دليل

الأم و الطفل

Mother & Child Guide

كوني دائماً مع دليلك

٢٢ 6 خطوات لبطن مسطحة

٧ كيف تحافظين على جمالك في فترة الحمل؟

٥٠ كيف تساعد الطفل على تعلم تهدئة مشاعر الغضب

٤٦ القولون العصبي عند الاطفال

٦٨ 7 وسائل تزيد من ذكاء طفلك

٧٦ كيف اساعد ابني في اختيار التخصص الجامعي

m. fitaihi

Classic Collection

new designs

Ana Special Mall, First Floor, Prince Sultan Street ,Showroom: 012-2634947, Customer Service: 012-6579668 ext. 103

m.fitaihi m_fitaihi mfitaihi.jewellery mfitaihi

دليل الأم و الطفل

Mother & Child Guide

كوني دائماً مع دليلك

e-commerce

www.motherchildguide.com

قريبا جدا في

موقعكم

دليل الام والطفل

/motherchildguide

motherandchildguide

M_C_guide

mother and child guide

المؤسسون	نهاد سليماني – معالي خاشقجي
المدققة اللغوية	علا الموجي
فريق العمل	مها محمود – لارا ويليم
مدير المبيعات	عمر عبد الرحمن بخش

للمبيعات والاعلانات

Tel : +966 12 692 46 28
Mob : +966 50 336 95 90

الموقع الالكتروني:
www.motherchildguide.com
info@motherchildmag.com

دليل الأم و الطفل
Mother & Child Guide
كوني دائما مع دليلك

يمكنك تحميل تطبيق دليل الام
والطفل وتطبيق حملي اسبوع
باسبوع من المتاجر التالية :

Get it on Google play
Available on the App Store

المشاركون في هذا العدد

د. رائد محمد صالح سيد احمد
د. جاسم المطوع
د. حسن بن ابراهيم العماري
أ. ليلى محمد طيبة
أ. علي عبد القادر اليماني
أ. غالب عبد الفرج
غادة فؤاد أشرم
نور عماد الحويطات
روان زهران
رفيف فؤاد زهران
شروق عبدالله الخضر
سمراء العباسي
ريهام ابو الفرج
رولا يوسف

دليل

الأم و الطفل

كوني دائماً مع دليلك

لكل أم ..

ثقي أن بعد كل جهد وتعب نتيجة عظيمة..
وكلما كان الجهد والتعب في المسار الصحيح
كانت النتيجة أكثر من رائعة.
ثقي بأن اللّه اختار لكِ مهنة الأمومة لأنكِ الأفضل لها.
ولن يحملكِ ما لا تطيقه نفسكِ.
ثقي بأن اللّه يستجيب لدعوتكِ
ويرسل لكِ من يعينكِ في مكان لا تجدي فيه أحد
وفي وقت تشعرين أن الضعف تمكن منكِ..
ونحن في دليل الأم والطفل نؤمن
أن كل أم تحتاج للعون، للإرشاد وللمشاركة.
لذلك نسعى لأن نكون دليلكِ ومعينكِ ومرشدكِ
لتتخطي كل العقبات وتستعدي لكل المواجهات.
وما زلنا على عهدنا بذلك ووصلنا بكم ولكم
للإصدار التاسع عشر شاكرين اللّه تعالى على توفيقه لنا
وسائلينه عز وجل دوام التوفيق والنجاح لكم وبكم..

قسم الأم

كيف تحافظين على جمالك خلال فترة الحمل ج2 ..... ٧
أهمية الجلسات النفسية في القرن 21 ..... ٨
الكلف ومشاكل الجلد ١١
الأم المثلى اشكالية الطموح وتحديات الواقع ١٤
الترحيب بمولود متلازمة داون ١٧
يوجا الحوامل ٢٥
ما أهمية الرضاعة الطبيعية ٢٨
كيف تختار العروس التسريحة المناسبة ... ٣٠
صلاحية ادوات المكياج ٣٤
Bliss Run Team ٣٦
ابن امه ٣٨
مطبخ لولو ٤٢

كيف تحافظين على جمالكِ في فترة الحمل ٢

د.رائد محمد صالح سيد أحمد
استشاري نساء وولادة
أخصائي المسالك البولية النسائية
والجراحات النسائية التجميلية – عضو
هيئة تدريس @Raedahmed

في هذا العدد نستكمل طرق العناية والمحافظة على جمالكِ في فترة الحمل

إزالة الشعر :

- بعض إيجابيات الحمل هو تأثيره على نمو الشعر حيث تؤدي هرمونات الحمل إلى تباطئ سرعة نمو الشعر.

- إزالة الشعر في الحمل باستخدام الشمع أو السكر المذاب آمن في فترة الحمل، لكن الجلد يكون أكثر حساسية في تلك الفترة.

- إزالة الشعر باستخدام موس الحلاقة سوف يكون أصعب من العادة إذا كبر حجم البطن، وقد تلاحظين أن عند استخدام الموس قد ينمو الشعر تحت الجلد وفي هذه الحالة قد يكون نزع الشعر هو الطريقة الأفضل.

- الليزر: ينصح المختصين بعدم استخدام الليزر لإزالة الشعر خلال فترة ا لحمل

الاسترخاء:

- يجب أن يكون الاسترخاء أحد أولويات الحامل حتى إذا كنتِ معتادة على نمط الحياة السريع.

العوامل المساعدة على الاسترخاء:

رياضة اليوغا للحوامل : تساعدك على الاسترخاء وتجهيز الجسم للولادة.

تخصيص وقت محدد للاسترخاء مع الأهل والأصدقاء.

أهمية الجلسات النفسية في العصر الواحد والعشرون

Ghalib G. Abulfaraj, MS, BS.
ماجستير العلوم في علم النفس الإرشادي
Ghalib.g.abulfaraj@gmail.com

علم النفس الإرشادي

Counseling Psychology

لطالما كان يُنظَر له بنظرة سلبية في المجتمعات الشرقية والغربية. كان الشخص الذي يفكر بالذهاب لاستشاري نفسي يلقب بـ «المجنون» أو بال«المريض» من قبل أهله أو أصدقائه! ولذلك كان الذي يفكر بالذهاب لاستشاري نفسي يغير رأيه خوفًا من الانتقادات التي سيواجهها.

عدم الثقة في الأخصائيين النفسيين كانت موجودة بسبب أن بعض الأخصائيين النفسيين أيام الحرب العالمية الثانية كانوا يُسيؤن استخدام هذه المهنة الشريفة لأغراض أخرى.

لماذا كان هناك كل هذا الخوف من الأشخاص الذين يريدون أن يتعالجوا من أمراضهم النفسية؟، لأن المجتمع بصفة عامة والفرد بصفة خاصة كان يحكم على أولئك الأشخاص بأنهم

خطرون، يتصرفون تصرفات غير متوقعة، ويصعب التحدث أو التواصل معهم لمجرد أن لديهم مشاكل أو أعراض نفسية!. وهذا غير صحيح، لأنه من واقع خبرتي المهنية مع الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية وجدت أن الكثير منهم لا توجد لديهم الصفات التي ذكرتها مسبقًا، بل أن الكثير منهم كانوا من ألطف وأذكى الشخصيات الذين قابلتهم.

الآن في العصر الحديث، نكاد أن نجزم بأن هذه النظرة السلبية تجاه تخصص علم النفس والأمراض النفسية قلت كثيرًا بحكم أن المجتمع بدأ يلتمس أهمية الجلسات النفسية للصحة العامة للشخص.

وهذا الذي يقودنا إلى أسئلتنا؟ كيف يمكن أن نُعَّرف الجلسات النفسية؟ وماهي المبادئ الأخلاقية الهامة لدى الاستشاريين النفسيين؟

الجلسات النفسية يتم إجرائها بين العميل والمعالج عادة لمدة ٤٠-٦٠ دقيقة، ويوجد أنواع مختلفة من الجلسات كجلسات فردية وهي تتكون من العميل والمعالج، وجلسات جماعية وهي تتكون من عدة عملاء بالإضافة للمعالج أو معالجين.

في بعض الحالات في الجلسات النفسية الاستشارية يتعاون المعالج والعميل بالتحدث عن المشاكل، الأفكار، المشاعر، سلوكيات العميل. ولا يجب للعميل أن يكون مصاب بمرض نفسي كالاكتئاب، والتوتر المفرط وغيرها لمراجعة معالج نفسي. وأهم شيء في الجلسات النفسية هو مبدأ الثقة المطلقة بين العميل والمعالج ومعنى ذلك يجب على المعالج الالتزام بحفظ أسرار العميل التي يتحدث فيها في الجلسة. مبدأ الثقة يطلق عليه client-therapist confidentiality.

الجلسات النفسية تساعد الأشخاص الذين لديهم أمراض نفسية أو مشاكل تربوية، عائلية وعاطفية،...إلخ.

مثلًا: أحمد رجل في الخامسة

والثلاثين من عمره، توفت والدته وظل في منزله فترة طويلة وترك عمله وظهرت عليه أعراض الاكتئاب كالوحدة المفرطة، الحزن الشديد، مشاكل في النوم والأكل. فأحمد من العملاء الذين سيستفيدون كثيرًا من الجلسات النفسية لأنه مع المعالج من الممكن أن يعدل أفكاره السلبية، وأن يعبر عن حزنه، وأن يعبر عن مشاعره، ومن الممكن العمل على سلوكياته السلبية.

هناك ٥ مبادئ أخلاقية هامة للمستشارين مسجلة من قبل جمعية الإرشاد الأمريكية ACA :

المبدأ الأول هو Autonomy وهو احترام رغبات العميل وآرائه، وأنه من الممنوع أن يفرض المعالج رأيه على العميل ولكن يجب على المعالج مناقشة العميل في الجلسة في مختلف الحلول بدلًا من أن فرض الرأي على العميل، لأن الجلسات النفسية تُجرى لمساعدة العميل، والعميل هو الخبير في أموره الحياتية الخاصة ولذلك يجب على المعالج احترام ذلك.

المبدأ الثاني هو nonmalifence مما يعني أنه يجب على المعالج أن لا يسبب ضررًا للعملاء مهما كانت الظروف.

المبدأ الثالث beneficence ومعناه أنه يجب على المعاجع أن يُفيد العميل ويُركز على الحلول التي من الممكن أن تساعد العميل في مشاكله.

المبدأ الرابع هو العدل justice ومعناه آنه يجب على الأخصائي علاج جميع العملاء بغض النظر عن العرق واللون والشكل والعمر والمكانة الاجتماعية. معنى هذا المبدأ باختصار معاملة جميع العملاء بالمثل.

المبدأ الخامس هو الصدق، لأن المعالج النفسي لديه مسؤولية كبيرة، مساندة المراجع أو العميل في مشاكله النفسية، الصدق والأمانه والإخلاص مبادئ مهمة للمعالج الأخصائي.

دكتور حسن بن إبراهيم العماري
استشاري طب الأسرة وأمراض وجراحة الجلد
Dr.Hasan Al-Ammari الصحة/الجمال

الكَلف ومشاكل الجلد

يعتبر الكلف والنمش والتصبغات الجلدية من أكثر المشاكل الجلدية المنتشرة في المجتمع والتي يأتي المريض إلى العيادة للسؤال عنها وطلب العلاج.

فالكلف يظهر على شكل تصبغات بنية اللون على الوجه وهو يصيب النساء أكثر من الرجال، ويظهر على جانبي الوجه في عدة مناطق كالخدين والجبهة والأنف والذقن .

والكلف سببه غير معروف على وجه التحديد. ولكن يصيب الأشخاص الذين يتعرضون للشمس بكثرة خصوصًا أصحاب البشرة السمراء .

وكذلك يحصل مع الحمل ولذا يسمى «قناع الحمل»، ويحصل مع استخدام حبوب منع الحمل.

ولا يعد الكلف مرضًا خطيرًا وليس له أي تأثير على الأجهزة الداخلية للجسم. وتعد الواقيات الشمسية جزءًا أساسيًا

لعلاج الكلف وذلك لأهميتها في منع تطور الحالة للأسوء .

وينصح باستخدام الواقيات الشمسية قبل الخروج للشمس بنصف ساعة حتى لو كان التعرض للشمس قليلا (مثل التعرض للشمس أثناء الذهاب للعمل أو قضاء بعض الوقت في فناء المنزل أو بالقرب من النافذة).
والأفضل أن يكون الكريم الواقي للشمس له درجة حماية عالية ضد الأشعة فوق البفسجية .

وإذا كانت حبوب منع الحمل سببًا في حصول الكلف فينبغي استشارة طبيبة النساء لاستخدام مانع حمل بديل عنها

ومن أهم العلاجات المستخدمة لعلاج الكلف كريمات تفتيح البشرة وتحتوي على عدة مواد، منها مادة الهيدركوينون والريتنويد وحمض الأسكوربيك وغيرها. ويجب الحذر من استخدام التركيبات مجهولة المحتوى خصوصًا تلك التي تباع لدى العطارين أو بائعي البسطات حيث قد تحتوي على مواد سريعة التفتيح لكنها قد تحوي مواد سامة على الكلى مثل الزئبق .

وفي بعض الحالات يمكن استخدام التقشير الكيميائي وله أنواع وتراكيز مختلفة ويجب أن يكون تحت إشراف مباشر من الطبيب المختص حتى لا تحصل مضاعفات قد تزيد الحالة سوءًا .
وتختلف استجابة حالات الكلف للعلاج وذلك لأن الصبغة قد تكون سطحية أو عميقة في طبقات الجلد الداخلية مما يعني صعوبة العلاج وضرورة التحلي بالصبر للحصول على النتائج المرجوة.

Bupa
بوبا

طِبتُم
Tebtom

هل تحصلين على الإرشاد الكافي للاستمتاع بحمل سليم من أجل سلامتك وسلامة طفلك؟

اتصلي على خدمة رعاية "الحمل والأمومة"

800 440 4040

نحيطكم رعاية

الأم المثلى.. إشكالية الطموح وتحديات الواقع

غادة فؤاد أشرم
أخصائية نفسية ومرشدة أسرية و زوجية

ما من أم إلا ويداعب خيالها حلم أن تكون أمًا صالحة رشيدة، تتعاظم الأمنيات عند بعضهن لتأخذ مدى أبعد وأفقًا أرحب فتحلق بعيدًا عاليًا لتطمح أن تكون أمًا مثالية «سوبر ماما « أو قريبة من ذلك.

لكن الحياة لا تخلو من المنغصات والأكدار والصعوبات، والانفصال بين الطموح والواقع إشكالية عظمى تحتاج إلى نوع من التفهُّم ومساحة من التقبل وربما شيء من التجاوز.

حتى مصطلح «الأم المثالية» والذي هو بمثابة الحلم لا يمكن تصويره بطريقة واحدة، وإنما يختلف باختلاف المدارك والمعارف؛ فكيف إذا نزلنا إلى مستوى «أم الواقع» ؟

إن الأم الموفقة هي التي تتحرك في المساحة الممكنة، تراعي الأولويات وتقدم الواجبات، تشتد أحيانًا وتتغاضى مرات وتتغافل عن غير قليل.

هذه أفكار أطرحها بين يديك - أختي الأم - علها تساعد، ولنضع دائمًا في أذهاننا أن ما لا يدرك كله لا يترك كله..

أولًا: حاولي أن تكوني القدوة الحسنة والمثل الأعلى، ولكن حذارِ حذارِ فالكلام سهل، والأمر والنهي يحسنهما كل أحد، أما المحك الحقيقي فهو للأفعال، ومن آداب الشعوب: صوت الأفعال أعلى (Actions talk louder) ، وهذا ما يرسخ في نفسيات الأبناء.

ثانيًا: ابني تعاملكِ مع أبناءكِ على قاعدة صلبة من الثقة والاحترام بغض النظر عن أعمارهم، فحتى الطفل الصغير لديه شخصية ومشاعر ومشاكل، قد تبدو لكِ تافهة أو مضحكة ولكنها مهمة لديه، و تؤثر على مزاجه ونفسيته، والمهم هنا هو أن تتعاملي معهم بواقعية من غير تسفيه أو تضخيم.

ثالثًا: حاولي أن تكوني لهم الأم الصديقة أو الصديقة الأم، فمن المهم أن تزيلي شيئًا من العقبات والأسوار بينكِ وبينهم في كثير من الأوقات لتستمعي لهم باهتمام وتتبادلي معهم الخبرات والتجارب والذكريات مع التنبيه بأن هناك خطوطًا حمراء في احترام الكبير وخصوصًا الأم لا يقبل الاقتراب منها بحال فضلًا عن تجاوزها.

