



## Teens

Keeping healthy  
Through the  
Holidays

بالتعاون مع:



النهدي  
nahdi

- التطعيم ضروري لتجنب الإصابة
- بسرطان عنق الرحم
- الصداع أسبابه وعلاجه
- كيف تجعلين حياتك ممتعة؟
- ما معنى طفل
- العامل الريصي والحمل
- متلازمة ما قبل الدورة الشهرية

Fisher-Price®

# Toddler Feeding



The **new** product line  
of **fisher price**  
with the **quality** you **trust!**

**Solutions** for at home, or on the go,  
**Growing** with the baby, less mess, easy clean so that **mealtime** is a joy.

Baby's First Sippy



00M00

Two-Grip Travel  
Sippy Cup



V3540

Easy-Aim® Cups 'n Coaster



V3536

On-the-Go Meal Kit



V6537

Learn-to-Hold Spoons



V3510

Easy Clean Teether 'n Feed™



Y9842

Fisher-Price

# التعلم عن طريق اللعب



**بغض النظر عن مكان إقامتك، أو مستوى دخلك، فإن أكثر الأشياء أهمية و الأكثر تأثيراً هي ما تستطيعين فعله ليتطور أطفالك بشكل سهل و ملائم.**

كاتلين فانو، دكتوراه في التعليم المبكر عند الأطفال، مديرة أبحاث الأطفال لـ Fisher-Price

تشكل قدرة الطفل على التعلم، و تربطها بخبراته الأخرى عبر حياته،

**كل شيء يبدأ بك أنت و ليس بتعلم الأخرى**

لأنشيء يعتبر عن حيك لأطفالك أكثر من اللعب معهم، فالإتصال العاطفي يساعد الطفل على فهم محبتك و إستمتاع باللعب معه، و لن تخيلي كيف تؤثر عاداتك على طفلك، هل جرّتي أشياء جديدة؟ أقرّرين له؟ نهمين للحديقة برفقته و رما تلعبان بالرمال؟ نتجران المهام سوية؟ فالإتصال الأكبر أن تكوني أول و أهم من يقأدونه في حياتهم،

فتدخلك المبكر في حياتهم مهم جداً في الحقيقة، تصرّف بسيط كالتحدث إلى طفلك، له تأثير كبير على تطور دماغه، و للبيئة الغنية باللغة و التفاعل و إشراك الطفل لها دور أيضاً في تطوره، دعي الباحثون الأباء أن يعرفوا كيف يتدخلون و يتفاعلون في حياة أولادهم من الطفولة حتى الكبره الدرسنة هي المهمة في السيارة في الحديقة، في غرفة العيشة،

كشفت الدراسات أن التعلم موجود من لحظة ولادة الطفل، فكري في الأمر قليلاً، فالطفل حديث الولادة يحفظ صوتك و يبدأ بتمييزه عن باقي الأصوات، الطفل يتبع رغبته اللحّة في التعلم بإصرار و ذلك باكتشاف كل زاوية و مكان في بيئته، كوني معه في كل خطواته،

ومع كل أشكال الضغط للإستعداد للمدرسة في كل أنحاء العالم يكون من الصعب بالنسبة للآباء أن يتفهموا ماتؤمنه هذه المؤسسة و الأثر التي تتركه على الطفل في مجآحاته المستقبلية، التغذية و خبرات اللعب المتقدمة



**أنت + طفلك + اللعب = وقت رائع!**

تذكّري هذه العبارة الغير معقدة و السهلة لتطور طفلك، عدد أيام اللعب من وقت ولادة الطفل حتى الحضنة 1.825، أي أن هناك 1.825 فرصة لترتبطي مع طفلك و تختبري العالم بأكثر الطرق طبيعية و هي اللعب، سيدخل اللعب و التعليم لأنه كلما لعب الأطفال كلما زادت فرص تعلمهم، نعم إنها بغاية البساطة، و بتقليل من العناق، القبلات و الكلام الجميل، ستساعدين طفلك ليصبح جاهزاً للمدرسة و الحياة،

كاتلين أفانو، دكتوراه في التعليم المبكر عند الأطفال، مديرة أبحاث الأطفال لـ Fisher-Price نشرت مقالات عديدة عن الأطفال و اللعب، و خدّثت عن مواضيع التعليم المبكر و التطور عند الأطفال حول العالم،

لمزيد من المعلومات و النصائح و العديد من المقالات،  
و أفكار للعب زوروا موقعنا  
[www.Fisher-Price.com.sa](http://www.Fisher-Price.com.sa)

Fisher-Price

في كل عام ومن غير سابق اتفاق  
يتجدد موعدنا مع الصيف، كلما سمعنا أو شعرنا باقترابه  
زاد شوقنا لإنهاء أعمالنا ووضع ضغوط الحياة ومسؤوليات العمل  
جانبا للاستمتاع به..

يبدأ كل منا بالتخطيط لقضاء صيفه، يسافر البعض ليعود بروح جديدة،  
ويعود آخر لوطنه حاملا شوقه لأرضه ولبيته وذكرياته..  
ولكن هل السفر هو المتعة الوحيدة المكتسبة من العطلة الصيفية؟  
لا شك أن متعة السفر لا مثيل لها، ولكن ليس هو المتعة الوحيدة فالأ  
العديد منا لا تسنح له الفرصة بالسفر كل عام.

لذلك نحن نعتبر الصيف فرصة لكل شيء جديد، فرصة لعمل ما لا يمكن  
عمله في الأوقات الأخرى من العام، فرصة لا تفوت. لما لا نستعد لصيف  
متميز من صنع أيدينا.. نضع خلافاتنا وضغوطنا ومسؤولياتنا جانبا ونحيا  
أياما من شأنها أن تحوّل الخلاف لصفاء، والضغوط لراحة.. فتنجدد الروح،  
ويصفي الذهن وتدب الحياة في الجسد من جديد.

لذلك عزيزتي الأم نحن أسرة دليل الأم والطفل نمدك بمعلومات،  
تجارب، مقالات وأماكن تساعدك لصنع صيف متميز. فانت أفضل مخطط  
لأسرتك، كما أنك الشخص الأكثر دراية باحتياجات أسرتك وأفرادها. ما  
أجمل أن يكون الصيف مثمرا، بتنمية قدرات، مهارات وعلاقات أسرية،  
وبترابط الأهل ووجود الأصدقاء والأقارب ينعش روح الحياة.

صيفنا مقترن بطاعات وإيمانيات تزيد من جماله، تجمعنا تكبيرات وركعات  
تراويحه، ورشقات ماء في ساعات السحر، وتمرات الإفطار على المغرب مع  
ارتفاع همساتنا ونحن نردد "اللهم لك صومنا، وبك أمانا وعلى رزقك  
أفطرنا" تبتل العروق الظمأنة وكلنا أمل بثبوت الأجر.  
وقريب غير بعيد، بعد التعب والجهد تملئ الفرحة قلوبنا بتكبيرات  
العيد، ونشعر برضا الرحمن راجيين قبول طاعاتنا وأعمالنا واستجابة  
دعواتنا..

في كل إصدار لدليلنا نعيش معكم أحلامكم، نسعى إلى تحقيقها،  
ونشكركم لثقتكم التي تزيد من عزمنا وتقوي من إرادتنا.  
نشكركم وكلنا أمل بلقاء جديد في إصدار جديد.

دليل  
الأم و الطفل

Mother & Child Guide

كوني دائما مع دليلك





### المؤسسون

نهاد سليمان - معالي خاشقجي

### مدير المبيعات

عمر عبد الرحمن بخش

### فريق العمل

علا الموجي - مها محمود - لارا وليم

### المشاركون

د. رائد محمد صالح سيد أحمد	د. جاسم المطوع
د. ميسون بن عبيد	د. غادة فؤاد أشرم
د. خالد خوردي	د. دلال عادل فقيه
د. عفاف توفيق	د. سعاد الصبيحي
د. سلمى بغدادى	سهام العوري
أ. أحمد الشقيري	أ. ليلى محمد طيبة
أ. طلال محفوظ	أ. مروى المدني
نجلاء العنقري	Nujood T.zahiz
هنيدة صيرفي	

### للمبيعات و الاعلانات

Tel: +966 12 6924628 / +9665 03369590

info@motherchildguide.com

الموقع الإلكتروني

www.motherchildguide.com

تصميم واخراج



Digital Advertising Solutions



mother and child guide



mother and child guide



M\_C\_guide



motherandchildguide



حملي اسبوع باسبوع و دليل الام و الطفل



## قسم الأم

- ٠٨ - الغسولات النسائية هل هي مفيدة أم مضرّة؟
- ١١ - العامل الريصي والحمل
- ١٤ - التطعيم ضروري لتجنب الإصابة بسرطان عنق الرحم
- ١٧ - زيارة ما قبل الحمل
- ١٨ - متلازمة ما قبل الدورة الشهرية
- ٢٢ - الصداع أنواعه وعلاجه
- ٢٥ - كيف تجعلين حياتك ممتعة
- ٣٠ - بعض الطرق لتخلصين من الرؤوس السوداء





A magnificent colombian  
emerald & diamonds ring  
emerald 1: 0.47 ct  
diamond 12: 0.47 ct

*Opening Soon..!*

in

**Ana Special Mall**

Prince Sultan Road, Jeddah, Saudi Arabia

*Fitaihi Junior*

*..The leading brand in exclusive jewelry gifts.*

Mohammed A. H. Fitaihi

محمد أحمد فتحي



## الغسولات النسائية مفيدة أم مضرة؟

وزراعة لمعرفة السبب.

### الإفرازات المهبلية في فترة الحمل:

تزداد الإفرازات المهبلية في فترة الحمل وينصح الأطباء بمراقبة الإفرازات و عمل مسحة اذا حصل تغيير في لون الافراز، رائحتها او صاحبها اعراض مثل الحكه. الجدير بالذكر ان بعض الالتهابات المهبلية المعينه في الحمل قد تسبب ولادة مبكره فيجب الحيطه. ولا ننسى ان بعض الإفرازات المهبلية في الحمل قد تكون عباره عن السائل الامنيومي.

### ما هي الغسولات؟

هي من الطرق المعروفة لغسل المهبل أو منطقة الفرج الخارجية باستخدام الماء الممزوج بالخل أو الملح.

تباع هذه الغسولات في الصيدليات وتحتوي هذه الغسولات على مواد كيميائية وعطرية.

بداية لنتعرف بشكل مبسط على المهبل وإفرازاته.

**المهبل:** هو عبارة عن عضلة على شكل اسطوانة تبدأ من عنق الرحم حتى خارج الجسم (العجان).

### الإفرازات المهبلية:

المرأة السليمة تمر بتغيرات فسيولوجية كل شهر، هذه التغيرات تعتبر طبيعية، منها إفرازات شفافة، ومنها ما هو مائل إلى البياض أحياناً وتأتي من عنق الرحم بصورة طبيعية.

هذه الإفرازات لا تعد مرضية بالعكس، والتغيرات في الإفرازات يختلف من وقت لآخر بسبب التغيرات الطبيعية في الهرمونات لدى المرأة.

الإفرازات الطبيعية لا تكون ذات رائحة قوية أو لون ولا تسبب حكة، في غير هذه الحالات نطلب منك مراجعة الطبيب لعمل مسحة طبية مهبلية

الحمل خارج الرحم.  
٣- سرطان عنق الرحم: بعض الدراسات وجدت زيادة في سرطان عنق الرحم عند استخدام الغسولات أكثر من مرة أسبوعيًا.

**هل يجب على المرأة أن تستخدم الغسول ؟**  
ينصح الخبراء بالاستغناء عن الغسولات عند شعور المرأة بزيادة إفرازات أو ظهور رائحة كريهة مما يدل على وجود التهاب والأفضل مراجعة الطبيب. كما في معظم الأحيان يتغلب الجسم على الالتهابات بطريقته الخاصة من غير تدخل طبي.

### فوائد الإفرازات الطبيعية:

تعمل على تنظيف وترطيب المنطقة. ولكن هل الغسولات النسائية مفيدة أم مضرّة؟ تلجأ نسبة كبيرة من السيدات لاستخدام الغسولات المهبلية قد تصل لعدة مرات بصورة يومية في بعض الأحيان. معظم النساء يستخدمن الغسولات لغرض التخفيف من الروائح والإفرازات أو تفادي الإصابة بالالتهابات رغم أن الخبراء أكدوا عدم فعالية الغسولات لأي من الأغراض السابقة و لكن على النقيض وجدوا أنها تزيد من الالتهابات المهبلية والبولية وتؤدي إلى مضاعفات في فترة الحمل.



أفضل غسول هو : الماء، ويمكن إضافة الملح. " كما أن العناية بالنفس بصفة عامة تؤدي إلى صحة المهبل بصفة خاصة وذلك بممارسة الرياضة وتناول الأكل الصحي".

### ما هي فوائد الغسولات؟

عند استخدامها تشعر المرأة بالنظافة والراحة لكن من النادر أن نجد دراسة تؤيد استخدام الغسولات.

### ما هي أضرار الغسولات؟

- ١- زيادة في الالتهابات : حيث أنها تزيد من نسبة حدوث الالتهابات، كما أن الغسولات تؤدي إلى اضطراب في توازن البكتيريا الخميرية في المهبل، هذا بدوره يؤدي إلى ازدياد في البكتيريا المؤدية إلى الإصابة بالالتهابات البكتيرية.
- ٢- تقلل من نسبة حدوث الحمل : السيدات اللاتي يستخدمن الغسولات أكثر من مرة أسبوعيًا قد تزيد من صعوبة حدوث الحمل، كما تزيد الغسولات من احتمال الإصابة بحالات

### د.رائد محمد صالح سيد احمد

استشاري نساء وولاده  
اخصائي المسالك البولية النسائية والجراحات  
النسائية التجميلية  
عضو هيئة تدريس

# مرکز صحة المرأة القصة تبدأ هنا



المركز الطبي الدولي  
International Medical Center  
مع كل طبقات - طبقات

IFC  
International  
Medical  
Center  
www.imc.med.ae

للحجز والاستفسار: 04-3551111  
صندوق بريد: 11145 المنطقة الحرة دبي  
مركز: 11145 المنطقة الحرة دبي  
مركز: 11145 المنطقة الحرة دبي



**د. إبراهيم أحمد خليل الرايس (قسم)**  
استشاري طب أمراض النساء والولادة  
(بمبينا)



**د. فواز أيوب الرايس**  
استشاري طب أمراض النساء والولادة والخصب  
الرجح والجنس والغدد والغدد الأدرينالية والغدد  
(كندا)



**د. سامر أحمد الطرجي**  
استشاري طب أمراض النساء  
والولادة وأطفال الأنابيب  
(البحرين)



**د. راند سعيد أحمد**  
استشاري طب أمراض النساء والولادة والخصب  
الرجح والجنس والغدد الأدرينالية والغدد  
(كندا)



**د. مervat إبراهيم الخريش**  
استشارية طب أمراض النساء والولادة  
(السعودية)



**د. محمد علي عطار**  
استشاري طب أمراض النساء والتوليد  
(البحرين)



**د. إبراهيم أحمد خليل الرايس (قسم)**  
استشاري طب أمراض النساء والولادة  
(بمبينا)



**د. سامر أحمد الطرجي**  
استشاري طب أمراض النساء  
والولادة وأطفال الأنابيب  
(البحرين)



**د. راند سعيد أحمد**  
استشاري طب أمراض النساء والولادة والخصب  
الرجح والجنس والغدد الأدرينالية والغدد  
(كندا)



**د. مervat إبراهيم الخريش**  
استشارية طب أمراض النساء والولادة  
(السعودية)



**د. كريمة شهبلا**  
استشارية طب أمراض النساء والولادة  
(البحرين)



## العامل الريصي والحمل

### س: ماهي مشاكل العنصر الريصي في الحمل؟

ج: قد يسبب العنصر الريصي مشاكل في الحمل وذلك عندما تكون الأم بفصيلة دم سالبة (بدون عامل ريصي) ويكون الجنين بفصيلة دم موجبة (بعامل ريصي ورثه من الأب) وهذه الحال تسمى طبيًا (عدم تطابق العنصر الريصي ) هذه المشاكل لا تحصل أثناء الحمل الأول ولكن غالبًا تحصل في الأحمال التي تليه.

### س: ما سبب عدم تطابق العنصر الريصي ؟

ج: عندما يتقابل دم الأم صاحبة الفصيلة السالبة مع دم الجنين صاحب الفصيلة الموجبة، وبما أن العامل الريصي الموجود في خلايا الجنين - يعتبر مادة غريبة على دم الأم، فإن الجهاز المناعي للأم يكوّن أجسامًا مضادة لهذا العنصر وهذه الأجسام المضادة تقوم بمحاربة خلايا دم الجنين وكأنها كائن طفيلي (أي كأنها بكتيريا أو فيروس) وتقضي عليه، عندما تبدأ الأم بتصنيع الأجسام المضادة فإن هذه الحالة تسمى ( الحساسية ضد العنصر الريصي ).

### س: ما هو العامل الريصي؟

ج: هو البروتين الموجود على سطح خلايا الدم الحمراء إن كان هذا البروتين موجود في خلايا الدم يكون صاحب فصيلة الدم موجبة، أما الأشخاص الذين لا يملكون هذا البروتين في دمهم فيكونون أصحاب فصيلة الدم السالبة. مثال: +A يوجد العامل الريصي (البروتين) في خلايا الدم.

A- لا يوجد العامل الريصي (البروتين)

في خلايا الدم.

سبب ظهور هذا العنصر لبعض الناس وغيابه عن الآخر هو أن العنصر الريصي ينتقل بالوراثة، فلو كان الأب بفصيلة دمه موجبة (يحتوي على العامل الريصي) وكانت الأم فصيلة دمه سالبة (لا تحتوي على العنصر الريصي) فإن الجنين قد يرث العنصر الريصي من والده ويكون بفصيلة دم موجبة أو لا يرثه من أمه فيكون بفصيلة دم سالبة، وأما إذا كان الوالدان بنفس الفصيلة (سواء كانوا يملكون العنصر الريصي أو لا ) فإن الطفل سيكون مثلهما.

الجنين بل إنها تنتقل إليه منذ بداية الحمل مما يعرضه للخطر.

**س: هل يمكن أن يكون جسمي المضادات حتى ولو لم يكتمل الحمل (إسقاط) ؟**

ج: من الممكن أن تكوّن المرأة الخلايا المضادة حتى في حالات فقدان الحمل المبكر، كالإسقاط، أو الحمل خارج الرحم، أو الإجهاض. فلو مرت المرأة بأحد هذه الأشياء ولم يتم التدخل الطبي فإنها ستكوّن الحساسية.

**س: كيف يتأثر الجنين عندما تكون أمه حساسة ؟**

ج: تنتقل الخلايا المضادة عبر المشيمة إلى الطفل وتبدأ بمهاجمة خلايا الدم الخاص به مما يسبب له فقر الدم (المسمى بفقر الدم الانحلالي)، ومن المعروف أن وظيفة خلايا الدم الحمراء هي نقل الأكسجين إلى الأعضاء فعندما تقل هذه الخلايا يقل الأكسجين مما يسبب العديد من الأمراض الخطيرة التي قد تصل إلى الوفاة.

**س: كيف اكتشف إن كنت مصابة بالحساسية أم لا ؟**

ج: بفحص الدم، نعلم إن كنت قد كونت هذه الأجسام المضادة في دمك أم لا، وكم عددها، وإن كان هنالك احتمالية أن يكون جينك بفصيلة دم موجبة، فإن الطبيب سيقوم بإعادة هذا الفحص في الأسبوع ٢٨ من الحمل.

**س: هل يمكن منع المرأة من أن تصبح حساسة ضد العامل الريصي؟**

ج: نعم، بالتدخل الطبي، فالمرأة ذات فصيلة الدم السالبة تعطى تطعيم ضد العنصر الريصي، هذا التطعيم يقوم بالقضاء على خلايا دم الطفل التي انتقلت للأم أثناء الولادة قبل أن يقضي عليها جسد الأم بتكوين الخلايا المضادة.

**س: هل يعمل هذا التطعيم إن كنت حساسة مسبقاً؟**

ج: لا يقوم هذا التطعيم بأي فائدة للمريضات المطورات للحساسية، وإن فائدته للمريضات الغير حساسات فقط.

