

## أنشيلوتي: لا نفتقد كروس.. ولم أتدخل

### في استبعاد مبابي

أكد كارلو أنشيلوتي مدرب ريال مدريد، أن فريقه لا يمر بأفضل حالاته، وذلك قبل مواجهة فياريال اليوم السبت في الجولة التاسعة من الليجا.

وقال أنشيلوتي في المؤتمر الصحفي «كل فرد حر في رأيه بشأن انتقاد الفريق بعد الخسارة من ليل».

وشدد «في بعض الأحيان، الهزيمة تعيدك لأرض الواقع لأن الفريق قد يظن أنه لا يقهر بعد سلسلة خالية من الهزائم». وأضاف «لسنا في أفضل حالاتنا، واللاعبون ليسوا في أفضل حالاتهم، لكننا لسنا بعيدين عن المستوى المطلوب». وأوضح «نفتقد الشراسة



الدفاعية وتمير الكرة بسرعة في الخط الأمامي، فالخسارة تكون فرصة جيدة إذا استفدنا منها للرد بكل قوة». وأشار «لدينا سلسلة من ٤ مباريات متتالية دون هزيمة في الدوري، وسأحزن كثيرا إذا خسرنا، ولكننا سنحاول الأداء بشكل جيد وتحقيق الفوز على فياريال، وستكون مواجهة صعبة لأنه فريق مميز». وتحدث أنشيلوتي أيضا عن افتقاد خط وسط ريال مدريد للنجم المعتزل توني كروس، قائلا «لا نفتقده، لأن لدينا مجموعة أخرى في الوسط مثل مودريتش وكامافينجا وفالفييري وبيلينجهام، ولكل منهم بصمته، بخلاف تشوايميني الذي نستخدمه أكثر في المهام الدفاعية».

وأكد المدرب الإيطالي، أنه لم يتدخل في قرار استبعاد كيليان مبابي من قائمة منتخب فرنسا هذا الشهر.

ولفت «مبابي كان يعاني من مشكلة وتم حلها، وتدرج معنا اليوم بشكل طبيعي، ولكن لا أتدخل في قرار مدربي المنتخب، لقد قرر ديشامب استبعاده، وأعلم أن الجهاز الطبي للريال تواصل مع الاتحاد الفرنسي، وتوصلوا سويا للقرار».

وأتم «لا يشارك جولر كثيرا لأنه يواجه منافسة قوية في مركزه، ولكنه يلعب بمعدل أكبر من الموسم الماضي».

## رقصة أخيرة.. نيمار ينتظر فرصة العودة إلى أوروبا

يتربق البرازيلي نيمار نجم الهلال السعودي، فرصة جديدة للانتقال إلى أحد الأندية الأوروبية.

ونشرت صحيفة «ماركا» تقريرا تشير فيه إلى أن نيمار كان يصفن يوما ما، بأنه سيفوز بالكرة الذهبية، لكنه لم يفز بالجائزة

في ظل وجود ليونيل ميسي وكريستيانو رونالدو.

وأضافت «فرص نيمار في الظفر بالكرة الذهبية، بانت معدومة لتقدمه في السن وكثرة إصاباته، وتراجع معدل مشاركاته في المباريات مع الأندية التي ارتدى قمصانها». وأوضحت «نيمار لعب ٢٢٥

مباراة في ٤ مواسم مع سانتوس، وانخفض المعدل إلى ١٨٦ مباراة في ٤ مواسم بقميص برشلونة، وتراجع أكثر بظهوره في ١٧٢ مباراة في ٦ مواسم مع سان جيرمان».

وشددت «بينما لم يلعب نيمار، البالغ من العمر ٢٢ عاما، سوى ٥ مباريات فقط مع الهلال السعودي، ومن المنتظر عودته في يناير/كانون ثان المقبل».

