

## د زیږون د روغتیا د غونډو لړۍ

دا لړۍ د مهاجرو د زیږون د روغتیا شبکې (Repronet) او د ساکرامنتو عامه کتابتون لخوا تنظیم شوي ده.

په پښتو ژبه د بنڅو د روغتیايي مسایلو په اړه د دريو غونډو لپاره له مور سره د مارکوني په کتابتون کې گډون وکړئ

5605 Marconi Ave,  
Carmichael, CA 95608,

دلته ځان راجسټر وکړئ



د تیلیفون یا برېښنالیک له لارې د راجسټریشن او اضافي معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ له آسیه یامه، د ریپرو نیټ پروژې همغږي کونکې سره په لاندې پته اړیکه ونیسئ

**(916) 678-0838**  
[ayama@hs.uci.edu](mailto:ayama@hs.uci.edu)

[www.repronet.org](http://www.repronet.org)

مختصر خواره او نغدي ډالۍ چمتو شوي دي

د زیږون روغتیا د سواد زده کړې ورکشاپ د G08 LM014109 په مرسته د ملي طبي کتابتون له خوا تمویل کيږي

د ۲۰۲۴ کال د جنوري ۲۴ وخت - ۱۰:۰۰-۱۲:۰۰  
د رحم د سرطان مخنیوي پوهیدل

- د رحم سرطان څه شی دی، او څنگه یې مخنیوی کولی شم؟
- د پاپ سمیر ټیسټ څه شی دی؟
- څه پیښیږي که چیرې د پاپ سمیر ټیسټ غیر نورمال وي؟
- د HPV واکسین څه شی دی، او ولې یې باید ترلاسه کړم؟

د ۲۰۲۴ کال د جنوري ۳۱ وخت - ۱۰:۰۰-۱۲:۰۰  
د کورنۍ پلان جوړونه او د امیندواری میتودونه

- میاشتنۍ دوره څه ده او په کومو ورځو کې امیندواره کېدای شم؟
- څه شی د امیندواری چانس زیاتوي؟
- د امیندواری د مخنیوي کومې لارې شتون لري؟
- زه څنگه پریکړه کولی شم چې کومه طریقه زما لپاره غوره ده؟

د ۲۰۲۴ کال د فبروري ۷ وخت - ۱۰:۰۰-۱۲:۰۰  
د میندو روغتیا او د زیږون وروسته پاملرنه

- تر زیږون مخکې او وروسته د کلینیک لیدنه ولې مهمه ده؟
- کله چې زه سقط وکړم څه پیښیږي؟
- د زیږون څخه وروسته کوم روغتیايي مسایل عام دي؟
- زه څنگه کولی شم د زیږون وروسته د ځان ساتنه وکړم؟

**د وړاندې کوونکې په اړه:** ډاکټر مژده بهره مند د ننګرهار پوهنتون څخه د طب سند تر لاسه کړی او شاوخوا لس کاله یې د افغانستان په ننګرهار کې د ننګرهار په بنوونیز روغتون کې د نسایي او ولادي متخصص په توګه کار کړی دی. هغې متحده ایالاتو ته له رسیدو وروسته، د ساکرامنتو په ARC کالج کې په روغتیايي علومو کې د همکار سند [Associate Degree] تر لاسه کړه ډاکټر بهره مند په پښتو، دري/فارسي، اردو او انگلیسي ژبو خبرې کولای شي

**پدې خپرونه کې به لاندې موارد شامل وي:**

- د میرمنو صحي مراقبتونو ته د لاسرسۍ د تجاربو او د رحم سرطان د مخنیوي او د هغه په هکله د خرافاتو روښانه کولو لارښود بحث.
- د پریزنیشن په ترڅ کې د پوښتنو او ځوابو لپاره وخت
- د معلوماتو ترلاسه کولو لپاره د ډیجیټل موادو بیاکتنه او تمرین (یوتیوب ته لاسرسی، انټرنیټ لټون، او د کتابتون د راټول شویو معلوماتو لټون)

د فبروري/مارچ د میاشتنۍ د روغتیايي سواد زده کړه آنلاین په پښتو ژبه د (Zoom) د لپارې د فبروري ۲۸: د رحم د سرطان مخنیوي پوهیدل د مارچ ۶: د کورنۍ پلان او له امیندواری څخه د مخنیوي میتود د مارچ ۱۳: د میندو روغتیا او د زیږون وروسته پاملرنه