



عِشْ وَدُمُ موفور الصحة والعافية

أن لا تكون مريضا ليس معناه أنك موفور الصحة. فالصحة بمعناها الشامل هو الشعور بالإرتياح جسديا ونفسيا وإجتماعيا. وبسلوكنا اليومي فى الحياة نستطيع أن نساهم بالكثير اتجاه صحتنا. وسنوضح فيما يلى كيف يمكن للأمهات أن يصلحن ويحافظن على صحتهن وصحة أولادهن.



كى نحافظ على صحتنا، فإن الجسم يحتاج إلى الحركة باستمرار.

المشى، ركوب الدراجات، صعود السلم والرياضة بشكل عام ليست مهمة للأطفال فحسب، ولكن للكبار أيضا. ويجب أن ننشط عملية التنفس ونبض القلب يوميا لمدة نصف ساعة على الأقل.

الأطفال فى حاجة ملحة للحركة والمرح، وكلما قللنا من القيود لهم، كلما كان أفضل. وحيدا لو تعلم الأطفال أن الحركة من مستلزمات حياتنا اليومية.

كيف أتحرك بطريقة أفضل؟

كم مرة أسير يوميا؟ هل أصعد السلم أم أستعمل المصعد الكهربائى؟

هل أمارس الرياضة؟

أين يجد أطفالى الفرصة للحركة والجري؟

كم مرة تنازلت عن استعمال السيارة من أجل صحتى؟

هل نذهب فى عطلة نهاية الأسبوع أحيانا الى الخلاء حيث يجد الأطفال مجالا للمرح واللعب

ما هو شعوري عندما أكون سعيدا؟

ماذا يعطيني الشعور بالسعادة؟

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

مالذي يساعدني حتى أسترجع إتزاني مرة
أخرى؟

الرضى والإعتدال هي قوى ذاتية، تساعدنا في
مواجهة العقبات التي تواجهنا في الحياة.

والرضى والإعتدال يتأثران بالعوامل الخارجية.
وفي الحقيقة فإننا مسئولون في المقام الأول عن
ذلك. أن نتوقع، أن إنسانا آخر سيكون مسئولا
عن إسعادنا، فهذا ما يجعلنا معتمدين على الغير.





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

ومن المهم جدا أن نأكل يوميا الفواكه والخضراوات ونكثر من المشروبات الخالية من السكر. وكثرة الدهون فى المأكولات، والمواد السكرية فى المشروبات تضر أجسامنا.

ليس الطعام هو المهم، فالغذاء الصحى هو جلوس أفراد العائلة حول مائدة الطعام فى جو مرح.

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

كيف أستمتع بالطعام؟

كم مرة نأكل الفواكه والخضراوات بالمنزل؟ هل نشرب الماء بقدر كاف أو الشاى دون تحليته؟

ماذا يستطيع أطفالنا تناوله فى وجبة الفطور، حتى تزداد قوة التركيز فى المدرسة؟

كم مرة تأكل العائلة سويا؟

هل نطفئ جهاز التلفزيون والمحمول أثناء تناولنا الطعام، حتى ننعم بالنقاش الهادئ؟



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

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

ماذا يعجبني فى مظهرى؟

ماذا يعنى الجمال من وجهة نظرى؟

هل أبتسم فى بعض الأحيان عندما أرى نفسى فى المرآة؟

الى أى مدى أعتنى بجسمى؟

هل أتأثر بما يدور حولى، أو أتأثر بصيحات الأزياء؟



الإنتماء الى عائلة يشعرونا بالإستقرار
والطمأنينة

كل فرد فىالعائلة صغيرة كانت أو كبيرة، له
شخصيته الخاصة به. والحياة العائلية السعيدة
تحتاج الى التفاهم والإحترام المتبادل بين
أفرادها.

الأشخاص الذين أحبهم، والذين أمضى معهم
أكثر الأوقات، يصبحون كعائلة لى.

