

# دليل الأم و الطفل

Mother & Child Guide

كوني دائماً مع دليلك



## أثناء الحمل ..

تغييرات نفسية  
وجسدية  
والأم طبيعية

## خطوات

الدعم النفسي  
لعلاج تاخر الاجاب

## كيف تحفيزين

عائلتك

## التطور الجنسي

عند الأطفال

## سكري الأطفال

## كيفية إزالة الشعر

بالليزر

## التخدير النصفي

للعملية القيصرية



scan to visit our website

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



النهدي  
nahdi

Fisher-Price®

# متعة التعلم

إحتفاء وإثراء

للطفولة المبكرة

من خلال منتجات وحلول مبتكرة.

في فيشر برايس نقوم بصنع منتجات ذات جودة حيث تكون آمنة و مبتكرة و مصممة لتساعد الأطفال على تنمية المهارات المهمة و منحهم أفضل بداية ممكنة في الحياة

## ألعاب إضحك وتعلم

ألعاب تعليمية للأطفال الصغار من 6-36 شهراً

يمكنهم التفكير وتطوير مهاراتهم المعرفية !  
لا تستطيع الكلمات وصف سعادة الأهل التي يشعرون بها عندما يقوم طفلهم بتشكيل كلماته الأولى .  
فيشر برايس تقود هذا الطريق بالألعاب التعليمية ذكية مصممة خصيصاً لهذا العمر . موفرة رحلة مليئة بالتعلم

ألعاب فيشر برايس التعليمية مليئة بالفوائد :

- مع محتوى تعليمي و خلاق : محادثة ، أغاني ، و موسيقى .

- بتصميم سهل ومألوف و يتشابه مع الأشياء والشخصيات المحيطة بالأطفال في حياتهم اليومية والذي يساعدهم في تقليد حياة حياة الكبار .

- مصممة للإستخدام طويل الأمد .

# التعلم عن طريق اللعب



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

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

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

**كل شيء يبدأ بك أنت و ليس بتعلم الأحرف**  
لا شيء يعتبر عن حيك لأطفالك أكثر من اللعب معهم، فالإتصال العاطفي يساعد الطفل على فهم محيطك و إستمتاعك باللعب معهم، ولن تخيلي كيف تؤثر عاداتك على طفلك، هل جرتي أشياء جديدة؟ أقررين له؟ تذهين للحديقة برفقتك و رعا تلعبان بالرمال؟ نتجران للهام سوية؟ فالإحتمال الأكبر أن تكوني أول و أهم من يقلدونه في حياتهم،

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

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

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



**أنت + طفلك + اللعب = وقت رائع!**

تذكرتي هذه العادلة الغير معقدة و السهلة لتطور طفلك، عدد أيام اللعب من وقت ولادة الطفل حتى الحضنة 1825، أي أن هناك فرصة لترتبطي مع طفلك و تختبري العالم بأكثر الطرق طبيعية و هي اللعب، سيدخل اللعب و التعليم لأنه كلما لعب الأطفال كلما زادت فرص تعلمهم، نعم إنها بغاية البساطة و بتقليل من العقاب، القبلات و الكلام الجميل، ستساعدن طفلك ليصبح جاهزاً للمدرسة و الحياة،

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

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





A magnificent diamond  
bracelet by the renowned  
designer YEPREM Y  
Diamonds 98p: 5.87 ct

***New Showroom..!***

in

**Ana Special Mall**

Prince Sultan Road, Jeddah, Saudi Arabia

**m. filalini**

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

جدة: جيولري سنتر، شارع التحلية - هاتف: 012-664 0078 Jeddah: Jewelry Center, Tahlia Street. Tel: 012-664 0078

نهاد سليمانى - معالى خاشقجى  
علا الموجى - مها محمود - لارا وىلىم  
عمر عبد الرحمن بخش

المؤسسون  
فريق العمل  
مدير المبيعات

## المشاركون

د. محمد زهدى الإمام  
د. سامى سهىل صوان  
د. فاطمة العمر  
د. محمد بىرنجى  
د. غادة الحسن  
د. بندر حافظ  
أ/ لىلى محمد طىبه  
رىم بنت عبد العزىز الصوىغ  
علا الموجى  
دلال عادل فقىه  
غادة فؤاد أشرم  
رائد سىد أحمد  
ندوة زاهد  
رولا يوسف  
رىهام كرىدى  
سهام العورى  
سمىه بنت إبراهىم العندس  
رغدة فىصل بو  
كابتن حاتم تهامى

## للمبيعات والاعلانات

+966 12 692 46 28  
+966 50 336 95 90

## الموقع الالىكترونى

www.motherchildguide.com  
info@motherchildguide.com



ىمكنك تحمىل تطبىق دلىل الام  
والطفل وتطبىق حملى اسبوع  
باسبوع من المتاجر التالىة :



تصمىم واخراج



Digital Advertising Solutions

ما أن أبدأ في رسم الإبتسامة على وجهي لأنني سأحصل أخيرًا على يومين  
أتلخص فيها من لقب « أم » وكل مسؤولياته العالقة والملتصقة بي أفاجئ بأن  
لقب زوجة مازال ملتصقًا بي ومسؤوليات الزوجة تلاحقني!! ولكن لا أمانع مطلقًا  
فأنا أريد يومين فقط بدون لقب أم.. يومين استرد فيهما تلك الأنثى بداخلي..  
وأسترجع ما كنت أحلم به آنذاك..  
لأنني كأني أم تملؤها العاطفة والحب أبدي رغبات أطفالتي وبيتي على رغباتي..  
ولأنني كأني أم تتحمل المسؤولية أقدم مصلحة أبنائي وبيتي على مصلحتي..  
ولأنني كأني أم تملؤها السعادة عندما ترسم البسمة على شفاها عائلتها  
وتكتفي بذلك..

مع هذه التضحيات وأكثر أتشوق لقضاء يومين فقط أتوقف عن العطاء واعتني  
بنفسي.. أو حتى استريح..

وصدقت أمي عندما قالت ذات يوم.. الأم لا تأخذ إجازة مطلقًا.. فمن تلبية  
احتياجات لتنظيف لإعداد وجبات الطعام ثم إعادة التنظيف.. ثم مراعاة كل فرد  
في الأسرة في كل شيء!! وما أن تتنفس الصعداء من انتهاء مرحلة الطفولة  
حتى تجد نفسها محاطة بأرق مرحلة المراهقة.. وما ان تنتهي منها وتتهيء  
لقليل من الراحة وتوسع بأبنائها وإنهاء دراستهم حتى يحين موعد  
تزوجهم.. ثم استقبال الأحفاد ولا مانع من استضافتهم يوم أو أكثر..  
ولكن مهما كانت المهمات والمسؤوليات كثيرة إلا أن كل انسان بحاجة  
للاسترخاء قليلًا.. ومهما بلغت الاحتياجات إلا أن الله يعيننا ويرسل لنا من يخفف  
عنا ويرزقنا سعادة تزيل شعورنا بالتعب والجهد...

لي ولكِ ولكل أم ..

ثقي أن بعد كل جهد وتعب نتيجة عظيمة.. وكلما كان الجهد والتعب في  
المسار الصحيح كانت النتيجة أكثر من رائعة..

ثقي بأن الله اختار لك مهنة الأمومة لأنك الأفضل لها.. ولن يحملكِ ما لا تطيقه  
نفسك..

ثقي بأن الله يستجيب لدعوتك.. ويرسل لك من يعينك في مكان لا تجدي فيه  
أحد.. وفي وقت تشعرين أن الضعف تمكن منك..

ونحن في **دليل الأم والطفل** نؤمن أن كل أم تحتاج للعون، للإرشاد  
وللمشاركة.. لذلك نسعى لأن نكون دليلك ومعينك ومرشدك لتتخطي كل  
العقبات وتستعدي لكل المواجهات.. وما زلنا على عهدنا بذلك ووصلنا بكم  
ولكم للإصدار الثالث عشر شاكرين الله تعالى على توفيقه لنا وسائلينه عز وجل  
دوام التوفيق والنجاح لكم وبكم..

# مقالات قسم الأم

علاج نزلات البرد في فترة الحمل	10
كيفية ازالة الشعر بالليزر	12
أثناء الحمل .. تغييرات نفسية وجسدية وآلام طبيعية	15
التخدير النصفي للعملية القيصرية	19
دار مجوهرات النحل	22
عزيزتي الأم لأنك عالية	24
خطوات نحو والديّة ناجحة	26
أمي كانت تقول	29
ماذا أفعل؟	32
ادراك التأمل	34
امومة ممتعة	36
.. خاطرة ..	38
أكره بشرتي	41
هاجس الهالات السوداء	42
أشكال الجسم الأنثوي	44
القواعد الذهبية للعلاقة الزوجية الناجحة	48
كيف تحفيزين عائلتك؟	50
خطوات الدعم النفسي لعلاج تاخر الانجاب	52
رسالة مرفقة بهدية آيفون	55
هاش تاق أمي	58



# مركز صحة المرأة القصة تبدأ هنا



المركز الطبي الدولي  
International Medical Center

مع كل شفاء .. نشفاء



/TheIMCJeddah

@TheIMCJeddah

للحجز والاستفسار: ١٥٠٩٠٠٩

من: ١١٧٢ جدة ٢١٤١ المملكة العربية السعودية  
هاتف: ٠٨٩٦٢٦٥٠٠٠ فاكس: ٠٨٩٦٢٦٥٠٠٠



**د. فوزان أمين العربي**  
استشاري طب أمراض النساء والولادة  
(المملكة)



**د. فوزان أمين العربي**  
استشاري طب أمراض النساء والولادة والجراح  
الأجنة والغضروف والخصية والأعضاء التناسلية  
والخصية (كندا)



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



**د. هنادي عبد اللطيف با عكشة**  
استشاري أمراض النساء وولادة وعقم  
وأطفال التوحد ومتلازمة سائبر متقدمة



**د. منال عبدالواحد الخريش**  
استشارية طب أمراض النساء والولادة  
(مصر)



**د. سمير بلين العبدوس**  
استشارية طب أمراض النساء والولادة  
(السعودية)



**د. رائد سعيد أحمد (رئيس القسم)**  
استشاري طب أمراض النساء والولادة وجراحة  
المنطقة البولية والتناسلية وجراحة الحوض التنظيرية  
(كندا)



**د. إيهاب أحمد خليل**  
استشاري طب أمراض النساء والولادة  
(بريطانيا)



**د. سهام أحمد الطريقي**  
استشاري طب أمراض النساء  
والولادة وأطفال الأندوب  
(البرتغال)



**د. كريمة تميميلا**  
استشارية طب أمراض النساء والولادة  
(ألمانيا)



**د. فديوى حمزة طاهر**  
استشارية نساء وولادة تخصصي دقيق  
طب الأهمية والتجرب حاصل لخارج وعلم الأجنة  
(كندا)



**د. سلمى محمود بغدادى**  
استشارية طب أمراض النساء والولادة  
(السعودية)



**رائد سيد أحمد**  
استشاري النساء والولادة  
مختص في تجميل الحوض  
والمسالك البولية النسائية

## علاج نزلات البرد في فترة الحمل

المرأة الحامل معرضة لنزلات البرد خصوصًا في موسم الشتاء بسبب التغييرات المناعية خلال فترة الحمل، يجب على المرأة تجنب الإصابة بالإبتعاد عن الأشخاص المصابين، غسل اليدين جيدًا واستخدام المعقمات.

السعال، الرشح والعطس، والتهابات الحلق من أعراض نزلات البرد، ومن أسبابها فيروسات متعددة وعادة ما يكون الشفاء تلقائي، ومع ذلك، في بعض الأحيان تنتشر العدوى إلى أجهزة أخرى مجاورة مما يؤدي إلى التهابات بكتيرية.

هناك العديد من الوصفات الطبية المتوفرة التي تساعد على التخفيف من أعراض نزلات البرد، لا يوجد سوى عدد قليل من المكونات الطبية في هذه المنتجات.



## السعال

ديكستروميثورفان هو مهدئ السعال الشائع في أدوية الزكام مثل الكافوسيد. وهناك عدد من الدراسات البشرية على استخدامه خلال فترة الحمل التي لم تجد وجود علاقة بين هذا الدواء وزيادة خطر العيوب الخلقية.

## الإحتقان

السودوايفيدرين وفينايليفرين هي أكثر أدوية الإحتقان شيوعاً مثل (فلوكاير/فلوتاب/روبوتوسن/سيدوفان). اختلفت نتائج الدراسات فبعضها أكد تأثيرها السلبي والبعض الآخر لم يظهر أي تأثيرات ويفضل تجنبها.

استخدام الأوكسيميتازولين والزيلوميثازولين مثل (اتروفين) وهي أدوية الإحتقان عن طريق الأنف ومدى وصولها للدم وهل تعبر المشيمة إلى الجنين غير معروف. ولم تظهر الدراسات أنها تسبب عيوب خلقية وتعتبر آمنة نسبياً للاستخدام خلال الحمل. والمرأة يجب أن تكون حذرة بشأن التأثيرات المضادة على الأم من الإفراط في استخدام هذه المنتجات.

## مضادات الهستامين:

Diphenhydramine و chlorpheniramine هي الأكثر شيوعاً وموجودة في الأدوية مثل: (هستوب/بينيدريل) هذا الجيل الأول من مضادات الهستامين لم ينتج عن استخدامه زيادة التشوهات في الجنين.

## البلغم

مادة الجيوفينيسين هو طارد للبلغم. يوجد في العديد من أدوية الزكام. وكانت هناك العديد من الدراسات التي شارك فيها مئات النساء الحوامل التي لم تظهر زيادة المخاطر.

أخيراً ويمكن أن تطمئن النساء الحوامل الذين يعانون من الزكام حول سلامة استخدام هذه العقاقير على المدى القصير. ولكن، لا ينبغي أن تستخدم بشكل عشوائي أو لفترات طويلة من الزمن. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي أن يقتصر استخدامها لتلك المنتجات فقط أن تكون مناسبة للأعراض بعد استشارة الطبيب.

## المسكنات:

المسكنات الشائعة في أدوية الزكام وهي باراسيتامول (بانادول)، إيبوبروفين، حمض السلسليك (أسبيرين). سلامة استعمال الباراسيتامول مثل البنادول أو الفيفادول في الحمل موثقة توثيقاً جيداً واستخدامها آمن. وأنه لا يوجد خطر متزايد من التشوهات بين إيبوبروفين والأسبيرين على حد سواء.

لكن ارتبط استخدام حمض السلسليك (أسبيرين) مع مضاعفات عند استخدامها في نهاية الحمل، والآثار السلبية تكون في الأطفال حديثي الولادة، وبالتالي فإن استخدامها كمسكن غير مستحسن في الشهور الأخيرة من الحمل، وينبغي تجنبها. بالإضافة إلى تأثيرها السلبي في نهاية الحمل ارتبط الإيبوبروفين بنقص السائل حول الجنين عند استخدامه لفترة طويلة خلال فترة الحمل.



د. سامي سهيل صوان

رئيس قسم الجلدية بالمركز الطبي الدولي  
استشاري جراحات وتجميل الجلدية

# كيفية إزالة الشعر بالليزر

ومن الضروري استشارة ذوي الإختصاص والخبرة في مجال إزالة الشعر بالليزر، ويعتبر اختيار نوع الليزر المناسب أمر حاسم في تحديد عدد الجلسات اللازمة لإتمام العلاج و ذلك لأن بعض أجهزة الليزر ليست آمنة لبعض أنواع البشرة.

## مزايا إزالة الشعر بالليزر

### الأمان:

– إزالة الشعر بالليزر ليس له أخطار داخلية على الجسم كما يمكن للمرأة الحامل العلاج بالليزر في أي مرحلة من مراحل الحمل ولا خوف على الجنين إطلاقاً.

– أشعة الليزر هي أشعة غير متأيّنة ولا تسبب سرطان الجلد بعكس ما يعتقد بعض المرضى. والليزر معروف منذ أكثر من ٤٥ سنة ولا يوجد أي حالة سرطان كان سببها الليزر.

### السرعة:

يعتبر إزالة الشعر بالليزر علاج سريع وفعال وغير مؤلم بالنسبة للعلاجات الأخرى التقليدية بالإضافة إلى أنه يؤدي إلى التخلص من الشعر في وقت قصير نسبياً.

### النتائج:

تعتبر النتائج شبه دائمة على عكس أي من الطرق الأخرى لإزالة الشعر.

## الأثار الجانبية المحتملة

ليس هناك ثمة مشكلات كبيرة أو مزمنة تُذكر نتيجة لاستخدام الليزر في إزالة الشعر الزائد من الجسم فهي عملية آمنة إلى حد كبير

إنّ الفكرة الرئيسية في طريقة إزالة الشعر بالليزر تنحصر في توجيه أشعة الليزر ذات الطول الموجي والطاقة المناسبة إلى الجلد المراد إزالة الشعر منه فتضمّر بصيلات الشعر ويتوقف نموها وذلك دون أن يحرق الليزر الجلد المعرض له.



ولذلك فإنّ عملية إزالة الشعر بالليزر هي طريقة آمنة وسهلة للتخلص من الشعر الغير مرغوب فيه، فيمكن باستخدام الليزر التخلص من شعر الوجه للنساء في دقائق.

ومع أن عملية إزالة الشعر بالليزر أصبحت منتشرة وأمنة وسهلة إلا أن النتائج يمكن أن تختلف من شخص إلى آخر اعتماداً على نوع بصيلات الشعر ولونها و إنّ أكثر المناطق استجابة هي التي بها شعر أسود وسميك لأن امتصاصها لأشعة الليزر يكون أكبر.

- عدم إزالة الشعر بالملقط والشمع والحلاوة والخيط لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل قبل البدء في جلسات الليزر و الاستعاضة عن ذلك بحلق الشعر فقط باستخدام الشفرة(موس الحلاقة).
- التوقف عن استخدام المقشرات الكيميائية قبل أسبوع من بدء العلاج.
- بعد الجلسات وبعد انتهاء العلاج بالليزر:
- ضرورة استخدام كريم لتهدئة الجلد بعد الجلسة وكريم واقٍ من أشعة الشمس.
- عدم تعريض المناطق المعالجة لأشعة الشمس.
- يمكن استعمال الماء والصابون الخفيف لتنظيف وتبريد الأماكن المعالجة.
- يراعي عدم استعمال مستحضرات مهيجة للجلد قبل أو بعد الجلسات، أحياناً يظهر بعض الشعر في خلال 7-10 أيام بعد الجلسة بالمنطقة المعالجة وهذا الشعر لا يمثل نمو شعر جديد بل يعتبر باقي الشعر المعالج والذي ظهر على السطح ويتوقع سقوطه في خلال عدة أيام.

### أنواع الليزر:

- الألكساندرايت:** أكثر الأجهزة استخدامًا في منطقتنا وهو فعال وآمن نسبيًا ومعروف بإسم الجنتل ليزر.
- الأندياق:** من أحدث الأجهزة وهو فعال لكنه مؤلم ويفيد جداً للشعر الأسود السميك ومعروف بإسم الجنتل ياق.
- أجهزة تدمج بين الألكساندرايت والأندياق: وهي تعمل على جميع أنواع البشرة ومن أمثلتها الجنتل برو وجهاز الايت.
- دايود:** قليل الاستخدام رغم أنه آمن وفعال نسبيًا والسبب هو ناحية تقنية في الجهاز.
- العلاج بالضوء: (IPL)**
- ويطلق عليه مجازًا اسم الليزر وهو في الحقيقة إضاءة تعمل على إزالة الشعر بشكل مؤقت وقد انتشرت هذه الأجهزة بصالونات التجميل والعيادات المتواضعة، وأخيرًا تم تطويره ليكون استخدامه منزليًا. وهو أكثر الأجهزة أمانًا ولكن بنفس الوقت أقلها فعالية.

ولكنها لا تخلو من بعض الأعراض الجانبية مثل:

- ألم بسيط يتم التحكم به بالتبريد الفعّال للمنطقة المعالجة أو بوضع كريمات مهدئة ومسكنة للألم.
- إحمرار المنطقة المعالجة ويزول هذا الإحمرار عادة خلال يوم أو يومين من العلاج.
- عند بعض النساء، قد يؤدي إزالة الشعر الزائد من الوجه إلى مفعول عكسي مسببًا بذلك نمو أكثر للشعر! ويمكن تجنب ذلك باستخدام نوع الليزر المناسب، لذا يجب عليك التأكد من أن الشخص الذي يقوم بعلاجك على علم ما إذا كنت في خطر لحصول هذا الأمر معك و ما يجب فعله للحيلولة دون ذلك.
- التعليمات الواجب إتباعها قبل وبعد إزالة الشعر بالليزر
- قبل البدء في العلاج وقبل الجلسات:
- عدم التعرض للشمس لمدته شهر قبل البدء في الجلسات.



# أول كريم BB للتفتيح من أولاي.

بشرة مثالية وأكثر إشراقاً  
بلمسة واحدة.

مع لمسة من كريم الأساس MAXFACTOR

جديد



منتج العناية بالبشرة للنساء الرقم  
**1 في العالم**



د. بندر حافظ  
استشاري نساء وولادة

## أثناء الحمل .. تغيرات نفسية وجسدية وآلام طبيعية

الفحوصات البسيطة للتأكد من عدم وجود ما قد يعيق الحمل أو الولادة أو تسبب كثيرًا من مضاعفاتها..

ويطمئن الطبيب على أن ضغط الدم طبيعي ومستوى الهيموجلوبين في المعدلات الطبيعية وفصيلة الدم ليست من النوع الذي يصادف فصيلة دم الجنين وكذلك عدم وجود أمراض مزمنة أو راثية..

ويتم توجيهها بجملة من النصائح حول غذائها الذي ينبغي أن يزداد فيه البروتين الموجود في اللحوم والدجاج والأسماك والبيض وتزداد فيه كمية الكالسيوم الموجود في الحليب والألبان ومنتجاتها والفيتامينات والحديد والموجودة بكثرة في الخضروات الطازجة والفواكه.

كما يوجهها الطبيب إلى نوع اللباس بحيث لا يكون ضيقًا وإن عليها ترك لبس الحذاء ذي الكعب العالي ويوصي بمواصلة نشاطها في المنزل كالمعتاد وأن تتجنب السهر والإرهاق قدر الإمكان كما تُمنع من حمل الأشياء الثقيلة

لا تكاد الفتاة تتزوج حتى تنتظر اليوم الذي تحمل فيه بفاغ الصبر وتكاد تطير فرحًا عندما تعلم بأنها حامل لأول مرة ومع هذه السعادة الغامرة تبدأ الآلام والأوجاع!



