

مصبغة فوريو

4U  
Cleaning

غسيل - كوي - صباغ  
تنظيف على الناشف  
سجاد - حمامات - برادي  
خدمة التوصيل مجاناً

مصبغة فوريو

السويداء - حي النهضة - الكورنيش الشرقي  
جانب سوبر ماركت فوريو

TEL: 317 883  
foryou4ugroup@hotmail.com

يدتهم إليك

هدد



تصدر يوم الأحد

السنة الثانية

العدد (٢٦) تاريخ ٢٠١٥-١٢-٢٠

جريدة إعلانية مجانية نصف شهرية

٣٥٠٠ نسخة توزع مجاناً

بثقتكم نبني المستقبل

AL ARBED  
For Contractings

العرييد للمقاولات

تنفيذ كافة الأعمال الإنشائية  
حفریات - بناء هيكل - إكساء  
رمل - بحصن - لودر

0944 711 501 - 231 911

السويداء - شرق الفندق السياحي - اول طريق القلعة



المستقبل يبدأ...  
بالخطوة الأولى



## روضة الخطوة الأولى

facebook  
روضة الخطوة الأولى - السويداء

The Kindergarten  
first step  
روضة الخطوة الأولى

مبروك للأطفال الذين فازوا في  
مسابقة الرسم التي تمت  
على صفحة الروضة على الفيسبوك ونالوا أكبر عدد من الإعجابات

السويداء

مشرق مصاد

هاتف: 252 521



## فن الجيكور

للإكساء والتجارة

تصميم وتنفيذ

بناء خارجي وداخلي  
مطابخ - حمامات - صالونات  
لوحات  
خدمات اعلانية



323 913  
0933 018 376

المشرف الفني ريدان أبو حسون  
العنوان: شمال دوار الباسل - شرق طريق الشام



# HAPPY NEW YEAR



عروض بمناسبة العام الجديد

ROYAL®

لتصميم وتصنيع وتركيب أحدث المطابخ الأمريكية والألمانية و منجور الألمنيوم

فرع أول: سورية - دمشق

فرع ثاني: سورية - السويداء - ساحة تشرين - أول طريق قنوات - سنتر sole - ط1

0992 992 713 - 0932 866 969 - 016 318 360

Happy New Year



معكم في

2016

هدهد



بيبي

# أسيل

## للخياطة النسائية

تفصيل وخياطة كافة الموديلات  
النسائية الحديثة  
تفصيل حسب الطلب

شعبا - مجمع السلام التجاري - القبو  
Mob: 0930 223 558 Tel: 422 776

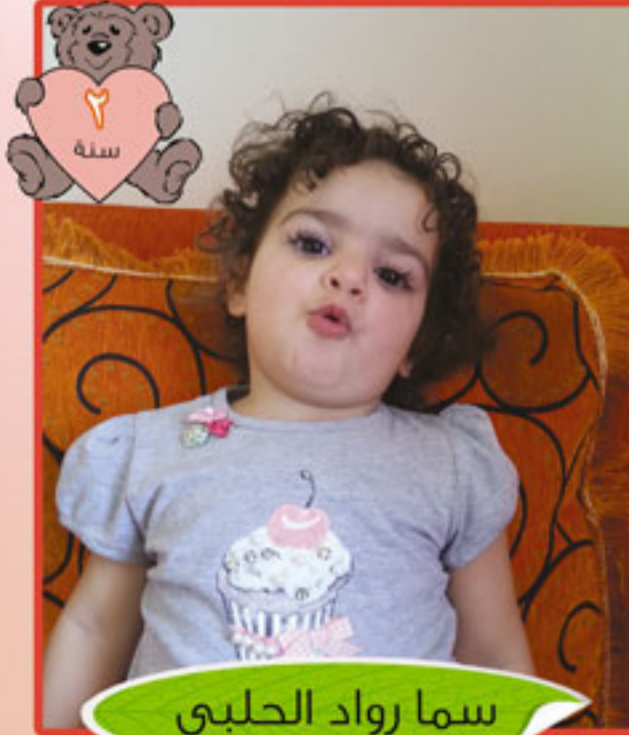


يسرنا نشر صور أطفالكم مجاناً لتزين صفحاتنا ببرائتكم

فقرة بيبي حبيبي



سولاي غسان العلي



سما رواد الحلبي



حازم يوسف أبو خير

Happy New Year



2016



**SWEETS**  
**كحويات**  
**KHODAIR**

بمناسبة اعياد الميلاد وراس السنة  
اسرة كلوية فخير نهنه زبائننا  
ونهنه عامها سعيداً للجميع

