

Bit - تطبيق الدفع لبنك هبوعليم، يتيح تحويل النقود بواسطة Siri، المساعدة الشخصية الافتراضية ل Apple

المستهلكين في البلاد لاستعمال تطبيق تحويل النقود، من بين المصطلحات الأكثر استخداماً:

- * حوالي ال 20% طلبوا مع تحويل النقود تمنى يوم عيد ميلاد سعيد لمتلقي النقود النقدية.
- * 9% من المستخدمين هم رجال ارادوا القول " احبك"، ونسبة مشابهة من النساء رجعا بنقود نقدية "انا احبك"
- * 9% من المستخدمين حولوا المبلغ بإضافة جملة "شكراً جزيلاً"
- * 8% استخدموا التطبيق بين الاصدقاء، من اجل جمع مال "لبرنامج ترفيهي مشترك". 4% حولوا نقود لحفلات.
- * 6% من المستخدمين حولن النقود من أجل "حفل عزوبية"
- * 4% حولوا نقود من اجل "أجار بيت".
- * 4% اختاروا تحويل النقود كهدية العيد وتمنى "عيد سعيد".
- * 3% استردوا ديون بين الاصدقاء.

كتحليل للنقود التي حولت يتضح أن التوزيع متساو بين من حولوا مبالغ عالية نسبياً 1,500-500؛ (18%) و 200- حتى 500؛ (18%). ك 26% - حولوا مبالغ بين 50 حتى 200؛، و 24% - حولوا مبالغ أقل (حتى 50؛).

تكاليف. تطبيق Bit، تطبيق الدفع الاكبر في البلاد، بفجوة وفارق كبير عن المنافسين، ربح أكثر من 400 ألف تنزيل وتم اختياره ك "منتج السنة" في مجال التطبيقات. خدمة تحويل النقود في Bit بواسطة Siri ينضم لخدمات بيومتريّة مختلفة تم إطلاقها من قبل البنك في السنوات الاخيرة، بينها الدخول

بنك هبوعليم

لحساب عبر التطبيق من خلال بصمة اصبع، التعرف من قبل التطبيق بواسطة الصوت فقط، وتوقيع صوتي بدلاً من كلمة مرور بالخدمة من قبل مركز " هبوعليم بالهاتف". الدمج بين Siri لتطبيق Bit سيجعل تحويل النقود لعملية سهلة أكثر. مثلاً، من الممكن تحويل النقود بين العائلة، لصديق، للحاضنة، أو لاي مهني من دون الدخول للتطبيق. نشر بنك هبوعليم هذه الايام للمرة الاولى في البلاد، أسباب ودوافع

400 ألف تنزيل حتى الان ل-bit، تم اختيار التطبيق المجاني من بنك هبوعليم، من قبل المستهلكين ل "منتج السنة" في مجاله. الدمج بين Siri و Bit ينضم للخدمات البيومترية التي تم إطلاقها في السنوات الأخيرة من قبل بنك هبوعليم، بينهم إمكانية التعرف الشخصي عن طريق الصوت أو بصمة أصبع. 18% استخدموا التطبيق من أجل تحويل النقود مع إضافة "8%؛ like جمعوا النقود لبرنامج ترفيهي مشترك

ثورة الدفع من السمارتفون مستمرة: Bit - تطبيق الدفع المجاني من بنك هبوعليم، احتل المركز الاول في البلاد في هذا المجال، بفارق وفجوة كبيرة مقابل المنافسين، يتيح قريباً تحويل النقود بواسطة Siri، المساعدة الشخصية الافتراضية ل Apple.

تطبيق bit، والذي تم إطلاقه في بداية السنة، هو تطبيق جديد لتحويل النقود والذي سيجعلنا ننسى الأوراق النقدية. Bit وهي طريقة جديدة وأمنة ومجانية لتحويل النقود بين الاصدقاء ولقائمة الاسماء في الهاتف الذكي بطريقة سهلة وسريعة، مثل ارسال رسالة لصديق. بغض النظر عن نوع البطاقة أو البنك. فقط ندخل، نختار اسم من قائمة الاسماء في الهاتف والمبلغ - وهكذا نحول النقود ب Bit بدون قلق وبدون

مختصة علمية في أبوت؛ سكري الحمل تضاعف مخاطر صحية للأم والطفل. انتبهي لتغذيتك وتابعي مستوى السكر ولا تنازلي عن ممارسة الرياضة خلال فترة الحمل



