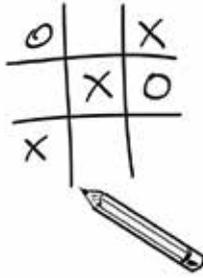
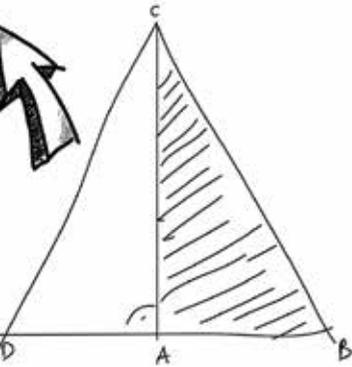


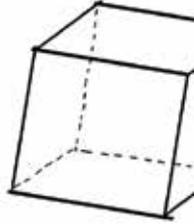
دليل الأم و الطفل

Mother & Child Guide

كوني دائماً مع دليلك



$$2+2=4$$



$$\sqrt{3}$$

$$A \quad 2 \times 2 = 4$$



Teens:
Unlocking
the super you

بالتعاون مع



- طفلي عنيد
- بداتها بتفريضة
- الامهات و العصبية
- سوبر تربية
- طفلي لسانه مربوط
- التغيرات الجلدية بعد الحمل

We've put the active into interactive with...

LEAP BAND™

Fit made Fun!

Jump, dance and run to power your pet

On-the-wrist-gaming designed for kids

50 games, activities and challenges

Earn rewards by looking after your virtual pet

Doubles up as a cool watch

Earn bonus games to play on other devices

Encourages and tracks exercise

Parent controls: set school and quiet time modes



Jump, dance and run to power your pet



The only
wearable virtual
pet that gets
**kids
active!**



9-4
years



Pure Learning Fun.™



Join Our Social Circle



ITCMENA

www.toytriangle.com



Introducing the fun NEW way to get kids active

LeapBand is specifically designed to measure and ensure your child gets the right amount of exercise necessary for good growth and development



Customise & play Pick from our 8 pet characters, personalise its name and colour, then get active with your new pal

Track activity Kids can follow their progress on the energy bar

Audio challenges Parents can set up 50 challenges to get kids active

Earn points Every move earns points to unlock fun, new rewards

Learn healthy habits Feed your pal healthy snacks and learn about nutrition with fun facts

Keep your pet happy Bathe, feed and groom your pet to earn more points and unlock pet accessories

Rechargeable batteries No batteries needed, play for hours!

Audio instructions Helps pre readers follow challenges

Extended play Connect with LeapPad Ultra, smartphones and tablets – unlock rewards and progress with your new pal

LeapBand Key Features:

- ★ 1.44" LCD hi-res colour screen
- ★ Rechargeable lithium ion battery
- ★ Water resistant
- ★ Accelerometer
- ★ Micro USB 2.0 port
- ★ Doubles as a digital watch
- ★ Silent and school modes
- ★ Recommended for kids ages 7-4 years
- ★ Available in 2 cool colours: Green and Pink.



Pure Learning Fun™



المؤسسون

نهاده سلیمانی - معالی خاشقجي

مدير المبيعات

عمر عبد الرحمن بخش

فريق العمل

علا الموجي - مها محمود - لارا وليم

المشاركون

منال أسعد
د.محمد زهدي الأمام
د. محمد برزنجي
د.سعاد الصبيحي
مروة المدني
د. هناء الغامدي
سهاهم العوري
Nujood T. Zahid
Manal Al-Barakati

دز رغدة فيصل بو
غادة فؤاد أشرف
د. سامي صوان
د.سلمى بغداداي
د. رائد سيد أحمد
ريهام نبيل كردي
أحمد الشقيري
دلال عادل فقيه

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

قلبٌ معطاء..



دائماً ما أسمع عن ذلك الشخص الحيوي داخل كل عائلة، يسعى لتنظيم اللقاءات، ويسعد باستقبال الزوار في أي وقت، يرحب بهم ليأهم، مراراً وتكراراً في بيته، شخص يصل ويتواصل مع الجميع، يعطي ولا يفكر متو، سيأخذ يسأل عن الجميع قبل أن يسأوا عنه.

ذات يوم أحببت أن أكون ذلك الشخص.. فجميلاً أن أرى بهجة الناس من حولي، جميلاً أن أشعر بتلك الإبتسامة الهادئة المرسومة عليّ، شفافهم، وتلك النظرة الرائعة التي تلمع في أعينهم.. شخص معطاء.. يعطي ولا يسأل.. يقبل ولا يندظر..

كم نُسعد عندما يواسيتنا شخص ما ويهون من آهنا، كم نُسر عندما يلتصق الآخرين شعوبنا، كم نفرح بمشاركة الأرقام مع أصدقائنا، كم نشعر بأننا محظوظون عندما يدُلنا شخص، على الطريق الصحيح..

كذلك نحن في دليل الأم والطفل.. قلبٌ معطاء.. يعطي الناس ما يهجم سريتهم، يعطيهم لينير طرقهم، ليخفف الأهم، ليمنعهم في أشد محنتهم، ليواسي هبوطهم، وليريد من قنعتهم.. يعطيهم دون حدود..

نحن كأهات نتشارك صعوبة زماننا، لنفاج عقولنا، لزيادة الاضطرابات بيننا وبين أطفالنا، ونحفظ من تأكيدنا من عدم جدوى طرق، حديثي وأساليب أمي.. فهم جيل وجيل أطفالنا عهد تيهي جديد!

بنتا نتحدث عن صحة معلومة بين مئات المعلومات، ونحدث عن إجابات لمئات الأسئلة التي تدور في أذهاننا، نتشارك الخبرات والتجارب لننشئ جيلاً أقوى، أفضل، وعلى الحياة أوفر.

هدفنا أن نكون لكم القلب المعطاء، وما نحن مستثمرون بشغل الله عز وجل، وصلنا بكم وسعكم للأضواء التي هي عشر مستمدين قوتنا من قنعتكم، آرائكم، اقتراحاتكم و تجاربكم.

لسعدنا تواصلكم وإهمجتنا رسائلكم وتعليقاتكم.

دمتم لنا.. وبكم لكم دليل الأم والطفل..



بدأتها بتهزئة	٢٩	العلاج النفسي لتأخر الانجاب	١٠
حساسية العثة	٣٠	الأمهات والعصبية	١٤
سوبر تربية	٣٢	التغيرات الجلدية بعد الحمل	١٦
خاطرة	٣٦	رائحة غير مرغول فيها	٢١
يغلي الماء ويفور	٣٨	الولادة قبل الاسبوع ال ٣٩	٢٣
تنظيم احتفال دون عناء	٤٢	لعبة الخداع في الأناقة	٢٦



New Collection

محمد أحمد قنبري

...The leading brand in exclusive jewelry gifts.

محمد أحمد قنبري

جسٹس جیوٹری سنٹر، شارع التحلیہ - مالک 6640078 (012)



العلاج النفسي لتأخر الإنجاب

حيث أعتبر عدد كبير من الأزواج أن تأخر الإنجاب وعدم حدوثه يعد من أكبر مصادر القلق والضغط النفسي لديهم. ومشكلة تأخر الإنجاب قد تنتج أو تحرض البعد بين الزوجين. لذلك هناك توجه عالمي للعناية

بالحالة النفسية للزوجين الذين يعانون من تأخر الإنجاب - وقد تم اكتشاف ما يسمى بعيادة العلاج النفسي أو الدعم النفسي لحالات تأخر الإنجاب في أمريكا الشمالية بداية عام (١٩٨٤م) وذلك لأن الدراسات وجدت أن السيدات اللاتي يعانين من بعض الإضطرابات النفسية بنسبة ١٥-٢٠٪ منهم لديهم قلق واكتئاب.

٤. وبناءً عليه فإنه يتوجب علينا التركيز على الحالة النفسية للزوجين لضمان جودة علاج تأخر الإنجاب .

- الدعم النفسي أو العلاج النفسي لحالات تأخر الإنجاب.

يتم في الدعم النفسي العناية بالجوانب

بانتشار تأخر الإنجاب في الفترات الأخيرة، أثبتت الدراسات أن عدم حصول حمل بعد أول سنة من الزواج بدون استخدام موانع للحمل يعد تأخرًا في الإنجاب وقد يستدعي استشارة الطبيب.

- تأخر الإنجاب أو عدم حدوثه هاجس لدى كثير من السيدات والرجال، فهل يزيد الضغط على أحد الزوجين دون الآخر عند تأخر الإنجاب، وهل زيادة الضغط عليهما أو على أحدهما يؤثر على الحالة النفسية والمزاجية، وهل هذا الاضطراب النفسي له أثر على احتمالية الإنجاب؟

١. قد يتوارد في ذهن البعض أن تأخر الإنجاب أو عدم حدوثه مشكلة أو مرض عضوي بحت وليس له أي تأثير على النفسية.

٢. أهم العوامل المساعدة لزيادة احتمالية حدوث الإنجاب قلة الضغط النفسي





٣. العوامل العلاجية لتأخر الإنجاب:
قد يحدث للمريض نوع من الإحباط وخيبة الأمل نتيجة لعدم نجاح علاج تأخر الإنجاب. مما يؤدي إلى اضطراب حالة المريض النفسية. وعدم شعوره بالأمل أو الرغبة في إكمال العلاج.

دور الدعم النفسي في علاج تأخر الإنجاب

الدعم النفسي أو العلاج النفسي دور فعال في ثلاث مراحل علاج تأخر الإنجاب:-

١. المرحلة الأولى: ما قبل بدأ

العلاج:

ويقوم المعالج النفسي في هذه المرحلة بمساعدة المريض على فهم مشاعره السلبية تجاه تأخر الإنجاب لديه وكيفية التعامل معها. كما يقوم بمساعدته بأخذ القرار المناسب تجاه

أي طرق العلاج الممكن استخدامها للعلاج. وكذلك تأهيله نفسيًا وعاطفيًا لبدء العلاج واستيعاب خطواته ومراحلها وتحديد مصادر الضغط النفسي وكيفية التعامل معها.

والنواحي النفسية الناتجة عن تأخر الإنجاب. كالقلق، الاكتئاب، اللاضطرابات في النوم "كالزيادة المفرطة أو الأرق"، والاضطراب في الحالة المزاجية بين (الفرح - الغضب).

وقد تكون هذه الاضطرابات النفسية ناتجة عن عدة عوامل:

١. العوامل النفسية:

- الضغط النفسي الناتج عن تأخر الإنجاب.

- الضغط الاجتماعي من البيئة المحيطة نتيجة لعدم حدوثه بعد فترة من الزواج.

- الشعور بالنقص لعدم القدرة على الإنجاب بشكل طبيعي.

٢. العوامل الدوائية:

هناك بعض الأدوية أو المنشطات المساعدة على الإنجاب قد تسبب بعض الاضطرابات النفسية الناتجة عن اضطرابات في الهرمونات. مما يؤدي لظهور الاكتئاب أو القلق أو اضطراب في النوم.

مابعد العلاج:

وهي أصعب المراحل في علاج تأخر الإنجاب حيث ينتظر الزوجان نتيجة العلاج وفي هذه المرحلة تزيد نسبة الضغوط النفسية بشكل كبير ويزيد معدل القلق أيضًا. فيقوم المعالج النفسي بتقليل الضغط النفسي والعمل على التعامل مع الضغوطات المحيطة بالمريض.

أنواع العلاج النفسي لحالات تأخر الإنجاب:

١. العلاج السلوكي: وهو العلاج اللادوائي ويقوم به المعالج النفسي المختص في علاج الحالات التي تعاني من تأخر الإنجاب عن طريق جلسات العلاج النفسي السلوكي.

٢. العلاج النفسي الدوائي: ويقوم به الطبيب النفسي عن طريق وصف أدوية مضادات الاكتئاب ومضادات القلق.

٣. العلاج النفسي الجماعي: وهو عبارة عن مجموعة من الأشخاص يعانون من تأخر الإنجاب ويتم فيه مشاركة تجاربهم مع تأخر الإنجاب. ويتم مع المعالج النفسي الذي يدير جلسة العلاج الجماعي بتطبيق تقنيات تساعد على التخلص من معاناتهم مع تأخر الإنجاب.

٤. العلاج الزوجي: وهو العلاج الذي يشمل الزوجين سويًا في العلاج النفسي والذي يساعدهم على تخفيف معاناتهم مع تأخر الإنجاب وبالتالي تخفيف الضغط عليهما.



٢. المرحلة الثانية : خلال العلاج:

يقوم المعالج النفسي بمساعدة المريض على تقبل مراحل ال علاج. والتعامل مع الضغوط النفسية الناتجة عن العلاج الدوائي وغيرها. وتقليل الضغط النفسي خلال فترة العلاج مما يضمن جودة أكبر وزيادة فعالية العلاج.



٦. مشاكل زوجية، «مع الزوج أو الزوجة بشكل مستمر».
 ٧. الشراهة في التدخين أو الشيشة.
 ٨. اضطراب في الوزن "زيادة أو نقص".
 ٩. اضطراب في شهية الأكل أو النوم.
 ١٠. التفكير بإنهاء الزواج "الطلاق أو الانفصال".
 ١١. التفكير بإنهاء الحياة والرغبة بالموت "كالانتحار".
- إذا شعر المريض بأي من هذه الأعراض فإنه يتوجب عليه زيارة المعالج النفسي لتلقي العلاج النفسي المناسب.

الأعراض التي تستوجب على المريض الذي يعاني من تأخر الإنجاب لزيارة المعالج النفسي:

١. هناك العديد من الأعراض النفسية التي إذا ظهرت فإنها تستوجب على المريض زيارة المعالج النفسي، منها:
١. العزلة الاجتماعية: عدم الرغبة في الاختلاط بالمجتمع أو الأهل والأصدقاء والرغبة بالجلوس وحيداً بالمنزل أو المكتب.
٢. فقدان الرغبة بممارسة النشاطات اليومية كالرياضة أو أي أنشطة ترفيهية.
٣. الشعور بالاكئاب.
٤. القلق.
٥. اضطراب الحالة المزاجية بين الفرح والغضب.

هناك بعض الحالات التي تستوجب مراجعة المعالج النفسي قبل البدء في العلاج الطبي لتأخر الإنجاب:

- * وجود تاريخ مرضي نفسي لأحد الزوجين أو كلاهما: كأن يتعالج أحدهما من أحد الاضطرابات النفسية أو أن سبق وتلقي علاج دوائي لأحد الاضطرابات النفسية، فإنه يتوجب عليه زيارة المعالج النفسي قبل البدء في العلاج.
- * تكرار علاج تأخر الإنجاب بعد فشله في المرة الأولى أو التعرض للإجهاض لمرة أو أكثر قبل العلاج. فإنه يجب على الزوجين زيارة المعالج النفسي لمعالجة آثار التجربة.

فوائد العلاج النفسي لحالات تأخر الإنجاب:

١. يقلل من الضغط النفسي مما يزيد فعالية العلاج.
٢. زيادة وعي واستعداد المريض للعلاج.
٣. يساعد المريض على فهم الأفكار والمشاعر السلبية التي يشعر بها حيال تأخر الإنجاب.
٤. حل المشكلات الزوجية مما يزيد من دعم الزوجين لبعضهما خلال فترة العلاج.
٥. زيادة الثقة في النفس لدى المريض.
٦. زيادة تقدير الذات للمريض مما يساعده على تقبل العلاج والحصول على نتائج أفضل.
٧. اكتساب مهارات جديدة في التعامل مع الضغوط النفسية.
٨. عدم الشعور بالوحدة خلال تجربة العلاج والشعور بالأمان النفسي أثناء العلاج.

رغده فيصل بو

معالج نفسي أكاديمي

Purple Couch psychotherapy clinic

www.purplecouch.net



د. خالد أحمد غنيم
استشاري في أمراض النساء
(مصر)



د. مervat أحمد الطرجي
مستشارية في أمراض النساء
(مصر)



د. مervat محمد الطرجي
مستشارية في أمراض النساء
(مصر)



د. مervat محمد الطرجي
مستشارية في أمراض النساء
(مصر)



د. كريمة شهاب
مستشارية في أمراض النساء
(مصر)



د. كhaled أحمد غنيم

استشاري في أمراض النساء والجنين
مركز الصحة النسائية بالبحرين



د. مervat أحمد الطرجي
مستشارية في أمراض النساء
مركز الصحة النسائية بالبحرين



د. مervat محمد الطرجي
مستشارية في أمراض النساء
(مصر)



د. مervat محمد الطرجي
مستشارية في أمراض النساء
(مصر)



المركز الدولي الطبي
International Medical Center
مع كل طبقات - طبقات

www.imc.bh
www.imc.ae

المركز الدولي الطبي
International Medical Center
مع كل طبقات - طبقات

مركز صحة المرأة
القصة تبدأ هنا



الأمهات و العصبية

وخلافه تكون حاضرة أيضًا تعبيرًا عن الغضب وتنفيصًا له.

