

دليل

الأم و الطفل

Mother & Child Guide

كوني دائماً مع دليلك



هل يحتوي

غذائك على كمية

كافية من الحديد

في فترة الحمل؟

النوم

صحة ونشاط

الرياضة

صحة جسدية ونفسية

هل تخشى أن

يقول لك ابنك

أنا أكرهك؟!

تغذية الأطفال

كيف تحبب

طفلك بالصلاة



scan to visit our website

www.motherchildguide.com



النهدي
nahdi

Fisher-Price®

Smart Stages™ Song & Story Chair (BFK51)

Laugh & Learn



Smart Stages™ Laptop (CBR25)

Smart Stages™ Puppy (BLW32)

ثلاث مستويات للعب

اكتشف ألعاب Smart Stages™ التي تنمو بقدر نمو طفلك

18m+ التظاهر



12m+ تشجيع



6m+ استكشاف



يلهم الخيال بطريقة ممتعة مع الأغاني، الأصوات، والجمال للعب أكثر إبداعاً وانفتاحاً

يسأل الأسئلة الأساسية ويعرض طرق بسيطة لمشاركة طفلك وتشجيعه بالمكافآت (عمل رائع!)

يلهم الفضول عند بدأهم بالاستكشاف مع التعليم المبكر، الجميل، الممتعة، الأغاني المرحة، والكثير من الأنشطة الملائمة للطفل

ألعاب Laugh & Learn التي تستجيب عند لمس الطفل لها بالكلمات، الموسيقى والأغاني. لأن تقنية Smart Stages تحتوي متغير مع نمو الطفل، ولأن كل طفل يتطور بسرعة تخصه فإن تقنية Smart Stages تمنحك الفرصة للاختيار المرحلة الأفضل لطفلك.

www.fisher-price.sa



SUZANNEKALAN

New Collections..!

m. fitaihi

..The leading brand in exclusive jewelry gifts.

By

Mohammed A. H. Fitaihi

محمد أحمد فتيحي

جدة: مركز أنا غير، شارع الأمير سلطان. Jeddah: Ana Special Mall, Prince Sultan Road.

Customer Service: ☎ 012 657 9668 x.103 📱@m.fitaihi 📧@m_fitaihi 🌐/m.fitaihi



DESTINATION
MATERNITY®

تشكيلة الصيف الجديدة

المملكة العربية السعودية:

جدة: رد سي مول - مجمع الأندلس - مجمع ستارز أفينيو
الرياض: مجمع غرناطة و حياة مول
دمام: مجمع الظهران

الإمارات العربية المتحدة:

دبي: دبي مول • دبي مارينا مول • مردف سيتي سنتر
أبوظبي: الوحدة مول • ياس مول • بوابة الشرق مول
الشارقة: صحارى مول

الكويت:

الأفنيوز • البيرق مول • دسكفري مول

[f Destination Maternity ME](#) [t destinationmaternityme](#)

© +966 112535591

MULTITREND
عضو مجموعة الحميضي

نهاد سليمانى - معالى خاشقجى

علا الموجى

علا الموجى

مها محمود - لارا وىلیم

عمر عبد الرحمن بخش

المؤسسون

التحریر

المدققة اللغوية

فریق العمل

مدیر المبيعات

المشاركون

د. محمد زهدى الإمام

د. أحمد وليد

د. فضل مهدي

د. جاسم المطوع

أ. علا الموجى

أ. دلال عادل فقيه

د. رائد سيد أحمد

د. خالد عبدالرحمن امين خدوردي

أ. صفاء حامد العولقي

أ. سمية بنت إبراهيم العندس

أ. مي العثمان

أ. ريم عبد العزيز الصويغ

أ. ريهام أبو الفرج

أ. رولا يوسف

أ. سهام العوري

أ. طروب عقيل

أ. غادة فؤاد أشرم

أ. سحر بن أحمد

أ. نجود زاهد

للمبيعات والاعلانات

Tel : +966 12 692 46 28

Mob : +966 50 336 95 90

الموقع الإلكتروني

www.motherchildguide.com

info@motherchildguide.com



يمكنك تحميل تطبيق دليل الام
والطفل وتطبيق حملي اسبوع
باسبوع من المتاجر التالية :



تصميم واخراج



Digital Advertising Solutions

رسالة أم...

وصلتنا رسالة على صندوق الرسائل الخاص بنا من أم تقول:

« دليل الأم والطفل، كلامكم جميل ورائع، ولكن كله نظري! لا وجود له على أرض الواقع، لا وجود لحل مع عناد الأطفال ولا وجود للآباء المتعاونين!! »

قرأت هذه الرسالة أكثر من ٢٠ مرة خلال ذلك اليوم، وفكرت كثيرًا في هذه الأم ودافع إرسالها لهذه الرسالة رغم بقينها بأن كل ما يُقال جميل ولكن لا وجود له!! ..

بعد تفكير عميق شعرت أن هذه السيدة أم عظيمة لأنها تعاني من واقع أسرتها، متابعة للأمور التربوية، تحاول جاهدة ولم تثمر محاولاتها..

وفي حقيقة الأمر أنا ألتمس العذر لكل أم تجاهد قدر استطاعتها وتمنعها طبيعتها أو ميولها الشخصية أو إرادتها أو حتى بيئتها.. فهناك من يهوى التعامل مع الأطفال وهناك من لا يهوى.. هناك من يمكنه ضبط معظم الأمور داخل منزله وهناك لا يتمكن من ضبط إلا القليل...

قررت بعد يومين أن أرد على رسالتها بالكلمات التالية:

« عزيزتي الأم، أسعدتنا رسالتك وأشكرك على تواصلك معنا، وأعلم أنك أم عظيمة بل أنا متأكدة من ذلك، وأنت أم رائعة سيخرج من تحت يديك أبناء يفخر بهم المجتمع... وبالطبع ليس من الطبيعي أو الصحي أن يكون الطفل ساكن دون عناد أو جدال، فالعند مرحلة لا يمكن تخطيها ولكن يمكن التعامل معها، والجدل طبيعة داخل النفس البشرية خلقها الله ولكن مكن الإنسان من التحكم بها..

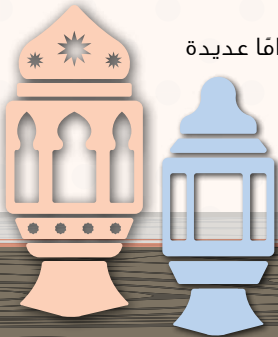
عزيزتي، أعلم أن التربية صعبة، والتطبيق يتطلب جهد كبير، وأود أن أؤكد لك أن كل محاولتك في تربية أطفالك ستثمر ذات يوم، لأن الله لا يضيع عمل أي إنسان، ويجب دعوة الأم... ويصلح الحال ولو بعد حين.. »

مرت أيام ووصلني ردًا من هذه الأم الرائعة تقول: « في الحقيقة لم أتوقع أن يرد على رسالتي أحد بل لم أتوقع أن يقرؤها أحد!!.. فرحت كثيرًا بتقبلكم رسالتي وفرحت أكثر بأن هناك من يشعر بي وبكثير من الأمهات مثلي، ويهون عليهن بكلمات بسيطة تعيد الأمل وتنير البصيرة داخلهن، أشكركم من كل قلبي رفعتم روحي المعنوية وجعلتموني أشعر بأنني أم حقيقية.. أم رائعة... شكرًا لكم...»

قرأنا الكرام، أحببنا أن نشارككم فرحتنا.. نعم غمرتنا الفرحة لأننا لمسنا ما تشعر به هذه الأم وكل أم، فرحنا لأن الله مكننا من إدخال الفرحة عليها، ورفع روحها المعنوية.. هدفنا كان وما زال أن نساعد كل أم، ونسعى بكل ما أوتينا من قوة لتحقيقه، وسنظل متمسكون بهدفنا، نحمل لكل أم الكلمة، النصيحة والأمل للنشئ أجيالًا يفخر بها المجتمع. تواصلكم معنا يثبتنا، يقوينا ويدعمنا. وهانحن نصر العدد الرابع عشر من دليلنا بدمكم وإيمانكم بما نقدمه لكم.

ونهنئكم بقدوم شهر البركة والغفران « شهر رمضان المبارك » أعاده الله علينا أعواقا عديدة وأرمنة مديدة، ونتمنى لكم قضاء أجازة جميلة ممتعة ومفيدة.

« دليل الأم والطفل »



URIAGE

EAU THERMALE

كريم لعلاج قشور فروة الرأس Soin croûtes de lait



- يهدئ التهيج ويطهر فروة الرأس
- يزيل القشور بلطف ويرطب في نفس الوقت .

يوضع على فروة الرأس ، يدلك بلطف وإتركه يعمل خلال الليل ثم يغسله بالصباح .

L'eau
de la

مقالات قسم الأم

هل يحتوي غذائك على كمية كافية من الحديد في فترة الحمل؟	١١
أهلاً بكم في عالم طب الأسنان	١٤
الرياضة.. صحة جسدية ونفسية	١٨
سرطان عنق الرحم	٢٠
اليوم الذي علمنا فيه بأن طفلنا لديه شلل دماغي	٢٢
خاطرة	٢٨
تجربة أم	٣٠
مركز تناغم الحياة	٣٢
حقيبة مكياج	٣٦
بشرتي مرهقة	٣٧
مافن الجبن	٣٨
مكعبات الدجاج Popcorn Chicken	٣٩

Sanita®
Bambi

**Healthy Skin
Happy Baby**



- ✓ Dry skin
- ✓ Gentle on baby's skin
- ✓ Better fit
- ✓ Comfort & easy movements



- ✓ Everyday Clean
- ✓ Moisturizing Lotion
- ✓ Protective Cream
- ✓ Pure & Sensitive



 [BambibySanita](#)

 [@BambibySanita](#)

 [@BambibySanita](#)

 [@BambibySanita](#)



د. راشد سيد أحمد

استشاري النساء والولادة
مختص في تجميل الحوض
والمسالك البولية النسائية

هل يحتوي غذائك على كمية كافية من الحديد في فترة الحمل؟

دعونا نفهم طريقة عمل الحديد، كلنا نتفق أن جسم الإنسان يحتاج للأكسجين لكي نبقى على قيد الحياة. الرئة هو العضو الذي يقوم بسحب الأكسجين من الهواء لكن كيف يصل الأوكسجين من الرئة إلى كل خلايا الجسم؟ هنا يأتي دور الحديد. وجود ما يكفي من الحديد في كريات الدم الحمراء (الهيموجلوبين) ينقل الأكسجين لخلايا الجسم بطريقة سليمة. النساء اللاتي ليس لديهن ما يكفي من الحديد في الدم قد يشعرن بالضعف، والتعب، والدوار. باتباع بعض التعليمات البسيطة يمكن لمعظم النساء الحصول على الكمية اليومية الكافية من الحديد التي من شأنها توفير احتياجاتهن الخاصة من الأوكسجين وكذلك الطفل.

في فترة الحمل يزيد طلب الجسم للحديد وبالإضافة إلى ذلك تحدث بعض التغيرات في الدم التي قد تؤدي إلى ما يسمى أنيميا فسيولوجية أي بمعنى فقر الدم الناتج عن تغيرات طبيعية وليست مرضية. ومن المعروف أن الحامل تحتاج كمية طبيعية في الجسم أكثر من غيرها لعدة أسباب منها حاجة جسم الطفل للحديد للنمو ويقوم الجنين بأخذ حاجته من جسم الأم، وأحد الأسباب هو بعد الولادة مع خروج المشيمة في الطبيعي يحصل فقدان للدم وهو إجراء طبيعي. وفي فترة ما بعد الولادة وجود نسبة كافية من الحديد في الدم تساعد الجسم على التئام الجروح والقدرة على تحمل المشقة والرضاعة الطبيعية بإذن الله.



القاعدة رقم ٤

تناول الأطعمة الغنية بالحديد مع فيتامين C ، حيث أن فيتامين C يساعد الجسم في استخدام الحديد الموجود في الطعام. عند تناول الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على فيتامين C في نفس الوقت مع الأطعمة الغنية بالحديد يُمكنك جسمك من زيادة الامتصاص للحديد. على سبيل المثال، تناول البروكلي مع الدجاج أو شرب عصير البرتقال في الصباح مع زبدة الفول السوداني والخبز المحمص.

القاعدة رقم ٥

تجنب منتجات الألبان والكافيين عند تناول الأطعمة الغنية بالحديد. كما يساعد فيتامين C جسمك على امتصاص الحديد، في المقابل فإن منتجات الألبان والكافيين قد تمنع قدرة الجسم على استخدام الحديد. وهذا يعني أنه من الأفضل أن تأكل حبوب الإفطار من غير حليب وتجنب طلب الجبن على همبرغر من أجل الاستفادة من أكبر قدر من الحديد في الأطعمة. تناول منتجات الألبان وشرب الكافيين في وقت منفصل عن الوجبات الخفيفة أو وجبات الطعام خلال اليوم.

القاعدة رقم ٦

إذا كان من الصعب عليك تطبيق ما سبق من تعليمات أو إذا كان مستوى الحديد لديك منخفض فقد يطلب منك الطبيب تناول دواء الحديد الذي يكون متوفرًا في أشكال متعددة حسب الرغبة وهي على شكل أقراص للمضغ، كبسولات أو شراب. لا تختلف أشكال الحديد في فاعليتها، في بعض الحالات يكون هناك نقص شديد في مستوى الحديد في الدم أو عدم مقدرة الجسم على امتصاص الحديد فذلك يستدعي استخدام الحديد عن طريق الوريد.



القاعدة رقم ١

تناول البروتين الحيواني وذلك في اللحوم الحمراء، والدجاج، والأسماك مصدر طبيعي يوفر كمية كبيرة من الحديد. إذا كنت لا تحب اللحم أو السمك، ممكن اختيار البيض كمصدر آخر للبروتين. البروتينات الحيوانية هي أفضل مصادر الحديد ويسهل على جسمك استخدامها.

القاعدة رقم ٢

تناول حبوب الإفطار المدعم بالحديد والحبوب. معظم حبوب الإفطار تأتي مدعمة بالفيتامينات وكمية جيدة من الحديد. تناولها يوميًا للإفطار أو تناولها كوجبة خفيفة بشكل منتظم مع مراعاة الكمية لاحتواء بعضها على كمية كبيرة من السكر. بالإضافة إلى ذلك، معظم أنواع الباستا والحبوب والخبز مدعمة بالحديد، لذا تأكد من المنتجات التي تشتريها وقارنيها بالمنتجات المنافسة للحصول على أفضل مصدر للحديد.

القاعدة رقم ٣

البقول، الفواكه المجففة، الفاصوليا، العدس، وزبدة اللوز (الفول السوداني أو زبدة اللوز) توفر مصدر نباتي من الحديد. إن كنت لا تأكلين اللحوم، ففي هذه الحالة الحبوب الكاملة، والفاصوليا، وزبدة الفول السوداني يجب أن تكون من المواد الغذائية الدائمة في النظام الغذائي الخاص بك لضمان أن تحصل على ما يكفي جسمك من الحديد. وبالإضافة إلى ذلك، حاولي تناول وجبات خفيفة من الفواكه المجففة الجاهزة، أو تجفيف الفواكه في المنزل من دون إضافة السكر.

زيت اليكسير تألّق براق غير دهني

مزيج رائع من الزيوت الفريدة (زيت المكاديميا).
يتم امتصاصه بسهولة وفوراً ليغذي الشعر من
الداخل. تألّق رائع غير دهني لشعر ناعم وحريري.





د. أحمد وليد

أهلاً بكم في عالم طب الأسنان

أهلاً ومرحباً بكم في عيادة من عيادات طب الأسنان في المملكة، هي بداية لابد منها أن نرحب بزائركم الكريم مع الإبتسامه كي تهدأ نفس مريض الأسنان خاصة عندما تكون الزيارة الأولى لكرسي علاج الأسنان.



حقاً لقد حمل علاج الأسنان في طياته بعض وربما الكثير من المعاناة، واقترن في ذهن معظم المرضى بالألم والمعاناة..

فهل من مخرج آمن نصل به إلى عالم آخر.. نلتمس علاجاً وشفاءً لعله أسناننا بدون الشعور بالخوف من الألم؟!

نعم.. إنه حقاً عالمٌ جديد.. لا ريب وأنه سيروق للكثيرين وخاصة أولئك الذين لديهم سجيناً حافلاً من المعاناة والقلق عند سماع آلة الحفر الخاصة بتلك العيادة.

إنه عصرٌ جديد، طل بإشراقه وحُلة بهية، وذلك عندما بدأ بعض الأطباء باستخدام أجهزة الليزر المتطورة في طب الأسنان.

والحق يقال إن دخول الليزر وتطبيقاته في المجال الطبي بدأت منذ أكثر من أربعين عامًا، ولكن القفزات الواسعة والخطوات الجريئة كانت في الخمس سنوات



من ناحية أخرى لابد لنا في هذه العجالة أن نذكر نبذة موجزة عن ما نسميه بزراعة الأسنان، بعد أن اختلطت بعض المفاهيم المتعلقة بتركيب الأسنان على دعائم أسنان طبيعية، فزرع الأسنان هو التعويض المثالي عن الأسنان المفقودة بعمل قواعد في الفك من زرعات مصنوعة من التيتانيوم، ومن ثم تأتي التركيبة الخاصة فوقها بدون أن تحمّل على الأسنان الطبيعية.

فللمريض الحقيقية أن يطلب زرع الأسنان عوضاً عن عمل الجسور الثابتة والتركيبات المتحركة شريطة أن يكون لائقاً صحياً، خالياً من الأمراض العامة كالسكري وهشاشة العظام مثلاً، وكذلك العادات الغير صحية كالتدخين، والأمور الأخرى التي يمكن أن يستفسر عنها من طبيبه الخاص.

هي نبذة بسيطة أحببت أن أشارككم، كما يمكنكم التوسع فيه إما بسؤال طبيبكم الخاص، أو بالبحث في محركات الإنترنت الخاصة، أو بقراءة الكتب العلمية بحسب توفرها.

وفقنا الله وإياكم لما فيه الفائدة والصلاح... وإلى لقاء آخر..

أخوكم

د. أحمد وليد

الأخيرة، حتى أصبح الأطباء يتجرؤون بعودهم لمرضاهم بعلاج خالٍ تمامًا من الألم والمعاناة.

فأصبحت الأجهزة الحديثة والتي تستخدم إحدى أنواع الليزر جزءًا لا يتجزأ من أركان عيادة الأسنان، جزء من هذه الأجهزة يعمل على علاج الأنسجة الرخوة كاللثة، وبعض منها يعطي نتائج مذهلة في تبييض الأسنان، أما بعضها الآخر فأضحى يقوم مقام آلة حفر الأسنان كتحضير الأسنان لاستقبال عدسات الأسنان التجميلية وذلك في سبيل المثال لا الحصر.

ولعل البعض منكم تدور في ذهنه الكثير من التساؤلات والاقتراحات، منها: ما هي الآثار السلبية والأخطار المتوقعة الناجمة من استخدام الليزر على المريض؟

وتكون الإجابة بسيطة ومختصرة.. إن هذه الأجهزة صنعت خصيصًا بهامش أمان عالٍ، ولكن لابد للمستخدم أن يكون ملماً بطرق استخدامها واستطباب أنواعها في مجالات العلاج كافة، فليس كل طبيب مؤهل للعمل بتقنيات كهذه، بل لابد له من الإلمام العلمي والخبرة العملية في هذا المجال الجديد. ثم لابد للعيادة من وسائل حماية خاصة لمريض الليزر ومرافقيه ولطاقم العلاج أيضًا، مما يضمن السلامة والأمان للجميع على حدٍ سواء.

مرکز صحة المرأة القصة تبدأ هنا



د. أحمد سامي بريجي
استشاري طب أمراض النساء والولادة
(السعودية)



د. فوزان أدب الدين
استشاري طب أمراض النساء والولادة والجمل
الجراح والأخصائية والقسمه وأخصائى الأخصاب والمختبر
(كندا)



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



د. هناء عبد اللطيف با عكشة
استشاري أمراض النساء والولادة وعقم
وأطفال الأنابيب ومختبرات نسائية متخصصة



د. منتال عبد الجاد الجرياش
استشارية طب أمراض النساء والولادة
(مصر)



د. حسن إبراهيم الجيدروس
استشارية طب أمراض النساء والولادة
(السعودية)



د. رائد سعيد أحمد (تخصص القسم)
استشاري طب أمراض النساء والولادة وجراحة
اللسانك البولية والتناسلية وجراحة الفرجن التجميلية
(كندا)



د. إبراهيم أحمد خليل
استشاري طب أمراض النساء والولادة
(إيطاليا)



د. سامر أحمد الطرجيشي
استشاري طب أمراض النساء
والولادة وأطفال الأنابيب
(لبنان)



د. كريم فحميلا
استشارية طب أمراض النساء والولادة
(البحرين)



د. فهدى حمزة طاهر
استشارية نسائية وولادة تخصص طب
طب الأورام وأخصي الحمل والرجل وعلم الأجنة
(كندا)



د. هاني مصطفى محمود يغازي
استشارية طب أمراض النساء والولادة
(السعودية)



المركز الطبي الدولي
International Medical Center
مع كل شفاء .. نشأنا



/TheIMCJeddah



@TheIMCJeddah

للحجز والإستشارة 150409

ص.ب. 7172 جدة 21161 المملكة العربية السعودية

هاتف: 0096622509000 فاكس: 0096622509000

إرشادات من باصبي سانيتا

هل تعلمين؟

أنت الآن أم جديدة. صحيح أن ذلك يمنحك شعوراً بالسعادة، لكنه يتطلب منك أيضاً واجبات جديدة.

الرضاعة هبة منك لطفلك لماذا؟



الرضاعة توفر لطفلك أفضل بداية ممكنة في الحياة، فهي:

- تحميه من الأمراض في الأشهر الأولى من حياته.
- تجعله أقل عرضة للأمراض المعدية المعوية.
- تحميه من الأمراض التنفسية، الأورجيات، التهابات الأذن والمسالك البولية.
- تقلل من خطر إصابته بالسمنة وبداء السكري ويسرطان الدم.
- تقوي جهازه المناعي.

نظافة طفلك تغيير الحفاض



- غيبي لطفلك في مكان دافئ خالي من التيارات الهوائية.
- أزيلي البراز بواسطة الحفاض المتسخ، ثم نظفي منطقة الحفاض بمندبل مبلل ومعقم.
- استخدمي كتلة قطن من Sanita Charm مغموسة بماء فاتر للجلد الحساس.
- جففي البشرة بدقة من دون فركها.
- بإمكانك أن تدھني الجلد بزيت أو غسول لطيف.
- لا يُنصح باستخدام البودرة، فقد يتشققها الطفل.

لمسحي منطقة الحفاض من الأمام إلى الخلف حتى تتجفبي
نشر البكتيريا والتسبب بالتهاب المثانة أو المجاري البولية.

