

## للناطقين بالعربية.. فرصة لتكون معلقاً رياضياً في كأس العالم قطر 2022



العالم 2022 في قطر التي تنطلق خلال  
الفترة من 21 نوفمبر إلى 18 ديسمبر.

دعت اللجنة العليا للمشاريع والإرث إلى  
الانضمام إلى المعلقين على مباريات كأس

## الصحة: 5 ضوابط لتداول المكملات الغذائية ومستحضرات التجميل بالمنشآت الصحية



العلاجية داخل المنشآت الصحية  
الأمريكية، باستعدادات دولة قطر  
لاستضافة بطولة كأس العالم لكرة  
القدم FIFA قطر 2022

حددت وزارة الصحة 5 ضوابط لتداول  
المستحضرات الصيدلانية والأدوية  
العشبية والمكملات الغذائية أو  
الفيتامينات أو مستحضرات التجميل



## مسؤول إيراني لـ "الجزيرة": الدوحة قدمت مقترحات مهمة.. وندعو لحوار إقليمي بحضور قطر والسعودية ومصر



لقراءة الخبر اضغط هنا

دعا رئيس المجلس الإستراتيجي للسياسات الخارجية في إيران كمال خرازي - في تصريحات لقناة "الجزيرة" الأحد - إلى إطلاق حوار إقليمي بحضور دول مهمة، مثل السعودية وتركيا ومصر وقطر

## تصاعد جديد لإصابات كورونا.. 1217 حالة في 24 ساعة



لقراءة الخبر اضغط هنا

تصاعدت الإصابات بفيروس كورونا "كوفيد 19" في قطر لتتخطى حاجز الـ 1000 للمرة الثانية في 4 أيام، فيما تواصل الجهات المعنية تحذيرها من التهاون في الإجراءات الاحترازية وتلقي اللقاح المضاد والجرعات المعززة.



## مشروبات الطاقة سبب السمنة بين الأطفال والمراهقين

الشرق



في تصريح لـ الشرق، **دق الدكتور أنيس اليافعي** مسؤول مركز المعافاة بمركز لعيبب واستشاري طب المجتمع بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية -، ناقوس خطر حيال استهلاك فئتي المراهقين والشباب لمشروبات الطاقة:

### على ماذا تحتوي مشروبات الطاقة؟

المواد المنبهة

كميات عالية من السكر

سعات حرارية عالية

المكملات العشبية

◀ تُعطي الشعور العام بالقوة والنشاط إلا أنه نشاط مزيف

### مخاطر مشروبات الطاقة:

الإصابة بالأمراض المزمنة كارتفاع ضغط الدم والسكري

السمنة

هشاشة العظام

اضطرابات النوم والأرق

ينبغي استبدال مشروبات الطاقة بالماء، والعصائر الطبيعية غير المحلاة ومنتجات الحليب قليلة الدسم.

البديل:

## بالفيديو.. أمطار الخير تسقط وسط البلاد



لقراءة الخبر اضغط هنا

قالت إدارة الأرصاد الجوية التابعة للهيئة العامة للطيران المدني إن آخر صور الرادار توضح بداية رصد لأمطار متفرقة وسط البلاد قد تتحول إلى رعدية أحياناً.



## 31 يوليو

### آخر موعد للتقديم بجامعة لوسيل

أعلنت جامعة لوسيل مواعيد القبول للفصل  
الدراسي خريف 2022:

7 أغسطس:

الإعلان عن قرارات القبول <

31 يوليو:

آخر موعد لقبول الطلبات <

21 أغسطس:

بداية الدراسة <

15 - 17 أغسطس:

تنظيم لقاء تعريفى  
للطلبة الجدد <

### شروط القبول:

< الحصول على نسبة 65% في شهادة الثانوية العامة أو البكالوريا  
أو ما يعادلها

< إكمال سنة تأسيسية بعد الصف الحادي عشر أو IGCSE أو O-level أو ما  
يعادلها، بشرط الحصول على معدل 65% في خمس مواد على الأقل من  
ضمنها مادتا اختصاص.

## إحالة 851 شخصاً إلى النيابة لمخالفة إجراءات الوقاية من كورونا



لقراءة الخبر اضغط هنا

أحالت الجهات المختصة 851 شخصاً  
إلى النيابة لعدم الالتزام بالإجراءات  
الاحترازية للحد من انتشار فيروس  
كورونا "كوفيد 19" في المجتمع.

