

# فقر الدم في سنة الإنجاب

## ما هي الانيميا / نقص الحديد؟

يلعب الحديد العديد من الأدوار الهامة في صحتك. تحتاجين إلى الحديد لإنتاج الهيموغلوبين ، كجزء من خلايا الدم الحمراء التي تنقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم. وعندما يحدث لديك نقص الحديد/ الانيميا، يعني ان ليست لديك ما يكفي من الحديد لإنتاج الهيموغلوبين، فيبدأ الجسم بإنتاج خلايا الدم الحمراء بحجم أصغر وأقل. و عليه عندما ينقص الهيموغلوبين و تقل خلايا الدم الحمراء، لا تتمكن خلايا الجسم في الحصول علي الاكسجين الكافي.

## المتغيرات الطبيعية لحجم الدم أثناء الحمل

حمل يسبب العديد من التغيرات في الجسم. واحد من هذه التغيرات التي تحدث مع الحمل هي مضاعفة كمية الدم في جسمك . يتكون الدم من خلايا الدم الحمراء، خلايا الدم البيضاء وسائل يسمى البلازما. عدد خلايا الدم الحمراء لا تتزايد بقدر البلازما. و تسمى هذه العملية "تخفيف الدم" لأن خلايا الدم تصبح خفيفة عندما تزيد البلازما. و تخفيف الدم هو استجابة صحية للحمل و ايضا سبب شائع لحدوث فقر الدم او الانيميا. إذا كان الحديد لديك منخفضا في بداية الحمل، فهذه العملية الطبيعية لتخفيف الدم يمكنها أن تؤدي إلى فقر الدم او الانيميا.

## ما هي علامات وأعراض فقر الدم/الانيميا؟

من الأعراض الشائعة لفقر الدم/الانيميا عند الحوامل أو اللاتي و ضعن حملهن حديثا هي ( الشعور بضيق في التنفس أو الارهاق /التعب الشديد غير المعتاد)، فمن الصعب تحديد الإصابة بفقر في الدم. ويكون من الافضل إن تتحدثي مباشرة مع القابلة المشرفة عليك في الحالات التالية:

- الشعور بالضعف و/أو الاحساس بالتعب من اقل مجهود.
- الشعور بالدوار أو الاغماء.
- الشعور بالنكد او الغضب السريع.
- الصداع.
- وجود صعوبة في التركيز.

الشخص المصاب بفقر الدم الانيميا ، في حالة ممارسة الرياضة او القيام باي تمارين يمكن أن يتسبب ذلك في زيادة او سرعة ضربات القلب و خفقانه. وقد يصبح لون البشرة شاحبا.

الهيموغلوبين هو جزء من خلايا الدم الحمراء. الهيموغلوبين يحمل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم.

**الحديد ضروري** و يحتاجه الجسم لانتاج الهيموغلوبين . و الحديد ايضا عنصر غذائي أساسي، وهذا يعني حتمية او ضرورة الحصول عليه من النظام الغذائي الخاص الذي تتبعينه لأن جسمك لا يمكنه أنتاج الحديد.

**الهيم (Heme iron)** (ويسمى أيضا الحديد العضوي) فحديد الهيم يوجد في اللحوم. و هذا النوع من الحديد يمكن للجسم امتصاصه بسهولة.

**الحديد غير العضوي (Non-heme iron)** وهو يوجد أساسا في الخضروات الورقية، ولكن يوجد أيضا في اللحوم، الدواجن والأسماك. و هذا النوع من الحديد يحتاج الجسم لبعض الجهد لامتصاصه.

**الفيريتين (Ferritin)** هو بروتين يقوم بتخزين الحديد في الجسم. و يمكن لجسمك استخدام "احتياطي" الحديد الذي يتم تخزينه في الفيريتين عندما لا يحصل جسمك على كفايته من الحديد من خلال الطعام الذي تتناولينه .

تقدم هذه الوثيقة معلومات عامة تم تصميمها لمساعدتك على فهم أفضل لبعض المخاوف و الخيارات التي يمكن أن تواجهها عندما تتلقى الرعاية من قبل القابلة . وليس القصد منها ان تكون بديلا عن الخيار والمعلومات والمناقشات مع القابلة . و إذا كانت لديك أية أسئلة ، مخاوف أو أفكار بعد قراءة هذه الوثيقة، الرجاء تبادلها مع القابلة.



