

شركة الأنامل الذهبية
نحن لا نصنع الديكور فقط

بدتهم إليك
هدهد
جريدة إعلانية مجانية
نصف شهرية
تصدر يوم الأحد
إقرأ في الشريط الإعلاني لهذا العدد
شركة الأنامل الذهبية للديكور
السنة الثانية
العدد (٣٢) تاريخ ٨-٥-٢٠١٦

Sunrise

Salida Del Sol

24 hours
على مدار الساعة

بأجوائه المائليّة



مأكولات شرقية وغربية
حفلات عيد ميلاد
حفلات وداع عزوبية

Restaurant & Cafe

السويداء - طريق قنوات - بجانب مشفى المزرعة 0965 342 134

وكلاء محمد
سمير موفق بكداش

بكداش
Bakdash
فخر البوظة الحربية
Since 1895



الفرع الأول: دوار الباسل هاتف: 312 080
الفرع الثاني: منتزه أجلي طلة - خلف التربية هاتف: 210 888
الفرع الثالث: شهباء - الساحة الرئيسية هاتف: 711 718

السويداء - طريق الرحي
جانب محلات أبو عاصي
0945 630 472 - 0949 611 850
0934 012 349

أرضيات ثلاثية الأبعاد
لأول مرة في سورية

شركة الإنامل
الذهبية





البيت الكوري

قطع غيار سيارات أصلية
كيا - هيونداي

نقدم
النصيحة
الأفضل



أسعار منافسة

بإشراف المهندس خلدون مشرف

MOB: 0988 618 541 - 0938 162 255

البيت الكوري

شريحة النجارين

شمال
جنوب

باب الكراج الشمالي



شركة الإناءل
الذهبية

إكساء بالأمانة
إكساء داخلي وخارجي

السويداء - طريق الرحي
جانب محلات أبو عاصي
0945 630 472 - 0949 611 850
0934 012 349

للمصيف طعم آخر في
شام كافيه

كافيه

لأنكم نسنحفون الأفضل وجدنا



شعبا الطريق العام بجانب مجمع الهدية التجارية / للتواصل : 016715700 / 0966900807



روضة الملاك الخاصة

قسم التسويق الاجتماعي

في مؤسسة هدهد يهنئ ويبارك لأطفال روضة
الملاك الخاصة على إبداعاتهم وتفوقهم
في معرضهم السنوي



