

# دليل الأم والطفل

MOTHER & CHILD Guide 2013

www.motherandchildguide.com

TEENS  
Friendship



حول الأطفال

البكاء عند الأطفال

نقص فيتامين د

أسلوب ذكي لمعاقبة الأبناء؟



مجموعة  
”إسلاميك أنتيك“  
2013

عقود فريدة بأسماء الله  
الحسنى من مجموعة  
»إسلاميك أنتيك«  
من ذهب عيار 18  
مرصع بأحجار الماس  
ذو النقاء العالي

منسوخة

..The leading brand in exclusive jewelry gifts.

فتيحي جونيور

الرياض: سنتريا مول، تقاطع شارع العليا مع شارع الأمير محمد بن عبد العزيز - هاتف: (01) 2935442  
جدة: جيولري سنتر، شارع التحلية - هاتف: (02) 6640078. مركز البساتين، شارع التحلية - هاتف: (02) 2632774

## المؤسسون

نهاده محمد السليماني - معالي شهاب خاشقجي

## مدير المبيعات

عمر عبدالرحمن بخش

## فريق العمل

علا الموجي - مها محمود - لارا ويليم

## المشاركون

أ. تالا السليمان	د. فواز إدريس
أ. يوسف مايات	د. محمد زهدي الإمام
أ. هديل عمر العباسي	د. هشام رمضان
أ. دلال محمد حمزة	د. محمد عثمان
أ.رام قباني	د. راشد فطاني
أ. دعاء سعيد بغدادي	د. جاسم محمد المطوع
أ. لمى محمد راكان	د. نزار محمد
أ. رائد عبدالكريم	أ. أحمد عقيل
أ. أحمد الحسين	
أ. نبيل محمد العمر	
مايا فتحي	
سارة بكر	
نورا سحلول	

## تصميم وإخراج

*Alma Graphics*

للمبيعات والإعلانات

Tel: +966 2 6924628 / Mob: +9665 03369590

sales@motherandchildguide.com

للتوزيع

dist@motherandchildguide.com

للاستفسار

info@motherandchildguide.com

الموقع الإلكتروني

www.motherandchildguide.com



like us



follow us



youtube



mother and child magazine



motherandchildguide

من سنن الله في كونه أن يأتي الرخاء بعد الشدة، والفرج بعد الابتلاء واليسر بعد العسر..  
فهنا أم عاملة أورية منزل، وهناك أب يسعى بجهد في عمله، وأبناء يجتهدون ويتنافسون في دراسة... الجميع  
منشغلون.. تمر الأيام تلو الأيام وعتاد روتين الحياة ويلهينا زحمها ومسئولياتها، وبين غمضة عين  
وانتباهتها نجد أنفسنا نترقب آخر لحظات الجهد ونستعد لاستقبال أيام يحيطها الرخاء ويزينها الاستجمام..  
فليكن شعارنا لهذه الأيام (صيفنا فرصتنا).

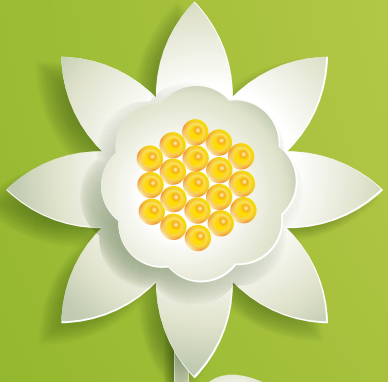
نعم ! فالصيف فرصتنا لتحقيق الأمنيات، فرصتنا للتعلم،  
فرصتنا لتفريغ الطاقة السلبية وشحن أخرى ايجابية هو فرصتنا  
للانطلاق.. كم من أمنيات تعلق تحقيقها بسبب ضيق الوقت  
وكثرة المسئوليات! وكم من أهداف توقف مسارها لعدم وجود  
خانة لها في جدول أعمالنا...

عزيزتي الأم.. بكل الحب ندعوك للوعي وتستعدي لاغتنام  
فرصتك، في دليل الأم والطفل نفتح لك الآفاق ونمدك بمقالات  
نافعة، أفكار فريدة، تجارب ونصائح يقدمها مجموعة متميزة  
من الأطباء والمربين.

اغتنامك لفرصة الصيف هو تجديد شامل يمدك بالقوة  
لتستقبلي خير الشهور رمضان.. شهر الكرم والعطاء، الرحمة  
والعفو، شهر يزخره جهد الطاعات وتجمله عادات الشعوب  
وتزينه بهجة العيد.. فلنستقبله بعزيمة لا تنطفئ وأمل لا  
ينقطع راجين الله عز وجل أن يتقبل أعمالنا ودعائنا وطاعاتنا..  
رمضان لهذا العام هو الأكثر أجراً لأنه الأطول نهاراً منذ ثلاثة  
عقود. فلنغتنم الفرصة؛ فإن اغتنام كل فرصة يعد ارتقاءً  
للأفضل واستعداداً لما هو مقبل.

ولأننا أمهات مثلك، ولأننا نهتم ببناء الأنافس وتربية الأجيال ولأننا نحبك أوجدنا جميع إصدارات دليلنا على  
الإنترنت للوصول لمرادك في أي لحظة أردتي.. فنحن نفخر بكوننا مرجعاً لك ولكل أم..

دليل الأم والطفل.



## الأم

- 5 نقص فيتامين د
- 8 كيف تزيدين فرصة انجاب اطفال الانابيب
- 11 الحمل الهاجر
- 20 الحمل ومشاكل النوم
- 25 أسئلة عن جمالك في الحمل

## الطفل

- 40 حَوَل الأطفال
- 43 العدالة
- 46 بناء شخصية طفلك
- 52 الحماية من المخدرات أمر سهل
- 56 أسلوب ذكي لمعاقبة الأبناء
- 60 هل مص الطفل لإبهامه عادة سيئة؟

## TEENS

- 78 Teens room
- 81 Friendship
- 84 Taming

# النقاء مضمون



  
أكوافينا  
النقاء مضمون



سيدات الحامل،

## نقص فيتامين د

يرفع نسبة احتمال ولادتك القيصرية!

عُرف تاريخياً في بداية القرن العشرين وفاة أعداد كبيرة من الحوامل من داء الكساح نتيجة ضعف عظام الحوض، ومع أن داء الكساح (Rickets) شبه اختفى من العالم الغربي تقريباً،

## إلا أنه :

- يؤخذ العلاج كحبوب أو نقاط أو حقن في العضل.
- تؤخذ الجرعات حسب التوصية الطبية ودرجة النقص.
- تم ربط نقص فيتامين د مع العديد من الأمراض الجسمانية في السيدات لا مجال لذكرها هنا، وتنصح جميع السيدات وخاصة الحوامل بإجراء التحاليل اللازمة للاطمئنان.

## نتمنى للجميع الصحة والعافية.



**البروفيسور الدكتور هشام رمضان**

استشاري دكتور نساء وولادة

مستشفى المشفى

- أثبت العالم الحديث أن نقص فيتامين د هو آفة العصر، وهو منتشر عالمياً ولكن في المجتمع الشرق أوسطي والسعودي خاصة ترتفع نسبة الانخفاض بشكل كبير، الإحساس بالوهن وضعف العضلات من الأعراض الأساسية لنقص الفيتامين.
- في الماضي كانت نسبة الولادات القيصرية في الولايات المتحدة خمسة في المائة وارتفعت إلى ثلاثين في المائة في عام ٢٠١٢ لأسباب عدة .

- أجريت العديد من الأبحاث على مستوى العالم وخاصة في المركز الطبي التابع لجامعة بوسطن حيث أثبت أن هناك علاقة وطيدة بين انخفاض مستوى فيتامين د أثناء الحمل وارتفاع نسبة الولادة القيصرية وخاصة في الحمل الأول (البكرية) إلى أربعة أضعاف المعدل الطبيعي.

- وقد لوحظ أن نسبة كبيرة من الحوامل يعانين من نقص فيتامين د ولكن مع الأسف هو ليس من التحاليل الدورية المطلوبة للحامل مع الأنظمة الطبية ، وربما كانت إضافته تؤدي إلى فائدة عظيمة لمصلحة الحامل وطفلها.

- تحتاج السيدة إلى 400 وحدة دولية يومياً وقد ترتفع إلى أكثر من هذا بكثير وقد تصل من 1000 - 2000 وحدة دولية يومياً.



# مركز صحة المرأة القصة تبدأ هنا



المركز الطبي الدولي  
International Medical Center  
جميع كل مستشاري - مستشار



**د. هشام أحمد خليل (تخصص الرثاس)**  
مستشاري طب أمراض النساء والولادة  
(مستشار)

مستشاري طب أمراض النساء والولادة  
والأمراض النسائية والتوليد والتغذية  
(مستشار)



**د. سامر أحمد الفرجاني**  
مستشاري طب أمراض النساء  
والولادة والتوليد والتغذية  
(مستشار)

د. راند سعيد أحمد  
مستشاري طب أمراض النساء والولادة وسرطان  
الرحم والتوليد والتغذية وسرطان الثدي  
(مستشار)



**د. سامية محمود بشاي**  
مستشارية طب أمراض النساء والولادة  
(المستشارة)

د. منسحر بريان العيسوي  
مستشارية طب أمراض النساء والولادة  
(مستشارة)



**د. هتال عبدالواحد القرشي**  
مستشارية طب أمراض النساء والولادة  
(مستشارة)

د. محمد علي عطار  
مستشاري طب أمراض النساء والتوليد  
(المستشار)



/TheIMCJeddah



@TheIMCJeddah

للمركز الاستشاري ٩٠٠٩ - ١٤٥٠  
جميع ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ جده ٢١٤٦١ المنطقة الغربية السعودية  
مركز: ٩٠٠٠٠٠ - ٩٠٠٠٠٠٠ جده ٢١٤٦١ المنطقة الغربية السعودية

100%

كيف تزيدين فرصة انجاب

# أطفال الانابيب



د. فواز أديب إدريس

إستشاري ورئيس وحدة الإخصاب والذكورة بالمركز الطبي الدولي بجدة  
أستاذ مساعد جامعة أم القرى - البورد الكندي للأمراض النساء والولادة  
البورد الكندي للحمل الحرج وطب الأجنة - البورد الكندي لطب العقم وأطفال الأنابيب والمناظير  
الزمالة الأمريكية للأمراض النساء والولادة - الزمالة الكندية لجراحة التجميل

قرائي الأعزاء، كنا قد تحدثنا في العدد السابق عن عدة جوانب مختلفة ومتعلقة بأطفال الأنابيب، محاولين جعل هذه "الرحلة الغامضة" كتاب مفتوح يسهل الانتقال بين سطوره وفهم محتواه، حتى نساعد الأزواج استيعاب ما يمرون به من مراحل خلال رحلة العلاج، وفهم ما يصاحبه من تغييرات نفسية وجسدية وفسولوجية، حيث أن فهمهم هذا وإدراكهم بما يحصل، له أثر إيجابي على نفسية الزوجين حتى وإن لم تنجح المحاولة (على فكرة: كلمة "لم تنجح" أجمل وأرق من كلمة "فشلت")... واليوم وكما وعدتكم بإكمال الحديث عن موضوع أطفال الأنابيب والعقم بوجه عام، أو كما أفضل تسميته "بتأخر الإنجاب"، لأن معظم ما يعاني منه الناس هو مجرد "تأخر إنجاب"، بينما يبقى العقم تشخيص القليل جداً منهم (ويجعل من يشاء عقيماً)... لذا اخترت أن أناقش معكم هذه المرة بعض التقنيات الحديثة التي تدعم فرصة إنجاح العلاج بأطفال الأنابيب سائلاً المولى عز وجل أن يمن علينا جميعنا بالذرية الصالحة وأن يقر بها أعيننا، إنه سميع مجيب ...

نُشِرَتْ في أرقى وأقوى المجلات الطبية المتخصصة في مجال العقم، ومنها على سبيل المثال (Human Reproduction) و (Fertility Sterility).

### - أين يتم وضع هذه الإبر وما مدى الألم المصاحب لها؟

اختيار المكان المناسب لغرس الإبر هو من أهم خطوات العلاج، علشان كذا إحنا بنحط الإبر في بياض العين وتحت اللسان وإذا قدرنا توصل لطبلة الإذن، يكون ممتاز... طبعا بمزح!!... توضع هذه الإبر في أماكن متفرقة من الجسم (غير إبي ذكرتها قبل شوية) بشكل مدروس وليس عشوائي، وهي إبر رقيقة جداً وقطرها لا يتعدى عشر (١/١٠) قطر إبر الأنسولين، وبالتالي هي غير مؤلمة ويمكن ما تشعري بوجودها أساساً.

### - ما هي الفئات من النساء اللاتي ينصح باستخدام هذا العلاج معهن؟

استخدام الإبر الصينية لا يقتصر على فئات معينة، بل بالعكس، إحنا ننصح كل السيدات إبي بيخضعو لعلاج بأطفال الأنابيب بأنهم يستخدمو هاذي الطريقة (أو التقنية إن صح التعبير) ... وعلى فكرة، أثبتت بعض الدراسات إنو استخدام جلسات علاج إضافية (كل ٣ أيام أثناء فترة تنشيط البويضات) ممكن يساعد في تحسين جودة أو عدد البويضات المنتجة، وبالتالي فإن فئة السيدات إبي عندهم ضعف أو قلة في جودة البويضات، ممكن يستفيدو من جلسات العلاج الإضافية هذه.

## التقنية الأولى



100%

**الإبر الصينية:** أحببت البدء بالحديث عن هذه التقنية (أو بالأصح طريقة العلاج هذه) لأنها الأجدد، مقارنة بالتقنيتين الأخريتين من ناحية علاقتها بأطفال الأنابيب... (أقصد أن العلاج بالإبر الصينية ولو كان علم قديم ويعود لأكثر من ٢٠٠٠ سنة، إلا أن استخدامه هذا العلاج مع المرضى الخاضعين للعلاج بأطفال الأنابيب هو الجديد في الموضوع، فقد أثبتت الدراسات المخبرية أن العلاج بالإبر الصينية يساعد على زيادة تدفق الدم للرحم وكذلك على تقليل أو الإنقاص من تقلصات الرحم، ثم أثبتت الدراسات الإكلينيكية بعد ذلك أن استخدام الإبر الصينية يزيد من احتمالية انغراس الجنين داخل بطانة الرحم ... طبعا العلاج بالإبر الصينية علم قائم بذاته، وفي ناس متخصصه فيه، وبالتالي فإن هذا النوع من العلاج يُقدّم بواسطة معالجين متخصصين، ويتم عمل جلستي علاج الأولى قبل والثانية بعد عملية إرجاع الأجنة بمدة تتراوح ما بين الـ ٢٠ والـ ٦٠ دقيقة ... على فكرة، أنا ما أتكلّم عن دراسات ضعيفة أو دراسات نُشِرَتْ في مجلات طبية "نص ونص"!!! أنا أتكلّم عن دراسات قوية

## التقنية الثانية



الإبرة لإزالة جزء صغير جداً من ذلك الجدار ... الطريقة الثانية كيميائية، نستخدم خلالها مادة مذيبة، يوضع منها كمية "أقل من قبيلة" على جزء من الجدار لإذابة المراد منه ... الطريقة الثالثة هي الليزر، حيث يتم استخدام كمبيوتر دقيق لإحداث ترقيق الجدار بواسطة الليزر.

### - هل هناك ضرر على الأجنة من عملية

#### ترقيق الجدار بهذه الطرق؟

الجواب العام هو "لا"، لا يوجد ضرر إن شاء الله ولكن نظراً لاعتماد الطريقتين الأولى والثانية على مهارة الشخص، فإن معظم مراكز العلاج تخلت عن هذه الطرق "البدائية" إن صح التعبير، وأصبحت الطريقة الثالثة (الليزر والكمبيوتر) هي الطريقة المعتمدة في مراكز العلاج المتطورة، وهي ما تسمى بـ (LAH – LazerAssisted Hatching)

### - هل ينصح باستخدام هذه التقنية مع جميع

#### السيدات؟

أثبتت الدراسات أن الثلاث فئات التي تستفيد من هذه التقنية هي:

- ١) الأخوات إلي عمرهم ٣٨ سنة أو أكبر.
- ٢) الأخوات إلي ما نجح معاهم العلاج بأطفال الأنابيب ٣ مرات أو أكثر، بالرغم من إرجاع أجنة عالية الجودة لهن.
- ٣) الأخوات إلي جدار أجنتهن تكون سميكة!

### ترقيق جدار الجنين: طبعاً كلنا عارفين إنو لم ن

يتحد الحيوان المنوي مع البويضة يتكون جنين حجمه أصغر من رأس الإبرة وأصغر من هذي النقطة (١). ... سبحان الخالق! المهم يبدأ هذا الجنين المكوّن من خلية واحدة في الانقسام ويتحول إلى جنين من خليتين فثلاث وأربع في اليوم الثاني، ثم يستمر في الانقسام ليصل في اليوم الثالث إلى ست أو ثمان خلايا ... خلال هذه المرحلة، يكون الجنين محاطاً بجدار، ولكن عند نقل هذا الجنين إلى داخل الرحم (قبل ما يطلعو أيادي ورجول ... طبعاً بمزح) فإنه يحتاج لأن يتخلّص من هذا الجدار، حتى يتمكن من الانغراس ببطانة الرحم الداخلية، وهذا ما نسميه بعملية التفقيس (تماماً زيّ البيضه!)، ولتسهيل عملية التفقيس هذه، فإننا نقوم بعمل ترقيق بسيط لجدار الجنين، حتى يسهل عليه التخلّص من ذلك الجدار.

### - ماهي الطرق التي يمكن استخدامها لعمل

#### هذا الترقيق لجدار الجنين؟

هناك أكثر من طريقة، الأولى ميكانيكية، باستخدام إبره رقيقه جداً، ومخصه لعمل هذا الثقب أو الترقيق في جدار الجنين، بحيث تُستخدَم

## التقنية الثالثة



100%

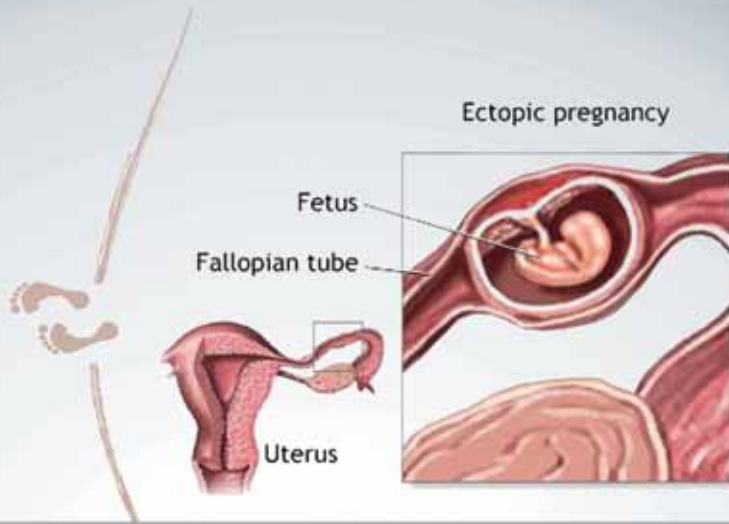
**صمغ الأجنة:** هذه الوسيلة أو التقنية الثالثة التي يتم استخدامها لرفع احتمالية نجاح أطفال الأنابيب ... طبعاً من اسمها باين إنها عبارة عن مادة لزجة توضع مع الجنين داخل الرحم أثناء عملية إرجاع الأجنة ... تساعد هذه المادة (Embryo Glue) على بقاء الجنين داخل تجويف الرحم ومن ثم على انغراسه داخل بطانة الرحم إن شاء الله.

### - هل لهذه التقنية فئات معينة من النساء كما هو الحال مع التقنية الثالثة؟

لا... يمكن استخدام هذه التقنية مع جميع النساء الخاضعات للعلاج بأطفال الأنابيب.

هذا والله أعلم، وإلى لقاء آخر لإكمال الحديث عن كل ما يخص "تأخر الإنجاب"، أزي ما اتفقنا نسّميه في أول حديثنا) ... اللهم تقبل منا وتفضل علينا، و صلي اللهم وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.





## الحمل الهاجر (خارج الرحم)



**د. باسمة دلعو**  
أخصائية نساء وولادة و عقم  
العيادات الأولى

### تعريفه :

هو الحمل الذي يتكون في أي مكان خارج التجويف الرحمي كحدوث الحمل في قناة فالوب أو البطن وفي حالات نادرة في عنق الرحم أو في المبيض.

### نسبة حدوثه :

1% فقط.

### الأسباب :

أهم سبب للحمل خارج الرحم هو حدوث خلل وظيفي في قناة فالوب كتعرض القناة للالتهاب مما يحد من حركتها، ومن الأسباب الأخرى الثانوية :

- التعرض لعملية جراحية سابقة.
- فشل عملية ربط الأنابيب.
- حدوث الالتصاقات جراء عملية.
- التهابات الحوض.
- التدخين.
- وجود تشوهات في الجنين.
- استعمال اللولب لمنع الحمل.
- استعمال حبوب منع الحمل ذات الهرمون الواحد مثل progesterin only pill.

## العلاج وإنقاذ الجنين :

لا يوجد حتى هذه الساعة طريقة لنقل الجنين إلى داخل الرحم.

والعلاج هنا التخلص من الحمل، وهناك عدة طرق تعتمد على مدى تقدم الحالة:

- إذا كان الحمل في بدايته وغير نشط يتم معالجة المريضة مع الحفاظ على قناة فالوب في مكانها دون أي تدخل دوائي أو جراحي، ويتم استخدام الإبر لإذابة الجنين والعلاج الدوائي مثل (ETHOTREXATE) الميثوتريكسيت ، ويكون متابعة الحالة في المستشفى وتحت المراقبة الدقيقة.

- إذا كانت الحالة متقدمة قليلاً يتم إزالة الحمل عن طريق المنظار بواسطة شق صغير في قناة فالوب.

- إذا كانت الحالة متقدمة كثيراً يتم إزالة الحمل والعضو الموجود فيه (سواء إحدى قناتي فالوب أو المبيض... إلخ) إما جزئياً أو كلياً، فإذا كان الحمل في قناة فالوب تتم الإزالة باستخدام المنظار، وإذا كان في البطن فيتم فتح البطن وإذا كان في المبيض فيتم عمل إزالة كلية للمبيض.

## التشخيص والكشف المبكر :

يمكن الكشف المبكر عن هذه الحالة بواسطة:

- الفحص السريري.

- جهاز الموجات فوق الصوتية.

- التحاليل وقياس نسبة هرمون الحمل (BHCG)

- منظار البطن.

## الأعراض :

- تأخر الدورة مع وجود ألم في البطن.

- خروج دم من المهبل في غير وقت الدورة الطبيعي أو بشكل غير منتظم.

- الإغماء في بعض الأحيان.

## المضاعفات إذا لم يتم العلاج

### والتشخيص المبكر :

الاكتشاف المبكر للحمل خارج الرحم والتدخل العلاجي السريع؛ يجنب الأم التعرض إلى انفجار الحمل داخل البطن وحدوث نزيف قد يؤدي إلى وفاتها لا قدر الله .

ونسبة وفاة المرأة الحامل بحمل خارج الرحم هي 4 سيدات لكل عشرة آلاف حالة مصابة بالحمل خارج الرحم.

احتمالية تكرار الحمل خارج الرحم في المستقبل : محتمل بنسبة 16%

## احتمالية حدوث حمل طبيعي في المستقبل :

محتمل بنسبة 80% ويفضل أن تأخذ الزوجة قسط من الراحة قبل الحمل القادم.

## نصائح عامة لتجنب هذه الحالة

### لاحقاً :

- مراجعة الطبيب عند ثبوت الحمل.

