

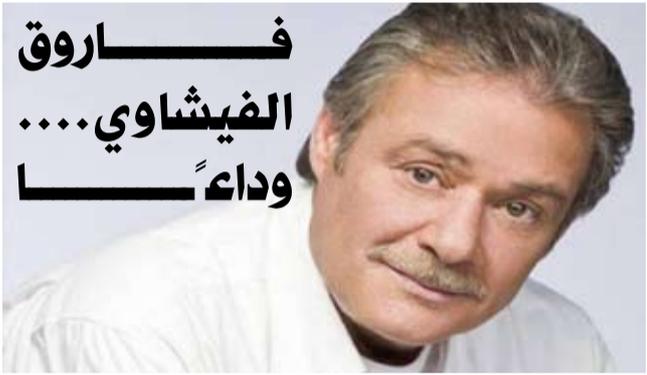
SAMARA
قرب العيد والحملات
بسماره بتزید

פתוח 7 ימים בשבוע
 SAMARA סמארה - 0525363507

562
السلام
 والمحب
 26.07.2019
تصدر عن مجموعة السلام للإعلام
رئيس التحرير تهامة نجار
لحجز اعلاناتكم 0525363507

تهنئة قلبية
 من سار على الحرب وصل ...
 أجمل التهاني القلبية وأسمى التبريكات
 المكلة بالورود نقدتها الى إبنتنا الغالية
مرايم ماهر بابا
 بمناسبة تخرجها بموضوع العلاج الوظيفي (إيمبي برليوسوك) بإمتياز
 من جامعة تل ابيب وحصولها على اللقب الأول
 وعلا نجاحها بإمتحان الإعتماد من الدولة
ألف ألف مبروك وإلى المزيد من التألف والنجاح
من العم مازن البابا والزوجة مرفت
وبنت العم ريمما زينة ولعمر

فاروق
الفيشاوي... ودا



ناهض خازم
على رأس
قائمة "الوحدة
الشعبية"
لخوض انتخابات
الكنيست



جريمة قتل رابعة تهز شفاعمرو
مقتل سعيد
ماهر حجيرات من
شفاعمرو واعتقال
6 متهمين بشبهة
التورط بقتله



אל נח'לה
 النخلة
אל נח'לה
 קפה



الطقس نار .. وفرهود سينتر حرق الأسعار
بلش شهر 7 وكل بـ
في
פרהוד
 046817144



أكبر عرض في المنطقة بأرخص الأسعار
 شفاعمرو المنطقة الصناعية
 04-6464412

| | |
|---------------|------|
| ربطة 10 دفاتر | 4.50 |
| 12 قلم رصاص | 4.50 |
| مقصات | 0.50 |
| محايات | 0.50 |
| تجالييد كتب | 0.99 |
| تجالييد دفاتر | 0.50 |

soBaby

لا حشرات ولا زواحف بعد اليوم

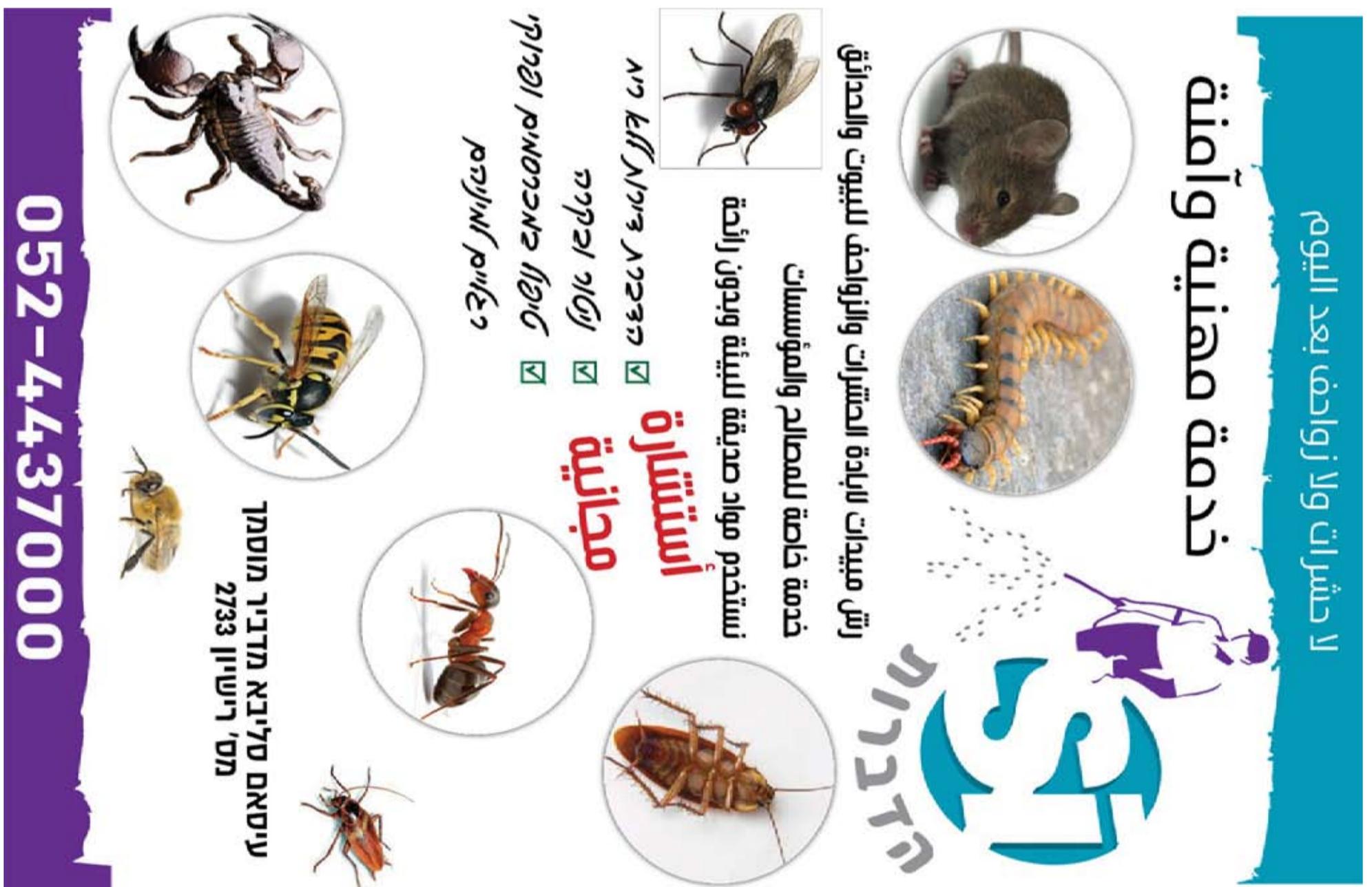
خدمة مهنية وأمنة

رش مبيدات لآبادة الحشرات والزواحف للبيوت والمناطق
خدمة خاصة للمصالح والمؤسسات
نستخدم مواد صديقة للبيئة وبدون رائحة

استشارة مجانية

קייסאם סלילנא מדויר מוסמד
מס' רישוין 2733

052-4437000



عرسان ياسين : " استمروا في مزاولاتكم وسنمضي في عملنا من أجل مستقبل شفاعمرو "

في الوسط العربي المتواجد في شفاعمرو حتى اليوم ، ومن ثم تقديماً لـ 25 مليون شيكل لإتمام البنية التحتية التي كانت مهمة لسنوات طويلة . ولأننا لا نتنكر لمن قدم لنا ولشفاعمرو يد العون ، فقد شكرت الوزير على ما قدمه لشفاعمرو في سنوات رئاستي السابقة ، على أمل أن يستمر في دعمه لشفاعمرو في السنوات المقبلة . وللهولوي مواقع التواصل الاجتماعي نقول : " ماذا قدمتم لشفاعمرو !! غير المهاترات والمزاولات فارغة المضمون التي لا تسمن ولا تغني .. هل اعتقدتم أنني سأستشيركم في حالة زيارة أي مسؤول حكومي للمدينة أو استشيركم بكل ما قد يخدم المواطن الشفاعمري في المستقبل ، وبكل بساطة نهمس لكم ، إن هذه المهاترات والمزاولات لن تمكنكم من تحصيل مكاسب انتخابية ومقاعد برلمانية انتم في خلاف عليها ، أو قد تزيد من حجم " المساعدات " القطرية ؟؟ "



وزيرا للبنية التحتية في فترة رئاستي السابقة 2008-1998 قدم الى شفاعمرو الكثير من الخدمات كان ابرزها اقامة مركز الترخيص الوحيد

بأعقاب الانتقادات اللاذعة التي طالت رئيس بلدية شفاعمرو السيد عرسان ياسين محلياً وقطرياً ، عقب مشاركته باستقبال الوزير وعضو الكنيست أفيغور ليبرمان في الاجتماع الانتخابي الذي دعا اليه عضو الكنيست الشفاعمري حمد عمار ، عم ياسين بيانا جاء فيه : " اطل علينا في اليومين الأخيرين عدد من " فهولوي " مواقع التواصل الاجتماعية ، بسيل من المهاترات الهزيلة ، والمزاولات الفارغة ، بعد حضور الوزير وعضو الكنيست ليبرمان لاجد مرشحي قائمته ، عضو الكنيست الشفاعمري حمد عمار كجزء من حملتهم الانتخابية للكنيست الـ 22 . من الطبيعي جدا أن يدعو عضو الكنيست حمد عمار إلى هذا اللقاء شخصيات اعتبارية من المدينة وعلى رأسهم رئيس البلدية ومن المفهوم ضمنا أن يلبي رئيس البلدية الدعوة خاصة وأن حمد

أميين عنبتاوي : "المشتركة ليست الخيار الأفضل والوحيد"

للأكاديميين: طالبنا دائما وما زلنا وسنبقى نطالب ونناضل للحصول على ما نستحقه من تمثيل ووظائف في الشركات والمؤسسات الحكومية والرسمية بما في ذلك الجامعات والكليات ، مثنين عاليا كل جهد وانجاز لأي من أبناء شعبنا ، لأننا بحاجة لكل من وصل بجدارته وله من موقعه دور في صناعة القرار ، حيث من موقعه هذا يساهم دون شك في تحصيل ما نسعى اليه من حقوق ، وعليه فان الأفضل والأصح لنا ولكم أن تقبوا لتعطوا وتقدموا من هناك ، وذلك قمة الوطنية. علينا ألا ننسى او نغفل أيضا ان هناك من لا يحملون شهادات جامعية وهم اصحاب ثقافة وفكر، انتماء ورؤيا، مبادئ وقدرات ادارية، وعليه لا تكفي اطلاقا الشهادة الجامعية لتكون المقياس والضمان. أخيرا وليس اخرا وحتى لا يبقى الأمر منقوصا أعلن موقفي بأعلى صوت دون تردد أو تآتأة لكل من يهيم الأمر من اي موقع او اطار كان بما في ذلك الاحزاب، وتحديدنا للأخوة والأصدقاء في التجمع الوطني الديمقراطي: الخيار الأصح والوحيد الان والان وليس غدا هو بناء تحالف وقائمة جديدة تشمل شخصيات وطنية اعتبارية لها تجربة ورصيد في العمل المدني الشعبي والجماهيري، لنحافظ على التوازن الأمثل بين الهوية والمواطنة، بهدف تكريس أقصى الجهود لقضايا وهموم الناس الحياتية واليومية وهي جدا كثيرة: الأرض والمسكن ، التربية والتعليم ، العنف والجريمة ، تطوير مدننا وقرانا اقتصاديا، مناطق صناعية ، بنى تحتية ، جودة بيئة وجودة حياة ، أطر للشباب والأطفال ، للمتقاعدين والمسنين، تمكين مجتمعي ونسائي، وغير ذلك الكثير مما ينتظره الناس وبحق. للحديث تنمة من منطلق المسؤولية والواجب في هذا المفصل التاريخي الحاسم تجاه أنفسنا كأقلية قومية، ولكل من يهيم الأمر أختم حاليا بقول، ما كنا يوما أحوج اليه من اليوم: اذا لم تستطع قول الحق فلا تصفق للباطل"



