

La santé et l'hygiène menstruelle.....	2
Le choix du matériel que l'on utilise est important !.....	2
La précarité menstruelle.....	2
Menstrual health and hygiene	3
The material you choose is important!	3
Period poverty	3
La salud y la higiene menstrual	4
¡La elección del material que usamos es importante!	4
La pobreza menstrual	4
الصحة والنظافة أثناء الحيض.....	5
اختيار المواد التي سنستخدمها مهم!	5
الفقر المرتبط بالدورة الشهرية	5
بهداشت و سلامت قاعدگی.....	6
موادی که انتخاب می‌کنید مهم است!	6
فقر قاعدگی	6
Nadaafada iyo caafimaadka caadada	7
Agabka aad dooraneyso waa muhiim!	7
Mudada faqriga	7
ጽግዖታዊ ጥዕናን አካላዊ ጽረዮችን	8
እትመርጻለህ ናውቲ አገደስቲ እዮም!	8
ምስ ወርሓዊ ጽግዖት ዝተአሳሰር ድኽነት.....	8
Regl sağlığı ve hijyen.....	9
Seçtiğiniz malzeme önemlidir!	9
Regl yoksulluğu	9
صحت و حفظالصحة قاعدگی.....	10
وسایلی که انتخاب می‌کنید مهم هستند!	10
فقر پریود.....	10
Tenduristî û paqijiya mehikîbûnê	11
Alavên ku dibijêrî giring in!	11
Belengaziya Mehikîbûnê.....	11
د حیض (د میرمنو میاشتني ناروغي) په وخت کې روغتیا او حفظ الصحة	12
هغه مواد چې تاسو یې غوره کوئ مهم دي!	12
د میاشتني دورې ناچاري	12

La santé et l'hygiène menstruelle

La *santé menstruelle* fait référence à votre droit au confort physique, mental et social en période menstruelle ainsi qu'à l'accès à l'information à ce sujet et aux produits d'hygiène menstruelle.

L'hygiène menstruelle concerne les pratiques et les mesures prises par les femmes pendant la période de leurs règles afin de maintenir leur hygiène et leur santé. Ceci inclut l'utilisation de produits tels des serviettes, des tampons ou autre matériel hygiénique lavable.

Le choix du matériel que l'on utilise est important !

Des produits hygiéniques de mauvaise qualité ou de qualité moyenne peuvent provoquer des irritations, des infections ou d'autres problèmes de santé. Certains produits disponibles sur le marché ou non spécifiquement fabriqués à cet usage peuvent contenir des substances toxiques.

À l'inverse, des produits adéquats peuvent améliorer la santé, la sécurité, le confort intime mais également la dignité des personnes concernées durant leurs périodes menstruelles.

C'est pourquoi, il est recommandé d'utiliser des produits à base de coton 100 % biologique, sans composant nocif, comme ceux mis à votre disposition par l'Hospice général.

La précarité menstruelle

La précarité menstruelle désigne la difficulté ou l'incapacité pour certaines personnes d'avoir accès à des produits d'hygiène menstruelle en raison de contraintes financières ou sociales. Elle englobe également les contraintes physiologiques tel que les douleurs que le cycle menstruel peut provoquer, et qui peuvent rendre difficiles, chez certaines femmes, la prise en charge des tâches quotidiennes ou d'aller à l'école ou au travail.

Les douleurs sont à prendre au sérieux : n'hésitez pas à consulter votre médecin !

Dès le mois de mai 2024, des distributeurs disposés dans tous les sites de l'Hospice général – centres d'action sociale, sites administratifs, centres d'hébergement permettront un accès libre et gratuit à des produits de qualité indépendamment des revenus des personnes concernées.

Menstrual health and hygiene

Menstrual health refers to your right to physical, mental, and social well-being during your menstrual period, as well as access to relevant information and to menstrual hygiene products.

Menstrual hygiene is about the practical measures women take during their period to maintain their hygiene and health. This includes the use of products such as pads, tampons, or washable sanitary items.

The material you choose is important!

Hygiene products of poor or substandard quality can cause irritation, infection, or other health problems. Some commercially available products, or certain items not specifically manufactured for this purpose, may contain toxic substances.

Conversely, suitable products can improve health, safety, and intimate comfort, while also preserving the dignity of those concerned during their menstrual period.

