراثيم. 2- استخدام مزيل عرق فعال، إذ إن اختيار مزيل يحتوي على المواد المضادة للبكتيريا يساعد في تقليل رائحة العرق، ويفضل استخدام المنتجات التي تحتوي على مركبات مثل الألومنيوم والزنك. 3- تجنب الملابس الضيقة، فارتداء الملابس القطنية والفضفاضة يساعد على تهوية الجلد وامتصاص العرق، وبالتالي تقليل احتمال حدوث رائحة غير مرغوب فيها. 4- تغيير الملابس بانتظام، يجب

كيف نواجه ارتفاع درجات الحرارة؟



ضرورة شرب الكثير من السوائل وتناول أطعمة خفيفة بكميات أصغر وترطيب الجسم من خلال حمام بارد للقدم تحت المكتب سيكون طريقة أخرى للتبريد خلال العمل من المنزل. وسجلت درجات الحرارة أرقاماً قياسية للصيف الثاني على التوالي، وكشف فريق بحثي أن موجات الحر الشديد تسببت بطرق مباشرة وغير مباشرة في وفاة حوالي 62 ألف شخص صيف العام الماضي. وحدث ثلثا الوفيات بشكل خاص بسبب الموجات الحارة التي ضربت أوروبا بين 11 يوليو/تموز و14 أغسطس/ آب من العام الماضي، وكانت إيطاليا الدولة الأكثر تأثراً من حيث عدد الوفيات بالنسبة لعدد المواطنين، تلتها اليونان، ثم إسبانيا والبرتغال، وكانت هناك زيادة ملحوظة للغاية في معدل الوفيات في الفئات العمرية الأكبر سناً، خاصة من النساء.

هناك العديد من النصائح المهمة للحد من الآثار السلبية لارتفاع درجات الحرارة على مستوى الكثير من بلدان العالم، خاصة لمن يعملون خارج المكاتب أو الأماكن غير المكيفة خلال فصل الصيف. عندما يكون الجو حاراً، يجب أن نستشرّد بطريقة العمل المطبقة في دول الجنوب: الاستيقاظ مبكراً، والعمل بشكل منتج خلال ساعات الصباح، وأخذ قيلولة في الظهيرة، هو مفهوم يجب أن نتبناه في أشهر الصيف. وعندما يكون الجو حاراً للغاية لا يكون الناس قادرين على الأداء كالمعتاد. قلة النوم بسبب غياب التبريد في الليل تؤدي أيضاً إلى مشكلات في التركيز. إرجاء متطلبات العمل المعقدة حتى الساعات الأولى من الصباح، وهناك أيضاً حاجة إلى عدد كافٍ من المراوح وارتداء ملابس خفيفة، حتى لو كانت قواعد الزي في المكتب لا تسمح بذلك.

بطيرم في اليوم العالمي لمنع الغرق العام الماضي شهد حوادث غرق لأطفال في حوض أسماك الزينة وفي دلو دهان وحتى في الجاكوزي

أورلي سيلفينجر: "حب الاستطلاع واستكشاف الأمور لدى الأطفال يعتبر محفز قوي من الممكن ان يدفعهم للقيام بأي مغامرة ممكنة دون إدراك المخاطر اذ انه من الممكن ان يغرقوا بمياه ضحلة نسبياً لا يتراوح عمقها سوى بضعة سنتيمترات"

