## السكري



اعطونا محاضرة بالمدر سة وقالوا انه السكري هو ببساطة ارتفاع نسبة السكر بالدم اما با بسبب عدم انتاج الجسم للأنسولين او بسبب انه الجسم
!مش عم بستخدم الانسولين الي عم بنتجه وبتمارس الرياضة وبتزور الطبيب بتحمي حالك من هالمرض


## اتحرلك شوي



## الأكل الصحي



## النحوصاتْ الدوريةٌ