This is why it is advisable to use products made from 100% organic cotton, free from harmful ingredients, such as those provided for you by the Hospice général.

Period poverty

Period poverty is the term used to describe the difficulty or impossibility that some people experience, due to financial or social constraints, in accessing menstrual hygiene products. It also includes physiological constraints such as the pain that may accompany the menstrual cycle: this can make it difficult for some women to carry out their daily tasks or go to school or work.

Pain should be taken seriously: consult your doctor without delay!

From May 2024 onwards, dispensers installed at all Hospice général sites – social action centres, administrative sites, accommodation centres – will provide unrestricted access to high-quality products, free of charge to all concerned irrespective of their income.

La salud y la higiene menstrual

La *salud menstrual* se refiere a su derecho a tener un bienestar físico, mental y social durante el periodo menstrual, así como a acceder a la información sobre dicho tema y a los productos de higiene menstrual.

La higiene menstrual concierne a las prácticas y medidas que las mujeres toman mientras tienen la regla con el fin de mantener su higiene y su salud. Esta incluye el uso de productos como compresas, tampones y otro material higiénico lavable.

¡La elección del material que usamos es importante!

El uso de productos higiénicos de mala calidad o de calidad media puede provocar irritaciones, infecciones u otros problemas de salud. Algunos productos disponibles en el mercado y los productos que no están específicamente fabricados para dicho uso pueden contener sustancias tóxicas.

Por el contrario, el uso de productos adecuados puede mejorar la salud, la seguridad y la comodidad íntima, así como la dignidad de las mujeres durante su periodo menstrual.

Por ello, se recomienda utilizar productos a base de algodón 100% ecológico, que no contengan componentes nocivos, como los que le proporciona el Hospice général.

La pobreza menstrual

La pobreza menstrual es la dificultad o incapacidad de algunas mujeres para acceder a productos de higiene menstrual debido a limitaciones económicas o sociales. También incluye las limitaciones fisiológicas, como los dolores que puede provocar el ciclo menstrual y hacer que, en el caso de algunas mujeres, les resulte difícil encargarse de realizar tareas cotidianas o asistir al colegio o al trabajo.

Hay que tomarse en serio este tipo de dolores: ¡No dude en consultar a su médico!

Desde el mes de mayo de 2024, las máquinas expendedoras instaladas en todos los emplazamientos del Hospice général (centros de acción social, centros administrativos y centros de alojamiento) permitirán acceder de forma libre y gratuita a productos de calidad sin tener en cuenta los ingresos de las personas afectadas.

الصحة والنظافة أثناء الحيض

تشير الصحة أثناء الحيض إلى حقك في الراحة الجسدية والنفسية والاجتماعية أثناء فترة الحيض، بالإضافة إلى الوصول إلى المعلومات حول هذا الموضوع ومنتجات النظافة الخاصة بالدورة الشهرية.

وتتعلق النظافة أثناء الحيض بالممارسات والتدابير التي تتخذها النساء أثناء فترة الحيض للحفاظ على نظافتهن وصحتهن. ويشمل ذلك استخدام منتجات مثل الفوط الصحية أو السدادات القطنية أو غيرها من المواد الصحية القابلة للغسل.

اختيار المواد التي سنستخدمها مهم!

يمكن أن تسبب المنتجات الصحية ذات الجودة السيئة أو المتوسطة تهيجاً أو عدوى أو مشاكل صحية أخرى. وقد تحتوي بعض المنتجات المتاحة في السوق أو غير المصنعة خصيصاً لهذا الغرض على مواد سامة.

وفي المقابل، يمكن للمنتجات المناسبة ليس فقط تحسين الصحة والسلامة والراحة الحميمة، بل أيضاً كرامة النساء المعنيات أثناء فترات حيضهن.

لهذا السبب، يوصى باستخدام منتجات مصنوعة من القطن العضوي بنسبة 100%، دون مكونات ضارة، مثل تلك التي توفرها لكن Hospice général.