إن الأبوين هما محل القدوة الرئيس في حياة الأبناء، ولأن الأطفال يتعلمون أكثر ما يتعلمون بالمحاكاة والتقليد لسلوك الأبوين فإن الخطر كل الخطر أن يتأثر الأبناء بسلوك الأم تحت وطأة غضبها المستعر فيظنوا أن السبيل الأوحى للتعبير عن الغضب هو عبر عاصفة من الصراخ وفقد الأعصاب.

نعم الأمر يحتاج إلى مجاهدة وتدريب، والقضاء الكلي على الظاهرة قد لا يكون واقعيًا وبالذات في الأمد القريب **ولكن ثمة أمور هي في**

إن أعباء الحياة المتزايدة وحرص المرأة العاملة على التوفيق بين واجباتها المنزلية والعملية يزيد من حدة الضغوط النفسية التي تعاني منها الأم فتجد نفسها عن غير شعور منها تصرخ وربما تضرب، وبطبيعة الحال فإن أوقات حل الواجبات المدرسية ومراجعة الدروس وأحياناً فض نزاعات الأطفال وعند إلزامهم بالاستجابة لطلبات معينة مثل ترتيب الغرفة أو الاستحمام أو النوم مبكرًا هي الأزمنة التي تصل فيها حالة التوتر مداها، ومن المؤسف أيضًا أن نقول إن تواجدها من صراخ



إذا كان الطفل يمارس نشاطًا محببًا إليه كمشاهدة التلفاز وغيره، وفي ما يتعلق بأداء الواجبات المدرسية وحفظ الدروس شجعي طفلك على الاعتماد على نفسه قدر الإمكان وأن يطلب مساعدتك فقط عند الحاجة وفي وقت فراغك لتفادي أي ضغوطات إضافية.

✘ احرصي على تنظيم وقتك وخصوصًا إذا كنت امرأة عاملة حتى تتمكني من الاستمتاع بدورك داخل وخارج المنزل وبدون أي تقصير.

ونذكر ختامًا بالحديث العظيم الذي أخرجه الإمام البخاري في صحيحه: عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلًا قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني، قال: «لا تغضب» فردد مرارًا، قال: «لا تغضب».

غادة فؤاد أشرم

أخصائية نفسية ومستشارة أسرية
ga.positivechange@gmail.com

مقدور الأم يمكن أن تضيف الكثير إلى علاقتها مع أبنائها :

✘ تذكري - أيتها الأم الفاضلة - أن الأم الهادئة أكثر سيطرة على أولادها، وتظفر باحترامهم وطاعتهم أضعاف ما تحصل عليه الأم العصبية.

✘ كوني متيقنة بأن الاعتدال في التعامل هو أفضل وسيلة لتربية الأبناء وتعديل سلوكهم فلا إفراط ولا تفريط.

✘ احذري إهانة طفلك معنويًا بالكلمات الجارحة أو جسديًا بالضرب لما لهما من تأثير سلبي على نفسية الطفل وسلوكه، فالعنف يولد العنف، وقد يؤدي أيضًا إلى العناد والخوف الشديد وإضعاف الثقة بالنفس.

✘ لا مناص من إعطاء طفلك فرصة ووقتًا كافيين لتنفيذ أمر معين قبل توبيخه، فمثلاً قبل أن تطلبي منه أن يقوم بالاستعداد للنوم مبكرًا مهدي له بأن وقت النوم قد اقترب لتفادي أي ردة فعل معارضة لا سيما



د. سامي صوان

التغيرات الجلدية بعد الحمل و الولادة

الحمل نعمة من الله، يبعث البهجة في نفوس الأبوين. ومع ذلك يؤثر الحمل سلبياً على الحوامل بدرجات مختلفة. يمر الجسم أثناء الحمل بالعديد من التغيرات الجوهريّة في الجسم عامة وفي البشرة خاصة، بدءاً من حب الشباب إلى علامات التمدد وسقوط الشعر، هشاشة الأظافر.. وغيرها

نتعرف سوياً على أهم هذه التغيرات وأكثرها شيوعاً وكيفية التعامل معها:

الكلف:



من أكثر المشاكل شيوعاً أثناء الحمل هي ظهور بقع بنية داكنة على الوجه والعنق، وقد يمتد إلى منطقة الصدر. ويظهر الكلف بسبب تحفيز انتاج الميلانين نتيجة زيادة هرموني الأستروجين والبروجسترون.

هل يدوم كلف الحمل إلى الأبد؟

بشكل أساسي يجب ألا تشغلي بالك كثيراً، لأن كلف الحمل عادة ما يخف تدريجياً بمجرد الولادة، وقد يختفي تماماً في غضون الأشهر القليلة التي تلي الولادة.

كيف تتعاملين مع كلف الحمل؟

من الأمور التي تؤدي إلى تفاقم مشكلة الكلف، هو التعرض المباشر لأشعة الشمس، مما يؤدي إلى عمقان أكثر في بقع الكلف، لذا يُنصح باستخدام كريم الوقاية من الشمس بعامل حماية مرتفع لحماية الجلد، وارتداء ملابس تغطي أكبر منطقة ممكنة.

وإذا لم يختفي الكلف بعد الولادة والرضاعة يمكن استخدام الكريمات المبيضة التي تحتوي على الهيدروكينون.

حب الشباب

هو ببساطة كحب الشباب الذي يظهر للمراهقين عامة، حب الشباب له علاقة دائماً بالهرمونات، وبالتالي من الطبيعي أن يظهر أثناء الحمل مع كل هذا التغير في الهرمونات. هذا بالإضافة إلى استجابة الغدد الزيتية لهرمون الذكورة «اندروجين» والذي يزيد أثناء الحمل



الموجودة تحت الجلد، مما ينتج عنه ظهور خطوط على الجلد قد تظهر في الفترة الأخيرة من الحمل لونها وردي أو أحمر أو بيضاء أو غامقة، ولا توجد طريقة لمنع علامات التمدد خلال الحمل واكن يوجد طرق للتقليل منها وعادة ما تقل هذه الخطوط بعد الولادة وللوقايه من ظهور هذه الخطوط يجب أن تستمري بالترطيب المستمر من أول الحمل وليس عند ظهور التشققات بمرطبات تحتوي على زيده الشيا. أما إذا ظهرت التشققات هناك علاجات يمكنها تحسين مظهر التشققات بنسبه ٢٠٪ مثل الليزر.

تساقط الشعر

مشكلة شائعة تتأثر منها مجموعة كبيرة من السيدات، وعادة ما تبدأ في الشهر الثالث من بعد الولادة حيث يكون الشعر في الثلاث شهور الأولى طبيعياً ثم يبدأ بالتساقط. ويكون الوضع أسوأ بعد الولادة القيصرية. وقد يستمر التساقط لمدته سنتين.

تختفي حبوب الشباب بعد الولادة. ويمكنك استخدام غسول يحتوي على حمض «ألفا - هيدروكسي»، وكريمات الأزيلك أسيد. و لا يمكن تناول أدوية أو وضع كريمات مضادة لحب الشباب حتى لا تصيب الجنين بتشوهات خلقية.

اسمرار خط البطن



معظم النساء يوجد لديها خط باهت يمتد من تحت السرة الى الأسفل، ولكن مع بداية الشهور الأخيرة من الحمل وزيادة إنتاج الميلاتونين في الجسم يتحول هذا الخط إلى اللون البني الداكن ويصبح أكثر وضوحاً. وبعد الولادة بعدة أشهر يختفي الخط مرة أخرى. وحتى لا تزيدي من عمق اللون لا تعرضي تلك المنطقة للشمس المباشرة.

علامات التمدد = تشققات

زيادة حجم البطن والتدبين خلال الحمل تؤدي إلى حدوث تمزقات بسيطة في الأنسجة



هل يجب مراجعة الطبيب؟

إذا كان التساقط معزولاً في منطقة واحدة من الرأس ، أو أن هناك تساقط في أعلى الرأس دون غيره من المناطق يجب مراجعة الطبيب.
الحل؟ يجب أخذ المكملات الغذائية الخاصة بالشعر ابتداءً من الأشهر الأخيرة للحمل.

شحوب البشرة وبهتانها

قد تلاحظ بعض السيدات أن بشرتها وخاصة الوجه قد تبدو شاحبة وذلك لعدة أسباب أهمها كثرة السهر مع الطفل وفقدان الوزن السريع بعد الولادة.
ويكون الحل السريع لهذه المشكلة إما تقشير خفيف للبشرة، أو الحقن بإبر النضارة، أو تعبئة الوجه بالفلر.





ماننا
manna

شارع أبا الخيل - حى الخالدية

هاتفنا : +966 11 511111 / +966 11 511111

+966 11 511111 / فاكس : +966 11 511111



Hairdreams Extensions

Permanent Eyelashes



Greatlength Extensions

Keratose Cabins



Nail Spa

دليل الأم و الطفل

Mother & Child Guide

كوني دائماً مع دليلك



الآن يمكنك متابعتنا عبر الأيفون والآيباد عن طريق تحميل تطبيق دليل الأم والطفل وتطبيق حملي أسبوع بأسبوع

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

www.motherchildguide.com

رائحة غير مرغوب فيها في منطقة المهبل

تعريفها: أي رائحة

تصدر من المهبل.

ماهي الرائحة الطبيعية وما هي الغير طبيعية؟

من الطبيعي أن يكون هناك رائحة بسيطة في المنطقة الحساسة وغير مؤذية كما أنها غير مستمرة بينما من غير الطبيعي أن تكون هناك رائحة مؤذية ومؤرقة طوال الوقت، قد تكون شبيهة برائحة السمك النئى أو يكون مصاحب لها حكة، إفرازات، حرقان، أو إحمرار في الجلد الخارجي.

د.سلمى بغدادى

أخصائية نساء وولادة

* سوء النظافة الشخصية.

* الالتهابات المهبليّة.

* عدم تنظيف منطقة الشرج بطريقة صحيحة وكاملة مما ينعكس بشكل رائحة مزعجة في المنطقة كاملة.

* الأشخاص اللذين يستخدمون مضادات حيوية أو كورتيزون لفترة علاجية طويلة.

قد تحصل هذه الرائحة بين الدورة الشهرية والأخرى، خلال أو بعد الإنتهاء من العلاقة الحميمة أو تكون الرائحة مستمرة. أسبابها:

* استخدام المعقمات أو المطهرات أو الدش المهبلي أو استخدام الحفاض النسائية بشكل يومي ومستمر .

وجبتكِ على القليل من الثوم فهو مضاد للفطريات.
 * استخدم بيكربونات الصوديوم (ملعقة صغيرة في مغس ماء دافئ) ثلاث مرات أسبوعيًا.
 وأخيرًا الوقاية خير من العلاج....



متى تستشيرين طبيبك؟

إذا أصبحت الرائحة مستمرة بدون انقطاع بالرغم من نظافة المنطقة وعدم استخدام الغسول أو الدش المهبلي، عدم وجود التهابات أو إذا صاحبها حكة، إحمرار، إفرازات خضراء، رصاصية اللون، أو جبنية الملمس.

الحل:

- * إذا كان السبب بكتيريا في المنطقة فسيقوم طبيبك بتقييم الوضع بالفحص إكلينيكيًا وعمل مسحة مهبلية وإعطاء العلاج اللازم.
- * استخدم الملابس الداخلية القطنية.
- * جففي المنطقة جيدًا بعد دخول الحمام حتى لا كون رطبة مما يزيد من نمو الفطريات والبكتيريا الغير نافعة.
- * قللي من استخدام الحفاض النسائية اليومية (قومي بتغيير الملابس الداخلية مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم) أفضل من استخدام الحفاض النسائية يوميًا.
- * لا تستخدم معطرات خاصة في المنطقة.
- * نظفي منطقة الشرج جيدًا وعند الإنتهاء من الحمام قومي بمسح منطقة المهبل بإتجاه الشرج وليس العكس.
- * استخدم مغاطس الماء الدافئ ثلاث مرات في الأسبوع (كل مرة ١٠-٢٠ دقيقة).
- * أكل اللبن الزبادي فهو يحتوي على ما يسمى (لاكتوباسيلس) التي تحافظ على التوازن الكيميائي لمنطقة المهبل وبالتالي تقلل نسبة الإصابة بالالتهابات.
- * تناولي الطعام الصحي، واحرصي أن تحتوي



د. رائد محمد صالح احمد
استشاري نساء وولادة
أخصائي المسالك البولية النسائية
والجراحات النسائية التجميلية
عضو هيئة تدريس

الولادة قبل الأسبوع الـ ٣٩

لماذا الأسبوع الـ ٣٩ موعد مهم؟
تزداد المشاكل الصحية للمولود قبل الأسبوع الـ ٣٩ لأن نمو الرئة يستمر إلى بعد الولادة لذلك مشاكل التنفس هي من أهم المشاكل المترتبة على الولادة في هذا الوقت.

من المشاكل الناتجة عن صعوبات التنفس للمولود:

- سرعة التنفس المؤقت.
- التهاب رئوي (مما يؤدي إلى دخول المولود للعناية المركزة لفترة مقارنة بالأطفال المولودين بعد الأسبوع الـ ٣٩، حيث أن حدوث هذه المشاكل بنسبة قليلة جدًا).
- وجد الباحثون أن نسبة وفيات الأطفال تقل بدرجة كبيرة عندما تتم الولادة بعد الأسبوع الـ ٣٩.

تحفيز الولادة أو الولادة القيصرية قبل الأسبوع الـ ٣٩ من عمر الجنين موضوع يحتاج إلى وقفة وتمعن لأهميته ولإزدياد نسبة الولادات في هذه الفترة وللمخاطر المترتبة على الجنين.

من الملاحظ في السنوات الماضية أن عدد المرضى الذين يطلبون الولادة قبل الأسبوع الـ ٣٩ من غير داعي طبي في ازدياد والملاحظ أن نسبة الأطفال الذين يعانون بسبب الولادة في هذه الفترة في ازدياد أيضًا. لذا اتجهت العديد من المراكز الطبية في العالم إلى منع الولادة قبل الأسبوع الـ ٣٩ من غير داعي طبي بسبب المشاكل الناجمة عنها.



يحتاجها الجسم للتنفس بطريقة سليمة، كما لهذه الإبر فوائد أخرى على مخ وأعضاء الطفل.

تُعطى هذه الإبر لمن بحاجة إلى ولادة أو متوقع ولادتهم بين ٢٤ - ٣٤ أسبوع من الحمل.

هناك نوعان من هذه الإبر :

- ١- الديكساميثازون
- ٢- البيتاميثازون

وتعطى الإبر على مدار يومين ومفعولها يستمر لمدة أسبوع.

بعض دواعي الإستخدام:

- ولادة مبكرة.
- ارتفاع ضغط الدم.
- مشيمة متقدمة.
- نزول السائل حول الجنين.
- أو أي حالة تحتاج توليدها قبل الأسبوع ٣٤.

باختصار

هناك دواعي طبية للولادة قبل الأسبوع الـ ٣٩ واي ولادة بدون داعي طبي قبل الأسبوع الـ ٣٩ تضع الجنين في خطر.

ما هي بعض الدواعي الطبية للولادة قبل الأسبوع الـ ٣٩؟

- ارتفاع ضغط الدم في الحمل.
- نقص السائل حول الجنين.
- بعض أنواع مرض السكر في الحمل.
- تقدم المشيمة.
- التؤام.
- تأخر نمو الجنين

نمو الرئة:

الرئة من آخر الأعضاء التي يكتمل نموها في جسم الطفل وتوقيت اكتمال الرئة لا يمكن تشخيصه بالأشعة الصوتية. ولكن يستطيع الطبيب سحب عينة من السائل حول الجنين وإجراء تحليل لمعرفة ما إذا اكتمل نمو الرئة من عدمه، ولكن هذه الطريقة لا ينصح بها إذا لم يوجد داعي طبي للولادة.

إبر الرئة:

هي عبارة عن نوع معين من مادة الكورتيزون التي تنشط خلايا في الرئة لتفرز المادة التي

الاعتناء

بطفلك

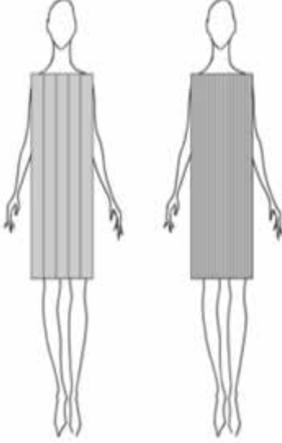
حديث الولادة في المنزل

د. محمد ماجد برزنجي



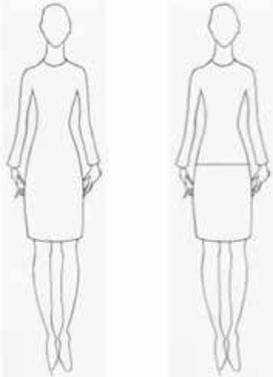
لعبة الخداع في الأناقة

للخطوط العمودية تأثير سحري إيجابي على الجسم أينما كانت فهي بدورها تظهر الجسم أكثر رشاقة فالمربع الأيسر يظهر أقل عرضاً من الأيمن والسبب يكمن في الخط الطولي ونفس المعادلة في الفستان الأيمن فيظهر أقل عرضاً وأكثر طولاً من الفستان الأيسر.



