

## Reproductive Health Sessions Series

Organized by the Refugee Reproductive Health Network  
(ReproNet) & the Sacramento Public Library

Join us at the Marconi Library, 5605 Marconi Ave, Carmichael, CA 95608, for three presentations on women's health issues in Pashto.

[Register here](#)



For registration by phone or e-mail and additional information please contact ReproNet project coordinator at [\(916\) 678-0838](tel:9166780838) & [ayama@hs.uci.edu](mailto:ayama@hs.uci.edu)

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

We will have refreshments and cash reward available.

The Reproductive Health Literacy Training is funded with grant G08 LM014109 from the National Library of Medicine

<p><b>January 24th 2024, 10:00am-12:00pm</b></p> <p><b>Understanding Cervical Cancer Prevention</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• What is cervical cancer, and how can I prevent it?</li> <li>• What is a Pap smear test?</li> <li>• What happens if the Pap smear is abnormal?</li> <li>• What is the HPV vaccine, and why should I get it?</li> </ul>
<p><b>January 31st, 2024, 10:00am-12:00pm</b></p> <p><b>Family Planning and Contraceptive Methods</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• What is a menstrual cycle and which days can I get pregnant?</li> <li>• What increases the chances of pregnancy?</li> <li>• What contraceptive methods are available?</li> <li>• How can I decide which method is best for me?</li> </ul>
<p><b>February 7, 2024, 10:00am-12:00pm</b></p> <p><b>Maternal Health and Postpartum Care</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Why are prenatal and postpartum clinic visits important?</li> <li>• What happens when I have a miscarriage?</li> <li>• What health issues are common after delivery?</li> <li>• How can I take care of myself after delivery?</li> </ul>

### The Program will include:

- Guided discussion about women's experience with accessing health care and/or preventive services and clarification of myths about cervical cancer.
- Time for Q&A throughout the presentation
- Review and practice of digital materials to obtain information (accessing YouTube, internet searches, and library collection searches)

### About the presenter: Dr. Muzhda

Bahramand received her medical degree from Nangarhar University and worked for nearly ten years as obstetrician and gynecologist at Nangarhar Teaching Hospital in Nangarhar, Afghanistan. After arrival to the United States, she obtained an associate degree in health sciences at the American River College, Sacramento. Dr. Bahramand is fluent in Pashto, Dari, Farsi, Urdu, and English.

### February/March health literacy training in Pashto online via Zoom:

**February 28:** Understanding Cervical Cancer Prevention  
**March 6:** Family Planning and Contraceptive Method  
**March 13:** Maternal Health & Postpartum Care

## د زیزون د روغتیا د غونډو لړۍ

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

په پښتو ژبه د پښخو د روغتيايي مسایلو په اړه د دريو غونډو لپاره له موږ سره د مارکوني په کتابتون کې گډون وکړئ

5605 Marconi Ave,  
Carmichael, CA 95608,

دلته خان راجستر وکړئ



د تیلیفون یا بریښنالیک 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

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

مختصر خواره او نغدي ډالۍ چمتو شوي دي

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>د ۲۰۲۴ کال د جنوري ۲۴ وخت - ۱۰:۰۰-۱۲:۰۰</li> <li>د رحم د سرطان مخنیوي پوهیدل</li> <li>د رحم سرطان مخنیوي</li> <li>د HPV واکسین څه شی دی، او ولې یې باید ترلاسه کړم؟</li> <li>د پاپ سمیر ټیسټ څه شی دی؟</li> <li>څه پیښیږي که چیرې د پاپ سمیر ټیسټ غیر نورمال وي؟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>د ۲۰۲۴ کال د جنوري ۳۱ وخت - ۱۰:۰۰-۱۲:۰۰</li> <li>د کورنۍ پلان جوړونه او د امیندواری میتودونه</li> <li>میاشتنی دوره څه ده او په کومو ورځو کې امیندواره کیدای شم؟</li> <li>څه شی د امیندواری چانس زیاتوي؟</li> <li>د امیندواری د مخنیوي کومې لارې شتون لري؟</li> <li>زه څنګه پریکړه کولی شم چې کومه طریقه زما لپاره غوره ده؟</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>د ۲۰۲۴ کال د فبروري ۷ وخت - ۱۰:۰۰-۱۲:۰۰</li> <li>د میندو روغتیا او د زیزون وروسته پاملرنه</li> <li>تر زیزون مخکې او وروسته د کلینیک لیدنه ولې مهمه ده؟</li> <li>کله چې زه سقط وکړم څه پیښیږي؟</li> <li>د زیزون څخه وروسته کوم روغتيايي مسایل عام دي؟</li> <li>زه څنګه کولی شم د زیزون وروسته د خان ساتنه وکړم؟</li> </ul>	

**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 ښوونیز 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 روغتيايي علومو کې د همکار سند [Associate Degree] ترلاسه کړه ډاکټر بهره مند په پښتو، دري/فارسي، اردو او انګلیسي ژبو خبرې کولای شي

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

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

**د فبروري/مارچ د میاشتې د روغتيايي سواد زده کړه آنلاین په پښتو ژبه د (Zoom) د لیارې**

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 زیزون وروسته پاملرنه