شارع الإتحاد: 221 367  
الشارع المحوري: 251 552  
شعبا: 714 152

**طريقتك أقرب**  
كلويات عذبة وفراخيرة

شارع برج الريم 31 79 32  
خدمة الزبائن 2022

**صدر حديثاً**

صدر عن ههد  
باقة من أرقى مطاعم وكافيهات السويداء

**أطلبه الآن**

TROIKA CAFE  
مطعم المقاهي  
المنطق السياحي  
الطابق الأول  
024 211 991 Tel  
0995 395 737 Mob

ENAB  
RESTAURANT AND CAFE  
السويداء - سوق قنوت - مقابل القنوت  
0995 395 400  
0995 395 737

ALAMEER  
مطعم الأمير  
رأس السنة  
محل فخم شاهر بخيرة لوجس من القنوت  
السويداء - قنوت - كركس سويت  
0995 395 400  
0995 395 737

Bakdash  
مطعم الموهبة العربية  
Since 1975  
فرع السويداء من شارع  
0995 395 400 - 0995 395 737  
فرع القنوت الموهبة العربية  
0995 395 400 - 0995 395 737

SHAHEEN  
شاهين  
CAFE & SNACK  
السوق قنوت  
براعة وروح كبير  
0995 395 400 - 0995 395 737

APPLIN  
CAFE & BAR  
16 322 992  
091 434 299  
c/o - vesida - Qanawat street  
haplin.caf@gmail.com  
haplin.cafe

ينتمي كلام العام الماضي إلى العام الماضي.  
ويتنظر كلام العام الجديد صوتاً آخر.



2016



16

# هدى

## 3 MARCH

M	T	W	T	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## 4 APRIL

M	T	W	T	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## 7 JULY

M	T	W	T	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## 8 AUGUST

M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 11 NOVEMBER

M	T	W	T	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## 12 DECEMBER

M	T	W	T	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	





# جريدة هدهد الإعلانية

كافة الخدمات الإعلانية - السويداء 614 240

# كل يومنا ولدنة مجديس

# 20

## 1 JANUARY

M	T	W	T	F	S	S
					1	2
				3	4	5
	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 2 FEBRUARY

M	T	W	T	F	S	S
					1	2
				3	4	5
				6	7	8
	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

## 5 MAY

M	T	W	T	F	S	S
						1
					2	3
				4	5	6
	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## 6 JUNE

M	T	W	T	F	S	S
					1	2
				3	4	5
				6	7	8
	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## 9 SEPTEMBER

M	T	W	T	F	S	S
					1	2
				3	4	5
				6	7	8
	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## 10 OCTOBER

M	T	W	T	F	S	S
					1	2
				3	4	5
				6	7	8
	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



**Swaida**  
Business

شركة السويداء بزنس  
للتجارة العامة وإدارة الأعمال

عملاؤنا... شركاؤنا

315 333  
0956 315 333  
0955 665 333

www.SwaidaBusiness.com  
info@SwaidaBusiness.com  
/SwaidaBusiness

السويداء - ساحة الشعلة  
بناء صلاح بحران - طابق ثاني

MERRY CHRISTMAS!  
**em-Swaida**

تسوق بلا حدود

أعمال

مؤسسة أعمال  
للساطة والتشغيل  
تعلن عن

عاملات منازل غير مقيمات  
ضمن عقود رسمية

0951 818 312 / 230 600

مدرس مجاز في اللغة الإنكليزية

على استعداد:

-إعطاء دروس تقوية

-متابعة المنهاج الدراسي لكل المستويات على مدار العام

الاتصال: 0999 808 691

صالون رماح للسيدات

يعلن للزبائن الكرام بمناسبة قدوم العام الجديد عن عروضه  
الخاصة اشترك شهري للسشوار :  
الشعر القصير: 8 سيشوارات 1500 ل.س  
الشعر الطويل: 8 سيشوارات 2000 ل.س  
لطلاب المدارس والجامعات والمعاهد : قص وسشوار 400 ل.س  
تاتو الحواجب: 3500 ل.س مع كفالة خطية

