

Diabetes

لبول السكري

Arabic

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

لقد أظهر تلك المواد مشروع ثقافة التغذية للأمريكان الجدد بقسم الأنثروبولوجي و الجغرافيا في جامعة ولاية جورجيا , أطلنطا , جورجيا. التمويل من خلال إدارة الأطعمة الزراعية و خدمة المستهلك لأسر برنامج طابع الغذاء . طبقا للقانون الفيدرالي و إدارة الولايات المتحدة للسياسة الزراعية , هذه المؤسسة ممنوعة من التفرقة علي أساس الجنس , اللون , الوطن الأصلي, نوع الجنس , العمر , الدين , المعتقدات السياسية أو العجز . لمزيد من المعلومات اتصل بهاتف (404) 651 -2542



(

Diabetes

البول السكري

What is diabetes? Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.

ما هو البول السكري؟ البول السكري هو مرض يمنع إفراز الأنسولين أو استعماله بشكل سليم.

Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

الأنسولين هو هرمون يحول السكر , النشويات و أطعمة أخرى إلي طاقة يحتاجها الجسم للحياة اليومية.

How is diabetes managed?

The management of diabetes has three parts:

- ◆ Healthy Eating
- ◆ Physical Activity
- ◆ Medication (if needed)



كيف يمكن التحكم في البول السكري ؟

التحكم في الأنسولين بثلاثة جوانب:

- ◆ الطعام الصحي
- ◆ النشاط البدني
- ◆ المداواة (إذا كان ذلك ضروريا)

How can I control my diabetes? You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough physical activity, and stay at a healthy weight.

كيف يمكنني التحكم في مرض البول السكري؟ يمكنك المساعدة بالتحكم في نسبة السكر في الدم (يسمى أيضا الغلوكوز) والبول السكري عندما تأكل طعاما صحياً , تمارس النشاط البدني بشكل كاف , وتستمر في الاحتفاظ بوزن صحي.

A healthy weight also helps you control your blood fats (cholesterol) and lower your blood pressure.

الوزن الصحي يساعد أيضا في التحكم في نسبة الدهون في الدم (الكولستيرول) و الخفض من ضغط الدم.

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.

الكثير من مرضى البول السكري في حاجة أيضا إلي تناول الدواء للتحكم في نسبة السكر في الدم.

Eat Healthy

كيف أتناول الطعام بشكل صحي ؟

Using the Food Guide Pyramid helps you eat a variety of healthy foods. Variety means eating foods from each of the food groups every day. When you eat different foods each day, you get the vitamins and minerals you need.

دليل بيراميد للطعام يساعدك في تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة . مجموعة متنوعة يعني تناول طعام من كل مجموعة غذائية كل يوم. عندما تتناول الأنواع المتنوعة من الأطعمة كل يوم , تحصل علي الفيتامينات و المعادن التي تحتاجها.

Here is an example of getting a variety of foods each day.



فيما يلي مثال للحصول علي مجموعة متنوعة من الطعام كل يوم.

	Day 1	Day 2
Grains:	tortilla	brown rice
Fruit:	apple	mango
Vegetable:	broccoli	tomatoes
Dairy:	milk	yogurt
Protein:	chicken	beans

اليوم 2

اليوم 1

أرز أسمر	الترتية	الحبوب:
المانجو	تفاح	الفاكهة:
طماطم (بندورة)	البركلي (نوع من القرنبيط)	الخضروات:
الزبادي	حليب	الألبان:
فول – فاصوليا	دجاج (فروج)	البروتين:

Eat From all the Food Groups

الأكل من كل مجموعات الأطعمة



الديسم.

- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.
◆ اشترى خبز من الحبوب الكاملة وأطعمة من الحبوب. بعض الأمثلة خبز من الحبوب الكاملة , من نخالة الرقائق , من الأرز الأسمر, معكرون من حبات القمح الكاملة , بالجوهر ونبات الديسم.
- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.
◆ لا تتناول الكثير من النشويات المقلية و عالية الدهون مثل المعجنات , البسكويت و الموفينيه.
- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, “canned in its own juice.”
◆ اختيارك الأفضل هو الفواكه الطازجة . عند شرائك طعام معلب , ابحث عن كلمات , " معلب في نفس عصير الفاكهة " .
- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.
◆ اشترى قطع الفاكهة الصغيرة , و اشرب عصير الفواكه بكميات قليلة.
- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.
◆ تناول الخضروات الغير مطبوخة واطهيها بقليل من الدهن .
- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.
◆ استخدم الخردل بدلا من المايونيز في عمل سندويتش.
- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.
◆ استخدم الزيت النباتي المرشوش للطهي بدلا من الزيت , السمن , الزبد أو السمن النباتي , أو دهن الخنزير.
- ◆ Cooking techniques that are good for you are: baking, broiling, boiling, stir-frying, roasting, steaming, stews and grilling. Avoid cooking foods in large amounts of oil.
◆ طرق الطهي الجيدة بالنسبة لك هي: الخبز , الشواء , السلق , التحميص , البخار , بالغلي البطيء . تجنب طهي الطعام في كميات كبيرة من الزيت.
- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.
◆ اختار قطع اللحم قليلة الدهن مثل : لحم الدجاج (الفروج) , الديك الرومي . عند شرائك اللحم الخنزير , اللحم ألبقري و فخذ الخنزير , اقطع الدهن الزائد.
- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.
◆ اختار اللبن الخالي من الدسم (منزوع الدسم) أو قليل الدسم (1%) , أو الأطعمة المصنوعة من اللبن.

Grains, Beans and Starchy Vegetables

الحبوب , الفول و الخضراوات النشوية



What are starches or carbohydrates?

Starches are breads, grains, cereal, pasta, beans or starchy vegetables.

Eat some starches/carbohydrates at each meal. People might tell you not

to eat many starches/carbohydrates, but that is no longer correct advice. Eating starches/carbohydrates is healthy for everyone, including people with diabetes.

ما هي النشويات و الكربوهيدرات؟

النشويات هي الخبز, الحبوب, حبوب القمح, المعكرون, الفول أو الخضراوات النشوية. وتناول بعض النشويات/ الكربوهيدرات في كل وجبة. قد ينصحك بعض الناس بعدم أكل الكثير من النشويات / الكربوهيدرات, ولكنها لم تعد النصيحة السليمة. تناول النشويات / الكربوهيدرات صحي لكل الناس, ويشمل ذلك مرضي البول السكري.

How many starches/carbohydrates do I need each day? 6–11 servings each day

ما هي كمية النشويات و الكربوهيدرات التي أحتاجها كل يوم؟ 6-11 حصة كل يوم

The number of servings you should eat each day depends on:

- ◆ The calories you need
- ◆ Your diabetes plan

كمية الحصص التي يجب أن تتناولها كل يوم تعتمد علي:

- ◆ كمية السعرات الحرارية التي تحتاجها
- ◆ خطتك لعلاج البول السكري

What do starches and carbohydrates do for my body? Starches give your body energy, B vitamins, minerals and fiber. Whole grains are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements. They also help you better control your blood sugar.

ماذا تفعل النشويات و الكربوهيدرات لجسمي؟

النشويات تمد جسمك بالطاقة, فيتامين ب, المعادن و الألياف. الحبوب الكاملة صحيحة بشكل أكبر لأنها تحتوي علي فيتامينات و معادن و ألياف أكثر. تساعد الألياف علي الاحتفاظ بالانحناء المنتظم. و تساعد كذلك في التحكم الأفضل في سكر الدم.

Grains, Beans and Starchy Vegetables, continued

الحبوب, الفول, الخضراوات النشوية, تكملة

How much is one serving of starch/carbohydrate?

- ◆ 1 slice of bread
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes
- ◆ ⅓ cup of cooked rice
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread

ما هي كمية حصة النشويات و الكربوهيدرات ؟

- ◆ 1 شريحة خبز
- ◆ 1 حبة طماطم (بندوره) صغيرة, بطيخ أو شمام أو موز إفريقي
- ◆ ½ كوب من الغلال المطهية مثل طحين الشوفان أو قشدة القمح
- ◆ ¾ كوب من الغلال الجافة مثل رقائق القمح (الكورن فلاكس)
- ◆ ⅓ كوب من الأرز المطبوخ
- ◆ 1 ترتيه صغير , خبز روتي أو أنجيرا

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example:

Breakfast: ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

Lunch: ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

Dinner: ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

Snack: 6 crackers—1 serving

Total for the day: 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

قد تحتاج إلي أكل حصة وحصتين أو ثلاثة من النشويات/ الكربوهيدرات في كل وجبة. إذا إحتجت لأكل أكثر من حصة واحدة في كل وجبة اختار أطعمة مختلفة من هذه المجموعة من الأطعمة. علي سبيل المثال:
الإفطار: ¾ كوب من الغلال الجافة و شريحة واحدة من الخبز - 2 حصة
الغداء: ⅓ كوب من الأرز و 2/1 كوب من لسان الحمل المطهي - 2 حصة
العشاء: ½ كوب من الباستا (نوع من المعكرون) و شريحة من الخبز - عدد 2 حصة
وجبة خفيفة: 6 قرأقيش بسكويت - 1 حصة
الإجمالي اليومي: 7 حصص . لاحظ توازن الكربوهيدرات في الوجبات. سوف يساعدك ذلك في التحكم في السكر في الدم.

Vegetables

الخضراوات



Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.

الخضراوات صحية لكل شخص , يتضمن ذلك المرضي بالبول السكري. تناول الخضراوات النيئة و المطبوخة كل يوم. الخضروات تمدك بالفيتامينات , المعادن و الألياف بوحدة حرارية قليلة . ابحث عن الخضراوات ذات الألوان الزاهية . بعض الأمثلة القليلة مثل : الجزر , الفلفل , الباذنجان , البركولي (نوع من القرنبيط) , الطماطم (البندوره) و الإسفناخ (السيانخ).

You should have 3 to 5 servings every day.

يجب أن تتناول 3 إلى 5 حصص من الطعام في اليوم .

How much is a serving of vegetables?

- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice

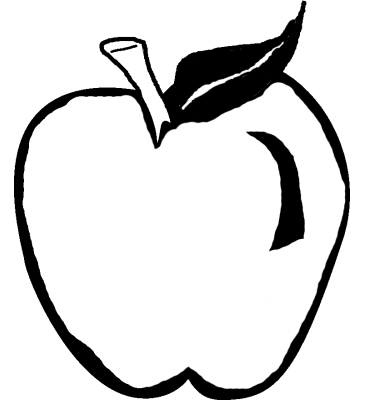
ما هي حصة (كمية) الخضراوات ؟

- ◆ ½ كوب من الخضراوات المطبوخة مثل القول الأخضر المطبوخ , الباذنجان , الإسفناخ (السيانخ) و قرع العسل.
- ◆ 1 كوب من الخضراوات النيئة : مثل السلطة , أصابع الجزر أو الخيار المقطع .
- ◆ ½ كوب من عصير الخضراوات مثل عصير الطماطم (البندوره) أو عصير الجزر.

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

قد تحتاج إلى أكل حصة واحدة , 2 إلى 3 حصص من الخضراوات في الوجبة . إذا كنت ترغب في أكل أكثر من حصة في الوجبة , اختار أنواع مختلفة من الخضراوات أو احصل على 2 إلى 3 حصص من الخضراوات .

Fruits الفاكهة



Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

الفاكهة صحية للجميع و يشمل ذلك مرضي البول السكري . الفاكهة تمدك بالطاقة , الفيتامينات و المعادن و الألياف .

How many servings of fruit do I need? 2 to 4 servings

كم عدد الحصص من الفاكهة التي أحتاجها ؟ من 2 إلى 4 حصص

What is a serving of fruit?

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice
- ◆ ½ of a grapefruit
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana
- ◆ ½ cup of chopped fruit
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)

ما هي حصة الفاكهة ؟

- ◆ 1 حبة تفاح أو كمثري صغيرة (الحجم يقارب قبضة يد امرأة)
- ◆ ½ كوب من عصير التفاح أو البرتقال
- ◆ ½ الكريب فروت (ليمون الجنة)
- ◆ موزة صغيرة أو 2/1 موزة كبيرة
- ◆ ½ كوب من شرائح الفاكهة
- ◆ ¼ كوب من العنب أو الفاكهة المجففة (تقريبا حجم راحة اليد)

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.

قد تحتاج إلى أكل حصة أو حصتين من الفاكهة في كل وجبة.

How should I eat fruit?

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.

كيف يجب أن أكل الفاكهة؟

- ◆ تناول الفاكهة النيئة , أو كعصير بدون إضافة سكر.
- ◆ اشترى القطع الصغيرة من الفاكهة.