## كيف لي أن أعرف أن كان لدي فقر الدم/الانيميا؟

القيام بفحص الدم هو السبيل الوحيد للتأكد من الإصابة بفقر الدم/الانيميا. تقوم القابلة بفحص الدم للتأكد من مستوي الهيموغلوبين لديك في المرحلة الاولى من الحمل/او بداية الحمل، و تعيد او تكرر فحص الهيموغلوبين عند اكمال الاسبوع 32 من الحمل. و يتم ايضا الفحص للمرة الثالثة بعد ولادة الطفل. و قد تقوم القابلة بتكرار الفحص احيانا بشكل منتظم إذا كانت هناك مخاوف بالاصابة بفقر الدم/الانيميا.

## ما هي المخاطر التي يسببها لي حدوث فقر الدم/الانيميا؟

هناك بعض الأشياء المعينة التي قد تساهم في تسبب او حدوث فقر الدم/الانيميا لديك؛ وهي:

- اذا كنتي نباتية او تتبعين نظام غذائي نباتي قد يعرضك ذلك لبعض المخاطر و قد تصابين بفقر الدم/الانيميا و ذلك لأن الحديد الموجود في مصادر الغذاء النباتية هو الحديد اللاعضوي، و يجد الجسم صعوبة في امتصاصه.
- نقص فيتامين D أيضا يزيد من خطر الإصابة بفقر الدم/الانيميا حيث يلعب فيتامين (D) دورا هاما في امتصاص الحديد. ينتج الجسم فيتامين(د) عندما تتعرض البشرة الخارجية لأشعة الشمس. ولذلك عندما يغطي الشخص بشرته/جسمه او يجعله مغطي معظم الوقت قد يتعرض بدرجة عالية للإصابة بنقص فيتامين (D). و بسبب فصول الشتاء الطويلة لدينا، يمكن أن يشمل هذا معظم الناس الذين يعيشون في كندا!
- الحمل المتعدد (التوائم أو التوائم الثلاثة) قد يجعلك/يعرضك ايضا للإصابة بفقر الدم بسبب حوجة الجسم الكبيرة للحديد، بل يكون أعلى مما كان عليه خلال الحمل بطفل واحد.
- يحتاج الجسم لفترة قد تصل إلى 18 شهرا كي يتعافى تماما من الحمل، لذلك الحمل مرتين (أو أكثر) في فترة أقل من سنة قد يكون صعبا و ذلك لان الجسم لا يستطيع الحفاظ على مخزون جيد من الحديد.
- الأشخاص الذين لديهم دورة الشهرية ثقيلة جدا، غالبا ما يتعرضون لانخفاض الحديد لأنهم يفقدون الكثير من الدم كل شهر. و عليه إذا كانت دورتك الشهرية ثقيلة قبل الحمل، قد تكوني عرضة لفقر الدم في أثناء فترة الحمل.
- إذا كنت مصابة بفقر الدم/انيميا أثناء الحمل فمن المرجح أيضا أن يستمر معك فقر الدم/الانيميا بعد الولادة.
- إذا كان لديك نزيف بعد/اثناء الولادة (فقدان الكثير من الدم)، قد تصبجي ايضا عرضة لفقر الدم.

لمزيد من المعلومات حول النزيف الذي يحدث بعد الولادة، يرجى الاطلاع على الرابط ادناه:

» اطبع الوثيقة (Life after postpartum hemorrhage: recovering from the unexpected)

» فيديو (Not what we planned: two stories of birth and postpartum hemorrhage)

متوفر على [ontariomidwives.ca/care/client-resources](http://ontariomidwives.ca/care/client-resources)

## لماذا نعالج فقر الدم؟

علاج فقر الدم مهم لك ولطفلك، ولكي تحافظي علي صحتك بشكل عام و لتشعري أنك أفضل في وقت وجيز. ومن المهم أيضا ضمان أن كمية الحديد لديك كافية و في حالة جيدة خاصة إذا كنت تخطين للحمل في المستقبل.

علاج فقر الدم/الانيميا مهم بالنسبة لك ولطفلك. إذا كانت كمية الحديد عندك منخفضة جدا و غير كافية في المرحلة الاولى من الحمل، قد تتعرضي بشكل كبير لمخاطر الولادة المبكرة لطفلك، و ذلك يعرض الطفل المولود ان يكون حجمه أصغر من المتوقع (ويسمى أيضا "صغير بالنسبة لعمر الحمل").