ينقلب شعور المرأة بأكملها أثناء الحمل ويبدأ الشك يراود الزوجة عندما يتأخر نزول الحيض عن مواعده المعروف ويمكن الآن بواسطة فحص الدم أو البول التأكد من وجود الحمل من عدمه بعض مضي بضعة أيام من تأخر نزول الحيض. ذلك لأن انغراز البويضة الملقحة في الرحم ينبه الجسم الأصفر في المبيض (وهو الذي يتكون من الكيس الذي خرجت منه البويضة) ليرسل هرمونه المنمي للحمل وتزيد هذه الهرمونات في الدم وتنزل في البول وبواسطة فحص بسيط يمكن التأكد من وجود هذه الهرمونات أو عدمها.

فإذا ما علمت الأم بحملها فإن السعادة تغمرها وجميع أفراد أسرتها وينبغي عندئذ إجراء بعض





وعليها أن لا تستخدم من الأدوية والعقاقير إلا ما يأمر به الطبيب وكلما كانت العقاقير المستهلكة أثناء الحمل قليلة كان ذلك أفضل بالنسبة لها ولجنينها. ورغم هذا كله فلا بد من بعض المتاعب التي تعتبر طبيعية أثناء الحمل.

### الجهاز الهضمي:

يضطرب الجهاز الهضمي في الحمل اضطرابًا شديدًا.. فيبدأ الحمل بالغثيان وخاصة في الصباح وذلك خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل كما أن كثييرًا من الحوامل يصبون بسوء الهضم وحرقان المعدة وتقل الشهية في فترات الحمل الأولى كما تعاني من الإمساك ولذا ينبغي عليها أن تكثر من الخضروات الطازجة واللبن والعسل والإكثار من شرب السوائل مع الرياضة الخفيفة التي تنبه الأمعاء. كما أن الوحوم وهو الرغبة الشديدة في بعض الأطعمة أو المواد الغريبة يبدأ مع أشهر الحمل الأولى.

وتتحسن حالة الجهاز الهضمي عمومًا في الشهر الرابع من الحمل وتحسن الشهية للطعام حتى الشهر التاسع حيث تعاود بعض المتاعب على الجهاز الهضمي نتيجة ضغط الرحم على المعدة والكبد.

### القلب والجهاز الدوري:

يتحمل القلب أثناء الحمل أعباء إضافية تبلغ ضعف ما يتحملة في الحالات العادية وعلى القلب أن يؤدي هذا العمل الإضافي دون كلل فعليه أن يضخ كمية مضاعفة من الدم تكفي للأم والجنين ويبلغ ما ي ضخه القلب قبل الحمل ما يقارب من ٦٥٠٠ لتر يوميًا أما أثناء الحمل وخاصة في الأشهر الأخيرة فإن القلب يضخ ١٥٠٠٠ لتر يوميًا ولكي يقوم بضخ هذه الكمية الزائدة فإن عليه أن يسارع من نبضاته كما أن عليه أن يقوي من ضرباته حتى يضخ في كل ضربة كمية أكبر من المعتاد و لذا يكبر حجم القلب قليلًا.

وعادة ما تعاني الحامل من فقر الدم وذلك لأن الجنين يأخذ ما يحتاج إليه من الحديد والعناصر الهامة لتكوين دمه من دم أمه ولو أدى الأمر إلى أن يجعلها بحاجة ماسة للهيموجلوبين ومصابة بفقر الدم. ويؤثر فقر الدم بالتالي على القلب ويزيد من سرعة الدورة الدموية وقد يؤدي ذلك إلى هبوط القلب وفشله في أداء وظيفته الحيوية. وكذلك تتمدد الأوردة التي تحمل الدم من الأطراف وخاصة من الأقدام والساقين نتيجة ضغط الرحم على مسار الدم العائد إلى القلب فتمتلئ هذه الأوردة وتتعرج وتعرف بالدوالي. كما أن البواسير تكثر أثناء الحمل وسببها نفس سبب الدوالي في السيقان بالإضافة إلى الإمساك الذي ينتاب الحوامل عادة.

والدوخة وهي حالات بسيطة وغير مقلقة ولا تؤثر على حالة الأم لا في الحمل ولا في المستقبل. ولكن الشيء الخطير هو حصول ارتفاع في ضغط الدم الذي يحتاج إلى مراقبة شديدة وعلاج مكثف حيث أن إهماله قد يؤدي إلى حالات تسمم الحمل الخطيرة التي تصحبها تشنجات شديدة وربما قد تكون مميتة للجنين وحتى للأم.

وفي أثناء الحمل الطبيعي يزداد وزن الأم في المعدل عشرة كيلوجرامات وقد تكون أكثر بكثير من ذلك مما قد يؤثر على رشاقة ومظهر الأم إذا ما بقي هذا الوزن بعد الولادة وتحدث تشنجات في الجلد وترسب الدهون وهذا كثير ما يزعج السيدات ناهيك عن مشكلات الولادة وآلامها والنزيف والتشققات المهبلية ولكن كل ذلك يهون من أجل الطفل.

ولا تعاني الأم من كل هذه المصاعب الجسدية فحسب ولكن حالتها النفسية تضطرب فهي بين الخوف والرجاء وبين الحزن والفرح. الخوف من الحمل ومصاعبه والولادة ومتاعبها والرجاء بالفرج والتيسير من الله تعالى.. وبين حالات القلق والكآبة تتأرجح تارة وتارة تغمرها فرحة وسعادة بالمولود الجديد والأمومة. وتحتاج الحامل إلى عناية شديدة من المحيطين بها في هذه الفترة بالذات إذ تكون أكثر حساسية من أي فترة مضت سريعة التأثير والانفعال والميل إلى الهموم والأحزان لأتفه الأسباب وذلك بسبب التغيير الفسيولوجي في كل أجزاء الجسم لذا يجب أن تحاط بجو من الحنان والبعد عن الأسباب التي تؤدي إلى تأثرها وانفعالها وخاصة من الزوج. فهي في وهن من أول الحمل إلى آخره (حملته أمه وهنًا على وهن). (حملته كرهاً ووضعته كرهاً) أفلا تكون بعد ذلك كله جديرة بالرعاية والإجلال والتكريم وهي التي جنينها كل ما يحتاجه ولو جعلها هزيلة شاحبة تعاني من فقر الدم ولين العظام وتسوس الأسنان وهبوط القلب وقلة النوم والقلق طوال فترة الحمل وهي التي تمنع عنه كل أذى بإرادة الله وهي تعطيه الغذاء مهضوماً جاهزاً وتعطيه الأوكسجين وتأخذ من السموم مثل البولينا وثاني أكسيد الكربون تأخذها منه راضية فرحة لتطردها عنه وتعطيه كذلك مواد المناعة حتى إذا خرج إلى الدنيا خرج إليها بجهاز يستطيع أن يقاوم الأمراض والميكروبات المحيطة به.. ألا تستحق بعد ذلك أن يبرها ابنها ويكرمها ويجلها ويقدر ذلك الزوج.

## الجهاز التنفسي :

معظم السيدات الحوامل يعانين من ضيق وسرعة في التنفس وخاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل وذلك لأن الرحم قد ملئ تجويف البطن وبدأ يضغط على الحجاب الحاجز ويعوق حركته في التنفس ولذا تشكو المرأة الحامل من ضيق النفس وخاصة عندما تستلقي على ظهرها ويرتفع الحجاب الحاجز إلى أعلى مانعاً الرئتين من الحركة أثناء الشهيق والزفير.

## الغدد الصماء

تضطرب بعض وظائف الغدد الصماء أثناء الحمل مثل الغدة الدرقية التي تزداد حاجتها إلى اليود ولذا يكثر في أثناء الحمل تضخم الغدة الدرقية وفي أغلب هذه الحالات تعود الغدة الدرقية إلى حالتها الطبيعية بعد الولادة وفي أثناء الحمل تزداد الهرمونات المتعاقبة بالحمل مثل الإستروجين والبروجسترون وهرمونات المشيمة وكلها لها تأثير على الجسم عامة كما ان لها تأثيراً خاصاً على الرحم والجنين. وتزداد بسبب هذه الهرمونات كمية السوائل في الجسم وتصاب كثيراً من الحوامل في أواخر الحمل بتورم القدمين وليس لذلك تأثير ضار إلا إذا كان مصاحباً لارتفاع في ضغط الدم أو اضطرابات في وظائف الكلى.

## العظام و الاسنان

تصاب بعض الأمهات الحوامل بلين العظام أثناء الحمل وبعده كما تصاب اللثة والاسنان بالتهابات متكررة والسبب في ذلك أن الجنين لكي يبني عظامه يقوم بسحب الكالسيوم والمواد الضرورية لبناء عظامه من دم أمه. كل هذه التغييرات وأكثر منها تحصل في الحمل الطبيعي وفي كثير من الأحيان يضاف إلى هذه المتاعب التهابات المجاري البولية التي تزداد أثناء الحمل مما قد يؤدي إلى فقدان البروتين (الزلال) في البول و يؤدي ذلك إلى تورم الأقدام والوجه. كما يكثر في الحمل اضطراب ضغط الدم وأغلب الأمهات يعانين من هبوط أو انخفاض بسيط في ضغط الدم مما يؤدي إلى الشعور بالإعياء

**beurer**  
beauty

hairremoval  
IPL 10000

# الحل الأمثل لمنع نمو الشعر

ضمان الإستخدام الأمان بمنزلك



**SalonPro System**  
permanent hair removal



HighEndVersion  
lifetime  
flashes

- ✓ أمن طبياً
- ✓ 150.000 ومضة تكفي مدي الحياة
- ✓ إزالة الشعر وتقليل نموة بدرجة كبيرة
- ✓ أكبر حجم عدسة ( 7 سم )



# التخدير النصفى للولادة القيصرية



الولادة حدث سعيد قد يشوبه بعض التوتر عندما تتحول الولادة الطبيعية إلى ولادة قيصرية .

## د.فاطمة العمر طبيبة تخدير

معظم التوتر يأتي من خوف المريضة والأهل من التخدير. إلا أن التخدير تطور كثيرًا في الآونة الأخيرة. وأصبح أكثر سلامة خاصة التخدير النصفى الذي أعاد للولادة بهجتها حيث تكون الأم مستيقظة أثناء خروج الطفل فتسمع صوته وتراه بعد أن ينتهي طبيب الأطفال من معاينته. عدا عن ذلك تسمح المشافي الحديثة للأب بحضور العملية القيصرية مما يعطي دعمًا نفسيًا للأم و يزيد من فرحة الأب بمولوده.

## أنواع التخدير النصفى :

### (١) التخدير فوق الجافية

حيث يتم إدخال قسطرة للمسافة فوق الجافية عن طريق إبرة خاصة يعطى عن طريقها المخدر الموضعي حيث - تخدر النصف السفلي من الجسم. هذا النوع مناسب للتسكين الولادي بالولادة الطبيعية.



### (٢) التخدير الشوكي \_ SPINAL ANESTHESIA

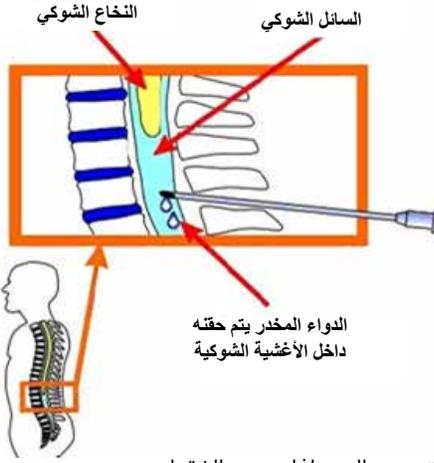
حيث يحقن المخدر في السائل الدماغي الشوكي وهو الأنسب للقيصرية.

### (٣) التخدير المشترك الشوكي مع فوق الجافية.

لماذا يفضل التخدير النصفى عن التخدير العام ؟  
- تجنب استنشاق محتويات المعدة: أثناء الحمل تزيد نسبة ارتجاع محتويات المعدة تحت تأثير ازدياد حجم البطن والهرمونات التي تسبب ارتخاء في معصرة المريء السفلية وهذا يعرض المريضة لخطر استنشاق محتوى المعدة أثناء مباشرة التخدير العام.

- نرف أقل بمقدار النصف.  
- تجنب تثبيط المولود بسبب مواد التخدير المعطاة أثناء التخدير العام ويريديًا.  
- يتيح علاقة أمومة ورضاعة مبكرة.  
- تتحرك الأمعاء باكراً بعد العملية فتستطيع المريضة تناول غذاؤها.

### لماذا يفضل التخدير الشوكي عن التخدير فوق الجافية للعملية القيصرية ؟



تحديد المسافات بين الفقرات .  
- الوضعية الجانبية حيث تنام المريضة على جانبها وتضم ركبتيها باتجاه الصدر مع إنحناء الرأس.

### تقنية التخدير الشوكي :

بعد تركيب إبرة في الوريد للمريضة والبدء بإعطائها المحاليل توضع بالوضعية المناسبة مع وضع أجهزة المراقبة الروتينية، ضغط، تخطيط قلب، قياس نسبة الأوكسجين في الدم. يتم تعقيم ظهر المريضة ويخدر موضعياً مكان الإدخال حيث يقوم طبيب التخدير بإدخال إبرة خاصة في المسافة بين الفقرتين القطنيتين الثالثة والرابعة أو الرابعة والخامسة وعندما يصل إلى السائل الدماغي الشوكي يقوم بحقن مخدر موضعي بجرعة محسوبة حيث تشعر المريضة فوراً بخدر في نصفها السفلي وتُسحب الإبرة بعد الإنتهاء من الحقن وتنام المريضة على ظهرها وتبدأ إجراءات تعقيم البطن والبدء بالقيصرية. أحياناً لزيادة مدة وقوة التخدير يضاف للمخدر الموضعي أفيون.

- أسهل كتقنية .
- أسرع بالتأثير.
- أقوى بالتسكين.
- موانع التخدير النصفى
- رفض المريضة رفضاً باتاً أو وجود حاجز لغوي.
- اعتلال في تخثر الدم.
- ارتفاع في الضغط داخل الجمجمة.
- وجود التهاب في مكان إدخال الإبرة.

### زيارة ما قبل العملية لطبيب التخدير :

في حالة القيصرية الإنتخابية تقابل المريضة طبيب التخدير قبل العملية بفترة في عيادة التخدير حيث يقوم بسؤالها عن خضوعها لأي عملية، إن كان لديها أي مرض، الأدوية التي تأخذها، إن كان لديها أي نوع من الحساسية لأدوية أو أكل أو أي مادة أخرى. ثم يقوم بفحص المريضة سريريًا، ويحدد لها ساعات الصيام حيث في حالة القيصرية الإنتخابية يجب أن تصوم ٨ ساعات. بعدها يقوم بشرح طريقة التخدير ويجب على تسؤلات المريضة و يطلب منها



التوقيع على الموافقة على التخدير.  
في حالة القيصرية الإسعافية غالباً ما تقابل المريضة طبيب التخدير في غرفة الولادة أو العمليات.

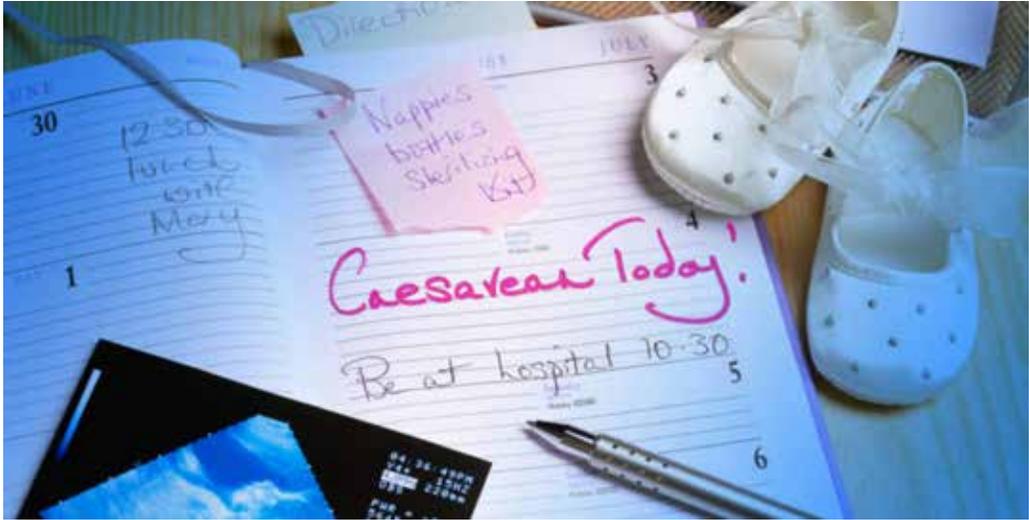
وضعية التخدير النصفى:

- وضعية الجلوس مع وضع اليدين على الركبتين والإنحناء إلى الأمام بحيث تلامس الذقن الصدر وهي المفضلة عند معظم المخدرين وذلك لوضوح العمود الفقري تشريحياً وسهولة



## مخاطر واختلاطات التخدير الشوكي :

- هبوط الضغط يتم تجنبه عادة بإعطاء كمية من المحاليل الطبية قبل البدء بالإجراء وفي حال حصوله تتم معالجته بالأدوية المناسبة.
- الصداع قد يظهر ما بين اليومين الثاني والثالث، جبهوي قحفي يزداد بوضعية الوقوف يتحسن بالإستلقاء ويعالج عادة بالمسكنات العادية والسوائل. أحياناً يحتاج مسكنات قوية أو حتى حقن رقعة دموية مكان التسرب قلت كثيراً نسبته بالفترة الأخيرة بسبب استخدام أبرة تخدير ذات مقاس صغير.
- في حال حقن أفيونات مع المخدر الموضعي قد تظهر حكة وغيثيان وأقياء وتتم معالجتها بأدوية مناسبة.
- أعراض عصبية عابرة؛ ألم في الظهر ينتشر للمقعد والساقين وتظهر في اليوم الثاني وعادة لا تستمر أكثر من ٧٢ ساعة.
- هناك بعض الاختلاطات النادرة مثل ورم دموي على العمود الفقري، إتهاب سحايا، خراج أو إصابة عصبية دائمة.
- لكن نؤكد أنها نادرة جداً وعموماً اختيار التخدير هو موازنة بين المضار والفوائد وعملياً تخدير القيصرية الأسلم هو النصفى إلا في حالات خاصة قليلة.





## دار مجوهرات النحل BeeJewel Boutique

يقوم فريق عمل مجلة - دليل الأم والطفل - بالتنقيب عن كل ما يعتني بالأم ويساعدها في حمل وتأدية رسالتها، ومن ضمن المشاريع الفعالة في المجتمع التقينا بمؤسسة مشروع « دار مجوهرات النحل BeeJewel Boutique». د.موضي عبد المجيد بترجي.

د.موضي زوجة وأم لثلاثة أبناء، تعمل كأخصائية روضة طبيعية ومساعدة للأمهات الوالدات الجدد، حصلت على دكتوراه في إدارة الصحة ورعاية المرأة. وهي مؤسس مركز البداية للرضاعة الطبيعية ومؤسس مشروع « دار مجوهرات النحل BeeJewel Boutique». لنبدأ الحديث عن مشروع « دار مجوهرات النحل BeeJewel Boutique» وكيف بدأ؟ وما هي رؤيته؟

من خلال عملي مع الأمهات كأخصائية روضة طبيعية كنت أرى في عيني كل أم مشاعر متداخلة تعلوها الفرحة من لقاء مولودها الجديد وخلفها الشعور بالخوف والقلق من تحمل مسؤولية هذه المهمة الصعبة، لمست حاجة كل أم للتقدير والتشجيع ولم أكف عن دعمهن وتشجيعهن معنوياً، كنت أقول لكل أم أنت تستطيعين وأنت تملكين القوة لحمل هذه المسؤولية بل يمكنك أداءها ببراعة. فالأم ليست مجرد فرد في المجتمع، بل هي أساس المجتمع، ولا يقوم إلا بوجودها وكلما كانت قوية كلما كان المجتمع حولها قوياً.



لذا كنت أبحث عن طريقة ملموسة تجعل كل أم تقوم بتقدير ذاتها وتشجيع نفسها وتذكير نفسها بمكانتها، رأيت أنا وأختي هدى أن نجمع بين أكثر ما تحبه النساء وبين تقدير الذات، فبرقت لنا فكرة اقتناء المجوهرات والذهب التي تحمل ذلك المعنى، من هنا بدأت فكرة BeeJewel Boutique، بحيث أن كل قطعة ذهبية لدينا تحمل شعار الملكة. نعم الملكة، ملكة النحل التي لا تقوم الخلية بدونها والتي تناضل وتوجه وتنصح وتصمد أمام الأزمات. عندما كنت أبحث عن أكثر شعار يعبر عن عظم قدر الأم ومكانتها فكان شعار ملكة النحل قد ترأس القائمة، بل وجدت من خلال أبحاثي أن هناك شعوباً تحمل شعار ملكة النحل دليلاً على النضال والقوة والعظمة والمكانة الرفيعة.

نعم عزيزتي الأم، أنت تستحقين اللقب بجدارة، ويجب عليك تقدير ذاتك قبل الآخرين، فلا يوجد أجمل ولا أفضل من أن تقدر الأم نفسها وتكافئ نفسها بلقب «أنا ملكة بيتي وأسرتي» فهي بالفعل كذلك.

نقدم في « دار مجوهرات النحل BeeJewel Boutique» مجموعة من القلائد والأساور والخواتم الذهبية التي تحمل شعار ملكة النحل، مصممة بعناية فائقة وذوق رفيع ليتناسب مع أنوثة المرأة، ويضفي بريق الذهب لمعاناً يليق بكون كل أنثى ملكة.

كما أن ما نقدمه لا يتوقف عند بيع كل قطعة، بل يحمل هدفاً أسمى من ذلك.. بحيث يذهب ربع كل قطعة لخدمة مشروع خيري، وبالفعل بدأنا بخدمة أول مشروع وهو الحفاظ على خلايا النحل التي تحطم من استخدام المبيدات الحشرية. وهذه مساهمة في الحفاظ على هبات الله لنا على هذه الأرض.

رسالة لكل أم..

لا تتوقفين عزيزتي الأم عن تقدير ذاتك وتشجيع نفسك، أنت تستطيعين أن تكوني أم أكثر من رائعة وزوجة مثالية وستتمكنين من الحفاظ على زوجك وبيتك وجميع أفراد أسرتك، لا تفقدي الإرادة ولا تتركي المهمة لأحد غيرك، قومي بكل ما تطلبه المهمة منك من تثقيف نفسك وتطوير مهاراتك. أنت مركز القوة ورمز الصمود أنت ملكة بيتك.



