

مصر: أكثر من 5 آلاف مصاب بالإيدز.. و620 ألفا في الشرق الأوسط

القاهرة - ق. ب.: ارتفع عدد مرضى نقص المناعة المكتسبة «الإيدز»، بشكل كبير في مصر والعالم العربي، في غضون السنوات القليلة الماضية، على الرغم من الغضب التي تسعي وزارات الصحة العربية إليها بكتافة، وحملات التوعية الاعلامية، خصوصا للمساكين الى الخارج. وكشف الدكتور ايهاب صلاح، مدير البرنامج الوطني للإيدز، بوزارة الصحة المصرية لصحيفة «روز اليوسف» اليومية، عن وجود 5 آلاف و300 حالة ايدز في مصر، لافتا الى انه في المئة منهم استراتيجيته وطنية لمكافحة الإيدز لمدة 5 سنوات، سيختط طرحها في بداية كانون أول (ديسمبر) المقبل.

وكان وزير الصحة السابق الدكتور محمد عوض تاج الدين، قد أكد العام الماضي في كلمته بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للإيدز، ان عدد حالات الإيدز الالجابية في مصر، بلغ 818 حالة فقط، مؤكدا ان مصر تعد من اقل الدول من حيث نسبة الإصابة بالمرض، ما يتيسر للقلق من ارتفاع الرقم خمسة اضعاف. من جهتها أكدت الدكتورة جومانا هرمز، مديرة مشروع مكافحة الإيدز في منظمة الصحة العالمية، ان عدد المصابين بالإيدز في منطقة شرق المتوسط، وشمال افريقيا، (حيث غالبية الدول العربية) يصل الى 620 ألف حالة، نحو 10 في المئة منهم مدممو مخدرات. وسبق ان حذرت منظمة الصحة العالمية من



صبي يقود سيارة والديه ثماني ساعات

نيويورك - يو بي آي: سرق صبي امريكي يبلغ من العمر 12 عاما سيارة أمه واصطحب أخاه نصف الشقيق، سبع سنوات، في جولة بالمدينة استمرت ثماني ساعات. وعثرت الشرطة على كينيث رودريغز، الذي سرق السيارة بعد عراك مع أمه، وأخاه نصف الشقيق ميغيل بيبين، داخل السيارة المركونة الى جانب الطريق بعد ثماني ساعات على اختفاها.

ونكرت الشرطة أن الصبيين لم يصابا بأذى في حين قالت والديهما دارولين ورفاس ان ابنتها الأكبر أخذت السيارة بينما كانت تأخذ قبولة قبل بدء عملها، مشيرة الى أنهما تشاجرا بسبب مضايقته الفتيات في مدرسته قبل ذلك.

وقالت ريفاس «أراهن انه استمتع للغاية بأخذ سيارتي انه يعشق السيارات».

وعثر على الصبيين عندما أخذ كينيث السيارة الى منزل أصدقائه حيث أخذ والده المفاتيح واتصل بالشرطة.

وأشارت الشرطة الى أنها لم تقرر بعد ما اذا كانت ستتخذ إجراءات قانونية ضد رودريغز أم لا.

قطة فوق الشجرة.. خمسة أيام

مارتنسبرغ - يو بي آي: استطاع محترف امريكي في تسلق الأشجار انقاذ قطة عالقة على صن شجرة عالية خمسة أيام، بعدما باعت جميع جهود رجال الاطفاء بالفشل. ونكرت صحيفة «مارتنسبورغ جورنال»، ان القطة الأليفة البالغة من العمر عامين تتخلى بين منازل الحي وجربها سكانه، وعندما افتقدوها بحثوا عنها ووجدوها على قمة إحدى الأشجار يوم الخميس الماضي في مارتنسبورغ بولاية فيرجينيا الغربية. وحاول الجيران استدراج القطة ويسكرز، لكن أيا منهم لم يتمكن من التسلق علها بما يكفي للامساك بها. وبعد يومين وافقت دائرة الاطفاء على القيام بمحاولة انقاذ ويسكرز لكنها فشلت، حيث لم تصل السلام ولم ينفع الإغراء بالطعام في اقتناع القطة بالنزول.