رابعًا: كوني كريمة في التعبير الفعلي واللغوي والجسدي عن الحب لأبنائك، وذلك يشمل – ولا يتوقف عند – تبادل القبلات والأحضان قبل الذهاب إلى المدرسة وبعدها، والإفصاح عن حبك لهم وافتخارك بهم ما له تأثير كبير على تعزيز الثقة بالنفس والنمو العاطفي.

خامسًا: تجنبي التعنيف اللفظي والجسدي، وفكري في استحداث نظام أكثر إيجابية للثواب والعقاب، فليس من المنطقي أن تحل كل مشكلة بالصراخ والضرب والعنف.

سادسًا: وازني بين اللين والحزم، وحاولي أن تفرقي بين مشكلة تستحق اللوم والجدال وأخرى ممكن أن تدعيها تمر ببساطة .

سابعًا: كوني مؤمنة بقدرات أبنائكِ وإمكانياتهم، وتجنبي المقارنات بينهم وبين أقرانهم أو استخدام الألفاظ المحبطة وثقي بأن شعورك هذا

سينتقل لهم ويحفزهم على تقديم أفضل ما لديهم.

ثامنًا: احرصي على قضاء وقت مميز مع أبنائك سواء كنتِ أمًا عاملة أم لا، حتى إن كان الوقت قصيرًا «quality time» شريطة التفرغ التام لهم؛ أي بدون الانشغال بالجوال أو التلفزيون أو غيرهما.

تاسعًا: اجعلي لكِ حياة خاصة غير الاهتمام فقط بالزوج والأبناء وأعباء المنزل، اجعلي لنفسك اهتمامات وهوايات وحياة اجتماعية تستمتعين بها كي تجددي من نفسيتكِ وتطرحي عنكِ السآمة؛ ما يحفزك على القيام بواجباتكِ تجاه من حولكِ بصورة أفضل.

عاشرًا: كوني منظمة قدر الاستطاعة وتجنبي أن تكون حياتكِ « حالة طوارئ « ، فإن تنظيم الوقت ووضع الخطط لكل شيء يقلل من الضغط النفسي ويسبب الراحة على المدى البعيد، وتتنوع الخطط بحسب الذشاط فهناك خطة للمذاكرة وخطة لمهام المنزل وخطة للإنفاق والادخار وخطة للاستمتاع بوقتكِ..... إلخ.

وأخيرًا – عزيزتي الأم – نحن في النهاية بشر، النقص والتقصير ملازمان لنا من وجه أو آخر، فلا تكوني قاسية على نفسكِ ولا تتعسفي في طلب الكمال، ولكن ثقي بقدراتكِ وسلي اللّه المدد والعون واطلبي المساعدة إن احتجتِ، وحسبكِ أن تكوني أمًا جيدة تمنح أبناءها كل الحب والوقت والجهد الذي تستطيع .

الترحيب بمولود مع متلازمة داون وتحديات تطور اللغة والنطق

نور عماد الحويطات
أخصائية النطق والتخاطب في مركز التأهيل المتطور
speech@advancedrehab-sa.com
www.advancedrehab-sa.com

الأطفال مع متلازمة داون لديهم طموحات وإصرار على تحقيق أهدافهم، كما أنهم قد أثبتوا قدرتهم على التفوق في جوانب كان يعتقد بأنها مستحيلة. لكن ذلك يحتاج إلى التفهم والدعم من العائلة أولًا ثم المجتمع حتى يكونوا مستعدين للدخول في برامج الدمج سواء في المدارس أو في العمل ومن بعدها تفتح لهم الأبواب.

أغلب المعلومات المتوفرة عن متلازمة داون في مواقع الإنترنت، المجلات أو حتى لدى بعض الأطباء والأخصائيين هي معلومات نستطيع أن نصفها (بالمنتهية صلاحيتها). تلك المعلومات ظهرت قبل برامج التدخل المبكر، برامج الدمج وحتى قبل تطور العناية الصحية المتعلقة بالمتلازمة ومازالت راسخة في المجتمع حتى الآن. مثال على

ذلك، بعد الاهتمام والتطور الحديث بما يتعلق بمتلازمة داون، متوسط العمر المتوقع تضاعف إلى ما يقارب الستون عامًا، وإعداد الأشخاص مع متلازمة داون الذين يكملون مرحلة الثانوية ويدخلون برامج جامعية خاصة بهم ويعيشون باستقلالية في تزايد مستمر. المعلومات الصحيحة واتباع التطور الحديث من قبل الأم والأخصائيين هي أهم الخطوات لاتخاذ القرارات وللتصرف بإيجابية وواقعية تجاه مستقبل طفلك.

ما هو دور أخصائي النطق والتخاطب مع طفلي؟

تأخر النطق وعدم القدرة على التعبير قد يسبب شعورالطفل بالإحباط، وذلك ينعكس على سلوك الطفل بشكل سلبي. كما أن التأخر اللغوي يؤدي إلى ظلم قدرات الطفل الإدراكية، حيث أن التعلم يكون من خلال اللغة. وعلميًا اللغة هي التفكير، التذكر وترتيب الأفكار.

كأخصائية نطق وتخاطب، تختلف أولوياتي باختلاف حالة وعمر الطفل عند التحاقه ببرنامج التخاطب. بشكل عام أول جانب يتم التركيز عليه هو تقوية عضلات النطق وذلك يتمثل في عضلات الخدين عضلة اللسان، عضلات الفك، زيادة الإحساس باللثة وتمارين خاصة بسقف الحلق وهذه مجتمعة

تعمل على تحفيز النطق بشكل أسرع وتحسين آليته، وتحسين عملية الرضاعة والتغذية للطفل.
يلاحظ عند كثير من الأطفال مع متلازمة داون تقدم اللسان إلى الأمام بشكل زائد عن الطبيعي وتسمى علميًا بـ (Tongue Thrust) مع التمارين المستمرة على عضلة اللسان تساعد على تحسين ثلاثة جوانب، جانب النطق)خصوصًا زيادة مفهومية ووضوح الكلام)، جانب البلع وأيضًا من ناحية المظهر العام للطفل .

الجانب الثاني والثالث هما النطق واللغة، هدفي هو مجاراة التطور الطبيعي لأي طفل بعمر طفلك بما يخص اللغة والنطق. على سبيل المثال بما يخص النطق، تختلف الدراسات بالعمر الذي ينطق به الطفل مع متلازمة داون كلمته

الأولى منها ما يذكر بأنها بعمر السنة وستة أشهر ومنها ما يذكر بأنها حول السنتين مقارنة بالتطور الطبيعي الذي يكون حول السنة الأولى، أسعى لتقليص الفارق إلى أدنى حد وذلك من خلال تمارين عضلات النطق كما ذكرت سابقًا، وتحفيز انتاج الأصوات بتقنيات حديثة.

الجانب الرابع هو التواصل الإجتماعي و يهدف إلى تقليل حساسية الطفل تجاه بيئته و تفاعله معها بشكل إيجابي وذلك من خلال بعض الجلسات الجماعية واتباع نظام خاص بالمنزل. كما أن هناك برامج خاصة لتطوير جوانب الإدراك، الإنتباه والذاكرة.

بمعدل أعلى بسبب اختلاف تكوين الأذن مما يؤثر على حاسة السمع، بناءًا على ذلك يجب إجراء اختبار السمع كل ستة أشهر من الولادة حتى عمر الثلاث سنوات بعد ذلك يتم الاختبار سنويًا.

ختامًا عزيزتي الأم
تربية طفل مع متلازمة داون هو أمر ممتع و مثمر- والأكيد فيه تحدي- كتربية أي طفل ، ترتيب الأولويات ووضع خطة لطفلك وتطوير نظام لجمع المعلومات بطريقة منظمة بمتناول يدك يوفر لك وللأخصائيين العناية والتطورعلى أعلى مستوى.

نقاط هامة يجب التركيز عليها قبل البدأ ببرنامج النطق والتخاطب:
عند الالتحاق ببرنامج التخاطب أريد أن أنوّه إلى نقطتين أساسيتين، هما:
أولًا: كلما كان التحاق الطفل ببرنامج التدخل المبكر بسن أصغر - حيث يمكن البدأ بالبرنامج من سن خمسة أشهر- كانت النتائج أفضل بشكل كبير بالذات إذا كانت الجلسات فردية.
ثانيًا: حاسة السمع ذات أهمية كبرى لاكتساب اللغة والنطق، الأطفال مع متلازمة داون معرضين لالتهابات الأذن

إبدئي بتسجيل هذه المعلومات من الآن من المشاكل الصحية، العلاجات والتعليم الذي قدم لطفلك.
أيضًا من المغري التركيز على نقاط الضعف لدى طفلك لتطويرها ولكن ذلك قد يؤدي إلى دائرة سلبية والإحباط لك ولطفلك وعليه يجب التركيز أيضًا بنفس المقدار على نقاط القوة لديه والمهارات الخاصة به وتطويرها الذي من شأنه أن يؤدي إلى تطوير قدراته وعواطفه بشكل سليم.
عناوين جانبية يمكن إستخدامها بـ:

الأطفال مع متلازمة داون قد أثبتوا قدرتهم على التفوق في جوانب كان يعتقد بأنها مستحيلة.

أغلب المعلومات المتوفرة عن متلازمة داون في مواقع الإنترنت، المجلات أو حتى لدى بعض الأطباء والأخصائيين هي معلومات نستطيع أن نصفها (بالمنتهية صلاحيتها).

المعلومات الصحيحة واتباع التطور الحديث من قبل الأم والأخصائيين هي أهم خطوة لاتخاذ القرارات وللتصرف بإيجابية وواقعية تجاه مستقبل طفلك.

إن التأخر اللغوي يؤدي إلى ظلم قدرات الطفل الإدراكية، حيث أن التعلم يكون من خلال اللغة.

هدفي كأخصائية نطق وتخاطب هو مجاراة التطور الطبيعي لأي طفل بعمر طفلك بما يخص اللغة والنطق

يتم البدأ ببرنامج النطق والتخاطب من سن الخمسة أشهر.

تربية طفل مع متلازمة داون ممكن أن يكون ممتع، مثمر- والأكيد فيه تحدي- كتربية أي طفل.

6 خطوات لبطن مسطحة

روان زهران
مدربة لياقة بدنية
rzsweat@gmail.com
@rzhealth

السؤال الذي يطرح عليّ كثيرًا هو كيف أستطيع الحصول على بطن مسطحة؟!
وإجابتي المعتادة لهذا السؤال هي: ليس بالقيام بتمارين النحت (تمارين عضلات البطن)! إنه من الممكن أن تحصلي على بطن مسطحة وأنتِ واقفة على قدميكِ أكثر من إمكانية ذلك وأنتِ جالسة على الأرض.
إن تمارين النحت(Crunches) والجلوس (situps) على الأرض تقوي العضلات الرئيسية ولكن إذا كان لديك دهون فلن تساعدك هذه التمارين في التخلص من الدهون المتراكمة حول البطن، والتخلص من تلك الدهون حول البطن فإن ذلك يتطلب ٨٠% طعام و ٢٠% تمارين (HIIT) وهي تمارين المراحل عالية الشدة.

وفيما يلي أقدم لكِ نصيحتي لبرنامج غذائي لمدة أسبوع للحصول على بطن مسطحة:

أولًا: امتنعي تمامًا عن السكر.

ثانيًا: تناول بعض الكربوهيدرات من الحبوب الكاملة مثل (الكينوا و الأرز الأسمر)، وتجنب تناول الخبز الجاهز حتى الخبز الأسمر لأنه قد لا يكون معدًا من الحبوب الكاملة كما تعتقدين، وإذا أردتِ تناول الخبز فاحصلي عليه من مخبز موثوق لضمان أنه خالي من السكر والزيوت.

ثالثًا: تناول البروتين الخالي من الدهون

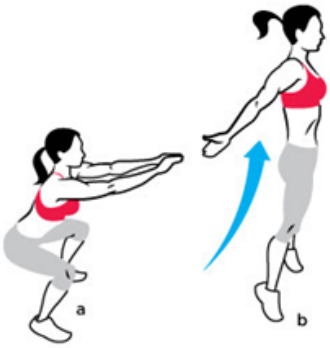
رابعًا: الكثير من الخضروات وبعض الفاكهة.

خامسًا: تناول عشاؤك باكرًا

حاولي القيام بالتمارين عالية الشدة (HIIT) التالية وتكرارها قدر ما تستطيعين من المرات:

30 sec high knee sprints
30 sec burpees
30 sec jumping jacks
30 sec floor sprints
30 sec jump squats
30 sec break

قومي بتكرار هذه التمارين قدر الاستطاعة لمدة ٢٠ دقيقة.



Sanita.

Bambi

علّم ولد بتبني بلد

لبشرة طفلك الحسّاسة،
اختاري المناديل المبلّلة
Sanita Bambi Pure & Sensitive

جرّبي الإصدار الجديد والمحدود
من عبوة بامبي مع "طوم وجيري"

BambibySanita @BambibySanita @BambibySanita @BambibySanita

يوغا الحوامل

مدربة الصحة واليوغا
أخصائية يوغا السيدات والحوامل والأطفال
ومساج اليوغا التايلندي وطب تكميلي
@spoon_of_health
@kidsyogajeddah

ما هي يوغا الحوامل ؟

هي عباره عن ٣ أمور مهمة، تمارين تنفس واستطالة ووضعيات تساعد الحامل على زيادة القوة والاسترخاء والتوازن.

فتمارين التنفس الصحيح تقلل مشكلة قصر النفس لدى الحامل والتعامل مع التقلصات أثناء الولادة. وتمارين الاستطالة ترخي عضلات معينة في جسم الحامل التي تعاني من الشد مثل الرقبة والذراعات والوسط وأسفل الظهر، ووضعيات القوة والتوازن لزيادة قوة الجسم وعدم زيادة الوزن وتعديل وضعية الجسم.

هل تعتبر اليوغا آمنة للأم والطفل؟

نعم، اليوغا من أفضل التمارين للحامل وطفلها، وأيضًا تعتبر علاج لبعض مشاكل الحمل المعتادة التي تعاني منها الحامل وتساعدها في التعامل مع آلام المخاض، ولكن بشرط أن تكون على يد مختص في يوغا الحوامل لأنها تتميز بتقنيات خاصة في التنفس والاستطالة والاسترخاء ويكون ترتيب الوضعيات بطريقة معينة لا تسبب إجهادًا للأم أو أي مشاكل أخرى .

ماهو أنسب وقت ليوغا الحوامل ؟

أنسب وقت بعد اكتمال ١٤ أسبوع من الحمل لأن جسم المرأة قبل ذلك يكون في حالة من التغيرات التي تصيب الحامل بنقص الطاقة والتعب والغثيان فينصح بالراحة والاسترخاء قبل ذلك.

هل يوجد اختلاف في تمارين اليوغا في الثلاثة أشهر الوسطى والثلاثة الأخيرة من الحمل ؟

نعم يوجد اختلاف، ففي الثلاثة الأشهر الأولى تكون وضعيات تنفس واستطالة لمنطقة الوسط والحوض والرقبة لإزالة الشد العضلي التي تعاني منه الحامل في تلك الفترة.

أما بالنسبة للثلاثة أشهر الأخيرة تكون وضعيات لتعديل وضعية الجنين ليكون في وضعه الصحيح وتمارين لفتح الحوض وتمارين للتخلص من تورم الرجلين واحتباس السوائل.

هل ننصح الحامل بعمل يوغا بعد الولادة وماهو الوقت المناسب ؟

أنصح الحامل بالرجوع إلى تمارين اليوغا بعد ٦ أسابيع من الولادة وتكون يوغا رقيقة بتمارين معينة متخصصة في قفل منطقة الحوض والأعضاء الجنسية إلى وضعها الطبيعي وتمارين معينة أيضًا في حالة تعرض الحامل للفتاق.

