

# دليل الأم و الطفل

Mother & Child Guide



Teens  
How to Have  
a Successful  
Teenage Life?

- كم عملية قيصريّة ممكن ان أجريها خلال سنوات الإنجاب؟
- ذات الرئة
- مركز الفم واليد والقدم
- مشكلة فرط الحركة وتشتت انتباه الأطفال
- الإبداع الضوئي في السعادة الزوجية
- النزيف في بداية الحمل



# Crayola Markers Bring Colorful Ideas to Life Not Just on Paper!



58-6050 50 SuperTips



04-5714 Pipsqueak Marker Coloring Set



7509 12 Bright SuperTips



58-8165 8 Window Markers  
(compatible with Marker Airbrush)



58-8176 8 Window Markers  
(compatible with Marker Airbrush)



58-8704 16 Pipsqueaks  
Wacky Tips



58-7986 10 FineLine Markers



3624 24 Coloured Pencils



3612 12 Coloured Pencils



58-7000 24 Crayons



58-7000 24 Crayons

Toy Triangle Company

Prince Mall Street - P.O. Box 10253, Jordan 21415 KSA - Phone +966 11 574 2707 Fax +966 11 574 3630  
www.toytriangle.com







## Crayola Markers Bring Colorful Ideas to Life - Not Just on Paper!

The world is your canvas with Crayola Dry-Erase, Fabric and Window markers. Kids can use more than just paper to express their creativity this back to school season!

As kids start a new school year, Crayola has enhanced its marker collection so that the markers are no longer just for kids' expression on paper! With the new additions to the marker line, students can explore, discover and create on an assortment of surfaces, from dry-erase to fabric to windows.

Also new to the marker line-up are Crayola Bright Fabric Markers, which allow kids to express themselves and

customize their back-to-school fashions, whether it be on a backpack or a new pair of jeans.

### Creative Activities for Children

Creative tools from Crayola encourage your child's creativity thanks to the big assortment of products and accessories. Our markers, crayons and paints have a unique formula that makes them easy to wash off skin and clothing. Especially made for children, Crayola comes together to make play safe for kids.

## لهم أدرك مدى صعوبة المهمة، ولا حجه المسؤولية حتى سمعت «مبروك... أنتِ حامل».

تنوعت المشاعر وتبدلت من فرح لترقب لرهبة لشوق... ولكل ما يخطر على البال .

أن تكوني أمًا ليس سهلاً.. أن تكوني أمًا ليس أمرًا عاديًا بل هو تكريم من المولى عز وجل باختيارك لهذه الرسالة، أن تكوني أمًا يعني أن تكوني مصدر تعليم، تربية، حنان، أمان، حكمة.. يعني أنك أساس لكل شيء..

فكرت للحظات ثم عاهدت نفسي أن أكون أفضل أم لأطفالي.. نعم أريد أطفالي أصحاء يعتنون بجسدهم، أريد أطفالي أذكيا لا يتوقف عقولهم عن التفكير والإبداع، أريد أطفالي متوازنين روحياً ونفسياً مثابرين.. فكل هذا هو الأفضل لهم..

بدأت رحلتي بالتعلم والقراءة في كل ما يتعلق بتربية الأطفال، رغم مشقتها كنت صامدة.. لا أنظر سوى لمستقبل فيه رجال ونساء يدركون قيمة الحياة، يحملون رسالتهم وينجزونها بتميز.. وسيتذكرون كيف كنت لهم يومًا ما ليكونوا لأطفالهم الأفضل.. ومن جيل إلى جيل..

تذكرتك أمي.. وأدركت كيف تحملت لأجلي وأنا طفلة، كيف عانيت لأجلي.. كيف أعطيتي لأجلي.. وكيف منعتي لأجلي..

وتيقنت أن الله لأجلك رفع شأنك في القرآن، ولأجلك جعل رضاك مقترنا برضا الرحمن، ولأجلك تفتح أبواب الجنان..  
الأمومة ليست مستحيلة.. ولكنها رحلة يجتمع فيها المضادات.. فرح وحزن، شجاعة وخوف، سعادة وهم، مشقة وراحة..

فليكن من اليوم شعارنا «لأجلك أمي».. نسعى بكل جهد لراحتها، لكسب رضاها، لتلبية احتياجاتها، نقبل يداً أراحت عنا كل مكروه وقلباً أعطى وحقق لنا كل مطلوب..  
«لأجلك أمي».. إصدارنا العاشر بفضل الله ليعين كل أم كيف تنشئ أطفالها، ليساعدها بنصائح، مقالات وحتى أفكار تربية، اجتماعية، صحية وترفيهية.. بدأنا وسنستمر متوكلين على الله عز وجل ، ثم مستعنيين بدعمكم قرأنا ليكون دليل الأم والطفل مصدر إلهام لكل أم تريد الأفضل لأطفالها.

# دليل الأم و الطفل Mother & Child Guide



المؤسسون  
أحمد سليمان - معالي كاشقري

مدير المبيعات  
عمر عبد الرحمن بكش

فريق العمل  
علا الموجي - مها محمود - لارا وليم


## المشاركون

د. بندر حافظ	د. هشام رمضان
د. محمد برزنجي	د. محمد زهدي
د. مكي حميد	د. خالد كدوردي
د. ياسمة دلعو	د. سامي صوان
د. جاسم المطوع	د. مروان الصفيدي
أ. أحمد عقيل	أ. أحمد الشقيري
أ. مروى المدني	أ. دعاء الحديفي
Miss Johanna	هلا الحارثي


للمبيعات و الاعلانات  
Tel: +966 12 6924628 / +9665 03369590  
info@motherchildguide.com  
الموقع الإلكتروني  
www.motherchildguide.com

تصميم واخراج

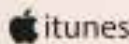


 mother and child guide

 M\_C\_guide

 mother and child guide

 motherandchildguide



تصميم و اخرج: اسويج ياسويج و دليل الام و الطفل



# قسم الأم

16

طرق منع  
الحمل

08

الابداع الضوئي  
والسعادة الزوجية

12

كم عملية  
قيصرية  
يمكن أن  
اجريها ؟

26

التوازن العملي و  
العائلي في حياة الأم

24

النزيف  
ببداية  
الحمل

14

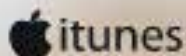
التجميل دون تخدير

22

هشاشة العظام







دليل  
الأم و الطفل  
Mother & Child Guide



الآن يمكنك متابعتنا عبر الأيفون والآيباد عن طريق تحميل  
دليل الأم والطفل

Join us



mother and child guide

Follow us



M-C-guide

Join us



motherandchildguide





ديندر حافظ  
إستشاري أمراض النساء و التوليد / البورد  
الكندي و الزمالة الامريكية  
إستشاري المسالك البولية و جراحات الحوض  
التحليلية و الترميمية و المناظير المتقدمة  
النسائية



## الإبداع الضوئي في السعادة الزوجية

### كيف وأين؟

تتم استخدام تقنية الليزر في العيادة النسائية بدون تخدير وبدون ألم أو شق و ذلك عن طريق جلسات تتم في العيادة لمدة دقائق، حيث تسلط أشعة الليزر على المنطقة التي يراد شدها (عنق المثانة أو المهبل).

### ما هي هذه الجلسات؟

- جلسات | | | | | | | | | | وهي جلسات ليزر يتم من خلالها تسليط ضوء الليزر على قناة المهبل

لقد أحدثت تقنية الليزر تقدماً كبيراً في جميع مجالات الطب، فتم استخدامة في طب العيون، الجلدية والتجميل.

ولقد ثبت عبر التاريخ أنه آمن اذا ما استخدم من قبل مختصين هذا ليس بالجديد، ولكن المثير فيما حدث خلال الثلاث سنوات الأخيرة من إدخال هذه التقنية إلى العيادات النسائية (وأعني العيادات وليس غرف العمليات!) حيث إتجه العديد من أطباء النساء في العالم إلى استخدامه بدلاً من العلاج الجراحي للسلس البولي لدى النساء وبدلاً من الجراحات التجميلية النسائية!





مما يؤدي إلى تحفيز نمو الكولاجين وتجدهد فينتج ضيق في قناة المهبل ومن ثم علاقة زوجية أفضل.

- جلسات 1111111111 وهي جلسات ليزر يتم من خلالها تسليط ضوء الليزر على عنق المثانة والجار الأمامي للمهبل ومن ثم رفع هذه المنطقة وبالتالي علاج ضعف عنق المثانة (السلس البولي الجهدى).

### كم عدد الجلسات اللازمة؟

يعتمد عدد الجلسات على كل حالة وفي العادة تحتاج أغلب السيدات من جلستين إلى ثلاثة جلسات وتتراوح المدة الزمنية ما بين كل جلسة من 6-8 أسابيع وتظهر النتيجة النهائية بإذن الله بعد 6 أشهر من بداية العلاج.

### حلم أم حقيقة؟

مما لا شك فيه أن هذه الجلسات غير مؤلمة وآمنة. أما نسبة نجاحها فتعتمد على حالة المريض وخبرة الطبيب.

وختاماً أنصحكِ سيدتي قبل تسليط الضوء على حياتك الزوجية أن تستشيري طبيباً مختصاً.





10. Өзүңүзгө жана өзүңүздөгү адамдарга өзүңүздүн өлүмүңүзгө  
 болгон көңүлүңүздү ачык берүүгө, өзүңүздүн өлүмүңүзгө  
 болгон көңүлүңүздү ачык берүүгө, өзүңүздүн өлүмүңүзгө  
 болгон көңүлүңүздү ачык берүүгө, өзүңүздүн өлүмүңүзгө  
 болгон көңүлүңүздү ачык берүүгө, өзүңүздүн өлүмүңүзгө

## Төлөмө

- 8 - 174 000 # 1234567890 
- 8 - 174 000 # 1234567890 
- 8 - 174 000 # 1234567890 
- 8 - 174 000 # 1234567890 
- 8 - 174 000 # 1234567890 
- 8 - 174 000 # 1234567890 
- 8 - 174 000 # 1234567890 
- 8 - 174 000 # 1234567890 

## Төлөмө

-  8 - 174 000 # 1234567890
-  8 - 174 000 # 1234567890
-  8 - 174 000 # 1234567890





## كم عملية قيصرية ممكن ان أجريها خلال سنوات الإنجاب؟

المخاطر والمضاعفات مع زيادة العدد وخاصة إرتقاء عضلة الرحم بعد الولادة وتقدم المشيمة وإغلاقها لمجرى الولادة ووجودها مكان القطع الجراحي مما يسبب في نزيف حاد لا قدر الله والحاجة لنقل أكياس دم

القيصرية حيث لا يمكن الإنجاب مستقبلا

في مجتمعنا العربي نميل إلى الأسر الكبيرة العدد فإذا كانت طبيعة الجسم جيدة ولا يوجد إلتصاقات في الحوض من مضاعفات العمليات السابقة وعضلة الرحم قوية ومكان إجراء العملية متماسك ووضع المشيمة «الخالص» بعيدا عن مكان إجراء الولادة الجراحية فنقول بإذن الله لانه عدد الولادات المستقبلية وإنما نتركها لرغبة الابوين

سؤال يجول بخاطر كل بنت مقبلة على الزواج وكل سيدة متزوجة وكل ممارسي طب النساء والولادة

إذا أراد الله أن تكون الولادة الاولى بعملية ولادة جراحة قيصرية فكم عدد العمليات الجراحية المسموح بها مستقبلا وكم تكون الفترة الزمنية بين كل عملية واخرى

اتمنى أن تكون هذه المعلومات مفيدة للجميع علما بأن نسبة الولادة القيصرية بلغت ٣٣ % لكل مائة ولادة

«في إحصائيات عام ٢٠١٣ في أمريكا الشمالية ولكنها بالتأكيد اقل من ذلك إلى حد ما في مجتمعاتنا»

مع تمنياتي بالصحة والعافية والولادة الطبيعية بإذن الله لجميع السيدات

«مسجل في كتب الطب أنه تم إجراء ثلاثة عشر ولادة قيصرية لنفس السيدة وهذا العدد الأكبر المذكور»

إنه سؤال صعب جداً أن يجاب عليه في عجلة ولكن نقول مبدئياً ينصح بعدم الحمل لعام كامل بعد الولادة القيصرية حيث يتم إستشفاء جميع أنسجة الجسم خلال هذه الفترة

أما في مجتمعنا العربي فإن إجراء سادس أو تاسع عملية قيصرية مكرره فإنه أمر شائع

تختلف وجهات النظر حسب مكان ممارسة المهنة وعدد أفراد الاطفال المرغوب في إنجابهم حيث تحدد بعض الدول عمل قيصرتين فقط وبعدها يتم تعقيم السيدة بربط قنوات فالوب اثناء الجراحة

لاتخلو أي عملية ولادة قيصرية من مخاطر وعلى الزوجين فهم ذلك وترتفع نسبة



الدكتور  
هشام محمود  
رمضاني  
أستاذ النساء والولادة  
كلية الطب  
ومستشفى المشفى



د. أنوار الحسين  
استشاري طب أمراض النساء (الجنين)  
[الجنين]



د. سائد الحجري  
استشاري طب الأمراض النسائية  
[الجنين]



د. رانة سعيد الحسين  
استشاري طب الأمراض النسائية والجنينية  
[الجنين]



د. هائل عبدالحامد الحجري  
استشاري طب الأمراض النسائية  
[الجنين]



د. كريم شبيبلا  
استشاري طب الأمراض النسائية والجنينية  
[الجنين]



المركز الطبي الحيوي  
Biomedical Medical Centre  
مجمع كل مستشفى - مستشفى



المركز الطبي الحيوي  
Biomedical Medical Centre  
مجمع كل مستشفى - مستشفى

## التجميل من دون تخدير (شد الوجه الاجراحي)



د. سامي صوان

### استشاري جراحات وتجميل الجلديه

ثلاث أنواع من العلاجات في شد الوجه الاجراحي: البوتكس، الفيلرز، والليزر.

يمكن استخدام جميع هذه الحقن في جلسة واحدة أو عن طريق جلسات متفرقة حسب الاحتياج والنتائج المرغوبة. وتتم هذه العمليات التجميلية في العيادة دون حاجة إلى تنويم في المستشفى.

والخطوة الأولى هي أن تقوم الممرضة بتعقيم الوجه ووضع كريم مخدر على الأماكن التي سيقوم الطبيب بحقنها. بعد ذلك سيقوم الطبيب بحقن كميات معينة من هذه المواد في الأماكن المراد تحسينها من الوجه. وعادة ما تكون المراجعة خلال أسبوع من الحقن ليتمكن طبيبك من تعديل أو زيادة أي من المواد المحقونة.

### ماذا يحدث بعد العملية؟

يمكن الرجوع إلى الحياة الطبيعية فور الخروج من العيادة، وعلى حسب المواد المحقونة يمكن أن يعطيك طبيبك بعض النصائح المحددة مثل : عدم الضغط على الأماكن المحقونة بالبوتكس، ووضع الكمادات

حسب احتياج الشخص،

وطالما أن الشخص الراغب في الحصول على هذا النوع من التجميل يتمتع بصحة جيدة ولا يأخذ أدوية مسيلة للدم، فإننا

نستطيع القيام بهذا النوع من التجميل، وكلما كان الشخص أصغر سناً وعلامات

التقدم في السن لازالت مبكرة كلما كانت النتائج أفضل.

### كيف تتم هذه العمليات؟

بعد الزيارة، سيقوم الطبيب بوضع المقترحات التي يراها مناسبة للحصول على التحسن المرغوب، وعادة يتم استخدام

«شد الوجوه بدون جراحة يكون عن طريق ملئ الوجه، رفعه، تنعيمه وإعادة تشكيله عن طريق استعمال الحقن وأجهزة الشد الاجراحي مثل أنواع الليزر»

وعادة يتم حقن أنواع مختلفة من المواد في الوقت ذاته لإعطائنا الشكل الجمالي المطلوب، والذي قد لا تحصل عليه عن طريق شد الوجه الجراحي التقليدي.

والذي جعل هذا النوع من التجميل الاجراحي أكثر قبولاً في العالم وخاصة عند مقارنته بعمليات التجميل التقليدية- هو تفادي مشاكل التخدير، الخروج من العيادة فور الانتهاء من التجميل، لا حاجة لفترة نقاهة، قلة التكلفة، بدون خياطة أو غرز، والتجميل يكون مفصلاً حسب احتياج ورغبة الشخص.

من هو الشخص المناسب لهذا النوع من التجميل؟

كما ذكر سابقاً أن هذا النوع من التجميل يكون مفصلاً







المحيطة بالفم، لنفخ الخدود، وأيضاً لنفخ الشفاه.

على الأماكن المحقونة بالفيلر.

الجديد في الفيلرز: يوجد الآن أنواع حديثة من الإبر لحقن الفيلرز، حيث يكون رأس الإبرة غير حاد وبذلك تكون غير مؤذية أو مؤلمة، ويكون احتمال الإصابة بالكدمات قليل جداً.

### الميزوثيرابي (mesotherapy):

اخترع الدكتور الفرنسي ميشيل بيستور الميزوثيرابي في عام 1952م، وهو عبارة عن حقن فيتامينات ومغذيات تحت الجلد لإعطاء نضارة وحيوية للجلد. ومن الاستخدامات الأخرى للميزوثيرابي: إذابة الدهون، توحيد الألوان، وتفتيح البشرة.

على خلاف الأنواع الأخرى من الحقن يحتاج الميزوثيرابي جلسات متكررة حتى تظهر النتائج المرغوبة.

### كيف يمكن المحافظة على النتائج لأطول فترة ممكنة؟

للمحافظة على نتائج الليزر يجب إتباع نصائح الطبيب بنوعية الكريمات التي تستخدم بعد الليزر، أما بالنسبة للبوتكس والفيلر فيفضل إعادة الجلسة قبل زوال المفعول تماماً للمحافظة على الشكل المطلوب بصفة شبه دائمة



بعض النتائج تكون ظاهرة فور الانتهاء مثل حقن الفيلر والبعض الآخر يحتاج إلى عدة أيام إلى ظهور النتائج مثل البوتكس.

أما بالنسبة للشد والتقشير بالليزر فإن فترة المعافاة بعدها قد تستمر عشرة أيام.

### النتائج بعيدة الأمد؟

تختلف النتائج باختلاف المواد المحقونة، فمعظم أنواع الفيلر تختفي في مدة ستة أشهر إلى سنتين، والبوتكس في مدة أربعة إلى ستة أشهر، ونتائج الليزر قد تستمر من السنة إلى السنتين. ويستطيع طبيكم تحديد جدول زمني لإعادة الحقن بكميات بسيطة للحفاظ على النتائج أكبر فترة ممكنة.

ما هي المواد المحقونة في هذا النوع من التجميل؟

### البوتكس (BOTOX):

أصبحت حقن البوتكس في الآونة الأخيرة أكثر أنواع الحقن انتشاراً، ويصل العدد إلى 5 ملايين حقنة عالمياً. وعندما يتم الحقن يقوم البوتكس بمنع العضلة من الحركة، والذي ينتج عنه شكل للوجه أكثر ارتياحاً وأصغر سنًا.

يستعمل البوتكس لإزالة التجاعيد في معظم الوجه وخاصة في الجزء الأعلى من الوجه، مثل تجاعيد الجبهة والتجاعيد الموجودة حول العينين. وللبوتكس استعمالات أخرى مثل رفع الحواجب، إخفاء خطوط الرقبة، وعلاج التعرق الزائد.

### (FILLERS) الفيلر :

تأتي الفيلر في المرتبة الثانية للحقن التجميلية الأكثر انتشاراً حيث يتم حقن 2 مليون شخص سنوياً. وهي مواد سكرية مصنعة تذوب بالجسم بعد فترة زمنية محددة.

وتستعمل الفيلرز لملئ الفراغات والخطوط

# طرق منع الحمل



**د.باسمة دلعو**  
إخصائية النساء والتوليد والعقم

للرجال الذين يقذفون بسرعة قد يسبب تسربا للسائل المنوي الى المهبل.

– الواقي المصنوع من البلاستيك قد يتمزق داخل المهبل الجاف وفي بعض الأحيان أيضا يتمزق الواقي لعدم ترك الرجل مسافة حتى نهاية



القضيب الذكري اوعدم تفريغها من الهواء.

– إن كنت مصابة بحساسية ضد اللاتيكس أو

يبحث الكثير من الأزواج خاصة اللذان لا يرغبان في إنجاب الأطفال عن أكثر وسائل منع الحمل أمنا ، حيث تعددت هذه الوسائل ، اليوم سنتحدث سيدتي بالتفصيل عن طرق منع الحمل.

## الطريقة الأولى: الواقي الذكري

الواقي الذكري هو وسيلة لمنع الحمل يناسب المرأة التي تفضل ألا تتناول الهرمونات وأيضا تلك التي تبحث عن الحرية في الجماع من دون أن يكون عليها وضع شيء في جسمها قبل هذه العملية و أيضا من ترغب بحماية نفسها من الإلتهابات المنقولة جنسياً .

مخاطر الواقي الذكري :

– الكثير من الرجال لا يحسنون استعمال الواقي الذكري فمثلا إرتداء الواقي بسرعة قبل ثواني من حدوث اي تلامس بين الاعضاء التناسلية خاصة

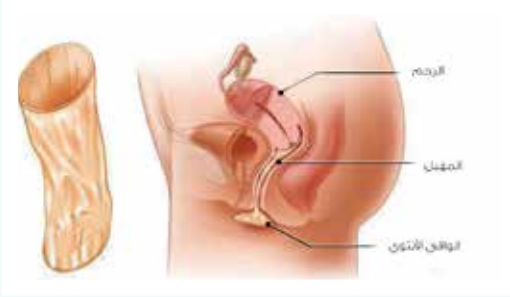




يسمى أيضاً العجلة المهبلية و هو عبارة

المطاط اختاري الواقي الذكري المصنوع من البوليسوبرين أو البوليوريثان .

عن غطاء لعنق الرحم يكون ناعماً وطرياً على شكل قبة دائرية مصنوعة من المطاط أو السيليكون. وعليك أن تدخلها في مهبلك في كل مرة تقومين فيها بالجماع مع زوجك. والحجز المهبلي خياراً مناسباً للمرأة التي تفضل عدم تناول الهرمونات ومن لا تنزعج من وضع أداة في جسمها . وفي المقابل فهو خيار غير مناسب للمرأة المعرضة للإصابة بالالتهابات البولية والتي تعاني من ضعف شديد في عضلات المهبل



وأيضاً من لديها حساسية تجاه اللاتيكس

هذه الطريقة ناجحة بنسبة تتراوح بين ٩٢ و ٩٦ بالمئة لو استخدمت بشكل صحيح ومع قاتل الحيوانات المنوية.

