

عن متلازمة داون



عن متلازمة داون

أعد هذه المادة التوعوية:
الشبكة الدولية لمتلازمة داون

عن متلازمة داون

مرحبا !



تم إعداد هذا الدليل بواسطة الشبكة الدولية لمتلازمة داون
وُترجمت بواسطة د. علياء أحمد من المؤسسة المصرية لمتلازمة داون
لِلرعاية والتنمية
هذا الدليل لتوفير معلومات حول الموضوعات الأساسية المتعلقة بالأشخاص
ذوي متلازمة داون.
إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات أو الدعم، نشجعك على الاتصال
بأعضاء الشبكة الدولية لمتلازمة داون ببلدك.
المزيد من التفاصيل عن طرق الاتصال بأعضاء شبكتنا على موقعنا
الإلكتروني:

www.ds-int.org/contact-us

فريق الشبكة الدولية لمتلازمة داون.

عن متلازمة داون



محتويات هذا الملف

انقر على هذا الرمز في
أي مكان في الملف للعودة
إلى هذه الصفحة

تسعى الشبكة الدولية لذوي متلازمة داون لتحسين جودة
الحياة ومناصرة حقوق الأشخاص ذوي متلازمة داون
حول العالم.
بدعمك، يمكننا إحداث تغيير مستدام.
تبرع اليوم



[?ماهي متلازمة داون](#)

[.التشخيص](#)

[.مولودك الجديد](#)

[.التدخل المبكر](#)

[.الصحة](#)

[.التعليم](#)

[.التوظيف](#)

[.التأييد والمناصرة وحقوق الإنسان](#)

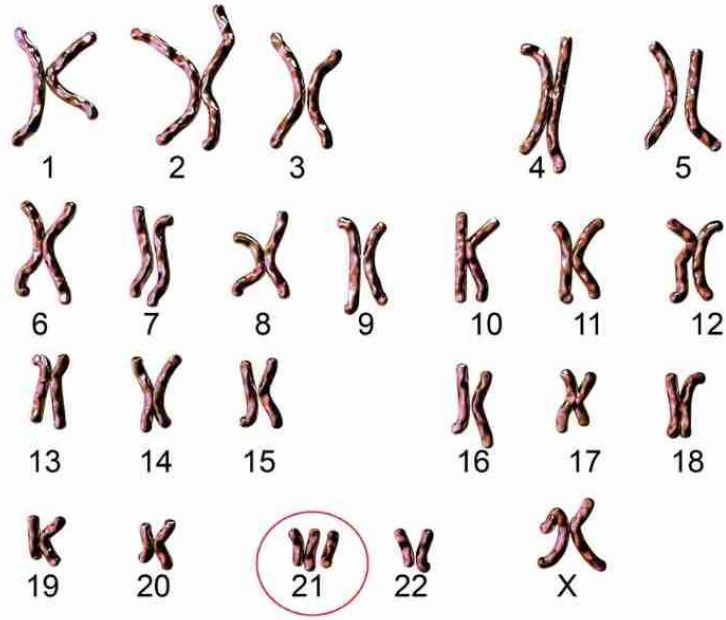
[.المشاركة الدامجة](#)

[.البحث العلمي](#)

عن متلازمة داون



ما هي متلازمة داون ؟



متلازمة داون (المعروفة أيضًا باسم التثلث الصبغي 21) هي حالة يولد فيها الشخص مع كروموسوم إضافي (انظر أدناه الصورة). تحدث متلازمة داون بشكل طبيعي، وليس هناك سبب محدد لها. يولد حوالي طفل واحد من بين كل 800 طفل بمتلازمة داون. كل طفل يولد بمتلازمة داون هو فرد مميز وله قدراته الخاصة

ما هي الكروموسومات؟



جميع الكائنات الحية لديها كروموسومات. تعمل الكروموسومات مثل دليل التعليمات الذي يحدد شكل أجسامنا وكيفية عملها. على سبيل المثال، تحدد لون أعيننا أو طولنا. يمتلك معظم الناس 23 زوجًا من الكروموسومات – أي 46 كروموسومًا في المجموع. أما الأشخاص الذين لديهم متلازمة داون، فلديهم كروموسوم إضافي في الزوج رقم 21، ليصبح المجموع 47 كروموسومًا.

عن متلازمة داون



ما هي متلازمة داون ؟



ماذا يعني هذا للأشخاص ذوي متلازمة داون؟
عادةً ما يكون لدى الأشخاص ذوي متلازمة داون إعاقة ذهنية، وتختلف درجتها من شخص لآخر.

قد يعاني بعض الأشخاص ذوي متلازمة داون من مشكلات صحية أكثر شيوعًا، لكن كل شخص لديه قدراته الفريدة.
يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول هذه الحالات الصحية في صفحات صحة الأطفال وصحة البالغين على موقعنا.

المصادر

أفضل من يمكنهم الإجابة على العديد من الأسئلة حول متلازمة داون هم الأشخاص ذوو متلازمة داون أنفسهم.

قم بزيارة موقعنا لمشاهدة مقاطع فيديو أعدها أشخاص ذوو متلازمة داون، يشاركون فيها قصصهم وتجاربهم:

www.ds-int.org/what-is-down-syndrome

عن متلازمة داون



التشخيص

الفحوصات قبل الولادة

الفحص السابق للولادة

في العديد من البلدان، تُعرض على النساء الحوامل اختبارات لمعرفة ما إذا كان الجنين قد يكون لديه حالة وراثية مثل متلازمة داون. يُعرف هذا بالفحص السابق للولادة.

لكل امرأة حامل الحق الكامل في اختيار إجراء هذه الفحوصات أو عدمها، ويجب أن يكون القرار مبنياً على قناعتها الشخصية وما تشعر أنه الأفضل لها ولطفلها. من حقها أن تحصل على الدعم والمعلومات الواضحة لاتخاذ القرار دون ضغوط.

في كثير من الدول، يتلقى المتخصصون في الرعاية الصحية تدريباً لمساعدة النساء على اتخاذ القرار المناسب لهن باحترام واهتمام.

يمكن أن تُظهر فحوصات الموجات فوق الصوتية بعض العلامات التي قد تشير إلى احتمال إصابة الجنين بمتلازمة داون. كما يمكن لاختبارات الدم أن تقدّم معلومات عن مدى احتمال حدوث ذلك.