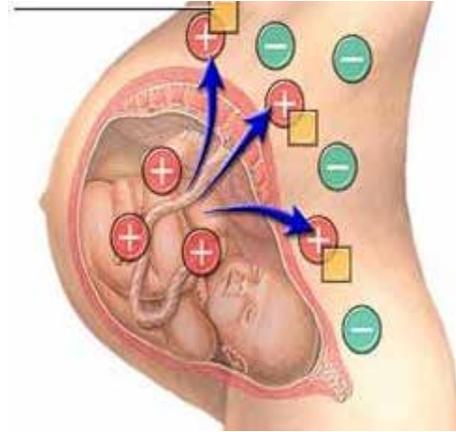
**س: متى يجب أخذ هذا التطعيم ؟**

ج: نقوم بوصف هذا التطعيم في الحالات التالية :  
- في الأسبوع الـ ٢٨ من الحمل (نظراً لأن التطعيم

**س: ما سبب ظهور الحساسية أثناء الحمل ؟**

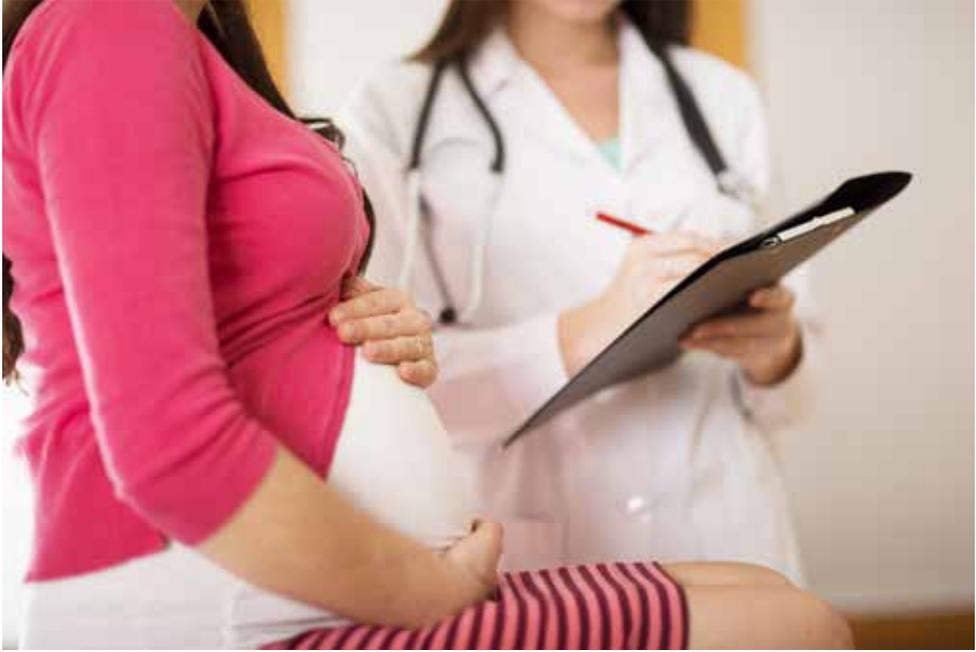
ج: لا ينتقل دم الجنين إلى الأم ولا دم الأم إلى الجنين أثناء الحمل غالباً، إلا أن الانتقال يحدث غالباً إما في نهاية الحمل أو أثناء الطلق أو أثناء الولادة ، ومن الممكن أن ينتقل الدم في بعض الحالات التالية :

- بزل السلى أو Amniocentesis
- بزل الزغابات المشيمة أو CVS
- النزيف أثناء الحمل
- التعديل اليدوي لوضع الجنين من مقعدتي إلى رأسي.
- إصابة أو رضوض في البطن أثناء الحمل



**س: هل تحدث المشاكل في كل حمل للمرأة الحساسة ضد العنصر الريصي؟**

ج: كما قلنا سابقاً فإن دم الأم لا يتقابل مع دم الجنين إلا في أواخر الحمل فلذلك غالباً ما يكون جنين الحمل الأول غير معرض للخطر، فإن انتقل دم الجنين الأول في نهاية الحمل ولم يتم التدخل الطبي فإن المرأة سيصبح لديها حساسية ضد العنصر الريصي، وعندها لو حملت هذه المرأة بجنين آخر يحمل العنصر الريصي فإن هذا الجنين هو المعرض للأمراض، بسبب مهاجمة الأجسام المضادة لدمه وذلك لأن الأجسام المضادة ليست كالدم الذي لا ينتقل إلى



- يعيش ١٢ أسبوعًا فإنه سيؤثر أثناء الولادة ويقوم بوظيفته).
- في الـ ٧٢ ساعة الأولى بعد الولادة من طفل بفصيلة دم موجبة.
- بعد الإسقاط أو الإجهاض أو الحمل خارج الرحم.
- بعد أخذ عينه بزل السلي أو بزل الزغابات المشيمية.

### س: ما الذي سيحدث إن كنت أنا امرأة حساسة ضد العامل الريصي وكنت حاملًا بجنين صاحب فصيلة دم موجبة؟

ج: إن كنت مصابة بالحساسية فسيقوم الطاقم الطبي بمراقبة وفحص الجنين بشكل مكثف أثناء الحمل، فإن تم اكتشاف أن الجنين مصاب بفقر دم شديد، فإن الطبيب سيقوم باتخاذ القرار المناسب حسب الحالة، فإما ولادة مبكرة قبل الأسبوع ٣٧ أو نقل دم للجنين وهو داخل الرحم عبر الحبل السري، أما لو طوّر الجنين فقر دم متوسط أو بسيط الشدة فإنه يترك حملًا كاملًا مع نقل الدم مباشرة بعد الولادة.



د. خالد خداوردي  
إستشاري أمراض نساء وولادة



## التطعيم ضروري لتجنب الإصابة بسرطان عنق الرحم

النساء ضد الإصابة بالسرطان.  
**خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم**  
هناك العديد من العوامل التي

، واكتشاف طرق وقائية متمثلة في الحرص على الانتظام في التطعيم وأخذ اللقاح المضاد لهذا الورم ، والذي يسهم في إعطاء مناعة ووقاية ويحمي

سرطان عنق الرحم هو السرطان من أكثر الأورام انتشاراً في العالم ،

إذ يأتي في المرتبة الثانية بعد سرطان الثدي من حيث عدد وفيات النساء العائدة الى ورم سرطاني ، ويقتل كل دقيقتين امرأة في العالم إذ يقدر عدد الوفيات منه بحوالي ٢٧٠ ألف سيدة وعدد الإصابات نصف مليون سنوياً ، وقد ساهم التقدم العلمي في تشخيص هذا المرض مبكراً في مرحلة الخلايا ما قبل السرطانية



لمرحلة الخلايا السرطانية ، خاصة وأن أغلب الإصابات تحدث دون ظهور أية عوارض مرضية على المصابة.

### التطعيم وسيلة فعالة للوقاية من السرطان

ويعد التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري أنسب وسيلة للوقاية من الإصابة ، ويفضل أخذه من عمر ١٦ سنوات لتوفير الحماية المبكرة قدر الإمكان ، بحيث يعطى ثلاث حقن على مدار ستة أشهر ، كما يمكن إعطاء التطعيم بعد الزواج والذي بدوره يعطي مناعة ووقاية ضد الإصابة وليس له أية آثار جانبية .

#### التطعيم أثبت فاعليته

وقد أثبتت الدراسات العلمية أن هذا التطعيم فعال جداً ويقي من سرطان عنق الرحم ، ولم يحدث أي إصابة لمن أخذوا هذا التطعيم ، حيث أنه يوفر حماية ضد نوعين من فيروس الورم الحليمي البشري (١٦-١٨) المسببين لـ ٧٠ ٪ من الحالات ويوفر أيضاً حماية ضد النوعين (٣١-٤٥) المسببين لـ ١٠٪ من الحالات.

وفي النهاية ننصح كل سيدة بأخذ هذا التطعيم الأيمن والفعال وعمل مسحة عنق الرحم سنوياً لأن ذلك يمثل خطوة مهمة لحماية الملايين من السيدات خاصة وأن العدوى بالفيروس الحلمي HPV لاتسبب أعراضاً مرضية واضحة .

#### د. ميسون بن عبيد

استشارية أمراض النساء والولادة  
مستشفى د.سليمان الحبيب  
التخصصي

تزيد من احتمال الإصابة بسرطان عنق الرحم أهمها الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري ، ورغم ذلك فإن كل إمراة معرضة لخطر الإصابة به طوال حياتها.

### عدم ظهور الأعراض لايعني خلو الإصابة

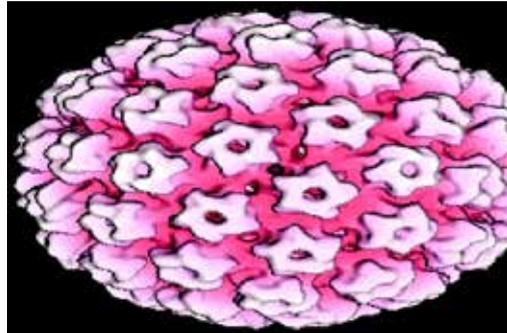
إن العدوى بهذا الفيروس الحليمي لاتسبب أعراضاً مرضية واضحة في بدايته ، وهو ما يحتم إجراء الفحوصات الدورية بشكل منتظم بجانب مسحة عنق الرحم للتعرف على التاريخ الصحي المفصل للمرأة ومتابعة التغيرات التي تحدث للخلايا قبل أن تتحول الي خلايا سرطانية.

#### الوقاية من الفيروس

وعندما تبدأ التغيرات السرطانية تكون محدودة في الطبقة الخارجية من عنق الرحم لمدة تتراوح من ٢ - ١٠ سنوات ، قبل أن تبدأ في مهاجمة الطبقة العميقة من عنق الرحم ، ومن ثم مهاجمة الأنسجة والأعضاء المجاورة للرحم ، ويمكن التنبؤ بهذه التغيرات في حالة الفحص الدوري والتدخل المبكر .

#### الكشف عن الخلايا السرطانية مبكراً

تؤخذ المسحة من عنق الرحم (مدخل الرحم)



صورة توضح خلايا سرطانية بمسحة عنق الرحم

لتساعد في الكشف عن الخلايا ما قبل السرطانية التي تظهر قبل الإصابة بفترة تصل إلى عشر سنوات . لذلك ننصح السيدات بإجراء مسحة عنق الرحم كل ٢-٣ سنوات ابتداءً من عمر ٣٥ سنة ، وعليهن الاستفادة من فرصة العلاج قبل الوصول

فريزو  
**Friso**  
Growing up together

# تمتعي برحلة الأمومة الرائعة



انضمي إلى نادي فريزو للام والطفل

لمزيد من المعلومات والنصائح

اتصلي بنا على خط فريزو للام والطفل

السعودية (الرقم مجاني): 8002444405

سجلي على

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

Important notice: Breast Feeding is best for babies. Friso infant milks are intended to replace breast milk when mothers cannot or choose not to breastfeed. It is recommended that infant milk be used only on advice of the doctor. Follow-on milks should be used as part of the mixed diet and not as a breastmilk substitute before 6 months.

مكتبة جامعة الشارقة المتخصصة في العمل الخيري، تملك حقوق النشر في هذا الإعلان. يرجى إعلامنا إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات. يرجى إعلامنا إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات. يرجى إعلامنا إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات. يرجى إعلامنا إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات.

## زيارة ما قبل الحمل



اهم خطوة في بداية الحمل لانها تساعدك على التغلب على الكثير من صعوبات الحمل و تساعد في تفادي الكثير من المضاعفات.

### تعتمد هذه الزيارة على:

- أخذ التاريخ المرضي لكى و هذه اهم معلومات نحتاجها اتفتدي الكثير من المضاعفات و خاصة للسيدات اللاتي تعاني من مرض السكري او امراض الكلى او ارتفاع ضغط الدم اذ تكون هذه الزيارة أساسية لهن.
- مراجعة الأدوية التي تتناولها السيدة و الحرص على إيقافها قبل الحمل او استبدالها بادوية آمنة مع الحمل.
- التاريخ المرضي لحالات الحمل السابقة أو مراجعة تاريخ العائلة للتأكد من خلو الامراض الوراثية.
- القيام بالكشف الأكلينيكي للتأكد من صحة السيدة ويتضمن ذلك مراجعة الوظائف الحيوية و فحص الثدي و عمل مسحة عنق الرحم.
- التأكد من سلامة التحاليل و مراجعة التطعيمات الأساسية مثل تطعيم الحصبة الالمانى و الجدري المائى.
- زيادة الوزن المفرطة و البدانة لها تأثير سلبي على الحمل لذا من الضروري القيام بحمية للحصول على الوزن المثالى قبل الحمل.
- الرياضة من أهم العوامل للحصول على حمل سهل و صحي وخاصة رياضة السباحة و اليوغا.
- التأكد من تناول حمض الفوليك بالجرعة المناسبة و التي يقوم بتحديدها الطبيب.
- تسجيل اخر دورة لك.



د. عفاف توفيف  
إستشارية نساء وولادة

## متلازمة ما قبل الدورة الشهرية

متتالية على الأقل. إضافة إلى ما سبق فقد تؤثر هذه التغيرات سلباً على طريقة المعيشة ونمط العمل والتعامل مع المحيطين بنسبة بسيطة يمكن السيطرة عليها.

### أسبابها؟

لايوجد سبب واضح لهذه التغيرات. لكن حدوث التغيرات الهرمونية (ايستروجين و البروجيسترون) يعد جزءاً أساسياً من أسباب المتلازمة. وقد ثبت مؤخراً وجود علاقة بين أعراض ما قبل الدورة الشهرية وانخفاض مستوى السيروتونين، (السيروتونين هو مادة كيميائية في المخ مسئولة عن التغيرات المزاجية).  
• وجود نقص في مستوى الإندورفين (المورفين

### (التغيرات الجسدية والنفسية التي تسبق الدورة الشهرية)

هناك نحو 7٥% من السيدات يعانين من متلازمة ما قبل الدورة الشهرية. وتختلف شدتها من سيدة إلى أخرى  
فما هي متلازمة ما قبل الدورة الشهرية؟  
هي تكرار حدوث تغيرات جسدية، نفسية وعاطفية قبل حدوث الدورة الشهرية بخمسة أيام إلى الأسبوعين. سرعان ما تنتهي بنزول الدورة الشهرية. ويقصد (بتكرار الأعراض) هو حصول هذه الأعراض في ثلاث دورات شهرية

- خلل في الشهية (زيادة أو نقص).
- العزلة عن الناس في بعض الأحيان.

### الجسدية:

- الشعور بانتفاخ في منطقة البطن.
- الوهن والتعب الجسدي الشديد (أكثر الأعراض الجسدية شيوعًا)
- الشعور بزيادة في الوزن (زيادة غير حقيقية سببها احتباس السوائل في جسمك)
- تورم في اليدين أو القدمين أو منطقة الثدي.
- صداع مستمر.
- ظهور حب الشباب .
- ألم في المفاصل أو العضلات.
- إسهال أو إمساك
- الشعور بالتعب الدائم والوهن
- القيء والغثيان .
- زيادة في الشهية وخاصة للحلويات.

### كيف تكون الوقاية وما هو العلاج؟

1. الوقاية خيرٌ من العلاج لذلك ننصح بعمل بعض التغييرات على نمط حياتك:
  - أمثلة على بعض هذه التغييرات:
    - تعديل طبيعة الأطعمة التي تتناولها
    - وإتباع أنظمة غذائية صحية.
    - تقليل الملح في الطعام حتى تقلل من احتباس السوائل في الجسم.
    - زيادة نسبة السيروتونين عن طريق تناول أطعمة غنية بالنشويات المركبة مثل: الخبز الأسمر والأرز الأسمر، المكرونة أو البطاطس المسلوقة أو المشوية.
    - الإكثار من الفواكه والخضروات حتى تتحسن حالة الإسهال أو الإمساك المصاحبة للمتلازمة.
    - الإكثار من الأطعمة الغنية بالكالسيوم كاللبن والزيادي والجبن.
    - التقليل من تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغنية بالكافيين .

## (التغييرات الجسدية والنفسية التي تسبق الدورة الشهرية)

هناك نحو 7٥٪ من السيدات يعانين من متلازمة ما قبل الدورة الشهرية. وتختلف شدتها من سيدة إلى أخرى  
فما هي متلازمة ما قبل الدورة الشهرية؟  
هي تكرار حدوث تغييرات جسدية، نفسية وعاطفية قبل حدوث الدورة الشهرية بخمسة أيام إلى الأسبوعين. سرعان ما تنتهي بنزول الدورة الشهرية. ويقصد (بتكرار الأعراض) هو حصول هذه الأعراض في ثلاث دورات شهرية متتالية على الأقل. إضافة إلى ما سبق فقد تؤثر هذه التغييرات سلبيًا على طريقة المعيشة ونمط العمل والتعامل مع المحيطين بنسبة بسيطة يمكن السيطرة عليها.

### أسبابها؟

لا يوجد سبب واضح لهذه التغييرات. لكن حدوث التغييرات الهرمونية (ايبستروجين و البروجيسترون) يعد جزءًا أساسياً من أسباب المتلازمة. وقد ثبت مؤخرًا وجود علاقة بين أعراض ما قبل الدورة الشهرية وانخفاض مستوى السيروتونين، (السيروتونين هو مادة كيميائية في المخ مسئولة عن التغييرات المزاجية).  
• وجود نقص في مستوى الإندورفين (المورفين الداخلي) مما يؤدي إلى زيادة القابلية للألم بأنواعه.

### أعراضه؟

أعراض نفسية عاطفية وأعراض جسدية :

### النفسية العاطفية:

- تقلب الحالة المزاجية (أكثر الأعراض النفسية شيوعًا).
- الشعور بالحاجة إلى البكاء.
- الضيق والعصبية الشديدة.
- الشعور بالتوتر الشديد.
- قلة التركيز.
- الشعور بالنعاس في أغلب الأوقات.

- متى يجب البدء في العلاج؟**
- إذا لم تنجح الطرق السابقة في التخفيف من أعراض متلازمة ما قبل الدورة الشهرية أو كانت الأعراض في ازدياد ملحوظ، قد يصف لك الطبيب بعضًا من الآتي:
- مضادات الاكتئاب: فمضادات الاكتئاب هي الخيار الأول لعلاج متلازمة ما قبل الدورة الشهرية شديدة الأعراض.
- حبوب منع الحمل: التي يمكن أن تساعد في عملية تنظيم الهرمونات.
- أخيرًا:**
- في أغلب الحالات لا تحتاج المرأة إلى علاج طبي وإنما تحتاج لدعم ومساندة من المحيطين بها وتحتاج هي أن تتقبل هذا الحدث مثل أي حدث طبيعي على أنه ضرورة للحياة.
- ٢ إتباع أنظمة رياضية وتمارين يومية لجسمك.
- ٣ التقليل من الضغوط النفسية التي قد تزيد من التوتر والقلق وذلك في الأسبوع المتوقع حدوث الدورة الشهرية به.
- ٤ النوم لفترة كافية.
- ٥ ممارسة تمارين التنفس أو اليوغا لتخفيف ألم الصداع والتوتر والقلق.
- ٦ استخدام المسكنات (مثل: البروفين، البنادول، والسولبادين) للتخفيف من آلام البطن والصداع.
- ٧ استخدام الفيتامينات اللازمة لجسمك مثل الكالسيوم وأيضا المغنسيوم الذي يساعد على تخفيف ورم الثديين وانتفاخ البطن.

**د. سلمى بغدادي**  
اختصاصية نساء وولادة





منا  
manna

شارع أبا الخيل - حي الخالدية

هاتف : +966 2 606 1917 / +966 2 606 6628

+966 2 606 6629 / فاكس : +966 0 50 353 8502



Hairdreams Extensions

Greatlength Extensions

Permanent Eyelashes

Kerastase Cabine

Nail Spa



## الصداع أنواعه وعلاجه

من أعراض الصداع لا يستشيرون الطبيب، لأنهم يرون أن الصداع من الأمراض الخفيفة التي لا تحتاج إلى استشارة الطبيب. وفي الغالب يكون الصداع شديداً ويؤثر على النشاط العادي للمريض. موضحاً أن تعريف الصداع هو الشعور بالألم في الرأس، والذي يتأتي نتيجة للعديد من الاضطرابات التي تصيب الجسم أو ربما هو اضطراب بحد ذاته يصيب الصداع في أي جزء من أجزاء الرأس ويمكن أن يصل إلى الرقبة.

### أنواع الصداع تحدد شكل العلاج

وحدد الدكتور محفوظ أن الصداع له ثلاثة أشكال الأول منه هو شدة الصداع حيث يمكن أن يحدث يومياً أو أحياناً ويمكن أن يدوم من بضعة دقائق إلى عدة ساعات وحتى إلى عدة أيام. وثانياً الأعراض المصاحبة له، فقد تصاحبه أعراض أخرى مثل الغثيان وقد يصيب لوحده. وثالثاً موقع الألم حيث يمكن أن يتركز الألم في نقطة واحدة

أنواعه عديدة.. والعلاج يحتاج إلى تشخيص دقيق للحالة الصداع يحدث دون سابق إنذار ويحتاج لمتابعة الطبيب

قال استشاري أمراض المخ والأعصاب بمستشفى الدكتور سليمان الحبيب بالريان الحاصل على الزمالة الفرنسية أن الصداع أصبح مرضاً من أمراض العصر الحديث والذي ليس من السهل تصنيفه أو تدوين أنواعه في قوائمهم، والسبب أن له أنواعاً عديدة. موضحاً أن كثير من المرضى يعانون من أنواع متباينة من الصداع، وفي أوقات مختلفة.

وقد يكون البعض مصاباً بأكثر من نوع من أنواع الصداع في وقت واحد، ووفقاً للإحصائيات الطبية وجد أن أكثر من ربع (٢٥%) السكان في البلاد المتقدمة يعانون من الصداع المزمن. غالبية المصابين لا يستشيرون الأطباء وأشار الدكتور محفوظ أن غالبية المرضى الذين يعانون

## تحديد المسبب أساس العلاج

وفي الختام قال د. محفوظ أنه أمام هذا الكم الهائل من هذه الأسباب وأنواع الصداع يجب في كل الأحوال تحديد السبب الحقيقي لهذه الآلام ومن ثم الوصول إلى التشخيص السليم حتى يتم الحصول على أفضل النتائج في العلاج.