العنوان: السويداء- المحوري جنوب جسر المشاة  
TEL: 242266 Mob; 0951 428 610 - 0935 530 617

أرقام الطوارئ

109 الدفاع المدني  
110 الإسعاف  
112 شرطة النجدة  
113 الإطفاء  
133 الهلال الأحمر



إطارات جميلة من الخشب للصور  
لتزيين منزلك



facebook.com/hodhud.me

المنشور الأكثر  
مشاهدة في  
الأسبوعين  
الماضين  
في صفحتنا  
على الفيسبوك

Happy New Year



# للبيع

مكاتب على طريق المحوري

بعد جسر المشاة

طابق أول فني

البناء جاهز للإكساء

المساحة 145م<sup>2</sup>

مؤلف من ثلاث مكاتب

mob: 0958 685 748  
0992 913 247

## فرص عمل

في مدينة السويداء

مطلوب موظفين بقسم التسويق في جريدة هدهد الاعلانية  
براتب جيد والخبرة غير مطلوبة

الشروط:

- خبرة متوسطة على الكمبيوتر ووسائل الإتصال الحديث.
- العمل كفريق واحد.
- التفرغ للعمل.

للإستفسار:

هاتف: 240 614

العنوان: السويداء - الشارع المحوري - جانب نقابة الفنانين

ويمكنكم إرسال السيرة الذاتية عبر البريد الإلكتروني [info@hodhud.net](mailto:info@hodhud.net)



تتمنى لكم

الخير

هدهد



# فقرة صحتك بالدنيا



## صرير الأسنان



إن صرير الأسنان حالة مرضية شائعة لدى معظم الناس ومراجعي عيادات أطباء الأسنان، فكان لابد من التنبه إليها لما لها من تأثير سلبي على صحة وسلامة الأسنان، وخاصة أن من لديهم هذه الحالة هم غافلون كلياً أنهم يصابون بها خلال النوم، ما يشير إلى أن صرير الأسنان رد فعل لا واع لمشاكل عميقة التجذر قد تتعلق بالعصبية والعدوانية لذلك عزي صرير الأسنان إلى الضغط النفسي والقلق.

إضافة إلى اضطرابات النوم أو نقص فيتامين B5 (المضاد للضغط النفسي) أو نقص الكالسيوم الذي يؤدي إلى تشنجات عضلية أو حركات لا إرادية في العضلات المحركة للفك السفلي. فتأثيراته السلبية تتركز على المفصل الفكي الصدغي والنسج الداعمة للأسنان مسبباً آلاماً في الفك وصداً غير مرئي في مكان محدد أو ألم في الأذن يتلاشى بمرور النهار مخلفاً أضراراً مسطحة بدون حداث طاحنة. وبمرور الوقت يتسبب في تراجع العظم الداعم للأسنان، فتتخلخل وتبلى. لذلك لابد من مراجعة طبيب الأسنان كل ستة أشهر للكشف على الأسنان ومراقبتها ومعالجة هذه الحالة بجهاز خاص يغطي أسنان أحد الفكين ويتم وضعه أثناء النوم للتخفيف من حدة الصرير وسيناته على الأسنان بشكل خاص والجسم بشكل عام لذلك علينا الاهتمام بأسناننا والمحافظة عليها لأنها توفر لنا حياة أفضل وابتسامة أجمل.

هذه الفقرة برعاية:  
الدكتور  
خزاعي النداف

الدكتور:

خزاعي حمد النداف

اختصاصي في طب الفم

والأسنان وجراحاتها

السويداء - الشارع المحوري

جانب فرن فضة

0992232474 - 232474



برعاية  
مقهى جرير الثقافي

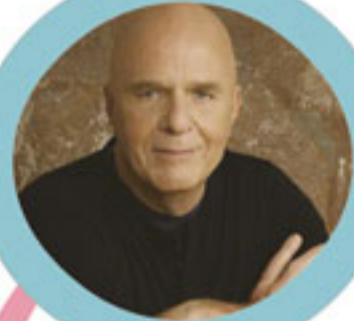
## مقال التنمية البشرية

الجزء 15:

### اكتشف قدرتك العظيمة: غير أفكارك تغير حياتك

أوجز لك في ختام هذا الفصل أهم الخطوات الواجب اتباعها لتطبيق ما ورد فيه:

1. كن واعياً دوماً أنك أنت وحدك المسؤول عن حياتك - أنت على الأقل - وحياة أسرتك إن كان لديك أسرة. ولن يأتي أحد ليقدّم لك ما تطلبه على طبق من ذهب، شعورك العالي بالمسؤولية يحفز لديك العزيمة والإرادة وينشط عقلك لابتكار حلول جديدة كل يوم.
2. اجعل عقلك منفتحاً لأي مفاهيم جديدة تتلقاها حتى وإن لم تراها منطقية للوهلة الأولى. وإن لم تعجبك فعلى الأقل لا ترفضها قبل أن تقوم بتحليلها، فليس من الحكمة أن ترفض مفهوماً لا تعلم عنه شيء، إن انفتاحك على ما هو جديد سيؤدك بطرق وأفكار جديدة تؤدي إلى تحسين حياتك.
3. حاول أن ترى الخير والجودة في كل موقف أو فكرة أو شخص تقابله، فهما كان ما تراه قائماً فكن على ثقة أن فيه أموراً ناصعة لم تنتبه إليها.
4. حافظ قدر المستطاع على سعادة مشاعرك وأفكارك وحاول ما أمكنت إبعاد نفسك عن أي مصدر للإزعاج من أحاديث سلبية وأشخاص متشائمين وأفكار ضارة.
5. تذكر أن الذي جعل ظروفك على ما هي عليه اليوم سواء كانت جيدة أو غير جيدة هو طرق التفكير والأداء، فإن كنت لا ترى أن ظروفك جيدة فقم بتغيير طريقة تفكيرك وأداءك المعتاد بمعالجة يوميات حياتك.
6. كلما وجدت نفسك تمر بمشاعر غير جيدة أو أفكار ضارة أبعد عقلك عنها فوراً وتذكر الأشياء والأشخاص الذين تحبهم، أو اسرح بخيالك لدقائق وشاهد نفسك في المرحلة التي تحلم بالوصول إليها بأدق التفاصيل، وبهذا تعيد مشاعر الحماس والبهجة إلى داخلك.
7. إعلم أن ما تراه في الآخرين ليس إلا انعكاساً لما تراه في داخلك، وأن مشاعر المحبة تجلب لك المحبة والمشاعر الضارة تجلب لك المضرات.
8. ذكر نفسك كل صباح سواء ذهنياً أو بصوت مسموع أنه لديك دور عليك القيام به في هذه الحياة خلقك الله لأجله، ولم يكن لك دوراً فيها لما كان الله خلقك من الأساس.
9. تذكر أن هذه القوة العظيمة التي خلقت كل ذرة من ذرات هذا الكون بانتظام وعبقورية ليست عاجزة على أن تمنحك كل ما تريد، كل المطلوب منك هو الإحساس بعظمتها وتقديم الشكر لها بمحبة كل يوم والالتزام بما تسير هي عليه وهما فقط المحبة والسلام.



الدكتور واين داير

Dr. Wayne Dyer

مؤلف ومحاضر في مجال

التنمية الذاتية، ومصنف الثالث

عالمياً في مجال

التأثير الروحي والنفسي

لتنويه، السادة القراء المهتمين بهذه المسائل، إن قرأتم هذه الفقرة دون قراءة الأجزاء السابقة قد لا توصل إليكم المفكرة التي يرمي الكاتب إليها، لأنها مرتبطة وتتصل واستنتاجات مرتبطة مع بعضها، علماً أن مكافئة الأجزاء المنشورة متوفرة مجاناً ويمكن طلبها من راعي المقال أو إدارة الجريد.