ادھني عضو الطفل المختون بالفازلين عند كل عملية تغيير.
من الأفضل أن تغطي منطقة الحفاض، فالصبيان غالباً ما يتبولون
عندما تنزعين حفاضهم.



f BambibySanita

t BambibySanita



@BambibySanita



@BambibySanita

أستاذة غادة أشرم

الأخصائية النفسية

والمرشدة الأسرية



@positive_change

سحر بن أحمد

أخصائية التغذية

ومدرسة الزومبا

الرياضة.. صحة جسدية ونفسية

من النصائح المعتادة التي يوجهها الأطباء بصفة عامة للمرضى والأصحاء على حد سواء ضرورة ممارسة الرياضة المنتظمة لفوائدها التي تنعكس على الصحة الجسدية، ولكن من الضروري الإشارة إلى أهمية الرياضة وأثرها على الصحة النفسية. فالرياضة علاقة وطيدة بتحسين الصحة النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة والاطمئنان، وفي بعض الأحيان تكون التمارين الرياضية أكثر تأثيراً في مكافحة الأمراض النفسية كالكتئاب البسيط والقلق. ولكن من المهم الإشارة إلى أن ممارسة الرياضة ليست بديلة عن العلاجات الدوائية في بعض الحالات المشخصة والشديدة وإنما تساعد بدورها على تحسين الحالة النفسية مع العلاج الدوائي.

يواجه الإنسان المعاصر مشاكل يومية بسبب إيقاع الحياة السريع وكثرة المشاغل بالإضافة إلى الأعمال الروتينية اليومية، مما يجعله عرضة للضغط النفسي والذي قد يؤثر سلبياً على الصحة العامة وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم من أهم الطرق العلاجية ولذلك يتحتم على الفرد تخصيص وقت محدد لأداء نشاط رياضي حتى وإن كان الفرد يعاني من كثرة الأشغال وضيق الوقت. تتنوع الرياضات التي يتم فيها ازدياد ضربات القلب وسرعة التنفس ومن أهمها رياضة «الزومبا».

رياضة الزومبا:

هي برنامج رياضي للياقة البدنية وهي واحدة من أكثر البرامج شعبية لأنها فعالة في فقدان الوزن بدون الشعور بالملل بالإضافة إلى أنها جيدة في زيادة التمثيل الغذائي وتقوية الدماغ ووسيلة ممتازة للتخلص من الإجهاد والتوتر والضغوط اليومية .



كيفية تخفيف التوتر مع رياضة الزومبا:

رياضة الزومبا تحفز الجسم على إفراز عدة هرمونات مسؤولة عن تحسين المزاج ورفع مستوى الطاقة وأثبتت الدراسات أنه مع ممارسة رياضة الزومبا يفرز هرمون الأندروفين وهو الهرمون المسؤول عن الشعور بالسعادة. كما أن ممارستها بانتظام يقوي القلب فهي تمكن الأوكسجين من الوصول إلى جميع أنحاء الجسم بشكل أكثر فعالية حيث تستفيد منها الخلايا والأنسجة اللينة كمان أنه يخفض ضغط الدم ويقلل من معدل ضربات القلب المرتفعة ويساعد على تقوية عضلات الجهاز التنفسي مما يزيد كفاءة الرئة، كل هذا يساعد الجسم والعقل على الاسترخاء والتنفس بحرية وإطلاق جميع الطاقة السلبية ويساعد على تجاهل الضغوط اليومية فتشعرين بالسعادة.

وهناك أيضًا الكثير :

فالزومبا ليست فقط لتخفيف التوتر والإجهاد فهي تجعل الجسم في حالة معنوية عالية وتعزز الثقة بالنفس كما تساعد الجسم على فقدان الوزن ففي ممارسة الزومبا لساعة واحدة يحرق الجسم من ٥٠٠ إلى ٨٠٠ سعر حرارية.

تذكري:

قبل البدء بأي روتين رياضي يرجى استشارة الطبيب في حالة وجود مشاكل صحية.



د. خالد عبدالرحمن امين خدوردي

استاذ مساعد بكلية الطب
رئيس قسم النساء والولادة
بجامعة ام القرى
استشاري بمستشفى
المشفي بجده

سرطان عنق الرحم

ماهي افضل وسيلة ممكنة للوقاية من سرطان عنق الرحم؟

(١) فحص مسحة عنق الرحم : (pap test)
يمثل عنق الرحم جزءاً مهماً من الرحم. وكون عنق الرحم من السهل مشاهدته وفحصه. فإنه من السهل جداً اكتشاف أي تغيرات تحدث فيه وذلك بإجراء المسح الروتيني لعنق الرحم حيث ساهم في التقليل من هذا المرض وكذلك التقليل من حالات الوفيات من هذا المرض.
يوصى ببدا الفحص في غضون ٣ سنوات من الزواج. وبعد ذلك بشكل منتظم كل ٢-٣ سنوات.

ما هو فحص مسحة عنق الرحم: (pap test)
يستخدم الطبيب هذا الفحص خلال الفحص النسائي الروتيني لمعرفة ان كان هناك تغيرات في عنق الرحم. وذلك يساعد للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم. يشمل هذا الفحص اخذ عينات من خلايا عنق الرحم للكشف عن خلايا شاذة. وهذه الخلايا الشاذة قد تعني علامات مبكرة الى سرطان عنق الرحم.

ارقام وحقائق عن سرطان عنق الرحم:

- سرطان عنق الرحم من أنواع السرطانات التي تفتك بصحة المرأة وتهدد سلامتها حيث يُعد سرطان عنق الرحم في المرتبة الثانية في الحدوث بعد سرطان الرحم بالنسبة للأورام التي تحدث في الجهاز التناسلي للمرأة.
- يعد سرطان عنق الرحم السبب الرابع للوفيات السرطانية بين النساء. بعد سرطان الثدي والرئة والمستقيم.
- قد يبدأ سرطان عنق الرحم بنزيف مهلي. ولكن، قد لا تظهر اية اعراض حتى وصول السرطان الى مراحل متقدمة.
- ان الاصابة بفيروس الورم الحليمي البشري هي المسبب الرئيسي لمعظم حالات الاصابة بسرطان عنق الرحم.

٢) اللقاح:

الفترة الزمنية للقاح:

١. غارداسيل (Gardasil):

يتكون برنامج التطعيم بهذا التطعيم من ثلاث جرعات، بمقدار ٠.٥، ملييلتر للجرعة الواحدة، مع الحفاظ على فاصل زمني لمدة ٦ اشهر بين الجرعة والاخرى. يتم التطعيم بالجرعة الاول في وقت ما (توقيت ٠)، ثم الجرعة الثانية بعد شهرين من الجرعة الاولى، بينما يتم التطعيم بالجرعة الثالثة بعد ٤ اشهر من تلقي الجرعة الثانية (اي بعد ستة اشهر من الجرعة الاولى)

٢. سيرفاريكس (Cervarix):

يتم التطعيم بهذا اللقاح وفق برنامج تطعيمي مركب من ثلاث جرعات، بمقدار ٠.٥، ملييلتر للجرعة الواحدة. يتم اعطاء الجرعة الاولى في وقت ما (توقيت ٠)، ثم الجرعة الثانية بعد مرور شهر من تلقي الجرعة الاولى، بينما يتم التطعيم بالجرعة الثالثة بعد مرور خمسة اشهر على الجرعة الثانية (اي بعد ستة اشهر من الجرعة الاولى).

معلومات حول تطعيم سرطان عنق الرحم:

- لا يوفر هذا اللقاح الوقاية من الامراض التناسلية الاخرى التي تسببها اصناف اخرى من الفيروسات غير المشمولة في اللقاحات، او التي تنشأ عن اسباب اخرى.
- لا يشكل تلقي اللقاح بديلا كليا عن مسحة عنق الرحم (Pap) للكشف عن الاصابة بسرطان عنق الرحم.
- لا يعد هذا اللقاح علاجاً لسرطان عنق الرحم، الشرج، المهبل، والثاليل التناسلية.
- لا يقي هذا اللقاح من انتقال (العدوى) الامراض التناسلية.

يوفر اللقاح وقاية من فيروس الورم الحليمي البشري المسبب لسرطان عنق الرحم. يوصى باعطاء اللقاح للفتيات والنساء من سن ١٠- ٢٦ سنة وحسب توصيات الطبيب.

تطعيم سرطان عنق الرحم

كيف يعطى اللقاح:

يتألف اللقاح من ثلاث جرعات تعطى خلال ٦ اشهر تقريبا بواسطة الطبيب. ومن الضروري اكمال جميع عمليات التلقيح بما في ذلك جرعات اللقاح الثلاث ليكون التلقيح عالي الفعالية.

انواع اللقاح ضد سرطان عنق الرحم:

يتوفر نوعان من اللقاح للوقاية من الاصابة بالفيروس الحليمي:

١. غارداسيل (Gardasil):

يوفر الحماية من اربعة اصناف من الفيروس الحليمي:الصفان (HPV16, HPV18) – والمسؤولين عن حدوث ٨٠٪ من حالات سرطان عنق الرحم والاورام الـ «ما قبل سرطانية» في الشرج و المهبل ، بالإضافة الى صنفين اخرين (HPV6, HPV11)، والمسؤولين عن الاصابة ب ٩٠٪ من حالات الثاليل في الاعضاء التناسلية.

٢. سيرفاريكس (Cervarix)

يقي من الاصابة بنوعين من الفيروس (HPV18, HPV16) – والمسؤولين عن حدوث ٧٠٪ من حالات سرطان عنق الرحم والاورام الـ «ما قبل سرطانية» في الشرج والمهبل.

طريقة اعطاء اللقاح:

يتم حقن اللقاح في العضل (Intramuscular-IM)، في العضلة الدالية للذراع (Deltoid) او في عضل الفخذ. يتطلب هذا متابعة متلقي التطعيم لمدة ١٥ دقيقة بعد الحقن بالغارداسيل تحسبا من حدوث تحسس.

mustela®

الراحة التامة لبشرتك تتعي بإحساسك للجريير اللزاق

ضمانات الأمان

للرضع و الأمهات

برابين
مُثَلَّات
مبيوتسي ايتانول

%

مجموعة متخصصة من

مستحضرات العناية بالبشرة

علامات التمدد



الرضاعة الملبهبة



شد ترهلات البشرة



EXPANSCIENCE®

LABORATOIRES

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

اليوم الذي علمنا فيه بأن طفلنا لدية شلل دماغي



ريم عبد العزيز الصويغ
المؤسس والمدير العام
وأخصائية العلاج الطبيعي
مركز التأهيل المتطور - جدة



سألت الكثير من الأمهات: كيف أستقبلت خبر إصابة طفلك/ طفلك بالشلل الدماغي؟

كان يتكلم. عقلي كان في سباق مستمر كان يفكر في أشياء كثيرة في نفس الوقت، لكن قلبي كان متوقفاً: لا، لا يمكن أن يكون هذا الخبر صحيحاً. طفلي، طفلي... شلل دماغي! ما معنى شلل دماغي؟ ما هو الشلل الدماغي؟

كان الجميع يتكلمون بلغة لا أفهمها. من الأطباء إلى الممرضات والإختصاصيون في الأشعة و العلاج الطبيعي والكثيرون غيرهم. كلمات مثل ارتخاء، شد، شلل رباعي، تشنج، شلل دماغي رنحي أو كنعي و مصطلحات كثيرة أخرى بالإنجليزي أو بالعربي. لا أفهم، ماذا استطيع أن أفعل الآن؟ كيف يمكن أن أساعد ابني؟ هذا ما يهمني.

لل بعض، كان التشخيص بمثابة صدمة و مفاجأة كبيرة. كنا نشعر أن هناك شيء و أن طفلي يمكن ان تكون متأخرة في بعض المهارات عن أقرانها، لكن فكرنا أن مع الوقت سنتعلم و تلحق بالأطفال الآخرين الذين في مثل سنها. و للبعض الآخر، كان التشخيص بالشلل الدماغي تأكيداً لما كنا نشك به. طفلي عندها مشكلة و هذه المشكلة لن تزول مع الوقت. و تقول أحد الأمهات : لايهم، ان كنا مصدومين أو كنا جاهزين لإستقبال الخبر، فالأمر سيان. سماع خبر أن طفلك مصاب بالشلل الدماغي بحد ذاته صدمة. كان الطبيب يتكلم عن حالة ابني لكنني كنت مخدرة. كنت شاردة الذهن، كنت أتذكر أي طفل أو طفلة لديهم شلل دماغي و أحاول أن أتذكر كيف كان يتحرك، كيف



في بعض الأحيان تحدث مشاكل أثناء تكوين الدماغ قبل الولادة مثل: تعرض الجنين لمشكلات خاصة في التطور و النمو (التعرض للإشعاع أو العدوى) و تعرض الجنين لحالة الإختناق قبل الولادة و تعرض الدماغ لحالة نقص الأكسجين بالإضافة إلى تعرض الوليد لمضاعفات أثناء الولادة أو فترة الطفولة المبكرة.

في أحياناً أخرى، يكون الشلل الدماغي نتيجة إصابة حدثت للدماغ قبل الولادة، أثناء الولادة أو بعدها. هذه الإصابات يمكن أن تحدث بسبب الولادة المبكرة أو نتيجة الإمداد غير الكافي للأكسجين الذي ينتج عنه التلف الدماغي أو أسباب جينية كخلل في الكروموسومات وهي نادرة الحدوث. أما الأسباب التي يمكن حدوثها بعد الولادة الإصابة الشديدة بمرض الصفرة (اليرقان) أو تعرض الطفل لنقص الأكسجين مثل تعرض الطفل للغرق لاسمح الله أو الإختناق بدخول جسم غريب أو طعام في مجرى التنفس.

من الطبيعي أن يكون للأهل الكثير من التساؤلات عن ماذا حصل أو سبب الحدوث. يمكن للطبيب المسؤول عن الولادة أو طبيب الأطفال مساعدتك للحصول على أجوبة لهذه التساؤلات التي تدور في ذهنكم.

أعلم أن هذا مقدر و مكتوب من عند الله و لا اعترض... لكن منذ علمت أنا و زوجي أن طفلي لديه «شلل دماغي» أصبحنا نشعر بالغضب، بالإكتئاب، بالصدمة، بالإرتباك... ماذا يحدث؟

هذه عملية طبيعية لفهم ما حدث لكم و لطفلكم. كل شخص يستجيب بطريقة مختلفة عن الآخر. و كل منكما سيتعامل مع الموقف بطريقة مختلفة، و سيكون لديكم المئات من الأسئلة من أجل التوصل إلى ما يعني الشلل الدماغي و التوصل إلى كيفية التعامل مع طفلكم. يحتاج البعض الآخر إلى الإنسحاب لفترة من الوقت حتى يستوعب الذي حصل و يتعامل معه. ليس من الغريب أن تتفاوت ردات الفعل لما حدث. كلاكما يحتاج إلى وقت لإستيعاب الموقف. يمكنكم أيضاً الشعور بالمحبة و الحماية المفرطة.

أسئلة بعض الأمهات لدى طفلي شلل دماغي، ما معنى ذلك؟

«شلل دماغي» هو عبارة عن كلمات، مجرد كلمات. كلمات تطلق على أشياء أنتي حتماً تعلميها عن طفلك . ممكن أن يكون شيء مثل صعوبة رفع رأسه عند حمله أو ممكن

«بدأت ألاحظ أنها لا تستطيع الجلوس أو الحبو مثل أقرانها. كنت أعلم أن هناك شيئاً مختلفاً، لكني لا أريد أن أطلق عليها كلمات مثل - شلل دماغي»

أن يكون هناك شد في يديه او رجليه. تقول أم خديجة: «ولدت خديجة في عائلة لديها الكثير من الأطفال. بدأت ألاحظ أنها لا تستطيع الجلوس أو الحبو مثل أقرانها. كنت أعلم أن هناك شيئاً مختلفاً، لكني لا أريد أن أطلق عليها كلمات مثل - شلل دماغي. و ما زلت لا أريد.»

الشلل الدماغي (Cerebral Palsy) هو مصطلح شامل يتضمن مجموعة من الحالات المرضية الحركية التي لا تتدهور و غير المعدية و التي تسبب عجز جسدي أثناء نمو الطفل. و ذلك في أجزاء مختلفة من الجسم مرتبطة بأداء الوظائف الحركية.

رغم أن الإصابة في الدماغ لا تتطور أو تسوء، الا أن التأثير على عضلات الطفل يمكن أن تتأثر من شد أو ارتخاء من غيرمتابعة من الطبيب أو اختصاصي العلاج الطبيعي و الوظيفي.

يختلف الشلل الدماغي في أعراضه من طفل لآخر، حيث يعتمد على مكان المنطقة المصابة في الدماغ، يمكن أن يتأثر جهة واحدة من الجسم، أو يمكن أن يتأثر الأطراف العلوية كاليدين أو السفلية كالرجلين. وبعض الأطفال يمكن أن يكون لديهم شد في بعض المناطق في الجسم و ارتخاء في مناطق أخرى معاً.

لماذا طفلي لديه شلل دماغي؟

سؤال جيد يصعب الرد عليه. كما قلنا سابقاً أن الشلل الدماغي يصيب جزء من الدماغ. كيف و لماذا يحدث ذلك؟ من الصعب الجواب على هذا السؤال في معظم الأحيان. في الحقيقة، خمسين بالمئة أو أكثر من الأطفال المصابين بالشلل الدماغي سبب الإصابة غير معروف.

خاطئاً أو أن شيء خطيراً سوف يحدث. يمكنك شرح المسألة بطريقة مبسطة: « أن الطفل لديه مشكلة مع طريقة عمل العضلات ولذلك أنا قلقة». بعد ذلك اشرحي لهم « بأن أظهم ليس مريضاً، إنما يحتاج إلى مساعدة إضافية لمعرفة كيفية (الزحف، الجلوس و المشي) لهذا السبب نحن نتردد على الطبيب كثيراً. استعدادك للحديث بهذه الطريقة سيخفف من قلق أطفالك و سيتيح لهم الفرصة لأي أسئلة تخطر في بالهم.



كيف يشعر الأطفال عن وجود أخ أو أخت من ذوي الإحتياجات الخاصة يعتمد كثيراً على أعمارهم. حاولي الحديث معهم كل على حسب عمره. مرة أخرى، استعدادكم للحديث عن ما يحدث سيقطع شوطاً كبيراً نحو مساعدة جميع أطفالك على التكيف مع أي وضع.

«أريد الدعم
و التفهم،
لا أريد نظرة
الشفقة»

كيف أخبر والديّ وأخواني و أخواتي؟

تقول ام أحمد: «لم يستجيبا والديّ بالطريقة التي توقعتهما. أريد الدعم و التفهم، لا أريد نظرة الشفقة.. استغرق الأمر

بعض الوقت قبل أن أفهم أنهم يريدون لي حياة مثالية كما كنت أريد لإبني. طبعاً هما يتمنيان لي الخير و لإبني لكن لا يعلما كيف يمكنهما مساعدتي».

الناس الذين يحبونك و يهتمون بك، يشعرون بك، يمرون بنفس المشاعر التي تمرين بها. منهم من سيبادر بالمساعدة فوراً و منهم من يحتاج إلى وقت. ستجدين أمك أو إختك يذهبون معك للطبيب أو جلسات العلاج الطبيعي و سيكونون خير معين لك. لا تترنني إن لم يستطيعوا مد يد العون لك الآن، اعطهم بعض الوقت. حاولي أن تشاركيهم و تحدثين معهم حول تطور طفلك، من المفيد جداً مشاركة الأجداد (و غيرهم من أفراد الأسرة) حول مدى التقدم الذي يحرزه ابنك. ولا تنسي أن هناك الكثير من الآباء و الأمهات ممن يمرون بنفس الظروف أو مروا بها و يمكنك الاستفادة من خبراتهم و تبادل الحديث معهم.

أو الشعور بالغضب و الإستهياء و الحزن العميق، و قد تعانيين من هذه المشاعر في بعض الأحيان في آن واحد. وربما يكون واحداً من أكبر المفاهيم الخاطئة هو أن الآباء لا يشعرون بنفس الإحساس التي تمر بها الأمهات أو أن ليس لديهم نفس الحاجة للتحدث. تقول أم أحمد: «لقد أتينا إلى المنزل بعد ما علمنا بحالة ابننا، و كان كل ما أريده هو التحدث. لكن زوجي خرج و تركنا و عاد إلينا بعد منتصف الليل و كان ينظر إليّ و يهز كتفيه. علمت حينها أنه يشعر بما كنت أشعر به».

كل هذه المشاعر رود فعل طبيعية و مشتركة، قد تستغرق بعض الوقت لتقبل الحقيقة. سيكون لديك أيام جيدة، و سيكون لديكم أيام صعبة..و لكن في الغالب سيكون لديكم أيام عادية مثل أي عائلة أخرى. وكما تقول إحدى الأمهات: «أنا لا أذكر أن أحمد لديه شلل دماغي إلا إذا كنا عند الطبيب..في المنزل عندما نكون معاً..هو ابني..هو طفلي الصغير».

كيف أستطيع أن اشرح لأطفالي الآخرين عن الشلل الدماغي؟ كيف سيشعرون تجاه أخوهم أو أختهم؟

حاولي الإجابة على أسئلة الأطفال الآخرين ببساطة وبصراحة بقدر المستطاع. لا تنسي أن الأطفال يمكنهم التقاط كل ما يحدث حولهم، لا أظن أنها فكرة جيدة محاولة إخفاء قلقك، لا لشيء إلا لأنهم يعلمون أن هناك شيء غير طبيعي يحدث و يشعرون بقلقك. عندما لا يقال لطفلك ما يحدث وهم يرون حزنك أو حزن أباهم، سيعتقدون أنهم فعلوا شيئاً



الحب الكبير



طروب عقيل

الورود لتقومي بهادئها أنت بدورك لوالدتك. دخلا المحل، واشترى الرجل للطفلة باقة من الزهور الحمراء، ثم أعطى المحل عنوان والدته في المدينة الأخرى ليقوموا بإرسال زهور الزنبق الجميلة إليها. وفيما هو خارج من المحل، شاهد الطفلة وهي تسير قريباً منه، فناداها وقال لها وهو يبتسم: ما رأيك أن أوصلك الى منزلك؟ امتلأ وجه الطفلة بالسعادة، وقالت: نعم، أرجوك أن توصلني بسرعة إلى أُمِّي.