ومن المهم أيضا علاج فقر الدم/الانيميا قبل الولادة. فمن الطبيعي أن تفقدي بعض الدم أثناء عملية المخاض والولادة، ولكن انخفاض الهيموغلوبين أثناء الوضع/ عملية الولادة يمكن أن يعرضك لبعض المخاطر و يضاعف استمرار فقر الدم/الانيميا بعد الوضع و عملية ولادة الطفل. و اعتمادا على مدى حدة فقر الدم لديك في نهاية فترة الحمل، فالقابلة قد يكون لديها ارشادات لك للتخطيط و تحديد مكان الولادة.

## كيف يتم علاج فقر الدم؟

إذا كانت نتيجة التشخيص هي إصابتك بفقر الدم/الانيميا ، فسوف تقوم القابلة بمناقشة بعض الخيارات وكيفية تلقك للعلاج. ففي اغلب الاحيان تبدأ باستخدام حبوب الحديد أو المستحضرات السائلة (مكملات الحديد عن طريق الفم) كخيار اول لعلاج فقر الدم/الانيميا أثناء فترة الحمل وبعده.

هناك الكثير من مكملات الحديد المختلفة المتاحة في كندا وغالبا ما تدرج في ملاحق الفيتامينات والمعادن، بما في ذلك فيتامينات قبل الولادة. عنصر الحديد هو شكل من أشكال الحديد التي يمتصها الجسم بسهولة. وهناك تركيبات مختلفة من مكملات الحديد تحتوي على كميات مختلفة من عنصر الحديد. عادة ما يتم ادراج كمية محتوى عنصر الحديد في ملحق على العبوة. و من المستحسن أن يأخذ الأشخاص الذين يتم تشخيص فقر الدم/الانيميا بسبب نقص الحديد لديهم، المكملات الغذائية التي توفر نحو 50—100mg من عنصر الحديد كل يوم. ليست هناك أدلة كافية توضح أن هناك صنفا او نوعا واحدا من الحديد أكثر فعالية أو أقل آثارا جانبية من الآخر. وقد يكون مربكا اختيار او شراء أي ملحق معين للحديد، خاصة مع الاختلاف في الأسعار. انظر الرسم البياني أدناه للحصول على مزيد من المعلومات و اسأل القابلة أو الصيدلي إذا كان لديك المزيد من الأسئلة حول اختيار الحديد المكمل.

معلومات	تحديد السعر لمدة شهر من العلاج (100mg من عنصر الحديد كل يوم لمدة شهر)	أمثلة من العلامات التجارية	مستحضرات الحديد الشائعة
كلما كان تركيز عنصر الحديد أعلى في هذه المستحضرات هذا يعني أنك قد تكوني قادرة على أخذ جرعة أقل للحصول على الحديد الذي تحتاجين إليه. ولكن بسبب تركيز عنصر الحديد الأعلى، يمكن لهذه المستحضرات أن تسبب ألما في المعدة في بعض الأحيان أكثر من الانواع الأخرى.	معظم العلامات التجارية متاحة ب \$5 الي \$20 / شهريا يمكن لبعض العلامات التجارية تكلف ما يصل الي \$240 إلى \$700 / شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>Life</li> <li>Euro-fer</li> <li>Ferodan</li> <li>Nutrichem</li> <li>Palafer</li> </ul>	Ferrous salts <i>ferrous gluconate</i> <i>ferrous sulfate</i> <i>ferrous fumarate</i>
هذه المستحضرات التي تحتوي عنصر الحديد الأقل، هذا يعني أنك قد تحتاجين أن تأخذي جرعة أكبر للحصول على الحديد الذي تحتاجين إليه.	\$12 إلى \$140 /شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>IRONsmart</li> <li>Ortho Iron</li> <li>Nu-Life</li> <li>Hemoplex</li> </ul>	Ferric salts <i>ferric pyrophosphate</i>
قد يكون لهذه المكملات آثار جانبية أقل. ولكن قد تحتاجين إلى جرعة أعلى.	\$90 إلى \$16 / شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sisu Gentle Iron</li> <li>Life Mild Iron</li> </ul>	Chelated iron/iron bisglycinate
	\$30 إلى \$40 / شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ferro-C</li> </ul>	Carbonyl iron
	\$20 إلى \$45 / شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>FeraMax</li> </ul>	Polysaccharide-iron complex
الذي تحصلين عليه من من مصادر الغذاء.	\$150 إلى \$200 / شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proferrin</li> </ul>	Heme iron food-based supplements
	\$45 إلى \$60 / شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mega Food Blood Builder</li> </ul>	Non-heme food-based supplements

