



**The relationship between health culture and some common modern diseases  
(diabetes, obesity, high blood pressure) among the members of the local  
community in Wasit Governorate**

**Dr. Bashar Banwan Hasan<sup>1</sup>, Dr. Ali Basim Mohamed<sup>2</sup>, Sahar Sabry Atheb<sup>3</sup>**

**<sup>1,3</sup>College of Physical Education and Sports Sciences–Wasit University**

**<sup>2</sup>Wasit Education Directorate**

**Correspondent Author: [basharhasan@uowasit.edu.iq](mailto:basharhasan@uowasit.edu.iq)**

---

**Abstract**

The health culture is a continuous process based on a set of basic knowledge aimed at changing individuals' behavior and making them more interested in their health by following a certain method in directing health information to all people, regardless of their ages. It is also a set of organized and studied awareness-raising means and procedures aimed at individuals in the community to form a supportive influential force that enhances the societal view of health issues and practices, changes wrong ideas and information adopted by some, and then turns these ideas into behaviors that contribute to preventing exposure to diseases of all kinds.

The research aims to identify the relationship between health culture and common diseases (diabetes, high blood pressure, obesity) among the local community of Wasit Province. The researcher used the descriptive method in a correlational approach to fit the research problem and achieve its goal, and the research community consisted of the local community of Wasit Province, while the research sample consisted of (135) individuals with diseases (diabetes, obesity, high blood pressure). The most important results that the researchers reached are that there is a non-significant correlation between health culture and common diseases (diabetes, obesity, high blood pressure) among the local community of Wasit Province, and the lack of health culture among individuals also contributes to the spread of unhealthy dietary habits and lack of exercise. The researchers recommended the necessity of educating individuals on the concepts of health culture and public health priorities, and helping them to identify prevalent diseases and important methods of prevention.

**Keywords:** health culture, modern diseases, (diabetes, obesity, blood pressure).



علاقة الثقافة الصحية ببعض الامراض الشائعة (السكري، السمنة، ارتفاع ضغط الدم) لأبناء المجتمع المحلي في محافظة واسط

أ.م. د بشار بنوان حسن الزاملي<sup>1</sup>، م. د علي باسم محمد علي<sup>2</sup>، سحر صبري عذيب سدخان<sup>3</sup>

<sup>3,1</sup> جامعة واسط-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

<sup>2</sup> وزارة التربية-مديرية تربية واسط

### ملخص البحث

تعد الثقافة الصحية عملية مستمرة مبنية على مجموعة من المعارف الاساسية والتي تهدف إلى تغيير سلوك الأفراد وجعلهم اكثر اهتماماً بصحتهم عن طريق اتباع اسلوب معين في توجيه المعلومات الصحية إلى كافة الاشخاص مهما كانت اعمارهم ،كما انها مجموعة من الوسائل و الاجراءات التوعوية المنظمة والمدروسة الموجهة لأفراد المجتمع لتكوين قوة تأثيرية داعمة تعزز من النظرة المجتمعية للقضايا والممارسات الصحية وتغيير الافكار والمعلومات الخاطئة المتبناة لدى البعض وتحويل هذه الافكار بعد ذلك إلى سلوكيات تساهم في الوقاية من التعرض للأمراض بجميع انواعها.

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الثقافة الصحية وأمراض العصر الشائعة (السكري، ارتفاع ضغط الدم، السمنة) لأبناء المجتمع المحلي في محافظة واسط. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته مشكلة البحث وتحقيق هدفه، وتكون مجتمع البحث من أبناء المجتمع المحلي لمحافظة واسط ، إما عينة البحث فقد بلغ عددها (135) مصاب بأمراض (السكري ، السمنة ، ارتفاع ضغط الدم ). وكانت اهم النتائج التي توصل اليها الباحثان ان هناك علاقة ارتباط غير معنوي بين الثقافة الصحية وإمراض العصر الشائعة (السكري ، السمنة ، ارتفاع ضغط الدم) لدى أبناء المجتمع المحلي لمحافظة واسط وعدم تمتع الفرد الواسطي بالثقافة الصحية و انتشار العادات السيئة المتبعة في الغذاء من خلال إتباع نظام غذائي غير صحي وعدم ممارسة التمارين الرياضية . وقد اوصى الباحثون بضرورة تعريف الأفراد بمفاهيم الثقافة الصحية واوليات الصحة العامة ومساعدتهم على التعرف على الأمراض المنتشرة واهم طرق الوقاية منها.

**الكلمات المفتاحية:** الثقافة الصحية ، الامراض الشائعة، (السكري، السمنة، ارتفاع ضغط الدم).



## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعتبر التثقيف الصحي الوسيلة الفعالة والأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة المجتمع، وتعتمد عملية التثقيف الصحي على أسس علمية وعملية لما لها من دور هام في رفع مستوى الصحة العامة لدى المجتمع عن طريق اكتساب الفرد لمعلومات تتناسب مع مستوى تفكيره، بحيث يصبح قادراً على فهم وإدراك الظروف الصحية المفيدة له، وجعله متعاوناً مع ما يجري حوله من أمور صحية.

تعد الثقافة الصحية عملية مستمرة مبنية على مجموعة من المعارف الأساسية والتي تهدف إلى تغيير سلوك الأفراد وجعلهم أكثر اهتماماً بصحتهم عن طريق اتباع أسلوب معين في توجيه المعلومات الصحية إلى كافة الأشخاص مهما كانت أعمارهم، كما أنها مجموعة من الوسائل و الإجراءات التوعوية المنظمة والمدروسة الموجهة لأفراد المجتمع لتكوين قوة تأثيرية داعمة تعزز من النظرة المجتمعية للقضايا والممارسات الصحية وتغيير الأفكار والمعلومات الخاطئة المتبناة لدى البعض وتحويل هذه الأفكار بعد ذلك إلى سلوكيات تساهم في الوقاية من التعرض للأمراض بجميع أنواعها ، فعندما يحافظ الأفراد على صحتهم ينعكس ذلك على المجتمع كاملاً ويقلل من انتشار الأمراض الشائعة .