طريقة إستعمال الواقي الذكري ناجحة بنسبة ٩٨ بالمئة لو استخدمت بشكل صحيح.

### الطريقة الثانية : الواقي الأثوي

الواقي الأثوي هو واقي يضع داخل مهبل المرأة وحول المنطقة الخارجية للشفرين وهو وسيلة تناسب المرأة التي لا تفضل تناول الهرمونات و من لا تنزعج من وضع أداة في جسمها ، الواقي الأثوي يحمي من الالتهابات المنقولة جنسياً و هو لا يسبب عدوى الجهاز البولي أو العدوى الفطرية،

لأنه مع أول استخدام له قد تظهر أعراض شبيهة أعراض عدوى الجهاز البولي مثل: الهرش، التبول المتكرر، الإحساس بالحرقان عند التبول لكن هذا لا يعنى وجود عدوى، أو قد يكون هناك استثارة تحدث بسبب الواقي أو المزلق المستخدم معه. كما أن الواقي لا يزيد من كم البكتريا أو الفطريات التي تسبب عدوى الجهاز البولي، مع أخذ الحذر أيضاً إذا كانت هناك معاناة من أية أعراض وعلى المرأة الاتصال بالطبيب المختص على الفور.

مخاطر الواقي الانثوي :

- الواقي الأثوي أصعب فى الاستخدام من الواقي التقليدي وقد ينزلق من مكانه، وكنتيجة لذلك فهو وسيلة لا يمكن الاعتماد عليها كلية.

- بالإضافة إلى غلو ثمنه وهذا يوضح عدم استخدامه على نطاق واسع.

- قد تظهر ردود فعل من الحساسية تجاه مادة البولي يوريثين المصنع منها الواقي.

هذه الطريقة ناجحة بنسبة ٩٥ بالمئة لو استخدمت بشكل صحيح

### الطريقة الثالثة : الحاجز المهبلي وغطاء عنق الرحم





## بسرطان في الثدي أو في الكبد

- تؤلمها الدورة الشهرية
- أصيبت بتكيس المبايض
- تعانيين من نزيف مهبلي لم تعرف أسبابه (مثل النزيف ما بين دورتين شهريتين أو بعد الجماع)

من بدء الدورة الشهرية. هذه الطريقة لاتناسب المرأة التي تعاني من: ا مرض في القلب أو في الأوعية الدموية بما فيها التجلطات الدموية في الشرايين أو ارتفاع في ضغط الدم ا مضاعفات السكري أو مصابة بمرض السكري منذ أكثر من ٢٠ عاماً ا السمنة ا الصداع النصفي أو الشعور الذي يسبق الصداع النصفي -مرض نشيط في الكبد أو المرارة



هذه الطريقة ناجحة بنسبة ٩٩ بالمئة إذا أخذت بالطريقة الصحيحة.

## الطريقة الخامسة: حبوب منع الحمل المصغرة

### الطريقة السادسة: الوسائل الهرمونية بالزرع

يتّم زرع أنبوب صغير ورفيع وطري بحجم دبوس الشعر. ويحتوي هذا الأنبوب على البروجيستيوجين الذي يُفَرِّز في جسمك . ويدوم الزرع ثلاث سنوات.

تحتوي حبة منع الحمل المصغرة على هرمون البروجيستيوجين. تأخذ حبة واحدة كل يوم في نفس التوقيت.

هذه الطريقة ممنوعة عن المرأة التي : أصيبت



أو متعلق بالدورة الدموية بما فيها

هذه الطريقة ممنوعة فقط عن المرأة التي :

التجلطات الدموية في عرق أو شريان، أو ارتفاع في ضغط الدم وأيضا صاحبات البشرة الحساسة . هذه الطريقة ناجحة بنسبة أكثر من ٩٩ بالمئة إذا استخدمت بالطريقة الصحيحة

– عانت من مرض حاد في القلب أو تعرضت لأزمة قلبية أو أصبت بتجلطات دموية في عرق أو شريان

– مصابة بسرطان في الثدي أو تعرضت لسرطان في الثدي خلال السنوات الخمس الماضية

### الطريقة الثامنة : الخاتم المهبلي



هو عبارة عن خاتم من البلاستيك رقيق ومطواع يضع في المهبل لفترة من الزمن

وهي طريقة ناجحة بنسبة ٩٩ بالمئة إذا أخذت بالطريقة الصحيحة.

. يفرز الخاتم هرموني الإستروجين والبروجيستوجين. ويدهم الخاتم مدة ٢١ يوماً، ولا يستخدم أي خاتم مدة سبعة أيام مرة واحدة كل ٢٨ يوماً. هذه الطريقة لا تناسب خاصة صاحبات الوزن الزائد ومن تعاني من ضعف في عضلات المهبل.

### الطريقة السابعة : لصقات منع الحمل

هي عبارة عن لصقة تفرز جرعة يومية من الإيستروجين والبروجيستوجين في مجرى دمك عبر بشرتك. تدوم كل لصقة مدة سبعة أيام، ويمكن الاستغناء عن لصقة واحدة سبعة أيام مرة كل ٢٨ يوماً.

هذه الطريقة ناجحة بنسبة ٩٩ بالمئة إذا استخدمت بالطريقة الصحيحة.

وهذه الوسيلة تعمل بنفس طريقة الحبوب المركبة . هذه الطريقة لا تناسب المرأة في عمر ٣٥ فما فوق مدخنة أو كانت مدخنة خلال السنة الماضية وأيضا من تعاني أو قد عانت من مرض في القلب

### الطريقة التاسعة : حقن منع الحمل

بحسب الأطباء هذه الطريقة هي أفضل وسائل

هذه الطريقة ناجحة بنسبة أكثر من ٩٩ بالمئة.

### الطريقة الحادية عشر : اللولب

اللولب وسيلة مضمونة جدا لتنظيم العائلة فهو يمنع وصول السائل المنوي الى الرحم إلا أن الكثير من الأطباء لا ينصحون به كل النساء لانه يحدث لدى بعضهن تغييرات في بطانة الرحم وفي قناة فالوب ويسبب افرازات لها رائحة كريهة في عنق الرحم وآلام في الظهر والحوض.

منع الحمل والأقل إرباكا .وهي عبارة عن حقن تحتوي على مزيج من هرموني تستوستورون وبروجستيرون وتعطى للرجل مرة كل شهرين، وهي سهلة الاستعمال ولم تظهر حتى الآن اي



### الطريقة الثانية عشر: الوسائل الطبيعية لتحديد النسل

تحدد الوسائل الطبيعية لتحديد النسل بدقة أيام الإخصاب بحيث يمكنك تجنب الجماع خلالها أو استخدام عازل أو مانع للحمل فيها. تعتمد هذه الطريقة على مدى التزامك باستخدامها حينها يمكنك منع الحمل بنسبة ٩٩ بالمئة طوال الوقت إذا كنت جادة حول الوسائل الطبيعية لتحديد النسل قومي بإستشارة طبيبك لمعرفة التفاصيل . هذه الطريقة لا تناسب صاحبات الدورة الشهرية غير المنتظمة (طويلة جداً أو قصيرة جداً).

عوارض سلبية لها، واستعمالها يكون للرجال ما فوق الثلاثين سنة، لكن إيقاف استعمالها يجب ان يكون بعد آخر حقنة مع اتخاذ اجراءات وقائية اخرى لمنع حدوث حمل، بعدها يمكن سلوك طريقة. هذه الطريقة ناجحة بنسبة ٩٩ بالمئة إذا أخذت الحقن في الوقت المحدد.

### الطريقة الثالثة عشر: تعقيم المرأة إغلاق قناتي فالوب

وهي جراحة يقام فيها بقطع وإغلاق أو سدّ قناتي فالوب مما يمنع البويضات من ملاقات الحيوانات المنوية والتعرض للإخصاب.

### الطريقة العاشرة: وسائل رحمية لمنع الحمل

هي وسائل يتم زرع المناسب منها داخل الرحم وهي تفرز جرعة من البروجيستوجين لمدة خمس سنوات. لينصح باستخدام هذه الطريقة لمن تعاني من عيوب في الرحم أو تليف أو مشاكل في عنق الرحم بما فيها المسحة غير الطبيعية أو سرطان عنق الرحم

هذه الطريقة تناسب فقط المرأة التي تفوق الـ ٣٠ سنة والتي لا ترغب في إنجاب الأطفال بعد ذلك وبحسب النتائج التي اجريت على مدى فاعلية هذه الطريقة فقد ثبت أن بعد إستعمال هذه العملية تحمل امرأة واحدة من أصل ٤٠٠ في غضون السنوات العشر الأولى بعد التعقيم.



### الطريقة الرابعة عشر: تعقيم الرجل أو جراحة القناة القاذفة

وهي عملية تجرى لخلق القنوات التي تحمل الحيوانات المنوية إلى خارج الخصيتين فتمنعها من القذف. هذه الطريقة ناجحة بنسبة أكثر من ٩٩ بالمئة. وهناك فرصة واحدة من أصل ٢٠٠٠ أن تحمل زوجة من قام بمثل هذه الجراحة.



يسعدنا التواصل معكم عبر الموقع

[www.motherchildguide.com](http://www.motherchildguide.com)

كوني دائما مع دليلك



# هشاشة العظام

د. مروان الصفدي  
البورد البلجيكي في طب الاسرة  
المدير الطبي لعيادات المرجع الطبي



## ماهي العوامل التي تساعد على هشاشة العظام؟

انقطاع الطمث المبكر و ذلك قبل سن ٤٥ العوامل الوراثية إزالة المبيضين جراحيا قبل سن اليأس عدم الحصول على مايكفي من الكالسيوم . عدم ممارسه الرياضة والحركة . التدخين أو تعاطي التبغ تعاطي الكحول . اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية العصبي الأشخاص ذو الأجسام النحيله فرط في نشاط الغدة الدرقية (إمامن فرط نشاط الغدة الدرقية أو من أخذ الأدوية لعلاج خمول الغدة الدرقية). استخدام الكورتيزون على المدى الطويل والتي توصف لعلاج الالتهاب والألم والأمراض المزمنة مثل الربو والتهاب المفاصل الروماتزم حاول التحدث مع طبيب العائلة حول العوامل الخاصة بك

## ماهو مرض هشاشة العظام؟

يحدث عندما يصبح داخل العظام مسامات بسبب فقد ان الكالسيوم وهذا ما يسمى بفقدان كتلة العظم ومع مرور الوقت يضعف العظم ويجعلها أكثر عرضة للكسر عندما تصل كتلة العظام إلى أعلى مستوى وذلك في حوالي السن ٣٥ من العمر تبدأ عملية فقدان كثافة العظم مع ذلك فإن النساء هم أكثر عرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام من الرجال ويرجع ذلك إلى عدة عوامل ومنها أن المرأة لديها أقل كتلة عظم من الرجل وأنها تأخذ أقل كمية من الكالسيوم من الرجل . أيضا لدى النساء وبعد سن اليأس فإن معدل فقدان العظام يتسارع بشكل كبير وذلك بسبب انخفاض مستوى هرمون الاستروجين . أيضا إذا تم إزالة كل المبيضين عن طريق الجراحة يحدث فقدان العظم بشكل أسرع.

## ماهي علامات مرض هشاشة العظام؟

قد لا تعلم أن لديك هشاشة العظام إلا بعد حدوث علامات خطيرة وتشمل هذه العلامات : حدوث كسور متكررة، آلام أسفل الظهر أو تحذب في الظهر . مع مرور الوقت قد يصبح الشخص أقصر وذلك بسبب أن تآكل العظام في فقرات العمود الفقري كل هذه الأعراض تميل إلى أن تحدث بعد أن يتم فقدان كمية كبيرة من الكالسيوم.







## ماهي العلاجات المتوفرة لعلاج مرض هشاشة العظام؟

الأدوية لعلاج هشاشه العظام تشمل مايلي

**بيوفوسفونات:** هذه الأدوية تساعد في تقليل مخاطر العرضه للكسور، فضلا عن زيادة كثافة العظام في الورك والعمود الفقري. يمكن أن تؤخذ عن طريق الفم (في شكل حبوب) أو عن طريق الوريد (مع حقنة)

**بيوفوسفونات:** يستخدم هذا الدواء لمنع وعلاج هشاشه العظام لدى النساء عن طريق زيادة كثافة العظام. هوليس بهرمون، ولكنه يشبه الى حد كبير مفعول هرمون الاستروجين وقدتشمل الآثار الجانبية الهبات الساخنة وخطر جلطات الدم.

إذا توقع الطبيب إصابتك بهشاشة العظام فإنه سوف يقترح إجراء فحص العظام . وهو فحص يقيس كثافة العظام في عظام الوركين والعمود الفقري والمعصم حيث أن هذه الأماكن أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض.

## كيف يتم علاج هشاشة العظام؟

يبدأ علاج هشاشه العظام بتغيير النظام الغذائي الخاص بك . يجب أخذ مزيد من الكالسيوم وذلك من خلال الطعام والشراب وأيضا الحصول على كميته كافيه من فيتامين د الذي يساعد على إمتصاص الكالسيوم. كما ينصح بزيادة النشاط البدني الخاص بك حيث أن هذه التمارين تساعد على زيادة كثافة العظام وتشمل هذه التمارين المشي والركض والتسلق.

## كم الكالسيوم الذي أحتاجه؟

قبل سن اليأس تحتاج المرأة إلى حوالي ١٠٠٠ ملغ من الكالسيوم يوميا. بعد سن اليأس تحتاج إلى ١٠٠٠ ملغ من الكالسيوم يوميا في حال تتناول هرمون الإستروجين و١٥٠٠ ملغ من الكالسيوم يوميا في حال عدم تناول هرمون الاستروجين كما يجب كل يوم من فيتامين د لمساعدة الجسم على امتصاص الكالسيوم. تناول ٨٠٠ وحدة دولية من الأفضل محاولة الحصول على الكالسيوم من الغذاء حيث أن منتجات الألبان منزوعة الدهن أو قليلة الدسم هي مصاد جيدة للكالسيوم كما أن الفاصوليا المجففة، السلمون الوردى، والسبانخ و القرنبيط مصادر أخرى . يوجد حوالي ٣٠٠ ملغ من الكالسيوم في كل من العناصر التالية :

كوب من اللبن الزبادي الخالي أو قليل الدسم، كوب ونصف من الفاصوليا البيضاء، وخمسة أونصات من سمك السلمون، نصف كوب من السبانخ أو كوبين من البروكلي. إذ الم يتم الحصول على مايكفي من الكالسيوم من الطعام الذي يتم تناوله، قد يقترح الطبيب تناول مكملات الكالسيوم والتي يفضل أن تأخذ

## نصائح للحفاظ على عظام قوية

ممارسة الرياضة  
تناول نظام غذائي متوازن مع ما لا يقل عن ١٠٠٠ ملغ من الكالسيوم يوميا  
الإقلاع عن التدخين ( التدخين يجعل هشاشة العظام أسوأ)  
التحدث مع طبيبك حول العلاج الهرموني أو أدوية أخرى لعلاج ومنع هشاشه العظام

## أسأل طبيبك:

هل أحتاج إلى اختبار كثافة العظام ؟  
وكل كم؟  
هل أنا في مرحلة ما قبل أو سن اليأس  
وهل أنا عرضة لمرض هشاشة العظام؟  
كيف يمكنني التأكد من أنني أتناول مايكفي من الكالسيوم؟  
أين وعمن التمارين الرياضية ينبغي أن أفعل؟  
وهل هي أمنه ؟



– النزيف

– الألم

– إن توقفت عن الشعور بأعراض الحمل.

**س: ما هي الفحوصات التي يجريها طبيبي إن شعرت بأحد الأعراض السابقة؟**

**ج:** سيبدأ الطبيب ببعض الأسئلة عن الأعراض ووقت ظهورها، وإن كان لديك نزيف فسيسألك عن الكمية، من الأفضل أن تكون لديك إجابة دقيقة، فمثلاً إن كنت ترتدين فوط النزيف فعليك أن تخبري الطبيب بعدد مرات تغييرها، ومقاسها وكمية امتلاؤها أثناء التغيير، ومن ثم سيقوم الطبيب بفحص المهبل للتأكد من مكان النزيف.

ملاحظة ( فحص المهبل لا يسبب الإجهاض).

**س: ما الفحوصات التي يجريها الطبيب؟**

**ج:** (أ) أخذ عينة من البول للتأكد من الحمل.

## النزيف في بداية الحمل

**س: ما هو النزيف في بداية الحمل؟**

**ج:** النزيف في بداية الحمل هو ظاهرة منتشرة وليست دائماً معياراً لوجود مشكلة في الحمل، ولكن النزيف في بداية الحمل قد يكون علامة إنذار على أن هذا الحمل قد ينتهي بالإجهاض، فإن ذهبت إلى طبيب النساء والولادة وأجرى عليك بعض الفحوصات وكانت النتيجة سالبة (سليمة) فلا داعي للقلق، ومن المسببات الأخرى للنزيف في بداية الحمل هي الحمل خارج الرحم، والحمل العنقودي (مشاكل في نمو المشيمة) ولكن هاتين الحالتين تعتبران نادرتين بالنسبة للإجهاض.

**س: متى يتوجب علي زيارة الطبيب؟**

**ج:** عليك زيارة الطبيب مباشرة إن شعرت بالأعراض التالية:



مناسبة للحالة.

### س: ما هو الحمل خارج الرحم؟

**ج:** هو الحمل الحاصل عندما تتوقف الخلية الملقحة عن الذهاب للرحم فيحصل الحمل خارجة، غالباً ما يكون في أنبوب فالوب وغالباً ما يكون مصاحباً بألم ونزيف.

### س: ما الخطر الحاصل من الحمل خارج الرحم؟

**ج:** خلق الله الرحم ليكون حضانة للجنين وله مميزات عديدة منها التمدد أثناء الحمل، فإن حصل الحمل خارج الرحم فإن الأنسجة الأخرى من جهاز المرأة التناسلي غير قابلة للتمدد مثله

فعدما يكبر الجنين بالحجم فإنه يسبب إتلاف للمكان الواقع فيه الحمل، فمثلاً إن كان الحمل في أنبوب فالوب، فإن المرأة مهددة بانفجار الأنبوب، لذلك نوصي المرأة بأن تزور الطبيب مباشرة عندما تصاب بأي نزيف في بداية الحمل، أو أي ألم.



د. خالد خدوردي  
إستشاري أمراض نساء وولادة

٢) فحص الدم لمعرفة نوع الدم ، وكمية هرمون الحمل لديك، وإن كنت بفصيلة دم سالبة فمن الممكن أن يعطيك الطبيب تطعيمًا ضد العامل الريتيسي.

٣) السونار: قد يعرض عليك الطبيب إجراء سونار مهبلي أو سونار على منطقة البطن أو قد يجري كلا الفحصين / كلا الفحصين بسيطين وسالمين ولا يؤديان إلى الإجهاض.

وقد يُعيد الطبيب إجراء الفحص بعد أسبوع أو عشرة أيام إن كان الجنين صغيراً ولا يمكن رؤيته.

### س: ما هي أنواع الإجهاض ؟

**ج:** ١. الإجهاض المنذر : وهو عبارة عن نزيف وألم ولكنه لا يصاحب إسقاط أو وفاة الجنين، وقد يكتمل الحمل حتى النهاية.

٢. الإجهاض الغير كامل: وهو وفاة الجنين وخروج بعض الأنسجة أثناء النزيف مع تبقي البعض الآخر في الرحم.

٣. الإجهاض الكامل : خروج كامل أنسجة الجنين وولاء الرحم تمامًا.

٤. الإجهاض المنسي : وهو توقف نمو الجنين (وفاته) وغالباً ما يكون غير مصاحب لنزيف أو ألم ولكنه يصاحب فقدان الشعور بأعراض الحمل، وغالباً ما يكتشف أثناء إجراء أشعة السونار الروتينية.

### س: ما هو الإسقاط المبكر ؟

**ج:** الإسقاط المبكر هو فقدان الحمل في أول ثلاثة أشهر من الحمل، بعض الإجهاض المبكر يحصل قبل أن تنقطع دورة المرأة (بعد الدورة الأخيرة وقبل الدورة التالية) أو قبل أن تكون نتيجة فحص الحمل موجبة.

### س: ما هو علاج الإجهاض؟

**ج:** قد يعرض عليك الطبيب عدة خيارات فإما الانتظار حتى خروج الجنين أو تحفيز خروج الجنين بالأدوية أو عملية تنظيف (كحت) الرحم، وقد يضع لك خياراً واحداً حسب ما يراه الطبيب



أ. أحمد عقيل

## السعي إلى تحقيق التوازن العملي والعائلي في حياة الأم

عزيزتي..

«السعي إلى تحقيق التوازن في حياة الأم قد يكون من أكبر التحديات في بعض الأحيان، تكون الأم في حالة مستمرة من القلق فيما يخص عائلتها، المتطلبات المنزلية وأولويات العمل، فتسعى الأم جاهدة لتحقيق هذا التوازن بشكل يومي، أسبوعي، شهري وعلى مدى الحياة»

ماذا نعني بذلك؟!

هو أن تبدأ الأم بتحضير أنشطة اليوم التالي بليلة سابقة.

على سبيل المثال مساعدة الأبناء على تجهيز الحقيب المدرسية لليوم التالي، وذلك بوضعها في أقرب مكان عند الباب أو بوابة الخروج، أيضاً التفكير في الإفطار لليوم التالي، فكري ماذا ستحضرين صباحاً.... الخ.

عزيزتي،

التحضير المسبق لتحضير أغراض اليوم التالي مهما كانت بسيطة، فإنها تذهب عنك القلق والتفكير لآخر لحظة والسرعة في إنجاز المهام، وستعطيك الوقت الجيد للاستمتاع بإفطار جيد وإيجابي مع العائلة صباحاً

### إنشاء جدول تنظيمي للعائلة:

بادري بإنشاء جدول ينظم سلوك العائلة اليومي.