† بتقريب و بناء على الأسعار في متجر عام 2015  
‡ تحدي مع القابلة الخاصة بك لمعرفة الجرعة التي تناسبك

## كيفية الوصول إلى مكملات الحديد

بعض خطط Ontario Works/الرعاية الصحية، ويمكنهم دعم وصفة طبية (مثل الحديد) إذا كان مقدم/ة الرعاية الصحية قد كتبها/تها كوصفة طبية. و أيضا تحقق من خطتك الصحية الخاصة/أو المشرفة الخاصة من Ontario Works لمعرفة ما اذا كانت مكملات الحديد الخاصة بك سوف تصرف مجانية أو بتكلفة أقل مع وصفة القابلة الطبية.



## ما يجوز وما لا يجوز عند أخذ الحديد

يكون امتصاص الحديد أفضل على معدة فارغة. في بعض الأحيان يمكن أن تسبب لك مكملات الحديد آلاما في المعدة، وفي بعض الأحيان تتسبب في حدوث إمساك أو إسهال. فإذا كنت تواجه بعض الآثار الجانبية الغير مريحة من أخذ الحديد، يمكنك محاولة أخذ الحديد مباشرة بعد وجبات الطعام بدلا من على معدة فارغة، أو حاولي أخذه قبل أن تذهبي إلى السرير للنوم. يمكنك أيضا التحدث مع القابلة الخاصة بك عن كيفية بدء أخذ جرعة أقل أو زيادة تدريجيا. وعادة يكون من غير المستحسن اخذ الحديد البطيء الاطلاق ( قرص مغلف لحماية المعدة) لأن امتصاصه لا يتم بشكل جيد من قبل الجسم. و من الطبيعي أن تلاحظي ان عملية الاخراج عليها بقع غامقة اللون عندما تأخذين الحديد عن طريق الفم.

## عندما تأخذين الحديد

### ما لا يجوز فعله

- لا تشربي القهوة أو الشاي(من دون لبن ) في نفس الوقت عندما تأخذين الحديد. العفص في القهوة والشاي تمنع الجسم من امتصاص الحديد. انتظري ساعة واحدة على الأقل بعد تناول الحديد ثم تناولي الشاي أو القهوة.
- لا تأخذي الحديد مع الكالسيوم. تجنبي تناول منتجات الألبان (الحليب واللبن والجبن)، أو تناول حبوب الكالسيوم، أو مضادات الحموضة (مثل تومس) في غضون نحو ساعة من تناول مكملات الحديد. في محاولة لتجنب الجمع بين الأطعمة الغنية بالحديد مع أطعمة غنية بالكالسيوم (مثل منتجات الألبان). الكالسيوم لا يساعد الجسم على امتصاص الحديد.

### مايجوز فعله

- ✓ تناولي الحديد مع فيتامين C او (الحمضيات مثل البرتقال والفراولة والطماطم أو 500 ملغ قرص) فيتامين C. جسمك يحتاج لفيتامين C من أجل امتصاص الحديد.
- ✓ استمري في تناول مكملات الحديد لمدة ثلاثة أشهر على الأقل حتى لو بدأت تشعرين بالتحسن او الشعور بشكل أفضل، ما لم تقدم قابلك تعليمات مختلفة . قد تتحسن الأعراض بسرعة ، ولكن مع أخذ الحديد لثلاثة أشهر كاملة يضمن لك تجديد المخزون من الحديد الخاص بك ( الفيريتين ).
- ✓ يمكنك التحدث مع القابلة الخاصة بك إذا كانت الآثار الجانبية للحديد تسبب لك مضايقات.
- ✓ تأكدي تماما من أن الاحتفاظ بمكملات الحديد بعيدة عن متناول يد الأطفال. فالحديد يمكن أن يسبب التسمم.

## زيادة الحديد في نظامك الغذائي

إذا شخصت قابلك أن لديك فقر الدم/انيميا ، حينها فإن المصادر الغذائية وحدها ربما لن يكون كافية لتحسين فقر الدم /الانيميا لديك. و عليه يترتب عليك محاولة تناول الأطعمة الغنية بالحديد قدر ما تستطيعين مع مكملات الحديد التي تتناولونها... Dieticians of Canada غنية بمعلومات عن الحديد والأطعمة الغنية بالحديد.

