



© UNICEF/UN0199550/Noorani

إليكم سبب ضرورة توقُّفنا عن إعطاء فكرة سلبية عن الدورة الشهرية. نقطة في آخر السطر.

الدورة الشهرية ليست مسألة تخص الفتيات فقط. نعم، ما قرأته للتوّ صحيح، فالأمر يهم الجميع.

رشا أبو ضرغم

28 أيار / مايو 2019

الدورة الشهرية ليست مسألة تخص الفتيات فقط. نعم، ما قرأته للتوّ صحيح، فالأمر يهم الجميع. إنه جزء طبيعي وصحي من حياة كل فتاة وامرأة.

هذا الموضوع الذي يشكّل جزءاً من عافيتنا ووجودنا لا يُناقش عادة، بل يطاله، في بعض الحالات، فكرة سلبية.

حين يتعلق الأمر بالدورة الشهرية، فإن ما نجهله عن هذا الموضوع يمكن أن يؤذينا. يؤدي التضليل أو نقص المعلومات حول الدورة الشهرية إلى خطأ في المفاهيم وإلى التمييز مما يعيق تعامل الفتيات مع الدورة الشهرية كجزء طبيعي من طفولتهنّ، كما ينبغي له أن يكون. كذلك، فإنه يعيق فهم الفتيان لأهمية الدورة الشهرية، وإلى تقبّله بشكل طبيعي.

على الصبيان أيضاً أن يلعبوا دورهم، فالمحرّمات والقصص الخيالية تنتشر بين الجميع. من المهم جداً فهم موضوع الدورة الشهرية وتطوير عادات صحية للتعامل مع هذا "الشيء"، أو مساعدة الصديقات والأخوات على التعامل مع هذا "الشيء". يمكن لتوعية الفتيان والفتيات حول موضوع الدورة الشهرية بناء الثقة بين الجنسين والتشجيع على العادات الصحية. كما ويمكن لنقص النظافة أثناء فترة الدورة الشهرية أن يؤدي إلى مخاطر صحية من بينها الالتهابات.

تطمح اليونيسف في تصوّرها للوصول الى عالم لا تؤدي فيه العادة الشهرية إلى وقوع الفتاة تحت الضغط أو الشعور بالخجل، وألا تكون عقبة لا لزوم لها أمام الفتيات. تزويد الفتيات بالمعلومات حول النظافة الصحية في فترة الدورة الشهرية، لا تحمي صحتهنّ فحسب، بل تساعدنّ أيضاً على بلوغ أقصى ما لديهنّ من إمكانيات.

نعمل في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا على زيادة إمكانية حصول الفتيان والفتيات و الرجال والنساء، على المعلومات حول الدورة الشهرية. إليك ما نقوم به في المنطقة:

• في دولة فلسطين، عملت اليونيسف مع شركاء و منظمات شريكة في قطاع غزة على تطوير تطبيق للهاتف المحمول يشجّع على اتخاذ تدابير النظافة الصحية والنظافة أثناء فترة الدورة الشهرية. يحتوي التطبيق على ألعاب ومسابقات تتحدى المفاهيم الخاطئة.

• في العراق، يجري بناء القدرات حول نقل المعرفة المتعلقة بتدابير النظافة الصحية عن الدورة الشهرية إلى المعلمين في المدارس.

• في لبنان، دمج تدابير النظافة الصحية عن الدورة الشهرية في برامج متكاملة ضمن التثقيف الصحي، و الذي سيجري قريباً في المدارس في جميع أنحاء البلاد.

• في الأردن، دمج تدابير النظافة الصحية عن الدورة الشهرية في معايير المياه والصرف الصحي والنظافة في المدارس، وكذلك في برامج يونيسف.

• في تونس، يشتمل مشروع مستمر يعمل على تعزيز النظافة الصحية من خلال أنشطة عن تدابير النظافة الصحية المتعلقة بالدورة الشهرية. تُوزَّع الكتيبات والفُوط الصحية في المدارس الثانوية، الفوط من إنتاج محليّ، مما يدعم اقتصاد النساء في المناطق الريفية.