تقومي بتحديد الأولويات العائلية من المشتريات واجبات الأبناء، الاهتمام بالأطفال، أنشطة الأبناء الدراسية أو أوقات المرح واللعب، مشاهدة التلفاز.... أي من الأنشطة التي ترغبين بجدولة أوقاتها يومياً.

ضعي هذا الجدول الأسبوعي على حائط واجعلي أبنائك يشاهدون مسار أنشطتهم، وأن يكون هذا الجدول مرجعهم، حيث ستكون مسئوليتهم مراجعة ما فعلوه من الأنشطة ضمن مسئوليتهم، ذلك عزيزتي سيساعدك بأن تبني فيهم حس المسؤولية تجاه أنشطتهم، وأن تقللي من القلق المتضمن لمتابعة كل الأنشطة وحدها.

أيضاً سيفيد ذلك الجدول الأسبوعي بأن يكون مرجعاً للمربية المنزلية أو الأب حيث ستعرف المربية متى ستساعد الأبناء في أوقات حل واجباتهم، أو أوقات المساعدة في المهام الأخرى.

سنتكلم اليوم عن عدد من الطرق التي ستفيد في رحلتك إلى تحقيق هذا التوازن بشكل ملحوظ وفعال، وذلك بناءً على افتراضين:

1- اختاري ما يناسبك من هذه الطرق حيث أنت القادرة على تحديد ما يناسب ظروفك وبيئتك في المقام الأول.

2- الأم قادرة على عمل أي شيء، بمعنى كلمة أي شيء، هذه ليست بمجاملة! الأم فعلا قادرة على فعل ما تريد، ولكن ليس من الضروري فعل كل شيء في نفس الوقت! يمكن البدء ببعض الطرق، أو الأنشطة، ومع الوقت يمكن إضافة طرق أخرى.

الآن... بعض الطرق الفعالة في رحلة سعي الأم لتحقيق التوازن العملي والعائلي:



**الاستفادة من موارد عملك في منزلك:**



كيف يمكن ذلك؟

وإعلامهم بثقتك فيهم وإمكانياتهم، ذلك سيبقي التواصل والاهتمام، وسيشعر الجميع بالعاطفة الجيدة والإيجابية.

### وقت لأبنائك:

تخصيص وقت لأبنائك ضمن جدولك سيفيد تنمية العلاقة بطريقة جيدة من المهام وضع وقت لأنشطة جماعية مع



الأبناء والعائلة في فترة الأسبوع وعطلة نهاية الأسبوع للعب سويًا أو الخروج إلى أماكن مختلفة تعليمية أو ترفيهية بما يتناسب مع جدولك الأسبوعي.

ذلك سيعزز ارتباطهم وصحتهم النفسية والفكرية.

في هذه الفترات، تجنبني الحديث عن العمل، وركزي على اهتمامات أبنائك، أنشطتهم، مواهبهم، وأصدقائهم.

عزيزتي هناك عدد من الخبرات والدورات الجيدة التي تقدم خلال فترة عملك،

مثلًا عندما تتلحقي بدورات في إدارة الوقت يمكنك استخدام هذه المعلومات لتعليم أبنائك المسؤولية في إدارة أوقاتهم بطرق فعالة وحديثة، تلك المهارات المكتسبة من العمل هي حصيلة جيدة لتطبيقها مع العائلة ورفع المستوى الفكري والنفسي للأبناء.

وأيضًا من خلال تواصلك مع فئات مختلفة من الناس، يمكن نقل تلك الخبرات إليهم في التعامل مع أنواع مختلفة من الناس، ذلك بجانب الناحية المادية والادكار.

### إيجاد طرق فعالة للتعامل مع الأطفال أو البالغين:

كإدراج أبنائك في مراكز العناية بالأطفال خلال فترة عملك الصباحية، أو استضافة مربية ذات خبرة جيدة في التعامل مع الأطفال حديثي الولادة، والاهتمام بمساعدة البالغين خلال عملهم لواجباتهم المنزلية- المربية لا تحل محل الأم بأي حال، ولكن تساعد تحقيق رؤية وأهداف الأم في منزلها وحياتها.

### خلال وقت العمل:

في بداية اليوم وقبل كل شيء من 10 - 15 دقيقة راجعي بريدك الإلكتروني، وحددي خطة عملك خلال اليوم، ذلك سيفيد تحديد الأولويات وأهميتها بالنسبة لك خلال اليوم، حتى في حين استقبالك لبعض المهام الغير متوقعة خلال اليوم، تحديد أولوياتك مبكرًا سيجعل أفكارك واضحة في تحديد موقع وضع المهام الجديدة.

قبل مغادرة العمل، قومي بمراجعة أولوياتك في اليوم التالي، ذلك سيجعلك في إطار نفسي أفضل، ويقلل من القلق المحتمل.

### كوني على تواصل مع الأبناء خلال فترة العمل!

الاتصال بالأبناء أو ترك رسالة صوتية لطيفة لهم تعبرين فيها عن حبك لهم، أو عن ما ستفعلونه ذلك اليوم معًا، بالإضافة إلى تشجيعهم



## وقتك مع شريك حياتك:

العادة عندما نكون مشغولين بين العمل وأولويات المنزل، فغالبًا أقل ما يكون تحت إطار أولوياتنا هو شريك الحياة، وذلك لافتراضنا أنه دائمًا هنالك بجانبنا. شريك الحياة هو الشخص الأول في حياتك والذي دائمًا بجانبك... خططي وقتًا لموعد عاطفي سواء خارج المنزل أو بتحضير البيئة المناسبة داخل المنزل.

التواصل الدائم والعاطفي سيطفي على حياتك ويجدد الإثارة في العلاقة الزوجية.

خلال ذلك الوقت تجنبي الحديث عن الأبناء أو العمل- هذا وقتكم الاثنين وحدكم من غير أي مداخلات أخرى.

## وقتًا لنفسك

هذه واحدة من أهم النقاط حقيقة!

بما أن وقتك مقسمًا بين العائلة والعمل، ذلك يستهلك من طاقتك! ولتحقيق التوازن بطريقة أكثر فاعلية، تحتاجين إلى وقت مع نفسك!...

إذا لم تهتمي بنفسك في المقام الأول كيف يمكنك الاهتمام بالآخرين بفاعلية أفضل!

ضعي ضمن إطار جدولك وقتًا لنفسك، لبعض الأنشطة الشخصية، كالذهاب إلى نادي صحي للرياضة، اليوجا، التدليك الصحي، التأمل في البيت مثلًا، خذي وقتًا لنفسك، تذكري الأكل الجيد والراحة الجيدة تفيدك في المقام الأول.

مرة أخرى.. عزيزتي الأم... أنت قادرة على فعل أي شيء... ولكن خذي وقتك لفعل الأشياء على مدى الوقت، ليس من الضروري فعل كل شيء في نفس الوقت... أنت قدوة لأبنائك ومجتمعك... اهتمي بنفسك في المقام الأول كي تعطي عائلتك وعملك بطريقة أفضل وأكبر.

لابد منها.

ولكن تذكري، إذا كنت من ذوات الجسم الممتلئ من الأعلى ارتدي المشجر في الجزء الأسفل لجذب الأنظار إليه. والعكس تمامًا إذا كنت ممتلئة من الأسفل ارتدي المشجر في الجزء الأعلى لتخفي الجزء الأسفل.

### • الباستيل (Pastels) :

قام العديد من المصممين باعتماد ألوان الباستيل المختلفة لهذا الموسم. حيث تتميز هذه الألوان بأنها تناسب معظم أنواع البشرة وتصلح أيضًا لموسم الشتاء.



### • الألوان المعدنية (Metallics) :

القطع الذهبية أو القطع الفضية أو الصور المجسمة مثالية لإكمال أي نوع من الملابس سواء كانت حقيبة، حذاء، جزام أو إكسسوار. هذه القطع المعدنية تُضفي عليك تلك الطلة البسيطة والأنيفة التي تبحثين عنها.

### • بالنسبة للمجوهرات:

اختراري ما يناسبكِ وفقا لنوع بشرتكِ، فالبشرة



لعمل كمنسقة أرياء يتطلب التعامل مع العديد من اتجاهات الموضة التي تتغير باستمرار، أنا أنصح عملائي دائمًا بالتمسك والثبات على ما يجعلهن في مظهر جديد وراحة نفسية، أنصح دائمًا باعتماد الأنماط الثابتة التي تصلح لكل الأوقات وتبدو مناسبة لكل المواسم. ولكن ما بين الحين والآخر دليلي نفسك بمواكبة أحدث خطوط الموضة بما يتناسب مع شخصيتك وطبيعة جسمك.

### موسم ربيع ٢٠١٤ م :

بعد الاطلاع على كل اتجاهات الموضة لهذا الموسم هناك عدة أنماط تفوقت دون غيرها، مثل:



### • المشجر (Floral) :

نجد هذا النمط في كل أنواع الملابس من الفساتين، البنطلونات، حتى الحقائب والأحذية. دائمًا ما يصلح هذا النمط طوال العام، لذا فإن اقتناء قطع مشجرة ضرورة



## • الأبيض والأسود (Color Blocking with black and white)

يتواجد الأبيض والأسود طوال هذا الموسم، سواء كان باستخدام الأسود فقط أو الأبيض فقط لمظهر أحادي اللون أو الجمع بين هذين اللونين الأساسيين فإن هذه التشكيلة من



الباردة يفضل لها الفضة، وللبشرة الدافئة يفضل الذهب.

ولمعرفة نوع بشرتك: أديري معصمك وانظري إلى العروق الظاهرة، إذا كان لون العروق يبدوا أخضر (يميل إلى الأخضر) فهذا يدل على البشرة الدافئة، أما إذا كانت لون العروق أزرق فهذا يعني أن البشرة باردة



الألوان صالحة لكل المواسم ولا غنى عنها في أي خزانة.

في نهاية اليوم عليك أن تكوني سعيدة وراضية بما أنت عليه وارتي ما يجعلك تشعرين بالراحة وبما يتلاءم معك. وذلك لأن الثقة بالنفس تظهر جمالك الحقيقي.

## • التنورة متوسطة الطول (Tea-Length skirt):

الطول الجديد لهذا الموسم بالنسبة للتنانير هو أن تكون ما بين متوسطة الطول والطويلة (بين الميدي والماكسي). إنها عصرية وراقية ومثالية لكل الأعمار وصالحة للارتداء في الليل أو النهار حسب نوع القماش. وللحصول على مظهر شبابي وعصري احرصي على ارتدائها مع بدي (توب) قصير ليبدو جسمك أطول.



هلا الحارثي





O  
manna

شارع أبا الخليل - حي الخالدية

هاتف : 973 7 712 7378 / 973 7 712 1919

Fax: 973 7 712 7378 / فاكس : 973 7 712 1919



Hardcore Extensions

Permanent Eyelashes



Greatlength Extensions



Nail Spa

Keratose Cabine



# قسم الطفل والمراهقين

37

ذات  
الرئة

56

التشنجات العصبية  
اضطرابات عند الأطفال

53

التربية

44

قانون o x o لحفظ  
إبناؤنا تكنولوجيا

51

كيف  
نهدئي  
طفلك  
الرضيع  
من المغص

46

مشكلة فرط الحركة  
وتشنت الانتباه

69

COMMUNICATION  
My Teen



# مرکز صحتہ الطفل طبیك الاول



f TheIMCkidds

t @TheIMCkidds

13 • 9 • 9

مركز صحتہ الطفل الدولية لبيروت  
1001 • 1001 • 1001



المركز الطبي الدولي  
International Medical Center  
مع كل التخصصات - دبي



د هشام الحسني  
استشاري طب الأطفال  
البيروت



د هاني الحسني  
استشاري طب الأطفال  
البيروت



د هاني الحسني  
استشاري طب الأطفال  
البيروت



د هاني الحسني  
استشاري طب الأطفال  
البيروت



د هاني الحسني  
استشاري طب الأطفال  
البيروت



د هاني الحسني  
استشاري طب الأطفال  
البيروت



د هاني الحسني  
استشاري طب الأطفال  
البيروت



د هاني الحسني  
استشاري طب الأطفال  
البيروت



د هاني الحسني  
استشاري طب الأطفال  
البيروت



د هاني الحسني  
استشاري طب الأطفال  
البيروت



استشاري أمراض الرئة والتنفس عند  
الأطفال  
رئيس برنامج المشفى الصدق  
للطفل  
المركز الطبي الدولي

## مرض الفم واليد والقدم

ولذلك تنتشر العدوى بهذا المرض عادة في روضات الأطفال والمدارس خاصة في فصلي الصيف والخريف.

تتراوح فترة حضانة الفيروس (بين العدوى وظهور الأعراض) من ثلاثة إلى سبعة أيام.

تبدأ أعراض هذا المرض عادة بارتفاع في الحرارة يتبعها غالباً ألم في الحلق، وقد تترافق مع تعب عام ونقص في الشهية.

وخلال عدة أيام من ارتفاع الحرارة تظهر تقرحات مؤلمة في الفم والحلق يبدأ بعدها طفح جلدي بالظهور على اليدين والقدمين وقد يبتشاهد الطفح أيضاً على الإليتين (المؤخرة) ومكان الحفاض.



يعتبر مرض الفم واليد والقدم من الالتهابات الخفيفة المعدية التي تصيب الأطفال دون العشر سنوات بشكل خاص، وتصيب الكبار بشكل أقل وخاصة عند الذين يعانون من ضعف المناعة.

يسبب هذا المرض أنواع معينة من الفيروسات المعوية تنتقل عن طريق التماس المباشر مع المفرزات التنفسية، اللعاب وبراز الطفل المصاب.



يستغرق المرض حوالي أسبوع أو أكثر بقليل أحياناً وعادة ما يكون هذا الالتهاب خفيف الشدة عند الأطفال الأكبر سناً وكذلك عند البالغين. وكغيره من الالتهابات الفيروسية الشائعة لا يتطلب هذا المرض علاجاً خاصاً، بل يكفي استخدام المسكنات وخافضات الحرارة إلى أن يسيطر جهاز المناعة على الفيروس ليبدأ الالتهاب بالانحسار والجسم بالتعافي تدريجياً. ولأن التفريجات الغموية قد تكون مؤلمة،

يُنصح بتشجيع المريض على الإكثار من شرب السوائل الخفيفة، وتُعطي المثلجات أحياناً للمساعدة على تخفيف الألم. ولا يحتاج الطفح الجلدي لأي معالجات أو مراهم خاصة.

قد يحتاج بعض المرضى والأطفال بشكل خاص لدخول المشفى لتلقي العلاج والسوائل المغذية وذلك في الحالات الشديدة المترافقة مع عدم القدرة على البلع أو شرب السوائل بسبب انتشار التفريجات المؤلمة في الفم، أو تلك الحالات النادرة التي ترافق مع اختلاطات عصبية أو اضطرابات تنفسية.

ورغم أن هذا الفيروس لا يصيب البالغين عادة إلا بشكل خفيف، لكن يجب على النساء الحوامل تجنب المصابين بهذا المرض لأنه قد يؤدي لإسقاط الحمل إن كانت العدوى في أول الحمل، أو إلى ظهور أعراض خفيفة عند الطفل الوليد إذا كانت العدوى خلال الثلث الأخير من الحمل.

يقع أخيراً أن نُذكر بأهمية غسل اليدين جيداً عند حدوث تماس مع أي مريض كأول وأهم خطوة لمنع انتقال العدوى وتجنب الإصابة بالمرض، وهذه قاعدة ذهبية وعادة مهمة يجب التزامها و تربية الأطفال عليها منذ نعومة أظفارهم.







### د. محمد ماجد برزنجي

رئيس قسم الأمراض الصدرية والحساسية  
بمستشفى الدكتور سليمان فقيه.  
استشاري طب الاطفال (البورد الأمريكي)  
استشاري امراض صدرية الاطفال (الزمالة الكندية)  
استشاري الحساسية والمناعة (الزمالة الكندية)



## ذات الرئة

### \* ماهي مسببات ذات الرئة ؟

ممكن ان يحدث بسبب جراثيم كثيرة مثل:

١- البكتيريا.

٢- الفيروسات.

٣- الفطريات.

٤- الطفيليات.

٥- أسباب كيميائية.

٦- أسباب فيزيائية.

في حالة ذات الرئة المسببة بإصابة فيروسية لا يستجيبوا للعلاج بالمضاد الحيوي (على عكس

**ذات الرئة او الالتهاب الرئوي الحاد هو مرض يصيب الرئتين والجهاز التنفسي تلتهب فيه الانسجة الرئوية والحوصلات الهوائية وعندها تملئ بالسوائل.**

- الشخص المصاب بذات الرئة يعاني من مرض شديد ويمكن في بعض الاوقات أى يؤدي الى الوفاة (لا قدر الله).

- المرض يكون شديد جداً عن الاطفال الرضع ، مرض نقص المناعة ، مرض السكري وعند كبار السن.



## \* من الأشخاص المعرضون أكثر للإصابة بذات الرئة:

- يوجد بعض الأشخاص يكونون معرضين أكثر من غيرهم بالإصابة بذات الرئة وهم:

- المعرضون للدخان (التبغ ، الشيشة)

- أطفال اعمارهم تقل عن سنة

- المصابون بنقص في المناعة

- المصابون بسوء التغذية.

- المتواجدون في البيئات الملوثة مثل أمثال المصانع.

- الأطفال الذين يعانون من أمراض في الجهاز العصبي التي تؤدي الى صعوبة في البلع.

## \* ماهي أعراض ذات الرئة ؟

سعال مع بلغم.

ارتفاع في درجة حرارة الجسم.

سرعة في التنفس.

-آلام في الصدر.

- ضعف عام وهزال.

- شعور بالغثيان والقبيء.

- آلام في العضلات

- في الحالات الشديدة تؤدي الى تغير لون الطفل الى الازرق وهذا دليل نقص في الاوكسجين

## \* كيفية تشخيص ذات الرئة:

تشخيص يكون عن طريق أخذ التاريخ الطبي والفحص السريري (كسماع صوت صفير او حشجة بالصدر من قبل الطبيب).

تساعد لتأكيد التشخيص

- بعض فحوصات الدم تساعد على معرفة اذا كان الالتهاب من النوع البكتيري أو الفيروسي .

- أخذ مزرعة من البلغم لمعرفة نوع البكتيري

## \* كيفية علاج ذات الرئة ؟

-علاج ذات الرئة يعتمد على مسبب الالتهاب ، شدة الالتهاب أو اذا كان هناك مضاعفات لهذا الالتهاب.

- في حالة الالتهاب البكتيري يعالج بمضاد حيوي أما مع الالتهاب الفيروسي فيكون بعلاج الأعراض وتناول الكير من السوائل.

- يوجد علاجات مسكنة للأعراض في الصيدليات من أمثال:

- مخفضات حرارة.

- علاج للكحة ورشح الأنف.  
- بعض الأطفال يحتاجون للمبيت بالمستشفى وهذا في حالات:

1-الالتهاب الشديد.

2- الجفاف (وعدم القدرة على الشرب)

3- نقص الاوكسجين.

4- عدم القدرة على تناول العلاج عن طريق الفم.

5- حدوث مضاعفات لذات الرئة من امثال تجمع سوائل حول الرئة.

## \* كيفية منع حدوث ذات الرئة:

-اخذ التطعيمات بانتظام ويجب مراجعة طبيبك الخاص لمعرفة التطعيمات المتاحة.

- الابتعاد عن التدخين لأن تعرض الطفل للدخان يؤدي الى زيادة احتمالية إصابته بالالتهاب .

- الرضاعة الطبيعية مهمة جداً لتقوية المناعة عند الطفل.

# Nuby™

GCC



ALL Nuby  
products  
are



جميع منتجات نوبي

خالیه ١٠٠% من

(Bisphenol) المادة  
البلاستيكية التي  
تسبب السرطان



مجموعة متكاملة

للطفل منذ ولادته

Sole Agent in GCC



شركة الهلال التجارية  
AL-HILAL TRADING CO.

(+966) 920000909

alhilal@alhilalco.com



Follow us on



@Nuby\_GCC



Nuby.GCC



Nuby GCC



Nuby\_GCC

Collect  
the whole  
set!

BPA  
FREE



Every Step of the Way.

مركز ACT لعلاج الراشدين والأطفال

هي مؤسسة متخصصة التخصصات تعالج بالبحر النفسية و العلاج النفسي، مما يتيح لها تقديم العديد من الخدمات العلاجية النفسية للراشدين و الأطفال و الأسرة كمثل يقدم المركز خدماته في المنطقة الغربية من المملكة العربية السعودية في مدينة جدة على شارع الأمير محمد بن عبد العزيز، في حي الأنفاس



لحازم الصحة النفسية للأفراد والأسر في مجتمعنا من خلال تقديم خدمات الرعاية النفسية بطرق مبتكرة و مهتمة للأطفال والمرافقين والمعالجين والأولاد والبرهه وقد تم بناء مركزنا على أسس من الاحترام والتعاطف والثقة وتقديم خدمات متميزة وبتوجيهات من إدارة المركز وتحت إشراف من نفسيتنا التي تلبي من التعليم بالعميل وتوجدنا من أجله.

خدماتنا

يقدم مركز ACT الخدمات العلاجية المتخصصة للأطفال والبالغين والكهول والأمم وفهمنا هو ضرورة التي الوقت المناسب في المسألة العويبة من العائلة الغربية السعودية

نطاق الخدمات

- اضطراب القلق والتوتر النفسي
- علاج نفسي وسلوكي للأفراد
- الخدمات الاستشارية الزوجية
- إرشاد الأهل
- إرشاد المهنيين
- العلاج النفسي الجماعي
- جلسات متخصصة للأولاد والمراهقين
- برامج الإرشاد للطلاب المتفانية في السعودية والعمرة التي يقدمها جمعية علم النفس الأمريكية (APA)
- التبول والقلق
- علاج اضطراب
- التوجيه على المهارات
- الإرشاد التعليمي
- الإرشاد الوظيفي
- العلاج النفسي عن طريق الانترنت
- علاج نفسي



أهدافنا

جودة المركز  
التفكير حول مساعدة العميل  
خصوصية وسرية معلومات العميل

ماذا نقدم؟

يقدم مركز ACT خدماته العلاجية جوده عالية من الخدمة النفسية المتخصصة المتخصصة، بالإضافة إلى تقديم الدعم حول القضايا التي تخصهم ورفع مستوى الوعي حول الأمراض النفسية والتوعية عنها وسبل العلاج التي يمكن الاستفادة منها للخدمة الفرد



## فريق العمل

مركز ACT يضم فريق من ذوي درجة عالية من الكفاءة و التخصصات الدقيقة و التي يرأسها إدارة من ذوي الخبرة. يعمل كل المعالجين و فريق عمل المركز كفريق واحد لتعزيز البيئة الايجابية في العمل. مما يعكس على التميز في الخدمات التي نقدمها للعميل

### ريم الحارثي – مدير عام ACT علاج نفسي للراشدين.

المدير العام لACT و تقوم بالعلاج النفسي للراشدين، حصلت ريم على شهادة البكالوريوس من الجامعة الأمريكية في واشنطن. أكملت سنتين من الدكتوراة (علم النفس) في جامعة جورج واشنطن في مجال علم النفس الكبار، عضو مجلس إدارة في جمعية حقوق الإنسان.