من هنا ناشدت "بطيرم" الاهل بعدم ترك الاطفال والرضع داخل المياه او حوض الاستحمام ممن هم دون سن الخمس سنوات دون مراقبة فعالة ولو للحظة واحدة، والتشديد على إفراغ كافة احواض السباحة والاستحمام بعد الانتهاء من استعمالها، وضرورة تركيب جدار واقى يحيط ببركة السباحة او الجاكوزي وغيرها على ان يتم اغلاق هذه المنطقة ببوابة محكمة الاغلاق منعا لدخول الاطفال اليها خلصة دون مراقبة الاهل. وعقبت المدير العام لمؤسسة "بطيرم" لأمان الاولاد أورلي سيلفينجر على هذا الحادث المأساوية قائلة: "ان حب الاستطلاع واستكشاف الامور لدى الاطفال يعتبر محفز قوي من الممكن ان يدفعهم للقيام بأي مغامرة ممكنة دون إدراك المخاطر التي قد تتضمنها هذه التجربة، إن الاطفال والرضع من الممكن ان يغرقوا بمياه ضحلة نسبياً لا يتراوح عمقها سوى بضعة سنتيمترات. حالة الغرق تحدث بصمت وبسرعة، وتحديدًا في اللحظات التي انشغلنا بها عن مراقبة الاطفال. عندما تغمر المياه انف وفم الطفل او الرضيع وبالتالي تبدأ عملية الغرق، وفي غضون دقيقتين يحدث فقدان الوعي وبعد 4 - 6 دقائق يبدأ التلف الدماغي بالازدياد، دون امكانية معالجته فيما بعد. وبعدها من الممكن ان تحدث حالة الوفاة. هذا الواقع يفرض علينا كأهل ان نواظب على ملاءمة المنزل والبيئة المحيطة به ان تكون آمنة للأولاد والاطفال وان نتبنى السلوك الآمن بهذا الصدد. وان لا نقول ان هكذا حوادث لن تحصل معنا. فقط هكذا بإمكاننا منع الحادث المأساوي القادم."

نتيجة الغرق تشهد تراجعاً ملحوظاً من العام 2018 حتى يومنا هذا، حيث شهد العام 2018 حالات وفاة نتيجة الغرق وصلت الى 37 وفاة، أما في العام 2019 فقد تم رصد 19 حالة وفاة، 2020 شهد 10 وفيات، 2021 شهد 19 وفاة، 2022 شهد 16 وفاة، والعام الحالي تم رصد 7 وفيات حتى يومنا هذا. "13 طفلاً غرقوا السنوات الأخيرة داخل دلو مياه" وجاءت فئة الاطفال من جيل صفر حتى 4 سنوات بالمكان الاول من ناحية عدد الوفيات نتيجة الغرق بما يعادل 48% من مجمل الفئات العمرية الاخرى في حين كانت فئة الفتيان ما بين جيل عام حتى 17 عام في المرتبة الثانية من ناحية الوفاة نتيجة الغرق بما نسبته 26% وفي المرتبة الثالثة جاءت فئة الاولاد من جيل 10 سنوات حتى 14 عام بما نسبته 17%. وبحسب معطيات "بطيرم" فان برك السباحة قد شهدت نسبة الوفيات الاعلى نتيجة الغرق بـ 34%، أما مياه البحر فقد حصدت 15% من هذه الحالات، في حين ان حصة المجتمع العربي كانت 32% (35 حالة وفاة نتيجة الغرق من أصل 107) خلال السنوات 2018 حتى 2023. ويظهر من خلال المعطيات انه في السنوات الأخيرة توفي 13 طفلاً جراء الغرق بدلو مياه واحواض الاستحمام و7 وفيات أخرى إضافية كانت لأطفال غرقوا داخل (البانيو)، 3 حوادث وفاة نتيجة الغرق داخل ابار للمياه وغيرها من الحوادث الاستثنائية. "الغرق يحدث عندما تغمر المياه انف وفم الطفل"