لكن من المهم أن تعرف الأم أن هذه الفحوصات لا تقدم إجابة قاطعة، بل توفر فقط مؤشرات حول احتمالية إصابة الجنين بمتلازمة داون.

للتأكد بشكل نهائي، يمكن للمتخصصين إجراء فحوصات دقيقة تعتمد على تحليل عينة من نسيج أو سائل الجنين لفحص الكروموسومات وتحديد ما إذا كان الجنين مصاباً بمتلازمة داون أم لا.

كل قرار تتخذه الأم بشأن هذه الفحوصات هو قرار شخصي، ويجب أن يكون مبنياً على الثقة والدعم الكامل.



عن متلازمة داون



التشخيص



فحص حديثي الولادة

عند ولادة الطفل، يقوم الأطباء بفحص بعض السمات الجسدية التي تكون شائعة لدى الأشخاص ذوي متلازمة داون. بناءً على هذه السمات، قد يشتبهون في وجود المتلازمة.

لكن هذه السمات قد تظهر أيضاً لدى بعض الأطفال دون أن يكون لديهم متلازمة داون، لذا يلزم إجراء اختبار لتأكيد التشخيص.

لتأكيد الإصابة بمتلازمة داون، يتم أخذ عينة دم من الطفل وفحصها. حيث يقوم المختصون بتحليل الكروموسومات داخل خلايا الدم للتأكد من وجود المتلازمة. إذا أظهر الفحص وجود نسخة إضافية من الكروموسوم 21 في كل أو بعض الخلايا، يتم تأكيد تشخيص متلازمة داون.

عن متلازمة داون



شرح التشخيص

التشخيص



في بعض البلدان، يتلقى المختصون في الرعاية الصحية تدريبًا حول كيفية تقديم وتشريح تشخيص متلازمة داون. من المهم أن يتم تقديم المعلومات بشكل دقيق ومحيد دون تحيز. قد يكون تلقي التشخيص لحظة مشحونة بالعواطف، حيث يمر الأهل بمشاعر متنوعة في تلك الفترة.

إذا كنت تتلقين أو تقدمين تشخيصًا لمتلازمة داون، فنحن هنا لدعمك. يمكنك التواصل مع أحد أعضاء شبكتنا في بلدك، حيث يلتزمون بتقديم معلومات صادقة وحيادية دائمًا. أعضاؤنا يمكنهم مشاركة معلومات عن حياة الأشخاص ذوي متلازمة داون في بلدك، وتوجيه العائلات إلى مصادر الدعم والخدمات المتاحة لهم.

إذا رغبت العائلة في التواصل مع عائلات أخرى لديها أطفال من ذوي متلازمة داون، يمكن لأعضائنا تسهيل هذا التواصل لمشاركة التجارب والدعم المتبادل. للعثور على معلومات الاتصال بأعضاء شبكتنا، يرجى زيارة موقعنا:

www.ds-int.org/contact-us

عن متلازمة داون



طفلك الجديد

مبروك على قدوم طفلك الجديد!

إذا كان طفلك بصحة جيدة، فاحتياجاته ستكون مثل أي طفل آخر. لا تحتاجين إلى فعل شيء مختلف، فقط وفري له بيئة آمنة ومليئة بالحب — فهذا هو أثمن ما يمكنك تقديمه له.

صحة طفلك

هناك بعض الحالات الصحية التي قد تكون أكثر شيوعًا لدى الأطفال ذوي متلازمة داون. في بعض البلدان، يتم فحص الأطفال ذوي متلازمة داون للكشف عن هذه الحالات كجزء من الرعاية الصحية الروتينية، لضمان تقديم الدعم المناسب مبكرًا. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول هذه الحالات الصحية على صفحات صحة الأطفال في موقعنا.

نحن هنا لدعمك ولتزويدك بالمعلومات التي تحتاجينها لرعاية طفلك بثقة واطمئنان.



عن متلازمة داون



طفلك الجديد



إطعام طفلك

يحتوي حليب الأم على أجسام مضادة تساعد في حماية الأطفال من العدوى. يمكن للعديد من الأطفال ذوي متلازمة داون الرضاعة الطبيعية، وقد يحتاج بعض الأمهات والأطفال إلى دعم في البداية. يمكن شفط حليب الأم وإعطائه للطفل باستخدام زجاجة أو كوب. وقد يواجه بعض الأطفال تحديات صحية تجعل التغذية أكثر صعوبة. إذا كنت بحاجة إلى دعم في تغذية طفلك، لا تترددي في طلب المساعدة من مختص مؤهل، مثل الزائر الصحي أو أخصائي النطق واللغة أو المتخصص في التغذية.

الانتقال إلى الأطعمة الصلبة

قد يستغرق بعض الأطفال ذوي متلازمة داون وقتًا أطول لتعلم المص والعض والمضغ والبلع. قد يكون بعضهم أكثر حساسية تجاه القوام المختلف للطعام، ويفضلون الأطعمة الناعمة والنكهات المألوفة.

كما هو الحال مع أي طفل، من المهم تقديم نظام غذائي صحي ومتوازن. إذا كنت بحاجة إلى دعم في تغذية طفلك، لا تترددي في طلب المساعدة من مختص مؤهل.

عن متلازمة داون



طفلك الجديد



الدعم المحلي

تجد بعض العائلات فائدة كبيرة في لقاء أسر أخرى لديها طفل ذو متلازمة داون. يمكن للمنظمة العضو في بلدك مساعدتك على التواصل مع عائلات أخرى. يمكنك العثور على تفاصيل الاتصال بأعضاء شبكتنا من خلال زيارة موقعنا الإلكتروني:

www.ds-int.org/contact-us

عن متلازمة داون



التدخل المبكر لدعم النمو

يتطور الأطفال ذوو متلازمة داون بمعدلات وأساليب مختلفة، فلكل طفل قدراته الفريدة ومجالات تميزه. لديهم اهتماماتهم ومواهبهم واحتياجاتهم الخاصة، مما يجعل كل واحد منهم مميزاً بطريقته. دعمهم بطرق تناسب إمكانياتهم يساعد على النمو والازدهار.

دعم الأطفال ذوي متلازمة داون من خلال الدمج الاجتماعي

يستفيد الأطفال ذوو متلازمة داون عندما يتم دمجهم في بيئاتهم العائلية والمدرسية والمجتمعية، مما يعزز إحساسهم بالانتماء ويمنحهم فرصاً للتعلم والنمو. يتعلمون المهارات الجديدة بشكل أفضل عندما يتم توضيحها لهم بطرق عملية وممتعة تشجعهم على التفاعل والتجربة.