- مراجعة الطبيب إذا تأخرت الدورة والشعور بالألم في البطن.

# الإجهاض المتكرر

له أسباب عديدة والتشخيص المبكر يمكننا من تفاديه

الإسقاط المتكرر (الإجهاض) مشكلة تعاني منها بعض السيدات نتيجة إسقاط الحمل قبل الأسبوع ٢٠ من الحمل ثلاث مرات متتالية أو أكثر وتزداد مع زيادة العمر فوق ٣٥ عاما .



## الأسباب:

وهناك أسباب متنوعة لحدوث الإجهاض المتكرر منها ماله علاقة بالوراثة أو بالشكل التشريحي للرحم أو نتيجة وجود خلل بعض الهرمونات والإصابة ببطانة الرحم الهاجرة، وتشكل العوامل الوراثية حوالي 5% من أسباب الإسقاط المتكرر. ويأتي ذلك نتيجة لوجود خلل في بعض الكروموسومات لدى أحد الزوجين أو كليهما وتتسبب في 70% من إسقاطات الثلث الأول و30% من إسقاطات الثلث الثاني من الحمل و3% من وفيات الأجنة داخل الرحم.

في حين أن الخلل التشريحي في الرحم الناتج عن عيوب خلقية يشكل ما يقارب من 15% من أسباب الإسقاط المتكرر، كما أن وجود التصاقات داخل الرحم تسبب الإسقاط وقد تنتج عن التهابات رحمية شديدة بعد التدخلات الجراحية.

كذلك فإن ارتداء عنق الرحم يتسبب في إسقاطات الجزء الثاني من الحمل وليس الأول ويمكن أن يفيد ربط عنق الرحم لبعض الحالات، بالإضافة لبعض الأسباب الهرمونية والتي تشكل 15% من أسباب الإسقاط، حيث يصاحب هذه الحالات نقص في إفراز هرمون البروجسترون.



بالإضافة إلى ذلك فإن عدم السيطرة على مرض السكري يرفع من احتمالات الإجهاض والتشوهات الخلقية للأجنة ولذلك دائماً ما ننصح المرضى بإجراء الفحوصات الطبية من بداية الحمل .

## الوقاية والعلاج:

ولتجنب حدوث الإسقاط المتكرر على السيدات متابعة الطبيب بصفة منتظمة منذ اليوم الأول للحمل وذلك لأن السيدات التي يحصلن على متابعة جيدة أثناء الحمل يتجنبن حدوث الإجهاض المتكرر وإتباع نظام غذائي صحي متكامل وأخذ أفراس حامض الفوليك Folic Acid ، ممارسة الرياضة اليومية ، المحافظة على الوزن المثالي للسيدات.

وقد يحتاج الطبيب المعالج لإجراء بعض الفحوصات مثل فحص كل من كروموسومات للزوجين وكروموسومات الأجنة بعد الإسقاط وفحص الرحم والمبايض بجهاز الموجات فوق صوتية وعن طريق التنظير الرحمي ، فدراسة الحالة من جميع الجهات والتشخيص السليم هو الطريق للعلاج المناسب.



**د. محمد عثمان**

استشاري أمراض النساء والولادة  
الحاصل على الزمالة البريطانية  
مجموعة د. سليمان الحبيب الطبية

# معكم .. أينما كنتم

يسعدنا التواصل معكم  
على الآيفون



**mother and child magazine**  
is now available on iPhone

دليل الأم و الطفل

FREE





هل حان الوقت

# لطفل أخير

## إن اختيار الوقت

المناسب لإنجاب طفل جديد هو أمر شخصي للغاية. فهناك مزايا وعيوب لإنجاب الأطفال على فترات متقاربة أو متباعدة، وإذا سألت مجموعة من الآباء والأمهات عن رأيهم في هذا الموضوع، فغالباً ستجدينهم منقسمين إلى نصفين متساويين تقريباً، رأي يؤيد التقارب في السن بين الطفلين والرأي الآخر يفضل ترك فترة طويلة بين الطفل وأخيه. إلا أنه في السنوات القليلة الماضية أصبحت كثير من الأسر تفضل ترك فترة طويلة بين إنجاب الطفل الأول والطفل الثاني.

تشير الأبحاث إلى أن أفضل وقت لإنجاب طفل ثانٍ هو قبل وصول الطفل الأول إلى عمر سنتين (أي قبل السن الذي يشعر فيه الطفل بغيرة شديدة من أخيه الأصغر)، أو بعد أن يتم أربع سنوات حيث ينشغل بالمدرسة وأنشطته المختلفة. لكن الحقيقة أنه لا توجد قاعدة ثابتة تضمن السعادة لكل الناس. الطباع الشخصية عامل مهم، فالمناسب للأسرة معينة ليس بالضرورة أن يكون مناسباً لأسرة أخرى.

يبقيان متقاربين طوال حياتهما، كما أن احتمال أن تكون لهما نفس الاهتمامات يكون أكبر مما يجعل من الأسهل عليك تسليتهما لأن وسيلة التسلية غالباً ستكون واحدة.

أيضاً هذا الوضع يجعلك تنتهين مرة واحدة من مرحلة الطفولة وما تتطلبه من أعباء وتنتقلين بعد ذلك لحياة أكثر استقراراً تمنحك فرصة الاستمتاع بأسرتك الصغيرة. أما وجود فارق كبير في السن بين الطفلين يجعلك تشعرين بصعوبة عند البدء من جديد في رعاية مولود جديد والتغيير له وتعقيم زجاجات الرضاعة و...و... إلخ، وبعد أن تكوني أيضاً قد استعدت لياقتك ووزنك.

من مزايا الفارق الصغير في السن بين الأخوة أيضاً هو إمكانية استخدام الأم لبعض مستلزمات طفلها الأول مثل عربة الطفل والسرير. أيضاً ستكونين أكثر خبرة واستعداداً معنوياً وعملياً لأنك لم تفصلي بعد عن تلك المرحلة ومتطلباتها.

لكن هناك عيوب للفارق الصغير بين الأخوة. على سبيل المثال كلما قل الفارق بين الأخوة كلما تطلب منك ذلك جهداً بدنياً أكبر وأصبح مرهقاً لك. الأمور البسيطة مثل تنزه الأسرة، السفر والاستمتاع بلبالٍ هادئة تكون أمنيات بعيدة

## إليك بعض العوامل التي يجب أن توضع في الاعتبار عند اتخاذ قرار إنجاب طفلك الثاني:

صحة الأم وسنها، هل تعمل الأم وما هي ظروف عملها، الحالة الاقتصادية للأسرة ومدى استقرارها، التأثير النفسي للطفل الثاني على الطفل الأول، الاستعداد النفسي لكل أفراد الأسرة تجاه هذا الموضوع، اتفاق الزوجين على إنجاب الطفل الثاني. يجب أن تكون رغبتك في إنجاب طفل آخر راجعة لأسباب تخصك أنتِ وأسرتك - أي ليس بسبب الضغوط الاجتماعية أو ضغوط الأهل - .

إن إنجاب طفلين مفيد للزوجين العاملين، فالطفل الثاني أياً كان الفارق في السن بينه وبين أخيه الأكبر يمنحه الصحة التي يحتاج إليها. حتى لو كان الفارق في السن بين الأخوين خمس أو ست سنوات، سيلعبان سوياً، وفي بعض الأحيان سيقوم الأخ أو الأخت الأكبر بدور البديل للأب أو الأم. إن شعور الطفل الأول بأنه الطفل الأكبر يجعله أقل اعتماداً على الغير وأكثر نضجاً بشكل صحي. الأطفال يسعدون بصحبة بعضهم البعض بدلاً من جريهم وراء الأب أو الأم وقت انشغالهم بمقابلات أو أعباء عملهم الثقيلة، الميزة الواضحة لفرق السن الكبير بين الأخوين في هذه الحالة هي أن الطفل الأول يكون بالفعل قد بدأ الاعتماد على نفسه.

على الجانب الآخر تفضل كثير من الأمهات أن يكون الفارق في السن بين الأخوين قليلاً حيث ترين أن ميزة ذلك هو أن الأخوين يكبران معاً وبالتالي

## نصائح مفيدة

- ابدئي في عمل التغييرات المطلوبة في روتين طفلك الأول قبل استقبال المولود الجديد بوقت كاف.

- أشركي طفلك في المناقشات الخاصة بالمولود المنتظر حتى يشعر بالارتباط به قبل قدومه.

- احرصي على قضاء بعض الوقت مع طفلك الأكبر بمفردكما كل يوم بعد استقبال مولودك الجديد.

### أ. دعاء سعيد بغدادي

المنال. وفي المستقبل ليس بالبعيد ستحتاجين لضعف مصروفات التعليم خلال فترة قصيرة. سيفتقد أيضًا كل طفل من طفلك اهتمامك الفردي به. قد تحاولين إعطاءهما اهتمامًا متساويًا، لكن في كثير من الأحيان قد لا تستطيعين تحقيق ذلك.

سواء أردت إنجاب الطفلين في فترة متقاربة أو فضلت ترك مدة طويلة بينهما فالأمر يرجع لك. فبمجرد أن تنجب طفلك الثاني ستنسین كيف كانت الحياة مع طفل واحد وستحبينهما الاثنین دون أي شروط!



# الحمل ومشاكل النوم!

**النوم أثناء الحمل قد يمثل مشكلة لا تتوقعها كثير من السيدات.** رغم أنك قد تشعرين خلال الثلاث شهور الأولى أنك تنامين لاثنتين (بعض السيدات تعانين من نعاس شديد خلال الثلاث شهور الأولى نتيجة التغير الذي يحدث في الهرمونات)، إلا أنه خلال المراحل المتقدمة من الحمل قد لا تستطيعين النوم جيداً أثناء الليل.

## لا أستطيع فتح جفوني!

بالنسبة لكثير من السيدات، أول علامة من علامات الحمل التي تلاحظونها هي الشعور بالإجهاد. وهذا يحدث نتيجة زيادة مستوى هرمون البروجسترون في الدم. قد يضيقك شعورك الدائم بالنعاس، لكن لا شعري بالضيق فأغلب السيدات الحوامل معك في نفس المركب. للمساعدة على التخفيف من الشعور بالإجهاد، حاولي النوم لبعض الوقت أثناء اليوم. أغلب السيدات الحوامل، خاصة خلال الثلاث شهور الأولى من الحمل، تمنن على الأقل مرة أثناء اليوم. لكن اطمئني ستشعرين بنشاط أكثر خلال الثلاث شهور الثانية. رغم أن النوم لبعض الوقت أثناء اليوم قد يعطيك بعض الطاقة لاستكمال اليوم، إلا أن النوم أكثر من اللازم أثناء اليوم قد

الكمية التي تتناولونها كل يوم بمعدل كوب إلى أن تستطيعي الإقلاع تمامًا أو بتقليل كمية الكافيين في كل كوب إما باستخدام قهوة أقل أو باستبدال كمية من القهوة العادية بكمية من القهوة الخالية من الكافيين. الأهم هو أنك إذا استمررت في تناول كوب كل يوم، احرصي على أن يكون ذلك في الصباح وليس بعد الظهيرة أو في المساء لأن ذلك قد يؤثر سلبياً على نومك ليلاً.



### لا أستطيع الاستمتاع بنوم متصل

من شكاوى الحمل الشائعة الأخرى هي عدم الاستمتاع بنوم متصل. بالنسبة لكثير من الحوامل، تكون المثانة هي السبب، فأغلب الحوامل تصدمن من عدد المرات اللاتي تحتجن فيها للاستيقاظ للذهاب إلى الحمام وتبدأ هذه الظاهرة من بداية الحمل. ويرجع هذا إلى أنه خلال الحمل يحتوي جسمك على ٣.٥ إلى ٥.٥ دم أكثر ويحتاج هذا الدم إلى التنقية عن طريق الكلى، وهذا يعني التخلص من كميات أكبر من البول. أيضاً تضح حجم الرحم مع الوقت يحدث ضغطاً على المثانة. لتقليل المشكلة، يمكنك تقليل كمية السوائل التي تتناولونها قبل النوم بساعتين أو ثلاث، لكن احرصي على شرب كميات كبيرة من السوائل خاصة الماء أثناء اليوم.

لا يجعلك تنامين جيداً في الليل. إذا شعرت أنكِ ترغبين في مقاومة النوم، تجنبي الجلوس في غرفة نومك إلا عندما تريدن النوم فعلاً، قومي ببعض التمارين - التي نصحك بها طبيبك - عندما تشعرين أنكِ منهكة، وعندما لا تكون لديكِ القدرة على فعل أي شيء، يمكنك القيام ببعض الأنشطة التي تستمتعين بها مثل قراءة كتاب أو مشاهدة برنامجك

المفضل. النوم الكثير قد يسبب شعور بالإجهاد مثل النوم القليل وقد يؤدي هذا إلى شعور بعدم توازن لا تستطيعين مقاومته.

### مشكلة الكافيين

لا تعتبر الهرمونات هي السبب الوحيد لكثرة النوم في المراحل المبكرة من الحمل. بالنسبة للسيدات المعتادات على شرب القهوة والشاي، الإقلاع عن هذه العادة قد يسبب بعض التعب في البداية. لذا إذا كنتِ تشربين الكثير من القهوة والشاي، لا تعودي من أول زيارة لكِ عند الطبيب بعد إخبارك بأنك حامل وتقلعي عن شرب القهوة والشاي مرة واحدة. إقلاعه تماماً بشكل مفاجئ عن الشاي والقهوة يمكن أن يسبب صداماً شديداً ونعاس شديد. يمكنك الإقلاع بالتدريج إما بتقليل



إن فكرة إنجاب طفل وتحمل مسئوليته قد تسبب ضغطاً نفسياً لكثير من الحوامل. فالمولود المنتظر مهما كان حجم اشتياق الأم لرؤيته، فكثير من الأمهات تفكرن فيما سيصاحب هذا المولود من ضغوط مادية ومعنوية وإجهاد. هذا التوتر والقلق قد يؤدي إلى استيقاظك أثناء الليل.

### وضع النوم

كلما كبر حجم الجنين، كلما كانت الراحة أثناء النوم مطلب أصعب. كثير من السيدات تظنن للتخلي عن أوضاع النوم المفضلة لهن - الأوضاع التي اعتادوا عليها طوال حياتهن- . حتى الشهر الخامس، كل أوضاع النوم ليس بها مشكلة، لكن بعد ذلك يوصي الأطباء بالنوم على الجانب خاصة الجانب الأيسر. لأن الكبد يوجد في الناحية اليمنى، فإن النوم على الجانب الأيسر يبعد ضغط الرحم عن هذا العضو الهام. هذا الوضع أيضاً يسمح للكلى بالقيام بوظيفتها بشكل جيد مما يمنع أو يقلل من تورم القدمين واليدين، بالإضافة إلى أنه يساعد على زيادة تدفق الدم إلى المشيمة. مع كبر حجم البطن، يصبح النوم على البطن أصعب وأصعب.

### الشخير

هو أيضاً من المشاكل الشائعة أثناء الحمل مما يسبب مشاكل في النوم. إن التورم (الإيدما) التي قد تعانين منه في رسغي قدميك وفي قدميك ويديك يمكن أن يؤثر على الممرات الأنفية. عندما يحدث هذا، يكون احتمال شخيرك أكبر مما قد يورق نومك (ونوم زوجك أيضاً!). بعض السيدات تعانين أيضاً من حالة توقف النفس أثناء النوم لثوانٍ هذه الحالة يمكن أن تمثل خطورة عليك وعلى طفلك، فاستشيري طبيبك.

### الأطفال "يريلون" وكذلك أنا.

تجد بعض الحوامل أنفسهن يفعلن نفس الشيء. اللعب الزائد الذي يحدث لبعض الحوامل، يمكن أن يبلل الوسادة ويوظهن ويسبب لهن شعوراً بالضيق.

### تقلصات الساقين

أمر شائع أيضاً في الثلاث شهور الثانية والثلاث شهور الأخيرة من الحمل وهي مزعجة خاصة أثناء النوم. إذا استيقظت بسبب تقلص في ساقك، افردى ساقك وشدي قدمك إلى الأمام حتى يخف الألم. إذا لم يخف الألم، استشيري طبيبك لأن تجلط الدم من المشاكل التي قد تحدث أثناء الحمل. مثل أي وقت آخر في حياتك، قد يسبب الضغط النفسي أرقاً أثناء النوم.



من آلام في الظهر، فوضع وسادة خلف ظهورهن سيساعدهن على الشعور براحة أكبر. إذا كنتِ تعانين من حموضة، ارفعي الجزء العلوي من جسمك باستخدام وسادات إضافية.

### النهوض من الفراش

لا تقفزي فجأة من الفراش! خلال الحمل، النهوض فجأة قد يسبب دوخة مما قد يجعلك تسقطين مرة أخرى على الفراش. بدلاً من ذلك خذي وقتك في النهوض من الفراش، اجلسي أولاً لمدة دقيقة ثم قومي.

### نصيحة أخيرة!

وأنتي حامل لا يجب أن تأخذي أي أدوية منومة، لكن لا يعني هذا أن تبقى طوال الليل تدورين حول نفسك. قومي ببعض التمشية في المساء، تناولي فنانج من مشروب مهدئ مثل البابونج أو كوب من اللبن الدافئ، وخذي حماماً دافئاً. إذا استيقظت في الليل ولم تستطعي العودة إلى النوم، قد يساعدك القيام بعمل شيء بدلاً من التقلب في السرير. أيضاً يمكنك اعتبار هذا تمرين لك على الليالي التي ستسهرين فيها عندما يقبل مولودك المنتظراً!

### أ. لمى محمد راكان

أنت لن تضرى طفلك بنومك على بطنك، لكن كل ما في الأمر أنه مع تقدم الحمل يصبح هذا الوضع مستحيل. بالنسبة للسيدات المعتادات على النوم على ظهورهن، من المهم أن تتخلين عن هذا الوضع لأن الجنين الذي يكبر يسبب ضغطاً على ظهرك وعلى الوريد الأجوف السفلي الذي ينقل الدم من الجزء السفلي من الجسم إلى القلب. أيضاً النوم على الظهر يسبب ضغطاً على الأمعاء مما يبطئ عملية الهضم. النوم على الظهر كذلك يزيد من فرصة حدوث آلام في الظهر، ظهور البواسير، وحدث تورم في القدمين ورسغي القدمين. النوم على الظهر قد يعرضك لحدوث انخفاض في ضغط الدم مما يجعلك تشعرين بدوخة. لكن إذا استيقظت ووجدت نفسك نائمة على ظهرك أو على بطنك لا تقلقي، فقط استديري ونامي على جانبك وأكملي نومك.

### لا تشعرين بالراحة؟

مع حجم بطنك الذي يقارب من حجم البطيخة، يكون النوم أحياناً غير مريح. التقلب في الفراش يكون مشكلة والنهوض من الفراش أيضاً يكون مشكلة. كثير من السيدات الحوامل تجدن أن استخدام وسادة إضافية أو أكثر سيساعدهن على الشعور بالراحة وبالتالي الاستمتاع بنوم أفضل. بالنسبة لبعض السيدات وضع وسادة بين الركبتين يشعهن براحة. يمكنك أيضاً استخدام وسادة طويلة حيث تريحين عليها رأسك وبطنك في نفس الوقت. بالنسبة للسيدات اللاتي تعانين

# أسئلة؟

## عن جمالك في الحمل



# 7

كونك حامل لا يعني أن تتوقفي عن الاهتمام بجمالك ورونقك، إليك أسئلة شائعة من الحوامل تتعلق بالجمال.

### 1) لماذا تُزج العدسات اللاصقة بعض الحوامل؟

يؤدي احتفاظ الجسم بكمية كبيرة من السوائل في أثناء الحمل إلى تحذب القرنية، لذا فعلى الحامل التي ترتدي عدسات لاصقة أن تحافظ على المعدلات الطبيعية لزيادة الوزن وتتجنب بكل حرص الزيادة المفرطة، وبعد الولادة تعود العين إلى حجمها العادي ويختفي الإزعاج الناتج عن استعمال العدسة. إذا كنت ترتدين عدسات لاصقة فتذكري أنه من المهم نزعها عند بداية المخاض والأفضل أن تقومي بذلك قبل الذهاب للمستشفى، لكن تذكري أن تأخذها معك فستحتاجين إليها بعد الولادة.

✳ من المهم أن تحرصي على ألا يكون جسمك ملتهباً أو مجروحاً.



### ٣) ما هذا الخط الأسود الذي ظهر في بطني خلال الحمل؟

يسمى هذا الخط (Linea Nigra) وهو يمتد رأسياً في منتصف البطن ويبدأ عادة عند السرة متجهاً للأسفل، يأخذ الخط الأسود بالظهور في منتصف الشهر الرابع ويعتمد في حدة لونه على لون السيدة الحامل نفسها، إذ يكون ظاهراً أكثر عند السمراوات وأقل وضوحاً عند الشقراوات.

كما أن السرة تنفرد عرضياً وتصبح منبسطة، كما يلاحظ أحياناً أن هذا الخط الأسود الذي يكون عرضه اسم يتعدى السرة ويصعد لأعلى حتى القفص الصدري.

المزعج في ذلك أنه من المستحيل إزالته بالغسيل! إذ أنه ناتج عن رسوخ المادة الملونة للجلد ضمن مكونات البشرة نفسها، إلا أنه يبهت بعد أشهر قليلة من الولادة قبل أن يختفي بالكامل، أما السرة فقد تحتفظ بهذا اللون لعدة سنوات.

### ٢) هل من الآمن تفتيح شعر الوجه أو الجسم خلال الحمل باستخدام كريمات التشقير؟

ليس من المفترض أن تكون هناك مشكلة من تفتيح شعر الوجه أو الجسم خلال فترة الحمل، فلا يوجد دليل أن استخدام مواد التشقير يمكن أن تضر الجنين إذا تعرض له جسم الأم لعدة دقائق. كريمات التشقير تجعل شعر الجسم يصبح أشقر اللون أو تقوم بتفتيحه وذلك لاحتوائها على ماء الأوكسجين وهيدروكسيد الأمونيوم. أثناء عملية التشقير يمتص الجسم كمية قليلة جداً من هذه المواد وكلما قمتي بالتفتيح للضرورة القصوى (كحضور مناسبة مهمة مثلاً) وفي مناطق أقل من الجسم، كلما كان ذلك أفضل.

#### إليك بعض النصائح عند تفتيح شعر الجسم :

- ✳ بشرتك أثناء الحمل قد تصبح حساسة أكثر من ذي قبل؛ لذا اختبري المستحضر على مساحة صغيرة من جسمك قبل عملية التشقير بـ ٢٤ ساعة وتأكدي أنها لا تسبب مشكلة أو حكة زائدة.
- ✳ حاولي وضع الكريم في مكان جيد التهوية حتى تستنشقي أقل كمية ممكنة من المادة الفعالة، لاحظي أن رائحة الكريم يمكن أن تصيبك بالغثيان.
- ✳ اقرئي التعليمات بعناية، واتركي المستحضر على جسمك الحد الأدنى الذي يضمن تفتيح شعرك أو تشقيره.
- ✳ حاولي شراء الأنواع التي تحتاج لوقت أقل من غيرها على البشرة.

## ٤) هل من الآمن استخدام الكريمات المزيّلة للشعر خلال الحمل؟



تتسبب التغيرات الهرمونية في فترة الحمل خاصة الأشهر الثلاثة الأولى في زيادة الشعر غير المرغوب فيه في الوجه والذراعين والساقين، بالإضافة إلى ظهوره في أجزاء من جسمك ربما لم يظهر بها من قبل مثل منطقتي البطن والصدر وهذا الشعر سيسقط من تلقاء نفسه بعد الولادة بأسابيع قليلة.