حالات غرق لم نعهدها من قبل لأطفال أصيبوا او توفوا نتيجةها. وذكرت "بطيرم" ان من هذه الحوادث كان حادث غرق لطفلة تبلغ 7 سنوات من العمر، في جاكوزي خلال مكوثها ومصراع رضيع من منطقة الجنوب بعد ان غرق داخل دلو للطلاء (دهان) وحالة غرق لطفل آخر في حوض لأسماك الزينة. إضافة الى ذلك شهدت السنوات الأخيرة حوادث غرق عديدة أدت الى إصابة الاولاد نذكر من هذه الحوادث غرق طفل في تجمع من المياه انتجتها مياه الأمطار في غطاء الجاكوزي في ساحة المنزل مع العلم ان تجمع المياه الذي نتج عن الأمطار لم يكن عميقاً الا ان الطفل المرحوم لم يستطع تخليص نفسه منها وتوفي. كما اشارت "بطيرم" الى حادث غرق نادر اخر وقع في السنوات الأخير أصيب خلال طفل بعد ان غرق داخل قدر يحتوي على ماء الشرب للحيوانات. "107 حالة وفاة جراء الغرق في السنوات الأخيرة" هذا وكانت المؤسسة قد أعربت عن خشيتها من تكرار هذه الحوادث غير المعهودة، خاصة ان الحديث يدور عن حوادث غرق لم تؤدي بالضرورة الى الوفاة ولم تصل حتى الى وسائل الاعلام، لكنها سببت اضراراً كارثية للأطفال من حيث القدرة على مواصلة حياتهم الطبيعية وكانت لها آثاراً جسيمة على قدرتهم في النمو والتطور. وظهرت معطيات المؤسسة انه منذ العام 2018 حتى هذا اليوم فقد توفي 107 اطفال من الولادة حتى جيل 17 عام جراء الغرق مع العلم ان حوادث الوفاة



تزامنا مع حلول اليوم العالمي لمنع الغرق، وفي ظل استمرار ارتفاع درجات الحرارة الاستثنائية في هذا العام بموازاة العطلة الصيفية التي تجذب العديد من العائلات الى قضاء هذه الأيام الحارة في شواطئ البحار او برك السباحة والينابيع والشلالات الباردة للتخفيف من وطأة الحر وتأثيرها عليهم. وكانت الأسابيع الأخيرة قد شهدت حالات غرق أدت الى وفيات عدد من الاطفال خاصة في بيوت استجمام في منطقة اربحا حيث تواجد افراد العائلة هناك لقضاء بعض أيام العطلة، في حين تم رصد حالات غرق عديدة أخرى في البلاد أدت الى إصابات عديدة للأطفال كادت تؤدي بحياتهم. "غرق في غطاء الجاكوزي وفي قدر لمياه الشرب للحيوانات" ومع استمرار موسم السباحة لهذا العام لفتت مؤسسة "بطيرم" لأمان الاولاد ان حوادث الغرق تعتبر عديدة ومتنوعة، حيث ان العام الماضي 2022 شهد



La Vie

'Boutique By Christeen

أزياء للصبايا والسيدات من عالم آخر

la vie by christeen

شפרעם כניסה דרומית 04-6382266

مدخل شفاعمرو الجنوبي مقابل محطة وقود نصرالله

صابر الرباعي يهنئ لطيفة



الأغنية الجميلة الخفيفة الظل التي أصدرتها "طب أهو" أتمنى لها النجاح وليكي التوفيق في جولتك في مهرجانات تونس بعد فترة من الغياب. أكيد ان كل الجمهور التونسي في انتظارك، ربي يوفقك إن شاء الله". وردت لطيفة على تهنئة صابر لها شاكرة له وكتبت عبر حسابها الشخصي على مواقع التواصل الاجتماعي: "ربي يفضلك ليا يا عالي. الله يبارك فيك ويوفقك وينجيك دائما يا فخر تونس يا فنان يا كبير".

بادر الفنان صابر الرباعي بتهنئة الفنانة لطيفة بمناسبة إصدارها أغنياتها الجديدة "طب أهو"، والتي وصفها بالأغنية الجميلة وخفيفة الظل، وكانت لطيفة أطلقت منذ أيام أغنياتها الجديدة على قناتها الرسمية على موقع "يوتيوب"، وهي من كلمات عصام شعبان وألحان مصطفى الشعبي وتوزيع وسام عبد المنعم. وجاء في تدوينة لصابر الرباعي على حسابه الشخصي على تويتر: "مبروك حبيبتني الغالية لطيفة عن

انطلاق فعاليات مهرجان جرش

مسرح المركز الثقافي الملكي، مسرح بوليفارد العبدلي، المسرح الروماني الصغير "الأوديون". يحتضن المهرجان بدورته لـ 37، عددا من الفنانين العرب والأردنيين الذين سيغنون على مسارح المدينة الأثرية الجنوبي والشمالي وهم، هاني شاكر، راغب علامة، جورج وسوف، صابر الرباعي، نجوى كرم، وائل كفوري، خالد عبدالرحمن، عمر العبدلات، ديانا كرزون، نداء شرارة، زين عوض، أسامة جبور، حسام ووسام اللوزي، سعد أبوتاية، حسين السلطان، هاني متواسي، رامي الخالد، محمود سلطان، حمدي المناصير، وعلى المسرح الشمالي سوف يغني الفنانون الأردنيون ليالي طرب أردنية وهم، ثمين حداد، رامي شفيق، عيسى السقار، سليمان عبود، سامر انور، بالإضافة الي فنانين عرب وتقديم عروض فنية لفرق عربية وأجنبية.