فمفهوم التثقيف الصحي يدور بشكل أساسي حول تقديم النصح والتواصل الصحي مع أفراد المجتمع بهدف استثارة الدوافع لديهم، أو إمدادهم بالمعرفة والمهارات اللازمة لتبني السلوكيات الصحية السوية، وبالتالي رفع مستوى الصحة العامة أو الوقاية من المرض، أو التقليل ما أمكن من مضاعفاته، والمعروف إن العادة هي سلوك مكتسب بالتعليم، والإنسان يكتسب عاداته ولا يرثها، والصحة هي محصلة عوامل أهمها العادات الصحية، إضافة إلى العوامل الوراثية والبيئية التي يعيش بها الإنسان.

وفي الآونة الأخيرة شكلت الأمراض الشائعة عبئاً كبيراً على كاهل الأفراد كـ **السكري** الذي يعتبر مرض خطير ومكلف ويتزايد مع الوقت وقد يكون سببه اما وراثي بسبب عدم مقدرة الجسم على انتاج الانسولين كما في السكري من النوع الاول او قد يكون مكتسب كما في السكري من النوع الثاني الذي هو موضوع دراستنا، ومرض **ارتفاع ضغط الدم** الذي يحدث بسبب التدخين او الاجهاد في العمل او الضغوط النفسية او بسبب نمط غذائي غير صحي وذلك بالإكثار من ملح الطعام وعدم ممارسة النشاط البدني، كما ينتشر ايضا **مرض السمنة** الذي



يحدث بسبب عدم الانتظام في وجبات الطعام والاعتماد على وسائل الراحة والترفيه وإهمال ممارسة الرياضة بشكل يومي واستخدام التكنولوجيا بشكل كبير ، لذلك تعد الاكثر انتشارا، وتكمن أهمية البحث في محاولة الباحثين في التخفيف من حدة المشاكل الصحية المتفاقمة بسبب ظهور الامراض الشائعة وخفض معدلات حدوثها و غرس قيم السلوك الصحي السوي وترسيخها بالإضافة إلى الحث على تغيير السلوكيات الخاطئة، وذلك بتسليط الضوء على الثقافة الصحية ومحاولة معرفة العلاقة بينها وبين انتشار امراض العصر الشائعة (السكري، ارتفاع ضغط الدم، السمنة).

### 1-2 مشكلة الدراسة :

مع التقدم العلمي والتكنولوجي في كافة مجالات الحياة ظهرت العديد من الامراض المزمنة في الوقت الحالي كأعراض الضغط والسكري والسمنة التي تعد من اكثر الامراض انتشارا في المجتمع وتعتبر هذه الامراض من المسببات الرئيسية للوفاة وخاصةً مع عدم المام الافراد بالثقافة الصحية وقلة الوعي الصحي مع عدم معرفة الاعراض التي تظهر على المريض والطرق الصحيحة لعلاجها والوقاية منها، وتبني السلوكيات الخاطئة كالتدخين وقلة ممارسة الرياضة والاعتماد على وسائل الراحة وعدم اتباع نظام غذائي صحي متوازن خالي من الدهون.

### 1-3 هدف الدراسة :

- تهدف الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الثقافة الصحية وأمراض العصر الشائعة (السكري، ارتفاع ضغط الدم، السمنة) لأبناء المجتمع المحلي في محافظة واسط.

### 1-4 تساؤل الدراسة:

- هل هناك علاقة بين الثقافة الصحية وامراض العصر الشائعة (السكري، ارتفاع ضغط الدم، السمنة) لأبناء المجتمع المحلي في محافظة واسط.

### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : المجتمع المحلي في محافظة واسط 2023/2022

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 27 / 11 / 2022 ولغاية 1 / 5 / 2023



1-5-3 المجال المكاني : محافظة واسط

2- الدراسات النظرية

2.1. مفهوم الثقافة الصحية:

تعرف الثقافة الصحية على أنها إحدى العمليات المترابطة ، والتي تسعى إلى التخلص من الأفكار والسلوكيات الخاطئة التي تتعلق بصحة الأفراد وتغييرها للأفضل ، وكذلك تعتبر الثقافة الصحية إحدى العمليات التي تقوم بتزويد أبناء المجتمعات بالخبرات الضرورية المتعلقة بصحة الأفراد ، ويقوم ذلك المفهوم بالتركيز على جميع السلوكيات التي تتعلق بالحياة ، وعلاقة هذه السلوكيات بمسألة الإصابة بالأمراض الخطيرة ، ومن هنا نجد أن الثقافة الصحية تركز بشكل أساسي على مساعدة الأشخاص على المحافظة على صحتهم ، وذلك من خلال الاهتمام بتدعيم السلوكيات الإيجابية التي تعمل على رفع الكفاءة الصحية الخاصة بالأفراد ، ويتم ذلك من خلال إمدادهم بكافة المعلومات اللازمة للتخلص من الأمراض والوقاية منها ، وتعني أيضاً تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين والهدف الأساسي منها هو الإرشاد والتوجيه بمعنى الوصول إلى الوضع الذي يصبح فيه كل فرد على استعداد نفسي وعاطفي للتجاوب مع الإرشادات .

(بدح، الثقافة الصحية، 2009) (باريان، 2004)

2-1-2 مستويات الثقافة الصحية (نوار و قبر ، 2020)

• **التثقيف الصحي الاولي:** يهدف إلى رفع الوعي الصحي والوقاية من الأمراض وتحسين الحياة عن طريق التوجه إلى الأشخاص غير المصابين بالأمراض، وليس لديهم أي عامل خطر ممكن أن يؤدي لأصابتهم على سبيل المثال : التثقيف وتوعية الشباب حول مخاطر المخدرات والإدمان.

• **التثقيف الصحي الثانوي:** ويوجه إلى الأفراد الذين لديهم عوامل خطورة، لكنهم لم يصلوا بعد إلى مرحلة الإصابة بالأمراض ويوجه لهم التثقيف الصحي بهدف الحماية منها، أو بهدف منع حصولها فعلى سبيل المثال: توجيه الشخص الذي يدخن، ولكنه لم يصب بعد بسرطان الرئة .