كما تؤثر وضعية الخطوط وقربها من بعضها على شكل الجسم فكلما اقتربت الخطوط من بعضها كلما ظهر الجسم أكثر نحولاً.

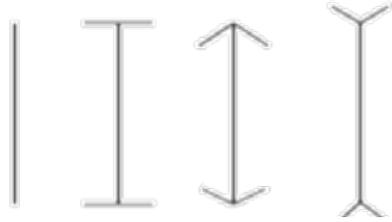
ثانياً : الخطوط الأفقية



إن لعبة الخداع تتركز على إخفاء العيوب وإظهار النواحي الجميلة التي نتحلى بها لذا يجب أن نعتمد في اختيار الملابس على خطة تكتيكية ذكية من حيث اختيار القصات والألوان والأقمشة والخامات.

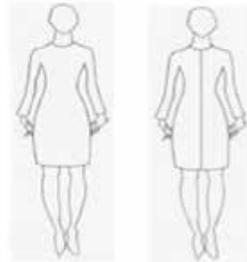
وإليك سيدتي بعض الأمثلة على الخداعات البصرية:

أي من هذه الخطوط تبدو الأطول؟

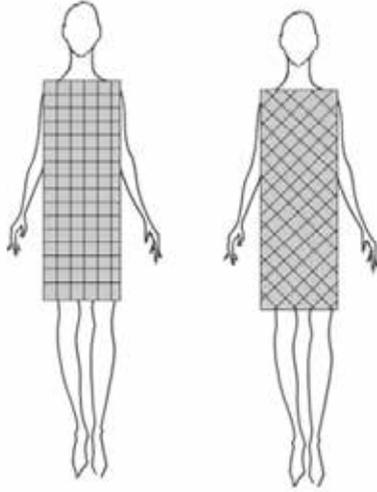


كل الخطوط الرأسية السابقة هي متساوية في الطول فهذه أسهل أنواع الخداعات البصرية فهي معتمدة على ارتداء الكعب العالي من الأسفل ورفع الشعر واعتماد ال V line في اختيار حردة الرقبة.

أولاً : الخطوط الرأسية أو العمودية أي من هذين الشكلين يبدو أنحف؟



ثالثاً، الخطوط المائلة

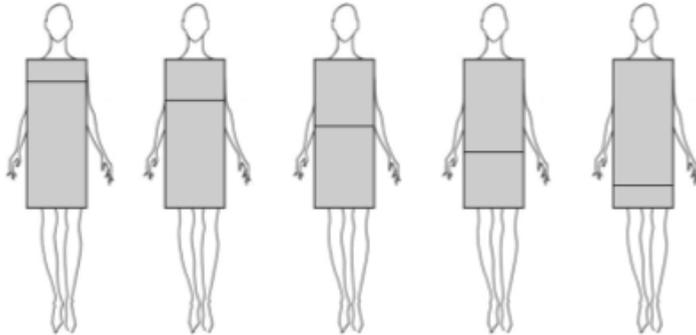


لخطوط المائلة سحرية في إظهار الجسم أكثر رشاقة مثلها مثل الخطوط العمودية بصرف النظر عن المنطقة التي تكون بها، وكما ترين في الشكل أعلاه فإن الشكل الأيمن يبدو أكثر نحولاً وطولاً من الأيسر.

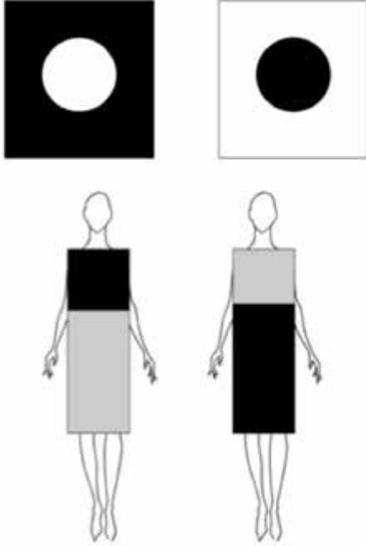
يمكن للخطوط الأفقية أن تظهرك أكبر حجمًا وخاصة إذا كانت على المناطق الممتلئة بالجسم مثل منطقة البطن أو الأرداف فالثوب في الصورة اليمنى يظهر أكثر عرضًا بسبب وجود الخط الأفقي وخاصة على منطقة الأرداف.

ومع ذلك، يمكن استخدام الخطوط الأفقية في صالحك إذا تم وضعها بشكل صحيح. فالشكلين في أقصى اليمين وأقصى اليسار يظهران أكثر رشاقه بينما يظهر الشكل الأوسط أكثر امتلاءً من الباقين بسبب الخط الأفقي الذي قطع الجسم بالنصف. وهنا يكمن السر في الخداع في الملابس فكلما تمكنت العين من التحرك من أعلى الجسم إلى أسفله بدون خطوط عرض تفصل الجسم، كلما بدى الجسم أكثر رشاقة وأكثر طولاً.

فاحذري سيدتي من ارتداء حزام مختلف لونه كلياً عن ملابسك لأن ذلك من شأنه قطع الجسم إلى جزئين ومن ثم تظهرين أكثر عرضاً وأقل طولاً.



خامساً، الألوان الداكنة

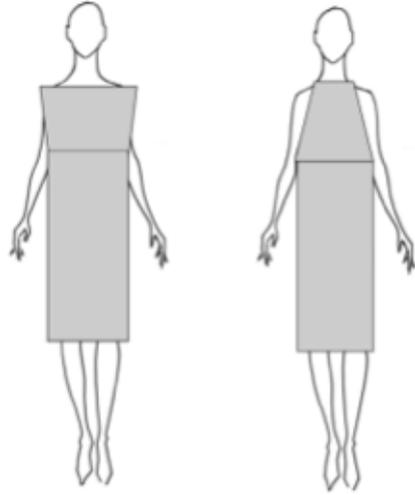


الألوان الداكنة هي العصاه السحرية وأول خطوة وأسهلها في حال أردت أن تبدي أكثر رشاقة فالألوان الداكنة هي خافية للعيوب وخاصة إذا كانت قريبة من لون آخر فاتح، مثال على ذلك: يمكنك أن تري أن الجزء المظلم من المربع على اليسار يبدو أصغر والجزء المظلم من المربع على اليمين يبدو أصغر. فإذا كنت تعانين من امتلاء في جزء من الجسم فعليك بالألوان الداكنة.



ريهام نبيل كردي

رابعاً، الخطوط المتباعدة والخطوط المتقاربة في منطقة الكتف



واحدة من أسهل طرق الخداع بالنسبة للجسم الممتلئ أن تخلقي زاوية متباعدة أوسع من محيط الجسم فهذا من شأنه أن يخلق توازن بل يجعل المناطق الممتلئة تبدو أنحف مقارنة بالكتف فالصورة أعلاه توضح تمامًا هذه الخدعة. فالشكل الأيمن يبدو أكثر عرضاً في المنطقة السفلية من الشكل الأيسر الذي ما أن تقع عليه العين حتى تصبح المقارنه بين جزأيه العلوي والسفلي فيظهر الجسم أكثر رشاقة وأكثر طولاً.

بدأتها بتهزيئة..

أنا كنت طيارة من الفرحة لأن أمي أخيرا جات وافقت
تيجي بيثي في جدة وتسيب بيتها في الرياض...
ومرت أول ليلة كأنها احتفال.. وأولادي ربما ٨ سنوات
ويوسف ٦ سنوات.. مررة كانوا مبسوطين..
صحيت الصباح وبدأت أجهز أولادي للمدرسة.. ربما
كانت هادئة ونشيطة.. أما يوسف الله يهديه ما
يطفش من موال الصباح المتكرر.. ما ابغى المدرسة
.. ما حغسل وجهي .. لالا ما حلبس.. وأنا لأنني عارفة
انه موال صباحي سرعان ما يزول كنت بضحك معاه ..
زمان كنت اتعصب ولكن هدفي ابني يحب التعليم
والمدرسة.. قررت أبتعد عن العصبية أول ما تأكدت انه
سعيد ومتميز في فصله..

لكن هذا الحال أمي تسميه دلع!!!

وأول ما صحيت بدأت اليوم بتهزيئي.. أولالا ادك
مدلعين.. فين زمان كنا نقول الكلمة تنسمع قبل ما
نكملها..

تحاييلي عليه.. المفروض تهزيئيه وما تسمحيه يفك
فمه!! بكيفه ما يبغى يتعلم!!

قولتلها يا أمي الآن أطفالنا أوعى مننا لما كنا بمثل
عمرهم..

يا أمي الزمن اختلف والبيئات اختلفت..

والمدن تختلف عن القرى ..

وما زال هو صغير ما يقدر ياخذ قرار بالتعليم..

ما حاسوي زي جدتي واحرمه من التعليم لمجرد انه
يبغى مني شوية تحايل وتشجيع..

أمي مازالت غير مقتنعة !! ولكن أنا مقتنعة بضرورة
استخدام اسلوب مختلف مع الجيل المختلف..

من يومياتي..



حساسية العثة

العثّ الذي يقطن في الفرش والستائر والمنسوجات الموجودة في كل بيت هو المسؤول عن الحساسية، حيث تعتبر حساسية عثة غبار المنزل من أكثر أمراض الحساسية المنتشرة في العالم الحديث!

فصل الشتاء للقضاء على العثة التي تعيش فيها.

٢. تهوية أغطية الفراش وغسلها: تعليق أغطية الفراش والوسائد يومياً في الخارج لمدة ٣٠ دقيقة يعطيها تهوية مناسبة. كما ينصح بغسلها بشكل منتظم. وهذا يضمن القضاء على أي عثّ موجودة فيها، وبالتالي التخفيف بشكل كبير من أعراض الحساسية.

لذلك، لا يمكن القضاء على هذه الحساسية بشكل نهائي، ولكن يمكن التخفيف من أعراض هذا المرض بشكل كبير إذا ما اتبعت هذه النصائح، التي يوردها موقع «١٠٠ غيزوندهايت تيبس» الألماني الإلكتروني:

١. درجات الحرارة المنخفضة: لا تحب العثة درجات الحرارة المنخفضة، وتفضل درجة حرارة تصل إلى ٢٥ درجة مئوية مع نسبة رطوبة تصل إلى ٧٠ في المائة. لذلك، يُنصح بتعليق أغطية الفراش في الخارج أثناء

٧. الكسل أحياناً ينفَع، وجد الباحثون في جامعة كينغستون أن ترك الفراش غير مرتب صباحاً يقلل من نسبة الرطوبة في الفراش، وبالتالي يسبب الجفاف للعث، التي تكره العيش في جوّ جاف.

٨. لا للحيوانات الأليفة: امتلاك الحيوانات الأليفة يعني أنها، عاجلاً أم آجلاً، ستدخل غرفة النوم، مما يعني تزايد عدد العث الموجودة، لأنها تنجذب بشدة لشعر تلك الحيوانات.

٩. أدوية من الصيدلية: يوجد في الصيدليات عدد كبير من الأدوية الخاصة لمكافحة عثة غبار المنزل، مثل «ميليبيول» و«ميليبتود»، وهي عبارة عن بخاخات يتم رشّ أعطية الفراش والوسائد بها لمرتين سنوياً من أجل القضاء على العث ومخلفاتها.

١٠. العلاج بالتحسيس: إذا ما كانت أعراض الحساسية لا تطاق، فيمكن علاج أسباب الحساسية بدلاً من أعراضها، وذلك من خلال العلاج بالتحسيس. تتلخص طريقة هذا العلاج بحقن جسم المريض تدريجياً بالمادة الفعالة التي تسبب الحساسية، وذلك لتعويد الجسم على هذه المادة وتقوية جهاز المناعة لمكافحتها. لكن هذا النوع من العلاج يستغرق عدة سنوات حتى الوصول إلى نتيجة.

١١. شراء أعطية خاصة لمرضى الحساسية: تتوفر في بعض المحلات أعطية فراش ووسائد خاصة لمرضى الحساسية تقاوم تغلغل عثة غبار المنزل، عن طريق عزلها عن مصدر غذائها، ألا وهي خلايا الجلد الميتة التي تتساقط من الإنسان يومياً وتعلق في الأعطية.

١٢. عزل فرش السرير: من خلال تخليف فرش السرير بغطاء من البلاستيك وتفريغها من الهواء عبر المكنسة الكهربائية، لا تستطيع عثة غبار المنزل التغلغل إلى الفرش أو الحصول على الغذاء.

١٣. تنظيف المنزل بشكل دوري: الحفاظ على المنزل بشكل عام نظيفاً يقلل من تركيز الغبار، ويخفف بالتالي من أعراض الحساسية، ويُنصح بإزالة الغبار من أسطح الأثاث بمنشفة مبللة كي يلتصق الغبار بها بدلاً من التطاير في أرجاء المنزل.

١٤. غسل الدمى المفضلة: بالنسبة للأطفال الذين يعانون من الحساسية، يُنصح بغسل الدمى المفضلة لديهم بشكل دوري، وذلك للتخلص من أي عث أو غبار عالق بها. كما يُنصح أيضاً بحفظ الدمى المفضلة للطفل لمدة ٢٤ ساعة في صندوق المثلجات بالثلاجة، وذلك للقضاء على العث، ثم بعد ذلك غسل الدمى في درجة حرارة ٦٠ درجة مئوية للتأكد من إزالة فضلات هذه العث.

سو بر تربية!



أحمد الشقيري

قاعدة: فاقد الشيء لا يعطيه

يستحيل أن تكون مدخنا و تنصح ولدك بترك التدخين.. يستحيل أن تكون أمأ تتأخرين في السهر خارج المنزل، و تتوقعين من بنتك أن تلتزم بالعودة مبكرا الى المنزل!!

التربية المبدعة = عطف + رفق مع الاولاد

إذا لم يكن في قلبك عطف تجاه اولادك، فلا يمكن لك أن تحسن تربيتهم، انظروا إلى الرسول (صلى الله عليه و سلم) عندما كان يخطب الناس في المسجد و بينما هو على المنبر رأى الحسن و الحسين و عليهما قميصان احمر و هما يعثران، فما استطاع - عليه الصلاة و السلام- ان يتحمل هذا المنظر فنزل و حملهما .. انظروا .. الرسول (صلى الله عليه و سلم) و عنده هم الدعوى وهم الجهاد و الغزوات وقريش و على الرغم من كل هذه الهموم فإنها لم تمنعه من ان ينزل و يحمل الحسن و الحسين و يحضنهما .. إذا اردتم أن تربوا

التربية الحسنة = القدوة الحسنة

قصة طريفة حصلت مع غاندي: كان هناك أم عندها ولد يحب أكل الحلوى و حاولت إقناعه بعدم أكلها بشتى الطرق فلم تستطع، فأخذته إلى غاندي. ولما دخلت على غاندي قالت له أنا عندي هذا الولد يحب أكل الحلوى و حاولت منعه فلم استطع . فنظر غاندي إلى الولد و نظر إلى الإمام وقال لها اذهبي الآن و تعالي بعد شهر. فاستغربت الام ثم ذهبت و عادت بعد شهر مع الولد، و قالت له أناجيتك من شهر، وولدي يحب الحلوى كثيرا، فنظر غاندي إلى الولد ثم وضع يده على رأسه و قال له يا ولدي أقلع عن أكل الحلوى فهي مضرة لك و سكت! فاستغربت الأم. قالت لغاندي: لماذا لم تقل هذه الجملة من شهر! لماذا جعلتنا ننتظر كل هذا الوقت؟ فقال غاندي: انا من شهر كنت احب الحلوى فما كنت استطيع أن أنصح و أؤثر فيه طالما أنني اقوم بالأمر نفسه.. أما خلال هذا الشهر فقد اقلعت عن الحلوى. وبالتالي فإن نصيحتي له ستكون مؤثرة.

أنا لم أفهم هذا المبدأ إلا مع ولدي إبراهيم عندما كان عمره سنتين كنت أكل شوكلاته فأخذت نصفها وأعطيتها لها وقلت: (شوف أنا قاعد أسويك إيثار). مر أسبوع وكان معه شوكلاته وهو من نفسه ((شوفوا اعزائي ولد عمره سنتان فقط)) كسر الشوكلاته وأعطاني نصفها و قال: (يا بابا انا أسويك إيثار!!) تأملوا هذا ولد عمره سنتان فقط فهم مبدأ عميقا مثل مبدأ الإيثار. الأطفال في هذا السن يفهمون و يدركون، فأحرصوا على زرع كل المفاهيم الإيجابية في هذه السن الحساسة.