ماذا يهمنى فى عائلتى؟

هل نصغى الى أحاديثنا، وهل هناك تفهم
واحترام متبادل بين أفراد العائلة؟

كم مرة نقوم بعمل جماعى؟

ماذا أريد أن أغيره فى عائلتى، حتى نشعر
بإرتياح وطمأنينة أكثر؟



هل هناك أشخاص أثق بهم خارج محيط العائلة؟

كيف يمكنني أن أتعرف على جارتى بطريقة حسنة؟

كيف أستطيع أن أجد صديقة؟

ماهى مقومات الصداقة؟

كيف أحرص على صداقتى؟

نحن فى حاجة إلى أشخاص خارج محيط العائلة، أشخاص نحب لقاءهم، ونثق فيهم، ونتحدث ونتصاحك معاً، ويواسوننا عند المصاعب

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



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

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

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 أيضا.

كيف أقنع الأطفال بأن ينظفوا أسنانهم بعد كل طعام؟

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

كيف أعتنى بأسناني؟

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

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



كيف أرفع حملا ثقيلًا؟

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

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

هل أعرف تمارينات رياضية للإسترخاء؟

هل استعمل حذاء مريحًا؟

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 العلوى 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 والآخر، فهذا يساعد على الإسترخاء.

آلام الظهر قد تنشأ أيضا نتيجة الإجهاد النفسى.



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

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

والأطفال والشباب الذين ينشأون في هذا المجتمع، يُضللون بتشجيعهم يوميا على الإستهلاك بكل أنواعه، وبمساعدتنا وقدوتنا الحسنة لهم، سوف يتعلمون كيف يحددون الأولويات، ويوافقون على وضع حدود لها.

كيف نقرر بنود المصروفات في عائلتنا؟

كيف أساعد أطفالي، لتعليمهم الحرص في صرف النقود؟

هل يأخذ أطفالي مصروفا محدد للجيب أسبوعيا أو شهريا، أم يطلبونه منى من حين لآخر؟

هل لى أيضا حرية التصرف فى مبلغ محدد؟



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

هل أحلامى وأمانى من الضخامة لدرجة
يصعب تحقيقها؟

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

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

فى بعض الأحيان، تساعدنا الأحلام والأمانى
على الهروب من متاعبنا اليومية. فهى إذن
مأوى لنا. وهى تحفزنا على تغيير مايمكن
تغييره من حياتنا.

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

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



متى أروّح عن نفسي بفترة استراحة؟
ماذا أفعل عندما أشعر بإجهاد؟
ماهى طرق الإسترخاء التى جربتها؟
ماهى الطريقة الأكثر تأثيرا لى للإسترخاء
والإستجمام؟

العائلة، الأطفال، العمل، وقد تضاف إلى كل هذا هموم أخرى أو حنين الوطن: قد تتراكم الضغوط والإجهاد فى بعض الأحيان. وإنه لمن المهم أن نلجأ من حين لآخر إلى لحظة نستمتع فيها بالراحة، وأن نراعى دائما، وعن وعى، أن تستجم أعصابنا. يجب أن لا ننتظر حتى تزول أخيرا الضغوط والإجهاد. ولا بد أن نبادر بعمل يساعد على الإسترخاء والإستجمام. وكخطوة أولى، يجب أن نستقطع وقتا يوميا لهذا العمل ولو لبضع دقائق. مثلا نقوم بتمشية قصيرة أو نغنى أو نرقص أو نقرأ أو نأخذ حماما أو نتنفس بعمق شهيقا وزفيرا أو نضطجع لمدة قصيرة.



لا يمكن أن نقى أنفسنا تماما من شر الحوادث في الحياة. ولكن هناك مجالات نستطيع أن نساهم فيها لنزيد الأمان لأطفالنا بل ولنا أيضا.

في سويسرا تقع ربع الحوادث بالمنزل: مثلا عندما نرتقى كرسيًا متهالكا أو نتعثر في خرطوم المكنسة الكهربائية ... الخ.

