

Your Cycle

A Menstruation Education Guide
යිසජ් අධිකාරීන මාර්ගෝහදේගෙයකි
මාතවිටාය් කල්ඩ් බයුබි බයුබිකාට්ඩ්



Global Hand Charity Inc.



Rotary Club of Badulla

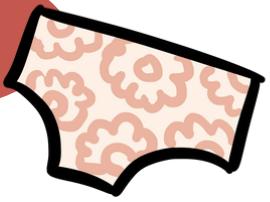
ස්ත්‍රී මධ්‍යස්ථානය - ශ්‍රී ලංකාව
Women's Centre Sri Lanka
පෙන්කள් මත්තියෙන් තාමය්



EMFLOWER

FLOW FEARLESSLY

My Cycle මගේ ඔසප් වක්ය எனது மாதவிடாய் சுழற்சி



Name
නම
பெயர்

Age
වயස்
வயது

School
லාංகா
பாடசாலை

Menstruation is an important part of life, and should not hold anyone back from continuing their education. We hope you enjoy this guide and your reusable menstrual underwear.

Jess, EMFLOWER

இසப් වීම ජීවිතයේ වැදගත් අංගයක් වනඅතර එය දැරියන්ගේ අධිயාපනයට බාබා
නොවන්නක් විය යුතුය. මෙම මාර්ගෝපදේශය සහඩලේ නැවත හාවිතා කළ හැකි
இසப් යට ඇදුම් පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඔබ ලබාගනු ඇතැයි අඩි බලාපොරොත්තු වෙමු.
ஷெස්, லீமிள்லுவர்

மாதவிடாய் என்பது வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும், மேலும்
யாரையும் அவர்களின் கல்வியைத் தொடர விடக்கூடாது. இந்த வழிகாட்டி
மற்றும் உங்கள் மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய மாதவிடாய் உள்ளாடைகளை
நீங்கள் ரசிப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம்.

Menstrual Cycle

இசுக் கீர்ய மாதவிடாய் சூழ்நிலை

Luteal Phase

லூடல் அடியர
மஞ்சச்சடல கட்டம்

Menstrual Phase

இசுக் வீமே அடியர
மாதவிடாய் கட்டம்

28

1

With each cycle your body prepares
the uterus to create the ideal
environment for a potential pregnancy.

சூழ ஆர்தவ வகீர்யக் கீர்யக்களை வெளியிட வேண்டும் என்றால் போலி மாதவிடாய் கட்டம் நிர்மாநிய கிரீம் சூழ அடியர சூழ்நிலை கருதி.

17

ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் உங்கள்
உடல் கர்ப்பத்திற்கான சரியான
சூழலை உருவாக்க கருப்பையை
தயார் செய்கிறது.

13

Ovulation Phase
விழில் மேற்கொ
அண்டவிடுப்பின்

Follicular Phase
எாலீக் அவீய
ஃபோலிகுலர் கட்டம்

1. Menstrual Phase: ஒசுப் பீமே அடியர: மாதவிடாய் கட்டம்:

The beginning of your period. Contains blood, mucus and uterus lining. Cramps, breast tenderness, irritability and fatigue.

இவை ஒசுப் பீமே அடியருள்ள அவையை வீ. மோம் தரலாயெனி ரூபிரய, கீலேஷ்மல சுக கர்ணாஷ படக அபிங்க வீ. டீரங்கீ கீரி தீர்டேகீயே வீட்னாவி, பீயங்ரை மாடு வீ, நூர்க்கு வெ சுக நேஹேவிபுவ ஆகிவீ.

உங்கள் மாதவிடாயின் ஆரம்பம். இரத்தம், சளி மற்றும் கருப்பையின் புறணி ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது. பிடிப்புகள், மார்பக மென்மை, ஏரிச்சல் மற்றும் சோர்வு.

3. Ovulation Phase: விமில மேவனய: அண்டவிடுப்பின்:

An egg is released from the ovary. May be thicker discharge from the vagina. Can cause discomfort, breast tenderness and bloating.

பரிஞாத விமிலயக், விமில கேஷயென் நிகுத் வீமிலில மேவனயகி. யேங்கி மார்கயென் சுக டீர்வியயக் நிகுத் வீமன் சிடு விய ஹைக. மேம்காலங்கீ பீயங்ரை மாடு வீ, வெ பிதீம ஹ கைரிகக அப்பகுது ஆகி விய ஹைக.

கருப்பையில் இருந்து ஒரு முட்டை வெளியாகிறது. யோனியில் இருந்து தடிமனான வெளியேற்றம் இருக்கலாம். அசௌகரியம், மார்பக மென்மை மற்றும் வீக்கம் ஏற்படலாம்.

2. Follicular Phase: கீலீக் அவைய: ஃபோலிகுலர் கட்டம்:

Estrogen and follicle-stimulating hormone rise. Many women feel their best and with the most energy during this phase.

ஸ்டீரிர்பன் சுக ஸ்டீரிக்கா டீக்கீர்பன ஹேமேநய வர்வநய வக அவைய வீ. மோமாடியர்டீ போகே காந்தாவந்த ஒவுங்கே ஹோடும ஹ வபாந்ம சுவகமிபந்த சீவ்ஹாவயக் டீநென காலயகி.