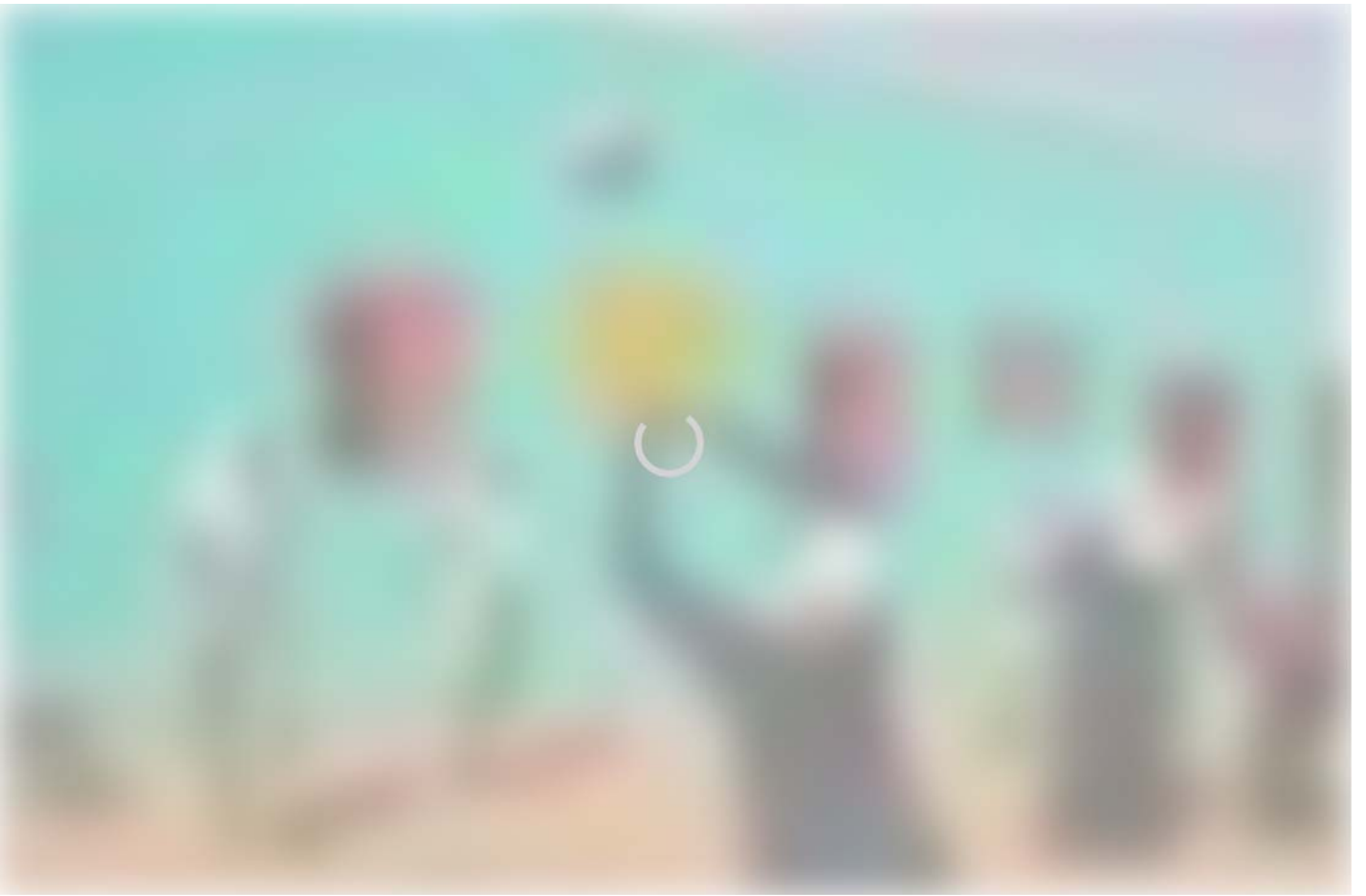
يُعَدُّ الحصول على منتجات النظافة الشهرية المتعلقة بالدورة الشهرية عنصراً أساسياً في استجابة اليونيسف للنظافة الصحية في كل بلد. تحتوي كل رزمة من رزم مستلزمات العناية والنظافة الشخصية التي نوزعها على فوط صحيّة. لمعرفة المزيد عن محتويات رزم مستلزمات العناية والنظافة الشخصية، **الرجاء مشاهدة الفيديو أدناه:**

What is in a UNICEF family hygiene kit?

