



عشْ وَدُمْ مُوفور الصحة والعافية

أن لا تكون مريضاً ليس معناه أنك موفور الصحة. فالصحة بمعناها الشامل هو الشعور بالإرتياح جسدياً ونفسياً وإجتماعياً. وبسلوكنا اليومي في الحياة نستطيع أن نساهم بالكثير اتجاه صحتنا. وسنوضح فيما يلى كيف يمكن للأمهات أن يصلحن ويحافظن على صحتهن وصحة أولادهن.

كيف أتحرك بطريقة أفضل؟

كم مرة أسير يومياً؟ هل أصعد السلالم أم استعمل المصعد الكهربائي؟

هل أمارس الرياضة؟

أين يجد الأطفال الفرصة للحركة والجري؟

كم مرة تنازلت عن استعمال السيارة من أجل صحتي؟

هل نذهب في عطلة نهاية الأسبوع أحياناً إلى الخلاء حيث يجد الأطفال مجالاً للمرح واللعب

كي حافظ على صحتنا، فإن الجسم يحتاج إلى الحركة باستمرار.

المشي، ركوب الدراجات، صعود السلالم والرياضة بشكل عام ليست مهمة للأطفال فحسب، ولكن للكبار أيضاً. ويجب أن ننشط عملية التنفس ونبض القلب يومياً لمدة نصف ساعة على الأقل.

الأطفال في حاجة ملحة للحركة والمرح، وكلما قلّلنا من القيود لهم، كلما كان أفضلاء. وحيثما لو تعلم الأطفال أن الحركة من مستلزمات حياتنا اليومية.



ما هو شعورى عندما أكون سعيدا؟

ماذا يعطينى الشعور بالسعادة؟

ماذا أفعل عندما لا أكون سعيدا، أو أكون غير متزن أو قلق؟

مالذى يساعدنى حتى أسترجع إتزانى مرة أخرى؟

الرضى والإعتدال هى قوى ذاتية، تساعدنا في مجابهة العقبات التى تواجهنا فى الحياة.

والرضى والإعتدال يتأثران بالعوامل الخارجية.
وفى الحقيقة فإننا مسئولون فى المقام الأول عن ذلك. أن نتوقع، أن إنسانا آخرا سيكون مسؤولاً عن إسعادنا، فهذا ما يجعلنا معتمدين على الغير.



كيف أستمتع بالطعام؟
كم مرة نأكل الفواكه والخضراوات بالمنزل؟
هل نشرب الماء بقدر كافٍ أو الشاي دون
تحليته؟
ماذا يستطيع أطفالنا تناوله في وجبة الفطور،
حتى تزداد قوة التركيز في المدرسة؟
كم مرة تأكل العائلة سوياً؟
هل نطفئ جهاز التلفزيون والمحمول أثناء
تناولنا الطعام، حتى ننعم بالنفاس الهادئ؟

ليس المقصود بالغذاء الصحي هو الشبع فقط،
ولكنه يفوق ذلك كثيراً. الغذاء المتكامل يجعل
الجسم موفور الصحة.

ومن المهم جداً أن نأكل يومياً الفواكه
والخضراوات ونكثر من المشروبات الخالية من
السكر. وكثرة الدهون في المأكولات، والمواد
السكرية في المشروبات تضر أجسامنا.

ليس الطعام هو المهم، فالغذاء الصحي هو
جلوس أفراد العائلة حول مائدة الطعام في جو
مرح.

ويجب أن يتعلم الأطفال أيضاً أساليب التغذية
الصحية. لذلك فهم يحتاجون يد المساعدة
والقدوة من قبل الوالدين.



ماذا يعجبنى فى مظهرى؟

ماذا يعنى الجمال من وجهة نظرى؟

هل أبتسم فى بعض الأحيان عندما أرى نفسي
فى المرأة؟

الى أى مدى أعتنى بجسمى؟

هل أناثر بما يدور حولى، أو أناثر بصيحات
الأزياء؟

جمال الإنسان وبهاء مظهره يعتمد على
شخصيته أكثر من مظهره الخارجى.