## دور التصوير الطبقي والمغناطيسي في العلاج

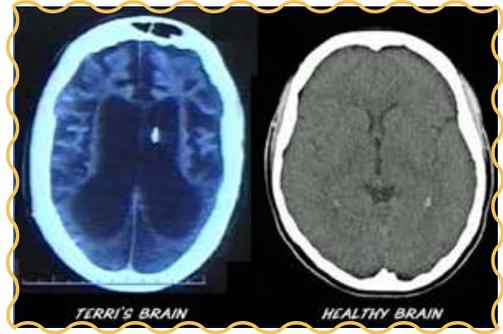
في كثير من الحالات لابد من استشارة الطبيب لمعرفة السبب وعلاجه الذي سيقوم أحياناً بالفحوصات اللازمة وكذلك الاستعانة بأدوات التشخيص مثل أجهزة تخطيط الدماغ وكذلك التصوير الطبقي مثل Ct- scan أو MRI الرنين المغناطيسي بالإضافة إلى تحليل مخبري إن لزم الأمر. والذي يظهر في بعض الحالات خاصة الشقيقة علامات إشارات في القسم الأمامي من المخ بالإضافة إلى التحاليل المخبرية إذا لزم الأمر في حالات من أوجاع الرأس والتي يقال عنها تصلب في الشرايين الخارجية للمجممة والتي تنتج ارتفاع في نسبة العصبي (ESR & CRB)



د. طلال محفوظ

في الرأس كله أو في عدة نقاط. ولا يخفى علينا بأن كثير من أنواع الصداع والتي يقال عنها الشقيقة ناتجة عن ضغط في العصب الثاني الموجود في الفقرات العليا من الرقبة والذي يمكن أن يسبب ألم في القسم الخلفي من الدماغ مع تردد فوق الأذن للوصول إلى العين وهذه الحالات هي شائعة الحدوث ويعاني منها من المريض لسنوات وهي من الأنواع التي لا تتجاوب مع العلاجات التقليدية. وعلاجها الوحيد هو علاج فوري لفقرات الرقبة ويتم بتحرير فوري للعصب عبر (Mani pulapion) بعد إجراء صور شعاعية على فقرات الرقبة.

هناك أنواع أخرى من صداع الرأس ينسب إليها الشقيقة وهي بعيدة كل البعد عن هذا النسب. ومثل هذه الحالات تستدعي التدقيق المناسب لإيجاد الوسائل المناسبة للعلاج.



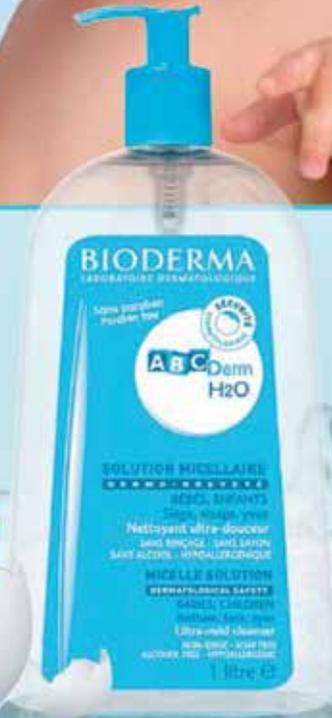
## الصداع مرضاً عصبياً و يحتاج للتشخيص

وأفاد استشاري أمراض المخ والأعصاب أن الصداع ينتج عن كثير من الأمراض منها ما هو داخل الجهاز العصبي ومنها ما هو خارجه حيث يعتبر في هذه الحالة عارض من عوارض مرض ما يسبب ألم بالمريض. وفي كثير من الأحوال يشكل هذه الصداع مرضاً عصبياً بحد ذاته لذلك يتوجب على الطبيب أن يحدد بدقة نوعية المرض ومن ثم يستطيع أن يصف الدواء المناسب والملائم لكل حالة.

ABC Derm  
H2O



تتميز بدرجة عالية  
من الأمان والتحمل  
تم تركيبها خصيصاً  
للأطفال



**BIODERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

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

علم البيولوجيا في خدمة المشاكل الجلدية



## كيف تجعلين حياتك ممتعة ؟

يعيش قيمة الخاصة فيه والتي ليست بالضرورة ترتيب أولويتها نفس الآخرين، كذلك هناك فرق بين القيم والمبادئ فالقيم خاصة بنا شخصياً أما المبادئ فهي ما يشترك فيها الجميع وفي ذلك تفصيل طويل مهم ومفيد، ولكن لأوضح فكرة القيم فعلى سبيل المثال عندما تكون من قيمك العليا تتعلم مثلًا سترين أن مجرد تعلمك لمعلومة أو انخراطك في دورة تعليمية قمة المتعة في الحياة أو عندما تكون من قيمك العليا الأسرة فستجدين أن وجودك في بيتك ومع أولادك والاهتمام بكل ما يتعلق بهم هي قمة المتعة لديك... وهكذا فقد توصلت أن مفهوم المتعة في الحياة هو مفهوم واسع جدًا ويختلف من شخص إلى آخر باختلاف تركيبته ومستوى وعيه وعليه فحتى تصلي إلى المستوى الذي تريدين من المتعة في هذه الحياة فعليك أولاً أن تتخذي قرارك بالاستمتاع وبعدها تأملي داخلك للتعرف إلى قيمك العليا وترتيبها وأن تعيشها حتى تصلي للإحساس والشعور الرائع بالمتعة الجميلة في هذه الحياة.

**نجلاء العنقري**  
مستشار اجتماعي

سؤال يتبادر إلى ذهن الكثيرات منا خلال زحمة الحياة ونجد أنفسنا بسبب الضغوط المختلفة التي نواجهها في الحياة والسباق المتلاحق مع الأيام لا نجد ما يمتعنا أو أننا ننسى أن نفكر في ذلك.

ولو استعرضنا ما يقال عن ماهية المتعة، أو كيفية الوصول إليها، نجد أننا نقف أمام العديد من المفاهيم التي يمكن أن تحقق لنا المتعة فهناك من يرى أن المتعة في الحياة تكمن في السفر والآخرين يتوقعون أن المتعة في وجود الكماليات المختلفة بينما يرى آخرون أنها تكمن في قضاء الوقت في صحبة الأصدقاء..... وبدأت أتأمل في هذا المعنى وأبحث وأقرأ فاستوقفتني جملة كان أستاذي د. عبد الله هادي وما زال يكررها «المتعة قرار والبؤس اختيار» فقررت أن أطبق هذا المفهوم عملياً فوجدت أنه مع الوقت أصبحت أستمتع بأشياء لم أكن أستمتع بها من قبل فقط لمجرد أنني وضعت وعيي أنني سأستمتع..... فتوصلت لبعده مهم في المتعة..... كذلك ومن خلال دراستي للعادات السبع لستيفن آر. كوفي كان هناك بعد آخر رائع أضفته لمعنى المتعة عندي فستيفن كوفي يرى أن الإنسان يصل للمتعة في الحياة عندما



### هنيدة صيرفي

الصارخة هي موضة الصيف وأن يكون الفن جزءاً لا يتجزأ من الموضة فأحرصى أن يكون لديك حقيبة وبلوزة أو فستان عليه رسمة العين من البوب آرت.

كما يعتبر الجينز المعروف بإسم البوي فريند جينز من أنجح القصات والمرغوبة جداً لدى جميع النساء، فقصته فضفاضة ومريحة وفي نفس الوقت مختلط بلمسة سحرية بالخطوط الأنثوية وقد أطلق عليه هذا الإسم لأنه عادة ما تحب الفتاة ارتداء جينز زوجها أو قميصه كنوع من المداعبة فقرر مصمموا الأزياء مجازاة المرأة في تفكيرها وتحقيق رغبتها بصنع بنطال خاص لها بنفس خاصية جينز الرجل، ارتدي الجينز مع تيشيرت أبيض وحذاء رياضي مريح وانطلقى في يوم جميل كله حيوية وشباب.

وما أتى ذكرت الحذاء الرياضي فيجب أن لا

أهلاً بالصيف أهلاً بألوان البهجة والفرح والأقمشة المريحة والخفيفة والتي تشعرك بحرية في الحركة وكأنك راقصة باليه.. أنا في انتظارك حتى أستمتع بارتداء آخر خطوط الموضة الصيفية، فبعد البحث الطويل ومتابعة كل ما هو حديث قررت أن لا تخلو خزانة ملابسى الصيفية من مكملات الصيف!

فإذا لاحظت انتشار رسمة العين الزرقاء المستوحاة أساساً من التراث العربي والتي كان أساسها هو إبعاد الحسد والشر والإصابة بالعين فقد قام المصممون بتحويلها وإضافة الجانب الفني لها وإدخال البوب آرت حتى تكون الألوان



# FASHION

أغفل أنه أخذ الآن مستوى أعلى من كونه حذاء رياضي يتم ارتدائه فقط مع الملابس الرياضية أو مع الكاجوال فقط! يعتبر الحذاء الرياضي الآن من الأحذية الساحرة التي يمكن ارتداؤها في أي وقت ومع أي زي حتى أزياء السهرة، فإذا كنت ذاهبة إلى زفاف أو زيارة عند صديقة لك لا تترددى أبدًا بمزج ملابس العشاء أو السهرة مع حذاء رياضي مزين ببعض الفصوص أو الدانتيل أو بشرطة على شكل فيونكة من الأمام.

«أتذكر عندما كنت حاملًا في ابني حسن منذ ١٢ سنة كنت مدعوة لحفل زفاف عائلي وكان يجب أن أرحب بالضيوف وأقوم بواجب الضيافة قمت بتصميم حذاءي الرياضي الخاص وقمت بعمل فني رائع فأحضرت قماش من التل وبعض فصوص الكريستال - شوارفوسكي- وقمت بتزيين الحذاء الرياضي به حتى أستطيع الوقوف وأبتعد عن آلام القدمين قدر المستطاع» كانت فكرة صائبة وناجحة ولله الحمد، والآن أصبحت واحدة من صيحات الموضة التي حققت أخيرًا الراحة



### للنساء: رخصت ما بين الثقافة والراحة

عزيزتي تذكري أن يكون في خزانتك كذلك تنورة البالرينا المتميزة بعدة طبقات من التل، ارتديها مع تيشيرت أو قميص بسيط جدًا وحذاء ذو الكعب العالي والواجهة المدببة، مع جاكيت خفيف ممكن أن يكون من الجلد او القطن. ولا تنسي حمل حقيبة كتف (كورس باج) أو حقيبة صغيرة تحمل في اليد (كلتش) إنهم موضه الحقايب الصغيره عادت وبقوه فهي خفيفة ولا تسبب ألما على الكتف حتى لو حملتها فترة طويلة. ويفضل أن تكون ذات جيوب صغيرة من الداخل حتى تستطيعي أن ترتبي فيها كروتك الخاصة وتضعي هاتفك المحمول وقلم الروج والكحل وبعض المال. كذلك هنا لا ننسى ذكر الإكسسوارت فهي تعتبر المكمل لأي لبس وتظهر جماله. اقتني عقدًا ذهبيًا وعقدًا من اللؤلؤ والألماس وقومي بخلطهم جميعًا في وقت واحد. واحرصي أن يكونوا بأطوال مختلفه وكذلك الأساور الكبيرة قومي بارتداء أكثر من واحدة في نفس المعصم واخلطي اللون الذهبي مع اللون الفضي والألماس والأساور الخشبية كذلك حتى تعطيك تنوع مختلف وتكوني متميزة. وأحب أن أذكر بالخواتم وكيف أن الآن من الممكن أن ترتدي أكثر من خاتم في جميع أصابع اليد الواحدة وأن تخلطي الحديث مع القديم والأثري، وهذا ما أفعله أنا شخصيًا وقد لاقى هذه الفكرة إعجاب الكثير من الناس ومحبين الموضة فهي تضيف لمسة من الأنوثة الناعمة والقوية في نفس الوقت.

وأخيرًا لا يكتمل الحديث عن آخر صيحات الموضة من غير أن يكتمل مظهرك بوضع لمسات أخيرة على شعرك، فيعتبر التاج الآن من أجمل الإكسسوارت الناعمة التي يجب أن تكون من مقتنياتك هذا الصيف فأنت ملكة طول اليوم عيشي صيفك واستمتعي بالملابس الجميلة أيتها الجميلة.

# mumzworld.com

# لكل ما يخص الأم والطفل في الشرق الأوسط

رمضان و العيد أحلى مع ممزورد



علامات تجارية مميزة من حول العالم

Quinny

LEGO

infantino

baby bullet®

Fisher-Price®

chicco

PHILIPS  
AVENT

## بعض الطرق لتتخلصين من الرؤوس السوداء



بعض الطرق لتتخلصين من  
الرؤوس السوداء :  
لرؤوس السوداء من العوامل  
التي تشوه مظهر المرأة  
الخارجي ، وظهور الرؤوس  
السوداء على أماكن الأنف يعود  
إلى زيادة تراكم المواد الدهنية  
بداخل خلايا البشرة وانسداد  
الغدد الدهنية بها

نتعرف الأول على أسباب ظهور الرؤوس السوداء لتتفادي حدوث المشكلة مرة أخرى :  
ليس الغبار وحده هو سبب مشكلة الرؤوس السوداء ولكن من الأسباب الرئيسية لظهور مشكلة  
الرؤوس السوداء عدم العناية بالبشرة بالطرق الصحية و من أسباب الرؤوس السوداء أيضًا عدم  
التخلص من خلايا الجلد الميتة  
وأيضًا من أسباب ظهور الرؤوس السوداء هي عدم التخلص من بقايا الماكياج على الوجه قبل التوجه  
إلى النوم لأنه ترك بقايا الماكياج يؤدي إلى انسداد مسام بشرتك بالتدرج

**إليك أفضل ٥ طرق للتخلص من مشكلة الرؤوس السوداء اختاري منها ما يناسبك**

### ١- طريقة حمام البخار

عرضي وجهك لحمام بخار لفتح المسام ، ويمكن فعل ذلك بسهولة و هو أن تعرضي وجهك لوعاء  
يوجد به ماء ساخن مع منشفة تضعينها فوق رأسك لبضع دقائق ثم استعملي ملقاط إزالة الرؤوس

السوداء قومي بإخراجها من البشرة برفق ثم بعد ذلك اغسلي بشرتك بالماء الفاتر ثم البارد لخلق مسام البشرة

## ٢- طريقة الشرائط اللاصقة :

بعدها تعرضي وجهك لحمام من البخار استخدمتي شرائط إزالة الرؤوس السوداء حتى التخلص منها تماما

## ٣- طريقة قشر البرتقال :

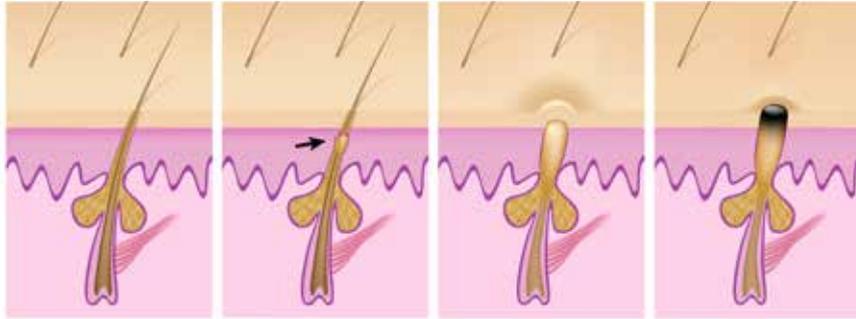
استخدامي قشر البرتقال كقناع لوجهك ، والطريقة هي ان تقومي بطحن قشور البرتقال و أضيفي لها الحليب و الكريم لعمله معجون ، ووضعه على الوجه وفركه بلطف لمدة ١٠ دقائق ثم بعد ذلك قومي بغسل وجهك بالماء الفاتر .

## ٤- طريقة قناع العسل

استخدامي قناع العسل الدافئ لمدة ١٥ دقيقة للتخلص من الرؤوس ، لان العسل له قدرة عالية على تنظيف البشرة و التخلص من الرؤوس السوداء ، وطريقة عمل القناع دفئي ملعقة كبيرة علي النار ثم ضيفي عليها العسل الأبيض ثم وزعيه على الأماكن المملوءة بالبثور بالتدليك بأصابع اليدين واتركيها لدقائق

## ٥- حافظي على غسل وجهك بانتظام

قومي بغسل وجهك ٣ مرات يوميا بانتظام ، فالمواظبة على غسل الوجه باستمرار تمنع تراكم الأوساخ والزيوت على المسام ومن ثم تكون الرؤوس السوداء



1. Healthy follicle

2. Duct clogged by dead cells, sebum starts to accumulate

3. Whitehead formed underneath skin surface

4. Blackhead formed when sebum plug is opened to skin surface and oxidized



## قسم الطفل

- 
- ٣٤ - طفلي عنيد ماذا أفعل؟  
٣٧ - مامعنى طفل؟  
٣٨ - كيف تحمي طفلك من الاعتداء الجنسي؟  
٤٠ - سلوكيات الأطفال في الإجازة الصيفية  
٤٢ - جيل الخدم  
٤٤ - بعض النصائح الهامة في مساعدة أهالي ذوي الاحتياجات  
٤٨ - خاطرة  
٥١ - هل نتواصل مع ابنائنا؟  
٥٥ - القلق عند الأطفال ما يجب أن يعرفه الأهل  
٥٢ - زاوية كابتن كريم  
٦٢ - علاقة التنشئة الاجتماعية والاسرة  
٦٦ - الصديق الخيالي  
٦٧ - كيف يمكنني تحسين سلوك طفلي  
٦٨ - كيف يمكنك مساعدة  
طفلك على البقاء جاف
- 

# Nuby™

## GCC



المنتج الأكثر

تفضيلاً والأسرع نمواً

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

BPA  
FREE



Every Step of the Way.



## طفلي عنيد ماذا أفعل؟

أ/ ليلي محمد طيبة  
مستشارة تربوية وأكاديمية  
ltaibah@gmail.com

تربية الطفل العنيد؟ ماهو تعريف هذا السلوك؟ هذا المصطلح يطلق على الأطفال المعارضين ذو الإرادة القوية والرغبة في السيطرة وبالتالي يصعب التعامل معهم.. إن الطفل العنيد غالباً لديه هدف سلوكي وهو السيطرة، هذا الطفل لا يشعر بمكانته إلا إذا فرض سيطرته فهو يهدف للحصول على ما يريد ولسان حاله يقول " لا أحد يستطيع أن يفرض علي شيء، الأفضل أن تلبوا لي طاباتي ". وفي أغلب الأحيان لا يدرك الأطفال العنيدون الدور الذي يلعبونه في خلق المشكلات ويعتقدون أنهم ضحايا والآخرين على خطأ. وحتى إن نجح الوالدان في إخضاعهم، فإن الانتصار يكون وقتياً في فرض رأيهم ولكنهم يعتبران خاسرين في نوعية علاقتهم ببعض. والطفل العنيد المتمرد يسبب شعوراً بالغضب والاستفزاز.

وكتيلاً ما يشعر الآباء بالذنب لاستخدامهم الغضب والعنف أو السلبية لتأديب الطفل

من خلال مقابلاتي مع كثير من الأمهات وأولياء الأمور أثناء برامجي التدريبية وورش العمل، أجد كثير منهم يعبرون عن انزعاجهم وقلقهم من أطفالهم الذين يثيرون غضبهم وغيظهم، ويستلون هل هذا أمر عادي أو مألوف؟

في الحقيقة هذا السلوك ليس أمراً مستغرباً. ونجد كثير من الآباء ينتابهم الغضب والإحباط عند تعاملهم مع أطفالهم الذين يتصرفون بالعناد والمعارضة والرغبة في التحدي. ويقف الآباء عاجزين عن مساعدة أطفالهم على التعاون والسلوك السوي مهما بذلوا من جهد بالرغم من حبهم الشديد لأطفالهم.

لماذا يتصرف الأطفال بهذه الطريقة؟ ولماذا تفشل كل الطرق التي يستخدمها الآباء في



أن يصل لمرحلة المراهقة ويصبح الأمر خارج السيطرة.

### ماذا افعل :

- عند التعامل مع طفل عنيد يريد فرض سيطرته، يجب علينا كأباء قدر استطاعتنا أن لا نظهر الغضب وأن نبتعد عن الدخول في صراع على السلطة مع الطفل.
- تجنب استخدام القوة كوسيلة لمواجهة تمرد الطفل حتى لا تضاف كقيمة إيجابية على السلطة وتزيد من تقدير الطفل لها.
- دع الطفل يتعلم من عواقب سلوكه ( استخدام النتيجة المنطقية للسلوك ).
- تشجيع الطفل على تحمل المسؤولية وتكليفه بمهام تتناسب مع مرحلته العمرية .
- أظهر احترامك وتقديرك لطفلك.
- أعطوا الطفل خيارات كلما أمكن.

ولكي نبدأ في مساعدة الطفل المتمرد العنيد يجب علينا كأباء البعد قدر المستطاع عن صراع القوي والبعد عن تصعيد الشجار والعمل على تحسين العلاقة مع الطفل بمواجهة الوضع بهدوء وإظهار حسن النية .

العنيد ولكن هؤلاء الأطفال عندهم القدرة على تحمل السلبية.. وهذه السلبية الزائدة تعزز وتقوي التحدي والعناد عند الطفل، كما أن الأسلوب المتشدد الميسطر يزيد من رغبة الطفل في الصراع والتحدي. ولكن كيف يؤدي أسلوب الآباء في تعزيز وتشكيل سلوك الأطفال في العناد وحب السيطرة:

### وجد التربويين أن الآباء يمكن أن يسببوا سلوك العناد لدى الطفل بطرق عديدة :

- من خلال محاولة الآباء استخدام الأسلوب المتشدد الميسطر.
- عدم وضعهم حدود وضوابط لسلوك أبنائهم، ووضع نتائج منطقية لسلوك أبنائهم .
- الوالد العنيد الذي لديه رغبة في السيطرة ويدقق على كل صغيرة وكبيرة ويطالب أبنائه بالإذعان وينتقدهما ويرص على الدقة في كل ما يقوم به طفله معتقداً أن ما يفعله هو تجنيب طفله ارتكاب خطأ أو التعرض لمواقف وصعوبات رغبة منه في حماية طفله، هنا يبدأ صراع القوي والتحدي والعناد .
- الأب المتساهل المسالم الذي يسمح لأطفاله بتخطي الحدود وعدم وجود ضوابط للسلوك بالتالي تزيد طلبات أطفالهم وتزيد رغبتهم في السيطرة والتحكم. وتبدأ حدة الصراع ومزيد من الرغبة في السيطرة، إلى



## مامعنى طفل؟

منتظرا لمعلم يرسم علما و فهما في عقله». إجابتي هذه زرعت في ذهن أستاذي سؤالاً فضولياً: «إذا برأيك إلى متى يلقب الإنسان طفلاً؟» هنا تيقنت أن إجابتي يجب أن تكون من منبع أصولي الإسلامية، « الإنسان يلقب طفلاً إلى أن يبلغ الحلم» ثم أكملت مفصلة، « لغويا، الطفل لا يلقب طفلاً بعد البلوغ و لكن كواقعا، فأحيانا ما يبلغ الأطفال في سن مبكر فلا يحتمل لعقل أن يلقيه رجلاً أو امرأة! فهذا سؤال أترك إجابته لحسب الموقف و الزمان و المكان، فكل إنسان يرى الطفل طفلاً في مواقف و رجلاً أو امرأة في مواقف أخرى على حسب ثقافة الشعوب و المجتمعات».