BEEJEWEL

[www.beejewelboutique.com](http://www.beejewelboutique.com)  
Email [info@beejewelboutique.com](mailto:info@beejewelboutique.com)



Beejewel Boutique



@beejewelb



@beejewelboutique



@beejewelbtq



**د. محمد برزنجي**  
استشاري أطفال

استشاري أمراض صدرية وحساسية الأطفال  
البورد الأمريكي في طب الأطفال  
الزمالة الكندية في الأمراض الصدرية  
والحساسية لدى الأطفال



## عزيزتي الأم.. لأنك غالية

قال تعالى: (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ). لقمان، آية (١٤).

هذه المقالة أهديتها إلى كل أم هنيئًا لك هذه النعمة التي أنعمها الله عليك.

هل تعلمي أنك مصدر الأمن والغذاء والدواء لطفلك.  
فتعاللي لنبدأ المشوار:

### (١) في مرحلة الحمل

- بعد فضل الله يبدأ جسمك في التهيؤ لإستقبال الطفل:
- يتم إفراز هرمون prductin وذلك لتهيئة الثدي للنمو وتكوين الحليب في الثدي.
- يبدأ الحوض في التمدد ويكون أكثر مرونة وذلك استعدادًا للولادة.
- يتم تغذية طفلك بكل العناصر الغذائية التي تُساعده في النمو مالم يكن هناك مؤثرات خارجية مثل التعرض للدخان أو التوترات العصبية.
- يتم انتقال كل عناصر وأجسام المناعة في جسمك إلى طفلك أثناء الحمل وهذا يعطيه فرصة لمقاومة الأمراض في أول ستة شهور من العمر.
- يتعرف طفلك على صوتك أثناء الحمل ويشعر بالالتصاق بك أكثر.

### (٢) بعد الولادة:

- بمجرد ملامسة طفلك لجسدك ووضعه عليك بعد الولادة - ويسمى (skinfoskin contact)
- هذا يحسن العلامات الحيوية عند الطفل مثل: درجة حرارته، نبضات قلبه، ضغط الدم عند الطفل ويبدأ مباشرة في البحث عن الثدي ليأخذ أول قطرات من الحليب بعد الولادة.
- بينت الدراسة أن إرضاع الطفل مباشرة بعد الولادة من حليب الأم - اللبأ أو (colostrum) - هو سائل خفيف وأصفر اللون ينتج في الأيام الأولى القليلة بعد الولادة. وهذا السائل يحتوي على عناصر غذائية كبيرة ويعزز نظام المناعة ويساعد على نمو الجهاز الهضمي .
- وبعد ذلك يستمر المشوار بعد الولادة مع الرضاعة الطبيعية التي هي مصدر كامل لنمو طفلك بدون أي مكمل غذائي آخر وتعتبر الرضاعة الطبيعية إجراء وقائي من أمراض كثيرة قد تصيب الطفل لاحقًا، مثل:
- إلتهاب الجهاز التنفسي.
- النزلات المعوية والإسهال.
- أمراض الربو وحساسية الجلد (الإكزيما).
- السمنة المفرطة عند الأطفال والكبار لاحقًا.

في النهاية يا أيتها الأم الغالية أنت مصدر رحمة لهذا الطفل بل لكل أسرتك وابتداءً من حملك بهذا الطفل وتحملك عناء الحمل إلى ولادتك له وبعدها الإعتناء به فالجنة تحت أقدام الأمهات.





Made in U.K



Lee Stafford

الآن في السعودية..

منتجات العناية المتخصصة بالشعر

Now in Saudi Arabia ..

professional haircare





أ/ ليلي محمد طيبه  
مستشارة تربوية وتعليمية

## خطوات نحو والدية ناجحة

تقول إحدى الأمهات « لقد اكتشفت أن الوالدية ليست أمراً سهلاً، أنا في صراع مع أبنائي في محاولة تغييرهم، ولكن الأمر يزيد سوءاً! ويلازمني شعوراً بالفشل والإحباط.»

انتباهك. وهذه بعض الخطوات التي تساعدك في بناء علاقة إيجابية مع ابنك:  
 إبدأ بنفسك: درب نفسك على التحلي بالصبر والهدوء. قال صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ فِيكَ خَصَلَتَيْنِ يَجْبُهُمَا اللَّهُ الْجَلَمُ وَالْأَنَاءُ» رواه مسلم. درب نفسك على التحكم في غضبك، هذا يعني عندما تشعر بالغضب أو الإنزعاج حاول تدريب نفسك على التحكم في مشاعرك بأخذ نفس عميق واتباع السنة النبوية في تملك النفس عند الغضب. وعندها تكون أكثر مقدرة على اتخاذ القرار وعدم الدخول في صراع قوي مع ابنك. والبعد عن استدراج أبنائك لك في الدخول في معركة تشعر بعدها بمشاعر الذنب كون ابنك عدوك!

إن اختيار هذا الأسلوب من الوالدية هو علاقة محكومة بالفشل، على عكس اختيار الأسلوب الإيجابي في تربية الأبناء هو الأسلوب الأنجح. ويمكن أن تصادف بعض العقبات والصعوبات أثناء تربية وتوجيه أبنائك وأثناء تعلمهم سلوكيات جديدة ولكن لا يعني ذلك أنك في الإتجاه الخاطئ. ولكن في الحقيقة ما يحدث هو أن الأبناء لم يتوقعوا منك هذا الأسلوب وما زالوا في حالة شك لثباتك في تطبيق توجيهك الإيجابي لهم، وبالتالي يبدأ الطفل في تجريب أسلوب جديد لشد انتباهك، وتحليك بالهدوء والصبر وتغيير استجابتك، فإن ما يصل للطفل أنك على ثبات بما تقوم به. ويبدأ الطفل في التعاون معك حتى يحصل على





تذكر دائماً أنك تكون أقدر على اتخاذ قرارات صائبة مع أبنائك عندما تكون هادئاً، قل لإبنك « أنا الآن غاضب ولا أستطيع التفكير عندما أهدأ سوف نتحدث »، بالتالي ستعلم ابنك أن الغضب سلوك غير مقبول وهناك طرق أخرى للتعبير بها عن المشاعر والتحدث أفضل طريقة لذلك (عندما تبكي وتصرخ أنا أنزعج ولا أستطيع معرفة ما يبكيك، قل لهما ما ذا تريد؟ ) كلما تحكمت في غضبك أمام أطفالك، كلما تعلموا منك ذلك، بمعنى أنت النموذج والقوة أمامهم.

إبدأ ببناء علاقة قوية: هذا يعني تخصيص وقت لطفلك لا يقل عن ١٥ دقيقة يوميًا، الوالدية الإيجابية تبدأ ببناء علاقة إيجابية ممزوجة بالحب، اترك لطفلك اختيار اللعبة أو النشاط الذي يفضله لتمارسه معه، وأشعره بالإهتمام وأن هذا الوقت خاص به. وستكتشف أن سلوك الطفل تحول إلى كثير من الإيجابية والتعاون تجاهك. استمع إلى مشاعر طفلك: استخدم الإنصات الفعّال لتعرف ما يشعر به طفلك، وتقبل مشاعره وساعده على التحدث عنها وتقبلها، سمي المشاعر مثل «أنت تشعر بالغضب عندما يستخدم أخوك الصغير أقلامك!» أو «أراك اليوم سعيدًا بزيارة صديقك».

اطلب من أبنائك أن يكونوا متعاونين: مثلاً « كلنا نلتزم بالقانون في هذا المنزل نتعامل مع بعض بلطف » القانون أن تلعب مع أخيك بلطف وهو أيضًا لابد أن يلعب معك بنفس الطريقة. وتابع تنفيذ القانون. وضع قواعد للسلوك وتحمل التبعات: إن أكثر الأساليب شيوعًا لضبط سلوك الأطفال هو استخدام أساليب العقاب والثواب، ولكن هذا الأسلوب غير مجدي ولا يتعلم الطفل تحمل مسؤولية سلوكه. ولذا فإن وضع القواعد للسلوك والإتفاق مع الطفل على الإلتزام بتطبيق القانون (إذا تركت ألعابك ملقاة على الأرض في غرفة الجلوس، سوف أرفعها وأضعها في المستودع ولن تستطيع اللعب بها اليوم)، (إذا لم تُنهي واجباتك في الوقت المتفق عليه لن تستطيع الخروج اليوم للعب في الحديقة!) وبالتالي يتعلم الطفل تحمل تبعات سلوكه دون الدخول في صراع أو استخدام أنواع العقاب التقليدية. مع ضرورة المحافظة على نبرة الصوت في التحدث، ولغة الجسد الإيجابية، للمحافظة على علاقة إيجابية مع الأبناء.

هذه النقاط تحتاج إلى تدريب وبعض الوقت حتى تتحول إلى ممارسات، فما عليك أيها الوالد سوى تدريب نفسك وقد تخطىء بعض الأوقات، ولكن شجع نفسك دائماً أنك في الطريق الصحيح.

# URIAGE

EAU THERMALE

## DEPIDERM WHITE

### مفعول ثلاثي للحصول على :

تفتيح آمن للبشرة  
بشرة موحدة اللون  
بشرة أكثر بريقاً وحيوية

في أربع خطوات يومية



INNOVATION 2014



غسول التفتيح مرتين يومياً  
**Gentle cleanser!**  
90% comfortable skin  
86% purified skin

### LIGHTENING CLEANSING FOAM

- Clarifies in-depth
  - Purifies the skin
  - Illuminates the complexion
  - Leaves the skin soft and comfortable
- ينظف من العمق
  - ينظف البشرة
  - يساعد على تفتيح البشرة
  - يترك الجلد ناعماً ومرطباً

Face and neck  
Lather with water in the palm of the hand, apply, then rinse off

1



سيروم التفتيح المركز مرتين يومياً بعد الغسول  
**Corrective concentrate!**

- 32% number of dark spots + 51% evenness of skin tone  
- 25% intensity of dark spots + 41% luminosity  
- 22% wrinkles + 43% clarity

### LIGHTENING CORRECTIVE SERUM

- Unifies & restores complexion radiance
  - Corrects & fades irregularities
  - Stimulates & revitalizes the skin
  - Smooths the features
- يكسب البشرة بريقاً فورياً عن طريق تكنولوجيا الحبيبات الدقيقة الممتحة
  - يوحد اللون ويخفي عيوب البشرة
  - يعيد نظرة البشرة وحارب علامات تقدم العمر
  - يترك البشرة ناعمة ومرطبة

Face - Hands - Décolleté  
Morning and evening after the Toner and before the Fluid

2



واقي شمس ذو حماية قصوى في الصباح بعد السيروم  
**Essential day care!**

### DEPIDERM SPF 50 DAYTIME CARE

- Lightens irregularities, re-awakens complexion radiance
  - Protects against pollution, UV rays & free radicals
  - Helps prevent the appearance of new irregularities
  - Smooths the features
  - Moisturizes
- يساعد على تفتيح البقع الداكنة ويزيد من بريق البشرة
  - يحمي من اشعة الشمس الضارة والمواد المؤكسدة
  - يقي من ظهور أي بقع داكنة بالبشرة
  - يترك البشرة ناعمة ومرطبة

Face and neck  
Apply in the morning after the Serum

3



للحصول على عينيّن أكثر جمالاً وجاذبية مرتين يومياً  
**Bright, beautiful eyes!**

-20% wrinkles\*  
-18% of the puffiness surface  
-17% of the dark circles surface

### LIGHTENING EYE CONTOUR CARE

- Lightens dark circles
  - Illuminates, brightens and de-stresses the eyes
  - Decongests puffiness
  - Smooths wrinkles and fine lines
- يفتح المهالات السوداء
  - يزيل الاجهاد ويعيد للعينيّن البريق والاشراق
  - يزيل الانتفاخات تحت العينيّن
  - يحارب التجاعيد والخطوط الدقيقة

Apply morning and evening by gently tapping the eye contour area

4

L'eau  
de la  
peau

# أمي كانت تقول...



بقلم: سهام العوري

تخصص صعوبات تعلم ودراسات طفولة

للتوضيح أكثر اسمح لي، قارئتي العزيز، بسرد وصفين ممتاثلين في التحدث عن موقف بسيط لطفل في الرابعة من عمره أثناء حصة اللعب الحر في المدرسة ولكن مختلفتان في أسلوب الوصف. «اختار عمر كعاداته ركن البناء و الهدم. اتجه إلى ركن البناء وهو مبتسم لأنه دائماً ما يحب اللعب فيه مع صديقه زيد. بدأ عمر ببناء قصر بسيط باستخدام مكعبات مستطيلة و مربعة. وأثناء لعب زيد مع عمر في عملية بناء القصر، قرر زيد بدون سابق إنذار بهدم القصر وإطاحته أرضاً مما أدى إلى غضب عمر و بكائه».

«اتجه عمر إلى ركن البناء و الهدم بخطوات مسرعة مع ابتسامة بسيطة على وجهه. جلس على الأرض بالقرب من زيد الذي كان يأخذ بعض المكعبات من الأرفف المخصص لها ووضعها على الأرض. أمسك عمر بمكعب خشبي مستطيل الشكل ووضعه أمامه. ثم استخدم مكعب مربع الشكل ووضعه فوقه. بدأ عمر بتكرار الحركة هذه إلى أن بنى مجسماً. و بينما زيد يمرر مكعباً إلى عمر لمست أطراف يده المجسم الذي اختل توازنه مما أدى إلى إطاحته أرضاً. بدأ عمر بالبكاء».

عند تحليل النصين ستجد أن الأول مليء بكلمات توصف مشاعر الطفل كأن الواصف مترجماً داخل قلبه وعقله وعالمه بأحاسيسه وأفكاره فقرر بحرية نسب مشاعر الحب والفرحة والغضب والحزن للطفل. كما أن الواصف قد قرر من تلقاء نفسه أن مجسم عمر كان قصراً دون سؤاله، فمن أين للواصف حق نسب مسمى لعمل دون سؤال صانعه؟!

من أصعب التقارير الجامعية التي طلبت بكتابتها من قبل أخصائية التربية والتعليم كانت حين تم تعييني في مدرسة لاختيار طفل بشكل عشوائي لكتابة تقرير مفصل عن حركته، كلامه، تعابير وجهه و تعامله مع الأطفال الآخرين.



الهدف الأساسي من الواجب هو تمرين أنفسنا على تحكيم العقل وتعلم اختيار المصطلحات المناسبة عند التحدث عن طفل معين أكثر من القلب والعاطفة والإفراط في وصف المشاعر. لذلك سخرت لنا الجامعة أكثر من خمس مواد جامعية تتعلق بفن وصف الطفل والذي يركز على الموضوعية البعيدة عن آرائنا الخاصة.



تمامًا نجد العكس في الوصف الثاني. فالوصف والمعبر سرد قصة عمر بعيدًا عن أي تجسيد لمشاعر أو نسب أعمال. فقد سرد القصة بموضوعية تامة وبوصف دقيق للحدث دون فرض آرائه الشخصية عليها. لو عدت إلى قراءة كلا النصين، ستجد أنه من السهل اتهام عمر بأنه طفل سريع الغضب في النص الأول. و لكن عند قراءة النص الثاني نجد أن الصورة قد اتضحت بوجود تفاصيل موضوعية تكشف أسباب بكاء عمر وإطاحته بالمكعبات. وأن سبب بكاءه لم يكن عبثًا، بل كان سوء تفاهم بين عمر وزيد. تمامًا كما نحن، الكبار، نرى الأشياء بصورة تميل إلى حب الوصف و تبرير أفعال أطفالنا بأسباب عشوائية لا تمت لحقيقة مشاعر أو فكر الطفل بشيء.



### ما المهم في ذلك كله؟

المقصد من ذلك كله أيتها الأم الفاضلة هو تربيته لأني وصف سلبي أو حتى إيجابي تقر به على طفلك وتعلميه أمام أناس آخرين لرسم ملامح شخصيته. فكم يحزنني سماع أوصاف غريبة من أم توصف بها طفلها أمامي عند طلبي منها أن تحدثني عن طفلها بشكل مبسط. «ابني عنيد»، «بنتي مزاجية»، «ابني غيور من أصدقائه»، «بنتي ذكية»، «ابني منهار نفسيًا». عزيزتي الأم الفاضلة، احرصي على انتقاء المصطلحات المناسبة لوصف طفلك أمام الناس حتى لا تؤثر على فكر من سيتعامل مع طفلك. فلو تعلمي مقدار تأثيرنا بهذه الأوصاف على أفكار معلمين ومعلمات حين استقبالهم للأطفال في المدرسة. فقد نسبنا مصطلحات عشوائية عن طفلنا وختمناها بإقرارنا فلا نلوم من أمامنا إذا أتى يومًا أعاد استخدام كلماتنا على أذناننا وأذان من سيعلم طفلنا في المستقبل. وهكذا يتوارث الجميع هذا الوصف عن أطفالنا الذي بدأناه نحن حتى يبدأ الطفل بنسب هذا الوصف لنفسه.

«أنا شخص عنيد...لا تحاول مجادلتي»

«أنا إنسان مزاجي و متقلب»

«أنا محبط نفسيًا»

فلا تندهشي إن سمعت طفلك يومًا يردد...«أمي

كانت تقول...عني...»



# Eucerin®

خلاصة علم البشرة

العناية بالبشرة المتضررة وشديدة الجفاف



Intensive Hand Cream  
كريم مركز لليدين يدوم  
طويلا ويمتص الرطوبة سريعا وهو  
خاص بالأيدي الجافة والخشنة للعناية



Complete Repair Intensive Lotion  
لوشن مركز يستعيد حيوية البشرة  
شديدة الجفاف، والمتقشرة والتي تعاني من  
الحكة من عمق البشرة من خلال تعزيز عناصر  
الترطيب الطبيعية.



Smoothing Face Crème  
كريم تنعيم الوجه  
يخفف شد البشرة عبر ترطيب  
طويل الأمد



## ماذا أفعل؟

أخصائية العلاج الطبيعي  
والمدير العام



أثناء حملي رسمت صورة مشرقة لطفلي القادم، فكرت أنه سيكون متفوقاً ونشيطاً ورائعاً في كل شيء، أحببته قبل أن أراه وانتظرت مجيئه بفارغ الصبر لكن جاءتني الصدمة!!

حينما جاء يوم الولادة وبعد أن فحص الطبيب المولود أخبرني أنه يعاني من ضمور في المخ وكانت القاسمة بالنسبة لي فجأة تحول حبي له وشعرت أنني لا أستطيع أن أتقبله، أشعر بصراع داخلي وأحياناً أتمنى موته فأشعر بتأنيب الضمير...

أحياناً أشعر بالذنب تجاه طفلي هل فعلت شيئاً تسبب فيما يحدث له؟ هل إعتنيت بنفسه جيداً أثناء الحمل؟

أسئال ماذا يحدث أو ماذا سوف يحدث عندما يصبح عمره خمس سنوات هل سيتكلم؟ هل سيتعلم، هل سيدخل الجامعة؟ هل سيشعر بالحب، بالحياة، بالضحك؟

أنا خائفة هل أستطيع العناية به؟ من سيعتني به من بعدي؟

هذه بعض التساؤلات التي تدور بذهن الكثير من الأمهات، يكتمونها أحياناً، ويبوحون بها أحياناً هذه هي التساؤلات التي تواجهنا وحاولنا أن نساعدك على إيجاد الحلول.



## أختي الحبيبة إن ما تشعرين به هو شعور طبيعي نحن بشر ينتابنا الضعف فلا تيأسي إعلمي أن الله قادر على كل شيء ولأنه معنا فتوقعي دائماً أن شيئاً رائعاً على وشك الحدوث.

دعيني أهنئك فقد إعترفت بمشاعرك ولم تهربي منها.  
\* إعلمي أن ما حدث هو الخير لك فقد يكون هذا الطفل بوابة دخولك  
للجنة.

\* إعلمي وأعملي على تحقيق حلمك يوجد الكثير من الأمهات اللاتي  
خضن نفس التجربة لكنهن لم ييأسن ولم يستسلمن لكن حاولن  
وجاهدن وضحين بالوقت والجهد والمال وفي النهاية تحقق حلمهن  
وصار ابنهم أو ابنتهم قدوة ومثلاً وتأكدي أن الله لا يضيع أجر من أحسن  
عملاً.

\* تعرفي على أمهات لهن مثل تجربتك فإن ذلك يساعد على تبادل  
الخبرات وسيجعلك تعلمين أنك لست وحدك وخاصة الأمهات الذين  
نجحوا مع أبنائهم فإن هن أستطعن فأنت تستطيعين.  
\* لكل منا إحتياجات، للأطفال إحتياجات تختلف عن الكبار. وطفلك له  
إحتياجات خاصة أنصك بالقراءة لمعرفة ما نوع إحتياجات طفلك، المعرفة  
ستساعدك على تقبل الأمر، فإن الإنسان عدو ما يجهل.

لنبدأ معاً أولاً: الطفل الطبيعي يبدأ في إكتساب المهارات الحركية  
تلقائياً بدون أن يحتاج الى المساعدة لكن طفلك سيحتاج إلى مساعدة  
لتعليمه كيفية الحركة لذا إبدأي سريعاً إبحثي عن أقرب مركز لتأهيل  
الأطفال. كلما بدأت مبكراً كلما كانت النتيجة أفضل. العلاج الطبيعي  
يحتاج للمثابرة لا تستعجلي النتائج واطببي على أداء التمارين وتأكدي أنه  
مع كل مرة يؤدي فيها طفلك الحركات سوف يتحسن أداءه.

ثانياً: التطور اللغوي تستطيع أخصائية التخاطب مساعدتك في إكتساب  
طفلك للغة في كل المراحل وعمل تمارين لأعضاء النطق والكلام، وتعليم  
الطفل النطق الصحيح لكل صوت وتطوير مهارات طفلك الإستقبالية  
والتعبيرية ثم العمل على زيادة الحصيلة اللغوية حسب عمر طفلك.

ثالثاً: من حيث الجانب الإدراكي فهناك برامج تأهيلية للتدخل المبكر  
يهدف الى تنمية مهارات الطفل الإدراكية حسب عمره العقلي.  
رابعاً: الرعاية الذاتية هناك برامج متخصصة في تعليم طفلك كيفية  
الإعتماد على النفس في الأنشطة الحياتية اليومية وكيفية طلب  
إحتياجاته الأساسية من الطعام والشراب والملبس.  
خامساً: الجانب الإجتماعي تطوير مهارات التواصل مع أفراد أسرته ثم مع  
المجتمع.