• **التثقيف الصحي النهائي:** يهدف هذا المستوى من التثقيف إلى تمكين المصابين بالإعاقات أو الأمراض المزمنة أو الخطيرة التي لا يرجى شفاؤها من الحد من تفاقم المشكلة، والتعايش مع الأمراض بجميع الإمكانيات الجسدية، والعقلية والنفسية



### 3.1.2 مجالات الثقافة الصحية: (نوار و قبر ، 2020) (بدح، الثقافة الصحية، 2009)

من اجل تحقيق أهداف التثقيف الصحي، وخلق وعي وإدراك لدى المواطنين بمسئولياتهم من اجل المساهمة الفعالة في عملية تحسين وتوفير الشروط الصحية الايجابية، فإنه ينبغي التعريف بأهم هذه المجالات:

#### أ. التثقيف الصحي في البيت : حيث يعمل التثقيف الصحي على:

1. زيادة الاهتمام بالصحة الشخصية والنظافة العامة ، والتغذية الصحية ونظافة الماء ونوعية الملابس وساعات الراحة واللعب ، والنوم والسهر .
2. أنبأع أفراد الأسرة لعادات صحية سليمة وعدم ممارستهم عادات صحية سلبية مثل : الشرب من كأس واحد أو استعمال منشفة مشتركة.
3. ممارسة أفراد العائلة أسس الوقاية من الأمراض وسرعة معالجة الأمراض.
- 4- الاهتمام بصحة البيئة ( مكافحة الحشرات ، الطرق السليمة لحفظ الأغذية ، الإضاءة المناسبة والتهوية الصحية... )

#### ب . التثقيف الصحي في المدرسة:

أن المدرسة تلعب دورا رئيسيا في حياة الطفل وتغيير اتجاهاته وسلوكياته وغرس المبادئ والعادات والسلوكيات المرغوب فيها ، فأن المؤسسات العلمية والتربوية بمختلف مستوياتها من الروضة إلى المدرسة إلى الكليات الجامعية لها ادوار مهمة، ويكمن دور المدرسة في عملية التثقيف الصحي في ما يلي:

1. تعاون المدرسة مع أولياء أمور الطلبة لنقل الثقافة والتوعية الصحية في البيت.
2. تعاون المدرسة مع المؤسسات الصحية لعقد ندوات صحية، وتشكيل لجان خاصة للتثقيف الصحي، والعمل على تنظيم معارض بأحدث الوسائل التعليمية التوضيحية الخاصة بالثقافة الصحية.
3. قيام الطلبة بنقل الإرشادات الصحية السليمة إلى بيوتهم من خلال النشرات الصحية
4. زيادة الاهتمام بالتربية البدنية والألعاب الرياضية.
5. تعليم الطلبة كيفية مواجهة الحوادث والطوارئ المرضية ومبادئ الإسعافات الأولية.



ج . **التثقيف الصحي في المجتمع** : تهيئ المجتمعات المتقدمة فرصا عديدة للثقافة الصحية لأفرادها ومن هذه الفرص النصائح والإرشادات التي يقدمها القائمون على الخدمات الصحية بالمجتمع والبرامج الصحية لتطبيقها في مختلف مجالات المجتمع مثل: ( المطاعم ، المقاهي ، المساجد ، المعسكرات )

2-1-4 وسائل الثقافة الصحية : (مzahرة، 2000) (مساني، 2009)

. وسائل الاعلام: ويقصد بهذه الوسائل الإذاعة والتلفزيون والصحافة باعتبارها تستطيع الدخول إلى كل مكان وتغرض نفسها على أي مجتمع بصرف النظر عن رغبة تلك المجتمعات أو الفئات في الاستماع إليها أو رؤيتها أو قراءتها.

. **الوسائل التعليمية**: إن الهدف من هذه الوسائل هو جزء من العملية التربوية التي نحاول من خلالها توصيل معلومات جديدة يستهدف منها تعليم وتدريب متلقيها بصورة منظمة حتى تتكامل لديه الرؤية والمفهوم عن المعلومة المقدمة إليه ويدخل هذا الأمر في مناهج التعليم بصورة عامة، كما يجب أن يكون في جميع المواد التعليمية وبنفس المفاهيم دون تغيير حتى تتكرر المعلومة عند المتلقي (الطالب) وتتعزيز

هذه المعلومة حرصاً على فهمه للمعلومة المقدمة إليه . (باريان، 2004)

2-1-5 أمراض العصر الشائعة : (محمد، 2015)

يتسم عصرنا الحالي عصر التكنولوجيا الحديثة بالثورة العلمية في كافة المجالات حيث سخر الإنسان جميع طاقات الطبيعة لخدمته وتسهيل عيشه دون بذل المزيد من الجهد البدني مما سبب ذلك بقلّة الحركة، وفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية إن 60-80% من سكان العالم يوصفون بقلّة النشاط البدني ذلك مما قاد إلى نشوء الكثير من الأمراض والمشاكل المرتبطة بقلّة الحركة ومضاعفاتها مثل ( السكري، السمنة، الضغط الدموي وغيرها) والتي غالباً ما تكون مرتبطة ببعضها البعض حيث يؤدي احدها إلى الإصابة بالآخر، كما وان التزايد الكبير لانتشارها حول العالم وبشكل وبائي يجعل البعض منها مشاكل عالمية لما تتركه من أعباء صحية وبدنية ونفسية إضافة إلى المردودات الاجتماعية والاقتصادية ، إن هذه الأمراض تصيب كافة أفراد المجتمع وفي جميع الأعمار . (حسن، 2019)