وختمت «ماركا» تقريرها بوجود ترقب بشأن مستقبل نيمار ووجهته القادمة، ولفتت إلى أنه قد يقرر العودة مجددا إلى أوروبا قبل بداية موسم ٢٠٢٥-٢٠٢٦ بعد تجربة مربحة ماليا في الدوري السعودي.

## أسطورة بايرن ميونخ: لم نحضر كين لهرز

### شباك دارمشتات

تعرض نجم بايرن ميونخ، هاري كين، لانتقادات لاذعة من لاعب الفريق السابق، ديتمار هامان، بعد أسبوع صعب عجز فيه الإنجليزي عن هز شباك باير ليفركوزن في البوندسليجا، وأستون فيلا بدوري أبطال أوروبا.

وسجل كين ١٠ أهداف خلال ٨ مباريات، في جميع المسابقات حتى الآن هذا الموسم، وقدم أيضًا ٥ تمريرات حاسمة.. لكن عدم بروزه في المناسبات الكبيرة، جعله عرضة للتدقيق والانتقادات.

وفي مقال له عبر شبكة «سكاي ألمانيا»، تسأل هامان عما إذا كان كين صفقة جيدة لبيرن.

وكتب هامان، الذي لعب أيضًا لمانشستر سيتي وليفربول ونيوكاسل: «لقد أمضى هاري كين



أسبوعاً صامدة في برمنجهام (الهزيمة على يد أستون فيلا ١-٠).. قلت بعد بطولة أوروبا في الصيف، إنه ما زال يتعين عليه إثبات أنه يستحق ١٠ مليون، رغم أنه سجل أكثر من ٣٠ هدفا العام الماضي».

ويذا هامان كأنه يشير إلى أن كين، الذي حرمه الحارس إيميليانو مارتينيز من التسجيل، في الدقائق الأخيرة أمام أستون فيلا، لا يهز الشباك إلا ضد خصوم أضعف.

وأحرز المهاجم الإنجليزي ٤ أهداف ضد دينامو زغرب الكرواتي، الشهر الماضي، بالإضافة إلى تسجيله ثلاثية أمام هولشتاتن كيل.

واستمر هامان: «لم يتم إحضاره لتسجيل ثلاثية ضد دارمشتات.. تم إحضاره للتسجيل ضد ليفركوزن وأستون فيلا، وهز الشباك في ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، لم يفعل ذلك بعد.. ما زلت متشككا بشأن نجوميته كمهاجم».

## مبابي يعد لاعبي الريال: سأسجل ٥٠ هدفا هذا الموسم

كشفت تقرير إسباني، عن حديث خاص للفرنسي كيليان مبابي نجم ريال مدريد، داخل غرفة ملابس الفريق الملكي.

ويحسب برنامج «الشيرنجيتو» فإن مبابي قطع وعدا إلى زملائه في غرفة ملابس ريال مدريد، وقال «سأسجل ٥٠ هدفا هذا الموسم».

وكان مبابي قد انضم لصفوف ريال مدريد خلال فترة الانتقالات الصيفية الماضية ٢٠٢٤، في صفقة انتقال حر، عقب نهاية عقده مع باريس سان جيرمان.

وخاض كيليان مبابي بقميص ريال مدريد هذا الموسم، ١٠ مباريات بمختلف المسابقات، ونجح صاحب ٢٥ عاما، في تسجيل ٧ أهداف وقدم تمريرة حاسمة واحدة.

وتعمل جماهير ريال مدريد، على قدرات مبابي كثيرا، حيث أصبح نجم خط هجوم الفريق بجانب فينيسيوس جونيور ورودريجو جويس وجود بيلينجهام.

## مدرب دورتموند يعلن عن غياب طويل لنجميه

قال نوري شاهين، مدرب بوروسيا دورتموند اليوم الجمعة، إن اثنين من لاعبيه سيغيبان عن الملاعب لعدة أسابيع، بسبب إصابتهما في عضلات الفخذ.



وذلك خلال مؤتمر صحفي.

