

تهنئة حارة
أجمل التهاني القلبية نقدمها الي
المحامي وكاتب العدل
الياس بشارة ابو الزلف
بمناسبة حصوله على اللقب الثاني
في المحاماة بدرجة الأمتياز
دمت ذخراً وفخراً لنا وعنواناً
للنجاح والمثابرة عقبال شهادة الدكتوراه
قهوة نخلة
ام نمر نخلة وأولادها

501
واللهجة
السلام
04/05/18
تصدر عن مجموعة السلام للإعلام
رئيس التحرير تهامة نجار
لحجز اعلاناتكم 0525363507

أخوان عوكل
أחים عوكل
קרמיקה ופורצלן
שפרעם מאופיק זיאר 30 04-9865566

بعد أن جرفته مياه
السيول... العثور
على جثة السائق
الطيباوي أيمن
جابر بعد أكثر من
أسبوع على اختفائه

بلدية شفاعمرو
تصدر نشرتها
الثانية تحت عنوان
"عجلة التطوير

توصيات "بطيرم" مع اشتداد وطأة الحر للأهل
الاتصال بالزوج أو
الزوجة يومياً عند
الوصول لمكان العمل
من شأنه إنقاذ
حياة الأطفال من
التسيان بالسيارة

המרכז לרפואת כלי
מרכז וסקולרי לטיפול בסכמים וכף רגל סוכריות
מרכז الأوعية الدموية لعلاج الجروح والقدم السكري
توسعنا!
تفاصيل إضافية على موقعنا il.vascular-center.co
زوروا على صفحتنا في **המרכז לימואת כלי**
في ضوء الطلب الكبير، انتقلنا إلى برج نفيميم، شارع خوري 2، حيفا
العيادة مفتوحة أيام الأحد، الاثنين، الأربعاء، الخميس من الساعة 9:30 حتى 17:30
للحصول على معلومات إضافية وتحديد مواعيد **0775241585**
الطابق السادس مصعد من السوق

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

بسمارة الحملات
احمي من الطقس!
SAMARA
SAMARA - סמארה
شماره مركز مسخري
شماره مركز مسخري
فرع الفوار
شفاعمرو - مركز الشرطة
هاتف: 04-9865768
فرع المركز التجاري
اشفاعمرو - شرق القاصم
هاتف: 04-6944016

شركة
المراكز الجماهيرية
إنسان - جمهور - مجتمع

החברה
למתנ"סים
אדם - קהילה - חברה

شبكة المراكز الجماهيرية شفاعمرو
רשת מתנ"סים שפרעם

شفاعمرو
מחוז שפאמרו
بلدية شفاعمرو

دعوة

الافتتاح الرسمي لشبكة المراكز الجماهيرية شفاعمرو

ندعوكم/ن لحضور أمسية افتتاح شبكة المراكز الجماهيرية في شفاعمرو
وذلك يوم الإثنين الموافق 7/5/2018 الساعة 19:30 في قاعة المركز الجماهيري، بجانب إشكول پايس

يتخلل البرنامج:

- استقبال وقص شريط
- معرض صور وثائقية "المركز الجماهيري بين الماضي والحاضر"
- كلمات افتتاحية
- جوقة البعث أصوات عربية جلييلة بقيادة المايسترو رحيب حداد
- مداخلات شفاعمريّة ما بين الماضي والحاضر

باحترام

آشير فاحنيش
مدير عام شبكة المراكز الجماهيرية شفاعمرو

أمين عنبتاوي
رئيس بلدية شفاعمرو ورئيس إدارة المركز الجماهيري

الدعوة عامة
1-11.5.2018
أيام وفعاليات خاصة
بمناسبة افتتاح شبكة المراكز
الجماهيرية شفاعمرو
www.msha.org.il

المدرّب الكبير مراد عطالله يشارك منتخب إسرائيل بطولة العالم في الجوجيتسو في أبوظبي



شارك معلم الكاراتيه الشفاعمري المعروف مراد عطالله، في البعثة الإسرائيلية في بطولة العالم في أبو ظبي كمشرف ومراقب من قبل المنتخب. وقد كان في استقبال الوفد سعادة رئيس اتحاد الإمارات للجوجيتسو عبد المنعم الهاشمي هذا وقد حقق المنتخب الإسرائيلي نتائج رائعة في البطولة... فهنيئاً للمعلم الشفاعمري مراد عطالله وإلى الأمام

بلدية شفاعمرو تُصدر نشرتها الثانية تحت عنوان "عجلة التطوير في المسار السليم"

أن يؤسس، ولا يؤسس قبل ان يدرس. كانت هذه البوصلة التي وجهت عملنا خلال الأعوام الماضية على كافة مستويات العمل والتخطيط البلدي، إذ لا يقتصر عمل إدارة البلدية، كما نراه، على بناء المشاريع الجديدة فحسب، بل على التخطيط السليم للمدى البعيد وتقويم مشاريع قائمة كذلك. وأضاف عنتاوي: "إن عجلة" التغيير عن جد" والتطوير المهني، انطلقت بعد وضع حجر الأساس ومن بعدها أعمدة الأساس لتبني عليها مشاريع حقيقية؛ مدروسة ومهنية، وإن عملية صرف الطريق للمستقبل الأفضل في أوجها، كما تبين النشرة، والتي أثمرت وستثمر شفاعمرو الأفضل، رغم ما اعترى هذه الطريق من محاولات عرقلة، تأخير وتعطيل، إلا أن التخطيط السليم والحق كان وسيبقى أقوى وأعلى."



هذا وقالت حنان حداد حاج الناطقة باسم بلدية شفاعمرو التي أشرفت على إنتاج وإخراج النشرة: " ما نورده من مشاريع وانجازات في هذه النشرة هو لخدمة أهلنا في شفاعمرو من منطلق إيماننا بأهمية الشفافية والإتاحة التي تشكل ركيزة هامة في العمل البلدي". كما وأضاف البيان ان النشرة تعرض ما تم انجازه من جهة وما لم يتم انجازه من جهة أخرى وهو الامر الذي تواصل البلدية العمل عليه حتى يومنا هذا ومستقبلا، مع العلم والتأكيد على أن الطريق طويلة وبحاجة لتكثيف الجهود من كافة الجهات المعنية بما في ذلك الطواقم المهنية وهو الأمر الأساس الذي تعمل عليه البلدية بغية إنجاح العمل.

عملاً وإيماناً بمبدأ التواصل الدائم مع الجمهور وحقه في المعرفة الكاملة، أصدرت بلدية شفاعمرو هذا الأسبوع النشرة الثانية بعد ان كانت قد أصدرت نشرتها الأولى تحت عنوان "حجر الأساس". إذ تلخص النشرة الحالية عمل إدارة البلدية خلال الأعوام الثلاثة الماضية. تعرض النشرة الحالية العمل في كافة المجالات البلدية: التخطيط والبناء، التعليم، الصحة والبيئة، الثقافة والرياضة والشباب، البنى التحتية، العمل الإداري والمالي ومستويات أخرى. هذا وقال رئيس بلدية شفاعمرو السيد أمين عنتاوي في افتتاحية النشرة: "لقد عملنا، منذ تسلمنا إدارة البلدية، على وضع "حجر الأساس" للانتقال بشفاعمرو إلى مسار التطوير المهني المدروس، الذي لا يبني قبل

توصيات "بطيرم" مع اشتداد وطأة الحر للأهل الاتصال بالزوج أو الزوجة يومياً عند الوصول لمكان العمل من شأنه إنقاذ حياة الأطفال من النسيان بالسيارة

حوادث نسيان وترك الأطفال فكانت فئة الجيل ما بين ٠ حتى ٣ سنوات بنسبة ٧٦٪ من مجمل الحالات ، واحتل الاطفال حتى جيل عامين نسبة ٤٣٪ من مجمل الحالات. في حين ان ٦٥٪ من مجمل هذه الحالات كانت حالات تم فيها نسيان او ترك اولاد ذكور داخل السيارة. وتؤكد الاحصائيات ايضا ان حوالي ٥٣٪ من هذه الحالات تحدث ما بين الاشهر ايار حتى شهر ايلول وهي الاشهر الأكثر حرا من باقي ايام السنة. وتشيد "بطيرم" كافة الاهل والبالغين بضرورة تغيير انماط وسلوكيات التعامل اليومي منعا لهذه الظاهرة وتبني نهج واسلوب حياة أكثر حذرا من خلال اتباع التعليمات التالية:

- فحص السيارة وما اذا كان يتواجد احد بداخلها قبل النزول منها واقفالها
- واطبوا على الاتصال بشكل دائم مع الزوج او الزوجة بعد انزال الاولاد من السيارة
- لا تتحدوا بالهاتف خلال قيادتك السيارة وابنكم او ابنتكم يجلسون من الخلف لان الهاتف من شأنه ان يشغلنا عنه
- ضعوا اغراض العمل او الشنطة الخاصة او حقيبتكم بالخلف بجانب الطفل
- شغلوا دائما المنبه في الهاتف الخليوي الذي بحوزتكم للساعة المتوقعة فيها ان تصلوا الى مكان العمل لكي ينبهكم عند الوصول وبالتالي تذكركم بالأطفال في الخلف
- واطبوا على اقفال السيارة بعد التأكد خلوها من الركاب في موقف المنزل منعا لدخول الاولاد إليها دون علمكم

مع اشتداد وطأة الحر خلال الأيام القليلة حسب ما اورده دائرة الارصاد الجوية في البلاد تشيد مؤسسة "بطيرم" لأمان الأولاد بجمهور الأهل والبالغين عامة ضرورة أخذ الحيطة والحذر من مغبة ترك اولادهم في السيارة محكمة الإغلاق والعمل على تجنب اي احتمال لنسيانهم داخل السيارة او تركهم داخلها او حتى لتجنب امكانية دخولهم السيارة ومحاصرتهم داخلها دون استطاعتهم فتح الابواب والخروج منها. وتفيد المعطيات التي جمعتها "بطيرم" حول ظاهرة نسيان الأطفال داخل السيارة انه ومنذ عام ٢٠٠٨ فقد تم تسجيل ٣٠ حالة وفاة لأولاد إما بسبب محاصرتهم او نسيانهم داخل سيارة محكمة الإغلاق من بينم ١٤ ضحية من المجتمع العربي . اما في عام ٢٠١٧ فقد تم رصد ٣ حالات وفاة اثنان منها لأطفال عرب. وفي عام ٢٠١٨ فقد توفي حتى الآن ٣ أطفال احدي الوفيات لطفل من المجتمع العربي. وبحسب معطيات "بطيرم" يتضح أيضا أن ما بين السنوات ٢٠٠٨ حتى ٢٠١٨ فقد رصدت وسائل الاعلام أخبار عن ما يقارب ٦٦٠ حالة لترك او نسيان اولاد داخل سيارة او محاصرتهم داخلها وعدم استطاعتهم الخروج منها. حيث ان ٣٠ حالة من بين هذه الحالات انتهت بموت الطفل. كما تشير المعطيات ايضا ان ٥١٪ من الحالات كانت لترك الأولاد بمفردهم في السيارة، و ٤٨٪ منها كانت حالات محاصرة داخل السيارة واقل من ١٪ كانت بسبب شوب حريق في السيارة. اما فيما يتعلق بفئة الجيل البارزة الأكثر احتمالا لإصابتها ضمن

إضراب لعمال صندوق المرضى كلاليت يوم الأحد القريب



اعلن عمال وموظفو صندوق المرضى كلاليت عن نيتهم الإضراب يوم الأحد القريب ٢٠١٨/٥/٦ في جميع مؤسسات الصندوق يشمل ذلك جميع عيادات كلاليت. أما المستشفيات التابعة لها فستعمل وفق توقيت العمل في أيام وستعمل على علاج حالات الطوارئ فقط. سيشمل الإضراب جميع عمال كلاليت (باستثناء الأطباء)، بما في ذلك: موظفي الإدارة والصيانة، المرضى والممرضات والعاملين في مهن الطب الداعمة والمزيد. يشار إلى أن القرار بالبداية بخطوات تنظيمية جاء بسبب فشل تنفيذ الاتفاقيات التي تخص العمال من قبل وزارة المالية.