انطلقت فعاليات مهرجان جرش للثقافة والفنون في الأردن بدورته 37 وستحل جمهورية مصر العربية "ضيف شرف" على المهرجان، حيث ستشارك بمجموعة من الفعاليات الفنية والثقافية والفكرية. كما يحتفل المهرجان هذا العام، بمئوية مدرسة السلط، التي شيدت عام 1918. وسيتم تقديم "أوبريت غنائي استعراضي"، وليال فنية أردنية وعربية وأجنبية على مسارح المدينة الأثرية في جرش، المسرح الجنوبي، الشمالي، الساحة الرئيسية، مسرح أرتميس، مسرح الصوت والضوء، شارع الأعمدة، وفي عمان على

مايا دياب تصاب بتسمم حاد وتعتذر من جمهورها

تغريدة عبر حسابها على موقع التواصل الاجتماعي تويتر تعلن خلالها عن اعتذارها قائلة: "اعتذر من الجمهور السوري والقيمين على مهرجان "روزا داماس" عن إحياء الحفل المقرر غدا 27 تموز بسبب تسمم حاد تعرضت له ودخول المستشفى بسببه بتمنى التقى فيكم قريباً جداً وبظروف أفضل.. كل الحب". يُذكر أن مايا دياب كانت قد طرحت مؤخراً عبر قناتها الرسمية بموقع تبادل المقاطع المصورة، يوتيوب، أحدث كليبات أغنياتها والتي حملت اسم "طاقة إيجابية"، وهي من كلمات وألحان محمد يحيى، والكليب من إخراج رجا نعمة.



أعلنت الفنانة مايا دياب عن إصابتها بتسمم حاد أدى إلى دخولها المستشفى، واعتذرت للجمهور السوري عن حفلها، الذي كان مقرراً إقامته يوم 27 يوليو، ضمن مهرجان "روزا داماس" في معرض دمشق الدولي القديم، بسبب ظروفها الصحية. شاركت مايا دياب يوم الأربعاء

محمد هنيدي يعود في موسم رمضان 2024 بـ "أرض النفاق 2"



المنتجة تم التعاقد مع النجوم محمود حافظ ومحمد ثروت للمشاركة في بطولة مسلسل "أرض النفاق 2" وتواصل الشركة المنتجة ترشيح والتعاقد مع باقي أبطال العمل من أجل الإعلان عن بداية التصوير. الجزء الأول من مسلسل "أرض النفاق" عُرض بموسم دراما رمضان لعام 2018، وشارك في بطولته عدد كبير من الفنانين بجانب محمد هنيدي، منهم هنا شريحة، دلال عبد العزيز، سامي مغاوري، سيناريو أحمد عبد الله، إخراج سامح عبد العزيز ومحمد العدل.

قرر النجم محمد هنيدي المشاركة في السباق الرمضاني 2024 بمسلسل أرض النفاق 2، وتم حسم مصير الشخصية التي قدمتها الفنانة الراحلة دلال عبد العزيز، حيث تقرر عدم إسناد دورها لفنانة أخرى، وإعلان وفاتها داخل العمل، على أن تقوم فنانة أخرى بشخصية شقيقتها التي تتواجد بدلاً منها في المنزل. محمد هنيدي يعود لموسم المسلسلات المصرية لرمضان بعد غياب طال 4 سنوات، منذ عرض الجزء الأول لمسلسل "أرض النفاق" عام 2018، وحسب مصادر من الشركة

هاني شاكر يخضع لعملية استئصال جزء من القولون

وقال هاني شاكر: خضعت لعملية جراحية لاستئصال جزء من القولون، لأن هذا الجزء كان يؤثر عليا بالانتفاخات والالتهابات في المعدة، والحمد لله خرجت من المستشفى وحالتي الصحية مستقرة.. دعواتكم. يذكر أن آخر أعمال الفنان هاني شاكر هي أغنية «فرق في الإحساس»، والتي طرحها مؤخراً عبر موقع يوتيوب وحقت نجاحا كبيرا، والأغنية من كلمات إسماعيل رأفت ومن ألحان وليد سعد، ومن توزيع خالد نبيل.