0969 267 486
016 316 915



روضة الأمل الخاصة

السويداء - مساكن الخضر
شرق مدرسة قصر نجمة

212022



سهلي سافت

SAHLI SOFT

برنامج سهلي سافت للمحاسبة

وكيل برنامج سهلي سافت في السويداء رامي نسيب أبو فخر

محاسبة ومسئوعات

نصنيع - طلبات - باركود - أوراق تجارية

عمولات الموزعين - فروقات أسعار صرف

نقاط بيع - نظام مشافي

نظام الرواتب - نظام الأرشيف

نظام الخدمات والصيانة

Mob:0957 570 661

0935 209 879

www.sahlisoft.com

وليم للبيجات
Salon

وليم نمر 0994 328 370

السويداء - الشارع المحوري - مقابل مطعم شارع النجوم - فوق الليغوفوه

Kids Land
برعاية
للأبسة الأطفال

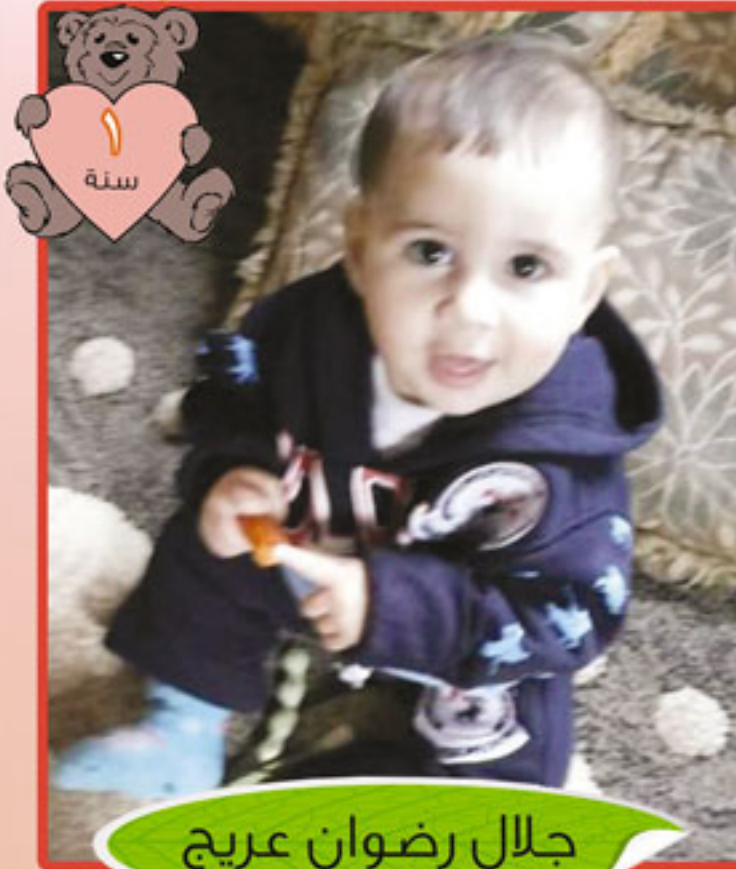
يسرنا نشر صور أطفالكم مجاناً لتزين صفحاتنا ببرائتهم

فقرة بيبي حبيبي

Kids Land - شارع أمية 211552



أسيات ماضي الشاعر



جلال رضوان عريج



ديانا وليد نصر

شركة الإنامل
الذهبيةمعمل جبصين
كافة قطع الجبصينالسويداء - طريق الرحي
جانب محلات أبو عاصي
0945 630 472 - 0949 611 850
0934 012 349

KASDA DSL

أحدث راوتر بالسوق

كفالة ذهبية لمدة عام



تصفح الانترنت
بأعلى سرعة
وأعلى أمان

متوافق مع كافة
أنظمة البوابات

12850



info@omegastore.me

www.omegastore.me



٠٩٦٤ ٧٧٧ ٥١٥



٩٩٤٤

سوريا - السويداء
خدمة الزبائن
المبيعات: المحوري - جانب نقابة الفنانين - هاتف ٢٢٠ ٣٢٩ - فاكس تحويلية ٤
الصيانة: المحوري - جانب جسر المشاة - هاتف ٢٣٠ ٦٥٦



أوميغا ستور

1CAR MARKET

نساعذك ببيع سيارتك
موقع متخصص ببيع وشراء السيارات المستعملة

1carmarket

www.1carmarket.com

info@1carmarket.com

السويداء 09931 777 01 - دمشق 09931 777 04

المحترف

- ✓ تنظيف فرش على البخار
- ✓ تنظيف محرك على البخار
- ✓ تنظيف جنط
- ✓ بوليش

تجديد السيارة باستخدام آلات

KÄRCHER

العالمية

0955 840 223

0935 599 318

السويداء - شرق الملعب البلدي



معرض الداهوك للسيارات

بيع وشراء جميع أنواع السيارات

السويداء - جنوب المركز الثقافي

هاتف: 317 760

هشام جنود 0933 374 211

حسن الداهوك 0944 735 583



شركة الأناضول
الذهبية



تركيب كافة قطع الجبصين

السويداء - طريق الرحي
جانب محلات أبو عاصي
0945 630 472 - 0949 611 850
0934 012 349