إذا كان الإنسان راضيا عن مظهره، فسوف
يحس الآخرون أيضا بجماله



ماذا يهمنى فى عائلتى؟
هل نصugi الى أحadiثنا، وهل هناك تفهم
واحترام متبدال بين أفراد العائلة؟
كم مرة نقوم بعمل جماعى؟
ماذا أريد أن أغيره فى عائلتى، حتى نشعر
بإرتياح وطمأنينة أكثر؟

الإنتماء الى عائلة يشعرنا بالإستقرار
والطمأنينة
كل فرد فى العائلة صغيرة كانت أو كبيرة، له
شخصيته الخاصة به. والحياة العائلية السعيدة
تحتاج الى التفاهم والإحترام المتبدال بين
أفرادها.
الأشخاص الذين أحبهم، والذين أمضى معهم
أكثر الأوقات، يصبحون كعائلة لى.



هل هناك أشخاص أثق بهم خارج محيط العائلة؟

كيف يمكنني أن أتعرف على جارتي بطريقة حسنة؟

كيف أستطيع أن أجد صديقة؟

ما هي مقومات الصداقة؟

كيف أحرص على صداقتي؟

نحن في حاجة إلى أشخاص خارج محيط العائلة، أشخاص نحب لقاءهم، ونثق فيهم، ونتحدث ونضاحك معاً، ويواسوتنا عند المصاعب

حسن لقاء الآخرين لا يحتاج دائمًا إلى حسن الحديث. فالتفاهم قد يحدث أيضاً من خلال إبتسامة أو لفحة رقيقة.



كيف أقنع الأطفال بأن ينظفوا أسنانهم بعد كل طعام؟

من يوضح لي، كيف أستطيع أن أنظف أسنان طفل رضيع؟

كيف أعتنى بأسناني؟

هل نشرب بالمنزل ماء أم مشروبات حلوة؟ هل نأكل الحلويات بكثرة؟

ماذا يجد الأطفال في الوجبات الإضافية، من مشروبات لاتضر الأسنان؟

العناية بالأسنان تبدأ في مرحلة مبكرة قبل ظهور أول سنة للطفل. السكر في غذاء الطفل، واستعمال البزازة بشكل مستمر تضر صحة الطفل وتتلف الأسنان بسرعة.

يجب على الطفل الصغير أن يتعود على تنظيف أسنانه مرة واحدة على الأقل يومياً.

يجب أن يتعلم الأطفال، أن تنظيف الأسنان بعد الأكل من لوازم الحياة اليومية، وهذا لايسرى عليهم فحسب، ولكن على الشباب منهم بل ويسرى علينا الكبار أيضاً.



كيف أرفع حملا ثقيلا؟

هل اغير من هيئة الجلوس كل حين، وعلى
وعى منى، عندما يطول جلوسى، أم أنتصب
وأقفا لمدة قصيرة بين الحين والآخر؟

هل أجد أثناء اليوم فرصة كى أخفف العبء عن
ظهرى لمدة قصيرة؟

هل أعرف تمرينات رياضية للإسترخاء؟

هل استعمل حذاء مريحا؟

- آلام الظهر من الأمراض الأكثر انتشارا فى مجتمعنا، فأغلبنا يجلس كثيرا ويتحرك قليلا.
- القاعدة الهامة للوقاية من آلام الظهر: ان تكون نشيطا ودائم الحركة.

- فى الأعمال المرهقة جسديا، يجب مراعات هيئة الجسم عند الجلوس أو الوقوف:

- فعند رفع حمل ثقيل، نثنى الركبتين مع استقامة النصف العلوي من الجسم، ثم رفع الحمل بالقرب من الجسم، وهذا يسرى عند شراء الحاجيات المنزلية، أو فى الأعمال المنزلية، أو عند حمل الأطفال.

- فى الأعمال التى تلزم الوقوف أو الجلوس لمدة طويلة، يجب عمل تمارينات رياضية بين الحين والأخر، فهذا يساعد على الإسترخاء.

- آلام الظهر قد تنشأ أيضا نتيجة الإجهاد النفسي.