لحجز اعلاناتكم 0525363507



رئيس التحرير: تهامة نجار موقع السلام

البريد الإلكتروني ntohama@gmail.com

تلفون 076-5400464 وتصميم الجرافيك: إيمان حايك

WWW.TOHAMA.NET تابعوننا على موقعنا

فاكس 04-9862725



أعضاء مكابي نرى أكثر!

في شبكة مكابي من النظرة الأولى

نظارات طبية

مجاناً!*

للأطفال والشباب حتى سن 18 عاماً
بقيمة تصل إلى 600 ش.ج.

نظارات طبية

العدسات اللاصقة

استرداد ما يصل إلى

50%**

والكثير من من الفوائد المتنوعة!

من النظرة الأولى **مكابي**

لتفاصيل
أوفى *6678
maccabi-optic.co.il

أوبتيكا حداد شارع المطران حجار,

المركز التجاري الجديد , شفاعمرو 04-9869615

* عدسات انديكس 1.5 رقم +6, لأعضاء نادي مكابي مغن الذهبي , مرة في السنة.
** حتى يصل إلى مبلغ تراكمي 1004 ش.ج في كل 3 سنوات , أعضاء مكابي شلي من جيل 18 عاماً وما فوق

أسبوع حافل بالفعاليات الرياضية لقسم الرياضة في بحر الأسبوع الماضي في شفاعمرو

نظم قسم الرياضة في بلدية شفاعمرو والمركز الجماهيري خلال الأسبوع الماضي، سلسلة من الفعاليات والنشاطات الرياضية المتنوعة، حيث أقيم يوم السبت الماضي بطولة الدراجات الهوائية الثانية والتي أشرف على ادارتها وترتيبها جمعيه الرياضة من اجل بلدي وراكبو شفاعمرو بإدارة الاستاذ محمد صبح والمدرّب احمد زيدان والمدرّب وسيم حسين. ومن الجدير ذكره أن البطولة تميزت بالترتيب والمهنية والمشاركة الكبيرة من الوسطين اليهودي والعربي وقد شكر المشاركون كل القيمين على هذا المشروع الرائع حسب اقوالهم. افتتح المهرجان السيد امين عنبتاوي رئيس البلدية مرحباً بالحضور وأكد ان هذا النوع من الرياضة مهم جداً أن يتطور لأن الرياضة جسر للمحبة والتآخي والمنافسة الشريفة وشكر قسم الرياضة والجمعية من أجل بلدي على تنظيم الرائع. تلاه الاستاذ محمد صبح المدير المهني للبطولة وقد اختتم المهرجان بكلمة القاها مدير قسم الرياضة السيد كارم صبح الذي شكر بدوره كل القيمين على هذا المهرجان وقال: "إن هذا المهرجان سيصبح تقليداً سنوياً وسنقوم بتطويره في السنوات القادمة". وقدم شكره للأهالي بدعمهم لأبنائهم وحضورهم المهرجان وفي النهاية تم توزيع الكؤوس على الفائزين. كما وتم بنفس اليوم معسكر تدريبي والعب وديه

بين فرق كرة السلة بنات واولاد لصفوف الخامس والسادس، حيث جميع الفرق تابعة لمشروع ازهار الرياضة ودورة لكل طالب وجميعه سبور تاج . أما في مجال بطولات المدارس لكرة القدم، نظم قسم الرياضة البطولة السنوية والتي جمعت مدارس شفاعمرو- بنات واولاد. النتائج كانت على النحو التالي فاز بالمرتبة الأولى أولاد مدرسه البرج بقياده المدرّب تامر طوافشي والاستاذ محمد كعبيه على المكان الأول متغلباً بالنهاي على المدرسة الابتدائية "د" والتي حصلت على المرتبة الثانية مع المدرّب محمود الصغير. كما وفازت مدرسة البرج بالمرتبة الاولى لفئة البنات بعد فوزه على مدرسه الفوار مع الاستاذ حسين نمر. وللحقيقة فقد ابدعت كل المدارس بالمستوى الرائع والعمل الجاد خلال السنه وهذا ما شهدناه على أرض الواقع وشكر الأستاذ كارم صبح مدير قسم الرياضة أكد في كلمته ان المدارس جميعها ابدعت في البطولات المختلفة وشكر كل المدربين والمعلمين الذين تواجدوا في هذا المهرجان وهم الأساتذة جريس جريس، محمد كعبيه، تامر طوافشة، ناريمان ابو حبول، مجد بسيسي، اسماء شلاعطة، تامر عليان، حسين نمر ومحمد مصري، محمود الصغير، كما وشكر الحكام الذين حكموا المباريات وهم الساده أميل ابو حمود وعامر بشناق وأنور سلوتي.

مدرسة الحسيني للكراتيه الشفاعمريه تتوج أبطالها على المنصة العالمية للشوطوكان

بالبلاد كمنتخب مثل رابطة الكراتيه التقليدي ورئيسها السيد علي طريه رئيس هيئة الحكام العالمية ومسؤول البعثة من بلادنا والمدرّب الدولي عبدالله الحسيني كمدرّب مسؤول ومرافق في الحلبات مع جميع المشاركين . وقد رُفرف علم شفاعمرو وبلدية شفاعمرو بين أعلام دول ومنتخبات، حيث كان على حلبة التتويج منتخبى ازربيجان وانجلترا اللذين احتلا المرتبة الثانية وكذلك المنتخب الشفاعمري بينما حلت الجزائر بالمركز الأول فهنيئاً للطلاب المشاركين : سنان فايز شريفي ،اصيل سالم ،حسن قصي، فيصل شعبان ،حليم عماد زعروره ،حسن نائل ناصر، عدن محمد سعدي ،براء فايز شريفي



شارك سبعة طلاب شفاعمريين ببطولة العالم التي نظمها اتحاد الشوطوكان العالمي في تركيا بمشاركة أكثر من ٤٠ دولة وأكثر من ١٤٠٠ لاعب منتخب ومحترف من جميع أنحاء العالم شارك في هذه البطولة ما يقارب ٣٠ لاعباً من عدة بلاد وقرى

كلية افاق تحتفل بتخريج الفوج الثامن من طالبات دورة " مرشد مؤهل بالفنون التشكيلية"

أما الفنان أسامة سعيد فقد عبر عن بهجته في تخريج طالباته وأنه فخور بالعمل مع طالبات موهوبات وطموحات، وأن هناك أعمال للطلبات لا تقل أهمية عن أي عمل فني ناجح . وشدد على أهمية الاستمرارية في ممارسة هذه المواهب وتطويرها من قبل الطالبات وأنه مستعد لتقديم المساعدة لأي خريجة في أي وقت. د. ياسر أبو راس أكد أهمية الفن في المجتمع، وأهمية دمجها في المؤسسات التعليمية والتربوية. كما وأبدى استعداده لدعم الطالبات في بناء ومرافقة خطة عمل مستقبلية. وقد اشادت الطالبات بمهنية السدورة ومركزها ومحاضريها ، وعلى الجو الدافئ التي توفره الكلية.

قامت كلية أفاق للتنمية الجماهيرية بمنح شهادة مرشد مؤهل بالفنون التشكيلية من قبل جامعة حيفا لخريجاتها في حفل تخرج أقيم في الكلية بحضور مدير كلية أفاق السيد عماد أيوب ، مركز الدورة والمحاضر الفنان أسامة سعيد والمركز الأكاديمي للكلية د. ياسر أبو راس. افتتح الإحتفال مدير الكلية عماد أيوب الذي قام بتهنئة الخريجات وأعرب عن مدى سعادته لتخرج فوج جديد في الكلية ، وعن دعمه لاستمرار المسيرة التعليمية. وأن تخرج الطالبات لا يعني نهاية المشوار، وأن أبواب الكلية مفتوحة للدعم المعنوي لخريجيتها والانخراط في حقل العمل، وستبقى البيت الدافئ لهم في كل أن وأوان.

اعتقال 11 قاصراً لاعتدائهم جسدياً وجنسياً على مسنة وسرقة أموالها في حيفا

اعتقلت شرطة حيفا ١١ فتى قاصراً تتراوح أعمارهم ما بين ١٣-١٥ عاماً ، بشبهة الاعتداء على مسنة بالسبعينات من عمرها في المدينة، كما وقام قسم منهم باعتداءات جنسية على المسنة ويتضح من التحقيقات بأن الفتيان قاموا على مدار أشهر باستغلال الوضع النفسي للمسنة وقاموا بسرقة أموالها من مخصصات الشيخوخة ، وفي بعض الأحيان قاموا باستعمال العنف الجسدي للحصول على أموالها. يذكر ان الشرطة قامت بتحرير ٨ من المشتبهين للحبس المنزلي ، في حين تم تمديد اعتقال الآخرين لعرضهم على المحكمة المركزية في حيفا للنظر في تمديد فترة اعتقالهم .

بعد أن جرفته مياه السيول... العثور على جثة السائق الطيباوي أيمن جابر بعد أكثر من أسبوع على اختفائه

السيول شاحنته في منطقة البحر الميت واختفت اثاره منذ الخميس الماضي، تم يوم أمس الخميس العثور على جثته على بعد ٧٠٠ متر من الشاحنة قبل المستنقع وتم تحويل الجثة لمعهد الطب الشرعي أبو كبير للتأكد من أنها تعود لأيمن جابر وقد أصدرت الشرطة، أمس، بيانا جاء فيه: "عثر شرطي مرافق لكلب بوليسي مع قصاص أثر تابع للجيش التابعين للقوات التي تعمل يومها الثامن في محاولات التفتيش والإنقاذ في منطقة ناؤوت هاكيكار، عثروا قبل قليل على جثة رجل في عمق الشجرية، وباشروا بنشلها من المكان ومن ثم نقلها الى معهد الطب الشرعي . كما وتم إعلام عائلة سائق الشاحنة المفقود بذلك".