الفقر المرتبط بالدورة الشهرية

يشير الفقر المرتبط بالدورة الشهرية إلى الصعوبة أو العجز الذي يواجهه بعض الأشخاص في الحصول على منتجات النظافة الخاصة بالدورة الشهرية بسبب القيود المالية أو الاجتماعية. كما يشمل القيود الفسيولوجية مثل الآلام التي يمكن أن تسببها الدورة الشهرية، مما قد يجعل من الصعب على بعض النساء القيام بالمهام اليومية أو الذهاب إلى المدرسة أو العمل.

يجب أخذ الآلام على محمل الجد: لا تترددي في استشارة طبيبك!

ابتداءً من شهر مايو/أيار 2024، سيسمح الموزعون الموجودون في جميع مواقع Hospice général -مراكز العمل الاجتماعي والمواقع الإدارية ومراكز الإسكان- بالوصول الحر والمجاني إلى منتجات عالية الجودة بغض النظر عن دخل الأشخاص المعنيين.

بهداشت و سلامت قاعدگی

سلامت قاعدگی یعنی حق شما نسبت به سلامت جسمی، روحی و اجتماعی در دوره قاعدگی و همچنین دسترسی به اطلاعات مرتبط و محصولات بهداشت قاعدگی.

بهداشت قاعدگی به اقدامات عملی‌ای مربوط می‌شود که زنان به منظور حفظ بهداشت و سلامت خود در دوره قاعدگی انجام می‌دهند. از جمله این اقدامات عبارتند از مصرف محصولاتی مانند نوار بهداشتی، تامپون یا اقلام بهداشتی قابل شستشو.

موادی که انتخاب می‌کنید مهم است!

محصولات بهداشتی با کیفیت پایین یا زیر استاندارد ممکن است باعث خارش، عفونت یا دیگر مشکلات مربوط به سلامت شود. بعضی از محصولات موجود در بازار یا برخی از اقلامی که مشخصاً برای این منظور تولید نشده ممکن است حاوی مواد سمی باشد.

برعکس، استفاده از محصولات مناسب می‌تواند باعث بهبود سلامت و ایمنی و تسکین ناخوشی‌های دوره قاعدگی و همچنین حفظ شأن افراد در این دوره شود. به همین دلیل، توصیه می‌شود از محصولاتی استفاده کنید که از پنبه 100% ارگانیک تهیه شده و عاری از ترکیبات مضر است، مانند محصولاتی که Hospice général در اختیارشان می‌گذارد.

فقر قاعدگی

اصطلاح فقر قاعدگی یعنی دشواری یا ناتوانی بعضی از افراد در دسترسی به محصولات بهداشت قاعدگی به دلیل موانع مالی یا اجتماعی. این اصطلاح موانع فیزیولوژیکی مانند درد قاعدگی را نیز دربرمی‌گیرد، چرا که درد ممکن است انجام کارهای روزانه یا رفتن به محل تحصیل یا کار را برای بعضی از زنان دشوار کند.

درد را باید جدی گرفت: بدون فوت وقت با پزشک خود تماس بگیرید!

از ماه مه 2024 به بعد، دسترسی بدون محدودیت و رایگان به محصولات باکیفیت برای تمامی افراد ذیربط (صرف نظر از درآمد) از طریق دستگاه‌های توزیع نصب‌شده در اماکن وابسته به Hospice général – مراکز اقدام اجتماعی، اماکن اداری، مراکز اسکان – فراهم خواهد شد.

Nadaafada iyo caafimaadka caadada

Caafimaadka caadada waxaa loola jeedada xaqaaqa jirka, dhimirka, iyo fayyo-qabka bulshada inta lagu jiro mudada caadadaada, sidoo kale helitaanka macluumaadka ku haboon iyo agabyada nadaafada caadada.

Nadaafada caadada waa tallaabooyinka la tabaan karo haweenku qaadaan inta lagu jiro xiligooda caadada si ay u joogteeyaan nadaafadooda iyo caafimaadkooda. Tani waxaa ka mid ah isticmaalka waxyaabaha sida xafaayadaha, taabooniyadaha, ama alaabta naafada ah ee la dhaqi karo.

Agabka aad dooraneyso waa muhiim!

Agabyada nadaafadda ee xun ama tayada yar ayaa sababi karaa cuncun, caabuuq, ama dhibaatooyinka kale ee caafimaadka. Agabyada qaar ayaa ganacsi ahaan loo helaya, ama qalabyada qaar ayaan loo soo saarin ujeedo gaar ah, waxaana ku jiri karaa walxo sun ah.