Milk and Yogurt Foods

الأطعمة من الألبان و الزبادي

Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

اللبن الخالي من الدسم و قليل الدسم و الزبادي صحي لكل الناس , و يشمل ذلك مرضي البول السكري . يمدك اللبن و الزبادي بالطاقة , البروتين , الكالسيوم , فيتامين أ , و فيتامينات أخرى و معادن.

Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day. Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat and cholesterol.

اشرب لبن خالي الدسم (منزوع الدسم أو خالي من الدهون) أو قليل الدسم (1%) كل يوم . تناول

زبادي قليل الدهون أو خالي من الدهون . فهم يحتون قي الإجمال علي دهون و دهن مشبع و كوليسترول أقل ,



How many servings do I need each day? 2 to 3 servings each day. *Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.*

كم عدد الحصص التي أحتاجها كل يوم ؟ 2 إلي 3 حصص كل يوم. ملحوظة: في حالة الحمل أو الرضاعة الطبيعية , تناول 4 إلي 5 حصص من اللبن و الزبادي كل يوم .

How much is a serving of milk and yogurt?

- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk

ما هي حصة مقدار اللبن و الزبادي؟

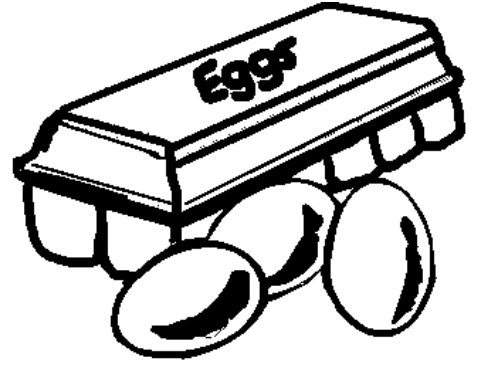
◆ 1 كوب من الزبادي الخالي من الدسم العادي (ابحث عن الزبادي بنكهة الأسبارتيم (مادة محلبة)

◆ 1 كوب من اللبن المنزوع الدسم أو قليل الدسم.

Note: Avoid yogurts that say, "fruit on the bottom". They contain high amounts of added sugar.

ملحوظة : تجنب الزبادي الذي يحتوي عبارة , " يحتوي فاكهة في الأسفل " . فهم يحتون علي كميات كبيرة مضافة من السكر .

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts



اللحوم , الدجاج , السمك , البيض و المكسرات

This food group contains meat (beef, pork, lamb), chicken, turkey, eggs, fish, nuts and tofu or soy products. Eat small amounts of some of these foods each day. All these foods provide our bodies with protein.

هذه المجموعة من الأطعمة تحتوي اللحم (اللحم ألبقري , لحم الخنزير, لحم الحمل), الدجاج , الديك الرومي , البيض , الأسماك , المكسرات التوفو (مادة مثل الجبن الأبيض الناعم مصنعة من لبن فول الصويا) أو من منتجات طحين الصويا . تناول كميات قليلة من بعض تلك المجموعات كل يوم . كل تلك الأطعمة تمد أجسامنا بالبروتين.

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

الأطعمة التي بها بروتين تساعد أجسامنا على بناء الأنسجة و العضلات . إنها تمد جسمك كذلك بالفيتامينات و المعادن.

How many protein foods do I need each day? 2 to 3 servings

ما هي كمية الطعام الذي احتاجة كل يوم من البروتين؟ من 2 إلى 3 حصص

How much is a serving of meat, poultry, fish, eggs and nuts?

- ◆ 2 to 3 ounces of cooked fish
- ◆ 2 to 3 ounces cooked chicken
- ◆ 3 to 4 ounces tofu (½ cup)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)

ما هي حصة اللحم , الدجاج , السمك , البيض و المكسرات؟

- ◆ من 2 إلى 3 أونس من السمك المطبوخ
- ◆ من 2 إلى 3 أونس من الدجاج المطبوخ
- ◆ من 3 إلى 4 أونس من التوفو (½ كوب)
- ◆ بيضة واحدة (تساوي أونس واحد من البروتين)
- ◆ شريحة واحدة من الجبن أو أونس من الجبن (توازي ما يقرب من حجم البطارية الكهربائية (حاشدة مقاس د)
- ◆ 2 ملعقة سفر من زبد الفول السوداني (تساوي أونس واحد)

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts, continued

اللحوم , الدجاج , السمك , البيض , المكسرات , تكمله

Helpful Tips:

- ◆ The serving size you eat now may be too big.
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.