من خلال معاشرتي لأطفال من مختلف الشعوب و الديانات سواء في غربي أو في مسقط رأسي، وجدت أن تعريف الطفل يحتاج لمئات الصفحات بل و المجلدات لشرحه، فالطفل كالعجين تشكيله يكون على حسب الثقافة و الديانة و طبيعة الأسرة، و لكن كإنسان فهو لا يختلف عن الكبار بشيء. فالطفل بريء كبراءة امرأة في حبها و الطفل نبيه كنباهة الحكيم في رحلته العلمية و الطفل يخاف كخوف الكبار و يحب كحب العشيق و يكره ككره المظلوم. الطفل هو الصورة المصغرة لحقيقتنا في الكبر. و لكن للأسف دائما ما يرى المجتمع أطفالنا بعدسة مصغرة لا مكبرة. فكل طفل يختلف باختلاف بيئته و لكن يجتمع بحقوقه الإنسانية، كحقه بالحنان و حقه بالعلم و حقه بالحب و حقه بالأمان، تماما كما كرمه ديننا الحنيف بحقوق سبقت بها أمتنا دول الغرب بقوانينها.

الطفل في نظري عالم آخر، سأبحر فيه معكم لعل كلماتي تعيد نظر مجتمعنا العربي بأطفالنا.



**سهام العوري**

مشرقة تعليمية في مدرسة  
باحة جدة



### سؤال من كوكب آخر ..!

في إحدى محاضراتي الجامعية في ولاية نيويورك الأمريكية طرح الأستاذ سؤالاً فريداً من نوعه : «لو هبطت سفينة فضائية على الأرض و تقدم مخلوق فضائي نحوك بسؤال ما معنى طفل؟ من هو الطفل؟ كيف ستجيب؟» تعالت ضحكات الطلاب في الفصل و بدأ كل منا النظر باتجاه الآخر متأملاً أن يبدأ أحد بالإجابة، مع أننا لم نكن متيقنين من نوع الإجابة الصحيحة. في هذه اللحظات بدأ ذهني يرسم لوحة توضيحية لملاح كلمة الطفل فكان أول سؤال أطرحه على نفسي ، من هو الطفل في الإسلام؟ فهو الإنسان الذي حملته أمه وهنا على وهن و استقبلته في هذه الدنيا بالله أكبر الله أكبر و أرضعته حنانها و علمها و ربته بأية اقرأ باسم ربك الذي خلق و علمته حتى يبلغ الحلم فيصبح القلم مأمورا بكتابة الحسنة و السيئة و النفس محسوبة على الكبيرة و الصغيرة. ولكن كيف لي أن أغير عن ثقافة و دين أحتاج لشرحها منصة المدرس في الفصل. فاكتفيت بإجابة بسيطة، «هو الإنسان البريء الذي ولد في هذه الحياة كصفحة بيضاء

# كيف تحمي طفلك من الإعتداء الجنسي؟

بدأ حديثه معي بأنه سمع قصة تحرش لأحد أقربائه وخاف أن يتكرر هذا الفعل مع طفله فقال كيف أمضى ولدي من ذلك ، فقلت له قبل أن أجيبك أحب أن أحييك علي شجاعتك وحرصك المبكر لحماية طفلك (فالوقاية خير من العلاج) سواء كان التحرش عمليا أو الكترونيا وسواء كان من أفراد المجتمع أو من الأقرباء

والصواب أن تتحدث مع طفلك من عمر خمس سنوات وتعلمه بأن الأماكن الحساسة في جسده وأماكن العورة ينبغي أن لا يشاهدها أو يلمسها أحد ثم تعلمه بعض الوسائل الذكية للدفاع عن نفسه في حالة لو حاول أحد التحرش به أو الإعتداء عليه

وأولى هذه الوسائل أن تعلمه أذكار الصباح والمساء وكيفية التحصين والمسح علي الجسد عند قراءة المعوذات فإن في ذلك حماية ربانية له من العين والشر والثاني أن يقول لا لا وبكل قوة لمن يطلب منه الإقتراب من جسده ، والثالث أنه يحاول الهرب والجري بسرعة لأقرب مكان فيه ناس ليخبرهم والرابع أنه يصرخ وبصوت عال في وجه من يقترب من جسده حتى يخيفه فهذه أربعة وسائل يحتاجها لحظة التحرش

أما برنامج التوعية للطفل فيحتاج أن يتعلم ستة قواعد ، الأولى أن يصارح الطفل والديه عندما يبوح له شخص بأسرار سيئة والثانية أن يتعلم الفرق بين اللمس السيئ كاللمس في الأماكن الحساسة من جسده واللمس الصحيح مثل المصافحه والسلام والثالثة توجيهه بأن لا يصادق من هو أكبر منه والرابعة أن يكون قويا بتعليمه الكراتيه أو بعض الرياضات للدفاع عن نفسه والخامسة تنبيهه بأن لا يستجيب عندما يطلب منه شخص أكبر منه أمرا سيئا أو مجهولا والسادسة أن لا يعطي فرصة للغريب بالتدخل في حياته أو يعمل حوار خاص معه وأهم من ذلك كله أن تبقى علاقة الوالدين بالطفل قوية والحوار بينهما مستمرا يوميا





في المعاشرة الزوجية والبلوغ والحيض وأحكام المعاشرة أثناء الصيام والحج وغيرها ، وقد عرض القرآن القضية الجنسية بأكثر من مشهد منها امرأة العزيز عندما طلبت يوسف عليه السلام بالحرام ومشهد آخر لمريم عليها السلام عندما رزقت بطفل من غير زوج وهذه معجزة جنسية بل إن الله تعالى عذب قوم لوط وأهلكهم بسبب ذنب جنسي

فلا نستطيع أن نهمل التربية الجنسية لأطفالنا أو نتجاوزها فالمسألة ليست سهلة وإنما هي مسؤولية ويكاد الموضوع يضيع في مجتمعنا بين حياء أهل الإختصاص وعجز المؤسسات التربوية مما يحمل الوالدين مسؤولية كبيرة في التعليم والتوجيه وحماية الأطفال بالعلم والمعرفة



د. جاسم المطوع

الصغيرة ليس لديها جهازا للبول مثلي ؟ وكيف جئنا نحن للدنيا ؟ وأسئلة كثيرة يطرحونها وهذا من حقهم ولكن علينا أن نهياً أنفسنا لها وحسن التعامل معها

والقرآن الكريم علمنا كيف نربي أبنائنا لحماية أبصارهم من اللقطات العاطفية الخاصة بين الزوجين في آية الإستئذان فقال تعالى (يا أيها الذين آمنوا ليستأذنكم الذين ملكت أيمانكم والذين لم يبلغوا الحلم منكم -يعني الأطفال الصغار- ثلاث مرات من قبل صلاة الفجر وحين تضعون ثيابكم من الظهرية ومن بعد صلاة العشاء ثلاث عورات لكم ليس عليكم ولا عليهم جناح بعدهن طوافون عليكم بعضكم على بعض)

وفقهنا الإسلامي فيه ثروة عظيمة في المسائل الجنسية وقد تم احصائها فبلغت أكثر من ٢١٧٣ مسألة ، وهذا يدل علي أهمية الموضوع حتى أفرد له فقهاؤنا أبوابا خاصة

حتى يكون الباب مفتوحا دائما لسماع الأخبار في علاقة الطفل مع أصدقائه وزملائه بل وحتى مراقبة علاقته بأخوانه وأخواته فكم من حادثة عرضت علي في التحرش بين الإخوان والأخوات

وأذكر قصة طفل دخل مكتب والده وكان الكمبيوتر مفتوحا فشاهد لقطة مخلة للأدب فذهب ومارس مثل ما شاهد مع أخته الصغيرة وطفل آخر بالمدرسة يمشي ويقبل الأطفال ويضع أصبعه في دبرهم وغيرها من القصص التي نعيشها كل يوم وقد تكون بسبب مشاهدات الكارتون أو الرفقة السيئة ولهذا فاننا نقول أن التثقيف الجنسي للأطفال مهم ومفيد فيقدم الوالدين لهم المعلومة الصحيحة حسب أعمارهم فيكونوا مرجعا لهم بدلا من أن يجمعوا المعلومات من الأقرباء والأصدقاء أو الهواتف النقالة

ويبدأ الطفل من عمر ٣ سنوات يسأل لماذا أمي ترضع أخي ولا يرضعه أبي ؟ ولماذا أختي



# سلوكيات الأطفال في الإجازة الصيفية

غادة فؤاد أشرم

أخصائية نفسية ومستشارة أسرية وزوجية  
ga.positivechange@gmail.com

سنجاوز في هذه المقالة التفصيل عن الآثار غير الحسنة لقضاء أوقات طويلة على الأجهزة الإلكترونية - إذ ليس هذا مقامها ولعلنا نفردها إن يسر المولى الكريم في مقالة لاحقة بتفصيل أوسع - ولكن لا مانع من الإشارة في هذه العجالة إلى بعض الآثار الضارة للإفراط في العكوف عليها ، في مقدمة هذه الآثار ضعف التواصل مع الأسرة ، فأفراد الأسرة وإن اجتمعوا بأجسادهم في مكان واحد إلا أنهم منفصلون روحًا لانشغال كل بجهازه، ينسحب ذات الأمر على اللقاءات الاجتماعية للعائلة الكبيرة أو مع

ما أن تبدأ الأجازة الصيفية إلا وتتكاثر شكاة أولياء الأمور مما يوصف " بنوع تمرد " من الأبناء ويبدأ الترحم - من قبل أولياء الأمور طبعًا - على أيام الدراسة التي تضبط النظام الحياتي للأبناء . من المسلم به أن الأجازة الصيفية هي فرصة للطفل بأن يتوسع في ممارسة هواياته من لعب ومشاهدة للرسوم المتحركة وكذا قضاء وقت أطول على الأجهزة الإلكترونية (على رأسها الأيباد ) ولكن الذي ينبغي أن لا يُغفل هو أن التوسع لا يعني الفوضى والانعقاد من كل قيد أو عدم التنظيم.

أصدقائه فتجد الطفل عوضًا عن أن ينطلق لاعبًا مع أصدقائه ينزوي في ركن قصي ممسكًا بأياديه مكبًا عليه، لا ننفي أن الأبياد به وسائل وبرامج تعليمية مفيدة لكن الطفل في هذه المرحلة من المهم له ممارسة الألعاب اليدوية - كالمكعبات والصلصال - لتنمية وتقوية عضلاته الدقيقة. ما نود التأكيد عليه هنا هو أهمية وحتمية أن يُعنى أولياء الأمور بوضع حد أدنى من التنظيم للأجازه الصيفية لئلا تستحيل نومًا ولهوًا ، تتضاعف هذه الأهمية عند الأبناء ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يصعب عليهم التأقلم مع التغيرات الحادة. الجلوس مع الطفل والاتفاق على رؤية تحدد على الأقل ساعات النوم واللعب والمشاهدة وما إلى ذلك مهم إلزام الطفل بهذا الجدول الذي شارك في وضعه، يبقى أن نشير إلى أن هذا الجدول يختلف من طفل لآخر تبعًا لاختلاف الأنماط الشخصية. دونك - عزيزتي الأم - الجدول أدناه يمكن أن يكون هاديًا لأهم البنود التي ينبغي أن يشملها الجدول.

bathroom	breakfast	play time	watch	exercise	computer	go out	dinner	sleep
								



أحمد الشقيري

معهم ..  
 ألا تستغربون عندما تذهبون الى الملاهي في لندن مثلا، و تجدون أن الأولاد الغرب مع الأم و الأب بينما أولاد العرب مع الخادمت !  
 هناك قصة جميلة تروى عن الرسول صلى الله عليه و سلم , حيث إنه مر يوما على فاطمة و علي- رضي الله عنهما- ووجدهما نائمين و الحسن ولدتهما - حفيد الرسول - كان يبكي و يطلب الطعام , فذهب الرسول - بكل بساطة- الى غنمة موجودة في فناء المنزل, حليها و أعطى الحليب للحسن. عندما قرأت هذه القصة تأملتها ووقفت عندها كثيرا .. يعني الرسول - عليه الصلاة و السلام- على عظمتة و مكانته ما شغله هم الأمة الإسلامية .. أو هم الدعوة عن رعايته للأولاد .. لم يوقظ فاطمة أو يزعجها, بل ذهب بكل بساطة و تواضع و سقى الحسن رضي الله عنه !! في كلامنا عن الخدم يجب أن نوضح أن الأب له دور كبير في تربية الأولاد و البنات و ليس فقط هذا واجب الأم بل ينبغي أن تكون العناية و يكون التركيز من كليهما..

الكثير من الأهالي هذه الأيام يشتكون من عقوق الأولاد، و يقولون: إن الأولاد الآن أصبحوا لا يسمعون الكلام و ليس مثل أيام زمان، و انا اسأل هؤلاء كيف نستغرب أن الأولاد أصبحوا عاقين إذا نحن أصبحنا نعتمد بنسبة كبيرة على الخدم في تربية الولاد؟

الخدمة التي تستيقظ مع الولد .. و هي التي تحضر له الأكل .. و هي التي تذهب به الى المدرسة .. هي التي تساعده على النوم ثم بعد ذلك نجد أن الأولاد لا يسمعون كلام الأهل و هذا أمر طبيعي !! لأنهم لم يتربوا على يد الوالدين أتمنى من كل أب و أم أن يفكر كل منهم ألف مرة قبل أن يتركوا أولادهم مع الخدم..  
 أرجو أيضا أن نفرق بين الخادمة و المربية يعني في أمريكا تعبير " BabySitter جليسة اطفال " يعني تجلس مع الأولاد .. بمعنى أن تخصصها الأولاد و ليس لها علاقة بالبيت . إن أغلبية العمالة الموجودة عندنا في الخليج هم من فئة العمالة المنزلية, يعني شغلهم المساعدة في أعمال البيت ليسوا مؤهلين لتربية الأولاد أو الجلوس

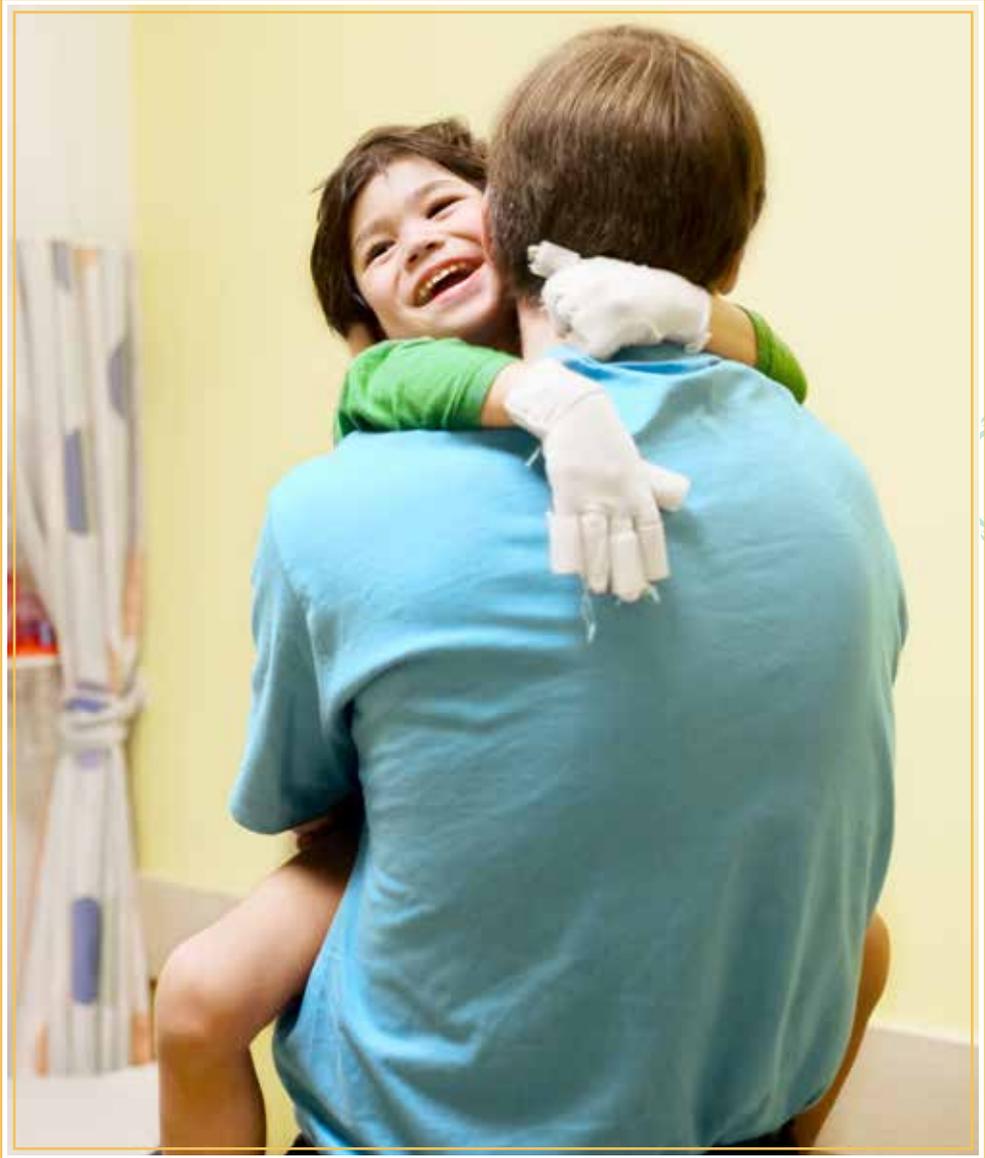


Isam Economic Company Ltd.  
P.O.Box 1491 -Riyadh -11431  
Tel: +966-11-4600846  
Fax: +966-11-4600856  
Info @kiko.com.sa  
www.kiko.com.sa



/ KIKOsOfficial

## بعض النصائح الهامة في مساعدة أهالي أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة





### • تقبل المشاعر السلبية :

ويتم ذلك من خلال الاتصال بالمراكز المختصة . بعد أن يكون الأهل قد اطلعوا في مرحلة التثقيف الذاتي على كثير من الخدمات المتوفرة وضرورة اختيار المركز الملائم لحالة الطفل ونوعية إعاقته كما يتضمن احتياجات نموه

إن الطريقة الأفضل للتعاطي السليم مع المشاعر السلبية التي تنتاب الأهل هي الاعتراف بهذه المشاعر ، والتحدث والتعبير عنها بطريقة ما ، لذلك فإن الدعم العاطفي المتبادل بين الزوجين في الأوقات الصعبة والمريرة أمر مهم جداً وأحياناً اللجوء إلى شخص ثالث مفيد جداً كصديق العائلة أو أحد الأقارب أو الأخصائي النفسي

### • التثقيف الذاتي :

1. ننصح الأهل بزيارة العديد من المراكز قبل القيام بالاختيار النهائي  
2. ننصح الأهل باختيار مركز محلي بدلاً من أن تضطر العائلة كلها أن تهاجر إلى بلد آخر ذات ثقافة وبيئة مختلفين بحثاً عن أفضل الخدمات

لابد من فهم التشخيص الذي أعطي للطفل من قبل الأخصائيين والأطباء وهذا أمر مهم جداً للقيام بحملة استكشاف وإطلاع على نوع إعاقة الطفل ، وتمييزها عن إعاقات أخرى ، فالتشخيص المبهم يولد المزيد من القلق لدى الأهل وهذه المرحلة مهمة جداً لتقبل الطفل وتفهمه جيداً فمع التثقيف والمعرفة يخف الأم والوالدين ويفهمان كل تصرفات الطفل

### • التواصل مع الأهالي :

من المهم جداً أن يبني والدا الطفل علاقات مع بقية الأهالي الذين لديهم أطفال مشابهون فمثل هذه العلاقات تمنحهما الشعور بالارتياح بأنهما ليس وحدهما في هذه الرحلة الشاقة كما تبادل الخبرات والنصائح مع الأهالي الآخرين مفيد جداً للحصول على المعلومات

### • المباشرة في إيجاد العلاج الملائم :

# Nuby™

# GROWTH FORMULA®

For kids

شركة الهلال التجارية هي الوكيل الحصري لشركة نوبي العالمية في دول الخليج والعديد من الوكالات العالمية الأخرى وظهرت نوبي في أسواق الخليج كأقوى علامة تجارية نموا في مجال منتجات : العناية بالأم والطفل و الرضاعة الطبيعية ويرجع ذلك إلى الجودة العالية لمنتجاتها ، بالإضافة إلى حصول أكثر من ٨٠٪ من منتجاتها على براءة اختراع والتي تغطي مراحل الطفولة مثل : الرضعات الأطفال ، الحلما ، اللهايات ، الأكواب ، الصحون والملاعق ، أدوات الاستحمام ، منتجات العناية الشخصية من شامبو و موازيين حرارة و فرش شعر وخلافه ، المنتجات الطبية مثل جل التسنين و الشامبو والكريمات .