ويتعلق الأمر بكل من لاعبي الفريق الألماني، كريم أديمي ويوليان دورانفيل.

وتعرض أديمي للإصابة في وقت مبكر من الشوط الثاني، خلال فوز دورتموند الكاسح ١/٧ على ضيفه سيلتيك

الاسكتلندي، الثلاثاء الماضي، والذي شهد تسجيل اللاعب ٢ أهداف (هاتريك)، فيما شارك دورانفيل كبديل في تلك المباراة.

وتحدث شاهين عن أديمي ودورانفيل، قبل لقاء دورتموند مع مضيفه يونيون برلين غدا السبت، حيث قال: «نتوقع أن يكونا متاحين مرة أخرى بعد روزنامة المباريات الدولية، في (تشرين الثاني) نوفمبر».

وهذه أحدث انتكاسة لأديمي، الذي عانى من إصابتين مماثلتين في موسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

وفي المقابل، قال شاهين إن لاعبه الأمريكي، جيوفاني رينا، سيظل بعيدا عن المستطيل الأخضر لفترة أطول، بسبب تعرضه لانتكاسة خلال عملية إعادة تأهيله، بعد إصابته في الفخذ.

ومن ناحية أخرى، ربما يعود دونيل مالين، مهاجم الفريق، إلى تشكيلة دورتموند أمام يونيون، عقب تعافيه من المرض.

## إنريكي يهدد نجما باريسا بعد ثنائية أرسنال

يترصد لويس إنريكي مدرب باريس سان جيرمان، أحد نجوم الفريق، بعد الخسارة ٢-٠ أمام أرسنال في دوري أبطال أوروبا.

وذكرت صحيفة «ليكيب» أن أداء الإيطالي جيانلويجي دوناروما، أثار التساؤلات بشأن مكانة حارس ميلان السابق داخل صفوف العملاق الفرنسي.

وأضافت أن دوناروما لم يحظ بإجماع تام منذ انضمامه لصفوف الفريق الفرنسي قبل ٢ أعوام، مثلما كان الحال بالنسبة للحارس السابق كيلور نافاس.

وأشارت أيضا إلى أن المدرب الإسباني يميل إلى خلق منافسة في مركز حراسة العرمي خلال الفترة القادمة.

وأوضحت «إنريكي وجهازه المعاون لا يتعاملون مع الروسي ماتفي سافونوف باعتباره الحارس الثاني للفريق، بل يرى إنريكي أن بإمكانه الاعتماد على حراس العرمي الثلاثة».

ويضم باريس بين صفوفه أيضًا، أرنאו تيناس حارس منتخب إسبانيا الفائز بأولمبياد باريس ٢٠٢٤، والمنضم من برشلونة صيف العام الماضي.

## ألمانيا تخسر موسيالا في مباراتي دوري الأمم

خرج جمال موسيالا لاعب المنتخب الألماني، من قائمة المدرب جوليان نجلسمان، لمباراتي دوري الأمم الأوروبية ضد البوسنة وهولندا.

وسيتم استبدال جمال موسيالا نجم بايرن ميونخ، بجيمي ليوبلينج لاعب شتوتجارت.

وأعلن الاتحاد الألماني أن غياب موسيالا يعود إلى «مشاكل في الفخذ»، وأنه يجب حصوله على قسط من الراحة.

وشارك موسيالا في جميع مباريات بايرن ميونخ الثمانية هذا الموسم، وسجل ٢ أهداف، لكنه سيقب عن مباراة الأحد المقبل ضد آينتراخت فرانكفورت.

كما شارك موسيالا مع المنتخب الألماني في مباراتي المجر وهولندا في فترة التوقف الدولية لشهر سبتمبر/أيلول، وكان ضمن قائمة اللاعبين المستعدين لمباراتي البوسنة وهولندا المقبلتين، لكنه لن يتمكن من المشاركة.