مجال آخر مهم هو حوادث المرور. يجب أن يتعلم الأطفال مسبقًا آداب الطريق: أن يستعمل خطوط مرور المشاة، أن لا يعبر الطريق اثناء الضوء الأحمر، أن لا يلعب الكرة على الرصيف. ويجب أن نذكّرهم دائما بهذه القواعد، ولنكن لهم قدوة في ذلك.

في أى المجالات تستطيع ان أحافظ على سلامتى أو سلامة أطفالى؟

هل أقف فى بعض الأحيان على كرسي متهالك عند تنظيف الشبايبك؟

هل أعبر الشارع بجانب خطوط عبور المشاة على الرغم من اصطحابى لأطفالى؟

هل يجد أطفالى مكانا للعب بعيدا عن مخاطر الطريق؟



للحياة الجنسية خصوصيتها الشديدة. وكل إنسان يعيشها بطريقة ويمارسها بقدر مايكفيه منها. ولا يجب أن تكون ممارستها فرضا على أى من الطرفين، بل لتضىف البهجة والسرور بينهما.

والجنس يحتاج الى التدليل، والكلام الشاعرى الرقيق، 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 الجسد والنفس.

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

هل أستطيع ممارسة الجنس بالطريقة التى أحبها وتتناسبنى؟

هل يمكننى مناقشة رفيقى فى الحياة عن رغباتى اتجاه الجنس؟

كيف أقى نفسى من الأمراض التناسلية التى تحدث عن طريق الإتصال الجنسى؟

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؟



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

يجب على النساء زيارة طبيبة النساء بانتظام
لتوقيع الفحص الطبى. والتأمين الصحى يدفع
تكاليف هذا الفحص سنويا أو كل ثلاث سنوات.

زيارة طبيبة النساء فرصة سانحة لمناقشتها فى
الموضوعات الجنسية وكيفية الوقاية من
الأمراض التى تنتقل عن طريق الإتصال
الجنسى.

طبيبة النساء تشرح أيضا، كيف أستطيع فحص
الصدر بنفسى. وعلى النساء فحص صدورهن
بانتظام لمراقبة أى تغير غير طبيعى فيه.

إكتشاف الأمراض فى مرحلة مبكرة يسهل
علاجها



هل أنا راضية عن عملي الحالي؟

هل يُقَابَل عملي بالتقدير سواء كان هذا داخل المنزل أو خارجه؟

ماذا أستطيع إتخاذه حتى أكثر من رضاي عن عملي الحالي؟

كيف أحسن من فرصى فى سوق العمل؟

سيان لنا النساء أن نهتم بالتدبير المنزلى أو بتربية الأطفال أو نعمل فى وظيفة مهنية: فسعادتنا واغبتابنا بما نعمله، لايتوقف فقط على العمل نفسه، بل على وجهة نظرنا اتجاهه. هل ننجز العمل بكل طاقة وثقة فى النفس؟ هل نملُّ منه؟ أو أننا نشعر بالضغوط لأننا نعمل بأكثر مما فى وسعنا؟ هل تصلنا تنبيهات وملاحظات عن العمل؟

ليس بديهيا أن نعمل أى عمل أو نعمل عملاً نرتضى به. وفى بعض الأحيان يتسع الفرق بين رغباتنا والأمر الواقع. وهذا ما لا نتحمله، لكن الغضب لا يحل شيئاً. إن الأمر ليستحق أن يفكر الإنسان فى تحسين فرصته فى سوق العمل. وتعلم اللغة المحلية أو إكمال التدريب المهني ربما يساعد على التقدم فى الوظيفة.



هل أحس بالإنعاش عندما أستيقظ فى الصباح؟
ماذا أستطيع تغييره حتى آخذ كفايتى من النوم؟
ماذا أعرف من العوامل التى تساعدنى على
النوم العميق دون إزعاج أو قلق؟

هل يذهب أطفالى إلى النوم فى وقت مبكر،
وهل تمتعوا بقسط وفير من النوم، ليزداد
تركيزهم وقوة تحصيلهم فى المدرسة؟

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

الإجهاد والضوضاء والضوء يصعب معها
النوم الهادئ. البرامج التليفزيونية المثيرة
والمرعبة تُزعجنا فى النوم وبالأخص الأطفال.
أوقات النوم المنتظمة والتحضير له يساعد
الكبار والصغار على نوم صحى هادئ.