## أولاً : مرض السكري:

يظهر مرض السكري عندما تكون هناك مشكلة في الجسم تخص هرمون الأنسولين ومرض السكر يعني زيادة نسبة السكر بالدم نتيجة نقص الأنسولين فيه، وهو الهرمون الذي يساعد في تحريك السكر (الكلوكوز) الموجود في الأغذية من الدم إلى داخل الخلايا الجسمية وذلك لاستخدامه في توليد الطاقة ، أما خلايا "لانجرهانز" فهي المسؤولة عن إنتاج نسبة الأنسولين في الدم وهي موجودة في البنكرياس ومن المعلوم إن البنكرياس ينتج الأنسولين ولكن عندما لا ينتجه بشكل كافي أو عندما تكون خلايا الجسم غير قادرة على الاستجابة لتأثيره والتي عادة ما تسمى (حساسية الأنسولين) حينها يتجمع الكلوكوز ويسبب تلف الأوعية الدموية للجسم، وتعدى خطورة مرض السكر إلى مضاعفاته العديدة التي يمكن ان تصيب جميع أعضاء وأنسجة الجسم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. (محمد، 2015)

وتعرفه منظمة الصحة العالمية على أنه مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للأنسولين الذي ينتجه. والأنسولين هو هرمون يضبط مستوى الكلوكوز في الدم. ويُعد فرط السكر في الدم، الذي يعرف أيضا بارتفاع مستوى الكلوكوز في الدم، من النتائج الشائعة الدالة على خلل في ضبط مستوى السكر في الدم، ويؤدي مع مرور الوقت إلى حدوث إضرار وخيمة بالعديد من أجهزة الجسم، ولاسيما الأعصاب والأوعية الدموية. (Organization World Health, 2023)

## - أنواع مرض السكري

هناك ثلاث أنواع للسكري والنوعان الأول والثاني هما الرئيسيان لمرض السكري :

**النوع الأول:** يسمى السكري النوع الأول أيضاً بسكري الطفولة وهو مرض مناعي ذاتي، أي تقوم مناعة الجسم بمهاجمة خلايا البنكرياس وتدميرها مما يؤدي إلى نقص حاد في إفراز الأنسولين. يصاب مريض السكري النوع الأول بالمرض في مرحلة الطفولة عادةً، ويحتاج للأنسولين يومياً. يشكل مرضى النوع الأول للسكري 10% من مرضى السكري. (مزبودي، 2013)

**النوع الثاني:** يظهر هذا النوع نتيجة نقص جزئي في هرمون الأنسولين فيصبح غير كاف للسيطرة على مستوى الدم في حدوده الطبيعية، يمثل هذا النوع ما يقارب الـ 90% من حالات الإصابة بداء السكري وهو يطول



البالغين وأحيانا اليافعين، يطلق على هذا النوع تسمية داء السكري غير المعتمد على الأنسولين لان علاجه يعتمد على الأدوية الخافضة لسكر الدم أو على المواد التي تحسن من إنتاج هرمون الأنسولين. (نعمه و الطيارة ، 1998)

**النوع الثالث:** سكر الحمل هي حالة ارتفاع مستويات سكر الدم أثناء الحمل فقط لدى المرأة الحامل، إذ تقوم المشيمة بإفراز هرمونات تثبط عمل الأنسولين. تتعافى مريضة سكر الحمل بعد الولادة تلقائيا ولكن تبقى هناك احتمالية تعرض أمم والطفل لمخاطر الإصابة بالسكر خلال فترة حياتهم اللاحقة . (محمد، 2015)

### أسباب مرض السكري

تحدث الإصابة بمرض السكري نتيجة للأسباب الآتية :

. اضطراب في وظائف الغدد مصحوبة باختلال في التمثيل الغذائي الكلوكوز والمواد الأخرى المانحة للطاقة في الجسم مما يؤدي إلى زيادة نسبة السكر في الدم وظهوره في البول .

. نتيجة تدمير الخلايا المسؤولة عن إفراز الأنسولين بالبنكرياس وما يترتب على ذلك من نقص نسبة الأنسولين في الجسم أو انعدامها .

. زيادة الوزن . التقدم بالعمر . الوراثة . الخمول وقلة الحركة . الإجهاد النفسي . الإصابة بارتفاع ضغط الدم .

### ثانيا: مرض السمنة

لقد ساهم التطور المذهل في وسائل المواصلات والاتصالات في حرماننا من الفوائد الجمة للنشاط والحركة اليومية اللازمة للمحافظة على الوزن المثالي (الرشاقة)؛ لذلك فقد زادت احتمالات ظهور السمنة وزيادة الوزن بين شرائح واسعة من المجتمع ومعروف لنا جميعا إن السمنة عامل سلبي يمنع الوصول إلى مستوى صحي جيد، ويقلل من الإنتاجية، ويزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، والضغط، والسكري...الخ.

فالسمنة هي حالة اختزان الجسم للطاقة الزائدة من احتياج الإنسان للطاقة المستهلكة بعد إن تتحول هذه الطاقة الى دهون في الجسم وتترسب تحت الجلد والعضلات الكبيرة وتحيط بأجهزة الجسم الداخلية الحيوية مثل الأمعاء والقلب والكبد والكليتين مما يسبب زيادة في الوزن . تأتي السمنة وزيادة الوزن نتيجة لقلة الحركة اليومية والإفراط الزائد في تناول المواد الغذائية الدسمة، وعدم التوازن بين ما يدخل الجسم من طعام وبين ما حرق من طاقة



ويسمى ذلك اختلال ميزان الطاقة الحراري، وتتمثل الطاقة بالسعرات الحرارية وهناك طرق أخرى تؤدي إلى السمنة مثل نقص إفراز الغدد وعدم التوازن الهرموني وسوء عادات التغذية كالاعتماد على وجبة غذائية واحدة في اليوم أو تعدد وجبات الطعام بالإضافة إلى عوامل وراثية وبيولوجية أخرى. (السامرائي، 1977) ويعد مؤشر كتلة الجسم BMI مؤشرا بسيطا يستخدم عادة لتصنيف فرط الوزن والسمنة بين البالغين من السكان والأفراد عموما، ويحسب مؤشر كتلة الجسم BMI بتقسيم الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتري (كيلوغرام/م<sup>2</sup>). ووفقا لذلك تعرف منظمة الصحة العالمية " السمنة " على انه الحالة التي يبلغ فيها مؤشر كتلة الجسم 30 أو يتجاوز تلك النسبة . ويقصد بالسمنة أيضا إذا كان وزن الجسم يزيد عن وزنه المثالي بأكثر من 20% ويمكن معرفة الوزن المثالي للجسم بطريقة تقريبية وذلك بالاعتماد على قيمة طول الجسم وذلك بطرح 100 من قيمة الطول . (محمد، 2015)

. أسباب السمنة :

### 1. العوامل الخارجية : (بدح، 2009)

- الإسراف في تناول الغذاء وخاصة الغني بالدهون والنشويات.
- قلة النشاط الرياضي (الخمول والكسل).
- العادات الغذائية الخاطئة مثل كثرة تناول المشروبات الغازية و الحلويات.