وحتى الآن لا توجد دراسات علمية تحذر من آثار استخدام كريمات إزالة الشعر على المرأة الحامل، وعلى الجانب الآخر لا توجد دراسات تؤكد أنها آمنة، لهذا يجب التعامل معها بحذر. فإذا رغبت في استخدام هذه الكريمات فعليك اختبارها على مساحة صغيرة من جسمك فإذا لم تشعرى بألم أو احمرار أو تهيج في الجلد يمكنك استخدامها.

ولكن انتبهي! عليك تهوية المكان أثناء إزالته الشعر فالمواد الكيميائية في هذه الكريمات تتفاعل مع الأكسجين الموجود بالجو مما ينتج عنه رائحة سيئة قد تسبب لك الحساسية.

## ٥) هل يؤثر ارتداء الكعب العالي على

## سلامة الحمل والجنين؟

لا، ارتداء الكعب العالي بشكل عام لا يؤثر على سلامة الحمل أو على سلامة الجنين، ولكنه لن يكون مريحًا. وكلما تقدمت في شهور الحمل كلما زاد احتياجك لارتداء كعب أقصر لأن مركز الجاذبية لديك سيختلف، والمشى بالكعب العالي يمكن أن يعرضك للسقوط وهو ما يمكن أن يشكل خطراً على سلامة حملك، وبهذا فإن ارتداء الكعب العالي ليس بالفكرة الجيدة في الحمل. كما أنه سيزيد من آلام الظهر لديك حتى وإن كان الكعب عريضًا.

## ٦) متى أشتري حمالة صدر خاصة في فترة الحمل؟ وما هي مواصفاتها؟

يعد انتفاخ الثديين وزيادة حساسيتهما أحد علامات الحمل الأولية التي قد تشعرين بها، وبعد الأسبوع الثامن سيبدأ حجم صدرك بالازدياد وقد تشعرين بالانزعاج أثناء ارتداء حمالة صدرك القديمة، إذا بدأت بالانزعاج فاعلمي أن هذا هو الوقت المناسب لشراء حمالة صدر جديدة خاصة بمرحلة الحمل.

## لك بعض النصائح السريعة قبل شراء حمالة الصدر:

✳ جسد المرأة الحامل يكون أكثر حساسية، كما أنه يكون ساخناً في معظم الأوقات بسبب تدفق الدورة الدموية، لذا احرصي أن تكون حمالة الصدر مصنوعة من القطن وحاولي ألا تكون من النوع

زيادة ظهور تلك العلامات، لهذا حاولي أن تزيدي فقط الزيادة الطبيعية وبشكل تدريجي. كما أن النساء الحوامل بالتوائم وبالأجنة الأكبر حجمًا أكثر عرضة للإصابة بعلامات التمدد وكذلك من تزيد لديهن نسبة السائل الأمينوسي. حتى الآن لا يوجد دليل طبي أن كريمات إخفاء علامات التمدد قد تستطيع إخفاؤها حقًا! ولكن ذلك لا يمنع أنها مفيدة في جعل الجلد أكثر مرونة وتجنب الحكّة الشديدة التي قد تصاحب بعض الحوامل في الأشهر الأخيرة. الجميل أن علامات التمدد تختفي بنسبة كبيرة خلال السنة الأولى بعد ولادة الطفل وتصبح بالكاد ملحوظة وذلك يختلف على حسب درجة لون الجلد.



خبيرة التجميل  
دلال محمد حمزة

الرافع للثدي - Push up - الذي يحتوي على قطعة حديدية.

✳ سينمو الثديان في كل شهر! لذا احرصي أن تغطي حمالة الصدر أغلب الثدي حتى لا يظهر بشكل غير محبب لك بعد أن يزيد حجمهما ولكي لا يزيد الضغط عليهما.

✳ سيزداد وزنك، لهذا من الأفضل أن تحتوي حمالة الصدر على مسافة تكبير من الخلف، بمعنى أن تتمكني من غلقها أثناء الشراء على آخر قفل من الخلف وأن يكون هناك قفلين آخرين يمكنك استخدامهما فيما بعد.

✳ عندما ينمو الثدي يصبح ثقيلًا وقد يترهل بفعل الجاذبية، لهذا احرصي على أن ترفع حمالة الصدر ثديك بشكل جيد.

✳ احرصي أن تزيدي قياس محتوى الثدي - ال (cup) - لا محيط الصدر فقط! حتى تشعرين براحة وتحافظي على شكل الثدي.

## ٧ هل يمكنني معرفة إذا كان سيظهر على بطني علامات تمدد؟

من الصعب معرفة ذلك! حيث أنه يصاب أكثر من نصف النساء الحوامل بما يعرف بعلامات التمدد (stretch marks) وهي عبارة عن خطوط بيضاء تظهر على البطن والأرداف. فهناك عدة عوامل من شأنها زيادة الإصابة بعلامات التمدد منها العوامل الوراثية. فإذا ظهرت العلامات لدى والدتك أو أختك فمن المحتمل أنك أكثر عرضة لها. كما أن زيادة الوزن المفاجئة أيضًا من شأنها



ARAM KABBANI  
Saudi Stylist

# كيف

## تعطي خبيرة الموضة استشارة تخص اللون المناسب لك

الألوان السابقة. أما النوع الثالث - الذي يميل إلى الطابع الخريفي - يمكنه أن يميل إلى ارتداء درجات مختلفة من اللون البرتقالي ودرجات الأحمر الخفيف.

### الصيف

هذه الأنواع يلائمها ألوان الباستيل والألوان الفاتحة مع درجات خفيفة من الوردي أو الزهري. الأزرق الفاتح، الأرجواني الفاتح، الأخضر النعناعي، الأرجواني المزرق (اللافندر)، لون الخوخ (البيتش)، البني الزهري والأزرق تعتبر اختيارات ممتازة ولكن يجب تجنب البرتقالي والأسود.

### الربيع

هذه الأنواع يلائمها الألوان الدافئة و ليست الباهتة. أفضل الدرجات هي الأصفر الذهبي، الخوخ (البيتش)، البني الجملي والبني الذهبي، البرتقالي الزاهي، التركواز، المرجاني، المانجو أو البني الخفيف تعتبر أيضاً درجات مناسبة.

### الخريف:

هذه الأنواع يلائمها أي درجة من اللون الذهبي مثل البرتقالي، الذهبي، الأحمر القاني، الحمري، البني الغامق، البني الجملي والبيج. يجب تجنب الألوان الصارخة مثل الأزرق النيلي أو الأزرق.

إن إعطاء استشارة حول اللون المناسب لك يشمل أربع خطوات أساسية:

١- تحليل البشرة، الشعر، ولون العينين لتحديد الموسم.

٢- عرض أفضل وأكثر الألوان المناسبة لك.

٣- مناقشة الجوانب الهامة للشخصية واللون.

٤- تقديم نصيحة حول الإكسسوارات والمكياج.

### الألوان الموسمية:

بعد تحديد الموسم، على الخبيرة إعطاء العملاء قائمة بالألوان المناسبة لارتدائها. كما يجب عليها التأكد من مدى ملائمة الألوان أو عدم ملائمتها عن طريق وضع قطعة القماش تحت الوجه وملاحظة إذا ما كان اللون ملائم أم لا.

### الشتاء

الألوان الواضحة والقوية تلائم هذه الأنواع، ويجب تجنب درجة الألوان الناعمة مثل الذهبي، البني، البيج أو البرتقالي. أما أفضل الألوان فهي الأبيض، الأسود، الأسود الداكن، الأزرق الداكن، الأحمر أو الزهري الفاتح. النوع الأول من أصحاب فصل الشتاء ذوي الطابع الهادئة عليهم اختيار الألوان الثلجية مثل الأبيض الثلجي والأزرق الأرجواني.

النوع الثاني يمكنه اختيار درجات أخف قليلاً من

# Summer flower trend

Fashion's ongoing love affair with floral prints



TALITHA



ZARA



ZARA



CHRISTOPHER KANE



OSCAR DE LA RENTA



REDVALENTINO



ZARA



ZARA



MARY KATRANZOU



DOLCE AND GABBANA



Feminine, fresh, romantic



ماننا  
manna

شارع أبا الخيل - حي الخالدية

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

+966 2 606 6629 : فاكس / +966 0 50 303 8002



Hairdreams Extensions

Greatlength Extensions

Permanent Eyelashes

Kerastase Cabine

Nail Spa





## كيف تحقيقين التوازن بين عملك و أسرتك

إن تحقيق التوازن بين جوانب الحياة ليس بالأمر السهل، و خاصة بين عملك و متطلبات أسرتك! فكثيراً ما يتغذى إحداهما على الآخر، و لكنه ليس بالأمر المستحيل بل بقليل من التنظيم و مساعدة حولك، ستنجحين..

في ظل ازدياد مسؤوليات الحياة و متطلباتها هذه الأيام نحتاج إلى تحقيق التوازن بين العمل و الأسرة، و تبذل معظم الأمهات العاملات الكثير من الجهد بل و تناضل من أجل نجاح الجانبين، إن قضاء وقت مع أطفالك عامل هام جداً لصحتهم النفسية و لمصلحتهم بشكل عام، ولكن لا يعني ذلك أنه يجب عليك أن تبقى في البيت طيلة اليوم لكي تكوني أماً صالحة، المهم هو قيمة الوقت الذي تقضيه مع أطفالك، و بإمكان الأم التي تعمل أن تجعل الوقت الذي تقضيه مع أسرتها بعد العمل أو في العطلات الأسبوعية وقتاً مفيداً و قيماً للغاية بالرغم من عدم وجود حل سحري، إلا أن الأم العاملة يمكنها القيام بكل واجباتها سواء في عملها أو داخل أسرتها، ولكنها لا تستطيع القيام بكل شيء في وقت واحد. الحل يكمن في سياسة تنظيم الوقت التي تتبعها الأم العاملة والتي تساعد على القيام بكل مسؤوليتها و الاستفادة بأفضل شكل ممكن من وقتها.

وقتك (مثل المكالمات التليفونية التي تأتي في أوقات غير مناسبة لك، التردد، أو محاولة القيام بأشياء كثيرة في وقت واحد)، وضعي خطة للتحكم فيها. على سبيل المثال، إذا كانت المكالمات التليفونية تمثل مشكلة بالنسبة لك، يمكنك تحديد أوقاتاً معينة أثناء اليوم للقيام بها، أو يمكنك استخدام جهاز الرد على المكالمات لسماعتها في حينها وتقرير الرد عليها.



## ضعي أهدافاً واقعية

إن وضع أهداف لك، لأسرتك، وللواجبات المنزلية شيء هام جداً، لكن يجب أن تتأكد الأم العاملة من أن تلك الأهداف بإمكانها تحقيقها وليست فوق إمكانياتها. لا بد أن تكوني واقعية عند وضع أهدافك، على سبيل المثال، لو كانت لديك عدة مهمات مختلفة في أماكن متفرقة من المدينة فلا يجب عليك أن تتوقعي الذهاب إلى تلك الأماكن في يوم واحد، بل يجب أن تضعي خطة حتى تستطيعين إنجاز كل ما تنوين القيام به. هناك ساعات معينة خلال اليوم تكون مزدحمة دائماً، مثل ساعات الصباح وقبل النوم، ولتوفير الوقت والطاقة ركزي على الأمور التي لا بد القيام بها في تلك الأوقات، وأجلي الأمور الأخرى الغير ضرورية للساعات الأقل



## كوني منظمة

ربما تكون أهم نصيحة هي ببساطة شديدة أن تكوني منظمة. التنظيم شيء أساسي في عملية إدارة الوقت، لأنه يعطيك القدرة على التحكم المطلوب من أجل الوصول إلى ما تريد. ستندهشين من كم الأشياء التي يمكنك القيام بها عندما تكون لديك القدرة على التحكم في ساعات يومك. لكن التنظيم يحتاج إلى الالتزام وهو ليس شيئاً يمكن نبيله عشوائياً. كبداية، اكتبي قائمة بكل ما تريد القيام به يومياً، إلى جانب أنشطة الأسرة والأطفال، مواعيد الأطباء... الخ. بهذه الطريقة سوف تكونين أكثر تحكماً في وقتك لأن كل شيء سيكون مسجلاً أمامك و لن تنسي شيئاً.



## حاولي أن تعرفي كيف يضيع وقتك؟

قد يساعدك أيضاً إذا تعرفت على العوامل الموجودة في حياتك التي تضيع وقتك وتحكمت فيها. حددي ما تعتبرينه من العوامل التي تهدر

يجب القيام بها، وتكون مقسمة إلى أقسام "أ" و "ب" و "ج". قسم "أ" يتضمن الأشياء التي يجب القيام بها اليوم. القسم "ب" يتضمن الأشياء التي يمكن القيام بها خلال الأسبوع إذا لزم الأمر، والقسم "ج" يتضمن الأشياء التي يمكن القيام بها خلال فترة زمنية معينة.



## ابدئي يومك مبكراً

هناك نقطة خاصة بالنوم متعلقة بعملية تنظيم الوقت ولكن دائماً ما ننساها، وهي النوم مبكراً بشكل دائم. أن حصولك على قسط وافر من النوم أثناء الليل، يجعلك تستفيدين من يومك أكبر استفادة ممكنة.



## فوضي بعض الأمر لمن ينوب عنك

هناك وسيلة أخرى يمكن للأم العاملة أن تلجأ إليها للتغلب على المتطلبات المتضاربة، وهي التفويض. إن طلب المساعدة ممن حولك يوفر لك الوقت، الجهد، والطاقة. على الأم العاملة أن تعرف أن هناك أموراً لا تحتاج للقيام بنفسها، ومن

ازدحاماً خلال اليوم.



## صنفي الأمور المتشابهة معاً

الأمهات العاملات التي تصمن على تنظيم أوقاتهن بشكل سليم، غالباً ما تقمن بممارسة هذه الطريقة بشكل تلقائي. على سبيل المثال، يمكن أن تصنف بعض الأعمال المنزلية لتقمن بها في يوم واحد من العطلة الأسبوعية، مثل الطهي للأسبوع بأكمله، أو الغسيل، أو من الممكن أن تخصص يوماً أو يومين خلال الأسبوع للقيام بأعمال معينة سواء خاصة بالعمل أو المنزل. إن كثير من الأمهات العاملات تخصص أوقاتاً معينة في المساء لقضائها مع أطفالهن، وتقمن بعمل مجهود لكي تجمع الأسرة للخروج سوياً في العطلة الأسبوعية، وهن تبتعدن تماماً خلال تلك الأوقات عن أية واجبات أو أعباء أخرى.



## ضعي أولويات

إن مسألة تحديد الأولويات تعتبر عامل أساسي في عملية إدارة الوقت. مثلاً: وضع قائمة بالأشياء التي

أحيان أخرى قد يحدث عكس ذلك. في النهاية، لابد وان تحتفظي بتقائك وأن تعرفي أن مشاكلنا - سواء كانت التأخر في إنجاز بعض المهام، أو نسيان بعض المواعيد الهامة، أو البقاء في العمل حتى وقت متأخر - كلها مشاكل تعد صغيرة إذا ما قارناها بمنظورنا للحياة عموماً. ربما أهم شيء يمكن أن تفعله الأم العاملة لنفسها ولأسرتها هو أن تتذكر أن تعطي لنفسها بعض الراحة وأن تستمتع بنعم الحياة الكثيرة.

### نصائح أخرى للأمهات العاملات

- احرصى على الاستمتاع ببعض الراحة والترفيه في حياتك.
- كوني متفائلة ومؤمنة بالنهايات السعيدة.
- كوني على صلة دائمة بأسرتك وأصدقائك.
- بسطي أهدافك وجدولك اليومي بقدر الإمكان.
- تعلمي أن تأخذي الأمور بهدوء وتستمتعي بحياتك.
- احمدي الله على كم النعم التي منحك إياها.

الممكن أن ينجح في إتمامها الشخص المناسب الذي فوضته هي لينوب عنها فيها. إن عملية التفويض ووجود أشخاص يساعدون الأم العاملة هما عاملين مهمين للغاية، فبعض الأمهات لديهن مهارات هائلة في مسألة تنظيم الوقت، ولكن نظراً لعدم وجود من يساعدهن أو من ينوب عنهن في بعض الأمور، فأنهن لا يستطعن تحقيق التوازن المطلوب.

لابد أن تبذل الأم العاملة جهداً في خلق صلات مع أفراد آخرين سواء في دائرة العائلة أو خارجها. هؤلاء الناس يمكن أن يمنحونها مساعدتهن عندما تحتاجها، سواء كانت هذه المساعدة في رعاية الأطفال، القيام ببعض المهام، أو قد تكون ببساطة، مساعدة معنوية.



## كوني واقعية ومتفائلة

بغض النظر عن الكيفية التي تتبعها الأم العاملة لإحداث التوازن بين عملها وأسرتها، إلا أن الأمر في كل الأحوال ليس سهل المنال. بالنسبة لبعض الأمهات تلقى عبارة "التوازن بين العمل والأسرة" معارضة، لأنها تحوي معنى التساوي بين أهمية الأمور الخاصة بالأسرة والأمور الخاصة بالعمل. أما ما يحدث في الواقع فإنك قد تحتاجين أحياناً لإعطاء البيت وقت وجهد أكثر من العمل، وفي

# كيف أتعامل مع عاملتي المنزلية؟



مررنا في حياتنا الزوجية بالكثير من المواقف التي أسعدتنا، و أخرى آلمتنا، و من المواقف المؤلمة التي تواجهنا بعد زواجنا عملية البحث عن عاملة تساعدنا في تحمل المسؤوليات المنزلية اللا متناهية!

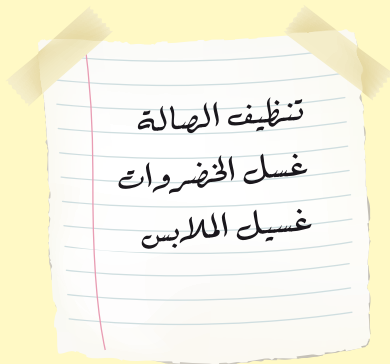
بعد عناء وطول انتظار تصل عاملتنا المنزلية فلا تسعنا الفرحة، و نحرص على توفير كافة احتياجاتها الشخصية و المادية من ملابس و أدوية و غيرها من الاحتياجات كما نقوم بتجهيز غرفتها الخاصة للنوم .

و نواجه العديد من المعوقات من أهمها عائق اللغة الذي تتغلب عليه باستخدام لغة الإشارة التي نبرع بها بعد ساعات من التمرين ، و لكن في الحقيقة العائق الأكبر هو الخوف! نخاف من أن نكثر الأوامر و الواجبات فتهرب العاملة في أول فرصة للفرار تاركة خلفها الكثير من المشاعر المختلطة كالشعور بالذنب ، الخيانة ، الغضب، الحيرة و الإحباط ! و تتساءل هل أخطأنا في حقها؟ هل ظلمناها ؟ هل كنا

نكون على معرفة بسيطة بنظرة العاملة لقائدتها بحسب منطقتها مع الأخذ في الاعتبار الفروقات الفردية.

### وإن أخطأت عاملي المنزلية؟

من منا لا يخطئ أو لا يكسر أو لا يحرق أو لا يفسد أي من الملابس أثناء الكي والغسيل! الكل يخطئ و الكل معرض للنسيان أو التقصير بشكل أو بآخر. إذا نظرنا إلى خلق الرسول - صلى الله عليه وسلم - في خلق التصويب يمكن أن نتعلم منه الكثير، فبممكن أن نستخدم أسلوب التجاهل إن كان لا ضرر منه، كالتجاهل عن عدم إتقان تنظيف الأرض في يوم من الأيام، كما يمكن أيضاً أن نوجه باستخدام أسلوب التعميم، إذا شعرنا أنه من الضروري استخدام أسلوب التوجيه المباشر يجب علينا ذكر الشيء الإيجابي أولاً ثم نوجه، مثلاً أن نقول: "يعجبني كيف قمت بتنظيف النوافذ، أحب أن تنظفيها من الخارج أيضاً". من المفيد أيضاً أن نكتب على ورقة المهام التي نريد عاملتنا المنزلية أن تقوم بها أو نمليها عليها بوضوح.



المتسببين في فرارها؟ وكيف لنا أن نحافظ على عاملاتنا المنزليات؟ وكيف نعاملهن بالعدل والإنصاف أمام خالق الكون ورب الخلق والعباد؟

### نعاملهن بإنسانية

يجب أن نعامل عاملاتنا المنزليات بطريقة إنسانية، وذلك بأن نطلب منهن باستخدام كلمة "من فضلك" ثم نشكرهن على قيامهن بعملهن، بالإضافة إلى ذلك يحسن بنا أن نشني عليهن عندما يقمن بعملهن على أكمل وجه أو على الأقل بسعيهن إلى كماله، من الأفضل أيضاً أن لا نحملهن فوق طاقتهن و يتم ذلك بتقسيم الأعمال المنزلية على مدار أيام الأسبوع أو بتقسيمها على عاملاتنا إن كان لدينا أكثر من واحدة مراعين في ذلك قدرات وإمكانات كل واحدة منهن. كما أنه من الضروري أيضاً أن نتأكد من أن صحتهم جيدة، و إن احتجن الذهاب إلى الطبيب أو أردن شراء دواء معين نقوم بأذهن أو توفيره لهن، من الجميل أيضاً أن نسأل من حين لآخر عن ذويهم وأولادهن.

### أن نسعى لفهمهن

كقائدة في منزلك من المحتم عليك فهم أتباعك، ومنهم عاملاتك، أبنائك وبالطبع زوجك! إن البشر تختلف نظرتهم إلى قائدهم و بالتالي مدى إتباعهم له حسب المنطقة التي يعيشون فيها على الكرة الأرضية، فيجب علينا كقائدات أن

## عزيزتي، إن العائلات المنزليات نعمة من نعم الله فعلياً أن نشكره عليها فبالشكر تدوم النعم !

**أ. هديل عمر العباسي**  
مدربة ومرشدة أسرية  
كاتبة ومحاضرة  
في الأمور الحياتية

### وماذا عن العائلات الأخريات ؟

صحيح أن "من تدخل فيما لا يعنيه نال ما لا يرضيه" ولكن من مسؤوليتي كفرد فعال في مجتمعي أن أنوه عن الخطأ، فإذا رأيت أن عاملة ما تسيء التصرف مع الطفل المسئولة عنه فإن من واجبي لفت نظرها إلى خطئها، إن السر يكمن في كيفية التوجيه، كما يكمن في قدرتك على تحمل الأذى. فإذا وجدنا أن عاملة تضرب طفلاً مثلاً أو تصرخ عليه بشكل مبالغ فيه فإما أن نقولي لها "لو سمحت يمكن أن تستخدمي الكلام لتوجيه الطفل لا داعي لأن تستخدمي يدك" أو "من الأفضل أن تستخدمي صوتك المنخفض" ثم تنصرفي فأنت بذلك قد أشعرتيها أن هناك من يهتم بالطفل وبمصالحته، كما يمكن أن نبحث عن الوالدة و نقول لها "لو سمحت عزيزتي آسفة على تدخلتي، أنا متيقنة أنك أم رائعة و لكن أحببت أن أقول لك أن عاملتك تصرخ أو تضرب طفلك و آسفة مرة أخرى على تدخلتي" ثم انصرفي فلا داعي لأن تشعريها بالحرج.

و أخيراً فإن التعامل مع عاملاتنا المنزليات ليس بالأمر اليسير فأنت بين شدة و لين ، بين حزم و مرونة ، و بين خوف و حذر. و لكن باختصار يجب أن نعاملهن بما يحبه الله ، نوضح لهن عملهن ، نبين لهن قوانين منزلنا ، نوجههم بالحسنى ، ثم نتوكل و نسلم أمرنا لخالقنا.