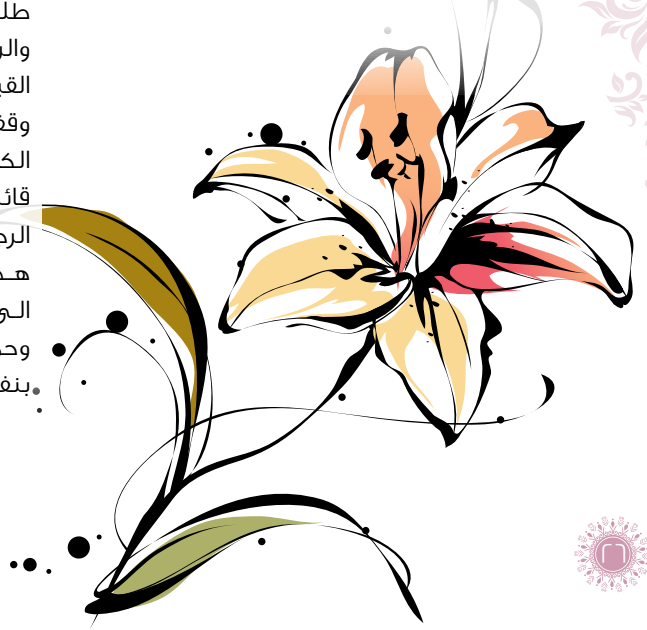
صعدت الى جانبه في السيارة، وراحت ترشده الى الطريق. وفجأة وأمام احدى المقابر الكبيرة، طلبت منه أن يتوقف. نزلت الطفلة من السيارة، والرجل يتبعها وهو مندهش كثيراً، وسارت بين القبور، الى أن وصلت الى أحدها وقد بدا أنه جديد. وقفت الفتاة أمامه بخشوع وهي تتمتم ببعض الكلمات، ثم وضعت الورد فوقه والتفتت الى الرجل قائلة: هنا تسكن أُمِّي منذ بضعة أسابيع. صعق الرجل كثيراً من تصرف الفتاة الصغيرة التي تحمل هذا القلب الكبير، فما كان منه الى أن عاد بسرعة الى محل الزهور وألغى إرسالية الزهور الى والدته، وحمل الباقة معه في السيارة، حيث قرر أن يوصلها بنفسه الى أُمِّه.

مترجمة عن الإنجليزية

توقف الرجل الأنيق ذو السيارة الفارحة أمام محل الزهور، وراح يتفحص الباقات من خلف واجهة الزجاج الأمامية. كان يريد أن يختار أجمل الزهور لإرسالها إلى أمه بواسطة البريد. انه عيد الأم، وهو لن يستطيع أن يزور أمه في المدينة الأخرى، انها تبعد أكثر من مائتي كيلومتر. عاد الرجل لتفحص أنواع الزهور وخيل إليه أن رأى ما يناسب ذوق أمه... انها تحب الزنبق... أجل انها تحبه كثيراً.

عندما هم بالدخول لاحظ وجود فتاة صغيرة تجلس على عتبة المحل، وقد بدا عليها الحزن والأسى، فاقترب منها ولاعب وجنتيها بكفه وهو يقول: لماذا أنت حزينة أيتها الطفلة الجميلة؟ رفعت الطفلة وجهها نحو الرجل فشاهد آثار الدموع في عينيها وهي تقول: كنت أريد شراء باقة من الزهور الحمراء لأُمِّي، ولكنني لا أملك سوى نصف دولار، والباقة ثمنها خمسة دولارات.

ابتسم الرجل وربت على خدها وهو يقول: أهذا كل ما في الأمر، حسناً تعالي معي، سأهديك باقة





DESTINATION MATERNITY.

دستنيشن ماترنيتي® هو المتجر الوحيد المتخصص لكل احتياجات المرأة الحامل، و الذي يوفر للأم الفرصة لتبدو بمظهر جيد والشعور بالراحة في أهم مرحلة من حياتها، و ذلك من خلال أكبر علامتين تجاريتين عالميتين متخصصتين للوازم الحمل. " ماذر هوود ماترنيتي® " و " بي إن ذا بود® " .

مع كون الحمل تجربة مثيرة جداً، من الأحتفال بالخبر السعيد مع العائلة و الأصدقاء إلى الشعور بركلة الطفل الأولى. يحين الوقت لتجهيز خزانة ملابس الحمل الرائعة من دستنيشن ماترنيتي®.

أحتياجات مراحل الحمل I المرحلة الأولى

قبل شعورك بأنه لا يوجد شيء ملائم لك، إشتري زوجين من الجينز المناسب للبطن تعطيك مجال للنمو و تبقي محتفظة بأناقتك.

- ملابس مريحة للمنزل
- حزام البطن المدعم للحمل (من ماذر هوود ماترنيتي®)
- منتجات العناية بالبشرة
- بنطلونات بقصة سحرية للبطن
- صدريات حمل

II المرحلة الثانية

يبدأ جسمك بالتغير. كوني مرتاحة في الأزياء المصممة خصيصا لمظهرك الجديد. أيضاً " ماذر هوود ماترنيتي® " يقدم مجموعة كاملة من أحدث صيحات الموضة. من القطع الجذابة و الأنيقة إلى القطع الجزئية و الجميلة من مايكّن أن تتخيلة و بأفضل الأسعار الممكنة.

- بنطلونات و جينزات بقصة سحرية للبطن
- قمصان على الموضة
- صدريات النوم
- حزام الحمل

III المرحلة الثالثة

لا تضحي بالراحة من أجل الموضة. إحتفظي بأسلوبك و إستمتعي هذة المرة بالقمصان و البنطلونات. يقدم " بي إن ذا بود® " لجميع النساء الحوامل قطع ملابس استثنائية معاصرة فخمة و راقية، تعكس ذوق المرأة واحساسها بالموضة دون أي مساومة.

- طقم خاص لحفلة الولادة
- صدريات الرضاعة
- مستلزمات العناية بالبشرة
- وسائد مدعمة للحمل
- قمصان رضاعة
- ملابس النوم

دستنيشن ماترنيتي®... كل ماتمننا المرأة الحامل..

جدة: رد سي مول - مجمع الأندلس - مجمع ستارز أفينيو
الرياض: مجمع غرناطة و حياة مول
دمام: مجمع الظهران





دلال عادل فقيه

خاطرة

الأرزاز؟ وأكياس الدقيق بأنواعه؟ سيكون كل شيء كامل أو أقرب ما يكون للكمال ... متوفر متجدد .. يفتح النفس ... طارف .. طارف .. جدًا طارف.. في تناول الجميع وفي أي وقت .. ولكن مع مشاغل حياتنا فالتجهيز والترتيب بهذه الدقة في مطابخنا ليس القاعدة وإنما الشاذ!

كيف لا يكون القاعدة والأكل أساس كل بيت؟! وكل ما كان عندنا أطفال فنحن مسؤولين عن الأكل الصحي والمفيد اللي ياكلوه .. وكل ما كان متوفر كل ما كان أسهل الوصول إليه والاستمتاع به وعدم الإنخراط للأكل السريع الغير مفيد والغير فحّال في تنمية أجسام وعقول الصغار أو صحتنا وتوازنا إنا كبار!

واللي ما كانت تطبخ تقرر تطبخ في رمضان.. أو حتى بس تقرر تشتهي وتعطي آراء وملاحظات أكثر على غير العادة .. ورمضان المفترض إنه شهر الصيام ، رغم ذلك أكثر وقت يكون البيت فيه عمران

عندما تزوجت دخلت مفردة جديدة إلى معجمي الشخصي وتعلمت كلمة (طارف) .. ولم أكن سمعت كلمة (طارف) قبل ما سمعتها من زوجي .. وأنا في خاطرتي هذه أريد التطرق إلى الطارف في الأكل .. إلى أن نجعل الأكل الصحي والمتوازن (طارف) في أيدي الجميع في المنزل .. طارف يعني قريب متوفر جاهز؛ هناك كلمة باللغة الإنجليزية شبيهة بكلمة طارف وهي **handy** ..

خلينا نسرح سوا ونتخيل إنه عندنا حفلة وضيوف كل يوم.. نعم كل يوم زي ما بيحصل في شهر رمضان.. وضيوف حابين نستقبلهم ونكرمهم بشغف وليس أي شغف ولكن بشغف الأكل اللي يصيب الأغلب في رمضان .. لو كان هذا هو الحال والنظام الدائم كيف تتوقعوا يكون حال المطبخ؟ كيف حتكون الثلاجة والفریزر؟ كيف سيكون صحن الفاكهة؟ كيف حتكون سلة الخضار؟ كيف حتكون البقول وأنواع المكسرات على الأرفف؟ وكيف حتكون الأبايزر جديدة و كاملة؟ كيف سيكون كيس الرز أو



بالأكل ومالذ وطاب من حلى ومعجنات هو في هذا الشهر .. يكون كل شيء طارف ومرتب وعلى سنقة ١٠ .. والبيت يكون عامر أكثر بالناس وفي زيارات وروحات وجيات ... نبدأ نشترى ونرتب كاسات للشاهي وللقهوة وإذا لقينا صحن حلوة صغيرة للتمر والمعمول وشيء بغطاء للحيسة مع ملعقة صغيرة ومكان للوز المقلي .. كأنه كل يوم في عندنا حفلة نرتبها ونهيا لها .. وتأكد إنه أشياء التقديم كلها مغسلة وجاهزة .. لما يكون عندنا ضيوف دائماً تكون الأشياء موجودة وحاضرة وطارفة هي اللي نستخدما وفي أشياء تشتري قبلها بأسبوع وأشياء قبلها بكم يوم وفي أشياء دائماً تتنسى وما نشترىها غير في نفس اليوم أو قبل استقبال الضيوف بكم ساعة..

اتمنى أن تكون ترتيبات رمضان مساعدة لتهيئتنا في جعل الطارف من الأكل المغذي والمحيب لكل أهل البيت باختلاف الأنواع والألوان والأشكال .. فكلما تعددت أصناف المأكولات تعددت فوائدها وجعلها طارفة يزيد من تناول المفيد والفعال من الطعام صغارا كنا أو كبارا .. فارجع وأقول .. معاً سوا إلى أن نجعل الأكل الصحي والمتوازن (طارف) في أيدي الجميع في المنزل .. وكل سنة وانتو طيبين.



تجربة أم

كيف تجعلين ابنائك يخبروك بأسرارهم

كما يجب تخصيص وقت معين لكل طفل على انفراد كالتنزه معه في مكان يختاره هو، وترك المساحة له ليختار ويتكلم وكل ما عليك فعله هو التوجيه بلطف والتفاعل المناسب، لكي تحفز ذكرى هذه النهضة في ذاكرته بأجمل صورة لها.

لا أخفي عليكم لم تكن تجربتي مع طفلي الأول كما هي مع أخويه، فكنت أقوم بأكثر من طريقة لأرى أيهما الأفضل لتقرب بيني وبين طفلي، ولأن كل طفل يختلف عن الآخر فكنت أجرب واستخدم شتى الوسائل..

فكانت من تجاربي الناجحة معه أن أتحدث أنا وأحكي له عن أحداث يومي تارة، وأخرى عن موقف أزعجني من صديقة لي، وأخرى عن فكرة تدور في رأسي.. ثم أحاول طرح الأسئلة عليه، وأخذ رأيه ثم فتح النقاش معه.

في نهاية الأمر .. لا تجعللي اليأس ضيف الشرف في تجاربك مع أبنائك.. واستخدمي كل الوسائل وأهمها الصدق في علاقتك بهم.. يجب أن يشعروا بصدق حبك لهم، ويثقون بأن الهدف من مشاركتكم الأسرار هو الحب وليس السيطرة أو استخدام الأسرار كسلاح !!
مع تحيات أم ...

أنا أم لثلاثة أطفال، واهتم جدًا ببناء علاقة وطيدة مع أبنائي، أحب أن أشاركهم ويشاركوني الأسرار، أحب أن أكون لهم أول شخص يلجأون إليه، لذا أحببت أن أشارككم تجربتي للاستفادة منها.. تجربتي ما هي إلا نقاط هامة تؤدي إلى نقطة الالتقاء بيني وبين أطفالي..

من أهم الأمور في البداية أن تصادقي أبنائك وذلك بتقبل أفكارهم وأخطائهم مهما كان حجم الخطأ، لا بد أن تحتويهم وتوجهيهم بدلاً من توبيخهم. وهذا سوف يساعد في كسر حاجز الخوف والخجل بينكما.

ترك الباب مفتوح لأي نوع من أنواع الحوار والإجابة بصدق لكل أنواع الأسئلة مع تبسيط الكلام والإجابة بما يتناسب مع السن.

استشارة الأبناء في أمورهم الخاصة، مثل ملابس الخروج ولون الحقيبة وغيرها.. الأخذ برأيهم والعمل به يعطيهم الإحساس بالثقة في أنفسهم والقدرة على السيطرة على ما يمتلكونه.

من المهم تخصيص وقت للعائلة كالجلوس سوياً عند قدومهم من المدرسة وترك المساحة لكل فرد ليحكي أحداث يومه، أو التجمع على مائدة الطعام، أو بعد العشاء.. فذلك يزيد من الروابط الأسرية.

تجربة أم

عندما يسألكِ طفلكِ عن الموت!

السؤال يجب على الأبوين طمأنة الطفل لأقصى درجة، خاصة في سن ما دون الخامسة. على الأم والأب أن يعلمًا الطفل أن كل الكائنات تموت، وكل شيء يموت إلا الله... الزرع يموت، الحيوانات تموت، البشر يموتون، كل شيء يموت... وأن لكل شخص فترة يعيشها كل بحسب ما قدر الله له من عمر. فمن المنطلق الديني علينا إفهام الطفل أن جسدنا مجرد وعاء وروحنا هي المادة وأنه عند الموت الجسد يموت ولكن الروح تنتقل إلى خالقها وهذه هي نهاية كل المخلوقات، وعلينا إفهامه بأن الله خلقنا في الدنيا وعلّمنا الحلال والحرام وأن من يتبع أوامره سيدخل الجنة، وعندما نموت سنذهب للجنة بإذن الله وهناك سنلقى أحبائنا اللذين توفوا من قبلنا ونجتمع معهم، وكل شيء سيكون جميلاً هناك، ولكن علينا أن نقوم بأعمال صالحة كالإيمان للميت والتصدق والصلاة والأخلاق الطيبة وحسن المعاملة وكل ما أحسننا في أعمالنا ضمنا الجنة بإذن الله. وهناك أمور غيبية لا يمكن لعقل الطفل إدراكها والأفضل عدم التطرق لها مثل أن الدود يأكل جسد الميت وهو لا يعي معنى ذلك، ومن الخطأ أن تلتفتوا انتباهه لما لا يعيه. **يقول حديث المصطفى صلى الله عليه وسلم: (مَرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ)** فهي صلاة لا تحمل أي معنى غيبية أي كلها أعمال محسوسة. وعلى كل أم وأب أن لا يستهينوا بأسئلة الأطفال وأن يعطوا إجابات شافية يستوعبها الطفل ...

المراحل العمرية للأطفال مختلفة وكل مرحلة تحتوي على تحديات للأم والأب.. من أهم المراحل هي مرحلة التساؤلات التي يبدأ الطفل بطرحها.. تبدأ باستفسارات وأسئلة ويعتبرها الأهل أسئلة محرجة! تبدأ من عمر 5 سنوات وتكون ناجمة عن دوافع كخوف الطفل ورغبته بالإطمئنان، أو رغبته بالمعرفة أو لجدب انتباه والديه أو لسعادته أنه استطاع أن يتقن الكلام والفهم، وهي طبيعة تطور النفس من الجهل إلى العلم. ويتضح من سؤاله أن عقله أصبح مهينًا للاستيعاب ويريد أن يعرف، وسؤاله يعطي إشارة للأم والأب إذ عليهما أن يجدا إجابات. وهنا يأتي دور الأم والأب إذ عليهما أن يجدا الإجابات المناسبة التي تشبع فضول الطفل، وقد يخرج الوالدان أثناء طرح الطفل لبعض الأسئلة عليهما ولا يجدان الإجابة المناسبة للرد فيعتمد بعضهم لإسكاته أو إعطائه معلومات خاطئة!! وقد يشعر الطفل بعدم الثقة بالديه إذا ما اكتشف أنهما يكذبان عليه وسيلجأ للأصدقاء في إعطائه تلك المعلومة.

من أكثر الأسئلة وأصعبها هي عندما تقع حالة وفاة في العائلة ويبدأ الطفل في السؤال عن الموت.. أو عندما تحدث حالة الوفاة يبدأ بالقلق على أبويه.. ويبدأ بالسؤال: هل ستموتين أنت وأبيي؟؟ ولماذا ستموتون؟؟ مثل هذا السؤال إنما يدل على قلق الطفل على والديه أن يتركوه مثل جدته أو غيرها.. وللإجابة على مثل هذا

مركز تناغم الحياة

مركز تناغم الحياة

Mobile: 0548007707

@Life_harmony4u

فنحن نعتبر "الراشدين" هم البذرة الصالحة التي تحتاج للماء، والهواء والضوء. ونحن نوفر لهم بأمر الله الماء المتمثل في "البرامج الهادفة"، والهواء المتمثل في "الجو الترفيهي المحيط بهم" والضوء المتمثل في "الدعم والتجارب والخبرات المقدمة لهم". بذلك ننشئهم في جو صحي من جميع الجوانب عقلياً، روحياً، جسدياً، اجتماعياً ونفسياً).

كيف جاءت لك الفكرة؟

جاءت لي الفكرة من خلال معاناة شخص أحبه، "أحمد" ابني .. كنت أتمنى أن أجد مكاناً آمناً مناسباً له، يختلط فيه التعليم والترفيه والصحة الجيدة. فبدأت بإنشاء نادي "الحمد" عام ٢٠٠٥م، وتطورت فكرة النادي مع ولادة ابنتي "ليان" إلى نادي "ذاتي الصغيرة" عام ٢٠١١م.



لماذا أنشئ المركز؟

كثيراً ما ترغب ابنتي في الذهاب "للكوفي شوب" او الملاهي لتستمتع مع صديقاتها، ولكن يساورني القلق كأبي أم فأنا لا أعلم ماذا ستري، وإلى أي موقف ستعرض؟ وإلى ماذا ستستمع؟... إلخ. أنشئت النادي ليكون



"تناغم الحياة" واحة اجتمعت فيها القيم، الأفكار، الأهداف، والأساليب لتخلق لنا التناغم في الحياة.. مكانً تناغم فيه الروح والجسد والعقل.. "تناغم الحياة" ملتقى لكل فتاة، تسعى لبناء

ذاتها، ولرفع مستوى الوعي عندها، ولتظهر جمال روحها، وحسن عطانها لتصبح ذاتها متناغمة مع محيطها.. مكانً يؤمن بأن أساس كل أمة هم الشباب، وشباب كل أمة هم في أمس الحاجة لإنباتهم نباتاً حسناً ليصبحوا ثماراً طيبة.

في واحد من أجمل اللقاءات وأمتعها التقت علا الموجي محررة مجلة "دليل الأم والطفل" مع د. بيهان اليماني - مؤسسة مركز تناغم الحياة - نتعرف معاً على د. بيهان وننقل لكم رؤيتها، فكرتها، وكيف بدأت ولماذا أنشئت مركز "تناغم الحياة".

نتعرف على د. بيهان اليماني

زوجة وأم لأربعة أبناء، حصلت على ماجستير علم النفس والتربية الخاصة، ثم حصلت على الدكتوراة في العلاج المعرفي السلوكي. وأعمل حالياً كمديرة مدرسة عالمية، ومستشارة أسرية وتربوية.

ما هي رؤيتك؟

"أن نجعل من كل فتى وفتاة تلك الشجرة الطيبة التي تثمر ثماراً يحسن أكلها".

(ولكي نحصل على مجتمع سليم أساسه نواة صالحة متمثلة في زوجين طيبين يجب أن نهينهما لذلك،



مستراح آمن لها ولمن في مثل عمرها، يمكنهن من الالتقاء في واحة من التناغم يستمتعن فيها مع بعضهن البعض. وأنا كأى أم سأكون مطمئنة على ابنتي في مكان جميل يجمع فتيات من عمرها وتحت ظل كادر تربوي.

ماذا يقدم مركز "تناغم الحياة"؟

- مركز "تناغم الحياة" يركز اهتمامه على فئة الراشدين والشباب، من خلال نادي يضم البرامج الترفيهية، والتعليمية، والإرشادية التربوية والنفسية.. كل ذلك وأكثر. "ببساطة" نحن نبني مجتمع صغير متكامل للراشدين، يجتمع فيه الأصدقاء من هذه الفئة، نغذيهم ببرامج هادفة ونترك لهم مساحة للاستمتاع سوياً بعيداً عن السلبيات في الأماكن الأخرى، هو بمثابة مكان آمن ومفيد لهم.
- كما أننا نقدم استشارات نفسية، تربوية، وأسرية ولا نتوقف عند تقديم الاستشارة فحسب، بل نتابع ونتواصل مع الأهل والمدرسة إن تطلبت الحالة ذلك، وهذا لكي نجني أقصى استفادة ممكنة.
- بالإضافة إلى عقد المحاضرات وورش العمل والأمسيات لنخبة من المدربين والإستشاريين النفسيين والأسريين لهذه الفئة .

ما هي أهدافكم؟

- أن تجد الفتاة بنادينا حلقة الوصل التي من خلالها يترجم فيه فكرها واهتماماتها بلغة مفهومة لمحيطها.
- أن يكون النادي لها بمثابة الحصن الآمن لبت همومها، واليد الحانية التي تدفعها للرقى

والصعود، والقلب المحب الموجه للخير والسلام. من أهدافه أيضًا أن يراعي متطلبات ورغبات الفتيات المعاصرات دون إفراط أو تفريط وإفراغ طاقتهن الهائلة في مواطن للجمال بحيث يدركن جمالهن وجمال عطائهن ويكن هن الدافع والمحمس لذواتهن بالإستمراره والإرتقاء.

نسعى أن تكن فتيات نادينا فتيات ذوات شخصيات راسخة الجذور بقيم إسلامية سليمة خالية من الشوائب، متمكنات من ثقتهن لا يخضعن بالقول أو الفكر ، ويجدن تحليل المواقف والأحداث وتوقع النتائج.

العمل على تعزيز مواطن القوة لدى فتياتنا وحسن استغلالها وبناء وتقدير ذواتهن.

تأهيل فتياتنا ليكن عنصرًا فعالاً ومتفاعل بإيجابية في المجتمع، ويكن قدرات لخوض تجارب الحياة بحكمة وعقلانية.

بماذا تتميزون؟

لا أستطيع أن أقول ما هو المميز لدينا لأن هذا ما يحكم به الآخرون وليس نحن. ولكننا نحاول بجهدنا أن نتفنن في عملنا وأن نتفنن في تقديم الخدمة إلى الآخرين حتى يشعروا بالرضا والسعادة. وتضيف د. بيهان: أنا لا أعمل وحدي، فنحن مجموعة متميزة من الإستشاريين والمدربين والفتيات ممن يؤمنوا برسالة هادفة وبناءة، لا أملك سوى تقديرهم وشكرهم بعد شكر الله عز وجل. فهم خير معين لي أطلب مشورتهم وأقدر آرائهم ونعمل معا لتحقيق هدف سامي .

رسالة تودين توصيلها للمجتمع؟

" من عمل منكم عملاً فليتقنه "

قراؤنا الكرام.. كما عودناكم، نحن ننتقي خيرات هذا المجتمع، وما نقلناه لكم ما هو إلا قليل مما يضمه هذا الصرح، فلا نستطيع وصف الروح الرائعة النابعة من المكان، ولا وصف تواضع وصفاء قلوب الفائمين عليه، وهذا ما لمسناه في لقاءنا معهم.

نيل ميت

شركة الهلال التجاريه هي صاحبة العلامة التجاريه (نيل ميت) منذ عام ١٩٩٢ م وأيضاً لديها العديد من الوكالات الحصرية العالمية الأخرى حيث ظهرت (نيل ميت) في أسواق السعودية والشرق الأوسط كأقوى علامة تجاريه نمواً في مجال منتجات العناية الشخصية والأظافر والأقدام للرجال والسيدات ويرجع ذلك إلى الجودة والكفائه العالية جداً لمنتجاتها (كالمقصات، وقصافات الأظافر، والملاقط، ومبارد الأظافر، ومحكات الأقدام، ومزيل للجلد البارز واللحميات والزوائد على الأظافر).