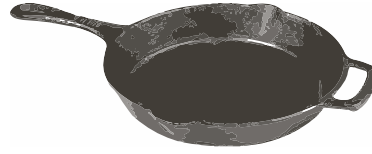
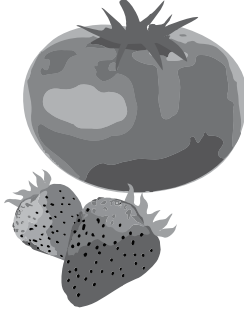
<http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Minerals/Food-Sources-of-Iron.aspx>

## متابعة الاختبار

إذا اوصت القابلة بإستعمال مكملات الحديد، سوف تقوم بعمل اختبار آخر للدم (و عادة يكون بعد حوالي أسبوعين من بدء تناول مكملات الحديد ) و ذلك للتأكد من فعالية مكملات الحديد . و أيضا قد تقومين باختبار آخر للدم من قبل مقدمي الرعاية الخاصة بك بعد فترة ثلاثة اشهر من تناول المكملات الغذائية للتأكد من أن مستويات الحديد لديك (من هيموجلوبين ومخازن الفيريتين ) قد عادت إلى وضعها الطبيعي حتي تتمكني من التوقف عن تناول المكملات الغذائية.

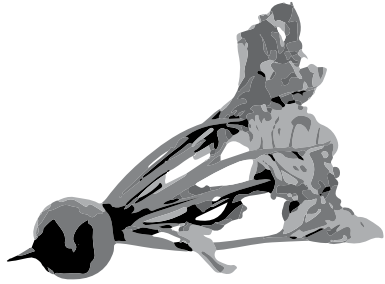
## بعض النصائح لنظام غذائي غني بالحديد

لا تنسي أن تضيفي الأطعمة التي تحتوي على فيتامين C إلى وجبتك الغنية بالحديد لمساعدة جسمك على امتصاص الحديد. فالطماطم (البندورة) والفراولة، أو شرائح البرتقال يمكن أن تضاف إلى السلطة أو تؤكل كطوى.



طبخ وجبات الطعام في مقلاة الحديد هو وسيلة سهلة لزيادة محتوى الحديد في طعامك.

عند تناول وجبة غنية بالحديد، تجنبي الأطعمة الغنية بالكالسيوم. الكالسيوم يجعل من الصعب على جسمك امتصاص الحديد.



إذا كنت تأكلين اللحوم، فاللحوم الداكنة مثل لحوم البقر والبط، الموس، لحم الغزال ولحم الضأن تكون غنية بالحديد.

بعض المأكولات البحرية مثل الأخطبوط والمحار و الروبيان غنية بالحديد. يجب طهي المحار إذا كنت تتناوليه خلال فترة الحمل.



محاولة سلطة مع الخضر ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل السبانخ واللفت بدلا من الخس. إضافة اليقطين أو بذور السمسم والحمص و المكسرات للسلطة لجعل الوجبة غنية بالحديد. يمكنك أيضا أن تضيفي الشمندر والشمندر الاخضر لسلطتك. جذور الشمندر والرأس على حد سواء غنية بالحديد!

كريم القمح والشوفان والعديد من الحبوب غالبا ما تكون مخصصة بالحديد.



صلصة الطماطم غنية بالحديد. عشاء المعكرونة مع السلطة الخضراء والألياف تعتبر وجبة غنية بالحديد.



معجون الطماطم لديها الكثير من الحديد بما يقارب حسب وجبة من السبانخ. إضافة معجون الطماطم إلى الصلصات أو اليخنات.



التوفو هو بديل غني بالحديد بدل اللحوم التي يمكن أن تضاف إلى العديد من الأطباق.



البقوليات مثل العدس، حبوب ليما، وفول الصويا، و الفاصوليا السوداء "بينتو" كلها غنية بالحديد. اضيف البقول إلى الحساء أو اليخنة لزيادة محتوى الحديد. تناول حبوب الصويا المجمدة المغلية يجعلها وجبة خفيفة سريعة وسهلة.



حاولي تناول زبدة اللوز بدلا من زبدة الفول السوداني. ملعقتين من زبدة اللوز فيها الكثير من الحديد بما يعادل حصة من الدجاج.