تعرض الفنان المصري هاني شاكر لأزمة صحية خلال الفترة القليلة الماضية، نتج عنها إجراء عملية جراحية لاستئصال جزء من القولون.



B.MEAT

האטליז שאתם כל כך צריכים

יְאִדָּרָה זָהֵר בְּשׁוּטִי

04-8755556

عمارة التأمين الوطني سابقًا المنطقة الصناعية شفاعمرو
התאונה 2 הבניין הקודם של הביטוח הלאומי איזור תעשייה שפרעם



B.MEAT B.SHOUTY @ B.meat f האטליז שאתם צריכים



الإختلافات



الميزان
ستكون قادراً على كبح النفقات الإضافية عن طريق الإنفاق الحكيم. ستبتقيك الصحة الجيدة في مزاج متفائل. هذا هو الوقت المناسب لتضع طاقاتك في تعزيز مهارتك المهنية. من المحتمل أن تدعم أفكار الزوج بإخلاص للتغيرات على الجبهة الداخلية. سيصبح بعضكم قريباً مالكا فخوراً للممتلكات. من المرجح أن يجد أولئك الذين يستعدون للاختبارات التنافسية الأمور سهلة. التركيز على الحب: قد تجد الرومانسية طريقاً إلى قلبك! رقم الحظ: 22 لون الحظ: الخوخ

العقرب
من المحتمل أن يتم تحرير الدفعة المعقدة بسبب الروتين قريباً. أولئك الذين يعانون لفترة طويلة يمكن أن يتوقعوا الشفاء المعجزة. سيساعدك التركيز الثابت في العمل على تحقيق كل ما تهدف إليه اليوم. من المرجح أن يجتمع الأصدقاء والمهنيين لإضفاء إشراقاً على الجبهة المحلية. يمكن أن تتم دعوتك لمرافقة شخص مثير للاهتمام في رحلة. سيد أولئك الذين يدرسون للمشاركة في المسابقات إيقاعهم القديم وتركيزهم. التركيز على الحب: تظل في علاقة سعيدة مع الحبيب. رقم الحظ: 4 لون الحظ: بني غامق

القوس
لا يمكن استبعاد زيادة في الراتب أو مكافأة إضافية للبعض. أولئك الذين لا يحافظون على صحتهم مطمئنون إلى الشفاء السريع. من المحتمل أن يترك الاستراحة التي كنت تنتظرها على الصعيد المهني قريباً. يسود Bonhomie على الجبهة الداخلية حيث تحافظ على طبيعتك المتناحرة تحت السيطرة. هناك ثروة سفر متاحة لأولئك الذين يحبون رؤية أماكن جديدة. من المرجح أن يتم بيع الممتلكات لتحقيق ربح جيد. التركيز على الحب: أولئك الذين يبحثون عن عريس أو عروس مناسبين من المرجح أن يجدوا واحدة. رقم الحظ: 3 لون الحظ: أصفر فاتح

الجدي
من الناحية المالية، من المحتمل أن تجد اليوم مربحاً. أولئك الذين يقومون بواجبهم في إنقاص الوزن سينجحون بما يتجاوز توقعاتهم. قد يجد البعض منكم أنك تتقرب أكثر من أولئك الذين يهتمهم الأمر على الصعيد المهني. ستجد سعادتك في سعادة أقربائك وأحبائك. قد يتم طرح الممتلكات والأصول الأخرى للبيع من قبل البعض. ستسيطر الأضواء عليك في إحدى المناسبات التي تحضرها. التركيز على الحب: من الممكن جذب شخص من المخيم المقابل على الجبهة الرومانسية. رقم الحظ: 7 لون الحظ: كريم