# MOTHERS APPS

## وجبة الغذاء كل يوم (السعر: \$ 0.99)

الوصف: تطبيق يقدم قائمة خيارات وجبة الغذاء لأسبوع كامل، و كل يوم يعرض لك وصفاً جديدة، و بالتالي فلن تجدي نفسك بدون أفكار جديدة لإعداد طعام الغذاء كل يوم.



## أساسيات الطفل (\$ 4.99)

الختير تطبيق (توتال بيبي) من قبل شركة آبل على أنه (المفضل بين الموظفين)، يحتوي هذا التطبيق على كل ما تحتاجه الأم الجديدة لتدخل وتتعرف على كل جوانب العناية بمولودها الجديد؛ من تغيير الحفاض والإطعام إلى فترات النوم و وقت الاستحمام هذه الأداة في متناول يديك ستجعل من عملية العناية بالطفل أمراً سهلاً وممتعاً



## لياقتك

هل ترغبين في التخلص من الوزن الزائد بعد الولادة؟ إن تطبيق (اخسري وزنك) المجاني يسهل عليك ذلك عن طريق مساعدتك في وضع الأهداف والعمل على تحقيقها. بعد إعداد معدل السرعات الحرارية اليومي الخاص بك، يمكنك تسجيل الدخول وإضافة الوجبات، حفظ الصفات، متابعة البرنامج الغذائي وتسجيل تدريباتك اليومية. وعندما تحققين الأهداف التي وضعتها لفقد الوزن الزائد، سيتيح لك التطبيق مشاركة تجربتك على حساب الفيس بوك أو صفحة تويتر الخاصة بك.





# مركز صحة الطفل طبيبك الأول



د. يوسف الحادي  
استشاري طب الأطفال  
(البحرين)



د. يوسف الحادي  
استشاري طب الأطفال  
(البحرين)



د. شيرين الحادي  
استشارية طب الأطفال  
(البحرين)



د. هور الحادي  
استشارية طب الأطفال  
(البحرين)



د. خالد الحادي  
استشاري طب الأطفال  
(البحرين)



د. فادي الحادي  
استشاري طب الأطفال  
(البحرين)



د. أيمن الحادي  
استشاري طب الأطفال  
(البحرين)



د. يوسف الحادي  
استشاري طب الأطفال  
(البحرين)



د. يوسف الحادي  
استشاري طب الأطفال  
(البحرين)



د. هور الحادي  
استشارية طب الأطفال  
(البحرين)



المركز الطبي الدولي  
International Medical Centre  
مع كل مستشفى - مستشفى



TheIMC@bahrain



@TheIMC@bahrain

تحت إشراف وزارة الصحة العامة  
مركز طبي دولي مع كل مستشفى  
مركز طبي دولي مع كل مستشفى  
مركز طبي دولي مع كل مستشفى



**د/ راشد فطاني**  
استشاري طب وجراحة العيون  
مجموعة د. سليمان الحبيب الطبية

بعد الإبصار من أهم الحواس الخمسة عند الإنسان لمسئوليته عن استقبال 50% من الإشارات التي تدخل إلى الدماغ مما يحيط بالشخص من أحداث ، لذا فإن تعطيل هذه الحاسة لأي سبب كان يدفع الشخص إلى شعور بقلق وتوتر عميقين كما يؤدي إلى إحباط شديد..

والحول من الأمراض التي تؤثر على تقليل نسبة النظر وتكون فيه العينين على غير استقامة وعادة ما تكون إحدى العينين منحرفة عن مكانها الطبيعي.

يصيب الأطفال بعد سن الثانية ويكون سببه عيوباً انكسارية (طول النظر)، وتوجد أنواع من الحول لا تستطيع النظارة وحدها تعديل الحول وفي هذه الحالة لا بد من إجراء عملية لتعديل عضلات العين.

والسن المناسب لإجراء العملية يعتمد على وجود كسل في العين مصاحباً للحول من عدمه ، فعند وجود الكسل لا بد أولاً من تنشيط العين وذلك بتغطية العين السليمة لفترة يحددها الطبيب المعالج حتى تتساوى حدة الإبصار في العينين وبعد ذلك تجري العملية ، وغالباً يقتصر تصحيح الحول على عملية واحدة ولكن هناك أنواع من الحول تحتاج لإجراء عملية أخرى وهذه النسبة بسيطة.



## أنواع الحول:

وللحول نوعان:

– الأول حول لا تختلف درجته باختلاف حركة العين ويسمى بالحول غير المتغير وهذا النوع هو الشائع لدى الأطفال...

وينقسم إلى نوعين:

الحول الإنسي الذي يكون فيه جهة انحراف العين إلى الداخل (أي إلى جهة الأنف) ، والحول الوحشي الذي يكون فيه جهة انحراف العين إلى الخارج .

– أما النوع الثاني من الحول وهو المتغير حيث تختلف درجته باختلاف حركة العين ويكون غالباً قصوراً في عمل أحد الأعصاب التي تحرك العضلات.

العلاج:

على ضوء الفحص العيني الشامل لأجزاء العين الداخلية والخارجية، يقرر طبيب العيون نوعية العلاج الملائم للحالة سواء كان علاجاً بصرياً أو طبياً أو جراحياً، وقد يتطلب الأمر علاجاً يجمع بين اثنين أو أكثر من هذه العلاجات معاً.



وهناك أنواع من الحول تعالج تماماً بالنظارة ولا تحتاج لتدخل جراحي وهذا النوع من الحول غالباً ما

## البرامج المسائية

1. نادي الكتاب: باللغة العربية ( نادي كتبوش ) و باللغة الانجليزية (Eager Readers)

2. مقارنات في اللغة الفرنسية: تعلم أساسيات اللغة و القواعد و المفردات اللغوية في جو من المرح

3. الباليه الكلاسيكي: ينمي الوعي و الانضباط و المرونة مع الثقة بالنفس

4. أصدقاء القرآن: حفظ القرآن الكريم من خلال استشعار المعاني الحقيقية

5. الحدود

6. العارف الصغير: تعلم العزف على آلة البيانو وأسس السلم الموسيقي

7. عمل يدوي للحلي و الإكسسوارات

8. برنامج التيدني نانس: للأعمار من 2,6 إلى 4 سنوات

9. الإنيكت

## البرامج الصباحية



برنامج يميل بين:  
(الروضة للأعمار 2-4 سنوات) يوميا  
من 9 صباحا إلى 1 ظهرا باللغة  
العربية و الانجليزية و الفرنسية.

برنامج ( أنا و أمي):  
تعليم و مرح للأطفال مع أمهاتهم  
من سن سنة إلى 3 سنوات



## برامج يوم الخميس

العزف على البيانو، الباليه، اللياقة البدنية على إيقاعات ال هيب هوب تحت إشراف فريق (Motion Boutique)

باليه



حبيب هوب

بيانو

## برامج موسمية

- برامج الشتاء و الربيع (أسبوع واحد) برنامج الصف (3 أسابيع).
- برنامج رمضان (3 أسابيع).
- ورش عمل للأمهات.
- لقاءات ترفيهية، تاجير الموقع بأعياد الميلاد، مناسبات خيرية.

Enchanted Garden f

@enchantedG1 E

enchantedg

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال بنا

الهاتف: +966 266 881 99 / 054 691 6812

@ البريد الإلكتروني: enchantedgarden.sa@gmail.com



# العدالة

العدالة هي الفضيلة التي تحتنا على الصدق  
في القول والعمل

فالطفل الذي يتعلم أن يكون أكثر عدالة يصبح  
أكثر تسامحا وتحضرا، وتفهما، ومهتما بالآخر،  
وينمو ليكون مواطناً صالحاً، وصديقاً جيداً.

هناك ثلاث خطوات لبناء خلق العدل لدى أطفالنا:  
**الخطوة الأولى: عاملي طفلك بعدل!**

- كوني مثالا قويا للعدل (يتعلم طفلك معايير الانصاف والعدل من خلال مراقبة قراراتك وردود فعلك والاستماع إلى ملاحظتك).
- أسألي نفسك الأسئلة التالية:
  - هل تظهرين المحسوبية؟
  - هل أعترف بأخطائي؟
  - هل أنا مرنة ومستعدة لتقديم تنازلات، أو أقوم بشكل صارم بالالتزام بالقوانين؟



أستاذة / تالا السليمان

أخصائية علم نفس تطوري تحليلي  
مركز أكت للاستشارات النفسية

• هناك ثلاث طرق لتعزيز التعاون والمشاركة في الأطفال:

### ١. خلق حدود للمشاركة

أخبري طفلك أن يضع بعيدا اللعبة التي لا يريد أن يشارك بها أصدقائه قبل قدومهم. هذا النهج يعزز في الواقع المشاركة وفي ذات الوقت يوضح أن هناك بعض الممتلكات الخاصة بطفلك والتي لا يشارك بها أحد.

### ٢. تشجيع سلوكيات المشاركة والتعاون

في الحقيقة، مفهوم المشاركة لدى بعض الأطفال مؤلم جدا، لذا عززي سلوكيات طفلك التي تنم عن المشاركة والتعاون. تذكري دائما أن تكرري وصف مفاعله طفلك حتى يقوم بتكرار نفس السلوك: "لقد لاحظت أنك قمت بتقسيم اللعبة لجزئين متساويين، لقد تصرفت بشكل عادل".

### ٣. التأكيد على تأثير المشاركة على الآخرين

عززي محاولات طفلك لمشاركة الاطفال الآخرين بتوضيح تأثيرها على الطفل الآخر. على سبيل المثال: "هل رأيت ابتسامته كالي عندما كنت تقاسم ألعابك؟ أنت جعلتها سعيدة! عندما يقوم طفلك بتصرف غير عادل، أسأله بماذا سيشعر لو كان في نفس موقف الطفل الآخر: "كيف سيكون شعورك إذا جون تعامل معك بنفس الطريقة وقام بأخذ ألعاب أكثر ليلعب بها؟"

أكبر اختبار لك كأم هو أن تسأل نفسك نهاية كل يوم، إذا لم يكن أمام طفلي إلا أفعالي التي أقوم بها فهل سيعرف طفلي ماهية الانصاف؟

### توقع وطلب الإنصاف

واحدة من أسهل الطرق لبناء الإنصاف هو جعله أولوية في منزلك، على سبيل المثال تقول الأم: "تتعامل في هذا المنزل دائما مع بعضنا البعض بكل عدل وتتصرف بالطريقة التي نرغب في أن يعاملنا بها الآخرون".

• شاركي معتقداتك حول الإنصاف

استخدمي قضايا الإنصاف والعدالة في البرامج التلفزيونية والأفلام والصحف لمناقشة معتقداتك والمعايير الأخلاقية مع طفلك.

استمعي بصورة نزيهة وصريحة

تجنبي مقاطعة طفلك أثناء تحدته أو الادلاء برأيك، فقط استمعي إليه بكل انصات.

• ضعي توقعات منصفة وواقعية

هناك خيط رفيع يفصل بين تحسين قدرات طفلك الطبيعية ودفعه ليصبح كما تريد. قد يفسر الطفل أسلوب الدفع والفرص بمثابة رسالة تقول "أنت لست جيد بما فيه الكفاية".

أسأل نفسك: هل ما أتوقعه شيئا يريده طفلي، أو هو شيء أنا أريده لنفسني؟

### تجنبي المقارنات

الخطوة الثانية: ساعدي طفلك أن يتعلم كيف يتصرف في المواقف

الموضوع لمزيد من الأفكار).  
 ٣. فكري في كل الحلول الممكنة والمحتملة (ساعديه على طرح الأفكار، واکتبي كل أفكاره واجعليه يختار أقرب فكرة يشعر هي الأكثر سهولة وانه يستطيع تنفيذها وسيتلتزم به).  
 ٤. جندي أشخاص آخرين في القضية (كلما كان عدد الأشخاص أكثر كلما أصبح التنفيذ أكثر حماسا لإحداث فرق).

٥. اجعلي النجاح هدفا لطفلك (إذا كان طفلك يحتاج لجمع الأموال، شجعيه للقيام بعمل نشرات للإعلان عن قضيته، واجعليه يشير إلى أماكن نشرها ووسيلة الاتصال).

٦. نفذي الحلول وقيمي مدى التقدم المحرز (غالباً ما تكون بداية المشروع هي الاصعب لدى الطفل، لذلك أسألي طفلك، "ما هو أول شيء تحتاج عمله لتبدأ؟" وضح لطفلك أن أفضل الخطط الموضوعية تواجه بعض الصعوبة في البداية، فلا بد أن تساعدي طفلك على تقييم التقدم في عمله وإذا ماكان هناك حاجة لتغيير أو تصحيح مسار أو مجال العمل).

٧. احتفلي بالجهود المبذولة (سواء تطوع طفلك مرة واحدة في السنة أو مرة واحدة في الاسبوع، ادعني جهوده أكدي على أن طفلك يقوم بشيء نبيل من خلال مشاركته لجعل العالم أفضل.

## تسعة أشياء يمكن ممارستها عندما يقول أطفالك "هذا ليس عدلاً!":

١. قومي بتهدئة الجميع
٢. توضيح المشاعر
٣. استمعي لجميع الأطراف
٤. كوني محايدة ولا تنحازي لطرف ما
٥. اجعلي الأطفال جزء من الحل
٦. لا تدعهم يذهبون قبل حل المشكلة
٧. انصحي الأطفال برؤية الموقف من جانب آخر
٨. احضري شخص وسيط
٩. اعرفي السبب الحقيقي للمشكلة

## الخطوة الثالثة: علمي طفلك بعض الطرق للوقوف في وجه الظلم

ليس هناك وسيلة أكثر فاعلية من تعزيز الذكاء الأخلاقي للطفل لجعلهم يشاركون فعلياً في مواقف تتعلق بالظلم، ومن ثم تشجيعهم على اتخاذ موقف من ذلك. هذه الخطوة تقدم طرقاً لتشجيع الأطفال على الوقوف ضد الظلم من خلال المشاركة في مشاريع العدالة الاجتماعية.

## سبع نصائح لجعل أطفالك يشاركون في مشاريع العدالة الاجتماعية:

١. اختاري المشروع بناء على اهتمامات طفلك (تتبعي القضايا العالمية التي تهم طفلك).
٢. ابحثي في الموضوع (إن المكتبة هي دائماً مكان جيد للبدء. اسألي المعلمين، والأطفال والجيران والأقارب، واتصلي على المنظمات التي تخص



مثل أي أب لطفل صغير لاشك وأنكم تعتزون بكل لحظة تقضوها مع طفلكم. كل الآباء يريدون لأطفالهم الأفضل في كل شيء، أفضل الألعاب، أفضل مدرسة، أفضل كمبيوتر، أفضل هاتف نقال... أفضل زواج و أفضل حياة. لذلك، فما هو أفضل طريق لتحقيق ذلك؟ في هذا المقال القصير، سأبحث جانباً واحداً من جوانب تربية الأطفال والذي يمكن أن يكون له تأثير كبير على طفولتهم ورشدتهم.



السلوك الذي ترغبين أن تربيه في طفلك، (مثلاً: اجلسي هادئة، قولي الحقيقة، كوني مهذبة وقومي بالعديد من التصرفات اللطيفة). تحدثي مع طفلك حول هذه الأمور واشرحي له لماذا هي مهمة خاصة لنا كمسلمين).



### كيف يجب عليك التحدث مع طفلك؟

عليك التواصل مع أبنائك بطريقة تبني بها شخصياتهم لا تحطمها.

● عندما تتحدثين مع طفلك كوني حذرة للكلمات التي تستخدمها والأهم من ذلك أن تكون إيماءات وجهك وجسدك متوافقة مع كلماتك (إننا نتواصل من خلال لغة الجسد أكثر من الكلمات).

● إذا كنت سعيدة مع طفلك أظهر هذه السعادة عن طريق الكلمات والأفعال (مثلاً: قولي ما شاء الله أنت تلعب بشكل جيد بهذه اللعبة) ثم أعقب هذه الكلمات باحتضانه مع ابتسامة عريضة! حاولي قول نفس الكلمات بدون الابتسامة أو الاحتضان وسوف تفهمين ما أعنيه.

● استخدامي اللغة الإيجابية أفضل من اللغة السلبية، لا يعني هذا أنه لا يجب عليك توبيخ

كآباء وأمهات، فإننا نستطيع توفير كافة الأشياء المادية التي يحتاجها أطفالنا، و لكن هناك أشياء ليست مادية، ما يعتز به الطفل أكثر ليس بالضرورة أحدث الألعاب التي حصل عليها، بل حبك و اهتمامك و وقتك الخاص معهم ، و اللعب معهم. من الممكن أن يكون الطفل سعيد باللعب بصندوق من الورق المقوى لو أنك تقضي الوقت في الحديث و اللعب معه. و من خلال قضاء الوقت مع الطفل فإنك تبني شخصية طفلك.

### ما هي الشخصية؟

تعني الشخصية في الأساس جوهر الطفل، كيف ينظر إلى العالم وكيف يرتبط بالآخرين، كيف يواجه الصعوبات و كيف يتراجع. بمعنى أشمل الشخصية تعني أيضاً الصفات الشخصية مثل كونه جدير بالثقة، يظهر الاحترام، كونه إنسان صالح، يتحلى بقوة التحمل وقوة الإرادة، الأمانة و...إلخ.

### كيف تستطيعين أن تبني الشخصية؟

بناء الشخصية هي عملية مستمرة مدى الحياة، حيث تبدأ في مرحلة الطفولة و تتطور مدى الحياة. يتعلم الأطفال من خلال اللعب، الكلام، الاستماع وملاحظة أفعالك أنت والآخرين من حوله. إن بيئة الأسرة المحبة تغذي نمو الأطفال الجسدي والعاطفي بشكل أفضل من تلك البيئة الفوضوية حيث لا يوفر أحد وقت خاص حقيقي للطفل. إذا شاهدك أطفالك وأنتي تصرخين، تشتمين، تتجادلين ولا تبدي أي احترام للآخرين، فلا تتفاجئي إذا رأيت طفلك أيضاً يقوم بنفس هذه الأفعال. حاولي قدر المستطاع أن تكوني قدوة و تثبتي على

وضبط النفس أكثر أهمية للنجاح في المدرسة وفي الحياة. فكري فقط في هذا الأمر- لو استطعت أن تعلمي طفلك كيف ينمي قوة الإرادة فإن كل رغبات اليوم والتمتع بها يمكن تأجيلها لغد، سيتعلم الأطفال كيف يعملون بجد ويبدلون جهداً أكبر اليوم حتى يكون الغد مكافأة بالنسبة لهم. حتى التصرفات البسيطة مثل أن تعلمي طفلك كيف ينتظر دوره بصبر سيكون مفيداً. قوة الإرادة تعتبر أيضاً أساساً للعديد من الأفعال في الإسلام (مثل أداء الصلاة في وقتها، عدم شراء ما لا نحتاج إليه فعلاً، الأكل باعتدال وصوم رمضان).

هناك قول مأثور وهو : ( أن الأمر يستغرق قرية بأكلها لتربية طفل واحداً)، بمعنى آخر نحن جميعاً مسئولون عن المساعدة في تربية أبنائنا بأفضل طريقة ممكنة نظراً للموارد التي أنعم الله علينا بها. إن الإسلام حث الأمهات بمكانة عالية، وعلى الآباء كذلك أن يكونوا شركاء فعالين في عملية التربية. إن من واجب الوالدين و باقي أفراد الأسرة، المعلمين وكل أفراد المجتمع أن يقوموا تدريجياً ببناء شخصية الطفل من خلال الحب، التفاهم والتعليم المناسب.

اختصاصي نفسي تربوي أول - **يوسف مايات**

ماجستير في علم النفس التربوي

زميل منتسب في جمعية علم النفس البريطانية

مركز المهارات، جدة

www.maharat.org

طفلك، بل افعلي هذا عند اللزوم.

● معظم الأطفال يستجيبون بشكل أفضل في وجود الضوابط و الأنظمة، لذا خططي أن توفري لهم ذلك في المنزل من خلال روتين منتظم (وليس جامد) للعب و الدراسة و النوم و الخروج من المنزل وتطوير الهوايات... الخ.

### اجعلي الوقت ثميناً



يجب بناء علاقة وطيدة مع كل طفل، إما مع كلا الوالدين - وهي الأمثل- أو على الأقل مع أحد الوالدين. حاولي أن تقضي وقتاً خاصاً مع طفلك أو طفلتك بشكل دائم كل يوم- حتى وإن كان ٣٠ دقيقة كل يوم-. الوقت الخاص يعني أن تتواجد مع الطفل بكل كيانك روحاً و جسداً، ترتبتي به تماماً. كأب أو أم: تكلموا، اضحكوا، وتعلموا سوياً. كوني بكامل التركيز والانتباه لطفلك خلال تلك الثلاثين دقيقة الغالية - ويفضل لو كان أكثر من ذلك-. إنك خلال هذا الوقت الخاص ستتمكنين من زرع البذور لتنمية الشخصية الجيدة.

### قوة الإرادة و ضبط النفس

برغم أن مستوى الذكاء العالي يعتبر هبة وميزة قيمة، إلا أن الدراسات أظهرت أن قوة إرادة الطفل



# الأب

## ودوره في حياة أطفاله

يجب أن نترف أن الأبوة هذه الأيام ليست مهمة سهلة. مع كل الضغوط التي نقابلها جميعاً في العمل ومع كل التغيرات التي تحدث في المجتمع، أصبحت الأمور أصعب، ولكن لا يجب أن تيئسا، هناك طرق مبتكرة لعمل التوازن المطلوب.

### الأسرة أولاً

من المهم للآباء أن يضعوا أولويات في حياتهم. الجلوس معاً كأسرة والحديث عن التوقعات يمكن أن يساعد. سوء تنظيم الوقت هو السبب الرئيسي في عدم قضاء الأسرة أوقات مفيدة معاً، وإدراك أن دور الأب في البيت لا يقتصر على المسؤولية المادية فقط هي أول خطوة لتحقيق ذلك. التزام الأب بمهمة يومية يقوم بها مع أطفاله هي طريقة جيدة لكي يقضى الأب وقتاً معهم.

الأطفال بشدة بآبائهم وما يفعلونه. على سبيل المثال، إذا لاحظ الطفل أن أباه حزين أو يبكي، يكون وقع ذلك عليه أقوى بكثير من رؤيته لأمه وهي تبكي. لذا يعتقد أن الأب يكون قدوة طبيعية لأطفاله، بينما لا تكتسب الأم هذه المكانة إلا فيما بعد عندما يكبر الأطفال ويستطيعون تقدير دور أمهاتهم.

تمتد علاقة الأب بطفله لأكثر من كونه قدوة، فهناك لغة مشتركة بينهما. يتعلم الطفل معرفة حالة أبيه النفسية من نبرة صوته ومع الوقت يستطيع الطفل قراءة مشاعر أبيه. باللعب مع الأب، يتعلم الطفل ما يليق عمله وما لا يليق. كثيراً ما يدفع الآباء أطفالهم أثناء اللعب لحدود بعيدة لكي يشجعوهم على الاكتشاف وعدم الخوف. رغم أهمية التحكم في حدة المشاعر وعدم التسبب في أي ضرر، إلا أن طريقة اللعب هذه تعطي لمسة مرحة لعلاقة الأب بطفله. عند قضاء الطفل وقت على انفراد مع أبيه ووقت على انفراد مع أمه، تمتد عاطفة الطفل في اتجاهات مختلفة مما يعلمه أشياء أكثر عن نفسه وعن العالم من حوله.

## أ. أحمد الحسين

سواء كانت هذه المهمة هي تحضير الإفطار له، أو قراءة حدوتة قبل النوم معه، هناك دائماً ما يمكن أن يفعله الأب بناء على أسلوب حياتكم. لذا فسر تخطي هذه المشكلة هو تنظيم الوقت.