متى تستطيع الحامل ممارسة تمارين اليوغا المعتادة ؟

تستطيع الحامل ممارسة تمارين اليوغا العادية بعد ٦ أشهر من الولادة

ماهي المشاكل التي تتعرض لها الحامل وتستطيع اليوغا

من أكبر المشاكل مشكلة ضعف عضلات الحوض وتهدل الأعضاء،

ماهي فوائد اليوغا للحامل ؟

١ – زيادة توازن الجسم
٢– المساعدة على نوم مريح
٤– زيادة القوة في العضلات
٥– توسع الرئة والتخلص من مشكلة قصر النفس
٦– زيادة الأوكسجين للأم والطفل
٧– الراحة والاسترخاء
٨–التخلص من الشد العضلي والعصبي
٩– عدم زيادة الوزن
١٠– التقليل من أعراض الغثيان والخفقان
١١– التخلص من آلام أسفل الظهر
١٢– تعديل وضعية الجنين
١٣– زيادة قوة عضلات الحوض والمثانة والجهاز التناسلي
١٤– تقليل أعراض تعب ما بعد الولادة واستعادة القوة والنشاط بشكل أسرع

ومشكلة الإمساك وقلة الرغبة الجنسية وآلام الجماع وآلام أسفل الظهر واحتباس السوائل والدوالي.

أهمية الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية هي مصدر فريد للمغذيات الضرورية للطفل ولا يمكن تعويضها في أي غذاء آخر.

وهي أكثر وأسهل الطرق الطبيعية إشباعًا لاحتياجات الطفل غذائيًا وعاطفيًا. لذا يجب على الأم إرضاع الطفل بعد ولادته مباشرة في أسرع وقت ممكن لشدة غريزة الامتصاص عند الطفل في ذلك الوقت.

للرضاعة الطبيعية فوائد كثيرة للأم وللطفل أيضًا، ستتعرفي عليها في هذا المقال.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

- الرضاعة الطبيعية تحرق السعرات الحرارية الزائدة، لذلك يمكنها أن تساعد الأم على فقدان الوزن المكتسب خلال فترة الحمل بشكل أسرع.
- كما أنها تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي وبعض أنواع السرطانات الأخرى عفانا اللّه وإياكم منها.
- أيضا عملية انتاج الحليب تساعد على تعجيل رجوع الرحم لمكانه ولحجمه الطبيعي.
- تحظى الأم أثناء الرضاعة الطبيعية بلحظات استرخاء بعيدًا عن مشاغل الحياة.

- توفر على الأم الوقت والجهد فحليب الأم جاهز في أي وقت ودرجة حرارته مناسبة.

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل:

- يوفر حليب الأم التغذية المثالية للطفل لاحتوائه على الفيتامينات والبروتينات والدهون وكل شي يحتاجه الطفل للنمو.
- يحتوي على الأجسام المضادة التي تعزز مناعة الطفل وتساعده في محاربة الفيروسات وحمايته من الأمراض.
- كما أن حليب الآم يقلل خطر إصابة الطفل بالربو والحساسية. هذا وأن الاطفال الذين يحصلون على رضاعة طبيعية خالصة تقل لديهم نسبة الإصابة بالأمراض مثل أمراض الجهاز التنفسي والسكري كما أن نسبة زيارتهم للطبيب تكون أقل من غيرهم.
- وفي بعض الدراسات تم ربط الرضاعة الطبيعية بدرجات معدل الذكاء العالي حيث أن الأطفال الذين يحصلون على رضاعة طبيعية يتميزون بذكاء أعلى من غيرهم.

وأخيرًا .. إن الرضاعة الطبيعية فن جميل ففيها تحظى الأم بلحظات رائعة ودافئة مليئة بالأمومة مع طفلها كما أنها تقوي العلاقة بينهما، حيث أن الاحتكاك الجسدي مهم لحديثي الولادة لجعلهم يشعرون بالراحة والأمان.

ويمكنك التعرف على تفاصيل الرضاعة الطبيعية عن طريق كورس أساسيات الرضاعة الطبيعية من خلال « البداية أون لاين » وستجدي الكورس على موقع المركز www.albidyah.com

كيف تختار العروس التسريحة المناسبة لها في ليلة زفافها؟

بقلم ريهام أبوالفرج
خبيرة علم الألوان والمظهر والإتيكيت

من الطبيعي أن تهتم العروسة بكل تفاصيل ليلة العمر وترغب بالظهور بأبهى حُلة لها لتبدو جميلة ومتألقة في ردائها الأبيض.

فتهتم باختيار فستانها ومجوهراتها ومكياجها وطرحتها وتسريحة شعرها وكل تفاصيلها... ولا ننسى دور وأهمية اختيار تسريحة الشعر المناسبة لها في إبراز جمالها وجاذبيتها.

وسؤالنا كيف ستختار تسريحة شعرها؟

إذا كانت الإجابة بأنها ستختار التسريحة التي تعجبها، أو ستتبع آخر صيحات الموضة فقط! فهنا لابد أن نُلفت نظرها إلى أن هناك أُسس هامة يجب مراعاتها عند اختيار التسريحة المناسبة وأهمها شكل الوجه.

وإذا كنتِ عزيزتي لا تعرفين تحديد شكل وجهكِ تستطيعين ذلك برفع شعركِ على هيئة ذيل حصان وإلصاقه في المرآة ومن ثم ارسمي حول أطراف وجهك وابتعدي وسيظهرُ لكِ شكل وجهكِ واضحًا في المرآة.

١/ الوجه الطويل:

إذا كنتِ من صاحبات الوجه الطويل وشخصية كلاسيكية ننصحكِ باختيار تسريحة منخفضة مع أضافه ما تفضلينه من (اكسسوار أو تاج أو زهور) والتي ستقوم بالتخفيف من طول وجهكِ واعطائكِ استدارة جميلة ومظهرًا راقيًا، يمكنكِ أيضًا اعتماد الغرة إذا كانت جبهتكِ عريضة وقد يكون غريبًا أن نقول لذوات الوجه الطويل والشخصية العصرية الجريئة اصنعي «شينيون عالي أو كعكة علوية في الشعر» لأنه من المتعارف عليه بأن

التسريحة العالية ستزيد من طول وجهكِ ولكنها في الحقيقة تعتبر أمثل تسريحة إذا أرادت صاحبة الوجه الطويل أن تسحب شعرها للخلف ولا تتركه طليقًا.

أما إذا أرادت أن تتركه طليقًا فبالتأكيد هو خيار ممتاز لها وخصوصًا إذا كان مرفوع من جهة مع ظهور الأذن لتعطي استدارة للوجه ومنسدل من الجهة الأخرى.

٢/ الوجه الدائري:

صاحبات الوجه الدائري غالبًا ما يتمتعن بملامح طفولية بريئة وننصحهم في حالة الشينيون أو الرفع أن تعتمد شينيون سفلي أو جانبي مع فارق شعر جانبي. أما إذا أحببتِ يا صاحبة الوجه المستدير أن تتركين شعركِ منسدلًا فعليكِ عمل فارق

جانبي أيضًا وتتركيه منسدلًا بتموجات بسيطة.

٣/ الوجه المربع:

وهو وجه بزوايا حادة، لذلك ننصحكِ باعتماد شينيون بسيط مع خصل منسدلة من الجانبين للتخفيف من حدة

وزوايا الوجه والذقن، وإذا أردتِ تركه منسدلًا اجعليه أملس ومنسدل بخط مستقيم مع اكسسوار ناعم وبسيط حتى يعطي نعومة وانسيابية لوجهك.

٤/ الوجه القلب :

تتميز صاحبة الوجه القلب بأنّ الجبين عريضة وكذلك الوجنتين ويضيق الوجه عند الذقن، لذلك ننصحكِ باعتماد تسريحة بيكسي Pixie Style لأنها ستنعّم وجهكِ خصوصًا مع الغرة الجانبية على غرار النجمة كاري موليغان.

٥/ الوجه البيضاوي:

هنيئًا لكِ يا صاحبة الوجه البيضاوي، وجهكِ هو حلم كل الفتيات فهو الوجه المثالي وتستطيع صاحبة الوجه البيضاوي اعتماد ما يحلو لها من تساريح الشعر، الرفع العالي، المنخفض، منسدل، تموجات بسيطة، أملس، فارق جانبي أو حتى فارق من النصف.

منا
manna

شارع أبا الخيل - حي الخالدية

هاتف : ٩٦٦ ٢ ٦٠٦ ٦٦٢٨ + / ٩٦٦ ٢ ٦٠٦ ١٩١٧ +

فاكس : ٩٦٦ ٢ ٦٠٦ ٦٦٢٩ + / ٩٦٦ ٥٠ ٣٥٣ ٨٥٠٢ +

Hairdreams Extensions
Greatlength Extensions
Permanent Eyelashes
Kerastase Cabine
Nail Spa

صلاحية أدوات المكياج

رولا يوسف
مدربة وخبيرة تجميل
@Rolabeauty

سنسلط الضوء اليوم على مدة صلاحية أدوات المكياج، لكل منتج مدة صلاحية مختلفة ولكن هناك عوامل أساسية تؤثر بشكل مباشر على صلاحية المنتج وبالتالي تؤثر على بشرتنا.

العوامل المؤثرة في صلاحية المنتج والتي تزيد من فسادها كثيرة، لكن أهمها:

١- سوء طريقة التخزين
٢- وضع المنتج في درجة حرارة عالية
٣- تعريض المنتج للشمس بشكل مباشر
٤- عدم إغلاق المنتج جيدًا بعد استخدامه
٥- عدم الالتزام بمدة صلاحية المنتج المذكورة عليه، والاستمرار باستخدامه لفترة أطول من المدة المسموحة.

وهناك علامات واضحة لعدم صلاحية المنتج مثل:

١- جفاف المنتج
٢- ظهور تشققات على المنتج
٣- ظهور زيوت المنتج وانفصالها عنه
٤- تغير رائحة المنتج إلى رائحة مزعجة وقوية

هذه أقوى العلامات لعدم صلاحية المنتج ويجب التخلص منه على الفور.

حرصكِ على نظافة وصلاحية منتجاتكِ من أدوات المكياج «خاصةً لمن يستخدم المكياج بكثرة» يساعدك على الحفاظ على بشرة صحية ونظيفة خالية من البثور بإذن اللّه.

كما أن لكل منتج مدة صلاحية مختلفة بحسب نوعية المنتج و تركيبته وسنذكر البعض منها:

١- كريم الأساس: ٦-١٢ شهر من تاريخ الفتح.
٢- بودرة الوجه: سنتين من تاريخ الفتح.
٣- أحمر الشفاه: سنتين من تاريخ الفتح.
٤- ماسكارا الرموش: ٣ شهور من تاريخ الفتح.
٥- أحمر الخدود: سنة - سنتين من تاريخ الفتح.
٦- خافي العيوب (الكونسيلر): ٦ شهور من تاريخ الفتح.
٧- علب الظل: سنة - سنتين من تاريخ الفتح.
٨- مناكير: سنتين من تاريخ الفتح.
٩- قلم الكحل السائل (الايلاينر): ست شهور من تاريخ الفتح.

لأسباب صحية وآمنة يتم ذكر مدة صلاحية المنتج بالإشارة إليه عن طريق رسم علبة مفتوحة وعليها رقم مشيرًا إلى مدة صلاحية المنتج من تاريخ فتحها، وبإمكانك سيدتي إضافة ملصق أسفل العبوة أو جانبها يشير إلى تاريخ الفتح والاستخدام حتى يتسنى لكِ معرفة المدة الصحيحة لصلاحية منتجك.

Bliss Run Team

الرياضة لها أثر كبير وأهمية بالغة على الصحة النفسية والجسدية كما أنها مهمة لجميع الفئات العمرية.

ولذلك تم انشاء فريق المشي والجري (الغير ربحي) للسيدات Bliss Run Team من قبل مجموعة متخصصة من السيدات لخدمة المرأة والمجتمع من خلال المساهمة بتغير نمط الحياة اليومية والتطوير الذاتي المدروس لصحة أفضل حيث أنه من أهداف الفريق تحفيز المرأة على المشي والجري خاصة، فقد تم تحديد أيام مختلفة خلال الأسبوع للقيام بتلك الرياضة في الهواء الطلق وفي أماكن مختلفة داخل أحياء جدة.

ولقد شارك الفريق بفعاليات اجتماعية لخدمة المجتمع كالتعاون مع جمعية زهرة لمرضى السرطان ويوم السكر العالمي، وذلك من خلال التوعية بالأنشطة الرياضية وتأثيرها على الصحة العامة، كما سيشارك الفريق قريبًا في مبادرة مستقبلية في يوم المرأة العالمي.

السيده رشا الجبري وهي مؤسسة هذا الفريق بالتعاون مع كل من عبير البيوك، منى شاهين ومي أبو الفرج

* لينا اسماعيل من اوائل المشاركات في الجروب

بالتواصل مع أفراد متخصصين في تعليم وتدريب الفريق للعناية بالصحة عن طريق تناول غذاء صحي متوازن وسليم، أيضًا كيفية التركيز على التنفس الصحيح للحصول على أفضل النتائج في التدريب.

وآخرًا وليس أخيرًا فإن من أهم الأهداف هو تقديم الدعم المعنوي والإرشاد الرياضي لجميع أفراد الفريق للتمكن من ممارسة المشي والجري لجميع السيدات بالرغم من اختلاف خلفياتهم الرياضية أو فئاتهم العمرية حيث أن الفريق يؤمن بضرورة أن تكون الرياضة في متناول الجميع وذلك من أجل مجتمع خالي من الأمراض.

ابن أمه

بقلم / شروق عبدالله الخضر (بنت أمها)

إن من الجنون جمع المشاعر في عدة سطور، وإن من الجحود أن نعتقد أن ما نكتبه من كلمات كفيلٌ بوصف ما تحمله قلوبنا من مشاعر؛ لذلك عندما طُلب مني أن أكتب عن الأم ابتسمت وأخذت أناظر أمي وهي نائمة بجانبي، وأفكر بيني وبيني بأي لغة سأكتب وكل لغات العالم تعجز عن وصف عظمة أمي!!

ففي سنواتنا الأولى في الحياة نخاف الوجوه جميعًا إلا وجه (الأم)، فنحن نحتمي بأحضان أمهاتنا من الجميع، نبكي ونشتكي لأمهاتنا، حتى تكون مناداتنا لهن بـ (ماما) كفيلة بنمو بذور الأمان داخلنا.

فنرى حينها بافتخار أننا نملك ذلك القلب الثمين الذي يخصنا فقط. لكن حبنا لهن في صغرنا كان من دواعي احتياجاتنا لهن، وذلك ما تظهره سنواتنا التالية في الحياة وبالتحديد في فترة المراهقة التي نمر بها جميعا، فما أن نصل إلى مرحلة إثبات الذات حتى نركل عطاء أمهاتنا من ذاكرتنا، ونعتقد أننا لا ننجح عند تمسكنا بهن فكلمة (بنت أمها أو ابن أمه) تدق لها أجراس قلوبنا بالخطر، أي عار هذا نكون فيه عندما نكون أبناء لأمهاتنا. فبدلًا من ذلك نفخر عندما ننسب لأبائنا متجاهلين أنهم جميعًا يشكلون بابان من أبواب الجنة .

ثقافة (ابن امه أو ابنة أمها) ولدت من عقم الأخلاق! وتناقلتها الأجيال من قمة صروح الجهل. إننا عندما نفخر بأمهاتنا فإننا نفخر بإنجازاتنا، فالأم منها تبدأ ولادة الحياة، لا أزال أرى وصية نبينا الحبيب محمد صلى اللّه عليه وسلم عندما أوصى بالأم ثلاثًا تقف على حافة الموت، وأرى حضارتنا التي تجعل الرجال بناتا عندما يظهرون مشاعرهم النبيلة لأمهاتهم تغرس أنيابها في العقول الجاهلة، فأخذنا ننشئ جيلًا عاقًا للوالدين دون أن نشعر.

فنحن باعتقادنا أن تعزيز الطفل وشعوره بالمسؤولية يبدأ عندما يرفض عطف أمه أو اهتمامها به ونكون عندها قد ساهمنا في ثقافة السخرية والإنتقاص من شأن أمهاتنا فينشأ الطفل وهو يتحسس من كلمة (ابن أمه) لأنها لم تقال له في مواطن فخر أو شكر إنما تأتي في مواطن الفشل تأنيبًا أو تعنيفًا على سلوك يصدر منه، فتتغير نظرة الطفل لذلك القلب الحاني والحضن الدافيء لأنه لا يمثل له مصدر قوة بين أقرانه أو مجتمعه، ولعل هذه النظرة قد أصبحت كـ فايروس خطير في مجتمعنا العربي، حتى ما يشب عود الفتى ويقوى نعود لنذكره بوصايا نبي الأمة في الأم وأنها أحق الناس بحسن الصحبة، فنكون قد ساهمنا أيضًا بشكل غير مباشر بزعزعة الثقة

والعقيدة في نفس النشء بين تعاليم الإسلام الواضحة وبين عادات وتقاليد ما أنزل اللّه بها من سلطان .
ناسين أو متناسين ذلك الفضل الذي أعطي للأمهات يوم القيامة في مناداة أولادهن بهن على رؤوس الخلائق أجمعين.