وقد صرح الأستاذ / محمد بن يوسف العاليي. الرئيس التنفيذي لشركة الهلال التجاريه بأن إنتشار (نيل ميت) وحصولها على مكانه متميزة بالمملكة والشرق الأوسط كأقوى علامة تجارية نمواً في مجال منتجات العناية الشخصية والأظافر والأقدام (كالمقصات ، وقصافات الأظافر، الملاقط، مبارد الأظافر، محكات الأقدام ، مزيل للجلد البارز واللحميات والزوائد على الأظافر) (للجنسين) وأفاد أيضاً بإضافة منتجات جديدة للسيدات وخط جديد للشركة هو (مس نيل ميت) بجودة عالية جداً وبعد مدة طويلة توصلت شركة الهلال إلى ضمها ونشرها في السوق السعودية والعالمية منذ بداية عام ٢٠١٥.

حيث أن الأستاذ / محمد العاليي يؤكد بأنها ستلقى رواجاً واسعاً جداً على مستوى السعودية والشرق الأوسط والعالم في مجال العناية الشخصية للسيدات (كالأمشاط الخشبية الفاخرة وأمشاط الإستحمام، وأقنعه مرطبة للوجه، ومثبت الرموش، وملقط للحواجب، واسفنج وفرشة المكياج، وشفرات نسائية) والكثير من المنتجات النسائية.



Nail Mate



النهدى
nahdi

AVAILABLE



BUY
NOW!



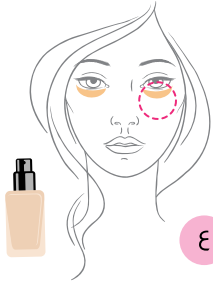
حقيبة مكياج

رولا يوسف

خبيرة و مدربة مكياج

@Rolabeauty

تزداد سرعة إيقاع الحياة كما هو ملاحظ.. ومع الانفتاح في وسائل التواصل الاجتماعي تتسائل المرأة كيف لها مواخبة هذا الإيقاع بالحفاظ على مظهرها معظم الوقت. من هنا أنصح كل أنثى بأن تحرص على العناية بشرتها وإبقاء بعض المنتجات التي سيلبي ذكرها في حقيبتها حتى تستطيع استخدامها عند الحاجة، لا يهم أن تكون من ماركة معينة بحد ذاتها المهم وجود المنتج معك بشكل عام.. لأن ذلك يوفر عليك وقتًا كبيرًا في إبراز جمال وجهك.



٤

خافي العيوب (الكونسيلر)

وهو منتج اختياري لاقتنائه في حقيبتك فهناك سيدات بالرغم من المواظبة الدائمة على العناية بشرتهن إلا أنه وراثيًا لديهن سواد أسفل العينين! لذا فهذه الفئة يفضل لها اقتناء خافي العيوب في حقيبتهن بشكل دائم واستخدامه عند الحاجة



٣

أحمر الخدود

مهم جدًا إبقاء هذا المستحضر في حقيبتك لما له من تأثير بإضفاء حيوية وصحة للبشرة، بدلًا من أن تكون بشرتك بلون واحد، أحمر الخدود يضيف إمتلاء وصحة بمجرد وضعه على تفاحة الخد



٢

أحمر شفاه أقرب إلى الألوان الترابية الطبيعية

و يسمى بال Nude فلا يمكن الخطأ أبدًا في مثل هذه الألوان، فهي مناسبة لكل أنواع البشرة، تعطي مظهر طبيعي و نضر للفم بالإضافة إلى أنها لجميع الأوقات صباحًا أو مساءً.



١

ماسكارا رموش

الرموش للعين مثل كريمة التزيين للكعك، لن يبرز جمال وجهك أو مكياجك بدون الرموش فمثلًا لو أنك وضعتي مكياج كامل دون الرموش فسيكون هناك خلل واضح في تطبيق المكياج بينما لو لم تضعي أي مكياج على وجهك واستخدمتي الماسكارا فقط ستظهر جمال عينيك بغض النظر إذا وضعتي مكياج أم لا

وبهذه المنتجات أضمن لك طلة طبيعية نضرة في كل الأوقات، سواء كنت على عجل للخروج أو في السفر، فتاجنتي بقدم زيواف لمنزلك أو فجأة قرر صديقاتك إلتقاط صور سيلفي، في كل الأحوال ستكونين جميلة.



بشرتي

مرهقة

رولا يوسف

خبيرة و مدربة مكياج



@Rolabeauty

تعاني السيدات والفتيات في كل أنحاء العالم من مشاكل في البشرة، تجاعيد، خطوط تعبيرية، بقع، آثار حبوب أو جفاف... لكل نوع بشرة علاجها الخاص ولكن سنذكر العلاجات وطرق العناية العامة المناسبة لأغلب أنواع البشرة:

تجنب السهر والنوم على الأقل ٧ إلى ٨ ساعات متواصلة خلال الليل بقدر الإمكان، فالنوم يساعد على تجدد خلايا البشرة واسترخائها



الابتعاد عن التدخين بأنواعه، فهو مسبب رئيسي لمظاهر الإرهاق والسواد حول الفم وظهور التجاعيد قبل أوانها.



ترطيب البشرة بشكل يومي على الأقل مرتان في اليوم، عند الاستيقاظ وقبل النوم، مما يساعد البشرة الحفاظ على مرونتها وتأخر ظهور التجاعيد في حال التقدم بالعمر



في حال وجود المكياج الحرس على إزالته بالكامل خاصة قبل النوم بالطرق الصحيحة واللطيفة على البشرة دون فرك العين بقوة أو استخدام مزيلات قوية على البشرة فتؤثر عليها سلبًا وتصبح جافة مع الوقت



باتباع ما سبق بشكل يومي، كخبيرة تجميل اضمن لك بشرة صحية، نضرة خالية من الشوائب على الدوام

الحفاظ على روتين دوري للعناية بالبشرة، مثل جلسات تنظيف البشرة أو جلسات التقشير بحسب نوع البشرة واحتياجها، فهذا الروتين يساعد البشرة على التجدد والانتعاش والحفاظ على نظارتها أطول مدة ممكنة





مافن الجبن

المقادير:

كوب دقيق	1 ½	•
ملعقة صغيرة سكر	1	•
ملعقة صغيرة باكينج باودر	2	•
ملعقة صغيرة ملح	½	•
كوب جبن (النوع المفضل لك إما شيدر أو موزاريلا)	2	•
كوب زبدة	¼	•

الطريقة:

١. قومي بخلط كلًا من (الدقيق، السكر، الباكينج باودر والملح)
٢. ضعي فوقهم الجبن ثم اخلطيهم.
٣. ضعي الزبدة واخلطي جيدًا برفق حتى يتجانس.
٤. سخني الفرن.
٥. ادھني قوالب الكب كيك بقليل من الزبدة والدقيق كي لا يلتصق، ثم صبي الخليط في القوالب.
٦. اخبريها في الفرن حتى تنضج، وقدميها مع سلطة أو كوب من الشاي.

مكعبات الدجاج Popcorn Chicken

المقادير:

- صدور دجاج مقطعة لمكعبات.
- 2 ملعقة ثوم مفروم.
- 2 ملعقة كبيرة صويا صوص.
- ملح وفلفل.
- بيض.
- دقيق.
- كورن فليكس مكسر ومجروش.

الطريقة:

1. قومي بتتبيل الدجاج بالثوم والفلفل والملح والصويا صوص وتركه في الثلاجة لساعة.
2. قومي بخفق البيض.
3. ضعي مكعبات الدجاج في الدقيق، ثم البيض ثم الكورن فليكس المجروش.
4. ضعي مكعبات الدجاج في صينية مزودة بورق الخبز - يكون أفضل إن توفر- وضعي الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى النضج.

ملاحظة:

- يمكنك الاستغناء عن صوص الصويا، كما يمكنك إضافة الشطة البودرة إلى البيض حسب الرغبة.
- يمكنك خبز أو قلي المكعبات بحسب ما تفضل أسرتك.
- قدميها مع الكاتشب أو المايونيز .



منا
manna

شارع أبا الخيل - حي الخالدية

هاتف: +٩٦٦ ٢ ٦٠٦ ١٩١٧ / +٩٦٦ ٢ ٦٠٦ ٦٦٢٨

+٩٦٦ ٢ ٦٠٦ ٦٦٢٩ / فاكس: +٩٦٦ ٠ ٥٠ ٣٥٣ ٨٥٠٢



Hairdreams Extensions

Greatlength Extensions

Permanent Eyelashes

Kerastase Cabine

Nail Spa

TRESemmé
USED BY PROFESSIONALS

Unilever

مجموعة زيت الأرجان المغربي



تحكمي بالتطاير واحصلي على شعر بنعومة الحرير



Moms Apps



Our Everyday Lunch

Our Everyday Lunch is an App with menus for the whole week, helping to make easy for those who cook. Each day a new recipe, separated in weeks. Also, you have Special Days with more elaborated recipes.



Clue

Clue is a period tracker that predicts dates for your next period, PMS and the days you're most likely to get pregnant. Are your moods connected to your cycle? Just track what you'd like to know more about, and Clue takes care of the rest.



The Milk Maid

The Milk Maid app was designed to help pumping moms manage their stash of breast milk. Record pumping sessions and quickly see your inventory of fresh and frozen milk in multiple locations. (Home, work, daycare, etc. Want to add Grandma's house? You can easily add custom locations.)

Milk Maid keeps track of individual bottles and bags by pumping date so that you can use the oldest milk first. Milk Maid is flexible. You can combine milk from multiple pumping sessions or pour milk from one bottle into multiple bottles and freezer bags.



White Noise Baby

Help your baby relax, stop crying, and sleep better. Includes perfectly looped sounds that your baby will love such as taking a car ride, classical music, conch shell, and doppler ultrasound of the womb. Need to quiet your baby while out in public? Try our baby rattle that includes complex shapes and fun sounds that will be sure to entertain. Need our sleeping sounds to activate when baby starts crying? Our Baby Monitor will do just that. White Noise Baby has so many great features, requested from parents like you, for your baby to enjoy!

دليل الأم و الطفل

Mother & Child Guide

كوني دائماً مع دليلك




يسعدنا التواصل معنا عبر موقعنا

www.motherchildguide.com

الموقع متوفر باللغتين ويمكنك الحصول
على المعلومات والهدايا وعروض التخفيضات

Join us!

 motherchildguide

 motherandchildguide

 M-C-guide

www.motherchildguide.com



قسم الطفل والمرهقين



النوم صحة ونشاط	٤٦
فيتامين د عند الأطفال	٥٠
ما أبغى... هذا حقي!	٥٢
هل تخشى أن يقول لك ابنك أنا أكرهك؟!	٥٦
تغذية الأطفال	٦٠
كيف تساعد طفلك على تنسيق ملبسه بطريقة تدعم شخصيته؟!	٦٢
أطفالنا والصيف	٦٥
كيف تحب طفلك بالصلاة؟	٦٧
مذكرير تعلن عن تعاون حصري مع ديزني	٦٩
إجازة ممتعة ومفيد	٧١
٤ خطوات لعلاج شرود الذهن عند الأطفال	٧٥
اقلب الصورة	٨١
Circle Of Friends	٨٥

مرکز صحة الطفل طبيبك الأول



f /TheIMCJeddah

@TheIMCJeddah

160 900 9000

للمركز الاستشفائي
منصة: 160 900 9000
فون: 160 900 9000

المركز الطبي الدولي
International Medical Center
مجمع كل شفاة .. شفاة



د. هشام قاسم
استشاري مشاركة في جراحة الأطفال
(مصر)



د. غوبور إبراهيم
استشارية طب الأطفال
وحديث الولادة
(إيطاليا)



د. هاني أبو غويور
استشارية طب الأطفال
وحديث الولادة
(إيطاليا)



د. مervat ألتاجر
استشارية طب الأطفال
والأورام الخبيثة
(كندا)



د. خالد هاني
استشاري طب الأطفال
(إيطاليا)



د. فادي حسين
استشاري طب الأطفال
وحديث الولادة
(الملكة المتحدة)



د. أيمن عبد المغاني
استشاري طب الأطفال
(إيطاليا)



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



د. زكي الإجم
استشاري أمراض الرئة
والقسطرة عند الأطفال
(إيطاليا)



د. شروق الشيبان
استشارية طب الأطفال
وحديث الولادة
(إيطاليا)



د. محمد زهدي الإمام

استشاري أمراض الرئة
والتنفس عند الأطفال
مدير برنامج المشفى الصديق
للطفل المركز الطبي الدولي

النوم صحة ونشاط

فكما تساعد التمارين الرياضية ورفع الأوزان على بناء العضلات وتقوية الجسم، فإن النوم الصحي يزيد من طاقة المخ ونشاطه. فالنوم الصحي يساعد الدماغ على زيادة الانتباه والتركيز ويجعل الجسم مرتاحاً و نشيطاً في نفس الوقت وبذلك يكون الإنسان في أفضل حال.

كيف يتحقق النوم الصحي؟

يتطلب النوم الصحي تأمين الشروط التالية:

- الحصول على القسط الكافي من النوم
- أن يكون النوم متواصلاً وغير متقطع
- القيلولة المناسبة للعمر (من حيث العدد والمدة)
- أن تنسجم أوقات النوم مع «الساعة البيولوجية أو الداخلية» للطفل.

فإذا لم يتحقق أي من هذه الأساسيات بشكل كافٍ ومنتظم، تظهر عندها أعراض الحرمان من النوم.

يتيح النوم الصحي لنا أداء أعمالنا بالشكل الأمثل حيث نكون في أفضل درجات الانتباه واليقظة. وكلنا يمر بدرجات من اليقظة والانتباه المختلفة بدءاً من الترنح إلى اليقظة التامة وحتى مرحلة فرط التنبيه . إن اليقظة والانتباه تجعلان الإنسان قادراً على الاستجابة والتفاعل مع المحيط حوله على النحو الأفضل، وبالتالي القدرة على التعلم.

لا يقل النوم أهمية عن الغذاء والشراب وسلامة الطفل من الأخطار. ورغم أن ذلك يبدو بديهياً إلا أننا لا ننتبه إلى أن كثيراً من أطفالنا لا يحصلون على الحد الأدنى من النوم المطلوب لنموهم والقيام بالنشاطات المختلفة، وهنا تكمن المشكلة.

إن السهر لساعات متأخرة من الليل ثم الاستيقاظ مبكراً للذهاب إلى المدرسة، أو البقاء إلى ما بعد الفجر كما يفعل كثيرون في فصل الصيف ثم النوم إلى ما بعد الظهر.. كل ذلك يضر بصحة الطفل جسدياً وتطوره الروحي والعقلي.

لكي ندرك أهمية النوم بالنسبة لنمو الطفل وتطوره علينا أن نتعرف على دور النوم، ما هو النوم الصحي وماذا يحدث عندما لا يحصل الطفل على القدر الكافي من النوم الجيد.

علينا كذلك أن نتعرف على أثر النوم في يقظة الطفل وانتباهه، درجة التوتر والاسترخاء، وكيف ينعكس ذلك على مزاجه، قدرته على التعلم وعلى سلوكه بشكل عام.

يقول الدكتور مارك وايسبلوث – مؤلف كتاب (الطفل السعيد) – «إن النوم هو مصدر الطاقة الذي يُبقي ذهنك يقظاً وهادئاً. وفي كل ليلة تنامها وقيلولة تأخذها يقوم النوم بإعادة شحن بطارية دماغك».



فالطفل الذي يحظى بالقسط المناسب من النوم والراحة يبدو نشيطًا هادئًا ومنتبهًا، عيناه مفتحتان تتأملان كل ما حوله، يتلقف المعلومات بسرعة ويتفاعل مع من حوله ببسر وسرور. إن درجة اليقظة والانتباه مرتبطة بشكل مباشر بالسلوك وقدرة الطفل على التعلم.

ماهي مدة النوم التي يحتاجها الطفل؟

أظهرت الدراسات أن الطفل يحتاج لقسط وافر من النوم كي ينمو جسمه ويتطور بشكل سليم وليقوم بوظائفه على النحو الأمثل، وتتفاوت المدة المطلوبة بين طفل وآخر، ولنوعية وجودة النوم ذات الأهمية، فالطفل بحاجة لنوم متواصل لا يعكر صفوه شيء كي يدخل في المراحل الأساسية المختلفة في دورة النوم، والنوم المثالي كما (المدة الزمنية) و نوعاً (الجودة) يلعبان دورًا جوهريًا في تطور الجهاز العصبي.

ما هو دور القيلولة؟

للقيولة أثر كبير في النوم الصحي للطفل، فهي تساعد على تحسين درجة الانتباه عند الطفل وبالتالي تؤثر على تطوره وقدرته على التعلم، وهناك اختلاف كبير بين القيلولة والنوم في الليل. فطبيعة نوم القيلولة مختلف عن النوم الليلي وكذلك تختلف وظيفة القيلولة وأثرها باختلاف وقتها ومدتها. ولذلك يجب أن يتناغم وقت القيلولة مع «الساعة البيولوجية» للطفل.

يستيقظ الإنسان عادة من نومه فيتزايد نشاطه وانتباهه فيمارس أعماله ووظائفه المختلفة، ثم ينتقل تدريجيًا إلى مرحلة التعب والنعاس فيخلد إلى النوم، إن التدرج والانتقال بين حالة اليقظة والنوم وانتظام ذلك كله يمثل جزءًا مما يسمى بالساعة البيولوجية أو النظم الإيقاعي اليومي لجسم الإنسان.

عادة ما تكون الساعة البيولوجية غير منتظمة خلال الشهور الأولى من حياة الطفل ثم تنتظم تدريجيًا وتتطور مع نمو الطفل. حينما يتناغم توقيت النوم

(القيولة ونوم الليل) مع نظم الساعة البيولوجية الداخلية للإنسان، يكون للنوم أثر إيجابي ومنشط. أما حينما لا يتماشى النوم مع الساعة البيولوجية فإن ذلك يؤدي إلى اضطراب دورة اليقظة والنوم وبالتالي قد يعاني الإنسان من صعوبة في النوم أو من الاستيقاظ المتكرر أثناء النوم. وقد يؤدي ذلك عند الطفل إلى التعب الشديد أو إلى التوتر وفرط الحركة. ولذلك يجب على الأسرة الاهتمام بحاجة الطفل للنوم وتنظيم أوقاتها لتلائم مع حاجة الطفل ومواعيد نومه.

ما هي آثار اضطراب النوم؟

يقول الخبراء إن عدم حصول الطفل على حاجته من الراحة والنوم الصحي يؤثر بشكل سلبي كبير عليه. فمشاكل النوم لا يقتصر أثرها على الليل وإنما يتعدى ذلك ليفسد عليه نهاره! يتجلى ذلك في ضعف قدرة الطفل على المتابعة والبقاء يقظًا وكذلك تؤدي إلى تشتت الذهن وقلة التركيز. كما يصبح الطفل مفرط الحركة، متسرعًا مندفعًا.. أو كسولًا سريع التعب.



أخيرًا أذكركم ببعض المبادئ الأساسية والنصائح المهمة:

- لا تتحسن مشاكل النوم عند الأطفال لوحدها مع الوقت.. وإنما لابد من حلها.
- يتميز الأطفال الذين ينامون بشكل كافٍ بقدرة جيدة على الانتباه والتركيز.
- عادة ما يكون الطفل الذي يأخذ قسطًا وافيرًا من النوم (الليلي والقيلولي) مريحًا نشيطًا وقليل الطلبات. بينما يظهر فرط الحركة وتعكر المزاج وكثرة الطلبات عند الطفل الذي لا ينام بشكل جيد.

إن لقلة النوم المتكررة واضطرابات النوم ولو كانت بسيطة تأثير سلبي على وظائف الدماغ. فقد أظهرت الدراسات ارتفاع معدل الذكاء عند الأطفال الذين ينامون فترات أطول.

إن النوم الصحي يساهم بشكل فاعل وإيجابي في تطور الجهاز العصبي وبالتالي فهو السبيل للوقاية من كثير من اضطرابات السلوك و صعوبات التعلم. وأظهرت الدراسات أن تحسين النوم عند الطفل الذي يعاني من اضطراب التركيز وفرط الحركة قد يساعد في تحسين أدائه في المدرسة وعلاقته برفاقه.

وخلاصة القول فإن مسؤولية الوالدين تأمين البيئة المناسبة وتهيئة الظروف والوقت للطفل كي يحظى بالقسط الكافي من النوم والراحة وليس فقط من الطعام واللباس. وكلما بدأنا مبكرًا في تنظيم حياة طفلنا ومواعيد نومه وراحته كان لذلك الأثر المهم والإيجابي في نمو الطفل وسلوكه وتعلمه. فالطفل المرتاح نشيط ومنتبه.. هادئ ومتوازن.. صافي الذهن واثق الخطى.. يتفاعل مع المجتمع ويتعلم بسهولة.

من المهم أن ندرك أن أثر قلة النوم المتكرر يتراكم مع مرور الوقت ويتجلى في كثرة النعاس وتكرار النوم أثناء النهار. وهذا يعني أن أي اضطراب في نظام النوم ولو كان صغيرًا قد ينعكس سلبيًا على الطفل مع مرور الزمن إذا أصبح متكررًا. وفي المقابل فإن أي تغيير ولو كان بسيطًا يمنح نومًا وراحة أكثر للطفل وله أثر إيجابي عليه. وكل ذلك يعتمد بطبيعة الحال على طبيعة المشكلة وشدها.

إن أي درجة من قلة النوم مهما كانت بسيطة قد تؤدي إلى التعب. فبقاء الطفل مستيقظًا بشكل متكرر إلى ما بعد وقت نومه المعتاد ولو كان لمدة قصيرة يؤدي في النهاية إلى إجهاده حتى ولو لم يكن يفعل شيئًا. وكثيرًا ما نرى أطفالًا يقامون التعب، يريدون أن يبقوا مع الأهل والأقارب. هذا الفعل يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين والذي يزيد من تنبه الجسم فيجعل الطفل مفرط الحركة والنشاط. ولذلك يبقى الطفل مستيقظًا رغم ظهور علامات التعب والإرهاك عليه، لكنه سرعان ما يصبح متوترًا، نكدًا ومنزعجًا. وكذلك يفقد القدرة على الانتباه والتركيز، وعندها يصبح الطفل في حالة من التنبه الشديد لا يستطيع معه النوم بسهولة. لذلك يجب على الوالدين ألا يدعا الطفل يسهر الليل لينام متأخرًا، بل العكس هو الصحيح وذلك بأن يوضع الطفل في سريره قبل مواعيد بحوالي ١٥-٢٠ دقيقة. وقد تبين أن الطفل الذي يأخذ قسطًا وافيرًا من الراحة يسهل عليه الذهاب إلى النوم.

Mustela®

Rebirth!

