

البلاد الضوء

بابكو

برعاية وزير النفط
افتتاح جناح "بابكو" في
سيتي سنتر البحرين

تجارب نسائية
بين الأمومة والعمل

"خلق ستايل" في
الجامعة

د. عبدالله الحواج
خريجوا "الأهلية" يتبوأون أعلى
المناصب القيادية

Back to
School

نصائح صحية من
"الكندي التخصصي"
العودة للمدارس تبدأ
من "سنتروينت"
هيئوا أطفالكم للعام
الدراسي الجديد

إدارة وتشغيل منظومة متكاملة ومستدامة للطاقة،
مع تطبيق أفضل الممارسات وتحقيق القيمة المنشودة
للمساهمين والزبائن والعاملين.





البلاد أصنول

ملحق اجتماعي شهري

فريق العمل

مديرة الملحق
دليلة سامي أرناؤوط

تحرير وتدقيق
كميل عبدالجيل

إعداد:
أمل الحامد، طاهرة عنان

الإخراج الفني
كوثر جاسم

تصوير:
رسول الحجيري، خليل إبراهيم

مسئولة المبيعات
زينب سوار

استشارية تسويق
وفاء غلوم

تابعونا على الموقع الإلكتروني:
www.albiladpress.com

صادر عن دار البلاد للصحافة والنشر
والتوزيع إدارة المبيعات والتسويق:
مدير إدارة المبيعات والتسويق جاسم مشكور

للتواصل معنا:

البريد الإلكتروني: adwaa@albiladpress.com

هاتف: 17111503 - 36531616 - 36060113

رقم التسجيل: ISSN 1985-8566

العنوان: مجمع 720، طريق: 24، مبنى 336،
الطابق الرابع، مدينة زايد، ص.ب: 385
المنامة - مملكة البحرين، س.ب: 67133

عام دراسي سعيد

في وقت يعتبر الأهم في السنة، بعد الاستمتاع بالعطلة الصيفية وممارسة العديد من الأنشطة والسفر وغيرها، يبدأ الاستعداد لموسم الدراسة الجديد بطرق عديدة، ومن نواح مختلفة... فالبعض يشرع في التهيئة النفسية وترتيب جدول النوم للأطفال، ثم يأتي وقت التبضع لشراء المستلزمات المدرسية من ملابس وأزياء وقرطاسية، والبعض يؤجل مسألة التهيئة النفسية حتى آخر الإجازة، وتبقى ليلة أول يوم من المدرسة واحدة عند جميع الطلبة، يجمعهم السحر والحماس والترقب وقليل من التوتر، فالصف الدراسي سيتغير، وربما المرحلة الدراسية، أو حتى المدرسة، مع ترقب الزملاء والمعلمين الجدد والمناهج المختلفة، بينما الأم التي يبدأ طفلها حياته الدراسية للمرة الأولى لها شأن آخر...

في خضم هذه الأجواء والاستعدادات نقدم لكم هذا العدد الجديد الذي يزر بمعلومات تهتم الجميع وستساعدكم في التهيئة من مختلف النواحي.

زرنا لأجلكم أجمل محلات المستلزمات المدرسية، وتحاورنا مع أبرز المختصين والتربويين لإعداد أطفالكم نفسيًا لهذا الموسم. حصلنا أيضًا على مقالات طبية تتعلق بالمدرسة من أطباء مميزين أرسلوا لنا بعضًا من خبراتهم العديدة بهذا الشأن؛ لكي يكون أطفالكم في أفضل صحة وعافية.

ختامًا نهنئكم بالعام الدراسي الجديد، ونتمنى لجميع الطلاب رحلة دراسية ممتعة وميسرة مليئة بالفائدة والمرح.

أصواء البلاد



MODA MALL BAHRAIN WORLD TRADE CENTER + 00973 13320000
SAKS FIFTH AVENUE BAHRAIN CITY CENTRE LEVEL 2 + 00973 17172000
BOTTEGAVENETA.COM

BOTTEGA VENETA

نك كل للمدرسة



سنة كاملة
ضمان
على جميع الحقائب المدرسية



سنتر بوينت



رعاية الأمومة سبرلاش نتو مارت ليفستابل

centrepoinstores.com

4 | حدث الشهر

- برعاية معالي وزير النفط
افتتاح جناح بابكو في سيتي سنتر البحرين

8 | موضوع الغلاف

- د. عبدالله الحواج
الجامعة الأهلية تشق طريقها نحو العالمية

14 | لقاء

- تجارب نسائية... ما بين الأمومة والعمل

22 | العودة إلى المدارس

- نصائح صحية قبل العودة للمدارس
- فحص الأسنان
- أهمية الرياضة قبل وأثناء العام الدراسي
- علامات انحراف العمود الفقري وطرق العلاج
- أساسيات التغذية للعودة للمدارس
- هل يخاف طفلك من الذهاب إلى المدرسة؟
- هينوا أطفالكم للعام الدراسي الجديد
- ماذا تفعلين عندما يغادر طفلك إلى المدرسة؟
- خلك ستايل
- مشكلات البشرة بفترة المراهقة وبالجامعة... ما الحل؟
- "الجديلة" الأكثر ثباتاً لطفلتك في المدرسة
- سنتر بوينت.. جميع المستلزمات المدرسية تحت سقف واحد
- أبدعي في تقديم الساندويش لطفلك
- وجبات مغرية لطفلك

64 | تحت الأضواء





وتعليقاً على هذه المناسبة، أوضح نائب الرئيس التنفيذي رئيس لجنة البيئة والصحة والسلامة في "بابكو" رئيس اللجنة المنظمة لأسبوع البيئة والصحة والسلامة 2020 إبراهيم عبدالله طالب أن الشركة تحرص على تنظيم أسبوع البيئة والصحة والسلامة كل عامين؛ بهدف ترسيخ ثقافة السلامة في المجتمع، وتعزيز الوعي بأمر البيئة والصحة والسلامة ليس فقط في مواقع العمل ولكن في شتى أرجاء المجتمع. وأضاف قائلاً "كما يأتي تنظيم الفعالية انطلاقاً من دور بابكو الريادي؛ باعتبارها مساهماً رئيساً في دعم مسيرة التنمية المستدامة وفي إطار جهودها الدؤوبة لترسيخ مفهوم الشراكة المجتمعية في خدمة أهداف وتطلعات المملكة وترجمة لتوجيهات القيادة الرشيدة حفظها الله ورعاها".



برعاية وزير النفط افتتاح جناح "بابكو" في "سيتي سنتر" ضمن فعاليات أسبوع البيئة والصحة والسلامة

تفضل وزير النفط الشيخ محمد بن خليفة بن أحمد آل خليفة بافتتاح جناح "بابكو" في "سيتي سنتر" البحرين يوم الجمعة الموافق 23 أغسطس ولغاية يوم السبت الموافق 24 أغسطس 2019 ضمن فعاليات وبرامج أسبوع الصحة والسلامة والبيئة 2019 - 2020. حضر حفل الافتتاح لغير من أعضاء مجلس الإدارة والهيئة الإدارية وبعض موظفي الشركة والمقاولين والزوار. وخلال الفعالية، شهد جناح "بابكو" حضور قطاعات كبيرة من الجمهور، حيث تفقدوا أقسام الجناح التي تضمنت العديد من الفعاليات والأنشطة التي تتعلق بالصحة والسلامة والبيئة، ومنها ترشيد الطاقة وسلامة القيادة وسلامة الصحاري على الطريق والوقاية من الغرق وغيرها. كما تم خلال الفعالية توزيع العديد من الهدايا القيمة على الزوار.

في أمور في حياتنا ما نقدر نأجلها بس أقساط التمويل العقاري المرن تتأجل

أجل قسطين في السنة مع التمويل العقاري المرن من المصرف
الخليجي التجاري لتتمكن من تحقيق الأمور المهمة في حياتك.
لمزيد من المعلومات، اتصل على 17540054.

تطبق الشروط والأحكام.



وأوضح إبراهيم طالب أن أسبوع البيئة والصحة والسلامة 2020 يعد من أهم الفعاليات والمناسبات في أجندة "بابكو"، نظرًا لأهميتها في ترجمة مفهوم التنمية المستدامة من خلال رؤية الشركة "نحن نهتم". وأضاف قائلاً "نحن نهتم بالموظفين والمقاولين وعائلاتهم وبيئتنا ومجتمعنا ومعداتنا لخلق بيئة أكثر نظافة وبيئة عمل أكثر أماناً وصحة. كما أن هذه الفعالية تعد الأضخم لشركة بابكو في مجال المسؤولية الاجتماعية والشراكة المجتمعية، بما يعكس التزامنا المتواصل بتسيخ مبادئ قيم البيئة والصحة والسلامة لجميع أفراد المجتمع خصوصاً في ظل مشروع بابكو الأكبر لتحديث المصفاة".

يشار إلى أن أسبوع البيئة والصحة والسلامة اكتسب أبعاداً اجتماعية قوية، وياتي يلقي قبولا متزايدا بين أفراد المجتمع في السنوات الأخيرة؛ بفضل رسالته النبيلة في خدمة المجتمع، ما حدا بأعداد كبيرة من المواطنين للمشاركة في الفعالية بصورة متزايدة ومستمرة في ظل الدعم غير المحدود من لدن وزير النفط الشيخ محمد بن خليفة بن أحمد آل خليفة ورئيس مجلس إدارة "بابكو" داود نصيف.



د. عبدالله الحواج

الجامعة الأهلية تشق طريقها نحو العالمية

لم يكن منح جامعة برونييل بالعاصمة البريطانية (لندن) الدكتوراه الفخرية في العلوم للرئيس المؤسس للجامعة الأهلية رئيس مجلس الأمناء البروفيسور عبدالله يوسف الحواج خارج المألوف بالنسبة الحواج أو الجامعة، مع كون هذا الوسام أعلى تقدير علمي تمنحه الجامعات البريطانية للعلماء والمفكرين والأكاديميين الاستثنائيين.

فإنجازات الجامعة مشهودة وإسهامات الحواج الرائدة وتاريخه الحافل والمستمر في خدمة العلم والإنسانية يحظى بتقدير محلي وعالمي كبير، خصوصاً تأسيسه الجامعة الأكثر تقدماً من بين أكثر من 1000 جامعة عربية بحسب تصنيف منظمة "كيو إس" العالمية للجامعات في العام 2018، إذ تقدم الجامعة الأهلية تعليماً محلياً بمواصفات عالمية وبأعلى درجات الجودة والاحترافية.

"الأهلية" التي تعد أولى الجامعات البحرينية ولوجاً إلى نادي النجوم وإحدى أوائل الجامعات المدرجة في الإطار الوطني للمؤهلات لهيئة جودة التعليم، وأبرز الجامعات التي تدرس برامج مطلوبة في سوق العمل بدرجات البكالوريوس والماجستير والدكتوراه، أصبحت منارة وإشعاع تنوير وتنمية في محيطها المحلي والخليجي، وأضحى خريجوها قادة ومبدعين متميزين في مختلف مواقع العمل في القطاعين العام والخاص. وفي مقابلة خاصة مع البروفيسور عبدالله يوسف الحواج، صرح لـ "الأضواء البلاد" كيف أن الجامعة الأهلية تشق طريقها نحو العالمية.

برامجنا تحظى
بثقة عالية
بشهادة
أعلى الهيئات
المحلية
والعالمية





الجامعة إحداه ثمرات ميثاق العمل الوطني

وتعمل قيادة الجامعة الأهلية كخلية نحل وبعزيمة قوية؛ لنقل الجامعة من المستوى الممتاز الذي تتمتع به اليوم وتتصدر من خلاله المشهد المحلي، إلى العالمية التي تطمح إليها، من خلال إدخال وإجراء أبحاث علمية بمستويات عالمية، وبناء شراكات استراتيجية مع الجامعات والمؤسسات التعليمية العريقة في العالم.

وبدأت الجامعة فعلاً تحقيق أهدافها وقطف بعض ثمار جهودها المتعلقة بتحقيق النقلة المنشودة نحو العالمية، باستقطاب أفواج من الطلبة الفرنسيين ضمن برنامج التبادل الطلابي الدولي مع عدد من الجامعات والمؤسسات التعليمية الفرنسية، فضلاً عن تخريجها العشرات من طلبة برنامج الدكتوراه الذي تقدمه "الأهلية" بالتعاون مع جامعة برونييل - لندن البريطانية للمواطنين والخليجيين والمقيمين الراغبين في استكمال دراساتهم العليا دون سفر إلى موقع الجامعة الأم في لندن، حيث يتوافر لها في أروقة الجامعة الأهلية كل الدعم المطلوب من ناحية العلماء والمرشدين الأكاديميين من أصحاب الخبرة التدريسية في أرقى جامعات العالم، فضلاً عن المصادر البحثية والعلمية وقواعد البيانات الضخمة التي توفرها مكتبة الجامعة لجميع طلبتها ومنتسبيها دون أدنى تعقيد، وهو ما أهلهم لكتابة دراسات على أعلى المستويات العلمية والبحثية، حظيت بإشادة واهتمام كثير من المختصين والخبراء في جامعة برونييل - لندن نفسها.

لم تكن الشهادات الدولية بمعزل عن الدعم والمساندة الحكومية للجامعة، سواء من القيادة الحكيمة التي تقدم مختلف أشكال الدعم للجامعة للاستمرار وتحقيق مزيد من النجاح أو من وزارة التربية والتعليم ومجلس التعليم العالي بقيادة وزير التربية والتعليم الدكتور ماجد النعيمي، الذي يرعى ويدعم مختلف فعاليات وأنشطة الجامعة، وقد أشاد أثناء رعايته لحفل تكريم المتفوقين في شهر يونيو 2019 الماضي بالتقدم العلمي والأكاديمي للجامعة الأهلية، منوهاً إلى أن هذه الجامعة كانت إحدى ثمرات ميثاق العمل الوطني الذي دشنته به عاهل البلاد حفظه الله ورعاه مشروع الإصلاح، مستذكراً النقاشات العلمية الجميلة التي شهدتها مرحلة كتابة الميثاق وشارك فيها الوزير والرئيس المؤسس للجامعة الأهلية البروفيسور عبدالله الحوаж وعدد من الأساتذة المرموقين.

وشكر الوزير حينها التعاون الذي تبديه الجامعة برئاسة البروفيسور منصور العالي مع الأمانة العامة لمجلس التعليم العالي لما في ذلك من أثر إيجابي على أداء الجامعة وواقع التعليم العالي عموماً.

الحواج يؤكد في أكثر من محفل أن التكريم الذي تحظى به الجامعة الأهلية دولياً "تكريم لمملكة البحرين في الأساس، فهي التي وفرت لنا المناخات والبيئة الخصبة التي تمكن المجتهدين من اعتلاء منصات التفوق والإجادة".

خريجو "الأهلية" يتبوأون أعلى المناصب القيادية

خرّجت الجامعة 13 فوجاً من الطلبة، تبوأ عدد منهم أرقى المناصب القيادية في عدد من الوزارات والمؤسسات الحكومية والخاصة، فيما انحاز آخرون إلى الاستقلال بمشاريع ومبادرات خاصة قدمت قيمة مضافة للاقتصاد وأسهمت في توفير وظائف جديدة والتقدم بعجلة الإنتاج للأمام. وتألقت عدد من خريجي الجامعة الأهلية بإبداعاتهم وابتكاراتهم الخلاقة، منهم المخترعة أمينة الحوаж التي فازت بعدد كبير من الجوائز العالمية وأسهمت بمخترعاتها في تطوير الخدمات العلاجية في مجال العلاج الطبيعي.

الطموح الكبير الذي يمتلكه الرئيس المؤسس للجامعة الأهلية البروفيسور عبدالله الحوаж في وضع الجامعة ضمن أفضل 500 جامعة على مستوى العالم بحلول العام 2030، وأن تكون ضمن أفضل 5 جامعات خاصة على مستوى المنطقة خلال السنوات القليلة المقبلة، هو طموح يقابله عمل متواصل في خطط استراتيجية تتم عملية مراجعتها باستمرار، فيما تستعين الجامعة لأجل تحقيق ذلك باستقطاب علماء وأساتذة على مستوى عالٍ، اكتسبوا خبرة تدريسية وبحثية في أعرق الجامعات ومن مختلف البلدان والجنسيات، مع الحرص الشديد على جودة ونوعية البرامج الأكاديمية والبحث العلمي ومستوى التدريس، والنجاح في اجتذاب نخبة من الطلبة المتميزين أيضاً، وهو ما يساعد عليه نظام المنح الجزئية التي تقدمها الجامعة لطلبتها المتفوقين، إذ تقدم منحاً جزئية تعادل 50% من الرسوم الدراسية للطلبة الحاصلين على نسبة 95% فأكثر في الثانوية العامة، ومنحاً جزئية تعادل 25% من الرسوم الدراسية للطلبة الحاصلين على نسبة 90% فأكثر في الثانوية العامة، بالإضافة إلى منح جزئية تعادل 20% فأكثر للطلبة الحاصلين على معدل 80% فأكثر في الثانوية العامة. كما تتيح الجامعة لجميع طلبتها الاستفادة من منحها الجزئية لمن يحققون معدل 3.5 فأكثر أثناء دراستهم الجامعية.



البروفيسور منصور العالي

برامج "الأهلية" متميزة ومتوافقة مع متطلبات سوق العمل

وتعد "الأهلية" أول جامعة خاصة في مملكة البحرين، وبتنظيم فيها اليوم نحو 2000 طالب، فيما تستعد لتخريج الفوج الرابع عشر من طلبتها في مطلع شهر نوفمبر المقبل متضمنا خريجين بدرجة البكالوريوس والماجستير من 5 كليات علمية، هي: تكنولوجيا المعلومات، العلوم الإدارية والمالية، الآداب والعلوم والتربية، الهندسة، وكلية الدراسات العليا والبحوث. وتهدف الجامعة منذ نشأتها إلى تقديم نموذج راق من التعليم ذي الجودة العالية في إطار تعزيز الدور الريادي لمملكة البحرين في مجال التعليم العالي.