### تالا لسليمان – علم النفس التنموي و تحليل النفسي (ماجستير، المملكة المتحدة).

عملت تالا في مراكز مختلفة في المملكة العربية السعودية، و التي غطت مجموعة واسعة من التخصصات من الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، دور الأيتام للأطفال، إلى مصحة نفسية، خلال ذلك توفر الدعم والتقييم و العلاج النفسي و يتخللها وجلسات أسبوعية مع الآباء والأمهات من هم بحاجة وللتدريب أو الدعم.



### رولا عاشور – استشارات نفسية للمراهقين و الراشدين، وأخصائية توحّد (ماجستير، المملكة المتحدة)

رولا عاشور مرخصة لممارسة العلاج النفسي و مستشارة للعمل مع مشاكل النفسية التي تواجه المراهقين و الراشدين. لديها 10 عاما من الخبرة، واليوم هي عضو كامل في كلية دار الحكمة كلية ومستشارة كبير منذ عام 2007. ومنذ ذلك الحين، قدمت رولا ساعدت في تأسيس مركز الإرشاد النفسي في كلية دار الحكمة.



### أسيا خاشقجي – استشارات نفسية للأطفال و الراشدين (ماجستير، المملكة المتحدة)

أسيا خاشقجي مستشارة و اخصائية نفسية تستخدم الفن والعلاج باللعب، للأطفال و العلاج السلوكي للمراهقين و الأفراد.



### رزان ناظر – معالج نفسي للمشاكل الزوجية و الأسرية (ماجستير، الولايات المتحدة الأمريكية)

أخصائية نفسية متخصصة تعمل في هذا المجال النفسي لعدة سنوات. أيضا لديها ترخيص علاجي للزوج والعائلة



### ندوة زاهد – مستشارة لتطوير الذات (ماجستير، المملكة المتحدة)

د. رشا مشموشي – علم النفس التربوي (دكتوراه، المملكة المتحدة)

روزانا البنوي – تطوير ذات (ماجستير، المملكة المتحدة)

سلمى المفتي – استشارات نفسية للراشدين، (ماجستير، كندا)

عالية الشاعر – علم نفس عن طريق الفن و الرسم (ماجستير، الولايات المتحدة الأمريكية)

هديل العباسي – مرشدة أسرية و تدريب حياتي (ماجستير، الولايات المتحدة)





في الفترة من ٢٦ فبراير وحتى ١ مارس وقد قام عدد كبير عملاء نوبي بزيارة المعرض والذين أكدوا ولائهم لمنتجاتنا وكذلك فرصة للعملاء الجدد ليشاهدوا عن قرب تشكيلة منتجاتنا وأدوا إعجابهم بمنتجات الشركة ورغبتهم في استخدامها.

وشاركت شركة الهلال في العديد من الفعاليات الأخرى مثل معرض جامعة عفت الذي أقيم في ١٧-١٨ ديسمبر ٢٠١٣، ومؤتمر الرضاعة الطبيعية ٢٢-٢٤ ديسمبر ٢٠١٣ وأقامت العديد من المحاضرات والدورات التثقيفية حول الرضاعة الطبيعية.



تأسست شركة الهلال التجارية عام ١٩٥٩ بالسعودية ولديها ٧ فروع إقليمية تغطي كافة أرجاء المملكة. وهي الوكيل الحصري لشركة نوبي العالمية بالسعودية منذ عام ١٩٨٩ وتوسع نشاطها لتصبح الوكيل الحصري لمنطقة الخليج بدأ من عام ٢٠١٤. وكذلك الوكيل الحصري لشركة سنور الأسبانية وشركة تريجو الكندية وكلاهما متخصصتان في إنتاج الأدوات المرئية للأطفال والتي تشمل الأظفار والصدون والكاسات والمزججيات برسوم محببة للأطفال مثل باربي، ميني، ميكي، سبايدرمان، هالو كيتي وغيرهم الكثير. إضافة

إلى أن شركة الهلال تملك بعض العلامات التجارية مثل فرتي شور (إختبار الحمل) الفائق الحساسية، وصرخ الأستاذ / محمد يوسف العالي. الرئيس التنفيذي لشركة الهلال التجارية: بأن انتشار نوبي وحصولها علي مكانة متميزة بالمملكة والخليج كأقوى علامة تجارية في العالم نموها في مجال منتجات: العناية بالأمر والطفل والرضاعة الطبيعية يرجع إلى الجودة العالية لمنتجاتها، هذا بالإضافة إلى حصول أكثر من ٧٨٠ من منتجاتنا على براءة اختراع



Nuby

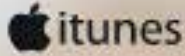
والتي تعطي مراحل الطقولة مثل: الرضعات الأطفال، الحلمات، اللهايات، الأكواب، أدوات التغذية من صحنون وملاعق، أدوات الاستحمام، منتجات العناية الشخصية من شامبو و موازيين حرارة و فرش شعر وخلافه، المنتجات الطبية مثل جل التسنين و الشامبو والكريمات.

وأضاف العالي بأن نوبي هي أول شركة بالعالم قامت بتعبير الرضعات البلاستيكية والمصنعة من ( PC ) Poly Carbonate إلى بولي بروبيلين ( poly polypropylene ) والخالية من مادة البيسفينول والتي ثبت علمياً بأنها قد تسبب السرطان.

وجدير بالذكر أن شركة الهلال قد شاركت في العديد من الفعاليات باعتبارها وكيل نوبي الحصري في الخليج ومنها معرض دورا الذي أقيم في كلاً من جدة والرياض، ومعرض صحة العرب Arab Health والذي أقيم خلال الفترة من ٢٧-٣٠ يناير ٢٠١٤ بصين.

كما شاركت شركة الهلال التجارية في معرض الأمر والطفل الثاني MBK والذي أقيم في جدة





الآن يمكنك متابعةنا عبر الآيفون والآيباد عن طريق تحميل  
تطبيق حملي اسبوع باسبوع

Join us



mother and child guide

Follow us



M-C-guide

Join us



motherandchildguide





د. جاسم المطوع

## قانون ٥x٥ لحفظ أبنائنا

مثل هذا الموقف يحدث كثيرا ولكن علينا أن نفهم زماننا ونستوعب ونعيش واقعنا، فال تواصل الإجتماعي عبر التكنولوجيا صار أمرا مشاعا في كل دول العالم، ومع تطور التكنولوجيا ووسائل الإتصال دخلت علينا مفاهيم جديدة في فترة زمنية قصيرة، فلو لم نحسن التعامل معها فإن أبنائنا سيتولون تربيتنا وتوجيهنا .

وقد تأملت خمسة ظواهر إجتماعية تحدث لأول مرة بالعالم فلا بد أن نتأملها ونستوعبها وهي علي النحو التالي :

من غرائب القصص التي سمعتها أن أبا ذهب للسوق مع أولاده فرأى أحد أبنائه فتاة فسلم عليها وتحدث معها قليلا، فقال له والده موجها ومربيا يا ولدي لا تتحدث مع فتاة في مكان عام لا تعرفها، فرد عليه ولده قائلا يا أبت أنت توجهني أن لا أتكلم مع فتاة واحدة في السوق ولكن عندي فتيات كثيرات أتحدث معهن كل يوم، ففي التويتر لدي أكثر من ألف فتاة وعلي الفيسبوك لدي أكثر من خمسمائة وعلي الأنستوجرام عندي أكثر من مائة، فسكت الأب وهو يفكر كيف يتعامل مع ولده !



١. أن يعيش الوالدان عصرهما من خلال متابعة الجديد وقبول أن يتعلما من أبنائهما

٢. أن تتبنى الأسرة دور التفاعل الواعي مع المجتمع وقضاياه الفكرية والإجتماعية المطروحة ولا يعزلا أبنائهما عنه ،

٣. الإهتمام بالثقيف الديني والتركيز على الإيمان وتزيينه في قلوب الأبناء لأنه هو العاصم من الغواصم ، فالإيمان كان سببا في نجاه نوح من الطوفان وحفظ إبراهيم من الحرق بالنار وإنقاذ موسى من الغرق بالبحر وحفظ يوسف من امرأة العزيز ونستطيع بالإيمان أن نحفظ أبنائنا من الإنحراف التكنولوجي فالإيمان كنز التربية ،

٤. الحوار ثم الحوار ثم الحوار مع أبنائنا والإستماع لهم ومناقشتهم وتفهم آرائهم ،

٥. التركيز على مفهوم القدوة الوالدية فإنها تختصر المسافات التربوية وتعين علي الصناعة النموذجية للمنهج النبوي .

فهذا قانون (٥×٥) لحفظ أبنائنا تكنولوجيا ، فلو عملنا به وطبقناه لضماننا جيل تربوي مميز بإيمانه وفهمه وتعامله مع واقعته مستثمرا الإختراعات في توصيل القيم ونتاج الحضارات .

وخامنا أضيف نقطة مهمة لأهل الإختصاص وأصحاب القرار وهي تأسيس مراكز بحثية في فقه المستقبلات الإجتماعية حتي نحسن التخطيط للمستقبل العائلي ونساهم في تحقيق الأمن التربوي علي مستوى الأسرة والمجتمع .

١. لأول مرة يشهد العالم جيل تكون معرفة الأبناء أكثر من الآباء ، حتى أن أسئلة الأبناء للآباء صارت أختيارية وليست معلوماتية ، فصار الطفل اليوم يسأل والديه ثم يفتح النت ليتأكد من صحة جوابهما .

٢. لأول مرة يحصل في العالم أن الأسرة لا تجد وقتا للتربية وإنما هي مشغولة في الأعمال والأكل والنوم والترفيه ومتابعة وسائل التواصل الإجتماعية ادمانا عليها .

٣. لأول مرة تصبح العلاقة بين الجنسين في الخليج سهلة وطبيعية وعادية ، وصار الوالدان لا يستطيعان منعها ومراقبتها سوى القيام بردود أفعال سريعة وغير ناضجة . (سنناقش هذا الموضوع لاحقا بالتفصيل).

٤. لأول مرة تعيش الأسرة في ديون كثيرة تغترضاها وتصرف من دخلها علي الأمور الإستهلاكية اليومية والترفيهية أكثر من الأمور الرأسمالية والتي تعود عليها بالنفع في المستقبل .

٥. لأول مرة ينقسم الجيل الواحد في المجتمع إلي عدة أجيال ، ففي السابق كان لدينا ثلاثة أجيال واليوم في الجيل الواحد ثلاثة أجيال وكل جيل له لغته ومفاهيمه حتي لو كان بين الأخ وأخيه خمس سنوات تشعر من خلال حديثهما كأنهما جيلين منفصلين .

كل هذه المفاهيم تدعمها وتروج لها المجتمعات الإفتراضية علي النت ، ويتبنها أطفالنا من غير علمنا ثم نكتشف بعد مدة أن أطفالنا ليسوا نتاج تربيتنا وذلك لسهولة وصول المعلومة إليهم وتنوع مصادر التلقي والمعرفة عندهم ،

وأعرف بعض الأسر حاولت جاهدة أن تشدد الرقابة ووضع القوانين المانعة في بيتها من الغزو التكنولوجي ولكن القضية خرجت من سيطرتها ، وبدأت تضرب أخماس بأسداس ووقعت في حيرة لا تعرف كيف تخرج منها .

وكما ذكرت خمسة ظواهر إجتماعية لواقعنا الإجتماعي سأذكر خمسة حلول عملية مقابلها لتجاوز هذه الفجوة الرقمية بيننا وبين أبنائنا وهي:



### الأعراض الرئيسية :

١- قلة الانتباه : يتصف هؤلاء الأطفال بأن المدة الزمنية لدرجة انتباههم جدا قصيرة لا يستطيعون أن يستمروا في انهاء نشاط أو لعبة معينة و بدون و كأنهم لا يسمعون عندما نتحدث إليهم. عادة ما يفقدوا أغراضهم أو ينسوا أين وضعوا أقلامهم أو كتبهم.

٢- زيادة الحركة: لا يستطيعون أن يبقوا في مكانهم أو مقاعدهم فترة بسيطة. وعادة ما يتسلقون و يجررون في كل مكان في البيت في السوق و يوصفون بأنهم لا يهدؤن أبدا.

٣- الاندفاع: يجابون على الأسئلة قبل الانتهاء من سماع السؤال. لا يستطيعون أن ينتظروا دورهم في أي نشاط حيث يقومون بمقاطعة المتكلم.

### الاسباب:

· السبب الاساسي غير معروف ..الوراثة لها عامل جدا مهم ..حيث ما أظهرته الأبحاث

## مشكلة فرط الحركة وتشتت الانتباه عند الأطفال

كثير من الأطفال يكونوا في فترة من فترات حياتهم مشاغبين و درجة حركتهم زائدة بعض الشيء أو درجة انتباههم ضعيفة نوعا ما. لكن ما نتحدث عنه هنا... هو درجة غير طبيعية من النشاط الحركي الزائد وضعف التركيز تكون موجودة في أكثر من مكان مثلا في البيت و المدرسة .. وليس فقط في موقع واحد ..

وتعتبر هذه النقطة جدا مهمة في التشخيص.. حيث تفرقها عن أمراض نفسية اخرى وكذلك فان نسبة الاصابة في الالواد اكثر من البنات بمعدل ٤:١ وهذه المشكلة لها تأثير على تطور الطفل ودرجة تحصيله العلمي ،

فكثير من الابحاث اثبتت ان نسبة كبيرة منهم يعانون من صعوبات التعلم.



ولكن مهارتك وإبداعك وتميزك عن

الآخرين تكمن هنا في تغيير مسار هذا الطفل الذي يواجه صعوبات مختلفة.. فأنت تعتبر الأساس في خطة العلاج... ففي بعض الأحيان وبسبب تعاون المعلم وتفهمه خطة العلاج السلوكي.. نستغني عن العلاج بالأدوية".

### العلاج :

#### ١-المساعدة التعليمية:

بعض الأطفال يعانون من مشاكل صعوبات التعلم كما ذكرنا (وهذه ليست لها علاقة بمستوى الذكاء) حيث يستفيدون من بعض الحصص الأسبوعية المخصصة لصعوبات التعلم.

#### ٢- العلاج السلوكي:

وهو جدا مهم حيث يوضع برنامج خاص للطفل ينفذ في البيت بالتعاون مع الأهل ، وفي المدرسة بالتعاون مع المعلم، ويعتمد على نظام التعزيز للتصرفات الجيدة وهو جدا فعال اذا نفذ بطريقة صحيحة.

#### ٣-الأدوية :

هناك بعض الادوية الفعالة التي تعطي عن طريق طبيب متخصص يقوم بوصفها على حسب حاله الطفل والتي تقلل من الحركة الزائدة فإنها ترفع الأداء العقلي وتزيد من قوه التركيز.

وفي النهاية نتمني ان نكون قد القينا الضوء على موضوع فرط الحركة وطرق علاجه



الاستاذة دعاء الحديفي

الأخيرة على التوائم أن نسبة الوراثة تصل الي ٨٠ بالمئة وهى نسبة تعتبر عالية جدا. . أي إصابة للجهاز العصبى قبل أو أثناء الولادة لها تأثير.. نقص الاوكسجين ... الولادات المبكرة.. إصابات المخ بسبب التهابات أو سموم ..تناول الأم أدوية معينة أثناء فترة الحمل ... خلل فى وظائف الدماغ الكيميائية . أيضا العوامل الاجتماعية لها تأثير.. مثل الأطفال المحرومون عاطفيا أو الذين يكونون تحت تأثير مشاكل نفسية.

### التشخيص:

ينم عن طريق فحص الطبيب النفسى للطفل.. فأعراض هذا المرض تتداخل كما ذكرنا مع أعراض أمراض نفسية اخرى كالقلق .. التوحد وبعض أمراض سلوكية اخرى. أيضا من المستلزمات املاء بعض الاستبيانات والمقاييس السلوكية من قبل أهل الطفل ومن قبل معلميه، حيث هذه تعتبر قاعدة مهمة لكل طفل لمعرفة درجة مقياس سلوكه ومدى تقدمه فى العلاج. وكذلك الملاحظة الميدانية فى المدرسة ومراقبة الطفل فى الفصل وفى ساحة المدرسة.



### ما هو دور المدرسة:

المدرسة لها تأثير قوي وفعال فى مساعدة الطفل ، كما ذكرنا قد يكون المعلم أول من يحول الطفل الى العيادة بعد موافقة الأهل فى بعض الدول. دراية المعلم بهذا الموضوع جدا مهمة...حيث ردة فعله وتعامله مع الطفل يختلف عند معرفة سبب هذا السلوك. "عزيزى المعلم لا أحد ينكر المجهود الجبار الذي تقوم فيه .. فعملك شاق يستنفذ كل الطاقات..



## الأم والطفل محور اهتمامنا

نظرا لاهتمامنا بكل ما يخص الأم والطفل من خدمات وفعاليات قمنا بعمل تغطية شاملة لمعرض Dora الذي أقيم بمعرض الحارثي تحت تنظيم Event Box

هذا لحرصنا الكبير لتغطية كل ما يخص أطفالنا الأحياء ولعلمنا بأن معظم الشركات تتبارى فط تقديم افضل ما عندها من خدمات وابتكارات تفيد الأم والطفل ولقد لاحظنا الإقبال الشديد على المعرض والحرص على الحضور أكثر من مرة من معظم الأسر والأطفال لمشاهدة فعاليات المعرض. مشاهدة عروض دورا المسرحية الجميلة كما نشكر المنظمين والقائمين على إخراج هذا العمل على أفضل حال ونرجوا منهم تقديم كل ما هو جديد ومفيد لديهم لنتمكن من تقديم وعرض ما يفيد الأم والطفل





## الحبل السري، والسرة وكيفية العناية بهما

اللحم حمراء تشبه حبة العنب الصغيرة، يظهر فيها إفراز، فيقوم الطبيب بربطها، أو قطعها،

وفي بعض الأحيان تبرز السرة، وترتفع عن مستوى الجلد، لوجود فتق فيها وهو عبارة عن شق دائري خلقي في وسط البطن غير ناتج عن البكاء كما يظن الكثيرون، يبرز من خلال جزء من الأمعاء الدقيقة التي نستطيع أن نحسها تحت الجلد الرقيق الذي يغطي الفتق.

والفتق السري ليس حالة مرضية، بل حالة لا تحتاج عادة إلى علاج، وغالباً ما تنتهي في نهاية السنة الأولى من دون تدخل الطبيب، إلا أنه ربما عولجت برتقها بقطعة من المشمع اللاصق يثبت عليها لعدة أسابيع وهذه الطريقة لا تؤدي بحد ذاتها إلى الرتق، لكنها تقلل من حجم الفتق، وينصح بعدم اللجوء إلى الجراحة قبل السنة الخامسة من عمر الطفل إلا في بعض الحالات النادرة.

د. نهاد شكري المصري  
كتاب صحة الطفل

قبل الولادة تعرفي على كيفية العناية بسره المولود حتى تكوني مستعدة، لأن هذا الأمر يسبب الكثير من القلق والارتباك للأم الجديدة إذا لم تكن استعدت له بشكل جيد.

يقوم الطبيب بعد الولادة بربط الجزء المتصل من الحبل السري ببطن الطفل بملقاط بلاستيك محكم الإغلاق، ثم يقص الحبل السري بأداة معقمة ويسقط الحبل السري بين اليوم الرابع والعاشر من الولادة، وقد يتأخر سقوطه إلى نهاية الأسبوع الثاني أو الثالث.

وتجب العناية بالسرة، وذلك بتنظيفها عدة مرات في اليوم بكحول طبي وبودرة محتوية على مضاد حيوي، وقد يظهر على السرة نقط دم، ولا خطر في ذلك، لأن تلك النقط تزول بالتئام السرة نهائياً، وقد يبقى في وسط السرة قطعة من



# Enchanted Garden's After - School Activities



المسئلة المأهولة



Gymnastics



Judo

**Build Your Child's Confidence,  
Self - Esteem And Talents  
With Our After - School Activities**



Quraan



Etiquette



Ballet



French

**And Much More...**

**Seats are limited, call to save your child's place: 054 691 6812**

📍 Address: Tahlia, Al Sufyani Street behind SABB bank.

☎ Phone: +966 1266 881 99/ 054 691 6812

✉ Email: enchantedgarden.sa@gmail.com

📘 Facebook: Enchanted Garden

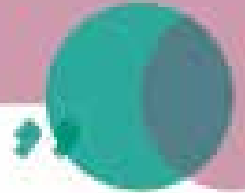
📷 Instagram: enchantedg

📞 WhatsApp: 054 691 6812



الأستاذة الدكتورة  
هدوة المطيري

## كيف تهدئي طفلك الرضيع من المغص؟



فيما يلي بعض الأساليب المجربة والصحيحة  
للمساعدة على تهدئة بكاء الرضيع

### الحركة:

الأرجحة على أرجوحة المهددة، ركوب السيارة الرقص بين ذراعي الأم أو الأب،  
ومن الواضح أن الحركة تساعد في التغلب على نوبات البكاء لدى الرضيع.  
جربى أنواعاً مختلفة من الحركة، فالأطفال يختلفون عن بعضهم البعض.

### الصوت:

الموسيقى (استثناء الموسيقى المعقدة الصاخبة)، الغناء، الأصوات الهادئة  
من مروحة أو أي جهاز





### التقيؤ

تظهر التقيؤات أن حمل الرضيع باستعمال الكمالة الأمامية أثناء الحزام الأول من اليوم (في الوقت الذي لا يبكي فيه)، يؤدي في الحقيقة إلى تقيؤ مدة نوبات البكاء المسائية وليس عكسها. أما عندما يبدأ الرضيع في البكاء، فقد يكون من المفيد تحريك ظهره أو الضغط على بطنه أو لغة جيداً ببطانية.