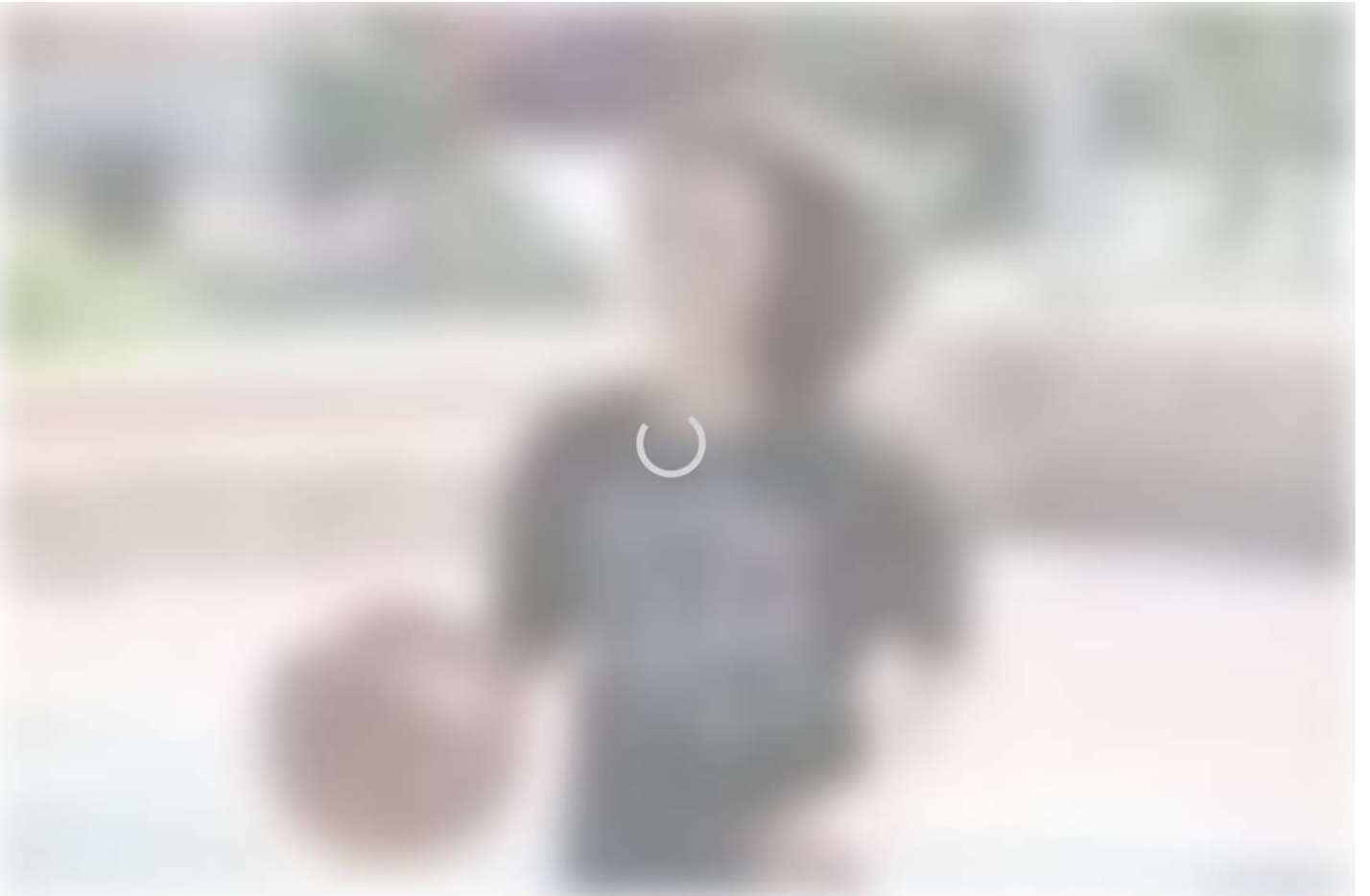


معاً، مع كل فتى وفتاة، ومع كل رجل وامرأة، يمكننا أن نضع حد للفكرة السلبية عن الدورة الشهرية.

إن كنتم تعتقدون أن التوعية حول الدورة الشهرية مهمة، شاركوا التجارب والأفكار باستخدام #اليوم_العالمي_للدورة_الشهرية



UNICEF/UN0211091/Noorani ©



UNICEF SoP /Izhiman/2019 ©

النظافة الصحية في فترة الطمث (mena/ar/%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B8%D8%A7%D9%81%D8%A9%D9%8E-/)
%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9-%D9%81%D9%8A-%D9%81%D8%AA%D8%B1%D8%A9-
(%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%85%D8%AB/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%B9

الطمث (mena/ar/%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%85%D8%AB/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%B9/)

تعليم الفتيات (mena/ar/%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%8A%D9%85-/)
(%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%AA%D9%8A%D8%A7%D8%AA/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%B9

تمكين الفتيات (mena/ar/%D8%AA%D9%85%D9%83%D9%8A%D9%86-/)
(%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%AA%D9%8A%D8%A7%D8%AA/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%B9

النظافة الأنثوية (mena/ar/%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B8%D8%A7%D9%81%D8%A9-/)
(%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%86%D8%AB%D9%88%D9%8A%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%B9

المياه والصرف الصحي والنظافة (mena/ar/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%8A%D8%A7%D9%87-/)
%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%B1%D9%81-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A-