وكانت الجامعة قد بدأت بطرح 4 برامج أكاديمية في العام 2003، وتدرجت في التطور والتوسع حتى وصل عدد برامجها الأكاديمية إلى 12 برنامجا لدرجة البكالوريوس و4 برامج لدرجة الماجستير وبرنامجين لمرحلة الدكتوراه بالتعاون مع جامعة برونييل لنسدن البريطانية، حيث ترتبط الجامعة الأهلية بتعاون وثيق مع عدد من الجامعات العريقة في المملكة المتحدة وجمهورية فرنسا والولايات المتحدة الأميركية وجامعات أخرى من مختلف أنحاء العالم.

يؤكد رئيس الجامعة البروفيسور منصور العالي عزم الجامعة في السنوات المقبلة على طرح برامج جديدة متميزة وشديدة التوافق مع متطلبات سوق العمل، ومواصلة الجهود الرامية إلى الارتقاء بالبحث العلمي بين الأساتذة والطلبة والتركيز على الأبحاث التي تخدم البحرين، بالإضافة إلى استخدام أرقى الطرق في التعليم والتعلم؛ لتخرج الجامعة طلبة متميزين، مبدعين، ورواد أعمال منتجين.

ويشير العالي إلى أن "جهود مجلس التعليم العالي بقيادة وزير التربية والتعليم الدكتور ماجد بن علي النعيمي ذات أثر بالغ في تنسيق البرامج التي تقدمها مؤسسات التعليم العالي بما يمنح الخريجين تميزا وتنوعا يساعد على انخراطهم السلس في سوق العمل، وخلق وظائف جديدة في السوق، ومعالجة إشكالية البرامج المتشابهة المطروحة في مؤسسات التعليم العالي".

برامج الجامعة الأهلية لدرجة البكالوريوس



الجامعة الأهلية
AHLIA UNIVERSITY
BAHRAIN



مدة الدراسة لدرجة البكالوريوس أربع سنوات وتحتوي على 134 ساعة معتمدة أي ما يعادل 45 مقرراً دراسياً

برامج محلية بمواصفات عالمية

برامج الجامعة الأهلية تقوم على ركيزة التحدي الأكاديمي وصلته الوثيقة بميادين العمل، فيما يشكل أعضاء هيئة التدريس الأكفاء والمؤهلين سمة أساسية من سمات الجامعة.

تساعد منظومتنا الأكاديمية والتدريبية المتميزة على أن يضمن خريجو الجامعة الأهلية مواقع متقدمة وفرص متميزة في سوق العمل بما يمتلكونه من مهارات تواكب مختلف المستجدات المهنية والتطبيقية.

ومن هنا فإن جميع برامج الجامعة تغطي مختلف المهارات العلمية والمهنية واللغوية والاتصالية والنقدية بما يوهل خريجينا للتأقلم والمواكبة ومراعاة المهارات والخبرات بما يضمن تفوقهم في سوق العمل.



الشيراوي: المعرض حظي باهتمام الطلبة والأكاديميين وأرباب العمل



"الأهلية" تختتم معرضها التعريفي في "السيّتي سنتر"

اختتمت الجامعة الأهلية معرضها التعريفي في مجمع "السيّتي سنتر" مساء الأحد الموافق الأول من سبتمبر 2019، بعد أن شكل منصة حيوية تفاعلت فيها قيادات الجامعة وأساتذتها وطلبتها مع العديد من الأكاديميين وأرباب سوق العمل والنخب ووجوه المجتمع، فضلاً عن الطلبة وأولياء الأمور البحرينيين والخليجيين، إذ أبدى عدد واسع منهم إعجابهم بالمكانة العلمية الرفيعة للجامعة الأهلية، وتصدرها العديد من منصات التفوق والجودة البحرينية والخارجية.

وأوضحت مساعدة الرئيس لشؤون الإعلام والتسويق والعلاقات العامة الدكتورة نائبة الشيراوي أن المعرض الذي بدأ في 28 أغسطس 2019 وامتد لخمس أيام، بحضور عدد من أكاديمي الجامعة وموظفيها وطلبتها وخريجها، شهد تردد ما يربو على 1200 شخص، من مواطني مملكة البحرين ودول مجلس التعاون ومن مختلف الجنسيات.

وأضافت "كذلك شكل المعرض فرصة رائعة للالتقاء بالعديد من الأكاديميين ورجال الأعمال والمديرين والنخب المثقفة بشكل عام، حيث وفرت أجواء المعرض فضاءات جميلة للحوار الثري بشأن مستويات الجودة الرفيع لدى الجامعة وصلتها بسوق العمل بقطاعه العام والخاص ومسؤولياتها تجاه المجتمع وتبنيها للعديد من الأنشطة الفنية والثقافية والاجتماعية، حيث تهتم الجامعة بدورها وفعاليتها الاجتماعية بوصفها إحدى أهم عناصر التنوير والنهوض بالمجتمع".

**الجامعة
تقدم
تخفيضات
تصل إلى
50% من
الرسوم
الدراسية**





الخليجيون يبدون اهتماما ببرامج الدراسات العليا

97% فما فوق في الثانوية العامة له الحق في التقدم لإعفائه من كامل الرسوم الدراسية. ونوهت إلى أن الفرصة متاحة أمام الطلبة الآخرين للاستفادة من تخفيضات جزئية إذا أثبتوا تميزهم أثناء دراستهم الجامعة.

وذكرت أن طلبة الجامعة الأهلية يمثلون جميع فسيساء المجتمع البحريني بتنوعه الثقافي والاجتماعي، بالإضافة إلى تميزها الآخر باحتضانها طلبة من جنسيات متعددة من دول مجلس التعاون الخليجي والدول العربية والجمهورية الفرنسية والعديد من دول العالم الأخرى، ما ينعكس إيجابيا على البيئة الجامعية وقيم التسامح والتآلف فيما بين أفرادها والطلبة أنفسهم من خلال فرص التفاعل والاحتكاك بأنماط متعددة من الثقافات والاهتمامات والتجارب الإنسانية.

وذكرت أيضا أن برامج الدراسات العليا حظيت باهتمام الكثير من زوار المعرض أيضا خصوصا الزوار الخليجين الذين يطمحون في استكمال دراسة الماجستير والدكتوراه، لاسيما أن برنامجي الدكتوراه في الإدارة وتكنولوجيا المعلومات تقدمهما الجامعة بالشراكة مع جامعة برونييل البريطانية وهي إحدى أعرق الجامعات في المملكة المتحدة، كما أن الشهادة النهائية تمنح لخريجي هذين البرنامجين من جامعة برونييل نفسها.

وأشارت ضيف إلى أن الجامعة وبهدف اجتذاب الطلبة المتميزين والجدريين بالتعليم الرائد، تقدم تخفيضات جزئية للمتقوين في المرحلة الثانوية، فتقدم للطلبة الحاصلين على نسبة 80% في الثانوية العامة تخفيضات جزئية تعادل 20%، وللطلبة الحاصلين على نسبة 90% تخفيضات جزئية تعادل 25%، وللطلبة الحاصلين على نسبة 95% في الثانوية العامة تخفيضات جزئية تعادل 50%، ومن يحصل على نسبة

تكنولوجيا المعلومات والهندسة تلقى رواجا أكبر لدى الذكور

قالت مديرة القبول والتسجيل فائن ضيف إن المعرض حقق أهدافه المنشودة في تعريف الطلبة وأولياء الأمور في أجواء اجتماعية جميلة ببرامج الجامعة وأهدافها وأنشطتها، إذ تتشغل العديد من الأسر البحرينية والخليجية في مثل هذه الأيام بالخيارات الدراسية المناسبة لأبنائهم الخريجين.

وأوضحت ضيف أن "لقاءاتنا وحواراتنا مع الطلبة وأولياء أمورهم قدمت لنا لمحة أيضا عن طبيعة اهتماماتهم وميولهم فيما يتعلق بالتخصصات الدراسية التي يرغبون بالالتحاق بها، فلاحظنا أن برامج تكنولوجيا المعلومات والهندسة تجتد اهتماما أكبر من الذكور كالوسائط المتعددة (الملتيميديا) أو هندسة الحاسب الآلي والاتصالات، فيما تنحاز الإناث إلى تخصصات فنية وإدارية مثل التصميم الداخلي أو الإدارة والتسويق"، لكنها استدركت موضحة "وهذا لا يعني عدم وجود تخصصات تحظى باهتمام مشترك أو متقارب إذا صح التعبير كبرنامج المحاسبة والعلوم المالية أو الاقتصاد والعلوم المالية".



تجارب نسائية...

ما بين الأمومة والعمل

كيف يمكن أن تكوني أماً، وتكون لك وظيفة في ذات الوقت؟ سؤال طرحناه على ٣ سيدات أعمال، تمكن من التخليق في سماء العمل، واحتضن أبناءهن دون قصور في أي جهة من الجهات. كانت الإجابات متفاوتة بين تجارب شخصية وقصص ونصائح، اجتمعت في نقطة مهمة، وهي أن الأم التي تعمل قوية جداً، للحد الذي يمكنها أن تحمل في كل يد عالمًا.

فجر المنصوري:

أطفالي فخورون بعملي ويشاركوني فيه

صاحبة مطعم "مارفليس" الشيف فجر المنصوري، شاركتنا بقولها عن التوفيق بين العمل والتربية "أحاول قدر الإمكان الاستفادة من ساعات اليوم بشكل صحيح وأركز على الأشياء المهمة فقط ولا أضيع وقتي، وأطفالي فخورون بعملي ويحبونه ويفتخرون بقولهم أمام كل شخص: (ماما شيف)؛ لأنهم عادة يشاركوني في عملي. كما أنني قمت بنقل عملي لمكان قريب إلى المنزل، إضافة إلى أن ساعات عملي تكون في وقت وجود والدهم معهم، إنها مسألة توازن أسري فقط لا غير، ولا أظن أن عدد الأطفال يؤثر في الإنجاز، فقد استطعت الموازنة بوجود 4 أطفال جميعهم في المدرسه وأنا أتابع دراستهم ومتطلباتهم والحمد لله، ولكن في الأعياد والإجازات أحس بالضغط؛ لأنني أريد أن أكون موجودة في المطعم أكثر وفي نفس الوقت مع أسرتي ولكن تحقيق الأحلام يحتاج إلى تضحيات".



رئيسة شركة بدايات للفعاليات رئيسة مسار للتنمية المستدامة نائب رئيس شركة عطاء للمسؤولية الاجتماعية للأفراد الدكتورة هالة جمال، تحدثنا عن موازنتها بين العمل والتربية قائلة "إنه عمل غير سهل، والمرأة غالبًا تحس بالموضوع أكثر من الزوج الذي يعمل؛ لأنها تحب أن تنتبه إلى تفاصيل أطفالها، وهذا يشكل ضغطًا على الأم العاملة أو الدارسة حتى، فتكون بحالة تفكير دائم، فيحتاج الأمر مساعدة من الزوج والأولاد، بأن يتحملوا المسؤولية قليلًا ويفهموا عمل والدتهم، ويكون ذلك بالتفاهم".

وتضيف "عودت أو لادي على عملي في فترة صغره، إذ كنت أعيش في المملكة العربية السعودية، وحين بلغت ابنتي البكر عامها الثاني عشر أصبحت مطمئنة لأن بإمكانها تحمل المسؤولية، ووجودها مهم في المنزل، فاعتاد أطفالي أن تكون أختهم الكبرى مكاني عندما أكون مشغولة خارج المنزل. ولا اعتقد أن عدد الأطفال له أثر على الإنجاز".

وتكمل "الله الحمد، مررت بمراحل عدة، إذ كان أطفالي صغارًا وأنا أدرس وأعمل، فساعدتني والدة زوجي (رحمها الله)، ثم اعتمدت على نفسي، وكانت الأمور طيبة ولكنها ليست سهلة، فالطفل في عمر السنتين مثلًا يحتاج متابعة ومراقبة دائمة؛ حتى نستطيع إرساله إلى الروضة في عمر الخامسة، وأدعو كل أم لديها أطفال في هذا العمر إلى أن تكون موجودة غالبًا مع أطفالها حتى لو اضطرت أن تأخذ إجازة أو توجل العمل؛ لأن مرحلة الطفولة هي التي تحدد بقية حياته".

الدكتورة هالة جمال:

أدعو الأمهات إلى ملازمة
أطفالهن في سنينهم الأولى



فحص ما قبل المدرسة

صحة طفلك في المدرسة مركز إهتمامنا

فحص ما قبل المدرسة من قبل فريق طب الأطفال المتميز العرض ١٥/ - د. ب يشمل

- فحص الاسنان
- اختبار الدرن (السل)
- قياس نسبة هيموجلوبين الدم
- الفحص الإكلينيكي (مراجعة الطبيب)
- فحص النظر



By Dr. Mohamed Shaker Al-Omran Clinic



الرجاء إحضار كتيب التطعيمات الخاص بطفلك يوم الموعد

للمواعيد: ١٧٤٨٨٠٠٠

للمواعيد: ١٧٢٤٠٤٤٤



مركز الكندي الطبي
Al Kindi Medical Centre



مستشفى الكندي التخصصي
Al Kindi Specialised Hospital
Healthcare Excellence

ماري ضاهر: الأم تهز المههه بيمينها وتهز العالم ببسارها

وتضيف "الأطفال الذين يولدون لأمهات عاملات يتأقلمون بجميع الظروف ويعتبرون الأم قدوة للمثابرة والنجاح إذ يستلهمون منها الكثير، وهذا نوع من تربية الأم لأطفالها بطريقة غير مباشرة. وقد أثبتت بعض الدراسات التأثير الإيجابي للأم العاملة على أطفالها. لقد تعلمت بالتجربة تنظيم وقتي وأن أكرس الوقت الذي أكون فيه مع أطفالي لتكون مساحة من الحب والحنان والانتباه والتوجيه والكثير من النشاطات التي تساهم في تطورهم الفكري والجسدي. ولكن كل مرحلة من العمر لها خصوصياتها، ففي سن الطفولة تعاني الأم من عدم قدرتها على تلبية نداء طفلها الذي يطالب بوجودها الدائم معه، وتحاول أن تعوض عن ذلك بتحسين نوعية الوقت الذي يقضيه معا فيرتد ذلك إيجابا على نفسية الطفل. ووفقا لخبرتي كوني ابنة أم كانت عاملة فقد يؤثر هذا الحضور النوعي على القدرة الكبيرة على مواجهة تحديات الحياة في المستقبل. أما في سن المراهقة، الأم هي من تطالب أكثر بوجودها مع أطفالها، إذ تشعر بحاجتهم الكبيرة إليها، وشعور الأم باحتياجات أطفالها هو أيضا من النعم التي خص الله بها الأم تحديدا".

وفي سؤال لها عن كيفية التوفيق بين عمل الأم ودراسة الطفل قالت "يساهم عمل الأم في صقل كفاءتها وتنشيط قدراتها الذهنية حتى في تربيته لأطفالها بحيث تعاد التنظيم والإبداع والسرعة في حل الأمور. شخصيا أنظم وقتي، فمباشرة بعد العمل اعتاد أطفالي على وقت محدد للدراسة نهي فيه الواجبات. وحين كنت أعمل في بلد آخر كنت أفعل ذلك عبر الهاتف. وقد ساعدتني خبرتي المهنية في التخطيط واستباق الأمور، واعتاد أطفالي على ذلك، فنجز بعض الواجبات قبل حينها لضمان عدم تأثير انشغالي في وقت لاحق على واجباتهم المدرسية ولكي يعتاد الأطفال على التنظيم أيضا".

وتختم ماري حديثها بقولها "تعملنا التجربة أنه ليس هناك شيء مستقر تماما عندما نتعامل مع أشخاص متغيرين، أعني في العمل، وكذلك مع جميع أمور الحياة. في بعض الأحيان تعلق كفة على الأخرى ويختل النظام. فأحيانا نواجه صعوبات وعدم تفهم لظروفنا بصفتنا أمهات من قبل من نعمل معهم، فيأخذ العمل من صحتنا النفسية والجسدية ومن وقتنا أكثر من الواجب، فتضعف قدرتنا وإمكاناتنا في تلبية واجباتنا نحن الأمهات. وأحيانا يحصل العكس، فكلما كانت أجواء العمل متفهمة ومقدرة لواجبات الأمهات كلما كان التوازن بين العمل والاهتمام بالأطفال أكبر. وأتمنى ألا ينسى من هم في مراكز تسمح لهم بالتأثير على وضع الأم العاملة، أن ما وصلوا إليه هو بفضل جهود أمهات عظيمات وأن تربية الأطفال عمل يضاهي بأبعاده الإنسانية والمهنية والاجتماعية أي عمل مهما علا شأنه، فإن الأمهات في منازلهن هن صانعات قرار قد يبدل مصير مجتمعات بأكملها".



ماري ضاهر مسؤولة الاعلام والعلاقات الخارجية في الأمم المتحدة تحدثت أيضا عن الموضوع فقالت "أود بداية أن أذكر بالمثل القائل (الأم تهز المههه بيمينها وتهز العالم ببسارها)، إذ إنه خير دليل على كفاءة الأم عموما والأم العاملة خصوصا. إن توفيق الأم بين عملها وتربيته أطفالها هو عمل بطولي يتطلب مجهودا كبيرا وتضحيات كثيرة تقدمها الأم لكي تضمن التوازن بين استقرار عائلتها ونجاح عملها دون أن تضع مصلحة إحداهما على حساب الأخر. هناك تحديات تتعرض لها الأمهات العاملات خصوصا على الصعيد النفسي ابتداء من الشعور بالذنب لعدم وجودها مع أطفالها بسبب ساعات العمل الطويلة، وفي الوقت عينه تواجه الخيارات المحدودة بسبب الحاجة الماسة للعمل وتوفير حياة كريمة لأطفالها".

وتكمل "شخصيا، اضطررت للعمل في بلد آخر لم يكن ممكنا وجود أطفالي فيه بسبب الظروف الأمنية، ولم يكن بإمكانني التخلي عن وظيفتي، وكانت هذه من أصعب التحديات التي واجهتها. هذه التجربة جعلتني أتمتع بالقدرات العظيمة التي من الله بها على المرأة، وخص بها الأمهات العاملات، اللواتي أفضل أن أدعوهم بالبطلات".