الدلو
لن يتشكل رأس المال لمشروع جديد أي مشاكل لأنك قادر على الحصول على قرض. أولئك الذين لا يحافظون على صحتهم مطمئنون إلى الشفاء السريع. من الناحية المهنية، من المحتمل أن تظل متقدماً على منافسك بخطة. التغييرات على الجبهة الداخلية ستبتقيك في مزاج مزدهر اليوم. سيثبت رفيق السفر أنه أكثر تسلياً ويجعل المسافة تبدو صغيرة. قد تمتلك أخيراً عقاراً كنت تتطلع إليه لفترة طويلة. التركيز على الحب: قد يشارك الحبيب مشاعره العميقة معك اليوم. رقم الحظ: 11 لون الحظ: رمادي

الحوت
من الناحية المالية، من المحتمل أن تجد نفسك على بوابة صغيرة صلبة. شعاع اللياقة البدنية الخاص بالمديق سيفعل المعجزات لصحتك. يُشار إلى تغيير المهنة بالنسبة للبعض وسيكون خطوة في الاتجاه الصحيح. ستساعد الجهود المبذولة على الجبهة الداخلية في رفع جودة حياتك. المساعدة من شخص مقرب من المحتمل أن تخفف من مشاكل التنقل الخاصة بك. أولئك الذين يطعمون للحصول على سقف فوق رؤوسهم قد يجدون صفقة لا يمكنهم رفضها! سيحصل الطلاب على الموضوع الذي يختارونه في المعهد الذي يرغبون فيه. التركيز على الحب: قد يؤدي إعجاب شخص من المعسكر الأخرى إلى الرومانسية في حياتك. رقم الحظ: 18 لون الحظ: فضي

الحمل
فرص استثمارية جيدة تأتي في طريقك. قد يكون هذا نتيجة لروتين صحي منظم ونظام غذائي متوازن. من المرجح أن يتم تقدير العاملين في المجال الإبداعي لعملهم الحالي. يمكن أن يترك أداء صغار العائلة الكثير مما هو مرغوب فيه. قد يمرض خطأ السفر بعضاً ويساعد على إخماد جبهه السفر. من المرجح أن تعطي الممتلكات عوائد جيدة. سوف تجد منافسة قوية تخرج بالوان متطيرة على الجبهة الأكاديمية. التركيز على الحب: إنه يوم رائع لطبوع الحب أن تغرد مغماً في مكان منعزل! رقم الحظ: 1 لون الحظ: ذهبي

الثور
تم تعيين الأرباح لتعزيز مع فتح طرق جديدة. ستتمكن من التغلب على الخمول وجعل نفسك واعياً بصحتك. من المرجح أن يكون لبدء شيء جديد على الصعيد المهني أفاق مالية أفضل. مقابلة الأصدقاء والعلاقات أمر مطروح وسوف يندمج فرحة كبيرة. يمكنك دعوة شخص ما في منزله معاً. أولئك الذين يحاولون الدراسة سيحصلون على البيئة المناسبة في المنزل دون بذل الكثير من الجهد. التركيز على الحب: قد تصبح اجراس الزفاف تتويجاً مناسباً لعلاقة طويلة الأمد. رقم الحظ: 5 لون الحظ: أرجواني

الجوز
يمكن أن تخلق الاستثمارات السابقة مكاسب غير متوقعة للبعض. ستكون قادراً على تبني روتين بندي محدد من خلال قوة الإرادة لاستعادة لياقتك. ستحفظك البداية الجيدة لمشروع ما على تقديم أفضل ما لديك على الجبهة الاحترافية. سيصبح أداء صغار العائلة مسألة فخر للجميع. زيارة مكان للحج لا يمكن استبعادها بالنسبة للبعض. من المحتمل أن يحدث شيء ما على الصعيد الأكاديمي قد يكون في صالحك. التركيز على الحب: من المرجح أن يتمتع أولئك الذين على وشك الزواج بمغازلة ممتدة. رقم الحظ: 6 لون الحظ: برتقالي