مجموعة
توافق العطاء
Tel: 231 082

شركة البهاء للخدمات الزراعية

وكلاء حصريون لشركة المقدادي

بذور - مبيدات - شبكات تنقيط
كافة بذور ومواد مشاريع الخضار
عدد صناعية

وكلاء لبعض مواد الشركات الزراعية



العنوان : السويداء
الطريق المحوري
شمال عين الزمان
0993 351 490

210 846 - 0993 351 515



مجموعة منصور الصفي



مجمع الوثام الطبي



تشبيد للإكساء والديكور



عدوان إخوان



البساط الأخضر

فقرة الطبخ برعاية مطعم عنب



0932 350 400
016 323 907



فقرة
الطبخ

دجاج الكنتاكي



- المقادير:
- لكل دجاجة:
 - ليمونة صغيرة
 - ملعقة كبيرة خل
 - ملعقتين كبيرتين لبن
 - 5 ملاعق كبيرة زيت
 - 4 فصوص ثوم مهروسة
 - توابل الكنتاكي: ملح + فلفل أسود
 - هيل مطحون + شطة + بابريكا



طريقة التحضير:

1. نقطع الدجاج ل 8 قطع ونحدث فيها شقوق بالسكين، نخلط التتبيلة مع الدجاج ونضعها بالبراد ليوم كامل.

2. الخلطة السرية: دقيق مخلوط معه نشاء وقليل من الكورن فليكس الخشن بالإضافة لقليل من توابل الكنتاكي.
3. نضع على الدجاج بيض مخفوق و نقلبهم مع الخلطة السرية ثم نضعهم بالفريزة لمدة نصف ساعة، قبل قليها بالزيت.

تركيب كافة أنواع الأسقف
المستعارة

السويداء - طريق الرحي
جانب محلات أبو عاصي
0945 630 472 - 0949 611 850
0934 012 349



شركة الإنامل
الأهلية

Swaida
Business

شركة السويداء بزنس
للتجارة العامة و إدارة الأعمال

عملاؤنا... شركاؤنا

315 333
0956 315 333
0955 665 333

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

السويداء - ساحة الشعلة
بناء صلاح بدران - طابق ثاني



سوق السويداء الإلكتروني

هو أول مشروع تسوق و تجارة إلكترونية
في سوريا، يتكون هذا المشروع من
الوقف الرسمي،
تطبيق رسبي حيث يتم عرض
المنتجات على الوقف أو
التطبيق و بيعها عن طريق الإنترنت.
و هذا المشروع أصبح أول و أكبر منصة
إعلانية إلكترونية. **يتبع ...**

www.em-swaida.com

0943863100/016-313850

سوريا - السويداء - طريق قنوات برج الندي ط4

حلويات سامي

حلويات عربية وفرنسية
تلبية كافة المناسبات والأفراح

إدارة: ماهر أبو عقل : 0944 726 625

هـ : محل 115 711

هـ : معمل 437 712

شهباء - الشارع العام



مكتب النخبة للمعلومات المتطورة hsc Teacher للمحاسبة والمستودعات

- تأهيل أصحاب العمل على إدارة بياناتهم المالية ومعرفة نتائج أعمالهم تأهيل الكوادر و تنمية المهارات المحاسبية على كافة البرامج المحاسبية
- صيانة كافة البرامج المحاسبية
- ردف النشاطات بمختلف أنواعها بكوادر محاسبية من ذوي الخبرة

استشارات مالية وتدريبية تنظيم ميزانيات دراسة جدوى اقتصادية أجهزة باركود - طابعات - لابتوب
المركز الرئيسي: السويداء

برج ادم ط 3 - هـ 211 437 - 0988 613 169 - 0944 096 526 - 0969 729 382

شركة تطلب موظفات

بالإختصاصات التالية

عمل إداري / معهد - جامعة /

تجارة وإقتصاد

الاتصال: 0993351473

تعلن مؤسسة أعمال للوساطة والتشغيل

عن تأمين عاملات منازل يوميات

شهريات ضمن عقود رسمية

الاتصال: 230600 - 0951818312

مطلوب موظفين

صيدلية القلعة تعلن عن حاجتها

إلى كادر للعمل في الصيدلية

شهباء

الاتصال: 0934569453 - 422799

مركز فري سول الرياضي

بحاجة إلى:

١- مدربة زومبا

٢- عاملة تتقن التدليك وتكسير

الشحوم الخبرة مطلوبة

الاتصال: 0991696282

مكتب الإخلاص

يعلن عن حاجته لفتاة خريجة تجارة وإقتصاد

أو معهد مصرفي

براتب مغري

العمر دون الثلاثين

الاتصال: 0937999316

مطلوب لشركة ديكور

مهندسين ديكور

رسم هندسي (Autocad) (3D Max)