وما يدمع له القلب قبل العين هو أننا بدأنا مع الأيام نصنع تلك الحواجز بيننا وبين والداتنا، ونضع تلك العوائق التي يصعب تجاوزها مع السنين القادمة، وأخذنا نشيد بالفضل لصديق عابر أو لأستاذ ماضٍ، وتلك الأم هي الأحق بالفضل والعطاء. فنحن نكبر على الجميع ويمر بنا الكثير من الأشخاص لكن ما يبقينا ثابتين على هذه الأرض هي تلك الجذور (الأم) التي أنبتت أوراقنا وسهرت لرعايتنا وتخفيف أوجاعنا وغرست القيم والأخلاق والمبادئ، وكأحد أنواع الاعتراف بالجميل هو حفظ حقها في أن تكون رمزًا للعلم والأخلاق... رمزًا للفخر والاعتزاز، فليس تصغيرًا لشأنك حين تمنعك أمك من الذهاب إلى أصدقائك العابرين... أو أن تهاتفكَ أمك كل لحظة لتطمئن عليك أو أن تختار لك الطريقة أو الأصدقاء أو

الحياة التي تعيشها. لكن العيب هو أن نغضب ونتهم ذلك الحرص والاهتمام بالتدخل في الشؤون الخاصة. فليس هناك ما يخصنا بوجود أمهاتنا وليس هنالك ما يحيطنا بالخجل جراء تعامل أمهاتنا معنا. لذلك كان من الأجدر أن يعلم الجميع أي أم نملك، فلا يتفاخر بأمه إلا الواثق من ذاته. فنحن لسنا إلا خليط من أب وأم .

لذلك حري بنا أن نعطي كل ذي حقٍ حقه، وأن نعزز علاقاتنا بوالدينا وخاصة أمهاتنا، فالحياة تمر وما يزيل عنا ألم تقصيرنا في حقهن هو أنهن لا زلن يتنفسن معنا الحياة، فليس عيبًا أن نقبل تلك الجبين ونعتذر بإسم الندم.

وليس عيبًا أن نقدم رغباتهن على ما نريده فهن أعلم بمصالحنا منا، فأكاليل من الحب والعرفان لكل أمهات العالم.. وحدائق تقدير وحب وامتنان لأمي العظيمة وأستاذتي الحبيبة دكتورة فوزية آل شريحي التي خلقت مني بعد الله ثم دعم والدي شروق الحالية فكرًا وقلمًا وعملًا فجزاها الله خيرًا وحفظها الله ووالدي من كل سوء.

مطبـــخ لولو

لفائف الدجاج مع صويا صوص وزبدة الفول السوداني

المقادير:

- ١ كيلو من الدجاج الكامل (اليوم)
- بوريتو الخبز (خبز رقيق محلي)
- ½ كوب زبدة الفول السوداني
- ٢ ملعقة طعام صلصة الصويا (الحلوة)
- ½ كوب زيت السمسم
- ¼ كوب من الماء الساخن
- ١ رزمة خس
- ١ جزرة مبشورة
- ١ كوب من أوراق الكزبرة

الطريقة :

- يغسل الدجاج جيدًا، ويوضع في وعاء الطهي
- يضاف الماء و ٢ من حبات الحبهان (الهيل) والقرفة
- ترك الدجاج يغلي حتى ينضج
- جهزي مزيج من زبدة الفول السوداني، وصلصة الصويا وزيت السمسم معًا ثم قومي بإضافته للماء الساخن واخلطيهم جيدًا.
- عندما ينضج الدجاج، ضعي الدجاج جانبًا واتركيه يبرد، ابدئي في تقطيع الدجاج إلى شرائح وتخلصي من العظم.
- قبل التقديم، ضعي الخبز المدهون بزبدة الفول السوداني، اضيفي شرائح الدجاج وبعض الخس، والجزر المبشور، وأخيرًا ضعي بعضًا من أوراق الكزبرة، وقليلًا من زبدة الفول السوداني، ويمكنكِ تكرار هذه العملية ثم لفها وتقطيعها قطريًا.

برجر سيسيليان

المقادير:

- ١ ملعقة طعام زيت الزيتون
- ١ بصلة حمراء، مفرومة فرمًا ناعمًا
- ٣ فصوص من الثوم
- ٦٥٠ جرام لحم بقر مفروم
- ٢ ملعقة طعام مردقوش مفروم
- ٢ ملعقة طعام زعتر مفروم
- ٢ ملعقة طعام توابل اللحم المفروم (أوريجانو / زعتر بري)
- ٥٠ جرام جبنة بارميزان مبشورة
- ٧٥ جرام طماطم مجففة
- ٧٥جرام زيتون أسود، مفروم ناعم
- مايونيز مع صلصة البيستو (١ ملعقة طعام البيستو + ١ ملعقة صغيرة مايونيز)
- خبز الهمبرجر (المراعي) منتج فاخر
- ٧٥ جرام أوراق الجرجير
- ملح وفلفل أسود

الطريقة :

- سخني الزيت في مقلاة، ضعي البصل والثوم حتى يلين.
- ضعي اللحم المفروم وخليط البصل والثوم المخلوط والأعشاب وجبنة البارميزان والطماطم والزيتون في وعاء كبير، يتبل بالملح والفلفل ويخلط جيدًا.
- قسمي الخليط لثمانية أقراص ، باستخدام فرشاة الفطائر ادهني أقراص اللحم بقليل من الزيت واشويها لمدة ٤– ٥ دقائق على كل جانب.
- حمصي خبز الهمبرجر لمدة ٥ دقائق.
- ادهني قاعدة الخبز ببعض خليط المايونيز والبيستو، ضعي بعض أوراق الجرجير وشريحة اللحم المطبوخة، ضعي قطعة الخبز العلوية وزينيها بورقة ريحان وثبتيها بأعواد الأسنان الخشبية.

قسم الطفل

القولون العصبي عند الأطفال ٤٦

كيف تساعد الطفل على تعلم تهدئة
مشاعر الغضب ٥٧

يسمع يرى أم يجرب ؟ ٥٦

مشكلتك لن تنتهي أبدا ٦٢

عوائل جدة تشارك في سباق
سبارتن العالمي ٦٦

عندما يفقد الطفل أحد والديه ٧١

كيف اساعد ابني على اختيار
التخصص الجامعي ٧٦

7 نصائح للعناية ببشرة المراهقين ٧٨

المكملات الغذائية وهوس الشباب ٨٠

i ♡ u mom

"Mommy & Me" Collection !

fitaihi baby

The Way You Love a... Baby!

info@babyfitaihi.com babyfitaihiBF @babyfitaihi1 @babyfitaihi @babyfitaihi

www.babyfitaihi.com

القولون العصبي عند الأطفال

هو أحد أمراض الجهاز الهضمي الوظيفية، التي تسبب تغيرًا في حركة الجهاز الهضمي والأمعاء وظهور متلازمة من الأعراض دون حدوث تلف عضوي. الأعراض تظهر بعد تناول الطعام، وتكون مرة أسبوعيًا لمدة شهريين تقريبًا.

الأعراض :

آلام في البطن وعدم الارتياح.
تغير في معدلات الإخراج.
إسهال / إمساك
الشعور بعدم إفراغ الأمعاء بشكل كامل.
وجود طبقة مخاطية تغطي البراز.
انتفاخ في البطن.

يتم التشخيص إذا ما انطبقت على الأعراض التي يعاني منها المريض اثنتين من بين ثلاث صفات، وتبدأ الأعراض بالظهور مع تغير معدلات الإخراج بزيادتها أو نقصانها عن المعتاد (إسهال أو إمساك).

الأسباب:

للأسف لا توجد أسباب معروفة قاطعة، ويعتقد الأطباء أن الأسباب تشمل أمور نفسية وذهنية، كوجود خلل في الإشارات العصبية الواصلة بين الأمعاء الغليظة والدماغ والتي تتحكم في حركة الإخراج، أو مشكلات نفسية وصحية كالقلق والاكتئاب والانفعال الشديد، أو فرط نمو البكتيريا في الأمعاء الغليظة (small intestinal bacterial overgrowth (SIBO

كيف يتم التشخيص ؟

- يتم إجراء فحص إكلينيكي وأخذ تاريخ صحي مفصل. بحيث لا يمكن الاعتماد فقط على ظهور الأعراض إنما يتم عمل كشف متكامل وملاحظة للحالة لمدة لا تقل عن شهرين للتأكد من الإصابة بالقولون العصبي.
- عمل الفحوصات الطبية والتحاليل، مثل: تحليل البراز لاستبعاد وجود الطفيليات أو الديدان.
- عمل سونار على الجهاز الهضمي.
- منظار للجهاز الهضمي .

العلاج

للوصول إلى نتيجة مُرضية لابد من :

أولًا: تعديل النظام الغذائي كاملًا:

- تغيير عادات الطفل الغذائية، «مثل: الإكثار من تناول الألياف التي تساعد على التخلص من الإمساك، تقليل الأطعمة المسببة للانتفاخ كالفول والكرنب، الإبتعاد عن المشروبات التي تحتوي على بدائل السكر، عدم تناول الكافيين، ومنتجات الألبان.
- اتباع نظام غذائي بحيث يتم تناول الوجبات بحسب مواعيد منتظمة قدر الإمكان.
- تقسيم وتصغير حصة الطفل من الطعام، بحيث تكون الوجبة خفيفة وصغيرة وصحية لتفادي الإسهال أو الإمساك.

- البروبايوتيك (Probiotic) هي بكتيريا نافعة توجد عادة في الجهاز الهضمي كما توجد في بعض الأغذية كالزبادي ثبت أن إعطاءها لمريض القولون على هيئة أقراص يحسن من حالته الصحية ويؤدي إلى التخلص من الأعراض.

ثانيًا: تناول الأدوية إن لزم الأمر

ما يجب أن تُصرف من طبيب مختص، مثل:

المكملات الغذائية المحتوية على الألياف.
الملينات.
مضادات الإسهال.
مضادات التقلصات للتخلص من آلام البطن.
مضادات الاكتئاب.

ثالثًا: مراعاة العلاج السلوكي والنفسي لتحسين الحالة النفسية للطفل

Disney baby

KiKO

BPA FREE

Isam Economic Company Ltd.

/ KiKOsaOfficial Info@kiko.com.sa

كيف تساعد الطفل على تعلم تهدئة مشاعر الغضب؟

أ / ليلى محمد طيبة
مستشارة تربوية ومدربة أسرية
ltaibah@gmail.com

سألني طفل ذو الخمس سنوات: ماذا تفعل عندما تغضب هل من الممكن أن تعض؟

تعلمت الكثير عن الغضب من هذا السؤال، إن الأطفال أيضًا لديهم مشاعر غضب قوية، ومشاعرهم تمامًا مثلنا، تأتي كرد فعل لمشاعر الآخرين، مثلًا عندما يشعرون أنهم صغار أوعندما يشعرون بالإهمال وخيبة الأمل.

التحكم في النفس مهارة مهمة لابد أن يتعلمها الأطفال، ويعني ذلك أن الطفل تكون لديه مشاعر قوية عندما يغضب يصعب عليه التحكم فيها، ويجد صعوبة في السيطرة على اندفاعيته لأن الضبط الداخلي مازال ضعيفًا، ويصعب عليه التحكم في مشاعره بالإضافة إلى الصعوبة التي يجدها في استخدام اللغة للتعبير عن ما يشعر به.

الأطفال لم يولدوا بقدرة على التحكم في مشاعرهم القوية، وهذه مهارة يتعلمونها وتتطور لديهم بكثير من الدعم والتشجيع من الوالدين والمربين.

لابد أن يرى ويسمع الأطفال الكبار مستخدمين طرق بناءة عندما يكونون غاضبين، «كيف نحن نعبر عن مشاعر الغضب» هذا يؤثر بشكل كبيرعلى أطفالنا. ربما من الأشياء المهمة التي يمكنهم القيام بها للأطفال في المراحل المبكرة في الصراع مع مشاعر الغضب هو وضع الحدود للسلوك المرغوب، إن فقدان السيطرة على النفس هو شيء مخيف بالنسبة للأطفال، ولابد أن نساعدهم أن يشعروا بالأمان عندما نكون نحن الكبار حازمين بخصوص ما ينبغي أن يقوموا به.

عند وضع القوانين أيضا نحتاج أن نعلمهم أنه من المقبول أن يغضبوا، ولكن ما يجب أن يفعلوه عندما يغضبوا هو استخدام الكلمات للتعبير عما يشعر به.

هذه بعض الجمل المفيدة لتهدئة الطفل الغاضب، هذه الكلمات الثلاث يجب تكرارها بهدوء مرارًا بحيث يسمعها طفلك:

• أحبك! من الضروري أن تذكّري طفلك الغاضب أنكِ ما زلتِ تحبينه. وأنه مهما يقول لكِ سوف تظلين تحبينه.

• أرى أنك غاضب! عندما تجعلي طفلك يرى فعليًا غضبه فأنتِ تساعدينه على أن يدرك ما الذي يجري لجسده عندما يكون غاضباً. حيث أن ذلك يمنحك فرصة التحدث معه عن الموقف دون أي محاولة فورية لحل المشكلة.

• لا مانع من الغضب! اعتراف بعواطفهم نعم، ربما يكون الطفل قد تجاوز حدوده وقام بما لا تفهمينه، ولكن الآن ليس هذا هو المهم. فهو بحاجة إلى أن يرى اعتراف صادق من الشخص البالغ أمامه بعواطفه.

• هل تريدني أن أساعدك؟ ربما قرأت من

قبل أن الاقتراح الأفضل لطفل غاضب هو احتضانه. ولكن، بعض الأطفال قد يرفضون حتى لمسهم أو مساعدتهم وهم في قمة انفعالهم. منح الطفل الاختيار يجعله هو المتحكم والقادر على قبول أو رفض استراتيجياتك للمساعدة.

• يا ترى.. لا يكون الطفل دائمًا قادرًا على معرفة السبب وراء غضبه أو ما هو السبب الحقيقي وراء توتره. قدمي له فكرة مثل «يا ترى هل تشعر بأنك تريد أن تأكل شيء أو يا ترى هل تريد أن تنام قليلاً. أو يا ترى هل تريد أن أحضنك».

• سوف أقوم بـ... بينما يكون طفلك في حالة الصراخ أو التمرد، فهو في الواقع يبحث عن اهتمامك. المحافظة على الهدوء والتمكن أمر في غاية الأهمية. ومع ذلك، فإن السماح لطفلكِ بمعرفة تحركاتكِ وخططكِ ليس إلا طريقة أخرى لجعله يعرف ما هو المتوقع حدوثه. «سوف انتظر هنا إلى أن تصبح جاهزًا». سوف أتقدم أقرب كي تعرف مكاني. سوف أنتظر في الردهة إلى أن تنتهي من صراخك.

• هل تود أن تحاول... بينما هذا ليس هو الوقت المناسب للتعامل بعقلانية مع ابنك، فلا مانع من عرض المساعدة. كثيرًا ما يعبر الطفل عن غضبه الشديد لأنه لا يعرف كيف يسيطر على نفسه. يمكنك عرض العديد من الاستراتيجيات والمقترحات للمساعدة. أقترح عليك عرض اقتراح واحد ثم الانتظار بعض الوقت قبل التحدث مرة أخرى.

• هل يمكنك البدء من جديد؟ أحيانًا، نكون جميعًا بحاجة إلى البدء من جديد. الأطفال أحيانًا لا يدركون الحالة التي يمرون بها إلا بعد فوات الأوان ويكون عقلهم قد دخل مرحلة العراك

أو الهروب. لذلك فإن عرض بسيط بمحاولة البدء مرة أخرى ربما يكون فكرة جيدة من أجل التغلب على التوترات.