لوضعهن، بدمج ممارسة الرياضة - سكري الحمل سيكون مرحلة وبعدها الحمل غالباً تمر. كيف تكشف عن اصابتنا بسكري الحمل؟

في الاسبوع 24 حتى 28 للحمل، عليك الوصول لفحص سكري لفحص الاصابة بسكري الحمل. هذا الفحص يقام بواسطة فحص دم عادي، بعد شرب 50 مل سكر توضع في كأس ماء (يمكن اضافة قليل من عصير اللبون)، الهدف من الفحص هي متابعة وظيفة هرمون الانسولين الذي يفحص من قبل مستوى السكر بالدم. في حال وكان مستوى السكر في الدم أعلى من المتوقع، اطلي فحص دم اضافي واشربي 100 مل سكر، مخفف بالماء قبل الفحص.

هذا الفحص يتم بعدة مراحل للقياس/ فحص مستوى السكر بالصيام (قبل تناول 100 مل سكر)، وبعد ذلك كل ساعة لمدة 3 ساعات بعد تحميل السكر. ووفقاً للنتائج، يحدد الطبيب اذا كنت مصابة بسكري الحمل أم لا.

5 طرق لتكثيف بصحة جيدة مع سكري الحمل

الحمل هو فرصة لإعطائك انت وطفلك البداية الجيدة لمستقبل صحي، ما تقوله كريستيا شري، (Christina Sherry, PhD, RD) " من قبل الحفاظ على مستوى صحي من السكر في الدم طوال الحمل، النساء تستمتع من حمل سعيد وصحي، حتى مع وجود سكري الحمل".

1. الاختيار الصحيح من الكربوهيدرات من أجل فحص الكربوهيدرات المركبة من القمح الكامل، الفواكه والألياف والخضروات، أكثر من الكربوهيدرات البسيطة مثل: خبز أبيض، حلويات و صودا، تقول كريستيا شري، (Christina Sherry, PhD, RD). يجب أن توزع الكربوهيدرات على مدار اليوم للحفاظ على مستوى ثابت من سكر الدم.

2. تناولي وجبات قليلة بدلا من 3 وجبات كبيرة في اليوم، من المستحب أكل وجبات متوسطة تحوي على القليل من الكربوهيدرات كل 2-4 ساعات.

3. كوني فعالة خلال فترة الحمل ممارسة الرياضة، مثل المشي القصير لمدة 15-30 دقيقة كل يوم يمكن أن تحسن وضعك. في



Abbott

خلال فترة الحمل، من اللحظة التي تكتشفين بها أنك حامل، تشعرين بالقلق الأولي، اختيار اسم الطفل، تحضير غرفته، ولكن من أجل فحص السكري تراودك أسئلة كثيرة. سكري الحمل يصيب 1 من بين 10 حوامل، ويزيد مخاطر وتعقيدات الصحة للجنين والأم. في حال وتم تشخيص سكري الحمل، مهم معرفة ما يعنيه، كيف يمكن تقليل المخاطر، والاكثر أهمية، كيف نحافظ على الجنين والأم سعداء وبصحة تامة طوال الفترة.

ما هو سكري الحمل؟

تقول رونيث دوييف، مديرة علمية في أبوت منتجة سيميلاك: " السكري هو ظاهرة، تتطور عندما يقوم الجسم بتطوير مقاومة أمام تأثير هرمون الانسولين. وظيفة الهرمون مساعدة دخول سكر من مجرى الدم إلى الخلايا، وبالتالي يوفر طاقة لمقاومة تطوير الانسولين، وانخفاض بعملية ادخال السكر للخلايا. السكر يتراكم في الدم وانت معرضة للشعور باعراض نموذجية: العطش وجفاف الفم، والتعب، وكثرة التبول، الخ".

عكس سكري مستوى 1 و 2، سكري الحمل هي نتائج تغييرات فسيولوجية تشعر خلال الحمل وتؤثر على واحدة من بين 10 نساء حوامل، تقول كريستينا شري، (Christina Sherry, PhD, RD)، باحثة في قسم التغذية في شركة أبوت " أحيانا خلال فترة الحمل، هناك تغييرات في الهرمونات تؤثر على الجسم، مثل " تأثير على تقليل أو منع هرمون الانسولين التي تؤثر على العمليات الحيوية في الجسم، في حال وجود عوامل خطرة أخرى مثل: وزن زائد، تكيس المبايض (PCOS) أو وراثية عائلية من مرض السكري بالمستوى 2، مضادة الانسولين تسمح بتطور سكري الحمل".