عمم السيد أميين عنبتاوي ، رئيس بلدية شفاعمرو السابق بيانا جاء فيه : "بعد تجربة سنوات وبعد أزمة التناوب وبعد فشل تركيب قائمة مشتركة في الانتخابات الاخيرة قبل أشهر، والفشل الأخير هذه الأيام، يجب أن نتعلم من دروس الماضي ونستخلص العبر. عندما يقلب السحر على الساحر، يتحول الدواء الى داء فتصبح الوسيلة هدفا وتمسي القاعدة استثناء بعد التجربة ثبت أنه المشتركة زرعت وتزرع الافتراق لا الاتفاق والاشتيك بدل الاشتراك، وعلى سبيل المثال لا الحصر، في كثير من المناسبات والاجتماعات كان يعتلي المنبر ممثلو كل الاحزاب بدل الاكتفاء بواحد يمثلهم ! فعن اي مشتركة نتحدثون ؟ بات من الواضح وبالتجربة أن أشد خصوم المشتركة مركباتها حيث أن ما يوجه غالبيتهم ويشغل بالهم ضمان مقعد وجماعته. وأما الأسماء الجديدة التي بدأنا نسمع عنها مؤخرا، فقسم منها لو وجدت لها مكانا في المشتركة لصممت وباركت. لقيادة الاحزاب: من أهم واجبات القائد ومهامه أن ينمي ويبنى ويرعى قياديين على الأقل من كوادره ومؤيديه ليخلفوه يوما في هذا السياق كلمة حق لا بد منها لصالح التجمع الوطني الديمقراطي الذي سطر نموذجا يحتذى به بعدم إعادة ترشيح النائب جمال زحالقة والنائبة حنين زعبي.

ناهض خازم على رأس قائمة "الوحدة الشعبية" لخوض انتخابات الكنيست

انتخبته هيئة "الوحدة الشعبية" الجديدة يوم السبت الماضي، في اجتماعها التأسيسي الرئيس السابق لبلدية شفاعمرو السيد ناهض خازم رئيساً للقائمة . هذا وبارك الدكتور اسعد غانم احد مؤسسي هذه القائمة الرئيس خازم على انتخابه للمنصب القيادي ودعا عموم القوائم العربية الى التفاوض من أجل طرح برنامج جديد وتركيبه جديدة لقيادة شعبنا عليها تنجح في تحقيق طموح واحلام الناس وتحسم قضايا عديده سائكة وخلافات عقيمه على العديد من القضايا والقيم والطروحات .. هذا وتستعد القائمة في هذه الايام الى ضم اكبر عدد من الأعضاء من جميع القرى والمدن العربية وتشكيل كادر واسع لخوض المعركة بقوة وعنفوان لتحقيق الانجاز الكبير



جريمة قتل رابعة تهز شفاعمرو مقتل سعيد ماهر حجيرات من شفاعمرو واعتقال 6 متهمين بشبهة التورط بقتله

منذ مطلع العام الحالي وبحادثة قتل رابعة هزت مدينة شفاعمرو والوسط العربي ، لقي الشاب سعيد ماهر حجيرات (23 عاما) مصرعه رميا بالرصاص (فجر الجمعة الماضية) عندما كان يستقل سيارته بالقرب من محطة وقود في مدينة شفاعمرو . وقد تم الإعلان عن وفاته في مستشفى رمبام في حيفا حيث باءت محاولات اطباء لإنقاذ حياته بالفشل وبعد سلسلة تحقيقات مكثفة تم لاحقا اعتقال ثلاثة متهمين من المدينة للاشتباه بتورطهم بحادثة القتل كما وتم يوم الأربعاء اعتقال ثلاثة مشتبهين آخرين ليتم عرضهم على محكمة الصلح في الناصرة للنظر بتمديد اعتقالهم على ذمة التحقيقات والتي تتم في ظل أمر حظر نشر تفاصيل الجريمة.



لحجز اعلاناتكم 0525363507



رئيس التحرير: تهامة نجار موقع السلام

البريد الإلكتروني ntohama@gmail.com

تصميم الجرافيك: إيمان حايك

تلفون 076-5400464

WWW.TOHAMA.NET تابعوننا على موقعنا

فاكس 04-9862725

السلام
تصدر عن مجموعة السلام للإعلام

عشان ما تقولوا "ما سمعنا"

أخبار بتفرد: الأسعار نزلت! والعيلة بكلاليت بتوفر أكثر

توفير مئات الشواقل في السنة*

| توفير سنوي بالمقارنة مع متوحيديت في السنة | توفير سنوي بالمقارنة مع مكابي في السنة | متوحيديت عادي+سي | مكابي ماجين+شيلي | كلاليت موشلام زهاف+ بلاتينوم | عدد الأفراد بالعائلة |
|---|--|---------------------|---------------------|---------------------------------|--------------------------|
| ₪ 636 | ₪ 720 | ₪ 249 | ₪ 256 | ₪ 196 | أهل بجيل 29 + 4 أولاد |
| ₪ 396 | ₪ 696 | ₪ 269 | ₪ 294 | ₪ 236 | أهل بجيل 35 + 5 أولاد |
| ₪ 576 | ₪ 516 | ₪ 299 | ₪ 294 | ₪ 251 | أهل بجيل 45 + 8 أولاد |

مقارنة مع مكابي ومتوحيديت، الأسعار محدثة لغاية 1.7.2019



اللاعب الشفاعمري الواعد ساندر و شادي عوادية بمعسكر تدريبي لكرة القدم في هولندا



يعود يوم غد السبت ، ابن مدينة شفاعمرو ، اللاعب الواعد ساندر و شادي عوادية (تسعة أعوام)، الى البلاد بعد ان قضى اسبوعاً شاقاً في معسكر تدريبي لفريق كرة القدم اياكس امستردام الهولندي الشهير... هذا ويعتبر ساندر و أحد أبرز المواهب المحلية في جيله حيث يتدرب في مدرسة حسين عليان الشفاعمريه و بانتظاره مستقبل باهر ... هنئاً يا ساندر و و سر قدامنا نحو النجومية

لقاء الحضارات في الخروبية - شفاعمرو

والمندومة من السفارة البريطانية في البلاد. تهدف هذه الفعاليات الى توفير فرص للطبقات الضعيفة في المجتمع لتعزيز الشعور بالتمكين وتحقيق الذات عن طريق رفع توقعات الطالب من ذاته، عندها يبدأ الطالب بنسج أحلامه ويعمل جادا لتحقيقها. في كلمته امام الضيوف، أكد مدير المدرسة، الأستاذ زياب سواعد، أهمية هذه اللقاءات في التواصل والتفاهم بين الحضارات (فوكو ياما) مما يقلل احتمال التصادم بينها (هنتينغتون) ويقلل من ظاهرة الخوف من الغريب (كسينوفوبيا) التي تؤدي الى التوقوع والعداونية، كما وتعزز هذه اللقاءات الضمان الاجتماعي بين البشر عامة. شكر مدير المدرسة الأستاذ ارتر أبو النيل والأستاذ جاي سلومون على عملهم الدؤوب سنين طويلة لإنجاح هذا المشروع.



حل وفد طلابي بريطاني ضيفا على طلاب مدرسة الخروبية في شفاعمرو بداية هذا الأسبوع. كان في استقبالهم ممثلون عن الطلاب والطاقم التربوي. شارك الطرفان بفعاليات رياضية واجتماعية هادفة تبرع خلالها طلاب الخروبية بزي رياضي لأترابهم من دولة في القارة السمراء. هذه الفعاليات تجرى ضمن برنامج "الهدف المساواة"

اعتقال مسن (70 عاماً) بعد ضبطه برفقة فتاة قاصر (12 عاماً) في شقة استجمامية واعتقال والدتها وعمتها وصاحب الشقة

اعتقلت الشرطة يوم أمس الخميس، أربعة مشتبهيين في شقة استجمامية (تسيمير) بمنطقة الشمال. حيث داهمت قوات من الشرطة الشقة الاستجمامية ليتم ضبط رجل (70 عاماً) برفقة فتاة قاصر (12 عاماً) داخل غرفة منفردة، وقد تم اعتقال

الرجل وإتقان الفتاة فيما تم اعتقال والد الفتاة القاصر (38 عاماً) وعمتها (40 عاماً) كما وتم اعتقال صاحب الشقة المؤجرة (63 عاماً) وقد تم عرض المشتبهين على محكمة الصلح في الناصرة للنظر بتمديد اعتقالهم

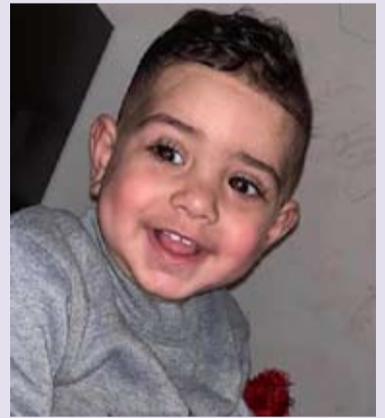
رئيس بلدية شفاعمرو عرسان ياسين يودع حجاج بيت الله الحرام ويتمنى لهم حجا مبرورا وسعيا مشكورا



ودع رئيس بلدية شفاعمرو عرسان ياسين مساء الجمعة الماضية، حجاج بيت الله الحرام بحضور مشايخ الطائفة الاسلامية وشيخ الطائفة الدرزية، حيث تمنى لهم حجا مبرورا وسعيا مشكورا مؤمنا اياهم بالسلام على رسول الله وصحابته، متمنيا

مصرع الطفل ايهم صالح احمد بشكار دهباً في شفاعمرو

لقي الطفل ايهم صالح احمد بشكار (عام ونصف)، السبت الماضي، مصرعه اثر حادث دهبس بالقرب من منزل العائلة في شفاعمرو. ووفق بيان صادر عن الشرطة جاء: "وفق تحقيق أولي فإن السائق (31 عاماً) من شفاعمرو، قد عاد على ما يبدو بسيارته ولم يلاحظ طفلاً صغيراً على الطريق، ونتيجة لذلك أصيب الطفل المرحوم. تم احتجاز السائق في مركز الشرطة لاستجوابه". وقد أصيب الطفل بجروح خطيرة وتم نقله إلى مستشفى رمباب وتم الإعلان عن وفاته بعد فشل كافة المحاولات لإنقاذ حياته



ضبط أسلحة وذخيرة في شفاعمرو واعتقال مشتبهي



90 قنينة ناسفة
63 عبوة ناسفة
549 زجاجة مطاطية
417 متفرقات من نوع RPG.
وتم اعتقال منذ بداية العام 2019، 940 مشتبهي بحيازة والتجارة بوسائل قتالية، وبعد تحقيقات مهنية تم تقديم 104 لائحة اتهام ضد المخالفين و 116 متهمين تم اعتقالهم حتى انتهاء الإجراءات ضدهم. واختتم البيان: "شرطة اسرائيل تعمل جاهدة ومستمرة في محاربة ظهور استعمال السلاح الغير مرخص والأدوات القتالية اثر النزاعات في المجتمع العربي، الشرطة ستستمر بالعمل في محاربة هذه الظاهرة وتقليلها والقضاء عليها، بشكل عام في المجتمع وبشكل خاص في الوسط العربي، للحفاظ على أمن وسلامة الجمهور".