- كيف نقر ببند المصاروفات فى عائلتنا ؟
- كيف أساعد أطفالى ، لتعليمهم الحرص فى صرف النقود ؟
- هل يأخذ أطفالى مصروفاً محدوداً للجيب أسبوعياً أو شهرياً ، أم يطلبونه منى من حين لآخر ؟
- هل لي أيضاً حرية التصرف في مبلغ محدد ؟

في مجتمعنا هذا يتساوى المال دائماً بالسعادة. ما يعنيه هنا ، أننا نسعد عندما نستطيع شراء هذا الشيء أو ذاك . ولكن إلى متى تستمر سعادتنا بشراء الأشياء ؟ ما هو الشيء المهم حقيقة في الحياة ؟

ليس المال هو كل شيء . لكننا نسعد جميراً عندما نجد الكفاية من مستلزمات الحياة . وعندما لا يكفي المال حياتنا ، تستطيع السلطات المحلية أو مكاتب الإرشاد للميزانية مديد العون .

والأطفال والشباب الذين ينشئون في هذا المجتمع ، يُضلّلون بتشجيعهم يومياً على الإستهلاك بكل أنواعه ، وبمساعدة قدوتنا الحسنة لهم ، سوف يتعلمون كيف يحددون الأولويات ، ويتوافقون على وضع حدود لها .



هل تساعد الأحلام والأمانى على السير قدما
إلى الأمام فى حياتى؟

هل أحالمى وأمانى من الصخامة لدرجة
يصعب تحقيقها؟

وعلى الرعم من ذلك، هل أستطيع أن أعمل
 شيئاً فى حياتى اليومية كى تقربنى من تحقيق
هذه الأمانى؟ كيف يكون ذلك؟

هل أترك لأطفالى حرية التعبير عن أحلامهم،
أم أنتى أحب أن يحققوا أحالمى التى لم
يحسّونها؟

في بعض الأحيان، تساعدنا الأحلام والأمانى
على الهروب من متابعنا اليومية. فهى إذن
مأوى لنا. وهى تحفزنا على تغيير ما يمكن
تغييره من حياتنا.

وإذا تركنا العنان للأحلام والأمانى لتسسيطر على
حياتنا، فهذا سيعوقنا عن معرفة الأحداث
الجميلة فى حياتنا اليومية، بل ورعايتها
وتقويتها.

وفى بعض الأحيان نؤثر على أطفالنا بأحلامنا
التي يصعب علينا تحقيقها. الأمر الذى سيعوق
نومهم، ويصعب عليهم اختيار الطريق الصحيح
لحياتهم. فلنتركهم إذن لأحلامهم فهم فى حاجة
لها، وعليهم اختيار الطريق المناسب لحياتهم
بأنفسهم.



متى أروح عن نفسي بفترة استراحة؟
ماذا أفعل عندماأشعر بإجهاد؟
ماهى طرق الإسترخاء التي جربتها؟
ماهى الطريقة الأكثر تأثيراً للاسترخاء
والاستجمام؟

العائلة، الأطفال، العمل، وقد تضاف إلى كل هذا هموم أخرى أو حنين الوطن: قد تترافق الضغوط والإجهاد في بعض الأحيان. وإنه لمن المهم أن نلجم من حين لآخر إلى لحظة نستمتع فيها بالراحة، وأن نراعي دائمًا، وعن وعي، أن تستجم أعضابنا. يجب أن لا ننتظر حتى تزول أخيراً الضغوط والإجهاد. ولا بد أن نبادر بعمل يساعد على الإسترخاء والاستجمام. وكخطوة أولى، يجب أن نستقطع وقتاً يومياً لهذا العمل ولو لبعض دقائق. مثلاً نقوم بتمشية قصيرة أو نغني أو نرقص أو نقرأ أو نأخذ حماماً أو نتنفس بعمق شهيقاً وزفيراً أو ننضطجع لمدة قصيرة.



- في أي المجالات استطاع ان أحافظ على سلامتي أو سلامة أطفالى؟
- هل أقف في بعض الأحيان على كرسى متهالك عند تنظيف الشبابيك؟
- هل أعبر الشارع بجانب خطوط عبور المشاة على الرغم من اصطحابي لأطفالى؟
- هل يجد أطفالى مكانا للعب بعيدا عن مخاطر الطريق؟

- لا يمكن أن نقي أنفسنا تماما من شر الحوادث في الحياة. ولكن هناك مجالات نستطيع أن نساهم فيها لنزيد الأمان للأطفالنا بل ولنا أيضا.
- في سويسرا تقع ربع الحوادث بالمنزل: مثلا عندما نرتقى كرسيا متهالكا أو نتعثر في خرطوم المكنسة الكهربائية ... الخ.
- مجال آخر مهم هو حوادث المرور. يجب أن يتعلم الأطفال مسبقا آداب الطريق: أن يستعمل خطوط مرور المشاة، أن لا يعبر الطريق أثناء الضوء الأحمر، أن لا يلعب الكرة على الرصيف. ويجب أن نذكرهم دائما بهذه القواعد، ولكن لهم قدوة في ذلك.