### التقيؤ

أحياناً يزيد إحساس الرضيع بالضغط والتزعاج على الزحف من كل ما تفاعلية لتهدئته. وهنا يكون الوقت قد حان لكي تغطيه جيداً وتضعبه في سريرته لتهدئته من الزعاجه وحيداً حتى يهدأ ويكون هذا التصرف مفيداً بشكل خاص إذا كنت أنت أيضاً قد أصبحت متوترة.

ولا حظ، ماذا لو لم يكن السبب هو الوعص؟ في بعض الحالات النادرة، قد تتسبب بعض الأطعمة التي تتناولها الأم المرضعة في زعاج الرضيع. لذا حاولي التعرف عن تناول الكافيين أو الكربونات أو الفاصوليا، ولاحظي إذا كان ذلك يساعد أم لا. أما إذا كانت رضاعة طفلك صناعية، فإن تعديل أنواع الحليب الصناعي نادراً ما يفيد. لذا استشيري طبيبك، بل أن نفعلي ذلك، كما يجب أن نتبهي لأية أمراض أو إصابات قد يعاني منها الرضيع (الظروف المرضية) فقد يتسبب أي منها في بكائه أيضاً.





أحمد الشقيري

# التربية..

## هل يوجد توتر دائم مع الاولاد بخصوص أمور الواجبات المنزلية أو أن ينهوا أكلهم في الصحون؟

فهم يوضح النظام واضح للتوفر على نفسك وجع الرأس الدائم ، لاحظت ان هذه المشكلة مستمرة بين رولا زوجتي ويوسف. فقومنا بعمل النظام الآتي ، يجب على يوسف إنهاء واجباته يوميا قبل الساعة السادسة مساء. في حال قيامه بذلك خلال الأسبوع يحصل على مبلغ مالي كل خميس، في حال عدم قيامه بذلك أكثر من مرة في الأسبوع فإنه يمتنع من مشاهدة التلفزيون خلال عطلة الأسبوع

تفاجأت رولا أنها أول ما وضعت النظام التزم يوسف به تماما (وحده) وزال كل التوتر، ولم تعد هناك أي مشاكل حول هذا الموضوع!!



المشكلة نفسها كانت عندي مع ابراهيم فهو دائما يثني طعاما في صحنه، ففني يوم جلست معه و افضله (بحزم ووضوح) أن هذه لعبة يجب علينا أن نحافظ عليها ، وقلنا بوضع نظام أن يضع في صحنه الكمية التي يكثرها هو (ولا تجبره أمه على كمية أو صنف هو لا يريد).

طالما أنه هو الذي أختار الكمية فيمنع أن يترك أي أكل في صحنه في حال ترك أكل في صحنه يملأ من مشاهدة التلفزيون مدة خمس أيام.

تفاجأت أيضا أننا منذ أن وضعنا النظام التزام ابراهيم (وكان عمره خمس سنوات) بالأمر وحده وأصبح يشعر يوميا أنه يثني صحنه ودائما يأتيني ، ليريني أنه أثنى صحنه!!

الأولاد قادرين على إدارة حياتهم إذا أعطوا فرصة، ثم وضع نظام واضح يفهمونه، ثم الالتزام بتطبيق هذا النظام، قد يجد بعضهم عدم ارتياح في وضع مبلغ مالي، لذلك على كل أسرة أن تستخدم الأساليب التي تناسبها لتدفع الطفل أن يطبق النظام.

دليل  
الأم و الطفل  
Mother & Child Guide



دليل الأم و الطفل على فيس بوك تويتر وانستغرام  
يسعدنا التواصل معكم

كوني دائما مع دليلك

Join us



mother and child guide

Follow us



M-C-guide

Join us



motherandchildguide



## التشنجات العصبية اضطرابات عند الأطفال وقلق للأسرة

مستشفى يتلقى العلاج والرعاية ويتم حرمانه من قضاء طفولته كباقي أقرانه.

### التشنجات تصيب نسبة كبيرة

ومن أخطر تلك الأمراض التشنجات العصبية وهي من الأمراض التي تصيب كافة الأعمار والأجناس وتصيب الأطفال أكثر من الكبار حيث تحدث عند ٦-٨٪ منهم،

أما الصرع فهو أمر مختلف ويحدث عند أقل من ١٪ من الأطفال،

والتشنجات يمكن أن تكون لفترة محدوده وعابرة وترتبط بعمر ما أو وضع معين وتزول بعد ذلك كالتشنجات الحرارية وتشنجات حديثي الولادة والتشنجات الناتجة عن أمراض الدماغ الحادة وغيرها لاتعد صرعاً.

الطفل منة من الله أنعم بها على الوالدين لذا فإنه يحاط بكافة سبل الرعاية والعناية منذ ولادته من جانب الوالدين وكذلك الأطباء القائمين على الولادة مروراً بالسنوات الأولى من عمره إلا أن بعض الأطفال يعانون من بعض المشكلات الصحية في تلك الفترة وهو ما يستوجب اهتمام خاص بهم.

وتختلف تلك الأمراض ما بين عصبية ووراثية ومعدية ويبحث أطباء الأطفال عن كل سبل الراحة والأمان في الوسائل الطبية لتجنب الطفل تلك المضاعفات في هذا السن المبكرة تفادياً لما قد ينتج عن تلك المضاعفات من أمراض قد تنسب في جعل حياة الطفل أكثر ما تكون في

## تخطيط الدماغ الكهربائي أهم الفحوصات

وأهم شيء لتشخيص الصرع هو الوصف الدقيق للنوبة من قبل من شاهدها وبعد ذلك يحتاج المريض لإجراء بعض الفحوصات المخبرية والأشعة كالصور المقطعية أو الرنين المغناطيسي للدماغ وأهم من ذلك كله يحتاج لإجراء تخطيط الدماغ لإثبات الحالة.

مما سبق يتضح أن هناك العديد من الفحوصات التي يتم إجرائها حيث أن تخطيط الدماغ يعتبر أهم فحص يساعد على التشخيص الدقيق للحالات الصرعية واستبعاد الحالات شبيهة الصرع وهو فحص آمن ولا توجد له أية تأثيرات سلبية على المريض ويجرى بواسطة وضع أقطاب متعددة على أماكن محددة سلفاً من فروة الرأس لنقل كهرباء الدماغ وتسجيلها بشكل دقيق .

### العلاج يعتمد على التشخيص الدقيق

أما بالنسبة لعلاج النوبات الصرعية فيعتمد بشكل كبير على التشخيص الدقيق للحالة من قبل الإستشاري المختص ولله الحمد فإن الغالبية العظمى من الحالات يمكن السيطرة عليها بإعطاء العلاج الفعال وبالكمية المطلوبة وفي الوقت المناسب فالتأخير في ذلك قد يؤدي إلى نتائج سلبية لا قدر الله ، ولابد من نقل الطفل للمستشفى وعرضه على الطبيب إذا أستمرت النوبة أكثر من ١٠ دقائق كما يجب تسجيل كافة المعلومات عن النوبة فهذا يفيد الطبيب المعالج لإعطاء العلاج المناسب .

د.مكي حميد  
استشاري أمراض المخ والاعصاب  
لدى الأطفال  
الحاصل على الزمالة البريطانية  
مجموعة د.سليمان الحبيب الطبية





# نعم

نستطيع إعداد جيل مبدع ومبتكر يؤثر في مجتمعه

www.kids-designers.com



## المصمم الصغير

لتعليم مبادئ وأساسيات

التصميم الداخلي

ورش عمل ديكور خاصة بالأطفال

تصميم غرف للأطفال



## مركز المصمم الصغير لتنمية مهارات الطفل

- مهارات للطفل (رسم - فنون - أعمال فنية)
- الخوارزمي الصغير (الرياضيات الذهنية)
- المرحلة الأولى (تربيهي تعليمي من ٢ الى ٤ سنوات)
- رحلات سياحة
- برامج الذكور (قرآن وسيرة الصحابة)
- رمضان الخير (برامج لشهر رمضان)
- مرحلة ما بعد فترة المدرسة وفترة العصر
- دروس تقوية

جدة حي الفيحاء شارع عبداللّه السليمان خلف البنك القرنسي السعودي - فيلا زرقاء

هاتف : ٦٣٢٩٢٩٧ / جوال : ٥٥١٨٦٩٩٣٥

Designerskids@gmail.com follow us: Facebook - Kids designers - Kids designers and Kidsdesigners

# مرحباً بك في عالم الطفل



- الرؤية عند الطفل حديث الولادة لا تتعدى مسافة ٣٠سم، ربما يرى من يحمله أو يقترب منه ولكن دون تمييز ألوان (بالأبيض والأسود)

- لتطوير حاسة النظر لديهم يجب استخدام الألعاب ذات الألوان الزاهية والوجوه على أن تكون على مسافة كافية من عيني الطفل.

- حامل الألعاب المتحركة الموسيقية المعلقة فوق سرير الطفل من أفضل الألعاب التي تنمي الرؤية لديهم.

- لتعزيز دماغ الطفل في هذه المرحلة يمكن استخدام الموسيقى الكلاسيكية و التحدث مع الطفل والابتسام له.

- وضع النوم الآمن والمثالي للطفل

- تتوقعين قدومه طفلك أو قد رحبت بقدومه الطفل الجديد في عائلتك؟ هل تعرفين كيف تعززي نمو طفلك؟

- معرفة كيفية تعزيز نمو طفلك في عامه الأول سيعطيه أفضل بداية للحياة، حيث يكون عامه الأول الأهم عن أي وقت آخر من عمره. حتى الولادة لم يكتمل بعد نمو دماغ طفلك بالكامل ولكن سيتضاعف حجم النمو خلال الـ اثني عشر شهراً الأولى من عمره. فكيف يتعامل الأباوان مع تعزيز نمو طفلهما إلى حد كبير؟

- إليك تطور واحتياجات الطفل في كل فترة من الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل..

## الأطفال حديثي الولادة:

- يحتاجون للنوم حوالي ١٦ | ١٧ ساعة في اليوم، كما يحتاجون لمكان مريح وهادئ لا يعج بكثير من الزوار.

لجسمه لذلك تحتاج إلى الدعم حتى يكون الطفل قادر على حمل رأسه بنفسه.

### الشهر الثاني ( ٨ أسابيع):

- يبدأ الطفل بالتفاعل مع الوجوه الأخرى عن طريق الابتسام لهم، ويتعقب الأصوات والضجيج من حوله.

- استخدمي أغاني الأطفال؛ غني، ابتسمي وتحدثي لطفلك واستمتعي بابتسامته الأولى الجميلة.

- لمساعدة الطفل في التحكم برأسه استخدمي الوسائد حتى عند جلوسهم في مقعد السيارة، واستخدميها حينما يكون على بطنه لتتمتع عضلات الرقبة.

في هذه المرحلة على ظهره مع إخلاء المساحة حوله من الوسائد والألعاب والأغطية، كما يجب أن يكون الهواء حوله نقي دائماً.

- تذكر دائماً أن كل الأطفال حتى حديثي الولادة والرضع يجب وضعهم في مقعد السيارة ذلك أمّن لهم.

### الشهر الأول:

- يكون الطفل الرضيع قادر على الرؤية بوضوح أكثر، كما يكون قادر على التتبع بعينه.

- تعقب الأشياء؛ لتنمية رؤية الطفل يتم وضع ألعاب ذات ألوان زاهية ولامعة أمام أعينهم ونقلها ببطء من جانب إلى الآخر.

- دماغ الطفل تكون كبيرة بالنسبة







آخرين تجنباً لانتقال لجرائيم.

- يكون الطفل قادر على رؤية الغرف والممرات ولكن الألعاب ذات الألوان الزاهية تبقى الأفضل.

- من الشهر السادس يفضل الطفل بقاؤه مع الأشخاص المعروفين بالنسبة له، أما مقابلة الوجوه الجديدة فستجعله يبكي.

- الألعاب المرحمة مثل | | | | | | | | | | | | | | أو | | | | | | | | | | مع استخدام الأوشحة أو اليددين ستساعد الطفل.

- مع الشهر السادس يكون الطفل جاهز لأكل الأطعمة الصلبة؛ سيراقبك وأنت تأكلين وسيفتح فمه كما تفعلين عندما تضعين الأكل في فمه.

الأشهر الستة الأولى من حياة طفلك تكون الأهم على الإطلاق في مراحل حياته، استمتعي بوقتك مع طفلك و شاركي بصورة كاملة في تطوره هذا يعطيه أفضل بداية لرحلة حياته.



Ms. Johanna Fowler

registered nurse who has worked as a registered maternity nurse,

antenatal parent educator and nanny tutor

- من الممكن أن يبدأ الطفل بالتواصل عن طريق ضرب الألعاب التي أمامه ، (بيبي جيم ) أو ألعاب الجمانيزيوم تكون مثالية لهذه المرحلة. (وهي ألعاب كبيرة الحجم مبطنة بالإسفنج ومغلقة بالبلاستيك لسهولة غسلها).

### الشهر الثالث:

- الآن بدأ طفلك تنمية التوافق بين يديه وعينيته، بالإضافة إلى نمو الأجزاء المسئولة عن التعبير في دماغ الطفل.

- يبدأ الآن طفلك بالنظر إليك بطريقته الخاصة حينما تتحدثين إليه أو تقومي بمداعبته ك (الغرغرة).

- قدر الإمكان تحدثي لطفلك، إقراي له القصص والعبي معه ألعاب مرحة. ستستمعين إلى قهقهاته وضحكاته.

- طفلك الآن قادر على التعرف وتذكر الأشخاص الأكثر أهمية بالنسبة له.

- يحتاج طفلك الآن لوضعه على بطنه ليزيد تنمية عضلات الرقبة لديه.

### من الشهر الرابع حتى السادس:

- يبدأ الطفل بالتدحرج، لذا احرصي ألا تتركه على السرير أو الأريكة المرتفعة حتى لا يتدحرج وينقلب على الأرض.

- الآن يجذب طفلك كل الألعاب إلى فمه، لذا احرصي ألا تكون الألعاب صغيرة جداً أو حادة حتى لا تؤذيها أو تتسبب في خنقه.

- يجب أن تقومي بتنظيف الألعاب دائماً وبانتظام، وإن أمكن عدم مشاركة الألعاب مع أطفال أو رضع

## لتجنب سلوك العناد عند طفلك:

١. تجنبني الإكثار من الأوامر على الطفل وإرغامه على الطاعة كوني مرنة مع طفلك في إلقاء الأوامر فالعناد البسيط من الممكن أن نخض الطرف عنه ما دام انه لا يسبب ضرر للطفل وخاطبي طفلك بدهاء وحنان . استخدمي عبارات يا حبيبي أو يا طفلي الرائع
٢. احرصي على جذب انتباه طفلك قبل إعطائه الأوامر
٣. تجنبني ضربه لأنك ستزيدين بذلك عناده وعليك بالصبر فالتعامل مع الطفل العنيد ليس بالأمر السهل بل يتطلب استخدام الحكمة في التعامل معه
٤. لا تطالبي منه ما تريدين بشكل مباشر وامنحيه فرصة للاختيار بين عدة أمور كأن تقولي له هل تريد أن ترتدي القميص الأبيض أم الأزرق فهذه الخيارات تشعره بذاته وبأنه صاحب قرار وبالتالي سيكون تجاوبه أفضل وسلوكه بعيد عن العناد
٥. تحلي بالهدوء والصبر في التعامل مع عناده وإذا شعرت بالتوتر فقومى بأخذ نفس عميق عدة مرات
٦. قومي بعقد اتفاق معه عندما يكون الوقت صافي وبعيد عن التوتر فيما يخص تنفيذ بعض الأمور خلال اليوم
٧. قومي بتحفيز طفلك وتشجيعه باستمرار على التصرفات الإيجابية كالمساعدة في الأعمال المنزلية
٨. امدحي تصرفاته الإيجابية أمام والده وأصدقائه وشجعيه على الاستمرار في السلوك الجيد.





الأخصائية النفسية  
مرورة المدني

## كيف تجعلي من قصة طفلك تجربة ممتعة وأسلوباً تربوياً هادفاً !!

و المقاطع لتنمية خياله و مناقشة محاور القصة مع الطفل بعد الفراغ منها.

- احرصي على أن تكون القصة مناسبة لعمر طفلك، و كلما كان سن الطفل أصغر يفضل جعل شخصيات القصة أقل و الجمل أقصر و أبسط.
- احرصي أيضا على أن تكون الشخصيات في القصة واضحة و قوية و مما يجذب الطفل و مرسومة و ملونة بشكل جمالي معبر عن النص المكتوب و كلما كان سن الطفل أصغر يفضل جعل رسومه و ألوان القصة واضحة و ملفتة لاعتماد الطفل بقوة على حاسة النظر في استكشاف العالم الخارجي.
- و أن يحوي موضوع القصة على الفضائل و القيم العليا المراد إكسابها للطفل أو تعزيزها لديه أو بهدف تعديل السلوك غير المرغوب فيه.
- ثم قومي بإشراك طفلك في اختيار قصص بنفسه و مناقشته و توجيهه حول ما هو أفضل لسنة .

- تجنبني الأوقات التي ينشغل فيها طفلك ذهنيا (وقت اللعب ، مشاهدة التلفاز ، تناول الطعام ، ساعات الغضب و البكاء ) و عملي على حسن اختيار الوقت المناسب كالوقت الذي يسبق النوم مثلا و المداومة على ذلك حتى تصبح عادة.
- اختاري المكان المناسب كتخصيص ركن للكتابة و القراءة و الجلوس معه على سرير النوم و الاهتمام بالاتصال البصري مع الطفل .
- احرصي على أن تكوني غير منشغلة ذهنيا أو جسديا فليس الهدف أن يسمع طفلك القصة و حسب بل يستمتع بها أيضا و من المهم أن تتطلي بالصبر و الحكمة في التعامل مع أسئلة الطفل و مقاطعاته المتوقعة و أن تقرري القصة بصوت واضح و دافئ و حنون مع التلاعب بنبرات الصوت و تعبيرات الوجه و أيضا الانفعال و التفاعل مع شخصيات القصة لجذب الطفل لسماعها .
- تواصلتي مع طفلك خلال القصة بسردي الأسئلة أو الطلب من الطفل إكمال بعض الجمل



## أين اختفى آخر الديناصورات ؟

اختفاء الديناصورات لغز علمي ليس هناك رد واضح عليه، فبعض النظريات ترجع الأمر إلى التغيرات المناخية، و بعضها يرجعه إلى كارثة كونية. لكن في هذا الكتاب السبب مختلف. فما هو يا ترى؟

## سلوكيات إيمان اليومية

كتاب مترجم يشجع على السلوكيات اليومية الحسنة.



## هاري بوتر



سلسلة كتب هاري بوتر مترجمة الي العربية. دخل هاري غرفته ليجد جنيا طيبا جالسا علي سريره و يرجوه الا يعود الي مدرسته. لماذا؟

## Winnie in winter:

Winnie the witch is tired of winter. So Winnie uses a little magic to bring summer to their garden. But just as Winnie settles into her deckchair , hordes of people arrive to share the sunshine...



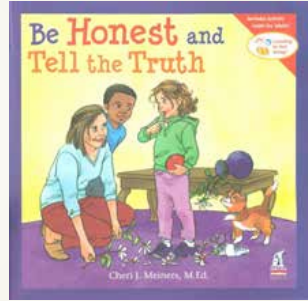


### Extreme animals:

People can't do without food or water. Yet some animals have adapted to survive the harshest conditions on the planet. Find out how they do it !

### Be honest and tell the truth:

Kids can learn the difference between whats true and what isnt , and they can learn to choose the truth even when its a struggle . This book builds honesty, a cornerstone of good character.



**Riyadh Gallery:** King Fahad Road, Riyadh,  
Tel.:(01) 12730762

**الرياض غاليري:** طريق الملك فهد , الرياض ,  
هاتف(٠١)١٢٧٣٠٧٦٢

**Stars Avenue:** 2<sup>nd</sup> Floor, Al Malek Road, Jed-  
dah, Tel.:(02)22754689

**ستارز أفينيو:** الدور الثاني , طريق الملك جدة ,  
هاتف(٠٢)٢٢٧٥٤٦٨٩

**Stationery Fantasies:** Prince Sultan St.,  
Jeddah,Tel.:(02)22634817

**روائع المكتبات:** شارع الامير سلطان , جدة ,  
هاتف(٠٢)٢٢٦٣٤٨١٧

**Red Sea Mall:** King Abdulaziz Road, Jeddah,  
2<sup>nd</sup> Floor

**رد سي مول:** طريق الملك , جدة , الدور الثاني

**Andalusia Coffee:** Prince Sultan Street, Jed-  
dah, Namaa Center

**أندلسية كافي:** شارع الامير سلطان , جدة ,  
مركز نما

## ١٠ وصايا لتحفيز الإحساس بالشبع :

١. تناول ٣ أكواب من الماء ، قبل الوجبات الرئيسية ، فالماء ليس له أي سعرات حرارية، ويملأ فراغ المعدة، ويقلل من تناول الطعام.
٢. تناول الجريب فروت..أو خل التفاح، قبل الطعام، فيقلل الإحساس بالجوع ويحد من تناولك للطعام .
٣. ابدأ طعامك بتناول السلطات الخضراء، المضاف إليهما القليل من الخل، فتقلل من تناول الطعام ذو السعرات الحرارية العالية، وتعطي إحساسا بالشبع لمدة طويلة، وفى نفس الوقت سعراتها الحرارية قليلة .
٤. احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف، أو أقرص الردة «بران» فتؤدى للشبع بأقل كمية من الطعام، وتأخذ وقتا طويلا في عملية المضغ والهضم.
٥. تناول الوجبة ببطء شديد – أكثر من عشرين دقيقة – فتصلي إلى مرحلة الشبع بسرعة دون أن تملأ معدتك بكثير من الأطعمة .
٦. يقطع الطعام إلى قطع صغيرة، وكل قطعة قطعة.. فقد وجد أن الإنسان يشبع بعد أكل عدد معين من القطع ، وليس بعد كمية معينة من الطعام أي أن عدد الطلعات من الطبق إلى الفم، أهم من الكمية في إعطائك الإحساس بالشبع .
٧. استعملي أدوات المائدة الخاصة بالأطفال ، بمعنى أن تكون الأطباق والملاعق والشوك ، والسكاكين صغيرة.. فهذا يقلل من تناول الطعام ، وفى الوقت نفسه يزيد من إحساسك بالشبع .
٨. عند تناولك الطعام ، ضعي الملعقة أو الشوكة على المنضدة بعد كل مرة تستعملها فيها ، ثم امضغي الطعام جيدا . ثم عاودي استعمال الملعقة أو الشوكة من جديد بعد مغادرة الطعام لفمك تماما .. ويمكنك أن تستريح دقائق في وسط تناول الطعام .
٩. اجعلي الأواني الكبيرة المملوءة بالطعام بعيدا عن المائدة، واغرفي الطعام في المطبخ ، ثم انقلي الطعام إلى المائدة .. مع إبعاد نظرك بقدر الإمكان عن الطعام بصفة عامة .
١٠. تجنبى تناول الطعام واقفا ، وتناولىه بهدوء واسترخاء ، ولا تقذفي بطعام إلى فمك قبل أن تبلعي تمام ما في فمك من طعام





# mumzworld.com

# لكل ما يخص الأم والطفل في الشرق الأوسط



PARENTS  
A CHOISI

كوكولابيهي إحدى مستلزمات المولود الأكثر مبيعاً حول العالم!