وشاهد محترف تسلق الأشجار جيم كوستر، القاطن في شمال المدينة ويسكرز عبر وسائل الاعلام المحلية التي كانت تبث محاولات انزالها، فاتجه جنوبا، وبعد خمس دقائق من وصوله كانت ويسكرز ملفوفة بمنشفة داكنة وفي أمان على الأرض.

وقال كوستر «كانت هائلة جدا اعتقد أنها كانت مستعدة للزول»، ونكرت الصحيفة ان القطة بصحة جيدة ولم يظهر عليها أي أعراض مرضية بسبب بقائها خمسة أيام من دون ماء أو طعام.

مستشفى ليلى لعلاج الشيخير

روما - يو بي آي: افتتح مستشفى ايطالي جناحا لعلاج العلاقة الليلية للمرضى الذين يعانون من اضطرابات في النوم مثل الشيخير وغيره تقاديا لإعلاج أزواجهم أو شركائهم وفي الوقت ذاته تلقي العلاج ومراقبة حالتهم. وأوضحت وكالة الأنباء الإيطالية، أنسأا، أن الوحدة الجديدة في مستشفى مولينيت في مدينة تورين الإيطالية تسمح للمرضى بالمبيت أثناء الليل والغرفة في النهار كي لا يخسروا وعلمهم. وقال رئيس قسم اضطرابات النوم اليساندرو كيوكولين «فكرنا في أن نضيف الى مستشفىنا وحدة لتسيبنا على سبيل المزاج المستشفى الليلي». وكان المرضى الذين يعانون من اضطرابات في النوم مثل الشيخير وغيره يمضون وقتهم كاملا في المستشفى لمرقبة تطور حالتهم وأسبابها.

ويعاني حوالي 10% من الإيطاليين من اضطرابات في النوم والتي تتراوح بين الأرق والشيخير والنوم المفرط. وتؤثر ظروف النوم على نوعية الحجاب أو القدرة على العمل كما أنها تشكل خطرا على السائقين والذين يعملون في مجال الآلات الثقيلة.

إيطاليا.. عجز أوروبا!

روما - يو بي آي: أظهرت دراسة جديدة أن واحدا من بين كل خمسة إيطاليين يبلغ الخامسة والستين أو أكثر ما يجعل هذه الدولة الأكثر شيخوخة في أوروبا من حيث عدد المسنين الذين يعيشون فيها. ونكرت وكالة الأنباء الإيطالية (انسأ) الجمعة ان الدراسة التي أعدها مكتب الاحصاءات الوطني (ايسات)

حفل غنائي لمأجدة الرومي في اامارة الشارقة

دبي - اب ف: احييت الفنانة اللبنانية ماجدة الرومي مساء الخميس حفلا غنائيا في المدينة الجامعية في اامارة الشارقة يعود ريعه لمعالجة الساحل اللبناني من التسرب النفطي الذي تسبب به الحفص عليها الطابع الوطني.

الاسرائيلي الصيف الفأثت، وتميز الحفل بحضور اماراتي كبير اضافة الى افراد الغالية اللبنانية في الامارة، وادت الرومي اغنيات غلب عليها الطابع الوطني.