هل أستطيع ممارسة الجنس بالطريقة التي أحبها وتناسبني؟

هل يمكنني مناقشة رفيقى فى الحياة عن رغباتى اتجاه الجنس؟

كيف أقى نفسي من الأمراض التناسلية التي تحدث عن طريق الإتصال الجنسي؟

هل يمكننى مناقشة أطفالى فى الموضوعات التى تخص الجنس؟ وأيضا عندما يصلون سن البلوغ عن وسائل الوقاية من مرض الإيدز؟

وإذا كان الأمر غير ذلك، فمن يستطيع نصيحتهم؟

للحياة الجنسية خصوصيتها الشديدة. وكل إنسان يعيشها بطريقته ويمارسها بقدر ما يكفيه منها.

ولايجب أن تكون ممارستها فرضا على أى من الطرفين، بل لتضفي البهجة والسرور بينهما.

والجنس يحتاج إلى التدليل، والكلام الشاعرى بالرقيق، واللمس الحنون، والوقت الكافى، والإهتمام والإحترام. والإهتمام والإحترام هنا ليس اتجاه الطرف الآخر فحسب، ولكن اتجاه أنفسنا أيضا. وإننا بغير ذلك نتغاضى عن رغباتنا ومتطلباتنا، الأمر الذى يصبح ضارا لصحة الجسم والنفس.

والإخلاص بين رفيقى الحياة فيه وقاية من مرض الإيدز أو علينا استعمال الوسائل التى تمنع العدوى من هذا المرض.



هل أداوم على الفحص الطبي عند أطباء النساء؟
هل أستطيع فحص صدرى بنفسي، كي أكتشف
أى تغير غير طبيعى فيه؟ وإذا كان الأمر غير
ذلك، فأين أستعلم عن هذا الأمر؟
إذا كنت لأنقذ اللغة المحلية فأين يمكننى
الحصول على هذه المعلومات بلغتى؟

يجب على النساء زيارة طبيبة النساء بإنتظام
لتوقيع الفحص الطبى. والتأمين الصحى يدفع
تكليف هذا الفحص سنويًا أو كل ثلاثة سنوات.
زيارة طبية النساء فرصة سانحة لمناقشتها فى
الموضوعات الجنسية وكيفية الوقاية من
الأمراض التى تنتقل عن طريق الإتصال
الجنسى.

طبية النساء تشرح أيضًا، كيف أستطيع فحص
الصدر بنفسي. وعلى النساء فحص صدورهن
بإنتظام لمراقبة أي تغير غير طبيعى فيه.

اكتشاف الأمراض في مرحلة مبكرة يسهل
علاجه



- هل أنا راضية عن عملي الحالى؟
- هل يُقابل عملك بالتقدير سواء كان هذا داخل المنزل أو خارجه؟
- ماذا أستطيع إتخاذه حتى أكثر من رضى عن عملى الحالى؟
- كيف أحسن من فرصى فى سوق العمل؟

بيان لنا النساء أن نهتم بالتدبير المنزلى أو بتربية الأطفال أو نعمل فى وظيفة مهنية: فسعادتنا واغباطنا بما نعمله، لا يتوقف فقط على العمل نفسه، بل على وجهة نظرنا اتجاهه. هل ننجذب العمل بكل طاقة وثقة في النفس؟ هل نمل منه؟ أو أننا نشعر بالضغط لأننا نعمل بأكثر مما في وسعنا؟ هل تصلنا تنبیهات وملحوظات عن العمل؟

ليس بيدهيا أن نعمل أى عمل أو نعمل عملاً نرتضي به. وفي بعض الأحيان يتسع الفرق بين رغباتنا والأمر الواقع. وهذا مالا نتحمله، لكن الغضب لا يحل شيئاً. إن الأمر ليست حق أن يفكر الإنسان في تحسين فرصته في سوق العمل. وتعلم اللغة المحلية أو إكمال التدريب المهني ربما يساعد على التقدم في الوظيفة.