ضمن حملة مركزة وخاصة للشرطة وبمشاركة وحدات من الشرطة وحرس الحدود، تم صباح أمس الخميس مدهامة عدة منازل في مدينة شفاعمرو وتفتيشها ووفق بيان صادر عن الشرطة جاء: "أثناء التفتيش في المنازل تم العثور على وسائل قتالية وأسلحة، كالتالي: مسدس من نوع توفى، عبوة ناسفة، خراطيش للأسلحة 9م و 16م، رصاصات لعدة انواع من الأسلحة". هذا وقامت الشرطة باعتقال مواطن من شفاعمرو (25 عاماً)، وتم التحقيق معه، وتم تقديمه لمحكمة الصلح في عكا بطلب من الشرطة لتمديد اعتقاله. وجاء في البيان: "منذ بداية عام 2019، تم العثور على وسائل قتالية في لواء الشمال كالتالي: 109 قنينة ناسفة و 221 متفرقات".

2 make people
feel happy

2 بسعر 1



دوننا بار "شترابوس"
173 غرام
محدد لاستعمال واحد
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
4.90



بوظة عائلية جولد "ريو"
1.4 لتر
محدد لاستعمال واحد
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
12.90



كوتيج طارة
250 غرام
محدد لاستعمال واحد
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
5.90



مجموعة مزيجيات "يحييم"
300 غرام
محدد لاستعمال واحد
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
19.90



سلطات احلي "شترابوس"
400-650 غرام
محدد لاستعمال واحد
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
9.90



مقع مققع "ويلي فود"
400 غرام
محدد لاستعمالين
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
4.90



كيشتوب هاينز
700 غرام
محدد لاستعمالين
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
11.90



مايونيز هاينز
420 غرام
محدد لاستعمالين
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
11.90



كوكا-كولا / كوكا-كولا زيرو
1 لتر
محدد لاستعمالين
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
5.90



عصير طبيعي 100% بريجات
2 لتر
محدد لاستعمال واحد
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
19.90



تshitوس عيليت
55-60 غرام
محدد ل 3 استعمالات
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
3.90



تbitshitوب عيليت
50 غرام
محدد ل 3 استعمالات
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
3.90



أريبو أوسم
50 غرام
محدد ل 3 استعمالات
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
5.90



بمبيا أوسم
80 غرام
محدد ل 3 استعمالات
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
4.90



معطر الجو فريش ميثيك تعبئة
250 مل
محدد لاستعمالين
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
14.90



شمع "ملمس الحرير" لازالة الشعر
500 غرام
محدد لاستعمالين
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
14.90



صابون سائل "Family"
1 لتر
محدد لاستعمالين
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
11.90



كيندر جوي رزمة ثلاثية
60 غرام
محدد لاستعمال واحد
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
14.90



ألواح شوكولاتة ميلكا
90-100 غرام
محدد لاستعمالين
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
4.90



بسكوت "ميريا"
180-225 غرام
محدد لاستعمالين
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
9.90



مبيد الحشرات Raid
300 مل
محدد لاستعمالين
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
14.90



جل حلاقة جيليت
200 مل
محدد لاستعمالين
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
19.90



مزيل العرق Rexona
150 مل
محدد لاستعمالين
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
11.90



معجون اسنان كوجيت ماكس فريش
125 مل
محدد لاستعمالين
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
14.90



أجكس لتنظيف الشبابيك
750 مل
محدد لاستعمال واحد
على كل شروعة فوق 200 ₪

-12
22.90

Merkaza.

MerKaza شبكة السجائر . لا تشمل المنتجات المشاركة بالحملة. لا تشمل السجائر . شبكة MerKaza. تحفظ لنفسها الحق لتغيير و/او لإيقاف و/او لتحديد الحملة في أي وقت. خاضع للتشكيلة في كل فرع. لا يوجد بيع بالحملة. الصور للإيضاح فقط. خاضع لشروط الحملة. الخطأ وارد. يردك | نذرت عيليت

MerKaza



مفتوح 7 ايام بالاسبوع

10 دفعات بشروعة فوق ال 500 ₪ ببطاقة اعتماد
10 متساوية نحترم الشكات بفحص ERN

₪ SAMARA

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>שוקו 2 ליטר יסבתה שוקו בوتקאלה 2 לטר</p>  <p>14.90 ₪ 1</p> | <p>טחינה אלהילאל 900 ג' טחינה העלאל 900 גמ'</p>  <p>14.90 ₪ 1</p> | <p>קפה אבו סלמה צנצנת 900 ג' שוקו אבו סלמה</p>  <p>100.00 ₪ 3</p> | <p>סולת 1 ק"ג סמייד 1 כגמ'</p>  <p>10.00 ₪ 4</p> | <p>קחח מן 1 ק"ג טחינה איבז 1 כגמ'</p>  <p>10.00 ₪ 5</p> |
| <p>גלידה קרין גורן בופטה קארין כפון</p>  <p>9.90 ₪ 1</p> | <p>גלידה בין אנד גיריס בופטה בין אנד גיריס</p>  <p>49.90 ₪ 3</p> | <p>לאבנה אלבוקאעי 1 ק"ג לטה אלפאעי 1 כגמ'</p>  <p>14.90 ₪ 1</p> | <p>שמנת מותקה שלשיה השף הלבן שמנת מוקא לנולו</p>  <p>9.90 ₪ 1</p> | <p>יגורט טרה 3 ליטר ליט פארש 3 לטר</p>  <p>19.90 ₪ 1</p> |
| <p>קקיקיש נחבו 1.5 קג' נפאנז' כהמו 1.5 כגמ'</p>  <p>17.90 ₪ 1</p> | <p>פסטורמה טירת צבי פאטרמא טירת צבטי</p>  <p>19.90 ₪ 500</p> | <p>גבינה צהובה עמק גבינה מפרא עימיק</p>  <p>17.90 ₪ 500</p> | <p>חלב תנובה 1.5 ליטר חלב תנובה 1.5 לטר</p>  <p>4.90 ₪ 1</p> | <p>גלידה פנטסיה בופטה פנאריא</p>  <p>14.90 ₪ 1</p> |
| <p>קוקה קולה 1.5 ל' שישה שרינק קוקא קולה באילון 1/6</p>  <p>100.00 ₪ 4</p> | <p>משקה פריגת 1.5 ל' משרוב פריגת 1.5 לטר</p>  <p>13.90 ₪ 3</p> | <p>קוקה קולה 200*6 מ"ל קוקא קולה 200*6 מל</p>  <p>9.90 ₪ 1</p> | <p>משקה מוני 200*6 מ"ל משרוב פארי 200*6 מל</p>  <p>4.90 ₪ 1</p> | <p>חמוס אחלה 650 גרם חמוס אחלה 650 גמ'</p>  <p>6.90 ₪ 1</p> |

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

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

קרוב העיד והחמלות בסמארه בתזייד

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>ביסקוויט לוטוס בסקוט לונטוס</p>  <p>9.90 1</p> | <p>מלפפון חמוץ 3 ק"ג 30-36 חריר מקווס 30-36</p>  <p>9.90 1</p> | <p>קורנפליקס קולונס גרם 750 קורנפליקס 750</p>  <p>11.90 1</p> | <p>בצק עלים מעדנות עגבנה מפיכה מעדנות</p>  <p>9.90 1</p> | <p>בורקס תפוז בניה מעדנות בורקס מעדנות</p>  <p>9.90 1</p> |
| <p>חסיף נייטשור וואלי תסלוב תשיר פאטי</p>  <p>14.90 2</p> | <p>טחינה נירן 900 גרם טחינה נירן 900 גרם</p>  <p>9.90 1</p> | <p>מלפפון חמוץ פרי חן 10-12 חריר מקווס פרי חן</p>  <p>10.90 3</p> | <p>רביעית שוקולד פיה רבעית שוקולד עילית</p>  <p>12.90 1</p> | <p>בייגלה בייגלה בייגלה בייגלה בייגלה 400 גרם</p>  <p>12.90 2</p> |
| <p>תחליב רחצה דאב 500 מל מטרי לחוסם אולטרה דאב 500 מל</p>  <p>9.90 1</p> | <p>חסיר כתמים וניש 3 ליטר מזיל אפג פאניש 3 ליטר</p>  <p>17.90 1</p> | <p>מילוי למכשיר אירויק סאל נעילה לחריר אירויק</p>  <p>24.90 3</p> | <p>שמופ דאב 600 מ"ל שמופ דאב 600 מל</p>  <p>12.90 1</p> | <p>ביסקוויט אוריו בסקוט אוריו</p>  <p>9.90 1</p> |
| <p>נוזל כלים פירי 675 מ"ל סאל חלבי פירי 675 מל</p>  <p>9.90 2</p> | <p>כל כביסה קולון 3 ליטר כל ללעסיל קולון 3 ליטר</p>  <p>17.90 1</p> | <p>סבילות פיניש למדיח 120 יח אפרס פיניש לחלבה 120 וחדה</p>  <p>47.90 1</p> | <p>נוזל רצפות פונטטיק 4 ליטר סאל ללרעסיל פאליטיק 4 לטר</p>  <p>11.90 1</p> | <p>מרכיב כביסה בדין 4 ליטר מטרי ללעסיל בדין 4 לטר</p>  <p>14.90 1</p> |

*השכנה מכולה ללבר / ללגא חמלה פי כל וקת דון האעלן המסיק. חאע לשרו חמלה *חתי וחדתי *לפור ללרעסיל חמלה

SAMARA

פתוח 7 ימים בשבוע

סמארה מרכז מסחרי   סמארה - SAMARA

أجود أنواع اللحوم

بأرخص الاسعار

فقط في



خاضع لشروط الحملة ■ لا ازدواجية بالحملات ■ الصور للتوضيح فقط ■ الخطأ وارد ومردود



046817144

شفاعمرؤ المنطقة المناعية

إبحثوا عنا بالـ
פרהוד סניף



العودة الى المدارس

So Baby

أكبر عرض في المنطقة بارخص الاسعار



كتب مدرسية

حقائب مدرسية ~~139~~ 59

حقائب للروضة ~~89~~ 29

ربطة 10 دفاتر ب 4.50

12 قلم رصاص ب 4.50

مقصات ب 0.50

محايات ب 0.50

تجايد كتب ب 0.99

تجايد دفاتر ب 0.50



شفاعمرو المنطقة الصناعية

04-6464412



في لقاء ليبرمان وعرسال.. المواطن خارج الميدان

ووقوع مواجهات عنيفة مع الشرطة. المشاركة الجماهيرية في هبة "القدس والأقصى" عام 2000

على مدار عدة أيام. الوقفة الشفاعمية المشهودة يوم ارتكاب مجزرة الحافلة في الثامن من آب عام 2005 (والتي سحقي ذكراها بعد أيام)، من قبل عنصري موتور وسقط فيها أربعة ضحايا من أبناء شفاعمرو. تلك الوقائع نماذج لمواقف وطنية لأهالي شفاعمرو، وهي لم تأت برضا من وقف رئيسا لبلديتها غالبا، فالجماهير الشفاعمية كانت دائما الى جانب شعبها دون انتظار موقف رؤسائها. وعلى صعيد الانتخابات البرلمانية فأذكر أن القائمة المشتركة حصلت في شفاعمرو عام 2015 على 10971 صوتا (73%)، وفي الانتخابات الأخيرة في نيسان الماضي، حصلت القائمتين العربيةين معا (المكوّنة من أحزاب المشتركة) على 8166 صوتا (61.5%). لذا أدعو كل الأخوة الغاضبين، عدم إضاعة البوصلة في لحظة غضب، والابتعاد عن لغة التعميم المسيئة للحقيقة.