## أرباح المصرف تقفز 14 % في النصف الأول من 2022



لقراءة الخبر اضغط هنا

قفزت الأرباح الصافية لمصرف قطر الإسلامي /المصرف/، شركة مساهمة عامة قطرية، إلى 1.815 مليار ريال بنهاية النصف الأول من 2022، بنسبة ارتفاع قدرها 14 بالمئة قياساً بأرباح قدرها 1.595 مليار ريال خلال نفس الفترة من عام 2021.

## البنك التجاري يحصل على جائزة من مجلة "إنترناشيونال فاينانس" 2022



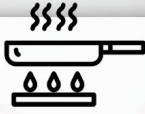
لقراءة الخبر اضغط هنا

حصل البنك التجاري، البنك الرقمي الرائد في قطر، للعام الثاني على التوالي، على جائزة "البنك الأكثر ابتكاراً في خدمة العملاء" في قطر لعام 2022،



## 3 إرشادات لوقاية الأطفال من حوادث الحروق المنزلية

الشرق



إبعاد الأطفال  
عن موقد النار



ترك المكواة الساخنة  
ومجففات الشعر  
في مكان حتى تبرد



الاحتفاظ بالمشروبات  
والأطعمة الساخنة  
بعيدا عن الأطفال

## 9 فوائد للمشي تعرف عليها

الشرق

زيادة قوة الجسم  
وقدرته على التحمل

تحسين عملية التنفس

تقليل مستوى انخفاض  
الوظائف العقلية

تحسين المزاج وتخفيف التوتر

تقوية العضلات والمفاصل والعظام

الحفاظ على صحة القلب  
ونشاط الدورة الدموية

تعزيز وظيفة الجهاز المناعي

تقليل دهون الجسم  
وحرق السعرات الحرارية

التقليل من الإصابة بالأمراض الخطيرة

المصدر: مواقع طبية

## 5 طرق للتغلب على بطء جهاز "اللاب توب" وتسريعه

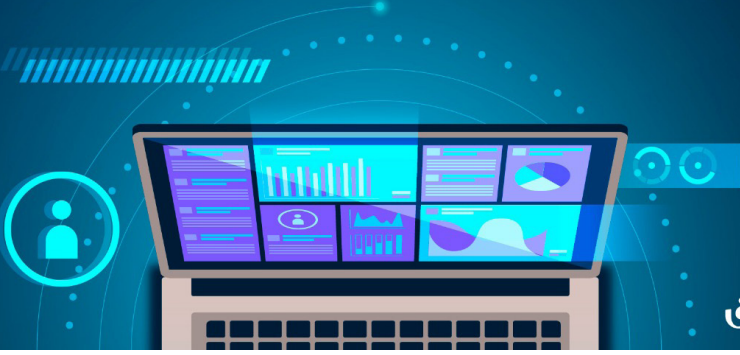
⦿ إبقاء الجهاز نظيفاً والحرص على عدم تراكم الغبار على أجزائه

⦿ إضافة قرص صلب من نوع SSD لتسريع عمليات الجهاز بشكل كبير

⦿ إيقاف برامج Startup التي تعمل بشكل تلقائي عند تشغيل الكمبيوتر

⦿ ترقيبة ذاكرة الوصول العشوائي RAM بحيث لا تقل عن 8 جيجا

⦿ إلغاء تثبيت البرامج غير المستخدمة بهدف تحرير المساحة وتسريع الأداء



الشرق

## كانت في طريقها للأردن.. تحطم طائرة شحن على متنها "حمولة خطيرة"



لقراءة الخبر اضغط هنا

ذكرت الإذاعة العامة اليونانية "ERT" أن طائرة الشحن التي تحطمت بالقرب من مدينة كافالا في شمال البلاد، السبت، كانت تقل "حمولة خطيرة"، دون تحديد نوع الشحنة



## عمان تمنع عمل الوافدين في أكثر من 200 مهنة.. تعرف عليها



لقراءة الخبر اضغط هنا

وأصدر وزير العمل العماني الدكتور محاد بن سعيد بن علي باعوين، بحسب موقع صحيفة الوطن رقم 532/ 2022 بتنظيم مزاولة العمانية، اليوم الأحد، قراراً وزارياً بعض المهن.

