



## حكاية سبيكة و السكري

Sabeeka Faraj





كانت سبيكة طفلاً مرحًا تحب اللعب مع أصدقائها. كانت تحب أكل الحلويات والوجبات السريعة أكثر من الفواكه والخضروات.



ي أحد الأيام، شعرت سبيكة بالتعب الشديد والعطش المستمر. ذهبت مع والدتها إلى الطبيب لإجراء الفحوصات.



أخبر الطبيب سبيكة ووالدتها أنها مصابة بمرض السكري. شعرت سبيكة بالحزن والخوف.



مرح الطبيب لسيكة أن السكري يعني أن جسمها لا يستطيع استخدام سكر الموجود في الطعام بشكل صحيح. وأنه يجب عليها اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام.



بدأت سبيكة في تناول المزيد من الفواكه والخضروات والبروتينات الصحية. قللت من تناول الحلويات والمشروبات الغازية.



مارست سبيكة الرياضة بانتظام، مثل المشي والركض واللعب مع  
أصدقائها في الحديقة.



تعلمت سبيكة كيفية قياس مستوى السكر في الدم باستخدام جهاز خاص. كانت تقوم بذلك بانتظام لمراقبة صحتها.



أصبحت سبيكة تشعر بتحسن كبير. زادت طاقتها وأصبحت أكثر سعادة ونشاطاً.



ماركت سبيكة تجربتها مع أصدقائها في المدرسة. شجعتهم على اتباع  
نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.



أدركت سبيكة أن مرض السكري ليس نهاية العالم، وأنه يمكنها التعايش معه بسعادة وصحة من خلال العناية بنفسها واتباع نصائح الطبيب.