ببعض المواقف على وجه السرعة. خرجت شفاعمرو عن بكرة أبيها في نهاية أيلول 1970، كسائر القرى والمواقع تبكي وتودع القائد الخالد جمال عبد الناصر، بينما أجراس الكنائس تفرع وأذان المسجد يقلى على الملأ. انطلقت الشرارة الأولى ليوم الأرض الخالد في شفاعمرو، في وقوف الجماهير الى جانب قرار الاضراب، وحصلت مواجهات قوية مع الشرطة في حينه، وبالتالي نجاح يوم الأرض في المدينة. التصدي الجماهيري الواسع لزيارة كهانا العنصري المشبوهة الى المدينة،

في رئيس بلدية شفاعمرو الأسبق ناهض خازم، الذي جاء ثانيا في التنافس على رئاسة البلدية في الانتخابات الأخيرة وحصل على ما يزيد عن 4000 صوت، وأقدم على ترشيح نفسه في حزب "الوحدة الشعبية" الذي أعلن عن قيامه الأسبوع الماضي في شفاعمرو، ولم يحضره أكثر من عشرة أشخاص من شفاعمرو! **××رصيد شفاعمرو الوطني حافل××** لست بحاجة لأن أستعرض تاريخ شفاعمرو الحافل بالمواقف السياسية والاجتماعية المشهودة، لكن اكتفي

زياد شليوط

ضجت وسائل التواصل الاجتماعي بين الناشطين المحليين في التعليق والشتيم على اللقاء الذي جمع بين ليبرمان، رئيس حزب "يسرائيل بيتينو" اليميني العنصري وبين عرسال ياسين، رئيس بلدية شفاعمرو في اجتماع انتخابي عقد في شفاعمرو نهاية الأسبوع الماضي، ووصل التجني الى حد وصم شفاعمرو وأهلها بعار اللقاء. وكى نضع الأمور في نصابها، وللتذكير بشفاعمرو وأهلها أجدني أخوض غمار هذه المقالة.

×× لا جديد تحت الشمس×× أذهب الى القول أولاً أنه لا جديد تحت الشمس، ولا أفهم تلك الحملة الهوجاء على رئيس بلدية شفاعمرو جراء مواقفه السياسية. واستغربت حقا موجة الدهشة التي أصابت البعض، وهم يعرفون جيدا مواقف عرسال السياسية التي لا يخفيها، واختاره بعضيته في حزب "الليكود" اليميني تلك، بل لا زلنا نذكر تلك الصورة الشهيرة لعرسال وهو يلف جسده بعلم الدولة، فما الجديد في الأمر؟ وكنت أظن أن موجة الغضب سوف تصدر عن أوساط حزب الليكود ورئيسه نتنياهو، غضبا على عرسال الذي يستقبل ويقف الى جانب ويلتقط الصور مع ليبرمان، خصم نتنياهو اللدود والذي يخوض معه معركة شرسة يهدف من ورائها اسقاط ليبرمان وحزبه، بعد ما أدى الى أزمة سياسية لدى نتنياهو ومنع بينه وبين تشكيل الحكومة بعيد الانتخابات الأخيرة.

××واجب اجتماعي أكثر منه سياسي×× كلنا نعرف حقا طبيعة العلاقات الاجتماعية التي تربط بين أبناء مجتمعنا، والتي تتجاوز الانتماءات السياسية لدى أصحابها، فلم يعد التعدد السياسي ينتشر بين أبناء البلد الواحد أو الحارة ذاتها بل انتقل الى العائلة الواحدة والى البيت الصغير، من هنا فان كل من حضر اجتماع ليبرمان الانتخابي، لم يأت حبا بليبرمان أو اعلانا بالتصويت له، انما جاءوا تلبية لدعوة ابن حارتهم أو طاقفهم أو صديقهم حمد عمار، عضو الكنيست السابق في صفوف حزب "يسرائيل بيتينو"، وهو من سكان شفاعمرو. ومن يعرف أهالي شفاعمرو ورأى الوجوه الحاضرة يعلم ذلك حق العلم. أما حضور رئيس البلدية فلم يرافقه فيه أي شخص من عائلته، تلك العائلة المعروفة بأصالتها على الصعيد الشفاعمي، وبتاريخها الوطني حيث خرج من صفوفها المناضل صبحي ياسين، وعدد كبير من الأشخاص الوطنيين، وهم لا يسرون وراء عرسال في السياسة القطرية، ومقال على ذلك ما نشره قريبه ومدير مكتبه، الصديق زياد ياسين في معرض رده على التهجعات قائلا "طبعا الجميع يعرف انني لست من مصوتي اي حزب صهيوني، اللهم الا اذا كانت المشتركة ومركباتها كذلك. وكل واحد يفحص بيته". فلا حاجة لخلط الأوراق وخلق الاجتماعي بالسياسي.

××رئيس للبلدية وليس لسياسة البلد×× هناك من استغرب وطالب بتفسير كيف يحصل عرسال ياسين على غالبية أصوات المواطنين في انتخابات البلدية، ويفوز على منافسيه من الجولة الأولى في انتخابات المجالس المحلية العام الماضي. ومرة أخرى لا أفهم ذلك الاستغراب، فالمعادلة بسيطة وواضحة. فانتخابات البلدية كل اعتباراتها محلية ولا علاقة لها بالسياسة العامة لدى الناخب، حتى في ظل اشتراك الفروع المحلية للأحزاب السياسية، ومن انتخب عرسال ياسين لرئاسة البلدية انما فعل ذلك لاعتبارات محلية صرف، وبناء على وعود قدمها عرسال للناخب الشفاعمي من انتماءات سياسية مختلفة، لذا حصل على أصوات من قوائم مختلفة حتى من قوائم وطنية. فعرسال ياسين رئيس للبلدية فقط، وهو يمثل المواطن الشفاعمي بلديا ومحليا، لكنه لا يمثل المواطن الشفاعمي سياسيا وهو لا يعلن ذلك، وكثيرون يختلفون معه سياسيا جهارا حتى من حلفائه المحليين. وهذا الأمر ليس جديدا، فدائما انتخب رئيس بلدية شفاعمرو على أساس محلي، ولدينا مثال حديث يتمثل

لأصحاب المحلات التجارية

BLU شهرين.. وع طابا ليلتين

نعرض ونبيع مشروبات الطاقة BLU لمدة شهرين

نعرض الصناديق والإبداع بترتيبها..
وتجمع احرف كلمة "BLU" من مراقب نقاط البيع لتربح رحلة زوجية ليلتان/3 أيام
شاملة جميع الوجبات الى طابا
الحملة من 15-7-2019 حتى 15-9-2019

BLU IT

غ الجامد

الصورة للإيضاح فقط. خاضع لشروط الحملة.



الطقس نار .. وفرهود سينتر حرق الأسعار



زيت عباد الشمس

5 لتر



19.90 ₪

رز المانسة

5 كيلو



34.90 ₪

كرتونة زيت ذرة

انطوان شققة



69.90 ₪

مسحوق غسيل

ايريال
5 كيلو



28.90 ₪

سيملاك

700 غرام



59.90 ₪

4 قناني مشروب

فريجات/تفوازيנה



18.90 ₪

مسحوق غسيل

Tide
8 كيلو



34.90 ₪

جبنة ليمك

300 غرام



10 ₪

شعرية

Zen
500 غرام



9.90 ₪

معكرونة

Zen
500 غرام



9.90 ₪

بيضة كيندر

بيצה كيندر 900



9.90 ₪

باقل عليت

1 كيلو



14.90 ₪

سداسية مشروب بيبسي/ميراندا/7up

19.90 ₪



مجموعة السلام لعلام



خاضع لشروط الحملة ■ لا ازدواجية بالحمالات ■ المور للتوضيح فقط ■ الخطأ وارد ومردود

شفاعمرو المنطقة الصناعية هاتف: 046817144

إبحثوا عنا بالـ



פרהוד סנטר



בלשן شهر 7 وكل بـ في



شوربة اسه



كيتشوب
اسه



شاي ليفتون



شاي ويسوآקי



حمص צבר
750 غرام



حمص אחלה
750 غرام



طحينة الأمير

1/2 كيلو



برغل نخلة

2 كيلو



5 لبن شمينت
תנובה



חליב תנובה

1.5 لتر



2 بيرغلس

حجم متوسط



ביגלא
اسه



خافع لشروط الحملة ■ لا ازدواجية بالحملات ■ الصور للتوضيح فقط ■ الخطأ وارد ومردود
شفاعمرو المنطقة الصناعية هاتف: 046817144

إبحثوا عنا بالـ
פרהוד סופר



שאמבו
הוואי




שאמבו
פינוק




אוריו
276 גרם




לوتוס
250 גרם




רבעייה סאבון
הוואי




2 מעגון אסנן
קולגיט




דיאדורנט
אקס




שאמבו
7 נקה




סאטל גלי
פיירי
1.350 לטר




סאטל מסח
אגקס
1 לטר




כלור




סדאסיה ורק מטבח
טאצ'




3 עלב בלו




סאטל מסח
מגיק
4 לטר




סאטל מסח
Oynx
4 לטר




מחממת הסלם לאכלאם

סדאסיה משרוב
קוד




פפסי/מירנדה/7up





חאפע לשרופ חמלה ■ לא ארדואגיה בחמלות ■ אפור לתושיח פקט ■ אלתא וארד ומרדוד
046817144 | שפאעמרו המנטקה الصناعية هاتف: 046817144