وأخيراً إحدري أن يستولي عليك الإحباط فتصبحي صفراً في الحياة؛ لا وزن  
لك ولا قيمة اصبري، وقاومي، وتحملي فالعثرة التي لا تسقطك تزيدك  
قوة.

**هدف، محاولة، إصرار، استمرارية**



بقلم ندوة زاهد

# إدراك التأمل

التأمل هو عبارته عن رياضته ذهنيه مورست منذ القدم في ديانات وثقافات متعددة. على اختلاف طرق ممارستها لدى كل جهة، كالتأمل المتسامي، تأمل المانترا، التنفس الواعي، التأمل بالصوت، التدرج العضلي، الاسترخاء والتأمل وصولاً إلى اليوغا، تاي تشي وتشيقونغ. وعلى الرغم من أن كل طريقة تختلف إلى حد ما في شكلها، إلا أن جميعها تركّز على مبدأ رئيسي واحد، وهو التنفس والتركيز الذهني

الإدراك هو الحالة التي تمنحنا القدرة على الحياة ومعاصرة الحاضر، وليس التفكير في الماضي أو الانزعاج بشأن المستقبل. وعندما ندرك حقيقة وجودنا ندخل في حالة الاستسلام والخضوع الرباني. يتوقف التفكير المنطقي مؤقتاً حينها يتوجب علينا الحفاظ على المراقبة الذاتية من خلال إسكات العقل والسماح لطاقتنا بالتدفق بحرية.

إن إدراك التأمل هو الوعي التام لأفكارنا الحالية ومشاعرنا ومحيطنا – والقبول الايجابي لذلك واستخدام الطاقة الذهنيه للتعامل مع ذلك لمنع التأثيرات النفسيه السلبيه التي يتعرض لها الانسان والتي قد تتحول الى تأثيرات عضويه جسديه. ببساطة هذا يعني عدم تركيز اهتمامنا على الأفعال.

الفوائد النفسية لإدراك التأمل منتشرة على نطاق واسع. وقد أكد الباحثون وعلماء الأعصاب في الوقت الحاضر على فوائدها الصحية التي تشمل: تحسين التركيز، الحس الإدراكي، وقت رد الفعل، الذاكرة، ضبط النفس، التعاطف واحترام الذات. كما ثبت أنها تحد من التوتر، القلق، الاكتئاب، الصداع وارتفاع ضغط الدم.

من السهل القيام بالتأمل، ولكنه يحتاج إلى ممارسة وانضباط. وكلما مارسته التنفس بوعي أكثر كلما أصبحت مسترخياً أكثر، مطمئناً، مدركاً، منبهاً، مركزاً، قادراً ومنتجاً أكثر. في نهاية المطاف سيكون لديك فهم أعمق لنفسك. التماسك والصبر يجعل التأمل أسهل.

**Nadwa Zahid is a Personal Development Consultant and  
Meditation Teacher at Act Centre  
Web : [www.actjeddah.com](http://www.actjeddah.com)  
Email: [nadwa@nadwazahid.com](mailto:nadwa@nadwazahid.com)  
Photograph: Courtesy of Salman Kabbani**



إرو عطشك  
بنقاء أكوافينا المضمون...



النقاء مضمون





سميه بنت إبراهيم العندس

مستشارة تربوية

انستقرام : VV\_SUPER\_MOM

# أمومة ممتعة

## الأمهات نوعين :

الأولى نذرت نفسها لبيتها وأطفالها ونسيت نفسها تمامًا! فكونك أمًا لا يعني أن تتخلي عن أهدافك وأحلامك هواياتك وصدقاتك وشكلك أحيانًا!

الثانية آخر علمها بأطفالها يوم أنجبتهم! فهم بأيدي الخادمة أو الجدة أو غيرهم! والإثنين على خطأ

## التربية الممتعة ببساطة هي: (عمل الكثير من الأشياء الصغيرة بطريقة صحيحة).

- حاولي أن تجعلي من تجربتك في التربية تجربة ممتعة فكونك أم متميزة ليست عملية معقدة، مجرد حضورك لدورة تربوية أو قراءة كتاب يخص الطفل أو حتى متابعتك لحساب تربوي يجعل منك أمًا رائعة.
- تخصيصك لوقت محدد مع طفلك يخفف من شعورك بالإحباط مع صغارك ويجعل منك أمًا رائعة.
- عدم اصغائك للرسائل السلبية والمحبطة خاصة في التجارب التربوية يجعلك أمًا رائعة.
- عندما تعطين نفسك حقها تكونين أقدر على إعطاء أطفالك حقهم!
- عندما تخصصين يوم لك مع أطفالك تشاركينهم برحلة أو زيارة أو نشاط فذلك يقلل من شعورك بتأنيب الضمير
- عندما تستمتعين باللعب مع صغارك.
- عندما تحددين وقت وروتين لنوم طفلك فذلك يساعدك لتحظي بوقت خاص بك.

تذكري دائمًا أن ثقتك بنفسك كأم لا تكون بنفس المستوى طوال الوقت! ولايكلف الله نفسًا إلا وسعها.. لاتحاولي أن تكوني مثالية.. دائمًا في الحياة منطقة رمادية يعني ليس ضروريا أن تكونين أم رائعة أو فاشلة كوني طبيعية فقط ومارسي الأمومة بحب احرصي على اللقاءات أو الصديقات اللاتي يبعثن فيك الهمة والطاقة الإيجابية والعكس.. شاركي أطفالك في هواياتك وعوديهم على احترامها وتقدير وقتك.

وأخيرًا لاتنسي احتضانهم في كل لحظة لأن كلاهما بحاجة لذلك! كافئي نفسك إن أنجزت ولو بفنجان قهوة ومتابعة برنامج تحبينه.. لا تنسي أنه ربما دعوة صادقة منك لصغارك توافق بابًا مفتوحًا للإجابة :

« اللهم بارك لي في وقتي وجهدي وذريتي ...»





# NUXE

PARIS

## مجموعة العناية بالجسم لبشرة ناعمة



## جمال ونعومة الجسم من الطبيعة

### بخلاصة بتلات زهور اللوز والبرتقال

Almond flowers petals and orange extract



## خاطرة ..



دلال عادل فقيه

ما أجمل قوس قزح..  
يطل علينا كخبر سعيد أو كحدث  
غير متوقع يفاجئنا كباراً قبل صغاراً.. فنقفز  
ابتهاجاً لنُخبر كل من حولنا ونسارع للاتقاط  
الصور قبل أن يختفي ظل ابتسامته المفرحة..  
مزيج الألوان الرائع يشدنا.. وصفاء السماء التي  
حوله يبهرننا سبحانه جل وعلا ... سبحان الله ...

قوس قزح يذكرنا بأغانيه التي نعلمها أطفالنا  
حتى يحفظوا الألوان. ثم يكبر الصغار ونلاحظ  
أن لكل طفل لون محبب يميل إليه في ملبسه  
واختياراته. ونحن الكبار علينا احترام اختيارات  
الصغار طالما كانت هذه الاختيارات ضمن  
نطاق المعقول. وفي الوقت ذاته علينا أن  
نطبق تعددية الألوان في أمور كثيرة حولنا.  
فألوانه تذكرنا باختلاف البشر وتعدد أذواقهم  
وثقافتهم. وأمثلة كثيرة لا نستطيع إحصائها.  
ما يهمنا في هذا المقال هو كيف نطبق  
قزح في طعامنا.. هل هذا منطقي؟؟ هل  
هو واقعي؟؟ ... هو أسهل من السهل ولا  
يحتاج إلى أي شيء سوى بعض الوقت والحب  
ومعرفة أن هذا الترتيب البسيط ما هو إلا أول  
خطوة في الطريق إلى الأكل الصحيح لبناء  
الجسم السليم... فنحن ما نأكل... اسرحوا معي  
لنجعل مائدة الطعام هي السماء الصافية...  
مرتبة نظيفة .. مريحة للعين.. طاولة طعام  
مستعدة لألوان قوس قزح والتي ستظهر  
جليه في طريقة وضع الأطباق وترتيبها واختيار  
الأصناف الزاهية التي تتصدرها قائمة الفواكه  
والخضروات.. فالعين تأكل قبل الفم ..



إن الألوان في الفاكهة والخضروات هي أساس الفيتامينات الطبيعية.. وعندما نأكل ونجعل أطباقنا مليئة بثتى الألوان .. واختلاف الدرجات والنوعيات فإننا نضمن وجبة متكاملة وشاملة تعود بالنفع على الجميع وتزودهم بكل ما يحتاجوه...

تخليلوا مائدة فيها خليط من الباذنجان الأبيض والباذنجان البنفسجي يزهو فيها الفلفل الرومي بلونيه الأصفر والبرتقالي بالإضافة إلى سلطة السبانخ ذات الفوائد العظيمة والطعم الشهى مزيينة بالفطر والبنجر والجوز والذرة فاقعة الصفار.. إلى جانب حبات الفراولة الطازجة الحمراء والكيوي الأخضر الخلاب.. إن هذا التنوع برأى لا يكتفي فقط ببناء أجسام صحية بل يربي أطفالاً منفتحين ولديهم الشجاعة على تجربة خيارات متنوعة ومختلفة كما ينمي لديهم الذوق والجمال.

أنا شخصيًا من هواة وجبة الإفطار وتشاركني ذلك الحب أسرتي الصغيرة، حيث يعد الإفطار في منزلنا أهم وجبة تحمل أهم المواضيع والمناقشات فأنا إنسانة صباحية.. أحب الشمس الجميلة وأحب مصافحتها وقت الشروق.. وهذا يساعدني على ترتيب وتحضير المائدة بعد صلاة الفجر.. نعم بعد الفجر! والجميل في هذا أن ابنتي مها اعتادت هذا الترتيب والتنسيق لمائدة الإفطار.. فهي تستيقظ باكراً مثلي وتلحق بي فنرتب الطاولة سوياً.. وكثيراً ما أكلفها بمراقبة الألوان على الطاولة فاعتادت عيناها على تعدد الألوان وكبرت وهي تؤمن بأهميتها. لنربي أطفالنا على الوعي والصحة والمسؤولية وذلك بتكليفهم مسؤوليات صغيرة كهذه ولنفتح لهم المجال ليستمتعوا ويتذوقوا ويقارنوا.. ولنشجعهم على التعبير والتحدث عن ما أكلوا وما استساعوا... وللنشاركهم النقاش حول طرق إعداد الطعام وتنسيق المائدة .. وأخيراً فلنعلمهم تقدير نعمة الطعام و شكر الله عليها، مهما كان شكل أو حجم المائدة أو نوع الطعام المعد، ولنبدأ بسم الله دوماً ولنختم بحمده و شكره.

# أول كريم BB للتفتيح من أولاي.

بشرة مثالية وأكثر إشراقاً بلمسة واحدة.

إنه يرطب وينقي ويحمي البشرة بفضل تركيبته الشاملة.

## 6 فوائد للبشرة:

- بشرة أفتح
- لون بشرة متجانس على الفور
- يغطي العيوب
- يمنح إشراقاً للبشرة
- ترطيب يدوم 24 ساعة لبشرة ناعمة وسلسة
- درجة حماية SPF 15 للحماية من الأشعة فوق بنفسجية الطويلة / المتوسطة الموجة بطيف واسع لحماية البشرة من التعرض لأشعة الشمس اليومية الضارة.

## مُختبر من قبل أطباء الجلد

- لن يسد المسام
- تركيبة خفيفة
- تمتصها البشرة بسهولة

## أداء مُثبت\*:

- يوافق 91% على أن: لون البشرة أصبح أكثر تجانساً
- يوافق 87% على أنه: يمنح بشرتك إشراقاً صحية
- يوافق 89% على أنه: يُحسن بنية البشرة

## نصائح ومعلومات

يبدأ جمال البشرة مع استعمال المنظف الملائم للوجه.  
استعملي منظف الوجه من أولاي نتشرال وايت من أجل بداية منعشة لنظامك اليومي للعناية بالبشرة.

\*بحسب إختيار المستهلكات في المملكة المتحدة على 130 امرأة



جديد



"أريد بشرة مثالية وأكثر إشراقاً بلمسة واحدة"

مع لمسة من كريم الأساس  
MAX FACTOR X  
في تركيب التفتيح المثالي™



## أكره بشرتي..

تزيد من نسبة ظهور البثور، لأنها تحتوي على دهون يخزنها الجسم فتظهر على البشرة بشكل حبوب وبثور حمراء وبيضاء وتسمى هذه الحالة، الكوليسترول.

الكوليسترول هو تكدس الدهون في مسار الشرايين بسبب سوء النظام الغذائي وهو مرض صامت ومخيف ويعتبر من أمراض العصر الخطيرة فلا يشعر بوجوده الشخص، ليس له اي علامات محسوسة كالتعب و الألم و الإرهاق و يصيب الأطفال والمسنين، يعتقد البعض أنه قد يصيب المسنين فقط ولكن هذا خاطئ فهو قد يصيب أي شخص مستمر في أكل الوجبات الدهنية بغض النظر عن عمره و الأخطر أنه قد يؤدي إلى جلطة قلبية لا سمح الله، فإستمرار تكدس الدهون في الشرايين يؤدي إلى منع وصول الدم إلى القلب في مرحلة ما بشكل مفاجئ.



ولا يمكن التخلص من الكوليسترول إلا باتباع نظام غذائي صحي يومي يحتوي على الخضار والفاكهة وكمية كافية لحاجة الجسم من بروتين ونشويات والماء واتباع نظام رياضي حتى لو كانت خطوات بسيطة، فالأهم كما أشرنا في السابق هو الإلتزام بالنظام الصحي والعلاجات الهرمونية كنظام حياة يومي وليس كعلاج عرضي ينتهي بانتهاء الحالة.

كره البشرة لا يكون حلًا!! ولكن يمكننا استبدال العوامل المؤثرة السلبية بأخرى إيجابية للحصول بشرة رائعة نضرة وذات مظهر صحي.

كل شخص يمر بفترة انتقالية من الطفولة إلى المراهقة، يحدث خلالها تغييرات جسدية تعود إلى أسباب هرمونية، من ضمن التغييرات تغير نوع البشرة وظهور البثور وما يسمى بحب الشباب على الوجه (منطقة الجبهة، الذقن والحدود وفي بعض الحالات الشديدة تظهر أعلى الذراع وفي منطقة الظهر) بغض النظر عن مدى انتشار هذه البثور في أنحاء الجسم فهي مزعجة بلا شك و تختلف درجتها من شخص لآخر.



في بعض الحالات تكون تكاد تظهر بينما في حالات أخرى تكون شديدة إلى درجة أن تؤثر نفسيًا على المراهق وتشعره بالحاجة إلى الإنعزال. يمكن علاج جميع أنواع البثور وأهم عامل للوصول إلى نتائج مرضية هو الإلتزام بما ينصح به طبيب الجلدية من علاجات وفترة علاجية ويجب معرفة إذا ما كان هناك عوامل أخرى لظهور البثور بجانب العامل الهرموني مثل النظام الغذائي.



النظام الغذائي له دور كبير في ظهور البثور من عدمه، فالإكثار و الاستمرار في أكل الوجبات السريعة والوجبات المليئة بالدهون والشوكولاتة بأنواعها والحلويات ذات السعرات الحرارية العالية



# هاجس الهالات السوداء

## 2

**العامل الهرموني:** تكون الهالات السوداء مؤقتة وتنتهي بانتهاء السبب الهرموني الذي أدى إلى تغيير في تصبغ البشرة ومن أسبابها الحمل، في هذه الحالة أنصح باستخدام خافي العيوب بإتزان أي ليس بشكل يومي وبعد استشارة الطبيب المختص لأن مواد المكياج تحتوي على تركيبات كيميائية واستخدامها بشكل يومي قد يؤثر على الجنين خاصة في الثلاث الأشهر الأولى.

## 3

**العامل الصحي و النفسي:** تكون الهالات في هذه الحالة مؤقتة لكن مع الإهمال قد تصل إلى حالات دائمة ويصبح التخلص منها صعب وتنتهي بانتهاء الحالة النفسية أو الصحية مثلًا لمرض شديد أو أرق وقلة النوم ليلًا كلها عوامل تحفز ظهور الهالات السوداء وخاصة حول منطقة العين مما يشير و بوضوح إلى وجود خلل في النظام البدني يجب تداركه في أسرع وقت.

## 4

**عامل العادات السيئة:** عدم النوم ساعات كافية في الليل، نظام غذائي غير صحي و التدخين بأنواعه ناهيك عن مضاره الصحية التي قد تسبب الي السرطان لا سمح الله فهو عامل رئيسي في ظهور السواد حول منطقة العين والغم.

وجود الهالات السوداء في منطقة الوجه يسبب هاجس نفسي لدى البعض، في بعض الحالات تكون دائمة وأخرى مؤقتة و يرجع ذلك إلى سبب ظهوره. هناك أسباب عدة لوجود الهالات السوداء حول العين أو في مناطق مختلفة في الوجه مثل: حول الفم، على جوانب الأنف، منطقة الذقن أو الجبهة، وتختلف شدتها من شخص لآخر ولكن يمكن إخفاؤها بخطوات بسيطة بمستحضرات التجميل.

## لنتعرف بشكل عام عن أهم أسباب وجود الهالات السوداء:

## 1

**العامل الوراثي:** تكون الهالات السوداء دائمة وبعضها غامقة وواضحة، التخلص منها يكون نوعًا ما صعب لأنها وراثية ووجودها يعود لسبب جيني في الجسم لكن يمكن إخفاؤها بسهولة كما سأوضح ذلك لاحقًا.





## طريقة إخفاء الهالات السوداء (للحالات الخفيفة إلى المتوسطة)

### الأدوات اللازمة:

- 1- خافي عيوب أفتح من لون البشرة.
- 2- كريم أساس مناسب للون البشرة.

### الطريقة:

- نضع كمية بسيطة من خافي العيوب على المناطق الغامقة ونوزعه بالتساوي بفرشاة مخصصة لذلك.
- ثم نضع كريم الأساس ونوزعه أيضًا بالتساوي بفرشاة مخصصة لتوزيع الأساس وبذلك تضمنين إخفاء الهالات ولمظهر نضر وصحي طول اليوم.

## طريقة إخفاء الهالات السوداء (للحالات شديدة السواد)

### الأدوات اللازمة:

- 1- خافي عيوب باللون البرتقالي.
- 1- خافي عيوب أفتح من لون البشرة.
- 2- كريم أساس مناسب للون البشرة.

### الطريقة:

- نضع كمية بسيطة من خافي العيوب باللون البرتقالي على المناطق الغامقة ونوزعه بالتساوي بالفرشاة المخصصة لتوزيع خافي العيوب.
- ثم نضع كمية بسيطة من خافي العيوب الثاني (أفتح من لون البشرة) على المناطق الغامقة ونوزعه بالتساوي بالفرشاة المخصصة.
- ثم نضع كريم الأساس ونوزعه أيضًا بالتساوي بالفرشاة المخصصة لتوزيع الأساس وبذلك نضمن إخفاء الهالات ولمظهر نضر وصحي طول اليوم.

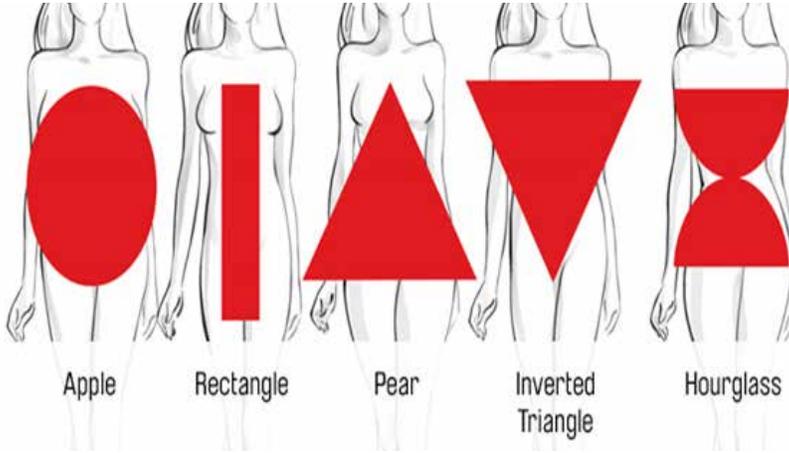




ريهام كردي

## أشكال الجسم الأنثوي

تُقدم بعض النساء على إتباع الموضة السائدة غير مهتمة ما إن كانت تناسبها أم لا! فليس ما هو سائد يناسبك. يجب عليك سيدتي معرفة وتحديد شكل جسمك لأنه بمثابة الخطوة الأولى فيتعلم كيفية إرتداء الملابس بطريقة تجعل جسمك يبدو في أفضل حالاته. فمعظم السيدات لديهن مشكلة في بعض المناطق ويسعين لإخفائها وبالتأكيد لديهن ما يميز أجسامهن ويردن إظهاره والتباهي به. ففي هذا المقال سوف نتعرف على أشكال الأجسام وهذا بدوره يسمح لك باكتساب فهم أفضل لكيفية اختيار الملابس والألوان والقصات المناسبة مما يجعل التسوق عملية ممتعة وسهلة.



### 1- الساعة الرملية

الأكتاف مربعة أو مستديرة ومتساوية مع عرض الأرداف، الوسط ظاهر وملحوظ يعتبر الجسم المثالي.

**HOURGLASS**

**النصيحة :**

عدم إهمال الخصر أبداً والعمل على تحديده، وتجنب إضافة أي عرض زائد على الكتفين لدى انتقاء الملابس لجعلها متناسقة من ناحية الوركين

## ٢- المثلث

الأكتاف أقل عرضًا من حجم الأرداف، الوسط واضح بشكل بسيط. يعتبر من الأجسام الأكثر شيوعًا.



**TRIANGLE**

**النصيحة :**

يجب التركيز على القصات الناعمة والألوان الفرجة التي تجذب الأنظار من ناحيه الكتفين. التركيز على الأزياء ذات الألوان الغامقة والقصات الفضفاضة في الجزء السفلي من الجسم



## ٣- المثلث المقلوب

الأكتاف أكثر عرضًا من الأرداف، الوسط واضح بشكل بسيط. أكثر شيوعًا في النساء المزاولات للرياضة



**INVERTED TRIANGLE**

**النصيحة :**

في الجزء العلوي من الجسم اختاري قصة ال V ، كذلك اهتمي بإرتداء الألوان الفرجة الفاتحة من ناحية الوركين. والألوان الداكنة في الأعلى لكي تحققي نوع من التوازن بين الجزء العلوي والسفلي للجسم.