happy new year



# مرسم ليوناردو دافينشي

## ”تعلم كيف ترى“

دورات تخصصية في



# D

1.618

دورات رسم لكافة الأعمار  
دورات لطلاب كليتي العمارة والفنون الجميلة

دورات  
مسائية

السويداء - برج المدينة - 0947 710 665 / 0992 370 921



بمناسبة دخول **هدهد** عامها الثاني في العمل

اسأل عن باقاتها الإعلانية الجديدة كلياً، والمميزة



بفضل محبتكم  
ولأنه يحبكم  
هدهد يزوركم بموعده  
مرة كل إسبوعين

نسعد بتواصلكم لحجز الإعلانات أو الاستعلام عن الخدمات  
عبر المركز الرئيسي الكائن جانب نقابة الفنانين  
هاتف 240614  
أو عبر وكيلنا المعتمد في مدينة السويداء  
الألماسة للطباعة - امتداد شارع البلدية - هاتف 234571



مراكز التوزيع لجريدة هدهد لهذا العدد



مكتبة توليب السويداء جنوب كلية التربية ٣٢٢٨٦٠	مطبعة الأفق السويداء ٠٩٦٤ ٨٥٣ ٧٨٢	كلاسيكو ميديا للإعلان شعبا السوق المركزي ٧١٦٥١٩	فندق كركاس سويدي قنوات مدخل قنوات ٣٩٢٥٥٥	مكتبة سوا شعبا الطريق العام ٧١٦٦٩٠	الشهري لصناعة الإعلان السويداء المنطقة الصناعية ٣٢٤١٠٧	الألماسة للطباعة السويداء امتداد شارع البلدية ٢٣٤٥٧١
--	---	--	---	---	---	---

## فقرة الطبخ

### بلح الشام المقرمش

#### المقادير

- دقيق - ٣ أكواب وثلاث
- ماء - ٥٠٠ مل
- سكر - نصف ملعقة صغيرة
- ملح - رشنة
- بيض - ٣
- فانيليا - نصف ملعقة صغيرة
- زبدة - ٤ ملاعق كبيرة
- زيت نباتي للقلي - بحسب الحاجة
- قطر بارد - ٤ أكواب

#### الطريقة

- ١- ضعي الزبدة، الماء، السكر والملح في قدر على النار.
- ٢- حرّكي المكونات حتى تجانسها ثم أضيفي الدقيق.
- ٣- حرّكي المزيج من جديد على النار.
- ٤- ارفعي القدر عن النار بعد تجانس المكونات وضعي الخليط في العجانة.
- ٥- أعجني المكونات جيدا مع إضافة البيض الواحدة تلو الأخرى.
- ٦- ضعي العجينة في كيس الحلويات واعصري بلح الشام.
- ٧- سخني الزيت في قدر على النار واقلي بلح الشام حتى تصبح ذهبية اللون.
- ٨- ضعي الحلى في القطر البارد ثم صفيه وقدميه.

2016

سنفتح كتاباً صفحته بيضاء، وسنضع الكلام فيها بأنفسنا.  
يسمى الكتاب فرصة وفصله الأول هو يوم رأس السنة





مصبغة فوريو

4U  
Cleaning

غسيل - كوي - صباغ  
تنظيف على الناشف  
سجاد - حرامات - برادي  
خدمة التوصيل مجاناً

مصبغة فوريو

السويداء - حي النهضة - الكورنيش الشرقي  
جانب سوهر ماركت فوريو

TEL: 317 883  
foryou4ugroup@hotmail.com



بدنهم إبتك

هدهد

جريدة إعلانية مجانية نصف شهرية - تصدر يوم الأحد  
٣٥٠٠ نسخة توزع مجاناً

السنة الثانية - العدد (٢٦) - تاريخ ٢٠١٥-١٢-٢٠

السويداء - جانب نقابة الفنانين - هاتف ٦١٤ ٢٤٠  
www.hodhud.net



# أوميغا ستور

وكيل حصري ومعتد في محافظة السويداء  
لبيع وصيانة أرقى ماركات التجهيزات المكتبية والتقنية والأمنية

At your side.  
brother

nashuatec

OXFORD

KONICA MINOLTA

IDEAL

KCA

نتشرف بدعوتكم لزيارة جناحنا الخاص

في المعرض المقام

في الفندق السياحي / صالة فليبيوس

خلال الفترة الممتدة بين 21 - 23 كانون أول 2015

من الساعة 12 ظهراً حتى 8 مساءً

## انتظرونا بعروض مهيّزة

www.omegastore.me

السويداء - المحوري - جانب نقابة الفنانين / المبيعات 220 329 - الصيانة 230 656