• أنا على يقين أننا قد نجد حلاً فيما بعد.. لأن الوقت الحالي ليس مناسبًا إلى أن تكوني عقلانية مع طفلك. فقد يكون منتظرًا إجابة فورية. فقد يكون مستعدًا للمجادلة. الآن الوقت غير مناسب. متى ما هدأ وخرج من حالة «العراك أو الهروب» يمكنك التجاوب والبدء في تناول القضايا التي قد تكون سببًا في توتره.

• ليس من المقبول أن.. ولكن من الضروري وضع الحدود وأن تكوني على درجة من التمكن. اجلعي طفلك يدرك أنه من الممكن أن تنتابه هذه المشاعر وأنك سوف تحبينه حتى بالرغم من كل تلك الإنفجارات، ولكن من غير المقبول أبدًا أن يضرب أو يؤذي الغير.

• أنت في أمان... شيء واحد قد يدفع الطفل إلى التصرف بغضب شديد هو الخوف. فقد يكون خائفًا مما قد يحدث عندما ينتهي الموقف، ربما يكون قلقًا من أنكِ سوف تغضبين منه، أو الأسوء أن يكون خائفًا على سلامته. ذكّري الطفل دائمًا بصوتٍ هادئ أنه بأمان.

• إذا كان طفلك يبدأ مرحلة العواطف الشديدة والمشاعر المتألمة، فقد يتذكر

كل شيء قمتِ بمحاولته معه حتى الآن. قد يحتاج الطفل إلى تذكير بما قد يصلح وما لا يصلح. الأمل هو أنه مع كل انفعال شديد تعود الأمور إلى هدوئها مرة أخرى وتهدأ شيئًا فشيئًا أسرع في كل مرة.

• سوف أكون هنا عندما تكون مستعدًا.. قبل كل شيء ذكّري الطفل بأنكِ لن تتخلي عنه. أحيانًا نحن الوالدين أيضًا نكون بحاجة إلى الراحة! نحن بحاجة إلى الابتعاد قليلًا عن الموقف كي نحافظ على هدوئنا، ولكن أطفالنا بحاجة إلى أن يدركوا أننا موجودون من أجلهم. عندما ندع الطفل يدرك بالظبط إلى أين تذهبين وكيف يمكنه إيجادكِ عندما يكون مستعدًا هو طريقة مثالية لمنحه الأمان وحاولي تجنب قول: «اهدأ». تذكري، حب طفل غاضب هو أمر صعب، وهو أمر منهك لكل منكما. هي رحلة لن تُحَل أو تتم من خلال طريق واحد، الأهم من كل شيء تذكري أنكِ بالتأكيد لستِ وحدكِ في هذه الرحلة.

Kids Books

Dear dumb diary deluxe

Whatever the season , you can open this book and enjoy the fun of a snow day.

Dr. Seuss the great doodler

Before he was Dr. Seuss, he was Theodor Geisel! Learn how he became an author .and illustrator

لا أحب المرض

قصة طفل يفيق من نومه مريضا فيصف ألمه من رأسه حتى قدميه، و يقول انه يضجر و يمل في البيت. ترى كيف ساعده ابوه ليعبئ وقته؟

إلى أين ؟؟؟

تعطي الأم ابنها الكبير فرصة تخيل المكان الذي ستأخذه إليه ولا يمكن ان تأخذ ابنها الصغير ترى إلى أين ستأخذه؟

تفاحة تعد للعشرة

في السماء طير أصدقاء تفاحة سبع طيارات ورقية ملونة. صاحت تفاحة فرحة: سبع طائرات..

يسمع، يرى أم يجرب؟

٣ أنظمة أساسية لاستقبال المعلومات

كلٌ منا سواء كنا كبارًا أم صغارًا نمتلك ثلاثة أنظمة لاستقبال المعلومات، وغالبًا ما يكون عند الشخص نظام سائد يستخدمه أكثر من النظامين الآخرين. لذا فمعرفة النظام السائد إحدى الوسائل التي تساعدنا في التعلم بسلاسة وبطريقة ناجحة.

صدق أو لا تصدق يمكننا استخدام هذا الأسلوب مع الأطفال؛ نعم ببساطة نتعرف على النظام السائد لدى الطفل ونستخدمه في عملية التعلم سواء في حل الفروض المنزلية أو حتى في تعليمه أي شيء.

تعاني الكثير من الأمهات عند البدء في أداء الفروض المنزلية لطفلها! ويصاحب تلك المعاناة الكثير من التوتر والضغط عليها. وللأسف لا تلاحظ الأمهات أن الأطفال يعانين أيضًا معهن! المعاناة تقع على الطرفين.

لذا عزيزتي الأم جربي أسلوب نظام استقبال المعلومات وستتخلصين أنتِ وطفلكِ من المعاناة.

بالتأكيد تتساءلين الآن كيف لي أن أعرف نظام طفلي؟؟ لكِ هذا ..

أولًا: النظام السمعي

يعتمدون أصحاب هذا النظام على حاسة السمع، ويفضلون تلقن المعلومات، ويحفظونها أكثر من قرائتها. لذا أنتِ بحاجة لتكون نبرة صوتك واضحة وارتفاعها مناسب، كما يتطلب منكِ تحديد المهام بدقة كـ (سنكتب كلمات الصفحة الأولى، ثم سنلون الأشكال...).

ثانيًا: النظام البصري

يعتمدون على حاسة البصر، فبمجرد النظر للصور ورؤية المعادلات أو الكلمات أو مشاهدة الأفلام تصل المعلومة ويفهمها. لذا نوعي في استخدام الوسائل المرئية من أدوات ملموسة ومشاهد.

ثالثًا: النظام الحركي

التجربة هنا أفضل اختيار له، دعه يجرب ويصل للمعلومة، فهو يقوم بأخذ المعلومة وتحليلها وتجربتها ليفهمها. فهو يحتاج لصبركِ حتى يتمكن من التجربة واكتشاف الأمر بنفسه. كما يحتاج الطفل صاحب هذا النظام أن يتحرك كل فترة، لذا ستجديه يقفز وهو يكرر ما تلقنه، أو يتحرك وهو يستمع لكِ.

جدير بالذكر أن الطفل / الإنسان بشكل عام يتغير من فترة لأخرى، فلا يثبت على نظام واحد طيلة العمر، فمن الطبيعي أن يتغير النظام السائد عند الشخص، كما أنه من الطبيعي أن يجمع الشخص الواحد بين نظامين أكثر من الثالث*

نصائح تهمك في تعليم الطفل بالمنزل:

- اجعلي من التعليم فرصة رائعة للمعرفة لا تجعليه غاية للحصول على الدرجات فقط.
- حاولي أن تخبريه أن الفروض المنزلية هي أحد المهمات التي يجب عليه آداؤها بمفرده وأنه قادر عليها، وأنتِ بجانبه إن احتاج لأي مساعدة.
- اتركي لطفلك أن يحدد جدول مهامه بنفسه، كل ما عليكِ هو أن تذكريه بالمهمات وتتركي له جدولتها. (مثل: ماهي مهماتك لليوم؟ أو اليوم أنت بحاجة لأداء فروضك وترتيب غرفتك وإنهاء تناول طعامك، بأي شيء تحب أن تبدأ).

We Care

KiKO

Isam Economic Company Ltd. /KiKosaOfficial Info@KiKo.com.sa

Sanita.

Bambi

علّم ولد، بتبني بلد

سانيتا بامبي® في إصدار جديد ومطوّر مع الثنائي العالميّ المرح، "طوم وجيري"

اليوم، ينضمّ بطلا الرسوم المتحرّكة الأمرح في العالم، "طوم وجيري"، إلى سانيتا بامبي® لإضفاء لمسة عالميّة من التسلية على العبوة وإسعاد قلوب الأطفال في السعوديّة وبلدان الخليج.

يتوقّف نجما المرح الأحبّ على قلوب الأطفال عبر العالم في محطة خاصّة ومسلّية لزيارة سانيتا بامبي®. فسوف يظهر الثنائي المرح بشكل حصريّ على عبوات سانيتا بامبي® في مطاردة طريفة ومشوّقة تجذب الأطفال والأمّهات.

يأتي هذا التعاقد بين سانيتا بامبي® وشركة "وارنر برازرز" في إطار استراتيجيّة تسويقيّة متكاملة تهدف إلى تعزيز جاذبية العبوة على الرفوف والتأكيد على النوعيّة العالية للمنتج.

كذلك، حاز سانيتا بامبي® على الحقّ الحصريّ بإبراز ختم شركة "وارنر برازرز" على العبوة ومختلف الوسائل الترويجيّة لمدّة سنة كاملة، مع طبع صور "طوم وجيري" على الحفاض لإرفاق الحماية المثاليّة بنعومة قطنيّة ممتعة.

جرّبي الآن الإصدار الجديد من سانيتا بامبي® مع "طوم وجيري" وأحيطي طفلك بالمرح والتسلية!

BambibySanita @BambibySanita @BambibySanita @BambibySanita

عبدالله التركي
خبير تربـوي
www.better-parent.com

مشكلتك لن تنتهي.. أبدًا!

بعد مرور عدة سنوات استيقظت باكرًا في أحد الأيام وريثما أعد كوب القهوة أدركت أن مشكلتي لن تنتهي.. أبدًا، وبعدها تنفست الصعداء ارتياحًا..

«أي مشكلة اختار.. كلها مشاكل مهمة!» هذه الفكرة التي تراودت إلى ذهني أثناء بحثي عن مشكلة تربوية أكتب مقالتي عنها وخلال اطلاعي على بعض المقالات وجدت مقالة سردت أكثر المشاكل التربوية شيوعًا لدينا نحن الآباء والأمهات، أثناء قراءتي لتلك المشكلات أدركت أحد أهم المشاكل التربوية التي يعاني منها معظمنا وقد لا تنتهي مشاكلنا أبدًا إن لم نعالج تلك المشكلة الأهم.
المشكلة التي لا نظنها مشكلة..

فكر في بعض المشاكل والتحديات التربوية التي تواجهها حاليًا.. إذا كنت

مثلي فستتذكر عدة مشاكل وتحديات واجهتك مع الأبناء وهذا ما اعتدنا عليه. اعتدنا أن نرى مشكلة كل يوم وأن نظل في صراعٍ مستمر لحل مشكلات أبنائنا إلى أن نسينا أن نركز على الحلول، أن ننظر إلى قدراتهم، أن نركز على إمكانياتهم وأن نشكر مبادراتهم الإيجابية بحماس وبقلب صادق وتلك هي المشكلة الحقيقية!.. أننا ركزنا على نقاط الضعف والمشاكل أكثر من نقاط القوة والإيجابيات وثق عزيزي القارئ أنك طالما ظل تركيزك في الجانب السلبي فلن تنتهي مشاكلك أبدًا ولك أن تنظر في حياة غيرك من المربين، فأينما يكون التركيز يكون التعزيز.

هل لاحظت قبلًا ظاهرة الانتباه السلبي؟!

إنه المسمى الذي أطلقته على ظاهرة تكررت مع الكثير من المربين، تجدهم إذا سلك أحد أبنائهم أو أحد الطلاب سلوكًا سلبيًا توجه انتباههم إليه بتركيز وانخرطوا في النصح والعتاب أو ربما العقاب أيضًا ولكن ماذا نقدم للسلوكيات الإيجابية؟

احذر من الوقوع في فخ «التساهل»! أنا لا أعني أن نكافئ أبنائنا على كل شيء أو نؤدي واجباتهم عنهم أو حتى نتحمل عواقب أخطاؤهم وإن فعلنا أيًا من ذلك سنكون قد ثبطنا قدرات أبنائنا بدلًا من تمكينها..

سؤالي لك الآن هو أين تركيزك أغلب الوقت؟

ركز ولاحظ دون أن تتغافل...!

دورك في حياة أبنائك دور عظيم ورائع.. كنت أبًا أو أم فلديك إمكانية تمكين أبنائك وتعزيز قدراتهم ومهاراتهم ليعيشوا بنجاح وثقة، لديك إمكانية المساهمة في تمكين إنسان. المشاكل والتحديات يمكنك أن تجد حلولها دومًا وسأتحدث عن ذلك خلال المقالة ولكن الأهم أن تمتلك المهارات الصحيحة لتطبيق تلك الحلول وقد تكون هذه المهارة من أهمها.. مهارة «التركيز الإيجابي».

«الطفل المشاغب هو طفل غير محفز».. مقولة قالها رودولف دريكرز عالم علم النفس التربوي العظيم.

عندما نقدر أبنائنا لذواتهم وشخصياتهم كما هم ونعبر عن تقبلنا وتقديرنا لهم سيشعرون بالتمكين والتحفيز، سترتفع ثقتهم بأنفسهم ليعيشوا وفقًا لتوقعاتهم، سيمتلكون الشجاعة لبناء أحلامهم، سيمتلكون الجرأة ليعيشوا وفقًا لتوقعاتهم وليس توقعات الآخرين وعندها فقط نبني أجيالًا متمكنة تتجاوز طموحاتهم حياة تقليدية متكررة إلى حياة سعيدة ناجحة تزدهر فيها إنجازات صادقة، ذاتية وابداعية.

هناك نظارتين نستخدمها في التربية، نظارة التركيز ونظارة الملاحظة. القاعدة تنص على أن تضع نظارة التركيز تجاه إيجابيات أبنائك (سلوكيات إيجابية، صفات شخصية إيجابية، مبادرات...إلخ) وتستخدم نظارة الملاحظة تجاه سلبيات أبنائك أو ما لا ترغب رؤيته (سلوكيات سلبية، نزعات سلبية، مشاكل...إلخ). عند ارتداء نظارة التركيز استخدم أدوات إيجابية حسب ما يتناسب مع الموقف

للتعزيز مثل: التحفيز الإيجابي، الأسئلة المثيرة، الاستماع... وغيرها من الأدوات التي يمكنك الاطلاع عليها من خلال موقعي الإليكتروني الشخصي أو من منهجية تربوية إيجابية تتبعها.

عند ارتداء نظارات الملاحظة عليك أن تذكر نفسك أنك ترتدي نظارة الملاحظة وإن شعرت أنك ستفقد أعصابك تجاه السلوك اترك الموقف واهدأ ثم عد إليه مستعدًا للتعامل مع الموقف بأدوات وتقنيات توجيهية إيجابية وليكن تركيزك على «إيجاد حلول» وليس «خلق

المزيد من المشكلات». كثيرًا ما يمكننا أن نوجه سلوكًا سلبيًا إلى صفة إيجابية بمجرد أن نوظف تلك النزعة التي رأيناها سلبية (مثل العناد) في شيء إيجابي مشابه (مثل مسؤولية منزلية أو

مساعدة الأب في دور معين يشعر فيه الطفل بالأهمية).

ركز على الإيجابيات ولاحظ السلبيات.

وجه القيادة نحو الحلول..

تخيل أنك قبطانًا تقود مركبًا في البحر، وخلال إبحارك ظهرت بعض المشاكل الاعتيادية في الملاحة البحرية وبدلًا من تركيزك على الوجهة التي تذهبون إليها وجهت تركيزك إلى كل مشكلة منها وبدأت تتذمر، وتعاتب كل من عليها، ركزت على المشكلة أكثر من تعاونك مع الطاقم لإيجاد حلول وتوكيل المهام لتخطي العقبة المتكررة في أغلب الأحيان.. ما الذي سيحصل؟

بالطبع سيفقد المركب مساره ويضيع في البحر إلى أن تمسك زمام القيادة بفعالية. وهذا ما يحصل لكثير منا

عندما نتوه بين مشاكلنا في تربية أبنائنا، بل إنها كلمة سمعتها عدة مرات من الأمهات والآباء «أشعر أنني ضائع في تربية أبنائي»!

ماذا لو اخترنا من الآن أن نوجه قيادة المركب نحو الوجهة الصحيحة؟ نحو إيجاد الحلول بدلًا من إيجاد مشاكل.

ولذلك أحثك على أن تتحدى ذاتك لاتخاذ الخطوات التي سأذكرها لتوجيه تركيزك نحو الحلول من الآن:

١. ركز على الإيجابيات ولاحظ السلبيات

إبدأ بكتابة إيجابيات كل واحد من أبنائك وبناتك، صفاتهم الإيجابية، إمكانياتهم ونقاط قوتهم ثم ابدأ بكتابة صفاتك الإيجابية أنت، إمكانياتك ونقاط قوتك. بعد أن تنتهي من الكتابة استخرج أفكارًا لتوظيف تلك الإمكانيات الإيجابية والتركيز عليها أكثر. فكر كيف يمكنك أن توظف إمكانياتك أنت أيضًا في تسهيل وتحسين تربيتك؟
يمكنك أن تستخدم أي وسيلة من وسائل تحليل الشخصية لمساعدتك في ذلك.