Teeda kale, agabyada saxda ah ayaa kor u qaadi karaa caafimaadka, badqabka, iyo raaxda galmada, sidoo kale iyadda oo la dhowrayo sharafta kuwa ay khuseyso inta lagu jiro mudada cadaadooda.

Tani waa sababta loogu talinayo isticmaalka agabyada laga sameeyey 100% suufka dabiiciga ah, ee aan laheyn waxyaabaha khatarta ah, sida kuwa ay ku siisay Hospice général.

Mudada faqriga

Mudada faqriga waa eray loo isticmaalo in lagu sharxo dhibaataada ama surtogaalnimo la'aanta dadka qaar ay la kulmaan, sababtoo ah caqabadaha bulsho ama dhaqaale, helitaanka agabka nadaafada caadada. Waxaa sidoo kale ka mid ah dhibaatooyinka jireed sida xanuunka laga yaabo inuu la socdo xiliga caadada: tani ayaa ku adkayn kartaa haweenka qaar kamid ah inay qabtaan hawlo maalmeedkooda ama inay aadaan dugsiga ama shaqada.

Xanuunka waa in dhab ahaan loo qaata: la tasho dhakhtarkaaga iyadda oo aan dib loo dhigaynin!

Laga bilaabo Maajo 2024 disbeensiyo biyaha ayaa lagu rakibay dhammaan goobaha Hospice général – xarumaha tallaabada bulshada, goobaha maamulka, xarumaha soo dhamaynta – ayaa bixin doonaa helitaanka aan xadidnayn ee agabyada tayada-sare, ayaa si bilaash ku siin doonaa dhammaanka inta ay khuseyso iyadda oo aan loo eegaynin dakhligooda.

ጽግያታዊ ጥዕናን አካላዊ ጽርዖትን

ጽግያታዊ ጥዕና፡ ወርሃዊ ጽግያት አብ ዝመጽእክን እዋን አካላዊ፡ አእምሮኣውን ማሕበራውን ጥዕናኽን ንኽሕሎ፡ ከምኡውን ዘድልዩክን ሓበሬታ ድዩስ ናውቲ ንጽህና ንኽትረኽባ መሰል ከምዘሎክን ዘመልክት አምር እዩ።

ጽግያታዊ ንጽህና፡ ደቀንስትዮ አብ እዋን ወርሃዊ ጽግያተን፡ ንጽህናኣንን ጥዕናኣንን ንምሕላው ምስ ዝወስዳአም ግብራውያን ስጉምታታት ዝተሓሳሰር አምር እዩ። እዚ ድማ ተጠቓምነት ናይ ከም ሞዴሳት ዝኣመሰሉ ነገራትን ዝሕጸቡ መነጻጽሂታትን የጠቓልል።

እትመርጻአም ናውቲ አገደስቲ እዮም!

ትሑት ወይ ዘይዕያራዊ ብቕዓት ዘለዎም ናውቲ ንጽህና ዘይምቐእነት፡ ረኽሲ ወይ ካልእ ጥዕናዊ ጸገም ከስዕቡ ይኸእሉ እዮም። ገለ ብመልክዕ መሸጣ ዝርከቡ ይኹኑ ንፍሉይ መዓላ ተባሂሎም ዘይፈረዩ ነገራት፡ መርዛማት ባእታታት ዝሓዙ ክኹኑ ይኸእሉ እዮም።

ግቡአት ፍርያታት፡ ብኣንጻሩ፡ ጥዕና፡ ድሕነትን ምትንኽፋዊ ምቐእነትን ከመሓይሹ ጥራይ ዘይኮነ፡ ሰብአዊ ክብሪ ናይተን ብዛዕባ ወርሃዊ ጽግያተን ዝስከፋ ሰባት ከምዝዕቀብ ክገብሩ ይኸእሉ።

በዚ ምክንያት እዚ'ዩ – 100% ብባህርያዊ ጡጥ ብእተሰርሑ እሞ ካብ ተጓዳኝቲ ባእታታት ናጻ ዝኹኑ ፍርያታት ምጥቃም ተመራጺ ዝኸውን። ንኣብነት፡ እቶም ብትካል ሆስፒሽል ጀነራል (Hospice général) ወሃቡኽን ከምዚ ዝኣመሰሉ እዮም።