إبحثوا عنا بالـ
פורהוד סנטר



الأمية الأخلاقية تتفشى في مجتمعنا العربي

الإعلامي أحمد حزام



حالات القتل بوسائل متنوعة بما فيها ضحايا الطرقات وإطلاق النار والعنف الأسري، لم تعد الحالات الوحيدة التي وللأسف يتميز بها مجتمعنا العربي بشكل عام، والإحصائيات خير دليل على ذلك. حتى في شهر رمضان المبارك الماضي، لم يخجل القتلة من انفسهم حيث شهد الشهر الفضيل ست حالات قتل. وكثيراً ما اجتمعت لجان وجمعيات ورؤساء بلديات ومجالس محلية من أجل وضع حد لهذه الظواهر القاتلة لكن بدون جدوى. وبالعكس من ذلك تتفاقم هذه الحالات عاماً بعد عام والكل عاجز عن إيجاد حل لهذه المعضلات. لكن هناك حالة أكثر قساوة من القتل تنخر مجتمعنا العربي وتشكل خطراً كبيراً على مكونات هذا المجتمع. هذه الحالة اسمها "الإنفلات الاجتماعي" بمعنى انحلال أخلاقي تحت ستار ما يسمى "الحرية الشخصية". وهناك حالات متنوعة لهذا الإنفلات "ينفتن؟!": بها أصحابها من ذكور وإناث للفت نظر الآخرين إليهم دون التفكير بنتائج ما يقومون به. كل ذلك يتم من خلال وسائل التواصل الاجتماعي أو "واتس أب" الذي أصبح استخدامه يصب أكثر في خاتمة السلبيات ومنها سلبيات خطيرة جداً على نمط حياتنا في المجتمع العربي بشكل عام. شاهدت فيديو قبل أيام مع أحد الأشخاص لحفلة قالت صاحبته وهي من مجتمعنا العربي، انه تسجيل لحفلة "وداع العزوبية" أقامتها مع صديقات لها، بمعنى أنه تحضير لحفلة زفافها. أنا لست ضد حفلات ما قبل الأعراس، ولكن ضد الإنحطاط في مثل هذه الحفلات الخاصة وإظهار هذا الانحطاط للجمهور على أنه حري تعبير. كيف يمكن لإنسانة تتمتع بنضوج عقلي وأخلاقي وتربوي أن ترضى على نفسها بتصويرها وهي في ملابس داخلية (قطعتان فقط) تتلوى يمنة ويسرة في صالون البيت مع صاحباتها على أنغام الموسيقى؟ وكيف يرضى أهلها وخطيبها على هذه المشاهد المؤذية؟ قد يقول قائل: "هي حرة وتفعل ما تشاء". نعم هي حرة في تصرفاتها داخل بيتها، ولكن من العيب تجاوز كل حدود الأخلاق والأدب. إن وداع العزوبية لا يتم عن طريق تصوير مريب بملابس داخلية ونشره، بل له أصول معينة. الناشط معاذ كمال خطيب يقول في تعليق له على هذه الحادثة الفضيحة: "البنت أو الشاب اللي يفكروا انو لازم يتشلخوا قدام كاميرات صاحباتهن أو أصحابهن عشان (توديع العزوبية) واكتمال فرحة زواجهن، مش لازم يتجوزوا وينتجوا أطفال المستقبل، هذول لازم يرجعوا يعيدوا صف روضة

راح يصوبها - معين أبو عبيد



ساعة رحيل

يستبدلها بأخرى ويشعر وكأنه ملك العالم. لم تمر أيام قليلة على الحادثة المأساوية الأخيرة من سلسلة الحوادث المؤسفة التي اجتاحت مدينتي شفاعمرو والتي زعزعت أمن وأمان أهلها وأقربتهم، والتي راح ضحيتها الشباب سعيد حجيرات الذي قتل نتيجة إطلاق عيارات نارية حية أسكتت خفقات قلبه وحطمت آماله وأحلامه وجعلت والدته تبكي وتصرخ تتكلم بأنفاس مقطوعة، تكرر كلمة "قتلوك، قتلوك، حرقوا قلبي وحطموا معنوياتي الويل، الويل لهم". نعود ونتفاجأ بمصرع الطفل أيهم بشكار ابن السنة والنصف الذي توفي متأثراً بجراحه، إذ لم تنتج الطواقم الطبية في مستشفى رمبام في إنقاده نتيجة حادثة تراجيدية عندما تم دهسه من قبل سائق أثناء رجوع سيارته إلى الخلف دون أن ينتبه لوجوده أو يسمع ضحكته البريئة وصوته الملائكي. صورة براءة وجهك يا أيهم، ابن الأسرة الشفاعمرية، لن تغيب عن بال والدتك وأهل بلدتك وستظل عالقة في ذاكرتهم، يترقبون خطواتك وكلماتك المبهمة ومناداتك لأمك، وستظل زاوية ألعابك محفوظة أبد الدهر في القلب وفي أرجاء بيتك وفراشك وملابسك.



يطفي الموت ما تضيء به الحياة، تموت الكلمات، تنتحر الحروف، تدمع السطور، تتمرد الذاكرة ولا أحد يمكنه سماع ساعة الرحيل. تمر الأيام وتنطوي السنين، ندخل معترك الحياة الشائكة والغانية التي نبدأها بخطوة غير واثقة في صغرنا. ما أقسى القدر وما أسخى وأسخر الدموع التي تنهمر على الوجنتين بلا انقطاع، وما أصعب لوعة وحرقة الفراق وخاصة عندما نتكلم عن طفل بريء، بالأمس القريب بدأ خطواته الأولى يلحق بألعابه المبعثرة ويجمعها بأنامله الوردية ليضعها في زاويته الخاصة، ينتقي بعضها ليلعب بها قليلاً ثم

لا ذنب للورد بشوكه



بقلم: زايد خنيفس

الحكمة أحياناً وفي هذا الزمن الضبابي، أن نلتزم الصمت ونقرأ المشهد بحكمة، والبقاء على مساحة متساوية مع كل الناس، والحكمة أن نترك المشاهد لله عز وجل فهو الرقيب والعالم بأسرار الناس، والقادر والمقتدر، ونصرة المظلوم على الظالم، وفي المشهد الشفاعمري وهذه حقيقة. فقدنا في السنة الأخيرة خمسة وجوه، وبالنسبة لنا كان هؤلاء أرواح وهبت من السماء، ولكل واحد قصته وسيرته، ولا يملك أحداً محاسبة البشر على أعمالهم، وفتح ملفاتهم، لأن الكمال لله، وكلنا ناقصون، وكما قال السيد المسيح: "من منكم بلا خطيئة فليرجمها بحجر". الراحلون هم من أبناء المدينة نالوا الحياة الأبدية، وارتاحوا بسرهم، وإن أخذت الإجراءات القانونية مجراها، ولهؤلاء أطفال ونساء وشباب وصبايا، من حقهم مواصلة مسيرة الحياة، ولا يمكن تحت أي ظرف أن يقتل هؤلاء مرتين، وندفن الأحياء مرتين، ولا ذنب للورد بشوكه. لا يمكن لأمة أن تسمو وتعلو وتبدع وتنتج، إذ بقيت في قاع الأشياء الصغيرة، ولا يمكن لبلد أن يرتقي إذا انتهى في إزالة قمامة وخرده، قطعت الطريق الرئيسي وشوّهت

الصّحن المغطى

بقلم: زهير دعيم



كثيراً ما تمرّ بخاطري قصّة الطفل والصّحن المغطى : هذا الطّفل السّبري ، الذي يخرج من بيت جدّته حاملاً صحناً مغطى فيعترضه أحد الجيران قائلاً : ماذا يوجد في الصّحن يا صغيري ؟ فيجيبه الطفل بالبراءة المعهودة والذكاء قائلاً : " لو كانت جدتي تريد أن تعرف ما في الصّحن لما غطته ! " ورغم ذلك فهناك من يحاول جاهداً أن يتلصص على الصّحن و" يشمّم " إن صحّ التعبير. ومجتمعنا العربي - والشكر لله دوماً- يزخر بمثل هؤلاء الطفليين الذين لا يهدأ لهم بال حتى يعرفوا ما في الصّحن وما في الطنجرة والصّالون والجوّ والبرّ وغرف النوم. غريب أمرنا نحن الشّرقيين، وغريب هذا الحسّ الفياض الذي لا يهدأ حتى يعرف كل ما يجري في الحرارة والحارات والبلدة برمتها ، فلا يطفىء مصباح بيته الخارج حتى ينطفئ النور في صباح آخر بيت. وبعد أن يعرف ويتبين من هذا الشاب الغريب الذي دخل بيت جارنا في الجهة الغربيّة، وما هي بغيته؟ أترأه جاء خاطباً؟ وهل ينوي الخطبة من الصّغرى من الكبرى فالوسطى مخطوبة؟ وماذا هناك في بيت علان حيث أن سيارة الشرطة تركن هناك منذ نصف ساعة.. ولكن الأمر والأدهى والذي يقلقه هو سيارة الاسعاف، فإنه يسمع صوتها من بعيد ولا يستطيع أن يتبعها فيضطر أن يركب سيارته جانلاً خلفها ويبحث عنها....

مركز تعليم السباحة شفاعمرو

تعلم السباحة في شفاعمرو

- تبدأ الدورة الثالثة الاثنين 29/7/2019

- تبدأ الدورة الرابعة الاثنين 12/8/2019

من جيل اربع سنوات وما فوق

تعليم السباحة في مجموعات صغيرة وكل حسب مهارته

اساليب: التجذيف ، الفراشة ، الظهر ، الغوص تحت الماء للمتقدمين

يحصل المشترك على ميدالية وقبعة وشهادة تقدير

تكلفة الدورة

650 ش.ج (10 لقاءات)

تتميز بركة شفاعمرو :

- ◆ نوعية مياه نظيفة ◆ أمن وأمان ◆ عناية واهتمام لكل طالب ◆ معلمين مؤهلين
- ◆ تعليم بمستوى عالي ◆ تظليل فوق البركة للحماية من التعرض لأشعة الشمس أثناء التعليم

للاستفسار والتسجيل يرجى الاتصال بالاستاذ مسعود نعوم

052-5363739 / 04-9868613 / 050-5649614



لصحة أفضل.. أطفمة يجب تناولها مرة أسبوعيا على الأقل



والأحماض الدهنية الأساسية والمعادن. وتلعب الألياف دورا مهما في عملية الهضم، فيما تحمي الأحماض الدهنية القلب من المشاكل الصحية المحتملة، مثل الأزمات القلبية. الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على الكثير من الدهون الصحية التي يحتاجها الجسم، ويساعد تناوله على تقليل مستويات الكوليسترول في الدم، وبالتالي حماية القلب من الأمراض المختلفة مثل السكتة الدماغية والنوبة القلبية وغيرها، وفق ما ذكر موقع "ويب طب". الزبادي قليل الدسم يساعد الزبادي قليل الدسم في الحفاظ على صحة الجسم، إذ أن البروبيوتيك الموجود في الزبادي يعزز صحة الأمعاء والبكتيريا النافعة. الشوكولاتة الداكنة الشوكولاتة الداكنة غنية بالفلافونول، الذي يساعد في الحماية من الأشعة البنفسجية الضارة، كما أن تناولها يحسن من تدفق الدم ويقلل من ضغط الدم. الأسماك إن تناول وجبة إلى وجبتين من الأسماك أسبوعيا يخفض من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الخطيرة، وذلك لغناها بالأحماض الدهنية أوميغا 3 والتي تساعد في تقليل الإصابة بالتهابات الجسم، والتي تزيد من مخاطر تلف الأوعية الدموية.

تعود الكثير من المشكلات الصحية التي يتعرض لها الإنسان، إلى العادات الغذائية الخاطئة، إذ يفقد الجسم العديد من العناصر الغذائية المهمة، لذا ينصح خبراء التغذية بتناول أطفمة معينة مرة أسبوعيا على الأقل لتعويض هذا النقص. ومن الأطفمة التي يُنصح بتناولها مرة أسبوعيا على الأقل للحصول على فوائدها المختلفة: **نبتات الهليون** يعد الهليون مصدرا جيدا لفيتامين B12 والفولات اللازمة لضمان عمل الجهاز العصبي بشكل صحيح، علما أن دراسات أظهرت أن الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين B12 وحامض الفوليك هم الأكثر عرضة للاكتئاب. **السبانخ** ينصح بتناول الخضروات الورقية، وأبرزها السبانخ، مرة أسبوعيا، لأنها منخفضة السعرات الحرارية وغنية بالفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأساسية لصحة الجسم. ويحتوي السبانخ على الحديد المهم لصحة الجسم، هذا إلى جانب فيتامين K الذي يقي الجسم من هشاشة العظام، ويعزز صحة العضلات والجهاز العصبي. **الجوز** تناول الجوز مرة واحدة على الأقل في الأسبوع يمكن أن يوفر لك جرعة صحية من الألياف

ليس الماء.. أفضل مشروب للتخلص من المذاق الحار

أفضل الطرق في مقاومة المذاق الحار، وقال الأكاديمي، جون هايز، المختص في علم الغذاء، إن أناسا كثيرين يستمتعون بما يحدثه الحار لكن هذا الأمر لا ينطبق على الجميع. وشملت الدراسة، 5 مشروبات، فضلا عن 72 مشاركا يضمنون 42 امرأة وثلاثين رجلا، وقام المستجوبون، بشرب سائل يحتوي على مادة الكابيسين الموجودة في الفلفل الأحمر.