### 2. العوامل الداخلية :

وتشمل الأمراض البدنية التي تزيد احتمالية الإصابة بالسمنة وعلى متلازمات جينية نادرة حيث تعد السمنة سمة أساسية في الكثير من المتلازمات بالإضافة إلى ذلك بعض الظروف الوراثية أو المكتسبة و منها :

- وجود خلل هرموني بالجسم (مسببات خلل الغدد الصماء ) كما في قصور الدرقية ، فرط نشاط قشر الكظر والتي يطلق عليها أيضا " متلازمة كوشنغ " ونقص هرمون النمو ، وغالبا ما يصاحب ذلك وجود بعض الأعراض والعلامات التي تميز هذه الحالات مثلا تتركز البدانة في الوجه والصدر والبطن في السمنة الناتجة عن زيادة إفراز الكظرية .
- اضطرابات الأكل : (مثل النهام العصبي ، ومتلازمة الأكل الليلي).



1. **العوامل النفسية** : تزداد مخاطر الإصابة بالسمنة بين المرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية بالمقارنة مع الأفراد الذين لا يعانون منها وتشمل العوامل النفسية العديد من العوامل التي من الممكن ان تؤدي إلى الإصابة بالسمنة وخاصة عند الأطفال والمراهقين مقارنة بالبالغين والتي تنتج عن بعض السلوكيات الاجتماعية الخاطئة كالضغوط الأسرية والمدرسية والتي تدفع بعض الأطفال لزيادة تناول الطعام كنوع من التعويض النفسي وجلب الانتباه . (محمد، 2015)

2- **العوامل الوراثية** : تؤكد الأبحاث الحديثة إن الوراثة تحتل بين 12.6% من أسباب الإصابة بالسمنة والمسئول عنها الجينات الوراثية في الجسم والأسباب الوراثية تشمل طريقة توزيع الدهون في الجسم ، معدل الحرق في الجسم وكيفية تحويل الدهون إلى طاقة . (النهار، 2007)

### ثالثاً : ارتفاع ضغط الدم

يعد ارتفاع ضغط الدم من الأمراض الشائعة التي تشهد نسبة مرتفعة في جميع دول العالم ، ويدعى بالقاتل الصامت لأنه نادراً ما يسبب أعراضاً ويتسلل للفرد دون إنذار واضح ، كما يعد احد عوامل الخطر الرئيسية التي تزيد من احتمال الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية والفشل الكلوي التي من الممكن ان تؤدي إلى الوفاة . (اسماء، 2020)

إن ارتفاع ضغط الدم و فرط الضغط أو ما يسمى أيضا فرط الدم الشرياني هو حالة مرضية تتصف بارتفاع ضغط الدم الشرياني أكثر من الطبيعي سواء كان ذلك الارتفاع في مستوى ضغط الدم الانقباضي أو الانبساطي . ويعد ضغط الدم مرتفعاً إذا كان أكثر من المعدل الطبيعي وهو 120/80 ملم زئبق ، وإذا ارتفع أكثر من 90/140 فيعتبر ذلك مرضاً.

### يصنف ارتفاع ضغط الدم إلى :

**ارتفاع ضغط الدم الأساسي** : ويسمى ( الأولي أو مجهول السبب ) ويشكل 90% من حالات ارتفاع ضغط الدم وهو مجهول السبب ولكن هناك احتمالات وبعض العوامل التي قد تكون هي السبب مثل ( الوراثة، التوتر النفسي ، العادات الصحية السيئة مثل الإفراط في تناول الأطعمة المالحة والغنية بالدهون و الحلويات والتي ترفع نسبة الأنسولين في الدم ).



ارتفاع ضغط الدم الثانوي : ويسمى العرضي أيضا عندما يكون كظاهرة لمرض آخر مشخص ويشكل 10% من حالات ارتفاع ضغط الدم ، وينتج عن مسببات مرضية وأسبابه معروفة، حيث يعتبر نتيجة لمرض سابق ، مثل الفشل الكلوي أو ضيق الشريان الأورطي أو أمراض الجهاز الهرموني مثل نقص إفراز الغدة الدرقية أو إفراط إفرازها لهرمون الثيروكسين ، أو أمراض الغدة النخامية الكظرية كأفراط إفراز هرمون الالديستيرون الذي يقلل من تخلص الكلى من الصوديوم والسوائل مما يسبب زيادة في حجم السوائل في الأوعية الدموية ثم ارتفاع ضغط الدم . (محمد، 2015)

. أسباب الإصابة بارتفاع ضغط الدم

### 1. مسببات وراثية وبيئية

حوالي 95% من مرضى الضغط هم من النوع الأولي الغير معروف السبب وتلعب العوامل الوراثية وأسلوب الحياة دور كبير في حدوث المرض عندما يوجد تاريخ مرضي في الأسرة لحدوث المرض، أو في بعض الأجناس، وفي الغالب لا يمكن تحديد سبب محدد، كما إن الإكثار من تناول الأملاح أو طبيعة الحياة البيئية كقلة الحركة والسمنة والتدخين والتوتر والانفعالات يمكن إن تساعد على ارتفاع ضغط الدم.