وقد صرح الأستاذ / محمد يوسف شمس الدين العالي . المدير التنفيذي لشركة الهلال التجارية بأن انتشار نوبي وحصولها على مكانة متميزة بالمملكة والخليج كأقوى علامة تجارية في العالم نموا في مجال منتجات : العناية بالأم والطفل والرضاعة الطبيعية يرجع إلى الجودة العالية لمنتجاتها ، والتي أدت إلي ثقة قطاع كبير من الأمهات في نوبي حيث نحرص علي توفير وتلبية كافة احتياجات الأم والطفل، هذا بالإضافة إلى حصول أكثر من ٨٠٪ من منتجاتنا على براءة اختراع والتي تغطي مراحل الطفولة مثل : الرضعات الأطفال ، الحلما ، اللهايات ، الأكواب ، أدوات التغذية من صحون وملاعق ، أدوات الاستحمام ، منتجات العناية الشخصية من شامبو و موازيين حرارة و فرش شعر وخلافه ، المنتجات الطبية مثل جل التسنين و الشامبو والكريمات .

وجدير بالذكر أن شركة الهلال قد شاركت في العديد من الفعاليات باعتبارها وكيل نوبي الحصري في الخليج، كما أن شركة الهلال كانت راعياً رسمياً لاثنين من أقوى العلامات التجارية في مجال منتجات العناية بالأم والطفل هم "نوبي وجروث فورميولا من بيو فارما". وقد كان آخر الفعاليات رعايتها لمؤتمر أطباء الأطفال العرب بدبي والذي شارك فيه ما لا يقل عن ٢٥٠ طبيب أطفال وقد أثنى الحضور على تميز وجودة منتجات نوبي وسلامة استخدامها للأطفال .



## بإمكانك الآن تحميل تطبيق "حملي أسبوع بأسبوع" عبر الأيفون والآيباد

"حملي أسبوع بأسبوع" تطبيق مجاني يتيح لك عزيزتي الأم متابعة حملك أسبوعيا،  
تكوينين على علم بكل تطور لك ولطفلك، ما يجب عليك فعله أو اجتنابه، حجم جنينك..وأكثر.



Join us



mother and child guide

Follow us



M-C-guide

Join us



motherandchildguide



## خاطرة..

فيهم بل فينا نحن كأمهات .. لدي خواطر اريد ان اشاركها مع أمهات مثلي واغلبها خواطر بسيطة وعملية ولكن تتطلب بعض الجهد .. فأنا كأُم مسؤولة عن مساعدة أطفالي في اتخاذ قراراتهم و تسهيل الطريق لهم لجعل الأكل الصحي عادة تساعدهم وتقترب بهم من الحياة

متى يبدأ الطفل بالأكل ؟ منذ ان يتم ٦ أشهر تقريبا .. نعم هذه هي البداية .. فقواعد الأكل عبارة عن تجارب و محاولات فردية ذاتية .. وأهميته تكمن في طريقة تربية تلتزم الصبر و المثابرة ..

فأنا أتذكر ان تجارب ابنتي الاولى كانت تجربة جديدة نخوضها نحن الاثنان سويا ..فنجلس على مائدة الطعام هي في كرسيها و انا في كرسي .. وعيناها تلاحق كل تصرفاتي.. ماذا اضع في صحنى .. كيف استخدم ملعقتي .. فتراني اكل الخضار و الفاكهة .. ولايوجد ما يعكرالمائدة

أسمع هذه العبارة تتردد دائما ".... أكل خاص بالأطفال...". ، عبارة لا اعتقد ان كان لها اي أساس منذ ثلاثون عاما ... خاصة في مجتمعنا .. فكثرة السفر والاختلاط بالبلدان الاخرى قد أرغمنا ان نستخدم لغة كهذه .. كانت العائلة كلها تأكل على سفرة واحدة .. وتأكل الأكل نفسه .. الطفل الام الأب الأخوة الأخوات ..

اليوم ومع الانشغال في الحياة العملية السريعة من جهة ومع التفريق بين أكل الكبار وأكل الصغار من جهة اخرى .. ضاع الأطفال وضع إحساسهم بالأكل واستمتاعهم به .. فتخاف الام ان لا يأكل طفلها فتقدم له أكل والسلام .. ولاتنظر الى أهمية ما يأكله ..

من تجربتي البسيطة كام، اشعر وان الأطفال اللذين يصعب أطعامهم لا تكمن المشكلة



في جعل صغارنا والطعام في انسجام وتآلف أكثر .. فنقاط بسيطة نستطيع تطبيقها يوميا مع صغارنا فيها توطيد علاقة صحية صحية بين الطفل والطعام ..

اي كانت سفرة الطعام .. شكلها .. حجمها .. على الأرض .. أو على كراسي .. فانها اساسية في كل منزل .. دعونا نرجع الى الأكل سويا كأسرة واحدة .. دون مقاطعات ..

التي نجلس فيها نحن الاثنان و على الاقل مرة يوميا نحن الثلاثة مع والدها .. فتعودت ابنتي انني تأكل سويا من دون تلفزيون او جوال او هاتف .. فاننا في وقت مخصص للاكل .. وللاكل فقط ..

لاحظت ان تقديم الطعام للطفل بشكل جميل وألوان زاهية (طبيعية طبعاً) مهم جدا .. فيجب ان يشعرالطفل ان له كيان خاص و ان له صحن خاص به وملعقة خاصة لنضع فيه هذا الطعام اللذيذ .. ووضع الطعام بطريقة منسقة جميلة وملفتة ايضا مهم .. فهذه وسيلة سهلة تساعد



دلال عادل فقيه



Teaching Children, the Joy and Value of Cooking  
تعريف الأطفال بمبادئ الطهي و فنون الاستمتاع به

**YOUNG CHEFS<sup>®</sup>**  
**ACADEMY**



Young Chefs Academy is the first franchise offering:  
Culinary classes, Mini-Camps,  
Field trips, and Birthday parties  
geared towards kids ages 4-16.

The Young Chefs Academy environment gives kids the opportunity to discover the significance of cooking while building self confidence and improving math, science, reading, history and social studies skills.

إن أكاديمية الطهاة الصغار هي مدرسة طهي تفتح أبوابها للأطفال فقط! تتميز أكاديميتنا عن غيرها بأن أهدافها لا تقتصر على تعليم الأطفال إعداد الساندويتشات والماكولات الخفيفة بل تعداها إلى تعليمهم الاستمتاع بفن الطبخ وقيمه في بيئة آمنة وملائمة لاحتياجاتهم.

تستقطب معظم صفوف الأكاديمية الطهاة الصغار من سن (7-14) سنوات بالإضافة إلى بعض الصفوف الخاصة للفئة العمرية من سن (4-6) سنوات.

سيتعلم الطهاة الصغار مبادئ الطبخ من خلال المشاركة في إعداد وصفات حقيقية لأطباق شهية يستمتعون بالتهامها في نهاية كل صف. كما سيتعرفون على مبادئ السلامة والإتيكيت والحساب والعلوم في جو من المتعة والمرح.

 [youngchefsacademysaudi Arabia](https://www.facebook.com/youngchefsacademysaudi Arabia)

 [yca\\_jeddah](https://www.instagram.com/yca_jeddah)

 [@yca\\_jeddah](https://twitter.com/yca_jeddah)

For More Info : 012 2063377 [www.youngchefsacademy.com](http://www.youngchefsacademy.com) 0532444025



## هل نتواصل مع أبنائنا؟

تريد أن تحضري لها هذا الكتاب أو ذاك القلم، أو أن تحضري لها كوب ماء من المطبخ أو حقيبتها من الطابق العلوي. وربما أرادت أن تمرى على الجارة لجلب الأغراض التي نسيتها هناك أو أن تذهبي إلى السوبرماركت لشراء ماتحتاجه لحفلة العشاء التي ستقيمها.

لو أن هذه الصديقة لا تحدثك إلا لتعطيك أمرًا ما، فهل تظنين أنها تتواصل معك؟!

ولو كان لك صديقة أخرى لا تحدثك إلا لتنتقدك، فهي ترى أن طريقتك في الحديث غير لائقة، وطريقتك في التفكير متهورة، وأنت لا تجيدين تنظيم أوقاتك وترتيب أولياتك. وترى أنك تبالغين في الاهتمام بمظهرك، وأنت لا تهتمين بانتقاء علاقاتك، وأن حياتك بمجملها ليست سوى ضرب من ضروب الفوضى.

لو أن هذه الصديقة لا تحدثك إلا لتنتقد تصرفاتك، فهل تظنين أنها تتواصل معك؟!

هل تتحدثين مع أبنائك؟ هل تتواصلين معهم؟

لو طرحنا هذا السؤال الذي يبدو بسيطًا للغاية في الوهلة الأولى على الآباء والأمهات لأجاب معظمهم بكلمة واحدة وهي: طبعًا أتحدث مع أبنائي.

وليس من الغريب أن يفكرون بينهم وبين أنفسهم في مدى سذاجة السؤال - أو ملقيه - وحتماً سيعلق أحدهم ساخراً: وهل هناك من لا يتواصل مع أبنائه؟!

ولكن قبل أن نجيب على السؤال دعونا نفكر قليلاً!!!

لو أن لك صديقة لا تحدثك إلا لتلقي عليك أوامراً بخصوص ما تريد منك أن تفعله لأجلها فهي

والمحاضرات والتهديدات والإستجابات ليست من التواصل في شيء، فما رأيكم؟ هل مارلنا نتواصل مع أبناءنا؟؟؟!!!

دعونا نأخذ وقتًا كافيًا لنفكر بجدية ونتقمص دور الأبناء ونستشعر أحاسيسنا تجاه شخص لا يتواصل معنا إلا ليعطينا الأوامر والزواجر، أو ليحاضر ويلقي الخطب، أو لينتقد ويذكر ويهدد ويفرق ويوبخ... ترى كيف يمكن أن يكون شعورنا تجاه الرغبة في التواصل مع هذا الشخص، كيف يمكن أن تكون أريحيتنا في الحديث معه والانتفتاح عليه...

إن التواصل في زماننا الا تواصل، أو بالأحرى في زمن التواصل الإلكتروني الزائف والمسطح وفي ظل العوالم الافتراضية التي يجذب إليها أبناءنا بات عاملاً خطيرًا يهدد جودة علاقتنا بفلذات أكبادنا ويتحدى فعاليتنا كأباء ومربين. فالتربية السليمة لا تؤتي أكلها إلا على دعائم تواصل متينة ومتجذرة، وجودة التربية تراهن على فعالية التواصل.

إن التواصل الفعال له قواعده وأصوله والتي من

وماذا لو كان لديك صديقة أخرى لا تسمعين صوتها إلا لتلقي عليك خطابًا ومحاضرات عن مبادئها وقيمها وكيف أن الأزمنا السابقة كانت ملئية بالخير والبر وعن كل ما كانت تفعله في عصور صباها المجيدة وطفولتها التليدة. وإن لم تتحدث عن مجدها الماضي فهي تتحدث عما يجب وعمّا لا يجب، عن ما يليق بنا أن نفعله وعن ما يجدر بنا أن نتركه. وهي دائمةً مثالًا للكمال ومضربًا للأمثال ولا يعرف الخطأ أو النقص طريقًا لحياتها.

لو أن هذه الصديقة لا تحدثك إلا وتلقي عليك إحدى محاضراتها، فهل تظنين أنها تتواصل معك؟!

ومارأيك في صديقة أخرى لا تسمعين منها سوى التهديد والتذكير، (فاياك)، (واحذري)، (وانتبهى)، (أرأيت؟ قد أخبرتك) هي مصطلحات لغتها الدائمة.

لو أن هذه الصديقة لا تحدثك الا لتهديدك أو تذكرك، فهل تظنين أنها تتواصل معك؟!

لو اتفقنا على أن التوجيهات والإنتقادات





مستسلماً منقاداً لغيره، وهو أيضاً يدمر نفسه وما حوله بضعف.  
التواصل الناجح مع الأبناء يبدأ برغبة صادقة في فهم وإحتواء الطفل وليس برغبة في السيطرة على مجريات الأمور وإخضاعه لما نريده أن يكون.  
والآن... دعوني أسألكم سؤالاً هاماً :  
هل تتواصلون مع أبنائكم؟!...

أهمها أن يقوم على الاحترام المتبادل والتقبل، فمن حق الطفل مهما كان عمره أن يعبر عن معتقداته وأفكاره ومشاعره بأمان تام دون الخوف من الرفض أو التهميش.

إن السماح للأطفال بالتعبير عن أنفسهم بحرية لا يعني الموافقة على جميع ما يقولونه، إنما يعني احترام إنسانيتهم وتقدير حقهم في بناء مشاعرهم، الأمر الذي يعتبر اللبنة الأولى في بناء الجسور التي نمرر من خلالها مانشاء غرسه من قيم ومبادئ.

فأنت لاتستطيعين العبور من خلال الأبواب المغلقة والجسور المتردية، وكل ماندعيه ونعانيه من جهود مبذولة في سبيل التربية لا طائل منه قبل أن نفتح أبواب الحوار ونمد جسور التواصل.

إن التربية القائمة على الأمر والطاعة دون حوار وإفناع وأخذ وعطاء تنشيء جيلاً إما ساخطاً ومتمرذاً، يدمر نفسه ومحاوله بعنف. وإما خاضعاً

د/ سعاد الصبيحي  
مدربة في التنمية البشرية

6224344/45

0533657700



منطقة الأصدقاء  
Friends Zone



Friends Zone

Where Learning

Fun & Enjoyment meet

إقامة الحفلات والمناسبات



## القلق عند الأطفال ما يجب أن يعرفه الأهل

ما هو القلق !!  
هو حالة من الخوف تنتاب الطفل لفترات طويلة وقد تنحصر في مواقف معينة أحياناً مثل الذهاب إلى النوم أو التواجد في ملاعب الأطفال فيما يتصف البعض الآخر بملازمة المخاوف في كل ما يحدث في حياته ، والطفل المصاب بهذا النوع نجده يترقب خوفاً من الذهاب إلى المدرسة ويخاف من الظلام ويخشى الاختلاط بالآخرين ورغم أن هذه المخاوف تبدو طبيعية للوهلة الأولى إلا انه يجب الانتباه عندما تتجاوز هذه المخاوف الحد المتوقع أو الطبيعي .

من الطبيعي أن يكون لدى الأطفال دون سن الثالثة مخاوف وذلك عند انفصالهم عن والديهم والخوف من الأشخاص الغرباء ، ولاحقاً في السنوات الأولى من الدراسة تلازمهم أيضاً بعض من المخاوف وفي بداية فترة المراهقة تظهر المخاوف في صورة الخجل أو التحفظ عن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية . فإذا كانت

مخاوف أطفالنا أقوى من المتوقع في مثل هذه الحالات فإن هذا يعطينا مؤشر بأنهم يعانون من مشكلة القلق . هل يمكن أن يصف الطفل مشاعر القلق التي يعاني منها ؟؟ يجد بعض الأطفال صعوبة بالغة في التحدث عن مشاعرهم أو وصف معاناتهم مع مشاعر القلق ، وهنا تتعاضد مسؤوليات الأهل في رصد جميع التغيرات التي تطرأ على عادات الطفل كأن يصبح أكثر انطواءً مع الوقت ، وينام ساعات أقل من المعتاد ويزداد تخيبه عن المدرسة . ما المدى الزمني لاستمرارية هذه المخاوف ؟ المخاوف المعتادة لا تستمر طويلاً عند الأطفال والمراهقين إذا سرعان ما تتلاشى ، ولكن في حال ديمومة هذه المخاوف واستمرارها لمدة تطول نسبياً عن ٣ أسابيع فإن ذلك يستدعي انتباه الوالدين باعتبارها مخاوف ربما تكون غير طبيعية.





Enroll your child at  
**Enchanted Garden**  
Pre-school

A world of adventure & learning awaits your child  
at Enchanted Garden's Pre-school in Jeddah!

Entrust your child to the loving care of our qualified teachers!  
Aiming to stimulate our children's body, mind and soul!  
Through laying the foundations for leadership, enhancing literacy  
& exploring the world following both Arabic & English curricula!  
with weekly French classes.

**Ages** 2-5 boys and girls

**Time** 9:00 am - 1:00 pm

**call to save your childs's place 054 691 6812**

Build your child's Confidence, Self Esteem & Talents with our After-School Activities.



Quran



Mommy & Me



Judo



Gymnastics



Ballet



French

and More

+966 1266 881 99 / 054 691 6812

enchanted Garden

054 691 6812

Tahlia, Al Sufyani st. behind SAAB Bank

enchantedgarden.sa@gmail.com

enchantedg



يسعدنا التواصل معنا عبر وسائل التواصل الاجتماعي  
فيسبوك تويتر وانستغرام  
كوني دائماً مع دليلك



Join us



mother and child guide

Follow us



M-C-guide

Join us



motherandchildguide

## الكرة كارتن خريف

لطالما أحببت ممارسة الرياضة للحفاظ على لياقتي ودائمًا كان لدي ارتباط قوي بالأطفال، لذا فقد قررت بعد أن بدأت عملي في العلاقات العامة ثم في تجارة السلع الأساسية أن أعمل الشيء الذي أحببه. فقامت بتأسيس نادي لكرة القدم في عام ٢٠٠١م. وبسبب حبي للبحر فقد سميت النادي "نادي البحر الأحمر لكرة القدم".

لقد كان حبي لممارسة الرياضة هو الجزء الأكثر نموًا في حياتي وقد أحببت مشاركة هذه التجربة - خاصة في تلك الأيام التي لم يكن يتوافر فيها أنشطة رياضية للأطفال ليلتحقوا بها للحصول على اللياقة أو لتحسين مهاراتهم.

إن أهم شيء في تنشئة الأطفال هو التوازن. إنهم يحتاجون للموازنة بين اللعب، الدراسة، الرياضة، والراحة. كما أنهم يحتاجون للتوازن في الطعام الذي يتناولونه، يجب أن يكون غذاؤهم متوازنًا بين الفاكهة، الخضروات، البروتينات والكاربوهيدرات. إليك خطوات تجرّب تجريبك ناجحة:

### - تحديد وقت للشاشة:

أفضل شيء هو ألا يقضي الطفل أكثر من ساعة أو ساعتين في اليوم أمام الشاشات، بما في ذلك مشاهدة التلفاز، تصفح الانترنت، أو لعب ألعاب الفيديو. ولكن العديد من الأطفال يقضون أربع ساعات أو أكثر يوميًا أمام الشاشات. شجعيهم بإدخال بدائل فعالة بدلًا من تلك التسلية السلبية، مثل الرياضة أو حتى اللعب بركوب الدراجة في الحديقة. مما يساعد على تقنين إغرائهم. قومي بإزالة التلفزيون من غرف النوم، وضعي الكمبيوتر في منطقة مشتركة في المنزل بحيث تتمكنين من الإشراف على استخدامه. إذا كان أطفالك في سن المراهقة، قومي بوضع ضوابط للمكالمات الهاتفية والرسائل النصية.

### - ابحثي عن الرياضة المناسبة لهم

راقبي الرياضات والأنشطة التي يحبها أطفالك، ثم ابحثي عن نوادي مناسبة. بعض الأطفال يتلقون في الرياضات الجماعية بينما يفضل البعض الآخر الرياضات الفردية. أيا كان نوع الرياضة التي يفضلونها



يسمعون- عن مدى استمتاعك بتلك الأنشطة.

### - قدمي ردود فعل إيجابية:

**١. امدح الطفل لإتقانه الوقوف على يديه أو معرفة كيفية شد ودفع الساقين للتأرجح عاليًا في السماء.** يحتاج الأطفال الغير مرتبطين بالرياضة إلى سماع التشجيع لتحقيقهم الأهداف حتى لو كانت صغيرة. مثل المشي أو الجري لمسافة أبعد من المرة السابقة.

تذكرى إن تقديرك للجهود - سواء بالتحفيز أو محاولة تحسين مهارة- يعتبر أحد البدائل المتاحة لمساعدتك في بناء ثقة الطفل بنفسه. الأطفال غير الرياضيين بطبيعتهم ربما يدركون مهاراتهم البدنية (أو نقصها). كذلك قد يخشون الفشل أمام الجموع أو الحرج أو المضايقة. وقد يكون الطفل حذر بطبيعته! هؤلاء الأطفال بحاجة إلى كل الدعم والتشجيع الذي يمكن تقديمه. أما التعليقات المزعجة أو السلبية لن تجدي نفعًا وسوف تترك لديه شعورًا سيئًا.

### ٢. ضع روتينًا ثابتًا:

احرصي على أن تكون اللياقة البدنية للأطفال مدرجة في جدول الأسرة كما هو الحال مع المدرسة، والعمل، والتسوق، والأعمال المنزلية، والتجمعات العائلية، حفلات أعياد الميلاد، و أيام تجمع الأطفال. ستمكين أنت و طفلك بالالتزام بخطة لممارسة التمارين إذا عملت على دمجها في حياتك بشكل روتيني. وسوف يبدأ طفلك أن يتوقع (ويتقبل) أن صباح يوم العطلة يعني عادة ركوب الدراجة، وأن بضع ليال في الأسبوع ستقوم الأسرة بعد العشاء بأخذ جولة من المشي السريع في الجوار.

### ٣. اجعليه ممتعًا:

أهم شيء بالنسبة لي هو أن يستمتع الأطفال بالرياضة. لأنهم إذا كانوا كذلك سيستجيبون للمدرب. سيحضرون للتدريب باحترافًا و يتأخرون في العودة منه، سيشعرون بالفخر حيال نجاحاتهم. سيركضون أسرع، يتمرنون لوقت أطول، و سيمضون قدمًا (أو يحفزون أنفسهم) دون أن يلحظوا ذلك.

فإنهم سيتفوقون فيها والأهم من ذلك أنهم سيستمرون في ممارستها.