ምስ ወርሃዊ ጽግያት ዝተሓሳሰር ድኽነት

“ምስ ወርሃዊ ጽግያት ዝተሓሳሰር ድኽነት”፡ ብሰንኪ ማሕበራዊ ድዩስ ገንዘባዊ ቀይድታት፡ ገለ ደቀንስትዮ ንዝሓልፋኦ ናውቲ ንጽህና ናይ ምጥቃም ጸገም ወይ ስእነት ዝገልጽ አምር'ዩ። ከም ቃንዛ ንዝኣመሰሉ ምስ ወርሃዊ ጽግያት ተሓሳሰሮም ዝመጹ አካላዊ ቀይድታት እውን የጠቓልል። ቃንዛ ወርሃዊ ጽግያት፡ ንገለ ደቀንስትዮ፡ መዓልታዊ ንጥፈታተን ከየሰላስላ ድዩስ ናብ ቤት-ትምህርቲ ወይ ስራሕ ንኸይከዳ ዘጸግም ዕንቅፋት ክኸውን ይኸእል እዩ።

ቃንዛ ወርሃዊ ጽግያት ዕቱብ ነገር ጌርክን ክትወስዳኦ ይግባእ – ከይተደናጋኽን ንዶክተርክን ኣማኽራ!

ካብ ወርሒ ግንቦት 2024 ንዳሓር፡ ኣብ ውሽጢ ነቕጣታት ናይ ትካል ሆስፒሽል ጀነራል (Hospice général) ንእተዋደዱ መዐደሊታት –ማለት፡ ኣብ ማእከላት ማሕበራዊ ስጉምታታት፡ ነቕጣታት ምሕደራ፣ መንበሪ ቦታታት– ተጠቀምቲ ናይ ልዑል ብቕዓት ዘለዎም ፍርያታት፡ እሞ ድማ ደረጃ ኣታዊኽን ብዘየገድስ፡ ብዘይ ዝኹን ይኹን ክፍሊት ተጠቀምቲ ክትከናዎም ኢኽን።

Regl sađlıđı ve hijyen

Regl sađlıđı, regl dneminiz sırasında bedensel, zihinsel ve sosyal esenlik hakkınızın yanı sıra ilgili bilgilere ve regl hijyeni ürünlerine eriřim hakkınız anlamına gelir.

Regl hijyeni, kadınların regl dönemleri sırasında hijyenlerini ve sađlıklarını korumak için aldıkları pratik önlemler ile ilgilidir. Bu, pedler, tamponlar veya yıkanabilir sıhhi eřyalar gibi ürünlerin kullanımını içerir.

Seçtiđiniz malzeme önemlidir!

Düřük veya standart altı kaliteye sahip hijyen ürünleri tahriře, enfeksiyona veya diđer sađlık sorunlarına neden olabilir. Piyasada bulunan bazı ürünler veya özellikle bu amaç için üretilmiř olmayan belirli eřyalar zehirli maddeler içerebilir.

Buna karřılık, uygun ürünler sađlıđı, güvenliđi ve mahrem konforu artırabilir ve aynı zamanda regl dönemleri sırasında ilgili kiřilerin haysiyetini korur.

Bu nedenle, Hospice gnral tarafından size sađlanan ürünler gibi %100 organik pamuktan yapılmıř, zararlı bileřenler içermeyen ürünlerin kullanımı önerilmektedir.

Regl yoksulluđu

Regl yoksulluđu, bazı kiřilerin mali veya sosyal kısıtlamalar nedeniyle regl hijyeni ürünlerine eriřimde yařadıkları zorlukları veya imkansızlıđı tanımlamak için kullanılan terimdir. Aynı zamanda, regl döngüsüne eřlik eden ađrı gibi fizyolojik kısıtlamaları da içerir: bu ađrı, bazı kadınların günlük iřlerini yapmalarını veya okula veya iře gitmelerini zorlařtırabilir.

Ađrının ciddiye alınması gereklidir: gecikmeden doktorunuza bařvurun!

Mayıs 2024'ten itibaren, sosyal eylem merkezleri, idari tesisler ve barınma merkezleri gibi tüm Hospice gnral tesislerine kurulmuř olan otomatlar, gelirleri ne olursa olsun ilgili herkes için yüksek kaliteli ürünlere ücretsiz olarak sınırsız eriřim sađlayacaktır.