هل أحس بالإلتعاش عندما أستيقظ في الصباح؟
ماذا أستطيع تغييره حتى آخذ كفايتي من النوم؟
ماذا أعرف من العوامل التي تساعدنى على
النوم العميق دون إزعاج أو فلق؟

هل يذهب أطفالى إلى النوم في وقت مبكر،
وهل تمنعوا بقسط وفير من النوم، ليزداد
تركيزهم وقوه تحصيلهم في المدرسة؟

عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان حتى
يستيقظ متنعشاً، تختلف من شخص لآخر. المهم
ان ننظر جدياً الى متطلباتنا الفردية، ونحاول
قدر المستطاع تنظيم منوال النوم والإستيقاظ
ليتوافق وأغراضنا.

الإجهاد والضوضاء والضوء يصعب معها
النوم الهدى. البرامج التليفزيونية المثيرة
والمرعبة تزعجنا في النوم وبالاخص الأطفال.
أوقات النوم المنتظمة والتحضير له يساعد
الكبار والصغار على نوم صحي هادئ.



كيف يكون رد فعلى إذا قوبلت بالإهانة والإذلال
من طرف آخرين؟

ماذا أفعل، عندما تحكى لى صديقتي أن زوجها
ضربها؟ أين تبحث صديقتي عن العون لها؟

ماذا أفعل عندما لا يطيعنى أطفالى؟

كيف يتعلم أطفالى، معاملة الآخرين بإحترام؟

العنف له صور متعددة: نفسياً وجسدياً وجنسيًا.
العنف يؤدى إلى المرض - حتى إذا لم يقع
العنف مباشرة على الشخص نفسه بل شاهد
وعانى كيف أن شخصاً آخر يُضرب أو يُذل
وبيهان.

الأطفال يتبعون بدقة، كيف يتعامل الكبار مع
الخلافات. عندما يتناقش الوالدان، ويحترم كل
منهما رأى الآخر في نزاعاتهم، فسوف
يعلمان، أن المشكلات يمكن حلها دون إستعمال
العنف.

الأطفال الذين يُنظر إليهم نظرة جدًّا وإحترام،
يتعلمون أيضاً بأنفسهم إحترام الآخرين، وحل
المشكلات بينهم دون إستعمال العنف. الضرب
والإذلال والتهديد ليست عناصرًا للتربية الطفل.

في المدن السويسرية الكبرى يوجد بيوت
متخصصة في فض المنازعات، تلجأ إليها الأم
بأطفالها إذا وقع عنف في عائلتها.



من يساعدنى فى الإجابة على الأسئلة الخاصة
بالحمل والولادة؟ مالذى يجب الإهتمام به خلال
هذه الفترة؟

هل أنا على علم بمناهج الإعداد للولادة
بمنطقتنا؟

إلى أى حد تساعدنى مراكز رعاية الأمومة
والأبوة؟

على الرغم من أن الإنسان قد سيطر على
الفضاء الكونى بعلمه، فإن ولادة الطفل ما زالت
تفوق المعجزات. وتستطيع المرأة الحامل أن
تسهم بالكثير، لكي يبدأ طفلها حياة سعيدة.
الغذاء الصحى، والحركة الكافية، والتخلّى عن
التدخين وتناول الكحول، تحافظ على صحتها
وفى نفس الوقت على صحة جنينها.

المرأة عند الولادة تحتاج أن تكون بين الأهل،
الذين يساعدونها ويوفرون لها الطمأنينة
والأمان. وهذا الحدث يستحق أن يُخطط له في
وقت مبكر.