وفي مرحلة لاحقة، احتسبي المشاركون مشروبات أخرى مثل الماء و"الكولا" والماء الفوار والجة غير الكحولية والحليب منزوع الدسم، فضلا عن مشروب "الكولايد" وهو عصير يجري تحضيره بمسحوق نكهة الكرز. وبعد مرحلة الشرب، أجاب المشاركون على أسئلة بشأن درجة الاهتياج التي أحسوا بها، وكشفت النتائج أن كافة المشروبات أحدثت تأثيرا إيجابيا، لكن الحليب كان هو الأفضل على الإطلاق.

إذا كنت ممن يزعجهم المذاق الحار حين يتناولون الطعام، فإن بعض المشروبات من شأنها أن تساعد على إراحتك من "الاهتياج" الذي يحصل في الفم بشكل مفاجئ، ويلجأ البعض إلى شرب الماء، على عجل، حين يجدون الطعام حارا جدا، لكن هذا الحل ليس هو الأنجع بحسب الخبراء، لأن الحليب هو أفضل سائل يمكن شربه، لمواجهة المذاق الحار. وبحسب موقع "futurity"، فإن أربعة باحثين من جامعة ولاية بنسلفانيا، أجروا بحثا لمعرفة

بلا أدوية.. أغذية تخفف الصداع



وتناول حفنة من المكسرات قد يكون له تأثير كبير في تقليل آلام الرأس والحصول على فوائد صحية عديدة. الشوكولاتة الداكنة في حالة الإصابة بالصداع الناتج عن التوتر، ينصح ناول قطعة صغيرة من الشوكولاتة الداكنة، حيث يمكن أن تساعد في تخفيف هذا التوتر. **السبانخ** في بعض الأحيان، يكون الجفاف سببا للإصابة بالصداع، وحينها ينصح بشرب الكثير من الماء وتناول البطيخ، فهي فاكهة مرطبة، وتحتوي على نسبة عالية من الماء. الأفوكادو تعتبر الدهون الصحية الموجودة بكثرة في الأفوكادو مفيدة جدا لعلاج كثير من الأمراض، ومنها عدم التوازن الهرموني الذي يمكن أن يسبب التهابا يؤدي إلى حدوث صداع. **الخضروات الورقية** تساعد تناول فنجان من القهوة في الشعور باليقظة على الفور، ويساهم في تقليل الصداع نتيجة تحسين تدفق الدم إلى الدماغ. **الخضروات الورقية** تعد الخضروات الورقية مصدرا مميذا للمغنيسيوم، ولذلك ينصح بتناول الخضروات الورقية عند الشعور بالآلام الرأس.

تساعد بعض الأطفمة في التخفيف والتخلص من آلام الرأس والصداع، لاحتوائها على العديد من العناصر الغذائية التي تساعد على تخفيف هذه الآلام. ويلجأ أغلب الأشخاص إلى تناول المسكنات عند الشعور بالآلام الرأس، كونها الحل الأسرع والأكثر فعالية، لكن هناك طرق طبيعية للتخلص من الصداع وتتمثل بجموعة من الأغذية التي ينصح الأطباء بتناولها وفق ما ذكر موقع "ويب طب": **الزبادي** من المتعارف عليه أن الزبادي مفيد لصحة الأمعاء، ولكن لا يعرف كثير من الأشخاص أنه يعتبر علاجاً جيدا للصداع. ويمكن أن يكون سبب الصداع نقص الكالسيوم بالجسم، وبالتالي فإن تناول كوب زبادي، سوف يساهم في تخفيف الصداع، لأنه يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم. **الموز** يعتبر المغنيسيوم من أكثر العناصر الغذائية التي تلعب دورا مهما في تخفيف آلام الرأس، ويعد الموز مصدرا أساسيا لهذا المركب. **المكسرات** يمكن كذلك الحصول على المغنيسيوم بنسبة كبيرة من بعض أنواع المكسرات، مثل الكاجو، اللوز، الجوز، والبندق.

متى يجب تبديل فرشاة الأسنان؟

هو متى يجب تغيير فرشاة الأسنان، وكم مرة على الشخص أن يستبدلها خلال السنة؟ يؤكد الأطباء أنه بغض النظر عن نوع فرشاة أسنانك التي تستخدمها، سواء كانت يدوية أو كهربائية، توصي جمعية طب الأسنان الأميركية بتنظيفها مباشرة بعد استخدامها. كذلك على المستخدم وضع فرشاة الأسنان بشكل عامودي، كي تحف الشعيرات فيها من خلال الهواء. ولأن العناية بالأسنان من الخطوات الجوهرية للحصول على الصحة الجيدة، يركز الأطباء على أهمية اختيار فرشاة أسنان ملائمة، وتغييرها من وقت لآخر. ويشير باحثون إلى أن فشل الاهتمام بفرشاة الأسنان، يجعل الفم عرضة لبكتيريا جديدة، قد تسبب الأمراض المستعصية، مؤكداً أن الفرشاة تحتوي على كميات كبيرة من الجراثيم، لأنها تتواجد غالبا في بيئة رطبة، وهي الحمام. ومع تأكيد أهمية تغيير فرشاة الأسنان واختيار النوع المناسب، لا يزال أطباء الأسنان يستقبلون يوميا المرضى الذين يعانون من أمراض الفم، بسبب سوء استخدام فرشاة الأسنان، أو عدم استخدامها البتة



تمثل فرشاة الأسنان بيئة مثالية لظهور عدد من الأمراض وتكاثر البكتيريا في حال لم يتم تغييرها بالوقت المناسب، وذلك وفق تحذيرات طبية، ونتائج أبحاث ودراسات مكثفة. وحذر أطباء الفم والأسنان مرارا، من عدم تغيير فرشاة الأسنان باستمرار، خاصة أن أبحاثا كثيرة وجدت أن الفرشاة تعد وكرا مخفيا للكثير من الجراثيم والفيروسات. ويرى أطباء أن ترك فرشاة الأسنان ملوثة وغير جافة، يعرض صحة الإنسان لمشكلات، مؤكداً أن لفرشاة الأسنان صلاحية محددة، لا يمكن تجاوزها. ويسهل معرفة متى يتم استبدال الأحذية البالية أو الملابس الباهتة القديمة، لكن السؤال الحقيقي

אל נח'לה

النخلة

אל נח'לה

קפה



קפסולות אספרסו
מתאים לעישוש במנחות וספרסו



10
מחיר מומלץ
59.90

قسم نظم المعلومات والموارد البشرية אגף מערכות מידע ומשאבי אנוש اعلان مناقصة خارجية

حسب البند 3 من قانون البلديات (تعيين موظفين) تعلن بلدية شفاعمرو عن الوظيفة

الشاغرة التالية:

وظيفة رقم 26/ 2019 (اعادة)

اسم الوظيفة: مدير مركز متعدد الخدمات للضريير (ממ"ש"ל)

تدریج ودرجة الوظيفة: تدریج عمال اجتماعيين (I - II)

نسبة الوظيفة: كاملة

وصف الوظيفة: مرفق مع نماذج الطلب

المؤهلات الاساسية المطلوبة:

- صاحب لقب جامعي اول B.A بالعمل الاجتماعي من مؤسسة اكااديمية معترف بها من منالية التعليم العليا (מל"ג) او تم استحقاقها من قبل قسم تقييم الالقاب الاكاديمية من خارج البلاد.

• مسجل في سجل العمال الاجتماعيين

• خبرة ثلاث سنوات في العلاج الأسري أو إعادة التأهيل.

• القدرة على إدارة الموظفين.

• خبرة في إدارة الميزانية وخطط العمل.

• ملاحظات وتوجيهات عامة:

- تحتفظ البلدية بحقها بتمديد الموعد الاخير لتقديم الترشيحات لهذه الوظيفة.
- لا تقبل ولا تبحث الطلبات المقدمة التي لا تشمل ما طلب اعلاه من تفاصيل ومستندات و/او بعد الموعد المحدد اعلاه.
- البلدية غير ملزمة بقبول أي عرض وتحتفظ بحقها في وقف اجراءات المناقصة في أي وقت أو مرحلة.
- هذه الوظيفة مقترحة للنساء والرجال على حد سواء.

تقدم الطلبات في قسم الموارد البشرية على نماذج خاصة يمكن الحصول عليها من قسم الموارد

البشرية مرفقة بنسخ من الشهادات المطلوبة وسيرة حياة مهنية وتسلم باليد حتى موعد اقصاه

2019/8/8 الساعة الثانية عشرة ظهرًا.

معهد أكسس الأفضل في الياجيل



بالتعاون مع

معلمون مختصون

48 ساعة تعليمية

رزمة كتب



للتواصل والتسجيل: 04-8432144 أو 050-5986650

فاروق الفيشاوي... وداعاً

القضبان، وقهوة المواردي، والمرأة الحديدية، وفتاة من إسرائيل، والفضيحة، وديك البرابر. تزوج من الفنانة سميرة الألفي، وأنجب منها أحمد وعمر، ثم تزوج من الفنانة سهير رمزي، وكانت آخر زيجاته فتاة من خارج الوسط الفني تدعى نورهان. في أكتوبر من العام الماضي أعلن الفيشاوي، بعد تسلمه درع تكريمه من مهرجان الإسكندرية، عن إصابته بمرض السرطان، في مفاجأة صدمت الحاضرين. وقال إنه فوجئ بطبيبه المعالج يخطر بهذا المرض، مضيفاً أنه لم ينزعج من الخبر، وأكد للطبيب أنه سيواجهه بكل قوة. وقد تدهورت حالته الصحية خلال الأيام الأخيرة لتوافيه المنية فجر أمس



شارك في أكثر من 130 فيلماً وعملاً درامياً منها، القاتلة، والطوفان، والرصيف، ومطاردة تسألني من أنا، وسري للغاية، ونساء خلف

توفي، الفنان المصري فاروق الفيشاوي، فجر أمس الخميس، بعد صراع مع مرض السرطان، بأحد المستشفيات الخاصة بالقاهرة، عن عمر ناهز 67 عاماً. فاروق الفيشاوي من مواليد 5 فبراير في العام 1952 حيث ولد بإحدى قرى مركز سرس الليان بمحافظة المنوفية شمال مصر، لأسرة مكونة من أبوين و5 أشقاء كان فاروق أصغرهم. تخرج في كلية الآداب بجامعة عين شمس، ولقت الأنظار خلال مشاركته في مسلسل "أبنائي الأعداء شكراً" مع الفنان الراحل عبد المنعم مديبولي، ثم انطلق للنجومية بعد ظهوره في فيلم "المشبه" مع الفنان عادل إمام في بداية الثمانينيات.