بعد حملة واسعة ومكثفة من التفتيش عن السائق الطيباوي أيمن جابر الذي جرفت

الكاثوليك الابتدائية بشفاعمرو تستضيف الكاتبة اسمهان خلايلة ضمن أسبوع الكتاب

التحليق في خياله وتصور الاحداث الفولكلورية في زمن الحاسوب والالكترونيات التي تفرض ثقافتها على أولادنا وشكر مديرة المدرسة المربية نفين مباركي ومركزة التربية الاجتماعية المربية سوزان ارمل على التعاون المثمر. هذا وقد أبحرت الكاتبة خلايلة بأسلوبها الشيق لتحكي للطلاب عن مسيرتها في الكتابة الإبداعية في مجال القراءة والكتابة ، منوهة إلى أهمية المطالعة والقصة التي تحتل مرتبة هامة في إيصال المعلومة والثقافة بطريقة روائية بأسلوب الحكواتي، كما أشارت الى الفرق بين استعمال اللغة المحكية والشعبية وبين الفصحى، وقامت المديرة بتكريم الكاتبة بباقة من الورد.

استمتع طلاب المدرسة الابتدائية الأسقفية الكاثوليك في شفاعمرو يوم الاثنين بحكايات شعبية قدمتها الكاتبة القاصة اسمهان خلايلة وذلك ضمن سلسلة فعاليات ستقام خلال الأسبوع ضمن برنامج أسبوع الكتاب في المدرسة. وتأتي هذه الفعالية من خلال برنامج السلة الثقافية في بلدية شفاعمرو والمركز الجماهيري. وكان في استقبال الكاتبة مديرة المدرسة المربية نفين مباركي التي رحبت بها وأثنت مع نهاية اللقاءات على ما قدمته من قصص جذابة نالت إعجاب الطلاب، كما حضر اللقاء مدير السلة الثقافية في شفاعمرو الإعلامي حسين الشاعر. وأكد الشاعر على أهمية الحكاية والسرد الذي ينتج للطلاب

الملحن وعازف العود وسيم عودة من أفضل أول عشرة عازفين عود في العالم العربي بشهادة من كبار الملحنين والعازفين في العالم

يطل علينا الملحن وسيم عودة بعمل جديد بعنوان vertigo والتي تعني الدوخة أو الدوار. vertigo مقطوعة موسيقية تمزج ما بين آلة العود والموسيقى الشرقية الاصلية والجيتار الاسباني في موسيقى الفلامنجو. الملحن وعازف العود العالمي وسيم عودة من مواليد مدينة الناصرة بدأ بعزف آلة العود بجيل ١٣ عاماً وتلمذ على يد كبار الأساتذة مثل نصير شمة وتيسير الياس وغيرهم وأكمل تعليمه الأكاديمي في أكاديمية القدس للموسيقى الشرقية حيث نال اللقب الثاني والآن يقوم بالتحضيرات الأخيرة لإنهاء الدكتوراة في الموسيقى الشرقية





בסמרה החמלות אחמי מן الطقس!



שוקו תנובה
1 ליטר
שוקו תנופה
1 ליטר

7⁹⁰
₪



יוגורט תנובה
3 ליטר
לין תנופה
3 ליטר

19⁹⁰
₪



שישית בוואריה
330 מ"ל
סדאסיה
בפאריא

17⁹⁰
₪



משקה ספרינג/
תפוזינה 1.5 ליטר
משרוב ספרינג/
תפוזינה 1.5 ליטר

19⁹⁰
₪ -15



בורקס גבינה/
תפוזינה מעדנות
בורקס
מעדנות

9⁹⁰
₪



פיצה משפחתית
מעדנות
ביטסה
מעדנות

9⁹⁰
₪



גבינה צהובה
עמק
גינת צפרא
עימיק

17⁹⁰
₪ 500 גרם



שמנת חמוצה
תנובה
שמנת
תנופה

10
₪ -16



מלפפון פרי הצפון
7-9
חייאר מכיוס
ברי התיספון

10
₪ -13



אננס חתוך /
קוקטיל פירות
אנאס /
פואקה מפת

9⁹⁰
₪ -12



ירקות קפואים
סנפרוסט
צפרות מפרזה
סנפרוסט

9⁹⁰
₪



בצק עלים
מעדנות זוג
זוג עגינה
ספחה מעדנות

24⁹⁰
₪



מולר מיקס
מולר מיקס
טאר

11⁹⁰
₪ -13



מעדני יולו
יולו

9⁹⁰
₪ -13



טחינה אלאמיר
900 גרם
טחינה האמיר
900 גרם

13⁹⁰
₪



גלידה
לה קרמיה
בוזה לא
קרמירי

34⁹⁰
₪ -12



שמפו/מרכך אלהיב
600 מ"ל
שאבו אלהיב

12⁹⁰
₪



אבקת כביסה טייד
8 ק"ג
מסחוקי גסיל
טייד 8 כגם

34⁹⁰
₪



רביולי שטראוס
רפיולי
שטראוס

31⁹⁰
₪ -12



גבינת סקי
שטראוס
גינת סקי
שטראוס

10⁹⁰
₪ -13



*השכבה מוחלת לחד/לרביט / לאלגא החמלה פי כל וקת דון האלאן המסיק. חאזע לשרוט החמלה *המור לאיפחא פקט

SAMARA

סמארה - SAMARA
סמארה מרכז מסחרי

פרע המרכז התגארי
(שפאמר - מפרק הנאמה)
האטפ. 04-6944016

פרע הפואר
(שפאמר - בגאנב מרכז השרטה)
האטפ. 04-9865768

مُعترف ومُعترف وعارف

د. حاتم عيد خوري



تقف هذه الايام على عتبة (وربما قد اصبحنا في خضم) المعركة الانتخابية للسلطات المحلية في مختلف القرى والمدن والمجالس الاقليمية عربا ويهودا في بلادنا، فكان من الطبيعي ان يفرض هذا الموضوع نفسه على جدول الاعمال الافتراضي للبرلمان اعني لمجموعة المتقاعدين التي كنت قد اشرت اليها في مقال سابق نشرته بتاريخ ٣٠ آذار ٢٠١٨ تحت عنوان "بس معنا ومش علينا". تملل زميلنا ابو هادي وهو احد اعضاء البرلمان المواظبين على حضور الجلسات الاسبوعية لا سيما ما يعقد منها على مقربة من منزله في حي الالمانية في حيفا، فقال متسائلا: "هل سيترشح رئيس البلدية الحالي، لولاية رابعة؟"، فاجابه ادهم بسؤال: "هل رايت رئيس سلطة محلية او أي رئيس آخر يتنحى بمبادرته وبمحض ارادته؟". هذا السؤال الخطابي يستدرج تعليقا اضحكني: "يا عمي، كرسي الرئاسة مدهون بغرا (صمغ نجارين)، فما ان يحتضن هذا الكرسي اللعين مؤخره الرئيس او المدير او المسؤول أينما كان، حتى يلتصق بها... وهات دبرها... وهكذا اخذت التعليقات تتوالى... لقد سمعت ادهم يقول بلهجة جادة وكأنه يتفهم طبيعتنا البشرية: "الانسان يا اخوان، يبحث عن السلطة والمال، وكلاهما متوفر في الرئاسة...". فسأله آخر دون ان يخفي ابتسامه بدت على شفثته: "هل تعني المال الذي فوق الطاولة او تحتها؟". فرد آخر: "هذا التعميم ظالم يا جماعة وبه الكثير من التجني. ان كيف يمكن ان يؤخذ الصالح بجريرة الطالح؟!". اخذ النقاش يحتدم، فمن متفائل قائل بان "المتهم بريء حتى تثبت ادانته" الى متشائم قائل بان "الصالح من السياسيين هو من لم تكتشف فضائحه حتى الان والمخفي اعظم، كما ان حجم الفساد يتناسب طرديا مع علو المركز الذي يشغله المسؤول". صحيح اني أثرت الصمت ولم اشرك في النقاش، لكن هذا الادعاء عن وجود علاقة طردية بين مركز المسؤول ومنسوب فساده قد جعلني اضحك لاني تذكرت طرفتين لبنانيتين منسوبيتين الى الخوري سابا الدخان. كان "ابونا سابا" راعيا لكنيسة كبيرة في بيروت، يؤمها كبار المسؤولين المسيحيين في العاصمة. درج حضرته في الفترة الفصحية، على سماع اعترافات المؤمنين ككل كاهن آخر في الكنائس الكاثوليكية، لكنه كان يفرض على المعترفين الخطاة عقابا مغايرا لما هو متعارف عليه لدى زملائه الكهنة الاخرين. ان انه لم يكتف بان يفرض على الخاطيء ترديد صلاة: "ابانا الذي في السموات... و/او" السلام عليك يا مريم...، إنما كان يطلب من الخاطيء ان يقوم بالدوران حول الكنيسة عددا من الدورات يتناسب طرديا مع حجم الخطايا، كما ونوعا، التي ارتكبها. وهكذا شوهد مدير سلطة الاشغال العامة وهو يدور حول الكنيسة دورة واحدة، ومدير الموائع يدور دورتين، وقائد شرطة المرور يدور ثلاث دورات، وعضو مجلس النواب يدور خمس دورات... الخ. فسأل ادهم الخوري: "يا ابونا سابا، اذا إجا لعندك رئيس الجمهورية يعترف، فكم مرة سيدور حول الكنيسة؟". فاجاب ابونا سابا بقوله: "لا ادري تماما، ولكني انصح بان يحضر معه دراجة نارية (Motorcycle)". بعد ان استفاق اعضاء البرلمان من موجة الضحك التي إعترتهم، علق ادهم بقوله: "اظن انه لو كان المعترف هو رئيس حكومة اسرائيل بما يحمله من ملفات الاتهام بالرشوة والفساد، لكن مضطرا ان يحضر معه طائرة مروحية". هذا التعليق اثار بدوره موجة جديدة من الضحك، كما ذكرني بالطرفة الثانية المنسوبة هي ايضا، الى الخوري سابا: ما ان انتهى الشاب سبع الدخان دراسته في المعهد الاكلييريكي، وسيم كاهنا ليصبح اسمه "ابونا سابا الدخان"، حتى أمر مطران صور بتعيين ابونا سابا مسؤولا

عن احدى الرعايا الصغيرة في جنوب لبنان. قام ابونا سابا بواجباته الدينية وبالتراماته الاجتماعية الدنيوية على افضل وجه، فانتسب احترام الناس وتقديرهم مما جعل تعلقهم به يزداد عمقا مع تتالي سنوات خدمته العشر. وهكذا، فما ان سمع ابناء الضيعة خبر ترقية ابونا سابا، وعن قرار نقله من الضيعة ليصبح مساعدا للبطريرك، حتى تجندوا لاقامة حفل وداعي يليق به، ويعبر عن مدى ما يكونونه من مشاعر طيبة نحوه، فتنادوا لاختيار لجنة تحضيرية تتولى اعداد الحفل. قررت اللجنة التحضيرية ان يكون الحفل ليس فقط برعاية سيادة مطران صور، إنما ايضا بحضور معالي الوزير سامح بيك، كما قررت ان يستهل الحفل بكلمة المطران ثم الببب، تتلوها فقررة فنية يعقبها اخيرا كلمة المحتفى به. لم تكن مشاركة سامح بيك في هذا الحفل امرا مستهجنا، ذلك لان الاستاذ سامح، كما كان يعرف سابقا، هو من مواليد الضيعة ومن اوائل متعلميها، كما اشغل فيها عدة مناصب، فمن معلم الى مدير ومن ناشط سياسي الى رئاسة السلطة المحلية ومن هناك الى كرسي النيابة فالملف الوزاري..