## متهم بالمتاجرة بدماء الملايين.. جاكى شان يثير غضب السوريين "فيديو"



لقراءة الخبر اضغط هنا

أثارت مشاهد من فيلم ينتجه الممثل الصيني الشهير "جاكي شان" في العاصمة السورية دمشق غضب الصينيين من منطقة دمرها النظام السوري على منصات التواصل الاجتماعي، بسبب اختيار الشركة الصينية منصات التواصل الاجتماعي.

## وضع المكياج ليبدو كالسوريين.. السجن 5 سنوات لضابط ألماني تخفى في شخصية لاجئ سوري



لقراءة الخبر اضغط هنا

قضت محكمة في فرانكفورت بسجن ضابط ألماني سابق من اليمين المتطرف، نجم في انتحال شخصية لاجئ سوري، لمدة خمس سنوات ونصف السنة، بتهمة التخطيط لشنّ هجوم.

## المعنى الحقيقي للنحس.. مواطن مصري يخرج قطعة أفيون لمدير الأمن بدلاً من تذكرة القطار



لقراءة الخبر اضغط هنا

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي في مصر، خلال الساعات الماضية، مقطع فيديو مثير قالوا إنه يُظهر أحد القيادات الأمنية خلال تفقده سير العمل في محطة مصر للقطارات، وقيامه بالقبض على أحد المواطنين



## سوبرمان حقيقي في أمريكا.. فيديو مثير لعامل ينقذ 5 أطفال من الموت حرقاً



لقراءة الخبر اضغط هنا

تغنت وسائل إعلام غربية ببطولة عامل أنقذ 5 أطفال كانوا داخل منزل التهمته النيران في مدينة لافاييت بولاية إنديانا الأمريكية.

الشرق

## "حقنة هتلر" تثير ضجة في مصر.. تعرف على خطورتها

⚠️ تستخدم بكثرة داخل المناطق الشعبية أو الأرياف ومكوناتها خطيرة

⚡ عبارة عن كوكتيل من "مضاد حيوي، وكورتيزون ومسكن"

⚡ يشعر الشخص بأنه أصبح بصحة جيدة وفور التعب مرة أخرى يتم اللجوء إلى الصيدلي لأخذها مرة أخرى  
⚡ تهدد صحة الشخص وتؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان

## مصر .. انتحار فتاة بسبب امتحان فيزياء ثانوية عامة



لقراءة الخبر اضغط هنا

أقدمت طالبة مصرية بالثانوية العامة على الانتحار من خلال إلقاء نفسها من الطابق الرابع من أحد العقارات بمنطقة المجذوب بدائرة قسم أول أسيوط في مصر، بسبب عدم تمكنها من حل مسألة فيزياء بالامتحان.

## تسجيل 4 حوادث تحطم طائرات خلال 24 ساعة.. حظ سيء أم بفعل فاعل؟



لقراءة الخبر اضغط هنا

حظ سيء يحيط بالطائرات بمختلف أنواعها خلال الأربعة وعشرين ساعة الماضية، حيث تم تسجيل 4 حوادث سقوط وتحطم لطائرات وهبوط اضطراري واحد في مختلف أنحاء العالم.



## صلاح على رأس التشكيلة المثالية لمنتخب الغائبين عن مونديال قطر



لقراءة الخبر اضغط هنا

كشفت صحيفة "ذا صن" البريطانية عن التشكيل المثالي للاعبين الغائبين عن بطولة كأس العالم 2022 والتي ستقام في دولة قطر نهائي العام الجاري.



الشرق

باريس سان جيرمان الفرنسي يتعاقد مع المهاجم هوجو إكيتي قادمًا من نادي ريمس

رياضة

**للبيع**  
عمارة سكنية بالمنصورة  
مساحة الأرض 545 م  
مكونة من 15 شقة  
شركة المدينة للعقارات  
AL-Madannah REAL ESTATE  
ترخيص رقم 188  
ملحوظة: العمارة مؤجرة على الإسكان  
( لجنة الإبرث ) ومفروشة بالكامل  
30102929  
للتناسل  
alwaseet@al-sharq.com  
@advalsharq  
f.waseet.alsharq