## ٤- المستطيل

الأكتاف والأرداف متساويين في العرض، الوسط غير واضح وعريض إلى حد ما.

**RECTANGLE**

**النصيحة :**

تجنبي إضافة أي عرض زائد على الكتفين لجعلها متناسقة من ناحية الأرداف وعدم إهمال الخصر والعمل على تحديده.

## ٥- البيضاوي

هو مستدير بشكل عام من الأكتاف إلى الأرداف، الخصر غير واضح.

**OVAL**

**النصيحة :**

اخترى الزي ذي اللون الواحد من الرقبة إلى الساقين لأنه يظهر الشكل أكثر ضعفاً وطولاً ابتعدي عن الأقمشة المطاطية أو القصات الضيقة.



منا  
manna

شارع أبا الخيل - حي الخالدية

هاتف : + ٩٦٦ ٢٦٠٦ ١٩١٧ / + ٩٦٦ ٢٦٠٦ ٦٦٢٨

+ ٩٦٦ ٢٦٠٦ ٦٦٢٩ : فاكس / + ٩٦٦ ٠٥٠ ٣٥٣ ٨٥٠٢



Hairdreams Extensions

Permanent Eyelashes



Greatlength Extensions

Kerastase Cabine



Nail Spa



# القواعد الذهبية في السعادة الزوجية

## ١ القاعدة الأولى :

أن يحسن كلا الزوجين علاقتهما بالله عز وجل.

## ٢ القاعدة الثانية :

التخلص من الحكم السلبي لأنفسنا وللآخرين وفهم نفسيات الزوجين المختلفه وتقبلها بحب.

## ٣ القاعدة الثالثة :

تقبل المسؤوليات لكلا الزوجين واكتساب فن مهارات المرونة والإبتسامه.

## ٤ القاعدة الرابعة :

اشتركا في القتل... أي قتل الروتين وتزوجا من جديد... واستمتعوا ببعضكما البعض.

## ٥ القاعدة الخامسة :

تعاملا مع بعضكما البعض كأطفال وليس كالكبار كلاً منكما يتنازل عن كبريائه وعناده، واحرصا على السرية من أجل السعادة الزوجية.

## ٦ القاعدة السادسة :

كونا صريحين.. تكونا سعداء. « إذا غضب أحدهما فليسكت الطرف الآخر لتعيشا سعداء \* تعاملما بالاحترام والتقدير \* احترام أقارب كلا منكما \* أكثروا من الكلمات الرومانسية لأنها أفيون الحياة».

## ٧ القاعدة السابعة :

لتدوم السعادة بينكما لا تهملوا رسائل الحب والغرام، احذروا من إهمال بعضكما، ولاتقارنوا حياتكما بحياة الآخرين.

## ٨ القاعدة الثامنة :

تحذر الزوجة من استخدام ثلاث عبارات قاتلة : « الثلاث القاتلة: أنت، الملامة، العتاب»

## ٩ القاعدة التاسعة :

طريقة حوار الزوج لزوجته بالين والحنان والهدوء تكون فعالة أكثر بكثير من التوبيخ والإهانة والتحقير.

## ١٠ القاعدة العاشرة :

الإشباع الجنسي لكلا الطرفين يأتي بنتائج باهرة.

لدينا أسرار تطبيق هذه القواعد

مع الأخصائية النفسية

أ/ فريدة شعيب

ماجستير صحة نفسيه وإكلينيكية

ومستشارة علاقات خاصة من أمريكا

سان ديغو كاليفورنيا



# مذركير mothercare



ابتداءً من  
50 ريال

*Sicilian Fiesta*  
لموسم ربيع/صيف 2015

مجموعة

  
شركة الشرايع الدولية للتجارة  
Alshaya International Trading Co  
alshaya.com

مع مجلاتنا المنتشرة هي الملكة نحن دائماً بالقرب منكم  
• الرياض • القصيم • خميس مشيط • حائل • نبع • جدة • الخير • الدمام  
• الظهران • الجبيل • مكة المكرمة • تبوك • الهفوف • الطائف • المدينة المنورة  
• أبها • القمطيف • الخرج • سكاكا • عرعر • بلجرشي • بيشة

للزود من الطرقات من هرونا  
أو مملاتنا برحن الإعمال على

92000 - 2482

email: mothercare@alshaya.com

www.mothercare.com

mothercareMENA  



## كيف تحفّزين عائلتك؟

ما الذي يجعل منك فائدة عظيمة لعائلتك :  
القائدة العظيمة للفريق هي التي تمتلك  
الرؤية وتلهم أسرتها وتحفزها ، فأنت  
تشجعين أولادك على أن يحبوا بعضهم  
بعضاً ويدعموا بعضهم بعضاً ويعملوا  
معاً ، تساعدنهم على حل أي خلاف  
عائلي بطريقة عادلة وعلى تفهم وجهات  
نظر بعضهم البعض واحترامها ، وبهذه  
الطريقة سوف تحفزينهم للعيش معاً  
كفريق أسري.

أنت قائدة أسرتك وهذا دور  
يترتب عليه مسؤوليات كبرى، ولدك  
بين يديك وأنت تخطين معه نحو  
المستقبل تريدين منه أن يستمتع  
بالرحلة التي تنقله من حياة الطفولة  
إلى حياته كشخص ناضج وراشد  
تريدين أن تمنحيه الرعاية والاهتمام  
على كافة الأصعدة وأن تبني ثقته  
بنفسه -

وتريدين أيضاً أن يمرح ويلهو  
ويشعر بالأمان

## التحفيز :

التحفيز هو مفتاح الأسرة السعيدة ومفتاح نجاحك أنت كقائدة للفريق . أنت تعلمين كأم مدى القوة التي تشعرين بها عندما تكوني محفزة ومتحمسة ، وتعلمين مدى التعب والإحباط اللذين تشعرين بهما عندما تفتقرين التحفيز . وفيما يتعلق بولدك ، فعليك تحفيزه باستمرار ، خصوصاً في الأمور التي لا يريد أن يقوم بها ، مثل ترتيب غرفته والذهاب إلى النوم وتناول الخضار وانجاز واجباته

### - طرق لإتباع أسلوب التحفيز مع الأبناء :

- لا بد من أن تعلمي عزيزتي أن أسلوب التحفيز لن يؤتي ثماره ولن يؤدي دوره بفعالية إلا بالتزامك بالصبر وخاصة إذا كان لديك طفلاً عنيداً ، وانك لن تقدمي التحفيز لأطفالك كنوع من المكافأة ولكن تحفيزهم لأنه هو الأسلوب الصحيح في التربية
- لا تعاملتي طفلك على حسب حالتك المزاجية أو غضبك أو سرورك ولكي تكوني محفزة ناجحة لابد أن تعرفين جيداً ماذا تفعلين ولماذا
- كوني منفتحة وشجعي أبنائك على تقديم أفكار متنوعة لإرساء نظام ناجح
- التزمي بالقواعد التي تعمل على تأكيد النجاح لان النجاح يولد نجاح ولا بد أن يتأكد عند أبنائك هذا المعنى أنه كلما أحرزوا نجاحاً كلما أدى ذلك إلى السعادة
- ارسلي التوازن الصحيح للتحفيز ولا تكوني مثالية في توقعاتك للنتائج ، نعم أنت تريدين لهم النجاح ولكن هذا لا يعني أن تطلبي منهم ما لا يطيقونه أو تكلفيهم بأفعال يعجزوا عن تحقيقها
- كوني قدوة ومثالاً لهم من خلال تصرفاتك بإيجابية وتفاعل
- تنبهي إلى لغة الفشل التي يستخدمونها وحاولي تحديها ومساعدتهم على التغيير
- عندما لا تنتهي الأمور كما تريدين ساعديهم على رؤية الأمور من منظور إيجابي
- عندما لا تنجح فكرة ما ساعديهم على التفكير بأخرى بدلاً من الاستسلام
- اثني على أي سلوك يتبعونه وكني تشجعينهم عليه ، واحتفلي معهم بإنجازاتهم



## خطوات الدعم النفسي لعلاج تاخر الانجاب



رغدة فيصل بو

معالجة نفسية اكلينيكية

Purple Coach Clinic

يعتبر تأخر الانجاب من اكثر المواضيع صعوبة على الزوجين. ونتيجة لذلك فإن معدل الضغط النفسي والقلق يكون عالياً على كلا الزوجين. وكما أظهرت الدراسات التي اجرتها الجمعية الأوربية لعلاج تأخر الانجاب أن نسبة القلق تزيد لدى السيدات عن الرجال، حيث أن ٤١% من السيدات يصابون بالقلق بينما ١٥% فقط من الرجال يصابون بالقلق وأن اضطرابات المزاج وسوء الحالة النفسية من بداية العلاج وحتى حدوث الحمل يعتبر أمراً وارداً بنسبة كبيرة مماينتج عنه خلل في التوازن العاطفي لدى المرأة منذ بداية العلاج وقد يستمر لفترة الحمل وما بعدها.

لذلك ظهر الدعم النفسي اثناء علاج تأخر الانجاب لحماية السيدة التي تخضع للعلاج من الضغوط النفسية أو اضطرابات المزاج "كالإكتئاب" أو عدم التوازن العاطفي.



ويتم الدعم النفسي منذ بداية العلاج عن طريق أطفال الأنابيب IVF وذلك عن طريق اجراء الاختبارات والمقاييس النفسية التي يقوم بها المعالج النفسي والتي تقمّم معدل : الإكتئاب، القلق، التوازن العاطفي، الرضى الزوجي "للزوجين" وغيرها.

وتعتبر نتائج هذا المقياس الموجه الاساسي للدعم النفسي، حيث يستطيع المعالج النفسي أن يتنبأ بإمكانية حدوث أي اضطراب نفسي اثناء عملية العلاج باطفال الأنابيب للسيدة التي تخضع للعلاج .

ويستخدم المعالج تقنيات واساليب العلاج النفسي السلوكي التي تقلل من حدة هذه الاضطرابات النفسية وبالتالي تضمن نجاح اكبر لعملية اطفال الانابيب. وتقلل نسبة الضغط النفسي والقلق والإكتئاب في كل مرحلة من مراحل العلاج.

وكما افادت الجمعية الأوربية لعلاج تأخر الانجاب ان اكثر مراحل العلاج قلقاً وضغطاً نفسياً على المريضة التي تعاني من تأخر الانجاب هي مرحلة مابعد إجراء عملية اطفال الانابيب وقبل حدوث الحمل ، حيث أن هذه الفترة والتي مدتها اسبوعين يكون فيها نسبة الضغط

النفسي والقلق والتوتر عالياً وذلك لعدم معرفة نتيجة العلاج. وفي هذه الأسبوعين تختلف وتختلط المشاعر ما بين مشاعر الحماس والأمل لنجاح العلاج وما بين القلق من النتيجة أو الحزن والتشاؤم أو اليأس من حدوث الحمل بعد العلاج. ولذلك يعد الدعم النفسي هو العنصر الأهم خلال فترة الانتظار هذه حيث يستطيع المعالج النفسي التخفيف من حدة هذه المشاعر السلبية وذلك عن طريق تطبيق بعض آليات وتقنيات العلاج النفسي مثل:

- 1- تمارين الاسترخاء Relaxation exercise
- 2- تمارين النفس العميق Deep Breathing
- 3- التركيز الواعي Mindfulness
- 4- التحكم والسيطرة على الأفكار السلبية عن طريق العلاج السلوكي المعرفي CBT
- 5- رصد المشاعر السلبية يومياً والتحكم بها.
- 6- حديث الذات Self Talk

أهم النصائح للزوجين والتي تفيدهم للتعامل مع الاضطرابات العاطفية خلال عملية اطفال الانابيب هي:

- 1- تحديد الأشخاص الذين سوف يتم اخبارهم بخضوع الزوجين لعملية اطفال الانابيب "الأهل أو الأصدقاء".
- 2- تحديد الطريقة التي سيتم تبليغ الآخرين بنتيجة العلاج سواء بالايجاب أو السلب.
- 3- تحديد وقتاً محدد يومياً للزوجين للحديث عن العلاج اثناء مدة الانتظار.
- 4- الحديث مع شريك الحياة عن نتائج العلاج واحتمالية حدوث الحمل أو عدمه.

- 5- أن يدعم كلا الزوجين الآخر بالدعم الايجابي واثابة مساحة للتعبير عن مشاعرهما خلال هذه التجربة.
- 6- التخطيط لكيفية قضاء اسبوعين الانتظار سواء بالسفر للخارج - الاسترخاء - الخروج مع الاصدقاء أو عمل جدول يومي مختلف لقضاء فترة الانتظار لتكون فترة ممتعة ومريحة.
- 7- محاولة التغلب على الأفكار السلبية وذلك بإعادة صياغتها بطريقة ايجابية تفأئلية.
- 8- القيام بالتمارين الرياضية الخفيفة كالمشي يومياً لمدة ٣٠ دقيقة حيث يساعد على تخفيف التوتر والقلق.
- 9- الاختلاط بأشخاص ايجابيين يزيد من القدرة على التفكير بايجابية خلال فترة الانتظار.
- 10- ممارسة النشاطات اليومية التي تزيد من سعادة وتحسين الحالة المزاجية للزوجين.

وأخيراً فإن جميع الصعوبات النفسية والعاطفية اثناء عملية اطفال الانابيب من الممكن التغلب عليها إذا عُلجت بشكل صحيح وسليم منذ البداية.



N<sup>1</sup>  
FACIAL CARE  
WORLDWIDE

L'ORÉAL  
PARIS

# أول زيت للوجه

من لوريال باريس

اختبري التغذية الفريدة مع ٨ زيوت ثمينة

جديد

EXTRAORDINARY OIL

■ يغذي، ينعم ويمنح إشراقة  
■ ملمس غير دهني



وصل حديثاً

حصرياً في



النهدي  
nahdi

لأنك تستحقينه.

# رسالة مرفقة بهدية هاتف أي فون



قامت أم بأهدائها لأحد أبنائها بمناسبة عيد الميلاد ويبلغ ١٣ سنة.  
إبني العزيزي :  
يمكنك الآن ان تتفاخر انك تملك أي فون.  
أنت ابن طيب ويمكن الاعتماد عليك في سن ال ١٣ وتستحق الهدية.

## شروط استخدام الهاتف:

١. الهاتف سوف يغلق بالليل ويعاد فتحه س:٣:٧ص.

٢. الهاتف ليس ملك لك، نحن (والداك) اشتريناه لك ونحن نقدمه لك تحت اشرافنا

٣. استمع لهذه النصائح واحترم عائلات الآخرين كما تحب الآخرين ان يحترمونا

٤. يجب ان نكون على علم بكلمة السر دائما

٥. لا تحمل الهاتف معك الى المدرسة. قم بالحديث مع الأشخاص الذين تراسلهم شخصياً.

٦. اذا رن الهاتف فعليك بالاجابة. انه هاتف فقل مرحبا واستخدم الفاظاً جيدة. لا تتجاهل الرد عندما يكون الاتصال من والدك او والدتك أبدا .

٧. انها مهارة حياتية. \* الرحلات الجزأية من اليوم وانشطة ما بعد المدرسة تحتاج الي تقدير واذن خاص من الوالدين.

٨. سلم الهاتف الي أحد الوالدين يومياً الساعة ٧:٣٠م في كل ليلة دراسية و الساعة ٩:٠٠م في نهاية الأسبوع.

٩. اذا وقع الهاتف في الحمام او تحطم او فقد فأنت المسؤول عن استبداله او تكاليف اصلاحه. تسلف او قم من الآن بتوفير جزء من المال لمثل هذه الحالات.

١٠. لاتستخدم هذه التقنية للكذب أولخداع أي شخص. ولاتدخل نفسك في محادثات قد تؤدي الآخرين. كن صديق مخلص أولاً وابتعد عن خط





البحث (جوجل).

١٨. اذا قمت بالألحاح بالاتفاق سوف اسحب الهاتف منك وسنتحدث في الموضوع ونبدأ من جديد. أنت وأنا دائماً نتعلم، أنا بصفك وأنا في هذا شركاء.

أتمنى ان توافق على هذه الشروط.  
معظمها دروس ليست لاستخدام الهاتف فقط  
وأنا للحياة.  
انك تعيش في عالم سريع ومتغير.  
انه عالم ممتع ومغربي.  
اغتنم الفرص من حولك ببساطة.  
ثق بعقلك القوي وقلبك العظيم ثقة تتعدى  
حدود أي آلة.  
احبك وأتمنى ان تستمتع بهاتفك الرائع الجديد.  
عيد ميلاد سعيد.

النار.

٨. لاتقم بارسال رسالة او ايميل او قول أي شيء باستخدام هذا الجهاز اذا كنت تخاف من قوله علانية.

٩. لاتقم بارسال رسالة او ايميل لأي شخص يحتوي على حديث اذا كنت تخاف ان تتفوه به بصوت عال امام والديه. قم بضبط النفس.  
١٠. تمنع منعاً باتاً المواقع الاباحية.

ابحث عن المعلومات في الأنترنت ما يمكن ان تشاركه معي. اذا كان لديك سؤال عن أي شيء فاسأل أي شخص ويفضل أنا او والدك.

١١. قم باغلاقه او وضعه في حالة الهزاز و وضعه بعيدا في حالة وجودك بمكان عام. وخاصة في مطعم او السينما او عندما تتخاطب مع أحد ما.  
أنت شخص مهذب ولا تدع الهاتف يغيرك.

١٢. لاتقم بتصوير وارسال او استقبال أي صورة لجسدك او من اعضائك الخاصة او الأشخاص الآخرين. لاتضحك من كلامي هذا فسيأتي يوم سترغب بالقيام به برغم ذكائك العالي.

انه خطر وقد يدمر سنوات مراهقتك و دراستك و حياتك في حال البلوغ. انها دائما فكرة سيئة. الفضاء الخارجي واسع واقوى منك ومن الصعوبة ان تجعل أي شيء بهذه الأهمية يختفي...اضافة الى السمعة السيئة.

١٣. لاتقم بجمع الملايين من الصور او الأفلام. لا داعي لتسجيل كل شيء. عش خبراتك. سوف تختزل في ذاكرتك للأبد.

١٤. ضع هاتفك بالمنزل لبعض الوقت وأشعر بالأمان في اتخاذ هذا القرار.

الهاتف لا يمكن ان يكون حياتك او امتداد لك. تعلم ان تعيش بدونه. كن أكبر واقوى من الخوف من فقدان شيء ما.

١٥. قم بتحميل ما يفيدك. قم بالاستفادة من هذه الهدية وتوسع في خيالك.

١٦. تمتع بالألعاب العقلية المفيدة من وقت لآخر  
١٧. قم بالنظر الى أعلى وانظر الى العالم من حولك. افتح نافذة واستمع الى الطيور. قم وتمشى وتساءل بدون الاعتماد على محرك



جونيير

# حليب مغذي بطعم الفانيلا و العسل



فيتامينات  
ومعادن



كالمسيوم  
وفيتامين د



أحماض  
أمينية

SADAFCO



سدافكو



# هاشتاق # أمي

علا الموجي

تقدم المعرفة ووسائل التواصل الاجتماعي وفرت لنا نوعاً من الراحة وأنواعاً من السعادة بتواصلنا مع الأقرباء والأصدقاء المحيطين بنا والأخريحول العالم..

لكنها بالفعل أخذت منا حلاوة اللقاء، وحرمتنا من الإتصال والوصول، وقللت من التصافح والقبيلات.. وأصبح تواصلنا برسائل وعبارات..حتى تواصلنا مع أمهاتنا أصبحن طريق صورة صورها أحد ما وقام آخر بكتابة عبارة قد أقتبسها من ثالث وكل ما نقوم به كتابة #أمي (هاشتاق أمي)...

ولكن هل هذا يكفي لرد جميل صنعها، وهل يكفي لتقدير جهدها؟! أم تعبت لتربيك.. وتعبت لتوفر راحتك وتألّمت لتحمل عناءك.. تعبت سابقاً لترى الآن حب أبنائها لها، وتسعد باهتمامهم بها، وتفتخر بنتيجة جهدها وتربيتها للعالم كله..

كل أم لا تريد منا #أمي.. ولا تريد منا رسائل مصورة ولا أدعية مقولبة... كل أم تريد من أبنائها زيارة غير محددة بموعد، تكون خاصة لها، للتحدث معها لا زيارتها لرفع العتب وتأدية مهمة!!

كل أم تريد من أبنائها جزء من الاهتمام والرعاية والتي سبق وأن قدمتها أضعاف الأضعاف.. لا أن يقال لها سأضعك ضمن جدول أعمالي وسأمر إن كنت متفرغاً!!

كل أم تريد من أبنائها أن تشعر بأنها مازالت مرجعهم وعلى رأسهم.. لا تُرد ولا تُعلم كما لو أنها هي الطفلة.. لا تفعلني وافعلني.. لا تقولي هذا وقولي ذلك..

كل أم تريد الحب، العناية والاهتمام.. دون أن تطلبه.. هل جربت أن تفني عمرك وتتحمل كل ما لا يروق لك لأحد ما؟! لا ولن تفعل ذلك.. فقط الأم هي من تفعل ذلك لأبنائها.. وما زالت الأم تُصبر نفسها بكلمة مشاغلهم كثيرة!! ومسؤولياتهم أكثر.. سأكتفي برسالة منهم كل يوم.. وتزيد المدة لتصبح مرة كل شهر.. لتجد نفسك هممت بزيارتها في يوم تكون هي قد فارقت منزلها!!

أمي قبل كل شيء..

كرر هذه العبارة كل يوم، وقبل نومك.. لا تسمح لمشاغلك أن تسبب الحزن والعتب الصامت لأمك.. لا تربط زيارتك بمهمة ولكن اربطها بحب ورد للجميل لإسعادها وتقديرها.. لا يكفي أن ترسل لها مصروفًا ماليًا دون أن تترك قبلة على رأسها وأخرى على يدها وعبارة تحمل «لن أوفي حقك مهما فعلت».. لا يكفي أن تزورها وأنت تترك أطفالك لها لتهم بموعدك العاطفي مع زوجتك.. لا يكفي أن تقسم لها أنك مشغول ومهموم.. فلن تزول همومك إلا لو وصلتها ولن توفق في حياتك إلا لو أكرمتها..