المحارب ورجل الدولة لامين غاي.
المخرج ابراهيم زكي بدأ مونتاج المسلسل التلفزيوني «العزبة» والذي قام بطولته محمود قابيل وایمان.
جمعية لسان العرب لرعاية اللغة العربية بالقاهرة ستعقد مؤتمرا بعنوان «واقع اللغة العربية في الوطن العربي» يوم 21 من الشهر الجاري.
الفنانة المصرية ليلى طاهر تقوم حاليا بطولة المسلسل التلفزيوني «عقدة ماما عزيزة» وتشاركها البطولة نجوى فؤاد.
طارق حسين من القسم الفني بـ«القدس العربي» عقد قرانه على كريمة الريحون مصطفى بحر يوم الخميس الماضي في حفل أقيم بمركز شباب نادي الجزيرة بالقاهرة.. وأسرة «القدس العربي» تقدم له والعروسه اطيب التمنيات.

داليا محمد بدر ببلاغ ضده الى الشرطة تتهمه فيه بالتعدي عليها بالضرب.
موحى وعلي تاغما سفیر المغرب بالسنغال سلم خلال حفل أقيم بدار الوسام العلوي من درجة قائد، الذي منحه الملك محمد السادس، تكريما لأول رئيس للبرلمان السنغالي

بقة على الانزيات الثلاثة

بقة على الانزيات الثلاثة. كما أثر زيادي الخوخ والفراولة ايضا على انزيمي الفاميلاز والفلا فلوكونزيد، واختبر الباحثون اثر انواع الزبادي المختلفة على مضادات الاكسدة والمركبات النابتية التي يطلق عليها فينول، والفينول والبولي فينول يعطي النبيذ الاحمر والشاي بعضا من فوائدهما الصحية للقلب.

وقال الباحثون ان زيادي الصويا الخالص كان الاكثر فعالية بينما جاء زيادي منتجات الحليب العادي بنمرة العنبيية في المركز الثاني فيما يتعلق بمحتواه من الفينول ومضادات الاكسدة، وجاء زيادي الصويا الافضل ايضا فيما يتعلق بانزيم تهدئة التوتر الشرياني الخاص بخفض ضغط الدم أو (مقبطات ايه سي الذي يسبب ضيق الاوعية الدموية ويرفع

سفاح انكليزي يعترف بذكرياته عن أول ضحاياه الاثني عشر

لندن - «القدس العربي»:
اعترف السفاح البريطاني دينيس نيلسن (60 عاما) في خطاب بعث به من السجن بان أول ضحاياه كان مراهقا عمره (14 عاما) وذلك في عام 1978 وانه واصل جرائمه لمدة 5 سنوات بلغ مجموع ضحاياه خلالها 12 ضحية. وكان القاتل المحترف قد اعترف بقتل ضحيته الأولى عندما واجهته الشرطة بصورة الضحية، وعن زلاته في سجن «فول ساتون» بالقرب من «يورك» بالكتلرا، بعث رسالة تضمنت اعترافه وكان يستدرج المراهقين والشردين الى مسكنه في شمال غرب لندن ويقتلهم، وتم القبض عليه وادانته في العام 1983 وحكم عليه بالسجن المؤبد. وفي الخطاب يقول السفاح الاتكليزي انه في عام 1990 كان المحققون يحاولون التعرف على هوية الضحية الأولى من خلال صورة صغيرة منقولة بالنسخ من الصورة الاصلية، ولذلك لم يتمكن احد من الاستدلال عليه.. ولم يكن لدي علم بهوية هذا الصبي.. فلم يكن يحمل بين ملايسه ما يشير الى اسمه او مسكنه او اي معلومات عنه، كل ما توفر للمحققين هو فقط اسم الضحية «هولز».

وفي العام الماضي حاول فريق آخر من المحققين التوصل الى هوية «هولز» من جدي.. وبعد عدة اسابيع تمكن الفريق من الحصول على صورة واضحة للضحية تمكن معها السفاح، من التعرف عليه وتكره بصورة أكثر دقة.. وانه تعرف عليه في إحدى الصالات وبعد تناول الحصول معا اصطبه الى بيته ثم خنقه ودفنه تحت ارضية البيت مدة 8 اشهر قبل ان ينقل جثته لدقنه في حديقة البيت.