٢.الجنون هو أن تحاول فعل الشيء ذاته وتتوقع نتيجة مختلفة!

غير طريقتك، ابحث عن حلول جديدة إيجابية لمشكلاتك، وبذلك لا أعني أن تسأل أي شخص تعرفه عن حلول تربوية بل ابحث عن حلول صحيحة وعلمية من خبراء تربويين فكل مشكلة تظهر تترك لك اختيارين، إما أن تنظر إليها كعقبة صعبة وتحدي لا حل له مثل قبطان المركب الذي شتت تركيزه بين المشاكل فصار ضحية لها، أو أن تنظر لها كفرصة رائعة لاكتساب معرفة ومهارات تربوية جديدة تتعامل بها مع الموقف بتمكن وثقة. فبدلًا من أن

تكون ضحية للمشكلة تصبح قائدًا لها.

٣.أشرك أبنائك وبناتك في حل المشكلات

عندما تواجه مشكلة مع أحد أبنائك يمكنك أن تشركه في العصف الذهني لإيجاد حلول معًا تناسبكما أنتما الإثنين لحل المشكلة معًا وتذكر أن الهدف هو إيجاد حلول وليس العتاب، التوبيخ، العقاب أو ما شابه.

لديك الاختيار من الآن وكل يوم وفي كل لحظة إما أن تركز على السلبيات أو تركز على الإيجابيات.. إما أن تقوم بالتثبيط أو التمكين.. فأينما يكون التركيز يكون التعزيز.

أختم حديثي معك عزيزي القارئ بأن أحثك على أن تفعل شيئًا واحدًا يساهم في تركيزك الإيجابي وتمكين أبنائك، شيئًا واحدًا وإن كان كلمة إيجابية فقط تقولها لأحدهم. خطوة واحدة نحو التمكين..

عوائل جدة تشارك في سباق «سبارتن العالمي»

رفيف فؤاد زهران

أقيم يوم ٤ فبراير ٢٠١٧م في مدينة **الملك عبد اللّه الرياضية بمدينة جدة** حدث رياضي بإسم **"سبارتن"** وهو سباق عالمي يقام في مدن مختارة حول العالم.

يجتمع فيه آلاف المتسابقين بهدف اجتياز مسار عبارة عن **٥** أو **١٠** أو **٢٠** كيلو متر، يشارك فيه الناس حسب قدراتهم.

يحتوي السباق على **١٠– ٣٠** عقبة يجب على المتسابق اجتيازها للفوز بميدالية النجاح في اجتياز المسار.

وفي نفس المكان كان لفئة الأطفال عدة مسابقات حسب العمر وبمسار مختلف يبلغ طوله كيلو ونصف مترًا، بحواجز عدة تناسب قدرات الأطفال. ومن شروط السباق أنه إذا أخفق أو لم يستطع المتسابق اجتياز عقبة معينة يجب عليه القيام بمجموعة تمارين "**١٠– ٣٠**" مرة للاستمرار في السباق.

شارك في السباق الواقع بجوار ملعب الجوهرة العالمي بجدة فئتان، فئة أطفال من بنات وأولاد وفئة الرجال، وشاركت العوائل والأمهات وكثيرٌ من الحضور بالتشجيع وفي الألعاب الترفيهية.

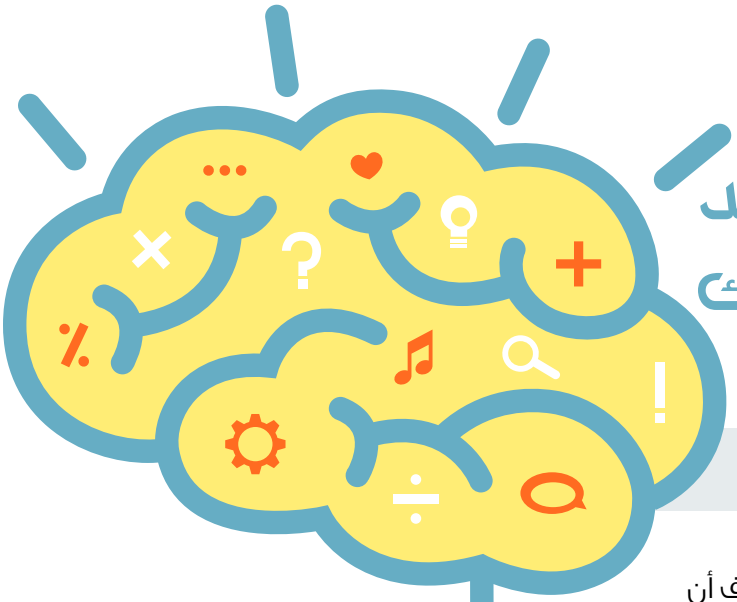
ومما عجبني كأم أنني شاركت بتشجيع المتسابقين عامة وولدي خاصة، وهو يبلغ من العمر عشر سنوات.

أتاح السباق فرصة طيبة للأجتماع بأفراد العائلة وتصويرهم في حدث رياضي لا يقتصر على الرياضيين فقط.

تتيح هذه البرامج الترفيهية المشاركة لجميع أفراد العائلة في مهرجانات رياضية تفيد التوعية الرياضية بأسلوب ممتع، مما يجعلنا نتعرف على قدراتنا الشخصية وتجعلنا نخوض في تحديات محمودة مع أنفسنا لتحسين قدراتنا الرياضية.

كان المهرجان فرصة للعوائل لتجتمع وتشارك وتشجع بحماس يقرّب أفراد العائلة بعضها البعض ويولد التنافس المحمود الذي يجعلنا نطور قدراتنا الرياضية والاجتماعية.

وأرجو أن تكون لدينا في السعودية مزيدًا من هذه المهرجانات الرياضية، تشجيعًا للحياة الصحية والرياضية، وترفيهًا لجميع أفراد العائلة.



٧ وسائل تزيد من ذكاء ابنك وفطنته

د.جاسم المطوع

لعل القارئ يستغرب عندما يعرف أن أول سبب من أسباب تنمية الذكاء والفطنة هو **(الحب)** فإذا أغدقنا على الطفل حبًا وحنانًا من خلال الكلمات واللمسات والاحتضان فإن نفسيته ستكون مستقرة ويشعر بأنه مقبولًا من قبل والديه فيزداد عطاء ونماء وذكاء وقد دلت الأبحاث والتجارب على ذلك ،

وكلما قدمت الأم حبًا مبكرًا لطفلها كلما ساهمت في تطوير منطقة في المخ المسؤولة عن الذكاء والتعلم والذاكرة، والسبب الثاني في تنمية ذكاء الطفل **تشغيل حواسه الخمسة** وهي (البصر والسمع والشم واللمس والتذوق) للتعرف على المحيط الذي حوله وهذا يحتاج لتعليم وتدريب من قبل الوالدين،

والسبب الثالث **أن نستمع له ونتحدث معه** فيتعلم من الإستماع تقييم أفكاره وتحليلها ومراجعتها ويتعلم من الحديث معه تشغيل مخه بالتحليل والاستنتاج والاستنباط.

والسبب الرابع **حفظ القرآن وتدبر معانيه** وفهم آياته وقراءة تفسيره، فالقرآن يدعونا للتأمل والتدبر في خلق السماوات والأرض وفي ذلك تحريك للعقل، بالإضافة إلى أن حفظ القرآن ومراجعته ينشط الخلايا الدماغية ويجعلها متحفزة دائمًا ولهذا يقل الخرف في حُفاظ القرآن عند كبر سنهم، والسبب الخامس هو **توفير ألعاب تساهم في تنمية الذكاء** للطفل سواء كانت ألعاب كلامية مثل الألغاز أو ألعاب رياضية تحتاج لتخطيط

كالهجوم والدفاع أو ألعاب تعتمد على الحساب أو ألعاب إلكترونية تحتاج لسرعة بديهة وتفكير، والسبب السادس **زيارة مواقع وأماكن تُعرف الطفل على المخترعين والأذكياء** ويتعرف كيف يتعامل مع مصاعب الحياة ومشاكلها، وكذلك زيارة المتاحف أو زيارات المواقع الأثرية القديمة أو مجالسة الأذكياء ، والسبب السابع **تناول أطعمة تنشط الذاكرة** وتساهم في زيادة الذكاء وهذه يمكن للقارئ أن يبحث في أنواع الأطعمة في الإنترنت أو يسأل أهل الاختصاص في المجال الغذائي يفيدونه بها، فهذه سبعة أسباب تزيد من فطانة الطفل وذكائه.

ومن يتأمل سير الأنبياء والصحابة والعلماء يجد أن صفة الذكاء والفطنة موجودة عندهم وهذا سبب من أسباب تميزهم على الآخرين فأبوبكر الصديق رضي الله عنه لما هاجر مع رسول الله وكان رديفه فكان يمر بالقوم فيقولون له : من هذا بين يديك؟ فيرد عليهم: هادي يهديني وأحيانًا كان يقول دليل يدلني، فهذا جواب ذكي حتي لا يُكشف سر الهجرة،

وعمر الفاروق رضي الله عنه في يوم أحضروا له غلمان سرقوا ناقة رجل فلما رآى أجسامهم ضئيلة وهزيلة والبؤس عليهم ظاهر ووجوههم صفراء قال لسيدهم : لقد كدت أن أعاقبهم لولا علمي بأنك تجيعهم، فلما جاعوا سرقوا، ولن أعاقبهم بل أعاقبك أنت، فعرف من حالهم أنهم مظلومين وهذه لفتة ذكية منه،

وعلي بن أبي طالب رضي الله عنه عُرضت عليه مسألة رجل حلف على زوجته بالطلاق إن لم يطأها في شهر رمضان نهارًا ، فقال له علي : سافر بها لتجامعها نهارا، فعالج المشكلة وحفظ الأسرة بجواب ذكي.

وأبوحنيفة رحمه الله قال له رجل إذا خلعت ثيابي ودخلت النهر أغتسل فإلى القبلة أحول وجهي أم خلافها، فقال له أبوحنيفة : الأفضل أن تحوّل وجهك إلى الجهة التي فيها ثيابك لئلا يسرقها أحد، فهذا جواب ينم على ذكاء وفطنة وإن كان في ظاهره جواب فكاهي، وهكذا كان كل علماؤنا ولهذا القرآن الكريم عرض لنا نماذج للذكاء حتى يكون لنا منهجًا في تربية أبنائنا، مثل تصرف بلقيس عندما اختبرت سيدنا سليمان بالهدية، وتصرف أخت موسى عندما أرسلت لأخيها موسى أمه ترضعه بطريقة ذكية، وتصرف آسية الذكي في الحفاظ علي الطفل موسى على الرغم من بطش فرعون وزبانيته في قتل النساء والأطفال، وقصص كثيرة في تاريخنا تتحدث عن ذكاء عائشة رضي الله عنها وعن ذكاء خالد بن الوليد وعمرو بن العاص رضي الله عنهم وغيرهم كثير،

ولكن المهم من هذا كله كيف نحول هذه المفاهيم والقيم القرآنية والنبوية إلى واقع عملي في بيوتنا ومع أبنائنا وتدخل في مناهجنا التعليمية، فنحرص على التربية الذكية لأطفالنا ونهتم بتنمية عقولهم ليساهموا في المستقبل ببناء وطنهم وخدمة دينهم.

B&G costume
أزياء تنكرية

إلى كل من يحب الترفيه في الزي التنكري شركة B&G تحقق لكم جميع الملابس التنكرية لكل الشخصيات القصصية والخيالية والزي الوطني لكل دولة مع تجهيز المهرجانات والحفلات التنكرية وأعياد الميلاد.

كما يمكن عمل أي شخصية أو أي زي تنكري حسب طلبكم وحسب تخيلكم وأفكاركم

Our company B&G is ready to provide any costume in stories character you wishwe can also arange parties.

like birth day parties, costume parties also provide or make any costume according to your ideas and imagination

موبايل : ٠٥٠ ٥٨١٨ ٧٠٦

٠٥٤ ٠٠٠٥ ٠٠٧

فاكس : ٠٢- ٦٩٨٥ ٦٩٥

bg.costume@yahoo.com

عندما يفقد الطفل أحد والديه

من أكثر الأسئلة صعوبة على الوالدين عندما يسأل الطفل عن والده أو والدته!!

ولكن برأيك عزيزي المربي...
هل هذا السؤال أصعب أم محاولة تجميل الصورة للطفل وعدم قول الحقيقة كاملة؟!
هل الكذب على الطفل أصعب أم اكتشاف الطفل للكذبة ومعرفة حقيقة اختفاء أحد والديه أصعب؟!
أيًا كان نوع الفقد وفاة أو سفر أو طلاق أو حتى دخول السجن فلن تغير الكذبة الحقيقة!

أتساءل لما يلجأ الآباء إلى تجميل الحقائق وإخفاء ملامحها الأصلية؟!

أعي تمامًا أن من يلجأ لتلك الطريقة يرى الأمر من وجهة نظر عاطفية بحتة وهمه الأساسي ألا يعاني الطفل من هذا الفقد وأن ينقله له بالتدريج.

> ولكن للأسف دعني أخبرك أن الأطفال أذكى من ذلك! لن يتفهموا خوفك وقلقك عليهم ولن يروا سوى أنك كذبت عليهم وبناءًا على الكذبة سيبدأ ببناء الحواجز لأن ثقته بدأت تتزعزع تجاهك!

تقول د. طاهرة هوك – أخصائية اجتماعية بالمملكة العربية السعودية: "إن إنكار الموت يعني ببساطة الهروب من حقيقة من حقائق الحياة. عندما نخفي على الطفل حقيقة وفاة أحد والديه لحمايته، نحن بهذا نحرمه من حقه في الحزن عليه والتعامل مع هذا الفقدان.

" تقول د. طاهرة إن الإنسان يجب أن يأخذ بعض الوقت في التفكير من أجل استيعاب وتقبل الوفاة على أنها حقيقة في الحياة لا مفر منها قبل أن يواجه بها بالفعل بفقد أحد المقربين إليه. توضح د. طاهرة قائلة:

"تحدثي مع أطفالك عن الوفاة قبل أن تحدث حالات وفاة في الأسرة. من الصعب أن تشرحي لطفلك شيء أنتِ نفسكِ لا تفهمينه، والأصعب أن تفعلي ذلك وأنتِ نفسكِ مجروحة وحزينة."

عندما تخبرين الطفل بأمر محزن، عليكِ مراعاة بعض الأمور، مثل:

– عمر الطفل، الأطفال خيالها نشط للغاية، فلا داعي للتطوع بمعلومات أكثر مما يحتمل الموقف.

– قربي له فكرة الفقد أو الموت بصورة عامة، كسفر شخص عزيز عليكم أو وفاته كالجد أو الجدة، كوفاة عصفور أو قط أو أحد الحيوانات الأليفة إن كان يمتلكها الطفل أو يمتلكها أحد معارفكم.

– لا تحرمي الطفل من حقه في الحزن، بل علميه كيف يتعامل مع الحزن، ببساطة قولي له نعم إن الأمر محزن وأنا أيضًا أشعر بالحزن واجتنبي أن تقولي له

لا تحزن أو لا داعي للخوف لأن ذلك يعطيه رسالة أنك مخطئ فيما يخص الحزن وأنك مختلف وأنه لا ينبغي عليك أن تشعر بذلك!.

- اسمحي للطفل أن يرى ويشارك في مراسم العزاء، لأن هذه التجربة ستفيده أكثر مما تضره، لا تقلقي عزيزتي الأم على مشاعر طفلك فالأولى أن تتركيه يخوض التجربة ويتعلم ويتعرف على المشاعر وكيفية التعامل الواعي معها.