### - فاصل قبل عمل الواجبات المنزلية

لا تشجعي عمل الواجبات المنزلية بعد العودة من المدرسة مباشرة، و ذلك لإعطاء الأطفال فرصة للخروج من الجو الدراسي. يجب أن يكون الأطفال نشيطين بعد المدرسة وقبل العشاء.

### - تقديم هدايا اللياقة

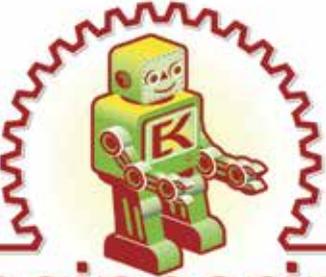
اختاري هدايا تتعلق باللياقة البدنية. حبل القفز، ترامبولين (نطيفة صغيرة)، مضرب كرة تنس، متعلقات كرة القدم، اختاري الهدية حسب مهارات طفلك و دعيه يستمتع.

### - فكري خارج الملعب

لا تلحقي طفلك بجميع الرياضات المنظمة مثل كرة القدم و كرة السلة. ابحثي عن أنشطة مختلفة قد يستمتع بها الطفل مثل: الرقص، تسلق الصخور، السباحة أو الفنون القتالية. عليك أن تتحلي بالصبر، قد تقومون بعدة محاولات من التجربة والخطأ حتى يتوصل طفلك للنشاط الملائم له. على الأرجح، مع الوقت ستكتشفين خيارات أخرى عندما تجدين أن طفلك لم يعد يستمتع بما يقوم. استمري بتجربة أفكار مختلفة حتى تتوصللي للفكرة الملائمة لطفلك. إنه من المهم تحفيز الطفل الغير رياضي و تخييره ليصبح النشاط البدني عادة مستمرة معه مدى الحياة.

### - كوني قدوة:

إذا كنت تسهرين كل ليلة أمام التلفاز، تمسكين جهاز التحكم بيد، وكيس من رقائق البطاطا في اليد الأخرى، فأنت لا تطبقين ما تنادي به مما سيدفع أطفالك لعدم احترام القيود التي تفرضينها على وقت الشاشة. عليك مراجعة سلوكك في مشاهدة التلفاز وكوني قدوة صالحة من خلال دمج النشاط البدني في الحياة اليومية. قومي بالممارسة المنتظمة للأنشطة الحركية التي تستمتعين بها ودعي أبنائك يشاهدون- و



# Engineering For Kids®

Engineering For Kids brings science, technology, engineering, and math, to kids ages 4 to 14 in a fun and challenging way through : schools, classes, camps, and parties.

We are proud to inspire children to build on their natural curiosity by teaching engineering concepts through hands-on learning.

Engineering is, after all, one of the fastest growing industries in the world!

المهندس الصغير يجلب العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات للأطفال من عمر 4 إلى 14 في جو من المرح والتحدى.

و ذلك من خلال المدارس، والمخيمات الموسمية والبرامج المختلفة ، و الحفلات. نحن فخورون بقدرتنا على الهام الأطفال للبناء على فضولهم عن طريق تدريس المفاهيم الهندسية من خلال التدريب العملي.

المجال الهندسي - كما تثبت البحوث - هو واحد من أسرع المجالات نموا في العالم !

## المهندس الصغير

نلهم الجيل القادم من المهندسين!



### Now In Saudi !

Follow us : Instagram



@EFK\_KSA

Twitter



@EFK\_KSA

For More Info : [www.engineeringforkids.net](http://www.engineeringforkids.net)

Mobile number: +966555034156

# كتب الأطفال



ماذا ستقول  
والدة ساري عندما يسألني  
،أمي هل تحبيني؟

أمي هل تحبيني؟

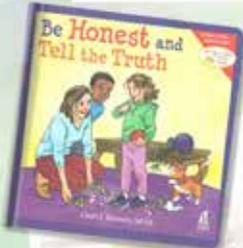


تقلق البنت الصغيرة  
عندما تكتشف ان  
التدخين يضر لان والدتها  
تدخن، فتقرر ان  
تصرف...و بسرعة.

أمي والتدخين.

مشكلة صغيرة

قصة فتاة صغيرة  
عندها مشكلة كبيرة،  
مشكلتها انها  
صغيرة!



Even very young children  
can learn the difference  
between what's true and  
what isn't and they can learn  
to choose the truth, even  
when it's a struggle. In simple  
words and engaging  
illustrations this book builds  
honesty, a cornerstone of  
good character

Be Honest and  
tell the truth

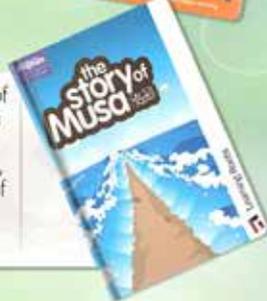
Where does honey come  
from? The Cat in the Hat  
knows that! And he's going to  
take you inside a beehive to  
show you

Show me  
the Honey



The delightful narration of  
the life of prophet Musa  
takes children on an  
enchanting adventure ,  
exploring the treasures of  
this timeless story

The story  
of Musa  
عليه السلام



Riyadh Gallery:

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

Stars Avenue:

2nd Floor, Al Malek Road, Jeddah, Tel.:(02)22754689

Stationery Fantasies: Prince Sultan St.,

Jeddah, Tel.:(02)22634817

Red Sea Mall: King Abdulaziz Road, Jeddah, 2nd Floor

Andalusia Coffee: Prince Sultan Street, Jeddah, Namaa Center



Little book  
كتاب الصغير

الرياض غالري:

طريق الملك فهد، الرياض، هاتف:(01)١٢٧٣٠٧٦٢

ستارز أفينيو:

الدور الثاني، طريق الملك، جدة، هاتف:(0٢)٢٢٧٥٤٦٨٩

رد سي مول:

طريق الملك، جدة، الدور الثاني

أندلسية كافيه:

شارع الأمير سلطان، جدة، مركز نما

## علاقة التنشئة الاجتماعية بغيرة الطفل



- أن نشعر الطفل بذاته وأن له وجود مهما كان عدد أخوته وأخواته وأن نهتم به بشكل معتدل دون تفريط أو إفراط

- أن يسعى الوالدان في كسب ثقة جميع الأبناء عن طريق كافة أساليب التعامل التي تؤكد اعتبار الذات وغرس الحب في نفوسهم مما يجعلهم يثقون فيما يقدمون إليهم من نصائح وإرشاد يسهم في بناء شخصيتهم بشكل إيجابي

- على الأم أن تبذل جهداً خاصاً لتؤكّد لطفلها حبها وحنانها وأن تحرص على تلبية رغباته المفضلة في نطاق المعقول

- على الأب أن يهتم بالطفل الأكبر بشكل ظاهر قبل حمل ومداعبة الطفل الأصغر ، والأرجح في هذه الحالة أن الطفل الأكبر سيحب المولود الجديد إذا سمح له باللعب معه مع توجيه أقل ما يمكن من النصح والإرشاد

علاقة التنشئة الاجتماعية بغيرة الطفل علاقة وطيدة فالأسرة تلعب دوراً كبيراً في تشكيل سلوك الطفل من خلال عملية التنشئة الاجتماعية وإن ما يتربي عليه الطفل يثبت معه على مدى حياته وما يحدث له في الطفولة المبكرة يرسم الملامح الأساسية لشخصيته المقبلة .

### وحتى نجنب أطفالنا شعور الغيرة المؤلم يلزمنا :

- معرفة بعض الأساليب الفعالة فقبل كل شيء يجب أن نعرف أن سلوك الطفل خارج الأسرة يعكس إحساسه داخلها فإذا نال الطفل الحب والفهم والحنان ، أمكنه أن ينقل هذه الأحاسيس للآخرين ويشعر بالسعادة في الاختلاط والعطاء ، أما الطفل الذي يلاقي الكراهية والعقاب والشدة ويشعر بالغيرة ممن حوله فإن ذلك ينعكس في كراهيته للآخرين



- يجب على الوالدين أن يقلعوا تماماً عن عقد المقارنات الصريحة بين الأطفال ، على اعتبار أن لكل طفل شخصيته المستقلة من حيث قدراتها وإمكاناتها
- ضرورة المساواة في المعاملة بين الأبناء الإناث والذكورة لأن غير ذلك يثير غيرة الإناث ويصيب الذكور بالغرور
- العمل على إبراز النواحي الطيبة في الطفل والكشف عن المواهب والقدرات
- الانتباه من إفراط الرعاية والحب للطفل المريض بحجة مرضه فإن ذلك سيثير غيرة إخوته وبالأخص الصغار منهم ، وقد يتمنى باقي الأطفال المرض حتى يحظوا بهذه الرعاية

من 21 إلى 23 أكتوبر 2014  
مركز الرياض الدولي للمؤتمرات والمعارض  
الرياض، المملكة العربية السعودية

**MBK  
EXPO**  
معرض الأم والطفل

www.mbkexpo.com



## أكبر معرض متخصص بمنتجات الأم و الطفل في المملكة العربية السعودية

- إتقي بأكثر من 15,000 زائر مهتم بمنتجات الأم والطفل
- فرصتك للتواصل المباشر مع أقوى العملاء في السوق السعودي
- برنامج استضافة المشترين من المملكة و كافة دول الخليج

خلود ابراهيم دري

مدير المبيعات والرعايات

ج : +966٥.٤٦٤٤٦٣

khulud.durri@reedsunaidiexpo.com

احجز موقعك الآن

الداعمون



وزارة الصحة  
Ministry of Health



الأم والطفل

الأم والطفل  
MOTHER & CHILD



ماي بوتول

معرض الرياض

DESTINATION  
GCC

links

تنظيم

Reed Sunaidi Exhibitions

الشركاء الاعلاميين



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

"دليل الأم والطفل" نهديك هذا التطبيق المجاني الذي يوفر لك كل إصدارات دليلنا - دليل الأم والطفل - لتصفحها بسهولة على جهازك،  
ستجدين مقالات طبية، تربية، تجارب ونصائح والعديد مما يهم كل أم.



Join us



mother and child guide

Follow us



M-C-guide

Join us



motherandchildguide



## الصديق الخيالي عند الأطفال

غالبًا ما نجد الطفل الصغير يأتي إلى والدته ليحدثها عن صديقه الوهمي والذي تعرف عليه من وحي الخيال، أو تجد الأم طفلها أثناء اللعب يتحدث مع صديقه الخيالي ويشاركه أفكاره ومشاعره.. وفي بعض الأحيان يصبح هذا الطفل جزء من حياة الطفل اليومية ويظهر ذلك عند الأطفال بين سن الثالثة والخامسة ، لكن سرعان ما تختفي هذه الظاهرة بعد بضعة أشهر ، ويحصل ذلك غالباً في مرحلة دخول الحضانة أو المدرسة حيث يجد الطفل في محيطه أصدقاء حقيقيين ..

### هل ذلك يدعو إلى القلق؟

١. إن الصديق الخيالي عند الأطفال ليس بالأمر المقلق والمخيف بل هي حالة طبيعية وجزء من النمو يمر بها العديد من الأطفال
  ٢. يساعد الصديق الخيالي على تطوير خيال الطفل وتطوير حسه الإبتكاري واكتشاف المجتمع والانخراط فيه
  ٣. على الأم أن تشارك الطفل في خياله وتظهر له مدى تفهمها لحالته ولكن دون مبالغة ، وتحاول أن تفهم مشاعره الداخلية
  ٤. على الأبوبيين أن يقضوا وقتاً أكثر مع طفلهم لينزلوا لمستواه ويلعبوا معه كصديق
  ٥. لابد من قضاء الطفل وقتاً مع أطفال الأقارب والأصدقاء ليشاركهم باللعب والأفكار ماذا لو طالت هذه الحالة :
- في سن السادسة أو السابعة، يفترض أن يتمكن الطفل من العودة إلى أرض الواقع والانفصال عن ذلك العالم الافتراضي فهو يصبح في عمر يخوله الانتقال إلى مرحلة جديدة لأنه يشعر بالقدرة على مواجهة العالم الخارجي يجب أن يحرص الأهل على إحاطة الطفل بأصدقاء «حقيقيين» خشية أن ينعزل عن محيطه. إذا لم يخرج الطفل من الحالة بحلول هذه المرحلة، من الأفضل استشارة الاختصاصيين



## كيف يمكنني تحسين سلوك طفلي ؟

- تذكري أن جميع الأطفال مشاغبين بعض الأحيان لذلك لن تستطيعي القضاء على السلوك السيئ ..... لكن هناك طرق يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك على تحسين سلوكه :
- قومي بالثناء عليه دائماً عندما يقوم بالسلوك الصحيح ، هذا سيعزز من ثقته ويشجعه على التصرف الجيد في المستقبل
- عندما يكون طفلك مشاغباً ، اجعلي من الواضح له أن سلوكه هو السيئ وليس هو .
- كوني لطيفة وحازمة في نفس الوقت
- طفلك هو نسخة منك وسيكرر تصرفاتك وأقوالك لذا تصرفي وتكلمي بالطريقة التي تحبين أن يتصرف ويتكلم بها
- يمكن تجاهل بعض التصرفات المزعجة أو المشاكل البسيطة لكن المشاكل الكبيرة يجب أن تصحح وخصوصاً إن كان السلوك مؤذي وخطر
- استمعي له بشكل جيد عندما يريد التحدث
- كوني ثابتة في مواقفك معه بحيث يعامل السلوك السيئ بنفس الطريقة كل مرة وإلا سيتعلم أنه باستطاعته الهروب بفعلته في بعض الأحيان
- أصلحي من شأن طفلك بعد الخطأ مباشرة ولكن انتظري حتى يذهب غضبك ولا تعاقبيه لأنك غاضبة وبحاجة إلى التنفيس
- ضعي قرارات بحيث تكون مناسبة لعمره مع مراعاة أن القرارات تنفع مع الأطفال بسن المدرسة
- تحدثي عن سلوكياته الإيجابية وامدحيه أمام والده
- احذري أن تستمري طوال اليوم في الحديث بكثرة عن تصرفاته السيئة



## كيف يمكنك مساعدة طفلك على البقاء جاف في الليل

- تأكدي من أن طفلك خلال النهار يذهب إلى الحمام كل ساعتين
  - قومي بتوجيه طفلك للذهاب إلى الحمام عندما ترين علامات تدل على حاجته للذهاب كالتلوي مثلاً
  - تجنبي الأغذية أو المشروبات التي تعمل كمحفزات مثل الشوكولاته والسكر والكافيين وخصوصاً في ساعات قبل النوم
  - تقديم كميات كافية من السوائل خلال النهار ، والحد منها بمدة ساعة أو ساعتين قبل النوم
  - القيام بالذهاب إلى الحمام عدة مرات قبل الذهاب إلى السرير ، ومرة واحدة في النهاية قبل إطفاء النور ، تأكدي من أن طفلك انتهى من إفراغ مثانته عن طريق الاسترخاء لمدة ثلاث إلى خمس دقائق ، التوقيت الذي يمكن أن يساعد في معرفة كم من الوقت استطاع طفلك الجلوس ، ذلك في جعله يتحدث ويقرأ كتاب أو يروي لك حكاية
  - استخدمني فراش ضد الماء لتغطية السرير مرة واحدة خلال النهار وأثناء التدريب ، الملابس الداخلية والحفاضات الماصة تؤخر عملية التطور الطبيعي للطفل لأنها قد لا تجعله يشعر عندما يحدث التبول
  - استخدمني التعزيز الإيجابي ، مع وضع ملصقاً لرصد نجاحه
  - حافظي على إبقاء النور في الليل واضحاً إلى الحمام
  - تجنبي لوم طفلك ولا تجعله يشعر بالذنب أو الخجل ، دعيه يعرف أنه من الطبيعي وسوف يستغرق وقتاً للتغيير
- إذا كانت هذه الأفكار لا تعمل ، وإذا كان طفلك فوق السن السابعة يمكن أن يساعدك تدريب المثانة وتغيير النظام الغذائي والعلاج مع الدواء



يسعدنا التواصل معنا عبر موقعنا

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



Join us



mother and child guide

Follow us



M-C-guide

Join us



motherandchildguide

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



## Keeping Healthy Through the Holidays

Nujood T. Zahid

Holiday season is here, you've worked hard at school all year and finally it's time to celebrate and a lot of this celebrating happens around...food!

Remember what the Prophet Mohammad PBUH said: «keep a third of your stomach for food, one third for drink and one third for air».

Here are a few general tips:

- Think healthy, make it a goal, I don't mean skinny or even thin, I mean giving your body the nutrients it needs for you to look great and feel great.
- choose Organic chose local

and chose in season, you cut out as much of the chemical pollutants as possible and in turn you'll always have a varied and colourful diet.

- Have a "buddy" a friend or family member who wants to make the same changes and monitor each other or keep a daily food diary, tracking your day to day eating habits and try to improve them.
- Avoid having more than two non-healthy options per week, try to have them co inside with birthdays or other occasions so that you can indulge



with your family and friends on those days.

- When you have the choice, walk and take the stairs, around your room, around your house, around the block, “Majra Al Sayl”, in a mall, anywhere, take your mom, take your friends, walk the dog, walk and talk, it can be a great time to bond, to catch up on audio books or podcasts, to learn that “Surah” you’ve been wanting to learn by heart or to just have some down time.

While Traveling or Eating Out with Friends

- Eat at home and Pack a Snack:

Have a healthy home cooked meal before attending a party, traveling or going out with friends. Keep something on hand to have on the go, when you’re prepared you’ll be less tempted to have the highly advertised processed snacks and more able to make a good choice for your next meal.

- Where to go: Meet at coffee shops and restaurants that offer fruits, salads, fresh juices etc. so that you’re sure to find something nutritious.

- Menus: Today menus are mainly animal protein based although needed for growth, don’t let it be at the cost of fruits, vegetables, pulses and



grains which you'll find hidden in the sides section of the menu.

- **Real over Artificial:** It's ice cream season! You may be surprised to hear that an ice cream can be healthy even if it has fat and sugar, non-hydrogenated fat and real sugar are better for you than artificial sweeteners and chemical fat substitutes, so choose wisely and just have one scoop instead of two or two instead of four! This is true for soft drinks as well, chose real sugar over artificial and cut your intake in half.

- **Get out of the vehicle before you reach your destination and walk a few minutes, increasing the distance every so often, be safe and always have the correct designated adult with you.**

Ramadan and Eid

- **Split Meals:** Breakfast "Iftar" can become two meals about three hours apart instead of dining on everything at once.

- **This not That:** If you like fresh cream "kishta" with your dates every day, you could opt for yogurt on some days. Try baking your "sambusak" and alternating the filling, how about veggie, cheese or olive? What about mixing whole wheat into the pastry?

- **Cut the Fat:** "Fatta" is a favourite in Ramadan you could crisp the bread in the oven and cook the base with no added fat, keeping all ingredients constant or using low fat options.

- **Portion Control:** If you love having dessert for example have a taster amount and eat it slowly, even use a tea saucer for a plate and a small teaspoon and enjoy it.

- **Timing is Everything:** Have your bigger heavier meals earlier and keep "Suhour" light.

It's all about choices and improving. What are you doing today? What would you like to do better? Chose around three things to improve on from now until next Ramadan and next year you get to choose another three things...your Ramadan Resolutions. Wishing you very Happy Healthy Holidays!



# قصص العراقيين

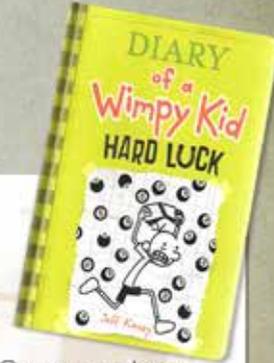


عندما يقابل الطفل البتم بيتر اوغستس البالغ من العمر عشر سنوات، قارئة بخت في السوق ذات يوم و تخبره بان اخته للتي يفترض انها ماتت ما تزال حية في واقع الامر. ينخرط بيتر في سلسلة من المغامرات المدهشة بينما يحاول العثور على شقيقته بلا كلل.

فيلة الساحر

في هذا الكتاب نواكب لحظة بلحظة من خلال تساؤلات غاردر و رسوم دواكين مغامرة صبي يافع يشد الرحال مسافرا على متن مستويات متعددة من المشاعر و الأفكار في عالم المكان و على متن ما يحتفظ به من ذكريات في عالم الزمان.

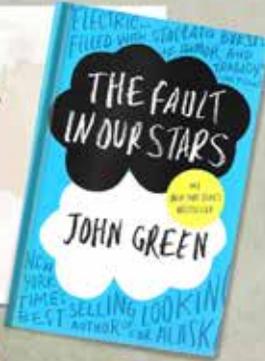
جوستاين غاردر  
اسئلة وتساؤلات



Greg is on a losing streak. His best friend Rowley has ditched him and finding new friends in middle school is proving to be a tough task.

Diary of a  
wimpy kid  
Hard Luck

The number 1 New York Times Bestseller. A novel of life and death and the people caught in between.



The fault in  
our stars

Riyadh Gallery:

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

Stars Avenue:

2nd Floor, Al Malek Road, Jeddah, Tel.:(02)22754689

Stationery Fantasies: Prince Sultan St.,

Jeddah, Tel.:(02)22634817

Red Sea Mall: King Abdulaziz Road, Jeddah, 2nd Floor

Andalusia Coffee: Prince Sultan Street, Jeddah, Namaa Center



الرياض غالري:

طريق الملك فهد، الرياض، هاتف(٠١)١٢٧٣٠٧٦٢

ستارز أفينيو:

الدور الثاني، طريق الملك، جدة، هاتف(٠٢)٢٢٧٥٤٦٨٩

رد سي مول:

طريق الملك، جدة، الدور الثاني

أندلسية كافيه:

شارع الامير سلطان، جدة، مركز نما

# KISDS CLUB

## 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

## التحلية

Mob. +966 546916812  
Facebook: Enchanted Gar-  
den  
Instagram: enchanted

## للروضة

Tel: ٠١٢-٦٥٤٢٥٠٥  
للروضة - ٠٥٠٦٦٢٢٠٥٩  
للبرامج المسائية - ٠٥٥٥٠٤٦٥٠٤  
Email: info@brightmindsschool.com  
Facebook: bright.m.preschool  
Twitter: Brightmindsschl  
Instagram: Brightmindsschool

## حي الشاطئ طريق الملك

Mob: +966554333013  
Instagram: rosegardenclub

## الفعاليات

حضانة و روضة , 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.