## أي وقت مع الطفل مفيد له

الغريب أن الأطفال لا يحتاجون لساعات طويلة من الانتباه لكي يتعلموا من آبائهم. فأى وقت يقضيه الآباء مع أطفالهم أو حتى حولهم يشبع احتياجاتهم. كثيراً ما يلاحظ أن الأطفال يتصرفون بشكل مختلف في وجود الأب في البيت. الأطفال غالباً أكثر حيوية وانضباطاً في وجود الأب، والسبب في ذلك ببساطة هو أن الأب يلعب مع الطفل أكثر مما يهذبه عكس الأم، فبالنسبة للطفل يكون الأب مصدر إثارة، مرح، ونشاط.

## لماذا لعب الآباء مع أطفالهم مهم

أظهرت الأبحاث أن الآباء عادةً لهم طرق مختلفة عن الأمهات عند القيام بأشياء مع أطفالهم. الآباء يلعبون بطريقة أكثر عنفاً وأكثر مرحاً وأكثر إثارة لمنافسة الطفل، بينما تفضل الأمهات اللعب طبقاً للقواعد.

هذه الطرق المختلفة للأب مع أطفاله هامة لنموهم، فهي تبني في الطفل الشخصية وتقدير الذات وتعلمه كيف يتحكم في عواطفه. من المعروف أن علاقة الأم بطفلها تبدأ منذ معرفتها أنها حامل ولكن علاقة الأب بطفله تبدأ بعد ذلك وتتسم بحساسية أكثر. عادةً ما يتأثر



# الحماية من المخدرات أمر سهلاً!

تؤكد أحدث الإحصائيات أن نسبة تعاطي المخدرات في الدول العربية- بكل أنواعها وبدرجات خطورتها المختلفة - ارتفع بنسبة كبيرة جداً، وهذه الإحصائية تؤكد أهمية التعامل مع هذا الأمر مبكراً و بصورة مجدية حتى تعم الفائدة و نحمي الشباب.

عزيزتي الأم، سواء أردت أم لا يجب عليك التحدث عن المخدرات ذات يوم، و الأفضل أن تبادري أنت بتوعيته حتى تجنبه التحدث أو الحصول على أي معلومات غير موثوق بمصدرها أو صحتها.

سيسألك طفلك ذات يوم إذا شاهد مقطعاً من فيلم أو سمع قصة من زميل له عن المخدرات، و ستتوالى الأسئلة على ذهنه، ما هي المخدرات في الأصل؟ و ماذا تفعل في متعاطيها؟ و لماذا يتعاطها الشباب؟ و الكثير الكثير من الأسئلة، و لهذا يجب أن تكوني مستعدة للإجابة عن أي سؤال يتعلق بالمخدرات، إليك خطوات ستفيدك في هذا الأمر، بل و ستحمي ابنك منها بسهولة.

## أولاً: اقرئي عن المخدرات

- احمرار العين، و يغلب عليها المظهر المائي.
- رعشة في اليدين، و برودة.
- وجه منتفخ واحمرار وشحوب.
- ثرثرة ونشاط زائد.
- آثار وخز الإبر في الذراع والساقين أو أسفل القدم.
- غثيان وتقيؤ.
- عدم انتظام ضربات القلب.

ما هي المخدرات؟ ما أنواعها؟ وكيف تؤثر على جسم الإنسان ووظائفه وقدراته العقلية. ثقفي نفسك جيداً عن المخدرات، اقرئي كتب، مقالات أو أي مصدر موثوق يتحدث باستفاضة عنها حتى تكوني مستعدة للإجابة عن أي سؤال، و أيضاً حتى تتمكني من شرح الأمر بصورة جيدة.

## ثانياً: تابعي وراقبي

ببساطة، تابعي ابنك واعرفي كل شيء عنه ولكن دون إزعاجه، سوف يتيح لك فرصة ملاحظة أي تغيرات تطرأ عليه، وبالتالي يمكنك معالجتها مبكراً.

## أعراض سلوكية:

- تغير شامل في الأسلوب والشخصية.
- تغيير في الأصدقاء وأماكن الخروج، وربما تجنب الأصدقاء القدامى.
- تغيير في الهوايات والنشاطات.
- فقدان الاهتمام بالنشاطات العائلية المشتركة والاجتماعات الأسرية.
- صعوبة في الانتباه والتركيز.
- حساسية مفرطة، عصبية وتقلب في المزاج.
- إفراط في الخصوصية، ورفض دخول أي شخص صنه (حجرته).
- التعرض لحوادث السيارة.
- الميل للكذب والإنكار والتومويه والتورية.
- طلب المال كثيراً، وربما سرقة بعض المال.
- حيازة أدوات تستعمل في تناول المخدرات.
- استخدام معطرات الجو في الغرفة والبخور وما إلى ذلك.
- استخدام عبارات مشفرة وكلمات لا تفهمينها عندما يتحدث مع أصدقاءه أمامك.

## ثالثاً: تعرفي على الأعراض

إليك قائمة بالأعراض التي تسببها المخدرات، ولكنها قد تتشابه مع أمراض أخرى مثل التوتر والقلق، وقد تحدث بعض الأعراض لتعاطي نوع معين منها. لذا تابعي ابنك وراقبيه وحاولي معرفة المزيد عما تشاهديه من أعراض. وهذه الأعراض منها جسدية وأخرى سلوكية..

## أعراض جسدية:

- فقدان الشهية أو زيادتها، أي تغير في عادات الأكل، خسارة أو زيادة في الوزن غير مبررة.
- تباطؤ في المشي، وعدم توازن.
- أرق، كسل ومواعيد غير منتظمة للنوم والاستيقاظ.

## كيف تتحدثين مع ابنك؟

### ١- ابدئي الكلام مبكراً وتحدثي كثيراً

لا بد أن تبدئي في الكلام مبكراً واستخدمي صيغة بسيطة مع السن الصغير، وأخرى باستفاضة عندما يكون الابن قادراً على استيعاب معلومات أكبر. الكلام مبكراً يفيد في نقش المعلومة في ذهنه، و تربيته على رفض تلك أو تقبل ذاك، من ناحية أخرى، كرري الحديث عن المخدرات على فترات متباعدة، لا تكفي بمره واحدة! فالتكرار يؤكد الفكرة ويدعمها.

### ٢- قدمي المعلومة المناسبة لسن ابنك المناسب

إذا كان ابنك في السابعة من العمر مثلاً قولي له أننا نأكل الطعام الجيد لنحافظ على صحتنا، كما أن هناك أشياء نمتنع عنها لأنها تضر بأجسادنا، مثل التدخين وتناول الأدوية ونحن غير مرضى، وإذا ذكر أمامه لفظ "المخدرات" بادري بطرح سؤال عليه **(هل تعرف ما هي المخدرات؟)**

وأخبريه أنها مادة مضره جداً بالجسم، وإذا سألك المزيد أجب به ولكن ببساطة واختصار. ولكن في مرحلة المراهقة، ستحتاجين أن تشرحي أكثر عن ما هي أنواع المخدرات؟ وكيف أن الإدمان يؤذي الإنسان فيفقد القدرة على التحكم في نفسه والقيام بنشاطاته بشكل طبيعي بل وقد يصل به إلى الموت!

### ٣- انتهزي الفرص

تعلمي كيف تنتهزين الفرص لفتح الموضوع، احذري أن تقولي له أريد أن أحدثك عن المخدرات! لا أحد يحب الاستماع إلى محاضرات النصح والإرشاد بشكل يفرض عليه، ولكن كلنا نحب تبادل أطراف الحديث والتعليق على الموضوعات المطروحة أمامنا. فانتهزي الفرصة عندما يكون هناك إعلان توعوي عن المخدرات مثلاً.

### ٤- استمعي

الحوار يعني تبادل الرأي بين طرفين، أحدهما يتكلم والآخر يستمع. فإذا تكلمت أنت وشرحت واستفصت في الكلام عن المخدرات، أعطي الفرصة له كي يقول رأيه، أو يخبرك عن قصص سمعها من زملائه، استمعي إليه وانظري في عينيه وهو يتحدث حتى تتعرفي على انطباعه عن الأمر.

### ٥- كوني صريحة وأمينه

لا تخجلي من بعض المعلومات، ولا تمتنعي عن إجابة سؤال تعرفين إجابته، فقط استخدمي مهارتك في توصيل المعلومة بشكل واضح.

### ٦- كوني صبورة ولا تنفعلي

لا تجعلي أسئلته تستفزك و تثير غضبك، الأبناء يشعرون بضعفك إذا لاحظوا انفعالك، كما أنه يقلل من تأثير نصائحك ويثير الغضب لديهم بل و يعطيهم شعور بالتصدي لأي نصائح منك.

## ٧- تأكدي أنه يفهم ما تقولينه

انظري في عينيه وتكلمي، اشربي ببساطة ودون تعقيد، وبعد كل ذلك تأكدي أنه يفهم ما تقولينه وبعيه تماماً.

### خطط لتهيئة بيئة مضادة للمخدرات

**١- ابني الثقة بالنفس:** عادة، يلجأ الشخص للمخدرات كمحاولة لمعالجة أزمات نفسية تتعلق بفقدانه الثقة بنفسه، وفي مرحلة المراهقة تصبح الثقة بالنفس هاجساً كبيراً. لابد أن يثق ابنك بنفسه وأن تكون مشاعره إيجابية تجاه أفعاله وأفكاره. دورك أن تساعدته في تعزيز ثقته بنفسه.

**٢- حظر تجول:** لابد أن تضعي مواعيد لدخول وخروج الأبناء، و استخدمي أسلوباً مجدياً حتى لا يكون هناك أي مشاحنات بسبب منعه من الخروج في ساعة متأخرة.

**٣- العلاقة الجيدة بابنك:** احرصى أن يكون جوهر علاقتك بابنك الصداقة والثقة، ماذا تتوقع من ابن أمه بعيدة عنه، لا تصادقه، لا تقضي معه أوقات للنقاش أو لتبادل أطراف الحديث، هل سيستمع الابن و يصغي لنصائحها؟ بالطبع لا، فالصداقة تبنى من الترابط، لذلك كوني صديقة له.

**٤- القراءة عن الإدمان والمخدرات:** إذا كان ابنك يحب القراءة، حثيه على قراءة كتاب مبسط عن المخدرات. فالمعرفة نجاة، والجهل يوقع صاحبه.

**٥- علميه كيف يقول "لا":** من الممكن للشخص أن يرفض عرضاً بشكل مهذب ولطيف،

وكذلك ينم عن ثقة بالنفس وعدم احتياج. علمي ابنك كيف يقول "لا" بشكل واثق لأي شخص يعرض عليه المخدرات أو يقترح عليه أن يتناولها.

### ٦- يجب أن تعرفي نشاطاته ومواعيده

أنت كأم، لابد أن تكوني على معرفة بمواعيد ابنك وأنشطته، وليس هذا فقط، بل لابد أن تكوني على اتصال بمدربيه ومدربيه. تابعي مع مدرسيه واطلبي منهم أن يخبروك إذا لاحظوا غياباً متكرراً أو تصرفات غير طبيعية.

**تأثير الأصدقاء:** كلنا نعي تماماً أن تأثير الأصدقاء مباشر وفعال جداً.. لذلك علمي ابنك كيف يصادق الأصدقاء..

**الصديق الجيد:** ابدئي مبكراً في شرح من هو "الصديق الجيد" و"صديق السوء". عرفي ابنك أن الصديق الجيد هو من يشاركه نشاطاته وأعباه ويحترم خياراته وقراراته ويستمع إليه و يساعده إذا احتاج. إذا نجحت في توصيل هذه المفاهيم لابنك، يمكنك بعد ذلك أن تقولي له أن الصديق الذي يشجعه على تناول المخدرات ليس بصديق.

**اعرفي أصدقاءه:** يجب أيضاً أن تعرفي أصدقاءه. بل وأهل أصدقاءه. كوني على علاقة جيدة بأصدقائه واسمحي - بل واطلبي منه - أن يستضيفهم في البيت.

الابتعاد عن المخدرات سهل إذا اقتنع ابنك أنها مضره. فكوني بجانبه تشرحين وتوضحين أين الخطر، فأنت أول الحصون ضد كل هذه الأضرار.

أ. رائد عبدالكريم





## أسلوب ذكي لمعاقبة الأبناء ؟

قالت عندي ولدين الأول عمره ست سنوات والثاني تسع سنوات وقد مللت من كثرة معاقبتهما ولم أجد فائدة من العقاب فماذا أفعل ؟ قلت لها هل جربت

### (أسلوب الإختيار بالعقوبة) ؟

قالت لا أعرف هذا الأسلوب فماذا تقصد ؟ قلت لها قبل أن أشرح لك فكرته هناك قاعدة مهمة في تقويم سلوك الأبناء لا بد أن تتفق عليها وهي أن كل مرحلة عمرية لها معاناتها في التأديب وكلما كبر الطفل احتجنا لأساليب مختلفة في التعامل معه ولكن ستجدين أن (أسلوب الإختيار بالعقوبة)

ممزوجة بالغضب وذلك بسبب كثرة الضغوط علينا فيكون أبنائنا ضحية توترنا وعصبيتنا من الحياة ولهذا نحن نندم بعد عقابهم علي تعجلنا أو عدم ضبط أعصابنا ، ثم قلت للسائلة وأضيف أمرا مهما وهو أنك عندما تقولين لابنك اذهب واجلس لوحده وفكر بثلاثة عقوبات لأختار أنا واحدة منها لأنفذها عليك فإن هذا الموقف هو تأديب في حد ذاته لأن فيه حوار نفسي بين المخطئ وهو الطفل وذاته وهذا تصرف جيد لتقويم السلوك مراجعة الخطأ الذي ارتكب وهو وقفة تربوية مؤثرة



يصلح لجميع الأعمار ونتائج إيجابية وقبل أن نعمل بهذا الأسلوب لابد أن نتأكد إذا كان الطفل جاهلا أم متعمدا عند ارتكاب الخطأ حتى يكون التأديب نافعا ، فلو كان جاهلا أو ارتكب خطأ غير متعمد ففي هذه الحالة لا داعي للتأديب والعقوبة وإنما يكفي أن ننبهه على خطأه ، أما لو كرر الخطأ أو ارتكب خطأ متعمدا ففي هذه الحالة يمكننا أن نأدبه بأساليب كثيرة منها الحرمان من الإمتيازات أو الغضب عليه من غير انتقام أو تشفي أو ضرب كما يمكننا استخدام (أسلوب الإختيار بالعقوبة ) وفكرة هذا الأسلوب أن نطلب منه الجلوس لوحده فيفكر في ثلاثة عقوبات يقترحها علينا مثل (الحرمان من المصروف أو عدم زيارة صديقه هذا الأسبوع أو أخذ الهاتف منه لمدة يوم) ونحن نختار واحدة منها لينفذها علي نفسه وفي حالة اختيار ثلاثة عقوبات لا تناسب الوالدين مثل (يذهب للنوم أو يصمت لمدة ساعة أو يرتب غرفته ) ففي هذه الحالة نطلب منه اقتراح ثلاث عقوبات غيرها

**قالت معترضة ولكن قد تكون العقوبات التي يقترحها لا تشفي غليلي**

قلت لها علينا أن نفرق بين التأديب والتعذيب فالهدف من التأديب هو تقويم السلوك وهذا يحتاج إلي صبر ومتابعة وحوار واستمرار في التوجيه أما أن نصرخ في وجهه أو أن نضربه ضربا شديدا فهذا (تعذيب وليس تأديب) ، إننا عندما نعاقب أبنائنا فإننا لا نعاقبهم بمستوى الخطأ الذي ارتكبه وإنما نزيد عليهم في العقوبة لأنها

وغيرها من الكفارات فإن الشريعة الإسلامية تعطي ثلاث خيارات لمرتكب الخطأ وهذا أسلوب تأديبي راق وجميل فقالت إذن هو أسلوب قرآني تربوي قلت لها نعم إن القرآن والسنة فيها أساليب تربوية عظيمة في تقويم السلوك البشري للصغار والكبار لأن الله هو خالق النفوس وهو أعلم بما يصلحها وأساليب التأديب كثيرة ومنها **(أسلوب الإختيار بالعقوبة)** الذي شرعناه لك فانصرفت وهي سعيدة في تقويم أبنائها وزيادة المحبة في بيتها



د. جاسم محمد المطوع

### قالت والله فكرة ذكية سأجرها

قلت لها أنا جربتها شخصيا ونفعت معي وأعرف الكثير من الأسر جربوها ونفعت معهم لأن الطفل عندما يختار العقوبة وينفذها فإننا في هذه الحالة نجعل المعركة بين الطفل والخطأ وليس بينه وبين الوالدين فنكون قد حافظنا علي رابطة المحبة الوالديه وكذلك نكون قد احترمنا شخصيته وحافظنا علي انسانيته فلم نحقره أو نهينه ومن يتأمل تأديب الرسول الكريم للمخطئين يجد أنه مع التأديب يحترمهم ويقدرهم ولا يقبل باهاتتهم وقصة المرأة الغامدية التي زنت وطبق عليها الحد فشتها أحد الصحابة فقال له رسول الله انها تابت توبة لو وزعت علي أهل المدينة لوسعتهم فنظرة الإحترام للمخطئ باقية طالما أنه سار في برنامج التأديب.

ثم ذهبت السائلة ورجعت بعد شهر فقالت لي

**لقد نجح الإسلوب مع أبنائي وصارت  
عصبيتي معهم قليلة وهم صاروا  
يختارون العقوبة وينفذونها فأشكرك  
على هذه الفكرة**

ولكن أريد أن أسألك كيف فكرت بهذه الطريقة التأديبية الرائعة فقلت لها إني استعدت من الإسلوب القرآني في التأديب فالله تعالي يعطي للمذنب أو للمخطيء ثلاث خيارات مثل كفارة من جامع زوجته في نهار رمضان أو كفارة اليمين

# نعم

نستطيع إعداد جيل مبدع ومبتكر يؤثر في مجتمعه

www.kids-designers.com



## المصمم الصغير

لتعليم مبادئ وأساسيات

التصميم الداخلي

ورش عمل ديكور خاصة بالأطفال

تصميم غرف للأطفال

## مركز المصمم الصغير لتنمية مهارات الطفل

- هــارت للطفل (رسم - فنون - أعمال فنية)
- الخوارزمي الصغير (الرياضيات الذهنية)
- الخطوة الأولى (ترفيهي تعليمي من ٢ الى ٤ سنوات)
- رحلات سباحة
- برامج الذكور (قرآن وسيرة الصحابة)
- رمضان الخيـر (برامج لشهر رمضان)
- مرحلة ما بعد فترة المدرسة وفترة العصر
- دروس تقوية

جدة حي الفيحاء شارع عبدالله السليمان خلف البنك الفرنسي السعودي - فيلا زرقاء

هاتف : ٦٣٢٩٢٩٧ / جوال : ٥٥١٨٦٩٩٣٥

Designerskids@gmail.com follow us : facebook - Kids designers • twittter - Kids designers. and Instagram - Kidsdesigners



# هل

## مص الطفل لإبهامه عادة سيئة؟

بعض الأطفال يستمتعون بمص إبهامهم...  
والحقيقة أن كثير من الأجنة أيضاً يمصون إبهامهم  
وهم لا يزالون في رحم أمهاتهم! كثيراً ما يختار الآباء  
والأمهات فيما لو كان عليهم ترك أطفالهم يمصون  
إبهامهم أم لا، وإذا تركوهم كيف ومتى يجعلونهم  
يقلعون عن هذه العادة.

يتفق الخبراء على أنه أحياناً لا يمثل مص الإبهام مشكلة على الإطلاق. ومص الإبهام ليس بالضرورة دليل على عدم شعور الطفل بالأمان كما يعتقد البعض، فهو ببساطة عادة وأسلوب للتكيف، إذا كان الاطفال مضطرباً، مص الإبهام يهدؤه، وإذا كان يشعر بالملل، فهو يسليه.

أغلب الأطفال يتوقفون بشكل لا إرادي عن مص إبهامهم بين عمر الثانية والرابعة. من الأفضل أن يتوقف الطفل عن مص إبهامه قبل عمر الثالثة أو الرابعة لتجنب حدوث أضرار دائمة. تظهر المشاكل إذا استمر الطفل في مص إبهامه بقوة بعد سن الخمس سنوات. في هذه الحالة يكون الطفل عرضة لتنشوه أسنانه، كما يكون إصبغه أو أصابعه التي يمصها عرضة للتنشوه، بالإضافة إلى احتمال حدوث التهابات فطرية تحت الأظافر، ومشاكل في التخاطب كأن ينطق حرف ال "س" أو ال "ر" أو ال "ت" أو "ذ". مص الإبهام كثيراً يمكن أن يكون له أيضاً أثر اجتماعي على الطفل عندما يبدأ في الذهاب إلى الحضانة أو المدرسة، فمصه لإصبغه في المدرسة يمكن أن يعوق تطوره الاجتماعي. أغلب الخبراء يتفقون على أن أسلوب المدح والمكافأة يمكن أن يكون لهما تأثير إيجابي لكن بشرط أن يكون الطفل نفسه راغباً في التوقف. (كثيراً ما يمثل وجود أطفال من نفس عمر الطفل

#### ٤- اختارى الوقت المناسب

إذا كنت تعتقد أن الوقت قد حان لتوقف طفلك عن عادة مص الإبهام، اختارى وقتاً تكون حياتكم فيه هادئة نسبياً. كثيراً ما تكون فكرة جيدة أن تربطى وقت توقف طفلك عن مص إبهامه بحدث أو بنقطة جديدة فى حياته، مثل بدء ذهابه إلى الحضانة على سبيل المثال.

#### ٥- أعطيه سبباً للتوقف

إذا كنت تريد أن يتوقف عن مص إبهامه وترين أن الأطفال الآخرين سيسخرون منه عندما يبدأ فى الذهاب إلى الحضانة، اشرحى له ذلك بطريقة لطيفة. يمكنك أيضاً أن تشرحى له أن الضغط الذى يضعه إبهامه على أسنانه قد يضرها (من المفيد أن يؤكد له ذلك أيضاً طبيب الأطفال أو طبيب الأسنان)



#### ٦- اشركيه معك فى الأمر

بمجرد أن يرغب الطفل نفسه فى الإقلاع عن هذه العادة، ناقشا معاً الحلول الممكنة. بهذه الطريقة، لن تكون المسألة وكأنها شىء تفعله

دافعاً للطفل على التوقف عن هذه العادة، خاصة إذا وصل لسن المدرسة). إذا كان طفلك قد وصل للسن الذى يجب أن يتوقف فيه عن مص إبهامه، جربى هذه النصائح!

#### ١- ركزي على الجانب الإيجابي

بغض النظر عن عمر طفلك، لا تعنفيه على هذه العادة. بدلاً من ذلك ذكرىه بأن شكله يكون جميلاً عندما لا يكون إصبعه فى فمه.

#### ٢- لاحظى دوافعه

إذا كنت ترغبين فى أن تلهى طفلك عن مص إصبعه، لاحظى متى يبدأ وضع إصبعه فى فمه. إذا كان طفلك يمص إصبعه بشكل تلقائى عندما يكون مرهقاً، جاعاً، أو يشعر بالملل، ساعديه على التعبير عن مشاعره وإيجاد حلول أخرى. على سبيل المثال، يمكنك أن تقولى له: "لابد وأنتك تشعر بملل، ثم اشغليه بقراءة كتاب معه أو بلعبة.

#### ٣- ارتباط العادات

أحياناً مص الطفل لإبهامه يصاحبه عادات أخرى مثل احتضانه للبطانية أو اللعبة حيث يقوم الطفل بعمل هذه الأشياء معاً. إذا جعلتها قاعدة أن تكون البطانية أو اللعبة دائماً موجودتين فى حجرة نوم الطفل، غالباً ما سيقبل ذلك من مص الطفل لإبهامه خارج حجرة النوم.