### 2. مسببات مرضية:

إن اقل من 5% من مرضى الضغط هم من النوع الثانوي ويوجد سبب واضح وغالبا ما يكون مرض ارتفاع ضغط الدم مصاحبا لأمراض أخرى كل منها يمثل عامل هام من عوامل الخطورة التي تزيد من نسبة الإصابة بأمراض الشرايين التاجية مثل (مرض السكر وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والذي يسبب تصلب الشرايين) وأن تصلب الشرايين قد يحدث لأسباب متعددة مثل الإصابة بأمراض مختلفة منها ما هو وراثي ومنها ما هو عضوي، بالإضافة لبعض أنواع الأدوية التي تزيد من نسبة الدهون بالدم على المدى البعيد عند استخدامها، كالكورتيزون والهرمونات الصناعية وحبوب منع الحمل التي تحتوي على الاستروجين والبروجستيرون، وفي هذه الحالات لا يستطيع الدم أن يمر بسهولة من خلال الشرايين نتيجة ضيقها وإصابتها بالتصلب، لذا سيرتفع الضغط حتى يضمن استمرارية مرور الدم من خلال الشرايين المصابة.



3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته مشكلة البحث وتحقيق هدفه .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث بأبناء المجتمع المحلي لمحافظة واسط ، إما عينة البحث فقد بلغ عددها (135) مصاب بأمراض (السكري ، السمنة ، ارتفاع ضغط الدم )

3-3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العلمية
- الدراسات والبحوث السابقة
- الشبكة الدولية ( الانترنت )
- الاستبانة
- حاسبة الكترونية
- لوازم مكتبية

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

بعد تحديد مشكلة البحث والاطلاع على الدراسات والمصادر ذات العلاقة توصل الباحثون الى تحديد متغيرات البحث وهي كالآتي :

1- الثقافة الصحية

2- أمراض العصر الشائعة ( السكري ، السمنة ، ارتفاع ضغط الدم )

3-4-2 اعداد استمارة الثقافة الصحية :



قام الباحثون بأعداد استمارة الثقافة الصحية ينظر ملحق رقم ( 1 ) ، لغرض التعرف على نوع العلاقة ومدى تأثير الثقافة الصحية في الحد من انتشار أمراض العصر الشائعة لدى أبناء محافظة واسط وتتكون الاستمارة من (25) فقرة .

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية للبحث :

استخدم الباحثان هذه التجربة كبداية للعمل للتعرف على المشكلات التي قد ترافق تطبيق مقياس الثقافة الصحية وتجاوزها من اجل سلامة الإجراءات الأساسية للبحث (يفضل إجراء التجربة الاستطلاعية ويمكن للباحث معرفة المشكلات التي يمر بها المختبرون وتجاوزها بالاختبار القادم ) . (المندلوي، 1998)

لذا قام الباحثون بتوزيع استمارات الاستبيان على مجموعة من أبناء واسط والبالغ عددهم (10) لمعرفة الصعوبات التي تواجه الباحثون، وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية في 2023/1/2

### 3-5 التجربة الرئيسية :

قام الباحثون بتوزيع استمارات الاستبيان على مجتمع البحث الأصلي بأتباع أسلوب الاتصال المباشر مع أفراد المجتمع ، وشرحه لأهداف بحثه وأهميته وضرورة الإجابة على جميع الأسئلة بعناية وصدق حيث يجب "أن يعلم المختبر بأن الباحث مهتم بأجراء بنود البحث بدقه وتركيز" (محجوب، 1988)، وذلك بتاريخ 2023/1/4.

### 3-6 الوسائط الإحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات .

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتناول هذا الباب عرضاً لنتائج البحث وتحليلها ومناقشتها في ضوء هدف البحث.



### جدول (1) يبين النتائج الإحصائية لمتغيرات عينة البحث

المجالات	السكرى		ضغط الدم				السمنة	
	الوسط الحسابى	الانحراف المعياري						
1	16.923	11.08	12.5	12.93	15	12.93	16.153	13.28
2	16.5	11.52	15.5	13.50	14	13.50	20.88	15.46
3	8.57	8.9	4	9.32	7.5	9.32	10.96	10.42

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل الالتواء تراوح بين  $(1 \pm)$  مما يؤكد تجانس فقرات الاستبانة.

### جدول (2) يبين علاقة كل فقرة ببدائل الإجابة لمرض السكرى

السكرى	العدد	الوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الارتباط	
				المحسوبة	الدلالة
1	42	16.923	11.08	0.369	0.295
2		16.5	11.52	0.314	0.377
3		8.57	8.9	0.324	0.361

يتضح من جدول (2) وجود علاقة عكسية بين الثقافة الصحية ومرضى السكرى

### جدول (3) يبين علاقة كل فقرة ببدائل الإجابة لمرض ضغط الدم

الضغط	العدد	الوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الارتباط	
				المحسوبة	الدلالة
1	45	17.19	12.93	-0.258	0.418
2		17.57	13.50	-0.186	0.562
3		10.23	9.32	-0.309	0.328

يتضح من جدول (3) وجود علاقة عكسية بين الثقافة الصحية ومرضى ضغط الدم



#### جدول (4) يبين علاقة كل فقرة بدائل الإجابة لمرض السمنة

السمنة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط	
				المحسوبة	الدلالة
1	48	16.153	13.28	0.058	0.859
2		20.88	15.46	-0.408	0.188
3		10.96	10.42	-0.575	0.051

يتضح من جدول (4) وجود علاقة عكسية بين الثقافة الصحية ومرضى السمنة

1-4 عرض طبيعة العلاقة بين مجالات المقياس والأمراض الشائعة بالمجتمع

#### جدول (5) علاقة الثقافة الصحية مع فقرات الاستبانة

المحافظة	مجالات المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط	الدلالة المعنوية	النتيجة
واسط	السكري	18.95	3.891	0.285	0.425	غير معنوي
	الضغط	16.60	4.119	0.440	0.203	غير معنوي
	السمنة	22.90	2.198	-0.335	0.345	غير معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)

يبين جدول (5) أن عينة البحث لم تحقق أي ارتباط معنوي بين جميع مجالات الاستبانة وثقافة المجتمع إذ ظهر ارتباط السكري (0.285) ، وكذلك الضغط (0.440) ، والسمنة (-0.335) .