(%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B8%D8%A7%D9%81%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%B9

خطة العمل العالمية للقاحات (mena/ar/%D8%AE%D8%B7%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%85%D9%84-/)
%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%8A%D8%A9-
(%D9%84%D9%84%D9%82%D8%A7%D8%AD%D8%A7%D8%AA/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%B9-0

الشرق الأوسط وشمال أفريقيا (mena/ar/%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%B1%D9%82-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D8%B3%D8%B7-/)
%D9%88%D8%B4%D9%85%D8%A7%D9%84-
(%D8%A3%D9%81%D8%B1%D9%8A%D9%82%D9%8A%D8%A7/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%B9

الشرق الأوسط وشمال أفريقيا (mena/ar/%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%B1%D9%82-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D8%B3%D8%B7-/)
%D9%88%D8%B4%D9%85%D8%A7%D9%84-
(%D8%A3%D9%81%D8%B1%D9%8A%D9%82%D9%8A%D8%A7/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%B9-0

استكشف المزيد عن اليونيسف

في أخبار أخرى

22 أيار / مايو 2020

#خليك_بالبيت كمان شوي وبكرة أحلى!

اقرأ الآن <

mena/ar/%D8%AE%D9%84%D9%8A%D9%83-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%AA-%D9%83%D9%85%D8%A7%D9%86-/)
%D8%B4%D9%88%D9%8A-%D9%88%D8%A8%D9%83%D8%B1%D8%A9-
%D8%A3%D8%AD%D9%84%D9%89/%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A7%D9%86%D8%A7%D8%AA-
(%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%81%D9%8A%D8%A9



مذكرة أخبار

20 أيار / مايو 2020

تصل اليونيسف إلى حوالي 150 مليون شخص بالمعلومات الصحيحة حول "كوفيد-19" في مختلف أنحاء الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