طفلك جهداً إضافياً لكي يحمي نفسه من الانتكاس والعودة مرة أخرى إلى عادة مص الإبهام. عادة ما تستغرق مرحلة التوقف 30 يوماً على الأقل.

## إذا فشلت، استشيرى طبيب الأسنان

إذا فشلت في جعل طفلك يتوقف عن مص إبهامه، استشيرى أخصائى أسنان أو أخصائى تقويم أسنان، فيمكن أن ينصحا باستخدام أحد الوسيلاين الآتيتين:

### 1- تركيب أداة في فم الطفل

تركب هذه الأداة خلف الأسنان العلوية الأمامية، تمنع هذه الأداة من شعور المتعة الذى يشعر به الطفل عند مص إصبه إذا حاول مص إصبه في وجود هذه الأداة، وغالباً ما تحول دون ضرورة اللجوء إلى تقويم للأسنان فيما بعد.

### 2- غطاء الإبهام

هو غطاء مطاطى يغطى الإبهام، ورغم أنه لن يمنع طفلك من وضع إبهامه في فمه، إلا أنه سيجعل من المستحيل على الطفل أن يغلق شفتيه بإحكام حول إبهامه وهو ما يولد الإحساس المهدء الذى ينتج عن عملية المص وهو الإحساس الذى يجذب الطفل لمص إبهامه. 90% من الأطفال الذين يستخدمون هذا الغطاء، يتوقفون عن المص خلال 3 أسابيع! فهى طريقة آمنة وقليلة التكاليف لمساعدة الطفل على التوقف عن عادة مص إبهامه.

د. نزار محمد

الأم للطفل، لكن ستكون المسألة بمثابة شيء يفعلها الطفل لنفسه. يمكن أن تقوم الأم بتذكير الطفل عندما ينسى، لكن سيشعر الطفل أنه هو المسئول.

## 7- كافيته على النجاح

أعطى لطفلك نجمة عن كل يوم مر دون أن يضع إبهامه في فمه. يمكنك أن تقررى أنت وطفلك كم نجمة يحتاج لجمعها قبل أن يحصل على مكافأة أكبر، كعلبة جديدة على سبيل المثال. سيشجع ذلك الطفل بشكل كبير على التوقف عن هذه العادة في أسرع وقت.

## 8- أوجدى أسلوب إنذار

أصعب شيء في مرحلة الإقلاع هو أن يدرك الطفل أن إبهامه في فمه، حيث أن هذا يحدث بشكل تلقائى. ناقشى الأمر مع طفلك، واختاراً معاً طريقة تذكره عندما يحدث ذلك. قطعة من البلاستيك اللاص حول إصبه يمكن أن تذكره.

## 9- كونى صبورة

لا تستهينى بصعوبة توقف الطفل عن هذه العادة. مص الإصبع عادة قوية وبدونها يمكن أن يشعر الطفل بالضياع أو الفراغ، أحاسيس تشبه مشاعر الكبار عند الإقلاع عن عادة التدخين. لذا كونى صبورة مع طفلك وامنحيه تشجيعك الدائم، حتى لو توقف طفلك عن مص إصبه، من السهل أن ينتكس خلال البضع أسابيع الأولى. يجب أن يبذل

mumzworld.com  
#1 mother, baby & child site in the Middle East

Widest choice of  
baby & kids products

Risk Free Returns

Free Shipping

Best Price guarantee

Register  
Now  
& Get

50  
SAR

visit us at [Mumzworld.com](http://Mumzworld.com)

Pampers

Fisher-Price

LEGO

chicco

Disney

little tikes

PHILIPS  
AVENT

NUK





# التحسس من القطط

يعتبر جلد ووبر الحيوانات الأليفة - كالقطط وغيرها من الحيوانات ذوات الدم الحار - من العوامل المثيرة للحساسية عند كثير من الناس. وغالباً ما ينتشر الوبر في كل مكان حتى في بيوت الناس الذين لا يقتنون الحيوانات الأليفة - لأنها تعلق على الملابس فتنتقل من مكان لآخر.

و يطرح الناس تساؤلات كثيرة حول الحساسية المزمنة تجاه القطط ؛ هل هناك علاقة بين هذه الحساسية و تكرر الالتهابات التنفسية عند أطفالنا؟ هل سأندم يوماً أنني استسلمت لرغبة ابنتي باقتناء قطة رغم معاناتي من الحساسية تجاه القطط؟ هل صحيح أنه أصبح بالإمكان اقتناء ما يسمى بالقطط التي لا تسبب الحساسية والاستمتاع بها بلا معاناة من مشاكل العطس والسيلان؟ أسئلة كثيرة و مهمة، فما هي أسباب هذه الحساسية ؟ و كيف تتعامل معها؟

## ما أسباب التحسس تجاه القطط؟

يعاني حوالي 10% من الناس في الولايات المتحدة من حساسية تجاه الحيوانات الأليفة وخاصة القطط. وتزيد الحساسية من القطط مرتين عن الحساسية للكلاب. ويعتقد كثير من الناس أن الحساسية يسببها فراء أو شعر الحيوان، لكن السبب الحقيقي يكمن في البروتينات الموجودة في لعاب القطط وبولها وكذلك في قشور جلدها الجافة.



## كيف يمكن لهذه البروتينات الدقيقة أن تسبب تلك الحساسية الشديدة؟

أظهرت الأبحاث وجود فرط في ردة فعل الجهاز المناعي عند بعض الناس. فحين يتعرض الجسم للتماس مع هذه البروتينات الدقيقة يثور ويتهيج وكأته قد أصيب بجرثومة أو فيروس، بل حتى أكثر في بعض الأحيان. وينجم عن هذه الثورة والتهيج إفراز مواد كيميائية هي التي تسبب ظهور أعراض التحسس كالسعال وسيلان الأنف وظهور طفح جلدي.

وقد لا يعاني الإنسان من التحسس تجاه القطط، لكن هذه الحيوانات قد تحمل على ظهرها شيئاً من النباتات أو فطريات الرطوبة تجلبها أثناء تجوالها خارج البيت. وينبغي أن نتوه أن التحسس تجاه القطط واحد ليس له علاقة بنوعها أو سلالتها ولذلك لا يفيد استبدال القطعة بغيرها!

## ما هي أعراض التحسس تجاه القطط؟

تتفاوت شدة الأعراض بين شخص وآخر، وقد يعاني بعض الناس من عرض واحد وربما من عدة أعراض في وقت واحد، وتنحصر الأعراض غالباً في:

- السعال، ضيق النفس أو صفير الصدر.
- الطفح الجلدي خاصة على الوجه والصدر أو احمرار الجلد في مكان التماس مع القطعة.
- احمرار العينين والحكة.
- سيلان الأنف، انسداد الأنف، العطس أو حكة الأنف.

وعادة ما تبدأ أعراض التحسس بالظهور خلال فترة قصيرة، وقد تتأخر فتظهر بعد عدة ساعات. وقد أظهرت الإحصائيات أن الأعراض قد تكون شديدة خاصة عند الناس الذين يعانون من الربو التحسسي.

## كيف أعرف أنني أعاني من الحساسية تجاه القطط؟

رغم أن أعراض الحساسية تجاه القطط قد تكون

الأعراض) وكذلك بخاخات الأنف التي تحتوي مشابهات الكورتيزون، بالإضافة إلى بعض الأدوية التي تستخدم لمعالجة الربو.

وتستخدم المعالجة المناعية أو ما يسمى "نزغ التحسس" في بعض الحالات عند الكبار وكذلك الأطفال ممن تجاوز الخمس سنوات من العمر. وهذا النوع من العلاج له نتائج جيدة جداً عند بعض الناس، لكنه يتطلب تلقي العلاج فترة طويلة قد تمتد سنين.

لم يتوصل العلم في وقتنا الراهن للتخلص نهائياً من مرض الحساسية، لكن الدراسات الحديثة أظهرت علاقة ما بين تعرض الجسم للحيوانات الأليفة في الطفولة وتناقص نسبة التحسس للحيوانات لاحقاً. وفي المقابل أوضحت الأبحاث أيضاً أن هناك استعداداً للتحسس عند بعض الأطفال يزداد شدة عند التعرض لبعض الحيوانات الأليفة.

### التقليل من التماس مع القطط

ويعتبر هذا أهم خطوة للوقاية من تكرر أعراض التحسس إضافة للمعالجة الدوائية. ويتم ذلك بإتباع النصائح التالية:

- يجب عدم لمس القطة أو اعتناقها وتقبيلها.
- الانتباه أن بعض الزوار ممن يقتنون القطط في منازلهم قد يجلبون معهم وبر القطط وآثارها التي علقت على ملابسهم.

واضحة، إلا أنها قد لا تكون بسبب القطط. لذلك كان لا بد من زيارة الطبيب المختص قبل كِبَل الاتهامات لتلك القطة البريئة!

يقوم الطبيب عادة بتحري أعراض الحساسية ومدى ارتباطها بالتعرض للعوامل المهيجة، وقد يطلب إجراء بعض فحوصات الدم واختبارات التحسس الخاصة لتأكيد أو نفي التشخيص والمسبب. وربما يطلب إبعاد القط عن البيت والمحيط لعدة أشهر لمراقبة أثر ذلك على أعراض التحسس التي يعاني منها الشخص المصاب.

### كيف تعالج الحساسية تجاه القطط ؟



يكن علاج الحساسية في أمرين أساسيين، أولاهما التخفيف أو السيطرة على أعراض التحسس، وثانيهما (وهو الأهم) الوقاية والتقليل من تكرر الأعراض.

أما معالجة أعراض التحسس فتتم بإعطاء أدوية الحساسية المعروفة والتي تتضمن مضادات الهيستامين (كالإيريوس، الكلاريتين والزيرتك)، مع أو بدون مضاد الاحتقان (حسب العمر وشدة

• ومتكرر واستخدام الفلاتر المطورة (HIPA) في  
المكانس الكهربائية لالتقاط الغبار والأجسام  
الدقيقة التي تسبب التحسس .

• استخدم منقيات الهواء والتأكد من تنظيف  
فلاتر فتحات التهوية بشكل دوري.

• وأحياناً قد يفيد استحمام القط في تقليل  
نسبة العناصر التي تزيد من التحسس بشرط ألا  
يؤذي هذا الحيوان الأليف.

وفي الختام أرجو أن تكون هذه النبذة السريعة  
المبسطة عن الحساسية تجاه القطط قد أجابت  
بعض تساؤلاتكم وحازت رضاكم وأدعو الله أن  
تحقق الفائدة لكم ولأحبابكم.



**د. محمد زهدي الإمام**  
استشاري أمراض الرئة والتنفس عند الأطفال  
زميل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال  
عضو المجموعة السعودية لأمراض الصدر  
عند الأطفال وجمعية الصدر السعودية

• أما إذا اضطر الإنسان إلى المبيت في بيت فيه  
قطط فيجب على الأقل إبقاء القطط خارج غرف  
النوم لعدة أسابيع إن أمكن قبل استخدامها.  
وكذلك يفضل البدء باستخدام أدوية الحساسية  
قبل ظهور الأعراض وعدم الانتظار وإلا سيكون  
علاجها أصعب عندئذ.

### لا أريد أن أتخلى عن قطتي... ماذا أفعل؟



يجد كثير من الناس كباراً وصغاراً صعوبة بالغة في  
التخلي عن حيواناتهم الأليفة وخاصة القطط،  
فالقطة أصبحت فرداً مهماً من أفراد العائلة.  
ولذلك وجب البحث عن طرق أخرى لتخفيف  
التعرض للعوامل التي تزيد من التحسس، وإليك  
بعض الإرشادات والوسائل التي قد تفيدكم:

• لا تقترب كثيراً من القطة وارك لغيرك  
مسؤولية العناية بالقطة وتنظيفها.

• حدد الأمكنة المسموح للقطة أن تتجول فيها  
مع إبقاء غرف النوم مغلقة فلا تدخلها القطط أبداً.

• يفضل إبقاء القطط خارج المنزل ما أمكن.

• ينصح بتنظيف الأثاث والسجاد بشكل منتظم

التوامان : تظهر هذه القصة،  
المشكلات التي تبرز بوضوح  
المفاهيم المتعلقة  
 بالرياضيات ، كما يشجع  
الأطفال على المشاركة  
بفاعلية في حل تلك المشكلات.



بادنغتن : منذ خمسين سنة  
و قصص الدب بادنغتن  
تسحر قلوب الأطفال حول  
العالم. و ها هو بادنغتن  
يطرق اليوم باب قرا اللغة  
العربية.



**Going on a plane:**

this series introduces young children,  
in an amusing and friendly way,  
to situations they might find  
themselves in for the first time



**Bubble trouble:**

Doc loves popping bubbles with  
her friends Emmie and Alma.  
Bubble Monkey can't blow bubbles.  
It's time for bubble monkey  
checkup!



احرفي: صمم هذا  
الكتاب لتعليم الطفل  
في المرحلة الابتدائية  
احرف الأبجدية من  
خلال القصة و الصورة.



## مكتبة الطفل



**Wonderful world**

**of Dinosaurs:**

this book offers  
children an  
up-close  
look at these  
amazing prehistoric  
beasts.

Riyadh Gallery: King Fahd Road, Riyadh, Tel.: (01) 2730762  
Stars Avenue: 2<sup>nd</sup> Floor, Al Malek Road, Jeddah, Tel.: (02) 2754689  
Stationery Fantasies: Prince Sultan Street, Jeddah, Tel.: (02) 2634817  
Red Sea Mall: King Abdulaziz Road, Jeddah, Tel. 2<sup>nd</sup> Floor  
Andalusia Coffee: Prince Sultan Street, Jeddah, Namaa Centre

الرياض جاليري، طريق الملك فهد، الرياض، هاتف: ٢٧٣٠٧٦٢ (٠١)  
ستارز أفنيو، الدور الثاني، طريق الملك، جدة، هاتف: ٢٧٥٤٦٨٩ (٠٢)  
روائع المكتبات، شارع الامير سلطان، جدة، هاتف: ٢٦٣٤٨١٧ (٠٢)  
رد سي مول، طريق الملك عبد العزيز، جدة، الدور الثاني  
أندلسية كافييه، شارع الامير سلطان، جدة، مركز نما

تسعى **Nuby** لجعل حياة الامهات والأطفال سهلة وبسيطة وممتعة حتى يتمكنوا من التمتع بتجربة أكثر من رائعة في جميع مراحل نمو الطفل ، و ذلك من خلال منتجاتنا المصنعة وفقا لأعلى المعايير العالمية.

تشمل منتجاتنا زجاجات الرضاعة و ملحقاتها ، اللهايات، أدوات المائدة، ألعاب الرضع، و مستلزمات الحمام والحضانة حيث نتميز بحصول إبتكاراتنا على براءة اختراع في كل من هذه الفئات.

## العلامة التجارية الأسرع نموا حول العالم

استثمارتنا في البحث والتصميم والابتكار جعلت **Nuby** في طليعة شركات منتجات الأطفال وكانت ضمانا لنصبح العلامة التجارية الأسرع نموا بتواجدنا في أكثر من ١٥٥ دولة في جميع أنحاء العالم.

## عقود من الخبرة ضمان الجودة

تغطي خبرتنا جميع المراحل الهامة والمثيرة التي تواجه الأمهات عندما يتطور الطفل وينمو، ومساعدتها على اتخاذ القرارات مهمة خلال رحلة الأمومة، مما جعل **Nuby** المنتج المفضل من قبل الملايين من الأطفال والأمهات في جميع أنحاء العالم على مدى السنوات ال ٢٥ الماضية.

وكان ناتج جهودنا في التميز تحقق العديد من منتجات **Nuby** لجوائز مرموقة في التصميم، الأداء و المبيعات في السنوات الأخيرة



Every Step of the Way.

# Nuby™



FAVORITE  
CUP:

NAME: JOSEPH

FAVORITE  
COLOR: red



## GripN'Sip

BPA  
FREE

10 oz / 295 ml

6+



شركة الهلال التجارية  
AL-HILAL TRADING CO.



9 2 0 0 0 0 9 0 9  
alhilal@alhilalco.com

Every Step of the Way.

# البكاء!

## عزيزتي...

اليوم سنتكلم عن ظاهرة طبيعية جداً نراها بشكل شبه يومي في أطفالنا الأعزاء... ألا وهي- البكاء!

تجد الأم في كثير من الأحيان بعض الضغوطات من بكاء طفلها المستمر وبالذات في المراحل المبكرة من العمر.. سؤالنا اليوم هو ... هل تتواجد هنالك بعض الطرق المساعدة في التقليل من بكاء أطفالك؟، وماذا لو واجهت حالة بكاء لأكثر من طفل في نفس الوقت... ماذا سأفعل؟ لكل طفل خلقه الله سبحانه وتعالى شكل، وتوجه، وعاطفة مختلفة، معنى ذلك أن بعض هذه الطرق وتأثيرها مختلفاً من طفل لآخر.. فجربي واختاري من هذه الطرق ولاحظي ما قد يعطي فعالية أكبر مع طفلك.

### 1- وقت البكاء :

خذي طفلك إلى مكان هادئ، ذو أنوار خافته حيث لا يمكن للطفل رؤية الأشياء بوضوح تام - ضعيه في سريريه المتحرك وحركيه حتى يهدأ. الأطفال في هذا السن يشعرون بالضغط أسرع وأكثر من البالغين. حيث أن تركيبة دماغ الطفل لا تقدر على تحمل الكثير من المؤثرات الخارجية مثل الضجيج والأصوات المتواصلة، والمؤثرات البصرية المتواصلة كالتلفاز وحركة من حوله بشكل مستمر، فإعطائهم فترات من الانعزال عن هذه المؤثرات، الهدوء، والصفاء والتقليل من البكاء.



## ٢- فترات ما بين البكاء

احملي طفلك فوراً وقتما تجديه يسكت بين فترات البكاء، وذلك قبل بدئه بالبكاء مجدداً. سوف يفهم ابنك أنك تعطيه حافزاً على سكوته! وذلك سوف يربي عنده ذلك المفهوم مع الوقت... وليس العكس بحمله فوراً وقتما يبدأ بالبكاء حيث سيقوم بالبكاء لفترات أطول كي تقومي بحمله كما تعود.

## ٣- قومي بلمس بشرته أو احتضانه..

عند لمس بشرته واحتضانه يطمئن الطفل، حيث أن عملية لمس البشرة إلى بشرة أخرى يزيد من هرمون السيروتونين والمسئول عن الإحساس بالراحة، ولمسه أيضاً يقلل من هرمون كورتيزول والمسئول عن الإحساس بالضغط المتواصل أو الإجهاد، وذلك ينطبق على الأم والطفل في نفس الوقت، إذا لم يستجيب لهذه العملية فقومي بتدليكك بدءاً من منطقة الصدر إلى الذراعين، ثم من الأرداف إلى القدمين ثم إلى الظهر بلطف.

## ٤- اجعلي شخصاً آخر يقوم بحمله

في بعض الأحيان التغيير يكون مفيداً، حيث يمكن إعطائه لأبيه كي يحمله بدلاً منك.. الطفل يحس بالتغيير، فإذا تغيرت وضعية حمله، أو حمله شخص آخر، ذلك قد يؤدي إلى النتيجة المطلوبة.

## ٥- في حال وجود أكثر من طفل!

خذيهم خارج المنزل إلى حديقة البيت إن وجدت، فاستنشاق الهواء الطلق والنظر إلى ما حولهم سيجعلهم يشعرون بالراحة.

حتى الطفل عزيزتي القارئة يشعر إذا كان بالمنزل أو خارج المنزل وذلك الإحساس ينشأ بدءاً من وقت ولادته مباشرة! سيقدّر طفلك تغيير الأماكن والمناظر التي تحيط به. إبقائه في المنزل فترات طويلة سيجعله يشعر بعدم الارتياح - مثله كمثل البالغين والكبار- حتى قضاء بعض الوقت خارج البيت سيساعد طفلك على النوم بشكل أفضل في المساء وخاصة إذا كان تحت شمس دافئة، مع أخذ الحيلة بالملابس التي تحميه من ضوء الشمس المباشر أو الهواء.



أ. أحمد عقيل

خبير التطوير الحياتي والقيادي



تسود بين الأطفال في الدول العربية عادات تغذية خاطئة مثل تناول الكثير من الوجبات السريعة كالبطاطس، والاستهلاك الكبير للمشروبات الغازية، وعدم تناول وجبة الإفطار، وأكل الوجبات السريعة خلال مشاهدة التلفاز والذي يترافق مع قلة الحركة. وإن العادات الحياتية الخاطئة هذه يمكنها أن تؤدي إلى فجوات غذائية، ينتج عنها نقص في المواد الغذائية قد يعيق نمو الأطفال وتطورهم. كيف يمكنك التأكد من حصول طفلك على السعرات الموصى بها والعناصر الغذائية الأساسية من خلال نظامه الغذائي اليومي؟ إليك بعض النصائح:

### ١- أدركي ما يحتاجه طفلك

من الضروري أن يحظى طفلك بنظام غذائي صحي قائم على توازن سليم بين جميع العناصر الغذائية والفيتامينات الأساسية. وتعاني الوجبات السريعة التي يقبل عليها معظم الأطفال في المنطقة من نقص في فيتامين د والكالسيوم والحديد بشكل خاص، وهي العناصر التي تلعب دوراً محورياً في ضمان صحة طفلك. نقص الحديد يساهم في إعاقة النمو مما يؤدي إلى مرض الأنيميا وضعف في قدرات الإدراك والذاكرة والانتباه، ويخفض من مستويات الذكاء، في الوقت الذي يساهم فيه كل من فيتامين د والكالسيوم على تأسيس عظام قوية.

### ٢- تحكّمي بوجبات الطعام

أوقفني تناول الوجبات السريعة واحرصي على الطهي في المنزل، إذ يعد الطعام المطبوخ في المنزل أكثر قيمة وتوازناً من الناحية الغذائية، فضلاً عن ذلك، يتيح لك تحضير الطعام في المنزل أن يتضمن المكونات الغذائية التي يحتاجها طفلك. ناهيك عن أن مشاركة الأطفال في إعداد وطهي الطعام تعزز مستوى وعيهم للطعام الصحي، وتؤسس فيهم عادات غذائية صحية.

### ٤- شجعي طفلك على تناول وجبات خفيفة صحية

من المهم تجنب إغراء الوجبات الخفيفة السكرية أو الدهنية، والاستعاضة عنها بخيارات صحية. جربي استبدال رقائق البطاطس والبسكويت بالفواكه والخضار الطازجة والوجبات الخفيفة المكونة من الحبوب الكاملة. كما ينصح بالاستعاضة عن المشروبات الغازية بعصير الفاكهة الطبيعي والمياه والحليب. وهذه جميعها خيارات صحية أفضل بكثير لطفلك من الوجبات السريعة.

### ٣- احرصي على انتظام الوجبات

من المهم وضع روتين لوجبات الطعام، ومن جهة يسمح هذا بتعزيز الترابط والتواصل بين أفراد الأسرة جميعاً، ومن جهة أخرى يقدم فرصة مناسبة لتعليم الأطفال عادات الأكل الصحية، وتذكري أنه من المهم أن تكوني قدوة لهم من خلال تناول وجبات صحية كأسرة واحدة على الدوام. وتعد وجبة الإفطار مثالية لذلك، ولا سيما أنه من المهم جداً أن يتناول الصغار وجبة إفطار صحية ومتوازنة ومغذية.