# قسم الطفل والمراهقين



هل طفلي ضعيف المناعة	61
سكري الأطفال	65
التطور الجنسي عند الأطفال	70
FOOTBALL STRIKERS	74
كتب الأطفال	76
الام والطفل محور اهتمامنا	78
MALL RULES	82
نوداي الأطفال	86
دليلك .. ارقام وعناوين قد تهملك	87

# مرکز صحتہ الطفل طبيبك الأول



المركز الطبي الدولي  
International Medical Center  
مع كل مشغول .. بلشغول



/TheIMCeddah



@TheIMCeddah

المركز الطبي الدولي  
1000 - 400 - 900  
ص.ب. 11181 المنطقة العربية السعودية  
تلفون: 00966 11 555 9000



د. هشام قاسم  
استشاري مشارك في جراحة الأطفال  
(كندا)



د. غيث إبراهيم  
استشارية طب الأطفال  
وحديث الولادة  
(بريطانيا)



د. هاني أبو غيث  
استشارية طب الأطفال  
وحديث الولادة  
(أمريكا)



د. مervat قطب  
استشارية طب الأطفال  
والأورام العينية  
(كندا)



د. خالد ديبشي  
استشاري طب الأطفال  
(أمريكا)



د. طارق حسين  
استشاري طب الأطفال  
وحديث الولادة  
(المنطقة للتحفة)



د. أمين عبد العظيم  
استشاري طب الأطفال  
(بريطانيا)



د. رأفت موسى  
استشاري طب الأطفال  
وحديث الولادة  
(كندا)



د. زهدي الإسماعيل  
استشاري أمراض البرية  
والتغذية عند الأطفال  
(أمريكا)



د. شروق الشهبان  
استشارية طب الأطفال  
وحديث الولادة  
(بريطانيا)

## د. محمد زهدي الإمام

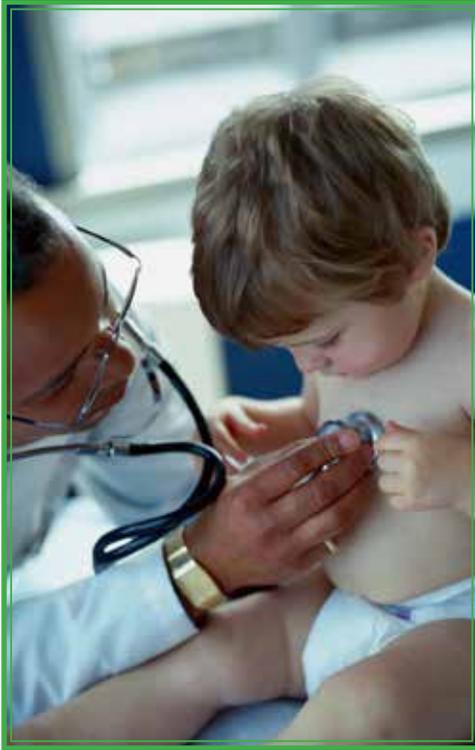
استشاري أمراض الرئة والتنفس عند الأطفال  
مدير برنامج المشفى الصديق للطفل  
زميل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال  
عضو المجموعة السعودية لطب الصدر لدى الأطفال



# هل طفلي ضعيف المناعة؟

سؤال أسمعُه يوميًا... ابني يمرض شهريًا... طفلتي تعاني من الحرارة والزكام  
كل أسبوعين ...

كثيرًا ما يصاب أطفالنا بالتهابات مختلفة ومتكررة تجعلنا نشعر بالقلق، فيساورنا الشك بأن طفلنا مصاب بضعف في المناعة، والحقيقة أن الطفل في السنين الأولى من عمره يكون غصًا لم يتعرف جسمه على كثير من الفيروسات والجراثيم ولذلك فهو معرض للإصابة بها بين الحين والآخر.



غير أن بعض الأطفال الطبيعيين يصابون أكثر من غيرهم بالتهابات متكررة خاصة التهابات الجهاز التنفسي كالزكام والسعال، التهابات الحلق والأذن وكذلك النزلات المعوية، ولذلك وجب التفريق بين ضعف المناعة والأسباب الأخرى التي تجعل الطفل يمرض بشكل متكرر لأن العلاج والمتابعة ستكون مختلفة.

إن أهم وظيفة يقوم بها الجهاز المناعي هو حماية جسم الإنسان من الأحياء الدقيقة (الميكروبات)، مثل الجراثيم (البكتيريا) والفيروسات والفطريات، تلك التي تسبب الأمراض المُعدية المختلفة في الجسم، ولكن ليست كل الأحياء الدقيقة ضارة؛ فالأمعاء مثلاً تحتوي على العديد من الجراثيم (البكتيريا) التي تساعد على الوقاية من الاضطرابات كالحساسية وتساعد في تنظيم امتصاص بعض المواد المغذية، ويمتاز نظام المناعة بقدرة فائقة على التمييز بين ما هو ضار للجسم وما هو غير ذلك وبالتالي يمنعها من إيذاء جسم الإنسان.



يصاب بعض الأطفال بما يسمى قصور المناعة الأولي. يحدث ذلك بسبب ظهور طفرة على أحد المورثات (الجينات) المسؤولة عن تشكيل وبرمجة الجهاز المناعي أثناء تشكل الجنين مما يؤدي إلى اضطراب في نظام عمل هذا الجهاز. وهذه الطفرات قد تكون متوارثة من طريق الأبوين أو طارئة أثناء تخلق الجنين. فإذا ما أصيب جهاز المناعة بالقصور أصبح الجسم عُرضةً للالتهابات المتكررة والشديدة التي قد تهدد حياة الطفل في بعض الأحيان. وبطبيعة الحال فإن هذا النوع من اضطرابات المناعة مزمن لأنه خلقي ويبقى مع الطفل مدى الحياة.

- ٨) الحاجة المتكررة إلى استخدام المضادات الحيوية عن طريق الوريد لمعالجة الالتهابات.  
٩) تكرار الالتهابات الشديدة في الجسم وتلك التي تسري في الدم لأكثر من مرتين.  
١٠) وجود إصابة بنقص المناعة لدى أحد الأقارب.

### طفلي سليم فلماذا يمرض بشكل متكرر؟

- هناك عدة أسباب تجعل الطفل السليم عرضة للإصابة المتكررة بالالتهابات سنذكر أهمها وأكثرها شيوعاً. وهذه الحالات والالتهابات تخف بشكل كبير عند معالجة أسبابها.
- فالتهاب الأذن الوسطى المتكرر قد يحدث بسبب خلل في وظيفة القناة التي تصل بين الأذن والحلق مما يؤثر على ضغط الأذن وقدرتها على تصريف السوائل فيها.
  - وقد يعود السبب في معاناة الطفل من الالتهابات الرئوية المتكررة إلى إصابته بالربو (حساسية الصدر) أو إلى مرض معين في الرئة (خلقي مثلاً).
  - يعاني الأطفال (والكبار أيضاً) المصابون بحساسية الأنف أو الجيوب من التهابات متكررة أو مزمنة في الجيوب الأنفية

### كيف أطمئن بأن طفلي ليس عنده ضعف أو قصور في مناعته؟

- اتفق كثير من المختصين والباحثين على ما سمي «المؤشرات العشر لضعف المناعة» وهي العلامات التي قد تدل على احتمال وجود ضعف في جهاز المناعة عند الطفل وهذه المؤشرات هي:
- ١) الإصابة بالتهابات الأذن الوسطى أكثر من أربع مرات في السنة الواحدة وخاصة خلال السنة الأولى من عمر الطفل.
  - ٢) حدوث التهابات شديدة في الجيوب الأنفية أكثر من مرتين في السنة الواحدة.
  - ٣) الحاجة لإستخدام المضادات الحيوية بشكل متواصل لأكثر من شهرين من دون تحسن.
  - ٤) الإصابة بالتهابات الرئة لمرتين أو أكثر في السنة الواحدة.
  - ٥) تأخر النمو وقلّة الوزن بشكل ملحوظ عند الطفل الصّغير.
  - ٦) تكرار إصابة الطفل بالتهابات جلدية عميقة أو خراجات في أماكن أخرى من الجسم.
  - ٧) الإصابة بالالتهابات الفطرية الفموية بشكل مستمر ومعتمد وكذلك الالتهابات الفطرية الجلدية الشديدة.

يصاب الجلد بالتهابات متكررة بسبب الجفاف والتشقق عند الطفل الذي يعاني من حساسية الجلد «الإكزيما».

– تسبب أحياناً الضخامة المزمنة في اللوز واللحميات عند الطفل التهابات متكررة في الحلق و سيلاناً مزمناً من الأنف، وكثيراً ما يعاني الطفل فيها من الشخير العالي المزمّن وصعوبة التنفس من الأنف.  
– وأخيراً ربما ترجع الالتهابات البولية المتكررة إلى اضطراب خلقي في بنية أو وظيفة إحدى الكلى أو المسالك البولية كالحالب أو المثانة وغير ذلك.

كثيراً ما يصاب الأطفال الأصحاء بالتهابات متكررة في الجهاز التنفسي غالباً ما تسببها فيروسات مختلفة تصيب الأنف و الجيوب، الأذن،الحنجرة و البلعوم، الرئة والقصبات، أو المعدة و الأمعاء. وعادة ما تلاحظ الالتهابات التنفسية و التهابات الأذن المتكررة أكثر عند الأطفال الذين يرتادون الحضانة (روضة الأطفال). و قد يعاني بعض الأطفال الصغار الأصحاء من ضعف مؤقت وخفيف في مناعتهم يجعلهم



عُرضة أكثر من غيرهم للمرض، لكن ذلك لا يدوم عادة وسرعان ما تقوى مناعتهم وتقل أمراضهم مع مرور الزمن. كذلك نلاحظ أن بعض الأطفال الأصحاء قد يصيبهم أحياناً التهاب شديد سببه جرثومة قوية قد تقاوم المضاد الحيوي لفترة قبل أن يسيطر عليها الجسم.

لهذا السبب (أي ظهور بعض الجراثيم المقاومة) ينصح دوماً بتجنب الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية، فمعظم الالتهابات التي تصيب الأطفال فيروسية المنشأ فلا تستجيب أصلاً ولا تحتاج للمضاد. فإذا استخدمت المضادات يمنة ويسرة تعرفت عليها الجراثيم فأصبحت مقاومة لها في المستقبل. فإذا أصاب الإنسان التهاب جرثومي لم تعد المضادات فعالة كما كانت من قبل وبالتالي قد يتفاقم الالتهاب فلا يعد من السهل القضاء عليه.

وخلاصة القول فإن معظم الأطفال الذين يصابون بالالتهابات الفيروسية المتكررة هم أطفال أصحاء و مناعتهم طبيعية. لكن هناك نسبة قليلة جداً من الأطفال المصابين بقصور في الجهاز المناعي يجب الانتباه إليهم مبكراً وذلك بمعرفة العلامات العشر التي ذكرناها أعلاه والتي تدل على احتمال وجود ضعف المناعة.

في النهاية ننصح دوماً باستشارة طبيب الأطفال لمراجعة حالة الطفل والتأكد من صحته وسلامته. ونؤكد دوماً على المتابعة الدورية مع الطبيب لمراقبة تطوره ونموه واتخاذ الإجراءات الوقائية من اللقاحات وغيرها.



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



## سكري الأطفال

د. غادة الحسن .

استشارية الغدد الصماء والسكري  
للأطفال

بالمركز الدولي للعناية بالسكري. (idcc)

- يتم تشخيص ٤٠٠٠ حالة سكري سنويًا بالمملكة.  
وتحتل المملكة المركز السابع عالميًا من حيث  
معدل حالات الإصابة بالسكري .

### السكري النوع الأول:

النقص الكلي في إفراز هرمون الأنسولين يؤدي  
إلى السكري من النوع الأول والذي ينتج عنه  
مهاجمة الجهاز المناعي لخلايا بيتا في البنكرياس  
مما يفقدها القدرة على إفراز الأنسولين.  
أسبابه:

لا زالت الأسباب التي تؤدي إلى تفعيل جهاز المناعة  
ضد خلايا بيتا في البنكرياس بالتالي الإصابة  
بالسكري من النوع الأول غير معروفة ولكن تفاعل  
عدة عوامل بيئية قد يكون له دور على أن يكون  
الشخص حامل للجين المسبب للسكري.  
وجد العلماء أن الإصابة ببعض الفيروسات في  
مراحل عمرية معينة قد تكون أحد العوامل  
المحفزة لتفعيل الجهاز المناعي ضد خلايا  
بيتا. ليس بالإمكان حتى الآن الوقاية من الإصابة  
بالسكري من النوع الأول.

### ما هو السكري؟

السكري هو حالة من الارتفاع المزمن  
لسكر الجلوكوز في الدم نتيجة لنقص  
كلي (أو جزئي) في هرمون الأنسولين.  
هناك عدة أنواع من السكري سنتحدث  
هنا عن النوع الأول والنوع الثاني.

### السكري عالميًا وفي المملكة:

- معدل الإصابة بمرض السكري في ازدياد  
وقد وصلت الحالات إلى ٣٨٢ مليون في العالم  
و ٧٨٠٠٠ طفل تحت سن الخامسة عشر سنويًا  
يصابون بالسكري.  
- ٣٤,٦ مليون حالة في منطقة الشرق الأوسط  
و شمال أفريقيا.  
- ٣,٦ مليون حالة في المملكة العربية  
السعودية و ١٤,٩٠٠ حالة سكري أطفال من النوع  
الأول.



المكثفة ويعطى محاليل وريدية وأنسولين.

### أعراض قد تتشابه مع السكري ويجب التنبه لها:

– الإلتهاب الرئوي، التهاب الزائدة الدودية، التبول اللاإرادي، النزلات المعوية، هذه من الأمراض التي تتشابه بعض أعراضها مع السكري. لذلك ينصح دوماً بفحص السكر لأي طفل مريض خاصة عندما لا يوجد تفسير للأعراض السابقة.

### التشخيص:

عند عمل فحص السكر للدم أي نتيجة فوق ٢٠٠ للعشوائى وأكثر من ١٢٦ للصائم تشخص سكري. يجب بدء العلاج فوراً في السكري من النوع الأول، ولا نحتاج لعمل أي فحوصات مخبرية أخرى لتأكيد التشخيص، وأي تأخير في بدء العلاج قد يؤدي إلى تدهور حالة الطفل وقد يؤدي إلى تفاقم الأعراض وربما يدخل في صدمة نتيجة للجفاف الشديد وارتفاع السكر وزيادة نسبة الأستون.

وكون الشخص حامل لجين السكري لا يعني بالضرورة أنه سيورثه لأبناءه. لذلك إذا أصيب طفلك بالسكري من النوع الأول توقف عن إلقاء اللوم على نفسك أو على أسرتك.

### الأعراض:

عادة ما تكون أعراض الإصابة بالسكري من النوع الأول حادة وفي معظم الحالات يتم التشخيص في خلال أسبوعين إلى ثلاثة من ظهور الأعراض . – تتمثل الأعراض في العطش وكثرة الشرب وكثرة التبول من حيث عدد المرات وأيضاً الكمية. تجدر الإشارة إلى أن كثرة التبول وخاصة في الليل قد تظهر بشكل تبول لا إرادي وقد يكون هذا هو العرض الوحيد، لذلك ينصح بفحص السكر في حالات التبول اللاإرادي عند الأطفال. – فقدان الوزن و الخمول : إذا لم يتم التشخيص في هذه المرحلة قد تتطور الحالة إلى جفاف واستفراغ وآلم في البطن وقد يدخل الطفل المصاب في صدمة ويحتاج للتنويم في العناية



يعني الحرمان. ليست فقط التغذية السليمة بل الإختيار السليم لمكونات الوجبات ومعرفة حساب الكربوهيدرات وكيفية حساب الأنسولين اللازم للوجبات. ممارسة الرياضة وكيفية التعامل مع سكر الدم أثناء وبعد الرياضة. المعدل التراكمي هو عبارة عن تحليل نقوم بعمله كل ٣ أشهر لمعرفة متوسط السكر في الدم وقد ثبت أن أولئك الذين يكون المعدل التراكمي عندهم أقل من ٧,٥٪ أقل عرضة لحدوث مضاعفات السكري. مراقبة نمو الطفل في الطول والوزن والتأكد من ظهور علامات البلوغ من أهم الأشياء التي يقوم بها طبيب السكري.

العلاج الوحيد للسكري من النوع الأول هو الأنسولين والطريقة الوحيدة لإعطاء الأنسولين هي عن طريق الحقن تحت الجلد إما عن طريق الإبر المخصصة لذلك أو أقلام الأنسولين أو المضخة. لا زال الأنسولين الذي يؤخذ عن طريق الإستنشاق في بداياته في السوق ونحتاج للتأكد من نتائج ما بعد التسويق. هناك أمل مع تطور العلم بالتأكد لكن زراعة الخلايا الجذعية ما زالت في مرحلة التجربة ويحتاج الأمر لعدة سنوات حتى يتم التأكد من نجاحه كعلاج للسكري.

### ماذا بعد التشخيص؟

علاج الطفل من السكري يبدأ من الأسرة. علينا أن نتعايش مع السكري لا أن نعيش للسكري. لذلك أهم مرحلة هي مرحلة التثقيف. فريق السكري يقوم بتدريب السكري وأسرته على التعامل السليم مع السكري. أهم شخص في الفريق هو السكري نفسه وأسرته. الطبيب هو مثقف السكري، مرشدة التغذية، المرشدة الاجتماعية والمرشدة النفسية. أخصائي القدم السكري العيون الأسنان الصيدلاني.

مثقفة السكري تتولى تدريب الطفل والأسرة على استخدام الأنسولين والتعامل مع ارتفاع السكر والإنخفاض وكيفية استخدام جهاز قياس السكر والتعامل مع نتائج التحليل. أثبتت الدراسات أن الذين يقومون بتحليل السكر من ٤ إلى ٦ مرات يوميًا هم أقل عرضة لحدوث مضاعفات السكري. لأن المعرفة الشاملة بالسكري وكيف تحدث الأعراض يساعد جدًا في التحكم بالسكري. لابد من زيارة أخصائية التغذية لأن الغذاء ركن أساسي في علاج السكري وبالغذاء نعني الغذاء السليم المحتوي على كل ما يحتاجه الطفل للنمو السليم، والغذاء السليم لا



## السكري النوع الثاني:

بينما لا زالت العوامل المسببة للسكري النوع الأول غير معروفة تمامًا إلا أن السكري من النوع الثاني يعتبر الأكثر وضوحًا حيث أن زيادة الوزن ونمط الحياة الخامل الذي لا يحتوي على نشاط جسماني كافي والخيارات غير الصحية عند تناول الغذاء هي أسباب السكري من النوع الثاني.

بالرغم من أن الوراثة تلعب دورًا في الإصابة بالسكري من النوع الثاني إلا أنه يمكن الوقاية منه بإتباع نمط حياة صحي واختيار الغذاء السليم مع ممارسة النشاط البدني تقلل من احتمال الإصابة بالسكر من النوع الثاني بمعدل كبير بل إنها تساعد حتى في بعض الحالات التي تم فيها تشخيص السكري على التحكم به بدرجة أقرب للطبيعي حتى بدون تناول أدوية.

معدلات الإصابة بالسكري من النوع الثاني في زيادة مضطربة بسبب النمط الخامل للحياة وزيادة عدد الساعات التي يقضيها الأطفال في مشاهدة التلفاز والإعلانات التجارية وانتشار محلات الوجبات السريعة.

معدلات الإصابة في المملكة عالية جدًا وتعتبر المملكة من أكثر عشرة دول بالعالم بها معدلات إصابة بالسكري.

لا تختلف أعراض السكري النوع الثاني عن النوع الأول بينما تختلف طريقة العلاج ففي النوع الثاني نبدأ بتغيير نمط الحياة أي الغذاء السليم والرياضة ونبدأ بالحبوب وقد نحتاج للأنسولين.

في الأطفال لا نلجأ للحميات الغذائية أو الرجيم لأنهم في مرحلة نمو والحمية قد ترحمهم من العناصر الغذائية المهمة للنمو السليم لذلك لابد من مراجعة الطبيب وأخصائية التغذية لوضع برنامج سليم ومتوازن للغذاء.

مرحلة البلوغ مرحلة مهمة جدًا عند الطفل السكري لأن التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء فترة البلوغ تتسبب في زيادة احتياج الجسم من الأنسولين.

التغيرات السلوكية المصاحبة في مرحلة البلوغ تؤثر جدًا على العلاج لذلك من المهم أن نعرف كيف نتعامل مع الطفل في هذه المرحلة.



تعتبر مرحلة البلوغ هي الأهم في زيادة قابلية الجسم للتعرض للمضاعفات المزمنة ولذلك نبدأ الكشف الدوري عن المضاعفات المزمنة عادة بعد البلوغ.

الكشف المبكر عن المضاعفات قبل حدوثها ومنع تفاقمها في حال حدوثها:

السكري يؤثر على الكلى، قاع العين، والأعصاب الطرفية، كذلك القلب والأوعية الدموية.

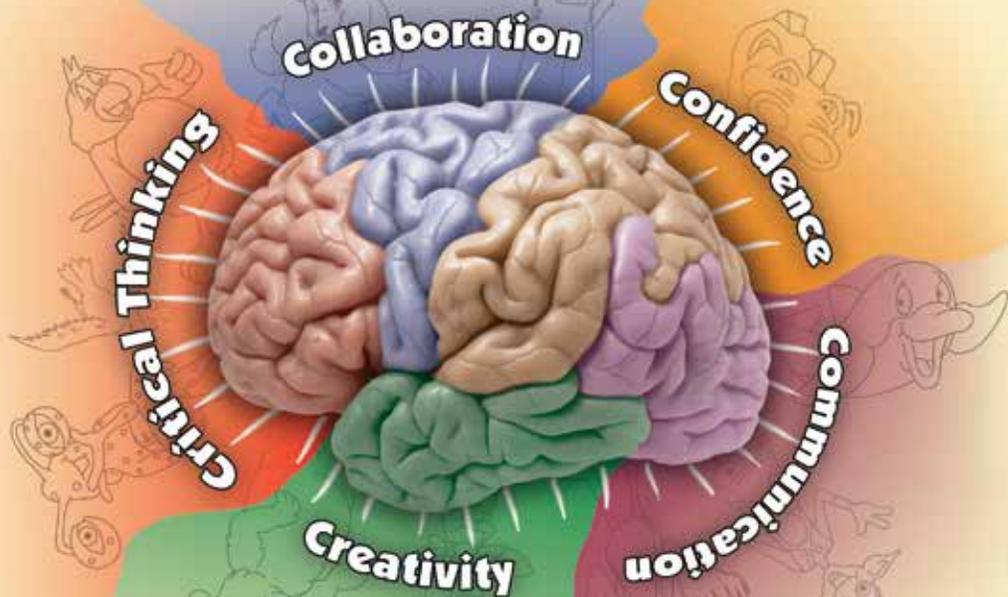
الكشف الدوري عند طبيب السكري وعمل التحاليل اللازمة تساعد جدًا في الوقاية من مضاعفات السكري.