التربية المبدعة لاتساوي الصرف المادي

بعض الناس يعتقد أن حسن التربية تعني الإنفاق المادي. أو أن حسن التربية هو أن تعطي الأولاد أي شيء يطلبونه. كل ما يطلب شيئاً أشتريه له.. يريد سيارة أشتري له سيارة .. قل من السيارة القديمة، نشترى له سيارة جديدة، كل ما يتمناه يحصل عليه .. وهذا السلوب ليس تربية! هناك فرق بين التربية و التدليل !! اقتراحي في أمور المال، أولاً: حدد لولدك راتباً شهرياً يناسب سنه. بحيث لا يتعدى ٥٠٠ ريال ٣٠٠ ريال ١٠٠ ريال حسب السن و حسب وضعك الاجتماعي و المادي ويكون هو عارف هذا الراتب الذي لن يتعداه. إذا أراد مبالغ إضافية فيجب ان يعلم انه عليه أن يعمل من أجل الحصول على المال .. مهما كان العمل حتى في البيت يغير لك اللميات ينظف الحديقة .. ينظف السيارة .. يدهن بوية الجدار. المهم أن يعتاد الولد منذ الصغر أن هذا المال لا يأتي من فراغ، وأن هذا المال لا يأتي إلا بجهد و تعب فأصلوا هذا المفهوم في الأولاد منذ الصغر.

أولادكم فأعطفوا عليهم و جربوها المرة القادمة. إذا رأيت ولدك يبكي او بنتك تبكي، فقط أحمله و ضعه على صدرك .. لا تقل له شيئاً .. فقط احضنه .. اعطف عليه .. لا تقل له لا تبك أو لماذا تبكي؟ فقط احضنه .. يمكن ٨٠٪ من الوقات سيتوقف الطفل عن البكاء .. في كثير من الاحيان الأطفال يكون لأنهم في حاجة إلى عطف و في حاجة على رعاية واهتمام من الأهل.

التربية المبدعة = مهارات تكتسب

بعض الناس - مع الأسف- يعتقد أنه لمجرد انه انجب أولادا فقد اصبح مربيا وهذا خطأ .. أضرب لكم مثلا تصوروا أن واحداً طيل حياته لم يعزف على (بيانو). ثم اشترى (بيانو) ووضعه في البيت واعتبر نفسه موسيقارا دون أن يأخذ دروسا في العزف على البيانو، ثم بدأ يعزف ويلخبط!! لاشك أن هذا غير منطقي وغير مقبول. الإنسان لازم يتعلم دروسا في الموسيقى حتى يستطيع أن يعزف، وكذلك الخلفة؛ ليس لمجرد انك خلفت اولادا في البيت أنك أصبحت مربيا تحتاج إلى اخذ دروس و اكتساب مهارات في التربية. التربية مهارة و اتمنى من الآباء و الامهات أن يحرصوا على اكتساب هذه المهارة.

التربية المبدعة = الاهتمام بمرحلة ما تحت السبع سنوات

احد العلماء كان يقول: أعطني طفلا إلى سبع سنوات ثم لا يهم من يأخذه بعد ذلك. بعض الإحصاءات إن ٨٠٪ من شخصية الإنسان تتكون في سن ما قبل السبع سنوات. أين اطفال العرب؟ هل يقضون هذه الحقبة مع الأمهات أم مع الخدم؟ مع الآباء أم السائقين؟ أمانة يجب أن تراعوا هذه الحقبة ولاتستصغروا الولاد .. الأولاد في هذا السن يفهمون.



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

www.motherchildguide.com

خاطرة...

أنشئت مدونتي الخاصة بي، لأتحدث فيها عن نفسي، كتبت عن شخصيتي وعن شغفي بالناس لتكون أول خاطرة لي، وعندما أردت أن أتطرق إلى أكثر المواضيع أهمية في حياتي اليومية، أخذتني حروفي إلى مكاني المفضل.. فكانت خاطرتي الثانية مفاجأة للجميع، لم يتوقع أحد أن يكون السوبر ماركت هو ذلك المكان المبهج الذي يسعد حواسي كلها بألوانه، وروائحہ ومساحاته.



دلال عادل فقيه

Co/owner Young Chefs Academy-KSA
@ yca_jeddah - أكاديمية الطهاة الصغار



وها أنا اليوم أريد أن أتطرق مرة أخرى معكن، كأمهات، ومربيات، ومعلمات عن هذا المعلم المهم في حياتنا جميعًا ، السوبر ماركت .

دائمًا أجد نفسي منساقًا للذهاب إلى سوبرماركتي .. فهو فعلاً لي.. فأنا على أتم دراية بكل تفاصيله.. بكل أركانه و كل جزء فيه..

و حينما حملت بابنتي مها زاد حبي للسوبرماركت.. فأنا الآن لست مسؤولة عن نفسي فقط ولكن عن جنين في داخلي يأكل ما أكل ويتذوق ما أتذوق.. وبعدها حينما أرضعت ابنتي كان يصل إليها كل ما أكله عن طريق الرضاعة الطبيعية.. فما أجملها من علاقة.

بالرغم من صغر سن ابنتي كنت أخذها معي إلى مكاني المفضل.. فكبرت مها تحب ما تحب والدتها.. وكانت أحلى أوقاتي معها في الصباح الباكر إذ لم تكن تذهب إلى حضانة أو مدرسة آنذاك .. ولكن كان السوبر ماركت مدرستها الخاصة من نوعها.. كنا نستذكر أسماء الألوان وأنواع الخضار والفاكهة .. كنت أتحدث معها وكأني أتحدث مع شخص بالغ عن وجود مكونات كثيرة في هذا النوع من العصير أو ذلك النوع من حبوب الإفطار .. وهي تسمع ما أقول.

لم تكن آنذاك تتكلم كثيرًا فكانت رحلاتنا لا تتعدى النصف ساعة لأنها كانت لا تزال في عامها الأول والثاني وحتى وصلت إلى عامها الثالث وبعدها بدأت تذهب إلى المدرسة..



مع دخولها المدرسة؛ رحلاتنا إلى السوبر ماركت قلت في العدد ولكنها طالت في الوقت.. فهي باتت تساعدني في الاختيار فأني نوع فاكهة أو خضار نريد هذا الأسبوع.. أو حتى أي أنواع اللحم، الدجاج، أو السمك نشتري..

فغدا السوبر ماركت رحلة أسبوعية لنا لا نفرط فيها.. وحينما يشعر الأطفال أنهم جزء من اتخاذ القرار في ما نأكل في المنزل يتطلعون إلى أكل ما اختاروا.. ويحبون التفاخر على مائدة الطعام بأنهم هم الذين اتخذوا هذا القرار أو ذاك.. وهذا مهم جدًا في صقل شخصيتهم ومرتبب بخرس ثقتهم في أنفسهم وقدراتهم ..

ماشاء الله مما الآن في الصف الأول الابتدائي وهي تملي علي أفكارها في صنع الشورية.. وماذا نضع مع المعكرونة.. فبات السوبر ماركت و الطهي سويًا مرتبطين بشيء نحب أن نفعله مع بعضنا البعض.. أنا لا أطلب من الأمهات أن يطبخن إن كن لا يردن أو لا يستطعن بداعي أعمالهن الأخرى.. ولكن هذا فقط تذكير بأن شيء بسيط كرحلة إلى السوبر ماركت يمكن أن يسطر أسلوب حياة.. يمكن أن يساعد في يوم من الأيام في الحد لا سمح الله من سمنة عالية.. أو مرض سكر ناتج عن تغذية سيئة.. فدعونا نساعد أبناءنا وبناتنا بأن نعلمهم ماهو صحي لهم في رحلات صغيرة تظل في ذاكرتهم طوال العمر..





يغلي الماء ويفور ..!

يغلي أباننا ويفوروا ... نضجا من فترة الطفولة والتغيرات الجسدية والهرمونية التي تحدث لهم .. فيقولوا : نحن هنا هل من مغيث ؟
يجول في ذهنهم أسئلة كثيرة أفكار عديدة .. نعجز نحن الوالدين عن الإجابة عنها وأحيانا نهال عليهم بالصراخ لتفكيرهم في أمور كهذه فينتابهم الفضول والبحث عن إجابة لأسئلتهم في أماكن أخرى .. وهذه بداية الطريق الخاطئ للتعامل معهم في سن المراهقة ...

و يغلي الماء ويفور ..
فنشعر بغضبه يقول : أنا هنا هل من مغيث ؟ تجري إلى الإناء مسرعين ننقذه من فوق لهيب النار فنقول : حمدا لله أننا لم نصب بالحريق ...
هذا هو حال أبائنا في فترة المراهقة ..



مهما حاولنا نحن الآباء كبت مشاعرهم
وسد الطرق للوصول إلى المعلومات
التي يبحثون عنها فالوسائل التقنية لم
تدع مجالاً لذلك وبعضها ينشر الكثير
من الأفكار الخاطئة !

السؤال هو : هل أنتم منزهون أيها
الآباء ؟ هل نسيتم كيف كنتم في
مرحلة المراهقة ؟ أم تحاولون تجاهل
ذلك ؟؟؟

مقتنعين أنكم ستعاملون أبنائكم
أفضل مما كان يعاملكم آباءكم .. ألم
تشعروا بالإضطهاد والغضب لتجاهل
آباءكم لأرائكم و التقليل أو المبالغة من
شأن مشاكلكم؟؟

ولكن تجدون الخوف يملككم نحو
أبنائكم فلا سبيل لكم إلا المعاملة
بالمثل كما كان آباءكم ...

وتتسائلون لماذا أولادنا يعاملوننا هكذا
؟ لماذا لا يحب ابني اخوته ؟ لماذا يحاول
الشرود من المنزل أكبر وقت ممكن ؟
لماذا ابنتي متعلقة بصديقاتها أكثر من
تعلقها بإخوتها ؟

<< يتبع

أيها الأم التي تغرقين نفسك في العمل ثم تعودين إلى المنزل تقولين : مصدعة، معصبة، سيبوني في حالي بالرغم من أن ابنتك غارقة في مشاكلها متشوقة لعودتك .. لأحضانك .. ولكنك مستغرقة في النوم ! كيف هو حال ابنتك بدونك ؟ ماذا ستفعل ؟ تلجأ إلى صديقاتها منهم من يعطيها نصيحة سوء لقلة خبراتهم أو تبحث عن صديق ترتمي بين أحضانه لتعوض أحضانك ...

وأنت أيها الأب تسافر كثيرا تاركا كل شيء لزوجتك تحسبها كالصخر يمكنها مقاومة ظروف الحياة وحدها ولكنها تشتكي فتقول لها:

أنا أعمل لأجلكم لأوفر لكم الرفاهية والتعليم لأبنائي .. أين أنت من أبنائك ؟ هل حقا التعليم كل شيء ؟ ألا تريد أن تأسسهم على خلق حسن ليكونوا ذو أخلاق رفيعة .. لا أقول لك إلا تسافر .. ولكن أبنائك لديهم عليك حق . زوجتك لديها عليك حق ...

بعض الناس يقولون أن الاعتذار للأبناء خطأ ولكني أرى أنه إذا أخطأ الوالدين في حق أبنائهم أو انهالوا عليهم بالصراخ بسبب ضغوط العمل أو بسبب مشكلة ما فلا مانع من الإعتذار فنحن قدوة لهم ...

٥. أحسنوا في اختيار أصدقائهم ولكن لا تشعرورهم بأنكم تبعدونهم عن صحبة ما .. بل عرفوهم عل صحبة خير من سنهم لهم نفس الميول ...

٦. علموهم مبادئ الشريعة الإسلامية بالترغيب لا بالترهيب فاذكروا لهم قصصا يأخذوا منها العظة والعبرة واضربوا لهم أمثلة ثلاث سنهم ...

٧. خذوا رأيهم في أشياء بسيطة لكي يشعروا بأهميتهم ...

٨. حفظوهم القرآن منذ الصغر مع شرح معانيه حببوهم في ذلك ولا يشترط ذلك الذهاب إلى مدارس تحفيظ القرآن إن لم يرغبوا بذلك ...

٩. اشغلو وقتهم بما يميلون إليه من ألعاب أو رياضة ولا تكرهوهم على القيام بعمل لا يرغبون به ...

١٠. الآن مع التطور التقني عدم السماح لهم بالعبث بما هو يكبرهم سنا مثل الفيس بوك فهو لا يسمح بأقل من عمر الثالثة عشر ولكن للأسف الكثير من الأطفال الآن لديهم اشتراك فيه وعمرهم لا يتجاوز الثامنة والله على ما أقول شهيد

وأخيرا لكل مقام مقال .. فمع تقدم الزمن .. تغيرت الأجيال .. و أصبح الجميع يطالب بالحرية .. فإن أردت أن تطاع فأمر بما يستطاع.

١. إذا اضطررت للسفر حمل ابنك مسؤولية المنزل سيشعر بأنه يجب أن يكون قدوة لجميع إخوانه ...

٢. صادقوا أبنائكم تحدثوا معهم عن مشاكلهم وانظروا إلى أعينهم وهم يتحدثون اشعروهم بالإهتمام ولا تنهالوا عليهم بالغضب مهما كان حجم المشكلة بل التفاهم و الموعظة الحسنة يحل الكثير من المشاكل ...

٣. فرقوا بينهم في المضاجع بين الأخ وأخته بين الأم وابنها عند سن البلوغ أو عندما يبلغ العاشرة لسد ذرائع الغريزة الجنسية فتقلل من شعورهم بالشهوة واشعروهم بأهمية الصلاة من سن السابعة ولكن جيلنا الآن أعتقد أن إذا عودناه على الصلاة وذرعنا فيه حب الله والرسول صل الله عليه وسلم سيكون له أثرا كبير في تنشأتهم ...

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مُرُوا أَبْنَاءَكُمْ بِالصَّلَاةِ بِنِعْمِ سِنِينَ . وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا بِعَشْرِ سِنِينَ . وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ "

٤. علموهم ان يستاذنوا قبل الدخول إليكم لتجنب رؤيتكم أثناء الجماع أو وأنتم تتجادلون غاضبين حول موضوع ما ...

قال تعالى: (وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْخُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ) كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ)

لا بد وأن
يتكرر الاحتفال كل
عام.. وبالطبع لابد وأن
يتم دون الخلل بميزانية
الأسرة.. والتنظيم
المسبق مع التوفير
واستخدام البدائل هما
خير معينان للحصول
على حفلة دون عناء..



تنظيم احتفال دون عناء

المقام الأول، وحتى لا تشتتي انتباهك بين
ضيوفك وبين متابعة ومراقبة سير الحفل.
* اسألني طفلك ما هي الشخصية المفضلة
لديه.
* اصنعي كروت الدعوات بنفسك أو
استعيني بشخص ممن حولك لتوفيري
تكلفتها.
* استشيرني صديقاتك في أفضل مكان
لعمل الكيك بحيث تجدي الجودة والسعر
المناسب.
* لا تبالغي في التزيين فالشكل البسيط
يعد أنيقة – يمكنك الاستعانة بمنفاخ

لذلك إليك نصائح مفيدة :

* ابدئي بالتجهيز والإعداد له قبل ٣ أشهر.
واكتبي قائمة بالخطة ، وأخرى للمستلزمات
التي يجب أن توفرها.
* إن كان لديك أكثر من طفل والعمر بينهم
متقارب اجعلي الحفليتين حفلة واحدة.
* حاولي تقسيم المهمات خلال الحفل مع
أقرب صديقاتك أو استعيني باختك أو بأي
شخص يمكنك الاعتماد عليه.
* راعي أن تختاري المدعوين المقربين جدًا
من الطفل واحذري من تكديس أعداد كبيرة
من المدعوين الكبار، لأن الحفل للأطفال في



للعب ، ثم موعد تقطيع الكيك وإطفاء الشمع.... إلخ.
 * احرصي أن تجهزي قائمة الطعام المناسب للأطفال، يجب أن يكون سهل التناول ومغذي. ابتعدي عن الاسباغتي والرز واستعيني بالساندوتشات والعصير.
 * احرصي أن تحددى مكان واحد لتناول الطعام، حتى لا يتساقط فتات الطعام في كل مكان وتعم الفوضى.
 * جهزي كيس صغير فيه هدية رمزية تقدم للمدعوين إمتناناً لتليبتهم الدعوة.



مثل:
 ١. ركن الرسم على الوجه
 ٢. التلوين
 ٣. التزين والأشغال اليدوية
 ٤. ركن الفيديو (يمكنك تحميل أو عرض فيلم كرتوني محبب للأطفال).
 * يمكنك أن تهيني المكان بقليل من الأسهم والإرشادات إن رغبتى في أن يكون اليوم بمثابة سلسلة من الأنشطة تمرين عليها واحد تلو الآخر، مثال: نبدأ الحفل في ركن الرسم على الوجه، ثم نتوجه



للبالونات - وقليل من شرائط التزين. ولا تنسى مفارش السفرة، الأطباق والأكواب البلاستيكية أو الورقية، المناديل والشوك البلاستيكية.
 * حددي مكان لاستلام الهدايا المقدمة من الضيوف ويفضل أن تكون غرفة مغلقة، واحرصي أن تعرفى مساعداتك مكان الغرفة إن قمن باستلام الهدايا بدلاً عنك.
 * جهزي عدة أركان للأطفال إن كنت تعلمين بوجود أعمار مختلفة مدعوة للحفل.