وكما هو الحال مع جميع الأطفال، فإنهم يحققون تقدماً أفضل عندما يُمنحون توقعات إيجابية ودعماً مستمراً في المنزل والمدرسة.

جميع الأطفال ذوي متلازمة داون لديهم إعاقة ذهنية، مما قد يؤثر على سرعة تعلمهم مقارنة بأقرانهم، لكنه لا يعني أنهم غير قادرين على التعلم. عادةً ما يستغرق الأطفال ذوو متلازمة داون وقتاً أطول للوصول إلى مراحل النمو المختلفة، ويحتاجون إلى دعم إضافي لمساعدتهم على تحقيق إمكانياتهم.

ويختلف مستوى الدعم المطلوب من طفل لآخر، فبعضهم قد يحتاج إلى دعم أكثر من غيره، ولكن لكل طفل قدرات فريدة يمكن تنميتها وتعزيزها بالرعاية المناسبة.



عن متلازمة داون



التدخل المبكر

التدخل المبكر لدعم النمو



يستفيد الأطفال ذوو متلازمة داون من «التدخل المبكر»، الذي يشمل برامج علاجية تساعد في تطوير مهارات النطق والحركة.

يعتمد نوع الدعم الذي يتلقاه طفلك على احتياجاته والموارد المتاحة في منطقتك. يمكن لفريق الرعاية الصحية أو مجموعات الدعم المحلية توجيهك إلى هذه الخدمات لضمان حصول طفلك على أفضل رعاية ممكنة.

كيف يمكنني دعم نمو طفلي؟

إحدى أفضل الطرق لمساعدة طفلك على التعلم هي التفاعل المباشر وجهًا لوجه. قلّد أصوات طفلك وتعبيراته، وانتظر منه الاستجابة. كن صبورًا.

يمكنك أيضًا تعريف طفلك على تعابير وأصوات جديدة وأشياء للمسها واستكشافها، وملاحظة كيف يتفاعل معها.

عند اللعب مع طفلك، دعه يقود اللعبة. قلّد طريقته في اللعب، ثم جرب تبادل الأدوار. شجع طفلك على تقليدك وعرفه على الخطوة التالية.

يتعلم الأطفال ذوو متلازمة داون بشكل أفضل عندما يرون الأشياء تُعرض أمامهم ومع تكرار التجربة عدة مرات.

والأهم من ذلك، أنهم يتعلمون بأفضل شكل عندما يكون التعلم ممتعًا!

عن متلازمة داون



الصحة



نعمل جاهدين لتحسين الرعاية الصحية.
في بعض الأماكن، يستطيع الأشخاص ذوو متلازمة داون
الحصول على الرعاية الصحية التي يحتاجونها.
وفي أماكن أخرى، لا تتوفر لهم أي رعاية صحية على
الإطلاق.

هذا ليس عدلاً!

الحصول على الرعاية الصحية هو حق أساسي من حقوق
الإنسان.
نعمل على المناصرة، والتدريب، وتوفير الموارد للمساهمة في
تحسين أنظمة الرعاية الصحية للأشخاص ذوي متلازمة
داون.

ادعموا عملنا :

<https://ds-int.org/support-us/>



تبرع

عن متلازمة داون



الصحة



المشكلات الصحية شائعة بين الأشخاص ذوي متلازمة داون، مما يجعل من الضروري الاهتمام بصحتهم بشكل دوري. في بعض البلدان، يتم فحص الأشخاص ذوي متلازمة داون بانتظام للكشف المبكر عن أي مشكلات صحية ومعالجتها في الوقت المناسب. هذا يساعدهم على العيش بصحة أفضل وتحقيق نمو شامل. في هذا القسم، نقدم توصيات حول الفحوصات الطبية اللازمة لدعم صحتهم ورفاههم

عن متلازمة داون

الصحة



القلب

تُعد مشكلات القلب شائعة بين الأشخاص ذوي متلازمة داون، حيث يعاني حوالي نصف الأطفال الذين يولدون بمتلازمة داون من مشكلة في القلب، لكن الحالات الخطيرة أقل شيوعًا. من الضروري أن يخضع الأطفال ذوو متلازمة داون لتقييم قلبي شامل، بما في ذلك فحص الإيكو (الموجات فوق الصوتية للقلب)، خلال الأسابيع الستة الأولى من حياتهم للكشف المبكر عن أي مشكلات خطيرة. تُعد هذه الفحوصات ضرورية لضمان التدخل المبكر وتقديم أفضل رعاية ممكنة. توفر وثيقة التوافق القلبي الخاصة بنا إرشادات لمتخصصي الرعاية الصحية لدعم الأشخاص ذوي متلازمة داون في التعامل مع مشكلات القلب. يمكنك معرفة المزيد في الصفحة التالية

عن متلازمة داون

دليل التوافق القلبي



تقديم رعاية صحية متقدمة لمرضى القلب من ذوي متلازمة داون
تعاونًا مع نخبة من خبراء القلب حول العالم لكتابة مقال شامل عن أمراض القلب لدى الأشخاص ذوي متلازمة داون.

يهدف هذا المقال إلى دعم المتخصصين في الرعاية الصحية لضمان تقديم رعاية طبية متكاملة للأشخاص ذوي متلازمة داون الذين يعانون من مشكلات قلبية.
يتضمن المقال أفضل الممارسات في التشخيص، والعلاج، والمتابعة مدى الحياة، والوقاية من المضاعفات.

تم نشر المقال في مجلة **Circulation** ، إحدى أبرز المجلات الطبية المتخصصة في أمراض القلب والأوعية الدموية على مستوى العالم.
المقال بعنوان:

"أمراض القلب لدى الأشخاص ذوي متلازمة داون: مراجعة أدبية وتوافق دولي بين الخبراء بالتعاون مع شبكة متلازمة داون العالمية DSi"
يمكنك الاطلاع على المقال من خلال الرابط:

www.ahajournals.org/doi/epub/10.1161/CIRCULATIONAHA.122.059706



REVIEW

Open Access

Cardiac disease in Down Syndrome: literature review and international expert consensus in collaboration with Down Syndrome International (DSi)

Andrew Constantine^{1,2}, Robin Condiffe³, Paul Clift⁴, Robert Tulloh⁵, Katrijn Jansen⁶,
Konstantinos Dimopoulos^{1,2*} and on behalf of the CHAMPION Steering Committee

Abstract

Background: Congenital heart disease is common in patients with Down syndrome, yet clinical recommendations relating to its diagnosis and management in this patient group are lacking.