فمن ناحية، هن بالنسبة لأطفالهن المعلمة والطبيبة والصديقية وعالمة النفس والاختصاصية الغذائية، والأهم من ذلك الأم التي لا يوازي حبها وحنانها لأطفالها أي من المشاعر مهما عظمت. ومن ناحية أخرى هي صاحبة المهنة ذات الكفاءة العالية التي تتنافس بإنجازاتها من لديهم مسؤوليات محدودة بالمهنة التي يشغلونها. أعتقد أنه رغم الخطوات التي اتخذتها بعض الدول لتحسين وضع الأمهات العاملات، غير أنه لا يزال يواجهن التحديات بأنفسهن للتوفيق بين العمل وتربية أطفالهن، ولم ينلن بعد الحقوق اللازمة، من حيث إعادة النظر بساعات العمل، والإجازات السنوية، وتوفير الدعم النفسي، والتعاطف مع الأم التي تنتهي من دوام عملها لتبدأ بعمل أساسي ومضن يحدد مصير مجتمعاتنا؛ لأنه يعتمد على تربية الأم لأطفالها".



د. عسجد عباس جعفر علي
اختصاصية طب أطفال
مستشفى الكندي التخصصي



النظافة

على الأسرة والمعلمين تعليم وتوجيه أطفالنا لغسل أيديهم قبل وبعد تناول الطعام وبعد قضاء الحاجة وعند العودة للمنزل، كذلك تعليمهم على وضع اليد أو المنديل على الفم والأنف عند العطس؛ منعا لانتشار رذاذه الذي ربما يكون حاملا لبعض الجراثيم مسببة العدوى لغيره. كما يجب على الأسرة والمعلمين حال وجود طفل مريض بمرض معد كالزكام والرشح أو الإنفلونزا أن يعطوه وقتا للراحة في المنزل؛ لضمان عدم انتقال العدوى منه لبقية التلاميذ.



دور الأسرة في المتابعة مع الطبيب

حين العودة للمدارس يتم اختلاط الأطفال بعدد كبير من الزملاء والأصدقاء بالمدرسة، ومما لا شك فيه أن لهذا الاختلاط مساوئ كما أن له محاسن، ودورنا هو أن نعمل على تجنب حدوث أضرار تنجم عن هذا الاختلاط بترتيب زيارة الطبيب لإجراء فحص طبي شامل، ولمراجعة عدد من اللقاحات المطلوبة تبعا لظروف الاختلاط والمواسم والطقس، ويفضل في ذلك أن يتم إجراء ما يسمى بالفحص الطبي قبل المدرسي، إذ يفضل اصطحاب الطفل إلى طبيب الأطفال مرة في السنة لإجراء الفحص العام الدوري، كما أن هنالك فحوصات لها علاقة بالرياضة تسمى الفحوصات الطبية الرياضية، ويحتاجها الأطفال في سن المراهقة خصوصا الذين يلعبون ألعابا تحتاج إلى قوة بدنية مثل كرة القدم والسلة، فتجرى لهم هذه الفحوصات، وهناك أيضا فحوصات يتم إجراؤها بمعرفة الطبيب وفقا لكل حالة، إضافة إلى فحص النظر والأسنان. إن كثيرا من اللقاحات يجب أن تعطى للأطفال في أعمار محددة ويجب التأكد من ذلك. يذكر أن بعض الأسر تعتقد أن اللقاحات قد تسبب أضرارا لأبنائهم وبعض اللقاحات تسبب مرض التوحد مثل لقاح الحصبة، غير أن هذا مفهوم خاطئ علينا التخلي عنه؛ لأن اللقاح ضروري ويوفر الحماية باعتباره حائط صد أول للعديد من الأمراض، ولأنه لم يثبت دليل علمي واحد أن اللقاح يسبب مرض التوحد. ومن اللقاحات المطلوبة لقاح الحصبة ولقاح الحصبة الألمانية ولقاح النكاف ولقاح التهاب السحايا ولقاح التهاب الكبد الوبائي ولقاح شلل الأطفال ولقاح الإنفلونزا.

نصائح صحية قبل العودة للمدارس

الحديث عن العودة للمدارس يقتضي بالضرورة الحديث عن فترة ما قبل العودة إليها، والتي هي فترة العطلة الطويلة أيا كانت صيفية أو خلاف ذلك؛ لتأثيرها الملحوظ على أبنائنا، الأمر الذي ربما يؤدي إلى تغيير كيمياء الجسم ما يقتضي اتباع ما يستلزمه التقويم، أو ما هو ضروري لتهيئة الطفل لمرحلة مقبلة لها ضرورات؛ حتى ينعم وتنعم الأسرة والمجتمع بنتائج إيجابية.



دور الأسرة المباشر مع الأبناء

تنظيم نوم الأطفال

يتعود الأبناء على برنامج يومي خلال العطلة مختلف عما قبله كالاستيقاظ المتأخر من النوم، بسبب السهر مع الأسرة أو مشاهدة التلفاز أو الجلوس طويلا أمام شاشات الكمبيوتر أو الجوال أو الألعاب الإلكترونية، لذا يجب على الأسرة أن تسعى لإرشادهم لتجنب ذلك، والتعود على الانتظام ببرنامج يومي لتحديد عدد ساعات البرامج المذكورة، ويتم ذلك بترتيبهم قبل العودة للمدرسة بفترة كافية لا تقل عن أسبوعين بعدم الإسراف في السهر وحثهم على ممارسة رياضات مفيدة؛ لأنها تستهلك الطاقة الزائدة بأجسامهم وتشعرهم بالتعب والإرهاق ومن ثم بالحاجة إلى النوم والراحة ما يدعوهم طوعا لتلبية الرغبة في النوم المبكر.

الاهتمام بالطعام الصحي

أيضا على الأسرة الاهتمام بالطعام الصحي المفيد وعدم الإسراف في تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والشوكولاته، خصوصا في وقت المساء؛ لأنها غنية بالكافيين، ومعلوم أنه يؤدي إلى صعوبة النوم، كذلك الوجبات السريعة الأخرى وعدم ضمان سلامتها من الملوثات أو المواد الحافظة أو زيوت الطبخ وعبورها. كذلك قد يعاني بعض الأطفال من الإرهاق والإعياء وفقير الدم لعدم تناولهم الطعام الصحي الذي يجب أن يحتوي على مقادير كافية من العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم كالنشويات مثل الخبز والبروتين مثل البيض والفواكه أيضا مثل الموز لأنه غنية بالبوتاسيوم والتفاح والألبان الطازجة غير المسكرة، والخضروات؛ لأنها غنية بالمعادن والألياف والفيتامينات، كما يجب أن نحث الطفل على تناول كمية وافرة من الماء خلال اليوم الدراسي الطويل؛ تجنبًا للجفاف.

فحص الأسنان

مع تبشير بداية العام الدراسي الجديد تستعد جميع الأسر لشراء مستلزمات العام الدراسي من ملابس وملازم وكتب، ولا شك في أهمية هذه الأشياء، ولكننا قد نغفل عما هو أهم وهو الفحص الطبي لأطفالنا قبل بداية العام الدراسي. لماذا يتم إجراء هذا الفحص؟ ببساطة للمحافظة على صحة أطفالنا وتجنباً لغيابهم عن المدرسة أثناء السنة الدراسية، إذ إن غيابهم سيؤثر سلباً على التحصيل الدراسي خلال العام كما سيلقي عبئاً على الأسر لتعويض ما فاتهم من دروس خلال فترة الغياب. وتشمل الفحوص الطبية جميع الفحوصات الطبية المهمة التي يحددها الطبيب إضافة لفحوصات الأسنان. واليوم سوف نتكلم عن فحوصات الأسنان؛ نظراً لأن مشاكلها تعتبر من أهم أسباب غياب الأطفال عن المدرسة أثناء العام الدراسي ولهذا السبب ننصح جميع الأسر بإجراء فحوصات دورية لأسنان أطفالهم؛ تجنباً لكثير من المشاكل الصحية في هذا الشأن.

تشمل فحوصات الأسنان الفحص السريري والفحص بالأشعة السينية في حالة الحاجة إضافة للإجراءات الوقائية من فلورايد وحشوات الأسنان الوقائية بالنسبة للأسنان الدائمة (في عمر الست سنوات).

ومن أهم وأشهر الأمراض التي قد تصيب الأسنان التسوس، وهو من الأمراض الأكثر شيوعاً، وتسوس الأسنان مثله مثل جميع الأمراض، فإذا تم اكتشافه مبكراً يسهل علاجه ويعطي نسبة شفاء عالية والعكس صحيح. هنالك بعض الأمراض أقل شيوعاً من تسوس الأسنان لكنها لا تقل أهمية عن التسوس، وعلى سبيل المثال وليس الحصر تشوهات بتكوين الطبقة الخارجية (المينا) والطبقة الداخلية (العاج) وهي من الأمراض التي تحتاج تدخلاً مبكراً؛ لنحقق في علاجها نتائج ممتازة.

متى يجب الخضوع إلى فحص أسنان؟

عوامل مختلفة يمكن أن تحدد مدى تكرار احتياج الطفل للخضوع لفحص الأسنان تتضمن المرحلة العمرية والصحة وخطر الإصابة بتسوس الأسنان. ينبغي مراعاة الإرشادات العامة التالية:

- العمر من 6 أشهر إلى عام واحد: توصي الأكاديمية الأميركية لطب أسنان الأطفال والجمعية الأميركية لطب الأسنان بأن يكون موعد فحص الأسنان الأول للأطفال بعد انبثاق أسنانه وليس بعد مرور عامه الأول. وينبغي أيضاً مراعاة فحص أسنان ولثة الطفل في الفحوصات الطبية لصحة الطفل.
- الأطفال في سن المشي والمدرسة، والمراهقون: توصي الأكاديمية الأميركية لطب أسنان الأطفال بتحديد مواعيد إجراء الفحوصات الطبية المنتظمة بحيث تكون الفترة الفاصلة العامة بين كل فحص ستة أشهر. ومع ذلك، يمكن أن يوصي طبيب الأسنان بتكرار الفحوصات بشكل أقل أو أكثر بناءً على عوامل الخطورة لدى الطفل بشأن الإصابة بالمشكلات الصحية الفموية.



د. محمد عبدالقادر النصري حمزة
اختصاصي طب أسنان أطفال
مستشفى الكندي التخصصي



الأشعة السينية للأسنان

يسمح تصوير الأسنان بالأشعة السينية برؤية صور تفصيلية لقطاعات محددة من فم طفلك من قبل طبيب الأسنان؛ للمساعدة على تشخيص مشكلات غير مرئية أثناء فحص الأسنان. ليس من المعتاد أن تستدعي الحاجة إجراء أشعة سينية في كل زيارة لفحص الأسنان، كما أن طبيب أسنانك أو اختصاصي الصحة العامة سيناقشان الحاجة إلى الأشعة السينية استناداً إلى عمر طفلك، وصحة أسنانه، وخطر إصابته بالأمراض. يُعد خطر التعرض للإشعاع الناتج عن تصوير الأسنان بالأشعة السينية منخفضاً، خصوصاً مع الأشعة السينية الرقمية، ولكن تحدث إلى طبيب الأسنان إذا كنت قلقاً. هذا إضافة إلى أن الفحص قبل المدرسة يساعد ويساهم في نشر التوعية والثقافة الصحية بالنسبة للأطفال والأسر وبالتالي على المجتمع، ما يجعل المجتمع خالياً من الأمراض ومعافى ومنتجا.

أهمية الرياضة قبل وأثناء العام الدراسي



أسابيع تفصلنا عن انتهاء العطلة الصيفية والبدء بموسم دراسي جديد والعودة للمدارس، والكثير من الأطفال وطلبتنا الأعزاء كانوا قد انخرطوا في ممارسة الأنشطة الرياضية من خلال الاشتراك بالأندية الرياضية، كل حسب رغبته وهوايته وشغفه بنوع الرياضة التي يود ممارستها أو من خلال ما توفره بعض المؤسسات والجمعيات من أنشطة رياضية مختلفة في فترة الصيف، وهذا الاستغلال الأمثل للعطلة الصيفية بممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة يعد استثمارا جيدا يعود بالنفع على الطفل ويظهر تأثيره الإيجابي على صحة الطفل البدنية والذهنية.



أنها بهذه الخطوات تكون قد دعمت المسيرة التعليمية وهيأت البيئة الدراسية المثالية للطلاب، فالتعليم وتحقيق المستويات العالية والتفوق دائما يكون مقترنا بالنشاط البدني الذي ينعكس إيجابا على النشاط الذهني والمستوى العلمي للطلاب.

بعد دور المدرسة يأتي دور الأهل في تشجيع أولادهم على الانخراط في الأنشطة الرياضية وأن يكون حرصهم متوازيا بين التحصيل العلمي وإتاحة المجال لهم للمشاركة في الأنشطة الرياضية وتنمية المؤهلين والموهوبين منهم للاستمرار في ممارسة الرياضة وتحقيق النجاح والتفوق فيها من خلال إشراكهم في المنافسات المدرسية والمحلية، وإذا أتاحت الفرصة ووجدت الكفاءة للمشاركة في البطولات المحلية والدولية كانوا خير ممثل لبلدهم في المحافل العالمية مستقبلا.

إحدى أهم المشاكل التي ستواجه الطلاب في المشاركة بالنشاطات الرياضية هي التباين في مستوى المدارس من حيث توفير المكان والبيئة المناسبة، وكذلك التباين بين الطلبة أنفسهم في قدرتهم على توفير مستلزمات المشاركة من تجهيزات رياضية مثل الملابس والأحذية التي تلائم الرياضة المرغوب في ممارستها، وهنا يأتي دور المجتمع والحكومة في مساعدة ودعم هؤلاء الطلبة في توفير المستلزمات الضرورية، كما يستوجب أيضا تهيئة المدارس وتوفير الصالات المناسبة لممارسة الفعاليات الرياضية وتقليل الفجوة بين المدارس بمختلف مستوياتها؛ ليتم منح جميع الطلبة فرص متساوية في المشاركة في النشاط الرياضي وتحقيق المنافسة العادلة بينهم. وهنا أود أن أشير إلى مؤسسة sport in school الناشطة في الولايات المتحدة الأمريكية باعتبارها مؤسسة غير ربحية تعمل على مساعدة الطلبة في الحصول على المستلزمات والتجهيزات الرياضية؛ ليستطيعوا المشاركة وممارسة هواياتهم الرياضية، فكم نحن بحاجة لمثل هكذا جمعيات أو مؤسسات ترعى الرياضة وتدعم جيل الشباب وتساندهم.

إن الانخراط في ممارسة النشاط الرياضي يشجع الأطفال على تنمية مواهبهم وصقلها ويزيد من العلاقات الاجتماعية وتنمية المهارات والتوصل فيما بينهم ويخلق أجواء تنافسية إيجابية تزيد من بناء الهوية الشخصية للطفل، وهنا يأتي دور المدرسة لتعزيز هذه المكتسبات من خلال توفير الفرص لاستمرار الأطفال في ممارسة الأنشطة الرياضية وتعزيز الاستثمار الذي بدأه الأطفال في العطلة الصيفية، والذي سينعكس إيجابا ويلعب دورا أساسيا في بناء جيل من الشباب الصحي بدنيا وذهنيا، إذ تؤكد معظم الدراسات العالمية أهمية ممارسة الرياضة وتأثيرها الإيجابي على التحصيل الدراسي للطلبة، كما أنها تزيد من رغبة الطفل في ارتياد المدرسة والابتعاد عن التغيب وتزيد من العلاقات الاجتماعية بين الطلبة وساندتهم، كما أن المسابقات الرياضية والمنافسة تعزز روح الإصرار والعزيمة وتغرس فيهم الرغبة في النصر والتفوق للحصول على المراتب الأولى والنصر بالبطولات لتقلد الأوسمة والكؤوس، التي تبقى ذكراها عالقة في أذهانهم وتكون حافزا دائما للتفوق في مختلف مجالات الحياة. وهذه الخصال تعزز في الطلبة روح الالتزام والتقيد بالمواعيد، إذ يشعرون دائما أن من أهم أسباب التفوق هو الالتزام التام بتعليمات المدرب واتباع نصائح وإرشادات المشرفين ما يخلق منهم جيلا واعيا وملتزمًا.

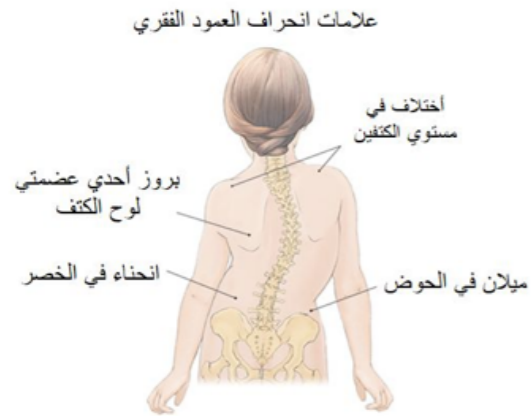
تلعب المدرسة دورا مهما وأساسيا في تشجيع الطلبة على مواصلة المشاركة في الأنشطة الرياضية التي كانوا يمارسونها في العطلة الصيفية، من خلال أولا تهيئة صالات مجهزة وملائمة لممارسة مختلف النشاطات الرياضية، وثانياً بالتشجيع والدعم وتحفيز الطلاب على المشاركة الفعالة، وثالثا بتوفير المدربين والمشرفين من أصحاب الخبرة والمعرفة ليتولوا الإشراف والتدريب وصقل المواهب عند اكتشافها. ومن خلال هذه النقاط الثلاث تكون المدرسة قد وفرت البيئة المثالية لإشراك الطالب في مختلف الأنشطة الرياضية، كما



د. محمد سلمان
اختصاصي طب الأطفال
مستشفى الكندي التخصصي



د. حسين حسن ناصر
استشاري الأشعة وأشعة الأطفال
مستشفى الكندي التخصصي



أهم علامات انحراف العمود الفقري

من أهم العلامات آلام في الظهر غالبا ما تكون في الحالات المتقدمة، أما في الحالات البسيطة فغالبا لا يشكو المريض من أي أعراض. من العلامات التي تساعد على اكتشاف انحراف العمود الفقري مبكرا عند الأطفال هي في حال وجود أحد من أفراد العائلة مصاب بانحراف العمود الفقري غير العضوي. تشير بعض الدراسات إلى أن وجود أحد أفراد العائلة مصاب بانحراف العمود الفقري يرفع من احتمالية إصابة الطفل بنسبة 30%.

