

مینوپاز سے جڑے وسائل

مفید ویب سائٹس

ڈیزی نیٹ ورک (Daisy Network): ان خواتین کے لیے معلومات اور مدد فراہم کرتا ہے جن میں قبل از وقت مینوپاز کی تشخیص ہوئی ہے۔ [یہاں](#) ملاحظہ کریں

مینوپاز چیریٹی (The Menopause Charity): مینوپاز کے بارے میں ثبوت پر مبنی معلومات اور مشورے فراہم کرتا ہے، ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے مواد دستیاب ہیں <https://menopause.org.themenopausecharity.www/>

مینوپاز میٹرز (Menopause Matters): مینوپاز، مینوپاز کی علامات اور علاج کے آپشنز کے بارے میں تازہ ترین، درست معلومات فراہم کرتا ہے۔ [یہاں](#) ملاحظہ کریں

مینوپاز اور میں (Menopause and Me): مینوپاز کے تمام مراحل اور اپنی علامات کو مینیج کرنے کے لیے موزوں انتخاب کرنے میں مدد کرنے کے لیے مفید ٹولز اور سپورٹ کے بارے میں حسب ضرورت معلومات فراہم کرتا ہے۔ [ملاحظہ کریں](#)
Menopause and Me کی آفیشل ویب سائٹ

NHS Inform: مینوپاز، مینوپاز کی علامات، دستیاب علاج، کام کی جگہ، رشتوں اور مینوپاز کا سامنا کرنے والے کسی فرد کی مدد کرنے کے طریقے کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ [یہاں](#) ملاحظہ کریں

خواتین کی صحت کے بارے میں خدشہ: برٹش مینوپاز سوسائٹی کا مریضوں والا حصہ ہے۔ وہ ہر عمر کی خواتین کو ان کی نسوانی اور جنسی صحت، فلاح و بہبود اور طرز زندگی کے خدشات کے بارے میں مشورے دینے، یقین دلاہی کرانے اور تعلیم دینے کے لیے ایک رازدارانہ، آزاد خدمت فراہم کرتے ہیں۔ [یہاں](#) ملاحظہ کریں

وسائل

خود کو صحت مند رکھنا: مینوپاز کے حوالے سے ایک گائیڈ، مینوپاز کے بارے میں معذور خواتین کے لیے ایک معلوماتی کتابچہ۔ اس کی کاپیاں [NHSGGC پبلک ہیلتھ ریسورس ڈائرکٹری](#) سے مفت آرڈر کی جا سکتی ہیں (آپ کو ایک اکاؤنٹ بنانا ہوگا)۔

سلیپ چیریٹی (The Sleep Charity): مینوپاز اور نیند کے بارے میں [معلوماتی شیٹ](#)۔

ویلیونگ ساؤتھ گلاسگو (wWellbeing South Glasgo): [ٹریل سلیپنگ](#) نامی ایک مفت قابل ڈاؤن لوڈ کتابچہ آفر کرتا ہے
ہیلپ لائنز

ریلینشنشپ ہیلپ لائن: جب آپ کو اپنے رشتوں کے مسائل کے بارے میں کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہو۔ فری فون 2088 802 0808، پیر تا جمعرات صبح 9 بجے سے رات 9 بجے تک، جمعہ صبح 9 بجے سے شام 4 بجے تک

Samaritans: 123 116 - کسی بھی عمر کے کسی بھی شخص کے لیے ایک مفت اور رازدارانہ سپورٹ۔ دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں 7 دن

NHS Living Life نمبر: 9655 328 0800: 16 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے ایک مفت ٹیلی فون پر مبنی سروس جو پریشان، بے چین یا تناؤ محسوس کر رہے ہیں۔ پیر تا جمعہ دوپہر 1 بجے تا رات 9 بجے

بریدنگ سپیس: 0800 83 87 85 - خراب موڈ، ڈپریشن یا بے چینی کا سامنا کرنے والے لوگوں کے لیے ایک مفت رازدارانہ فون اور ویب پر مبنی سروس۔ 16+ - پیر تا جمعرات شام 6 بجے سے دوپہر 2 بجے تک اور ہفتے کے آخر میں جمعہ شام 6 بجے سے صبح 6 بجے تک