Main body: We discuss the ongoing collaboration between an international panel of cardiovascular experts and expert stakeholders from Down Syndrome International, an international disabled people's organisation with membership of organisations and individuals from 136 countries worldwide. The aim of this collaboration is to describe best clinical practice, focusing on 10 key areas relating to Down syndrome and cardiac disease, from prenatal diagnosis to the care of patients in areas of differing resource availability.

Conclusions: The planned expert consensus statement on cardiac disease in people with Down syndrome aims to foster communication between experts, direct future research and inform future practice guidelines for the diagnosis and management of cardiovascular disease in people with Down syndrome.

Keywords: Down syndrome, Trisomy 21, Congenital heart disease, Epidemiology, Prenatal diagnosis, Cardiac surgery, Long-term outcomes, Healthcare resources

Introduction

Cardiovascular disease is one of the most common health problems in people with Down syndrome. Congenital heart disease (CHD) of various types complicates up to 50%, and there is a predisposition to the development of pulmonary hypertension and other acquired cardiovascular conditions as a result of related comorbidities such as obesity and sleep apnoea.[1, 2] Even though the impact of cardiovascular conditions on the

long-term outcome of people with Down syndrome is well-described,[3, 4] current Down syndrome-specific recommendations focus mainly on non-cardiovascular health. When cardiac disease is considered in clinical guidelines, the focus is on acquired cardiovascular conditions, e.g. lipid management, coronary artery and cerebrovascular disease, rather than on CHD.[5, 6] Furthermore, guidance for specialists who provide CHD-specific care to people with Down syndrome is lacking. Over recent decades, for better or worse, CHD management in people with Down syndrome has differed significantly to that of the general population, and between different countries and healthcare systems, and is a topic often neglected by the wider medical community. The

* Correspondence: k.dimopoulos2@gmail.com

¹Adult Congenital Heart Centre and National Centre for Pulmonary Hypertension, Royal Brompton Hospital, Royal Brompton and Harefield NHS Foundation Trust, 5th Floor, 19th Avenue, London, UK

²National Heart and Lung Institute, Imperial College London, London, UK
Full list of author information is available at the end of the article



© The Author(s). 2021 **Open Access** This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons licence and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>. The Creative Commons Public Domain Dedication waiver (<http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>) applies to the data made available in this article, unless otherwise stated in a credit line to the data.

عن متلازمة داون



الصحة



العيان

الأشخاص ذوو متلازمة داون أكثر عرضة لمشكلات الإبصار، مثل أي شخص آخر، لكن الاكتشاف المبكر والعلاج المناسب يُحدثان فرقًا كبيرًا في تحسين نوعية حياتهم. الفحوصات الدورية للعين ضرورية للكشف المبكر عن أي مشكلات بصرية والتعامل معها في الوقت المناسب.

نظرًا لأن الأشخاص ذوي متلازمة داون قد يعانون من ضعف في حدة البصر، فإن استخدام مواد مطبوعة بحجم كبير، وخط واضح، وصور بارزة يمكن أن يساعدهم في القراءة والفهم بسهولة أكبر. دعم احتياجاتهم البصرية يمنحهم فرصة أفضل للتعلم والتواصل بثقة.

عن متلازمة داون



الأذنان

الصحة

يعاني العديد من الأطفال ذوي متلازمة داون من **الأذن الصمغية**، وهي حالة يتجمع فيها السائل في الأذن الوسطى. غالبًا ما تتحسن هذه الحالة مع النمو، لكنها قد تستمر لدى بعض الأشخاص. يمكن علاج الأذن الصمغية من خلال وضع أنابيب صغيرة تُسمى **التهوية الطبلية (الجُرُمات)** داخل طبلة الأذن للمساعدة في تصريف السوائل.

قد يكون بعض الأشخاص ذوي متلازمة داون أكثر حساسية للأصوات، وهي حالة تُعرف بـ **فرط التحسس السمعي**. هذا يعني أن الأصوات التي تبدو طبيعية لمعظم الناس قد تكون مؤلمة أو مزعجة لهم.

إذا كان الشخص يعاني من **فرط التحسس السمعي**، فمن الأفضل استشارة **اختصاصي السمعيات**، وهو طبيب متخصص في مشكلات السمع.

كما أنه من الشائع أن يبدأ فقدان السمع لدى الأشخاص ذوي متلازمة داون في سن مبكرة مقارنة بغيرهم.

لضمان صحة السمع والأذنين، يُوصى بإجراء فحص سنوي للتحقق من سلامة السمع والحفاظ عليه.



عن متلازمة داون



الصحة



الغدة الدرقية

الأشخاص ذوو متلازمة داون أكثر عرضة لمشكلات في الغدة الدرقية، لذلك تُعد الفحوصات الدورية أساسية للكشف المبكر عن أي اضطرابات وضمان التدخل في الوقت المناسب. يُنصح بإجراء فحص دم للأطفال حديثي الولادة من ذوي متلازمة داون خلال الأسابيع الستة الأولى من حياتهم، ثم عند بلوغهم عامهم الأول. بعد ذلك، يُوصى بإجراء فحص دم كل عامين لمتابعة صحة الغدة الدرقية وضمان توازن وظائفها، مما يساعدهم على النمو بشكل صحي والتمتع بحياة مستقرة.

مرض السيلياك (حساسية القمح)

مرض السيلياك أكثر شيوعًا لدى الأشخاص ذوي متلازمة داون. وهو حالة تجعل الجسم غير قادر على امتصاص بعض مكونات الطعام بشكل صحيح، مما قد يؤثر على التغذية والصحة العامة. الالتزام بنظام غذائي خالٍ من الجلوتين يساعد في تخفيف الأعراض والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي. يمكن لاختصاصي التغذية تقديم الدعم في اختيار الأطعمة المناسبة لضمان حصولهم على تغذية متوازنة وصحية. التوجيه المستمر والوعي بالنظام الغذائي المناسب يعززان من جودة الحياة للأشخاص المصابين.