وصل المدعوون الى قاعة الاحتفال، بما في ذلك المطران والشخصيات الاعتبارية المشاركة، لكن سامح بيك لم يصل حتى بعد مرور ربع ساعة على الموعد المحدد لبدء الاحتفال، مما جعل المطران يباشر في إلقاء كلمته. حرص المطران على الإطالة مستعينا بأسلوب الخروج عن النص والاسترسال في الحديث عسى أن يصل الببب. لكن الببب لم يصل. قرر منظمو الاحتفال ان يستعينوا بالفقرة الفنية املين وصول الببب اثناء ذلك، فخاب املهم مرة اخرى. فكان لا بد من صعود المحتفى به الى المنصة لإلقاء كلمته. كان ابونا سابا يتكلم وعينه على المدخل الرئيسي للقاعة، لعله يرى الببب داخلا. لكنه ما لبث ان كف عن ذلك، خوفا من بعثرة افكاره وتشثنت انتباهه، لكنه حاول جهده ان يمط الوقت، فاخذ يروي للجمهور قصة خطواته الاولى في الضيعة وكأنه يستعيد ذكرياته. قال انه قد وصل الى هذه الضيعة المباركة قبل عشر سنوات. كان ذلك قبيل عيد الفصح. لم يكن يعرف احدا. حرص على القيام بواجباته بما في ذلك سماع الاعترافات. كان يجلس في كرسي الاعتراف الذي كان عبارة عن غرفة خشبية صغيرة تمكن الخوري من سماع صوت المعترف دون ان يتبين ملامح وجهه. صمق ابونا سابا عندما سمع المعترف الاول يقول له انه مبلّغ بداء السرقة، فإبان فتوته كان يسرق من والديه ومن جيرانه ومن زملائه التلاميذ، كما كان يسرق في شبابه من الاماكن التي عمل فيها والتي ما زال يعمل فيها. سكت ابونا سابا لحظة ثم تابع حديثه قائلا: "ان تلك الحادثة قد جعلتني اتشام فاسيء الظن بالآخرين، وكأنني كنت اعتبر ان كل سكان الضيعة هم على شاكلة ذلك الشخص. لكن الايام والتجربة الشخصية دحضت سوء ظني". بدا الخوري سابا كمن يريد ان ينهي حديثه ويعلن عن انتهاء الحفل، لكنه توقف فجأة عن الكلام عندما رأى الببب يدخل الى القاعة، فهب للترحيب به ودعوته الى المنصة. استهل الببب كلمته بالاعتذار عن تاخره، مؤكدا على انتمائه لضيعة وعلى عمق معرفته بالخوري سابا، قائلا في معرض حديثه: "لقد كنت اول شخص اعترف عندك يا محترم... فضجت القاعة بضحك كاد يكون هستيريا بينما تسمر الببب في مكانه على المنصة وقد بدا مرتبكا مما حدث ومتسائلا عما جرى، فاذا به يسمع ادهم يقول: "اعترف الببب فعرفناه على حقيقته.."

وداء يا صديقي

قادما اليك الى كراچك، حيث ملتقانا وملتقى جميع الأصدقاء والاخوان، لأسمع منك... لأعاتبك، لكني لم أجدك، لماذا يا أبا هيثم، لماذا أغلقت الباب وتركتنا حيارى.. لماذا يا صديقي؟ صديقي الغالي رزق.. كثيرة هي الكلمات التي يمكن أن تقال فيك.. لكن أي الكلمات يمكن أن توفيك حقا.. ان محبة الناس لك لا توصف وليس لها حدود، وهذا أكبر من كل الكلمات. إن معاملتك وتعاملك ومساعدتك لكل من طلب المساعدة، ودعمك لكل من قصدا، لا يمكن للكلمات أن تعكسه. أي كلمات يمكن أن تصف حبك للحياة والمرح وللأهل والأصدقاء ولكل من عرفك. فكيف يا أخي كيف تركز كل هذا من ورائك مبكرا، وأنت لم تشبع من الحياة بعد؟ صدقني، يا أبا هيثم، إن ذكراك ستبقى في حياتي كل يوم.. واسمك لن يمحي من خاطري مدى الحياة، وذكرياتنا ستراققني طوال الأيام وهي كثيرة وستكون تعزيتي في فقدائك المبكر. كم أنت قاس أيها الموت حيث خطفت منا أعز الأصدقاء، لكنك خطفت الجسد وليس الروح، وروح رزق ستبقى معنا، إلى أن نلتقي في يوم القيامة كما وعدنا سيدنا ومعلمنا السيد المسيح، له المجد، فنحن أبناء القيامة والحياة. وأخيرا أقول لك يا صديقي القريب رزق، أنت معنا وبيننا، ذكراك لن تفارقنا، فمذ قري العين لأن مذك يبق في القلوب.. الرب أعطى والرب أخذ، ليكن اسم الرب مباركا.

صديقي الغالي رزق شوملي، من أصعب المواقف هو أن تتقد شخصا عزيزا على قلبك، بل انه جزء لا يتجزأ من حياتك.. لقد أوجعني كثيرا رحيلك يا صديقي الوفي، فكيف لي أن أحتمل صدمة فراقك الأبدى؟ يا له من فراق مؤلم وحزين الى أبعد الحدود.. صديقي الغالي أبو هيثم.. لقد عشت معك وإلى جانبك يوميا أكثر من عشر سنوات، وفي العامين الأخيرين حيث صارت المرض الخبيث، كنت معك وكنت معي ليس يوميا فقط بل في كل لحظة، كنا على تواصل من خلال شبكة الاتصال والمراسلات، لكن ذلك لم يكفينا، فكنت تدعوني لآتي اليك.. نعم صديقي الغالي وأخي الحبيب كنا على قرب دائم وكنت تدعوني اليك، فكيف هان عليك مفارقتي على هذا النحو، لماذا يا صديقي تركتني ولم تتركني؟ اني أنتظر رسالتك في كل يوم.. أنتظر مكالماتك ودعوتك في بالقدم اليك.. فلماذا توقفت يا صديقي عن عادتك الجميلة؟ هل ضايقتك في أمر ما، هل أخذت على خاطرك مني.. وعندما لا يصلني الجواب، أجد نفسي



صديقه الوفي / غسان نصير

تصريحات محمد بن سلمان (بن خبير) والحنين إلى أصله اليهودي

الإعلامي أحمد حازم



الجاهل في التاريخ مواقف العاهل السعودي الأسبق فيصل بن عبد العزيز استنادا إلى ما نشرته صحيفة (الشروق اليوم) السعودية بتاريخ: ٢٠١٥/١١/١١ "جرى لقاء في باريس بين الفيصل والرئيس الفرنسي ديغول في أوائل حزيران/يونيو عام ١٩٦٧، قال فيه ديغول إن إسرائيل أصبحت أمرا واقعا، ولا يقبل أحد في العالم رفع هذا الأمر الواقع. فاجابه فيصل: أنا أستغرب كلامك؛ إن هتلر احتل باريس وأصبح احتلاله أمرا واقعا، وبقيت تعمل لمقاومة الأمر الواقع حتى تغلبت عليه. فأننا استغرب منك الآن أن تطلب مني أن أرضى بالأمر الواقع، فالمملكة تعتبر القضية الفلسطينية قضية مركزية وهي محور سياستها الخارجية وعلاقتها الدولية". فهل قرأت ذلك يا وبي العهدة؟ كلمة حق يجب أن تقال أيضا والعالم كله يعرف أن الملك فيصل، اغتيل عام ١٩٧٣ إبان فترة حرب أكتوبر بنخطيط أمريكي لأنه استخدم سلاح البترول ضد الغرب، ولأنه وقف بحزم إلى جانب العرب بشكل عام والقضية الفلسطينية بشكل خاص. فشتان بين تصريحات صبي متهور لا يفقه بالسياسة وتصريحات ملك أقدم ولأول مرة في تاريخ السعودية السياسي على استخدام البترول كسلاح في وجه الغرب عامة فكلفه ذلك حياته. نقطة أخرى لا بد من قولها لولي العهد السعودي، ان إسرائيل هي التي رفضت كل قرارات الأمم المتحدة الخاصة بالقضية الفلسطينية، وإسرائيل هي التي رفضت كافة المبادرات العربية وغير العربية ومنها الإقتراح الأخير "حل الدولتين" الذي لقي تأييدا عالميا ورفضه "أولاد عمك" قادة إسرائيل وأسدقاؤك الأمريكان. إسرائيل يا ولي العهد رفضت مبادرة السلام السعودية التي قدمتها في قمة بيروت عام ٢٠٠٢ والتي لاقت ترحيبا عربيا والتي كانت في حقيقة الأمر لمصلحة إسرائيل أيضا لأنها استهدفت إنهاء الصراع وإحلال سلام دائم. فبدلا يا ولي العهد من أن تنهم القيادة الفلسطينية "تجرا" وواجه إسرائيل لرفضها كل مبادرة سلام. كلمة أخيرة أود قولها لك يا ولي العهد محمد بن سلمان (بن خبير): لو يستيقظ الراحل الملك فيصل من قبره ويقرأ تصريحاتك لصفعك بالحذاء على وجهك وعاد إلى قبره.