### ٥- لتتسم وجبات الطعام بالمرح

إذا كان طفلك صعب المراس خلال تناول الطعام، حاولي تقديم أطعمة جديدة بطريق مبتكرة ومثيرة للاهتمام. ويمكنك على سبيل المثال التركيز على اللون والشكل في تحضير الوجبات، فهذا يجعلها ملفتة لانتباهه. فضلاً عن ذلك، تزرخ الخضار ذات الألوان الزاهية، مثل الفلفل والجزر والقرنبيط، بالعناصر ذات القيمة الغذائية العالية. أطلقلي العنان لمخيلتك في تحضير وجبات الطعام.

'From Horlicks'

### ٤- الجأى إلى المكملات الغذائية

تساعد المشروبات الصحية المغذية، مثل هورليكس، على ملء الفجوات الموجودة في النظام الغذائي، ويمكنك جعلها جزءاً من النظام الغذائي الصحي. وهو يتوفر بنكهتين لذيذتين ويحتوي على 16 عنصر غذائي رئيسي. ويضمن تناول طفلك لخصتين من هورليكس يومياً حصوله على 100% من السرعات والعناصر الغذائية اليومية الموصى بها في ذلك مجموعة من المعادن كالحديد وحمض الفوليك والفيتامينات (B2, B6, B12, C)، ويتضمن 50% من الكمية الموصى بها من الكالسيوم والفيتامينات (A, B1, D) وغيرها.

# أسيخ الدجاج الترياكي

## Teriyaki Chicken Skewers

الكمية : ٤ أشخاص



### المكونات:

4 - 6 أفخاذ دجاج كبيرة منزوعة العظم  
و الجلد . أو 4 صدور دجاج.

### خلطة النقع:

- 2 ملعقة طعام من الصويا صوص
- 1 ملعقة صغيرة زيت السمسم
- 1 ملعقة كبيرة خل الأرز
- 3 ملاعق صغيرة عسل
- 1 فص ثوم مهروس
- 1 ملعقة صغيرة من جذور الزنجبيل
- الطازجة المبشورة

أسيخ الدجاج المنقوعة سهلة  
جداً و لذيذة جداً، كما أنها مناسبة  
للشواء أو الطبخ.  
يمكنك استخدام صدور أو أفخاذ  
الدجاج. و لكن لحم الدجاج الداكن  
محبب أكثر لطراوته و نكهته، كما أنه  
يحتوي أكثر بمرتتين على  
الحديد و الزنك.

### طريقة التحضير:

- ١- اخلطي كل مكونات صلصة النقع. قطعي كل صدر دجاج إلى أربع شرائط و انقعها لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٢- انقعي ٨ أسيخ خشبية في ماء لمنع احتراقها.
- ٣- ادخلي شرائط الدجاج في الأسيخ بشكل متعرج مثل الثعبان، ثم اطبخيها على شواية مسخنة من قبل لمدة ٤ إلى ٥ دقائق لكل جانب.
- ٤- إذا قمت باستخدام أفخاذ الدجاج، قطعيها إلى مكعبات بحجم اللقمة و أزيلي أي دهون عالقة ( أزيلي الجلد أيضاً ). نظمي مكعبات الدجاج في الأسيخ و اطبخي بنفس الطريقة.



**Do** you find yourself constantly reminding your teenage son to clean his room, to do his homework, to pack his school bag the night before, to leave to school on time? Do you feel that you are more invested in your teenage daughter's accomplishments, and success more than she is? If **SO** then read on.

You are definitely setting yourself up as a parent for disappointments, angry quarrels, frustrations, and a strained relationship with your teen. As a rule always know that if your teen doesn't care about getting the grades, or getting to school on time, or even getting suspended, you worrying about it and forcing your son out of bed and out of the house every morning so he won't get suspended is a disservice to him. This way he will never learn about accountability, responsibility or consequences. What if your child gets suspended?

What if he fails his exam? It will be his choice and he will learn the consequences of his choices. I know as a parent it is hard to see your child getting into trouble, but sometimes a bit of “tough love” will have a better outcome than you laboring for your teen in order for them to avoid failure. It may sound like an extreme measure to let your child face reprimands at school but when your teen learns that he himself has to make sure to do whatever is needed or suffer the consequences, his behavior will change. If he knows that as a result of his actions he will actually get suspended, he won't get to go to the party on the weekend, or he won't be getting his pocket money- he will no longer rely on you, his parent, to make sure that he never gets into trouble, fails, or is late.

Saying this does not mean to just let go of your teen and let them face the consequences, not at all. What is needed is a strategy to ensure your teen does what is needed.

**1.** Stop asking your teen again and again to go and do his homework, stop warning your teen to be nice and polite when going out with family worrying that they might embarrass you, and stop doing their research projects.

**2.** Instead, put ultimatums and take away privileges. YES you still have the parental right to ground your teen.

For example: take away something that your teen looks forward to do, be it a sports activity, going to a friends house on the weekend, their Ipad or mobile phone. If it is something really important for your teen rest assured that it will oblige your teen to follow the rules.

**3.** If you feel that you have tried and tried and your teen doesn't seem to care then let go and say “ok I have tried to help you but you don't seem to want my help, now I will not try anymore, you do things your way, and all I'm going to do is not allow you to go to your friends on the weekend if I get bad reports, or you don't do your duties” and follow through with it. Always follow through otherwise this strategy will not work.

**Tala Alsoleiman**

Psychoanalytical developmental Psychologist  
Act centre

إرجاع دون مخاطر



أوسع تشكيلة من ماركات  
الأطفال في الشرق الأوسط



ضمان أفضل الاسعار



توصيل مجاني



# ممزورلد.كوم

#1 لكل ما يخص الأم والطفل في الشرق الأوسط



سجلي الآن واحصلي  
على ٥٠ ريال

تصفحي الآن موقع Mumzworld.com

Pampers

Fisher-Price

LEGO

chicco

Disney

little tikes

PHILIPS  
AVENT

NUK



# Friendship

**Friendship can never be described in words, it can only be described in feelings. Choose your best friends very carefully, the biggest mistake you will make is choosing the wrong friend. When your best friend is jealous of you being with someone else, don't ignore the fact that she is jealous, go talk to her to make her feel important to you. tell her that she doesn't have to be jealous because at the end we are all friends.**

Gossiping can be a big issue these days, because now is the time when you would always be talking about other people behind their backs. You should be careful with who to share secrets with because you don't know if you can trust them.

When your friend suddenly starts to ignore you its either because you did something wrong or she is having a tough day so go make her feel happy and talk to



her.

If you were ever bullied or still getting bullied, first try solving the problem on your own and stand up for yourself. I know standing up for your self can be hardest part, but if you never try the bully will never stop bullying you. A friend is someone who loves you just the same even after you have changed. In friendship, friends love you for who you are on the inside not for who you are on the outside.

A best friend shouldn't take advantage of you and you should have equal powers. Best friends are people who understand each other most. When friends change and you have been with them for a long time that is the part that hurts the most. Because you thought you knew someone and then they turned out to be someone else. If this happens to you don't change how you were treating them just imagine nothing changed, because you can't keep ignoring them your whole life.

Having a best friend doesn't mean that you can't have other friends too. You can have as many friends as you want. Don't let her tell you who your friends are and if she does that it means that she is not a true friend. Best friends are two souls in one body. If you think your best friend is not as close to you as before show her that you still care and you still love her. "Friendship is that moment when one person says to another: "What! You too? I thought I was the only one.

**MAYA FITAHI**      **SARAH BAKR**

---

# B&G costume أزيا، 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 : ٠٥٠٥٨١٨٧٠٦

٠٥٤٠٠٠٥٠٠٧

فاكس : ٠٢-٦٩١٥٦٩٥

bg.costume@yahoo.com



Today, a quick glance at a tween or teen's calendar tells a revealing story. Monday hip-hop class, Tuesday debate club, and Wednesday Girl Scouts. Add to that academic demands, family obligations, and an increasingly busier social life. Soon, the calendar is completely full. So many activities, so little time.

Some girls thrive with a jam-packed schedule, but others feel stressed out. Although being involved at your school and around your community will aid in becoming a well-rounded, confident girl, everyone needs a little time to chill. A KidsPoll run by KidsHealth revealed that 90 percent of kids surveyed felt stressed because they were too busy! And 61 percent said they wished they had more free time to hang out or play with friends. With the smorgasbord of activities to choose from, it can be easy to go overboard on activities.

What to do When too much of a good thing is, Well, too much? Ask yourself these questions to determine if your plate is full and enough is enough:

- Do you feel tired all the time?
- Are you having trouble sleeping (or are you sleeping too much)?
- Are you experiencing uncharacteristically low appetite or eating too much?
- Do you feel grumpier than usual?
- Do you have regular headaches or stomachaches?
- Are your grades slipping because you are having difficulty completing homework on time?
- Do you find yourself dreading school and extracurriculars?

If you answered “yes” more than “no”, it’s time to reevaluate your commitments and figure out how to cut back to reduce pressure. By doing so, you’ll strike a balance before you’re burned out on activities you used to love. Tips for balancing school work, clubs, sports, and other activities and lowering your stress.

**map your Week:**

Sometimes it can be helpful to see what your day looks like. Create a weekly

calendar that shows exactly what you're doing and for how long. List the time you wake up and how long you spend getting ready; how long you spend at school; start and stop times for homework, dinner, sports, music lessons, and any other regular activities. Then stand back and take a look. Is there any breathing room in there? Time for reading a book you love, taking a walk with your family, or just listening to music and talking to friends? If not, then keep reading!

***First Things First:***

Determine your priorities and review them regularly to ensure you stay on track. Take charge of your time by making a list of your absolute must do's along with those activities you want to do. When you make your to-do list, order it from most important to least important.

***Pick and Choose:***

Make the most of your time by choosing activities that really matter to you. Home in on those you like and stay with them only as long as you find them satisfying. If an activity adds too much stress to your life, it may not really be for you. Remember, nothing is written in stone!

***Schedule me Time:***

Set aside some quiet time each day just for you to stay in balance. Read a magazine, do yoga, listen to your iPod, take a walk—whatever helps you unwind. Everyone needs time to relax, hang out, and have fun. This unstructured downtime will help you better focus when you hit the books to work on homework.

***Just Say No!***

Knowing your limitations and saying no sometimes can be the mature choice that helps you keep a healthy balance between school, activities, and your social life. Overcommitting can lead to feeling overwhelmed.

**Nora Sahloul** - Social worker

**Power In Gym**

Tel: +966-2-6061516

**Ryan Polyclinic**

Tel: +966-2-6322848

**Seba**

Tel: +966-2-2639791

**Z-Club**

Tel: +966-2-6690204

www.z-club.com

Women

Bugshan Outpatient

Tel: +966-2-6691222

Ext. 899

**Hena Center**

Tel: +966-2-6714619

**Chamelle Plaza Gym**

Tel: +966-2-6634355

**Dr. Soliman Fakeeh**

Tel: +966-2-6655000

Ext. 1501-1503

www.dsffh.med.sa

**The Lift**

Tel: 8001247775

Men

**Ba'Azem Body Building**

Tel: +966-2-6448844

**Brazilian Jiu Jiutsu**

Tel: +966-552065722

**B Well Gym**

Tel: +966-2-6066477

www.nofa-ksa.com

**KAI Gym**

Tel: +966-2-6694466

Tel: +699-2-2753942

www.kai.bz

أطفال - جونيور جيم

Tel: +966-2-6911925

**مركز IC**

Tel: +966-2-2066610

Mob: +966-552200922

www.ic-center.com

عيادة مغربي للعيون والأذن

Tel: +966-2-6655200

www.magrabihsospitals.com

العيادات التخصصية للعظام

Tel: +966-2-6922298

www.osh.med.sa

**نوادي ومراكز صحية****Curves Gym**

Tel: +966-2-6638806

**B Well Gym**

Tel: +966-2-6066477

منطقة اللياقة البدنية

Tel: +966-2-6611000

**Fitness Time**

Tel: +966-2-6226369

**Gold's Gym**

Tel: +966-2-6912077

www.goldsgym.com

**Hiltonia Gym**

Tel: +966-2-6590000

**Hummer Gym**

Tel: +966-2-6671212

www.gymvisit.com

**King Faisal Specialist**

Tel: +966-2-6677777

www.kfshrc.edu.sa

**Sport Tech**

Tel: +966-2-6071129

www.sporttech-ksa.com

**Star Power Club**

Tel: +966-2-6776177

**عيادة الانصار الجديدة**

Tel: +966-2-6933379

**عيادة الغدير**

Tel: +966-2-6722535

**عيادات الحمراء**

Tel: +966-2-6655588

**عيادة الحرمين**

Tel: +966-2-6474850

**عيادة المدينة الطبية**

Tel: +966-2-6881288

**عيادة القدس**

Tel: +966-2-6970224

مركز الأندلسية لطب الأسنان

Tel: +966-2-2611111

**عيادة 21**

(المتخصصة في العلاج الطبيعي)

Tel: +966-2-6067202

Mob: +966-506673533

www.clinic21.net

عيادات الدكتور ادريس لطب الأقدام

Tel: +966-500506507

عيادات الدكتورة عفت داغستاني

Tel: +966-2-6601729

عيادات الدكتورة نشوى رضوان

Tel: +966-2-6633737

Mob: +966-560000702

مستوصف حي السبيل

Tel: +966-2-6480792

مستوصف حراء

Tel: +966-2-6920724

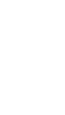
العيادات المثالية

Tel: +966-2-6635444

www.idealclinics.com

العيادة السعودية الأمريكية

Tel: +966-2-6605050





### مستشفى عيادات جدة الجديدة (NJCH)

Tel: +966-2-6675000

www.njchospital.com

### مركز سلام الطبي

Tel: +966-2-6603555

www.salammedical.com

### مستشفى السعودي الألماني

Tel: +966-2-6829000

www.sghgroup.com.sa

### مستشفى الأطباء المتحدون

Tel: +966-2-6533333



### مستشفى حي الجامعة

Tel: +966-2-6806666

### المركز الطبي الدولي

Tel: +966-2-6509000

www.imc.med.sa

### مستشفى المشفى

Tel: +966-2-229-2222

www.almashfa.com

### مستشفى عيادات جدة

Tel: +966-2-6313131

www.jckhospital.com

### معهد جدة للنطق والسمع

Tel: +966-2-6675311

www.jish.org

### مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز

Tel: +966-2-6401000

www.kau.edu.sa

### مستشفى الملك فيصل التخصصي

Tel: +966-2-6677777

6365028/

www.kfshrc.edu.sa

### مستشفى المغربي للعين والأذن

Tel: +966-2-6365000

www.magrabihospitals.com

### مستشفى المستقبل

Tel: +966-2-6875255

almostaqbalhosp.com

### مركز مشرفة الطبي

Tel: +966-2-6654366

### مستشفى الجدعاني الجديدة

Tel: +966-2-6368100

www.aljedani.com

### مستشفى أبو زنادة

Tel: +966-2-6510652

www.abuzinadah-hospital.com

### Isja

Tel: +966-2-6825105

### مستشفى الحمرا

Tel: +966-2-6653939

www.hospitalsoup.com/

listing/48132-al-hamra-hospital

### مستشفى الحياة

Tel: +966-2-6367778

### مستشفى الصفا

Tel: +966-2-6937262

### مستشفى بخش

Tel: +966-2-6479666

www.drbakhsh.com

### مستشفى يقشان العام

Tel: +966-2-6691222

bugshan-hos.com

### مستشفى باقدو وعرفان

Tel: +966-2-6820022

www.erfan-bagedo.com

### مستشفى د. غسان نجيب فرعون

Tel: +966-2-6823200

www.gnp.com.sa

### دار الشفاء السعودية

Tel: +966-2-6822900

### مستشفى د. صديقة

Tel: +966-2-6721763

### مستشفى د. سليمان فقيه

Tel: +966-2-6655000

www.dsfn.med.sa



### Soleil d'Or Spa

Tel: +966-2-2842233

سبأا

Tel: +920010099

سبأ لاونج

Tel: +966-2-2630904

www.the-spalounge.com

سبأ توجو

Tel: +966-544408585

سبأ كلارنس باريس

Tel: +966-2-6599999

طوني وعاي

Tel: +966-2-2616230

Mob: +966-537859588

### U Beantes

Tel: +966-559891555

فيفا لايج

Tel: +966-2-6929163

Tel: +966-2-6060338

زويانا

Tel: +966-2-6656311

### 7L House

Tel: +966-2-6532812

### جمالك

Tel: +966-2-6651888

لمسات

Tel: +966-2-6834002

### Lila's Beauty Parlour

Tel: +966-2-6622676

لوسي سانت كلير

Tel: +966-2-2832020

www.lucie-saint-clair.com

منا

Tel: +966-2-6066628

مساج

Tel: +966-530116729

مرفت

Tel: +966-2-6630676

ميركل

Tel: +966-2-6739597

ميارا سبأ

Tel: +966-2-2345499

www.mayarahomespa.com

ندولين

Tel: +966-2-6633972

عناية الاظافر

Tel: +966-544426264

نيرفانا

Tel: +966-2-6681634

اوريانا

Tel: +966-2-6220773

oriana-sa.com

### Planet Beach

Tel: +8001247776

www.planetbeach.com

### Serenity Center

Tel: +966-2-6648353

### المقينة

Tel: +966-2-6655763

زواريه

Tel: +966-2-6656161

www.zouari-sa.com

### Beauty Alliance

Tel: +966-2-6681381

بيثينة

Tel: +966-2-6631809

6691901

www.bouthaina.com

كارمن

Tel: +966-2-6648122

شامبلا بلازا

Tel: +966-2-6656807

### Ciate

Tel: +966-2-2611250

www.beautebijou.com

دار الموضة

Tel: +966-2-6526660

د. ادريس سبأ للقدم

Tel: +966-5-00506507

www.dredrees.com

### E Spa

Tel: +966-2-2632093

www.paceeluce.com

### Evania - Ladies Spa

Tel: +966-2-2630792

jeddah.park.hyatt.com

صالون ايفا

Tel: +966-2-6581977

Tel: +966-2-6581455

www.evebeautysalons.com

### Garra rufa

Tel: +966-2-2635018

### سيارة توصيل

اطلب واتمنى

Tel: +920001120

يلا اطلب

Tel: +920011755

خدمتي خدمتك

Tel: +966-50077773

تدلل

Tel: +966-2-6580000





**الشلال**

Tel: +966-2-6063993

www.alshallal.com.sa

**مدينة البولنج**

Tel: +966-2-6690800

www.hadiwebstudio.com/Websites  
bowling\_city/15494/html/15494\_contact.htm/

**عالم البولنج**

Tel: +966-2-6744545

**تشاكي تشيز - كورنيش**

Tel: +966-2-6062608

**المكتب**

Tel: +966-2-2566699

**التحلية**

Tel: +966-2-6191770

www.chuckecheeses-sa.com

**كولور مي ماين - رد سي مول**

Tel: +966-2-2150081

**فن تايم بيتزا**

Tel: +966-2-6555992

**فن داي**

Tel: +966-2-2635487

**ايس لاند**

Tel: +966-2-6626666

**ان 10 سو**

Tel: +966-2-2844992

www.in10so.com

**ديجيتال لاند**

Tel: +966-2-2758907

**بيزي بي**

Tel: +966-2-2634800

**ملاهي ادفتشر جيت**

Tel: +966-2-6500799

**كيدز كافيه**

Tel: +966-2-2634888

Mob: +966-555651653

**كيدز كاسل**

Tel: +966-2-2634760

**مون تون**

Tel: +966-2-2844855

**اوشينكا**

Tel: +966-2-2150723

www.alhokaairgroup.com

**سمارت كيد (الحكيم)**

Tel: +966-2-4202370

www.alhokaairgroup.com

**سباركس**

Tel: +966-2-6162144

**روائع المكتبات**

Tel: +966-2-6827730

**بي كيدز كلوب**

Tel: +966-2-2616899

Mob: +966-567429447

www.vi-kids.org

**فورتيكس**

Tel: +920009550

**منتزه هابي بارك**

Tel: +966-2-6986394

**منتزه و ملاهي عطا الله**

Tel: +966-2-6991157

**ملاهي سيتي**

Tel: +966-2-6922086

**الحكيم**

Tel: +966-2-6836666

www.alhokaairgroup.com

**Al-Seleouly Veterinary**

Tel: +966-2-6312169

Ext 103

**العيادة البيطرية الأوروبية**

Tel: +966-2-6676330

Emergency:

+966-506530565

www.eurovetclinic.com

**عيادة الحيوانات السعيدة الأليفة**

Tel: +966-2-6164030

**عيادة جدة البيطرية**

Tel: +966-2-6912896

www.saudivets.com

**عيادة شمال أمريكا البيطرية**

Tel: +966-503671822/

0562111786

**عيادة التحلية العالية**

Tel: +966-2-6695554

Emergency: +966-504698810

Veterinarian@yourservice

Mob: +966-562111786

**عيادة وليد البيطرية**

Tel: +966-2-6656084



**جدة لانس**

Tel: +966-2-6636381

6690343/

www.farisgroup.net

**جنقل لاند**

Tel: +966-2-2881111



## مطاعم

ابو شقرا - حي الحمراء  
Tel: +966-2-6645111

ابوزيد - شارع حراء  
Tel: +966-2-6936633

الدوار المصري - رد سي مول  
Tel: +966-2-2150390

الضيروز - شارع الملك فهد  
Tel: +966-2-6703911

النخيل - طريق المورنيش  
Tel: +966-2-6066644

الودعة - طريق المورنيش  
Tel: +966-2-6555550

الروشا - شارع حراء  
Tel: +966-2-6541460

السيخ - شارع صاري  
M: +966-500422255

الذواق - شارع صاري  
Tel: +966-2-6916004

باب اليمن - حي الشاطئ  
Tel: +966-2-2899090

بيت البوف - شارع الامير سلطان  
Tel: +966-2-6917578

بيروتي - شارع التحلية  
Tel: +966-2-6686354

ايحرج  
Tel: +966-2-6562606

بيلاجيو - شمال طريق الكورنيش  
Tel: +966-2-6222784  
Tel: +966-2-6222779  
www.belajjo.com

جولد سوشي كلوب  
شارع صاري، بوابة صاري  
Tel: +966-2-6068069

هاكايدو  
Tel: +966-2-6521234

كومي سوشي  
Tel: +966-2-6141616

Le Japonais - وستن جدة  
Tel: +966-2-6588200

مابو - حي الاندلس  
Tel: +966-2-6604300  
www.maburestaurant.com

اوهايو - شارع الكيالك  
Tel: +966-2-6836789  
www.ohayofood.jp

أويشي سوشي - شارع البترجي  
Tel: +966-533575162

ساكورا - كراون بلازا  
Tel: +966-2-6611000

سوشي يوشي - مركز عطلة  
Tel: +966-2-6944419

شارع الروضة  
Tel: +966-2-2616734

ايحرج  
Tel: +966-2-6561566  
www.sushiyoshionline.com

وكامي - شارع الروضة  
Tel: +966-2-6682003  
www.wakame-ksa.com

زين لاوتج  
روشانا مول - شارع التحلية  
Tel: +966-2-2634889  
Mob: +966-535598855

بياتو - ايتوال طريق الملك  
Tel: +966-2-6922501

بيتزا فيوجن - مركز نجمة الروضة  
Tel: +966-2-2616933  
www.pizzafusion.com

باني كالدو - رد سي مول  
Tel: +966-2-2150393  
www.pane-caldo.ae

بيتزا ليتو - طريق الكورنيش  
Tel: +966-2-6140663

بيتزا نابولي - شارع الروضة  
Tel: +966-2-6927796

بورتوفينو - شارع الروضة  
Tel: +966-2-6655855

روسو بومودورو - ايتوال طريق الملك  
Tel: +966-2-6926318

سالوس - شارع التحلية  
Tel: +966-2-6680335

سبارو - شارع الروضة  
Tel: +966-2-6067449

سكالييني - فندق الهايتات  
Tel: +966-2-2578800

فيريا بيتزا - شارع البترجي  
Tel: +920003213  
www.verapizza.com

تارتوف - شارع التحلية  
Tel: +966-2-6638248



## مطاعم

بانبيانا  
فندق الرمال - شارع التحلية  
Tel: +966-2-6686014

Ginza i chome  
فندق روز ود  
Tel: +966-2-2578888

سينديان - شارع الروضة

Tel: +966-2-6678189

استديو مصر

Tel: +966-2-2615752

تكتكا - حي الخالدية

Tel: +966-2-6064148 /

6060790

تين - شارع التحلية

Tel: +966-2-6689531

يمني ديلايت

Tel: +966-538372874

يلديزلار - شارع الاندلس

Tel: +966-2-6531150

www.yildizlar.net

نوش لاونج - شارع حراء

Tel: +966-2-6543888

الخيام - فندق الهيلتون

Tel: +966-2-6590000

www.hilton.com

جهان - شارع الاندلس

Tel: +966-2-6571427

سلطاني - شارع الاندلس

Tel: +966-2-6693898

تيكا إكسبريس - شارع الاندلس

Tel: +966-2-6631825

مطعم الشرق - قصر الشرق

Tel: +966-2-6599999

www.qasralsharqjeddah.com

زمان مذاق - شارع الخالدية

Tel: +966-2-6067553

نافورا - بارك حياة

Tel: +966-2-2639666

بالم - حي السلامة

Tel: +966-2-6394007

ريدان

Tel: +966-2-6542949

رودي - عكس سوق الشاطئ

Tel: +966-2-6919126

شارع الامير سلطان

Tel: +966-2-2388488

www.roodyksa.com

صدا

Tel: +966-2-6055982

سيم سوم - شارع الخالدية

Tel: +966-2-6068600

www.semsom.com

شامي - طريق الكورنيش

Tel: +966-2-6065353

شاورمك - شارع التحلية

Tel: +966-2-6688994

شيش كباب - شارع التحلية

Tel: +966-2-6712047

شيخ مننوشا - طريق امام مالك

Tel: +966-2-6837330

شورو - شارع الكورنيش

Tel: +966-2-6626246

www.shoro.net

بهار - شارع صاري

Tel: +966-2-6973420

بيبلوس - شارع الاندلس

Tel: +966-2-6697655

شيز سيران - شارع الروضة

Tel: +966-2-2616910

www.chezsiran.com

حلواني كوزين - شارع التحلية

Tel: +966-2-6688900

كرنشي سكوير - شارع الروضة

Tel: +966-2-6672977

فول ودوقى - حي المرجان

Tel: +966-504814385

غوزي - شارع حراء

Tel: +966-6900004

غوديز - شارع التحلية

Tel: +966-2-6657721

ستارز افينيو

Tel: +966-2-2754527

زمان - حي النعيم

Mob: +966-5-44866979

قهوة الجزيرة الخضراء

طريق الكورنيش

Tel: +966-2-6990090

كنز البحر - البحر

Tel: +966-2-2902888

كيال

Prince Sultan St.