عن متلازمة داون



الصحة



عدم استقرار الرقبة

في أعلى العمود الفقري، توجد مفاصل تساعد على تحريك الرأس بسهولة. عند الأشخاص ذوي متلازمة داون، تكون الأربطة أكثر مرونة، مما يجعل المفاصل أكثر ليونة وقابلة للحركة الزائدة. إذا أصبحت المفاصل رخوة جدًا، قد يؤدي ذلك إلى انزلاق عظام العمود الفقري، مما قد يضغط على الأعصاب ويسبب مشكلات صحية.

يمكن أن يحدث هذا الانزلاق بشكل تدريجي على مدار الوقت أو بشكل مفاجئ بسبب حركة سريعة أو قوية. إذا اشتبه الطبيب في وجود مشكلة في الرقبة، سيقوم بتحويل الشخص إلى مختص في العظام أو العمود الفقري لتقييم الحالة وتقديم العلاج المناسب. الكشف المبكر والتعامل الصحيح مع هذه الحالة يساعد في منع المضاعفات ويمنح الشخص فرصة لحياة أكثر راحة وأمانًا.

عن متلازمة داون



الصحة

الصحة العاطفية والنفسية

العديد من الأشخاص ذوي متلازمة داون يعيشون بسعادة ولا تظهر عليهم علامات مشكلات نفسية. ومع ذلك، هناك عوامل قد تجعلهم أكثر عرضة للتحديات النفسية، مثل الاختلافات الجسدية التي تؤثر على تفاعلهم مع البيئة، أو ضغوط الحياة اليومية التي قد تكون أصعب عليهم.

قد تؤدي هذه التحديات إلى تغييرات في المزاج والمشاعر، مما قد يؤثر على صحتهم النفسية ورفاههم العام. لذلك، من المهم توفير بيئة داعمة تتيح لهم التعبير عن مشاعرهم بحرية، مع تفهم احتياجاتهم الخاصة وتقديم الدعم المناسب لتعزيز استقرارهم العاطفي. الاهتمام بصحتهم النفسية يمنحهم القوة والثقة لمواجهة الحياة بطمأنينة.



عن متلازمة داون



صحة الطفل

النوم

يعاني العديد من الأطفال ذوي متلازمة داون من صعوبات في النوم، والتي قد تكون بسبب عوامل سلوكية أو مشكلات جسدية.

إحدى المشكلات الجسدية الشائعة هي اضطرابات التنفس أثناء النوم، حيث يتوقف التنفس ويعود بشكل متكرر خلال النوم. يُعرف هذا أيضًا باسم انقطاع النفس أثناء النوم.

من المهم استشارة مختص لفحص مشكلات النوم وتحديد السبب لضمان حصول الطفل على نوم مريح وصحي.



عن متلازمة داون



صحة الطفل



الصرع

حوالي 5% من الأطفال ذوي متلازمة داون قد يعانون من التشنجات الصرعية، والتي غالبًا ما تبدأ بين عمر 3 إلى 6 أشهر، لكنها عادة ما تختفي بعد عمر 12 شهرًا.

تشمل علامات التشنجات:

- انحناء الرأس للأمام بشكل مفاجئ.
- حركات سريعة في الذراعين أو الساقين.
- قد يبدو الطفل منزعجًا أو مضطربًا أثناء التشنج.

تكون هذه الحركات قصيرة جدًا، لا تتجاوز ثانية واحدة، لكنها قد تتكرر في مجموعات، خاصة بعد استيقاظ الطفل. إذا لاحظت هذه العلامات على طفلك، فمن الضروري استشارة طبيب مختص في أسرع وقت للحصول على التقييم والعلاج المناسبين. التشخيص المبكر والتدخل السريع يساعدان في تحسين الحالة والسيطرة على التشنجات، مما يمنح الطفل فرصة أكبر للنمو والتطور بشكل صحي.

عن متلازمة داون



صحة البالغين

الصحة الجنسية



الأشخاص ذوو الإعاقة الذهنية يحتاجون إلى الحب والتواصل العاطفي، تمامًا مثل أي شخص آخر.

من حق كل فرد التعبير عن مشاعره وحبّه بطريقة تناسبه وتحترم اختياراته.

من المهم دعمهم في بناء علاقات صحية وآمنة، مع ضمان سلامة الأطفال، والمراهقين، والبالغين، دون أن يُحرموا من فرصة عيش حياة متكاملة ومستقلة. يجب أن يحصلوا على التوعية اللازمة لفهم مشاعرهم، واتخاذ قراراتهم الخاصة، والتمتع بحقوقهم في إطار من الوعي والاحترام. تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات يمنحهم فرصة لتكوين علاقات مبنية على الاحترام المتبادل والتواصل الصحي.

عن متلازمة داون



صحة البالغين

الاكتئاب

الأشخاص ذوو متلازمة داون يمكن أن يصابوا بالاكتئاب تمامًا مثل أي شخص آخر، وتأثيراته متشابهة على الجميع. إذا شعرت بالاكتئاب، من المهم أن تطلب المساعدة – الإصابة بمتلازمة داون لا تعني أنك يجب أن تشعر بالحزن.

كن صبورًا مع نفسك أو مع الآخرين الذين يعانون من الاكتئاب. الاكتئاب هو حالة مرضية، ومعظم الناس يتحسنون مع العلاج والدعم المناسب.

تذكر أن الحصول على المساعدة والدعم يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا. أنت لست وحدك، والأمور يمكن أن تتحسن مع الوقت والدعم الصحيح.



عن متلازمة داون



صحة البالغين



مرض الزهايمر والخرف

يؤثر مرض الزهايمر على قدرة الشخص على التذكر، وقد يجعل التفكير والتحدث بوضوح أكثر صعوبة.

الأشخاص الذين لديهم متلازمة داون معرضون للإصابة بمرض الزهايمر في سن أصغر مقارنة بالآخرين، حيث قد تظهر الأعراض لديهم قبل الآخرين بـ 30 إلى 40 عامًا.

من الشائع أن يعاني الأشخاص المصابون بمتلازمة داون والخرف من نوبات صرع. قد تكون النوبات الصرعية من أولى العلامات الدالة على الخرف. إذا كان الشخص يعاني بالفعل من نوبات صرع، فقد تحدث تغيرات في طبيعة النوبات، مثل زيادة عددها أو تغير نوعها أو شدتها.

من الضروري مراقبة هذه التغيرات عن كثب، حيث يساعد ذلك الأطباء في تقديم الرعاية المناسبة والدقيقة وفقًا لحالة الشخص.