مجلة (ذي إنديبنت) البريطانية نشرت تقريرا في العاشر من شهر كانون الثاني/يناير عام ٢٠١٦، عن ولي العهد السعودي محمد بن سلمان استنادا إلى معلومات من دائرة الاستخبارات الألمانية الاتحادية، ذكرت فيه أن محمد بن سلمان مقامر سياسي متهور. وبالرغم من أني بشكل عام لا أثق كثيرا بمعلومات مخابراتية، إلا أني اقتنعت بتهور هذا "الصبي". فقد نقلت صحيفة "معاريف" العبرية على لسان بن سلمان: "إن القيادة الفلسطينية ومنذ ٤٠ عاما وهي تقوّت الفرص، وترفض جميع المقترحات، وان على الفلسطينيين القبول بالعروض المقدمة لهم، والعودة إلى طاولة المفاوضات"، أو "فليصمتوا ويتوقفوا عن التذمر". هذا الكلام الذي صدر عن محمد بن سلمان، يذكرني بالمثل الشعبي القائل "كل واحد أصلو برود". فتصريحاته في الفترة الأخيرة تعكس حنينه إلى أصله "اليهودي" أصل أبائه وأجداده الذين ينتمون إلى "يهود خبير" في السعودية كما يقول التاريخ. محمد بن خبير لا يحق له أبدا توجيه "تهمة تقويت الفرص" للقيادة الفلسطينية لأنه بتصريحاته مثل طفل "بهلول" يلعب بالنار، لأن القضية الفلسطينية خط أحمر محرم على "أبناء خبير" تجاوزه، ولا يحق له التمادي بوقاحة على الفلسطينيين لأنه أصغر بكثير جدا من المستوى الذي وضع نفسه فيه. لكن ما قاله هذا الصبي المعتوه لا يمثل إلا نفسه فقط والتاريخ شاهد على ذلك. وأريد أن أذكر محمد بن سلمان بأهمية القضية الفلسطينية عند أبيه سلمان الذي يتناقض موقفه مع موقف ابنه: في القمة العربية الأخيرة الـ ٢٨ التي عقدت في منتجع البحر الميت بالأردن في مارس (آذار) ٢٠١٧، قال العاهل السعودي سلمان بن عبد العزيز في كلمته بأنه "يجب ألا تشغلنا الأحداث الجسيمة التي تمر بها منطقتنا عن تأكيدنا للعالم على مركزية القضية الفلسطينية وأهميتها للسعوديين خاصة والعالم العربي والإسلامي بشكل عام". (صحيفة الشروق الأوسط بتاريخ العاشر من ديسمبر العام الماضي). وهنا لا بد لي من الإشارة إلى أن أحفاد بني خبير السعوديين، ظهر منهم سياسي واحد فقط إسمه الملك فيصل مارس سياسته كعربي أصيل وليس كـ "خبيري" والذي تم اعتباره حالة سياسية استثنائية خالفت الخطوط العريضة للسياسة السعودية. وأريد أن أعيد إلى أذهان الصبي

شبكة المراكز الجماهيرية شفاعمرو
רשת מתנ"סים שפרעם



فعاليات خاصة ومتميزة بمناسبة افتتاح شبكة المراكز الجماهيرية

بلدية شفاعمرو وشبكة المراكز الجماهيرية شفاعمرو
تدعو أهالي شفاعمرو للمشاركة في الفعاليات الاحتفالية

الأمسية الافتتاحية
لشبكة المراكز الجماهيرية في شفاعمرو
في المركز الجماهيري

يوم الإثنين
7.5.2018
الساعة 19:30

معرض الصور "المركز الجماهيري
بين الماضي والحاضر"
يفتح أبوابه في المركز الجماهيري وعلى مدار شهر أيار

يوم الثلاثاء
8.5.2018

يوم قمة لبرنامج براعم "نتسانيم"
في المركز الجماهيري
البرنامج معد فقط للطلاب المشتركين في برنامج «براعم»

يوم الخميس
10.5.2018
الساعة 17:30

يوم قمة لبرنامج "دورة لكل طالب"
و "المركز التعليمي - من القلب"
في المركز الجماهيري

يوم الجمعة
11.5.2018
الساعة 17:00

مسيرة جماهيرية وعرض سيرك

تنطلق المسيرة من بلدية شفاعمرو وحتى المركز الجماهيري
بمشاركة جميع فروع المركز الجماهيري

يوم السبت
12.5.2018
الساعة 17:00

الدعوة
عامة

www.msha.org.il للإستفسار: 04-6665251

حملات الخير عند فرهود غير



نهني زياتنا الكرام وجميع أهالي شفاعمرو والمنطقة بطول

شهر رمضان المبارك

أعاده الله وأنتم بتمام الصحة وأحسن حال

شورية دجاج اوسم 1 كيلوا



6⁹⁰

جروس سكر سوجات



24⁹⁰

كرتونة زيت النطون الشقفة / جواهر



69⁹⁰

حلاوة الهلال 700 غرام



14⁹⁰

معكرونه / شعيرة تركية



8⁹⁰

رز ياسمين انطوان الشقفة 5 كيلوا



17⁹⁰

شاي ليبتون



6⁹⁰

كيتشوب اوسم



6⁹⁰

واحصل على
كيس اصابع
خاردينا مجاناً



اشترى بـ 29.90 ش من منتجات

شوكلاطة شحر 0,5 كيلوا



8⁹⁰

جبنه لافشكيري 8 قطع



8⁹⁰

لين تتوما / طارا 3 لتر



15⁹⁰

جبنه عيمك / نوعم 300 غرام



9⁹⁰

شامبوا هيد اند شولدير



14⁹⁰

مشروب شعير خالي من الكحول سداسية علب بيكس



14⁹⁰

تنورينا / بريجات 1,5 لتر



17⁹⁰

بندورة / ذرة بري زي



3⁹⁰

مسحوق غسيل اريال 8 كيلوا



49⁹⁰

مسحوق غسيل تايد 8 كيلوا



34⁹⁰

نس كافيه عليلت 200 غرام



17⁹⁰

طحينة الناصرة 1 كيلوا



12⁹⁰

طلطة بيتا بري هجيل



7⁹⁰

عجينة مفيحة 1 كيلوا



8⁹⁰

جوجيت تزابل اكشن 75 مل / اكوا فريش



3⁹⁰

قهوة ابو سلمى



29⁹⁰

مسحوق غسيل كولون 8 كيلوا



29⁹⁰

فيري 1,350 لتر



6⁹⁰

شامبو بينوك / هواي



7⁹⁰

اولويز مضاعف



11⁹⁰

واحصل على
سيزي
ديودورانت



اشترى بـ 29.90 ش من منتجات



خاضع لشروط الحملة ■ لا ازواجية بالحملة ■ الصور للتوضيح فقط ■ الخطا وارد ومردود

ايجتوا عنا بالـ
فراهود منتر



شفاعمرو المنطقة المتناعية

046817144



خاضع لشروط الحملة ■ لا ازواجية بالحملة ■ الصور للتوضيح فقط ■ الخطا وارد ومردود

ايجتوا عنا بالـ
فراهود منتر



شفاعمرو المنطقة المتناعية

046817144

مسلات إيبان



غير

نقائق جمبو 1,5 كغم

18⁹⁰

بوريكس زوغلوبك

8⁹⁰

كربوت 750 غم

19⁹⁰

سداسية تورتينا 1,5 لتر

27⁹⁰

ثلاثية فراشة اسنان جوجيت

3⁹⁰

محارم سيليك

9⁹⁰

رز ابو غربية 5 كيلوا

22⁹⁰

زوج دواء زجاج اجكس

14⁹⁰

علبة متيزنا

48⁹⁰

حفاظات هاجيس

29⁹⁰

أمابع شينيسل دجاج 1 كيلوا

24⁹⁰

سلوشت האופים 600 غرام

14⁹⁰

شوكوا عيليت

9⁹⁰

جلن شراب سمايلبي 3 لتر

14⁹⁰

ورق توالييت فيوليت 32 لفة

49⁹⁰

فوط صحية اولديز

7⁹⁰

سائل مسح اونيكس 4 لتر

7⁹⁰

بيبله متيز

3⁹⁰

بازيلا / ذرة سنفروست

19⁹⁰

أكياس ميكس عيليت 190 غم

9⁹⁰

سداسية ماء تركية

50⁹⁰

مرتديلا ايزن / سلامة 300 غرام

8⁹⁰

علب ذرة بيليفود

9⁹⁰

مقطع فوقع بيليفود 800 غرام

13⁹⁰

حمص احلا 750 غرام

6⁹⁰

سداسية كوكا كولا

32⁹⁰

سداسية فيوز تي

24⁹⁰

علبة خيار 3 كيلوا

9⁹⁰

كعك عيليت 300 غرام

9⁹⁰

تشكيلة ديودورت ريكسون

9⁹⁰

مندوق سودا كولا 24 وحدة

29⁹⁰

رزمة شوربة دجاج مع شعيرية اوسم 7 وحدات

18⁹⁰

رزمة شوربة كينور 7 وحدات

18⁹⁰

جروس طحين مان

16⁹⁰

عسل يد مردحاي 350 غرام

25⁹⁰

طحينة الهلال 900 غرام

15⁹⁰

كاز ناشف

9⁹⁰

شفرات حلاقة ماك 3 املبي

21⁹⁰

بازيلا / بازيلا وخرز / خزر / ذرة

14⁹⁰

زوج معكرونه اوسم

7⁹⁰

واحصل على
معرفة مجاناً



اشترى ارز بوندي
شيف 5 كغم

شوكلاطة شوكاتا 390 غم

9⁹⁰

بيتيير اوسم 1,750

16⁹⁰

منوبر مينبي حبة كبيرة

99⁹⁰

شيش لحمه خشب

9⁹⁰

يوسف الخال يفجر مفاجأة عن "الهيبة العودة" ودور نيكول سابا في المسلسل وناصيف زيتون ضيف شرف

عن دور "نادين"، وإنما تشارك هي في قصة مختلفة والمسلسل ليس جزءاً ثانياً للمسلسل الذي شاهدناه رمضان الماضي بل هو عودة الى الوراء.

وعن سبب عدم اشتراكه في أعمال فنية تجمعها بالفنانه نادين نسيب نجيب في الأونة الأخيرة، أوضح "الخال" أن الأسباب هي اختلافهم فنياً وليس شخصياً،

حيث أنهما تشاركا في أعمال عديدة ولكلا منهم أفكار ومشاريع جديدة، بالإضافة إلى أنه يرى أن الثنائيات المتكررة قد تصيب الجمهور بالملل أما المفاجأة الأخرى والتي كشف عنها تقرير برنامج MBCtrending فهي مشاركة المطرب السوري ناصيف زيتون في المسلسل ولكن هذه المرة كمثل، حيث سيظهر زيتون كضيف شرف في إحدى الحلقات. غنى ناصيف أغنية "مجبور" لمسلسل "الهيبة" في جزئه الأول وحقق نجاحاً كبيراً ووصلت مشاهدتها عبر YouTube إلى 4.7 مليون مشاهدة.