سكرتيرة + مندوبين تسويق

الاتصال: 0936078198

للاستعلام وتقديم طلبات التوظيف

راتب 50000 ل.س
وما فوق

فرصة عمل

نقدم الطلبات
في مقر مؤسسة
داني للتسويق والتجارة

فكرة
مجرد بداية لعالم بأكمله

نرقبوا افتتاح شركة **فكرة**

للاستشارات والدراسات التسويقية والتجارية

مودي

إكسسوارات وتحفائب

ألبسة الفارس الرجالية

ألبان وأجبان القنطار

أزياء رجينا

MR بوتيك

ألبسة وإكسسوار

مؤسسة داني

للمكياج ومستحضرات التجميل

صالون واصف صعب

للسيدات / ساحة تشرين /

صالون ناريمان للسيدات

/شرق المالية/

ميكس شها

ألبسة نسائية وولادية

مركز أطفالنا التخصصي لإعادة التأهيل

التوحد - التأخر الذهني - داون

يعلن عن بدء التسجيل لدورات صيفية لصعوبات

التعلم لطلاب المدارس من الصف الأول

حتى الصف الثامن

ساحة الفرسان - مقابل البريد

الاتصال: 238283 - 0958403573 - 0943334016

مطلوب مكان لروضة

طابق أرضي مع مساحة خارجية

الاتصال: 0955715389

مطلوب للعمل

سكرتيرة بدوام صباحي

الشروط:

ذات خبرة بالحسابات والكمبيوتر

ذات مظهر لائق

الاتصال: 0944735583

مطلوب موظفين

عمال وعاملات للعمل في سنتر

في شارع الكويت

براتب جيد

الاتصال: 0932707567

ماكينا للبيع

تريكو كهربائية نوع بساب Passabe

بحالة ممتازة

الاتصال: 0965374945

لبيع شقة

على العظم

مساحة ١١٥ متر مربع - طابق ٣ فني

أول الرص

الاتصال: 0969225239

روضة خاصة بمدينة السويداء

بحاجة الى مدرسات للعمل

ضمن كادرها

السويداء - فلل المهندسين

الاتصال: 316767 - 0948864638

مزرعة صغيرة للإستثمار

تقع في أول رساس مجهزة بالماء والكهرباء

مزرعة بالأشجار - تحتوي على منزل وحظيرة أبقار

تتسع لأربع رؤوس + مستودع أعلاف قابلة للتوسع

الاتصال: 0938432362

تابعنا على الفيسبوك



الأنامل الذهبية لتصميم
وتنفيذ أعمال الديكور



تابعنا على الفيسبوك



مجموعة توافق العطاء

facebook.com/tawafuk/



شركة الأنامل
الذهبية

الأنامل الذهبية لتصميم وتنفيذ أعمال الديكور



السويداء - طريق الرحي
جانب محلات أبو عاصي
0949 611 850 - 0945 630 472
0934 012 349

فقرة صحتك بالدنيا

هل أنا جميل؟ هل أنا جميلة؟

يفتقر معظمنا الثقة والرضى الكامل عن شكلنا، قد يكون هذا الشيء محتمل أو طبيعي خصوصاً إذا بدأنا نلاحظ علامات الزمن تخطو الوجه أو مع وجود خلل بسيط بالشكل مثلاً: عيني صغيرة، عكفة الأنف، عيني قريبة من بعض، رقبتني عريضة، وجهي نحيل.... الخ لكن بالرغم من هذا لا يعتبر ذلك الموضوع أساسياً و مؤرق ولا يشكل عائق عن أداء الوظائف اليومية، بالمقابل البعض لديهم هوس في شكلهم ويكون شغلهم الشاغل والذي يأخذ معظم ساعات يومهم من التفكير... هنا تصبح حالة نفسية مرضية مزمنة قد صاحبها أعراض اكتئاب وأرق بل وخجل من الشكل بسبب انعدام الثقة في النفس مما يؤدي إلى الانعزال بسبب التغييب عن العمل أو أي مناسبة اجتماعية.