وسيتم استبداله بلاعب خط الوسط الهجومي جيمي ليوبلينج من شتوتجارت، وسيكون هذا الظهور الأول له مع المنتخب الألماني.



## روديجر: نجم برشلونة مخيف.. وأتمنى

### قدوم ساليبا

أثنى الألماني أنطونيو روديجر مدافع ريال مدريد، على موهبة لامين يامال نجم برشلونة، معربا عن إعجابه الكبير بما يقدمه اللاعب الإسباني.

وفي مقابلة مع (The Inside Scoop)، وصف روديجر، يامال، بأنه «لاعب مخيف» في مثل سنه، مشيرا إلى أن اللاعب الشاب لديه مستقبل واعد.

وقال روديجر «يجب أن نعرف بموهبة هذا اللاعب، في سن ١٧ عاما ويقدم أداء استثنائيا، برشلونة يمتلك جوهره حقيقية، أتمنى له كل التوفيق».

وتابع «لقد واجهت يامال في اليورو، وشاهدت بنفسي مدى خطورته، ولا يمكن إنكار موهبته، بغض النظر عن المنافسة بين ريال مدريد وبرشلونة، الحقيقة هي أن لامين لاعب استثنائي».

وفي سياق آخر، أبدى روديجر، إعجابه الشديد بمدافع أرسنال، وليام ساليبا، معربا عن رغبته في اللعب إلى جانبه في ريال مدريد.

وأضاف «أنا سعيد بوجود زميلي إيدير ميليتاو، لقد عاد من إصابة خطيرة، ولكن هناك مباريات كثيرة وأعتقد أننا بحاجة إلى تدوير اللاعبين، وسيكون من الرائع أن يكون ساليبا معنا».

## ٩ إرشادات لمرضى السكري حول تناول التمر

التمر يعتبر مصدراً ممتازاً للكربوهيدرات، ويحتوي على نسبة عالية من الألياف الصحية، بالإضافة إلى العديد من الفيتامينات والمعادن. لكن نظراً لاحتوائه على كمية مرتفعة من السكر، يطرح الكثيرون سؤالاً متكرراً مع حلول موسم جني التمر: هل يمكن لمرضى السكري تناول التمر ضمن نظامهم الغذائي؟

هذا السؤال يعود إلى نضاج طبية تقليدية قديمة تحث مرضى السكري على الامتناع عن تناول التمر، بحجة أنه قد يؤدي إلى اضطرابات في مستويات السكر في الدم.

### تناول بضع تمرات كوجبة خفيفة

التمر ليس مجرد مصدر للسكريات فقط، بل هو ثمرة طبيعية تحتوي على مزيج متنوع من الألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، بالإضافة إلى نسبة معينة من الماء. السكريات في التمر ليست كلها من نوع الفلوكوز، بل هناك أنواع أخرى تتبع مسارات مختلفة في الهضم والامتصاص.

اليوم أصبح التمر من الفواكه العالمية، ويحتاج إلى مزيد من الدراسات حول مكوناته وفوائده الصحية، خاصة بالنسبة لمرضى السكري. يمكن للمرضى تناول "بضع تمرات" بشكل معتدل خلال اليوم كوجبة خفيفة، وفق شروط معينة سيتم توضيحها لاحقاً.

من دون أن يؤدي ذلك إلى ارتفاع ملحوظ في مستوى السكر في الدم.

### سكريات ومحليات طبيعية

توجد السكريات الطبيعية في العديد من الأطعمة مثل العسل والتمر والفواكه الأخرى، وهذه السكريات تأتي مع مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة مثل الألياف والفيتامينات والمعادن. في المقابل، هناك المحليات الطبيعية مثل السكر الأبيض أو البني، التي تضاف إلى الطعام دون أن تحتوي على أي عناصر غذائية.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الفواكه الطبيعية بشكل كافٍ. بعض مرضى السكري يزيدون من تناول الفواكه مثل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم استهلاك الف