صحت و حفظالصحه قاعدگی

حفظالصحه قاعدگی به حق شما در برخورداری از رفاه جسمانی، روانی و اجتماعی در دوران قاعدگی خود، همچنان دسترسی به معلومات مربوطه و محصولات صحی قاعدگی اشاره دارد.

حفظالصحه قاعدگی به اقدامات مناسبی مربوط می‌شوند که زنان در طول پریود خود برای حفظ حفظالصحه و صحتمندی خود انجام می‌دهند. که شامل استفاده از محصولات از قبیل پد، تامپون یا اقلام صحی قابل شستشو می‌باشند.

وسایلی که انتخاب می‌کنید مهم هستند!

محصولات صحی نامرغوب یا بی کیفیت می‌توانند باعث تحریک‌پذیری، التهاب، یا دیگر مشکلات صحی شوند. بعضی از محصولات تجاری موجود، یا اقلام خاصی که بطور خاص برای این منظور تولید نمی‌شوند ممکن است حاوی مواد سمی باشند.

برعکس، محصولات مناسب می‌توانند صحت، مصونیتی، و راحتی نواحی خصوصی را بهبود بخشند، در عین حال کرامت اشخاص ذیربط را نیز در دوران قاعدگی شان حفظ می‌کنند.

به همین دلیل توصیه می‌شود از محصولات تهیه شده از 100% نخ پنبه، عاری از ترکیبات مضر مثل محصولات **Hospice général** در اختیار شما قرار داده می‌دهد استفاده نمایید.

فقر پریود

فقر پریود اصطلاحی است که برای توصیف سختی و عدم امکان دسترسی به محصولات صحی قاعدگی که بعضی اشخاص به دلیل محدودیت‌های مالی با اجتماعی تجربه می‌کنند استفاده می‌شود. شامل محدودیت‌های فیزیولوژیک نیز می‌شود مثل دردی که ممکن است با سیکل قاعدگی همراه باشد: درد می‌تواند انجام کارهای روزمره یا رفتن به مکتب یا سرکار را برای بعضی از زنان سخت کند.

درد را باید جدی گرفت: بدون تاخیر با داکتر خود مشوره کنید!

از می 2024 به بعد، دستگاه‌های توزیع نصب شده در تمامی مراکز **Hospice général** - مراکز اقدام اجتماعی، مراکز اداری، اقامتگاه‌ها - دسترسی نامحدود به محصولات باکیفیت را بصورت رایگان برای تمامی اقشار مربوطه صرف نظر از سطح عاید آنها فراهم خواهد نمود.

Tenduristî û paqijiya mehikîbûnê

Tenduristiya Mehikîbûnê amaje bi mafê te yê sûdwergirtina ji rehetiya bedenî, derûnî û civakî di heyama mehikîbûna (Diştan anku Peryoda jinan) xwe, her wiha destragihîştina bo zanyariyên têkildar û berhemên paqijiya mehikîbûnê dike.

Paqijiya mehikîbûnê têkildarî kiryarên guncan e ku jin di heyama mehikîbûna xwe da ji bo parastina paqijî û tenduristiya xwe bi cih tînin. Ku pêkhatî ji berhemine weke ped, tampon û alavên paqijiyê yên şobar in.

Alavên ku dibijêrî giring in!

Berhemên paqijiyê yên bê-kualîte û lawaz dikarin bibin sebeba hawkirin, handêrî, enfeksyon û kêşeyên din ên tenduristiyê. Hin berhemên ticarî yên heyî, yan alavên taybet ku bi awayekî taybet ji bo vê mebestê nayên berhemanîn, dibe ku tê da materyalên jehrawî hebin.

Berovajî, berhemên guncan dikarin tenduristî, êminî û rihetiya deverên taybet baştir bikin, di hema demê da rêz û hurmeta kesên têkildar jî di heyama mehikîbûna wan diparêzin.

Ji ber vêya em pêşniyaz dikin ku berhemên çêkirî ji 100% tayên pembûyê, bêyî pêkhateyên ziyanbar weke berhemên ku Hospice général radestî te dike, bi kar bîne.