هؤلاء الأشخاص لا يستطيعون إيقاف سياق الأفكار السلبية بخصوص شكلهم ولا يصدقون أي أحد يعطيهم مجاملة تمدح مظهرهم، بل ولا يتوقفون عن طرق باب طبيب تجميل لأخر غير راضين عن النتائج أو حتى بعد أن يتم تعديل الخلل في مظهرهم ينتقلون لعلاج خلل جديد اكتشفوه في جسدهم.

لهذا المرض النفسي درجات تتراوح من تضخم الخلل الصغير في الشكل أو تخيل عيب غير موجود أساساً إلى حالة نفسية واضحة تؤثر على الحياة اليومية، وتصيب هذه الحالة الرجال والنساء على حد سواء وغالباً تظهر في سن المراهقة، تسمى هذه الحالة Body Dysmorphic Disorder وتحتاج علاج ودعم نفسي من قبل طبيب نفسي ومن قبل العائلة وليس طبيب تجميل.

الدكتورة

رؤيا رامز محيياوي

السويداء - الشارع المحوري - جنوب جسر المشاة

مجمع الصقر التجاري - ط3

tel: 220 972

mob:0991 834 392

0992 685 168



برعاية
مقهى جرير الثقافي

مقال التنمية البشرية

اكتشف قدرتك العظيمة: خطوات الوصول إلى الشراء الجزء 19:

قبل أن تخطو الخطوة الأولى في طريق الوصول إلى السعادة الكاملة أطلب إليك أن تتذكر دوماً أن السعادة لا تكتمل إلا باكتمال مكوناتها، ومن المؤكد طبعاً أن المال وحده لا يجلب السعادة إن افتقرت حياتك إلى باقي عناصرها. إن كان وضعك المادي ليس جيداً فقد تقول: "أعطني المال ولا أريد شيئاً آخرأ سواه، فالمال يجلب لي كل ما أتمناه"... هل ترى ذلك فعلاً! أنت الآن تعتقد أن كامل السعادة تتحقق بامتلاكك للمال الكثير لأنك تفتقده الآن وتحتاج إليه، ويمكنك إدراك معنى كلامي إذا قمت بدراسة بسيطة على بعض الأشخاص المحيطين بك أو الذين سمعت عنهم فسترى البعض منهم يملك مئات الملايين ولكنه غير قادر على سبيل المثال أن يتناول أغلب الأطعمة التي يحبها لوجود مرض في معدته، أو الذي لا يرغب بالعودة إلى بيته حتى منتصف الليل لأنه على خلاف دائم مع زوجته! أي حياة هذي التي لا يوجد فيها إلا المال... الحياة زاخرة بكل ما تتمنى... الصحة والعلاقات الجيدة والأسرة السعيدة والأصدقاء... إنها فعلاً كذلك، وستكون كذلك عندما تخطو خطواتك الأولى بشكل مختلف.

خطوتك الأولى هي اكتساب عادات جديدة مختلفة بعض الشيء عما اعتدت عليه، وسيحدث ذلك بسهولة ويسر كما سترى، وستكون أكثر فاعلية وتنظيماً لطريقك إلى المستقبل، وأولى هذه العادات هي إعطاء القيمة لوقتك وتنويعه وإشباعه بكل الأنواع اللازمة للحفاظ على صحة عقلك طوال اليوم. لا أقصد هنا التقيد بساعات محددة أو أنظمة روتينية يومية، فسر المعادلة الأهم هو عدم تقييد أفكارك أو تعقيد الخطوات بنظام ممل وملزم، بل سيكون ذلك بسهولة ويسر كما سترى.

فخلال يومك بدءاً من الصباح وحتى نومك يبقى عقلك في عمل مستمر ودون كلل أو ملل، وإذا جربت في أي وقت خلال اليوم أن تراقب أفكارك لمدة دقيقة واحدة ستجد كمهاثلاً من الأفكار تأتي وتذهب، وأغلبها غير متصل ببعضه، ومهما حاولت إيقاف تدفق الأفكار ولو لمدة ثانية واحدة فلن تستطيع مهما حاولت (جرب ذلك الآن إن أردت).