" سكري الحمل يزيد مخاطر على الصحة عند الام والطفل، مثل، خطر ولادة الطفل بوزن كبير، اليرقان، مشاكل في التنفس عند الاطفال وضغط دم غالي لحمل الام (وضعية يمكن تسبب ضرر لاعضاء الجسم يشمل الكلى)، تقول مرشدة السكري المؤهلة، كرمين كولكرني (Karmeen Kulkarni, MS, RD)، مديرة علمية في السكري في أبوت، من المهم التذكر أن سكري الحمل لا يؤثر على النساء لكل الحياة، خاصة من يحاولن الحفاظ على تغذية صحية وفقاً للنصائح المناسبة

دلال المطعم عندكم في البيت وبسهولة؛ كيف تحضرون فطائر بلجيكية لذيذة



اشعروا وكأنكم في المطعم براحة بيتكم. فقط عدة دقائق من التحضير وستحصلون على فطائر بلجيكية كالتى في المطاعم مع كل الدلال المرافق لها. بعد أن تحضروها لن تعودوا للشراء بتاتا. انها رائعة للأولاد ومدللة لكل أفراد العائلة. اليكم وصفة لتحضير الفطائر البلجيكية برعاية بلوباند:

- المكونات:
- 100 غرام سكر
 - 100 غرام مرجرين (زبدة) بلوباند
 - 100 غرام طحين
 - 100 ملغم بياض البيض للتعبئة:
 - 250 غرام كريمة للخفق
 - 100 غرام سكر للتزيين:
 - 100 غرام فستق مطحون
- طريقة التحضير:
- نخلط بياض البيض مع السكر لمدة 3 دقائق
 - نضيف مرجرين مذابة مع الطحين
 - نخبز الخليط في وعاء بشكل دائري بدرجة حرارة 180 لمدة 5 دقائق
 - بعد الخبز نلف الخليط لوعاء بشكل أصابع ليصبح العجين بشكل أصابع
 - نخلط كريمة للخفق مع السكر حتى تصبح دسمة، بمساعدة فرشاة ندهن الشكولاتة المذابة على الأصابع.

عائلة اغبارية، عائلة ايوب، عائلة حمدان وغيرهم فازوا بجائزة شيف فاخرة للإفطار، هدية من تنوقا



تحضير الشيف الياس مطر. تضمنت الوجبة تشكيلة غنية من السلطات المنعشة، تشكيلة أنواع شوربة، لحمة بقر بالطهي البطيء مع يوغورت تنوقا الذي يحول كل وجبة من وجبة جيدة إلى مثالية، شيش طاووق مع صلصة يوغورت وببريكا مدخنة، وجبة سمك ولطبق الحلويات كثافة بحشوة جينة تنوقا وبوظة من شمينت تنوقا. وقد قال الراجون المحظوظون أن الوجبة كانت "لذيذة جداً وفاقت كل التوقعات".

وأن "دلال تنوقا خلال رمضان يذفي القلب وييقينا مع مذاق لا يُنسى". فازت في الاسبوع الأخير عائلة حمدان بالوجبة المدللة حتى البيت، وتمتعت بأطيب المأكولات من تحضير الشيف الياس مطر وخلال الاسبوع ستتمتع عائلات أخرى بوجبة شيف كلها دلال في بيوتهم.

خلال الاسبوع ستفوز عائلات أخرى بوجبة شيف فاخرة حتى البيت هدية من تنوقا انطلقت شركة تنوقا، الرائدة في سوق منتجات الحليب في البلاد، بنشاط مميز في شهر رمضان تحت شعار "في رمضان بتملا الدار مع تنوقا". ضمن النشاط عرضت تنوقا على الجمهور العربي المشاركة في نشاط بمناسبة شهر رمضان حيث يمكنهم به الفوز بوجبة شيف فاخرة وكلها دلال لوجبة الإفطار في بيوتهم. كان المتصفون مدعوون للمشاركة في لعبة ديجيتالية حيث يطلب منهم من خلالها تعبئة يوغورت تنوقا في صحن الضيوف خلال وجبة الإفطار. خلال الوجبة تقل كمية اليوغورت ويطلب منهم تعبئتها خلال دقيقة. فاز اللاعبون أصحاب أعلى عدد نقاط بوجبة إفطار احتفالية من