السرطان
من الناحية المالية، ستشعر بالامان الآن أكثر من ذي قبل. الرقص والقيام بأنشطة ممتعة سيفي البعض في صحة مثالية. أصبح إقناع أولئك الذين يهتمهم الأمر في مجال العمل ممكناً اليوم. هذا هو الوقت المناسب لتدريب طفلك من العائلة على الأعمال المنزلية. يفضل النوم السرف ولا بد أن أولئك الذين يفضلون اجازة يقضون وقتاً ممتعاً. ستتمكن من الحصول على قرض لشراء العقارات التي لفتت انتباهك. التركيز على الحب: أولئك الذين يبحثون عن الحب في مفاجأة سارة. رقم الحظ: 8 لون الحظ: أرجواني

الاسد
لن يكون المال مشكلة بعد الآن لأنه يبدأ في الحصول على مصادر مختلفة. سيد أولئك الذين يقومون بأنشطة الحياة المستقرة قوة للأذهاب إلى التدريبات المنتظمة. يشار إلى زيادة في الأرباح للمهنيين. من المرجح أن يتم تنفيذ بعض التغييرات المعقدة منذ فترة طويلة على الجبهة الداخلية. أولئك الذين يخططون لرحلة طويلة سيجدون أن الأمور تسير بسلاسة. من المرجح أن تتراكم الأرباح للبعض من بيع الممتلكات. التركيز على الحب: من المرجح أن تمنح الحياة الحب متعة هائلة. رقم الحظ: 9 لون الحظ: أحمر

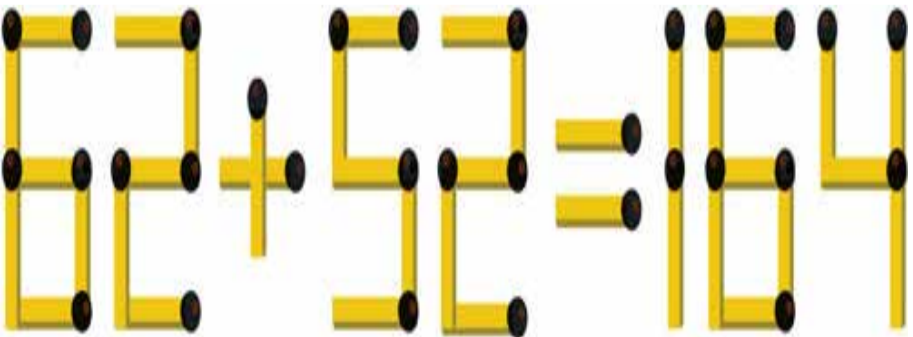
العذراء
ستتمكن من تثبيت الجبهة المالية الخاصة بك دون مواجهة أزمة نقدية. أولئك الذين لا يحافظون على صحتهم مطمئنون إلى الشفاء السريع. من المرجح أن يتم تغيير أدائك في العمل بعبارات متوجهة. لا يمكن استبعاد قضاء وقت ممتع مع الأصدقاء أو العلاقات. أولئك الذين يخططون لرحلة سيجدون الذهاب حسب رغبتهم. قد تأتي ملكية الأجداد باسمك. تسير الأمور بسلاسة على الصعيد الأكاديمي. التركيز على الحب: قد تجد الأنواع الرومانسية اليوم واعداً! رقم الحظ: 17 لون الحظ: الزعران