كم مرة يشاهد أطفالى التليفزيون، ويلعبون
الألعاب الإلكترونية، أو يستعملون الإنترن特؟
ونحن الكبار؟

كيف أتفق مع أطفالى على القواعد المنظمة
لها؟

هل أنا على جانب الإعتدال فى التدخين وتناول
الكحول والأدوية؟ وأين أجد يد المساعدة إذا
صعب علىّ الأمر؟

كيف أقى أطفالى من التدخين؟

نحن نعلم جميعاً، أن المخدرات والكحول
والتدخين تضر الصحة. أيضاً تناول الأدوية قد
تصيبنا بالإدمان وبالمثل كثرة مشاهدة
التليفزيون والتمادي في ممارسة الألعاب
الإلكترونية وإستعمال الإنترنط.

هذا ينطبق دائماً على كل ماستهلكه: المهم هنا
أن نراعي جانب الإعتدال ليس حيال أطفالنا
فحسب ولكن حيال أنفسنا أيضاً.
إشارة الخطر عندما أحاول إخفاء ماستهلكه
 أمام العائلة والآخرين.



هل أعرف أدوية بسيطة لعلاج الأمراض الخفيفة أو وعكات البرد؟ (شاي، لفائف..الخ)

هل لى طبيب عائلة أستأمنه؟

فى حالات المرض، متى أذهب إلى الصيدلية، ومتى أذهب إلى طبيب العائلة، ومتى أذهب إلى الطبيب المتخصص، ومتى أذهب إلى قسم الطوارئ بالمستشفيات؟

هل أهتم بأمراضي تماماً كما أهتم بأمراض أى فرد في عائلتى؟

مازال الكثير مما عرفه أجدادنا عن العلاج من الأمراض صحياً إلى اليوم. ولا يجب أن نذهب إلى الطبيب عند كل وعكة برد تصيبنا، ولا يجب أيضاً أن ننتظر طويلاً عند إصابتنا بأى آلام.

طبيب العائلة الأمين يعرفنا ويعرف أطفالنا، ويعلم تماماً متى يكون ضرورياً استشارة الطبيب المتخصص.

خدمة الطوارئ للحالات الحادة والشديدة الخطورة على الحياة.

هناك متخصصون لعلاج الحالات النفسية والصعوبات التي تقابل أطفالنا. الباحث عن حل مشكلاته، يجب أن يتصرف بحكمة وشجاعة ويكون على مستوى المسؤولية.



فكرة وتصميم وإنتاج

صور

النص

اشترك في التصميم والنص

مجموعة التقييم والمراجعة

رسم

طباعة

التمويل



أغلب السيدات في الصور لمتحدثات في مشروع المائدة النسائية Zürcher Oberland، لهم جميعاً جزيل الشكر.

Dr. Ibrahim El-Nasahar

الترجمة العربية

Andrea Fuchs, Geschäftsstelle FemmesTISCHE, Zürich

Ursula Markus und Vera Markus, Zürich

Sibilla Schuh, Küschnacht

Ines Tsengas, FemmesTISCHE Zürcher Oberland/Biel

Halile Arifi, Lene Bucher, Layla Drai, Dorette Fogwe, Carmen Zegarra Russo, FemmesTISCHE Zürcher Oberland

Prof. Felix Wettstein, FH Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, Olten
und weitere Fachleute

Klaus Schönheinz, Wohlen AG

Kasimir Meyer AG, Wohlen AG (Fotokarten) / J. Künzle AG, Zürich (Broschüre)

Bundesamt für Gesundheit BAG, im Rahmen der Strategie "Migration und Gesundheit 2002-2007"

تبادل الآراء في قاعة المعيشة

يجتمع في منزل إحدى المهاجرات ويدعوة منها، من 6 – 8 سيدات ويتحاورون بلغتهم في المشاكل التي تقابلهم في حياتهن. يدير النقاش في هذه الندوات وسيطات الحضارات، وهم من ثقافات متعددة. والإشتراك في هذه الندوات مجاناً. وهناك لقاءات أخرى للحوار يتناقش فيها سيدات من حضارات متعددة باللغة المحلية. وعادة يبدأ الحوار بعرض فيلم عن موضوع النقاش.



www.migesplus.ch
معلومات عن الصحة بلغات عديدة
Tel. 031 960 75 71



Geschäftsstelle
FemmesTISCHE
Steinwiesstrasse 2
CH-8032 Zürich
Tel. +41 (0)44 253 60 64
Fax +41 (0)44 253 60 66
hallo@femmestische.ch
www.femmestische.ch