## فقر الدم والصدر أو الرضاعة الطبيعية

الارهاق الشديد غالبا ما يكون السبب في أن الأمهات الجدد يتوقفن عن الرضاعة الطبيعية قبل الموعد المقرر. وإذا كان يطغى عليك الشعور بالارهاق والتعب من الرضاعة وتقاومين الاجهاد، يجب عليك التحدث مع القابلة حول فحص مستويات الحديد لمعرفة ما إذا كنت تحتاجين إلى علاج لفقر الدم/الانيميا.

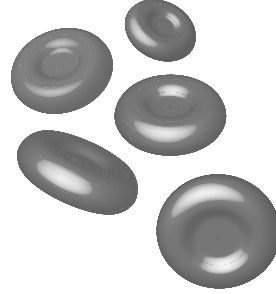
الصدر أو الرضاعة الطبيعية حصريا (يعني ان طفلك يتغذي فقط من الحليب البشري) و يمكن أن يساعد هذا في الوقاية من فقر الدم عن طريق تأخير بدء الحيض/الدورة الشهرية بعد الحمل. وتأخير بدء الدورة الشهرية بانتظام يبقي الدم في الجسم ولا يتم فقده كل شهر. حتى لو كان لديك فقر الدم/الانيميا، فإن جسمك سوف يوازن مستوى الحديد في الحليب بحيث يحصل طفلك على الكمية الكافية. وهذا جيد لطفلك، ولكنه قد يؤثر على صحتك على المدى الطويل إذا لم يتم علاجك من فقر الدم/الانيميا. فمن الأمن اتخاذ مكملات الحديد اثناء فترة الرضاعة.

## كيفية الحصول على الغذاء الصحي

إذا كنت حاملا أو وضعت وليدك حديثا و تتلقين On- tario Works ، تكوني ايضا مؤهلة للحصول على مبلغ إضافي قدره \$ 40 شهريا من خلال Pregnancy/Breastfeeding Nutritional Allowance. وتستطيع القابلة إكمال الفورمات المقدمة من الإخصائيين الإجتماعيين Ontario Works للحصول على هذا التمويل.

## علاجات اخري او بديلة

إذا كان فقر الدم لديك حادا، و لم يحصل التحسن المطلوب بعد أن حاولت مكملات الحديد عن طريق الفم، فقابلتك قد تبادر بإحالتك إلى الطبيب لمناقشة خيارات علاج أخرى/ بديلة مثل الحصول على الحديد من خلال IV (إبرة في ذراعك).



## فقر الدم والاكتئاب

أعراض فقر الدم يمكن أن تكون في بعض الأحيان مماثلة لأعراض الاكتئاب. إذا كنت مصابة بفقر الدم إما أثناء فترة الحمل أو بعد ولادة طفلك، فقد تشعرين بحالة مماثلة للاكتئاب. ففقر الدم/الانيميا يمكن أن يؤدي أيضا إلى الاكتئاب. إذا كان لديك أي مخاوف حول الأعراض المذكورة أدناه، الرجاء التحدث مع القابلة.

الكآبة: بعض الأعراض	أنيميا/ نقص الحديد: بعض الاعراض
<ul style="list-style-type: none"><li>الشعور بالوهن(مزاج مكتئب) طوال اليوم</li><li>فقدان الرغبة في القيام بالأنشطة التي اعتدت الاستمتاع بها</li><li>مشكلة في التركيز</li><li>القلق العصبي او المفرط</li><li>فقدان الثقة بالنفس وتقدير الذات</li><li>فقدان الشهية</li><li>الأفكار المتكررة بالانتحار والموت</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>شعور شديد بالضعف والتعب كل الوقت</li><li>شعور بالغضب و غرابة الأطوار</li><li>وجود صعوبة في التركيز</li><li>الصداع</li><li>الشعور بالدوار</li><li>الجوع غير المعتاد و الرغبة الشديدة لكل انواع مختلفة من الأطعمة</li><li>الإحباط وفقدان القدرة على القيام بالمهام الأساسية</li></ul>

## أسئلة

إذا كان لديك أية مخاوف أو أسئلة بعد قراءة هذا الكتيب، عليك التحدث مع القابلة. فاذا كان ذلك يساعدك، يمكنك كتابة الأسئلة أو الأفكار الخاصة بك هنا وتقديم هذه الورقة معك في الموعد القادم.

---

---

---

---

---