معلومات سريعة مفيدة:

- ◆ قد تكون الحصة التي تتناولها الآن كبيرة الحجم جدا
- ◆ ألقى نظرة علي بطاقات المائدة . هذا الحجم يساوي من 2 إلي 3 أونس
- ◆ اشترى قطع اللحم البقري , لحم الخنزير , فخذ الخنزير و لحم الحمل التي تحتوي علي قليل من الدهن , انزع الدهن الذائد منهم ,
- ◆ تناول الدجاج أو الديك الرومي بدون الجلد .
- ◆ اطهي الأطعمة التي تحتوي بروتين بوسائل تحتوي علي دهن قليل: المشوي , بالبخار , الغلي أو بالغلي البطيء .
- ◆ استخدم كميات قليلة من الزيت عند طهي اللحم , أو استخدام رشاش الزيت بدلا من الزيت .
- ◆ تناول وجبة بدون لحم . جرب التوفو كمصدر بروتيني .

Fats, Oils and Sweets

الدهون , الزيوت و الحلويات



Fats and oils include butter, margarine, lard and oils that we add to foods and use to cook foods. Some oils are canola, olive and vegetable. Fats are also found in meats, dairy products, snack foods and some sweets. To control your diabetes, it is best to eat foods with less fat and less saturated fat (fat we get from meat and animal products).

الدهون و الزيوت تشمل الزبد , السمن الصناعي النباتي , شحم الخنزير , و الزيوت التي نضيفها علي الأطعمة و نستخدمها لطهي الطعام . بعض الزيوت هي: كانولا, زيتون و خضروات . الدهون هي أيضا توجد في اللحم , منتجات اللبان , أطعمة الوجبات الخفيفة و بعض الحلوي. للتحكم في مرض البول السكري , من الأفضل تناول الأطعمة التي تحتوي علي كميات أقل من الدهون و أقل تشبعا بالدهن (الدهن الذي نجده في اللحم و المنتجات الحيوانية)

Sweets are sugary foods that have calories but not very many vitamins and minerals. Some sweets are also high in fat—like cakes, pies, and cookies.

الحلويات هي الأطعمة السكرية التي تحتوي علي وحدات حرارية بدون الكثير من الفيتامينات و المعادن . بعض الحلوى عالية الدهن جدا- مثل الكعكات , الفطائر و الكعكات المحلاة.

Eating too many sugary and high fat foods makes it hard to control your blood sugar and weight. If you do eat fats and sweets, eat small portions.

تناول الكثير من الأطعمة التي تحتوي علي كمية وفيرة من السكريات و الدهون تجعل من الصعب التحكم في السكر في الدم و الوزن . إذا تناولت دهون و سكريات تناول كميات قليلة.

How much is a serving of fats, oils and sweets?

- ◆ 1 teaspoon oil
- ◆ 1 tablespoon regular salad dressing
- ◆ 2 teaspoons light mayonnaise
- ◆ 1 strip of bacon
- ◆ 1 cookie
- ◆ 1 plain doughnut
- ◆ 1 tablespoon syrup
- ◆ 10–15 chips

ما هو مقدار حصة الدهون , الزيوت و الحلويات ؟

- 1 ملعقة شاي زيت
- 1 ملعقة شاي عادية مطيبات للسلطة
- 2 ملعقة شاي من المايونيز الخفيف
- 1 شريحة من لحم الخنزير المملح
- 1 قطعة من الكعك المحلي
- 1 قطعة من عجين محلي بدون حشو
- 1 ملعقة شاي شراب
- 10-15 قطعة من رقائق البطاطس المقلي (شيبس)

Arabic

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability.
For more information call (404) 651-2542.

لقد أظهر تلك المواد مشروع ثقافة التغذية للأمريكان الجدد بقسم الأنثروبولوجي و الجغرافيا في جامعة ولاية جورجيا , أطلنطا , جورجيا. التمويل من خلال إدارة الأطعمة الزراعية و خدمة المستهلك لأسر برنامج طابع الغذاء . طبقا للقانون الفيدرالي و إدارة الولايات المتحدة للسياسة الزراعية , هذه المؤسسة ممنوعة من التفرقة علي أساس الجنس , اللون , الوطن الأصلي, نوع الجنس , العمر, الدين , المعتقدات السياسية أو العجز . لمزيد من المعلومات اتصل بهاتف (404) 651 -2542