#### 2-4 مناقشة نتائج علاقة الثقافة الصحية والأمراض الشائعة بالمجتمع :

بناءً على ما أسفرت عنه النتائج الإحصائية التي توصل إليها الباحثان فقد تبين وجود علاقة عكسية بين الثقافة الصحية وأمراض العصر الشائعة (السكري، ضغط الدم، السمنة) وقد تبين ذلك باللجوء لمجالات الاستبانة الموضوعية التي قام الباحثون بأعدادها لغرض التعرف على قوة الارتباط ونوع العلاقة ومدى تأثير



الثقافة الصحية في الحد من انتشار أمراض العصر الشائعة لدى أبناء محافظة واسط . وجد الباحثون في لدى أفراد عينة البحث عدم وجود فروقاً جوهرية في الارتباط ويعزو الباون سبب ذلك لعدم وجود ثقافة مجتمعية مسبقة لدى أبناء المجتمع وبين العادات السيئة المتبعة في الغذاء وما إلى ذلك ويذكر عكلة سليمان "أن كل إنسان يتميز بمستوى معين من الوعي نحو الحفاظ على سلامته فهي أمر غريزي وفطرة طبيعية التي يقابلها الحفاظ على النفس من التعرض إلى الأذى" ولكن من خلال استعراض النتائج وجد الباحثون أن الأمر مخالف تماماً رغم التطور والتكنولوجيا المتقدمة وجدا أن النتائج غير معنوية وهي دلالة على عدم تمتع المجتمع بثقافة صحية وعدم الوعي بكيفية الحفاظ على الصحة. (الحوري، 2001)

"أن العلاقة بين المرض و الصحة العامة هي علاقة خطية سالبة وان عدم تمتع الفرد بالثقافة الصحية العامة وخاصة بالأمراض العصرية المنتشرة هو نابع من عدم وجود ادراك الفرد بأهمية الثقافة الصحية في المحافظة على الصحة العامة ومن مظاهرها سوء التغذية بالإضافة إلى عدم ممارسة الرياضة بشكل ملفت للنظر والتدخين والسهر المستمر وعدم اتباع حمية صحية و بالرغم من كل ما ذكر من معلومات حول أسباب عدم الوعي إلا أن هناك فرقاً بين شخص وآخر من حيث الاستثارة فمنهم من يستهين لأبسط الأمور ومنهم من لا يستثار بسبب خطورة الأمر إلا في الأوقات الحرجة" (الطريدي، 1994) تعتمد سرعة قابلية الاستثارة في المجتمع على مدى أدراك الناس لخطورة الأمر فقد يثار المجتمع عندما تكون هنالك توعية بشكل مكثف" (سلمان، 1997) كما أكد أسامة كامل راتب " أن هناك من يستجيب بشدة انفعالية مرتفعة ، بينما يستجيب الأخر بشدة انفعالية منخفضة " (راتب، 2007)

لقد اصبح الجسد موفور الصحة مقترنا بمظهره، اذ اظهرت الملاحظات الميدانية أن التفاعلات الاجتماعية تساهم في تقبل أو رفض المظهر الجديد فإذا كان الاتجاه للمظهر إيجابياً فيستطيع الفرد أن يستكمل حياته بهذا المظهر مدعم بالثقة وتقدير الذات أما إذا كان الاتجاه سلبياً فيشعر الفرد بالفشل أو الرفض الاجتماعي او السلبية. فقد أشارت الاناث من الشرائح الوسطى أن العناية بالجسد تحقق لهن رأس المال الصحي والحراك الاجتماعي ورسم التصورات المستقبلية المرتبطة بصحة أجسادهن وهذا يتفق مع دراسة (محمد عبد الكريم الحوراني) التي توصلت أن الاهتمام بمثاليات صورة الجسد (النحيف- الرشيق الرياضي وال جذاب) مسألة عابرة للثقافات والأثنيات وقد ساعد على تكريس هذه الحالة اغواءات الصناعات الاستهلاكية والمؤسسة العالمية. (الجوهري، 2010)



## 5. الاستنتاجات والتوصيات

## 1-5 الاستنتاجات :

- 1- هناك علاقة ارتباط غير معنوي بين الثقافة الصحية وإمراض العصر الشائعة (السكري ، السمنة ،ارتفاع ضغط الدم) لدى أبناء المجتمع المحلي لمحافظة واسط .
- 2- عدم تمتع افراد المجتمع المحلي لمحافظة واسط بالثقافة الصحية العامة وخاصة الإمراض العصرية المنتشرة .
- 3- انتشار العادات السيئة المتبعة في الغذاء بين أفراد المجتمع المحلي لمحافظة واسط.
- 4- إتباع نظام غذائي غير صحي مثل تناول الوجبات الدسمة والسريعة .
- 5- عدم ممارسة التمارين الرياضية .

## 2-5 التوصيات :

- 1- تعريف الأفراد بمفاهيم الثقافة الصحية واوليات الصحة العامة .
- 2- المساعدة على تعريف الأفراد بالأمراض المنتشرة واهم طرق الوقاية منها .
- 3- السعي نحو تغيير المفاهيم الخاطئة الراسخة في ذهن أبناء المجتمع فيما يتعلق بالصحة .
- 4- إتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام .

## المراجع

World Health Organization World Health (April, 2023 5).  
World Health .<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>  
.Organization

أحمد ريان باريان. (2004). دور وسائل الإعلام في التثقيف الصحي للمرأة السعودية بمدينة الرياض ( دراسة ميدانية ) . الرياض: رسالة ماجستير .

أحمد محمد بدح. (2009). الثقافة الصحية. عمان: دار المسرة.

أحمد محمد بدح. (2009). الثقافة الصحية. الأردن: دار مسرة.