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

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

ماذا أفعل عندما لا يطيعنى أطفالى؟

كيف يتعلم أطفالى، معاملة الآخرين بإحترام؟

العنف له صور متعددة: نفسيا وجسديا وجنسيا. العنف يؤدي إلى المرض - حتى إذا لم يقع العنف مباشرة على الشخص نفسه بل شاهد وعانى كيف أن شخصا آخرا يُضرب أو يُذلل ويُهان.

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

الأطفال الذين يُنظر إليهم نظرة جدّ وإحترام، يتعلمون أيضا بأنفسهم إحترام الآخرين، وحل المشكلات بينهم دون إستعمال العنف. الضرب والإذلال والتهديد ليست عناصراً لتربية الطفل.

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





على الرغم من أن الإنسان قد سيطر على الفضاء الكونى بعلمه، فإن ولادة الطفل مازالت فوق المعجزات. وتستطيع المرأة الحامل أن تسهم بالكثير، لكى 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 فى وقت مبكر.

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؟



نحن نعلم جميعا، أن المخدرات والكحول
والتدخين تضر الصحة. أيضا تناول الأدوية قد
تصيبنا بالإدمان وبالمثل كثرة مشاهدة
التلفزيون والتمادى فى ممارسة الألعاب
الإلكترونية وإستعمال الإنترنت.

هذا ينطبق دائما على كل مانستهلكه: المهم هنا
أن نراعى جانب الاعتدال ليس حيال أطفالنا
فحسب ولكن حيال أنفسنا أيضا.

إشارة الخطر عندما أحاول إخفاء ماستهلكه
أمام العائلة والآخرين.

كم مرة يشاهد أطفالى التلفزيون، ويلعبون
الألعاب الإلكترونية، أو يستعملون الإنترنت؟
ونحن الكبار؟

كيف أتفق مع أطفالى على القواعد المنظّمة
لها؟

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

كيف أقى أطفالى من التدخين؟



هل أعرف أدوية بسيطة لعلاج الأمراض الخفيفة أو وعكات البرد؟ (شأى، 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 بأمراضى تماما كما أهتم بأمراض أى فرد فى عائلتى؟

مازال الكثير مما عرفه أجدادنا عن العلاج من الأمراض صحيحا إلى اليوم. ولايجب أن نذهب إلى الطبيب عند كل وعكة برد تصيبنا، ولايجب أيضا أن ننتظر طويلا عند إصابتنا بأى آلام.

طبيب العائلة الأمين يعرفنا ويعرف أطفالنا، ويعلم تماما متى يكون ضروريا استشارة الطبيب المتخصص.

خدمة الطوارئ للحالات الحادة والشديدة الخطورة على الحياة.

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

Andrea Fuchs, Geschäftsstelle FemmesTISCHE, Zürich

فكرة وتصميم وإنتاج

Ursula Markus und Vera Markus, Zürich

صور

Sibilla Schuh, Küsnacht

النص

Ines Tsengas, FemmesTISCHE Zürcher Oberland/Biel

اشترك في التصميم والنص

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

مجموعة التنقيح والمراجعة

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

Klaus Schönheinz, Wohlen AG

رسم

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

طباعة

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

التمويل

migesplus

أغلب السيدات في الصور لمتحدثات في مشروع المائدة النسائية Zürich Oberland، لهم جميعا جليل الشكر.

Dr. Ibrahim El-Nasahar

الترجمة العربية

مائدة حوار للسيدات المهاجرات

تبادل الآراء في قاعة المعيشة

يجتمع في منزل إحدى المهاجرات وبدعوة 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



Schweizerischer Bund
für Elternbildung

Fédération Suisse pour la
Formation des Parents

Federazione Svizzera per la
Formazione dei Genitori



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