- يجب أن يُسمح للطفل بالتعبير عن مشاعره بالطريقة التى يريدها. رغم أن البكاء هو التعبير المعتاد عن الحزن، إلا أنه كما تقول د. طاهرة ليس الطريقة الوحيدة للتعبير عن الحزن كما أن بكاء الطفل لا يعني بالضرورة أنه قد أخرج كل أحزانه. وتوضح أن الدراسات تظهر أن الطفل الذى يبكي أكثر فى الجنازة لا يبرأ بالضرورة أسرع من الطفل الذي لا يبكي. وتشير إلى أن هناك طرق أخرى يستطيع أن يخترعها الكبار لمساعدة الطفل في التعبيرعن مشاعره، وتقول: "شجعي الطفل على الكلام، الرسم، أو اللعب للتفريج عن مشاعره خلال فترة الحزن. يمكن أن يساعد الأب أو الأم الطفل على التعبير عن مشاعره عن طريق تشجيعه على إخراج صدقات بشكل منتظم للمتوفى كما يمكن تشجيعه على اختيار نوع العمل الخيري الذي يرغب في القيام به."

إذا تظاهر الأطفال وكأن شيئاً لم يحدث،

أحيانًا يعتقد الكبار أنهم لا يهتمون. لكن إن تفسير لعب الطفل بعد الجنازة مباشرةً على أنه سلوك غير لائق قد يجرح مشاعره. من المهم أن نفهم أن الأطفال ليسوا صورًا مصغرة من الكبار، فرغم أنهم قد يعبرون عن مشاعرهم في أحيان كثيرة بنفس طريقة الكبار، إلا أنهم يحزنون ويعبرون عن أحزانهم تبعًا لفهمهم كأطفال."

انتبه للأعراض التالية:

اختلاف أساليب تعبير الأطفال عن الحزن: أحيانًا يلعب الطفل بقسوة او عنف، وأحيانًا بهدوء أكثر وأحيانًا لا يلعب، من الممكن أن يقوم بردة فعل غير متوقعة. كل ما عليك فعله هو أن تتذكر أن الطفل يعبر عن حزنه أو توتره فهو لا يتصرف بطريقة طبيعية. لذا تقبل أسلوبه وحاول دعمه أنت أو أحد المقربين له.

من الطبيعي أن تأخذ الأمور من الطفل وقتًا حتى يتخلص نهائيًا من أحزانه، إلا أن الطفل لو لم يجد وسيلة يعبر بها عن الأحزان المكبوتة بداخله، قد يضره ذلك بشدة. لذا راقب الطفل وتقبل جميع أسئلته وحاول أن تجيب عنها بمصداقية ووعي وبطريقة يفهمها.

إذا كان الطفل متعلق بمن فقده ومتأثر للغاية بذلك ربما تظهر عليه بعض المظاهر التي تدعوا للقلق، مثل الانتقام والضرب لمن هم حوله سواء ألعاب ام أشخاص أم مقتنيات. ربما يتبول على نفسه، أو يصاب بالتأتأة، أو يبدأ في قضم أظافره...إلخ.

فإن لاحظت أي من هذه الأمور عليك بتقبل الأمر والتعامل معه بتروي وببساطة، واستشر أحد الأطباء النفسيين المختصين بالأطفال، وتعلم كيف تساعد الطفل دون أن تشعره أنه مريض ويجب أن يذهب للطبيب!

مواصلة الحياة

الحياة تستمر حتى بعد وفاة شخص عزيز علينا. الأطفال يتعلمون ذلك، ورغم أننا نتوقع أنه درس صعب بالنسبة للطفل في هذا السن الصغير، إلا أن الطفل لو حصل على المساندة اللازمة سيكون هذا من الدروس التي تساعده على التكيف مع الصعوبات والمواقف الصعبة التي سيقابلها في حياته.

كيف أساعد ابني أو ابنتي في اختيار التخصص الجامعي

الماستر علي عبدالقادر يماني
خبير المقاييس العالمية
مبتكر مقياس قسم المهني
لتحديد الميول واختيار التخصص الجامعي
والمسار المهني
مدرب ومستشار دولي في التنمية البشرية
وتطوير الذات

أولًا– التهيئة النفسية

١. تـرك الحريـة لأبنائهـم وبناتهـم لاختيـار التخصـص الجامعـي المناسـب لهـم بـدون فـرض تخصـص معيـن عليهـم.

٢. توجيههـم بـأن يكـون لديهـم شـخصية مسـتقلة ولا يكونـون تبعًـا لآراء وأهـواء الآخريـن، بـل عليهـم أن يحـددوا هدفهـم بدقـة لكـي يتميـزوا بالوصـول إليـه .بالصرافـة أو دهـن المسـك الأصلـي أو العـود.

> كثيرًا ما يتبادر هذا السؤال إلى أذهان الآباء والأمهات وخصوصًا عندما يقترب موعد تخرج أبنائهم وبناتهم من المرحلة الثانوية ويرون علامات الحيرة في وجوههم

وهنا سنقدم بعض النصائح والتوجيهات لتي تعين الوالدين على مساعدة أبنائهم وبناتهم في ذلك الأمر :

٣. إبعاد كل أنواع المؤثرات التي قد تؤدي بشكل مباشر أو غير مباشر للتأثير عليهم في قرارهم، (مثل: رغبة الوالدين – الأخوة – الأقارب – الأصدقاء – نظرة المجتمع) .

٤. بث الطمأنينة في نفوسهم، وتوضيح أمر مهم وهو أن اختيار التخصص الجامعي لا يعني بالضرورة اختيار مهنة المستقبل فالجامعة هي فرصة للاستكشاف .

ثانياً– التهيئة النفسية

وتكمن في النقاط التالية

١. توجيههم إلى اختيار التخصص الجامعي بناءًا على المواءمة بين ثلا ثة عناصر رئيسية :

أ. الميول (الرغبة)

بـ. القدرات (الذكاءات)

جـ. احتياجات سوق العمل (القطاعات المهنية)

٢. توجيههم إلى حضور الدورات التي تتناول هذا الموضوع لتفتيح مداركهم، وسؤال من لديه الخبرة من مستشارين في تحديد الميول واختيار التخصص لعمل بعض المقاييس التي تحدد التخصصات الجامعية والمسار المهني المناسب لهم.

وينبغي على الوالدين الحذر من مطالبة أبنائهم وبناتهم بما هو أعلى من قدراتهم وبما يخالف ميولهم ورغباتهم لأن ذلك سيؤدي إلى فشلهم وكرههم لهذه المهن والتخصصات في المستقبل.

وينبغي التأكيد على أمر مهم جدًا وهو أنه ليس هناك تخصص أفضل من الآخر وليس هناك مهنة أفضل من الأخرى بل الأفضل هو ما يتلاءم مع ميول الشخص وقدراته واحتياجات سوق العمل، فليست المهن المميزة محصورة على الطب والهندسة فقط بل يوجد هناك كثيرٌ من المهن الرائعة التي تخدم الوطن والمجتمع ولها مستقبل جميل.

٧ نصائح ذهبية للعناية بالبشرة في فترة المراهقة

بطبيعة الحال أن تتأثر البشرة في المراحل الانتقالية كفترة المراهقة، أو أي مرحلة يحدث فيها تغيير في مستويات الهرمونات. فتظهر الرؤوس السوداء، البثور وغيرها من المشاكل الجلدية البسيطة.

إليكِ ٧ نصائح ذهبية علميها لابنتك لتجنب أكبر قدر من التعرض لهذه المشاكل:

شرب الماء وتناول الخضروات

أحد أهم العوامل في تنقية الجسم والبشرة من الشوائب والدهون، والمحافظة على نضارتها وحيويتها هو المحافظة على شرب ٢ ليتر يوميًا من الماء، وتناول الخضروات والفواكه، كما يفضل تقليل تناول الدهنيات والمقليات والأطعمة السريعة والحلويات.

تنظيف البشرة

العناية بالبشرة وتنظيفها بغسول خالٍ من الكحول والمواد العطرية مرتين يوميًا صباحًا ومساءًا.

ترطيب البشرة

بعد تنظيف البشرة يجب ترطيبها مباشرة بكريم مناسب لنوع البشرة، ويفضل أن يكون خالي من المواد المعطرة وخفيف تتشربه البشرة.

إزالة المكياج

من المهم جدًا الحرص على إزالة المكياج خاصة قبل النوم حتى تتنفس البشرة وتستعيد نضارتها خلال النوم، كما يجب مراعاة جودة المادة التي تُستخدم في إزالة المكياج.

اختيار منتجات المكياج المناسبة لنوع البشرة

ليست كل أنواع المكياج تصلح لأي بشرة، لذا يجب عليكِ الحرص في اختيار منتجاتك الخاصة بعناية والتأكد من جودتها ومن ملائمتها لبشرتكِ. ويمكنكِ الاستعانة بخبيرة مكياج لتعرفكِ على نوع بشرتك والأنواع المناسبة لكِ.

علاج المشاكل الجلدية مبكرًا

اكتشاف المشاكل وعلاجها مبكرًا من الأمور الهامة جدًا في الحفاظ على البشرة، لذا يفضل حين ملاحظة مشكلة مثل: البثور،البقع الداكنة، الحبوب، الرؤوس السوداء...إلخ زيارة الطبيب والحرص على علاجها في أسرع وقت.

استخدام واقي الشمس

واقي الشمس من المنتجات الأساسية التي يجب أن تقتنيها كل فتاة وإمرأة، خاصة تلك التي تتعرض للشمس في أوقات الظهيرة. وكما هو الحال مع منتجات المكياج يجب اختيار واقي الشمس الملائم لنوع بشرتك، ودرجة الحماية المناسبة لكِ.

المكملات الغذائية وهوس الشباب

الحصول على جسم رياضي رشيق ولافت في أسرع وقت ممكن كان الدافع الرئيسي للجوء الشباب إلى المكملات الغذائية! ولكن أغلب المكملات الغذائية أو البروتينات غير معروفة المصدر أو ما تحتويه من مكونات، والتي قد تكون في كثير من الأحيان غير صالحة للاستخدام! وهي منتشرة بهدف جني الأرباح على حساب صحة الإنسان!

مع الأسف يحدث ذلك دون الحرص والتأكد من الشباب على صحة المواد المباعة، ومدى مطابقتها للمواصفات التي حددتها وزارة الصحة على المحال والأندية الرياضية ولذلك هي لا تباع بوصفة طبية ولا تباع في الصيدليات إنما تتواجد في الأماكن التجارية.

أنواع البروتينات من المكملات الغذائية:

1. بروتينات (على شكل مسحوق) تعمل على زيادة الوزن حيث تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات والسكر.
2. بروتينات تحتوي على نسبة متوسطة من الكربوهيدرات والبروتين مثل pro complex
3. بروتينات تحتوي على نسبة عالية مثل whey protein
4. بروتينات تعمل على زيادة الطاقة والمحافظة على العضلات مثل الكرياتين والجلوتامين الذي يزيد من قوة المناعة وسرعة صيانة الألياف العضلية بعد ممارسة التمارين الرياضية.

5. بروتينات تأتي في شكل كبسولات مثل «المنيو أسيد» لكن الاعتقاد السائد بين الكثير من ممارسي رياضة كمال الأجسام أن هذا النوع من البروتينات له تأثير في الجسم.

و «المنيو أسيد» هذا هو عبارة عن أحماض أمينية مكونة من ٣٢ حامضًا أمينيًا اللازمة لبناء العضلات بطريقة صحية، وتؤخذ من مصل اللبن أو الجبن، لأن العديد من الأحماض الأمينية لا يمكن صنعها في جسم الإنسان ولهذا يتم اللجوء إلى استعمال الأحماض الأمينية عن طريق المكملات الغذائية.

آراء بعض الأطباء في المكملات الغذائية:

قال الدكتور مصطفى صبري، – استشاري الأمراض الباطنية والجهاز الهضمي– :هناك فرق بين البروتينات والمنشطات الهرمونية، ونسبة الضرر بينهما. فالبروتينات المستعملة في بناء الأجسام هي منتجات تحتوي على تركيز عالٍ من منتجات الأحماض الأمينية اللازمة لبناء العضلات وتعويض الخلايا العضلية التالفة.

أما الهرمونات المستعملة من قبل بعض الرياضيين فهي هرمونات تنتمي إلى مجموعة الستروييد، وهي تزيد النشاط وتسرع نمو العضلات بشكل غير طبيعي وتأثيرها على ضغط الدم، والقلب، وبقية أجهزة الجسم، و الإفراط في استعمال البروتينات، يمكن أن يزيد العبء على الكلى والكبد مع زيادة ناتج تبادل البروتينات. والبروتينات بكميات مدروسة لا تضر، أما الهرمونات فهي ضارة بأي نسبة.

وعن الأمراض التي قد يصاب بها مستخدم هذه المكملات قال صبري: «تؤثر الهرمونات سلبًا في الجسم فتسبب:

- التوتر الشرياني (ارتفاع ضغط الدم)
- اختلال نسبة السكر في الدم

زيادة احتمال الإصابة بالالتهابات الجرثومية

- لانخفاض المناعة
- الإصابة بهشاشة العظام
- الاضطرابات النفسية والعدوانية

النمو غير الطبيعي للثدي عند الرجل مع

- ضمور البروستاتا

اختلال الدورة عند المرأة ونمو الشعر غير

- الطبيعي
- هبوط القلب (تضخم عضلة القلب)
- اختلال تبادل الدهون وتصلب الشرايين
- تراكم الشحوم على الكبد
- الإصابة بتعتيم القرنية والعدسة

زيادة إمكانية التمزق العضلي

ويوضح الدكتور مصطفى أن أكثر الفئات العمرية استجابة وتأثرًا بهذه المنتجات، التي تكون في مرحلة النمو والمراهقة، وما بعدها، وعلى الشباب الاستعانة بالغذاء الصحي المتوازن عوضًا عن هذه المكملات، كما أن ممارسة الرياضة بشكل عادي سيؤدي إلى نمو العضلات دون الحاجة إلى استعمال البروتينات أو الهرمونات. وإذا كان لابد من ممارسة كمال الأجسام فليكن تحت إشراف رياضي طبي متخصص.

أما الدكتور عبد الحليم فضل – استشاري جراحة العظام بمستشفى راشد في الإمارات العربية المتحدة والمدير الطبي لنادي النصر– قال :

«هناك الكثير من الخداع في الصالات الرياضية عن المكملات الغذائية الرياضية، والتي شاع انتشارها بين الرياضيين بهدف الحصول على نتيجة سريعة وفعالة تُحقق لهم الشكل الذي يحلمون به، وجميع هؤلاء هم ضحايا أوهام كاذبة! كما أن من يبيعها من الرياضيين المسؤولين في الصالات الرياضية، لا يتمتعون بالخبرة الكافية التي تؤهلهم لوصفها، كما أن المعلومات التي يروجون بها هذه المنتجات معلومات خاطئة بعيدة عن سلامة الرياضي».

وأضاف: «الكثير من هذه المنتجات تُباع في الأندية دون أن تكون مرخصة، ولا نعرف مصدر هذه المنتجات، والتي قد تكون مغشوشة، وثبت في الدول المتقدمة أنها منشطات مضرة بالصحة، ونشهد نحن مضاعفاتها في مستشفياتنا من خلال الحالات التي تأتينا، حيث هناك الكثير ممن ينساق وراءها تحت مسميات غير صحيحة، ولهذا على الرياضيين الابتعاد عنها واقتنائها من الصيدليات تحت وصفات طبية».

وأضاف د. فضل عن خطر الكورتيزون وأعراضه «إن تناول كميات كبيرة منها يضر بالأعصاب والعضلات والعظام. لأنه يعد من المنشطات ولا يعد من المكملات الغذائية. أما الدكتور عمرو مسعود، اختصاصي جراحة المسالك البولية وأمراض الذكورة– : «قبل تناول المنشطات الهرمونية التي تستخدم كمنشطات رياضية للأجسام لتكبير حجم العضلات فمن الضروري على مستخدميها أولًا معرفه أضرارها على أجهزة الجسم المختلفة، وخصوصًا على الجهاز التناسلي.

فالمنشطات الهرمونية التي قد تكون مماثلة لهرمون الذكورة (التستوستيرون) أو من مشتقاته تؤدي إلى العقم في كثير من الحالات، وكذلك ضعف القدرة الجنسية، و ضمور الخصيتين، ذلك أن وظيفة الخصية هو إنتاج «التستوستيرون» وكذلك الحيوانات المنوية، وهذه الوظيفة يتحكم بها هرمونان يُفرزان من الغدة النخامية بالمخ وهما الهرمون المحفز للحويصلات (follicular stimulating hormone FSH) المسؤول عن استمرار إنتاج الحيوانات المنوية،

وهرمون اللونته (leutinizing hormone (LH. المسؤول عن إفراز «التستوستيرون»، وإفراز هذين الهرمونين يحفز الخصية لإنتاج هرمون الذكورة والحيوانات المنوية، وعند زيادة هرمون الذكورة عن المعدل الطبيعي يقل إفرازهما، كما أن تركيز «التستوستيرون» المفرز من الجسم في الخصية أعلى من تركيزه في الدم وقد يصل إلى ٤٠ ضعفًا وهذا ما لا يستطيع عمله الهرمون المستخدم من خارج الجسم».