من العلامات الأخرى ملاحظة ميلان الرأس إلى أحد الجانبين، أو اختلاف في وضع الكتفين كأن يكون أحد الكتفين في مستوى أعلى من الآخر أو بروز إحدى عظمتي لوح الكتف مقارنة بالجهة الأخرى. كذلك بروز جزء من القفص الصدري مقارنة بالجهة الأخرى، أو انحراف الجذع وخزرات الظهر خصوصا عند ثني الظهر في وضع الركوع.

يتم تشخيص انحراف العمود الفقري عن طريق الأشعة "scanogram" بأخذ أشعة بانوراما للعمود الفقري في أكثر من وضع، إذ تظهر نوع ودرجة انحراف العمود الفقري. كما يحتاج بعض المرضى إلى أشعة رنين للعمود الفقري؛ للتأكد من عدم وجود سبب عضوي للانحراف.

علاج انحراف العمود الفقري

بانحراف العمود الفقري تساعد من الحد تطور الانحراف ويمكن نقل من درجة الانحراف خصوصا في مرحلة النمو.

الهدف من الرياضة والعلاج الطبيعي الخاص بانحراف العمود الفقري هو تقوية عضلات الظهر ومساعدة بعض العضلات في الجهة الأخرى على الارتخاء، ما يساعد على تعديل انحراف العمود الفقري خصوصا في مرحلة النمو عند الأطفال. كما أن العلاج الطبيعي يساعد على تخفيف أعراض انحراف العمود الفقري في كل الحالات.

يشار إلى أن شنتطة الظهر الثقيلة لا تعد سببا إلى انحراف العمود الفقري لكنها قد تساعد في تطور درجة الانحراف. كما أن الشنتطة الثقيلة قد تسبب آلام الظهر عند الأطفال عموما، لاسيما مع انحراف العمود الفقري.

العلاج يعتمد على درجة انحراف العمود الفقري. في الحالات البسيطة التي يكون فيها انحراف العمود الفقري أقل من 25 درجة يحتاج المريض فقط إلى متابعة مع طبيب العظام مع السباحة والعلاج الطبيعي لتقوية عضلات الظهر بالإضافة إلى اليوغا الخاصة بانحراف العمود الفقري. وتتطلب المتابعة عمل أشعة دورية للعمود الفقري؛ لمعينة التغير في درجة انحراف العمود الفقري سواء بالزيادة أو النقصان ومدى استجابة المريض للعلاج.

الحالات المتوسطة هي التي تكون فيها درجة الانحراف بين 25 و45 درجة. غالبا ما يحتاج المريض إلى لبس حزام خاص يتم تفصيله خصيصا لكل مريض.

في الحالات المتقدمة التي تزيد فيها درجة الانحراف عن 45 درجة، غالبا ما يحتاج المريض إلى تدخل جراحي للحد من تطور درجة الانحراف. الاكتشاف المبكر والعلاج الطبيعي مع السباحة وكذلك اليوغا الخاصة

علامات انحراف العمود الفقري وطرق العلاج



صورة أشعة scanogram تظهر ميلان العمود الفقري

انحراف العمود الفقري (Scoliosis) هو عبارة عن خلل في الانحناء الطبيعي للعمود الفقري، وقد يشخص في أي عمر عن طريق الفحص السريري أو عن طريق الأشعة. يوجد منه ثلاثة أنواع: النوع الأول نتيجة عيب خلقي في العمود الفقري "Congenital scoliosis"، النوع الثاني يكون نتيجة مرض في الجهاز العصبي أو العضلي "Neuromuscular scoliosis" كما يحدث في حالة الشلل الدماغي، أما النوع الأكثر شيوعا فهو انحراف العمود الفقري غير العضوي "Idiopathic scoliosis".

ولا يوجد سبب واضح لانحراف العمود الفقري غير العضوي. ويعزى هذا الانحراف إلى عدم توازن في الإشارات العصبية الموجهة إلى عضلات الظهر ما يؤدي إلى انحراف ودوران فقرات الظهر. هذا النوع من الانحراف غالبا ما يحدث في فترة تسارع النمو عند الأطفال في فترة المراهقة. وعادة ما يبدأ من عمر 10 إلى 12 سنة وهو أكثر شيوعا في البنات عن الأولاد. أكثر الانحرافات تؤثر على الانحناء الجانبي للعمود الفقري ويمكن أن يأخذ العمود الفقري شكل الحرف "S" أو "C".

بعض الأفكار لوجبة صحية



سموثي بالزبادي والفواكه المثلجة مع المكسرات
- جهز مكونات السموثي من فواكه وخضار مقطعة ومقسمة على حصص تكفي الشخص الواحد واحتفظ بها في الفريزر.



غرنولا مع زبادي ومربى التوت المنزلي
- جهز كمية غرنولا مرة واحدة في الأسبوع واحتفظ بها في علبة زجاج محكمة الإغلاق.
- جهز المربى مسبقا واحتفظ به في الثلاجة.



بان كيك الموز مع العسل والقليل من المكسرات
- جهز خليط البان كيك مسبقا ويمكن الاحتفاظ به في الثلاجة.

حقيبة المدرسة الغذائية

شارك طفلك في عملية التخطيط لوجبات الحقيبة المدرسية. قم بإعطائه جميع الخيارات الصحية واترك له حرية الاختيار منها. هذه الخطوة ستساعد كثيرا في تقبل الطفل للخيارات الصحية وتناوله إياها بدلا من إعادتها للحقيبة من غير تناول أي شيء منها.

الخطوة الأولى

فكر بالمجموعات الغذائية، اهدف إلى احتواء الحقيبة المدرسية على 3-4 خيارات من المجموعات الغذائية المختلفة.

الخطوة الثانية

قدمها بطريقة مبتكرة وبشكل غير متكرر حتى لا يشعر الطفل بالملل فمثلا بدلا من خبز التوست يوميا استخدم خبز التورتيليا لعمل لفائف البيض أو اختر الذرة من قسم مجموعة النشويات.



أساسيات التغذية للعودة للمدارس

هل بدأت بتحضير أطفالك للمدارس؟ عادة ما يكون تركيزنا على الحقائق والداfter والأقلام، لكن ماذا عن تغذية طفلك؟ تلعب التغذية السليمة دورًا كبيرًا في تهيئة الطالب ليوم دراسي مثمر، إذ تعتبر الأطعمة المتناولة الوقود الأساسي الذي يساهم في توفير الطاقة لجهد بدني وذهني كبير. أسأل نفسك: ماذا يتناول طفلي خلال اليوم لتزويد عقله وجسمه بالطاقة؟ وما تأثير هذا الطعام على صحته؟ تذكر أن تناول إفطار وغداء صحي مع وجبات خفيفة سليمة يوميا يساعد طفلك على النجاح الدراسي ويهيئه لاستقبال واستيعاب معلومات جديدة.

بداية اليوم بإفطار متكامل

وجبة الإفطار مهمة جدا لكسر الصيام، فلذلك علينا أن نأخذ بعين الاعتبار فوائد تناول وجبة متوازنة تحتوي على المجموعات الغذائية الرئيسية في الصباح، وتذكر أن عدم تناول وجبة الإفطار يساهم في تناول وجبات خفيفة غير صحية على الغالب ما يؤدي إلى زيادة الوزن. لا تحتاج أن تكون وجبة الإفطار وجبة معقدة. ولكن اجعلها أساسية حتى لو كانت على الطريق في السيارة أو سريعة مثل سندويش بيض مع الخضار المفضلة وعلبة حليب طازج أو سموثي يحتوي على مكونات غذائية كاملة.

استيقظ قبل نصف ساعة من الوقت المعتاد وهذا الوقت الزائد سيكون كافيا لإعداد وجبة إفطار صحية، يمكنك أن تجهز المكونات الأساسية بحيث يبقى لك تجميعها في طبق واحد.



أ. هناء علي سعيد

اختصاصية تغذية علاجية وحميات
مستشفى الكندي التخصصي

لتسهيل عملية الاختيار والتنوع، اعتمد الجدول التالي للخيارات المقترحة. يمكن تعديل الخيارات على حسب رغبة الطفل والأطعمة التي يفضلها هو من كل مجموعة.

وجبات خفيفة صحية

في معظم الأوقات يختار الأطفال وجبات خفيفة غير صحية عالية بالسكر أو الدهون، هذا أحد الأسباب الرئيسية التي قد تسد شهيتهم عن تناول الأطعمة الصحية في الوجبات الرئيسية. اجعل الخيارات الصحية للوجبات الخفيفة سهلة الوصول للطفل وشرح له كيف يمكنه تحضيرها بنفسه مثلا النوتيلا الصحية وزبدة المكسرات المنزلية مع التفاح الأخضر أو كعك الأرز. اجعل الفواكه في مكان قريب وعلى مستوى نظر الطفل مثل طاولة الصالة. إذا كنت ستنتظر تجمع العائلة لتناول وجبة الغداء بعد المدرسة استغل فترة الجوع بعد وصول طفلك من المدرسة مباشرة وبين وقت تقديم الغداء بتناول وجبات خفيفة صحية مثل الفواكه المفضلة أو قليل من المكسرات أو أعواد الخضار مع تغميسة حمص.

نصائح في المنزل

- تجنب الأطعمة المصنعة قدر الإمكان واجعل خيارات الأكل طبيعية وكاملة.
- أظهر لطفلك ما يعني الأكل الصحي بجعل نفسك مثالا يحتذى به. من المهم تثبيت ما يتم قوله بالأفعال اليومية في المنزل.
- أدخل طفلك في عملية التحضير واختيار الوجبات وطريقة التقطيع لمكونات وجباته.
- اجعل طبق أو حقيبة طفلك محتوية على ألوان مختلفة من الخضار والفواكه. هذا يساعد على فتح الشهية والتأكد من أخذه عناصر غذائية مختلفة.



الدهون الصحية

مكسرات
تغميسة افوكادو
طحينية

بروتين

البيض
شرائح الدجاج
حمص (نخج)
لحم
تونة
سمك
دجاج
بقوليات

نشويات

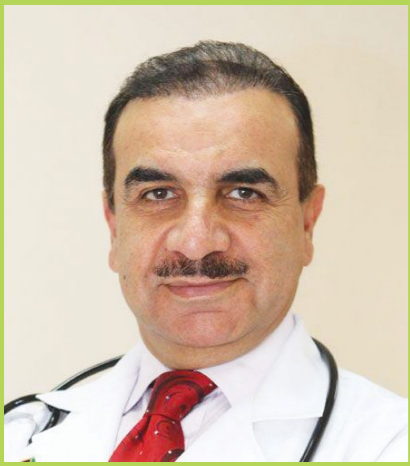
التورتيتلا
خبز عربي
توست أسمر
الشوفان
كعك الأرز
ذرة
فشار
أرز
مكرونه
بطاطس
بطاطا حلوة

الحليب ومنتجاته

الحليب
اللين
الزبادي السادة
أعواد جبن
مهلبية الحليب

خضار أو فاكهة

خضار مثل:
شرائح الفلفل الحلو الملون
ايدامامي أو الفاصوليا الخضراء
طماطم صغيرة
شرائح خيار وجزر
فواكه مثل:
كرات البطيخ
الفراولة
تفاح أو كمثرى
كرز



أ. طبيب فيصل بن عبداللطيف
السليمان الناصر - طبيب العائلة

يعاني من هذه المشكلة عدد لا بأس به من الآباء والأمهات، إذ نجد أن أطفالهم يمتنعون عن الذهاب إلى المدرسة، ويبدو امتناعهم في صورة قلق الانفصال عن الوالدين، أو مشاكل جسمانية أو نفسية. وبينما تعتبر مشكلة رهاب المدرسة حالة وقتية، إلا أن عدم اكتشافها وعلاجها مبكرًا يجعلها تتحول إلى مشكلة مزمنة تلازم الطفل أمداً طويلاً، ما قد يتسبب بمضاعفات على التركيبة النفسية للطفل عند الكبر.

هناك أربعة عناصر رئيسة تكشف حالة الخوف من المدرسة إن وجدت:

- حدوث تغيرات نفسية كبيرة عند محاولة أخذ الطفل إلى المدرسة.
- صعوبة المداومة على المدرسة، ما ينتج عنه رفض الذهاب إليها.
- وجود خلل نفسي مسبق لدى الطفل، أي أنه مصاب بمرض نفسي يتسبب في حدوث حالة رهاب المدرسة، خصوصاً تلك الأمراض النفسية التي تجعله غير اجتماعي.
- رغبة مجموعة من الأطفال في الذهاب إلى المدرسة ولكن إصابتهم بالاضطراب عند الإحساس بمغادرة المنزل، علماً أنه عادةً ما يتم بقاء الطفل في المنزل بمعرفة ورضا الوالدين.

أساليب العلاج

يوضح البروفيسور الناصر أن العلاج يركز أساساً على العلاج السلوكي للطفل وكذلك الوالدين، ومن الضروري عند العلاج إشراك جميع الأطراف المشرفة على تربية ورعاية الطفل بالإضافة إلى الطفل نفسه، إذ تشمل والديّ الطفل والموجه التربوي أو المدرس وطبيب العائلة والطبيب النفسي، علماً أن طبيب العائلة هو الأفضل لعلاج الحالة كونه قريباً من العائلة أو على اتصال مستمر معهم، فبعد الحصول على القصة المرضية الكاملة لا بد أن تكون أولى اهتمامات الطبيب هو فحص الطفل اكلينيكيًا؛ لاستبعاد وجود أي حالة مرضية مزمنة أو مشاكل في القدرات الذهنية تؤدي إلى إعاقة الطفل عن الذهاب إلى المدرسة أو تتسبب له بالعوارض التي يشكو منها، ويقوم الفحص كذلك على طمأننة الوالدين على طفلها، كما أن العلاج النفسي الاجتماعي يعتبر علاجاً فعّالاً مساعداً في عودة الطفل إلى المدرسة، مع العلم أنه ليس هناك نموذج واحد في العلاج يصلح لجميع الأطفال، إلا أن من الواجب تهيئة أسلوب علاجي له خصوصية، تخص كل حالة على انفراد.

إن إحدى الوسائل المساعدة في العلاج هو الطلب من الوالدين العاطفيين عدم مرافقة ابنهما إلى المدرسة، بل يتم من قبل أحد الأقارب أو الأصدقاء، ولا بد أن يتقبل الوالدان الأمر الواقع ألا وهو انفصال الطفل عنهما فترة معينة خلال النهار أثناء الأيام الدراسية، وعلى الوالدين كذلك الاستمرار في محادثة الطفل لمعرفة ميوله ورغباته محاولين بذلك التوصل إلى الأسباب المؤدية إلى خوفه من الذهاب إلى المدرسة، ومن الجائز أن يقوم الوالدان بعمل اتفاق مع طفلها، إذ يلتزم هو بالذهاب إلى المدرسة ويلتزمان هما بتحقيق رغباته وطلباته المعقولة عند عودته للمنزل. يجب إشعار الطفل بالأمان وأن يكون على ثقة من أن والديه سيكونان موجودين لحمايته من الأضرار ومساعدته في المحن حتى يطمئن ويتمكن من مفارقتهما، ولكن إذا تعاطف الوالدان مع طفلها عند رفضه الذهاب إلى المدرسة بسبب تخوفهم من الأعراض الجسمانية التي يشكو منها والرضوخ إلى طلباته بعدم الذهاب إلى المدرسة فسوف يكون الطفل أكثر عناداً ورفضاً للذهاب إلى المدرسة.



هل يخاف طفلك من الذهاب إلى المدرسة؟

مع بداية كل عام دراسي جديد يبدأ الأهل في إعداد الأطفال للذهاب إلى المدرسة، إلا أننا نجد أن بعض الأطفال خصوصاً الذين يلتحقون بالمدرسة لأول مرة تبدو عليهم مظاهر مختلفة تتراوح بين الخوف والهلع، ويبدأون بالتعلل بشكاوى متنوعة، فالبعض يدّعي ألماً في البطن والآخر لوعه وغثياناً وآخر يشتهي من كثرة التبول والذهاب إلى دورة المياه، وقد يرفض الغالبية تناول الإفطار، وغيرها من العلل المختلفة...

يحدثنا أستاذ طب العائلة الدكتور فيصل عبداللطيف السليمان الناصر عن رهاب المدرسة، الذي يصفه بأنه حالة تصيب بعض الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة تتمثل في إصابتهم بالقلق الشديد عند محاولة إدخالهم المدرسة، ويعرف كذلك بالحالة التي تصيب الطفل عندما يذهب أو يهجم بالذهاب إلى المدرسة، ما ينتج عنه زيادة القلق والتوتر، ومن ثم يؤدي إلى كثرة وتكرار الغياب عن المدرسة في المستقبل. أستاذ طب العائلة الناصر يشرح هنا أسباب خوف الأطفال من الذهاب إلى المدرسة وأساليب العلاج.



هيئوا أطفالكم للعام الدراسي الجديد



المرشدة التربوية هاجر خيرالله

قبل بداية كل عام دراسي، يبدأ مشوار الاستعداد للمدرسة، فترى الأهل والطلاب بين المكتبات ومحلات شراء الملابس، ليختار الطلبة المستلزمات المدرسية ذات الأشكال المتعددة التي تلبي جميع الأذواق، والتي تساهم في خلق روح الحماس لدى الطالب. كما يجب أن يكون الاهتمام الأكبر بالتهيئة والاستعداد النفسي لحلول موسم الدراسة، ولبداية صحية تضمن أن يكون الطالب في أوج قوته وتركيزه وإقباله على الجو الدراسي.

تختلف التهيئة حسب أعمار الأبناء، فمن البديهي أن تكون تهيئة الطفل المبتدئ مختلفة كلياً عن الطفل الأكبر سناً، وبصورة عامة فإن التهيئة يجب أن تتركز على ما يلي...