عن متلازمة داون

التعليم



نعمل بجد لجعل التعليم أفضل للجميع

لا يحصل العديد من الأطفال ذوي متلازمة داون على الدعم الذي يحتاجونه للتعلم والتطور. بعضهم يُرسل إلى مدارس خاصة، بينما لا يتمكن آخرون من الذهاب إلى المدرسة على الإطلاق – وهذا ليس عدلاً! جميع الأطفال، بمن فيهم الأطفال ذوو متلازمة داون، لهم الحق في تعليم جيد وشامل يفتح لهم أبواب المستقبل. نعمل على المناصرة، والتدريب، وتوفير الموارد لتحسين أنظمة التعليم وضمان فرص تعليمية عادلة للأشخاص ذوي متلازمة داون.

ادعموا عملنا: www.ds-int.org/support-us



تبرع

عن متلازمة داون

التعليم



التعليم الدامج: حق لكل طفل

في الماضي، لم يكن الأطفال ذوو متلازمة داون يذهبون إلى المدارس العامة أو يشاركون في الأنشطة الاجتماعية مع أقرانهم. ولا يزال هذا الوضع قائمًا في العديد من الأماكن.

يتم إرسال بعض الأطفال إلى مدارس خاصة، بينما يُحرم آخرون من فرصة التعليم تمامًا.

لكننا نعلم الآن أن الأطفال ذوي متلازمة داون يمكنهم التعلم بشكل أفضل عند دمجهم في المدارس العامة والأنشطة المجتمعية.

يجب أن يحصل كل طفل على فرص متكافئة في التعلم، مع توفير الدعم الذي يحتاجه لينجح. كما يحتاج الأطفال إلى فرص لتكوين الصداقات واستكشاف اهتماماتهم.

هذا هو التعليم الدامج – حيث يحصل كل طفل على حقه في التعلم والتطور في بيئة مفتوحة للجميع، تعزز التنوع وتدعم إمكانيات كل فرد.

عن متلازمة داون



التعليم



تعليم الدامج: بناء المهارات والعلاقات
إلحاق الأطفال ذوي متلازمة داون بالمدارس العامة يمنحهم فرصة للتعلم من أقرانهم وتطوير مهارات اجتماعية تناسب أعمارهم.
كما يتيح لهم تكوين صداقات مع الأطفال الذين يلتقون بهم خارج المدرسة، مما يعزز اندماجهم في المجتمع المحلي.
أما بالنسبة للأطفال الآخرين، فإن التعلم بجانب زميل من ذوي متلازمة داون يعلمهم قيمة التنوع والدمج، ويجعلهم أكثر تسامحًا وصبرًا.
إنهم يدركون أن لكل شخص قدراته الفريدة، وأن للجميع دورًا مهمًا يمكنهم المساهمة به في المجتمع.

عن متلازمة داون



التعليم



الملف التعليمي للشخص المصاب بمتلازمة داون
يتعلم الأطفال المصابون بمتلازمة داون المهارات الجديدة بوتيرة أبطأ مقارنة بالأطفال الآخرين. يشمل ذلك المهارات الحركية، والمهارات الاجتماعية، ومهارات التواصل، والمهارات المعرفية، ومهارات الاعتماد على النفس.
لكل طفل مزيج فريد من نقاط القوة والتحديات. وتختلف سرعة تعلم المهارات المختلفة بين الأطفال المصابين بمتلازمة داون، تمامًا كما هو الحال مع الأطفال الآخرين.
يُطلق على هذا المزيج اسم **الملف التعليمي**، حيث يوضح ما يجيده الطفل وما يواجهه فيه صعوبة.
عند التعرف على الملف التعليمي لكل طفل، يمكننا استخدام أفضل الاستراتيجيات لدعمه في تعلم مهارات جديدة وتعزيز فرص اندماجه في المدرسة.

عن متلازمة داون



التعليم



ما يبرع فيه الأطفال ذوو متلازمة داون
الأطفال ذوو متلازمة داون لديهم قدرات فريدة تجعلهم يتعلمون بطرق مميزة. من الأمور
التي يجيدونها غالبًا:

- التعلم بالملاحظة والوعي بما يجري حولهم.
 - استخدام الإشارات والإيماءات للتواصل والتعبير عن أنفسهم.
 - تعلم القراءة والكتابة بطرق تتناسب مع قدراتهم.
 - التعلم من خلال الصور والأنشطة العملية التي تساعد على الفهم والتذكر.
 - التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين بحب وعفوية.
 - تقليد السلوكيات والمواقف من الأشخاص من حولهم.
 - الاعتماد على الروتين والأشياء المألوفة لمساعدتهم على التعلم والشعور بالراحة.
- مع الدعم المناسب والبيئة المشجعة، يمكن للأطفال ذوي متلازمة داون تنمية مهاراتهم والاستفادة من نقاط قوتهم في التعلم والتطور.

عن متلازمة داون



التعليم



- المهارات التي يتميز بها الأطفال المصابون بمتلازمة داون
- التعلم من خلال الملاحظة والوعي بما يحيط بهم.
- تعلم واستخدام الإشارات والإيماءات.
- اكتساب مهارات القراءة والكتابة.
- التعلم من خلال الصور والأنشطة العملية.
- التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين.
- اكتساب السلوكيات والمواقف من الأشخاص المحيطين بهم.
- التكيف مع الهياكل الروتينية والمألوفة واتباعها بسهولة.

عن متلازمة داون



التعليم



الدعم الإضافي في المدرسة

يحتاج معظم الأطفال المصابين بمتلازمة داون إلى دعم إضافي في المدرسة، إذ إن المصادر التعليمية العادية غالبًا لا تكفي لتلبية احتياجاتهم. في بعض الأماكن، تقوم الجهات المحلية بتقييم احتياجات كل طفل من ذوي الإعاقات الذهنية. ثم يتم إعداد وثيقة تحدد هذه الاحتياجات، مع توجيه المدارس حول كيفية الاستجابة لها. يمكن للمدرسة استخدام وسائل تعليمية بصرية أكثر أو تقديم مهام مبسطة حول نفس الموضوع. يساعد ذلك الأطفال ذوي الإعاقات الذهنية على الفهم بشكل أفضل.