بعد غياب سبع سنوات... هي عز الدين تعود للسينما



تبحث النجمة مي عز الدين عن فكرة سينمائية جديدة لتعود للسينما من جديد بعد غياب 7 سنوات منذ عرض فيلم (عمر وسلمي 3)، مع نجم الجيل تامر حسني، وتفصل مي بين أكثر من سيناريو، خاصة وأنها قررت الابتعاد عن الكوميديا تلك الفترة و اللجوء للتراجيدي والرومانسية بعد مسلسلها الأخير (البرنيسية بيسة) الذي عرض في موسم رمضان الماضي. وتلقت مي عز الدين أكثر من سيناريو إلا أنها لم تستقر حتى الآن على الفكرة التي ترغب في تقديمها لكي تظهر بشكل جديد ومختلف لجمهورها في السينما، لذلك تبحث بتأني عن الموضوع التي تقدمه خلال الفترة المقبلة.

وائل كفوري ونانسي عجرم يتألقان في جرش بحفليتين اسطوريين



الحفل امتلأت مقاعده كاملة بالآلاف من محبي وعشاق نانسي الذين حجزوا أماكنهم في المسرح الجنوبي بجرش واستقبلوها بهتافات الحب وموجات التصفيق التي غص بها المكان. قدمت نانسي عجرم خلال الحفل باقة من أجمل أغنيات مسيرتها الفنية الحافل بالنجاحات وسط تفاعل غير مسبوق من الجمهور، فردد الصغار والكبار معها الكلمات عن ظهر غيب وحملوا صورها تعبيراً عن سعادتهم بتواجدها بينهم. تألقت نانسي عجرم بإطلالة ساحرة حيث ارتدت فستان طويل من اللون الذهبي الفاتح، فبدت بغاية الجمال والأناقة وتقلت على المسرح كالأميرة تنثر الحب والفرح في كل أرجاء قلعة جرش العريقة.

أحيا النجم اللبناني وائل كفوري، مساء الجمعة 19 تموز/يوليو، الليلة الثانية من ليالي مهرجان جرش للثقافة والفنون في دورته الـ34 على المسرح الجنوبي. وقدم وائل خلال الحفل باقة من أجمل أغاني أرشيفه الفني الحافل بالنجاحات. وبين الأغنيات القديمة والجديدة، لم يختلف الأمر، محبوب وائل تفاعلوا معه بشكل هستيري فرددوا أغانيه وهتفوا باسمه دون توقف تعبيراً عن سعادتهم بلقائه. تصفيق الجمهور لم يهدأ طيلة السهرة، فبدى وائل كفوري سعيداً على المسرح حيث لم تفارق الابتسامة وجهه ولا حتى للحظة واحدة. كما وأحييت النجمة اللبنانية نانسى عجرم مساء السبت، حفلاً غنائياً ضخماً ضمن فعاليات المهرجان.

جورج وسوف يفوز بجائزة الدولة التقديرية لعام 2019

أعلنت وزارة الثقافة السورية نتائج جائزة الدولة التقديرية لعام 2019، حيث نهب الجائزة في مجال الفنون للفنان جورج وسوف، بينما ذهبت في مجال النقد والدراسات والترجمة للباحثة الدكتورة لبنانة مشوح وفي مجال الأدب للدكتور الشاعر صابر فلاحوط. ويمنح كل فائز من الفائزين الثلاثة مبلغاً وقدره مليون ليرة سورية وميدالية ذهبية مع براءتها الجدير ذكره ان الفنان جورج وسوف سيصور أغنية جديدة على طريقة الفيديو كليب بتوقيع الفنان والمخرج جاد شويري، وذلك بعد ان حقق معه نجاحا كبيرا في كليب أغنية "ملكة جمال الروح".



ماغي بو غصن تخضع لعملية إزالة ورم في الدماغ

وأن يخبرها الطبيب أنها لا تحتاج إلى عملية، إلا أن المفاجأة الصادمة، كانت في أن حجم الورم تضاعف، ولم يكن ثمة إمكانية لتأجيل العملية. ماغي رفضت السفر إلى أميركا، بعد إرسالها صور الأشعة إلى كبار الأطباء للوقوف على رأيهم، وكان الرأي الموحد بأن إجراء العملية في أقرب وقت أمر لا بد منه، ما دفع بماغي إلى اتخاذ الخيار بالبقاء في لبنان وإجراء العملية في واحدة من أهم مستشفيات بيروت لتقنتها بالجسم الطبي اللبناني. الفريق الطبي المشرف على علاج ماغي، أبلغ عائلتها أنها اجتازت مرحلة الخطر، وأنها تحتاج إلى أسبوع لتخرج إلى منزلها، وأن فترة النقاهة ستستمر شهرين، ستكون خلالها ماغي ملزمة على البقاء ضمن بيئة صحية هادئة، وألا تبذل جهداً يهدد صحتها.

أجرت الممثلة ماغي بوغصن، عملية جراحية في الدماغ لاستئصال ورم حميد، وتكلت العملية بالنجاح، ولا تزال ماغي في إحدى مستشفيات بيروت، تخضع لرعاية مركزة. وكانت ماغي قد اكتشفت قبل سنوات وجود ورم في الرأس، إلا أن الفحوصات أثبتت أنه ورم حميد، ولم يكن يحتاج إلى استئصال بسبب صغر حجمه، وكانت تخضع سنوياً لصور للرأس لتبيان حجم الورم، إلى أن قرّر الأطباء العام الماضي إجراء الجراحة، وأدخلت ماغي إلى غرفة العمليات، وخضعت لبضع عام، ولدى إجراء صورة للرأس، تبين أن حجم الورم تقلص، ما دفع بالطبيب إلى إلغاء العملية، على أن تخضع ماغي لصورة بعد عام. وفور انتهاء مسلسل "بروفا" في رمضان الماضي، قامت ماغي بإجراء صورة، وكانت تأمل في أن يكون الورم قد تقلص،



Grand Opening

في سخنين/عرابة!



احتفلت ميخال نيجرين بافتتاح فرع جديد لها في مجمع B في عرابة برفقة زوجها وقسم من طاقمها بالإضافة إلى طاقم مكتب مزاول للإعلام والنشر وعدد من المؤثرات على الرأي العام من مجال الموضة والأزياء والإعلاميين بمشاركة صاحب حق الإمتياز: السيد محمد أبو يونس. افتتحت الحانوت الجديدة مع تشكيلة الصنف الجديدة - Floral Dream 2019 والتي تشمل الأزياء والإكسسوارات المكونة من 5 قصص مترابطة معاً في تناغم يخلق التشكيلة المميزة:

Holy Frida - أقمشة غنية بالألوان، والنسيج والأزهار، يكثر فيها استخدام الأزهار، التطريز، الخرز والأحجار الكريمة، الحرير والمعادن المطلية المختلفة.

Wonderland - ألوان التوكيز وخطوط من البنفسج والزهرى القديم، أقمشة منقوشة وأقمشة ناعمة، تدخل المعادن في التصميم باللون مختلفة وأحجار كريمة ملونة بالإضافة إلى الأحجار البيضاء واللامعة في تشكيلة الإكسسوارات.

Geo Black & White - يطغى اللون الأسود والأبيض على التشكيلة مع أنسجة مختلفة بنفس اللون لتصنع نمطاً ثلاثي الأبعاد عند الربط بينها.

Classic Negrin - استمرارية للغة الماركة، استخدام الأحجار الملونة بكثرة مع المعادن المطلية.

وبمناسبة الاحتفال حصل الحضور على تخفيض 30% على كل الحانوت وأيضاً زوج من الحلق هدية على كل شرة.

شركة التصنيف الائتماني "معالوت" S&P
ترفع تصنيف بنك مركنتيل إلى AAA -

قامت شركة "معالوت" S&P للتصنيف الائتماني برفع التصنيف المحلي لبنك مركنتيل إلى AAA- مع أفق مستقر.

ونم إجراء التصنيف لصالح مجموعة ديسكونت وبنك مركنتيل. وهو شركة فرعية ذات أهمية استراتيجية في المجموعة المصرفية. وبأثر رفع التصنيف نتيجة لتحسين المستثمر في كافة المؤشرات المصرفية الرئيسية في المجموعة وفي البنك. كما تطرقت تقرير التصنيف إلى الوضع الاقتصادي في إسرائيل والبيئة التجارية التي تعمل بها البنوك والتي تدعم أداءها المصرفي.

بناءً على "معالوت" S&P فإن فرع البنوك أخذ بالتحسن بشكل ملموس وهو يتميز بجودة الممتلكات العالية وملف ائتمان متين.

تسيون بيكر، نائب المدير العام ورئيس القسم المالي في بنك مركنتيل: "بنك مركنتيل احتفل العام الماضي بمرور 100 عام على تأسيسه. 100 عام من الإزدهار والعطاء وزيادة في عدد الفروع. 100 عام من الخدمة والاختصاص والمهنية. مركنتيل يوفر خدماته للزبائن الخصوصيين، الحسابات العائلية والمصالح. وهو من أكثر البنوك التي تعمل في قلب الاقتصاد الإسرائيلي - في المصالح التجارية الصغيرة والمتوسطة، وهو يرافق زبائنه ويساعدهم في بناء نظام مصرفي شخصي وتجاري حيث تشكل الفروع ملتقى للاستشارة للمصالح التجارية. للبنك أقدمية في العمل مع المصالح التجارية الصغيرة والمتوسطة وهو يقدم قروضاً عن طريق صناديق بكفالة الدولة".

ويضيف بيكر: "تصنيف بنك مركنتيل يعكس الإزدهار في العطاء والعمل وتنفيذ خطة العمل التي وضعها البنك على مدار سنوات طويلة. فقد توسع البنك وبرنامج نفسه ليكون في المقدمة ويمكن الزبائن من الحصول على المعلومات والخدمات حسب اختياره واحتياجاته. بما في ذلك خدمة شخصية في الفروع وخدمة

ديجيتالية كاملة تعفي الزبون من الوصول إلى الفرع. وهي متاحة له 24/7 - في كل زمان ومكان. نحن سعداء بالتصنيف وسنستمر بالعمل من أجل الحفاظ عليه".

"بناءً على الفائقون يتوجب على البنك الإبلاغ أن 'عدم تسديد القرض قد يؤدي إلى إلزام صاحب القرض بدفع فائدة تأخير واتخاذ إجراءات لتحويل الدين".

"ليلا طوق" ونوماً هنيئاً



كونكم أصبحتُم أمًا وأبًا لا يعني بالضرورة تخليكم عن ساعات النوم للأبد. مشاكل النوم لدى الأطفال هي ظاهرة شائعة جداً ويعاني منها معظم الأهالي. وبما أن النوم ضروري لتطور الطفل السليم، خاصة وأن من خلاله تحدث الكثير من

عمليات النمو والتطور لديه، ومن بينها إفراز هورمون النمو. عملية تخزين الطاقة الضرورية للنمو، التعامل مع المحفزات التي يتعرض لها الطفل خلال اليوم وعمليات التعلم وترسيخها في الذاكرة.

ليست هناك أنماط نوم ثابتة في الأسابيع والأشهر الأولى من حياة الطفل، ولكن عند وصوله لعمر 5-6 أشهر يبدأ في تطوير نمط مألوف للنوم المتواصل خلال الليل يصل إلى 6 ساعات تقريباً.

كيف نساعد الطفل على تطوير عادات نوم سليمة؟

داوموا على إقامة "طقس النوم" من عمر صغير، بحيث يشمل الحمام، الأكل (رضاعة أو بديل حليب)، قصة أو أغنية، وحافظوا على ساعة ومكان ثابتين كجزء من التهيئة المناسب للنوم ليتمكن الطفل من الانتقال بسهولة لمرحلة النوم.