من المواد
طبيعية
المنسجا 92%

برابين
مضادات
فيروكسي إيثانول 0%

ضمان الأمان
للرضع والأطفال



EXPANSIENCE®
LABORATOIRES

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

فيتامين د عند الأطفال



د. فضل مهدي

استشاري أطفال
العيادة الأولى الحديثة

من أهم مصادر فيتامين د من الأطعمة السمك المدهن (السلمون)، زيت السمك والفطر.

الجرعة الموصى بها لتفادي نقص فيتامين د هي ٤٠٠ وحدة دولية يوميًا للأطفال منذ الولادة وحتى عمر السنة على الأقل.

خلاصة :

مستوى فيتامين د طبيعي عند الأطفال مرتبط ليس فقط في الوقاية من مرض الكساح ولكن بنمو الكتلة العظمية عند الأطفال، وحسب دراسة حديثة من فنلندا يحمي الأطفال من مرض السكري النوع الأول بنسبة ٨٠٪ عند الأطفال الذين يتلقون جرعة مناسبة في العام الأول من الحياة.

إن نقص فيتامين د يعرض الأطفال لأمراض مناعية كالربو، وكذلك له دور في الإصابة بالأمراض مثل التصلب اللويحي، أمراض القلب والشرابين وحتى بعض أنواع السرطانات . أخيرًا يجب إعطاء فيتامين د لكل الأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية فقط وكذلك أولئك الذين يستهلكون أقل من لتر يوميًا من الحليب الصناعي.

من المعروف عن فيتامين د مسمى فيتامين الشمس المشرقة إذا أنه يدخل الجسم عن طريق الجلد المعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية أو عن طريق بعض الأطعمة.

فيتامين د يتحكم بامتصاص الكالسيوم والفوسفور في الأمعاء .

الكالسيوم والفوسفور له أهمية كبيرة لتشكيل العظام والأسنان ولنمو سليم للكتلة العظمية عند الأولاد .

فيتامين د يسيطر على حركة امتصاص الكالسيوم في أنسجة العظام وبذلك يحافظ على معدل كالسيوم طبيعي في الدم.

فيتامين د يلعب دور مهمًا في اكتساب المناعة ومقاومة الأمراض، وقد أثبتت الدراسات بهذا الشأن أن نقص فيتامين د يعرض الأطفال لأمراض خطيرة وأحيانًا مميتة وخاصة في الجهاز التنفسي من نزلات شُعبية حادة حتى التهابات رئوية حادة التدرن الرئوي خاصة في فصل الشتاء عندما تتوقف عملية تخزين الفيتامين د عن طريق الجلد أثناء تعرضه لأشعة الشمس.

من المعروف عن النقص الشديد بفيتامين د يسبب مرض الكساح عند الأطفال وخاصة من عمر ٦ أشهر وحتى ١٨ شهر، وتظهر بعض التغيرات العظمية في القفص الصدري ونهاية العظام الطويلة وكذلك التعرق الزائد الناتج عن الإضطراب العصبي - العضلي.



Creative Center
Developing skills by Entertainment

مركز إبداع للصغار والكبار لتنمية المهارات بالترفيه
من مبدعًا طوال العام
B creative all year



Zumba

زومبا

Drama & Acting

دراما وتمثيل

Ballet

بالية

Yoga

يوجا

Art of photography

فن التصوير

Day care



Arts & crafts all levels

فنون وأعمال يدوية جميع المستويات

Taekwondo

تايكوندو

Art of communication

فن التعامل والتواصل

Etiquette

اتيكيت

Art of cooking

فن الطبخ

Pilates

بيلاتس

يقدم المركز برامج في تطوير الذات وحمايتها، التفكير الإبداعي، الذكاءات المتعددة، أنشطة مهنية ترفيهية



CREATIVE_CENTER1



MOB: 0500558166 0505611058



Tell: 6644540/6644436 Fax: 6641440



creative.ebdaa.center@hotmail.com



سهام العوري

تخصص صعوبات تعلم
ودراسات طفولة

ما أبغى... هذا حقي!

لا يمكن أن أحصي عدد المرات التي سمعت بها الأم وهي تقول: «إبني لديه مشكلة، فهو لا يحب مشاركة ألعابه مع أحد!» ولكن لا أخفي استمئاعي كل مرة حينما أurd قائلة: «ممتاز للأنني ضد كلمة (شارك)!»
لحظة من فضلك... لا تقلب الصفحة...

ألم تسمع من قبل بقانون عالم الطفل، والذي ينص على:

- إن أعجبتني شيء فهو لي.
- إن أمسكت بشيء فهو لي.
- إن أخذت منك شيء فهو لي.
- إن لعبت بالمكعبات، فكل قطعة ملكي.
- إن رأيت شيئاً قبلك، فهو لي.
- إن كنت تستخدم شيئاً ووضعتة جانباً فهو (أتوماتيكياً) ملكي.
- إن كان الشيء مكسوراً... فهو لك!



٣. المرحلة الثالثة (من عمر ثلاثة إلى أربعة):

الطفل يهتم باللعب مع الآخرين وينضم إلى اللعب مع مجموعة أخرى حتى لو لم تكن اللعبة منظمة.

بناءً على المراحل الأساسية للعب، نجد أن الطفل من **عمر سنة إلى ثلاثة** لا يهتم باللعب مع الآخرين ولا حتى يعبرهم اهتمامه. لذلك يتوجب على المربين والمعلمين توفير عدد كبير من اللعب المستخدمة كي يتيح لكل طفل الفرصة للعب بها دون طلب الجميع بمشاركة اللعبة نفسها.

بينما من **عمر ثلاثة إلى أربع سنوات** يبدأ الطفل استيعاب وجود أطفال غيره يلعبون بأدوات مختلفة ويندفع للمشاركة في اللعب، حتى لو لم تكن اللعبة منظمة وقوانينها بسيطة تلائم عمرهم الصغير. هنا يمكن للمربي أن يدخل كلمة «المشاركة» في قاموس تربيته للطفل. وتبدأ بالممارسة من المربي أولاً قبل طلبها من الطفل. فمثلاً، يمكن للمربي أن يقول للطفل: «ما رأيك أن تشاركني في أكل تفاحتي؟» «ما رأيك أن تشاركني في اللعب على جهاز حاسوبي؟» من خلال هذا الأسلوب سيبدأ الطفل التعود على مفهوم المشاركة واقتباسها كخصلة حميدة.

فإذا سمعت طفلك يقول: «هذا حقي»

أجب: «بالطبع... هذا أكيد حقك».

إن بنود القانون المذكورة أعلاه ينص وبكل وضوح أنه لا يُسمح بمشاركة أي شيء تقع عليه عين طفل. ولذا فإن على الأهل أن تعمل بموجبه واتباعه وإلا تسحب منهم حقبة الإسترخاء بالصراخ العالي والبكاء المستمر. عزيزي القارئ،

إن الله سبحانه وتعالى خلق للإنسان مراحل نمو يحقق فيها مهارات معينة حتى يبلغ سن الرشد. ومنها جعل طبيعة الطفل في أول مراحل حياته يرى الأشياء من حوله بصيغة «الأنا». فهو ينظر للعالم كأنه يتمحور حوله هو فقط. فإن الطفل من عمر سنة إلى ثلاث سنوات تكون مهاراته التفكيرية محدودة وبسيطة، بحيث أن كل شيء يقع على مسافة مد نظره يعتبر ملكه لأنه لا يمكن لعقله استيعاب وجود أطفال آخرين من حوله ينظرون إلى نفس الشيء في نفس الوقت.

وإنه ليحزنني رؤية المربي يصر على ولده بمشاركه قطعة حلوى أو لعبة مع طفل آخر. لأنني أرى في ملامحه ما أراه في اغتصاب حق المظلوم. وأرى في عينه دمعة محرقة وهو يمد يده للطفل الآخر وكأنه ثواني اللحظة سنين طويلة.

إنها فطرة النفس البريئة أن تقول لا للمشاركة. وواجبنا نحن كمربين أن نهتم بهذه المرحلة الحساسة حتى ننمي حب المشاركة (في حدود المعقول) بطريقة سليمة وفي وقت مهني لنفس الطفل أن يكتسبها.

فمتى وكيف نبدأ مفهوم المشاركة؟

أولاً يجب أن نفهم مراحل تطور اللعب خلال نمو الطفل:

١. المرحلة الأولى (من عمر سنة إلى سنتين):

يبدأ الطفل بالتركيز في لعبة معينة يلعب بها لوحده دون النظر أو الإهتمام بلعب الأطفال من حوله.

٢. المرحلة الثانية (من عمر سنتين إلى ثلاثة):

الطفل يبدأ بمراقبة أطفال آخرين أثناء اللعب ولكن لا يلعب معهم، فقط يجلس بجانبهم ويتحدث عن اللعبة ولكن لا يشاركونهم.

سهولة التحويل بين الرضاعة الطبيعية ورضاعة تومي تبي



**tommee
tippee®**
**closer to
nature®**

رضاعات تومي تبي الأقرب للطبيعه وقد
حرصنا على تصميم الرضاعة لأخذ الحرية
بين الرضاعة الطبيعية ورضاعة تومي تبي
لعدم مضايقته أو تغير روتين الطفل
مع حلمة فريدة تحاكي الطبيعة مرنة
الحركة مثل رضاعة الأم
تم تصنيعها بذكاء خاصة التقارب
بالإحساس بالرضاعة الطبيعية وتساعد
على تعزيز الترابط بينكم
ستشعرين بأحاساس اقرب لطفلك بعد
كل رضاعة





المضخة اليدوية

وتأتي ثلاثة قطع لجعلها سريعة وسهلة التجميع ونظيفة المضخة اليدوية لها كب ناعم للملمس من السلكون مع تدليك لنزول الحليب بشكل أسرع ومريح التشغيل اليدوي يعني إنه هادئ وسهل التحكم، مما يضمن لك تحقيق هذا المستوى من الشفط

الأمهات يعلمن انه لا شيء أكثر روعة من الهدوء واحتواء الطفل لذا قمنا بتطوير مجموعة جديدة من اللهايات وتمت الموافقة عليها من قبل الأطفال وقد تم تصميم حلقة متناظرة خصيصا للمساعدة على تحسين قبول الطفل

في اختبارات مستقلة الكثير من الأطفال تم تقبل هذه دمبة جديدة لأول مرة لديهم



جهازنا للتعقيم بالبخر

هو حقاً سهلة الاستخدام، مجرد الضغط على زر واحد - سوف يوهج اللون البرتقالي عند تشغيله وتغلق بعد خمس دقائق عندما يتم الانتهاء من الدورة اعطائها ثلاث دقائق لتبرد وتصبح جاهزة للإستخدام



tommee tippee®



سهولة الشرب في الكأس

تساعد طفلك على التقدم الخطوة الأولى لتعلم الشرب الكوب سهل الشرب ناعم الفوهه ويجعل الامر سهل وسهلة السحب بالمقايض بكل نقه للمصار ذو الـ 7 أشهر مثل جميع اكواب أكسبلورا ولا تنسكب في حال الوقوع

رضاعات بتصميم أقرب إلى الطبيعة ومريحة ومتطورة تساعد طفلك بالشعور على مزيد من الراحة في أوقات التغذية شكل الرضاعة تشجع الطفل على الرضاعة وسهلة الوضع في الفم أنبوب وصمام نظام يسمح للهواء أن يتدفق مباشرة الى المجال الجوي في الجزء السفلي من الرضاعة: تجاوز الحليب ويساعد على منع الانزعاج ودخول الهواء

الكاميرا الإلكترونية بالشاشة لمراقبة الطفل

مستشعر الوسادة يتيح لك إبقاء العين والأذن مع الطفل بكل حركة للطمأنينة بكل الأوقات هو يجمع جميع المميزات لدينا بصوت ديجيتال عالي الوضوح بنظام ميكروفون ورموت للتحكم باللمبة الليلية ودرجة الحرارة بالشاشة ورؤية ليلية بالأشعة تحت الحمراء بفيديو عالي الوضوح وتأتي أيضا بحساسات للأفضال من المدة وإنذار صوتي في حال عدم حركة الطفل لـ 20 ثانية للطمأنينة



هل تخشى أن يقول لك ابنك



بقلم

طرزوب عقيل



أنا
أكرهك؟!

عليه أن يحترم ما تم الاتفاق عليه؛ لأنه أسهم في صنع القرار.

- على الأبوين عدم وصف الطفل بـ(الطفل السيئ) عندما يخرج عن هذه القواعد ويتحداها، فسلوكه السيئ هو الذي توجه إليه التهمة وليس الطفل. لئلا يحس أنه مرفوض لشخصه مما يؤثر في تكامل نمو شخصيته مستقبلاً وتكيفه الاجتماعي.



كيف تعطي الأوامر الفعالة؟

«أحمد، أرجوك.. اجمع لعبك الملقاة على الأرض وارفعها إلى مكانها».. عندما تخاطب ابنك بهذه اللمحة فمعنى ذلك أنها طلب.

أما عندما تقول له: «أحمد، توقف عن رمي الطعام أو تعال إلي هنا وعلق ملابسك التي رميتها على الأرض»، فإنك تعطيه أمراً ولا تطلب طلباً.

- يتعين على جميع الآباء إعطاء أوامر أو تعليمات حازمة وواضحة لأطفالهم، وخصوصاً الصعبيين منهم.
- إزاء سلوكيات فوضوية أو مناقية للسلوك الحسن، وليس استجداء الأوالاد والتوسل إليهم للكف عنها.
- إذا قررت الأم أن تطبق عقوبة الحجز في غرفة من

تؤثر الخلافات بين الأب والأم في النمو النفسي السليم للطفل، ولذلك على الوالدين أن يلتزموا بقواعد سلوكية تساعد الطفل على أن ينشأ في توازن نفسي، ومن هذه القواعد.

أولاً: الاتفاق على نهج تربوي موحد بين الوالدين

- إن نمو الأوالاد نموًا انفعاليًا سليمًا، وتناغم تكيفهم الاجتماعي يتقرران ولحد بعيد بدرجة اتفاق الوالدين وتوحد أهدافهما في تدبير شؤون أطفالهم. على الوالدين دوماً إعادة تقويم ما يجب أن يتصرفا به حيال سلوك الطفل، ويزيدا من اتصالاتهما ببعضهما البعض، خصوصاً في بعض المواقف السلوكية الحساسة، فالطفل يحتاج إلى قناعة بوجود انسجام وتوافق بين أبويه.
- شعور الطفل بالحب والاهتمام يسهل عملية الاتصال والأخذ بالنصائح التي يسديها الوالدان إليه. مثال على ذلك الاضطراب الانفعالي الذي يصيب الولد من جراء تضارب مواقف الوالدين من السلوك الذي يبيده.

ثانياً: أهمية الاتصال الواضح بين الأبوين والولد

- على الوالدين رسم خطة موحدة لما يرغبان أن يكون عليه سلوك الطفل وتصرفاته.
- شجع طفلك بقدر الإمكان على الإسهام معك عندما تضع قواعد السلوك الخاصة به، أو حين تعديها، فمن خلال هذه المشاركة يحس الطفل أن

ثالثًا : الأطفال يحتاجون إلى الانضباط والحب معًا

الانضباط يعني تعليم الطفل السيطرة على ذاته والسلوك الحسن المقبول، وطفلك يتعلم احترام ذاته والسيطرة عليها من خلال تلقي الحب والانضباط من جانبك. لماذا لا يتمكن بعض الآباء من فرض الانضباط على أولادهم؟

يجب أن يكون هناك الوعي الكافي لدى الآباء في الأخذ بالانضباط لتهديب سلوك أطفالهم وإزالة مقاومتهم حيال ذلك، وهذا يتحقق إذا باشروا برغبة تتبع من داخلهم في تعديل سلوكهم.



يمكن إيجاز الأسباب المتعددة التي تمنع الآباء من تعديل سلوكهم بالآتي :

- الأم الفاقدة الأمل (اليائسة): تشعر هذه الأم بأنها عاجزة عن تعديل ذاتها، وتتصرف دائمًا تصرفاً سيئاً، متخبطة في مزاجها وسلوكها..
- الأب الذي لا يتصدى ولا يؤكد ذاته: مثل هذا الأب لا يمتلك الجرأة ولا المقدرة على التصدي لولده. إنه لا يتوقع من ولده الطاعة والعقلانية، وولده يعرف ذلك، وفي بعض الأحيان يخاف الأب فقدان حب ولده له إن لجأ إلى إجباره على ما يكره. كأن يسمع من ابنه: أنا أكرهك. أنت أب مخيف. أرغب أن يكون لي أب جديد غيرك. مثل هذه الأقوال تخيف الوالد وتمنعه من أن يفعل أي شيء يناهض سلوكه وتأديبه.

غرف المنزل لمدة معينة (وهذه عقوبة فعالة في التأديب وتهذيب السلوك) فعليها أن تأمر الولد أو البنت بتنفيذ العقوبة فوراً وبلا تلكؤ أو تردد. الأمر الذي نعنيه ليس معناه أن تكون عسكرياً تقود أسرتك كما يقود القائد أفراد وحدته العسكرية، وإنما أن تكون حازماً في أسلوبك.

متى تعطى الأوامر للطفل؟

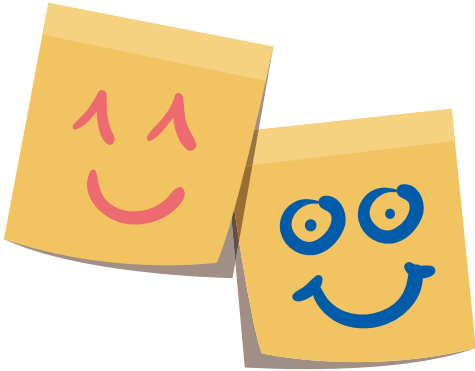
- تعطى الأوامر للطفل في الحالتين التاليتين:
- عندما ترغب أن يكف الطفل عن الاستمرار في سلوك غير مرغوب، وتشعر بأنه قد يعصيك إذا ما التمست منه أن يتخلى عنه.
 - إذا وجدت أن على طفلك إظهار سلوك خاص، وتعتقد أنه سيعصيك لو التمست منه إظهار هذا السلوك.

كيف تعطى الأوامر للطفل؟

- يتعين على جميع الآباء إعطاء أوامر او تعليمات حازمة وواضحة لأطفالهم، خصوصاً الصغين منهم إزاء سلوكيات فوضوية او منافية للسلوك الحسن ولااستجداء الاولاد والتوسل إليهم للكف عنها. لنفترض أنك دخلت غرفة الجلوس فوجدت أحمد، ابنك الصعب القيادة، يقفز على مقاعد الجلوس القماشية قفزاً مؤذياً للفرش الذي يغلف هذه المقاعد، وقررت إجبار الولد على الكف عن هذا اللعب التخريبي.
- هنا تعطى تعليماتك بالصورة التالية:
- قَطِّب وجهك واجعل العبوس يعتلي أمارات الوجه.
 - سدّد إليه نظرات حادة تعبر عن الغضب والاستياء.
 - ثبّت نظرك في عينيه وناده باسمه.
 - أعطه أمراً حازماً صارماً بصوت قاس تقول فيه: «أحمد.. أنت تقفز على المقاعد، وهذا خرق للنظام السائد في البيت.. كف عن هذا السلوك فوراً ولا تقل كلمة واحدة».
 - يجب أن يكون الأمر واضحاً وغير غامض. .



• الزوجان المتخاصمان: قد تؤدي المشاكل الزوجية وغيرها من المواقف الحياتية الصعبة إلى إهمال مراقبة سلوك الأولاد نتيجة الإنهاك الذي يعتريهما . مثل هذه الأجواء تحتاج إلى علاج أسري، وهذه المسألة تكون من اختصاص المرشد النفسي الذي يقدم العون للوالدين ويعيد للأسرة جوها التربوي السوي.



• الأم أو الأب الضعيفا الطاقة: ونقصد هنا الوالدين ضعيفي الهمة والحيوية، اللذين لا يملكان القوة للتصدي لولدهما العابث المستهتر المفرط النشاط، وقد يكون سبب ضعف الهمة وفقدان الحيوية مرض الأم والأب بالاكئاب الذي يجعلهما بعيدين عن أجواء الطفل وحياته.

• الأم التي تشعر بالإثم: ويتجلى هذا السلوك بالأم التي تذم نفسها وتشعر بالإثم حيال سلوك ابنها الطائش، وتحس أن الخطيئة هي خطيئتها في هذا السلوك وهي المسؤولة عن سوء سلوكه، ومثل هذه المشاعر التي تلوم الذات تمنعها من اتخاذ أي إجراء تأديبي ضد سلوك أطفالها.

• الأم أو الأب الغضوب: في بعض الأحيان نجد الأم أو الأب ينتابهما الغضب والانفعال في كل مرة يؤذيان طفلهما، وسرعان ما يكتشفان أن ما يطلبانه من طفلهما من هدوء وسلوك مقبول يفتقران هما إليه، لذلك فإن أفضل طريقة لضبط انفعالاتهما في عملية تقويم السلوك وتهذيبه هي أن يلجأ إلى عقوبة الحجز لمدة زمنية رداً على سلوك طفلهما الطائش.

• الأم التي تواجه باعتراض يمنعها من تأديب الولد: في بعض الأحيان يعترض الأب على زوجته تأديب ولدها أو العكس، لذلك لابد من تنسيق العملية التربوية باتفاق الأبوين على الأهداف والوسائل المرغوبة الواجب تحقيقها في تربية سلوك الأولاد، ويجب عدم الأخذ بأي رأي أو نصيحة يتقدم بها الغرباء فتمنع من تنفيذ ما سبق واتفق عليه الزوجان.



هل يحصل طفلك صعب الإرضاء على تغذية سليمة؟

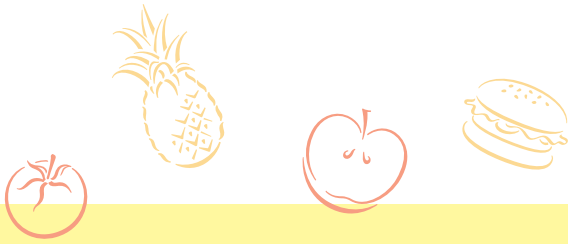
اعتمدي على
بدياشور



AN-1021-060016

غذاء تكميلي متوازن
للأطفال من ١ - ١٠ سنوات

 **Abbott**
Nutrition



تغذية الطفل بوعي وتفكير وعناية له أثر إيجابي كبير وأساسي على مجرى حياة الطفل وصحته وأسلوبه في المعيشة الآن ومستقبلاً وفي رأبي أنه أنجح استثمارات الأسرة..

تغذية الأطفال



الطعام أكثر من مرة في الأسبوع، وألقي بواسطة التواصل مع العالم الخارجي لتسمح بتواصل أسري هام وحميم وبسيط مع أطفالك أثناء الأكل سوياً.

ختافاً أشير إلى بعض الدراسات التي أجريت على نسبة تناول الأطفال للخضار والفواكه والعوامل المؤثرة في ذلك والتي وجدت أن الأطفال الذين يتناولون طعامهم مع الأسرة بشكل يومي يتناولون نسبة أعلى من الفواكه الطازجة والخضروات مقارنة بالأطفال الذين تناولوا طعامهم مع أسرهم مرة أو مرتين في الأسبوع، دراسة أخيرة مفادها أن سرعة الحياة العصرية واختلاف مواعيد الأسرة خلال أيام الأسبوع قد يمنع من التجمع الأسري أثناء وجبات الطعام، ووجدت أن الأسرة التي يتجمع أفرادها على مائدة واحدة في عطلة نهاية الأسبوع يتمتع أفرادها بعادات غذائية صحية مقارنة بالأسرة التي لا يلتقي أفرادها لتناول طعامهم سوياً..