سودوكو

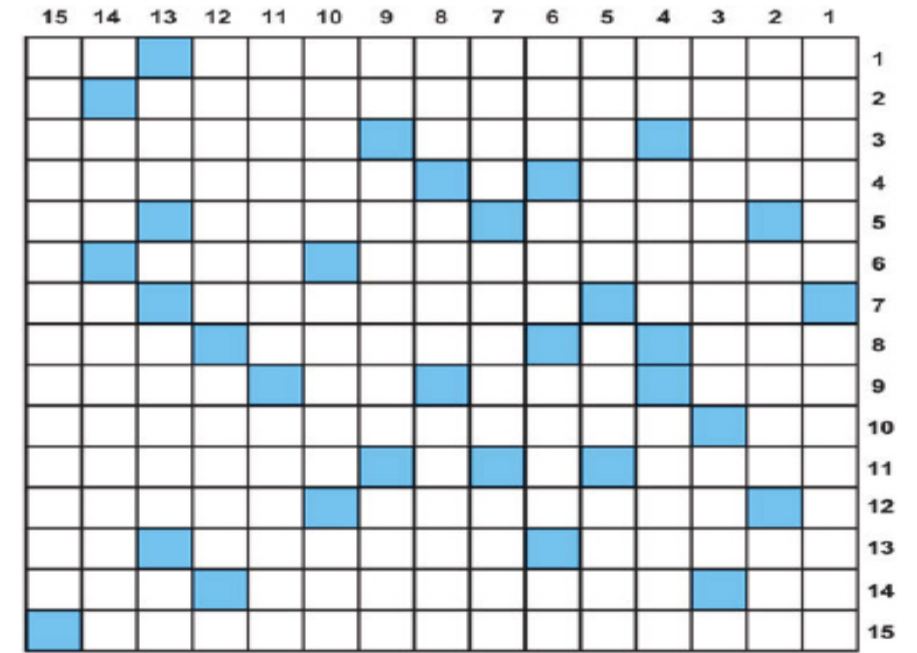
5	3		7					
6			1	9	5			
	9	8				6		
8			6					3
4			8		3			1
7			2					6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8				7
								9

لغز تفكري

بتحريك عود ثقاب واحد تصبح المعادلة الرياضية صحيحة



كلمات متقاطعة



- عمودي**
- 1- اهتزاز وارتعاش- الحصول على (م)
 - 2- مزود (م)- بين الشتاء والصيف- خاطر
 - 3- ممثلة مصرية- يجيب (م)
 - 4- نعم بالروسي (م)- في جسم الانسان (م)- جملناها (م)
 - 5- فندق عالمي- موت- يشارك به (م)
 - 6- رجوع- أخذ الشيء خفية (م)- علم مذكر- حرف اجنبي
 - 7- القط- صغير الكلب- ضرورية
 - 8- عتدما- وجعي- المعارف (م)
 - 9- تقال في البرد- التبخير- علم مؤنث
 - 10- من الفشويات (م)- علم مؤنث- باستثناء
 - 11- ينتسبون الى إحدى الدول الأوروبية- من الأشجار
 - 12- مطرب خليجي (م)- الادراك
 - 13- كفي- في اليوم- لا بالفارسي
 - 14- علم مؤنث (م)- الاستخدام
 - 15- اغنية لفريد الاطرش
- أفقي**
- 1- من معالم دمشق الدينية- من الخضراوات
 - 2- مطربة خليجية
 - 3- نوت على العسل وعزمت عليه (م)- اسرف (م)- ألم الرأس
 - 4- عكس فردي- النحيفة
 - 5- اعطى وسلم- الاخلاق- الامر من باع (م)
 - 6- الاستهزاء (م)- آلة موسيقية (م)
 - 7- حصل على (م)- السعيد- مقياس ارضي
 - 8- عكس نفعك (م)- يسكنون في الجوار- ذهب
 - 9- جمال- ظلم- حرف نصب- متشابهة
 - 10- خاصتي- فيلم من بطولة عادل امام ودلال عبد العزيز
 - 11- تحصيله- عكس الداكن
 - 12- من أدوات التجار (م)- عكس اشتريتهم (م)
 - 13- اوضحه- جشعه في الناديات (م)- علم مؤنث
 - 14- من السلم الموسيقي- يتعلق باحدى الاحجار الكريمة (م)- في الفم
 - 15- قناة فضائية

تابعونا على صفحتنا في الفيس بوك
«موقع السلام»

و صفحتنا على الانستجرام

وصفحتنا في التيك توك

موقع الاعلامي تهامة نجار



ניהול מקצועי של קמפינים פרסומיים, ראדיו
שלטי חוצות, מדיה חברתית, טליוויזיה, עיתונות

إدارة مهنية للحملات الإعلانية , اذاعة , لافتات اعلانية ,
وسائل التواصل الاجتماعي , تلفاز , صحافة