قال أحد متعاطي هذه المكملات الغذائية: إنه يتدرب في صالة رياضية، ويستخدم المكملات الغذائية الرياضية التي تسهم في بناء الجسم، ونظرًا لتناوله جرعة كبيرة فقد تسببت له بمضاعفات صحية، جعلته يذهب إلى الطبيب لإجراء الفحوص اللازمة، حيث منعه الطبيب من تعاطي هذه المكملات، والاتجاه إلى الغذاء الصحي.

ويوافقه الرأي متدرب آخر، في أن الإفراط في تناول هذه المكملات قد تتسبب بمشكلات صحية لا نعي خطورتها في البداية! وقال: «انتشرت ظاهرة تداول المكملات الغذائية الرياضية في الصالات الرياضية بشكل كبير وأصبح بيعها تجاريًا ليس له علاقة بصحة المتدرب. كما أنني كنت أحد ضحايا استخدام هذه المكملات، حتى أصبحت مدمنًا عليها لاعتقادي أنها تسهم في جعل الجسم كما نشاهده في الصورة».

دليل الأرقام

مستشفيات

مستشفى الانصار
+966-12-6825105
مستشفى الحمراء
+966-12-6653939
مستشفى عبد اللطيف جميل
+966-12-6770001
مستشفى الحياة
+966-12-6367778
مستشفى المشفى
+966-12-2292222
مستشفى بخش
+966-12-6479666
مستشفى دار الشفاء
+966-12-6822900
مستشفى غسان فرعون
+966-12-6823200
مستشفى سليمان فقيه
+966-12-6655000
المركز الطبي الدولي
+966-12-6509000
عيادات جدة
+966-12-6313131
معهد جدة للنطق والسمع
+966-12-6675311
مستشفى جامعة الملك عبد العزيز
+966-12-6401000
مستشفى الملك فيصل التخصصي
+966-12-6677777
مستشفى المغربي للعين والاذن
+966-12-6365000
مستشفى عيادات جدة الجديدة
+966-12-6675000
سلام للرعاية المنزلية الصحية
920001153
مستشفى السعودي الالماني
+966-12-6829000
مستشفى الاطباء المتحدون
+966-12-6533333
مركز مشرفة الطبي
+966-12-6738641

عيادات

مركز A.C.T
+966-12-2615951
عيادات الحمراء
+966-12-6655588
عيادة المدينة الطبية
+966-12-6881288
مركز الاندلس لطب الاسنان
+966-12-2611111
بن لادن
+966-12-6722315
عيادات د.ادريس لطب القدم
+966-500506507
عيادة د. منير هرساني
9200-12355
د. عفت دغستاني
Tel: +966-12-6601729
د. نشوة رضوان
+966-12-6633737
+966-560000702
منتجع لابيرل للاسنان
920011663
العيادات الاولى
920029090
مركز الاشعة الاولى
+966-12-6925640
مركز IC
+966-552200922
العيادات المثالية
+966-12-6635444
عيادة المغربي للعيون والاذن
+966-12-6655200
عيادات اوباجي
+966-12-6614000
Orthopaedic Special Clinic
9200001210
عيادة السعودي الامريكي
+966-12-6605050
الاء بحري for Artificial Eyes
+966-12-6927792
عيادة تجميل
920020129
عيادات سابا الطبية
920016363
www.sabamedical.com

حضانات

A B C مدرسة
+966-12-6988827
مدرسة السفراء
8001249000
مدرسة ابل تري مدرسة منتسوري
+966-12-6824350
بيلدنج بلوكس
+966-12-6060755
+966-541525616
Creative Childhood
+966-12-6077224
+966-504390998
حديقة الابداع
+966-546916812
فاست تراك
+966-12-6616539
+966-542404668
خبراء المستقبل
+966-12-6061500
جاك و جيل
+966-507369963

مدرسة جدة بري
+966-12-2385994
كيدس كامبوس
+966-596080131
حضانة كيدز تايم
+966-12-6543111
+966-569693794
ماما و انا
+966-550569333
مملكتي الصغيرة
+966-12-6393951
خطواتي الصغيرة
+966-12-6831299
+966-12-6831795
Sunflower Kids
+966-12-6654398
+966-551321644
الشمس المشرقة
+966-12-6060958
حضانة و روضة الشيماء
داخل جامعة الملك عبد العزيز
+966-12-2890829
+966-535265563
مركز الطفولة جامعة الملك عبد العزيز
+966-12-6952960
EXT:3360

جامعات

البترجي طب
8001180022
CBA إدارة اعمال
اولاد
+966-12-2159009
بنات
+966-12-6900671
دار الحكمة
+966-12-6303333
جامعة عفت
+966-12-6364300
جامعة ابن سينا
+966-12-6356555
جامعة جدة للتقنية
+966-12-6370387
كلية المجتمع
+966-12-2870026
كلية التربية
+966-12-6914620
جامعة الملك عبد العزيز
+966-12-6400000
جامعة الملك عبد العزيز للعلوم و التقنية
920001128
كلية الامير سلطان للطيران
+966-12-6864163
كلية الامير سلطان للسياحة و السفر
+966-12-2844425

مدارس

Advanced Generation School
+966-12-6165596
مدرسة البيان
+966-12-6611004
مدرسة الابتكار
+966-12-6060811
الرواد
+966-12-6682431
فيصل العالمية
+966-12-6761955
مدرسة الواحة العالمية
+966-12-6729660
كورال العالمية
+966-12-6832002
مدرسة دار الفكر اولاد
+966-12-6311118
بنات
+966-12-6311117
دار الحنان
920029669
دار جنا العالمية
+966-12-6648310
مدرسة العالمية
+966-12-6523444
KG
+966-12-6144101
حراء العالمية
+966-12-6655411
مدرسة جدة كامبوس
+966-12-6061101
مدرسة جدة العالمية
+966-12-6061253
روضة المعرفة بجدة
+966-12-6620174
جدة بريب
+966-12-6542354
مدرسة جدة الخاصة
+966-12-6064309
Little Caterpillars
+966-12-6615524
مدرسة ماجستيك
+966-12-6929895
+966-555622234
منارات جدة
+966-12-6730225
بيتي الصغير
+966-12-6652490
ثامر العالمية
+966-12-6977033
الامريكية العالمية
+966-12-6620051
البريطانية العالمية
+966-12-6990019
مدرسة اليسر
+966-12-622645
مدرسة الوادي
+966-12-6627036
العقول المفكرة
+966-12-6542505
+966-506622059
ثامر العالمية
+966-12-6977033
الامريكية العالمية
+966-12-6620051
البريطانية العالمية
+966-12-6990019
مدرسة اليسر
+966-12-622645
مدرسة الوادي
+966-12-6627036
العقول المفكرة
+966-12-6542505
+966-506622059

سبا وصوالين

صالون 7 ل
+966-12-6532812
المقينة
+966-12-6655763
الكساندر زواريه
+966-12-6656161
بيجو
+966-12-2611250
بثينة
+966-12-6631809
مركز كارمن
+966-12-6648122
شاميل بلازا
+966-12-6656807
ساندريلا
+966-12-6989176
كلود ماكسيم
+966-12-6637450
د. ادريس سبا للقدم
+966-500506507
E Spa (اي سبا)
+966-12-2632093
ايفانيا سبا للسيدات
+966-12-2639792
ايف صالون و سبا
+966-12-6581977
المستقبل
+966-12-6391341
جارا روفا
+966-12-2635018
لاونج صالون حنا
+966-12-6587091
جمالك
+966-12-6651888

جان لوي دايفد
King Road Tower
3rd& 4th floors
+966-12-6068678/9
لمسات
+966-12-6834002
لوسي سان كلير
+966-12-2832020
لوسي صالون و سبا
Tahlia St.
+966-12-6636777
مركز منا
+966-12-6066628
ميارا هوم سبا
+966-12-234549
ميرميديا
+966-12-66166449
فن الاظافر
+966-544426264
صالون نوارة
+966-12-6610606
اوريانا
+966-12-6220773
Planet Beach
8001247776
مركز ريما
+966-12-6915423
روزانا
+966-12-6652749
مركز سهارا
Tel: 920026267
مركز سارا جولي
+966-12-6901431
مركز سيريناتي
+966-12-6648353
Soleil D'or Spa
+966-12-2842233
سبا لاونج
+966-12-2630904
سبا كلارنس باريس
+966-12-6599999
طوني و غاي
+966-12-2616230

فيفا لافي
+966-12-6929163

اندية ومراكز صحية

نادي شاميل بلازا
+966-12-6634355
كيرفز
+966-12-6638806
+966-12-2064570
جولد جيم
+966-12-6912077
نادي ارينا
920027362
اول فيتنيس
+966-12-6900881
وقت الفيتنيس
+966-12-6226369
مركز حنا
+966-12-6714619
نادي الهيلتون
+966-12-6590000
نادي سليمان فقيه اوليمبيا
+966-12-6655000
نادي باور ان
+966-12-6061516
Z Club نادي زي
+966-12-6690204
+966-12-6690204

أطفال

نادي أرينا
: 920027362
نادي الاصدقاء
+966-12-6224345
+966-533657700
جونيور جيم
+966-12-6911347
+966-560666108
نادي شاميل
+966-12-6634355
+966-12-6690204

مصممات ازياء

عفاف بافلا
+966-505325251
ألاء وهلا
+966-12-6130007
أمل عنقاوي
+966-503613314
بسمة أبو الجدايل
+966-506634000
كارول كيروز
+966-562633332
ديالا كبارا
+966-508704799
إيمان جوهرجي
+966-535687773
فاطمة عابد
+966-554369993
جارديني حافظ
+966-567444274
هلا شندب عبايات
+966-564389049
هناء سمان
+966-505350958
هيا الحسيني
+966-504659093
هبة القرشي
+966-541713781
هيا الخلييني
+966-506661634
منار الراوي
+966-569169923
مريم عرب
+966-503333128
منى أبو الفرج
+966-505652018
ناديا أيوب
+966-505582627
نيبا
+966-500545455
رنا اسماعيل - ليبرا
+966-12-6116335
+966-540884744

تركي جاد اللّه
+966-506677800
ود بوقري
+966-504634001
ود زاهد
+966-503349519
يسمين ناجي مصممة أحذية
+966-540004777

تصميم ثياب

بازركان
+966-12-2560044
HM
+966-12-6828064
لومار
920000554
مهيار
+966-12-2615196
ثوب ساب
+966-12-6100009
سيندي
+966-12-6678587

بوتيكات

كاميسي 7
+966-12-2343546
+966-12-2841249
بوتيك الجديلا
+966-12-2841249
بوتيك AMK
+966-530262831
بوتيك اروى
+966-505602685
بيبي فتياني
+966-12-6673971
بوتيك هوايتي
+966-505609112

دادو
+966-12-6633966
بوتيك دنيا
+966-12-6830133
علبة ياسمين
+966-12-6685533
لايف
+966-12-2844266
مياس
+966-12-6649188
ميسا
+966-504630920
دولابي الصغير
+966-562900025
نوال الميمني
+966-12-6606502
نوكيز
+966-12-2754210
اونداس
+966-12-2754217
باريس واوليفر
+966-12-2754213
بريمبو شيرت
+966-12-6981962
بينك او بلو
+966-12-6634452
سابين
+966-12-6651572
تصميم ساسي
+966-556977707
سوترا
+966-12-6915082
ذا شوب
+966-556650009
ذا ويدنج شوب
+966-556650009
ذا ستور
+966-12-6106013
يوسي سمرا
+966-12-2150234
زاد شوب
+966-531116885

العاب وترفيه

الحكير
+966-12-6836666
منتزه الشلال
+966-12-6063993
عالم البولينج
+966-12-6744545
تشاكي شيز
+966-12-6062608
فن تايم بيتزا
+966-12-6555992
ايس لاند
+966-12-6626666
ان 10 سو
+966-12-28449924
روائع المكتبات
+966-12-6827730
عطلة
+966-12-6991157
فقيه اكويريوم
+966-12-6066144

معاهد ومراكز

المعهد الكندي
خلف بيتزا هوت التحلية
+966-12-2631970
نيوهورايزن
حي الروضة
+966-12-6699666
مراكز ذوي اعاقة متخصصة
مركز ابجد للرعاية النهارية
+966-12-69285992
+966-504451858
وول ستريت
+966-12-2566316
كامبريدج الانجيليزي
90001799 EXT:402
ايديوكن
920001338
المستقبل
+966-12-6600660
SAE Institute
920020723
مركز إبداع
0500558166
مركز تناغم الحياة
استشارات نفسية، أسرية وتربوية
نادي تناغمي للفتيات
0548007707

مكتبات

الفانوس
+966-12-6553897
العيبيكان
+966-12-6926886
دار المريخ
+966-12-6524682
مكتبة جرير
920000089
كتابي الصغير
رد سي مول
+966-12-2150415
ستارز أفينيو
+966-12-2754689
مكتبة المدينة
+966-12-6659045
مكتبة مامون
+966-12-6446614
Rawaea Al Maktabat
+966-12-6827730
مكتبة تهامه
+966-12-6970690
مكتبة فيرجين
+966-12-2633886

الطوارئ

الامن العام
989
الجوازات
992
الدفاع المدني
998
الدوريات الامنية
999
الكوارث الطبيعية
988
الهلال الاحمر السعودي
997
امن الطرق
996
حرس الحدود
994
حوادث المرور
993
طوارىء الكهرباء
933
طوارىء المياه
939
امانة محافظة جدة
940
ساعات - اوقات الصلاة
1222
استعلامات الهاتف
905
شركة الاتصالات السعودية
902
غرفة الطوارىء
+966-2-2124133

دليل
الأم و الطفل
Mother & Child Guide
كوني دائماً مع دليلك

كوني على تواصل دائم مع دليلك
دليل الأم والطفل
عبر وسائل التواصل الاجتماعي

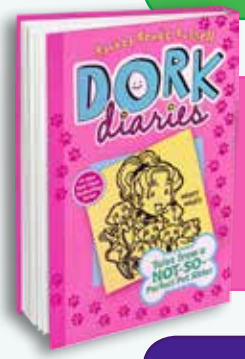
Join us

motherchildguide
motherandchildguide
M-C-guide
www.motherchildguide.com

Teen Books

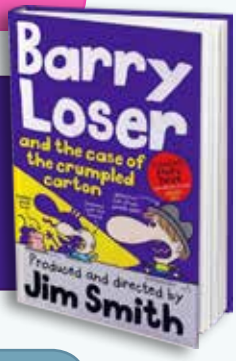
Dear dumb diary deluxe

From New York Times bestselling author Jim Benton. «Dumbness is The spice of .«life



Dear dumb diary deluxe

New school, New mean girl, New diary So Nikki can spill all about it !!



Barry Loser

First my new baby brother steals my mum and dad off me. Then I get in trouble for something I didnt even do

Mascot Madness

Henrys school is not like other schools Its fun

We Care

KiKO

Isam Economic Company Ltd. /KiKosaOfficial Info@KiKo.com.sa

We Care

BPA FREE

KiKO

Isam Economic Company Ltd.
P.O.Box 1491 –Riyadh -11431
Tel: +966-11-4600846
Fax: +966-11-4600856
Info @kiko.com.sa
www.kiko.com.sa

/ KiKOsaOfficial

Riyadh	Tel: +966-114600846 Fax: +966 -114600856
Jeddah	Tel: +966-126144949 Fax: +966 -126145588
Dammam	Tel: +966-138265011 Fax: +966 -138266902
Al-Qassim	Tel: +966-163242072 Fax: +966 -163242072
AL madinah	Tel: +966-148374555 Fax: +966 -148367117
Khamis Mushait	Tel: +966-172222287 Fax: +966 -172540444
Al Jawf	Tel: +966-114600846 Fax: +966 -114600856
Dubai	Tel: +971-143918080 Fax: +971 -143918770