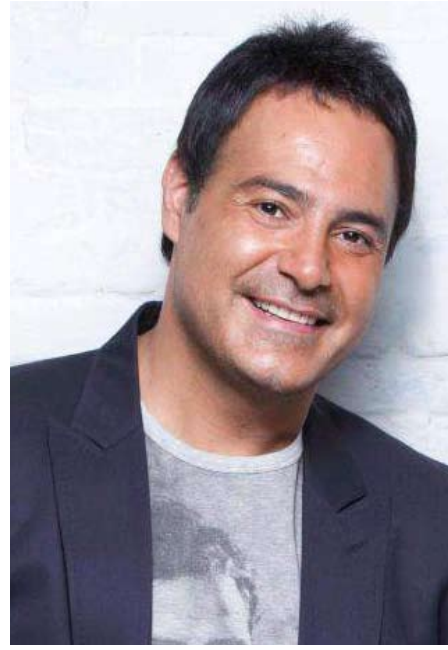
فجر

الممثل

الليبناني

يوسف الخال مفاجأة حول مسلسل "الهيبة العودة"، الذي تلعب فيه زوجته نيكول سابا دور البطولة الى جانب الممثل السوري تيم حسن والذي من المقرر عرضه في رمضان المقبل. وقال يوسف الخال عن مشاركة زوجته الفنانه نيكول سابا في مسلسل "الهيبة العودة"، حيث أكد أنها ليست بديلاً للفنانه نادين نسيب نجيم التي كانت نجمة الجزء الأول من المسلسل، حيث أشار إلى أن دور نيكول ليس استكمالاً أو بديلاً

هل سيجتمع عاصي الحلاني ونجوى كرم بعمل غنائي مشترك؟



كما أشار الحلاني الى أنه يسعد أن يقدم لحناً لكرم، لكن هذا الأمر لم يطرح أيضاً بينهما حالياً. من جهتها، ردت كرم على الحلاني، قائلة: "أنت مش حبيب قلبي وحدي انت حبيب قلب الكل.. بحب كثير يكون في مشاركة مع بعض لما بصير شي عمل منخبر كل الناس سوا انشالله".

خلال دردشة له مع متابعيه على احد مواقع التواصل الاجتماعي، سئل الفنان عاصي الحلاني عن حقيقة وجود ديو سيجمعه مع الفنانه نجوى كرم، فرد أنه يحب نجوى كثيراً وهي بمثابة أخت وصديقة له ووجهاً لها تحية، لكن موضوع الديو بينهما لم يطرح وليس هناك أي مشروع في هذا الصدد قريباً.

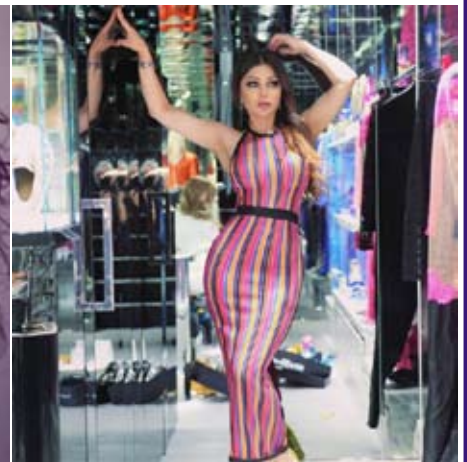
بعد محنته الصحية.. رسالة مؤثرة من "محمد منير" لجمهوره



وأكد في تغريدته أن مساندة جمهوره هي سر قوته وإصراره على تقديم الأفضل دوماً قائلاً: «بحكم يمنحني القوة دائماً واهتمامكم يزيدني إرادة لتقديم الأفضل». وأضاف منير: «موعدنا في حفل ثاني أيام عيد الفطر.. أتمنى من الله أن أستطيع دائماً اسعادكم وتقديم ما تستحقون.. محبتي».

وجه الفنان محمد منير الشكر لجمهوره الذي ساندته خلال محنته المرضية التي ألمت به مؤخراً واستدعت إجراء عملية جراحية. وقال الكينج منير في رسالة مؤثرة إلى جمهوره ومتابعيه عبر صفحته على «تويتر»: «الشعب الحبيب وجمهوري الغالي.. أعجز عن شكركم على دعمكم ومشاعركم الفياضة واهتمامكم خلال المحنة».

هيفا وهبي تقاضي هيفا ماجيك



في تفاصيل الصالون، فقد حقق شهرة جيدة. وأشارت المعلومات إلى أن هيفارفعت دعوى قضائية على شبيها، بتهمة استغلال اسمها خصوصاً الأحراف الثلاثة من الاسم MJK التي أضافتها هيفا إلى لقبها خصوصاً عبر مواقع التواصل الاجتماعي بعد أدائها أغنية "ملكة جمال الكون". وإذا استكملت هيفا الملف بحسب مصادر قانونية، فستريح على "هيفا ماجيك" الدعوى في الوقت الذي يفاوض فيه البعض منتحل اسم هيفا أي هيفا ماجيك على مسح كل ما له علاقة أو إشارة خصوصاً على موقع "سناپ شات"، ما يثير لغظاً عند متابعي هيفا أو يثير مشاكل لها علاقة بعمل هيفا الفني، وما عُرف أيضاً أن هيفا ماجيك مصدوم من ردة فعل وهبي تجاهه. يُذكر أن وهبي كانت قد التقطت فيديو إلى جانب شبيها في إحدى الحفلات التي أحييتها بداية السنة الحالية في بيروت.

لم تكن العلاقة بين الفنانه هيفا وهبي ومعجبيها أو الذين يتأثرون بها إلا جيدة لسنوات سابقة، حيث اعتبرت هيفا رمزاً للجمال والتشبه بها، وتقليدها عند عدد كبير من النساء أمر طبيعي. شهرة هيفا التي تعود إلى أكثر من عشرين عاماً دفعت شاباً، للخضوع لعمليات تجميل عدة في لبنان وخارجه، وإطلاق اسم هيفا ماجيك على نفسه بدلاً من اسمه الحقيقي. وقبل سنتين ذاع صيت شبيها هيفا أو ما بات يُعرف باسم "هيفا ماجيك" خصوصاً بعد مجموعة من المقابلات التلفزيونية التي ظهر فيها وتحدثت عن تحولها، وعشقها لهيفا وهبي إلى حد الهوس، وبالتالي تقمص شخصيتها من خلال عمليات تجميل خضع لها في تايواند وبعضها في لبنان. وقبل عامين تقريباً، افتتح "هيفا ماجيك" صالوناً للتسريحات النسائية في لبنان، تحت اسم "صالون هيفا ماجيك" ورغم أن هيفا ماجيك لا يتدخل

سماح أنور: حولت منزلي لمطعم بسبب حالي المالية الصعبة

كشفت الممثلة المصرية سماح أنور أنها مرت بحياتها بظروف مالية صعبة مما اضطرها إلى تحويل منزلها إلى مطعم لمدة عام كامل. وقالت سماح أنور خلال حوارها ببرنامج "واحد من الناس" الذي يعرض على فضائية "الحياة": "حصلت على شهادة في الطهي" وعند مروري بضائقة مادية حولت بيتي لمطعم، واطلقت عليه اسم "هوم كوكس" وكنت أقوم بتحضير الطعام بنفسي، لافتة إلى أنها كانت تتنكر في شخصية امرأة فرنسية، ولم يستطع أحد اكتشافها خلال ذلك العام. وأضافت: "تعبت جامد خلال السنة دي، عشان كنت واقفة بنفسي وكانت الفلوس بتكفيها بشكل يومي مثل من يفتح دكان".



توسعنا !

في ضوء الطلب الكبير ، انتقلنا إلى برج نفيئيم ، شارع خوري 2 ، حيفا
العيادة مفتوحة أيام الاحد ، الاثنين ، الاربعاء ، الخميس من الساعة 9:30 حتى 17:30

يعد مركز صحة القدم مركزاً لعلاج الجروح الناتجة عن مرض السكري ، ويقوم المعهد بتشغيل التكنولوجيا



الأكثر تقدماً في العالم لمنع بتر الأطراف والتئام الجروح.
تعمل العيادة تحت رعاية **الدكتور شموئيل شوراكي**
الذي حصل على شهادته كطبيب في الطب التقليدي.
من جامعة غرب باريس (PARIS-OUEST) في فرنسا
أسس **الدكتور شموئيل شوراكي** أولى عياداته في إسرائيل
منذ حوالي 20 سنة وهو ناجح جداً في هذا المجال

نحن متخصصون في

النخر ، الجروح المزمنة ، قرح السكري ، وريدة ،
الاعتلال العصبي السكري ، باديكير طبي ، أحذية مخصصة للعظام

من بين طرق العلاج المتقدمة في العيادة

- ▶ علاج الأذن
- ▶ نقل الدم فريدة من نوعها
- ▶ ضمادات خاصة
- ▶ العلاجات الوقائية
- ▶ علاج خاص لموجات فوق الصوتية
- ▶ المواد الحافظة وأكثر من ذلك

تفاصيل إضافية على موقعنا vascular-center.co.il
زورنا على صفحتنا في  **המרכז לרפואת הרגל**

للحصول على معلومات إضافية وتحديد مواعيد 0775241585 / 0526552103

الطابق السادس مصعد من السوق

بمناسبة إطلاق مجموعتها لصيف 2018 يومان إحتفاليان لزيائن ميخال نجرين في فرع أم الفحم



بمناسبة إطلاق مجموعتها لصيف 2018، ينظم فرع ميخال نجرين في أم الفحم يومين إحتفاليين للزيائن وذلك في يومي الأربعاء - الخميس 09.05 - 10.05. وبهذه المناسبة يتمتع الزبائن من تخفيض بنسبة 30% على كل الحانوت.

ويشتر شبكة ميخال نجرين أن تدعوكم لزيارة فرعها في أم الفحم والإستفادة من التخفيضات التي تعرضها عليكم. إنتبهوا! ساري المفعول فقط في التواريخ 09.5 - 10.5 *الأعضاء النادى والمنضمين الجدد (الإضمام مجاني). *لا يشمل تكستيل البيت والأدوات المنزلية ووزم الشراء. *لا توجد إزدواجية حملات، إمكانية الخطأ وأرد.

لكل مُحبي شوكولاتة بلوندي.. شتراس تطلق مُحلي سبليديد بلوندي



سبليديد بلوندي يمنحك تجربة فريدة من نوعها ومتعة لا تُضاهى، ويقدم لك شوكولاتة بلوندي المميزة.