رفع مستوى الدافعية لدى الأبناء

غرس أهمية الدراسة ومكانة العلم على الفرد والمجتمع.
تحديد أهدافه بصورة واقعية عن طريق فهم قدراته ونقاط قوته وضعفه ومساعدته في وضع خطة تساعد على تحقيق أهدافه.
رسم صورة ذهنية إيجابية عن البيئة المدرسية والعلاقات الإنسانية بينه وبين المعلمين والطلبة، وتجنب الرسائل السلبية المباشرة وغير المباشرة بشأن المدرسة، ومناقشته في محتوى ما يتداول من عبارات ونكت في وسائل التواصل المتعلقة بالمدرسة.
تخصيص الوقت للاستماع إليه بعناية للتعبير عن مشاعره ومخاوفه وطموحه.
مساعدته على فهم طبيعة المواد الدراسية ومتطلباتها وأهميتها في الحياة اليومية.
التجهيز لشراء المستلزمات المدرسية بلا تكلف بمشاركة ذوق الطفل مع توجيهه لاختيار ما يناسب القوانين المدرسية ويوفر له الراحة وسهولة الحركة.
تخصيص مكان خاص للدراسة في المنزل وحل الواجبات والمذاكرة.
ضبط ساعات النوم تدريجياً، وتدريبه على جدولة مهامه وتعيده على روتين يومي لتنظيم وقته.
مشاركة الطفل في وضع جدول غذائي صحي يومي، مع الحرص على تناول وجبة الفطور يومياً.
التأكد من خلو الطفل من بعض المشكلات الصحية التي تسبب مشكلات دراسية كضعف النظر، مشكلات تنفسية كوجود لحميات والتهاب الجيوب، ومشكلات السمع، وفقر الدم ونقص المعادن والفيتامينات، وعلاجها في حال وجودها.

نماذج الطلاب الذين قد يحتاجون إلى تهيئة خاصة عن أقرانهم

- المتعثرون دراسياً.
- الذين تعرضوا لمشكلات طارئة اجتماعية كطلاق الوالدين أو وفاة أحدهما أو تغيير المدرسة.
- ذوو مشكلة صحية أو إعاقة تستدعي رعاية خاصة.
- ذوو الاضطرابات النفسية والسلوكية.
- الأجانب المستجدون الذين لديهم ضعف في اللغة.



أساليب منتشرة تؤدي إلى تثبيط عزيمة الطالب سواء من الأهل أو المعلمين

- غياب الحوار الصحي، وعدم الاستماع إليه.
- الضبابية وعدم وضوح القوانين والإرشادات.
- السخرية والتخويف، والعبارات السلبية.
- الإهمال وعدم الاهتمام بالقدرات والاهتمامات والمشاعر، وفي المقابل أيضا التذليل والحماية الزائدة، والمدح المبالغ للطالب.
- عدم وجود تحدٍ لقدرات الطالب الموهوب، وعدم وجود برامج تناسب ذوي صعوبات التعلم والحالات الخاصة.
- الدور السلبي للطالب في الأسرة والمدرسة، وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات، وعدم تحميله المسؤوليات.
- المقارنة بين الأبناء والطلبة، دون اعتبار للفروق الفردية والاهتمام بها كما ينبغي، ما يؤدي إلى تهميش هويته الذاتية.
- التركيز على بعد التحصيل الأكاديمي كمعيار للتفوق العام، وعدم الاهتمام بجوانب التميز والتفوق الأخرى.
- السيطرة الخائفة، وعدم إعطائه فسحة من الحرية لممارسة هواياته والتعبير عن ذاته.

في الختام، احذروا من غزو الرسائل السلبية في أذهان الطلبة سواء بممارسات ونماذج مجتمعية خاطئة أو عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي على هيئة نكت ورسائل فكاهية.



الطريقة المثلى لتهيئة طلاب الصف الأول

نظرا لحساسية المرحلة يجب الاهتمام بتهيئة الطفل تهيئة شاملة بدنيا ونفسيا؛ ليتم تخطي صعوبات هذه المرحلة الانتقالية بنجاح وأمان.

فدخول الطفل المدرسة الابتدائية بالنسبة له ولوج إلى عالم غريب متعدد المتغيرات، يحتاج إلى وقت للتكيف، لذا تقع المسؤولية على الأسرة ورياض الأطفال والمدرسة بالتهيئة التدريجية، فالأسرة عليها التحدث المستمر مع الطفل إيجابيا عما سيتعلمه وما سيحققه من التحاقه بالمدرسة من نمو فكري واجتماعي بكسب صداقات في ضوء بيئة تسودها القوانين والنظم بأسلوب شيق ومحيب للطفل بعيدا عن التهديد والإكراه، كما يجب أيضا تهيئة ذهن الطفل لبعض المشكلات المرتقبة في قالب فكاهي ونشارك الطفل في وضع الحلول لها، ومن خلال وضع الحلول يتم الارتقاء بتفكير الطفل أيضا في وضع حلول لمشكلات أقرانه، ومن أبرز المشكلات التي قد تواجه الأطفال: ضياع أدواته، صعوبة التواصل مع المعلم والأطفال الآخرين، تلف ملابسه، عدم تقدير الوقت والنسيان، التعرض لأذى لفظي أو بدني، الضجيج والفوضى، التعرض للحرارة، عدم القدرة على تناول طعامه وشرب الماء الكافي، الخجل والخوف.

وعلى المدرسة احتواء الطفل كليا بوضع البرامج التي تساعد على الشعور بالأمان وتخطي الصعوبات، وترتكز على الإدماج ومهارات اجتماعية وتعريفه بالبيئة المدرسية وتشجيعه والاهتمام بالفروق الفردية وعدم تهميش أي طفل، وتدوين الملاحظات بدقة عن الأطفال لتقديم التدخل المبكر في حال وجود مشكلات لديهم، وحينذا لو يكون لدى معلم الصف الأول معلم مساعد؛ لتسهيل هذه المهام.

دور المعلم وكوادر المدرسة في تحبيب الطلاب بالدراسة من الناحية الصحية والنفسية

التهيئة المدرسية يجب أن يُخطط لها بشكل دقيق ويشترك فيها جميع الكوادر في المدرسة كل حسب دوره، وفي فترة زمنية لا تقل عن أسبوعين بحيث يتم تغطية جميع الجوانب؛ لضمان استمرارية الطالب في الدراسة بأقل قدر من الصعوبات. وتشمل التهيئة برامج وأنشطة تهدف إلى:

• فهم القوانين والنظم والحقوق والواجبات بمشاركة الطالب في صياغتها ووضع آليات تطبيقها، ما يخلق لديه الطمأنينة والشعور بالأمان في مدرسته.

• توطيد علاقة الطالب مع زملائه والمعلمين بالتعرف عليهم والقيام بالأنشطة المشتركة لمعرفة الاهتمامات والاختلافات والأمور المشتركة، كذلك التعرف على المعلمين ومنتسبي المدرسة وفهم أدوارهم، وطرق الحصول على المساندة اللازمة وقت الحاجة في جو يسوده الاحترام والتسامح والتعاون.

• الاهتمام الفردي بكل طالب ومساعدته على وضع أهداف واقعية متنوعة بناءً على قدراته المختلفة، وإشراكه في الأنشطة المناسبة ما يؤدي إلى خلق الدافعية لديه للإنجاز، وزيادة ثقته بنفسه لخلق المنافسة الشريفة وفق قدراته الحقيقية.

• إشراك كل طالب في تحمل مسؤوليات ذاتية وعمامة؛ بهدف الشعور بالانتماء والاحساس بالمسؤولية في المجتمع المدرسي.

التقينا بعض الأفراد، وطرحنا عليهم أسئلة بسيطة عن هذا الموضوع، تتلخص في طريقة تهيئتهم النفسية لاقترب المدرسة، وعن طريقة قضاء العطلة، وما إذا كانوا قد التزموا باستذكار بعض المعلومات مع اقتراب موعد المدرسة أو التحقوا بدورات تثقيفية، ولم ننس محاورتهم عن أدوات ومستلزمات المدرسة المفضلة لهم...



الأستاذة إيمان عبداللطيف

تحدثت الأستاذة إيمان عبداللطيف عن إقبال الطلبة على الدراسة في بداية العام بقولها "يقبل الطلاب على الدراسة في بداية العام في أشكال متباينة، فالبعض يقبل متحمسا ومتشجعا للاكتشاف والتعلم والفضول وهذا نراه في التلاميذ الصغار خصوصا مع أولئك الذين سيبدأون عامهم الأول في المدرسة، وهناك من هم أقل منهم دافعية وهم الكبار نسبيا الذين يرون الإجازة الصيفية قصيرة وأن وقت المدرسة يسرق منهم وقت اللعب ومزاولة الهوايات". وتؤكد أن الإجازة هي وقت إعادة الهدوء لعقل التلميذ وتنشيط مناطق أخرى من المخ ومزاولة مهارات مختلفة لا تعتمد على المعارف الأكاديمية، لذا فهي تشجع كثيرا على الاهتمام بالمهارات الذكية والاجتماعية في الإجازات.



سليمة العصفور

تستعد الطالبة سليمة العصفور لسننها الدراسية الأخيرة، وتعتقد أن التفكير في التخرج هو الذي يعطيها الحماس ويساهم في تهيئة نفسياتها لاستقبال هذا العام الدراسي بشغف كبير، وتعتقد أن العطلة يجب أن تقسم، بالسفر في بدايتها مع العائلة إن أمكن والمشاركة في البرامج الخيرية، وكذلك الذهاب للمهرجانات والاحتفالات، ثم قضاء نهاية العطلة في الاستذكار والقراءة لتنشيط العقل.



يوسف الحبشي

يوسف الحبشي، طالب في الابتدائية، يرى أن تهيئة نفسيته للمدرسة تكون عبر شراء الأغراض الجديدة والحقيبة التي تحمل رسوم أبطاله الخارقين المفضلين، ويقول إن والدته تقتني له بعض الكتب الدراسية والأنشطة للمرحلة الجديدة، فيطلع على الكتب، ويحاول حل الأنشطة، ويفيده ذلك كثيرا بعدها، إذ يؤكد أن هذا الاستذكار يعزز مشاركته في الصف وسرعة حله للواجبات الصعبة، وبالتالي يكون متفوقا على أقرانه.

وبعد حركة الأطفال المستمرة وصخبهم الدائم في البيت في هذه المدة الطويلة، فإن معظم الأمهات يشعرون بالملل جراء الهدوء خلال هذه الفترة. في ما يلي نصائح بسيطة يمكن لربة المنزل تطبيقها لتتفادى الفراغ والملل قبل عودة الأطفال من المدرسة...

- 1 يمكنك الاشتراك في ناد رياضي بالفترة الصباحية، لتقضي على الوقت من جهة، وتحافظي على صحتك ولياقتك ورشافتك من جهة أخرى.
- 2 استعيني بصديقاتك أو جارائك للخروج أو الالتقاء معهن في أي مكان لمدة ساعة ليوم أو يومين خلال الأسبوع، تبادلن خلالها أطراف الحديث واستمتعن بكوب من القهوة، هذا الأمر له أثر كبير في تجديد طاقتك وشحن همتك للاعتناء بواجبات الأطفال وفروضهم المدرسية.
- 3 ابحثي عن هوايتك ومارسيها في وقت يكون فيه البيت هادئاً من صخب الأطفال وضجيجهم وطلباتهم التي لا تنتهي، ووقت وجودهم في المدرسة هو الوقت الأمثل لذلك، يمكنك تخصيص ساعة يوميًا للرسم مثلاً، مشاهدة فيلم، أو أي هواية أخرى.
- 4 خصصي يوماً أو يومين من الأسبوع لطبخ كمية تكفي لأكثر من يوم، لترتاحي في الأيام المقبلة، وتكتفي بتسخينها.
- 5 اهتمي بالراحة والاسترخاء، فإن النفسية الجيدة هي التي تعطيك الطاقة لمواصلة بقية اليوم، فبعد عودة الأطفال من المدرسة يبدأ مشوار جديد يتمثل في إعداد وجبات الغذاء والعشاء للأطفال وترتيب أمور اليوم الثاني من ملابس وحقائب مدرسية وكذلك لا ننسى التحضير وأداء الواجبات المنزلية.



ماذا تفعلين عندما يغادر طفلك إلى المدرسة؟

5 نصائح للأمهات في فترة الدوام المدرسي

أما بالنسبة للأم العاملة، فإن بإمكانها أيضاً تنظيم وقتها، بحيث تجد وقتاً لتلبية متطلبات الأطفال والمنزل بالإضافة إلى عملها، إن المعادلة هنا صعبة قليلاً ولكنها غير مستحيلة، فبقليل من التنظيم والتخطيط يصبح كل شيء سهلاً وميسراً وعلى أكمل وجه.

فإذا كان عملك في الفترة الصباحية، بإمكانك طهي وجبة الغذاء قبل ليلة وتخزينها، أو إعدادها والاكتفاء بتسخينها وقت الغذاء لليوم التالي، وتخصيص ساعتين أو ساعة ونصف للانتهاء من واجبات الطفل المدرسية، ثم قضاء فترة المساء في جو هادئ بعد أن ينام الأطفال. وإن كنت تعملين بنظام النوبات، فينبغي عليك الاستعانة بعاملة منزلية حتى وإن كانت تعمل بنظام الساعات؛ لتساعدك في أمور تنظيف المنزل وإعداد الوجبات.



بعد ثلاثة أشهر من الإجازة الصيفية والتغيير الحتمي في الروتين اليومي خلالها، من سهر وعدم تنظيم للوقت، يصبح من اللازم والضروري إعادة جدولة اليوم مع اقتراب موسم الدراسة، وهذا الأمر مهم للأم بدرجة كبيرة تعادل مدى أهميته للطفل، فهي ستتكدب عناء إيقاظ الأولاد للمدرسة وتجهيز متطلباتهم، وربما ستضطر إلى التأخر في موعد النوم مساءً بسبب تجهيزها مستلزمات الأطفال للمدرسة، ثم تصبح متفرغة تماماً بعد خروج الأطفال للمدرسة أو إيصالها لهم، لتستأنف عملها بعد عودتهم.



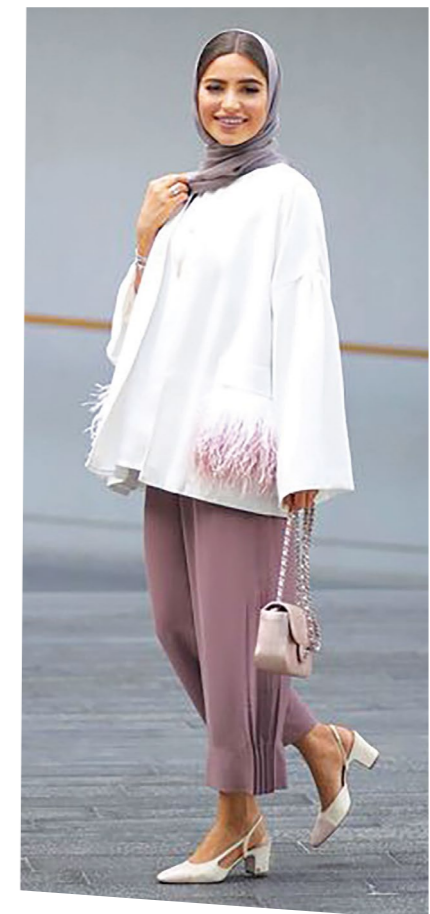


خلق ستايل



نهتم كثيرًا بأن تكون الطالبات الجامعيات في أبعث حلة أثناء فترة الدراسة في الجامعة، بأزياء وإطلالات أنيقة تتناسب والجو العملي للمكان، فالإحساس بالأناقة والترتيب مهم جدًا في انعكاساته الإيجابية على النفسية التي يجب أن تكون دائمًا جيدة لتحقق أفضل مستويات الأداء.. يمكنك اختيار تنسيقات مختلفة كالجينز مع تيشيرت أو قميص طويل، أو يمكنك اختيار البانطلون الكلاسيكي مع ستره بليزر أو جينز، فيما يلي بعض الصور التي يمكنك الاستعانة بها وأخذ بعض الأفكار للتنسيقات المختلفة المناسبة.





اللجوء لمتخصص الجلدية

من الأفضل الذهاب لطبيب الجلدية أو أحد خبراء التجميل لتتعرف في على نوع بشرتك المواد التي يمكنك استخدامها بأمان بالإضافة إلى المتابعة الدائمة للحفاظ على البشرة صحية ونضرة.

الوصفات الطبيعية

لا شك أن بعض المكياج يدخل في مكوناته العناصر الطبيعية كالورود والأعشاب للحصول على تنظيف بشرة بطريقة آمنة، لذلك احرصي على اللجوء إليها واستخدام وصفات طبيعية من المنزل أيضا لتنظيف البشرة وتفتيحها وترطيبها مثل ماء الورد، الثلج، الكركم، القهوة وغيرها، إذ إنها تتناسب مع جميع أنواع البشرة.

الإنفاق على المكياج

المداومة على شراء أدوات تجميل رخيصة الثمن تسبب مشكلات كبيرة للبشرة على المدى البعيد، لذلك عليك أن تضعي ميزانية معقولة لشراء مستحضرات تجميل من علامات تجارية معروفة ومشهورة تتكون من مواد مضمونة حتى وإن كانت غالية الثمن قليلا؛ للحفاظ على صحة البشرة وتجنبها المشاكل.

اتباع نظام محدد في العناية بالبشرة

على كل فتاة تحديد نظام اهتمامها ببشرتها، والذي يتكون أساسه من التنظيف، الراحة، والترطيب على مدار اليوم، مع المواظبة على ذلك مرتين يوميا كل صباح أو قبل الذهاب إلى الجامعة وفي الليل أو قبل النوم.

تنظيف الوجه

باستخدام الغسول المناسب لنوع بشرتك أو باستخدام ماء الورد والقيام بالترطيب بعد ذلك، مع ضرورة وضع مرطب البشرة في حقيبتك طوال اليوم خارج المنزل أو داخله.

اختيار مستحضرات التجميل المناسبة لسنك

في سن المراهقة لا تستخدم أي أدوات مكياج لا تعرفين مكوناتها ومصدرها، ويجب عليك أن تسألني خبيرة تجميل عن المواد التي يمكنها الاستعانة بها لعمل مكياج يناسبك ومعرفة أي مستحضرات طبية مناسبة للعناية بالبشرة أيضا؛ لتجنب إرهاق بشرتك باستخدام مستحضرات التجميل المعقدة وغير المناسبة لها.