عن متلازمة داون



الإرشادات الدولية لتعليم المتعلمين ذوي متلازمة داون

لأن لكل طفل الحق في التعلم بكرامة، عملنا مع المعلمين وخبراء التعليم لوضع إرشادات تضمن تعليمًا أفضل للجميع.. باتباعها، تساعد المعلمين على التدريس بفعالية، والمديرين على تحسين بيئة المدارس، والأهم.. نمنح المتعلمين من ذوي متلازمة داون فرصة عادلة للنمو والتطور للاطلاع على الإرشادات:

www.ds-int.org/education-guidelines



عن متلازمة داون



التوظيف

نعمل بجد لتحسين فرص التوظيف

العمل حق للجميع، وفرصة للحياة بكرامة.. نحن نسعى لبيئة عمل شاملة حيث يحصل كل شخص، بمن فيهم ذوو متلازمة داون، على فرصة عادلة للعمل جنبًا إلى جنب مع الآخرين، بنفس الحقوق، والقواعد، والأجر.. مع التدريب والدعم الذي يمكنهم من تطوير مهاراتهم وتحقيق الاستقلالية والنجاح..

نعمل على تعزيز الدعم والتدريب وتوفير الموارد لتحسين أنظمة التوظيف للأشخاص المصابين بمتلازمة داون.

ادعموا عملنا:

www.ds-int.org/support-us



تبرع



عن متلازمة داون



التوظيف

العمل يمكن أن يحسن الحياة بطرق عديدة، وليس فقط من خلال كسب المال يساعد العمل الأشخاص على تعزيز ثقتهم بأنفسهم، وزيادة استقلاليتهم، والشعور بالانتماء إلى المجتمع. كما يوفر فرصة لتكوين صداقات جديدة واكتشاف هوايات جديدة.

الدعم المحلي

يمكن لأعضاء شبكتنا توجيهك إلى الدعم المتاح في بلدك. ابحث عن تفاصيل الاتصال بأعضاء شبكتنا على موقعنا الإلكتروني:

www.ds-int.org/contact-us



عن متلازمة داون



التوظيف



الفوائد للشركات والمؤسسات
أظهرت الدراسات أن الأشخاص المصابين بمتلازمة داون يعملون بكفاءة ويستثمرون في وظائفهم لفترات أطول من غيرهم. يساهمون في جعل بيئة العمل أكثر إيجابية وسعادة، كما يعززون شعور زملائهم في العمل بالراحة والدعم. يؤدي ذلك إلى خلق بيئة عمل أكثر ترابطًا وإنتاجية، حيث يشعر الجميع بالراحة ويعملون بشكل أفضل معًا. لهذا السبب، يُعد الأشخاص المصابون بمتلازمة داون عنصرًا مهمًا في نجاح الشركات.

عن متلازمة داون



التوظيف



الحواجز أمام التوظيف

غالبًا ما يواجه الأشخاص ذوو متلازمة داون عوائق عديدة في سوق العمل، ليس بسبب قدراتهم، بل بسبب الأفكار الخاطئة عنهم.. يعتقد البعض أنهم غير قادرين على العمل، حتى عندما يملكون المهارات اللازمة، مما يجعل فرصهم في التوظيف محدودة..

في كثير من الأحيان، لا يفكر أصحاب العمل حتى في توظيف شخص من ذوي متلازمة داون، لأنهم لا يدركون إمكانياتهم الحقيقية.. كما أن قلة فرص التعليم والتدريب قد تزيد من صعوبة العثور على عمل مناسب..

لكن يمكننا تغيير ذلك! من خلال تصحيح المفاهيم الخاطئة، وتوفير التدريب والدعم المناسب، نفتح الأبواب أمام فرص عمل أكثر إنصافًا.. فلكل فرد الحق في المساهمة، والإنتاج، وبناء مستقبله بكرامة..

عن متلازمة داون



التوظيف



الدعم والتدريب

تقدم بعض المنظمات برامج لمساعدة الأشخاص المصابين بمتلازمة داون والإعاقات الذهنية في الحصول على وظائف جيدة. كما تقدم هذه المنظمات تدريباً لأصحاب العمل والزملاء في بيئة العمل. يساعد هذا التدريب على تعزيز ثقة أصحاب العمل في توظيف الأشخاص المصابين بمتلازمة داون. يساهم هذا التدريب أيضاً في تصحيح المفاهيم الخاطئة عن الأشخاص المصابين بمتلازمة داون. وفي النهاية، تصبح بيئة العمل أكثر شمولاً للجميع.

الدعم المحلي

يمكن لأعضاء شبكتنا توجيهك إلى الدعم المتاح في بلدك. ابحث عن تفاصيل الاتصال بأعضاء شبكتنا على موقعنا الإلكتروني:

www.ds-int.org/contact-us

عن متلازمة داون



التوظيف الدامج: قصة نجاح



الشبكة الدولية لذوي متلازمة داون نشرت دراسة حالة حول أفضل الممارسات في التوظيف الدامج للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية في بنغلاديش

أفضل الممارسات في التوظيف الدامج: دراسة حالة من بنغلاديش
نشرنا دراسة حالة حول أفضل الممارسات في توظيف الأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية في بنغلاديش.. تقدم هذه الدراسة توصيات للحكومة وأصحاب العمل حول كيفية إنشاء بيئات عمل أكثر دمجاً، تضمن تكافؤ الفرص للجميع..
يمكن للحكومات في جميع أنحاء العالم الاستفادة من هذه الدراسة، واتخاذ خطوات عملية لجعل أماكن العمل أكثر احتواءً وإنصافاً للجميع..
اقرأ دراسة الحالة



ds-int.org/inclusive-employment-case-study

عن متلازمة داون

المناصرة وحقوق الإنسان



نؤمن بصوتهم.. وندعم حقهم في الاختيار
الأشخاص ذوو متلازمة داون يواجهون تحديات ليس فقط في حياتهم
اليومية، ولكن أيضاً في حقهم باتخاذ قراراتهم بأنفسهم.. في كثير من
الأحيان، يتم اتخاذ القرارات نيابةً عنهم دون استشارتهم، مما يؤدي إلى
تهميش أصواتهم وانتهاك حقوقهم..

نحن ندعم المناصرين الذاتيين ليعبروا عن آرائهم، ويدافعوا عن
حقوقهم، ويشاركوا في القرارات التي تؤثر على حياتهم.. لأن لكل
شخص الحق في أن يكون صوته مسموعاً..