روضة برنامج تعليمي  
بالعربي والانجليزي  
والفرنسي، رياضة، دين، قصص،  
امي وأنا، انشطة مسائية،  
باليه، تايكواندو، جودو، فرنسي،  
قرآن، اتيكيت، جمناستيك، المسلمة  
المتميزة، فن وتنسيق الالوان

منهج إبداعي قوي باللغتين العربية  
والإنجليزية لتطوير قدرات الاطفال  
ومهاراتهم مدعم ببرنامج ديني  
يهدف لغرس محبة الدين الإسلامي  
لدى الناشئ.

تقديم خدمات استشارية للوالدين.  
برامج الفترة المسائية والتي تدعم  
احتياجات طفلك واهتماماته مثل  
( الغفار - القرآن - أنوس - النادي  
القرائي - يوجا - Play Group )

سباحة ، باليه ، حمار ، رسم ، تزيين  
كيك ، تايكواندو ، فن كلاس ، طبخ،  
قرآن ، قاعدة نورانية ، تاي بوكسينج  
بالاضافة الى نادي صيفي و رمضاني  
Qura'an, Gymnastic, ballet,  
taekwondo, art & drawing,  
play groups, cooking, U-bound  
radical fitness, piano, pets  
shop, carpentry And more ..  
Summer camp and ramadan  
camp

## العمر

١٢ شهر -  
سنة

١- ١٢ سنة

٢ - ٥  
(الروضة)  
٢ - ١٠ (البرامج  
المسائية)

١-١٠ سنوات

## اسم النادي



# KIDS CLUB

## الرقم/الموقع

## الفعاليات

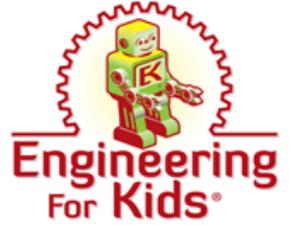
## العمر

## اسم النادي

Mobile: +966555034156  
Website: www.engineering-  
forkids.net/ksa  
Email: Saudiarabia@engi-  
neeringforkids.net  
Instagram: EFK\_KSA  
Twitter: @EFK\_KSA  
Facebook: /Engineering-  
ForKids

بيئة مسلية لتعلم المهارات الهندسية  
جو ممتع و جذاب يحفز التفكير الإبداعي  
برامج تعليمية قيمة، مع مستوى عال  
من المدربين المميزين و المحتوى عالي  
الجودة.

Engineering For Kids® provides the kids  
with:  
A pleasant place to learn engineering  
skills  
A fun, attractive, thought-provoking  
atmosphere  
Valuable educational programs,  
while offering the highest quality and  
professionally presented service.



Mob : + 966 532444025  
Tell: + 966 12 2063377

Twitter: @yca\_jeddah  
Instgram: Yca\_jeddah  
Facebook: youngchefsacad  
emysaudiarabia  
www.youngchefsacademy.  
com

صفوف الطبخ الأسبوعية (بعد المدرسة)  
\*نوادي الإجازات  
\*الرحلات المدرسية  
\*صفوف خاصة للصغار (سنوات 4-6)  
\*حفلات للأطفال  
تتميز اكاديمتنا عن غيرها بان اهدافها  
لا تقتصر على تعليم الاطفال اعداد  
الساندوتشات و المأكولات الخفيفة بل  
تتعداها الى تعليمهم الاستمتاع بغن  
الطبخ و قيمه في بيئة آمنة و ملائمة  
لإحتياجاتهم.

٧ - ١٥ سنة  
بنات  
٤ - ٩ سنة  
أولاد



تجار جدة , التحلية  
Venue Executive Club  
Tujjar Jeddah , Tahlia St

Tel: 012 6061010  
Email: sindinoha@gmail.com  
Instagram: @styling\_diva  
Facebook: www.facebook/  
styling\_diva

ورش عمل للأزياء والموضة، للفتيات بين  
سن ٧-١٥. تعليم الفتيات أساسيات في  
تنسيق الأزياء (الألوان، انواع الاجسام،  
وكيفية اللباس بشكل صحيح، الخ) تعزيز  
الثقة بالنفس ورفع مستوي احترام  
الذات بين الفتيات الصغيرات.  
Tween fashion styling  
workshops, for girls between the ages  
٧ to ١٥. Teaching young girls basics in  
fashion styling (colors, bodyshapes,  
how to dress properly, etc.) Boosting  
self-confidence and raising self-esteem  
issues among young girls.

٣ - ٦ سنة  
اولاد و بنات  
٣ - ١٣ سنة  
بنات



جدة - خلف مركز الجمجوم  
C١ بيزنيس بارك مكتب  
Mob: 0556358836 /  
0555616162  
Email: ga.positivechange@  
gmail.com

الفعاليات: - مكتب عادة أسرهم للتقييم  
والاستشارات النفسية، التربوية، الأسرية  
والزوجية  
- جلسات فردية، زوجية وأسرية  
- علاج سلوكي بدون أدوية

أطفال / سن  
المراهقة /  
راشدين



### بيتي الصغير

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٢٤٩.

www.mylittlehouse-sa.com

### مدرسة ثامر العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨.٧٤٧

www.tis-edu.com

### مدرسة صغار المبادرين

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٢٧٦٧.

Mob: +٩٦٦-٥٦.٧٣٥٦٧.

www.yes.sa.com

### مدرسة الحمراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٧.٣٢٤

### مدرسة اليسر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٦٤٥٣

### مدرسه الوادي العالمي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٧.٣٦

### مدرسه الفيصل العالمي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٦٩٥٥

### مدرسه ريف جده العالمي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٤١١..

### مدرسه حسن العالمي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٨٨٢٨

### العقول المفكرة

Mob:+٩٦٦-٥.٦٦٢٢.٥٩

Tell:+٩٦٦-١٢-٦٥٤٢٥٥

Tel: +٩٢٠.٢٩٦٦٩

www.dhs.edu.sa

### مدرسة دار الرواد

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٢٢٢٥

### مدرسة دار جني العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٨٣١٥

www.djis.edu.sa

### مدرسة العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٢٣٤٤٤

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٤٤١٠ حضنة

www.gis.sch.sa

### مدرسة جدة العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١٢٥٣

www.jjschool.org

### مدرسة روضة المعرفة بجدة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢.١٧٤

www.jks.edu.sa

### مدرسة جدة بريب

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٢٣٥٤

www.jpjgs.org

### مدرسة منارات جدة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٣.٢٢٥

www.manaratjeddah-schools.com

### ملتقى الاصدقاء

Mob:+٩٦٦-٥٣٣٦٥٧٧..

Tell:+٩٦٦-١٢-٦٢٢٤٣٤٤

## مدارس و حضانات

### مدرسة البيان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١١.٠٤

www.al-byan.com

### مدرسة فيصل العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٦٩٥٥

www.alfaisal-school.com

### مدرسة الواحة العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٢٩٦٦.

www.alwahaschool.com

### مدرسة الامريكية العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢.٠٥١

www.aisj.edu.sa

### مدرسة البريطانية العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩.٠١٩

www.continentalschool.com

### مدرسة كورل العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٢.٠٢

www.coralschool.net

### مدرسة دار الفكر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣١١١١٨ اولاد

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣١١١١٧ بنات

www.fikr.sch.sa

### مدرسة دار الحنان



منهج امريكي + لغة فرنسية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٩٠٨٢٩

Mob: +٩٦٦-٥٣٥٢٦٥٥٦٣

### جامعة الملك عبد العزيز

الاقتصاد المنزلي/دراسات  
الطفولة/مركز الطفولة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٥٢٩٦.

Ext: ٣٣٦.



Mob: +٩٦٦-٥٠٤٣١٣٤٤.

Mob: +٩٦٦-٥٥١٧٩٦٢٥٤

### حضانة كيدز تايم

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٣١١١

Mob: +٩٦٦-٥-٦٩٦٩٣٧٩٤

### Little smarties

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١٩١٣

### مدرسة مملكتي الصغيرة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩٣٩٥١

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٧٥٩٠٩

### Up and Away

Tel: +٩٦٦-٢-٦٦١٤٧٧٩١

### مدرسة الشمس المشرقة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٠٩٥٨

حضانة و روضة الشيماء  
(داخل جامعة الملك  
عبدالعزیز)



## حضانات

### مدرسة كيدز كامبوس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٢٣٥١

### مدرسة ABC

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٨٨٢٧

### مدرسة السفراء

Tel: ٨٠٠-١٢٤-٩٠٠٠٠

www.ambassadors-school.com

### مدرسة بير هاجز

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٣١٩٢

### بيلدنج بلوكس

Tel: +٩٦٦-٢-٦٠٦٠٧٥٥

Mob: +٩٦٦-٥٤١٥٢٥٦٦٦

### Childhood spring مدرسة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٧٥٥٣

### خبراء المستقبل

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١٥٠٠

### Creative childhood

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٧٧٢٢٤

Mob: +٩٦٦-٥٠٤٣٩٠٩٩٨

### جاك و جيل

Mob: +٩٦٦-٥٠٧٣٦٩٩٦٣

### بيت المنتسوري

Tel: +٩٦٦-٢-٦٩٨٨٨٢٨

### جونيور و مامز



## جامعات

### معاهد ومراكز

#### معهد نيهورايزن

شارع الروضة  
+٩٦٦-١٢-٦٦٩٩٦٦

#### الابداع الكندي

خلف بيتزاهت التحلية  
+٩٦٦-١٢-٢٦٣١٩٧.

#### معهد وول ستريت

+٩٦٦-١٢-٦٦٤٢١٣٩

www.ibnsina.edu.sa

#### جامعة جدة التقنية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٧٠٣٨٧

www.jct.edu.sa

#### كلية المجتمع بجامعة

#### الملك عبد العزيز

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٧٠٠٢٦

#### كلية التربية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٤٦٢.

#### جامعة الملك عبد العزيز

#### للعلوم والتقنية

www.kaust.edu.sa

#### إدارة اعمال CBA

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٩٠٠٠

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٩٠٠٩

(قسم الاولاد)

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠٠٦٧١

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠٠٢٣٨

(قسم البنات)

www.cba.edu.sa

#### جامعة دار الحكمة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٠٣٣٣٣

www.daralhekma.edu.sa

#### جامعة عفت

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٤٣٠٠

www.effatcollege.edu.sa

#### جامعة الملك عبد العزيز

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٠٠٠٠٠

www.kau.edu.sa

#### كلية الامير سلطان

#### للسياحة و الادارة

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٤٤٢٠

www.pscj.edu.sa

#### جامعة ابن سينا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٥٥٨٨٢



Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٥٤٤٤

**العيادة السعودية  
الأمريكية**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٠٥٠

**مركز IC**

Mob: +٩٦٦-٥٥٢٢٠٠٩٢٢

**عيادة مغربي للعيون  
والأذن**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٢٠٠

**العيادات التخصصية  
للعظام**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٢٢٩٨

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٧٤٨٥٠

**عيادة المدينة الطبية**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٨١٢٨٨

**عيادة القدس**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٠٢٢٤

**مركز الأندلسية لطب  
الأسنان**

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١١١١١

**عيادة ٢١**

(المتخصصة في العلاج  
الطبيعي)

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٧٢٠٢

Mob: +٩٦٦-٥٠٦٦٧٣٥٣٣

**عيادات الدكتور ادريس  
لطب الأقدام**

Tel: +٩٦٦-٥٠٥٠٦٥٠٧

**عيادات الدكتورة عفت  
داغستاني**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠١٧٢٩

**عيادات الدكتورة نشوى  
رضوان**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٣٧٣٧

Mob: +٩٦٦-٥٦٠٠٠٧٠٢

**منتجع لايبيرل للأسنان**

Tel: ٩٢٠١١٦٦٣

**مستوصف حراء**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٠٧٢٤

**العيادات المثالية**

**عيادات**



**مجمع العيادة الاولى  
الحديثة**

Tel: ٩٢٠٠٢٩٠٩

**مركز الاشعة الاول**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٥٦٤٠

**بن لادن**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٢٢٣١٥

**عيادة الانصار الجديدة**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٣٣٣٧٩

**المركز التأهيل الدولي**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢١٢١٢

**عيادة الغدير**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٢٢٥٣٥

**عيادات الحمراء**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٥٨٨

**عيادة الحرمين**

**مستشفيات**



**مستشفى أبو زنادة**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥١٠٦٥٢

**مستشفى عبد اللطيف  
جميل**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٧٠٠٠١

**مستشفى الحمرا**

سبا و صوالين



المقينة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٧٦٣

زواريه

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٦٠٦١

بثينة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣١٨٠٩

كارمن

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٨١٢٢

شامبلا بلازا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٦٨٠٧

كلود ماكسيم

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٧٤٥٠

بيجو سياتيه

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٣٥٠

سينديريلا

مستشفى جامعة الملك  
عبدالعزیز

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٠١٠٠٠

مستشفى الملك فيصل  
التخصصي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٧٧٧٧

مستشفى المغربي

للعين والأذن

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٥٠٠٠

مستشفى المستقبل

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٧٥٢٥٥

مركز مشرفة الطبي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٤٣٦٦

مستشفى الجدعاني  
الجديدة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٨١٠٠

(NJCH) مستشفى عيادات  
جدة الجديدة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٥٠٠٠

مركز سلام الطبي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٥٥٥٥

مستشفى السعودي  
الألماني

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٩٠٠٠

مستشفى الأطباء  
المتحدون

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٣٣٣٣٣٣

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٣٩٣٩

مستشفى الحياة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٧٧٧٨

مستشفى الصفا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٣٧٢٦٢

مستشفى بخش

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٧٩٦٦٦

مستشفى باقدو وعرفان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٣٨٨٨٨

مستشفى د. غسان نجيب  
فرعون

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٣٢٠٠

دار الشفاء السعودية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٢٢٩٠٠

مستشفى د. سليمان  
فقيه

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٠٠٠

مستشفى حي الجامعة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٠٦٦٦٦

المركز الطبي الدولي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٠٩٠٠٠

مستشفى المشفى

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٩٢٢٢٢٢

مستشفى عيادات جدة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٣٣٣٣٣٣

معهد جدة للنطق والسمع

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٥٣١١



**صالون حنا**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٨٧٠٩١

**سبا كلارنس باريس**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٩٩٩٩

**طونني وغي**

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٦٢٣٠

Mob: +٩٦٦-٥٣٧٨٥٩٥٨٨

**مركز سهارا**

Tel: ٩٢٠٠٢٦٢٦٧

**فيفا لافي**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٩١٦٣

**مركز سارا جولي**

Tel: +٩٦٦-٢-٦٩٠١٤٣١

**زوبنا**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٦٣١١

**صالون J ٧**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٣٢٨١٢

**ميرميد**

Tel: +٩٦٦-٢-٦٦١٦٦٤٤

**فن الاظافر**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٥٥١١

**عناية الاظافر**

Tel: +٩٦٦-٥٤٤٤٢٦٢٦٤

**صالون نواره**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٠٦٠٦

**اوريانا**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٠٧٧٣

**Planet Beach**

Tel: ٨٠٠١٢٤٧٧٧٦

**Serenity Center**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٨٣٥٣

**Soleil d'Or Spa**

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٢٢٣٣

**مركز ريما**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٥٤٢٣

**روزانا**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٢٧٤٩

**سبادا**

Tel: +٩٢٠٠١٠٠٩٩

**سبا لاونج**

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٠٩٠٤

**سبا تو جو**

Tel: +٩٦٦-٥٤٤٤٠٨٥٨٥

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٩١٧٦

**د.إدريس سبا للقدم**

Tel: +٩٦٦-٥٠٥٠٦٥٠٧

**E Spa**

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٢٠٩٣

**إفانيا سبا للسيدات**

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٠٧٩٢

**صالون إيغا**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٨١٩٧٧

**المستقبل**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩١٣٤١

**جارا روبا**

Tel: +٩٦٦-٢-٢٦٣٥٠١٨

**جمالك**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥١٨٨٨

**لمسات**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٤٠٠٢

**جان لوي دافيد**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٨٦٧٨/٩

**لوسي سانت كلير**

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٣٢٠٢٠

**منا**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٦٦٢٨

**ميبارا هوم سبا**

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٣٤٥٤٩٩

**سيارة توصيل**

**الو سيارة**

Tel: +٩٦٦-٥٠٥٦٥٧٣٨٧

**تاكسي لندن**

Tel: ٩٢٠٠١٠٠٦٨

Tel: +٩٦٦-٥٩٣٢٥١٤٠١

**سابتكو**



ماي ليتل كلوسيت

Tel: +٩٦٦-٥٦٢٩٠٠٠٢٥

## تصميم ثياب

HM

Tel: +٩٦٦-٢-٦٨٢٨٠٦٤

لومار

Tel: ٩٢٠٠٠٠٥٥٤

ثوب ساب

Tel: +٩٦٦-٢-٦١٠٠٠٠٩

بازركان

Tel: +٩٦٦-٢-٢٥٦٠٠٤٤

عمر

Tel: +٩٦٦-٢-٦٩٢١٧٧٣

سيندي

Tel: +٩٦٦-٢-٦٦٧٨٥٨٧

مهيار

Tel: +٩٦٦-٢-٢٦١٥٩٦

## مصمّمات أزياء



ساسبي ديزاين

Mob: +٩٦٦-٥٥٦٩٧٧٧٠٧

بوتيك الجديلا

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤١٢٤٩

بيبي فتياي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٣٩٧١

دادو

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٣٦٩٩

علبة ياسمين

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٥٥٣٣

Lollipop

Tel: +٩٦٦-٢-٦٦٤٣٢٩٥

لايف

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٤٢٦٦

أروى بوتيك

Mob: +٩٦٦-٥٠٥٦٠٢٦٨٥

بوتيك AMK

Mob: +٩٦٦-٥٣٠٢٦٢٨٣١

مياس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٩١٨٨

بوسبي سمرا

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٠٢٣٤

ذا ستور

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٠٦٠٣

ذا شوب

Tel: +٩٦٦-٥٥٦٦٥٠٠٠٩

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٨١٢١٧

يلا اطلب

Tel: +٩٢٠٠١١٧٥٥

## بوتيكات



اونداس

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٢١٧

باريس و اوليفر

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٢١٣

سابين

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥١٥٧٢

سوترا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٥٠٨٢

Pink or Blue

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٤٤٥٢

The Wedding Shop

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٠٨٠٨

**ناديا أيوب**

Tel: +966-0-5082627

**روبي راسيلا**

Tel: +966-0-4390314

**المصممة يسمينا ناجي**

Tel: +966-054...4777

**هلا شندب**

Tel: +966-064389094

**عفاف بافلا**

M: +966-0-0320201

**امل عنقاوي**

M: +966-0-3613314

**بسمة ابو الجدائل**

M: +966-0-6634...

**ديالا كبارا**

M: +966-0-87-4799

**إيمان جوهرجي**

M: +966-030687773

**فاطمه عابد**

M: +966-054369993

**جاردينيا حافظ**

M: +966-067444274

**هناء سمان**

M: +966-0-030-908

**مها غلاييني**

M: +966-0-666634

**منار الراوي**

M: +966-069169923

**مريم عرب**

M: +966-0-3333128

**كارول كيروز**

Tel: +966-062633332

**الاء و هلا**

Tel: +966-12-703...7

**نييا**

M: +966-0-040400

**رانيا خوقير**

M: +966-050502051

**رنا اسماعيل**

M: +966-05666881

**روتانا الهاشمي**

M: +966-0504098449

**سحر صيرفي**

M: +966-0-0622010

**سلمى رضوان**

M: +966-0-4627012

**سماح خاشقجي**

M: +966-0-0311088

**شذا كيالي**

M: +966-0-09-9321

**سو عبايا**

M: +966-041101090

**ثناء عداس**

M: +966-0-4662888

**ود بوقري**

M: +966-0-0634001

**منى ابو الفرج**

M: +966-0-0602018

**صفاء باشا (Be special)**

M: +966-0-06336444

**شوكولا**



**شوكوتالا**

شارع عرفات

Tel: +966-12-6644284

**شوكولا**

حي الخالدية

Tel: +966-12-60883.

**ركن الشوكالاتا**

شارع الروضة

مكتبات



Little الكتاب الصغير  
Book

ستارز افنيو

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٦٨٩

روائع المكتبات

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٤٨١٧

رد سي مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٤١٥

اندلسية كافيه

مكتبة المدينة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٩٠٤٥

مكتبة المامون

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٤٦٦٤

مكتبة تهامة

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٠٦٩.

Tel: ٩٢٠٠٠٨١٨٢

إيديبل

حي الحمراء

Tel: ٩٢٠٠٢٤٠٧.

جناش

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠١٣٩.

فوالا

مركز ماليميوم

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٤٣٤٣

ستارز افنيو

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٤١١

قوديفا

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٦٦٣.

مورينو

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٣٤٥٣

باتشي

طريق الكرنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٢٥٩٦١

نسمة شوكولا

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٤٧٧٩.