المراهقة ومشاكلها	٧٠	طفلي لسانه مربوط	٤٦
التمرد حق المراهق	٧٣	العودة الى المدرسة	٥٠
Unlocking The Super You	٧٧	تسوس الرضاعة	٥٢
Born To Build	٨٠	أنا لا أكذب	٥٦
		طفلي عنيد	٦٢
		كيف تُعدين أطفالاً واثقين بأنفسهم	٦٤
		كيف تنظفين أذن مولودك الجديد	٦٦

Nuby™

GCC



المنتج الأكثر

تفضيلاً والأسرع نمواً

Sole Agent In GCC

شركة المال 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 «لسانه مربوط»



د. محمد زهدي الإمام
مدير برنامج المشفى الصديق للطفل
استشاري أمراض الرئة والتنفس عند
الأطفال
المركز الطبي الدولي

الدليل الموجه لتطور أجزاء الفم وهذا الحبل يسمى «اللجام». ويستمر دور هذا اللجام اللساني بعد الولادة في توجيه مواقع الأسنان القادمة. ومع نمو الجسم يتحول هذا الحبل تدريجيًا إلى ذلك الغشاء الرقيق الشفاف الذي نراه يربط قاعدة اللسان من الأسفل بقعر الفم حينما نرفع لساننا إلى الأعلى.

يكون هذا اللجام قصيرًا عند بعض الأطفال مما يؤثر أحيانًا على حركة اللسان الذي يمثل أهم العضلات التي تتحكم بالنطق والبلع. ويرتبط مدى تأثير حركة اللسان بحسب درجة قصر اللجام و الجزء المرتبط به من اللسان.

أول ما يتبادر إلى الأذهان عند سماع هذه العبارة أن الطفل لا يستطيع التكلم بسبب الخوف أو لوجود مشكلة نفسية أخرى. والواقع أن هذا الوصف يطلق على الطفل الرضيع الذي يلاحظ أن لسانه مشدود إلى الأسفل عندما يحاول مده إلى الأمام أو رفعه إلى الأعلى و تشاهد هذه الحالة عند حوالي ٤٪ من المواليد وتكون بسبب قصر لجام اللسان.

فما هو هذا اللجام وما تأثيره؟

خلال تشكل تجويف الفم وملحقاته، ينشأ حبل نسيجي قوي في وسط الفم ليكون

الزمن من غير أن تسبب لهم مشاكل. غير أن بعض حالات قصر هذا اللجام قد يقيد حركة اللسان لدرجة قد تؤدي إلى صعوبة في التغذية، البلع والنطق. (وقد لا يستطيع بعض الأطفال الاستمتاع بلعق المثلجات «الآيس كريم»). وقد يؤثر قصر اللجام أحياناً على تموضع الأسنان وتطابقها.

هل يؤثر قصر لجام اللسان على الرضاعة الطبيعية؟

تعتمد فعالية الرضاعة الطبيعية بشكل كبير على الحركة التوجيهية للسان الطفل الرضيع (بينما هي أقل أهمية في الرضاعة من القارورة). وهناك عوامل أخرى مهمة تؤثر في نجاح الرضاعة الطبيعية، منها شكل ثدي الأم و حجم الحلمة؛ و في حال قصر لجام اللسان تلعب مرونة أنسجة الثدي الداخلية دوراً مهماً في قدرة الطفل على الرضاعة.

هناك بعض العلامات التي تدل على أن قصر لجام اللسان قد يؤثر على تغذية الطفل:



هل يسبب قصر لجام اللسان مشكلة دائمة لطفلي؟

ليس بالضرورة، ففي كثير من الأحيان تتحرر حركة اللسان خلال الأسابيع الست الأولى من حياة الطفل وذلك مع النمو و التطور الطبيعي في بنية الفم، وكذلك يستطيع بعض الأطفال التأقلم مع هذه الحالة بمرور



من نصف كلامه غير مفهوم بالنسبة للشخص الغريب (خارج العائلة).

كيف يعالج قصر لجام اللسان؟

كما ذكرنا آنفاً، فإن حالات قصر لجام اللسان تتحسن خلال الشهرين الأوليين من حياة الطفل ولا تحتاج أي تدخل، غير أن بعض الحالات التي تؤثر على قدرة الطفل على الرضاعة والنمو وتلك التي تؤثر على النطق عند الطفل الأكبر تحتاج إلى تصحيح.

تتم معالجة حالات قصر لجام اللسان بطريقة جراحية بسيطة وسريعة يجري فيها قص اللجام القصير بعد التخدير الموضعي. ويعتبر هذا الإجراء أخف من عملية ثقب حلمة الأذن لتركيب الحلق، وقد لا ينزعج الطفل أو يبكي خلال هذه العملية.

وخلاصة القول أن قصر لجام اللسان حالة نشاهدها عند الأطفال بين وقت وآخر، لكن ما يجب الإشارة إليه أنها لا تحتاج أي تصحيح إلا إذا أثرت بشكل كبير على رضاعة الطفل وتغذيته في شهوره الأولى، أو عندما يلاحظ تأثر في النطق عند الطفل الصحيح في عمر الثلاث سنوات.

ولذلك كان من المهم دومًا بالإلتزام بالمتابعة الدورية للطفل منذ ولادته عند طبيب الأطفال ليس فقط لاستكمال لقاحاته الأساسية وإنما لمراقبة نموه الجسمي وتطوره الذهني والحركي، وبذلك يتم الكشف المبكر عن أي اضطراب يصيبه فيسهل علاجه و يقلل من آثاره المستقبلية.

أطفالنا أمانة في أعناقنا ... فهم مستقبلنا
المشرق بإذن الله.



- * تقطع عملية المص بشكل متكرر أثناء الرضاعة.
- * سماع أصوات طقطقة متكررة أثناء الرضاعة.
- * تأثر نمو الرضيع، أي قلة زيادة الوزن بالشكل المطلوب.
- * الألم الشديد في حلمة ثدي الأم أثناء الرضاعة (يحدث هذا عندما يعضّ الرضيع الثدي بدل المص).
- * تناقص كمية الحليب عند الأم.

متى يحتاج اللجام القصير إلى علاج؟

يتطلب تصحيح قصر اللجام في حالتين: أولاها عند الطفل الرضيع الذي يعاني من مشكلة في الرضاعة والتغذية التي ذكرناها قبل قليل، وينصح في هذه الحالة باستشارة أخصائية الرضاعة الطبيعية وطبيب الأطفال كخطوة أولى للتأكد من طريقة ووضعية الرضاعة بالنسبة للأم وطفلها .

وأما الثانية فعند ملاحظة مشاكل في نطق بعض الحروف عند الطفل مع بلوغه عمر الثلاث سنوات (الأحرف: د، ر، ل، ط، و، ز، ش، ذ).

و ينصح عادة باستشارة الطبيب بشكل عام للطفل البالغ ثلاث سنوات إذا لوحظ أن أكثر

مركز صحة الطفل طببك الأول



د. رامى هوسين
استشارى طب الأطفال
ومختبر أمراض
(كندا)



د. رامى الحج
استشارى أمراض الدم
والنخاع العظمى
(كندا)



د. سارة الحج
استشارية طب الأطفال
ومختبر أمراض
(كندا)



د. هبة الحج
استشارية طب الأطفال
والطوارئ العامة
(كندا)



د. خالد هيش
استشارى طب الأطفال
(كندا)



د. هانى حسان
استشارى طب الأطفال
ومختبر أمراض
(كندا)



د. أمين حجب
استشارى طب الأطفال
(كندا)



د. هشام الحج
استشارى مختبر في أمراض الدم
والنخاع



د. هودا الحج
استشارية طب الأطفال
ومختبر أمراض
(كندا)



د. هاني الحج
استشارية طب الأطفال
ومختبر أمراض
(كندا)



المركز الطبي الدولي
International Medical Center
مع كل التخصصات - فلسطين



TheIMC Jordan



@TheIMCJord

التخصصات: أمراض الدم - أمراض الكلى - أمراض الكبد
- أمراض الجهاز الهضمي - أمراض القلب - أمراض الصدر
- أمراض الحساسية - أمراض المناعة الذاتية - أمراض
العيون - أمراض الأذن والحنجرة - أمراض الأنف



«العودة الى المدرسة»

من المُسمم به كما تلاحظون ازدياد حالات الإلتهابات التنفسية مع دخول المدارس وبالأخص بعد اسبوع من بداية المدرسة وهذا يعود الى اسباب كثيرة ومنها :

الاطفال ينقلون العدوى الفيروسية أو البكتيرية لبعضهم بسهولة تكون المدارس مقفلة طيلة فترة الاجازة وهذا يؤدي الى تراكم الغبار أو الفطريات

في فترة الاجازة الإنتظام على أخذ الدواء ينعدم أو يقل وهذا في حال الاطفال الذين يعانون من حساسية بالصدر بعض مهبجات الحساسية يعلو تركيزها في الهواء في الشهور الآتية : NOV,OCT,SEPT وهذا يؤدي الى ظهور أعراض الحساسية بكثرة في هذه الأوقات .

هناك نصائح يجب على الأهالي اتخاذها مثل :

* التأكد أن الطفل اخذ التطعيمات كلها وبالذات تطعيمات الانفلونزا الموسمية .

* يجب تعليم الاطفال على ضرورة نظافة اليدين .

* يجب تعليم الاطفال على ضرورة استخدام المناديل عند العطاس أو تنظيف الأنف وغسل اليد بعدها مباشرة .

* إذا كان يعاني الطفل من اعراض الزكام يجب عدم أخذه الى المدرسة

* التأكد من أن الطفل يتغذى غذاء صحي مع أخذ الفيتامينات إذا لزم الامر باستشارة الطبيب

* إذا كان الطفل لديه حساسية بالصدر يجب الانتظام على

أدوية * الحساسية قبل دخول المدرسة بأسبوع

وفي اول شهر من دخول المدرسة ويكون بالتنسيق

مع طبيبه الخاص .



محمد برزنجي

استشاري طب الاطفال واستشاري امراض صدرية وحساسية

البورد الامريكى في طب الاطفال

الزمالة الكندية في أمراض صدرية

وحساسية الاطفال



Isam Economic Company Ltd. / P.O.Box 1491 - Riyadh 11431 / Tel: +966 11 460 0846 / Fax: +966 11 460 0856

Info@kiko.com.sa - www.kiko.com.sa     / kikosaofficial

ماذا تعرف عن تسوس الرضاعة؟

تسوس الرضاعة هو نوع من أنواع التسوس الحاد الذي يصيب الأسنان اللبنية للرضع والأطفال الصغار. وذلك نتيجة إهمال نظافة الفم أو إتباع عادات إرضاع غذائية خاطئة، ونقصد بها تحديداً ترك السوائل المحلاة أو الحليب في تلامس مع الأسنان لفترات طويلة.



د / سعاد الصبيحي
طبيبة أسنان - وزارة الصحة

مالذي يحدث بالضبط؟

يحتوي الحليب (سواء حليب الأم أو الحليب الصناعي) على سكر اللاكتوز، كما تحتوي السوائل المحلاة والعصائر على سكاكر صناعية أو طبيعية. عند ترك هذه المواد السكرية على أسنان الطفل لفترة طويلة، تقوم البكتيريا الموجودة في الفم بالتفاعل مع هذه السكريات منتجة أحماض تهاجم طبقة المينا الخارجية للأسنان مؤدية بذلك لحدوث التسوس.

ما هي الأسباب التي تؤدي لحدوث تسوس الرضاعة؟

- إرضاع الطفل أو ترك زجاجة الرضاعة في فمه لفترات طويلة أو أثناء فترات نومه.
- إعطاء الطفل زجاجة الرضاعة كلما طلبها على فترات متقاربة فقط لإلهائه وتجنب إزعاجه.
- غمس المصاصات بالعسل أو السكريات وإستخدامها لإسكات الطفل عند بكائه.
- إهمال تنظيف أسنان الطفل بعد إرضاعه.
- إضافة السكر الصناعي للحليب أو العصائر قبل إعطائها للطفل.

الإهمال في معالجة الأسنان اللبنية عند إصابتها بالتنسوس قد يؤدي إلى تفاقم الحالة والإصابة بالخراجات والالتهابات والتقيحات وترك مثل هذه البؤر الالتهابية في فم الطفل قد يؤدي لا قدر الله لحدوث أمراض أخرى أكثر خطورة في جسم الطفل ويسبب إلى صحة الطفل العامة.

ماذا يحدث إذا فقد الطفل أسنانه اللبنية قبل موعدها الطبيعي؟

الخلع المبكر للأسنان اللبنية يحرم الطفل من المضغ الجيد للطعام مما يؤثر على تغذيته وصحته بشكل عام. كما أنه يؤدي أيضًا إلى حدوث مشاكل تقويم أسنان مستقبلاً حيث تتحرك الأسنان المجاورة وتميل لتغلق مكان الخلع مما يؤدي إلى صغر أو انغلاق المسافة المخصصة للسن الدائم، وبالتالي يحدث خلل في الإطباق وفي اصطاف الأسنان وقد يؤثر ذلك بشكل سيئ على تطور نمو الفك وشكل الوجه عند الطفل.



ما أهمية الأسنان اللبنية؟

في الحقيقة ان الأسنان اللبنية لا تقل أهمية عن الأسنان الدائمة، فهي تؤدي وظيفتها في مضغ الطعام لمدة طويلة



نسبياً قبل استبدالها بالأسنان الدائمة، حيث يبدأ استبدال الأسنان اللبنية في السادسة وينتهي في سن ١٣-١٤ سنة تقريباً، وطوال هذه المدة؛ أي منذ بداية بزوغ الأسنان في سن ستة أشهر وإلى أن يتم استبدالها بالكامل في الثالثة عشرة فإن الطفل يعتمد على أسنانه اللبنية في مضغ طعامه، وفي سلامة لفظه ومخارج الحروف، بالإضافة للحفاظ على مظهر سليم وابتسامة جميلة تدعم ثقته بنفسه.



قم بتنظيف أسنانك معهم، أنت بذلك تضرب مثلًا جيدًا لطفلك وتساعد على التعلم عندما يراقبك ويقلدك.
 - اشرح لطفلك كيف تحدث عملية التسوس، أره صورًا أو قصصًا لذلك. وضح له لماذا يجب أن ننظف أسناننا وماهي النتائج المترتبة على إهمال التنظيف.
 - تبادل الأدوار معه! اسمح له مرة أن يقوم بتنظيف أسنانك بدلًا من أن تقوم بتنظيف أسنانه.

- دعه يقف أمام المرآة ويشاهد نفسه وهو يقوم بتنظيف أسنانه.
 - استخدم جدول لتفريش الأسنان وقدم له الهدايا والمكافآت.
 - جسد شخصيات خيالية لفرشاة أسنانه واخترع أنشودتكما الخاصة لتفريش الأسنان.
 - اسمح له أن يشارك في اختيار لون وشكل فرشاة أسنانه والنكهة المفضلة لمعجون أسنانه.



ماهي وسائل الوقاية من تسوس الرضاعة؟

- عدم ترك زجاجة الرضاعة في فم الطفل أثناء نومه.
- تنظيف لثة الرضيع بقطعة قطن أو شاش مببل بالماء، أو إعطائه قليلًا من الماء بعد الإرضاع.
- عدم تعويد الطفل على شرب الحليب المحلى أو وضع المشروبات المحلاة في زجاجة الرضاعة.
- حث وترغيب الطفل في سن مبكرة على كيفية استعمال الفرشاة لتصبح عادة يومية.
- تعويد الطفل على تناول الغذاء الصحي المتنوع والتركييز على الأطعمة المفيدة.
- الحرص على زيارة طبيب الأسنان بصفة دورية منذ بزوغ السن الأول في فم الطفل.
- تلميحات ذكية لجعل تفريش الأسنان عادة محببة لدى الأطفال!
- لتشجيع أطفالك على تفريش أسنانهم



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 - 1:30 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

أنا لا أكذب !

لا يدرك الطفل أنه يكذب حينما يكذب !! بل هو يعتبر نفسه يقوم بأمر هام يريد منه لفت الانتباه والنظر، فهو يعبر عن صور خيالية من مشاهد مواقف وصور، فهو لا يكذب بل ينقل ما يحدث في خياله أو ما يتمناه إلى عالم الآخرين. كما أنه يلجأ للكذب للفرار من العقوبة خاصة إن كانت قاسية.



٢- الكذب لجذب الانتباه:

- ويلجأ إليه نوعان:
* الطفل الأناني المدلل الذي يريد أن يظل موضع اهتمام والديه طوال الوقت فيكذب لجذب اهتمامهما حتى لو أغضبهما، فالمهم عنده أن ينال الاهتمام.
* والطفل الذي لا يحصل على الاهتمام الكافي من والديه لتفضيلهما أماً آخر عليه. فيلجأ للكذب لفت الانتباه، حتى لو كان ذلك لفت انتباهه سلبى. إنه يناضل ويستعد لفعل أي شيء ولو كان قبيحاً لجذب اهتمامك به، إن صوته الباطني يقول لك «أنا هنا، أريد اهتماماً».

وتتعدد أنواع الكذب عند الأطفال تبعاً لأسباب الطفل، في حال تمكن الأهل من معرفة السبب سيتمكنون من تحديد نوع الكذب ومن ثم العلاج بكل سهولة.