الأمراض المناعية المصاحبة للسكري:

هناك أمراض يسببها الجهاز المناعي مصاحبة للسكري نحتاج للكشف الدوري حتى نتأكد من وجودها أو عدمه، أهمها الغدة الدرقية وحساسية القمح المعروفة بمرض سيلياك وهناك أمراض أخرى قد تظهر أعراضها أثناء الكشف الدوري.



**80%** of a child's ability to learn  
is developed by age **8**.



**Make your child faster than his peers**

**JOIN**

**FastrackKids**<sup>®</sup>  
ENRICHMENT CENTER



**After-School**  
EDUTAINMENT PROGRAMS

From Age **6** months to **9** years old

**We develop a lifelong love of learning**

Tahlia Street, Al-Andalus Dist. Jeddah  
or Visit [ftkksa.com](http://ftkksa.com); Call Us **92 000 9776**

 /ftkksa  
 /ftkksa



# التطور الجنسي عند الطفل

غادة فؤاد أشرم | أخصائية نفسية ومستشارة أسرية

إن التربية الجنسية تبدأ حقيقة مع ولادة الطفل وهي عملية مستمرة طول حياته . فمثلاً عندما يبدأ الرضيع بفعل تصرفات استكشافية، فإن رداً فعل الوالدين ترسل رسائل إيجابية أو سلبية للطفل ولذلك فإن هذا الإتصال المبكر والغير كلامي يهيئ أساس تعليم المواقف والقيم الجنسية التي ستلعب دوراً مهماً في تصرفات الطفل لاحقاً.

دور الأهل:

- على الأهل محاولة تجنب الإحساس بالإحراج في ما يخص هذه المواضيع وتزويد الطفل بمعلومات أساسية مباشرة تتضمن التعرف على جسده وكيفية المحافظة عليه.

تعتبر المواضيع المتعلقة بالتطور الجنسي والسلوكيات المصاحبة لها من الأمور الحساسة التي قد يلجأ الكثير إلى إهمالها أو الخجل من مناقشتها لأسباب بيئية واجتماعية.

يعتقد الكثير أن هذه المواضيع مرتبطة فقط بسن البلوغ (وأحياناً المراهقة)، ولكن مشاهدة الأطفال منذ صغرهم في حياتهم اليومية يثبت أن لدى الأطفال اهتمامات جنسية تبدأ بعمليات استكشاف لأجزاء الجسم والتي عادة ما تظهر وقت تغيير الحفاض أو الاستحمام ومن ثم نرى (لعبة الدكتور، أو لعبة بابا وماما) وقد تظهر بعد ذلك في سن معينة بعض الحركات التكرارية التي قد تشبع إحساس معين عند الطفل ولكنها ليست بالضرورة حركات جنسية وقد يهلع الأهل وتكون ردة فعلهم عنيفة وغالباً ما ننسى أن ذلك يعتبر جزء طبيعي في تطور الطفل من الممكن تفاديه عن طريق إشغال الطفل بنشاط حركي وتغيير وضعية جلوسه من دون لفت نظره إلى هذه الحركات.





- شرح مفهوم «المسافة الشخصية» وهي أن لكل شخص دوائر وهمية تحيط به وأهمية احترام هذه الدوائر وتحديد الأشخاص المسموح لهم بدخول كل دائرة على حسب القرابة أو العلاقة الإجتماعية لتجنب أي تحرش جنسي.
- عدم المبالغة في رداد الفعل ومحاولة تفادي السلوك الغير مرغوب فيه وخاصة في حال معرفة الأهل بالأوقات التي قد يظهر فيها السلوك بدلاً من انتظار ظهور السلوك ومن ثم كثرة العقاب عليه.
- فصل الطفل عن غرفة نوم والديه وتعويدده على النوم في غرفته في عمر مبكر.

- إجابة أسئلة الطفل وعدم إهمالها والحرص على إعطاء معلومات مبسطة صحيحة تتناسب مع عمر الطفل و إدراكه العقلي.
- شرح مفهوم «العام والخاص» ومن الممكن الإستعانة بصور لتسهيل التعرف على الأجزاء العامة والأجزاء الخاصة في الجسم والتفريق بين الأماكن العامة كالمدرسة أو السوق مثلاً والأماكن الخاصة كغرفة النوم أو الحمام.





يسعدنا التواصل معنا عبر موقعنا  
[www.motherchildguide.com](http://www.motherchildguide.com)



Join us



motherchildguide



motherandchildguide



M-C-guide

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



بامكانك تحميل تطبيقي:  
الأم والطفل و حملي أسبوع بأسبوع  
عبر المتاجر التالية:



Join us



motherchildguide



motherandchildguide



M-C-guide

www.motherchildguide.com



# Football Strikers

كابتن حاتم تهامي



مبادرة رائعة وفريدة من نوعها، التقى فريق عمل **دليل الأم والطفل** بمؤسسها الكابتن الطيار «حاتم التهامي» لنقل لكم قراءنا الكرام الحلم الذي يجسده Football Strikers. حاتم التهامي، كابتن طيار مثقف ويهوى لعب كرة القدم، يؤمن بضرورة التعلم الهادف الذي يبني عقلاً يفكر وجسداً يسعى ويعمل وروحاً تطير من نجاح لنجاح. عندما زُرّق كابتن حاتم بـ عبدالرحمن أراد أن يمهد له طريقاً مميزاً للعلم، واهتم بإلحاقه بأنشطة رياضية تقوي من جسده وتحفظ وقته من الضياع دون جدوى، ولكنه لم يجد ذلك المكان الذي يُشبع شغفه ويجعل من كل مشترك بطل كرة قدم حقيقي. لذلك قام كابتن حاتم بتأسيس Football Strikers ليصنع لاعبي كرة قدم محترفون مثقفون ومبدعون يرفعون اسم وعلم الوطن عالياً.

## ماذا تقدمون في Football Strikers؟

نقدم تدريب ميداني ذو جودة عالية لكرة القدم، من خلال مدربين محترفين ومرخصين من الإتحاد الآسيوي والأفريقي. وندرب جميع الأعمار ابتداءً من ثلاث سنوات.

## ما هو سر التميز عند فريق Football Strikers؟

نحن نؤمن بأن الإنسان الناجح يتكون من عقل واعٍ يحمل علمًا نافعًا وجسداً قوياً وروحاً تتحلّى بأخلاق ديننا القويم، لذلك:

- نهتم جدًا بالمستوى العلمي لكل مشترك لدينا، ونشجعهم على التفوق والنجاح. ولا يوجد بين أبطالنا الصغار من لا يحب العلم أو التعلم.
- نحرص على أداء الصلاة في وقتها ونتوقف عن التدريب لنصلي في جماعة.
- نهتم بالجانب الأخلاقي من خلال احترام كل مشترك وتعليمه احترام الآخرين ومدربيه.
- نهتم بالجانب النفسي لكل مشترك لدينا، ونحرص أن يكون جدول المشترك مفرح ومفيد له.

## ما هي رؤيتكم؟

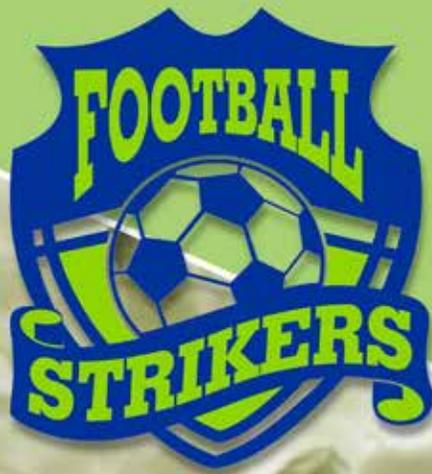
نسعى أن يكون أبطالنا من بين أعضاء فريق منتخبنا الوطني المشارك في كأس العالم ٢٠٢٢ المقامة في قطر.

## ما هي إنجازاتكم؟

- بفضل الله حصلنا على المركز الأول في بطولة دبي المفتوحة للناشئين تحت ١٢ سنة لعام ٢٠١٢م.
- تم ترشيحنا لكأس العالم للناشئين في روما ٢٠١٣م.
- تم ترشيحنا لكأس برشلونة للناشئين في أبريل للعام الجاري، ونسأل من الله التوفيق والسداد.

حلم يجسده فريق Football Strikers .. نحن لا نقضي وقتاً ممتعاً فقط.. بل نصنع من كل لاعب أسطورة كروية..





مجموعة شركات الزاهد  
ZAHID GROUP

أكاديمية كرة القدم الشبابية  
للاشقة الذين يبحثون عن الجدية  
والترفيه المنهجي الذي يخاطب العقل والجسم

نحن نصنع الأبطال

من ٥ عصراً حتى ٧ مساءً



FB Strikers



@FBStrikers

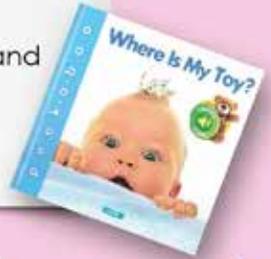


FBStrikers

### Where is my toy?

An interactive book for babies ages 6 months and up.

Lift the flaps to help children find the toys!



### كلام من صخرا!

الشجار بين الأهل و الصراخ المتبادل  
يؤذيان الأطفال و يدفعاتهم الى  
الانطواء و الشعور بالحزن...

### هو و الاخر.

ظن أهل القرية ان هو و الاخر يتناولان  
طعامهما معا و يقضيان وقتا لطيفا معا!  
كانوا يعتقدون ذلك...  
لأنهم واثقون تماما ان هو و الاخر متحابان  
جدا جدا!

### كرم و تمار

سلسلة تهدف الى تعليم اللغة  
العربية عن طريق ٢٨ مجموعة من  
احاديث الكلمات.



### أروى ترتدي ملابسها

### اروى ترتدي ملابسها

حائزة على جائزة كالدكوت لكتب الأطفال  
- اروى لديها أسلوبها الخاص في انتقاء  
الملابس، و قد حان الوقت لإظهارها!



### One fish, two fish, red fish, blue fish

One of Dr. Seuss's most popular books with easy rhyming words that helps teaches colors in a fun way.



جدة، رد سي هول - الدور الثاني - طريق  
الملك نوبل فرسانيون - شارع الأمير سلطان

Red Sea Mall - 2nd floor and noble  
stationers - sultan street - Jeddah

# Mustela®

من المواد  
طبيعية  
المنشأ

92%

برابين  
فثالات  
فيلوكسي إيثانول

0%

ضمان الأمان  
للرضع و الأطفال

للأطفال من عُمر  
يوم

الأولى في السعودية

ابتداءً من  
يناير 2015

الأولى أعطيت  
للمواد الطبيعية



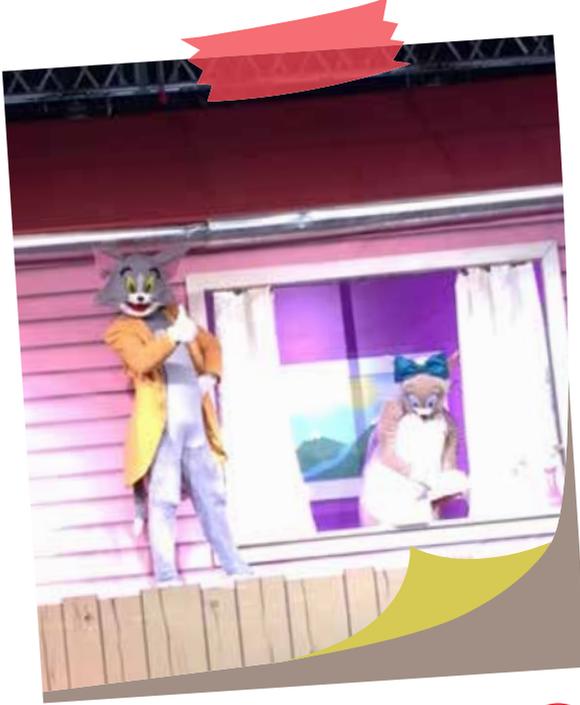
EXPANSCIENCE®

LABORATOIRES

موستيلا®. خبراء بشرة الأطفال و الأم الحامل لأكثر من ٦٠ عاماً.



# الأم والطفل محور اهتمامنا



نظرا لاهتمامنا بكل ما يخص الأم والطفل من خدمات وفاعليات و كشركاء اعلاميين قمنا بعمل تغطية شاملة لمعرض Tom & Jerry . الذي أقيم بمعرض الحارثي تحت تنظيم Event . Box

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





[www.kids-designers.com](http://www.kids-designers.com)



designerskids

@kidsdesigners

نعم نستطيع إعداد جيل مبدع ومبتكر يؤثر في مجتمعه نحن في المصمم الصغير نرسخ اللبنة الأولى في الإعتماد على النفس و ذلك بتعريفه بأساسيات ومبادئ التصميم الداخلي في بيته ومدرسته وماديينته ومن هذا المنطلق جعلنا الطفل محور اهتمامنا وفق برنامج متكامل على الأسلوب التالي :

برامج  
صيفية

استضافة  
أطفال

الخوارزمي  
الصغير

برامج  
القرآن

تنمية  
مهارات

ديكور

مهرجان  
وحفلات

رحلات

برامج  
رمضانية

للتسجيل والاستفسار

6329297-0551869935

[designerskids@gmail.com](mailto:designerskids@gmail.com)



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



Join us



motherchildguide



motherandchildguide



M-C-guide

www.motherchildguide.com

# URIAGE

EAU THERMALE

## 1<sup>er</sup> Shampoing

وقت الإستحمام والمرح



### نصائح الأطباء

إن وقت الإستحمام هي لحظة فريدة

بين الأم والطفل

وللإستمتاع بهذه اللحظات المليئة بالمرح واللحظة . دائما إجعلني  
منتجات العناية بالجلد وأساسيات تغيير الحفاضات في متناول اليد في  
جميع الأوقات .

وأیضا إحرصی علی أن تكون درجة الحرارة مناسبة :

درجة حرارة الغرفة يجب أن تكون من ٢٠ إلى ٢٢ درجة والماء بين ٣٦ إلى  
٣٧ درجة .

لطيف جدا



200ml tube

يوضع على شعر مبلل ،

يدلك برفق ويغسل بالماء .

• ينظف وينتشر بلطف .

• يترك الشعر لامع، ناعم

ورائحته رائعة .

• آمن على عيون الاطفال

لا يسبب الإحمرار .



La  
peau



- Be careful not to nip mall goers at ankles and heels if you're wheeling around a shopping cart, your little sibling in a push chair or a toy cart.

- Avoid shouting out to a friend you just spotted in the middle of a mall, people might get in a panic, keep the experience enjoyable for everyone.

- There seem to be blurred lines between covered and modest in the way we dress, the two are different and worth thinking about when stepping out in public.

When it's time for a snack or a meal remember that these guidelines can be applied at the food courts as well. Paths of diversely different walks of life and cultures collide at the mall. What can you learn from them and what stories will you want visitors to take back home about you?

**Happy shopping!**



# Mall Rules

Nujood Zahed

With Father and Mother's day upon us, it's time to hit the mall in search of that perfect gift. To some this may be a favourite pastime while for others it's a dreaded chore. On a recent trip to the mall, a lady hurrying along drove her bag right into another shopper, bam! She continued without even a glance back to check for damages.

The incident was small, insignificant and happens thousands of times every day but it got me thinking... what's going on in our modern lifestyle that's deeming this acceptable as a part of the shopping experience and what can we do to change it?

## Preoccupation

Have you watched kids in front of a TV set? They're totally absorbed, and in her head that lady may have had her own version of a TV show going on.

## Connection

Whether we know each other or not we are all interconnected on one level or another. In today's world we have the technology to link millions of people and events in seconds yet we are less connected. By connection I mean exchange, in exchange lays the essence of care. A simple exchange of a smile fosters good will in both parties, and as the Prophet Mohammad (PBUH) conveyed a smile is considered 'sadaqa', charity, on

to your brother or sister.

## Mall Rules

- When being dropped off try not to block cars behind you and keep traffic moving.
- Avoid standing still at doorways, stand to the side and let people out first before stepping in to the mall, shop, lifts or washrooms.
- Form a line at the till, it saves trying to remember who stood first and is a courtesy to other shoppers not to have to walk through a bottle neck. Give a little space to the person in front of you, enough that the person won't tread on your toes if they step back. Perhaps you could let an elderly shopper or an expecting mother ahead of you in a queue.
- While taking the escalator, stand to the right and walk on the left.
- Look where you're going, don't walk and text and if you're on the phone try to keep it down.
- Be courteous to sales attendants, cashiers, your chaperon and driver.
- Use designated bins to throw out rubbish, tidy up and clean up.

# 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 : ٥٥٥٨١٨٧٠٦

٥٤٠٠٠٥٠٠٧

فاكس : ٦٩٥ ٦٩١٥ - ٠٢

bg.costume@yahoo.com

جديد!  
NEW!

هجينز  
HUGGIES®

حتى ١٢ ساعة من الجفاف  
up to 12 hours of dryness



نظام ثلاثي لحماية متكاملة  
Skin Protection with 3 Layered Diaper



Super soft inside layer  
طبقة لينة فائقة النعومة

Wetness locking layer  
طبقة تمنع تسرب البول

Breathable outer cover  
غلاف خاص لتنفيس البشرة



حمايتنا الأفضل علي الإطلاق

9

نوادى

الاطفال

B



**العمر** الأنشطة المسائية ٣ - ١٢ الحضانة: ٣-١

### الفعاليات

أنشطة ترفيهية ورياضية  
(After School Activities)

تعليم سباحة، باليه، جمباز، تايكوندو، رسم، قرآن وقاعدة نورانية، بيانو، يوغا،  
رعاية حيوانات (pets shop)، نشاط (fun class & play groups)،  
حضانة (day care) للأعمار من سنة إلى ثلاث سنوات | دوام صباحي ومسائي



### التواصل

حي الشاطئ - طريق الملك خلف البنك الأهلي  
rosegardenkidsclub@gmail.com  
+966554333013 :rosegardenclub :rosegardenclub @rosegardenclub

**العمر** ٣-١٦

### الفعاليات

تعليم كرة قدم باحترافية، سفر و لعب مع فرق عالمية  
ببني روح القيادة في الرياضيين الصغار

### التواصل

حي الخالدية : fbstrikers :FB strikers fbstrikers  
www.fbstrikers.com Email: admin@fbstrikers.com



# نوادى الاطفال



العمر ٦ شهور إلى ٩ سنوات

## الفعاليات

برامج التعليمية الترفيهية دوتس (من سنة ونصف إلى ٣ سنوات) , توتس (من ٣ إلى ٤ سنوات) , فاندمنتلز إكسبلوررز (من ٤ إلى ٥ سنوات) , ماسترز (من ٧ إلى ٩ سنوات) , أتشيفرز (من ٦ إلى ٧ سنوات) , ديسكفررز (من ٥ إلى ٦ سنوات) برنامج ميوزيك مامي أند مي (من ١٨ شهر إلى ٣ سنوات), مووف أند جرووف (من ٣ إلى ٥ سنوات), لاف أند ليرن (من ٦ إلى ٧ سنوات) , إنجليزي , باليه, ارتيست , كيوريس شيف , بيلدرز (من ٣ إلى ٩ سنوات) , بببي توك (من ٦ شهور إلى ١٨ شهر)



Facebook: ftkksa Twitter: ftkks Email: info@ftkksa.com

تيل: 920009776, 0126616539 شارع التحلية, حي الأندلس

## التواصل

العمر ٤٠ يوم - ١٦ سنة

## الفعاليات

تنمية مهارات الطفل لمرحلة ما قبل المدرسة من ٣ سنوات الى ٦ سنوات مرحلة رعاية الاطفال من عمر ٤٠ يوم الى ٣ سنوات برامج تطوير ذات من خلال صقل شخصية الطفل بكلاسات الدراما التي تعزز شخصية طفل وثقته بنفسه. برامج ما بعد المدرسة والمتابعة اليومية للدراسة. برامج الاستضافات اليومية للفترة الصباحية والمسائية . برامج النادي الصيفي الممتع للاطفال. برامج رمضان دينية هادفة برامج اقرا وربك الاكرم لحفظ اجزاء القران والقاعدة النورانية لتصحيح مخارج الطفل والنطق الصحيح برنامج الخوارزمي للعد بالعداد الصيني . برنامج كلاسات البالية



حي الفيحاء Mob:+9660551869935 Tell: +966126329297

Instagram: kidsdesigners Facebook: kids designers designerskids@gmail.com

## التواصل



## دليلك (أرقام هواتف قد تهلك)

عيادة د. منير هرساني  
Tel: ٩٢٠٠٠١٢٣٥٥

د. عفت دغستاني  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠١٧٢٩  
د. نشوة رضوان  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٣٧٣٧  
Mob: +٩٦٦-٥٦٠٠٠٠٧٠٢

منتجع لايبيرل للاسنان  
Tel: ٩٢٠٠١١٦٦٣

العيادات الاولى  
Tel: ٩٢٠٠٢٩٠٠.

مركز الاشعة الاولى  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٥٦٤.

مركز IC  
Mob: +٩٦٦-٥٥٢٢٢٠٩٢٢

العيادات المثالية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٥٤٤٤

عيادة المغربي  
للعيون و الاذن  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٢٠٠

عيادات اوباجي  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٤٠٠٠

ORTHOPAEDIC  
SPECIAL CLINIC  
Tel: ٩٢٠٠٠٠١٢١٠.

عيادة السعودي الامريكي  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٥٠٠٠.