تحياتي ودعائي بدوام الصحة والعافية.

بقلم:

صفاء حامد العولقي RD , RN

BSc (Hons) INTERN PGD MSC

استشارية حمية وتغذية إكلينيكية وتغذية أطفال
حاصلة على بكالوريوس الغذاء والتغذية بمرتبة الشرف
امتياز الحمية والغذاء مستشفى الحرس الوطني
بمدينة الملك عبدالعزيز

ماجستير التغذية وتغذية الأطفال جامعة لندن كنجز
كوليدج لندن

ماجستير التغذية الإكلينيكية وبحث سمنة الأطفال
والسكر جامعة سري روهامبتون لندن

العيادة الأولى جدة - طريق الملك

إيميل babyfreshfood@aol.co.uk

إن إعداد وتقديم الأكل للطفل على أن يكون مغذي وليس بهدف الشبع فقط «Feeding Not Filling»، ليس بالأمر السهل أو المريح وغالباً ما يخرج عن المعتاد عليه في رحلة السفر التقليدية (كالسليق والملوخية واللبن الزبادي مع لب العيش!!!!)

لكنه أشمل من ذلك بكثير من العناصر الغذائية مع تنوع أشكالها وألوانها ومصادرها وهو أسلوب الوالدين الواعي والمتحضر في تنشئة أطفالهم غذائياً والطفل يحاكي أمه والديه.. وسؤالني كيف أتعجب من عدم إقبال طفلي على شوربة الخضار مثلاً إذا كنت كأم لا أأكل الخضروات ..

«My mother is my appetite» أمي هي شهية آكلي باختصار شديد منذ أن كان الطفل في بطن أمه يتذوق ألوان الطعام الذي يصله طعمه مع السائل الأميوسي سواء كان بروكلي أو حلوى.. إلى أن غادر بطن أمه إلى البيت... وأذكر ذات مرة سألتني إحدى المشرفات في الجامعة على بحثي عن سبب اهتمامي بتغذية الأطفال وليس الكبار؟ وكنت ومازلت أرى كيف يؤثر ميلاد طفل صغير في أسرته بأكملها ومن ضمنها وأهمها كيف وماذا أطعم طفلي؟! وهو إن اختلفت الصورة يغير أيضاً في ما تضعه الأم الآن في صحنها وهناك من يرقبها و يشاركها والدراسات أثبتت أن جزءاً كبيراً مما يأكله الطفل من الوجبات يكون من صحن أمه أو معها وكما في طبق المربية أو الأخ.. القدوة مهمة في عمر الأطفال الحديث.. توعية الطفل أيضاً والحديث معه وأخذة في زيارة لسوق الخضار في عمر مبكر عن أسماء الخضروات والفواكه ثم تجريب طعمها واختبارها نشاط مسلي وممتع ومهم لتربية الوعي الغذائي لدى الطفل وتأسيس عادات غذائية نافعة...

الربط بين النشاط والحيوية والقوة وبين الأكل أمر أنصح به كل والدين حريصين على حماية أطفالهم من الدعايات المستهدفة لهم وهو أمر وقائي «فالأكل اللذيذ ما ينشط ويقوي أكيد له أثر..... صار بالصحة»..

أخيراً وفي ظل مسئوليات الأسرة وانشغالها تؤكد على أهمية الدفاء الأسري والتجمع العائلي أثناء تناول وجبات



Enchanted Garden Pre-School

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

Ages: 2 years to 5 years
Days: Sunday to Thursday
Timings: 9 am to 1:30 pm

After-School Activities



Bonjour

Au Revoir



Quran
Ballet
Gymnastics
Judo
French
Mommy & Me

Bazaars
Birthdays
Workshops
Special Events
Lectures
Seasonal Camps



+966 12 668 8199
+966 546 916 812
enchantedgarden.sa@gmail.com



enchanted garden
enchantedgd
Tahliya, Sufyani St. behind SAAB Bank



بقلم
ريهام أبو الفرج

كيف تساعدِ طفلكِ على تنسيق ملابسه بطريقة تدعم شخصيته؟!

وذلك في عدة خطوات بسيطة..

١ عند ذهابك لشراء احتياجاته خذيه في بعض الأحيان معكِ وذلك حتى يتعلم مهاره تنسيق الملابس بالأشكال والألوان ومدى ملائمتها ومناسبتها لأنشطته التي يمارسها .

٢ قومي باختيار عدة قطع متناسبة مع بعضها البعض ومناسبة للمكان الذي سيذهب إليه وضعيها على السرير وتركه يختار ما يحلو له ليرتديه فهذا يشعر بأنه هو الذي اختار وستضمنين تناسق القطع لأنكِ أنتِ من وضعها له وهو فقط اختار.

٣ ارسمي ولوني مع طفلكِ لتعلميه كيفية تناسق الألوان ودمجها مع بعضها البعض. وبالطبع لا تنسي أن للألوان دور كبير في التأثير على نفسية الطفل ومزاجه فالألوان القاتمة والداكنة تؤثر سلبيًا على مزاج الطفل وربما تشعره بالكآبة والتوتر، والألوان الزاهية تستشعره بالفرح والبهجة والسرور، أما الألوان الهادئة فستشعره بالإرتياح والسكينة والهدوء..

وأخيرًا عزيزتي الأم كوني أكيدة أن مساعدتكِ لطفلكِ في تعزيز مهارة اختيار وتنسيق ملابسها لا يدعم فقط ذوقه بل ويدعم ويطور شخصيته وأسلوبه ..

تؤكد دراسة عالمية أن ٥٥% أن حكم الأشخاص علينا يعتمد على مظهرنا وبالطبع فإن هذه الدراسة تنطبق على الأطفال أيضًا فملابس وأناقه طفلكِ جزء من مظهره الخارجي والذي يساعد على إعطاء طفلكِ ثقة بنفسه مع ترك انطباع جيد لدى المحيطين به. ومن الجميل أن تهتم الأم بأناقة طفلها، ولكن الأجل هو أن تعلمه كيف يكون أنيقًا؟

ويبدأ الطفل بتميز مظهره الخارجي بعد سن الثالثة، حيث يستطيع التعرف على مظهره باختلاف ألوان الملابس وأشكالها وتسريحة شعره أيضًا.. أما بعد سن السابعة فنجد أنه يستطيع تقييم مظهره بنفسه واختيار ألوان وتصميمات ملابسها، وستجدينه يبدي رغبته ويصر مثلًا على ارتداء ملابس معينة في مناسبات خاصة أو حتى في المنزل، وهنا تتسأل كل أم كيف يجب أن تتصرف؟ هل تترك له حرية الإختيار والذي سيكون غالبًا غير ملائم مع ذوقها ورغبتها!! أم تصر هي على الإختيار؟؟

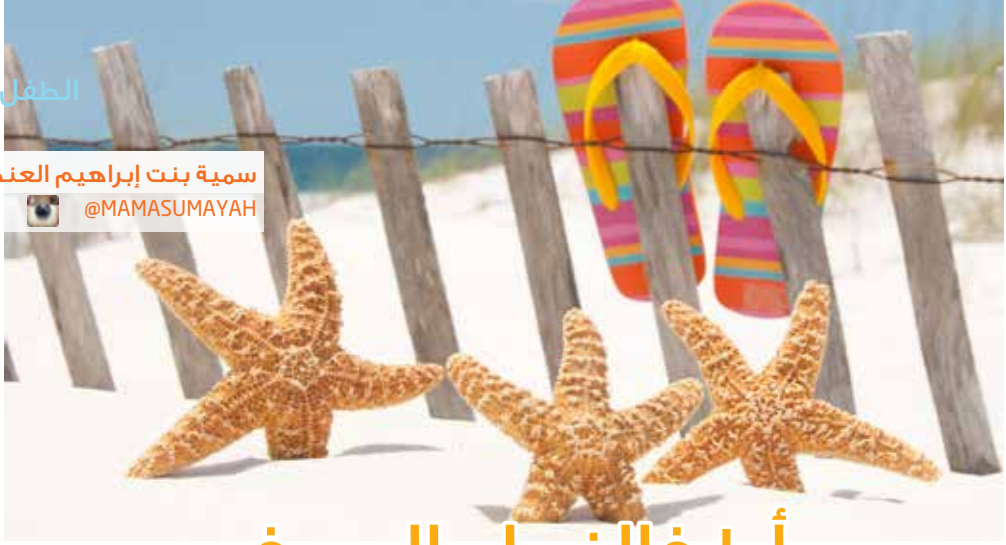
في الحقيقة هذا هو السن المناسب لتتريكي لطفلكِ حرية اختيار ملابسها لكي يعزز ثقته بنفسه وباختياراته ويساعد على تكوين شخصية مستقلة لديه، ولكن تحت إشرافكِ الذكي دون أن يشعر بأنكِ تضغطين عليه



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



/ KIKOsOfficial



أطفالنا والصيف

٩٠ يوم أو ٢٦٠ ساعة هي حصيلة الإجازة الصيفية !!

وهنا يقع على عاتق الوالدين التخطيط لاستثمار الإجازة مع أطفالهم.. بخطوات بسيطة يمكن أن نجعل من فترة الصيف فرصة لبناء علاقة جيدة مع صغارنا. فالتخطيط الجيد والمبكر هو سر نجاح الخطة الصيفية.

وهنا بعض الأفكار التي يمكنها مساعدتكِ للبدء مع صغاركِ:

- اغرسي عادة جيدة في صغاركِ.
- حاولي التخلص من عادة سيئة لدى صغيركِ.
- أعط طفلكِ الفرصة لأن يشارك في وضع خطته الصيفية.
- تذكري أن أحب الأعمال وأفضلها أدومها وإن قلت.
- كوني مرنة وتقبلي بعض التغييرات في الحالات الطارئة ولا تصرّي على تطبيق القوانين دائمًا.
- تأكدي أن الخطة الصيفية تتناسب مع ميول طفلكِ واهتماماته.
- احتفلي بنجاح طفلكِ ولو كان نجاحه متوسطًا فنجاحه لا يعتمد على تفوقه الدراسي فقط!
- العبّي مع صغاركِ بألعابهم المفضلة.
- كلفيهم بمهام كل واحد بما يتناسب مع قدراته.
- إن قررت السفر فهو فرصة لزيادة ثقافة طفلكِ فاستثمري ذلك.
- وثّقي لحظات طفلكِ الممتعة واصنعي معًا ألبوم الصيف.

وتذكري :

- أن التخطيط الجيد لا يعني إلغاء المتعة في الإجازة.
 - أن روعتكِ كأم لا تقاس بدرجات أطفالكِ وإنما بقدرتكِ على التواصل معهم.
 - أن الأشياء البسيطة والسهلة تصنع الفرق عند صغاركِ.
- وإجازة سعيدة ومفيدة أتمناها لكِ بصحبة صغاركِ..

ماما سمية

ABC Derm

حمام طفلك أجمل اللحظات



ABC Derm
Shampoo
hair
Moussant
body



د. جاسم المطوع

كيف تحبب طفلك بالصلاة ؟

قال : كيف أحبب طفلي بالصلاة ؟

قلت : إن هناك سؤالاً أهم من هذا السؤال.

فاستغرب من جوابي **وقال :** وما هو الأهم من قضية تحبيب الأطفال بالصلاة ؟

قلت : قبل الجواب على هذا السؤال لا بد من معرفة البيئة التي يعيش فيها الطفل ، وبناءً عليها

يمكننا الجواب على سؤالك ،

قال : طيب وماذا تقصد بالبيئة ؟

قلت له : بداية لا بد من معرفة أصناف الوالدين في الصلاة فلكل حالة جوابها ، ومن خلال استقرائنا

للواقع فإن لدينا خمس حالات من البيوت في الحرص على الصلاة :

الأولى

أن يكون الوالدان محافظين على الصلاة ، سواء كانت الصلاة في المسجد أو في البيت ، وهذه هي أفضل الحالات التي تشجع الطفل على الصلاة ، لأن الطفل يتأثر بما يشاهد وما يسمع من والديه وخاصة في أول ثماني سنوات من عمره ، وقد يمر على هذا الطفل بعض حالات الفتور بالصلاة وخاصة في مرحلة المراهقة ودخول عالم الصداقة والأصدقاء ، ولكنها حالات طبيعية لا ينبغي الخوف عليه طالما أن أساسه الإيماني قوي ، وعلى الوالدين الاستمرار في تذكيره وتوجيهه نحو الصلاة .

الثانية

أن يكون الأب مصلياً والأم لا تصلي ، ففي هذه الحالة ينشأ الطفل في الغالب غير مهتم بصلاته لأنه في سنواته الأولى يكون ارتباطه بأمه أكثر من أبيه ، ويستطيع الأب أن يعالج المشكلة بتدخله الكثير بمرافقة ابنه والجلوس معه والحديث حول الصلاة ، فيشجعه تارة ويحمسه تارة أخرى حتى يكبر ويكون محافظاً على صلاته ، أو أن يكثر من الصلاة جماعة معه في البيت كتدريب للطفل على الصلاة.

الثالثة

أن تكون الأم حريصة على صلاتها والأب لا يصلي ، ففي هذه الحالة تكون المشكلة أخف من الحالة السابقة. وعلاج هذه المشكلة بعمل بعض الحيل التي تعوض تقصير الأب ، كارتباط الطفل بجده المصلي في حالة لو كان السكن في المنزل نفسه ، أو إشراك الطفل ببعض البرامج والفعاليات في الأندية التي



تحرص على الصلاة ، أو ارتباطه بصحبة صالحة أو حلقات تحفيظ القرآن ، فنوفر له بيئة أخرى يكون فيها قدوة بديلة عن الأب كمشرف تربوي مميز يحبه الطفل ويتعلق به فيكون سبباً في حرصه على صلاته.

الرابعة

أن يكون كلاهما لا ينتظم في صلاته كأن يصلياً فرضاً ويفوتاً فرضاً أو يجمعاً الفروض كلها قبل النوم ، ففي هذا البيت ينشأ الطفل على عدم الحرص على الصلاة بسبب عدم حرص والديه على الصلاة ، إلا أن هذه الحالة أفضل من الحالة التي لا يصلي فيها الوالدان أبداً ، وعلاج هذه المشكلة أن يتدخل طرف خارجي حريص على صلاة الطفل كأن يكون قريب له ، وأذكر أن خالة لطفل تدخلت بمثل هذه الحالة وكانت سبباً في حرص أبناء أختها على الصلاة.

الخامسة

أن يكون الوالدان لا يصليان ، وهذه هي من أصعب الحالات التي مرت علي ، فبينشأ الطفل غير حريص على الصلاة لأنه لم يشاهد والديه أمامه يصليان ، وأذكر مرة أنا كنا في جلسة بحرية مع شباب صغار فقلت لهم لنصل جماعة ، فقال لي أحدهم وعمره ١٠ سنوات أنا لا أعرف كيف أتوضأ ، فعلمته الوضوء ثم قال : ولا أعرف كيف أصلي كذلك ؟ ، فعلمته الصلاة! ثم علمت أنه تربى في بيت لم يشاهد والديه يصليان ولم يكلمه أحد عن الصلاة ، والغريب أنه بعدما صلى معنا جماعة قال : كنت أتمنى أن أصلي منذ زمن ولكن لم يعلمني أحد، وظل حريصاً على مرافقة أولادنا بعد ذلك.

قال السائل : إن التفرقة بين هذه الحالات الخمس مهمة لأن لكل حالة طريقة وأسلوباً في تحبيب الصلاة للأطفال،

قلت له : نعم وهذا ما قصدته عندما قلت لك هناك سؤال أهم من سؤالك ، ولكن المهم الآن أنت من أي حالة؟

قال : أنا من الحالة الأولى والحمد لله ، ولكننا نجد معاناة شديدة في متابعة أبنائنا وحرصهم على الصلاة .

قلت له : إن هذه المعاناة طبيعية وستستمر معك لأن الصلاة ثقيلة على الأطفال، فالطفل يكون في غاية لعبه وفرحه ونحن نقطع عليه أنسه ونقول له تعال نصل، فيقف من أجل الوضوء والصلاة، ولهذا تلاحظه يتململ وقت الصلاة لأنه يحب اللعب وأن يعيش حراً غير مقيد، وتلاحظه أحياناً يتحايل عليك ويرaug من أجل تأجيل الصلاة، وفي هذه الحالة عليك متابعتة وتوجيهه برفق ولين وخاصة إذا كان عمره بين سبع وعشر سنوات، واحرص على أن لا تستخدم أسلوب الشرط، كأن تقول له كلما صليت أعطيتك هدية، أو أن تلزمه بصلاة السنن مع كل صلاة، ولا تستخدم أسلوب التهديد فتقول له (إذا لم تصل فإن الله سيعذبك بالنار) فيكرهه ربه، ولكن استخدم معه أسلوب الإيحاء الإيجابي وهو أنك كلما صليت تقول له (الصلاة تشعرنا بالراحة) ونكرر عليه هذه العبارة، أو أن نستغل وقت اجتماع العائلة فنصلي جماعة، ونقول لهم كلمة بعد الصلاة لبيان فضل الصلاة والحرص عليها، وأذكر أنني حضرت حفلة لطفل عمره عشر سنين، وقد حضر أهله وأصدقائه وأحضروا له هدايا وطعاماً وبعد الانتهاء من الحفل طلب منه والده أن يصلي بالأطفال إماماً تشجيعاً له وكان لها الأثر الكبير عليه.

مذكرير تعلن عن تعاون حصريّ مع ديزني

تعلن العلامة التجارية مذكرير عن تعاونها مع ديزني لإنتاج مجموعة حصرية من ملابس الأطفال والموليد والرّضّع تتميز برسوم لشخصيات ديزني الشهيرة، وتوفّر فقط في محلات مختارة لمذكرير في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

وتشمل المجموعة الأولى التي سيتم إطلاقها في إطار هذه الشراكة المستمرة تشكيلة متنوعة من الأزياء التي تناسب الأولاد والبنات.

بالنسبة إلى أزياء الأولاد، ستكون شخصية سبايدرمان المفضّلة لديهم هي الشخصية السائدة في المجموعة والتي تأتي في وقت مناسب بالتزامن مع إصدار الجزء الثاني من فيلم «المنتقمون» (The Avengers)!

أما ضمن أزياء البنات، فتركز المجموعة على فيلم «ملكة الثلج» (Frozen) التي تستحوذ بطلته على اهتمام العالم في الوقت الحالي، إضافة إلى شخصية مينني ماوس الكلاسيكية المحبوبة على نطاق واسع.

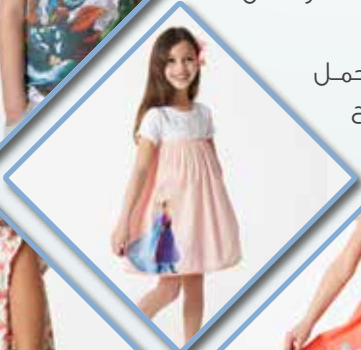
وللأطفال الأصغر سناً، تتوفر مجموعات متنوعة تحمل شخصيات ميكي وميني ماوس وكذلك شخصية نيمو المعروفة.

أما الرّضّع والموليد الجدد، فتتميز مجموعة ملابسهم بشخصية الدبّ «ويني» (Winnie the Pooh) المفضلة!

وكعادة هذه العلامة الرائدة المتخصصة في أزياء الموليد والأطفال، فقد استُخدمت في هذه المجموعة أرقى الأقمشة وأفضل التصاميم مع الاهتمام الكامل بالتفاصيل.

ولا تقتصر أزياء المجموعة على تي-شيرتات عادية تحمل صور الشخصيات، بل تضمّ قطعاً راقية وعصرية ستفرح الأهل والأطفال بإطلالتهم الأنيقة.

لجميع محبّي ديزني، ماذا تنتظرون؟ أمامكم فرصة رائعة لزيارة محلات مذكرير والحصول على هذه المجموعة الجديدة الحصرية لتستمتعوا بالأناقة والراقي!



عبوة جديدة

بداية العمر

أقل من ٢,٥ كيلو



بامبرز
عناية مميزة



نعومة القطن
لحماية 5 نجوم
لللبشرة



إجازة ممتعة ومفيدة

لكي تقضي وقتًا ممتعًا ومفيدًا لك ولأطفالك في فترة الإجازة الصيفية الطويلة، لا بد من تخطيط بسيط.. نشارككم ببعض الأفكار المفيدة..

قبل طرح الأفكار يجب أن نلقي الضوء على بعض الأمور الهامة، وهي:

- يحتاج الأبناء لخطوة فعلية من قبل الآباء. تكون في بدء التخطيط، والحرص على دفع الأبناء للإستفادة من وقتهم.
- يجب أن يُسمح للأبناء أن يشاركون في تخطيط الإجازة باختيار أماكن الترفيه، أو مطاعم أو حتى برامج...إلخ.
- يجب أن يحتوي جدول الأبناء اليومي على وقت يجمع الأسرة معًا أو على الأقل مرتين أو ثلاثة في الأسبوع.
- من أكثر الأمور فائدة وتنظيمًا هي الجداول، تقوم الأم أو الأب (أكثرهما مهارة تنظيمية) بصنع جدولًا لكل فرد بحيث يوضح الأوقات العائلية لكل من الأبناء. مع مراعاة أعمار الأبناء.
- يجب أن يتم تغذية الروح، العقل والجسد تغذية مفيدة وممتعة. وعدم التركيز على جانب واحد فقط.
- وضع القوانين والإلتزام بها أمر يضمن نجاح الخطة والإستفادة من الإجازة مثل: أوقات النوم، أوقات الإستيقاظ، وقت العودة للمنزل...وغيرها.
- لا بد من ترك مساحة لكل فرد من أفراد الأسرة أن يختار وقت لنفسه يقضيه كما شاء، إما مع أصدقاءه أو في غرفته.



أفكار الجانب الروحي:

- حفظ القرآن، سورة أو جزء.. كلٌ بحسب عمره، أو بحسب رغبته.
- قصص القرآن عن الأنبياء، الحيوانات أو حتى عن الخلق .. يستمتع بها الكبار والصغار، وهنا يجب تكليف الوالدين أو أحد الأبناء الكبار بقراءة القصة وتفسير الآيات.
- الصدقات، سواء بطبخ وصفة أو حلوى أو ألعاب ... وتقدمها للعاملين في المنزل، أو حتى حارس العمارة. ولا مانع من أن يقوم الطفل بالشراء من مصروفه والتصدق به.
- للأبناء الكبار « في فترة المراهقة» يمكن أن ينضموا كمتطوعين لأحد الجمعيات الخيرية أو حتى العمل في مراكز صيفية لإكتساب خبرة، ومكافأة والإستفادة من الوقت.

أفكار الجانب الثقافي:

- قراءة كتاب، أو متابعة برنامج أو مقاطع علمية. كل مرة باختيار أحد أفراد الأسرة.
- حضور دورة أو محاضرة لمن يسمح سنهم بذلك.