تقبيل وطهو ورقص في يوم تسجيل الارقام القياسية بموسوعة غينيس







لندن - رويترز: حاول الباريسيون الفوز بماراثون أكبر قبلة في العالم فيما طها الايطاليون أطول سلسلة من فطائر البيززا بينما أدى الكنديون دور مايكل جاكسون في اغنيته الشهيرة «ثريلر»، وكان الخسيس هو يوم «تسجيل الارقام العالمية في موسوعة غينيس» وهي حين سئل عن انثناء العمل المحبب له شخصيا قال غلينداي «ان أنهب حضور (اغنية جاكسون) ثريلر في جنوب افريقيا اقامت أكبر فصل للتصوير الهوائية (ايروبيكس) على الإطلاق، واقام عشاق الشاي في اليابان

البابا شنودة الثالث بطريقه كالأقباط الأرثوذكس في مصر سيعدو للقاهرة السبت بعد نجاح العملية الجراحية التي أجريته له في العمود الفقري بمستشفى كليفلاند بأمريكا.
محمد نبيل بنعبد الله وزير الاتصال الناطق الرسمي باسم الحكومة المغربية استقبل بالرباط عبد الحميد جمعة رئيس مهرجان دبي السينمائي وبحث معه سبل تعزيز التعاون بين البلدين في المجالات الثقافية والفنية.
اتحاد الكتاب المصري رشح د. عز الدين اسماعيل لجائزة مبارك للأداب.

احوال الناس

تنظم النقابة الوطنية للصحافة المغربية يوم الاربعا القادم حفلا فنيا بمسرح محمد الخامس بالرباط، وذلك بمناسبة اليوم الوطني للاعلام، يتضمن فقرات فنية وترفيهية بالإضافة الى تكريم مجموعة من الصحفيين والاعلاميين.
ابراهيم سعيد لاعب نادي الزمالك المصري تقدمت زوجته

اشنطن - رويترز: افاد باحثون امريكيون ان زيادي الصويا خصوصا الذي منه بالفاكهة قد يساهم في السيطرة على كل من النوع الثاني من داء السكري وضغط الدم، وذكر الباحثون في دورية فورود بايوكييمستري (الكيمياء الحيوية للغةزينة) انه على الرغم من ان مرضى السكري عادة ما يتجنبون بالابتعاد عن تناول الوجبات السريعة الحلوة مذاق فان زيادي الصويا وبعض زيادي منتجات الالبان الذي يضاف اليه الفاكهة يساعد فيما يبدو على تنظيم الانزيات التي تؤثر في مستويات السكر بالدم. وقال كالداس شبيتي من جامعة ماستاشوستس في امهرست «ما يأكله الشخص يتعين ان يكون جزءا من منهج شامل للعلاج، ويصفن النوع الثاني من السكري الذي يصاب به أكثر من 15 مليون امريكي وما يصل

 كلام النجوم	 عن سيورا وهادئا ولا تستيق الامور، يفضل جهودك تحصل على منصب مهم.	 منصب مهني مهم يمنحك مزيدا من الثقة بالفلسف علاقاتك نحن بتم ممتازة.	 عمل صغير قد يعود عليك بفائدة كبيرة، حافظ على اسرارك.	 لا جديد على سعيد حياتك المهنية فلماذا تعيش بالاخلام.	 كن صورا وهادئا ولا تستيق الامور، يفضل جهودك تحصل على منصب مهم.	 ستجد نفسك مضطرا الى اتخاذ قرار حاسم يتعلق بحياتك المهنية.	 ازمة نفسية عابرة بسبب مشكلة عاطفية فكن اكثر مرونة لكي تتخطى الازمة.	 الصحة النفسية هي احد اهم ركائز السعادة تجاهلها قد يهدم حياتك.	 تجاهل الصحة النفسية قد يهدم جسمك وعقلك.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان يكون لك وقت للراحة والاسترخاء.	 لا تنسى ان
---	---	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--