Belengaziya Mehikîbûnê

Belengaziya Mehikîbûnê/Diştanê bêjeyek e ku ji bo şirovekirina dijwarî û nebûna derfeta bidestxistina alavên paqijiya mehikîbûnê ku hin kes ji ber astengiyên darayî yan civakî wê yekê tecrube dikin, dihê bikaranîn. Ew her wiha sînardariyên fîzyolojîk jî digire ber xwe, weke êşa ku mumkin e digel çerxeya mehikîbûnê hebe: Êş dikare pêkanîna xebatên rojane yan çûyîna bo dibistan û kar jinbo hinek jinan dijwar bike.

Êş divê cidî were berçavgirtin: bêyî derengiyê digel bijîşka xwe bişêwire!

Ji Gulana 2024an û pê va, amûrên belavkirinê yên sazkirî li hemî navendên Hospice général - navendên pêngavrakirina civakî, navendên îdarî, cihên mayînê – destragihîştina bêsînor bo berhemên bi-kualîte bi awayê belaş ji bo hemî çîn û qatên têkildar bêyî berçavgirtina asta derhata wan dê dabîn bike.

د حیض (د میرمنو میاشتني ناروغي) په وخت کې روغتیا او حفظ الصحة

د حیض په وخت کې روغتیا ستاسو د میاشتني ناروغي په جریان کې د فزیکي، رواني او ټولنیزې هوساینې حق، او همدارنګه اړوندو معلوماتو او د حیض د حفظ الصحة محصولاتو ته لاسرسی ته ویل کیږي.

د حیض حفظ الصحة د هغو عملي اقداماتو په اړه ده چې میرمنې یې د خپلې میاشتني ناروغي په جریان کې د خپلې حفظ الصحة او روغتیا ساتلو لپاره اخلي. پدې کې د محصولاتو کارول شامل دي لکه پیډونه، ټیمپون، یا په تشناب کې کاریدونکي د مینځلو وړ توکي.

هغه مواد چې تاسو یې غوره کوئ مهم دي!

د حفظ الصحة خراب یا غیر معیاري کیفیت لرونکي محصولات کولی شي خارش، انتان یا نورې روغتیايي ستونزې رامنځته کړي. ځینې موجود تجارتي محصولات، یا ځینې توکي چې په ځانګړي توګه د دې موخې لپاره جوړې شوې ندي، بڼايي زهرجن مواد ولري.

برعکس، مناسب محصولات کولی شي روغتیا، خوندیتوب، او ځانګړې ارامتیا لا ښه کړي، پداسې حال کې چې د هغو میرمنو وقار هم ساتي چې د خپلې میاشتني دورې پر مهال اندېښمني وي.

له همدې امله دا مشوره ورکول کیږي چې د 100% عضوي پنبې څخه جوړ شوي محصولات دي وکارول شي، چې د زیان رسوونکو موادو څخه پاک وي، لکه هغه محصولات چې د Hospice général لخوا ستاسو لپاره چمتو شوي.

د میاشتني دورې ناچاري

د میاشتني دورې ناچاري هغه اصطلاح ده چې د هغو ستونزو یا ناممکنیت تشریح کولو لپاره کارول کیږي چې ځینې خلک یې د حیض د حفظ الصحة محصولاتو ته د لاسرسي په برخه کې د مالي یا ټولنیز محدودیتونو له امله تجربه کوي. پدې کې فزبولوژیکي محدودیتونه هم شامل دي لکه هغه درد چې بڼايي د میاشتني دورې سره تړلی وي: دا کولی شي د ځینو میرمنو لپاره خپل ورځني کارونه ترسره کول یا ښوونځي یا کار ته تلل ستونزمن وګرځوي.

درد باید جدي ونیول شي: پرته له ځنډه خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ!

د می 2024 څخه را پدې خوا، د Hospice général په ټولو عمومي سایټونو – د ټولنیز عمل مرکزونو، اداري موقعیتونو، د استوګنې مرکزونو – کې نصب شوي توزیع کونکي به د لوړ کیفیت محصولاتو ته غیر محدود لاسرسی چمتو کړي، چې ټولو اړتیا لرونکو خلکو ته به پرته لدې چې عاید یې په پام کې ونیول شي وربا ورکول کیږي.