ابتداءً من عمر ½ سنة، يمكن أن تدمجوا في وجبة ما قبل النوم، ميتينا extra care ليلا طوق، تركيبة غذاء للأطفال مع التركيبة المناسبة لوجبة ما قبل النوم: كريبويدرات مركبة • بروبوتيك من نوع B.lactis • تركيبة زيوت خاصة من نوع بتانلمينات

ما هو الحليب المعزز؟



هذا النوع من الحليب غني بالكالسيوم فيتامين D، وهو منتج غذائي أساسي ويومي يمكن أن يكون مفيداً لأطفالنا ولنا: أردنا أن نفضح ما الذي يحتويه هذا الحليب المعزز ولمن هو جيد ومفيد، وما هي الكمية التي نحتاجها منه؟

مع حبوب الصباح، مع القهوة أو مع أي مشروب في الصباح: الحليب هو منتج يومي نصادفه جميعاً. لحسن الحظ، حظينا بالسنوات الأخيرة بهدف هي عبارة عن منتج متطور ومحسن، ألا وهو الحليب المعزز. إذا، ما الذي يميز هذا الحليب عن الحليب العادي ولماذا ينصح بدمجه في تغذية أطفالنا؟ إليكم كل الأمور التي يجب أن تعرفوها:

بماذا هو معزز؟ بدرجة الحليب المعزز في فئة "الغذاء المُثري"، أي ذلك الغذاء الذي يحتوي بداخله على وفرة من المكونات الغذائية بالنسبة لكمية السعرات الحرارية الموجود فيه، وذلك بفضل إضافة مكونات غذائية، في حالة الحليب المعزز بدور الحديث عن إضافة كالسيوم فيتامين D المعروفين بمساهمتهما الكبيرة في تطور ونمو الأطفال.

لماذا يعتبر هذا الحليب جيداً للأطفال؟ يلعب الكالسيوم دوراً مهماً في بناء العظام والأسنان، فضلاً عن وظيفته المركزية في أداء جهاز الأعصاب لوظائفه وتحديد وتيرة نبضات القلب والعمل السليم لأجهزة تخثر الدم وأداء الغدة الدرقية لوظائفها. د. روبرت هوفمان، أخصائي طب العائلة في "مكابي" ومؤيد، يقول:

بان عظامنا تبدأ مرحلة البناء في جيل الطفولة وتستمر حتى عمر 20 عاماً. يتواجد معظم الكالسيوم في عظام الجسم ويمكن أن يصل وزنه من 7 إلى 10 كغم، علماً أن كمية الكالسيوم تعتمد أساساً على التغذية طيلة السنوات، بالإضافة إلى الكالسيوم، فيتامين D أيضاً يلعب دوراً مهماً في بناء العظام، وتقول عنات مينا، خبيرة تغذية طبية MPH، وأخصائية تغذية الأطفال والشبان: "المساعدة الكالسيوم على الإمتصاص فهو بحاجة إلى مساعدة من عوامل أخرى، مثل فيتامين D الذي يحافظ على مستويات سليمة من الكالسيوم والفسفور بالدم، وبذلك يحفز بناء العظام".

كذلك أثبتت أبحاث معمقة بان لفيتامين D دوراً مهماً في منع مخاطر تكوّن مرض السكري، ويساعد الغدة الدرقية على ضبط كميات الكالسيوم بالدم، وهو ضروري أيضاً لمنع الاكتئاب، الزهايمر وأمراض المناعة الذاتية.

لمن الحليب المعزز جيد ومفيد أيضاً؟ فترة الطفولة (عمر سنة - 8 سنوات) هي فرصة ذهبية لبناء العظام الصحية والقوية، ولكن يجب عدم التوقف عند هذا العمر. وفي جيل المراهقة (9-18)، مرحلة البلوغ الجنسي، تتسارع وتيرة النمو، وهذا هو الوقت المناسب لاهتمام كثيراً بكل ما نستهلكه، مع التشديد على استهلاك الكالسيوم، من المهم أن نعرف أن جيل المراهقة هو جيل متقلب، وخلالها يتعرف المراهقون على عالم الحمية (الريجيم) غير المتوازنة، وبالتالي لا يحرصون على تزويد

جسمهم بما يحتاجه حقاً. وهنا تأتي أهمية الحليب المعزز الذي عن طريق تناوله يحصل جسم المراهق على كمية أكبر من الكالسيوم، بالمقارنة مع الكمية التي يحصل عليها من الحليب العادي، مع الإشارة إلى إضافة فيتامين D إلى الحليب المعزز الكالسيوم اليومية الموصى بها تتغير حسب العمر والجنس، وتضيف عنات مينا: "لدى البالغين تكون عملية تكسّر العظام أسرع بكثير من عملية إنتاجها وبنائها، لذلك يكتب استهلاك الكالسيوم أهمية أكبر في هذه الأعمار".

وما هي الكمية التي يجب تناولها؟ الكمية اليومية من الكالسيوم بعمر 4-8 سنوات: 1000 ملغم، يحتوي كوب واحد من الحليب العادي على 200 ملغم كالسيوم، بينما يحتوي كوب واحد من الحليب المعزز 400 ملغم، علماً انه يحتوي على 120 سعرة حرارية، وبالتالي، 2 1/2 كوب من الحليب المعزز يومياً تزود الكمية المطلوبة لأطفالكم، الكمية اليومية من الكالسيوم بعمر 9-18، وهو العمر الذي فيه تتسارع عملية بناء العظام، هي 1,300 ملغم كالسيوم باليوم، ينصح المراهقون بتناول 3 أكواب من الحليب المعزز للحصول على الكمية المطلوبة.

عمر 19-70 لدى الرجال و 51-19 عند النساء (بما في ذلك فترات الحمل والرضاعة)، الكمية اليومية تقدر بـ 1,000 ملغم من الكالسيوم يومياً، أي 2.5 كوب حليب معزز، أما الكمية الموصى بها لمن أعمارهم تزيد عن المذكورة أعلاه، فهي 1,200 ملغم من الكالسيوم باليوم.

شركة ريفلون العالمية تطلق مجموعة PhotoReady Candid وتختار ملكة جمال إسرائيل السابقة، چال چادوت وجهاً إعلامياً للحملة الدعائية



بالبشرة، ترتب البشرة وتندمج بها بعد وضع طبقة واحدة فقط. تمنح تغطية خفيفة حتى متوسطة، متوفر في 8 ألوان. السعر: 59.90 ش.ج.

Antioxidant Concealer: كونسيلر يصلح عيوب البشرة، غني بمركبات العناية الضرورية لتأخير علامات الشيخوخة وللحماية من تلوث الهواء والمواد الكيميائية المتواجدة في الهواء. تندمج التركيبة بشكل طبيعي بالبشرة وتعتبر أساساً ممتازاً للمكياج. تغطي الانتفاخات تحت العين والهالات السوداء من حولها. تمنح البشرة حيوية وانتعاشاً بفضل الكافيين، الكونسيلر يأتي مع فرشاة ملائمة ومثالية للاستعمال في منطقة تحت العين. متوفر في 3 ألوان. السعر: 49.90 ش.ج.

Anti-Pollution Setting Powder: بودرة على شكل مسحوق تحتوي على فيتامين E، مضادات أكسدة ومضادات تلوث بيئي ذات ملمس خفيف يعطي العيوب ويمنح البشرة مظهراً طبيعياً. تتوفر البودرة بـ 3 ألوان لتصلح البشرة اللامعة واستكمال باقي منتجات المجموعة. السعر: 59.90 ش.ج.

مجموعة منتجات مكياج أساس غنية بمركبات العناية

سلسلة PhotoReady Candid الجديدة من ريفلون تمكن الشابات والنساء من الحصول على مظهر طبيعي وموحد. كافة منتجات السلسلة تركز على تركيبة خاصة تحمي البشرة وتعتني بها في أن واحد: مضادات أكسدة، مركبات حماية من أضرار الضوء الأزرق (أشعة شاشات الحاسوب والأجهزة الخلوية)، بدون مواد حافظة أو مواد اصطناعية.

PhotoReady Candid تأتي بعدة تدرجات تجعلها ملائمة لكل أنواع ألوان البشرة. تحتوي السلسلة على ثلاثة منتجات أساسية وضرورية في حقيبة مكياج كل فتاة محبة للمكياج أو خبيرة في المجال: ميك أب، كونسيلر وبودرة على شكل مسحوق.

منتجات السلسلة:

Finish Anti-Pollution Foundation: يحتوي على تركيز عالٍ من فيتامين E ومضادات الأكسدة، يعمل الميك أب الجديد على تركيبة ذات ملمس كريمي وغني للعناية

پروبیوتیکا Shape
لتحبي شكلك!

المستقبل في مجال المضافات الغذائية -تعرفوا على شركتكم الجديد لنمط حياة صحي:

تطلق شركة ألتمان المنتج پروبیوتیکا SHAPE مع صنف البكتيريا B-420™ الذي يعتبر الأكثر بحثاً ودراسة، والذي يشارك في مراحل مراقبة ومتابعة الدهون. إضافة پروبیوتیکا SHAPE لنمط حياة صحي لفترة لا تقل عن 3-4 أشهر تؤدي إلى خفض 300 سعرة حرارية من مجمل السعرات الحرارية التي نتناولها يومياً، تقليص محيط الخصرتين. منع زيادة الوزن وكتلة الدهون.

مَنْ مِنْنا لم يواجه يوماً موضوع التحكم بالوزن؟ الكثيرون منا يحاولون اتباع نمط حياة صحي ويحافظون على تغذية متوازنة، يمارسون الرياضة ويحرصون على شرب الماء خلال اليوم، وبالرغم من ذلك لا يعرفون سبب عدم انخفاض وزنهم، هذا الموضوع لا يزال يخضع للأبحاث بدون توقف.

في بحث أجري مؤخراً، تم التعرف على الشريك الجديد لنمط الحياة الصحي، الذي يساهم في مراقبة الدهون في الجسم، بدور الحديث عن بكتيريا پروبیوتیکا جديدة ومسجلة B-420™.

تطلق ألتمان پروبیوتیکا SHAPE الذي يحتوي على الصنف B-420™ والذي تم إنتاجه بتقنية Bio Protector لحماية البكتيريا البروبيوتيك حتى وصولها للعضو المستهدف.

پروبیوتیکا SHAPE هو المنتج الوحيد الذي يحتوي على 10 مليارات بكتيريا من الصنف المسجل B-420™.

كيف يعمل؟

- تساهم البكتيريا في زيادة إفراز هورمون GLP1 المسؤول عن الإحساس بالشبع، وبالتالي ينخفض الإحساس بالجوع ويقل استهلاك السعرات الحرارية.

- العمليات والمراحل الإنتهاية تؤدي إلى تراكم الدهون هذه البكتيريا تمنع تغلغل المركبات المحفزة للإلتهابات إلى الدم وبالتالي يقل تخزين الدهون.



ما تهكلوا الهم... أفراحكم إختصاصنا

زبائننا الكرام

بمناسبة موسم الأفراح والمناسبات السعيدة
تتوجه إدارة مايسترو الى عموم المحتفلين
بأحر التهاني والتبريكات وتعلن عن استعدادها
لتقديم جميع خدمات الكيترينغ وتصميم أفراحكم
ومناسباتكم كاملة حسب ذوقكم وطلبكم بأسعار خاصة ومناسبة
ما عليكم سوى الاتصال بنا وما تهكلوا الهم.



مايسترو Maistro

052-6111303 | 04-9869307 איאד נג'אר