- تقلل ارتجاع المعدة.
- الحد من متلازمة الرأس المسطح.
- الحد من الحركات الإرادية كالتشنج الذي قد يوقف الطفل.
- تحضن الطفل كما لو كان ليرال في بطن أمه.
- كما شاهدتموها في أرقى مستشفيات المملكة.

تابعونا على

[facebook.com/mumzworld](https://www.facebook.com/mumzworld)

[twitter.com/mumzworld](https://twitter.com/mumzworld)

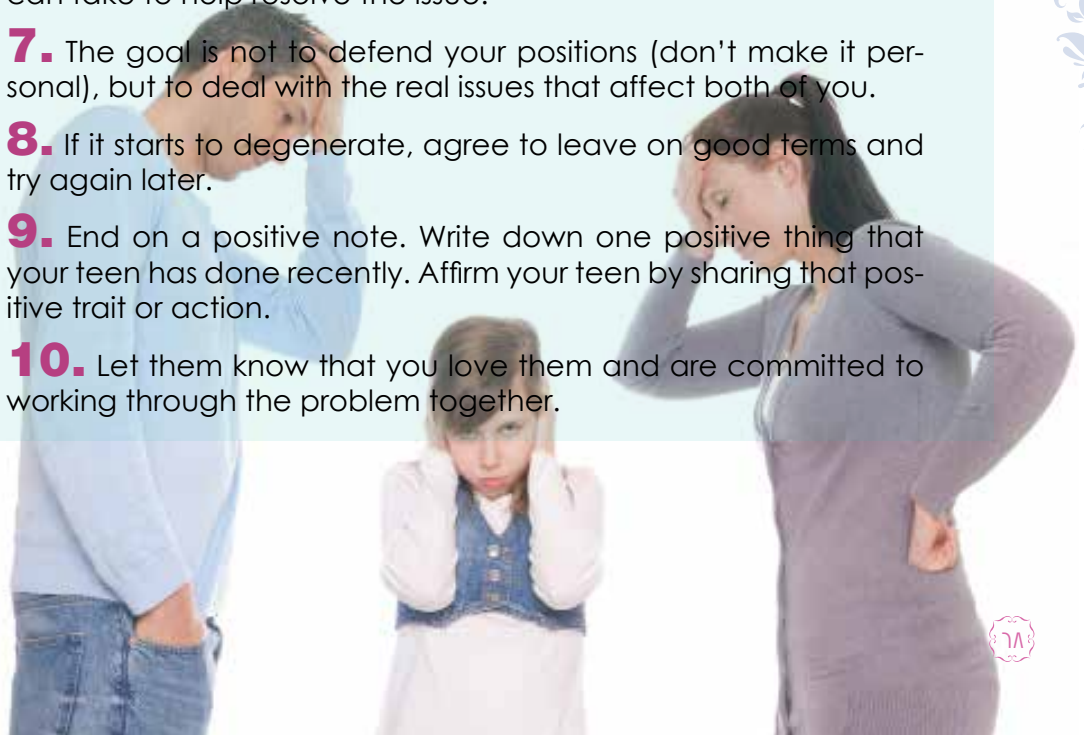
[Instagram.com/mumzworld](https://www.instagram.com/mumzworld)



# Ready for a Good Fight?

Every good fight must have a plan. Ask yourself these questions as you work through the conflict with your teen.

- 1.** What is the real issue?
- 2.** What do you hope to accomplish? Write down up to three specific things that you hope your teen will understand when the conversation is ended.
- 3.** Reserve a time for you and your teen to talk. Remember that conflict resolution does not occur in the heat of the moment.
- 4.** Share two or three specific actions that your teen can take.
- 5.** Leave out any “you always” or “you never” statements. (This applies to both you and your teen.)
- 6.** Ask your teen if there are positive and realistic steps that you can take to help resolve the issue.
- 7.** The goal is not to defend your positions (don’t make it personal), but to deal with the real issues that affect both of you.
- 8.** If it starts to degenerate, agree to leave on good terms and try again later.
- 9.** End on a positive note. Write down one positive thing that your teen has done recently. Affirm your teen by sharing that positive trait or action.
- 10.** Let them know that you love them and are committed to working through the problem together.





# COMMUNICATION...

## My Teen Won't Talk to Me

By T. Suzanne Eller - *Guest Writer*

[CBN.com](http://CBN.com) – I laughed as I read the cartoon. A mother stood behind her teenaged son and ran a can opener over his head and glanced inside. When he turned to her with an annoyed expression, she threw up her hands and said, “I just wanted to see what you’re thinking!”

It's probably no laughing matter if you can relate. It's hard when a parent attempts to initiate conversation or offer guidance and is rejected by their teen. It's even more frustrating when you are unsure of the reason.

I hear teens say all the time that they'd give anything to talk openly with their parents. At the same time I minister to parents of teens who sincerely long to break down the walls of miscommunication. Recently I asked hundreds of teens to share openly about the things that close the door to family communication.

Teens opened up because the topic is important to them. Parents are the most important people in their lives. They are the greatest influence—whether positive or negative. Teens said that they are not content with “how’s your day?” or “turn down that music!”. They want and need more, but often are frustrated.

These are a few of the roadblocks that teens say keep them from talking about the things that matter the most with the people they love the best:

## #1 - Labels

Teens are labeled every day. They are judged by their backgrounds, what they drive, what they wear and what they look like. With all of these characterizations, the last place they hope to find additional labels is in their own homes.

A few years back a father shared a story with me about a conflict with his daughter the night before. She was going out with friends and wore a shirt that left too little to the imagination. He ordered her to change the shirt. As she left the room he commented, “You look like a prostitute when you dress like that.” The father defended his comment by saying, “They were only words.

My daughter knows I didn't



mean it. Beside she shouldn't be wearing clothes like that.”

Contrary to this father's opinion, his words were costly. He is the man that his daughter looks to for guidance and love. Her self-esteem is built on his actions and upon his words and she will see herself in the eyes of other men according to her father's love or lack thereof. The words he spoke didn't fit the situation or his daughter. They didn't guide. They delved deep into the heart of who she was as a person.

How many times do we find ourselves saying, “you're such a slob” or “you never do things right”. Salena, 18, said, “If their words are encouraging, I am happy. But if it's negative it makes me feel like I'm the lowest thing on earth”. Labeling our teens only confuse the issue and create deeper problems.

## #2- Fights are Always Ugly

Even in the healthiest relationships, people who love each other will disagree. But one 16-year-old teen, Eleanor, said that she and her parents fought nearly every day. “At least when we fight, I don't have to let them get close to me,” she says.

Ouch. There is a difference between working through conflict and an ugly fight. Open warfare and petty bickering cause deep rifts between you and your teen, especially when nothing is resolved.



My son and I are both passionate. My temper simmers. His erupts. Not long ago, we experienced an unpleasant confrontation (translation: bad fight). We were both hurt and angry. The next day I asked if we could meet outside and talk about what happened.

We were both wary in the beginning. I let Ryan know that I loved him and that I deeply regretted the fight. He agreed. I told him that I wanted to hear what he had to say, but asked that he listen to my side as well. I promised that we would try to work together to come up with answers. For the next hour we talked. I reaffirmed the positive things I saw in him, and there were many. He shared

frustration over some things that were happening in his life. He was hurting because a friend had wounded him. I asked him to let me know when he was hurting so that I could pray for him and encourage him. Before it was over, he gave me a huge hug and let me know that he loved me. The angry words from the day before dissipated as we sat on the tailgate of the truck and talked. It was the best fight we ever had.

Many parents are afraid that if they work through conflict instead of laying down the law they will lose their authority. Let me tell you something: When a parent is out of control and a relationship is brought to a low of screaming and fighting or physical force is used to make your teen bend to your will, you've lost your authority already. When you work through conflict with respect, hope, dignity and affirmation, chances are your teen will respond.

### #3-My Parents Don't Really Listen

Teens want to have a conversation, but they won't attempt it unless they know that Mom or Dad is willing to listen. It's frustrating when someone listens just long enough to jump in to try to fix it or to offer advice or a lecture, when all you want is a listening ear. Many times parents miss the real issue because they fail to listen to the end. They walk away thinking they've fixed the problem when they never really heard the heart of their teen.

Teens will often test a parent. They share enough to see your reaction. If you jump in with a three-point sermon



on purity or a lecture on how it was in "your day", you might as well put a no vacancies sign on your forehead. Your teen won't be checking back in. But what happens when you listen to the end? When you hear the heartbeat of your teen, the challenges he is facing, the emotions he's battling. Then you are equipped to help your teen with the real problem. That is your moment to offer realistic guidance that will help your teen find his or her way.

## #4-My Parent Will Freak Out

Karianne, 17, doesn't talk to her parents because the reality might be too unsettling for them. "My parents know very little of what really goes on in my life. It's not that I deliberately hide stuff from them because I'm scared of them finding out, but more because they would give lengthy lectures on how



horrible the world is today.



"It's not like I am trying to be sneaky or underhanded; it's just easier this way."

How does the Christian teen tell their mom or dad that kids are having sex in the bathroom, or that a friend just told her that she had an abortion, or what it's like to live your faith in a culture increasingly hostile to Christianity? If the parent's instinct is to turn every conversation into a life lesson, they might miss the opportunity to give their teen what they need the most—a safe place to turn. We are our children's allies, but if they can't be honest about the challenges they face they carry their burdens alone or, worse, make critical decisions unaided.

We have to listen first and freak out later so we can point our teens to a God who will walk with them no matter what they encounter. God is relevant in today's society. He's not afraid of tough issues, nor should we be.

### The Benefits

Understanding these roadblocks helps us take conversation with our teens to a deeper level. Talking with teens is not one-dimensional. They have a lot to offer! Deeper conversations allow teens to get to know you as well, to hear what you think and to allow you to share ideas. Developing strong communications skills take work and time, but the gift received is the ability to see each other in a whole new light — not just as mom or dad, son or daughter, teen or adult, but as people.





# B & G costume

## أزياء، تنكرية



Our company B&G is ready to provide any costume in stories character you wishwe can also orange parties. like birth day parties, costume parties also provide or make any costume according to your ideas and imagination

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

موبايل : ٥٥٠٥٨١٨٧٠٦

٥٤٠٠٠٥٠٠٧

فاكس : ٢٩٥ ٢٩١٥ - ٠٢

# How to Have a Successful Teenage Life

Edited by Kaylalarson, Random, Lojjik Braugher, Elyne and 19 others



Everyone wants to succeed in their life, don't they? Even as a teenager, you can achieve success in your life; it really isn't that hard. Follow the steps below, and successful teenage years will follow suit!

**1 Do well in school.** No matter how boring it is now, education will help you be a productive member in society. Strive for excellence in school; try your best, listen to the teachers, do your homework, study, and get good grades. Doing so will help you get into a better college/university, which will enable you to get a great job in the future. School sets you up on the right track!

**2 Do good in your community.** Volunteering can not only improve your community's status, it could make you happier. Studies show that people who volunteer are less likely to develop depression and other emotional issues than people who don't. Find volunteer opportunities that interest you, for

example, if you love animals, volunteer at an animal shelter. If you like helping people, volunteer at a soup kitchen. If you love helping the environment, plant trees or pick up litter.

When you help others, it will make you feel better about yourself. You're making a big difference in the world, and to top it all off, having lots of volunteer hours will look good on your resumé!

**3 Figure out your goals in life and work toward them.** Start thinking about careers you would like to be in, but make a good choice based on your interests and strengths. This could be your job for the rest of your life! You could also work towards non-career-related goals, such as creating your own fundraiser, getting good grades in school, joining a team sport, etc. Challenge yourself and you'll be surprised what you can accomplish!

**4 Don't get into any trouble, legal or otherwise.** It could ruin your future plans. Avoid the peer pressure and ditch the cigarettes, alcohol, and drugs. Abide the law and avoid ending up in the back of a police car. If you're being pressured into anything, walk away. If you can avoid these things during your teen years, they're a lot easier to avoid once you're out of high school and away from peer pressure.

**5 Be nice** to your parents and teachers. Remember, they're there to help you be the best that you can be. Respect them and value their opinions, even if they annoy you sometimes. Keep in mind that they do the things they do because they care about you and want you to succeed in life. You don't get to choose your teachers or your family, but you still have to put up with them. Learn how to deal with people now, because when you're an adult, you don't get to choose your



boss or your co-workers, so learn how to respect them now.

**6 Have good friends to help you out!** Friends are there to support you and lift your spirits. Be with people who make you happy, and ditch the ones who don't. Create a group of supportive, loving friends that can help you succeed in life and live your dreams. Find a few really good friends that will stick with you once you leave high school

**7 Get active!** Join a sports team at school or out of school. Go for a run around your neighborhood. Take your dog on a nice, long walk. Join a yoga group, go swimming at the local recreation center, do sit-ups during commercial breaks on TV - anything! Just exercise! It helps you feel better, mentally and physically. Studies show that people who get active in their child/teen years will be more active when

they're adults, so start getting active now.

**8 Do what you love.**

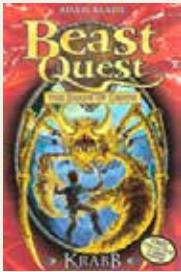
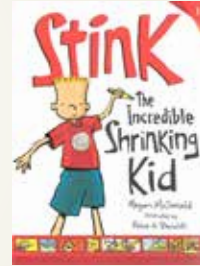
Adopt a hobby; reading, writing, sewing, singing, dancing, playing a sport, making pottery, etc. It will pass time and help you develop your personality. Experiment and discover new things; you might be surprised to find that you really like them!

**9 Believe in something.** Start believing in a cause, whether it is a social or environmental issue, or even a religion. You will start forming your own ideas this way. Form your own opinions and stand by them. Stand up for what you believe is right.

**10 Live life to the fullest!** You're only young for a short time, and before you know it you'll be an adult that will be lying around saying, "I wish I had done this

## Stink:

Every morning Stink makes Judy measure him and its always the same: one metre, twelve centimeters tall. Then one evening the ruler says he's half a centimeter shorter...

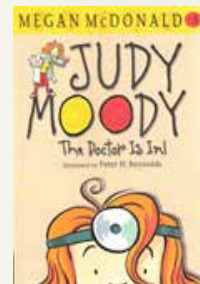


## Beast quest:

In the realm of Gwildor, the beast is under a curse and the ferocious beasts are destroying the land.

## Judy Moody:

Judy is learning about the Amazing human body. Judy is sure to tickle your funny bone and put you in a very Judy moody mood !





## Clutter Control:

Tips and crafts to organize your bedroom, backpack locker and life from the American Girl series.



**Riyadh Gallery:** King Fahad Road, Riyadh,  
Tel.:(01) 12730762

**الرياض غالري:** طريق الملك فهد , الرياض ,  
هاتف(٠١)١٢٧٣٠٧٦٢

**Stars Avenue:** 2<sup>nd</sup> Floor, Al Malek Road, Jed-  
dah, Tel.:(02)22754689

**ستارز أفينيو:** الدور الثاني , طريق الملك ,جدة ,  
هاتف(٠٢)٢٢٧٥٤٦٨٩

**Stationery Fantasies:** Prince Sultan St.,  
Jeddah,Tel.:(02)22634817

**روائو المكتبات:** شارع الامير سلطان ,جدة ,  
هاتف(٠٢)٢٢٦٣٤٨١٧

**Red Sea Mall:** King Abdulaziz Road, Jeddah,  
2<sup>nd</sup> Floor

**رد سي مول:** طريق الملك , جدة , الدور الثاني

**Andalusia Coffee:** Prince Sultan Street, Jed-  
dah, Namaa Center

**أندلسية كافي:** شارع الامير سلطان , جدة ,  
مركز نما

[www.littlebookarabia.com](http://www.littlebookarabia.com)



## الرقم/الموقع

Mob : + 966 533657700  
Tell: + 966 12 6224344/  
12 6224345/12 6224346  
Email: friendzone75@gmail.  
com

Web : www.friendszone.com  
Facebook: www.facebook.  
com/friendszonecenter  
Twitter: @friendszonecent  
Instagram: FriendsZone\_Kids

## الفعاليات

كل ما يحتاجه طفلك في بيئة آمنة  
ترفيهية تعليمية؛ ألعاب الذكاء،  
مسابقات، سينما، مسرح، ثقافة  
دينية، أكاديمية كرة القدم، كرة  
سلة، سباحة، تنس، دورات  
فنية، طبخ، باليه، تايكواندو، جيمبار،  
رحلات ترفيهية، اتيكيت، مكتبي  
الصغيرة، دورات باللغة الفرنسية  
والانجليزية.

## العمر

١٢ شهر -  
سنة

## اسم النادي



## التحية

Mob. +966 546916812  
Facebook: Enchanted Garden  
Instagram: enchanted

روضة برنامج تعليمي  
بالعربي والانجليزي

والفرنسي، رياضة، دين، قصص،  
امي وأنا، أنشطة مسائية،  
باليه، تايكواندو، جودو، فرنسي،  
قرآن، اتيكيت، جمناستيك، المسلمة  
المتميزة، فن وتنسيق الالوان

١-١٢ سنة



## حراء

Mob: +966548918803

Pre-school and daycare with  
services for working mothers,  
activity clubs during all vacations  
ضئانه و نادي طوال الاجازات مع  
خدمة للامهات العاملات.

٣ أشهر -  
٦ سنوات



حي الشاطئ طريق الملك  
Mob: +966554333013

Instagram: rosegardenclub

سباحة، باليه، جيمبار، رسم، تزيين  
كيك، تايكواندو، فن كلاس، طبخ،  
قرآن، قاعدة نورانية، تاي بوكسينج  
بالاضافة الى نادي صيفي و رمضاني

١٠-١ سنوات



## اسم النادي



## العمر

١٢ - سنة

## الفعاليات

مركز تنمية الفكر لتأهيل  
وتنمية قدرات الأطفال تحت  
إشراف وزارة الصحة

## الرقم/الموقع

جدة- حي الشاطئ ، طريق الملك  
Tell: 012/622386 –  
012/6222162  
Mob : +966555830310  
www.getsmartcenter.com.  
sa



٣-١٦ سنة

دورات في اساسيات مبادئ  
الديكور،تصوير

حي الفيحاء  
Mob.+٩٦٦٥٥١٨٦٩٩٣٥



٤-١٧ سنة

بنات  
٤-٩ سنة  
أولاد

صفوف الطبخ الأسبوعية (بعد المدرسة)  
\*نوادي الإجازات  
\*الرحلات المدرسية  
\*صفوف خاصة للصغار (سنوات ٤-٦)  
\*حفلات للأطفال  
تتميز اكاديمتنا عن غيرها بان اهدافها  
لا تقتصر على تعليم الاطفال اعداد  
الساندوتشات و المأكولات الخفيفة بل  
تعددها الى تعليمهم الاستمتاع بفن  
الطبخ وقيمه في بيئة آمنة و ملائمة  
لإحتياجاتهم.

Mob : + ٩٦٦ ٥٣٢٤٤٤٠٢٥  
Tel: + ٩٦٦١٢ ٢٠٦٣٣٧٧

Twitter: @yca\_jeddah  
Instagram: Yca\_jeddah  
Facebook:youngchefsacademy  
mysaudiarabia  
www.youngchefsacademy.  
com



٣ - ٦ سنة

اولاد و بنات  
٣ - ١٣ سنة  
بنات

تقنيات اليوجا ، التنفس والتأمل

حي الزهراء  
Mob: + 966 536030025  
Instagram: Rattmah



## هل تواجهين صعوبة عند مفارقة طفلك

لطفلك أنك ذاهبة وستعودين بعد بعض الوقت قولي له ذلك بلهجة الواثق من نفسه عن المكان الذي ستقصدينه والغرض من ذلك مثل « ستذهب ماما إلى السوق وستعود بعد ساعة » قولي ذلك بلهجة هادئة ولطيفة و احضنيه قليلاً قبل ذهابك

- قولي له وداعاً وغادري المنزل بكل ثقة
- استمتعي بوقتك خارج المنزل ولا تنسي هاتفك لكن قاومي رغبتك بالاتصال بالبيت كل خمس دقائق للاطمئنان عليه



الأخصائية النفسية  
مرورة المدني

هل تواجهين صعوبة عند مفارقة طفلك أثناء خروجك من المنزل ؟

إليك بعض النصائح :

- كوني على استعداد تام للخروج
- احرصي على الاستعانة بالشخص الذي يعرفه طفلك كالاستعانة بحاضنة يعرفها وثقين بها أو قد تكون الجدة إذا كانت راغبة بذلك أو أحد أفراد العائلة
- اطلبي ممن سيجلس مع طفلك بالقدوم إلى المنزل خلال النهار حتى يطمأن الطفل أكثر ويستعد للبقاء معه
- لا تتركي طفلك مع شخص غريب لا يعرفه فهذا يعد مشكلة
- قومي بتنبية الحاضنة أو من سيتولى رعاية طفلك في غيابك قبل مغادرتك المنزل بخمس دقائق كي يقوم بإلقاء الطفل بشاط معين أو بلعبة ما
- لا تحاولي التسلسل للباب عندما يحين وقت مغادرتك
- قبيل خروجك من المنزل ، أوضحي



# mumzworld.com

# لكل ما يخص الأم والطفل في الشرق الأوسط



- كوكولابيهي إحدى مستلزمات المولود الأكثر مبيعاً حول العالم
- تقلل ارتجاع المعدة.
  - الحد من متلازمة الرأس المسطح.
  - الحد من الحركات اللاإرادية كالتشنج الذي قد يولظ الطفل.
  - تحضن الطفل كما لو كان ليال في بطن أمه.
  - كما شاهدتموها في أرقى مستشفيات المملكة.