بلوندي هو الطعم الرابع للشوكولاتة، بعد أن اعتدنا على مذاق الشوكولاتة البيضاء، المرير والحليب. الطعم المُكتمل بات يسيطر اليوم على مطبخ المواطنين في البلاد، والآن أيضاً في مُحلي سبليديد غني ومُدلل وفي عبوة بغطاء واسع.

سبليديد بلوندي يضيف نكهة خاصة في بزادات المستهلكين. لئلا وللإستمتاع. سبليديد بلوندي هو جزء من مجموعة تشمل أيضاً مُحلي سبليديد شوكولاتة غنيّة.

كيف نجتاز موسم الأعراس دون التنازل عن الكعب العالي؟



لا شك أنه من الصعب تخيل أنك تشاركين في سهرة وأنت بأجمل إطلالة وأروع فستان دون حذاء بالكعب العالي الذي يمشق قوامك ويظهر بكامل أنوثتك ويجعلك تبدو أنحف. الكعب العالي يجعلك تشعرين كما لو كنت عارضة أزياء، إلا أنه ومع كل هذه الجوانب الإيجابية، فإن الكعب العالي يسبب لك ألماً في القدمين والركبتين وحتى في العاصود الفقري. فماذا ستفعلن؟ هل ستتنازلين عن الكعب العالي؟

SCHOLL تأتيك بالحل وتقدم لك ضبانات جل معدة خصيصاً للكعب العالي. ضبانات شول للشعور بالخفة والراحة في القدمين طيلة اليوم، حتى بكعب عال.

ضبانات GelActiv™ Insoles من SCHOLL تمنحك شعوراً بالراحة في كفتي القدمين وتقلل من الضغط على القدمين. بعد تجربة الضبانات ستشعرين كما لو كنت تنتعلين حذاء "سنيكرز". بينما في الحقيقة أنت تنتعلين حذاء بالكعب العالي. ضبانات شول تناسب جميع أحذية الكعب العالي وفي كل المقاسات وتمكنك من الإستمرار في الإستمتاع بالسهرة حتى بكعب عالٍ. باختصار هذه الضبانات تخفف عنك المعاناة التي لا لزوم لها.

عليت من مجموعة شتراوس تطوّر عدداً من منتجاتها المُساعدة للمخبوزات



في السنوات الأخيرة إزداد توجه الجمهور في البلاد إلى عالم الطهي والمخبوزات أكثر من ذي قبل. شوكولاتة البقرة من عليت شتراوس شخصت ولمست هذا الأمر منذ عام 2015 وأنتجت "لحظة حلوة" التي توفر وصفات شوكولاتة لكل مناسبة أو عيد أو حفلة. علماً أن هناك ما يقارب المليون ونصف زائر لموقع "لحظة حلوة" في السنة. وتستمر شوكولاتة البقرة وعليت في العام الحالي (2018) بتقوية تخصصها في عالم الشوكولاتة من خلال تجديد منتجاتها في فئة المخبوزات. في المرحلة الأولى تطلق عليت 4 منتجات: شوكولاتة تشيبس بقرة، خلطات لإعداد كعك الشوكولاتة والبراونيز، "ميني عداشيم" ومرشميلو للخبز والتزيين.

فئة المنتجات المُساعدة للخبز تشمل: خلطات لإعداد الكعك، بودينج، زينة للكعك، خلطات، جلي، منتجات لتحسين الخبز وإضافات للمخبوزات وغيرها. وتدخل هذه المجموعة قرابة الـ 280 مليون شيكل. وينضم إلى هذا المهرجان "بيني بير" بمكونات مطوّرة وتصميم جديد. المنتج الجديد يجلب للمستهلك طعماً فاخراً وطراوة في البسكوت. يشار إلى أنه في السنة والنصف الأخيرة عملت طواقم التطوير في عليت على إعداد وصفة جديدة بهدف تطوير "بيني بير" بما يتوافق مع ذوق المستهلك: الطعم، الطراوة، نويان المنتج بالفم واللون، ونجحوا بإنتاج منتج رائع يدمج الحلاوة والطراوة في بسكوت مقرمش. الحديث عن طعمين: "بيني بير" كلاسي و"بيني بير" شوكو، بعبوة 500 جرام (أصبعان في كل منها، حجم الواحد 250 جرام) و 1750 جرام (7 أصابع، في كل واحدة 250 جرام). مدخولات شوكو "بيني بير" في السنة تبلغ نحو 120 مليون شيكل. وحقت ارتفاعاً بنسبة 2% في عام 2017. ويُسندل من المعطيات أن قرابة 60% من المنازل في البلاد، لا سيما تلك التي فيها أولاد، تستهلك "بيني بير". ويستخدم "بيني بير" كمنتج أساسي للأولاد، أو لتناوله مع مشروبات ساخنة، أو ككعك للأطفال من جيل 0-3 سنوات، ويعتبر أساسياً في الكعك والحلويات (كرات الشوكولاتة، كعك البسكوت)، وخالفاً لأنواع كعك أكرى يأتي "بيني بير" بعبوات كبيرة (نصف كيلو وصاعداً) ويشمل كمية كبيرة من البسكوت، يوفر أكثر ويعتبر مثالياً للعائلات.

قهوة عيليت:

جودة فائقة، طعم لا يقاوم ونكهة مميزة



مرة قليلاً، حلوة، مركزة أو إكزوتيك. كل شخص يحب قهوة بمذاق مختلف. كافيته عيليت تهتم بأن تقدم لكل عشاق القهوة الطعم المفضل لديه. كافيته عيليت تلتزم بأعلى مستويات الجودة وهي متخصصة بإنتاج وتقديم فنجان القهوة المثالي والمتكامل.

فيما يلي نقدم لكم مجموعة من أنواع وطعمات القهوة لإختياركم: كبسولات- كبسولات إسبرسو من كافيته عيليت هي كبسولات متطورة ملائمة للإستعمال في جميع ماكينات نسبرسو. الكبسولا محكمة السد تماماً حيث لا يصل إليها الأكسجين. الأمر الذي يضمن طراوة القهوة والمحافظة على خواص وصفات الطعم والنكهة. التشكيلة الواسعة تشمل قهوة بدرجات تركيز مختلفة (6-12)، وهي مصنوعة من عدّة مصادر للقهوة مثل البرازيل، جواتيمالا وأندونيسيا وكذلك قهوة بطعمات كبسولات كافيته عيليت تنضم إلى التوجه العالمي الواسع في مجال الكبسولا الملائمة لماكينات نسبرسو، التي تتمتع بسهرة في بلدان القهوة الرائدة في أوروبا. وتقدّر حصتها من سوق فئة الكبسولات حوالي 30%. ويعود ذلك إلى جودتها الفائقة وتشكيلتها الواسعة وتوافرها بالإضافة إلى سعرها المريح: قهوة إنستنس: قهوة مجففة، سريعة الذوبان (نميس)، وقد طرحت شتراوس قهوة إنستنس بصيغتين، الأولى مع 10% إسبرسو والثانية مع 15% إسبرسو وهي "إكسترا سترونج" لمن يحب قهوة مركزة أكثر.

"مكوروبت هكافيته" كافيته نميس غني وفاخر من مصدرين مختلفين قهوة برازيلية وقهوة أفريقية، قهوة كاملة، منشطة، مركزة وذات نكهة لا تقاوم (أرومانيت).

لا تفوتوا الفرصة... عكا تحتضن مهرجان الأرابيسك العالمي من 9-12 أيار بمشاركة: نسرين قادري، كمال سليمان، سهيل فودي، دودو تاسا وفرقة "سيمفونيات" المغربية



تحتضن مدينة عكا، رمز التعايش المشترك وتعدّد الثقافات، المهرجان العالمي للموسيقى العربية الكلاسيكية والأندلسية. وبهذا يتيح لعشاق الموسيقى والغناء العربي الاستمتاع بالأغاني العربية الأصيلة وبأعذب المعزوفات والألحان الموسيقية العربية الخالدة. وتطلق يوم الأربعاء القادم في عكا أعمال مهرجان عكا الدولي للموسيقى العربية الكلاسيكية والأندلسية، يشارك في المهرجان، الذي يتولى قيادته المايسترو توم كوهن، والذي ستستمر أعماله لأربعة أيام (9 - 12.5) نخبة من الفنانين المعروفين من العرب واليهود، بالإضافة إلى مشاركة الفرقة الموسيقية المغربية "سيمفونيات"، وفرقة A-WA وغيرها.

ومن بين المشاركين: نسرين قادري، كمال سليمان، سهيل فودي، ديكل، خير فودي، دودو تاسا، زيف حرقيل، شاي تسباري، عادي كيسار، زوار بهلول، محمد مغربي وداود وصالح كويتي وغيرهم الكثير من الموسيقيين والفنانين. وعلى مدار أيام المهرجان ستقدم باقة من روائع الغناء العربي والموسيقى العربية الخالدة.

فرقة "سيمفونيات" المغربية، التي قدمت إلى البلاد خصيصاً للمشاركة في المهرجان، ستقدم مجموعة من الأغاني المغربية المعروفة.

يذكر أن مدينة عكا تجسّد العيش المشترك بين جميع الطوائف والشرائح السكانية. فضلاً عن كونها رمزاً لقبول واحتواء الآخر. يشار إلى أن المهرجان يقام برعاية مجموعة شتراوس وبنك هبوعليم.

لحاملي تطبيق عزرائيلي ملك الپوپ اللاتيني يعود إلى البلاد



المغني الإسباني، ملك الپوپ ألاتيني، أنريكا إجلسياس، إسن خوليو إجلسياس، يعود إلى البلاد في 27.05.18 لإحياء حفل في بارك هيركون في تل أبيب.

في التطبيق الجديد لكنيونات عزرائيلي تجدون: كل الماركات، الحوانيت، الحملات والهدايا في تطبيق واحد.

لحاملي تطبيق عزرائيلي:
تجدون تذكرة حفل أنريكا إجلسياس بـ 225 ش.ج. فقط!
كمية التذاكر محدودة!

ساري المفعول حتى 23.05.18 أو حتى نفاذ كمية التذاكر. سعر التذكرة في السوق 285 ش.ج. خاضع للأنظمة كما هو وارد في صفحة الشراء. التذكرة مخصصة لمنطقة العشب الأخضر فقط.

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

قهوتك جاهزة

جديد! كابسולות قهوة عربية



GOLDEN TOUCH

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

قهوة

النخلة

أبناء رفيق نخلة م.ض.