١- الكذب التعويضي:

يكذب الطفل للحصول على رضا والديه وإعجابهما به. ويكون ذلك بسبب «الحب المشروط» من قبل الوالدين، فنسمع عبارات مثل إذا حققت كذا سأحبك أكثر وهذا يترجمه الطفل بأن عليه أن يفعل هذا الشيء المطلوب منه حتى ينال الحب. قدموا لأطفالكم الحب دون شروط. ولا تقيدوه بأي شيء..



ولا شك أن الطفل المدلل بحاجة إلى ضوابط جديدة لئلا يظل معتاداً على عطاء متدفق قد يضره يوماً من الأيام، وأن الطفل الذي لا يحصل على الاهتمام الكافي بسبب أخ أصغر أو أكبر أو بسبب ظرف آخر، بحاجة إلى أن تعطيه من اهتمامك قبل أن يلجأ إلى الكذب كوسيلة لطلب العناية.

٣- الكذب الانتقامي

وهذا النوع هو تطور ما بعد الكذب لجذب الانتباه، فإذا كَثُر الاهتمام بطفل دون آخر ومقارنته بأخيه الأفضل، يلجأ الطفل للكذب وإلقاء أخطائه على أخيه ليقع عليه العقاب

٤- الكذب الدفاعي:

وهذا الكذب يشكل ٧٠٪ من الكذب عند الأطفال وذلك لكي يتجنبوا العقاب الوخيمة

المحتملة عند عمل خطأ ما. إذ أن الآباء يريدان من أبنائهم أن يكونوا من أفضل الناس، ويضعون عقوبات صارمة للغاية عند اقرار الطفل أي خطأ ولو صغير. وهنا يقال لك أيها الوالد احترس، فأنت بهذه الطريقة قد تجعل ابنك يكذب ليتجنب العقاب. فهو يخاف من قول الحقيقة لئلا ينال عقابه من الضرب أو الحرمان أو العزل أو أي عقاب قاس.

٥- الكذب الإدعائي:

وهذا النوع يظهر على الأغلب في سن المراهقة، فيدعي الطفل امتلاك ما ليس عنده أمام أصدقائه. وهذا الكذب يكون نتيجة



٧- الكذب التقليدي:

وهنا يرى الطفل والديه والناس من حوله في المجتمع والمدرسة يمارس الكذب فيبدأ بتقليدهم فيكذب بدون سبب وإنما لمجرد التقليد.

٨- كذب لمقاومة السلطة :

ويلجأ إليه الطفل حين يعيش تحت سلطة قاسية ومتسلطة، فأبواه يرسمان له طريقاً للدراسة والتعامل مع الحياة، وليس مسموحاً له أن يكون له أي خيارات ذاتية، لذلك فهو يطيعهما في الظاهر ويفعل ما يريد خلف ظهرهما ويملاً الفجوة بين الظاهر والباطن بأكاذيب يخترعها. فمثلاً تسأله أمه عن درجة امتحان الشهر فيعطيهما

الشعور بالنقص والحرمان فيبالغ بما يمتلك رغبة منه في مجارة اصدقائه. وقد يكون الكذب الادعائي لاستدرا العطف كأن يدعي الطفل المرض لينال عطف والديه، أو يكذب لتجنب مواجهه ما يكره فيدعي المرض مثلاً حتى لا يذهب إلى المدرسة.

٦- الكذب الغرضي:

وهو الكذب للحصول على شيء يعرف أنه لن يحصل عليه إلا بالكذب، كأن يدعي أن المدرسة طلبت نقوداً لرحلة مدرسية وهو يرغب في شراء الحلوى أو لعبة يرفض الوالدين شراؤها له. وسبب هذا الكذب هو الحرمان من أشياء كثيرة يرغب فيها أو فقدان الثقة في الوالدين.



بملاحظة هذا الكذب - المبرر -
الذي تمارسه أنت فيترجمه طفلك على
أنه سلوك مقبول. كن قدوة لطفلك.

(٢) أوجد الحافز

حبذا أن نسارع إلى مكافأة الطفل على
صدقه فنشجعه على قول الحقيقة كما
نسرع إلى معاقبته عادةً. لم لا تعمل جدولاً
للمكافأة على الصدق. فليكن هناك جدول
جذاب أسبوعي يقوم الطفل بوضع علامات
لنفسه على صدقه، ثم تتم مكافأته على
صدقه.

(٣) قصة وموقف

إن جميع الأطفال تعشق القصص وتهوى
الحكايات، ونجد أن الطفل ينتظر قصة ما
قبل النوم التي يرويها أحد الوالدين بفارغ
الصبر، إنها تشبعه عاطفياً وتشكل أفكاره
لا إرادياً. إنها فرصة مناسبة للغاية لغرس
قيمة الصدق في نفس الطفل. سواء
عن طريق قصة خيالية كراعي الغنم

الشهادة وقد قام بتغيير الدرجات
بقلمه حتى تقترب من الدرجات النهائية
التي تريدها الأم. إن الأمر هنا يتطلب جهد
الوالدين في ضبط أنفسهما وتحكيماتهما
بحيث لا يلغيان شخصية الطفل وخياراته
الذاتية ويعطيانه فرصة لكي يكون هو
نفسه، ويتقبلان صعوباته وقدراته بشكل
واقعي.

ولنضع صفة الصدق بدلاً عن الكذب يمكننا
إختيار إحدى الطرق التالية.

(١) أنا قدوتهم للصدق

يتركز المفهوم عند الطفل عندما يرى أبويه
يفعلانه ويتعايشان بكل ما يريد أن يتربى
طفلهما عليه.

طفل يطلب منه والده أن يرد على الهاتف
بدلاً عنه ويقول له قل كذا. يتفاجئ الطفل
ويسأل هل أكذب؟ يرد عليه الأب برد أسوء
ويقول لا! هذا ليس كذب هذه حيلة فقط!!
هنا يبدأ جهاز الاستقبال عند الطفل



الكذاب أو عن طريق قصة حقيقية في التاريخ، وقد يكون مناسباً أن تحكي له مواقف مررت بها أنت شخصياً استفدت فيها من الصدق. ولتكن قصصاً مشوقة مثيرة لخيال الطفل، اجعله يشارك فيها ويتفاعل معها ويتوقع نهايتها. وبعد ذلك قد يتفاعل ويحكي لك هو قصة سمعها أو موقفاً مرّ به وكان الصدق سبب نجاته، أو قام بالكذب فيه لأنه لم يعرف كيف يتدبر أمره، لكن تذكر، إن هذه الجلسة تعتبر جلسة صراحة وتواصل فلا توقع عليه العقاب لأنه اعترف.

٤) الحب يصنع الصدق

كن صديقاً لطفلك منذ اللحظة الأولى وأعطه الكثير من الحب، أشبع حاجته من الاهتمام والرعاية، ساو بين أطفالك في المعاملة، لا تُقلل من قدر طفلك، ولا تقارن بين أطفالك، امدح أفعال كل واحد منهم على حدة، العب معهم، احك لهم حكاياتك، واستمع لحكاياتهم. إن هذا كله يقيهم من الوقوع في دوامة الكذب. لأن الكذب قد ينشأ نتيجة الإهمال وعدم الإشباع العاطفي. لا تجعل دورك معه هو الأمر والنهي، وافعل ولا تفعل فقط، جرب مصادقة ابنك.

إنك -ومن خلال صداقتك لطفلك- تستطيع أن تتحدّث معه عن كثير من الأشياء، علّمه الصواب والخطأ، علّمه أن كل إنسان يُخطئ، وبإمكاننا أن نسامحه، علّمه تصحيح الخطأ، علّمه أن الصدق يُنجيه دائماً. إن كل أسرة حريّ بها أن يجتمع أفرادها (الأب والأم والطفل أو الأطفال) على الأقل ١٠ دقائق كل يوم ليتشاركوا أحداث اليوم. إن هذا كفيل بتنمية الحب والترابط والثقة فيما بينهم، وهو فرصة جيدة لتوجيه الطفل نحو القيم جميعها.



URIAGE
EAU THERMALE

متنقة العناية بالبشرة
ففي كل لحظة منذ عمر طفلك



1st Baby's Care

الأختيار الأول للعناية بطفلك



L'eau
de la
peau



طفل عنيد.. من السبب؟

هل تعاني من أن طفلك عنيد.. عصبي .. عدواني .. مشاكس ... إلخ. هل تسأل نفسك عن أسباب تصرفه بهذا الشكل؟؟

د/ سعاد الصبيحي

مدربة في التنمية البشرية

قد يكون من المهم جدًا معرفة أسباب التصرفات السلبية للأطفال وكيفية علاجها والتعامل معها، ولكن الأهم قبل ذلك أن تسأل نفسك سؤالًا جذريًا عميقًا: إسأل نفسك لماذا تربي طفلك؟!

هل تربيه لأنك وجدت نفسك فجأة مسئولاً عنه؟.. هل تربيه حتى تتفاخر به وبإنجازاته الشخصية بين أهلك ومعارفك؟.. هل تربيه لترضي صورة ذاتية ترغبها عن نفسك؟ .. هل تربيه ليقال : (والله فلان عرف يربي)؟!.. هل تربيه لتجد من يهتم بك ويرعاك في كبرك؟ أم تربيه ليكون شخصًا فاعلًا نافعًا مسئولًا يضيف للبشرية، بدلًا من أن يكون إضافة عددية زائدة لا معنى لها ولا عنوان؟!

هل تربيه له أم لك؟؟؟؟!!!

في الإجابة على هذا السؤال تكمن كل دوافعك التربوية التي تشكل وتؤطر رداك فعملك تجاه تصرفات طفلك - الكبيرة منها والدقيقة - وبالتالي تشكل بصمات وشخصية طفلك، ذلك لأن تلك الشخصية وذاك الكيان المستقبلي المنتظر ما هو إلا ردة فعل لما تقوم أنت ببذره وتغذيته!

الطفل لبنة بناء حياة طرية مجهزة بشفرات وراثية مسبقة تحاول تشكيل ذاتها وفق المعطيات المتاحة لها في البيئة. فكل شخصية مهينة ربايًّا لتأدية دور معين في حياتها، فيولد الطفل بصفات كامنة لو تم رعايتها بالشكل الصحيح فستنضج شخصيته سوية نقية تتفاعل مع كونها وكيانها بالشكل المطلوب لتأدية الدور المطلوب.





لا تعني بالضرورة أنها صفة سلبية إلا إذا كان جل ما يهدف إليه المربي هو راحته الشخصية والمحافظة على هدوءه وراحة باله، فهو يريد الوصول لتحقيق أهدافه بأقصر وأيسر السبل. العناد كصفة كامنة في شخصية الطفل يمكن أن يظهر في صورة إصرار وتحدي ومثابرة لتحقيق الأهداف، وقوة دافعة لتحمل المشاق والصعوبات. كما يمكن أن يظهر في صورة تمرد ورعونة وعدم احترام القوانين أو انسحاب واستهتار بالمصالح الخاصة والعامّة. وللمربي أن يختار بين الصورتين بحسب قدرته على احتواء وتفهم دوافع الطفل واحتياجاته، وبحسب ما يبيده من احترام وحب وقُدوة صالحة، وأهم من ذلك كله بحسب دافعه الكامن وراء التربية ورؤيته المستقبلية البعيدة التي يريد تنشئة الطفل عليها.

لكن.. ماذا لو لم نتفهم متطلبات الشخصية وحاولنا لي ذراعها جبراً لتكون كما نريد أو بالأحرى كما نظن أننا نريد؟! ستكون النتيجة حتماً هو أننا سنحصل على مسخ شخصية!

سنحصل على شخصية متذبذبة لا تصل لتحقيق ما نريده منها لأنها ليست مؤهلة له. وفي نفس الوقت لا تصل لتحقيق ذاتها لعدم توفر التربة الخصبة والظروف المواتية لتبلورها ونضجها.

صحيح أن صفات الشخصية تكون كامنة فيها ولكن بلورة هذه الصفات في صورة سلوكية ظاهرة (إيجابية أو سلبية) هي مسؤولية التربية. نعم أيها المربي الفاضل: السيناريو مكتوب، لكن أنت المخرج!!
وكمثال فإن صفة العناد في شخصية الطفل



كيف تعددين أطفالاً واثقين بأنفسهم

الأخصائية النفسية
مرورة المدني

لن أتمكن من فعل... لا أستطيع... لا أملك في..
فكري في ما تشعرين به كأمر عند سماعك
مثل هذه الكلمات في حين أنك تريدين منه أن
يقول « سأتمكن من.. » و « سأستطيع.. » وأنا
ماهر في... . شجعيه ودربيه على الإصرار وعدم
الاستسلام للعقبات، و علميه كيف يفكر في
طرق أخرى لفعل الأمر.

– خطة « أنا قادرة على... » من ثلاث نقاط

يمكنك مساعدة طفلك من خلال فعل إيجابي
وعلمي كلما سمعته يتفوه بشيء سلبي عن
نفسه :

إن كل كلمة أو عبارة يقولها طفلك
عن نفسه إنما تبعث برسالة قوية تؤثر
مباشرة في ثقته بنفسه وبقدراته
وتحفز في داخله مشاعر سلبية!
انتبهي لما يقوله أطفالك عن أنفسهم
إن الإصغاء إلى طفلك والانتباه لما
يقوله يعطي صورة واضحة لكيفية
رؤيته لنفسه.

لذلك قومي بتسجيل كلمات أو عبارات
سلبية يستخدمها طفلك في الـ ٢٤ ساعة،
مثلاً :

المشاعر السلبية : من المهم أن تتقبل مشاعر طفلك السلبية وتضعي نفسك مكانه. ونحن كأهات نريد أحياناً أن نرد على عبارة (أنا اشعر بالقلق) بعبارة (لا تقلق فليس هناك من سبب يدعوك للقلق) لأننا نريد إصلاح الأمور وبث الطمأنينة في نفوس أطفالنا. ولكن، إذا كان طفلك يشعر بالضيق أو القلق أو الضغط النفسي أو الحزن، فالخطوة الأولى على درب منحه الثقة اللازمة للتعامل مع هذه المشاعر هي في مساعدته على فهم المشاعر التي تنتابه وسببها .

المشاعر الإيجابية : إن الطريقة الفضلى لتقوية ثقة ولدك الداخلية بنفسه هي في تشجيعه على التحدث عن مشاعره الإيجابية ركزي على مهمة « كشف المشاعر » اجعلي من أولوياتك تشجيع طفلك على التحدث عن مشاعره الإيجابية . ما الذي يحبه؟ ما هي هوايته؟ أو ما إذا كان لديه أصدقاء رائعون؟. وبدلاً من أن تحديته عما تعتقدين أنت انه بارع فيه دعيه يتحدث هو عما يعتقد أنه بارع فيه.

● تحدي كلامه السلبي : أعطيه أمثلة محددة لمهارات يملكها يمكن أن تساعد على القيام بما يريد تحقيقه ، قدمي له البراهين لكي يشعر بالإيجابية حيال نفسه .

● سهلي المهمة عليه : ساعديه على البدء بخطوات صغيرة يستطيع تحقيقها .

● اثني عليه : عندما ينجز أيّاً من هذه الخطوات ، اثني عليه وعندما ينتهي منها شجعيه على قول «أنا قادر على ..».

ومن خلال تحدي الأفكار السلبية التي يتصورها طفلك عن نفسه ، وتقديم البراهين الإيجابية التي تثبت وجهة نظرك، ومساعدتك له على وضع خطة عمل قابلة للتحقيق فإنك تؤثرين بشكل مباشر في ثقة طفلك بنفسه وإيمانه بقدراته

٢- اكتشفي مشاعره

عندما تساعدن طفلك على التكلم بصراحة وصدق عن مشاعره الإيجابية والسلبية، فإنك تساعدينه على بناء ثقته بذاته.

« الثقة شيء أساسي »

نميل أحياناً نحن الأهل إلى تركيز اهتمامنا على النواحي التي لا يشعر فيها أطفالنا بالكثير من الثقة بالنفس . إلا أن تعزيز ثقتهم بأنفسهم يشعدهم بالراحة ويساعدهم على تقوية ثقتهم بأنفسهم وبقدراتهم بشكل عام ، ويمنحهم ثقة أكبر بالنفس لحل الأمور الحياتية التي يجدون صعوبة في مواجهتها.