Tel: +966-2-6629999

مننوشا - شارع صاري

Tel: +966-2-2565275

قبري

مطاعم

اسيري

مطاعم



أسماك

مطاعم

شارع حائل

Tel: +966-2-6612874

شارع الامير سلطان

Tel: +966-2-6990352

المهاوي - شارع صاري

Tel: +966-2-2575739

حلوبات الصمدي - شارع الروضة

Tel: +966-2-6642424

الدواق - شارع التحلية

Tel: +966-2-6605061

اطايب - شارع الروضة

Tel: +966-2-6642150

بيري لاند - شارع التحلية

Tel: +966-2-6616711

بون بون - شارع الاندلس

Tel: +966-2-6697655

**Cake-a-licious**

شارع البترجي

Tel: +966-2-2889926

تشيزكيك فاكطوري

شارع التحلية

Tel: +966-2-6690895

كريب فاكطوري - حي الشاطئ

Tel: +966-2-6995676

كرنشيز - رد سي مول

Tel: +966-2-2150145

كرستي - شارع الروضة

Tel: +920026633

crustyme.com

**Dactylifera**

شارع الامير ساطان

Tel: +920008182

www.dactylifera.com

ايديبل - شارع البترجي

Tel: +920024070

www.ediblearrangements.com.sa

كوهينور - فندق رمادا

Tel: +966-2-6670777

مرحبا - شارع الاندلس

Tel: +966-2-6636201

شيزان - شارع صاري

Tel: +966-2-6621086

تاج محل - حي الخالدية

Tel: +966-2-6979698



تايلندي

مطاعم

تاي تاي - شارع الامير سلطان

Tel: +966-2-6913808

www.gulfroyal.com



تاي

مطاعم

تيك - شارع الروضة.

Tel: +966-2-6832128



اندلسي

مطاعم

بيت الجاوي - شارع حراء

Tel: +966-2-2367666

جادو جادو - شارع الاندلس

Tel: +966-2-6514774

البحر

Tel: +966-2-6560787



مخبز و حلويات

العماد - شارع الامير سلطان

Tel: +966-2-2575268

الفرن - شارع الروضة

Tel: +966-2-6642388

عمو حمزه - حي الصفا

Tel: +966-2-6677070

الدانا - طريق الكورنيش

Tel: +966-2-6990090

البحري

Restaurant &amp; Amusement Park

Tel: +966-502724033

الملتقى - طريق الملك

Tel: +966-2-6066666

اطلنتيس - شارع التحلية

Tel: +966-2-6611800

البنقلة

Tel: +966-2-6166332

سوق السمك - حي الحمراء

Tel: +966-2-6611800

www.ichotelsgroup.com

**The Manhattan**

سوق السمك - شارع الاندلس

Tel: +966-2-6141900

www.manhattanfishmarket.com

صياديا اكسبريس - توصيل

Tel: +966-566640660



اسيا

مطاعم

مطعم اسيا - شارع صاري

Tel: +966-2-6828525

بهارات - شارع صاري

Tel: +966-2-2754606

بوابة الهند - حي الشرفية

Tel: +966-2-6440276

مهراجا - شارع فلسطين

Tel: +966-2-6656558

راج - شارع التحلية

Tel: +966-2-2632137



90



**Spears** سبيرس  
فندق الانتركونتيننتال  
Tel: +966-2-6611800  
اون ذا بورد - طريق الملك  
Tel: +966-2-22150891



## مطاعم

**Be One**

شارع معادي  
Tel: +966-2-6143753  
بيتوتي - حي الروضة  
Tel: +966-2-6164442  
بوابة الصين - شارع صاري  
Tel: +966-2-6970672  
شاينا هوت - شارع الامير سلطان  
Tel: +966-2-6625898  
www.chinahuts.com  
شوبستيك - شارع الامير سلطان  
Tel: +966-2-6907575  
www.chopstickslb.com  
دورة الصين - شارع الامير سلطان  
Tel: +966-2-2616885

**Golden Palace**

شارع التحلية  
Tel: +966-2-6690377  
جولف رويال - شارع الروضة  
Tel: +966-2-6653335  
www.gulfroyal.com

**Noodles** نودلز

روز ود كرنيش  
Tel: +966-2-2578888  
www.hotelcorniche.com  
توكي - لياتي طريق الملك  
Tel: +966-2-6060606

اون ذا بورد - شارع الاندلس  
Tel: +966-2-2150841  
روبي تيوسداي - شارع الاندلس  
Tel: +966-2-6501999  
www.rubytuesday.com

ستيك هاوس - طريق الملك  
Tel: +966-2-6829955  
رد سي مول  
Tel: +966-2-2151200  
www.steakhousesa.com

فرايديز - شارع الاندلس  
Tel: +966-2-6529330  
www.tgifridays.com  
تيكسان - فندق الميرديان  
Tel: +966-2-6633333

**Tony Roma's** توني

عرب مول  
Tel: +966-2-6123534  
www.tonyromas.com

**Uno's** اونو

شارع الامير سلطان  
Tel: +966-2-6221320  
وينج زون Wing Zone  
شارع الروضة  
Tel: +966-2-6067233  
كاونتر - طريق الملك / ايتوال  
Tel: +966-2-754261  
Tel: +966-2-754262



## مطاعم

**Rio De Janeiro** ريودي جينيرو

شارع صاري  
Tel: +966-502330914

ستيك هاوس 1600  
نشاتو مول  
شارع التحلية  
Tel: +966-2-2614415  
Tel: +966-549302320

برغر القرن 19  
Tel: +966-920019819

أمريكانو برجر  
شارع الامير سلطان  
Tel: +966-2-6728488

الركن الامريكي - شارع الخالدية  
Tel: +966-2-6060188

أبل بيز - شارع الاندلس  
Tel: +966-2-6610012  
www.applebeesksa.com

**Crowne Grill** كراون

Tel: +966-2-6611010

**Chili's** تشيليز

شارع الاندلس  
Tel: +966-2-6634760  
Roshan Mall  
Tel: +966-2-6046800

**Flap Jacks** فلاب

شارع الروضة  
Tel: +966-2-6681191  
فدركرز - شارع الاندلس  
Tel: +966-2-6686330  
منهاتن - فندق الهيلتون  
Tel: +966-2-6590000

**Mugg & Bean**

صيرفي مول  
Tel: +966-2-6573333  
ext. 334

## اوتباك ستيك هاوس

شارع التحلية  
Tel: +966-2-2892990

**إيجيستو - شارع فلسطين**

Tel: +966-2-6600337

**الجيبيانو - طريق الكورنيش**

Tel: +966-2-6587042

**إيل فيلاجيو - شارع الأندلس**

Tel: +966-2-6688233

www.ilvillaggio-complex.net

**إيل بورتو - فندق وستن**

Tel: +966-2-6588200

**حي الحمراء**

Tel: +966-2-6501024

**إيزابيلا - حي الزهراء**

Tel: +966-2-2566008

**لالو - شارع التحلية**

Tel: +966-2-6614719

**ابحر**

Tel: +966-2-6561113

**شارع المكرونة**

Tel: +966-2-2906441

**أوليڤو - شارع عرفات**

Tel: +966-2-6687494

**المنتزه كافييه - شارع التحلية**

Tel: +966-2-6688712

**لافيلا - شارع التحلية**

Tel: +966-2-6673434

**ماجينوس - شارع التحلية**

Tel: +966-2-6606625

**مرجريتيا - شارع الخالدية**

Tel: +966-2-6061100

www.pizzeriamargherita.com

**مونتاروزا - شارع الامير سلطان**

Tel: +966-2-6391393

**أوليڤو - ستارز افنيو**

Tel: +966-2-2754811

**الكراوسنت - طريق الملك**

Tel: +966-2-6222861

www.lecroissantshop-me.com

**التراتور - الكورنيش**

Tel: +966-2- 6556022

www.letraiteur.com.sa

**مون ميلك**

الشاطئ - شارع الامير نايف

Tel: +966-2-2886229

www.moon-milk.com

**باول - شارع التحلية**

Tel: +966-2-26671633

**Xian Gong**

فندق الشيرتون

Tel: +966-2-6992212

**سوي Soy - شارع الروضة**

Tel: +966-2-6643414

**TY Lounge**

طريق الملك Dinner Square

Tel: +966-2-6905848

www.ty-lounge.com

**بيرتز - شارع الروضة**

Tel: +966-2-6606633

**لونوتر كافييه - شارع التحلية**

Tel: +966-2-2611222

**شانجيبيليزيه - شارع الأندلس**

Tel: +966-2-2845454

**كريب كافييه - روشانا مول**

Tel: +966 -2-2634989

**ستارز افنيو**

Tel: +966-2-2754522

www.thecrepecafe.com

**ديليفرانس - شارع الامير سلطان**

Tel: 920009950

**Corniche Rd.**

Tel: +966-2-2567196

**لاكويزين - شارع فلسطين**

Tel: +966-2-6630363

**Le Ciel**

شارع الأندلس

Tel: +966-2-6525354

**انجليكو بيزاريا**

شارع حمد الجاسر - حي الروضة

Tel: +966-2-6622964

**الدينتي - شارع صاري**

Tel: +966-2-6970220

**الفرن - شارع التحلية**

Tel: +966-2-6612874

**أرومي - قصر الشرق**

Tel: +966-2-6599999

**بلساميكو - شارع التحلية**

Tel: +966-2-6633115

**بلساميكو ثاني - طريق الملك**

Tel: +966-565345317

**كستيلو - شارع خالد ابن الوليد**

Tel: +966-2-665228

**Ciao**

شارع الأندلس

Tel: +966-2-6653710



اسم النادي	العمر	الفعاليات	الرقم / الموقع
	شهر - ١٢ سنة	ألعاب الذكاء، مسابقات، سينما، مسرح، ألعاب خارجية، خبرات تسوق، دورات غذائية، الطاهي الصغير، تايكونديو، باليه، رحلات ترفيهية، اتيكيت، تنمية مهارات الخطابة، مكتبي الصغيرة، دورات في المحادثة باللغة الفرنسية والانجليزية، تصوير فوتوغرافي، دورات فنية ورسم، قران، قდوتي رسولي، فنون مطبخ وأناقة .	<p>حي النعيم ٠٥٣٣٦٥٧٧٠٠ +٩٦٦٢٦٢٢٤٣٤٤ +٩٦٦٢٦٢٢٤٣٤٦</p> <p>Find Us on Facebook: Mes Amis Jeddah Kid's Center Follow us on Twitter: @MesAmisCenter Instagram: MESAMIS_KIDS</p> <p>www.mes-amis.net info@mes-amis.com</p>
	١٠ اشهر - ١٠ سنوات	قراءة كتب، رواية قصص، رسم و اعمال يدوية، مسرحية، قران، كراتيه، باليه ، كرة مضرب	٠٥٤٦٩١٦٨١٢ التحلية
<p>كيدز كامبوس</p>	٢ - ١٠	مسرحية ، رسم الوجه ، مطبخ رواية قصص ، مختبر. ألعاب الذكاء	٠٢ / ٦٩٠١٤١٢ شارع الامير سلطان
<p>Kids Designers</p>	٣ - ١٦	دورات في اساسيات مبادئ الديكور ، تصوير	٠٥٥١٨٦٩٩٣٥ حي الضيحاء
<p>مكتبي</p>	٣ - ٩	قراءة كتب، رواية قصص، رسم و اعمال يدوية، مسرحية	٠٢ / ٦٣١٧٠٩ ٠٢ / ٢٦٣١٧٠٩ حي الروضة
<p>Little smarties</p>	٣ اشهر - ١٠ سنوات	فعاليات مختلفة ، باليه، كراتيه، قران، رواية قصص، رحلات	٩٢٠٠٠٦٤٦ ٠٢ / ٦٠٧٩٦٤٦ جوال ٠٥٤٨٩١٨٨٠٣ حي الشاطئ
	من ٤ سنوات الى سن طالبات الجامعة	قران ، أنشطة مختلفة و دورات تدريبية و دورات مهارية و كارتية و رحلات	٩٢٠٠٠٦٤٦ تليفون ٠٥٤٨٩١٨٨٠٣ جوال



ساسي ديزاين  
M: +966-556977707

بوتيك الجديدا  
Tel: +966-2-2841249

فتياني الاطفال  
Tel: +966-2-6673971

**Cugini**  
Tel: +966-2-6612099  
www.cugini.com.sa

دادو  
Tel: +966-2-6633699  
M: +966-569538863

Facebook: DADU  
**Jasmine Box**  
Tel: +966-2-6685533  
Tel: +966-2-6399934  
www.jasminebox.com

**Jungle Blue**  
M: +966-505660175  
www.jungle-blue.com

**Lollipop**  
Tel: +966-2-6643295  
Facebook: lollipop

**Life**  
Tel: +966-2-2844266  
Tel: +966-2-6642186  
www.life.com.sa

أروى بوتيك  
M: +966-505602685

**AMK بوتيك**  
M: +966-530262831

**Party 4 Mania**  
حفلات اطفال - مناسبات مدرسية  
تأجير ألعاب و مكائن أكل  
Tel: +966-5-43060530  
Partymania.2010@gmail.com



## بوتيكات

نوال الميمني  
Tel: +966-2-6606502  
nawal-almaimani.com

**Noukies**  
Tel: +966-2-2611200  
Ext: 110

اونداس  
Tel: +966-2-2611200  
Ext: 105

باريس و اوليفر  
Tel: +966-2-2611210  
www.parisoliver.com

ساين  
Tel: +966-2-6651572  
M: +966-531977156  
Facebook: Sabine Nada

سوترا  
Tel: +966-2-6915082  
www.sotraboutique.com

**The Neverland Circus**  
M: +966-500398181

**Pink or Blue**  
Tel: +966-2-6634452  
www.pinkorblueonline.com

**The Wedding Shop**  
Tel: +966-2-6690808  
Facebook: The Wedding Shop Jeddah

بارتي زون  
تنظيم حفلات اطفال  
تأجير ألعاب الحفلات-هدايا  
شخصيات كرتونية- ملعب صابوني  
رسم على الوجه  
Tel: +966-2-6654437  
www.partyzone1.com

بارتي آرأس  
تنظيم حفلات اطفال  
Tel: +966-5-54439137  
فانتسي بارتي

تنظيم مناسبات- المولود الجديد  
Tel: +966-2-2635558  
Fun-party@sps.net.sa

زينة للهدايا و المناسبات  
تنظيم حفلات اطفال  
التخرج - حفلات الولادة  
حفلات مدارس  
Tel: +966-5-06686919  
Zaina-occasions@hotmail.com

يون يون بارتي  
مهرجين- ألعاب خفة  
شخصيات كرتونية- ملعب صابوني  
رسم على الوجه- تخطيطات  
Tel: +966-5-98796657

بارتي لاند  
لوازم حفلات اطفال - مناسبة ولادة  
Tel: +966-2-6633220

المناسبات السعيدة  
تأجير ألعاب الحفلات  
مراجيح - تنظيم حفلات اطفال  
Tel: +966-5-46361801

دي أند دي  
تنظيم حفلات تخرج  
أزياء- افتتاح بوتيك- تزيين غرف مولود  
Tel: +966-5-60992999  
debohemian@aol.com





شوكولا

شوكولاته - شارع الحمراء

Tel: +966-5-55884710

www.chocotala.com

الشوكالا - حي الخالدية

Tel: +966-2-6068830

ركن الشوكالاتا - شارع الروضة

Tel: +966-2-6630449

الشوكالاتا Sense

شارع التحلية

Tel: +966-2-2847740

استديو الشوكالاتا

شارع صاري

Tel: +966-2-6985222

www.chocolatestudio.com.sa

شوكولاين - شارع التحلية

Tel: +966-2-2842846

www.chocoline.com

Miss Chocolate

شارع الروضة

Tel: +966-2-6638989

شوكوتالا - شارع عرفات

Tel: +966-2-2847740

صفاء باشا (Be special)

M: +966-5-56336444

عفاف باهلا

M: +966-5-05325251

امل عنقاوي

M: +966-5-03613314

بسمة ابو الجدائل

M: +966-5-06634000

بسمة المعوض

M: +966-5-33653333

ديالا كبارا

M: +966-5-08704799

ايمان جوهرجي

M: +966-5-08704799

Facebook: Eman Joharjy

فاطمة عابد

M: +966-5-54369993

Facebook: fatima abid

official group

Gardenia Hafez

M: +966-506666230

هنا سمان

M: +966-5-05350958

www.hanasamman.com

مها غلاييني

M: +966-5-06661634

منار الراوي

M: +966-5-69169923

Facebook: Manar Al Rawi Abaya Design

مريم عرب

M: +966-5-03333128

نييا

M: +966-5-00545455

niyaah.com

رانيا خوقير

M: +966-5-55532571

www.raniakhoger.com

رنا اسماعيل

M: +966-5-56666881

M: +966-5-40884744

Facebook: Rana Ismail & Iibra

روتانا الهاشمي

M: +966-5-54598449

سحر صيربي

M: +966-5-05622515

سلمى رضوان

M: +966-504627012

Samah Khashoggi

M: +966-5-05311588

Facebook: Samah Abayas

شذا كيالي

M: +966-500909321

سو عبايا

M: +966-5-41151595

ثناء عداس

M: +966-5-04664288

www.thanaaddas.com

تركي جادالله

M: +966-5-06677800

ود بوقري

M: +966-5-04634001

www.wedbogari.com

منى ابو الفرج

M: +966-5-05652018

Facebook: Muna Ghalib Abulfaraj



### مكتبة العبيكان

Tel: +966-2-6927018

920020209

www.obaikan.com.sa

### مكتبة دار المريخ

Tel: +966-2-6524682

### مكتبة ميرزا

Tel: +966-2-6721063

www.mirzalibrary.net

### مكتبة CBA

Tel: +966-2- 6900671

cba.ksu.edu.sa

### مكتبة عفت

Tel: +966-2-6364300

library.effatuniversity.edu.sa

### مكتبة جدة العامة

Tel: +966 2-6363920

### مكتبة الفانوس

سوق الشاطئ

Tel: +966-2-6922323

Tel: +966-2-6922374

شارع الستين

Tel: +966-2-6553897

Tel: +966-2-6556897

حراء

Tel: +966-2-6921776

التحلية

Tel: +966-2-6635985

www.al-fanoos.com

### مكتبة الخبير

Tel: +966-2-6936318

### المكتبة - صاري و المكرونة

Tel: +966-2-2562187

الستين

Tel: +966-2-6712785

www.almaktaba.com

### مكتبة جريير

Tel: +920000089

شارع صاري

Tel: +966-2-6827666

التحلية

Tel: +966-2-6711167

فلسطين

Tel: +966-2-6732727

جامعة

Tel: +966-2-6872743

شارع الامير سلطان

Tel: +966-2-4202050

www.jarriirbookstore.com

### مكتبتي

Tel: +966-2-2631709

mylibraryjed.net

### الكتاب الصغير Little Book

ستارز افنيو

Tel: +966-2-2754689

روائع المكتبات

Tel: +966-2-2634817

رد سي مول

اندلسية كافييه

www.littlebookarabia.com

### مكتبة المدينة

Tel: +966-2-6659045

### مكتبة المامون

Tel: +966-2-6446614

### مكتبة تهامة

شارع صاري

Tel: +966-2-6970690

رد سي مول

Tel: +966-2-2150659

نسيم

Tel: +966-2-6406711

جمجوم

Tel: +966-2-6603125

حراء

Tel: +966-2-6549063

حمرء

Tel: +966-2-6515776

www.tihama.com

### روائع المكتبات

Tel: +966-2-6827730

### فيرجين

روشانا مول

Tel: +966-2-2633886

رد سي مول

Tel: +966-2-2150160



# بيجو 301 سيدان الجديدة

## قوية من الخارج، رحبة من الداخل



إبتداء من  
ريال **37,999**  
أو  
ريال شهرياً **739**



1953mm

4442mm



## بيجو 301 الجديدة

ضمان المصنع 3 سنوات أو 100,000 كم\*

\* خاضع للشروط والأحكام ولا يسري في المنطقة الشرقية.



PEUGEOT

MOTION & EMOTION



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

• معرض طريق المدينة - جدة: ٠٢ ٦٣٩٢٢٧٧ • المعرض الرئيسي - الرياض: ٠١ ٤٩٣٤٤٤٤  
• المدينة المنورة: ٠٤ ٨٤٨١٠٨٩ - ٠٤ ٨٤٨١٠٧٢ - ٠٤ ٨٤٨٣٥٠٤ • معرض مكة المكرمة: ٠٢ ٥٣٢٤٠٤٠

# HOPE

*The Art of Giving*

your beautiful ears 🧒🧒  
help their lovely ears 🧒



تساهم مشترياتك في صنع مستقبل مشرق  
للمواليد والأطفال ذوي الإعاقة السمعية مع ذويهم.



The Way You Love a... Baby!

خدمة العملاء: +966 2 6579668 تحويلة: 103

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