علامات تشير إلى نقص فيتامين "د"

مراعاة تعرض ثلث الجسم تقريبا لأشعة الشمس. وأشار البروفيسور الألماني إلى أن بعض الأشخاص يواجهون خطر الإصابة بنقص فيتامين "د" بصفة خاصة، ألا وهم: الرضع والمسنين فوق 65 سنة وأصحاب



قال البروفيسور هيلموت شاتس إن فيتامين "د" يتمتع بأهمية كبيرة للصحة، للمناعة والعظام والعضلات مثلا، مشيرا إلى أن التغذية تمد الجسم بالفيتامين بنسبة ضئيلة تتراوح بين 10 و 20٪ عبر الأسماك البحرية الغنية بالدهون، كالسردين والرنجة مثلا، ومنتجات الحليب، والفطر والأفوكادو. وأضاف عضو الجمعية الألمانية للغدد الصماء أن الجسم ينتج الفيتامين بنفسه بنسبة تتراوح بين 80 و 90٪ عبر أشعة الشمس؛ لذا يطلق عليه اسم فيتامين الشمس. ولهذا الغرض ينبغي التعرض لأشعة الشمس يوميا لمدة 20 دقيقة تقريبا، مع

البشرة الداكنة، وكذلك الأشخاص، الذين لا يغادرون المنزل أبدا. وتتمثل أعراض نقص فيتامين "د" في التعب المستمر وكثرة الإصابة بالعدوى وهشاشة العظام وآلام الظهر وسوء شفاء الجروح واعتلال المزاج. وهنا يمكن للجوء إلى تعاطي كبسولات فيتامين "د" بشكل وقائي بجرعات تتراوح بين 800 و 1000 وحدة دولية (IU). وإذا تعاطى شخص ما فيتامين "د" بجرعة تزيد عن 4000 وحدة دولية بدون سبب طبي، فقد يلحق ضررا بالكلية.

اليكم فوائد اللوز الغذائية والصحية

غرامات من الدهون المشبعة 29 غراما أحماضاً دهنية أحادية غير مشبعة 11,2 غراما من الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة 20 غراما من الكربوهيدرات 12 غراما من الألياف الغذائية 19



يحتوي اللوز على مستويات عالية من الألياف وفيتامين E والبروتينات ومكونات أخرى تجعله أحد أكثر معززات الطاقة الطبيعية غذاءً. لذا، بينما يبدو محتواه من الدهون مثيرا للقلق، إلا أن هذا النوع من الدهون ممتاز للقلب. فاللوز غني بالبروتينات النباتية، والمعادن، والفيتامينات، ومضادات الأكسدة، والمواد الكيميائية النباتية. الفوائد الغذائية لكوب من اللوز المقطع 533 سعرة حرارية 46 غراما من الدهون الكلية 3,5

مهنياً: أنجز تغييرات في عملك لتبتعد عن الروتين الممل في العمل. عاطفياً: تساعده طبيعة قلبك على نسيان الماضي ومسامحة الحبيب. اجتماعياً: لا تدع المشاكل العائلية تؤثر فيك وتجعلك متشائماً. رقم الحظ: 10

مهنياً: تتخطى أخيراً مشكلة كنت تواجهها مع أحد الزملاء. عاطفياً: تشعر بأنك لا تريد أن تطور علاقتك بالحبيب لأنك تشك في مشاعره تجاهك. اجتماعياً: تتلقى خبراً ساراً يتعلق بأحد أقرب الأصدقاء ما يفرحك كثيراً. رقم الحظ: 4

مهنياً: ابتعد عن الطمع واكتف بما جنيته حتى اليوم وإلا ستكون خسارتك كبيرة. عاطفياً: لا تدع الشكوك تدخل بالك، حافظ على رابط الثقة بينك وبين الحبيب. اجتماعياً: لا تقلل من تقدير المهتمين بك، فليدرك الكثير من الأصدقاء الأوفياء. رقم الحظ: 11

مهنياً: كن على مسافة من زملائك في العمل إذا كنت تشعر ببعض التهديد والقلق. عاطفياً: يغلب على الحبيب التردد ومزاجه متقلب فتحتار كيف تتصرف معه. اجتماعياً: تأخذ قراراً حاسماً قد يغير مجرى حياتك نحو الأفضل. رقم الحظ: 14

مهنياً: كن على مسافة من زملائك في العمل إذا كنت تشعر ببعض التهديد والقلق. عاطفياً: يغلب على الحبيب التردد ومزاجه متقلب فتحتار كيف تتصرف معه. اجتماعياً: تأخذ قراراً حاسماً قد يغير مجرى حياتك نحو الأفضل. رقم الحظ: 14

مهنياً: تتلقى المديح من رئيس عملك بشأن عملك المتفاني والمخلص. عاطفياً: تفعل المستحيل لمساعدة الصوت الحبيب في تخطي المحنة التي يمر بها. اجتماعياً: تشغل بالك المشاكل العائلية، اجتمع مع أحد أفراد العائلة لحلها. رقم الحظ: 12

مهنياً: تلجأ إلى الاستدانة للتعويض عن الخسارة التي تعرضت لها. عاطفياً: يقف الحبيب إلى جانبك في الحمل محنته ما يشعرك ببعض الإطمئنان. اجتماعياً: تضي نهاراً ممتعاً مع الأصدقاء والمقربين منك. رقم الحظ: 5

مهنياً: تتأقلم بسرعة في عملك الجديد وتشعر بأنه سيكون بادرة خير عليك. عاطفياً: تشعر بأن مشاركتك تجاه الشريك النور تتبدل وبأنك لم تعد تعرفه عن قرب. اجتماعياً: تملك الحيوية والنشاط لتمضية فترة مميزة في الطبيعة. رقم الحظ: 7

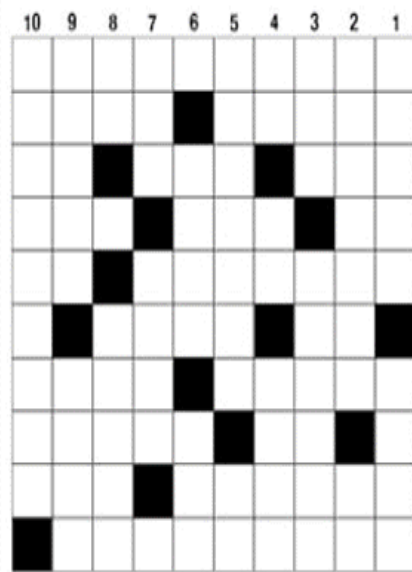
مهنياً: يساعدك أحد الزملاء على تخطي مسألة مالية كانت تشغل بالك. عاطفياً: صارع الحبيب بما يزعجك في جزاء تصرفاته من دون أن تجرح مشاعره. اجتماعياً: تجتمع مع بعض الأصدقاء وتضي معهم وقتاً ممتعاً. رقم الحظ: 9

مهنياً: تخوض تجربة جديدة تزيد من خيرتك وتدفعك قدماً إلى الأمام. عاطفياً: تجعلك كثرة المشاكل بينك وبين الحبيب تفكر ملياً في مستقبل علاقتك به. اجتماعياً: اهتم بالأمور التي تشعرك بالإطمئنان والراحة الداخلية وابتعد عن مصائد التوتر. رقم الحظ: 8

مهنياً: يخيب أملك في أحد الزملاء بسبب تصرفاته الأنانية وقلة مسؤوليته في العمل. عاطفياً: تبرهن عن طيبة قلبك في بدء صفحة اسد جديدة مع الحبيب بعد فترة من التوتر. اجتماعياً: قد يسبب لك حسد أحد المحيطين بك مشكلة مع صديق. رقم الحظ: 10

مهنياً: تقترض مبلغاً من المال لإنجاز مشروع تكون أكيدا من نجاحه. عاطفياً: لديك فرصة لاستعادة حب الغراء الطرف الآخر إن كنتما على خلاف. اجتماعياً: تنجح في لفت إنتباه المحيطين بك ونيل احترامهم. رقم الحظ: 4

كلمات متقاطعة



- أفصيا
- 1- رئيس جمهورية أرجنتيني سابق من أصل سوري - 2- اجناس من الطيور - دواء يستعمل لمكافحة الملاريا - 3- سلاح قديم - حائط يلف القصر - مقياس أرضي للمساحة - 4- للنادي - منظمة فلسطينية - حيوان أليف - 5- سياسي فرنسي اشتهر بدهائه ووزير للخارجية مراراً لعب دوراً هاماً في مؤتمر فيينا الذي عقد ما بين 1814 - 1815 - ملكة - 6- متشابهان - حمام برّي - 7- ساعدت - مدينة اميركية أعتل فيها الرئيس كينيدي - 8- عاصفة بحرية - مدار النجوم - 9- ملك جبيل - 10- مطر شديد - عاصمة سلوفاكيا

عمودياً

- 1- مادة معدنية صفراء اللون شديدة الأنقاد - شجر مثمر حبه يشبه حب الزيتون أحمر اللون - 2- عاصمة كازاخستان - طليق - 3- خمر - دولة أوروبية على البلطيق - 4- قلب - حرف جر - 5- بورصة نيويورك وأكبر مركز مالي عالمي - أصل البناء - 6- ما تشتهي المرأة وهي حامل - رجاء - 7- خداع - خادم في حانة - 8- لحم لم ينضج - من الخضار - 9- جمع عندليب - منفى نابليون بونابارت - 10- امرأة تأثر بها جيران خليل جبران

متى يصبح الاستحمام ضاراً ولماذا؟

وقال الخبير الطبي سولانا سيجال مورير: "الاستحمام المتكرر يعري الجسم من الطبقة الواقية من الدهون والبكتيريا المفيدة التي تعيش على الجلد". ويؤكد العلماء أن الطبقة السطحية للجلد تحتوي على مضادات حيوية طبيعية تقذفنا من الميكروبات الخطرة. لكن الصابون وجميع أنواع مواد التنظيف الهلامية كالشامبو، تحتوي على مكونات كيميائية تدمر الحماية الطبيعية. وهذا ما يؤدي إلى جفاف الجلد وهشاشته، ما يسمح للبكتيريا المسببة للأمراض باختراقه بسهولة.



حذر أطباء أمريكيون من تكرار الاستحمام في اليوم الواحد لأكثر من مرة لماله من مخاطر صحية جسيمة على الإنسان.

كلية الهندسين سخنين

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

وحدة التعليم الخارجي:

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



هندسي كيمياء الاغذية

هندسي تصميم معماري وديكور داخلي

هندسي مياه وبيئة

هندسي تصميم وجرافيك

هندسي برمجة كمبيوتر

هندسي إدارة أعمال

هندسي بناء (مدني)

هندسي سيارات

هندسي كهرباء

سنة تحضيرية

لا حاجة

لبسيخومتري

للاستفسار والتسجيل : إتصل على الرقم 04-6611155/6

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

كلية الهندسين- باقة الغربية : مدخل باقة الشمالي بعد الدوار

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

● إمكانات مريحة لدفع قسط التعليم .

● إمكانية التسجيل لمسارات تعليم مسائية تشمل أيام جمعة وسبت .

● وحدة مختصة بتأمين أماكن وفرص عمل للخريجين المتفوقين.

● تخفيضات ومنح عديدة للطلاب.