كيف تنظيف أذن مولودك الجديد

تفرز الأذن مادة شمعية صمغية صفراء تسمى بالشمع وهي مادة طبيعية ومفيدة لحماية الأذن من الأوساخ والأتربة، توجد هذه المادة في قناة الأذن الخارجية، قد يتحول لونها إلى اللون البني في بعض الأحيان

تجأ الكثير من الأمهات إلى التخلص من هذه المادة الشمعية من أذن صغيرها وذلك لعدم إدراكها لأهميتها البريانية في حماية أذن الطفل كما أنها تستخدم الأعواد القطنية لإزالتها وهذه الأعواد قد تضر بأذن الصغير فهي تتسبب في :

- دفع المادة الشمعية إلى الداخل وانسداد طبلة الأذن
- ترك بعض وبرات القطن بداخل الأذن مما يتسبب في التهابها وحدوث الآلام إلى الصغير تجعله يبكي باستمرار دون معرفتك لسبب بكائه.
- حدوث بعض الجروح الصغيرة في الإطار الخارجي للأذن.
- لذلك على الأم إدراك أهمية المادة الشمعية الموجود داخل أذن الطفل وأن الأذن تنظف نفسها تلقائياً أثناء أخذ الطفل لحمامه الدافئ ويمكن أن تكتفي الأم بتنشيفها من الخارج فقط بمنشفة ناعمة إليك هذه النصائح السريعة:
- في حالة ملاحظة لكثرة المادة الشمعية داخل أذن الطفل أو صلابتها وتغير لونها يمكنك استشارة الطبيب.
- إذا لاحظت أن الطفل يدعك أذنيه بيديه وهو يبكي فاعرضي الأمر على الطبيب فقد تكون أذنه تعرضت للالتهاب.

• عند ظهور رائحة كريهة في الأذن توجهي إلى الطبيب لاستشارته

سيميلاك غيرن بلص 3 تركيبها المثالية.. بسعر مثالي



الآن..
سيميلاك
غيرن بلص 3
بـ 29 ريال فقط

لماذا تختار سيميلاك غيرن بلص 3؟
لأنها تحتوي على البروتين الحيواني أو النباتي إن كان لحيات
سيميلاك غيرن بلص 3



حليب سيميلاك 1	حليب سيميلاك 2	سيميلاك غيرن بلص 3	نظف 1 لتر
100	100	125	البروتين الحيواني
100	100	125	البروتين النباتي
100	100	125	البروتين الحيواني
100	100	125	البروتين النباتي
100	100	125	البروتين الحيواني
100	100	125	البروتين النباتي
100	100	125	البروتين الحيواني
100	100	125	البروتين النباتي
100	100	125	البروتين الحيواني
100	100	125	البروتين النباتي

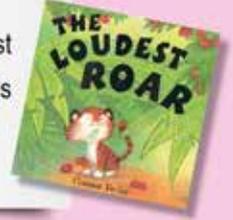


سيميلاك غيرن بلص 3 هي صيغة الحليب الاصطناعي التي تحتوي على البروتين الحيواني أو النباتي إن كان لحيات
سيميلاك غيرن بلص 3



The Loudest Roar.

Clovis is a very noisy tiger. In fact, he's the fiercest, most roaringest tiger in the whole jungle. He's good at roaring but he's very good at hiding. And that's when the trouble begins.



من أنا؟

قصة قصيره للقراء المبتدئين عن الفصول الأربعة.

عندما أحزن.

قصة طفلة تغضب و تحزن مثل كل الناس لكن حياها لكل شيء من حولها يشعروها دائماً بالسعادة و الرضا.



أندى أطيب عطر.

قصة قصيرة شيقة عن يوم أندى و أمها.



فري يخاف الظلام.

فري شخصية مرحة نشيطة ذكية لكنه مثل جميع الصغار يتعرض لمواقف متعددة يحسن التصرف في بعضها و يخطئ في البعض الآخر لكنه في النهاية يكون سعيدا ان اكتسب خبرة جديدة.

مسابقة الأمهات.

مرت ثلاثة ايام و لم تنجح امي في إكمال حكاية واحدة! كان لا بد من مساعدتها و لكن كيف أقوم بذلك؟



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: (01) 12730762
ستارز أفينيو:
الدور الثاني، طريق الملك فهد، هاتف: (02) 22754689
رد سني مول:
طريق الملك فهد، الدور الثاني
أندلسية كافيه:
شارع الأمير سلطان، جدة، مركز نوما

B & G costume أزياء، تنكرية



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

إلى كل من يحب الترفيه في الزي التنكري شركة B & G تحقق لكم جميع الملابس التنكرية لكل الشخصيات القصصية والخيالية والزي الوطني لكل دولة مع تجهيز المهرجانات والحفلات التنكرية وأعياد الميلاد. كما يمكن عمل أي شخصية أو أي زي تنكري حسب طلبكم وحسب تخيلكم وأفكاركم

موبايل : ٥١٨٧٠٦ - ٥٠٥٨١٨٧٠٦

٥١٠٠٥٠٠٧

فاكس : ٦٩٥ ٦٩٥ - ٠٢

bg.costume@yahoo.com

المراهقة ومشاكلها !

و

يتعرض المراهق لكثير من الضغوطات سواء من أهله أو أصدقائه والتي قد تتسبب بالتغيير في تصرفاته وسلوكياته.

هناك الكثير من الأسئلة التي تدور في بال المراهقين. أسئلة تتعلق بالدين والعادات ودوره كرجل إذا كان ذكرا أو كإمرأة إذا كانت أنثى. ووسط كل ما يواجهونه ويسمعونه ممن حولهم ومن وسائل الإعلام المختلفة تتفاقم هذه الأسئلة داخلهم.

وبالتالي يواجه الآباء الكثير من الصعوبات في التعامل مع أبنائهم المراهقين الذين يحاولون بشتى الطرق الحصول على استقلالهم والتعبير عن أنفسهم بينما لا يزالون يحتاجون إلى النصيحة والتدخل من قبل الآباء حيث لم يبلغوا النضج الكافي للسير وحدهم في

الحياة.

السؤال الدائم الذي يدور في رأس الآباء هو متى يجب التدخل. كيف يعرف أن التغيير الذي حدث لابنه أو ابنته خطير ويحتاج إلى التدخل لأن هناك مشكلة عميقة نوعا ما يواجهها المراهق. كيف يفرق أن هناك مشكلة أو أن الابن يتصرف برعونة لأنه مراهق فقط. الجواب على هذا السؤال يكمن في تصرف المراهق. إذا كانت تصرفاته السيئة تحدث بصفة مستمرة أو أنه تصرف حدث بشكل عارض.

هناك بعض التصرفات التي تنبهنا فورا إلى أن هناك مشكلة يجب البحث عن مصدرها وحلها مثل العنف مثلا. أن يقوم المراهق بضرب اخوته أو زملائه.



هناك أيضا الاشتراك مع الأصدقاء في مشاكل أكبر مثل المخدرات أو التغيب عن المدرسة والتسكع في الشوارع. أحيانا يشعر الأب أو الأم أن هناك شيئا خطيرا يحدث في حياة ابنهم المراهق. اعتمد على هذا الحدس وابتحث عن المشكلة التي يعاني منها ابنك. لا تترك المسائل معلقة. تحدث مع ابنك. حاول أن تفهم مشكلته. تحدث مع أصدقائه. إذهب إلى المدرسة وأسأل أساتذته عن سلوكه معهم. لا أدعو الآباء للتدخل الزائد في حياة أبنائهم المراهقين. لكننا نتحدث فقط في حال وجود مشكلة عويصة يعاني منها الابن.

على الآباء أيضا أن ينظروا إلى أنفسهم جيدا فقد يكون منبع المشكلة منهم. الخلافات الزوجية والعنف المنزلي والتوتر في البيت يؤثر بالتأكيد على الأبناء ويساهم في تفاهم مشكلاتهم السلوكية. يجب أن يكون البيت صحي نفسيا كي يساعد في تنشئة مراهقين يستطيعون التخلص من توترهم الذي يصيبهم أحيانا. أي تدخل لحل مشكلة المراهقين يجب أن تتضمن العائلة. عائلة سليمة خالية من التوتر قادرة على التعامل مع المراهق بانزان هي العائلة التي تنجح في تخليص المراهق من مشكلاته وتعليمه كيفية التعامل معها... <<< يتبع



تحدث معه في الأمور العامة. التغييرات الأخلاقية التي تحدث في المجتمع. استمع إليه قدر وجهه نظره ولا تفرض رأيك عليه فربما. انما اذكر ما تراه بصيغة النقاش.

هذه بعض النصائح العامة في كيفية التعامل مع المراهق. هي فترة صعبة لكنها تمر كما مرت علينا جميعا

كأباء حين نتحدثون إلى ابنائكم حاولوا ألا تختاروا لغة التهديد أو التحكم. اجلسوا معهم واسألوهم برفق عما يحدث لهم. تجنبوا أن تتعاملوا معهم كقضاة. ولا تظهروا استياءكم مباشرة لأي عمل يقومون به.

اترك لهم الفرصة كي يعبروا عن أنفسهم. لا تسألهم أسئلة مباشرة ولا تطلق أحكاما مباشرة.

لا تتحدث إليه كأنه متهم يجب أن يدافع عن نفسه. وحين تتحدث إليه حاول أن تظهر له تفاعل معه. لا تضحك من مشاعره أو تستصغرها. احزن لحزنه على الأقل وأنت تتحدث معه. اظهر تعاطفك مع ما يعانيه. وإذا كان متحمسا لشيء اظهر حماسك أنت أيضا ولا تقلل من شأنه.



سهام العوري
تخصص صعوبات
تعلم
ودراسات طفولة

التمرد.. حق للمراهق

التمرد يعتبر صفة نسبتها المجتمع للمراهق بسبب نظرتنا المختلفة عنهم والمائلة دوماً للإنتقاد. و مع أنها الصفة الأكثر شيوعاً بين أطفالنا في هذه المرحلة، و الأكثر سلبية في نظرنا، إلا أنها الأكثر إيجابية في نظري! لنسلط الضوء على تعريف التمرد: معنى التمرد في معجم المعاني الجامع للغة العربية هو العصيان و الثورة. لنتمعن بمعنى الثورة: هو تغيير أساسي في أوضاع سياسية أو اجتماعية (ليست فقط على صعيد سياسة دولة ولكن أيضاً على

عندما نودع مرحلة الطفولة ونطفئ شموع إتمام اثنتي عشر عامًا، نبدأ مرحلة المراهقة بكل ما تحمله من تغيرات جسدية، فكرية و نفسية. و مع أننا أحياناً لا نشعر بهذه التغيرات عند أطفالنا، و لكننا نجبر أن نتعامل معها بكل الصور التي تتشكل في تصرفاتهم.





ينسب له بالإساءة.

طلبي الآن قارئي العزيز، أن تعيد النظر في هذه الطلبات:

١- قم بكتابتها على ورقة بيضاء كنقاط بسيطة.

٢- ثم اكتب بجانبها الأسباب التي دفعتك لهذا الأمر أو النهي مع مراعاة أسبابك الشخصية التي تكون مختلفة عن أسباب ابنتك أو ابنك المراهق.

٣- بعدها، حاول أن تعدد بعض الأسباب التي تعتقد أنها كانت سبب رفض المراهق لأمرك أو نهيك (تجنب استخدام كلمة عناد لإتمام النظر في الأمر بموضوعية تامة).

٤- أخيراً راجع في نفسك أسلوب الحوار والمجادلة التي كانت بينك وبين المراهق (هل استخدمت أسلوب المحاوره مع مراعاة الآراء الشخصية؟ هل تقبلت اقتراحات المراهق و أسبابه؟ هل احترمت أفكاره وآراءه دون نقدها

صعيد سياسة أسرة).

فالثورة تكون نتاج عصيان لأوامر أو مفاهيم أو سلوكيات وضعت من قبل الأسرة أو الأهل للاعتقادات شخصية بأنها الأصح و الأنسب لأفراد الأسرة!

فالمعادلة تكون كالآتي:

- أمر من قبل الأهل (الأمر و النهي مبني على مبادئ شخصية و فلسفة حياة قوية تسيطر على الوالدين أو الأهل الغير مراهقين)

- مجادلة (دائماً ما يكون للأهل السلطة في المجادلة و نسب أحقية المراهق في التحدث و إبداء الرأي)

- عصيان من قبل المراهق (لأنه المنفذ الوحيد للهروب من الأمر و السيطرة الوحيدة التي يمتلكها المراهق)

فالأوامر التي يتم غالباً التمرد عليها من قبل المراهق تكون إما أمر بفعل شيء معين أو أمر بالكف عن فعل شيء معين أو سلوك

تناقش بين الأسرة بموضوعية دون إشارة الإصبع على السلبيات ومحاولة تنمية مهارات المراهق في النقاش والحوار وإبداء الرأي واقناع الغير دون التعدي في الكلام أو الإستهزاء بفكر وتحمل مسؤولية أفعاله.

و هنا يجب التنبيه أن النقاش و الحوار لا يخلق عند وجود جدال أو مشكلة فقط، وإنما يجب استغلاله في كل المواقف المتاحة، كالتحدث على مائدة الطعام و إبداء الرأي بمواضيع عامة، ومناقشة أفكار ثقافات مختلفة عند السفر دون الإستهزاء بعبادات الشعوب التقليدية، أو التحدث عن قرارات اجتماعية أو علمية جديدة منتشرة في صفحات شبكة التواصل الاجتماعي. و بهذه الطريقة يكون عند الأهل مفهوم لعقل المراهق وبالتالي التقليل من حدة المجادلة و العصيان المتمرد.

بالإضافة إلى ذلك، يجب مراعاة العوامل الاجتماعية للمراهق والتي تؤثر بقوة على أفكاره و أفعاله. فمثلاً، يجب النظر إلى طبيعة تعامل المعلمين والمعلمات للمراهق في المدرسة. هل هناك احترام لرأي أو اهتمام لإقتراح؟ ما نوع الأصدقاء الذين يرافقون المراهق؟ هل هم من نفس الطبقة والثقافة الاجتماعية أم مختلفة؟ ما نوع اهتمامات المراهق؟ اجتماعية، رياضية أم علمية. مع مراعاة مرحلة المراهق الطبيعية في إثبات النفس والشخصية في المجتمع.

إذا بدأنا ننظر لصفة التمرد كمنقلة من مرحلة الطفولة الاستكشافية إلى مرحلة المراهقة لتكوين الشخصية وأسس الآراء والأفكار سنبدأ بإنشاء جيل قوي بإيمانه وأفكاره وأفعاله والمتمثل بوطنيته وعقيدته والذي لا يمكن لأي فكر غربي تحريفه أو إيماءه.

(باستهزاء؟)

عندما يتم تحليل الموقف بهذه الطريقة، ستتضح لك جميع الأسباب وتسهل عملية فهم الموقف وتجنب العصيان الذي يتخلله العصبية والتفكك في الصلة بين الأهل والمراهق.

و لكن دائماً ما يتساءل الأهل لماذا التمرد المفاجئ بعد أن كان الطفل مطيع وسلس في التعامل؟

- الله سبحانه و تعالى جعل العقل في نمو مستمر حيث يختص بصفات معينة في كل مرحلة عمرية.

- فعقل الطفل يختلف عن عقل المراهق و المسن من حيث التكوين وطريقة التفكير.

- عقل المراهق يمر بمرحلة تكوين مفاهيم ترتبط بأحداث معينة، فمثلاً، يبدأ عقل المراهق في هذه المرحلة بفهم معنى الثواب والعقاب بطريقة مجردة و ليست محسوسة بأشياء كالهدايا والحلويات.

- بالإضافة إلى قدرة العقل على تكوين تخيلات مرتبطة بأفعال المجتمع و نقدها بطريقة فكرية وتكوين رأي شخصي دون تدخل.

فلو قام الأهل و الوالدين بكبت هذا التطور عن طريق إصدار أوامر بإستمرار دون سماح المراهق بممارسة حقه في التحدث والنقاش وإبداء الرأي والمشاعر، فنكون قد كوتنا جيل بليد غير قادر على نقد الأفعال والتفكير بطريقة مميزة و مختلفة عن المعتاد. لأن التمرد دائماً ما يكون خلفه فكر عن اقتناع، حتى لو كان بسيطاً كإيمان المراهق بحقه باقتناء سيارة جديدة! فهذه تعتبر قضية



يسعدنا التواصل معنا عبر موقعنا

www.motherchildguide.com



Join us



mother and child guide

Follow us



M-C-guide

Join us



motherandchildguide

www.motherchildguide.com

- Get moving: If you're sitting stand, if you're standing walk etc... And smile! Facial expressions cue automatic signals to the brain, use them to uplift your mood and your thoughts.
- Challenge Negative Scenarios: One often falls into routine negative thought patterns, challenge these beliefs, you'll discover strong arguments to negate their validity.
- Be a Friend to Yourself: What would you say to a friend to help them see the positive in a situation? Use the same logic, support and sentiments with yourself to turn an unhealthy train of thought around.
- Use Imagery: Images real or imagined frame thoughts and attract like to like so surround yourself with ones that will help achieve your goals.
- Self-Monitor: Information and entertainment are at our figure tips and accessible v/yε, think about what gain if any there is in them. For example the difference between watching a comedic movie vs a horror flick, researching problems vs researching solutions,

chatting about people vs chatting about ideas, some of these can elevate the spirit while others may add to a downward spiral.

- Repeat: Once you get in the habit of generating constructive thought patterns repeat what works regularly and replace what doesn't. Fine tune the method to what works best for you, personalise it to get the best results.

There is a man from the Netherlands called "The Iceman" who can control his core temperature. After running a marathon on ice at ۲۰- degrees centigrade barefoot and in shorts, doctors advised that his toes needed amputating due to frost bite. To the shock of his doctors and Iceman's positive thinking he regained function of his toes and the operation was aborted.