أفكار الجانب الإجتماعي:

- لا بد من الحرص على الزيارات الإجتماعية.
- التجمع كأسرة واللعب بالألعاب الجماعية ك ورق اللعب، البلياردو، الطاولة، الشطرنج، الكيرم، أو حتى باستخدام الأجهزة الحديثة.....إلخ

أفكار الجانب الجسدي:

- الحرص على الرياضة أو المجهود الحركي، إما بالإشتراك في نادي رياضي، أو تخصيص وقت للرياضة كل يوم، أو على الأقل المشي لنصف ساعة يوميًا.

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

علي الآباء استخدام نوعيات الغسول المعتدلة ذات الأس الهيدروجيني المحايد والتي لا تحتوي على أية إضافات لونية أو عطرية عند تنظيف بشرة أطفالهم، من المهم التأكد من تنظيف جسم الطفل جيداً بالماء بعد استخدام هذه المنتجات.

بشرة الأطفال لا تتناسب نوعيات الصابون العادية مع تنظيف بشرة الأطفال حديثي الولادة، نظراً لارتفاع مستوى الأس الهيدروجيني بها، حيث يُمكن أن يصل إلى المستوى عشرة، مع العلم بأن نوعيات الصابون المطهرة يُمكن أن تتسبب في إصابة بشرة الطفل بالحكة.

عادةً ما تكون قيمة الأس الهيدروجيني لبشرة الطفل عند الولادة مقلوبه. بينما تتكوّن بها طبقة حماية حمضية خلال الأيام الأولى من عمره تتراوح قيمة الأس الهيدروجيني بها بين أربعة وخمسة. ونظراً لأنه غالباً ما تحتوي نوعيات الشامبو والمنظفات الخاصة بالأطفال على مادة (البيتين كوكاميدوبروبييل) التي تدرج ضمن أكثر مسببات الحساسية، لذا يُفضل تجنب استخدام هذه المنظفات.

مواصفات المنتجات الخاصة بالعناية ببشرة الأطفال و حديثي الولاده :

- خالية من الايثانول.
- خالية من الزيوت العطرية.
- خالية من مادة البارابين.
- خالية من الفينوكسييثانول.
- خالية من البيتين كوكاميدوبروبييل.
- خالية من مادة الفثاليت.
- خالية من المستخلصات النباتية للنباتات المعدلة وراثياً.
- خالية من كلوروهيدرات الألومنيوم.

شروط المواد المستخدمة علي بشره الأطفال و حديثي الولاده :

إن بشرة أطفالنا حساسة وضعيفة وذات نفاذيه عاليه اذ تبلغ نفاذيتها ١٠ مرات اضعاف بشره البالغ لذا فهي تحتاج إلى حماية خاصه .

ان نوعيات الصابون المطهرة يُمكن أن تتسبب في إصابة بشرة الطفل بالحكة أنه عادةً ما تكون طبقة الحماية الطبيعية ببشرة الأطفال حديثي الولادة، ولا سيما لدى المبترين منهم، غير مكتملة النمو لذا قد تتسبب بعض منتجات العناية في الإضرار ببشرتهم بدلاً من الاعتناء بها.

من الضرورة عدم استخدام الكحول أو منتجات العناية بالبشرة المحتوية على اليوريا أو المناديل المطهرة أو المراهم المضادة للعدوى على بشرة أطفالهم حديثي الولادة من تلقاء أنفسهم، أن استخدام المستحلبات والطور والمواد الحافظة يُمكن أن يتسبب أيضاً في الإضرار ببشرة الطفل الحساسة.

و نشدد علي ضرورة استشارة طبيب أطفال مختص أو أخصائي الولادة عند اختيار وسيلة العناية الخاصة ببشرة أطفال. نظراً لعدم احتواء الطبقة السطحية المتقرنة ببشرة الأطفال حديثي الولادة سوى على القليل من طبقات الخلايا وكذلك لأنه قلما يوجد بها نسيج ضام مرن، لذا يسهل اختراق المواد الموجودة في منتجات العناية إلى داخل بشرة الطفل، كما أنه من الممكن أن تفقد الرطوبة والدفاء بشكل سريع".

وكي لا يشعر الطفل بالبرد عند الاستحمام، من الضروري وضعه في حوض ماء دافئ حتى يصل الماء إلى عنقه، إلى أنه يُفضل أن تتراوح درجة حرارة الماء بين ٣٨ وأربعين درجة مئوية. التنظيف بالماء يكفي أن تتراوح مدة الاستحمام بالنسبة للأطفال حديثي الولادة بين خمس وعشر دقائق بمعدل مرة كل يومين، إلى أنه يكفي تنظيف جسم الطفل باستخدام الماء فقط في الأسبوع الأول من عمره، ولا سيما بالنسبة للأطفال المبترين.



Mustela®

Rebirth!

روتين تغيير الحفاض الذي غير كل شيء

3

يعالج

2

يلطف

1

يقي

DIAPER SKIN DISCOMFORT

حماية لمنطقة الحفاض مع كل مرة تغييرين فيها الحفاض

NEW FORMULA

0% FRAGRANCE
0% PRESERVATIVE



حاصل على براءة
اختراع لمواده الفعالة
التي تحمي الحفاض



98% من المواد
طبيعية
المنشأ

برابين
مخالات
فيلوكسي إيثانول

ضمان الأمان
للرضع والأطفال



EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

SCAN ME!



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



٤ خطوات

لعلاج شرود الذهن عند الأطفال

هناك مجموعة من الخطوات التي تساعد على علاج حالات الشرود:

١. الابد من تنظيم الوقت للأفلام أو الألعاب الإلكترونية فلا داعي للإفراط بهذه الألعاب.
٢. أطلب منه أن يقص عليك فيلماً أو برنامجاً اليومي حتى تساعد على الانتباه و لكن لا داعي لأن تنهره إذا حدث أي سرحان بل حاول تجاوز هذا بسرعة.
٣. إشباعه عاطفياً بمعنى أن يضمه والديه بحنان وحب.
٤. الإكثار من الاختلاط بالأطفال الذين في مثل عمره والذين لديهم تركيز ولكن لا داعي للمقارنة بينهم، فهذا يزيد من قدراته بشكل غير مباشر وأخيراً لا داعي للانزعاج لأن السرحان طبيعي ولكن إذا حدث معه توقف بالحركة وغياب لحظي عن الوعي يجب الاستشارة الطبية وعمل رسم مخ.

جي بي سي نيوز- «شرود الذهن» أو ما يعرف «بالسرحان» هو اختلال درجة من درجات الوعي، وتصنف إحدى درجات فقدان القدرة على التركيز، وغالباً ما يصيب الأطفال في سن مبكرة نتيجة لمجموعة من الأعراض النفسية التي يجب أن ننظر إليها ونعالجها.

شرود الذهن الذي يعانيه معظم الأطفال ويلاحظه الآباء بدون أسباب واضحة، هي مشكلة ترجع لبعض الأسباب النفسية، ولا تتسبب غالباً في فقدان الوعي أو الحركة، ولكنها غالباً ما تتسبب في فقدان التركيز، وهي ترجع للقلق، أو الخوف، وفي حالة الأطفال في المدارس، قد تعود لطول ساعات الدراسة أو الخوف والقلق من الامتحانات، أو الخوف من المدرس، أو مشاكل المدرسة وغيرها من المشاكل التي تسبب شرود الذهن، إلى جانب الإفراط في مشاهدة الأفلام الكرتونية، والألعاب الإلكترونية.



كل ما يحتاجه طفلك
لنموّ صحي



متوفر بنكهة التفاح والخوخ - المانجو - البرتقال

- ✓ حديد
- ✓ فيتامينات
- ✓ ألياف
- ✓ معادن

SADAFCO



سدافكو

كتب الأطفال



أيام الأسبوع

كتاب ممتع للصغار سهل
وسلس لتعليم مبسط
لأيام الأسبوع.



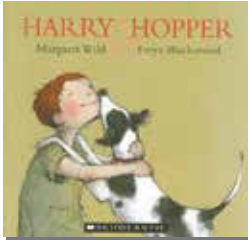
مفاجأة كبيرة للنمر الصغير!

قصة طريفة بطلها النمر
الصغير، تسهل على الأهل
مهمة اخبار طفلهم بولادة الأخ،
او الأخت ، المنتظر و التغير الذي
قد يطرأ على حياة الطفل من
جاء هذا الحدث الفريد من نوعه.



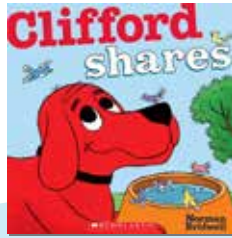
ثوب تفاحة

«فجأة، أطل راس السمكة
الصغيرة سمسومة.. قالت لها
تفاحة : يا سمسومة .. انصحيني،
اي لون اختار لثوب العيد؟»



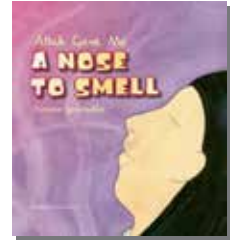
Harry and Hopper

Harry and his dog Hopper have
done everything together, ever
since Hopper was a jumpy little
puppy. But one day ,when Harry
comes home from school, Hopper
isn't there to greet him.



Clifford Shares

Clifford the Big Red Dog has
got a big heart and shares
with his friends!



Allah gave me a nose to smell

A wonderful account of the
sense of smell given to us by
Allah, which can be explored
endlessly with young children
through everyday smell and
fragrances , encouraging them
to give thanks to our Creator.



Wet-Dry-Try Suite

Make handwriting practice fun With our Wet-Dry-Try Suite App, children learn and practice correct formation habits for writing capitals, numbers, and lowercase letters. The app simulates our Slate Chalkboard and Blackboard with Double Lines and helps children learn handwriting skills in the easiest, most efficient way. The result truly is handwriting without tears.



DragonBox Algebra +5

DragonBox Algebra + 5 Is perfect for giving young children a head start in mathematics and algebra. Children as young as five can easily begin to grasp the basic processes involved in solving linear equations without even realising that they are learning. The game is intuitive, engaging and fun, allowing anyone to learn the basics of algebra at his or her own pace.



Thinkrolls

Set your child's mind in motion. Thinkrolls are the 22 hilarious characters in this educational app that's one part rolling ball platformer, one part physics puzzler and %100 irresistible for kids 8-3. Kids will have a blast navigating their Thinkrolls through a series of obstacles in brightly patterned mazes. Each chapter introduces a new object with unique physical properties which kids discover through hands-on manipulation. Little players encounter and use to their advantage force, acceleration, buoyancy, heat, elasticity and gravity to get their Thinkrolls where they need to go.



Monkey Preschool Lunchbox

Monkey Preschool Lunchbox is a collection of 7 exciting educational games for your preschooler (ages 2 to 5). Available only on Google Play for the first time in 8 languages: English, French, German, Portuguese, Spanish, Korean, Chinese, and Japanese. 7 different games that teach kids about colors, letters, counting, differences, and matching. Animated Stickers! Kids get a sticker reward after every other game they win. Designed for preschoolers - no confusing menus or navigation.





كوني على تواصل دائم مع دليلك

دليل الأم والطفل

عبر وسائل التواصل الاجتماعي

Join us!

 motherchildguide

 motherandchildguide

 M-C-guide

www.motherchildguide.com





Teen Books



Wanted.. A pretty little liars novel

Not every story has a happy ending, especially when four pretty little liars have done so many wicked things.



جسر الى النجوم

في ليلة صقيعية في شمال السويد ، يجذب جويل الى الخارج ليجوب الشوارع . ويكتشف ان الحياة الليلية لبلدته الخاملة مذهلة في تباينها المفاجئ وتنوعها لكن هل يمكنه ان يتعامل مع ما اكتسبه من معرفة حول جيرانه وابيه ونفسه؟



Bodies

Bodies Dissected.. The Bloody Bits! The bones! The brain! Get under the skin of bodies with do you know!



Dear Dumb Diary, year two

The super nice are super annoying. Can't we all not get along? Jim Benton's Tales Marckerel Middle School.



حفيدة الراعي

في هذه القصة المميزة عن مرحلة بلوغ سن النضج تقدم لنا الكاتبة صورا عن معاناة الفلسطينيين و ذلك الظلم الذي يمارسه الاحتلال

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



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



علا الموجي

مدربة ومستشارة أسرية

اقلب الصورة

يكاد لا يخلو أي تجمع عائلي من طرح موضوع «أبنائنا والمراهقة»، وقددر الجهد المبذول من الأمهات والآباء ومدى التعب الذي يفاجئون أنه النتيجة الوحيدة بدلاً من أن يكون تحسن الوضع هو العائد المنتظر!! وبالطبع تتعدد القصص وتتشابه تارة، وقد تختلف.. ولكن المثير في الأمر هو تشابه دور الأهالي في التربية، وهو نتيجة طبيعية بسبب توحيد بيئة الأهل ورغبتهم أن يصبح أطفالهم الأفضل ووجود عامل ضمني وهو رغبة الأهل في أن يحقق أبنائهم ما فشلوا هم فيه أو لم يتقنوه كما يرغبون وأبسط مثل لهذا «الأمر الديني، التعليمية... وغيرها».

لنقم بمناظرة بسيطة أو مواجهة بين الأمهات والأبناء.. نستمع لشكاوى الأمهات ...

- **أم تقول:** ابنتي تعذبني بعدم استماعها لما أطلبه منها، وتقرر هي متى ستقوم لتنفيذ الأمر الموجه لها مني..
- **وتقول أخرى:** تعبت.. مللت.. قمت بكل ما هو مطلوب مني ولا أجد سوى اتساع الفجوة بيني وبين ابنتي!!
- **وتكمل ثالثة:** لم أعد احتمل شجار ابنائي.. يومياً ازعاج وصراخ .. لا يستمع أحدهما لما أقول...
- **وتتابع الرابعة:** أتعذب في اليوم بدل المرة ألف مرة.. ابني لا يقبل على الصلاة وعندما أجبره على إمامة الصلاة بنا لا يتلو الآيات باتقان....

مشاكل ينفذ صبر كل أم أمامها.. فلنستمع لرأي الأبناء في نفس المشكلات..

- **ابنة الأم الأولى:** أنا أحب أمي وانفذ ما تريده مني ولكن لا أجد أن لي الحق في ترتيب وقتي كما أرغب! وأحلف لها «باللّه» أنني سأنظف غرفتي ولكن بعد الإنتهاء من أمر آخر.
- **ابنة الأم الثانية:** أمي.. أنت لا تحترمين رأيي ولا رغباتي ولا ميولي.. وتستمعين لي ثم ترفضين التعامل معي كما أحب..
- **أما ابنتي الأم الثالثة:** قولن مع ابتسامه ظريفة.. « نحن نتخاصم ونتصالح كأى اختين في الحياة..أمي تريدنا بصورة لا نستطيع أن نكون عليها..»
- **ابن الأم الرابعة:** لماذا تستخدمين الدين في كل شيء تقولي له لي؟ لما لا يعجبك أي شيء أقوم به؟ أنا انسان صالح ولا أقوم بأفعال سيئة كما يفعل البعض!



اقلب الصورة .. يجب علينا أن نرى الأمر من وجهة نظرهم، نستمع لأبنائنا حتى نصل بهم ولهم لبر الأمان.. وتحليل بسيط لما سبق :

أولاً: نرى أن الآباء والأمهات امتهنوا بمهنة الجلال والحاكم والمراقب وتخلوا عن دورهم كأباء وأمهات، بمعنى: أن كل أم وأب يرى أن من حقه **توجيه الأمر** و **تحديد الوقت لتنفيذ الأمر** و **مراقبة هذا الأمر خلال التنفيذ** ويبدأ نقد الشخص قبل إكماله للأمر!

◀ ولكن في قاموس المراهق «ممنوع» أن يتم التعامل معه وكأنه أداة لتنفيذ الأوامر، ويرفض تحكم والديه، ويستمر في التمرد ورفض الأمر.

ثانياً: خوف وقلق الآباء والأمهات على الأبناء ركز نظرهم على رؤيتهم وطريقتهم والطريقة التي تربوا فيها دون المرور على ما هو أنسب مع أبنائهم.

◀ في قاموس المراهق « احترمني انصت لك »، لن يتجاوب المراهق مع أي مربى لم يشعره بالإحترام أو حتى على الأقل لم يوجه له الإهانة لذاته.

ثالثاً: حَمَل الأبوين أنفسهم بل وحَمَلهم المجتمع ما هو فوق طاقتهم! بمعنى: أي شجار بين أختين أو أخين يجب أن يتم حله من الأبوين، وإلا سيقول المجتمع كذا وكذا...

◀ في قاموس « التربية » بشكل عام : حَمَل ابنك مسؤولية ما فعله، دربه، تدخل فقط عندما يتعدى أحد طرفي الشجار حدوده.

رابعاً: التشدد والتحذير أكثر من الترغيب والتوجيه في الجوانب الدينية مطب تربوي!
 ◀ قاعدة «الإيمان والدين» حياة متكاملة، أسلوب تعامل، لا تقتصر على الفرائض. لا يُفضل إجبار الأبناء في سن المراهقة على أداء الفروض قدر ما يجب توجيههم. كما أنه من الطبيعي – في ظل الفترة الزمنية التي نعيشها – أن يبتعد الأبناء عن الفرائض الدينية قليلاً.

لكل أم وأب..

(الحوار – المساحة المناسبة – الأسلوب الأنسب لابنك) هم المفاتيح الأساسية خلال فترة المراهقة..

- قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه : «لاعب ابنك سيعاً، وأدبه سيعاً، وأخه سيعاً، ثم ألق حبله على غاربه».
- ويفيد هذا القول أن تتعامل مع المراهق كأنه أخ لك كن له بمثابة صديق، لا تعامله كما لو أنه مازال طفلاً صغير.
- لا يتجاوب المراهق مع الأوامر ولا يقبل اعتباره أداة، ولكن بدّلوا صيغة الأمر لطلب أو مهمة أو مسؤولية يحدد هو وقتها وطريقة تنفيذها، وكلما زادت التجارب زادت خبرته ومعرفته بالأمور من حوله. «فكل الطرق تؤدي إلى روما».
- لا يتجاوب المراهق مع تقليل شأنه أو عدم إظهار الإحترام له، وسيكون أكثر ليناً إن لمس أن من حوله يتقبله ويتمنى له التوفيق لأنه يحبه.
- من أهم الأمور أن يتيقن الوالدين من أن أساس أبنائهما التربوي والديني صحيح، حتى إن ابتعدوا قليلاً عن المسار الصحيح، اكتفوا بالتوجيه لا تركوهم أنتم.
- اجتهدوا في الدعاء لهم كل يوم وليلة، ولا تنسوا أن الله هو الحافظ.



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



Get it on GOOGLE PLAY



Available on the App Store

Join us!



motherchildguide



motherandchildguide



M-C-guide

www.motherchildguide.com





What if a friend suggests doing something you know you shouldn't? "Hani, come check out this new video, I downloaded it without Mama knowing". Can you get out of it and still be cool?

- Suggest an alternative; some times that person just needs a little direction.
- Change the venue. If bad ideas come up at the same place, avoid it and frequent venues that perpetuate positive outcomes.
- Role Play. Once in a while recall past situations or possible scenarios and practice what you would say or do. Imagine it in your mind's eye, or practice a dialogue out loud or even act it out in front of a mirror. The better you're prepared the less likely you'll be to succumb to pressure or dwell in a mistake. "Mona! Let me tell you what Siham said about you?"
- Just say 'No'. As tempting as it may be, don't fall in to this cycle. If it's important ask first hand which will eliminate misunderstanding and/or misquoting.
- Lay down the law. There may be a friend who is possessive, manipulative or takes advantage of you. Recognise this and work towards setting boundaries while also being a caring friend.
- Identify your support system and ask for advice. If you're having friend trouble, get help. As young adults it is important to gain the advice and guidance of an adult, needless to say your parents are your biggest support and advice from them will always be in your favour, confide in them. Keep in mind, a good friend will guide you closer to your parents and family not ask you to keep

secrets from them. If you can't tell it to your parents then don't do it, don't look at it, don't listen to it.

- Model the Sunna and Sahaba. Learn stories of how the prophet PBUH and his companions acted and reacted to situations, read their stories and get to know them as though they were your own friends. You can identify characteristics of theirs within your own group of friends, you could even make it competitive by tallying up at the end of a given period who gained the most traits all round or make your own variation.

Over the course of your life, friends may come and go, you may change schools or move to a different country, later in life your children's friends parents may become friends, the map of friendship will continue to change, invest in it and give it its due attention. Now that you're aware and prepared, you are ready to go out and have a life full of wonderful experiences. It was proven in an Australian study that having close bonds with friends can increase longevity by %22, so help each other have a fuller, longer life that leads to eternal happiness inshaAlla.





By:
Nujood T. Zahid

Ramadan is a great time for reflection and future planning. A good time to ask yourself, are you in good company? With the approach of a new academic year, take the opportunity to think about this question. It may be difficult to evaluate relationships or group dynamics at this age when it seems that society puts a lot of pressure on fitting in and individuals value acceptance by peers above much else.

In a healthy relationship, all the group members are valued, respect and support for each other form the fibres that bond. A good friend is dependable, disciplined and honest, not exaggerating your weaknesses and equally not casting a shadow over your strengths. Trust your instincts, your gut is your best guide; it gives off instant warning signs if things aren't right.



Let's take an example: Layan blurts out " girls! Did you see what Sulafa was wearing?! Marra ya333, sahh?!! ". A mix of eager banter and/or awkwardness fills the room. What to do?

- Change the subject. As this pattern is repeated it will become apparent that there are types of conversations which are or aren't preferred.
- Point out that the topic is not appropriate and why, which will hopefully lead to topics much more worthy of your time and discussion!
- Excuse yourself temporarily and let the topic pass. Bring the situation up at a later time; work on resolving conflict and reinforcing the positives. Your action will help your friends make better choices in the future. Be prepared that this may be perceived as antisocial, that your friends may not accept the advice or begin to leave you out. When the time is right you can point out that this is not about passing judgements between you but about each extending a hand to the other to reach the highest personal and collective achievements.

9



نوادي الاطفال

B

العمر ٣ - ١٠ سنوات

الفعاليات

نادي أطفال رياضي، ترفيهي، تعليمي أنشطة ترفيهية ورياضية نادي رمضان وصيفي تعليم سباحة، باليه، جميز، تاكوندو، رسم، قرآن وقاعة نورانية.

Piano, Pets Shop, Fun Class.



التواصل

حي الشاطئ، طريق الملك خلف البنك الأهلي

rosegardenkidsclub@gmail.com

Mob: +966 554 333 013 :rosegardenclub :rosegardenclub :rosegardenclub

العمر ١ - ١٢ سنة

الفعاليات

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



التواصل

شارع التحلية

Mob: +966 546 916 812 :EnchantedGarden :enchanted

نوادي الاطفال



العمر ١ - ٣ سنة

الفعاليات

حلقات تعليمية باللغة العربية والإنجليزية والفرنسية -
حلقات تعليم القرآن الكريم - رياضة ورقص - حصص
رسم وأعمال فنية - وقت القصة ومسرح العرائس
- مونتسوري - تعليم السلوكيات والعادات الحسنة
للطفل.