الاء بحري  
FOR ARTIFICIAL EYES  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٧٧٩٢

عيادة تجميل  
Tel: ٩٢٠٠٢٠١٢٩

مستشفى المغربي  
للعين و الاذن  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٥٠٠٠

مستشفى عيادات جدة  
الجديدة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٥٠٠٠

سلام للرعاية المنزلية  
الصحية  
Tel: ٩٢٠٠٠١١٥٣

مستشفى السعودي  
الالمانى  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٩٠٠٠

مستشفى اطباء  
المتحدون  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٣٣٣٣٣

مركز مشرفة الطبي  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٣٨٦٤١

### عيادات

مركز A.C.T  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٥٩٥١

عيادات الحمراء  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٥٨٨

عيادة المدينة الطبية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٨١٢٨٨

مركز الاندلس لطب  
الاسنان  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١١١١١

بن لادن  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٢٢٣١٥

عيادات د.ادريس لطب  
القدم  
Mob: +٩٦٦-٥٠٠٠٦٥٠٧

### مستشفيات

مستشفى الانصار  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٥١٠٥

مستشفى الحمراء  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٣٩٣٩

مستشفى عبد اللطيف جميل  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٧٠٠٠١

مستشفى الحياة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٧٧٧٨

مستشفى المشفى  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٩٢٢٢٢

مستشفى بخش  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٧٩٦٦٦

مستشفى دار الشفاء  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٢٩٠٠

مستشفى غسان فرعون  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٣٢٠٠

مستشفى سليمان فقيه  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٠٠٠

المركز الطبي الدولي  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٠٩٠٠٠

عيادات جدة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣١٣١٣١

معهد جدة للنطق و السمع  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٥٣١١

مستشفى  
جامعة الملك عبد العزيز  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٠١٠٠٠

مستشفى  
الملك فيصل التخصصي  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٧٧٧٧



Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٠٩٥٨

حضانة و روضة  
الشيماخ  
داخل جامعة الملك  
عبد العزيز  
Tel: +٩٦٦-١٢-  
٢٨٩٠٨٢٩  
Mob: +٩٦٦-  
٥٣٥٢٦٥٥٦٣

مركز الطفولة  
جامعة الملك عبد  
العزيز  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٥٢٩٦.  
EXT:٣٣٦.

حضانة كيدز تايم  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٣١١١  
Mob: +٩٦٦-  
٥٦٩٦٩٣٧٩٤

ماما و انا  
Mob: +٩٦٦-  
٥٥٠٥٦٩٣٣٣

مملكتي الصغيرة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩٣٩٥١

خطواتي الصغيرة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣١٢٩٩  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣١٧٩٥

SUNFLOWER KIDS  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٤٣٩٨  
Mob: +٩٦٦-٥٥١٣٢١٦٤٤

الشمس المشرقة

## حضانات

A B C مدرسة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٨٨٢٧

مدرسة السفراء  
Tel: ٨٠٠٢٤٩٠٠٠

مدرسة ابل تري  
مدرسة منتسوري  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٤٣٥٠.

بيلدنج بلوكس  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٠٧٥٥  
Mob: +٩٦٦-٥٤١٥٢٥٦١٦

CREATIVE CHILD-  
HOOD  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٧٧٢٢٤  
Mob: +٩٦٦-٥٠٤٣٩٠٩٨٨

حديقة الابداع  
Mob: +٩٦٦-٥٤٦٩١٦٨١٢

فاست تراك  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٦٥٣٩  
Mob: +٩٦٦-٥٤٢٤٠٤٦٦٨

خبراء المستقبل  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١٥٠٠

جاك و جيل  
Mob: +٩٦٦-٥٠٧٣٦٩٩٦٣

مدرسة جدة بري  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٣٨٥٩٩٤

كيدس كامبوس  
Mob: +٩٦٦-٥٩٦٠٨٠١٣١



Rose garden day care

We provide a second  
home for your child with  
lots of fun & learning

**Ages 3-1**

From 8 am - 5 pm  
For info 0554333013



مدرسة جدة كامبوس  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١١.١

مدرسة جدة العالمية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١٢٥٣

روضة المعرفة بجدة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢.١٧٤

جدة بريب  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٢٣٥٤

مدرسة جدة الخاصة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦٤٣.٩

LITTLE CATERPILLARS  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٥٥٢٤

مدرسة ماجستيك  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٩٨٩٥  
Mob: +٩٦٦-٥٥٥٦٢٢٢٣٤

منارات جدة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٣.٢٢٥

بيتي الصغير  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٢٤٩.

ثامر العالمية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٧.٣٣

الامريكية العالمية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢.٥١

البريطانية العالمية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩.١٩

مدرسة اليسر  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٦٤٥

مدرسة الوادي  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٧.٣٦

العقول المفكرة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٢٥.٥  
Mob: +٩٦٦-٥٠.٦٦٢٢.٥٩

## مدارس

ADVANCED  
GENERATION  
SCHOOL  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٦٥٥٩٦

مدرسة البيان  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١١.٥٤

مدرسة الابتكار  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦.٨١١

الرواد  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٢٤٣١

فيصل العالمية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧١٩٥٥

مدرسة الواحة العالمية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٢٩٦٦.

كورال العالمية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٢.٠٢

مدرسة دار الفكر  
اولاد  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣١١١١٨

بنات  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣١١١١٧

دار الحنان  
Tel: ٩٢.٠٢٩٦٦٩

دار جنا العالمية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٨٣١.

مدرسة العالمية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٢٣٤٤٤  
KG  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٤٤١.١

حراء العالمية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٤١١

## جامعات

البترجي طب  
Tel: ٨٠.١١٨.٠٢٢

إدارة اعمال CBA  
اولاد  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٩.٠٩

بنات  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩.٠٦٧١

دار الحكمة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣.٣٣٣٣

جامعة عفت  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٤٣.٠٠

جامعة ابن سينا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٥٦٥٥٥

جامعة جدة للتقنية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٧.٣٨٧

كلية المجتمع  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٧.٠٢٦

كلية التربية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٤٦٢.

جامعة الملك عبد العزيز  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤.٠٠٠٠

جامعة الملك عبد العزيز  
للعلوم و التقنية  
Tel: ٩٢.٠٠١١٢٨

كلية الامير سلطان  
للطيران  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٦٤١٦٣

كلية الامير سلطان  
للسياحة و السفر  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٤٤٢٥

PLANET BEACH  
Tel: ٨٠٠١٢٤٧٧٧٧

مركز ريمما  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٥٤٢٣

روزانا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٢٧٤٩

مركز سهارا  
Tel: ٩٢٠٠٢٢٢٧

مركز سارا جولي  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠١٤٣١

مركز سيريناتاتي  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٨٣٥٣

SOLEIL D'OR SPA  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٢٢٣٣

سبا لاونج  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٠٩٠٤

سبا كلارنس باريس  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٩٩٩٩

طوني و غاي  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٦٦٣٣٠

فيفا لافي  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٩١٦٣

جارا روبا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٥٠١٨

لاونج سالون حنا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٨٧٠٩١  
جمالك  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥١٨٨٨

جان لوي دايفد  
King Road Tower  
٣rd & ٤th floors  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٨٦٧٨/٩

لمسات  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٤٠٠٢

لوسي سان كلير  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٣٢٠٢٠

لوسي سالون و سبا  
Tahlia St  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٦٧٧٧٧

مركز منا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٦٦٦٨

ميارا هوم سبا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٣٤٥٤٩٩

ميرميديا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٦٦٦٦٤

فن الاظافر  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٦٥٥٥٥

فن الاظافر  
Mob: +٩٦٦-٥٤٤٢٢٢٢٤

سالون نوارة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٦٦٦٦٦

اوريانا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٠٧٧٣

## سبا و صالون

صالون ٧ ل  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٣٢٨١٢

المقينة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٧٦٣

الكساندر زواريه  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٦٦٦٦

بيجو  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٦٦٦٦٥٠

بثينة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٦٦٦٦٦٠٩

مركز كارمن  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٨١٢٢

شاميل بلازا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٦٦٦٧

ساندريلا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٩١٧٦

كلود ماكسيم  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٦٦٦٦٤٥٠

د. ادريس سبا للقدم  
Mob: +٩٦٦-٥٠٥٠٦٥٠٧

اي سبا ( E Spa )  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٦٦٦٦٦٠٩٣

ايفانيا سبا للسيدات  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٦٦٦٦٦٠٩٣

ايف سالون و سبا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٨١٩٧٧

المستقبل  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٦٦٦٦٦٠٩٣



## اندية و مراكز صحية

نادي شاميل بلزا  
Tel: +966-12-6634300

كيرفز  
Tel: +966-12-6638806  
Tel: +966-12-2064057

جولد جيم  
Tel: +966-12-6912077

نادي اربنا  
Tel: 92027362

اول فيتنيس  
Tel: +966-12-6900881

وقت الفيتنيس  
Tel: +966-12-6226369

مركز حنا  
Tel: +966-12-6714619

نادي الهيلتون  
Tel: +966-12-6090000

نادي سليمان فقيه  
اوليمبيا H  
Tel: +966-12-6600000

نادي باور ان  
Tel: +966-12-6010160

نادي زي Z Club  
Tel: +966-12-6690204

اطفال: نادي اربنا  
Tel: 92027362

نادي الاصدقاء  
Tel: +966-12-6224340  
Mob: +966-0336057700

جونيور جيم  
Tel: +966-12-6900347  
Mob: +966-060000008

نادي شاميل  
Tel: +966-12-6634300

## مصمّمات أزياء

عفاف بافلا  
Tel: +966-050320201

ألآء و هلا  
Tel: +966-12-7030007

أمل عنقاوي  
Mob: +966-0503603314

بسمة أبو الجدايل  
Mob: +966-050360000

كارول كيروز  
Mob: +966-0626333332

ديالا كيارا  
Mob: +966-0508704799

إيمان جوهرجي  
Mob: +966-030687773

فاطمة عابد  
Mob: +966-0504369993

جاردينيا حافظ  
Mob: +966-067444274

هلا شندب عبايات  
Mob: +966-0624389049

هناء سمان  
Mob: +966-050300908

هيا الحسيني  
Mob: +966-050609093

هبة القرشي  
Mob: +966-041713781

هيا الغليبيني  
Mob: +966-050660634

منار الراوي  
Mob: +966-069169923

مريم عرب  
Mob: +966-050333128

منى أبو الفرج  
Mob: +966-050602018

ناديا أيوب  
Tel: +966-05082627

نينا  
Mob: +966-05040400

رنا اسماعيل - ليبرا  
Tel: +966-12-7006330  
Mob: +966-040884744

روان أزهر  
Mob: +966-067800139

رضي عمده  
Mob: +966-06806006

روتانا الهاشمي  
Mob: +966-0504098449

روبي روزيلا  
Mob: +966-0504390314

سحر صيرفي  
Mob: +966-050622050

سلمى رضوان  
Mob: +966-050627012

سماح خاشقجي  
Mob: +966-050311088

شذى كياتي  
Mob: +966-050909321

سو للعباية  
Mob: +966-041101090

THANAA ADDAS  
Mob: +966-050626288

تركي جاد الله  
Mob: +966-050667780

ود بوقري  
Mob: +966-050634001

ود زاهد  
Mob: +966-0503349019

يسمين ناجي - مصممة  
أحذية  
Mob: +966-040004777

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١.٦٠٣

يوسفي سمرا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥.٢٣٤

زاد شوب  
Tel: +٩٦٦-٥٣١١٦٨٨٥

## العاب و ترفيهه

الحكير  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٦٦٦

منتزه الشلال  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦٣٩٩٣

عالم البولنج  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٤٤٥٤٥

تشاكي شيرت  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦٢٦.٨

فن تايم بيتزا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٥٥٩٩٢

ايس لاند  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٦٦٦

ان اسو  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٤٩٩٢

روائع المكتبات  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٧٧٣.

عطلة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩١١٥٧

فقيه اكويريوم  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦٦١٤٤

علبة ياسمين  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٥٥٣٣

لايف  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٤٢٦٦

مياس  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٩١٨٨

ميسا  
Tel: +٩٦٦-٥.٤٦٣.٩٢.

دولابي الصغير  
Tel: +٩٦٦-٥٦٢٩.٠٠٥

نوال الميميني  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦.٦٥.٢

نو كيز  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٢١.

اونداس  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٢١٧

باريس و اوليفر  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٢١٣

بريمبو شيرت  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨١٩٦٢

بينك او بلو  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٤٤٥٢

سابين  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥١٥٧٢

تصميم ساسي  
Tel: +٩٦٦-٥٥٦٩٧٧٧.٧

سوترا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٥.٨٢

ذا شوب  
Tel: +٩٦٦-٥٥٦٦٥.٠٠٩

ذا ويدنج شوب  
Tel: +٩٦٦-٥٥٦٦٥.٠٠٩  
ذا ستور

## تصميم ثياب

بازركان  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٦.٠٤٤

HM  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٨.٦٤

لومار  
Tel: ٩٢.٠٠٠.٥٥٤

مهيار  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٥١٩٦

ثوب ساب  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦١.٠٠٠.٩

سيندي  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٨٥٨٧

## بوتيكات

٧ كاميسي  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٣٤٣٥٤٦

بوتيك الجديلا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤١٢٤٩

AMK بوتيك  
Tel: +٩٦٦-٥٣.٢٦٢٨٣١

بوتيك اروى  
Tel: +٩٦٦-٥.٥٦.٢٦٨٥

بيبي فتياي  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٣٩٧١

بوتيك هوايتي  
Tel: +٩٦٦-٥.٥٦.٩١١٢

دادو  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٣٩٦٦

بوتيك دنيا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣.١٣٣



## 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

## استعلامات الهاتف

٩٠٥

شركة الاتصالات  
السعودية

٩٠٢

## غرفة الطوارئ

+٩٦٦-٢-٢١٢٤١٣٣

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٦٨٨٦

## دار المريخ

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٢٤٦٨٢

## مكتبة جرير

Tel: ٩٢.....٨٩

## كتابي الصغير

## رد سي مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٠٤١٥

## ستارز أفينيو

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٦٨٩

## مكتبة المدينة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٩٠٤٥

## مكتبة مامون

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٤٦٦١٤

RAWAEA AL MAK-  
TABAT

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٧٧٣٣

## مكتبة تهامه

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٠٦٩

## مكتب فيرجين

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٣٨٨٦

## الطوارئ

## الامن العام

٩٨٩

## الجوازات

٩٩٢

## الدفاع المدني

٩٩٨

## الدوريات الامنية

٩٩٩

## معاهد و مراكز

المعهد الكندي  
خلف بيتزا هوت  
التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣١٩٧٠

نيوهورايزن  
حي الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٩٦٦٦

## بيرترز

## طريق التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-

مراكز ذوي اعاقه  
متخصصةمركز ابجد للرعاية  
النهارية

Tel: +٩٦٦-١٢-

٦٩٢٨٥٩٩٢

Mob: +٩٦٦-٥٠٤٤٥١٨٥٨

## وول ستريت

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٦٦٣١٦

## كامبريدج الانجليزي

Tel: ٩٠٠٠١٧٩٩ EXT:٤٠٢

## ايدويون

Tel: ٩٢٠٠٠١٣٣٨

## المستقبل

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٠٦٦٠

## SAE INSTITUTE

Tel: ٩٢٠٠٢٠٧٢٣

## مكتبات

## الفانوس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٥٣٨٩٧

## العبيكان



شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤١.٢٠٤

تيكساس رود هاوس  
شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٧.٢٧

وينج زون  
حي الروضة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦٧٢٣٣

برازيلي  
ريو دي جينيرو  
شارع صاري  
Mob: +٩٦٦-٥٠٢٣٣.٩١٤

سبيرس  
فندق  
الانتركونتيننتال  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٩٥٥٥٥

براسا دي برازيل  
شارع الاندلس  
Mob: +٩٦٦-٥٤٩٨٦٥٥٥٥

الوجبات السريعة  
البيك  
Tel: ٨٠٠.٢٤٤.٤٤٥

الطازج  
شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٤١٥٤

بيج بايت  
حي الروضة  
Tel: ٩٢٠٠.١٢١٩

برغر كينج  
شارع صاري  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩٤٣٧٥

شارع الامير سلطان  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٦.٦٢

**هندي**

اوت باك ستيك  
هاوس  
شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٩٢٩٩٠

ماج و بين  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٧٣٣٣٣  
ext. ٣٣٤

كتشب  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٩٠٠٨

اهوب  
شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٧.٣٢

جونى راكتس  
مركز استارا , شارع  
التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦٧٣.٠٨

روبي تيروسداي  
شارع الاندلس  
Tel: +٩٦٦-٦٥.١٩٩٩  
سكوير ميتر برغر

حي الخالدية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦١٤٤١

ستيك هاوس  
ايتوال , طريق الملك  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٩٩٥٥

رد سي مول  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥١٢.٠٠

شيك شاك  
شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٧.٤٢

كاونتر  
ايتوال , طريق الملك  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٢٦٦

تيرا برايم

## مطاعم

### امريكي

١٦ هندريد  
مركز لو شاتو , شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٤٤١٥

١٩th سنتوري برغر  
Tel: ٩٢.٠١٩٨١٩

٢٠ دقيقة برغر  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦١١٣١٨٧

أمريكانو برغر  
شارع الامير سلطان  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٦٣٥٧

الركن الامريكي  
حي الخالدية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦.١٨٨

أبل بيز  
شارع الاندلس  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١.٠١٢

تشيليز  
شارع الاندلس  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٤٧٦.

بلو برفر جليز  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٤٢٣٤

بلو اوشن  
داخل فقيه للاسماك  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦١٤٤

فلاڤ جاكس  
حي الروضة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨١١٩١

فدركرز  
شارع الاندلس  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٦٣٣.

منهاتن  
فندق الهيلتون  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩.٠٠٠



شوكولاين  
شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٢٨٤٦

شوكالاته  
شارع عرفات  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٤٢٨٤

شوكو مود  
شارع الامير سلطان  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٢١١١

دكتيلايفيرا  
.Prince Sultan St  
Tel: ٩٢٠٠٨١٨٢

ميس شوكلاتة  
حي الروضة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٨٩٨٩

بانشي  
شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٥٨٥٨

فوالا  
شارع التحلية , ماليميوم  
مول  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٤٣٤٣  
ستارز افينيو  
Tel: +٩٦٦-٢-٢٧٥٤٤١١

إيدبل  
حي الحمراء  
Tel: ٩٢٠٠٢٤٠٧٠  
قوديفا  
شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٦٦٦٣٠

ليفيس  
حي الروضة  
Mob: +٩٦٦-٥٦٤٤٤٤٩٢٨

ميسون سو  
شارع الامير سلطان  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠١٥٩٨

مورينو  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٣٤٥٣

رويا بازا  
حي العزيزية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٠٩٢٠٥

شيزان  
.Sari St  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢١٠٨٦

تاج محل  
حي الخالدية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٩٦٩٨

## شوكولا

البينا  
شارع عرفات  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٧٠٠٥

أنوش  
شارع صاري  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٢٢٠٩

شوكولا  
حي الخالدية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٨٨٣٠

ركن الشوكالاتا  
شارع الروضة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٠٤٤٩

لو كنشير  
شارع الامير سلطان  
Mob: +٩٦٦-٥٥٦٨١٣٦٤٧  
استديو الشوكالاتا  
شارع صاري  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٥٢٢٢

جاناش  
شارع الروضة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠١٣٩٠

كاراميل  
شارع الروضة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٥٢٧

مطعم اسيا  
شارع صاري  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٨٥٢٥

بهارات  
شارع صاري  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٦٠٦

شانيا دربار  
شارع الصحافة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٧٢٠٩٠

مهراجا  
حي الحمراء  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٦٥٥٨

كوهينور  
فندق رمادا  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٠٧٧٧

لساني  
حي المحمدية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥١٠٦٢

مرحبا  
شارع الاندلس  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٦٢٠١

راج  
شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٢١٣٧

Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦٦٦٦٨

مقهى ستاربكس  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩٧٨٥٢  
تمور

بتيل  
رد سي مول  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥.١٤٤

علواني و ميموني  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٦٢٢٢

مملكة التمور  
شارع حراء  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩.٨٣٨

صاحبة  
شارع الامير سلطان  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٤٦٢

تمور تاله  
شارع صاري  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٧٨٨٧

تمرتي  
شارع المرجان  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٧٩٩٥

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٧٢٣٤

ميلانج  
.Tahalia St  
Tel: +٩٦٦-٢-٦٦٩٥٦١٩

مقهى بيرلز  
.Rawadah St  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٢٢٣٣

ماليميوم  
شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٤٦٦٤

سوليل  
Rosewood Hotel  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦.٧٨٨

تيامو  
كورال مول , شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦.١٧٣٨

شاهي قشويندر  
رد سي مول  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥.٦٩٥

تي روز  
شارع آلاندلس  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٢٣٣

مقهى تياترو لاونج  
شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١.١٥.

تيانا  
.Rawda St  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨١٦٦.

ذا لاونج  
بارك حياة  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٩٦٦٦

ذا ستور  
شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦١.٦١٣

مقهى يرومشي  
شارع الامير سلطان

## محلات قهوة و شاهي

٣٦. مقهى

فندق الانتركونتيننتال  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٩٥٥٥٥

أنوفورا مقهى  
فندق الانتركونتيننتال  
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٩٥٥٥٥

مقهى كامبيوني سبورت  
شارع البترجي  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩٥٦٩٥

مقهى سيلانترو  
شارع التحلية  
Tel: +٩٦٦-٢-٢٦١١١٩١

كوفي و بين  
حي الخالدية  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٨١٤٢

كوفي ريببلك  
شارع الكورنيش  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٧١٢

مقهى كوستا  
شارع صاري  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦٧٧٤١

كراز  
Rawdah Star Center  
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٣.٦٥

كرستي  
حي الخالدية  
Tel: ٩٢.٢٦٦٣٣

مقهى الديرة  
طريق الملك  
Tel: +٩٦٦-٢-٢٧٥٤٤٩١

مقهى جوفريز  
شارع التحلية

# Teens Books



## *Skin*

Stories to startle , surprise , and satisfy from the world's no.1 storyteller Roald Dahl.



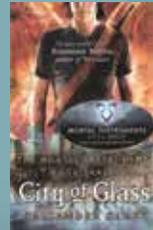
## *Jane Eyre*



Charlotte Brontë's impassioned novel is the love story of Jane Eyre, a plain yet spirited governess, and her employer , the arrogant, brooding Mr. Rochester.

## *City of glass*

Amid the chaos of war, the shadowhunters must decide to fight with the vampires , werewolves and other underworlders or against them.



Red Sea Mall - 2nd floor and noble stationers - sultan street - Jeddah



جدة: رد سي مول - الدور الثاني - طريق الملك نوبل قرطاسيون - شارع الأمير سلطان



" The most cherished moments in life..  
are the moments in which you express  
your love to her..  
in her most joyful times. "



The Way You Love a... Baby!

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

[www.babyfitaihi.com](http://www.babyfitaihi.com) email: [info@babyfitaihi.com](mailto:info@babyfitaihi.com) [f/babyfitaihiBF](https://www.facebook.com/babyfitaihiBF) [t@babyfitaihi1](https://twitter.com/babyfitaihi1) [@babyfitaihi](https://www.instagram.com/babyfitaihi)

WE CARE

All BPA Free



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