Remember that everything is possible "in shaa' Alla", if God wills, and that life is about choices, what will you choose today to unlock your inner Superhero?

Nujood T. Zahid



things are directed at you/taking responsibility for things that aren't your fault), overreacting, mistaking feelings for facts, making assumptions about other people's thoughts and intentions, predicting negative outcomes and/or living in the past by dwelling on what should have been said or done.

Conscious thoughts are the means we have to curb and correct the subconscious.

Islam encourages healthy thinking by keeping hope alive through the belief in the mercy of God and by seeking God's guidance, knowing that He will guide us through challenges, and through Tawakkul, to believe that destiny is a combination

of our thoughts and actions as well as Alla's divine will and plan.

There is research to support that positive thinking cures disease, improves health, strengthens social relationships, promotes goal achievement, improves memory, improves eyesight, increases strength, and wards off alzheimer's and other terminal illnesses.

Ten Useful Tools to Unlock your Super Powers:

- **Acknowledge Your Feelings:** Recognise and accept the emotion(s) you're experiencing in order to move on to changing the thoughts that are the root cause of the emotions.
- **Spot Check:** Take a few minutes every day to examine your thoughts, what are the themes, the tone etc..? Write them down and notice patterns.
- **Nip at the Bud:** Aim to recognise negative thoughts as soon as they start, it's easier to release/change them before they have had a chance to grow roots.
- **Connect with Your Spirituality:** Tasbeeh, Salah, Rukou, Dua'a can all help to quickly clear the mind and redirect thoughts to the almighty almost like recalibrating one's thoughts.

Unlocking the Super You



**«Your life is your garden; your thoughts are the seeds.
If your life isn't awesome, you've been watering the weeds.»
Terry Prunce**

There are stories and images of superheroes everywhere, the idea being that there is just a hand full of them in the entire universe. The fact is that everyone can reach their own superhero potential simply by fine tuning the way they think.

Thoughts are something we hardly even notice at all although they have the power to shape mood, attitude, self-esteem, achievement and every other aspect of our life. So, let's take a few moments to think about...our thoughts...

There is the conscious and subconscious mind. Subconscious thoughts are the quiet, persistent, automatic internal chatter that is usually extremely self-centered and often negative that might sound something like this:

"I'm never going to pass this exam"

"I'm so clumsy"

"My friends talk about me behind my back"

These types of thoughts are rooted in one of the following habits: exaggerating, overgeneralising, selecting (focusing on the bad and ignoring the good), all or nothing thinking, personalizing (thinking

their body hair that we would be shamed for having, the greedy hands that press too hard and too often taking without asking permission.

Girls are taught: be quiet and unimposing and oh so small when they hackle you with their big voices from the windows of a car, because it's rude to scream curse words back at them, and they'd just laugh anyway. We're taught to pin on smiles for the boys who jeer at us on the street, who see us as convenient bodies, instead of people.

Girls are taught: hush, be hairless and small and soft, so we sit there and take it and hold in the howling. Pretend to be obedient lapdogs instead of the wolves we are. We pin pretty little sharp smiles on our faces instead of opening our mouth. Because if we do we get accused of silly women emotions, blowing everything out of proportion with our PMS, we get condescending pet names and not-so-discreet eye rolls. Once, I got told I punched like a girl. I told him, good. I hope my pretty little sharp rings leave scars.

Do not mistake yourself for a guardian. Or a muse, or a promise, or a victim, or a snack. You are a woman, skin and bones, veins and nerves, hair and sweat, you are not made of metaphors, not apologies, not excuses. You are the type of woman who is searching for a place to call yours. Let the statues crumble. You have always been the place. You are the kind of woman who can build it yourself. You were born to build.

Manal AlBarakati



When we first emerge unto the world, a light is ignited in our eyes- a fire that burns with hope. The world is captivating, it is ridden with knowledge engraved into its core. There is not a glimmer of it that does not hold something for you to unravel. A new truth, a new chapter- a mystery. To a heart that has not learnt that sometimes when you leap, you may fly, yes, but you may also fall.



An utterly simplistic procedure, a song ever lingering on the tongue of little girls who grew up with smiles engraved on their soft features. They shrivel down a human being to merely a sentence: sugar spice and everything nice. Through the echoes of discouragement all leading back to the same word, the same stereotype.

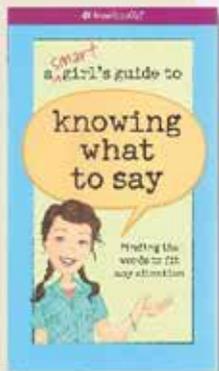
Forever reminding us that we can't be anything more than the path that is already cut out for us. The flame becomes a mere spark, a glimmer of hope that seems almost absurd. You begin to think that the flame of brilliance, of complete beauty, is nothing but a reflection of the one in other people's eyes.

Girls are taught: be small, so boys can be big. Don't take up more space than absolutely necessary. Be small and smooth with soft edges and hold in the howling when they touch you and it hurts: the sandpaper scrape of

Teens Books

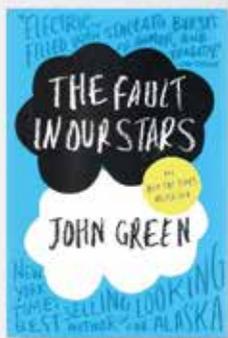
A smart girl's guide to sticky situations.

Learn to take charge and be confident when things get complicated, scary, or just plain embarrassing!



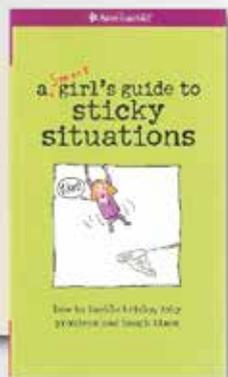
The fault in our stars.

This book is award-winning-author John Green's most ambitious and heartbreaking work yet, brilliantly exploring the funny, thrilling, and tragic business of being alive and in love.



Knowing what to say.

Look inside this book for the tools, tips, techniques (and actual words!) to help you untangle your tongue and speak out with confidence and grace.



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:(01) 1273-0762

ستارز أفينيو:

الدور الثاني، طريق الملك، جدة، هاتف:(02) 2275-4689

رد سبي مول:

طريق الملك، جدة، الدور الثاني

أندلسية كافيه،

شارع الأمير سلطان، جدة، مركز نما

نوادي الأطفال

اسم النادي	العمر	الفعاليات	الرقم/الموقع
ملتقى الأصدقاء Friends Zone	شهر - ١٢ سنة	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، جمار، رحلات ترفيهية، اتيكيت، مكتبي الصغيرة دورات باللغة الفرنسية والانجليزية.	Mob: + 966 533657700 Tell: + 966 12 6224344/ 12 6224345/12 6224346 Email: friendzone75@gmail.com facebook: /friendszonecenter Twitter: /@friendszonecent Instagram: /FriendsZone_Kids www.friendszone.com

اسم النادي	العمر	الفعاليات	الرقم/الموقع
حديقة الرباطح Enchanted Garden	١ - ١٢ سنة	روضة برنامج تعليمي بالعربي والانجليزي والفرنسي، رياضة دين، قصص، امي وانا، الأنشطة مسائية، باليه، تايكواندو، جودو، فرنسي، قرآن، اتيكيت، جمناستيك، المسلمة المتميزة، فن وتنسيق الالوان	التحلية Mob: +966 546916812 Facebook: Enchanted Garden Instagram: enchanted

اسم النادي	العمر	الفعاليات	الرقم/الموقع
البرقات الصغيرة Little Caterpillars	٥، ٢ - ٨ سنة	كلاسات ممتعة للام والطفل من عمر ٦ شهور الى ٣ سنوات، حضانة للاطفال من عمر ٣-٢ سنوات، باليه / رقص التاب، تنس، يوجا، قرآن، قصص من القران، رياضة، زومبا، كراتيه، جمار، طبخ، تزيين الكيك، فنون، هندسة، كامب في رمضان - الصيف - الحج - الربيع years 3 months 6 Mommy and me classes years 3 -2 Nursery for children age years including: Ballet/ Tap 8 - 2.5 After school activities Dancing Tennis (indoor/outdoor) Yoga , Quraan, Stories from Quraan, Fitness, Karate, Gymnastic, Zumba, Cooking, Baking Cake Decoration, Art	حي الروضة Mob: + 966 540997755 Tell: + 966 12 6615524 Instagram: @littlecaterpillarsclub Email: littlecaterpillarsclub@gmail.com

اسم النادي	العمر	الفعاليات	الرقم/الموقع
Rose Garden	١ - ١٠ سنوات بنات و اولاد	سباحة ، باليه ، جمار ، رسم ، تزيين كيك ، تايكواندو ، فن كلاس ، طبخ ، قرآن ، قاعدة نورانية ، بيانو ، تجارة ، رعاية الحيوانات ، 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	حي الشاطئ طريق الملك Mob: +966554333013 Instagram: rosegardenclub

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: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١٩٣٣

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: +٩٦٦-٥٤١٥٢٥١٦٦

Childhood spring مدرسة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٧٥٣٣

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 نيوهورايزن

شارع الروضة
+٩٦٦-١٢-٦٦٩٩٦٦٦

الابداع الكندي

خلف بيتزاهت التحلية
+٩٦٦-١٢-٢٦٣١٩٧٠

معهد وول ستريت

+٩٦٦-١٢-٦٦٤٢١٣٩

مراكز ذوي إعاقة متخصصة

مركز ابجد للرعاية النهارية
٩٦٦+١٦٩٢٨٥٩٩٢
٩٦٦+٥٠٤٤٥١٨٥٨



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: +٩٦٦-١٢-٦٩١٤٦٢٠

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 للسياسة و الادارة

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٤٤٢٥
www.pscj.edu.sa

جامعة ابن سينا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٥٥٨٨٢

Tel: +966-12-6630444

**العيادة السعودية
الأمريكية**

Tel: +966-12-11.0.0.

مركز IC

Mob: +966-5042.922

**عيادة مغربي للعيون
والأذن**

Tel: +966-12-11002..

**العيادات التخصصية
للعظام**

Tel: +966-12-6922298

Tel: +966-12-147480.

عيادة المدينة الطبية

Tel: +966-12-1882888

عيادة القدس

Tel: +966-12-197.224

**مركز الأبدنسية لطب
الأسنان**

Tel: +966-12-278888

عيادة 21

(المتخصصة في العلاج
الطبيعي)

Tel: +966-12-1.772.2

Mob: +966-0.11770033

عيادات الدكتور ادريس

لطب الأقدام

Tel: +966-00.0.70.7

**عيادات الدكتورة عفت
داغستاني**

Tel: +966-12-66.1729

**عيادات الدكتورة نشوى
رضوان**

Tel: +966-12-6633777

Mob: +966-06.000.7.2

منتجع لايبيرل للأسنان

Tel: 92.0.11663

مستوصف حراء

Tel: +966-12-692.744

العيادات المثالية

عيادات



**مجمع العيادة الاولى
الحديفة**

Tel: 92.0.29.0.

مركز الأشعة الاول

Tel: +966-12-692016.

بن لادن

Tel: +966-12-6722310

عيادة الانصار الجديدة

Tel: +966-12-6944779

المركز التأهيل الدولي

Tel: +966-12-6921212

عيادة الغدير

Tel: +966-12-6722030

عيادات الحمراء

Tel: +966-12-6600088

عيادة الحرمين

مستشفيات



مستشفى أبو زنادة

Tel: +966-12-701.702

**مستشفى عبد اللطيف
جميل**

Tel: +966-12-677.001

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 روفنا

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

مييارا 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



ساسى ديزاين

Mob: +٩٦٦-٥٥٦٩٧٧٧.٧

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

بوسى 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: +٩٦٦-٥٠٥٥٨٢٦٢٧

روبي راسيلا

Tel: +٩٦٦-٥٠٤٣٩٠٣١٤

المصممة يسمينا ناجي

Tel: +٩٦٦-٥٥٤٠٠٤٧٧٧

هلا شندب

Tel: +٩٦٦-٥٦٤٣٨٩٠٩٤

عفاف بافلا

M: +٩٦٦-٥٠٥٣٢٥٢٥١

امل عنقاوي

M: +٩٦٦-٥٠٣٦١٣٣١٤

بسمة ابو الجدائل

M: +٩٦٦-٥٠٦٦٣٤٠٠٠

ديالا كبارا

M: +٩٦٦-٥٠٨٧٠٤٧٩٩

إيمان جوهرجي

M: +٩٦٦-٥٣٥٦٨٧٧٧٣

فاطمة عابد

M: +٩٦٦-٥٥٤٣٦٩٩٩٣

جاردينيا حافظ

M: +٩٦٦-٥٦٧٤٤٤٢٧٤

هناء سمان

M: +٩٦٦-٥٠٥٣٥٠٩٥٨

مها غلاييني

M: +٩٦٦-٥٠٦٦٦٦٣٤

منار الراوي

M: +٩٦٦-٥٦٩١٦٩٩٢٣

مريم عرب

M: +٩٦٦-٥٠٣٣٣٣١٢٨

كارول كيروز

Tel: +٩٦٦-٥٦٢٦٣٣٣٣٣٢

الاء و هلا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٣٠٠٠٧

نييا

M: +٩٦٦-٥٠٥٤٥٤٥٥

رانيا خوقير

M: +٩٦٦-٥٥٥٥٣٢٥٧١

رنا اسماعيل

M: +٩٦٦-٥٥٦٦٦٦٨٨١

روتانا الهاشمي

M: +٩٦٦-٥٥٤٥٩٨٤٤٩

سحر صيرفي

M: +٩٦٦-٥٠٥٦٢٢٥١٥

سلمى رضوان

M: +٩٦٦-٥٠٤٦٢٧٠١٢

سماح خاشقجي

M: +٩٦٦-٥٠٥٣١١٥٨٨

شذا كيالي

M: +٩٦٦-٥٠٠٩٠٩٣٢١

سو عبايا

M: +٩٦٦-٥٤١١٥١٥٩٥

ثناء عداس

M: +٩٦٦-٥٠٤٦٦٤٢٨٨

ود بوقري

M: +٩٦٦-٥٠٤٦٣٤٠٠١

منى ابو الفرج

M: +٩٦٦-٥٠٥٦٥٢٠١٨

صفاء باشا (Be special)

M: +٩٦٦-٥٠٥٦٣٣٦٤٤٤

شوكولا



شوكوتالا

شارع عرفات

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٤٢٨٤

شوكولا

حي الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٨٨٣٠

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: ٩٢٠٠٢٤٠٧٠

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

شوكولالين

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 الشيرتون

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: +٩٢٠٠٠١٢١٩

برغر كينج

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩٤٣٧٥

شارع الامير سلطان

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٢٣٣

تيانا

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨١٦٦

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٢٦٤٦

اللاونج

بارك حيا

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٩٦٦٦

اورومشي كافي

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 بقشان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٤٦٦٤

بيرلز كافي

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

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

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥١٣١١٣

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

Mister Burger

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: +٩٦٦-٥٦٤٠٢٨٣٣٠

جان برغر

شارع حراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٤٦٧٩

"Happy New Year"



Now Open..
in



The Way You Love a... Baby!

شارع الأمير سلطان - جدة
Prince Sultan Road, Jeddah



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

www.baby Mall.sa email: info@baby Mall.sa [f/baby Mall.sa](https://www.facebook.com/baby Mall.sa) [@baby Mall.sa](https://www.instagram.com/baby Mall.sa) [@baby Mall.sa](https://www.twitter.com/baby Mall.sa)



أشرفت وأنورت!!

مازدا CX-9 موديل 2015



سعر الفئة 3

99,999* ريال

أقترب وصول شحنة جديدة.. بادر بحجز سيارتك!!

• فترات الصيانة الآن من 10,000 كم

• 3 سنوات ضمان المصنع أو 100,000 كم

• السعر لايشمل قيمة النقل، اللوحات، التأمين، والإستمارة

صنعت في اليابان
فقط في اليابان



الحاج حسين علي رضا وشركاه المحدودة
Haji Husein Alireza & Co. Ltd.

• جدة: شارع فلسطين | طريق المدينة | باب مكة | السنبلانية • مكة المكرمة، الخعنية • المحمية الملورة • ينبع • الطائف (شارع الملك خالد)
• الرياض، طريق خريص | طريق الملك فهد (جنوب) | دبراب • بريدة • عنيزة • حائل • الحمام، الطريق السريع • الخبر، طريق الخير الحمام الساحلي
• الجبيل، الفينة الملكية المنطقة الصناعية الخمة المساندة • الهفوف، شارع الظفران • جيزان • خميس مشيط • تبوك

WWW.MAZDA.COM.SA



WE CARE



KIKO®



Isam Economic Company Ltd. / P.O.Box 1491 - Riyadh 11431 / Tel: +966 11 460 0846 / Fax: +966 11 460 0856

- **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 madinah** Tel: 014 837 4777 Fax: 014 836 7117
- **Abha** Tel: 017 238 2986 Fax: 017 238 2986
- **Arar** Tel: 014 662 8480 Fax: 014 662 8480

Info@kiko.com.sa - www.kiko.com.sa



/ kikosofficial