تابعونا على

[facebook.com/mumzworld](https://www.facebook.com/mumzworld)

[twitter.com/mumzworld](https://twitter.com/mumzworld)

[Instagram.com/mumzworld](https://www.instagram.com/mumzworld)



مدرسة النور  
Tel: +966-12-6226453

مدرسة الوادي العائلي  
Tel: +966-12-6627036

مدرسة القوس العائلي  
Tel: +966-12-6761955

مدرسة روضة جنة العائلي  
Tel: +966-12-6141100

مدرسة حمن العائلي  
Tel: +966-12-6988828

### مؤسسات

مدرسة كوندل كامبوس  
Tel: +966-12-6642351

ABC مدرسة  
Tel: +966-12-6988827

مدرسة السفير  
Tel: 800-124-90000  
www.ambasador-school.com

مدرسة نور ملهى  
Tel: +966-12-6659192

بولنج باوكس  
Tel: +966-12-6060755  
Mob: +966-5-41525616

Childhood spring مدرسة  
Tel: +966-12-6607533

خبرام المتكامل  
Tel: +966-12-6061500

Creative childhood  
Tel: +966-12-6077224

Mob: +966-5-04390998

مدرسة دار جين العائلي  
Tel: +966-12-6648315  
www.djla.edu.sa

مدرسة العائلي  
Tel: +966-12-6523444  
مطبعة  
Tel: +966-12-6144101  
www.gla.sch.sa

مدرسة جنة العائلي  
Tel: +966-12-6061263  
www.jla.school.org

مدرسة روضة الحرة بوجد  
Tel: +966-12-6620174  
www.jla.edu.sa

مدرسة جنة بوجد  
Tel: +966-12-6642354  
www.jpqa.org

مدرسة منارات جده  
Tel: +966-12-6730225  
www.manaraljadahschools.com

بياتي الصليبي  
Tel: +966-12-6652490  
www.mylittlehouse-sa.com

مدرسة لادن العائلي  
Tel: +966-12-6680747  
www.lfa-edu.com

مدرسة سفار الجاهليين  
Tel: +966-12-6127670  
Mob: +966-5-60735670  
www.yes.sa.com

مدرسة الصبرام  
Tel: +966-2-6570324

### مدارس و مؤسسات

مدرسة البيان  
Tel: +966-12-6611004  
www.al-bayan.com

مدرسة هوسن العائلي  
Tel: +966-12-6761966  
www.alfaisal-school.com

مدرسة الواحة العائلي  
Tel: +966-12-6729660  
www.alwahashschool.com

للدراسة الامريكانيه العائلي  
Tel: +966-12-6620061  
www.cisj.edu.sa

مدرسة البروطانيه العائلي  
مكتب: +966-12-6990019  
+966-12-6990019

www.continental-school.com  
مدرسة كورن العائلي  
Tel: +966-12-6832002

www.carolschool.net

مدرسة دار الفكر  
Tel: +966-12-6311118  
Tel: +966-12-6311117

www.fikr.sch.sa

مدرسة دار الحكيم  
Tel: +920029669  
www.dhs.edu.sa

مدرسة دار النبوة  
Tel: +966-12-6692226





## جامعات

CBA إدارة لجمال

Tel: +966-12-2159000

Tel: +966-12-2159009

(قسم البرامج)

Tel: +966-12-6900671

Tel: +966-12-6900238

(قسم الهاتف)

www.cba.edu.sa

جامعة دار الحكمة

Tel: +966-12-6303333

www.daralhekma.edu.sa

جامعة عفت

Tel: +966-12-6364300

www.affatcollege.edu.sa

جامعة الملك عبد العزيز

Tel: +966-12-6400000

www.kau.edu.sa

كلية الأمير سلطان للتجارة والامارة

Tel: +966-12-2844425

www.pscj.edu.sa

جامعة ابن سيناء

Tel: +966-12-6355882

www.ibnsina.edu.sa

جامعة جدة للتقنية

Tel: +966-12-6370387

www.jct.edu.sa

كلية التجارة بجامعة الملك عبد العزيز

Tel: +966-12-2870026

كلية التربية

Tel: +966-12-6914620

جارك و جويل

Mob: +966-5-07369963

بيت للتقني

Tel: +966-12-6988828

مؤنور وعسر

Mob: +966-5-04313440

Mob: +966-5-51796254

محفلة محمد طوم

Tel: +966-12-6543111

Mob: +966-5-69693794

Little amariya

Tel: +966-12-6061913

ملباراة

Mob: +966-5-50569333

مدرسة ميكتي السعودية

Tel: +966-12-6393951

Tel: +966-12-2575909

Up and Away

Tel: +966-12-66147791

مدرسة الشمس المشرقة

Tel: +966-12-6060958

محفلة وروضة الشمام (داخل جامعة الملك

عبد العزيز)

منهج أمريكي + لغة فرنسية

Tel: +966-12-2690829

Mob: +966-5-35265563

جامعة الملك عبد العزيز

الاقتصاد الدولي / دراسات المتداول / مراكز

التقنية

Tel: +966-12-6952960

Ext: 3360

شوكولاتا - مركز ماركيتينج

شارع الصناعة

Tel: +966-12-6684343

سنترو لفتور

Tel: +966-12-2754411

فريديا - شارع الصناعة

Tel: +966-12-2616630

مورينو

Tel: +966-12-6643453

بفتشي - طريق الكورنيش

Tel: +966-12-6525961

فضة شوكولاتا - شارع الامير سلطان

Tel: +966-12-6947790

## شوكولاتا

شوكولاتا - شارع مرزوق

Tel: +966-12-6644284

شوكولاتا - حي الخلدية

Tel: +966-12-6068830

ركان الشوكولاتا - شارع الروضة

Tel: +966-12-6630449

استديو الشوكولاتا - شارع ساري

Tel: +966-12-6986222

شوكولاتين - شارع الصناعة

Tel: +966-12-2842846

Miss Chocolate

شارع الروضة

Tel: +966-12-6638989

البيضا - شارع مرزوق

Tel: +966-12-6637005

أوش - شارع ساري

Tel: +966-12-6832209

بون بون - شارع الاندلس

Tel: +966-12-6697655

بماتشي

Tel: 920011994

كراميل - شارع الروضة

Tel: +966-12-6688527

دكتيلابورا - شارع الامير سلطان

Tel: 920008182

إينبول - حي العموم

Tel: 920024070

چطاش - شارع الروضة

Tel: +966-12-6601390

## ايس كريم

بلسكويز ريبون - ساهدية

Tel: +966-12-6640574

فريش جوي

Tel: +966-12-6077479

جولانو - شارع شمسون

Tel: +966-12-6635524

ماربل سلايد - صوب مول

Tel: +966-12-2906803

شورون يوفرت فلانوي

حي للخالدية

Mob: +966-593162440

فريشي - رد سي مول

Tel: +966-12-6996512

Marcel's

شارع التطوع / رد سي مول / مركز ايسكريم

Tel: +966-12-2613899

موفلينك - شارع الكورنيش

Tel: +966-12-6676655

Slick house

حي للخالدية

Tel: +966-12-6064676

شورون يوفرت و سموني

شارع حرلم

Mob: +966-549353316

ريلك بوي - رد سي مول

Tel: +966-12-2250436



عيادة التخصصات الجديدة  
Tel: +966-12-6933379

المركز للتحويل الدولي  
Tel: +966-12-6921212

عيادة الصدر  
Tel: +966-12-6722535

عيادة الحبراء  
Tel: +966-12-6655588

عيادة الحريمين  
Tel: +966-12-6474850

عيادة المدينة الطبية  
Tel: +966-12-6881288

عيادة الكفص  
Tel: +966-12-6970224

مركز الأنف والأذن والحنجرة  
Tel: +966-12-2611111

عيادة 21  
{ التخصصية في علاج الكلى }

Tel: +966-12-6067202

Mob: +966-506673533  
www.clinic21.net

عيادة الدكتور امروس لمتب الأقدام  
Tel: +966-500506507

عيادة الدكتور محمد بكفستاني  
Tel: +966-12-6601729

عيادة الدكتور تشو ريخولون  
Tel: +966-12-6633737

Mob: +966-560000702  
مطبوع لاهول للاسنان  
Tel: 920011663

مستشفى حبراء  
Tel: +966-12-6920724

مستشفى جدة للقلب والرئة  
Tel: +966-12-6675311

مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز  
Tel: +966-12-6401000

مستشفى الملك فهد التخصصي  
Tel: +966-12-6677777

مستشفى انجوبي العين والاذن  
Tel: +966-12-6365000

مستشفى المستقل  
Tel: +966-12-6875255

مركز مشرفة الطبي  
Tel: +966-12-6654366

مستشفى انجوبي الجمعية  
Tel: +966-12-6368100

(NUCH) مستشفى عيادات جدة الجديدة  
Tel: +966-12-6675000

مركز سلام الطبي  
Tel: +966-12-6603555

مستشفى السعودي الألماني  
Tel: +966-12-6829000

مستشفى الأمباء لكاتبين  
Tel: +966-12-6533333

## عيادات

مجمع العيادة الأولى الجديدة  
Tel: 920029090

مركز الأشعة الأولى  
Tel: +966-12-6925640

مستشفى ملكة حمزة بن لادن  
Tel: +966-12-6722315

## مستشفيات

مستشفى أبو زعابة  
Tel: +966-12-6610662  
www.abuzaidah-hospital.com

مستشفى عبد الطوفان جميل  
Tel: +966-12-6770001

مستشفى الحبراء  
Tel: +966-12-6653939

مستشفى الحواء  
Tel: +966-12-6367778

مستشفى الصفا  
Tel: +966-12-6937262

مستشفى يطشى  
Tel: +966-12-6479666

مستشفى بتقوي ومرشان  
Tel: +966-12-6038888

مستشفى د. حسان نجيب فرعون  
Tel: +966-12-6823200

دار للعشاء السعودية  
Tel: +966-12-6822900

مستشفى د. سليمان هاشم  
Tel: +966-12-6655000

مستشفى حي الجامعة  
Tel: +966-12-6806666

المركز الطبي الدولي  
Tel: +966-12-6609000

مستشفى الخشي  
Tel: +966-12-229-2222

مستشفى عيادات جدة  
Tel: +966-12-6313131

مونتون

Tel: +966-12-2844855

لوسيتكا

Tel: +966-12-2150723

سباركس

Tel: +966-12-6162144

روائع التجميل

Tel: +966-12-6827730

جيه كيمز كلوب

Tel: +966-12-2616899

شونايكس

Mob: +966-5-590087468

مقتل وملاهي صفاة

Tel: +966-12-6991157

انسكوير

Tel: +966-12-6836666

الاشلال

Tel: +966-12-6063993

مدينة البولنج

Tel: +966-12-6690800

حانم البولنج

Tel: +966-12-6744545

الفاكي الشير - كوزنايش

Tel: +966-12-6062608

فن تايم بيترا

Tel: +966-12-6555992

فن مايي

Tel: +966-12-2635487

ايس كند

Tel: +966-12-6626666

اين 10 سو

Tel: +966-12-2844992

بانديان

Tel: +966-12-6061516

ريان الطبي

Tel: +966-12-6322648

سجيا

Tel: +966-12-2639791

ناسي زي

Tel: +966-12-6690204

www.z-club.com

Henaa Center

Tel: +966-12-6714619

طبي شمول ولازا

Tel: +966-12-6634355

Dr. Soliman Fakeeh

Tel: +966-12-6655000

Ext: 1501-1503

Brazilian Jال بال

Mob: +966-552065722

KAI Gym

Tel: +966-12-6694466

Tel: +699-12-2753942

www.kai.bz

أطفال - جونيور جيم

Tel: +966-12-6911925

### صالات ترفيهيه

جنگل لاند

Tel: +966-12-2881111

كيمز كلوب

Tel: +966-12-2634688

العيادة المتكاملة

Tel: +966-12-6635444

www.idealclinica.com

العيادة السعودية الأمريكية

Tel: +966-12-6605050

سراير IC

Tel: +966-12-2066610

Mob: +966-552200922

www.ic-center.com

محلته مشرفي للسور والأدن

Tel: +966-12-6655200

www.magrabihspecial.com

العيادة التخصصية للطب

Tel: +966-12-6922298

www.osh.med.sa

### نادي وصالات صحيه

نادي كورف

Tel: +966-12-6638806

Tel: +966-12-2064570

نادي بي بول

Tel: +966-12-6066477

مستندة اللياقة البدنية

Tel: +966-12-6611000

شوتس تيم

Tel: +966-12-6226369

جولد جيم

Tel: +966-12-6912077

www.goldgym.com

نادي جولف

Tel: +966-12-6590000

### Serenity Center

Tel: +966-12-6648363

### Soleil d'Or Spa

Tel: +966-12-2842233

### مركز روميا

Tel: +966-12-6915423

### ريزانا

Tel: +966-12-6652749

### سهادا

Tel: +920010099

### سها لايتج

Tel: +966-12-2630904

### سها لوجو

Tel: +966-544408585

### صالحون حذا

Tel: +966-12-6687091

### سها كلاريس بلوريس

Tel: +966-12-6699999

### طوبى وقتاي

Tel: +966-12-2616230

Mob: +966-537859588

### مركز سولانا

Tel: 920026267

### جونا لا 3

Tel: +966-12-6929163

### مركز سانا جوتي

Tel: +966-12-6901431

### لونا

Tel: +966-12-6656311

### صالحون 7

Tel: +966-12-6632812

### إظفانها سبا للسيدات

Tel: +966-12-2630792

### صالحون إيفا

Tel: +966-12-6581977

Tel: +966-12-6581455

### للصالحين

Tel: +966-12-6391341

### چلورا روتا

Tel: +966-12-2635018

### چوناك

Tel: +966-12-6651888

### ليسات

Tel: +966-12-6834002

### لومي صالونات كادر

Tel: +966-12-2832020

### منا

Tel: +966-12-6066628

### مولانا موم سبا

Tel: +966-12-2345499

### ميرفت

Tel: +966-12-6630676

### مورينيه

Tel: +966-12-6616644

### حن الاطفال

Tel: +966-12-6675511

### حنانا للاطفال

Tel: +966-544426264

### صالحون نوابه

Tel: +966-12-6610606

### لوروفانا

Tel: +966-12-6220773

### Planet Beach

Tel: +8001247776

### بيلدي سبي

Tel: +966-12-2634800

### مورينال لاند

Mob: +966-5-51058180

### جدو لانس

Tel: +966-12-6690343

### لطامني الصنفور

Tel: +966-12-2063377

### سبا وسوالين

### الغزالة

Tel: +966-12-6655763

### زاديه

Tel: +966-12-6656161

### زهره

Tel: +966-12-6631809

### كريم

Tel: +966-12-6648122

### شاميرا ولازا

Tel: +966-12-6656807

### كلود ماكسيم

Tel: +966-12-6637460

### جور سولانا

Tel: +966-12-2611260

### سولفورنا

Tel: +966-12-6989176

### سرا مريم سبا للتكم

Tel: +966-5-00606507

### E Spa

Tel: +966-12-2632093



سليم وشدوان

M: +966-504627012

سماح عاشقجي

M: +966-5-05311588

هدا كمالتي

M: +966-500909321

سوعربيا

M: +966-5-41151595

انعام عداس

M: +966-5-04664288

ود يوقتي

M: +966-5-04634001

منى لولو الفرج

M: +966-5-05652018

سماح (Be special)