مشكلات البشرة بفترة المراهقة وبالجامعة... ما الحل؟

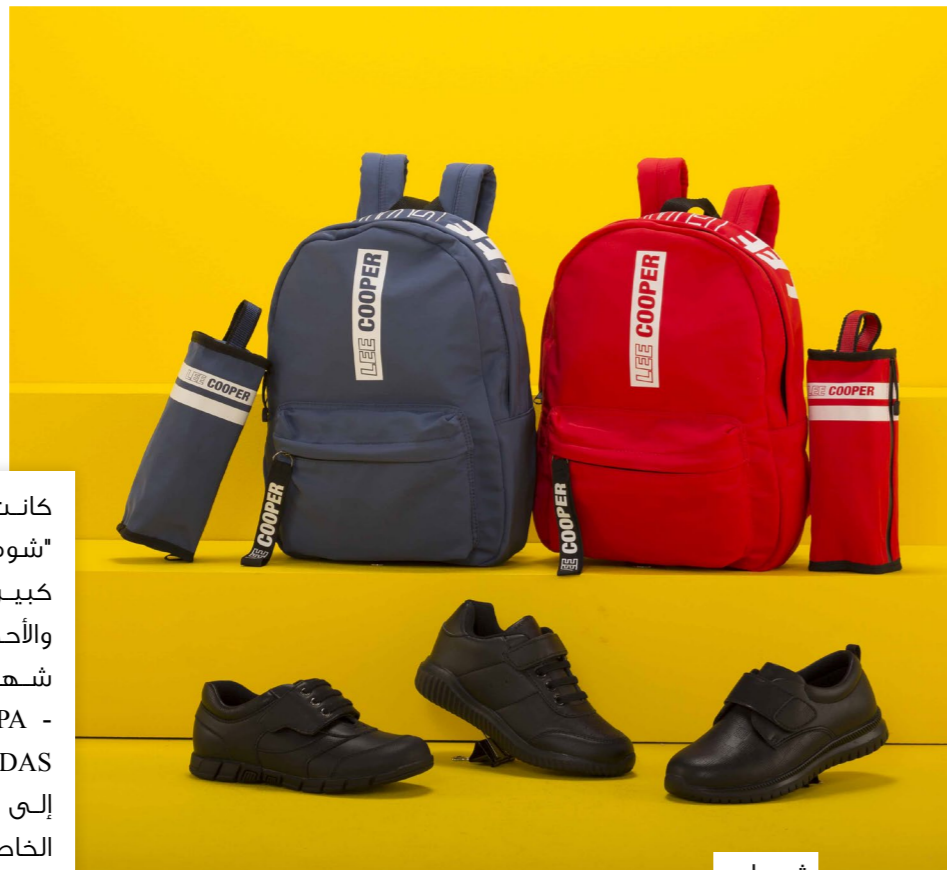
فترة المراهقة من أكثر الفترات الصعبة والحساسة من ناحية التعامل مع البشرة لدى أي فتاة؛ لأنها الفترة التي يتغير فيها الجسم بشكل كبير وتتغير المكونات الطبيعية للجلد، إذ تكون البشرة في حاجة لمزيد من الاهتمام للتعامل بشكل جيد مع هذا التغير. وتعتبر العناية بالبشرة من أهم الأمور التي تشغل كل فتاة؛ فهن أكثر من يبحث عن الطريق المثلى للحفاظ على صحة بشرتهن ونضارتهن خصوصا وقت الدراسة وتحديدًا عند خطواتهن الأولى للجامعة حتى يصبحن متألمات بين صديقاتهن. كما أن عدم الاهتمام بالبشرة في فترة المراهقة وبداية سنوات الشباب من الممكن أن يعود بالضرر على الفتاة فيما بعد مع ظهور حب الشباب والبثور السوداء والتهاب الجلد بصورة مستمرة. ومن أجل العناية الجيدة بالبشرة خلال فترة المراهقة وبالجامعة نقدم لكم نصائح عدة لتجنب مشكلات البشرة في تلك الفترة...



“الجديلة” الأكثر ثباتًا لطفلتك في المدرسة

تعتبر الجديلة من التسريحات التي لا تبهرت مع مرور الزمن، فهي جميلة ومناسبة في كل وقت، وفي كل المناسبات والأماكن ولكل الأعمار، وبإضافة قطع الإكسسوارات لها تصبح مناسبة للحفلات أيضا، أو جعلها بسيطة تناسب جو المدرسة مثلًا.. شاهدي الصور أدناه، ستجدين أنها التسريحة الأكثر أناقة وثباتًا لطفلتك، إذ بإمكانها أن تلعب وتركض دون أن يتبعثر شعرها بقية اليوم، وإذا كنت تعتقدين أن من الصعب تطبيقها، فبإمكانك مشاهدة بضع مقاطع فيديو وسوف تتمكنين من إتقانها بسرعة ومهارة.

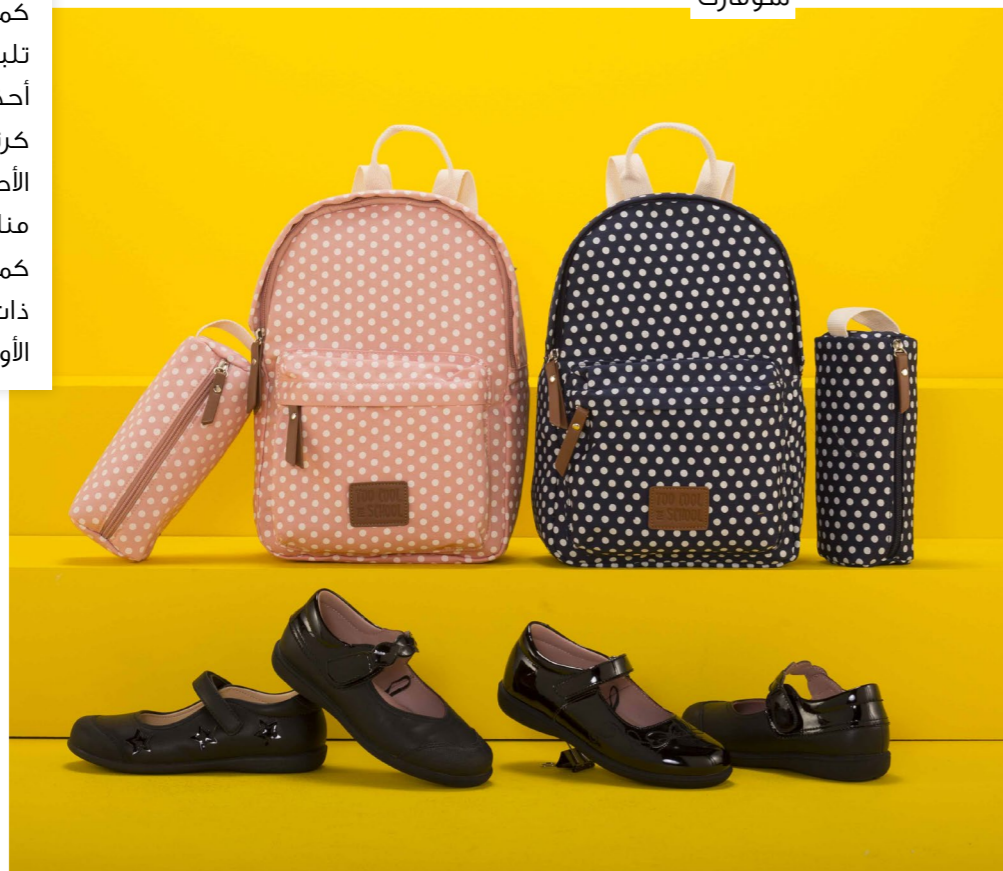




شومارت

كانت الجولة بدايةً في قسم "شومارت" الذي يوفر تشكيلة كبيرة من الأحذية الرسمية والأحذية الرياضية من ماركات شهيرة مختلفة مثل: KANGAROOS - KAPPA - PUMA - ADIDAS إضافة إلى منتجات SHOEMART الخاصة.

كما لم تنس SHOEMART تلبية أذواق الأطفال، إذ وفرت أحذية تحمل صوراً لشخصيات كرتونية عديدة يفضلها الأطفال، كل ذلك بسعر مناسب وفي متناول الجميع. كما يوفر القسم أيضًا حقائب ذات طابع رياضي تناسب الأولاد والبنات أيضًا.



سنتر بوينت

سنة كاملة
ضمان
على جميع الحقائب المدرسية

جميع المستلزمات المدرسية تحت سقف واحد

يستعد أولياء الأمور في بداية كل عام لزيارة العديد من المحلات لإنهاء متطلبات المدرسة من ملابس وحقائب وقرطاسية، حريصين بذلك على التوفيق بين ما يريده الأبناء ويفضلونه وبين الاهتمام بالجودة القصوى والسعر المناسب، ولكن، ماذا لو كانت كل المستلزمات متوافرة تحت سقف واحد، تجمع بين أذواق الطلاب المختلفة والجودة والأسعار المناسبة للجميع؟ تأسست "رعاية الأمومة" العام 1973 في البحرين، لتصبح اليوم وجهة البيع بالتجزئة الرائدة، التي تضم التشكيلة الأوسع من منتجات الأطفال ذات الجودة العالمية من أهم العلامات التجارية الرائدة. وتقود متاجر رعاية الأمومة حملة متواصلة تهدف إلى إذكاء الوعي بشأن سلامة الطفل بعنوان "سلامة الطفل أولاً"، وتتعاون متاجر محل الأطفال أيضًا مع الجمعيات والهيئات الحكومية المسؤولة عن سلامة الطفل.

وتتمتع متاجر محل الأطفال بحضور واسع في فئة منتجات الأطفال في منطقة الشرق الأوسط من خلال شبكة تضم أكثر من 235 متجرًا تتوزع في 16 دولة، و6 متاجر في مملكة البحرين منها 4 متاجر تقع في محلات سنتر بوينت.

في زيارة قامت بها "أضواء البلاد" لفرع سنتر بوينت في ستي سنتر البحرين، اطلعنا على التشكيلة الجديدة استعدادًا للعودة للمدرسة، والتصاميم الواسعة والمتنوعة الموجودة التي تلبى مختلف الأذواق لجميع الأعمار، مع وجود ضمان لسنة كاملة، ما يعطي للمشتري قيمة أكبر.



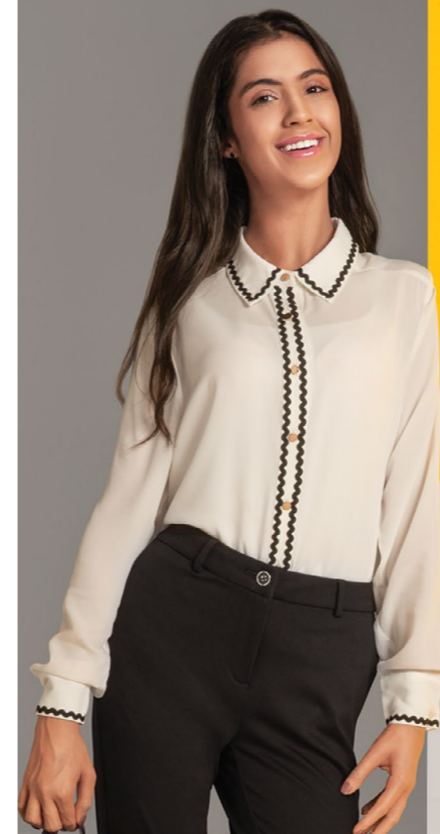
كما لفت أنظارنا عرض مميز، فعند شراء إحدى المجموعات المعينة التي تحتوي على 6 قطع هي الحقيبة وحقيبة الطعام، مقلمة، دفتر، سماعات الرأس وقنينة الماء، فإنك تحصل على جهاز لوحي مجاناً! إنه عرض ممتاز لمكافأة أبنائكم وتشجيعهم على بداية عام دراسي مليء بالحماس والسعادة.

وجدنا في LIFE STYLE أيضاً قسمًا خاصًا بالأدوات المدرسية والقرطاسية مثل الدفاتر والأقلام المتنوعة، الألوان، والآلات الحاسبة مع عرض الحصول على منتج مجاني عند شراء قطعتين من قسم القرطاسية.

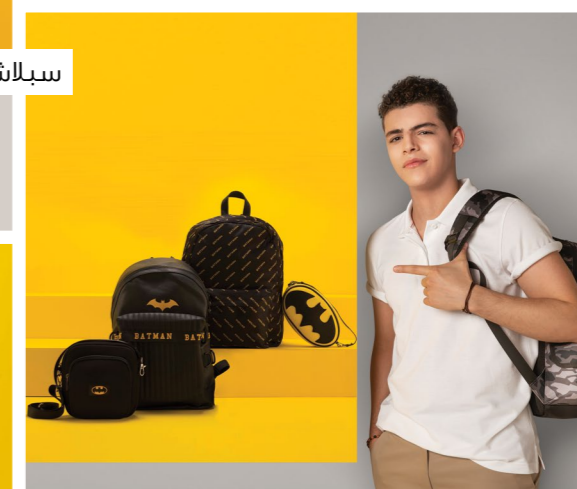


لايف ستايل

للمراهقين الذين يحبون أن يظهرُوا بمظهر أنيق، يقدم SPLASH لهم أفضل التصاميم العصرية والحيادية من حقائب وأحذية مريحة وعملية، وكذلك بإمكانهم زيارة LIFE STYLE الذي يضم تشكيلة غير محدودة من الخيارات المناسبة للجميع، للجنسين من كل الأعمار، فبالإضافة إلى الحقائب الرائعة للأطفال في سن الروضة، فإن LIFE STYLE يقدم خيارات عديدة ومميزة للمراهقين والمراهقات، حيث الرسوم الناضجة والزخارف الأنيقة، وكذلك للطلاب الأكبر سنًا حيث الحقائب الخالية من النقوش والرسوم الطفولية والتي قد تتناسب مع أذواق طلاب المرحلة الثانوية، كما توجد أشكال متنوعة من الحقائب الصغيرة الخاصة لحمل اللاب التوب.



سبلاش



لايف ستايل





مذكرير

وإضافة إلى الحقائب، توجد تشكيلة واسعة من الملابس الخاصة بالمدرسة، من بينها سراويل رياضية بألوان عديدة مطلوبة من المدارس المختلفة، وبلوزات رياضية بيضاء وملونة بتصاميم مختلفة تناسب الجنسين، كما تتوفر الأقمصة البيضاء بأحجام طويلة وقصيرة، والملابس الداخلية القطنية المريحة. وبالتأكيد، لن تضطر الأم لأن تتسوق في محلات عديدة لاقتناء اكسسوارات الشعر، فهي تتوفر بألوان عديدة، أهمها التي تناسب الأزياء المدرسية مثل الأبيض والأسود والأزرق وغيرها.

إن "سنتر بوينت" الخيار الأمثل للاختصار مشاوير عديدة، عبر اقتناء كل المستلزمات المدرسية تحت سقف واحد وفي يوم واحد، لأبنائكم وبناتكم من مختلف الأعمار، وتأكدوا تمامًا أنهم سيجدون كل ما يدور في خيالهم هناك، مهما كانت أذواقهم صعبة.



القسم الأخير الذي قمنا بالتجول فيه كان القسم الأوسع MOTHER CARE، حيث العديد من الشخصيات الكرتونية المشهورة على صدور حقائب هذا القسم، مثل "فروزن"، فتيات القوة، أميرات ديزني، بن تن، سبايدر مان، باربي، ميكى ماوس" وشخصيات أخرى عديدة محببة للأولاد والبنات، كما توجد حقائب تحمل صور لاعبين وفرق رياضية شهيرة مثل برشلونة وريال مدريد وغيرها.

وكانت هناك حقائب أخرى تصلح للطلاب الأكبر سنًا بتصاميم جميلة تحتوي على القطع اللامعة والتصاميم المميزة والنقوش المبهرة والمميزة المختلفة. ولم ينس قسم MOTHER CARE الأطفال في مرحلة الروضة أو الحضانة، إذ خصص لهم تصاميم برسوم كرتونية بسيطة أو أشكال حيوانات لطيفة مليئة بالألوان، مراعين أن تكون الخامات سميكة وخفيفة الوزن في نفس الوقت، وهي ممتازة للأطفال الذين يجدون صعوبة في الحفاظ على الحقيبية ذات الخامة العادية، إنها الخيار الأمثل لمثل هذه الأعمار.



مذكرير

بالطبع، توجد ملحقات لجميع الحقائب، ولكم الخيار في اقتناء ما يناسبكم منها، حيث تجدون بكل تشكيلة حقيبية طعام، علبة طعام، قنينة ماء، مقلمة، طقم أقلام وغيرها، وقد تأتي الملحقات بأكثر من تصميم وحجم؛ لضمان اقتنائكم الخيار الأمثل لاحتياجاتكم.

كما تتوفر الأطقم الجاهزة التي تباع كمجموعة واحدة مكونة من خمس قطع بسعر مناسب للجميع.



الكربوهيدرات أو النشويات، الموجودة في الخبز والمعكرونة والأرز، ويجب الحرص على اختيار الأنواع الجيدة منها وذات الحبوب الكاملة التي توفر الطاقة للطفل على مدى طويل وتعطيه إحساسًا بالشبع.



من المهم أيضًا وجود البروتينات في وجبة الطفل، والمتمثلة في البيض والحليب واللحوم والبقول والمكسرات، وهي من المصادر التي تزود الجسم بالأحماض الأمينية، وتنظم الدورة الدموية والهضم وتحفز عملية التنفس، كما أنها تساعد على تقوية الأظافر والشعر بشكل ملحوظ.



الفواكه تولد للطفل السعرات الحرارية اللازمة لحاجته إلى اللعب والجري، وزيادة إدراكه، وتفتح عقله، وكذلك لها فوائدها في بناء الجسم وتعزيز مناعته ضد الأمراض.