[إقرأ الآن](#)

mena/ar/%D8%AA%D8%B5%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%8A%D9%88%D9%86%D9%8A%D8%B3%D9%81-150-/
%D9%85%D9%84%D9%8A%D9%88%D9%86-%D8%B4%D8%AE%D8%B5-
%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D9%84%D9%88%D9%85%D8%A7%D8%AA-
%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%AD%D8%A9-%D9%83%D9%88%D9%81%D9%8A%D8%AF-19-%D9%81%D9%8A-
%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%B1%D9%82-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D8%B3%D8%B7-%D8%B4%D9%85%D8%A7%D9%84-
%D8%A3%D9%81%D8%B1%D9%8A%D9%82%D9%8A%D8%A7/%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A7%D9%86%D8%A7%D8%AA-
(%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%81%D9%8A%D8%A9



خبر صحفي

20 أيار / مايو 2020

استغلال الشمس للحفاظ على اللقاحات باردة

[زر الصفحة](#)

mena/ar/%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%BA%D9%84%D8%A7%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D9%85%D8%B3-/
%D9%84%D9%84%D8%AD%D9%81%D8%A7%D8%B8-%D8%B9%D9%84%D9%89-
%D8%A7%D9%84%D9%84%D9%82%D8%A7%D8%AD%D8%A7%D8%AA-
%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D8%AF%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A7%D9%86%D8%A7%D8%AA-
(%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%81%D9%8A%D8%A9



خبر صحفي

12 أيار / مايو 2020

اليونيسف تُطلق نداءً لجمع 1.6 بليون دولار لتلبية الاحتياجات المتزايدة للأطفال المتأثرين بجائحة كوفيد-19

[زر الصفحة](#)

mena/ar/%D8%A7%D9%84%D9%8A%D9%88%D9%86%D9%8A%D8%B3%D9%81-%D8%AA%D9%8F%D8%B7%D9%84%D9%82-/
%D9%86%D8%AF%D8%A7%D8%A1%D9%8B-%D9%84%D8%AC%D9%85%D8%B9-16-%D8%A8%D9%84%D9%8A%D9%88%D9%86-
%D8%AF%D9%88%D9%84%D8%A7%D8%B1-%D9%84%D8%AA%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A9-
%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AD%D8%AA%D9%8A%D8%A7%D8%AC%D8%A7%D8%AA-
%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AA%D8%B2%D8%A7%D9%8A%D8%AF%D8%A9-
%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84/%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A7%D9%86%D8%A7%D8%AA-
(%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%81%D9%8A%D8%A9

الصفحة الرئيسية (<https://www.unicef.org/mena/ar>)

مجالات التركيز (mena/ar/%D9%85%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D9%83%D9%8A%D8%B2/)

الأبحاث والتقارير

(%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%82%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D8%B1

قصص من المنطقة (mena/ar/stories/)

(mena/ar/%D8%A8%D8%A7%D8%AF%D8%B1-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%AF%D8%A9/) **بادر بالمساعدة**

المركز الإعلامي (mena/ar/press-centre/)

عن يونسف (mena/ar/%D8%B9%D9%86-%D9%8A%D9%88%D9%86%D9%8A%D8%B3%D9%81/)

أين نعمل (mena/ar/%D8%A3%D9%8A%D9%86-%D9%86%D8%B9%D9%85%D9%84/)

التوظيف (/https://www.unicef.org/about/employ)

روابط ذات علاقة

أطفال سوريا (<http://childrenofsyria.info>)

الصندوق الاستئماني مدد (<http://eutf-unicef.org>)

لا لضیاع جیل (<http://nolostgeneration.org>)

مبادرة الأطفال خارج المدرسة (<http://oosci-mena.org>)

أصوات الشباب (<http://www.voicesofyouth.org/ar>)

كن من المتبرعين ([HTTPS://DONATE.UNICEF.ORG/DONATE/NOW](https://donate.unicef.org/donate/now))



((https://www.youtube.com/watch?v=U6GEjFm1uGE))

اتصل بنا (mena/ar/%D8%A7%D8%AA%D8%B5%D9%84%D9%88%D8%A7-%D8%A8%D9%86%D8%A7/)

الشؤون القانونية (<https://www.unicef.org/about/legal.html>)