M: +966-5-56336444

هداف هلالا

M: +966-5-05326251

امل هذالوي

M: +966-5-03613314

سودة ايرالجنال

M: +966-5-06634000

عزالا كيارا

M: +966-5-08704799

احسان جودرجي

M: +966-5-35687773

فطيمه حاتم

M: +966-5-54369993

جانديراوا حلفند

M: +966-5-67444274

هداه سمان

M: +966-5-05350958

Mob: +966-530262831

حماس

Tel: +966-12-6649188

### تسميم شراپ

HM

Tel: +966-12-6828064

لومار

Tel: 920000554

لوبه سابي

Tel: +966-12-6100009

باتريكان

Tel: +966-12-2560044

حمير

Tel: +966-12-6921773

سودتي

Tel: +966-12-6678587

### تسميمات لزيام

ايرا

M: +966-5-00645456

واليا خويبر

M: +966-5-55632571

ريانا اسماعيل

M: +966-5-56666881

روزلانا الكوشجي

M: +966-5-54698449

سحر سمويح

M: +966-5-05622516

### برقيات

لورانس

Tel: +966-12-2764217

بانوس و لوزيبر

Tel: +966-12-2764213

ساريج

Tel: +966-12-6661572

سوترا

Tel: +966-12-6915082

Pink or Blue

Tel: +966-12-6634462

The Wedding Shop

Tel: +966-12-6690808

سلسي ديزاين

Mob: +966-566977707

بروقه الجديلا

Tel: +966-12-2841249

هدوي هلالتي

Tel: +966-12-6673971

هدور

Tel: +966-12-6633699

حنه ياسمين

Tel: +966-12-6685533

Lollipop

Tel: +966-12-6643296

لايف

Tel: +966-12-2844266

لوردي بوتيلا

Mob: +966-506602685

بروقه AMK

مكتبة CBA

Tel: +966-12-6900671

مكتبة عنترة

Tel: +966-12-6364300

مكتبة جدة العامة

Tel: +966 12-6363920

## مبادرات بيضورية

Al-Saleouty Veterinary

Tel: +966-12-6312169

Ext 103

العيادة البيطرية الأوروبية

Tel: +966-12-6676330

Emergency

+966-506530565

www.eurovetclinic.com

عيادة الحيوانات المسجدة الأثرية

Tel: +966-12-6164030

عيادة جدة البيطرية

Tel: +966-12-6912696

www.saudiavet.com

عيادة شمال أمريكا البيطرية

Tel: +966-503671822/

0562111786

عيادة التخصصية العالمية

Tel: +966-12-6695554

Emergency: +966-

04698810

Veterinarian@yourservice

Mob: +966-562111786

## مكتبات

Little Book المكتبة الصغير

مطارق لطيف

Tel: +966-12-2754689

روائع التكميل

Tel: +966-12-2634817

رد مي حويل

Tel: +966-12-2150416

لتأسيسية كعقود

مكتبة المدونة

Tel: +966-12-6659046

مكتبة الماسون

Tel: +966-12-6446614

مكتبة هامة - شارع مساري

Tel: +966-12-6970690

روائع التكميل

Tel: +966-12-6827730

مروجين - روضةانا مول

Tel: +966-12-2633886

رد مي حويل

Tel: +966-12-2150160

مكتبة لفلانوي - سوق الفطاحل

Tel: +966-12-6922323

مكتبة جودر

Tel: +920000089

مكتبة السويكان

Tel: +966-12-6926886

مكتبة دار للربيع

Tel: +966-12-6624682

مها خلاوي

M: +966-5-06661634

منار النراوي

M: +966-5-69169923

سرم حبيب

M: +966-5-03333128

كارول كبريت

Tel: +966-5-62633332

الامرحلا

Tel: +966-12-6130007

ناديا تويج

Tel: +966-5-05582627

ولقي راسيلا

Tel: +966-5-04390314

لتسمية وسينونا لادجي

Tel: +966-5-540004777

ملا شغيب

Tel: +966-5-64389094

## سيارة توصيل

الوسيل

Tel: +966-5-05657387

تاكسي لندن

Tel: 920010068

Tel: +966-5-93251401

سايفر

Tel: +966-12-6481217

ولا لكتب

Tel: +920011755

## Blue Burger Grill

شارع الريحانة

Tel: +966-12-2614234

☐ 🍷 لوبي البوسداني - شارع الاتنين

Tel: +966-12-6501999

☐ ستيف هايس - طريق الملك

Tel: +966-12-6829955

ري سي ميل

Tel: +966-12-2151200

☐ شرايترز - شارع الاتنين

Tel: +966-12-6529330

☐ ريكسان - فندق المريمان

Tel: +966-12-6633333

طوي Tony Roma's

حرب ميل

Tel: +966-12-6123534

☐ 🍷 Uno's

شارع الامير سلطان

Tel: +966-12-6221320

Wing Zone

شارع الريحانة

Tel: +966-12-6067233

كلويتز - طريق الملك/بول

Tel: +966-12-2754266

## برازيلي

مطاعم

Rio De Janeiro

شارع ساري

Tel: +966-502330914

Spears

فندق الاتنر كورنيشنتال

Tel: +966-12-2295555

## أمريكي

مطاعم

1600 ستيف هايس

شارع ميل - شارع القطيفة

Tel: +966-12-2614415

برجر القرن 19

Tel: +966-920019819

نيسر بيلو بيرجر - شارع الامير سلطان

Tel: +966-12-6976357

فرانك الامريكي - شارع القطيفة

Tel: +966-12-6060188

☐ أول ليز - شارع الاتنين

Tel: +966-12-6610012

Crowne Grill

Tel: +966-12-6611000

☐ 🍷 Chill's

شارع الاتنين

Tel: +966-12-6634760

Roshan Mall

Tel: +966-12-6046800

Flap Jacks

شارع الريحانة

Tel: +966-12-6681191

☐ شريكز - شارع الاتنين

Tel: +966-12-6686330

☐ ملوتن - فندق المريمان

Tel: +966-12-6590000

Mugg & Bean

سورية ميل

Tel: +966-12-6573333

ext. 334

أوبهاك ستيف هايس - شارع القطيفة

Tel: +966-12-2892990

ميادة زايد البيوترية

Tel: +966-12-6656084

## الطوارئ

الامن العام  
989

الحيوانات  
992

الدفاع المدني  
998

الخدمات المدنية  
999

الكوارث المدنية  
988

الملاذ الاحمر السعودي  
997

امن الطرق  
996

حرس الحدود  
994

حوادث المرور  
993

طوارئ الكهرباء  
933

طوارئ المياه  
939

امانة محافظة جدة  
940

ساعات - اوقات الصلاة - التاريخ  
1222

استشارات الهاتف  
905

شركة الاتصالات السعودية  
902

قرعة الطوارئ  
+966-12-2124133

بابل - شارع الصحبة  
Tel: +966-12-26671635

عالمي

مطاعم

الامواج - هيكورن جنة  
Tel: +966-12-6690000

السفلة - هيكورن جنة  
Tel: +966-12-6690000

الشرافة - حي الحمراء  
Tel: +966-12-6602743

الشرافة لاويج - قصر الشرق  
Tel: +966-12-6699999

الشمسية - شارع الامير سلطان  
Tel: +966-12-6063210

الدميان كورن - بارك حياة  
Tel: +966-12-2639666

بانيزو - شارع الصحبة  
Tel: +966-12-6696201

Beaux Arts شارع الصحبة  
Tel: +966-12-6983028

بلاك رول - شارع الروضة  
Tel: +966-12-6672963

باردايموند - شارع الروضة  
Tel: +966-12-6605301

بانيزو - شارع الامتس  
Tel: +966-12-6697666

لورما كافيه - حي الحمراء  
Tel: +966-12-6605160

كاجيتونو كافيه - حي الحمراء  
Tel: +966-12-2891009

Soi - شارع الروضة  
Tel: +966-12-6643414  
TY Lounges

طريق الملك  
Tel: +966-12-6906848

بانيزو - حي الروضة  
Tel: +966-12-664299

عالمي

مطاعم

بيوتلر - شارع الروضة  
Tel: +966-12-6606639

لونيتر كافيه - شارع الصحبة  
Tel: +966-12-2611222

هانجوبهريه - شارع الامتس  
Tel: +966-12-2846454

كرويه كافيه - درهفاك مول  
Tel: +966-12-2634989

مخارز القهر  
Tel: +966-12-2754709

ديالمراس - شارع الامير سلطان  
Tel: +966-12-2567196

طريق الكونيش  
Tel: +966-12-6903672

لاكورن - شارع القسطنطين  
Tel: +966-12-6630363

Le Ciel - شارع الامتس  
Tel: +966-12-6526354

الكونيش - الكونيش  
Tel: +966-12-6656022

ميرامور  
Tel: +966-12-6900127

برساندي بانيزو - طريق الامتس  
Mob: +966-5-02330914

عالمي

مطاعم

Be One شارع ممانبي  
Tel: +966-12-6143753

بانيزو - حي الروضة  
Tel: 920007741

بوابة العيون - شارع صابري  
Tel: +966-12-6970672

شاهبا هيت - شارع الامير سلطان  
Tel: +966-12-6502762

شوسيكه - شارع الامير سلطان  
Tel: +966-12-6907675

بورق العيون - شارع الامير سلطان  
Tel: +966-12-2616885

اوربانت بيوتلر - شارع حلال  
Tel: +966-12-6442291

Golden Palace

شارع الصحبة  
Tel: +966-12-6690377

جولف رويال - شارع الروضة  
Tel: +966-12-6653335

نودلز  
Tel: +966-12-2607111

دولر و كرايش  
Tel: +966-12-6060606

Xian Gong  
Tel: +966-12-6992212

هدل كشيون

Tel: +966-12-6992212

ايضى - شارع صايرى

Tel: +966-12-6068171

ل Palesine St زويك

Tel: +966-12-6607548

ايطاني

مطاعم

النجفكو بيزنريا

شارع حمد النجاصر - حي الروضة

Tel: +966-12-6622964

النيلاني - شارع صلاوي

Tel: +966-12-6970220

الفرين - شارع التحلية

Tel: +966-12-6612874

أروبي - قصر الشرطة

Tel: +966-12-6699999

بلسامكو - شارع النخيلة

Tel: +966-12-6633116

بلسامكو كوفي - طريق الملك

Mob: +966-538911100

كسكو - شارع خالد ابن الوليد

Tel: +966-12-6652281

Ciao - شارع الاندلس

Tel: +966-12-6653710

إتيمسكو - شارع فلسطين

Tel: +966-12-6600337

التجهيزات - طريق الكوينايش

Tel: +966-12-6687042

إيل هيلاجيو - شارع القنصل

Tel: +966-12-6688233

مياكوج - شارع التحلية

Tel: +966-12-6636214

موتوكويزا - شارع الامير سلطان

Tel: +966-12-6391393

فجر

طريق الملك Dinner Square

Mob: +966-566630538

بابايا - بيجلاب صواوي مول

Tel: +966-12-2753425

بيزلز - شارع الروضة

Tel: +966-12-6642239

كافيه لفتاز - شارع النخيلة

Tel: +966-12-6688712

سالاد بوفيك - حي الحمراء

Tel: +966-12-6516656

شامو لادج - شارع الروضة

Tel: +966-12-2614777

Tche Tche Cafe

شارع الامير سلطان

Tel: +966-12-6223091

البيدور - حي الزهراء

Tel: +966-12-2754144

تيرلس كافي - شارع الكوينايش

Tel: +966-12-6996676

تويست - شارع الروضة

Tel: +966-12-2616747

حي الهنادية

Tel: +966-12-6517889

في تلوين 966 - شارع الاندلس

Tel: +966-12-6996911

شرايبر - شارع الاندلس

Tel: +966-12-6633241

كاستو وكرو - شارع الروضة

Tel: +966-12-2616770

كودشا - بارك حياة

Tel: +966-12-2639666

شرايفي - شارع الامير سلطان

Tel: +966-12-6907217

هيز بيرج - فندق ديزورد

Tel: +966-12-2607111

جلفا كافي - شارع الاندلس

Tel: +966-12-6642830

Mob: +966-507633090

زويبرو - شارع عبد القصيد حوجة

Tel: +966-12-2630263

سلامي كوفي - شارع الاندلس

Tel: +966-12-2830850

Mob: +966-593251111

Tel: 920001261

جوس - شارع الكوينايش

Tel: +966-12-2757090

www.jooss.com

الشفافية - شارع الروضة

Tel: +966-12-6642830

لاتوير - حي الحمراء

Tel: +966-12-6517627

لوتيا بايت - طريق الكوينايش

Tel: +966-12-2901424

لوتيا كافيه - ايضى

Tel: +966-12-6562369

لويست سيني - حي الحمراء

Tel: +966-12-6656773

ماتريج Mayrij - شارع الاندلس

Tel: +966-12-2616060



### مطاعم

Tel: +966-12-6621234

### كروسي سوشي

Tel: +966-12-6141616

### Le Japonais

### بيتا جدة

Tel: +966-12-6688200

### ايفالو - شارع الملك

Tel: +966-12-6836789

### شوجين - شارع الأمير سلطان

Tel: +966-12-6062288

### سالكورا - كراون بلازا

Tel: +966-12-6611000

### سوشي يوشي - مركز عطف

Tel: +966-12-6944419

### شارع الروضة

Tel: +966-12-2616734

### ابحر

Tel: +966-12-6661566

### وكابي - شارع الروضة

Tel: +966-12-6682003

### نون لانج

### روشاندا منزل - شارع التحلية

Tel: +966-12-2634889

### موزو - شارع التحلية

Tel: +966-12-6649883

### شرفي

### مطاعم

### ابوشقرا - حي الحمراء

Tel: +966-12-6645111

### بيتزا ايلو - طريق الكورنيش

Tel: +966-12-6140663

### بيتزا تالوي - شارع الروضة

Tel: +966-12-6927796

### بيتزا هيلو - شارع الروضة

Tel: +966-12-6655855

### دومو يوكو - ايجوال طريق الملك

Tel: +966-12-6926318

### بيتزا ولدا

Tel: +966-12-6616711

### سبارو - شارع الروضة

Tel: +966-12-6067449

### سكالي - فندق المايكوت

Tel: +966-12-2578800

### هيرا بيتزا - شارع الكورنيش

Tel: +966-12-6621116

### تاروف - شارع التحلية

Tel: +966-12-6638248

### كوجي - إن هيلو

Tel: +966-12-6688233

### ياباني

### مطاعم

### بلانچانا

### فندق الرمال - شارع التحلية

Tel: +966-12-6686014

### Ginza | chome

### فندق دوزود

Tel: +966-12-2607111

### جولد سوشي كلوب

### شارع صادي - بوابة صادي

Tel: +966-12-6068069

### ايلو بودو - حي الحمراء

Tel: +966-12-6801024

### ايزابلا - حي الحمراء

Tel: +966-12-2566008

### لاو - شارع التحلية

Tel: +966-12-6614719

### ابحر

Tel: +966-12-6561113

### أريانو - شارع حريظ

Tel: +966-2-6687494

### لانتزه كلوب - شارع التحلية

Tel: +966-12-6688712

### أريون - إن هيلو

Tel: +966-12-6688223

### تولفو - شارع حريظ

Tel: +966-12-6687494

### لايلا - شارع التحلية

Tel: +966-12-6673434

### ماجايوس - شارع التحلية

Tel: +966-12-6606625

### موجيكا - شارع التحلية

Tel: +966-12-6061100

### موكادورا - شارع الأمير سلطان

Tel: +966-12-6391393

### أريو - ستاد الأمير

Tel: +966-12-2754811

### بيتا - ايجوال طريق الملك

Tel: +966-12-6922501

### بيتزا شوجين - مركز نجمة الروضة

Tel: +966-12-2616933

### بلني كاليفورنيا - ريد سي ميل

Tel: +966-12-2150393

مذاق زمان - شارع الخالدية  
Tel: +966-12-6067563  
ناهورا - باراك حواء  
Tel: +966-12-2639666  
١١١  
بانم - حي السلامة  
Tel: +966-12-6394007  
ريهان  
Tel: +966-12-6542949  
١١١  
دوني - حكيم سبون للشاطن  
Tel: +966-12-6919126  
شارع الامير سلطان  
Tel: +966-12-2388488  
صدا  
Tel: +966-12-6055982  
١١١  
سوم سوم - شارع الخالدية  
Tel: +966-12-6068600  
شاسي - طريق الكوينش  
Tel: +966-12-6065363  
١١١  
شارونك - شارع التحلية  
Tel: +966-12-6688994  
هيش كهاب - شارع التحلية  
Tel: +966-12-6712047  
شريح ماثولدا - طريق امام مائة  
Tel: +966-12-6837330  
شورو - شارع الكوينش  
Tel: +966-12-6626246  
www.shora.net  
سولديان - شارع الروضة  
Tel: +966-12-6678189  
إستشور مصر  
Tel: +966-12-2615762

هيز سيربان - شارع الروضة  
Tel: +966-12-2616910  
١١١  
حواشي كوزين - شارع التحلية  
Tel: +966-12-6688900  
هوني - شارع حواء  
Tel: +966-12-6900004  
١١١  
خوبيل - شارع التحلية  
Tel: +966-12-6657721  
مخلفه لاهانو  
Tel: +966-12-2754627  
١١١  
زمان - حي التعميم  
Mob: +966-5-44866979  
شهاك بلي - شارع الكنديس  
Mob: +966-536884433  
١١١  
كفلا - حي الخطية  
Tel: +966-12-6061729  
اصول - شارع الروضة  
Tel: +966-12-6062349  
مزا حوزين - كوينش للمصراة  
Tel: +966-12-6501089  
هورة الجزيرة الخضراء  
طريق الكوينش  
Tel: +966-12-6990090  
كاز اجور - اجور  
Tel: +966-12-2902888  
كفال  
Prince Sultan St  
Tel: +966-12-6629999  
ماتولدا - شارع صليبي  
Tel: +966-12-2566275  
مخلم للشرك - قصر الشرق  
Tel: +966-12-6599999

ابريهه - شارع حواء  
: +966-12-6936633  
الدولر المصري - رذسي جبل  
: +966-12-2150390  
للغريزة - شارع الملك فهد  
: +966-12-6703911  
الخطيل - طريق الكوينش |  
: +966-12-6066644  
الودعة - طريق الكوينش |  
: +966-12-6556550  
الروشا - شارع حواء  
: +966-12-6541460  
السبخ - شارع صادي  
: +966-500422255  
الندراق - شارع صادي  
: +966-12-6916004  
باب اليمن - حي الشاطن  
: +966-12-2899090  
بيت البرف - شارع الامير سلطان  
: +966-2-6917678  
بيوتي - شارع التحلية  
: +966-12-6686354  
اجور  
: +966-12-6562606  
بيلاجو - شمال طريق الكوينش  
: +966-12-6222784  
بهران - شارع صادي  
: +966-12-6916674  
بيباوس - شارع الاتكس  
: +966-12-6697655

مادر - شارع الروضة  
Tel: +966-12-6832128

مشويات تركي - حي السلامة  
Tel: +966-12-6621910

### مطاعم ألبقوسية

بيت البقاري - شارع حراء  
Tel: +966-12-2367666

جانو جانو - شارع الانكس  
Tel: +966-12-6514774

البحر  
Tel: +966-12-6560787

بوتري سيد ورجلها  
طريق للسيدة  
Tel: +966-12-6626206

### مطاعم مكسيكية

اون دا بود - شارع الانكس  
Tel: +966-12-2906764

انكس مكس - سلطان من  
Tel: +966-12-22758906

### مطاعم الوجبات السريعة

البهك - شارع الروضة  
Tel: 8002442445

الطناج - شارع النخلة  
Tel: +966-12-6674164

بيج باوت - شارع الروضة  
Tel: +920001219

### مطاعم هندية

مطعم لسيا - شارع مساري  
Tel: +966-12-6828525

بهارات - شارع مساري  
Tel: +966-12-2754606

برابا الهند - حي الشرفية  
Tel: +966-12-6440276

مهرابا - شارع القسطنطين  
Tel: +966-12-6656556

كوهينور - فندق رمانا  
Tel: +966-12-6670777

داج - شارع القصبة  
Tel: +966-12-2632137

شيراز - شارع مساري  
Tel: +966-12-6621066

طاج محل - حي النخلة  
Tel: +966-12-6979696

شيب - المزيوية  
Mob: +966-551583905

### مطاعم تايواندية

طنج تلي  
شارع الأمير سلطان  
Tel: +966-12-6913806

### مطاعم تركي

بهك - شارع الروضة  
Tel: +966-12-6832128

سفرة ديولتا - طريق للسيدة  
Tel: +966-12-2562222

لوتي بافا - شارع الهدرجي  
Tel: +966-12-12906699

ومني ديلايت  
Mob: +966-559669446

بانديزار - شارع الانكس  
Tel: +966-12-6831150

طلووق بافا - حي الروضة  
Tel: +966-12-6834036

الكلزار - فارسي بلازا  
Tel: +966-12-6814444

### مطاعم مغربية

لوتس لوتاج - شارع حراء  
Tel: +966-12-6543888

### مطاعم اسيوية

البرام - فندق البيوتون  
Tel: +966-12-6890000

جوان - شارع الانكس  
Tel: +966-12-6571427

سلطاني - شارع الانكس  
Tel: +966-12-6693898

ليكا السجريس - شارع الانكس  
Tel: +966-12-6631826

حي القديم

Tel: +966-12-6548890

ابهر

Tel: +966-12-2341962

التحفة

Tel: +966-12-6672917

كوزنول سب - شارع صادي

Tel: +966-12-6068014

صبا ري - حي الخالدية

Tel: +966-12-6063493

طريق للنهية

Tel: +966-12-6120613

شارع التحفة - شارع صادي

Tel: +966-12-6068014

سلطان البرغر - حي الروضة

Tel: +966-12-6677344

سيد صاج - حي الحمراء

Tel: 920024333

أسماك

مطاعم

صوح حزمه - حي الصفا

Tel: +966-12-6677070

الدانا - طريق الكويش

Tel: +966-12-6990090

المحوي - مطعم وملاهي

Mob: +966-502724033

المقلا - جنوب ابهر

Tel: +966-12-2890676

المطبخا - حياطين

Tel: +966-12-6590000

كرو

Tel: +8001240061

ملاكي البرغر - حي الروضة

Tel: +966-12-6687354

Little Caesar's

شارع حراء

Tel: +966-12-6823018

شارع التحفة

Tel: +966-12-6749657

ماكرونالدز - شارع الروضة

Tel: +966-12-6610291

ميستر برغر - شارع الروضة

Tel: +966-12-6822223

مقلقل وطيريم - حي الحمراء

Tel: +966-12-6826324

بيتزا كوريزاك - حي المصنعة

Tel: +966-12-6947972

بلنتول - ابهر

Tel: +966-12-6661911

شارع مرزوق

Tel: +966-12-6654264

حي الخالدية

Tel: +966-12-6064717

شارع التحفة

Tel: +966-12-6676991

برويك Peroni - حي الخالدية

Tel: +966-12-6923393

هيلز Philly's - شارع الكلال

Tel: +966-12-6394146

بيتزا هوب - حي الحمراء

Tel: +966-12-6613113

برغر كنج - شارع صادي

Id: +966-12-6394376

شارع الامير سلطان

Id: +966-12-6836062

كابو جرو - حي الخالدية

Id: +966-12-6161263

نوميلوز بيتزا - حي الخالدية

Id: +966-12-6065633

ابهر

Id: +966-12-6661777

فروش وصاج - شارع الروضة

Id: +966-12-2674747

هارنوز

Tel: 920001213

حديقة - طريق الكويش

Id: +966-12-6829276

هوب Waves

طريق الكويش

Id: +966-12-6164744

هش بيتزا - شارع صادي

Id: +966-564028330

جان برغر - شارع حراء

Tel: 920006765

جو Diner - حي الخالدية

Tel: 920006637

جوانبي - حي الخالدية

Id: +966-12-6984043

كلمية - شارع السلطان

Id: +966-12-6683844

كلاكبي - شارع التحفة

Tel: 920021111

بنك بري - رد سي مول

Tel: +966-12-280436

Sweet & Savory

شارع صاري

Tel: +920001626

بنك كراميل

Tel: +966-12-6982175

موز مولك - شارع عرفات

Tel: +966-12-2887050

## القهوة و الشاي

360 كافيه

شارع الانتركونتيننتال

Tel: +966-12-2295655

اتانورا كافيه

شارع الانتركونتيننتال

Tel: +966-12-2295555

كافيه جني سويت كافيه

شارع التبرجي

Tel: +966-12-6395695

سايلا ترو كافيه - شارع التحلية

Tel: +966-12-2611191

كوبه بيت و تي ليف

حي القاسية

Tel: +966-12-6928142

كوبه روز - حي الشاهين

Tel: +966-12-2753914

كوبه دبيكافيه - طريق الكورنيش

Tel: +966-12-6688712

كريم كافي - شارع صاري

Tel: +966-12-6067741

الفيز كوك فاكيتوري

شارع التحلية

Tel: +966-12-6690895

كوبه فاكيتوري - حي الشاهين

Tel: +966-12-6995676

كوكاكولا - رد سي مول

Tel: +966-12-2160145

كريمي - شارع الروضة

Tel: +920026633

حلويات قلب - ستايز الهادي

Tel: +966-12-2764204

هوان - شارع الكيال

Tel: +966-12-6977729

البرايه - شارع الانس

Tel: +966-12-6611312

لامبا - توسل

Tel: +966-550086444

محل الكورنيش - حي الخالدية

Tel: +966-12-6065184

Le Gourmet

شارع التحلية

Tel: +966-12-6605061

لايتر - شارع التحلية

Tel: +966-12-2611222

لافوجوم - طريق لثك

Tel: +966-12-6924606

Life Bite

طريق التحلية

Tel: +966-12-2901424

مطبخ منشي - شارع عرفات

Tel: +966-12-6605010

سوق السمك - حي الحمراء

Tel: +966-12-2295555

The Manhattan

سوق السمك - شارع الانس

Tel: +966-12-6141900

صاندا القهويوس - توسل

Tel: +966-12-6981144

الزهراء - كراون بلازا

Tel: +966-12-6611000

## مخبز و حلويات

العماد - شارع الامير سلطان

Tel: +966-12-2675268

الورد - شارع الروضة

Tel: +966-12-6642388

شارع حثل

Tel: +966-12-6612874

شارع الامير سلطان

Tel: +966-12-6990362

المكوي - شارع صاري

Tel: +966-12-2675739

حلويات الصمدي - شارع الروضة

Tel: +966-12-6642424

انكايه - شارع الروضة

Tel: +966-12-6642160

بري لاند - شارع التحلية

Tel: +966-566912922

Cake-a-licious

شارع التبرجي

Tel: +966-12-2889926





كراي

مركز نجمة البروضة

Tel: +966-12-6653066

☎️ 📍 فروع الكورة - طريق الملك

Tel: +966-12-2764491

الغابرة والتواج

شارع النهضة

Tel: +966-12-2610160

☎️ 📍 فروع جوالي - شارع النهضة

Tel: +966-12-6677234

☎️ 📍 ميلانج - شارع النهضة

Tel: +966-12-6695619

مياموم - شارع النهضة

مركز بطنان

Tel: +966-12-6614664

براز كاهه - شارع البروضة

Tel: +966-12-6642233

Soleil



شمال ريزود

Tel: +966-12-2607111

فاسو

شارع النهضة / كورال مول

Tel: +966-12-6601738

شاي ريز - شارع الاندلس

Tel: +966-12-6688233

☎️ 📍 فاسا - شارع البروضة

Tel: +966-12-6062646

☎️ 📍 اللانج - بارك حلال

Tel: +966-12-2639666

أريويطي كاهه

شارع الأمير سلطان

Tel: +966-12-6066668



# "It's a Boy..!"



Baby Fitaihi's  
"Ayat al-Kursi" designs  
for "It's a Boy..!" Collection



The Way You Love a... Baby!

Customer Services Jeddah, +966 12 6579668 Ext : 103

[www.babyfitaihi.com](http://www.babyfitaihi.com) email: [info@babyfitaihi.com](mailto:info@babyfitaihi.com) [f](#) /babyfitaihiBF [t](#) @babyfitaihi1 [i](#) #babyfitaihi

# Laura Manitti

H I G H - E N D F A S H I O N J E W E L R Y



*"A woman should be two things...*

*Classy and Fabulous."*

Now open in Jeddah at Red Sea Mall - Gate 1

Rashana Mall - Tahia Street

WWW.LAURA-MANITTI.COM Client Service Number: +966 (11) 637 9923