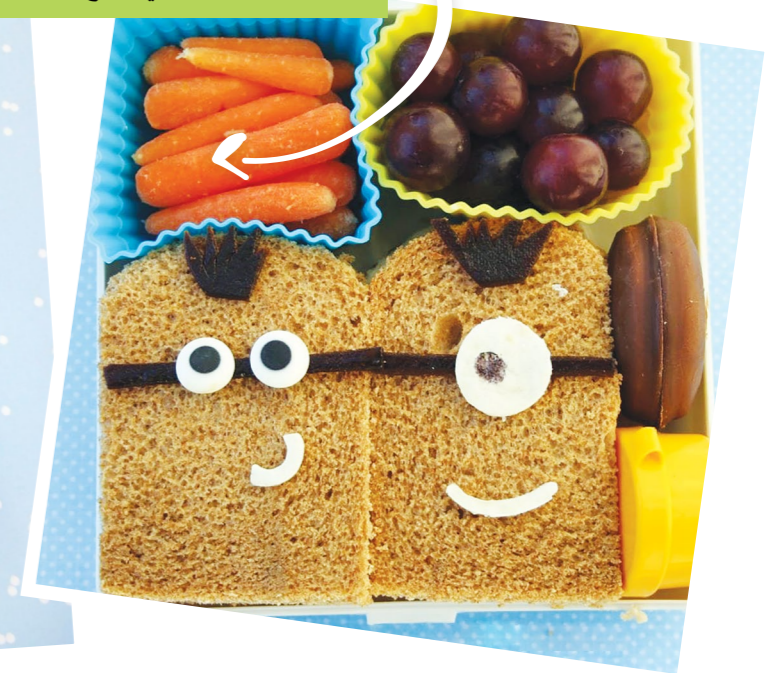


أبدعي في تقديم الساندويش لطفلك

تعاني معظم الأمهات من صعوبة إقناع الطفل بتناول بعض أصناف الطعام التي تعتبر مهمة بدرجة كبيرة للأطفال في طور النمو، ولكن الأم الماهرة والذكية تستطيع ببعض الحيل أن تحفز طفلها على تناول ما تريده هي من دون تذمر منه أو إجبار منها.

الخطوة الأولى تكمن في اختيار علبة طعام جميلة ملونة أو تحتوي على شخصيات يحبها الطفل، هذا هو السر الأول، ويمكن اختيار علبة مقسمة تمنح الأم الراحة في وضع أصناف مختلفة من الطعام دون اختلاطها. بحسب الهرم الغذائي يجب أن تتضمن وجبة الطفل اليومية على جميع المستويات الغذائية مثل:

الخضراوات التي تعتبر من المصادر الجيدة للكالسيوم، والحديد، وحمض الفوليك، والتي تساعد على ضمان التطور والنمو الصحي للطفل، كما تحسن وظائف الجهاز الهضمي وتمنع إصابة الطفل بالإمساك؛ لاحتوائها على الألياف.



وجبات مغرية لطفلك

دجاج بالمايونيز

المكونات

- دجاج مسلوق مفتت أو مسحب
- ملعقة ملح
- ملعقة فلفل أسود
- حبتا خيار مقطعة مكعبات صغيرة
- جزرة مبشورة
- بقوننس مفروم
- ملعقة كمون
- ملعقة شطة بودرة
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز أو أكثر حسب كمية الدجاج
- توست

الخطوات

- اسلقي الدجاج بماء وملح وقتنيه.
- ضعي بقية المكونات عليه واخلطي لتكوين حشو.
- احشي التوست وسخنيه حسب الرغبة ثم قطعيه.



ميني برجر

المكونات

- ربع كيلو من الدجاج أو اللحم المفروم
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة بهارات
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- بصلة مفرومة
- بقوننس أو كزبرة مفرومة ناعمة
- ملعقة صغيرة ملح ناعم
- نصف حزمة خس
- جبن سلايس
- ميني خبز برجر

الخطوات

- تخلط المقادير مع بعض.
- تشكل على هيئة أقراص.
- تشوى على الصاج حتى الاستواء.
- نفتح خبز البرغر ونضع الجبن ثم البرجر ثم الخس ونغلق الخبز ونثبته بأعواد الأسنان وبالعاقيفة.



بف باستري الدجاج والسبانخ

المكونات

- 10 شرائح بف باستري
- ½ كيلو صدر دجاج
- 3 ربطات سبانخ
- فلفللة باردة مقطعة
- بصلة مقطعة
- فصان من الثوم المفروم
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- ملعقة نعناع ناشف
- ½ ملعقة بيريكا
- ½ كوب كريمة طبخ

الخطوات

- ضعي الزيت والبصل والثوم والدجاج والفلفل والسبانخ في إناء على النار ثم أضيفي الملح والفلفل والبيريكا وقلبي إلى أن يطبخ الخليط ثم أضيفي الكريمة.
- احشي رقائق البف باستري بالخليط وفيها.
- امسحي سطح البف باستري بالبيض وأدخليها الفرن حتى تتضج.
- اتركيها لتبرد قليلاً وقدميها لصغارك.



ميني بيتزا

المكونات

- للعجينة
- 3 أكواب دقيق
- 3 ملاعق نيدو
- ملح
- فنجان سكر
- ملح
- فنجان خميرة
- فنجان زيت
- بيضة
- للحشو
- صلصة البيتزا
- جبن موزاريلا
- زيتون شرائح أخضر وأسود
- فلفل رومي مقطع مكعبات صغيرة

الخطوات

- اخلطي مكونات العجينة بماء دافئ لتحصلي على عجينة متماسكة واطركيها لتتخمّر.
- افردي العجينة بشكل دائري وقطعيها بالقطاعات حسب الشكل المرغوب.
- صفيها في صينية فرن مدهونة بالزيت وادهني الحبات بالصلصة وضعي الزيتون والفلفل الرومي وجبن الموزاريلا.
- اخبزي في الفرن من الأسفل حتى تتحمر ثم من الأعلى قليلاً ليذوب الجبن.



البيض المسلوق بالمايونيز

المكونات

- 3 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز قليل الدهون
- 8/1 ملعقة صغيرة فلفل
- ملعقة كبيرة زيتون أسود
- حبثا خيار متوسطة الحجم (مبشورة)
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- شرائح خبز

الخطوات

- اسلقي البيض في ماء مغلي حتى الاستواء.
- فشري البيض وافرميه فرمًا صغيرًا في وعاء عميق ثم أضيفي الجبن المبشور والخيار واخلطيهما جيدًا ثم أضيفي باقي المكونات.
- احشي التوست بالخليط واجعليه متماسكًا بأعواد الأسنان.



كفتة الدجاج

المكونات

- 350 غرامًا من الدجاج المفروم
- بصلة متوسطة الحجم ومفرومة ناعمًا
- 4 فصوص ثوم مفرومة ناعمًا
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- رشّة صغيرة من جبل الهيل المطحون
- رشّة صغيرة من إكليل الجبل المطحون
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من البقسماط المنقوع بملعقتين من الحليب السائل لما يقارب 5 دقائق
- ¼ كأس من زيت نباتي للقلي

الخطوات

- اخلطي الثوم والبصل والفلفل الأسود والملح والبقسماط والدجاج المفروم في وعاء حتى تتجانس المكونات معًا وللحصول على ما يشبه العجينة.
- اتركي الكفتة في الثلاجة لما يقارب النصف ساعة.
- شكلي الكفتة على شكل أصابع أو كرات مثل البرجر.
- سخني الزيت واقلي الكفتة به على نار هادئة حتى تتحمر وقلبيها من وجه لآخر حتى تنضج.
- اخرجي كفتة الدجاج من الزيت وضعيها على ورق النشاف للتخلص من الزيت الزائد.
- قدمي كفتة الدجاج خالية أو احشيها داخل السندويش مع الخيار والطماطم.

لفائف الدجاج بالتورتيللا

المكونات

- 6 قطع من خبز التورتيللا
- كوبان (400 جم) من جبن الشيدر المبشور
- ¾ كيلو (750 جم) صدور دجاج مقطعة شرائح
- ثمرة فلفل أحمر رومي مقطعة شرائح رفيعة
- ثمرة فلفل أخضر رومي مقطعة شرائح رفيعة
- بصلة صغيرة مفرومة ناعمًا
- ملعقتان كبيرتان (30 مل) من زيت الزيتون
- ½ ملعقة صغيرة (2.5 جم) فلفل أحمر حار بودرة (حسب الرغبة)
- ½ ملعقة صغيرة (2.5 جم) كمون مطحون
- ½ ملعقة صغيرة (2.5 جم) أوريجانو
- ملح
- فلفل أسود

الخطوات

- على نار متوسطة، سخني ملعقة من الزيت، ثم أضيفي البصل والفلفل الملون والملح والفلفل الأسود، وقلبي لمدة 5 دقائق.
- ارفعي البصل والفلفل واتركيهما جانبًا، ثم سخني باقي الزيت في المقلاة نفسها.
- أضيفي الدجاج والملح والفلفل الأسود والفلفل الحار والكمون والأوريجانو، وقلبي لمدة 8 دقائق.
- أضيفي الخضار والجبن وقلبي حتى يذوب الجبن.
- ضعي الحشوة في التورتيللا ولفيها، ثم قدميها مع العصائر والبطاطس.



مناقيش الزعتر والجبنة

المكونات

للعجينة

- 3 أكواب وربع دقيق
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- ملعقتا خميرة فورية مضافة إلى فنجان ماء دافئ وملعقة كبيرة سكر وتذوب بالملعقة وتترك 5 دقائق

حشوة الزعتر

- 4 ملاعق زعتر جاف
- ربع كوب زيت زيتون
- ملعقة كبيرة سمسم

حشوة الجبنة

- جبنة مبشورة موتزريلا أو شيدر
- زعتر جاف
- زيت زيتون

الخطوات

- اخلطي جميع المقادير ثم أضيفي لها فنجان الخميرة ثم يضاف الماء بالتدريج حسب الحاجة حتى نحصل على عجينة طرية وتماسكة.
- اعجنني جيدًا لمدة 5 دقائق ثم تغطي وتترك لتختمر من ساعة إلى ساعة ونصف في مكان دافئ.
- شكلي كرات صغيرة، وتفرّد دائرة سمك 1 سم.
- ضعي الحشوة المفضلة.
- سخني الفرن على أعلى درجة لمدة 10 دقائق قبل الخبز ثم ضعي المناقيش في الرف العلوي للفرن واجعليها بعيدة عن النار ولمدة 10 دقائق أو حتى تأخذ لونا.



كوب عصير بارد ومفيد، أفضل مكافأة لطفلك حينما يعود من المدرسة بعد جو حار ومتعب، اصنعيه بحب، مليئاً بالفواكه المغذية التي يحبها طفلك. إليك بعض الوصفات سهلة التطبيق...

ميلك شيك للأطفال



فراولة

المكونات

- كوبان من عصير الفراولة
- 3 ملاعق كريمة مخفوقة
- 8 ثمرات فراولة مقطعة بشكل صغير
- سكر حسب الرغبة
- كوب زبادي
- موزتان مقطعتان قطعاً صغيرة

الخطوات

• اخلطي عصير الفراولة مع السكر في الخلاط، ولكن احرصي على الاحتفاظ بالقوام المتماسك، ولا تفرطي في خلطها حتى لا يصبح المزيج ليناً، بعد ذلك أضيفي الزبادي والكريمة المخفوقة واخلطيها حتى يصبح لديك عجينة خفيفة، ضعي العصير في أكواب التقديم وزينيها بقطع الفراولة والموز.



مانجو

المكونات

- 3 حبات مانجو كبيرة، حوالي 750 جراماً من المانجو المقطعة إلى مكعبات
- 7 حبات كاجو مفرومة أو شرائح
- 7 لحبات لوز مفرومة أو شرائح
- كوب ونصف من الحليب كامل الدسم البارد
- 7 حبات فستق مفرومة أو شرائح
- 7 حبات كاجو مفرومة أو شرائح
- 7 لحبات لوز مفرومة أو شرائح
- بولات من آيس كريم الفانيليا أو المانجو
- 2 إلى 3 ملاعق كبيرة سكر أو مكعبات ثلج (اختياري)
- أكثر حسب الذوق

الخطوات

• ضعي جميع المكونات في الخلاط الكهربائي حتى يصبح المزيج متماسكاً. ضعيها في أكواب التقديم وزينيها بآيس كريم الفانيليا أو قطع المانجو الطازجة.



توت

المكونات

- 125 غراماً من التوت
- 600 مل من الحليب خالي الدسم
- موزتان صغيرتان الحجم

الخطوات

• امزجي جميع المكونات في الخلاط الكهربائي، ثم قدميها لأطفالك في أكواب التقديم مع بعض الفواكه الطازجة.



موز

المكونات

- ثمرة موز
- كوب لبن
- 3 مكعبات ثلج
- ملعقة كبيرة عسل
- رشة قرفة مطحونة
- 8 حبات كاجو

الخطوات

• احضري الخلاط الكهربائي ثم ضعي به الموز واللبن. أضيفي السكر ومكعبات الثلج والقرفة إلى مزيج الموز في الخلاط. اخلطي المكونات جيداً حتى تمتزج مع بعضها. ضعي ميلك شيك الموز باللبن في أكواب التقديم وقدميها مع الكيك بالنوتيل والمكسرات.



أفراد عائلة تلفت وكمال

في أجواء مبهجة وبحضور لفييف
من الأهل والأصدقاء، تلقى أحمد
جاسم تلفت التهاني والتبريكات؛
بمناسبة عقد قرانه على كريمة حسن
بن إبراهيم كمال، وتمنى الحضور
للعرسين حياة هانئة سعيدة، داعين
الله أن يديم عليهم الأفراح والمسرات.







سلطان بومجيد يحتفل بمناسبة زواجه

بحضور جمع من الأهل والأصدقاء،
وبأجواء مليئة بالفرح والسعادة، احتفل
سلطان بومجيد بزواجه من كريمة السيد
عبدالرحمن محمد خادم، إذ قدم الحضور
تهانئهم وتمنياتهم للعروسين موفور الصحة
والحياة الهانئة.





افتتاح معرض تأسيس شرطة البحرين

افتتح رئيس الأمن العام اللواء طارق الحسن، معرض الصور التاريخية الذي تقيمه وزارة الداخلية في مجمع السيف، ويتضمن أقساماً عدة من بينها قسم للصور والوثائق القديمة، التي تحكي محطات مهمة من تاريخ شرطة البحرين وسجلها الحافل في مجال حفظ الأمن والاستقرار.

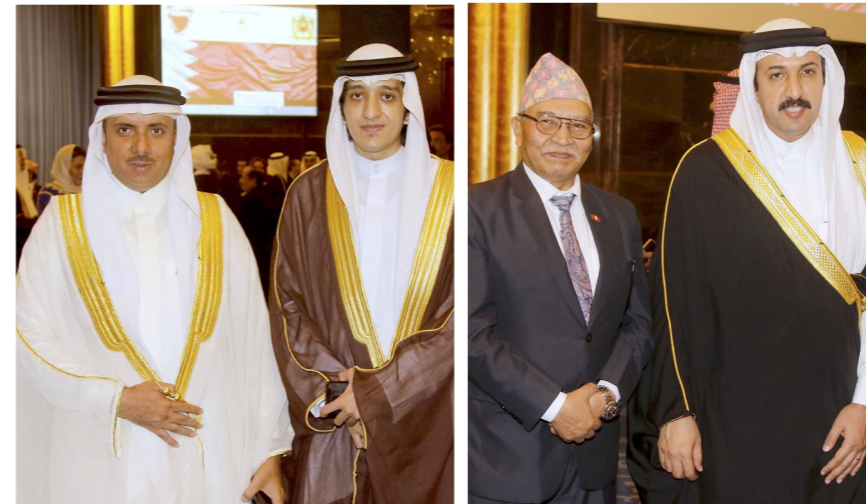
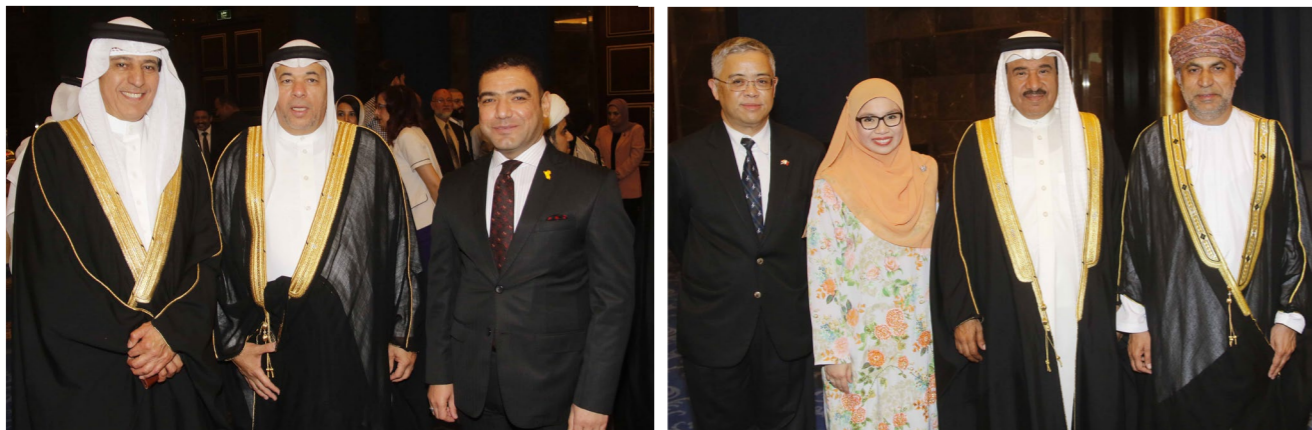
وأشار رئيس الأمن العام إلى أن هذا المعرض بمثابة لمحات عن تاريخ الشرطة، من خلال عرض بعض الملابس في مختلف المراحل، وكذلك الوثائق والمستندات مثل الجوازات التي تم إصدارها، رخص السياقة، وتسجيل السيارات، معرباً عن شكره للقائمين على المعرض باعتباره أحد قنوات التواصل مع الجمهور من مواطنين ومقيمين، وتمنياته استفادة الجمهور من المعرض والمساهمة في تحقيق الأهداف المرجوة.