- اسامة كامل راتب. (2007). علم نفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أمين مزاهرة. (2000). الصحة والسلامة العامة . الاردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- أنور نعمه، و بسام خالد الطيارة . (1998). ، : السكري مرض العصر أسبابه ومسبباته برامج الوقاية والمداواة ، . مؤسسة المعارف.
- بشار بنون حسن. (2019). الاصابات الرياضية وتقنيات التأهيل الحديث. النجف الاشرف: مطبعة الميزان.
- حازم النهار. (2007). الرياضة والصحة في حياتنا . دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع .
- حمان اسماء. (2020). الثقافة الصحية وعلاقتها بصحة المرأة . الجزائر: جامعه الجزائر ، أطروحة دكتوراه .
- رودي بيلوس ، ترجمة : هنادي مزبودي. (2013). مرض السكري . الرياض: دار المؤلف للنشر والتوزيع .
- سميعة خليل محمد. (2015). إمراض العصر والرياضة العلاجية . بغداد: جامعة بغداد.
- شهرزاد نوار، و كلثوم قبر . (2020). ، : الثقافة الصحية والوعي الصحي : قراءة في المفهوم والدلالة ، ، ورقلة ، الجزائر ، 2020، ص 120. ورقلة: مجلة التمكين الاجتماعي ، المجلد 2 ، العدد 2.
- شهرزاد نوار، و كلثوم قبر . (2020). الثقافة الصحية والوعي الصحي : قراءة في المفهوم والدلالة . ورقلة ، الجزائر: مجلة التمكين الاجتماعي ، المجلد 2 ، العدد 2 .
- صباح اسماعيل السامرائي. (1977). السمنة مرض العصر سلسلة طب وعلوم. بغداد: دار القادسية.
- عبد الرحمن سليمان الطريدي. (1994). الضغط النفسي، مفهومة، تشخيصه، طرق علاجه، ، الجزائر: جامعة المسيلة.
- عكلة سليمان الحوري. (2001). ، الرياضة والصحة المجتمعية . القاهرة.
- فاطمة مساني. (2009). الثقافة الصحية لدى المرضى المصابين بالأمراض المزمنة . الجزائر: جامعة الجزائر أطروحة دكتوراه.
- قاسم حسن المندلوي. (1998). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية . الموصل: مطابع التعليم العالي في الموصل .



- محمد الجوهري. (2010). علم الفولكلور ،دراسة المعتقدات الشعبية. القاهرة: كلية الاداب جامعة القاهرة .
- ميساء لطيف سلمان. (1997). دراسة مقارنة في النظام الصحي عند الرياضيين وغير الرياضيين . بغداد: رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- وجيه محبوب. (1988). طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية . بغداد: مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي.
- وليد قصاص. (2009). : الطب الرياضي ( الوقاية والعلاج والتأهيل ). القاهرة: دار النموذجية للنشر والتوزيع.
- يونس ، إبراهيم. (2004). المشكلات النفسية والاجتماعية لدى مرضى السكري وتأثيرها على جودة الحياة. غزة ، فلسطين : رسالة ماجستير ، كلية الصحة العامة ، جامعة القدس.

### الملحق (1) استمارة استبيان الثقافة الصحية

**تحية طيبة ،، وبعد:** نطلب من حضراتكم الإجابة على أسئلة هذه الاستمارة بكل عناية واهتمام ونؤكد لكم أن إجاباتكم لا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي.

المرض الذي تعاني منه: السكري  السمنة  ضغط الدم

**ملاحظة:** للإجابة عن هذا الاستبيان يجب أن تكون مصاباً بأحد هذه الأمراض (السكري، السمنة، ضغط الدم المرتفع) ومن محافظة واسط حصراً.. مع التقدير.

ت	العبارات	نعم	لا	احيانا
1	هل تعتقد أن اكتساب الفرد للثقافة الصحية يساهم في وقايته من أمراض العصر الشائعة			
2	هل تتلقى نوعية صحية من المؤسسات الصحية في مدينتك			
3	هل تولي الصحة العامة أولوية قصوى			
4	هل تعرف أسباب الإصابة بأمراض العصر الشائعة ( السكري السمنة ارتفاع ضغط الدم)			
5	هل تعرف أثر الضغط النفسي السلبي على الصحة العامة وتحاول الابتعاد عنه			



6	هل تتابع المحتوى الصحي على وسائل التواصل الاجتماعي سواء بمتابعة مدونين أو بوسترات تهتم بالصحة العامة
7	هل تمارس النشاط البدني بانتظام
8	هل تتبع نظام غذائي معين
9	هل تهتم بالأكل الصحي
10	هل تعتقد أن اكتسابك لسلوك صحي ما يؤثر بالسلب أم بالإيجاب على عائلتك وأطفالك.
11	هل تعتقد بان الوعي الصحي و الثقافة الصحية ترتبط بالمستوى التعليمي للفرد
12	هل تعتقد أن إتباع السلوكيات الصحية السليمة يجنبك الإصابة بالأمراض
13	هل تشارك في الندوات والمؤتمرات العلمية ذات العلاقة بصحة الإنسان وصحة المجتمع أن وجدت
14	هل تزور الطبيب دوريا
15	هل تلتزم بالنصائح والإرشادات المقدمة من قبل الطبيب
16	هل تعتقد أن ارتفاع مستوى الخدمات الصحية المقدمة في المراكز الصحية من الممكن أن تساهم في تقليل هذه الأمراض
17	هل تعتقد أن الإصابة بأحد هذه الأمراض سيؤثر على وضعك الاقتصادي
18	هل أنت مقتنع وراض عن مستوى الخدمات المقدمة من طرف المؤسسة الصحية؟
19	هل تتناول الطعام الذي يحتوي على الدهون
20	هل تحرص على تناول وجبة العشاء قبل النوم بفترة كافية
21	هل تتناول الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من الماء والالياف النباتية مثل الخضراوات والفواكه.
22	هل تتناول الحلويات والمشروبات الغازية والغذاء الذي يحتوي على السكريات بكميات كبيرة
23	هل كنت تعتقد أن التدخين وشرب الكحول غير مؤثر على الصحة العامة
24	هل تتناول الأطعمة المملحة باستمرار
25	هل تتناول الطعام في العادة خارج المنزل
26	هل تعرف اثر الضغط النفسي السلبي على الصحة العامة وتحاول الابتعاد عنه

مع تمنيتنا لكم بدوام الصحة والعافية