Arabic, English & French educational classes – Qura'an Kareem
- sports & dancing classes – painting classes - Art crafts – story time & puppet show –
Montessori – teaching good manners.

التواصل

Tel: 012 606 1992 absschool87@hotmail.com Jeddah - AlKhalidya Dist.
Mob: +966 598 514 613 [f:albashaerkindergarten](https://www.facebook.com/albashaerkindergarten) [i:albashaer_kindergarten](https://www.instagram.com/albashaer_kindergarten)

العمر (٤ - ٨ سنوات) أولاد، (٤ - ١٥ سنوات) بنات،
(١٥ فما فوق) فتيات

الفعاليات

تنمية قدرات الطفل لما قبل المدرسة - اتيكيت - فنون وأعمال يدوية جميع
المستويات - فن التعامل والتواصل - فن التصوير - فنون الطبخ
- دراما وتمثيل - بيلايس - زومبا - تاكوندو - جودو - يوجا - بالية.
Etiquette - Art & Crafts all levels - Art of Communication - Art of
photography - Art of cooking - Drama & Acting pilates - Zumba -
Taekwondo - Judo- Yoga - Ballet.



التواصل

Tel: 664 45 40 - 664 44 36 Fax: 664 14 40 creative.ebdaa.center@hotmail.com
Mob: 0500 558 166 [f:CREATIVE_CENTER1](https://www.facebook.com/CREATIVE_CENTER1) [i:0505611058](https://www.instagram.com/0505611058)

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

دليل الأرقام



مستشفيات

مستشفى
السعودي الألماني
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٩٠٠٠
مستشفى
الاطباء المتحدون
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٣٣٣٣٣
مركز مشرفة الطبي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٣٨٦٤

مستشفى جامعة
الملك عبد العزيز
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤١٠٠٠٠
مستشفى الملك
فيصل التخصصي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٧٧٧٧
مستشفى المغربي
للعين والأذن
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٥٠٠٠
مستشفى عيادات
جدة الجديدة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٥٠٠٠
سلام للرعاية
المنزلية الصحية
Tel: ٩٢٠٠٠١١٥٣

مستشفى دار الشفاء
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٢٩٠٠
مستشفى غسان فرعون
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٣٢٠٠
مستشفى
سليمان فقيه
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٠٠٠
المركز الطبي الدولي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٠٩٠٠٠
عيادات جدة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣١٣١٣١
معهد جدة
للنطق والسمع
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٥٣١١

مستشفى الانصار
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٥١٠٥
مستشفى الحمراء
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٣٩٣٩
مستشفى
عبد اللطيف جميل
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٧٠٠٠١
مستشفى الحياة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٧٧٧٨
مستشفى المشفى
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٩٢٢٢٢
مستشفى بخش
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٧٩٦٦٦

عيادات

عيادة السعودي
الأمريكي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٠٠٠
الاء بصري
For Artificial Eyes
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٧٧٩٢
عيادة تجميل
Tel: ٩٢٠٠٢٠١٢٩

مركز IC
Mob: +٩٦٦-٥٥٢٢٠٠٩٢٢
العيادات المثالية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٥٤٤٤
عيادة المغربي
للعيون والأذن
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٢٠٠
عيادات اوباجي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٠٠٠٠
ORTHOPAEDIC SPECIAL
CLINIC
Tel: ٩٢٠٠٠١٢١٠

عيادة د. منير هرساني
Tel: ٩٢٠٠٠١٢٣٥٥
د. عفت دغستاني
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠١٧٢٩
د. نشوة رضوان
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٣٧٣٧
Mob: +٩٦٦-٥٦٠٠٠٠٧٠٢
منتجع لايبيرل للأسنان
Tel: ٩٢٠٠١٦٦٣
العيادات الاولى
Tel: ٩٢٠٠٢٩٠٩٠
مركز الأشعة الاولى
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٥٦٤٠

مركز A.C.T
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٥٩٥١
عيادات الحمراء
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٥٨٨
عيادة المدينة الطبية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٨١٢٨٨
مركز الأندلس لطب الأسنان
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٦١١١١
بن لادن
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٢٢٣١٥
عيادات د. ادريس لطب
القدم
Mob: +٩٦٦-٥٠٠٥٠٦٥٠٧



حضانات



Rose garden day care

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

Ages 3-1
From 8 am - 5 pm
For info 0554333013

Sunflower Kids

Tel: +966-12-6604398
Mob: +966-050321644

الشمس المشرقة

Tel: +966-12-601908

حضانة و روضة

الشيما داخل جامعة الملك

عبد العزيز

Tel: +966-12-2890829
Mob: +966-050260033

مركز الطفولة جامعة الملك

عبد العزيز

Tel: +966-12-690296

EXT: 337.

كيدس كامبوس

Mob: +966-096080131

حضانة كيدز تايم

Tel: +966-12-6043111
Mob: +966-069693794

ماما و انا

Mob: +966-050693333

مملكتي الصغيرة

Tel: +966-12-6393901

خطواتي الصغيرة

Tel: +966-12-6832999

Tel: +966-12-6831790

حديقة الابداع

Mob: +966-04910812

فاست تراك

Tel: +966-12-600539
Mob: +966-05440678

خبراء المستقبل

Tel: +966-12-601000

جاك و جيل

Mob: +966-05736963

مدرسة جدة بري

Tel: +966-12-2380994

مدرسة ABC

Tel: +966-12-6988827

مدرسة السفراء

Tel: 800249000

مدرسة ابل تري

مدرسة منتسوري

Tel: +966-12-6824300

بيلدنغ بلوكس

Tel: +966-12-6017000

Mob: +966-051026010

Creative Childhood

Tel: +966-12-6077224

Mob: +966-05439098



روضة البشائر

الأعمار:

- روضة أول

- روضة ثاني

- تمهيدي

التوقيت:

7:30 صباحاً - 2:00 مساءً

للتواصل:

جدة حي الخالدية -

بجوار مدارس الثغر

0598054703 - 012601992



جامعات

البترجي طب

Tel: ٨٠٠١١٨٠٠٢٢

CBA إدارة اعمال

اولاد

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٩٠٠٩

بنات

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠٦٧١

دار الحكمة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٠٣٣٣٣

جامعة عفت

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٤٣٠٠

جامعة ابن سينا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٥٦٥٥٥

جامعة جدة للتقنية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٧٠٣٨٧

كلية المجتمع

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٧٠٠٢٦

كلية التربية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٤٦٢٠

جامعة الملك عبد العزيز

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٠٠٠٠٠

جامعة الملك عبد العزيز

للعلوم و التقنية

Tel: ٩٢٠٠٠١١٢٨

كلية الامير سلطان

للطيران

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٦٤١٦٣

كلية الامير سلطان

للسياحة و السفر

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٤٤٢٥

جامعات

Advanced Generation
School

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٦٥٥٩٦

مدرسة البيان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٠٠٤

مدرسة الابتكار

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٠٨١١

الرواد

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٢٤٣١

فيصل العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧١٩٥٥٥

مدرسة الواحة العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٢٩٦٦٠

كورال العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٢٠٠٢

مدرسة دار الفكر

اولاد

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣١١١١٨

بنات

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣١١١١٧

دار الحنان

Tel: ٩٢٠٠٢٩٦٦٩

دار جنا العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٨٣١٠

مدرسة العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٢٣٤٤٤

KG

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٤٤١٠١

حراء العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٤١١

مدرسة جدة كامبوس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١١٠١

مدرسة جدة العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١٢٥٣

روضة المعرفة بجدة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٠١٧٤

جدة بربب

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٢٣٥٤

مدرسة جدة الخاصة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٤٣٠٩

Little Caterpillars

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٦٥٥٢٤

مدرسة ماجستيك

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٩٨٩٥

Mob: +٩٦٦-٥٥٥٦٢٢٢٣٤

منارات جدة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٣٠٢٢٥

بيتتي الصغير

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٢٤٩٠

ثامر العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٧٠٣٣

الامريكية العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٠٠٥١

البريطانية العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩٠٠١٩

مدرسة اليسر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٦٤٥

مدرسة الوادي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٧٠٣٦

العقول المفكرة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٢٥٠٥

Mob: +٩٦٦-٥٠٦٦٢٢٠٥٩

سبا وصالين

- مرکز سهارا
Tel: +٩٦٦-١٢-٩٢٠٠٢٦٢٧
- مرکز سارا جولي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠١٤٣١
- مرکز سيريناتاي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٨٣٥٣
- Soleil D'or Spa
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٢٢٣٣
- سبا لاونج
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٠٩٠٤
- سبا كلارنس باريس
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٩٩٩٩
- طوني و غاي
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٦٦٢٣٣
- فيفا لافي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٩١٣٣
- مرکز منا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٦٦٢٨
- ميارا هوم سبا
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٣٤٥٤٩٩
- ميرميديا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٦٦٦٤٤
- فن الاظافر
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٥٥١١
- فن الاظافر
Mob: +٩٦٦-٥٤٤٤٢٦٢٤
- صالون نواره
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٠٦٠٦
- اوريانا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٠٧٧٣
- Planet Beach
Tel: ٨٠٠١٢٤٧٧٧٦
- مرکز ريما
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٥٤٢٣
- روزانا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٢٧٤٩
- ايفانيا سبا للسيدات
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٩٧٩٢
- ايف صالون و سبا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٨١٩٧٧
- المستقبل
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩١٣٤١
- جارا روبا
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٥٠١٨
- لاونج صالون حنا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٨٧٠٩١
- جمالک
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥١٨٨٨
- جان لوي دايفد
King Road Tower
3rd& 4th floors
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٨٦٧٨٠٩
- لمسات
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٤٠٠٢
- لوسي سان كلير
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٣٢٠٢٠
- لوسي صالون و سبا
Tahlia St.
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٦٧٧٧

- صالون J7
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٣٢٨١٢
- المقينة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٧٣٣
- الكساندر زواريه
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٦٠١٠
- بيجو
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٦٦٦٥٠
- بثينة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣١٨٠٩
- مرکز کارمن
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٨١٢٢
- شاميل بلازا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٦٨٠٧
- ساندريللا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٩١٧٦
- كلود ماكسيم
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٧٤٥٠
- د. ادريس سبا للقدم
Mob: +٩٦٦-٥٠٠٥٠٦٥٠٧
- E Spa (اي سبا)
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٢٠٩٣

أندية ومراكز صحية

- نادي الاصدقاء
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٤٣٤٥
Mob: +٩٦٦-٥٣٣٦٥٧٧٠٠
- نادي باوران
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٥٠٠٠
- Z Club نادي زي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٠٢٠٤
- نادي اريانا
Tel: ٩٢٠٠٢٧٣٦٢
- اول فيتنيس
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠٠٨٨١
- وقت الفيتنيس
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٦٣٦٩
- مرکز حنا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧١٤٦١٩
- نادي الهيلتون
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٠٠٠٠
- نادي شاميل بلازا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٤٣٥٥٠
- كيرفز
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٨٨٠٦
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٠٦٤٥٧٠
- جولد جيم
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٢٠٧٧
- نادي اريانا
Tel: ٩٢٠٠٢٧٣٦٢

أطفال

نادي أريانا
Tel: ٩٢٠٠٢٧٣٦٢

مصمّمات أزياء

- عفاف بافلا
Tel: +966-0-0320201
- ألأء وهلا
Tel: +966-12-703...7
- أمل عنقاوي
Mob: +966-0-3703314
- بسمة أبو الجديال
Mob: +966-0-6634...0
- كارول كيروز
Mob: +966-0-62733332
- ديالا كيارا
Mob: +966-0-87.4799
- إيمان جوهرجي
Mob: +966-03087773
- فاطمة عابد
Mob: +966-004379993
- جاردينيا حافظ
Mob: +966-07444274
- هلا شندب عبايات
Mob: +966-064389.49
- هناء سمان
Mob: +966-0.030.908
- هيا الحسيني
Mob: +966-0.6709.93
- هبة القرشي
Mob: +966-041713781
- هيا الغلييني
Mob: +966-0.666734
- منار الراوي
Mob: +966-06919923
- مريم عرب
Mob: +966-0.3333128
- منى أبو الفرج
Mob: +966-0.0602.18
- ناديا أيوب
Tel: +966-0.0082727
- نييا
Mob: +966-00.040400
- رنا اسماعيل - ليبرا
Tel: +966-12-7017330
- روان أزهر
Mob: +966-06780.139
- رضى عمد
Mob: +966-068.06.06
- روتانا الهاشمي
Mob: +966-004098449
- روبي روزيلا
Mob: +966-0.439.314
- سحر صيرفي
Mob: +966-0.0622050
- سلمي رضوان
Mob: +966-0.4627.12
- سماح خاشقجي
Mob: +966-0.0310588
- شذى كيالي
Mob: +966-00.91321
- سو للعباية
Mob: +966-041105090
- Thanaa Addas
Mob: +966-0.4664288
- تركي جاد الله
Mob: +966-0.66778..0
- ود بوقري
Mob: +966-0.4634...1
- ود زاهد
Mob: +966-0.3349019
- يسمين ناجي مصممة أحمذية
Mob: +966-04...4777

تصميم ثياب

- بازركان
Tel: +966-12-206..44
- لومار
Tel: 92...004
- HM
Tel: +966-12-6828.64
- ثوبساب
Tel: +966-12-71...9
- مهيار
Tel: +966-12-2610196

بوتيكات

- كاميسي V
Tel: +966-12-2343046
- بوتيك الجديلا
Tel: +966-12-2841249
- بوتيك AMK
Tel: +966-03.272831
- بوتيك اروى
Tel: +966-0.06.2880
- بيبي فتاياني
Tel: +966-12-6739671
- بوتيك هوايتي
Tel: +966-0.06.9112
- دادو
Tel: +966-12-6633966
- بوتيك دنيا
Tel: +966-12-683.133
- علبة ياسمين
Tel: +966-12-6680033
- لايف
Tel: +966-12-2844266
- مياس
Tel: +966-12-6649188
- ميسا
Tel: +966-0.463.92.

مكتب فيرجين
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٣٨٨٦

مكتبة تهامه
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧.٦٩.

Rawaea Al Maktabat
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٧٧٣.

الطوارئ

الامن العام
٩٨٩

الجوازات
٩٩٢

الدفاع المدني
٩٩٨

الدوريات الامنية
٩٩٩

الكوارث الطبيعية
٩٨٨

الهلل الاحمر السعودي
٩٩٧

امن الطرق
٩٩٦

حرس الحدود
٩٩٤

حوادث المرور
٩٩٣

طوارئ الكهرباء
٩٣٣

طوارئ المياه
٩٣٩

امانة محافظة جدة
٩٤٠

ساعات - اوقات الصلاة
١٢٢٢

استعلامات الهاتف
٩٠٥

شركة الاتصالات السعودية
٩٠٢

غرفة الطوارئ
+٩٦٦-٢-٢١٢٤١٣٣

مطاعم

امريكي

16 هنديد

مركز لو شاتو
شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٤٤١٥

19th سنتوري برغر

Tel: ٩٢٠٠١٩٨١٩

٢٠ دقيقة برغر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١١٣١٨٧

أمريكانو برغر

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٦٣٥٧

الركن الامريكي

حي الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١٨٨

أبل بيز

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٠٠١٢

تشيليز

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٤٧٦٠

بلو برغر جليز

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٤٢٣٤

بلو او شين

داخل فقيه للاسماك

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١٤٤

فلاپ جاكس

حي الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨١١٩١

فدركرز

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٦٣٣٠

منهاتن

فندق الهيلتون

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٠٠٠٠

اوت باك ستيك هاوس

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٩٢٩٩٠

ماچ و بين

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٧٣٣٣٣

ext. ٣٣٤

كتشب

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٩٠٠٨

اهوب

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٧.٣٢

جونى راكتس

مركز استارا

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٧٣٠٨

روبي تيوسداي

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-٦٥٠١٩٩٩

سكوير ميتر برغر

حي الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١٤٤١

ستيك هاوس

ايتوال , طريق الملك

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٩٩٥٥

رد سي مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥١٢٠٠

شيك شك

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٧.٤٢

كاونتر

ايتوال , طريق الملك

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٢٦٦

تيرا برايم

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤١٢.٤

تيكساس رود هاوس

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٧.٢٧

وينج زون

حي الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٧٢٣٣

برازيلي

ريو دي جينيرو

شارع صاري

Mob: +٩٦٦-٥٠٢٣٣.٩١٤

سيبرس

فندق الانتركونتيننتال

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٩٥٥٥٥٥

براسا دي برازيل

شارع الاندلس

Mob: +٩٦٦-٥٤٩٨٦٥٥٥٥

الوجبات السريعة

البيك

Tel: ٨٠٠٢٤٤٠٤٤٥

الطازج

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٤١٥٤



ميستر برغر
حي الروضة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٢٢٢٣

صاج Mr.
حي الحمراء
Tel: ٩٢٠٠٢٤٣٣٣

نيويورك كاب بيتزا
حي المحمدية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٤٧٩٧٢

بانينوز
أبهر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥١٦٩١١
شارع عرفات
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٤٢٦٤

حي الخالدية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٤٧١٧
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٦٩٩١

بيروفي
حي الشاطئ
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٣٣٩٣

قدورة
شارع فلسطين
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٣٨٤٤

KFC
شارع التحلية
Tel: ٩٢٠٠٢٤٣٣٣

كودو
سوق الخالدية
Tel: ٨٠٠٢٤٠٠٦١

ليتل كابسرس
شارع حراء
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٣٠١٨

شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٤٩٦٥٧

ماكاي برغر
حي الروضة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٧٣٥٤

ماك دونلدز
حي الروضة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥١٠٢٩١

هارديز
Tel: ٩٢٠٠٢٤٣٣٣

حرفي
Corniche Rd.
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٩٢٧٦

هوت ويفس
Corniche Rd.
Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٤٧٤٤٤

هش بيتزا
شارع صاري
Mob: +٩٦٦-٥٠٦٤٠٢٨٣٣٠

جان برغر
شارع حراء
Tel: ٩٢٠٠٦٧٦٥

جو دينر
حي الخالدية
Tel: ٩٢٠٠٥٦٣٧

Jollibee
سوق الخالدية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٤٠٤٣

الطازج
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٤١٥٤

بيج بايت
حي الروضة
Tel: ٩٢٠٠٢٤٣٣٣

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

شارع الامير سلطان
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٦٠٦٢

كابو جريلو
حي الخالدية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٠٢٦٣٣

دومينوز بيتزا
الشاطئ
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٥٦٣٣

أبهر
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥١٧٧٧٧

فرن و صاج
حي الروضة
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٧٤٧٤٧

شوكولا

البينا
شارع عرفات
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٧٠٠٥

أنوش
شارع صاري
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٢٢٠٩

شوكولا
حي الخالدية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٨٨٣٠

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

لو كنشبر
شارع الامير سلطان
Mob: +٩٦٦-٥٥٦٨١٣٦٤٧

ستارز افينيو
Tel: +٩٦٦-٢-٢٧٥٤٤١١

إيدبل
حي الحمراء
Tel: ٩٢٠٠٢٤٠٧٠

قوديفا
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٦٦٣٠

ليفيس
حي الروضة
Mob: +٩٦٦-٥٠٦٤٤٤٩٢٨

ميسون سو
شارع الامير سلطان
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠٥٩٨

مورينو
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٣٤٥٣

شوكو مود
شارع الامير سلطان
Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٦٢١١١

دكتيلافيرا
Prince Sultan St.
Tel: ٩٢٠٠٨١٨٢

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

بانشي
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٥٨٥٨

فووالا
شارع التحلية , ماليميوم
مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٤٣٤٣

استديو الشوكالاتا
شارع صاري
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٥٢٢٢

جاناش
شارع الروضة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٣٩٠

كاراميل
شارع الروضة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٥٢٧

شوكولاين
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٢٨٤٦

شوكالاتة
شارع عرفات
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٤٢٨٤

محلات قهوة وشاهي

ذا ستور
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٠٦٠١٣
مقهى يرومشي
شارع الامير سلطان
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٦٦٨
مقهى ستاريكس
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩٧٨٥٢

سوليل
Rosewood Hotel
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٠٧٨٨
تيامو
كورال مول , شارع
التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠١٧٣٨
شاهي قشويندر
رد سي مول
Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٠٦٩٥
تي روز
شارع الاندلس
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٢٣٣
مقهى تياترو لاونج
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٠١٥٠
تيانا
Rawda St.
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨١٦٦
ذا لاونج
بارك حياة
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٩٦٦٦

كراز
Rawdah Star Center
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٣٠٦٥
كرستي
حي الخالدية
Tel: ٩٢٠٠٢٦٦٣٣
مقهى الديرة
طريق الملك
Tel: +٩٦٦-٢-٢٧٥٤٤٩١
مقهى جوفريز
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٧٢٣٤
ميلانج
Tahalia St.
Tel: +٩٦٦-٢-٦٦٩٥٦١٩
مقهى بيرلز
Rawadah St.
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٢٢٣٣
ماليميوم
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٤٦٦٤

مقهى ٣٦٠
فندق الانتركونتيننتال
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٩٥٥٥٥٥
أنوفورا مقهى
فندق الانتركونتيننتال
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٩٥٥٥٥٥
مقهى كامبيوني
سيورت
شارع البترجي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩٥٦٩٥
مقهى سيلانترو
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١١١٩١
كوفي و بين
حي الخالدية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٨١٤٢
كوفي ريببلك
شارع الكورنيش
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٧١٢
مقهى كوستا
شارع صاري
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٧٧٤١

تمور

تمور تاله
شارع صاري
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٧٨٨٧
تمرتي
شارع المرجان
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٧٩٩٥

مملكة التمور
شارع حراء
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٠٨٣٨
صالحية
شارع الامير سلطان
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٤٦١٢

بتيل
رد سي مول
Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٠١٤٤
علوانني و ميموني
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٦٢٢٢



The Way You Love a... Baby!

New Collection..

 my princess

Fisher-Price®

ينمو
مع
الطفل



جهاز للتحكم عن بعد

Butterfly Dreams™ 3-in-1 Projection Mobile



لعبة قابلة للتثبيت
في عربة الطفل

٣



عارض ضوئي ثابت

٢



محمول للسرير

١

أحيطي طفلك بعرض النجوم الضوئي المتحرك والموسيقى الهادئة لأكثر من ٣٠ دقيقة! مع نمو الطفل فإن العارض الضوئي يتحول إلى مهدئ يمكن تعليقه على سرير الطفل. الجزء المتحرك يمكن وصله بمظلة عربة الطفل بغرض الاستمتاع في وقت الخروج.

WE CARE



KIKO®



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



Riyadh Tel.: 011 460 0846 Fax: 011 460 0856
Jeddah Tel.: 012 614 4949 Fax: 012 614 5588
Dammam Tel.: 013 826 5011 Fax: 013 826 6902
Buraidah Tel.: 016 324 2072 Fax: 016 324 2072
AL madinah Tel.: 014 837 4555 Fax: 014 836 7117
Abha Tel.: 017 222 2287 Fax: 017 254 0444
Ar Ar Tel.: 014 662 8480 Fax: 014 662 8480