السفارة المغربية تحتفل بذكرى العرش

بمناسبة الذكرى العشرين لتربع العاهل المغربي صاحب
الجلالة الملك محمد السادس على العرش، دعا القائم بالأعمال
بالنيابة السعيد الرراكي لحضور حفل استقبال بهذه المناسبة
المجيدة في قاعة الغزال بالريتز كارلتون، وذلك بحضور
العديد من سفراء الدول.





السفارة المصرية تحتفل بذكرى ثورة 23 يوليو

احتفلت السفارة المصرية بمملكة البحرين بالذكرى السابعة والستين لثورة 23 يوليو، بحضور أعضاء السلك الدبلوماسي وعدد من المسؤولين ورجال المال والأعمال. وأشادت سفيراً جمهورية مصر لدى مملكة البحرين سهى رفعت بالعلاقات المتميزة بين البلدين الشقيقين، مؤكدة أن العلاقات تشهد تطوراً نامياً في كل المجالات.







“الحواج” تقيم حفل تكريم للشيخ عزام الصباح

أقامت مجموعة الحواج أخيراً حفل تكريم لسفير دولة الكويت لدى البحرين الشيخ عزام مبارك الصباح، الذي أنهى فترة عمله بالملكة. حضر الحفل عدد كبير من أعضاء السلك الدبلوماسي والوجهاء والأعيان وكان في مقدمة الحاضرين رئيس غرفة التجارة والصناعة سمير ناس، ووكيل وزارة الخارجية لشؤون مجلس التعاون وحيد سيار، ومحافظ الشمالية علي العصفور والوجيه محمد بن إسحاق.





عائلة الجودر تقيم حفل تكريم للسفير الكويتي

أقامت عائلة الجودر حفلا بحرينيا كويتيا بحضور السفير الكويتي الشيخ عزام الصباح والطاقم الدبلوماسي المرافق له؛ بمناسبة انتهاء مهامه في مملكة البحرين، وذلك بحضور مجموعة من كبار الشخصيات من دولة الكويت ومملكة البحرين، إذ تمنوا للسفير الكويتي كل التوفيق والنجاح في مسيرته المقبلة.





تدشين مبادرة تمويل الطاقة المستدامة في البحرين

تحت رعاية وزير الكهرباء والماء عبدالحسين ميرزا، عقدت شركة البحرين للتسهيلات التجارية مؤتمرًا صحفيًا بفندق الفورسيزونز - خليج البحرين أعلنت فيه عن تدشين مبادرة تمويل الطاقة المستدامة لأول مرة في المملكة (The Sun)، وهي عبارة عن منتج مالي بنظام الإجارة المنتهية بالتملك لوحدات الطاقة الشمسية، وذلك بحضور أعضاء مجلس الإدارة والإدارة التنفيذية بشركة البحرين للتسهيلات التجارية وعدد من ضيوف الشركة ووسائل الإعلام.



ختام النسخة الأولى من "برنامج رائد الأعمال التقني"

تحت رعاية وزير الصناعة والتجارة والسياحة زايد الزباني، أقيم حفل ختام معسكر برنامج رائد الأعمال التقني في النسخة السنوية الأولى، الذي أقيم على مدى أسبوعين متواصلين خلال الفترة من 14 يوليو إلى 31 يوليو، والذي هدف إلى تزويد طلاب الجامعات البحرينيين المتخصصين في تقنية المعلومات بالتدريب والمعرفة والعلاقات اللازمة لتشجيعهم على ريادة الأعمال في هذا المجال الناشئ وتأسيس مشروعاتهم التجارية.

وقال وزير الصناعة والتجارة والسياحة إن رعاية البرنامج تأتي في سياق توجيهات الحكومة لأن تكون مملكة البحرين منصة إقليمية للتكنولوجيا في الشرق الأوسط، إذ تعمل على توفير البيئة الاقتصادية المناسبة للابتكار وجذب الشركات الكبرى والناشئة، وهي الجهود التي تكثفت بجذب شركات عالمية مثل "أمازون" وغيرها، مضيفاً أن الاستثمار في الشباب البحريني يؤدي إلى التسريع بتحقيق هذا التحول الاقتصادي الرقمي وتعزيز الاقتصاد التنافسي المستدام، مشيداً بما لمس في حفل الختام من مشاريع مميزة تم تكريم أصحابها بجانب المعرض المصاحب له.

واشتمل البرنامج على زيارات ميدانية للمؤسسات الداعمة، التي تقدم خدمات متكاملة للأفراد والشركات، تتمثل في برامج الدعم المالية والاستشارية، والتسويق وتحسين مستوى الجودة لتكون على مستوى المشاريع العالمية. كما تم زيارة عدد من الشركات الناشئة والتعرف على رواد الأعمال القائمين عليها.





متجر "ستار بلس" يفتح أبوابه بمجمع سار

افتتح متجر الأجهزة الإلكترونية "ستار بلس" لصاحبه عبدالله برافات بمجمع سار - الطابق الأول، بحضور عدد من الضيوف والأهالي. ويعد "ستار بلس" من المحلات المميزة، إذ يتخصص في بيع وإصلاح الهواتف الذكية والبلاي ستيشن والكمبيوتر وملحقاتها. وصرح صاحب محل "ستار بلس" عبدالله برافات، بأن المحل هو الفرع السادس له بمجمع سار، وتم اختيار المجمع كونه يجمع الزبائن المميزين الذين يهتمون بجودة المنتجات المعروضة، كما أن إدارة المجمع تهتم بالزبائن والمستأجرين اهتمامًا كبيرًا وتوفر لهم جميع المتطلبات التي يحتاجها المحل والزبون في الوقت نفسه. وفي الختام تمنى الحضور للقائمين على المحل دوام التوفيق والنجاح.



افتتاح أسواق مترو بالرفاع الشرقي

بحضور رئيس مجلس الإدارة إبراهيم زينل، افتتحت الشركة العاملة لتجارة وصناعة الأغذية (ترافكو) فرعها الجديد (مترو ماركت) في منطقة الرفاع الشرقي؛ لبيع المنتجات الغذائية الطازجة الرئيسية، ومنتجات دولية مع منتجات من دول مجلس التعاون الخليجي إلى جانب المنتجات الغذائية الخضراء.





تجربة تسوق فريدة مع "هوم سنتر" بحلته الجديدة

قامت أكبر سلسلة لمتاجر الأثاث والمستلزمات المنزلية الرائدة في الشرق الأوسط "هوم سنتر"، أخيراً، بإعادة افتتاح متجرها الكبير في سيتي سنتر البحرين. ويجمع المتجر أكثر من 8000 منتج فريد من الأثاث والديكور المنزلي تحت سقف واحد، كما تتميز طريقة العرض الجديدة بتقديم تجربة تسوق مبتكرة تزيد من راحة العملاء.

ويضمن التصميم الجديد المعد خصيصاً لراحة العملاء أثناء تسوقهم، حصول المتسوقين على الإلهام والأفكار العصرية المبتكرة من خلال عرض أحدث صيحات ديكور المنازل.



افتتاح "Ride Nation" ... أول بوتيك داخلي لركوب الدراجات الهوائية بالبحرين

أعلن بوتيك Ride Nation ©، أول بوتيك داخلي معني بركوب الدراجات الهوائية واللياقة البدنية في مملكة البحرين، عن افتتاح البوتيك رسميًا بمجمع وادي السيل بالرفاع. وحضر حفل الافتتاح نحو 100 ضيف منهم شخصيات بارزة من المجتمع البحريني وممثلون عن وسائل الإعلام المختلفة وعدد من المؤثرين على شبكات التواصل الاجتماعي. وحظي 60 إعلاميًا وموظفًا من الشركات المحلية الرائدة بفرصة تجربة رحلة افتراضية مميزة على الدراجة الهوائية مجانًا لمدة 30 دقيقة مع نظامي إضاءة وصوت محاكين للطبيعة وتحت إشراف مدربين مؤهلين عالميًا، ويأتي ذلك ضمن برنامج افتتاح البوتيك الذي شهد عددًا من الفعاليات الأخرى.

ويضم البوتيك أيضًا قسمًا مختصًا بفترات التدريب المكثف، الذي يتوزع على جلسات متفرقة تُجرى تحت إشراف عدد من الخبراء ليضمن للمشاركين نتائج سريعة بشكل فريد ومذهل. يذكر أن هذا القسم يوفر جلسات تدريبية مختلطة وأخرى للنساء فقط.





مخيم "الخيرية الملكية" الصيفي... تعليم ترفيهي ومهارات متعددة

قام الأمين العام للمؤسسة الخيرية الملكية مصطفى السيد بزيارة مخيم المؤسسة الصيفي في مجمع الرملي؛ تشجيعاً للمشاركين وللاطلاع على الأنشطة التي يشاركون فيها. ويتم دعم المخيم الصيفي من قبل لولو هايبرماركت منذ العام 2013، ويشارك فيه كل عام أكثر من 100 يتيم ترعاهم المؤسسة الخيرية الملكية؛ للاستفادة من أنشطة المخيم.

وتشمل المهارات التي يحصل عليها الطلاب في المخيم الصيفي المهارات الفنية (الرسم والتلوين والخط) ومهارات اللياقة البدنية (فنون القتال والملاكمة)، ومهارات تنمية الشخصية، والتحدث باللغة الإنجليزية، والمفاهيم الأخلاقية. ويلجأ المخيم إلى اتباع أساليب التعليم الترفيهي من خلال الألعاب والأنشطة التي تضمن استيعاب الدروس بطريقة يتقبلها الأطفال.

كما قام المخيم بتدريب المشاركين على آلية تحديد الأهداف والتغلب على الصعوبات ومواجهة العقبات التي تواجههم في الحياة والتركيز على النجاحات واكتساب مهارات العرض التقديمي ومهارات حل المشكلات. كما عبر مدير مجموعة لولو جوزير روباوالا عن سعادته بالشراكة الممتدة والمثمرة بين لولو هايبرماركت والرملي مول والمؤسسة الخيرية الملكية، وقال "الأطفال هم ركيزة المستقبل، وكلما قمنا بتمكينهم، كلما كان مستقبلنا أكثر إشراقاً".



"البحرين الوطني" يسلم واحدة من أكبر الجوائز

باعتبارها من أكبر الجوائز على مستوى المملكة، سلم بنك البحرين الوطني جائزة برنامج "ادخار الوطني" نصف السنوية عن شهر يونيو بقيمة مليون دولار نقدًا وراتبًا شهريًا بمبلغ 5 آلاف دولار لمدة 5 سنوات إلى الدكتورة أميرة علي رضي، التي كانت الجائزة من نصيبها. وتمت دعوتها إلى احتفالية تسليم الجائزة بفرع البنك في مجمع السيف بحضور مسؤولي البنك وممثلي الصحافة والإعلام.





The K LOUNGE بحلة جديدة

أعاد فندق "ذي كيه" افتتاح قاعة "ذي كيه لاونج" المجددة حديثاً بخدمة سريعة وسرية مع ضمان الخصوصية العالية، وأيضاً بمرافق مثالية للاسترخاء وأخرى لتنظيم التجمعات الخاصة به.

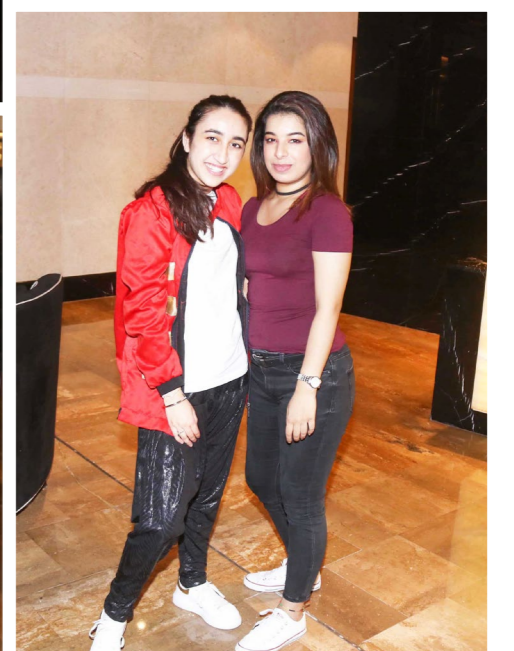
تتميز القاعة بعد تجديدها بتصميم فريد ومساحات واسعة وتنقسم إلى منطقتين، صالة الترفيه التي تمتلأ أجواؤها بالموسيقى الثقيلة، والأخرى مخصصة للاسترخاء. تشمل صالة K على المشروبات المجانية والقهوة والشاي والوجبات الخفيفة طوال المساء.

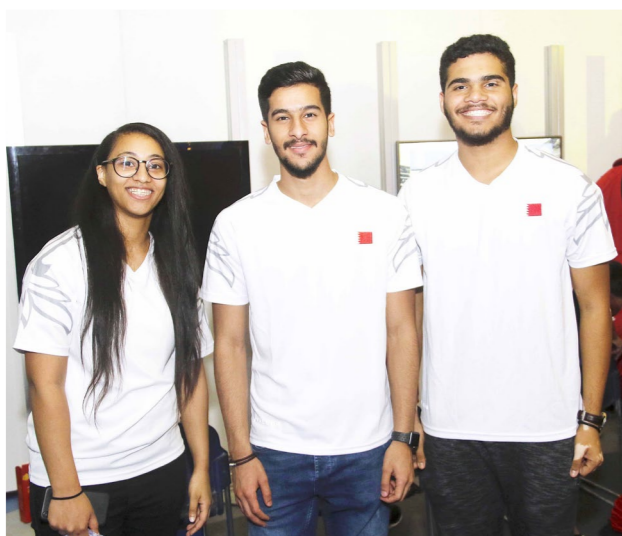
وقام المدير العام فيصل كانو بافتتاح القاعة رسمياً عبر قطع الشريط مع الرئيس التنفيذي لمجموعة الخليج للفنادق غار فيلد جونز، ومدير العمليات نيلز اكسينج المدير العام للفندق حسين السماحي، وبحضور مجموعة من الضيوف وممثلين عن وسائل الإعلام.

”برانش الجمعة“ في فندق الريجنسي

يقام برانش الجمعة في 3 أماكن من فندق إنتركونتيننتال ريجنسي، فهو أسلوب حياة يمتزج مع تجربة غنية وفاخرة تقدم بوفيه بتشكيلة واسعة من الخيارات، ومحطات الطهي الحي، والأنشطة الترفيهية الحية، وألعاب خاصة للأطفال والكثير غيرهما. في كل أسبوع، هناك تجربة جديدة بانتظارك مع وجبة البرانش ومنها العروض الفنية، والموسيقية وتلك الخاصة بالأزياء.

وسيمكن الضيوف عند تحسن أحوال الطقس من تناول وجبة البرانش بجانب بركة السباحة بالفندق، ما سيعطيهم خيارا جديدا في الأماكن التي بإمكانهم تناول الوجبة فيها، وسيكون ذلك وسط أنغام الموسيقى التي ستنبض بها منطقة بركة السباحة.





مهرجان "فرحة وطن"

بمناسبة فوز منتخب البحرين الوطني لكرة القدم ببطولة غرب آسيا، أقامت وزارة شؤون الشباب والرياضة مهرجاناً بعنوان "فرحة وطن" في صالة الأستاد الوطني، بمشاركة نجوم المنتخب الوطني، وأكد وزير شؤون الشباب والرياضة أيمن المؤيد أن المهرجان الذي نظّمته الوزارة بمناسبة فوز المنتخب الوطني لكرة القدم ببطولة غرب آسيا كان عنواناً جامعاً لفرحة الوطن والمواطنين بأبناء البحرين ولاعب المنتخب الوطني لكرة القدم على الإنجاز الكبير الذي تحقّق على المستوى الإقليمي.





فرحة العيد بعدسة "أضواء البلاد"

في ظل الفرحة العارمة التي تسكن النفوس في العيد، التقطت عدسة "أضواء البلاد" صوراً مختلفة من أماكن عدة، موثقةً سعادة الأطفال بعيد الأضحى المبارك في مراسم "الحية بية"، ثم الاستمتاع بالألعاب والملاهي.





فريق هوبيز يقيم مسرحية "موهبتني لج يا بلادي"

بمناسبة انتهاء النشاط الصيفي للعام 2019، أقام فريق هوبيز حفلته الختامي في قاعة النهام بمركز المحرق الشبابي النموذجي، قدم خلاله الأطفال المشاركون بالبرنامج الصيفي مسرحية بعنوان "موهبتني لج يا بلادي" من تأليف وإخراج الفنان المسرحي نضال العطايوي. يذكر أن النشاط تضمن مجالات ثقافية متنوعة استمتع بها الأطفال المشاركون واستفادوا منها في اكتشاف مواهبهم وصلتها على مدى 6 أسابيع، كالفنون والخطابة والتصوير والإلكترونيات والموسيقى والتمثيل والنشاط الرياضي.

خميسنا غير

إمسح وأربح مقابل تجربة القيادة

جوائز قيمة بانتظاركم كل يوم خميس



ابتداءً من 65 د.ب. ابتداءً من 73 د.ب. ابتداءً من 100 د.ب. ابتداءً من 115 د.ب. ابتداءً من 125 د.ب. ابتداءً من 75 د.ب. ابتداءً من 115 د.ب.

تسجيل ٧ سنوات ضمان ٣ سنوات صيانة

مانع للصدأ تأمين عازل حراري

اتصل الآن لحجز موعد تجربة قيادة

تطبق الشروط والأحكام*



“الرصاصي” تطلق تشكيلة عيد الأضحى

كشفت دار “الرصاصي”، العلامة التجارية الرائدة بمجال العطور في منطقة الشرق الأوسط، عن باقة من أجمل إبداعاتها من العطور والزيوت الغنية ومستحضرات العود الفاخرة التي شكّلت هدايا فريدة في عيد الأضحى المبارك.

وجمعت إصدارات العلامة، على مدى أكثر من 4 عقود من الزمن، بين المكونات عالية الجودة وأعرق تقاليد صناعة العطور الشرقية. تم هذا التدشين بحضور ممثلين عن وسائل الإعلام والصحافة ومؤثري مواقع التواصل الاجتماعي.





MODA MALL BAHRAIN WORLD TRADE CENTER + 00973 13320000
SAKS FIFTH AVENUE BAHRAIN CITY CENTRE LEVEL 2 + 00973 17172000
BOTTEGAVENETA.COM

BOTTEGA VENETA