يحدث هذا لأن مخك لم يعتد بعد على نيل كافة مستحقاته منك بانتظام... عليك أن تمنحه سبعة أصناف من طرق التفكير كي يكون أداءه بالشكل الأمثل، وعندما يصبح بالشكل الأمثل فكل شيء تحتاجه للنجاح سوف ينكشف أمامك بشكل طبيعي ولا إرادي.

إليك ما قاله الدكتور "دانيال سيجل" والذي استمر لسنوات في بحثه عن الطرق الأكثر صحة لتنظيم أوقات وأنواع التفكير والتي تعطي المخ رفايته التي يحتاجها، وعندما يصبح مخك في حالة هدوء وتنظيم ستتوصل تبعاً إلى حل كل مشاكلك التي كانت يوماً ما صعبة الحل، يقول د. سيجل:



تنويه، السادة القراء المهتمين بهذه السلسلة، إن قرأتم هذا الجزء دون قراءة الأجزاء السابقة قد لا توصل إليكم الفكرة التي يرمي الكاتب إليها، لأنها مرتبة بتسلسل واستنتاجات مرتبطة مع بعضها، علماً أن كافة الأجزاء المنشورة متوفرة مجاناً ويمكن طلبها من راعي المقال أو إدارة الجريدة.

السويداء - طريق الرحي
جانب محلات أبو عاصي

0949 611 850 - 0945 630 472

0934 012 349

تصميم / إشراف / تنفيذ

شركة الإنامل
الذهبية



مكتب علاء لتجارة السيارات والعقارات



بيع - شراء - تأجير
عقارات - شقق سكنية

بإدارة نديم كامل أبو راس 0952 714 220
يوسف حسين أبو راس 0932 389 490
السويداء - طريق الرحي - مقابل صالة كليوبترا
هاتف: 380 220



للمذاق عنوان



حلويات وائل الدمشقية
بالسمن العربي
بالكاجو والفستق الحلبي

بإدارة نديم كامل أبو راس
0952 714 220
أرضي: 234 876
السويداء - طريق الرحي
جانب ميني ماركت فراس



أبو راس
للتجارة
يرحب بكم

Golden phone

خدمة مميزة

مبيع وشراء كافة أنواع الهواتف
والإكسسوارات
تسديد فواتير - تعبئة رصيد

بإدارة: عمر النعرج 0942 022 010
أرضي: 210 703

كل ما تحتاجه هت البيت

ألبان وأجبان /ماعز - غنم - بقر/

حليب طازج - مواد غذائية

مخلات - بهارات

بإدارة نديم كامل أبو راس

0952 714 220

هاتف أرضي: 234 876

السويداء - طريق الرحي
جانب بلان لتجارة مواد البناء



معرض رند

تخف - هدايا - اكسسوارات

السويداء - غرب ساحة القريشان
شرق المصالح العقارية
0955 692 635



بدنهم إليك

هدهد

www.hodhud.net

السنة الثانية - العدد (٣٢) - تاريخ ٨-٥-٢٠١٦
السويداء - جانب نقابة الفنانين - هاتف ٢٤٠ ٦١٤

الحافظ للحوالات المالية

كافة أنحاء سوريا والعالم

حملة

ساحة العاصي

صقيلية

محرمة

مصيف

طرطوس

شارع الثورة

دريكيش

صافيتا

بانياس

دمشق

الحجاز

الحريقة

الفحامة

حمص

الدبلان

الأرمن

الحضارة

حسبا

الصناعية

المشرفة

شين

اللاذقية

شارع ٨ آذار

جبلية

ريف دمشق

السيدة زينب

قطنا

قطيفة

التبك

الكسوة

دير الزور

القامشلي

السويداء

مجمع إنجي

شهبأ

حلب

الفرقان

الوكيل العام : وجيه محمد العلي

شهبأ - جانب الكنيسة

MOB: 0947 717 750 - 0930 435 698

TEL: 719 125