**الشرق الواسع**  
AL-waseet  
ملحق إعلالي يومي  
العدد 680  
17 يوليو 2022

**ماتع الطيور**  
BLACK BIRD  
الحل الأمثل للحماية من آثار الطيور  
اشواك  
سائل تلمس بلاستيكي  
بولي كربونيت  
قابلة للعدا  
اشواك  
تتحمّل الحرارة  
حتى 80 درجة مئوية  
وخصامية  
10 سنوات ضمان  
2 عام ضمان للتوزيع  
Blackbird  
www.blackbird.qa  
33449987 50206283

**شركة سيتي ترادينغ اند كونتركتينغ**  
CITY TRADING AND CONTRACTING  
نقوم ببناء  
الفلل والبيوت الشعبية  
بأقل التكاليف وبأسرع وقت وبجودة عالية  
100% إدارة  
قطرية  
للتناسل  
66016625

**النظام للعقارات**  
ترخيص رقم 322  
فرص استثمار واعده  
لمزيد من المعلومات يرجى التناسل بوسائلنا  
66755510 77655510  
alnzamrealestate@yahoo.com

**أفضل الأسعار على رحلات الصيف وكافة العجوزات مع أويتك للسياحة والسفر**

تذاكر الطيران  
تأشيرات سياحية  
عجوزات الفنادق  
رحلات شهر العسل  
رحلات وبرامج سياحية  
رحلات بحرية  
تأمينات السفر

للحجز والاستفسار: طريق سلوى - بجانب اشارات عين خالد  
44327732 - 44321132 - 66441170 - 55151416  
Email: holidays@oitctravels.com Web: www.oitctravels.com

**شركة أويتك للسياحة والسفر**  
أحد شركات العبيدلي  
OITC TRAVEL

**التميز للأنظمة الأمنية**  
ALTAMYEEZ SECURITY SYSTEMS

متوفر الآن أنظمة البيت الذكي بأفضل جودة وأقل سعر

توريد وتركيب كاميرات مراقبة  
توريد وتمديد شبكات  
Sound systems  
Finger Print  
شبكات  
إنتركوم  
بدالات تليفون  
دشات مركزية

نظام البصمة والباسورد والكاميرات للفلل والقصور والغرف الخاصة  
نوفر ضمان وصيانة  
4K ULTRAHD  
نوفر كاميرات 4K بأسعار مميزة  
نوفر ضمان وصيانة  
Email: info@tamyeezsecurity.com 44884600  
50822277 - 74733225 - 30933225 - 55705400

لقراءة الملحق اضغط هنا



## الأحزاب الدينية عندنا وعندهم

مقال: عبد العزيز بن محمد الخاطر

الذي أعتقد ان المسلمين اليوم بحاجة الى اظهار الجانب الاجتماعي للاسلام اكثر من اي جوانب اخرى عقديّة، كلنا يدرك كيف انتشر الاسلام في بقاع الارض البعيدة نتيجة لاتصال المسلمين وتجارتهم وسلوكياتهم بشعوب تلك المناطق، كل عقيدة كانت هي بالضرورة تحمل جانبا اجتماعيا

[للمزيد من التفاصيل اضغط هنا](#)



## سعادة الوزير بوراشد (1)

مقال: د. علي بن سعد النعيمي

في البداية أحب أن أهنئ جميع القراء بعيد الأضحى المبارك الذي انتهى قبل أيام أعاده المولى عز وجل علينا بالرحمة والمغفرة والعافية والصحة والسلامة "وعيدكم مبارك يا أهل البيت"، وبما أننا في أيام مباركة وأيام فرح وسرور، رأيت أن يكون مقال هذا الأسبوع "فانتازياً" خفيفاً ومرحاً قدر المستطاع

[للمزيد من التفاصيل اضغط هنا](#)



## القضية الفلسطينية والقمة.. الثابت والمتغير

مقال: عائشة العبيدان

لست سياسية فالسياسة لها قوانينها واختصاصها وناسها ومفكروها، ولا يمكن العبث في مفاهيمها وتطبيقاتها والخوض في ردهاتها كما هو الواقع اليوم، حيث لعبت وسائل التواصل في ارتفاع سقف دخلاء السياسة

[للمزيد من التفاصيل اضغط هنا](#)

## كاريكاتير الشرق اليوم 17 يوليو 2022