كن جزءاً من هذا التغيير! 🌍

ادعم عملنا

www.ds-int.org/support-us



تبرع

عن متلازمة داون

المناصرة وحقوق الإنسان



ما هي حقوق الإنسان؟
حقوق الإنسان هي الحقوق والحريات الأساسية التي يمتلكها كل فرد في العالم، منذ ولادته وحتى وفاته.
تنطبق هذه الحقوق بغض النظر عن المكان الذي تنتمي إليه، أو معتقداتك، أو الطريقة التي تختار أن تعيش بها حياتك.
الأشخاص المصابون بمتلازمة داون يتمتعون بنفس حقوق الإنسان مثل أي شخص آخر.
لا يمكن أبدًا سلب حقوق الإنسان، لكنها قد تُقيد أحيانًا - على سبيل المثال إذا خالف الشخص القانون، أو لأسباب تتعلق بالأمن الوطني.
تعتمد هذه الحقوق الأساسية على قيم مشتركة مثل الكرامة، والعدل، والمساواة، والاحترام، والاستقلال. وتُعرّف هذه القيم وتُحمى بموجب القانون.



حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة



Convention on the
Rights of
Persons with
Disabilities

اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة: نحو عالم أكثر إنصافاً

اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة (CRPD) هي اتفاق دولي يهدف إلى حماية وضمان حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة.. وُجدت هذه الاتفاقية لأن الكثير من الأشخاص ذوي الإعاقة لم يكونوا يحصلون على حقوقهم الأساسية، وكانوا يتعرضون للتمييز والمعاملة غير العادلة..

تُلزم الاتفاقية الدول التي توقع عليها باتخاذ الخطوات اللازمة لدعم وتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة، وضمان حصولهم على حقوقهم كاملة في جميع مجالات الحياة..
لمعرفة المزيد عن الاتفاقية:

<https://ds-int.org/the-convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities/>

عن متلازمة داون



المناصرة وحقوق الإنسان

الدفاع عن النفس

الدفاع عن النفس يعني أن تُعبّر عن نفسك وما يهّمك. هو أن تقول ما تريده وتحتاج إليه، وأن تُشارك أفكارك ومشاعرك بحرية.

يعني الدفاع عن النفس أيضاً أن تعرف حقوقك وتتخذ قراراتك الخاصة بشأن حياتك. يمكنك طلب المساعدة عند الحاجة، لكن في النهاية أنت من يقرر ما يحدث في حياتك.

أن تكون مدافعاً عن نفسك يعني أن تتحمل مسؤولية اختياراتك، وأن تتعلم كيفية التعامل مع نتائج قراراتك.

هذا يمنحك فرصة للعيش باستقلالية وسعادة أكبر. عندما تتمكن من التعبير عن نفسك، يمكنك اتخاذ قرارات أفضل لحياتك. الأشخاص ذوو متلازمة داون قد يحتاجون إلى بعض الدعم للتحدث عن أنفسهم، لكن تمكينهم من ذلك يمنحهم الثقة والتحكم في حياتهم.



عن متلازمة داون



المناصرة وحقوق الإنسان



المناصرة وكسب التأييد

المناصرة تعني التحدث بالنيابة عن شخص آخر. يمكن أن تساعد في حل المشكلات، والحصول على الدعم، أو تغيير القواعد التي تؤثر على الأشخاص ذوي متلازمة داون. المناصرة مهمة لحماية حقوق الأشخاص ذوي متلازمة داون. فهي تساعد على الحصول على فرص متساوية مع الآخرين، ومعاملتهم باحترام. يمكن للأفراد والمجموعات أن يكونوا دعاة للأشخاص ذوي متلازمة داون. إنهم يعملون لضمان سماع أصواتهم وتلبية احتياجاتهم. شبكتنا تعمل مع دعاة من جميع أنحاء العالم لتبادل المعرفة، وتقديم المشورة، والدعم. معًا، ندافع عن حقوق الأشخاص ذوي متلازمة داون.

عن متلازمة داون

المشاركة الدامجة



نعمل جاهدين لمساعدة المؤسسات على أن تصبح أكثر شمولاً وإدماجاً
يجب على المؤسسات أن تدمج الأشخاص ذوي الإعاقات في جميع أنشطتها.
المشكلة هي أن العديد من الأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية لا يُدمجون بطريقة فعالة.
يواجهون عوائق تمنعهم من الحصول على أدوار رئيسية.
نعمل على المناصرة، والتدريب، وتوفير الموارد لمساعدة المؤسسات على دمج
الأشخاص ذوي متلازمة داون والإعاقات الذهنية.
ادعم عملنا:

www.ds-int.org/support-us



تبرع



المشاركة الدامجة



ما هي المشاركة الدامجة؟

- المشاركة الدامجة تعني أن يكون للجميع الفرصة للمشاركة.
- تعني أن يُدمَج الجميع بطريقة فعالة، وأن يُقدَّر كل فرد.
- لكي تتحقق المشاركة الدامجة، يجب إزالة الحواجز
- يجب تقديم المعلومات بطريقة يسهل على الجميع فهمها.
- يجب أن يتمكن الجميع من مشاركة أفكارهم وخبراتهم ومعارفهم مثل أي شخص آخر.
- يجب توفير الوقت والتعديلات اللازمة لضمان مشاركة الجميع.

عن متلازمة داون

إرشادات الاستماع والدمج والاحترام



**LISTEN
INCLUDE
RESPECT**

International Guidelines
for Inclusive Participation

نعمل على تعزيز الدمج والشمولية
نتعاون مع منظمة الدمج الدولية (Inclusion International) لتطوير إرشادات
دولية تساعد المنظمات على أن تصبح أكثر شمولاً. تهدف هذه الإرشادات إلى مساعدة
المنظمات على فهم الخطوات اللازمة لضمان إشراك الأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية
في جميع جوانب العمل.

للتعرف على المزيد، قم بزيارة موقع **Listen Include Respect**
www.listenincluderespect.com



عن متلازمة داون

البحث



البحث حول متلازمة داون مستمر في العديد من المجالات، حيث يسعى العلماء إلى توسيع المعرفة وتحسين الفرص المتاحة للأشخاص ذوي متلازمة داون. نعمل في شبكتنا بالتعاون مع مجموعات بحثية حول العالم لدعم هذا التقدم، ونسعى لأن نكون صوتاً للمجتمع العالمي لمتلازمة داون، مع مشاركة أحدث التطورات والمعلومات معهم. يمكنك دعم جهودنا والمساهمة في إحداث فرق من خلال زيارة موقعنا:

www.ds-int.org/support-us



تبرع