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٠٤٤٩

استديو الشوكالاتا

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٥٢٢٢

شوكولاين

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٢٨٤٦

Miss Chocolate

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٨٩٨٩

البينا

شارع عرفات

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٧٠٠٥

أنوش

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٢٢٠٩

بون بون

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٧٦٥٥

بستاني

Tel: ٩٢٠٠١١٩٩٤

كراميل

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٥٢٧

دكتيلايفيرا

شارع الامير سلطان

**استعلامات الهاتف**

٩٠٥

**شركة الاتصالات السعودية**

٩٠٢

**غرفة الطوارئ**

+٩٦٦-٢-٢١٢٤١٣٣

**الطوارئ**

**الامن العام**

٩٨٩

**الجوازات**

٩٩٢

**الدفاع المدني**

٩٩٨

**الدوريات الامنية**

٩٩٩

**الكوارث الطبيعية**

٩٨٨

**الهلال الاحمر السعودي**

٩٩٧

**امن الطرق**

٩٩٦

**حرس الحدود**

٩٩٤

**حوادث المرور**

٩٩٣

**طوارئ الكهرباء**

٩٣٣

**طوارئ المياه**

٩٣٩

**امانة محافظة جدة**

٩٤٠

**ساعات-اوقات الصلاة**

١٢٢٢

**روائع المكتبات**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٧٧٣.

**فيرجين**

روشانا مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٣٨٨٦

رد سي مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٠١٦.

**مكتبة الفانوس**

سوق الشاطئ

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٢٣٢٣

**مكتبة جرير**

Tel: +٩٢ .....٨٩

**مكتبة العبيكان**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٦٨٨٦

**مكتبة دار المريخ**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٢٤٦٨٢

**مكتبة CBA**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠٠٦٧١

**مكتبة عفت**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٤٣٠٠

**مكتبة جدة العامة**

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٣٩٢٠

## روبي تيوسداي

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٠١٩٩٩

## ستيك هاوس

طريق الملك

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٩٩٥٥

رد سي مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥١٢٠٠

## فرايديز

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٢٩٣٣٠

## تيكسان

فندق المريديان

Tel: +٩٦٦-٢-٦٦٣٣٣٣٣

## توني Tony Roma's

عرب مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٢٣٥٣٤

## اونو Uno's

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢١٣٢٠

## وينج زون Wing Zone

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٧٢٣٣

## كاونتر

طريق الملك/إتوال

Tel: +٩٦٦-١٢-٧٥٤٢٦١

Tel: +٩٦٦-١٢-٧٥٤٢٦٢

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٠٠١٢

## كراون Crowne Grill

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١١٠١٠

Chili's تشيليز

## شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٤٧٦٠

## Roshan Mall

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٤٦٨٠٠

## فلاپ Flap Jacks

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨١١٩١

## فدركرز

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٦٣٣٠

## منهاتن

فندق الهيلتون

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٠٠٠٠

## Mugg & Bean

صيرفي مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٧٣٣٣٣

ext. ٣٣٤

## اوتباك ستيك هاوس

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٩٢٩٩٠

## اون ذا بورد

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٠٨٤١



## أميركي



## ١٦٠٠ ستيك هاوس

شاتو مول

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٤٤١٥

Tel: +٩٦٦-٥٤٩٣٠٢٣٢٠

## برغر القرن ١٩

Tel: +٩٦٦-٩٢٠٠١٩٨١٩

## أمريكانو برجر

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٢٨٤٨٨

## الركن الاميركي

شارع الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٠١٨٨

## ابل بيز

شارع الاندلس



### انافورا كافيه

فندق الانتركونتيننتال

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١١٨٠٠

### افيزانو كافيه

صيرفي مول

Tel: +٩٦٦-٥٩٥١٢٢٢٦٦

### كامبيوني سبورت كافيه

شارع البترجي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩٥٦٩٥

### سيليناترو كافيه

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١١١٩١

### Chai & Ba

حي الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٢٠٨٤

### كوفي بين c

حي الشاطئ

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٣٩١٤

### كوفي ريببلك

طريق الكورنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٧٥٧٥

### كوستا كوفي

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٧٧٤١

### Craze

مركز نجمة الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٣٠٦٥

جولف رويال

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٣٣٣٥

### نودلز Noodles

روز ود كرنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٧٨٨٨٨

### توكي

لياتي طريق الملك

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٠٦٠

### Xian Gong

فندق الشيرتوتون

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩٢٢١٢

### سوي Soy

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٣٤١٤

### TY Lounge

طريق الملك Dinner Square

Tel: +٩٦٦-٢-٦٩٠٥٨٤٨

## القهوة و الشاهي



### ٣٦ كافيه

فندق الانتركونتيننتال

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١١٨٠٠

## صيني



### Be One

شارع معادي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٤٣٧٥٣

### بيتوتي

حي الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٦٤٤٤٢

### بوابة الصين

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٠٦٧٢

### شاينا هوت

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٥٨٩٨

### شوبستيक्स

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠٧٥٧٥

### دورة الصين

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٦٨٨٥

### Golden Palace

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٠٣٧٧



شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٧٨٨٧

### تمر تي

شارع المرجان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٧٩٩٥

### العلواني

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٦٢٢٢

## الوجبات السريعة



### البيك

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٠٢٤٤

### الطازج

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٣٣٧١

### بيج بايت

شارع الروضة

Tel: +٩٢٠٠٠٠١٢١٩

### برغر كينج

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩٤٣٧٥

### شارع الامير سلطان

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٢٣٣

### تيانا

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨١٦٦٠

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٢٦٤٦

### اللاونج

بارك حياء

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٩٦٦٦

### اورومشي كافيه

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٦٦٦٨

### تمور

### بتيل

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٠٣٧٣

www.bateel.com

### مملكة التمور

شارع حراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٠٨٣٨

### صالحية

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٣٢٨١

### تمور تالا

### قهوة الديرة

طريق الملك

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٤٩١

### Doppio

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-٥٦٦٩٧٤٦١

### قهوة جوفري

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٧٢٣٤

### ميلانج

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٥٦١٩

### ميليوميوم

شارع التحلية

مركز بقرشان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٤٦٦٤

### بيرلز كافيه

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٢٢٣٣

### Soleil

فندق روز ود

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٧٨٨٨٨

### تيامو

شارع التحلية / كورال مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠١٧٣٨

### شاي روز



### Mister Burger

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٢٢٢٣

### مقلقل و مفروم

حي الزهراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٦٣٢٤

### بيتزا نيو يورك

حي المحمدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٤٧٩٧٢

### بانينوز

ابحر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٦١٩١١

شارع عرفات

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٤٢٦٤

حي الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٤٧١٧

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٦٩٩١

بابا

### بيروفي Peruvi

حي الشاطئ

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٣٣٩٣

### فيليز Philly's

شارع الكيال

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩٤١٤٦

### بيتزا هوت

حي الحمراء

### جو Diner

حي الخالدية

Tel: ٩٢...٥٦٣٧

### جوليبي

سوق الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٤٠٤٣

جدة مول

البلد

شارع الكيال

قدورة

شارع فلسطين

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٣٨٤٤

### كنتاكي

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٣٣٥٦

### كودو

Tel: +٨٠٠١٢٤٠٠٦١

### Little Caesar's

شارع حراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٣٠١٨

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٤٩٦٨٧

### ماكدونالدز

شارع الروضة

ابحر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٦٠٠١٧

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٦٠٦٢

### كابو جريل

حي الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٢٩١٥٢

### دومينوز بيتزا

حي الشاطئ

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٥٦٣٣

ابحر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٦١٨٨٨

### فرن و صاج

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٧٤٧٤٧

### هارديز

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٣٣٦٠

### حيرفي

طريق الكورنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٩٢٧٦

### هوت Waves

طريق المورنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٧٢٤١

### هش بيتزا

شارع صاري

Mob: +٩٦٦-٥٦٤٠٢٨٣٣٣

### جان برغر

شارع حراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٤٦٧٩

## التراتور

الكورنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٥٦٠٢٢

## باول

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٦٧١٣٣

## عالمي



## الزهرا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١١٠٠٠

## الامواج

هيلتون جدة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٠٠٠٠

## السفينة

هيلتون جدة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٠٠٠٠

## الشرافة

حي الحمراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٢٧٤٣

## الشرافه لاونج

قصر الشرق

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٩٩٩٩

## بيرترز

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٦٦٣٣٣

## لونوتر كافيه

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١١٢٢٢٢

## شانجيليزيه

شارع الأندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٥٤٥٤

## كريب كافيه

روشانا مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٤٩٨٩

## ستارز افنيو

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٥٢٢

## ديليفرانس

شارع الامير سلطان

Tel: ٩٢٠٠٠٩٩٥٠

## Corniche Rd.

Tel: +٩٦٦-٢-٢٥٦٧١٩٦

## لاكويزين

شارع فلسطين

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٠٣٦٣

## الكراوسنت

طريق الملك

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٢٨٦٠

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥١٣١١٣

## حي النعيم

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٨٨٩٠

ابحر

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٣٤١٩٦٢

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٢٩١٧

## Quiznos Sub

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٨٠١٤

## سب وي

حي الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٣٤٩٣

## طريق المدينة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٢٠٥١٣

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥١٣٧٧

## سلطان البرغر

حي الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٧٣٤٤

## وندر برجر

توصيل

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٤٣٤٨

## فرنسي

### كيك زون

شارع التحلية /سوليدير مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٣٣٦٤

M: +٩٦٦-٥٤.٥٧٣٧٢٩

### جوس

شارع الكورنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٧٠٩.



حي الحمراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥١٧٥٢٧

### Lite Bite

توصيل

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٩.١٤٢٤

### لوليتا كافي

ابحر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٦٢٣٦٩

### لوست سيتي

حي الحمراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٧٧٣

### مايريج

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٦٠٦.

### ميلانج

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٩١٠٠٩

### كاست و كرو

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٦٧٧.

### شيلي جريل

شارع الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٨٣٨٣

### دردشا

بارك حياة

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٩٦٦٦

### جراند بيكس كافي

التحلية مجرى السيل

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣١٨٤٦

### فرايتيلي

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠٧٢١٧

### هارلي كافي

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥١٠١.

### هبز بيرج

فندق روز ود

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٧٨٨٨٨

### جافا لاونج

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٢٣٣٣.

M: +٩٦٦-٥٠٧٥٣٣٠٩.

### اندلوسية

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٣٢١٠.

### اندلوسيان كويزين

بارك حياة

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٩٦٦٦

### بارنيز

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٦٢٠١

### Beaux Arts

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٣٠٢٨

### بلاك روز

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٢٩٥٣

### بلو دايموند

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٥٣٠١

٦٦٠٥٣١/

### بابلز

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٧٦٥٥

### اروما كافي

حي الحمراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٥١٦٠.

### كابتشينو كافي

حي الحمراء



Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٦٢٤

### مونتروزا

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩١٣٩٣

### اورو

طريق الملك Dinner Square

Mob: +٩٦٦-٥٦٦٦٣.٥٣٨

### بابايا

بجانب صواري مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٣٤٢٥

### بيرلز

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٢٢٣٣

### كافيه المنتزه

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٧١٢

### سالاد بوتيك

حي الحمراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٩٥٤٢٧

### شادو لاونج

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٤٧٧٧

### Tche Tche Cafe

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٣.٩١

### تنيدور

حي الزهراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٤٤

### تيراس لاونج

.Corniche St

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩٥٦٧٦

### توستد

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٦٧٤٧

حي البغدادية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥١٧٨٨٣

### اب تاون ٩٦٦

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩٥٩١١

### فيرتيجو

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٣٢٤١

### ابيض

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٨١٧١

### زودياك

.Palestine St

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٧٥٤٨

### ايس كريم



### باسكين روبين

مساعدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤.٥٧٤

### فريش بيرى

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٧٤٤٣

### جيلاتو

شارع فلسطين

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣١٨٢.

### هاجنداز

رد سي مول / ستارز

M: +٩٦٦-٥٣٢٦٥١٦٤٨

### ماربل سلاب

عرب مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٩.٦٨.٣

### Marcel's

شارع التحلية / رد سي مول / مركز البساتين

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٣٨٩٩

### موفينبيك

شارع الكورنيش

Tel: +٩٦٦-٢-٦٨٢٣٣٦٦

### Stickhouse

Tel: +٩٦٦-٢-٦٩٢٧٨٧٨

Mob: +٩٦٦-٥١٥.٤٧١٨٤

### فينشي

رد سي مول

### لالو

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٧١٩

ابحر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٦١١٣

شارع المكرونة

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٩٠٦٤٤

### أوليفو

شارع عرفات

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٧٤٩٤

المنتزه كافيه

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٧١٢

### لافيللا

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٣٤٣٤

### ماجينوس

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٦٢٥

### مرجريتا

شارع الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١١٠٠

### مونتا روزا

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩١٣٩٣

### أوليو

ستارز افنيو

### بلساميكو ثاني

طريق الملك

Tel: +٩٦٦-٥٦٥٣٤٥٣١٧

### كستيلو

شارع خالد ابن الوليد

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٢٢٨

### Ciao

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٣٧١

### الجيستو

شارع فلسطين

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٣٣٧

### الجيبانو

طريق الكورنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٨٧٠٤٢

### ايل فيلاجيو

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦١-٢-٦٦٨٨٢٣٣

### ايل بورتو

فندق وستن

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٨٨٢٠٠

### حي الحمراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٠١٢٤

### ايزابيلا

حي الزهراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٦٦٠٠٨

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩٦٥١٢

### بينك بيرى

رد سي مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٥٠٤٣٦

### إيطالي



### انجليكو بيزاريا

شارع حمد الجاسر حي الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٢٩٦٤

### الدينتي

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٠٢٢٠

### الفرن

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٢٨٧٤

### أرومي

قصر الشرق

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٩٩٩٩

### بلساميكو

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٣١١٥

### هاكايدو

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٢١٢٣٤

### كومي سوشي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٤١٦٦

### Le Japonais

وستن جدة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٨٨٢..

### مابو

حي الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦.٤٣..

### اوهايو

شارع الكيال

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٦٧٨٩

### أويسبي سوشي

شارع البترجي

Tel: +٩٦٦-٥٣٣٥٧٥١٦٢

### ساكورا

كراون بلازا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١١...

### سوشي يوشي

مركز عطلة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٤٤٤١٩

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٦٧٣٤

ابحر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥١١٥٦٦

### وكامي

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٧٤٤٩

### سكالييني

فندق الهابيئات

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٧٨٨..

### فييرا بيتزا

شارع البترجي

Tel: +٩٢...٣٢١٣

### تارتوف

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٨٢٤٨

### ياباني



### بانيهانا

فندق الرمال-شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٦٠٤

### Ginza i chome

فندق روز ود

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٧٨٨٨٨

### جولد سوشي كلوب

شارع صاري، بوابة صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٨٠٦٩

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٨١١

### بياتو

ايتوال طريق الملك

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٢٥٠١

### بيتزا فيوجن

مركز نجمة الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٦٩٣٣

### باني كالدو

رد سي مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٠٣٩٣

### بيتزا لينو

طريق الكورنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٤٠٦٦٣

### بيتزا نابولي

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٧٧٩٦

### بورتوفينو

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٨٥٥

### روسو بومودورو

ايتوال طريق الملك

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٦٣١٨

### سالوس

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٠٣٣٥

### سبارو

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٢٧٧٩

### بهار

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٣٤٢.

### بيبلوس

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٧٦٥٥

### شيز سيران

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٦٩١.

### حلواني كويزين

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٩٠.

### كرنشبي سكوير

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٢٩٧٧

### فول و دوقي

حي المرجان

Tel: +٩٦٦-٥٠٤٨١٤٣٨٥

### غوزي

شارع حراء

Tel: +٩٦٦-٦٩٠٠٠٤

### غوديز

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٧٧٢١

### ستارز افينيو

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٦٦٤٤

### الودعة

طريق المورنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٥٥٥٥.

### الروشاش

شارع حراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤١٤٦.

### السيخ

شارع صاري

M: +٩٦٦-٥٠٤٢٢٢٥٥

### الذواق

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٦٠٠٤

### باب اليمن

حي الشاطئ

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٩٩٠٩.

### بيت البوف

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٧٥٧٨

### بيروتي

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٦٣٥٤

ابحر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٦٢٦٠٦

بيلاجيو

شمال طريق الكورنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٢٧٨٤

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٢٠٠٣

### زين لاونج

روشانا مول-شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٤٨٨٩

Mob: +٩٦٦-٥٣٥٥٩٨٨٥٥

### شرقي



### ابو شقرا

حي الحمراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٥١١

### ابو زيد

شارع حراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٣٦٣٣٣

### الدوار المصري

رد سي مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٠٣٩٠

### الفيروز

شارع الملك فهد

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٠٣٩١١

### النخيل

طريق المورنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٦٢٤٦

### سينديان

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٨١٨٩

إستديو مصر

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٥٧٥٢

### تكتكا

حي الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٤١٤٨

٦٠٦٠٧٩٠/

### تين

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٩٥٣١

### يمني ديلايت

Tel: +٩٦٦-٥٣٨٣٧٢٨٧٤

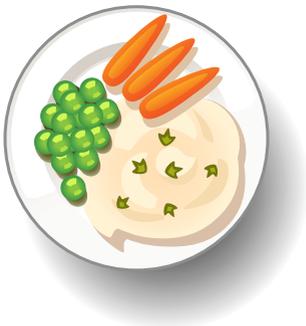
### يلديزلار

شارع الأندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٣١١٥٠

www.yildizlar.net

### مغربي



Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩٤٠٠٧

### ريدان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٢٩٤٩

### رودي

عكس سوق النشاطي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٩١٢٦

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٣٨٨٤٨٨

### صدا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٥٥٩٨٢

### سيم سوم

شارع الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٨٦٠٠

### شامي

طريق الكورنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٥٣٥٣

### شاورمك

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٩٩٤

### شيش كباب

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧١٢٠٤٧

### شيخ منثوشا

طريق امام مالك

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٧٣٣٠

### شورو

شارع الكورنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٥٢٧

### زمان

حي النعيم

Mob:+٩٦٦-٥٤٤٨٦٦٩٧٩

### قهوة الجزيرة الخضراء

طريق الكورنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩٠٠٩٠

### كنز ابحر

ابحر

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٩٠٢٨٨٨

### كيال

.Prince Sultan St

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٩٩٩٩

### منثوشا

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٦٥٢٧٥

### مطعم الشرق

قصر الشرق

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٩٩٩٩

### زمان مذاق

شارع الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٧٥٥٣

### نافورا

بارك حياة

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٩٦٦٦

### بالم

حي السلامة

Tel: +٩٦٦-٥٦٦٦٤٠٦٦

## مخبز و حلويات



### العماد

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٧٥٢٦٨

### الفرن

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٢٣٨٨

شارع حائل

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٨٧٤

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩٠٣٥٢

### المهاوي

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٧٥٧٣٩

### حلويات الصمدي

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٢٤٢٤

### الذواق

### عمو حمزه

حي الصفا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٧٠٧

### الدانا

طريق الكورنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩٠٠٩

### الحوري

& Restaurant

Amusement Park

Tel: +٩٦٦-٥٠٢٧٢٤٠٣٣

### الملتقى

طريق الملك

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٦٦٦

### اطلنتيس

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١١٨٠٠

### البنقلة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٦٣٣٢

### سوق السمك

حي الحمرا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١١٨٠٠

### The Manhattan

سوق السمك

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٤١٩٠٠

### صياديا اكسبريس

توصيل

### نوش لاونج

شارع حراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٣٨٨٨

## اسيوي

### الخيام

فندق الهيلتون

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٠٠٠٠

### جهان

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٧١٤٢٧

### سلطاني

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٣٨٩٨

### تيكا اكسبريس

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣١٨٢٥

## أسماك



### تيك

شارع الروضة.

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٢١٢٨

### مادو

شارع الامير سلطان.

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩.١١٤٩

### مشويات تركية

حي السلامة.

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢١٩١.

### أندنوسي

### بيت الجاوي

شارع حراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٣٦٧٦٦

### جادو جادو

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٧٧٤

ابحر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٦.٧٨٧

### بوتري سري ويجايا

طريق المدينة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٢٦٢.٦



### كوهينور

فندق رمادا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧.٧٧٧

### مرحبا

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٦٢.١

### راج

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٢١٣٧

### شيزان

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢١.٨٦

### تاج محل

حي الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٩٦٩٨

### تايلندي

### تاي تاي

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٣٨.٨

### تركي



### خالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٨٢.٨

### Sweet & Savory

شارع صاري

Tel: +٩٢٠٠٠.١٦٢٦

### جنوب اسيا



### مطعم أسيا

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٨٥٢٥

### بهارات

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٦.٦

### بوابة الهند

حي الشرفية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٤.٢٧٦

### مهراجا

شارع فلسطين

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٦٥٥٨



The Way You Love a... Baby!

الافتتاح بإذن الله  
في شهر يوليو ٢٠١٤ م



شارع الأمير سلطان - جدة

Customer Service: Jeddah, +966 12 6579668 Ext.: 103

www.babyfitaihi.com email: info@babyfitaihi.com [f/babyfitaihi8F](https://www.facebook.com/babyfitaihi8F) [@babyfitaihi1](https://www.instagram.com/babyfitaihi1) [@babyfitaihi](https://www.twitter.com/babyfitaihi)

WE CARE



KIKO®



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



/KIKOsOfficial

Riyadh	Tel.: 011 460 0846	Fax: 011 460 0856
Jeddah	Tel.: 012 643 3486	Fax: 012 644 0088
Dammam	Tel.: 013 826 5011	Fax: 013 826 6902
Buraidah	Tel.: 016 324 2072	Fax: 016 324 2072
AL modinah	Tel.: 014 837 4777	Fax: 014 836 7117
Abha	Tel.: 017 238 2996	Fax: 017 238 2996
Ar Ar	Tel.: 014 662 8480	Fax: 014 662 8480