



# حقيقة



غير صحيح، النظافة الشخصية من أهم الأشياء التي يجب أن تعتني بها والاستحمام يوميًا بماء دافئ

# نشائعة



الاستحمام أيام الدورة الشهرية يوقفها





# حقيقة

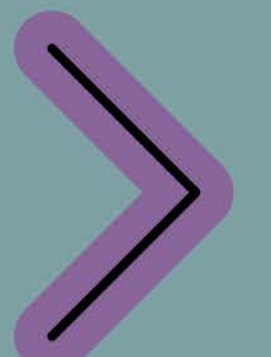
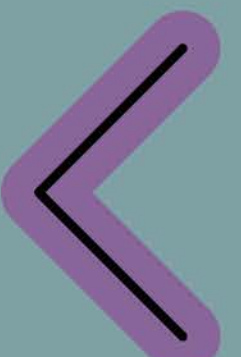


بالطبع لا، الأنشطة  
الرياضية تسهل  
عليكِ الدورة  
الشهرية

# نشائعة



المشي أو مزاولة  
أي نشاط عادي أثناء  
الدورة الشهرية  
مضر





# حقيقة



التصحيح "تغيير  
نوعية الطعام لا  
زيادة كميته"

# نشائعة



يجب زيادة معدل  
تناول الطعام أثناء  
الدورة الشهرية





## حقيقة

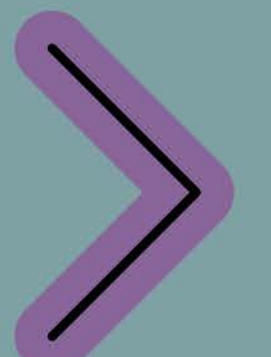
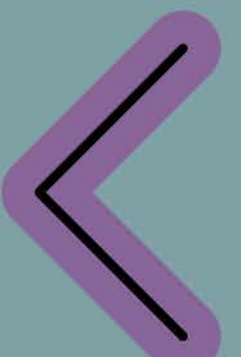


الجسد يخزن بعض  
السوائل أسفل  
البطن وهذا شيء  
طبيعي ليس له  
علاقة بتناول  
نوعيات معينة من  
الطعام

## نشائعة



أكل الأثنياء  
الحامضة ممنوع  
أثناء الدورة لأنها  
تنشف الجسد  
ولأن الجسد يقوم  
بتخزين المياه أثناء  
هذه الفترة





# حقيقة

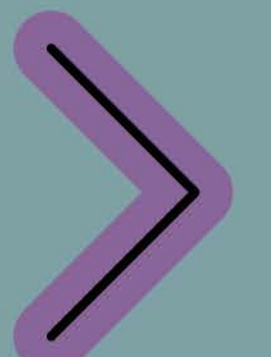
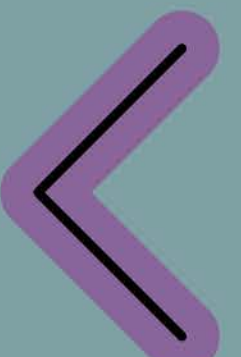


لا علاقة بتناول نوع معين من الطعام في توقف الدورة الشهرية

# نشائعة



تناول الآيس كريم والمشروبات الباردة يوقف الدورة الشهرية





# حقيقة



بالطبع لا،

المستحضرات

المتخصصة أفضل

من الصابون

العادي

# نشائعة

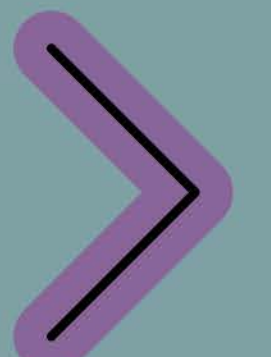
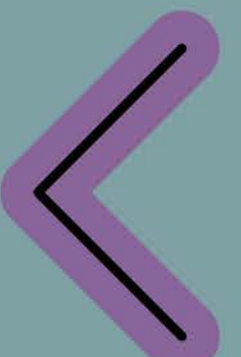


لتنظيف المناطق

الحساسة

الصابون العادي لا

يسبب الضرر





# حقيقة

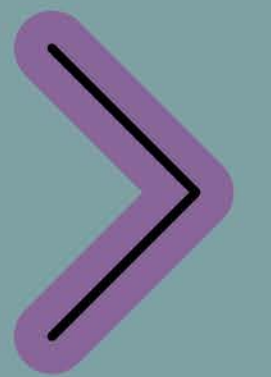
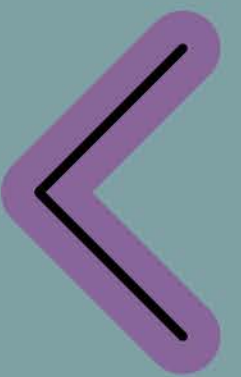


غير صحيح ، زيادة  
الشعور بالألم أو  
نقصانه لا يدل على  
حالة الدورة  
الشهرية

# شائعة



كل ما زاد الألم  
تكون الدورة  
الشهرية طبيعية





# حقيقة

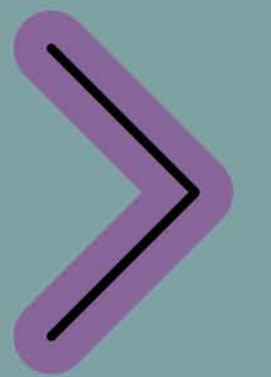
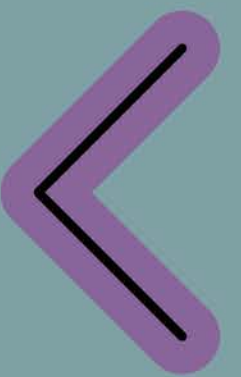


لا ينصح باستعمال  
المسكنات إلا في  
حالات الألم غير  
المحتمل

# نشائعة



تناول المسكنات  
مفيد أثناء الدورة  
الشهرية لتخفيف  
الألم





# دقيقة

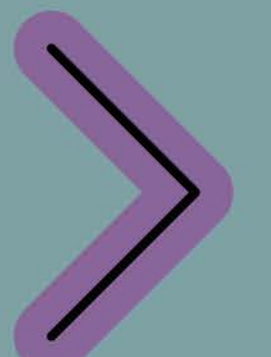
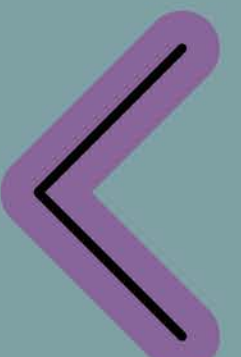


القرفة تساعد فقط  
في تخفيف الألم  
خلال فترة الدورة  
الشهرية وفوائدها  
متعددة

# نشاعة



القرفة تسبب  
نزيفًا حادًا





# حقيقة



غير صحيح، يمكن  
أن تتراوح ما بين  
أربعة إلى سبعة أيام  
ولا علاقة بالأيام  
بطبيعة الدورة

# نشائعة



الدورة الطبيعية  
سبعة أيام