இந்த கட்டத்தில் பல பெண்கள் தங்களின் சிறந்த உணர்வையும் அதிக ஆற்றலையும் கொண்டுள்ளனர்.

4. Luteal Phase: லூட்ல் அடியர மஞ்சட்சல கட்டம்:

Progesterone peaks and then drops. Can cause mood changes, headaches, acne, anxiety, bloating and breast tenderness.

பீரைபேச்வரேந் ஹேமேந சீருவய டீபரிம வீ கூவத அவுமீக் ஆகிவீ. மனேங்காவய வெநக்க வீம, ஹிசர்ட்ட, குரைகீ ஆகிவீம, வெ பிதீம ஹ பியங்ரை மாடு வீமமே காலங்கீ வெநக்கமி லேக ஆகி வியஹைக.

புரோஜெஸ்ட்டிரோன் உச்சம் அடைந்து பின்னர் குறைகிறது. மனநிலை மாற்றங்கள், தலைவலி, முகப்பரு, பத்தடம், வீக்கம் மற்றும் மார்பக மென்மை போன்றவையும் ஏற்படலாம்.

Benefits of Menstrual Underwear

இசையீடு கூட்டுரல் பேரவை

மாதவிடாய் உள்ளாடைகளின் நன்மைகள்

Using safe menstrual products such as this underwear is great as they are:

யது ஆடுமில்லை அரக்ஷித ஒசையீடு நிதியில் சூழ்நிலை கிரிம் ஒதுக்கீரக்ஷித வீ.என்டி.ஏ.வு:

இந்த உள்ளாடைகள் போன்ற பாதுகாப்பான மாதவிடாய் தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்துவது சிறந்தது, ஏனெனில் அவை:

discreet
நூல்கூதி
விவேகமான

comfortable
ஓவுப்புக்கூடிய
வசதியான

safe
அரக்ஷிதமிட
பாதுகாப்பான

Just like normal underwear, they are easy to use, allowing you to continue normal school life and reach your full potential!

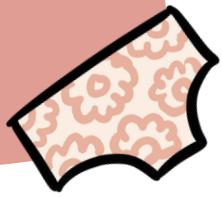
அனேகுத் யது ஆடுமில் மேன், சீலா கூவிடு கிரிமெடு பக்காய், அலெக்ஸாமாந்தீ ஹாஸ்ட் லீவின்யை தீடுகளும் கருதேன காமர் சுகு ஒவ்வொரு சமீகුர்ண வைகியாவன் கரு மூலமாக இருக்கிறது!

மற்ற உள்ளாடைகளைப் போலவே, அவை பயன்படுத்த எளிதானவை, சாதாரண பள்ளி வாழ்க்கையைத் தொடரவும் உங்கள் முழு திறனை அடையவும் உங்களை அனுமதிக்கிறது!



Underwear Care

යට ඇලුම් රිකවරණය ෉ංසාටේ පරාමරිප්පූ



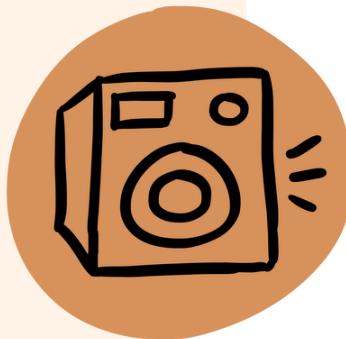
1. Wear and bleed into your underwear. It will catch your period.

මබේ යට ඇලුම්වලට බැහැරවන රුධිරය උරාගැනීම. එය මබගේ සිසජ් වීම රුධිරය අවශ්‍යෙෂණය කරගනී. ඉන්කள් ඉංසාටේකණ අණින්තුකොண්ටු තුළ පිළිකුම්. ඉතු ඉන්ක් කාලත්තෙහි පිළිකුම්.

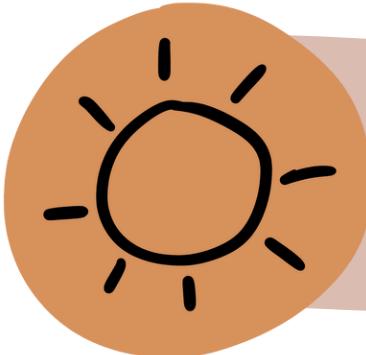
2. Wash and scrub within 24 hours of wearing.
Or leave to soak.

අණින්ත 24 මණි නෞරත්තිර්කුள් කමුවි ස්කරප් සෙයෙයුම්. අල්ලතු නුරු විටයුම්.

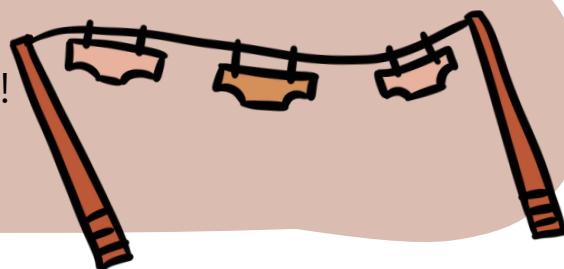
ඇදීමෙන් පැය 24 ක් ඇතුළත සේදා පිරිසිදු කරන්න. නැතහොත් එයදිරා ගැනීමට ගැනීමට ඉඩදෙන්න.



Use detergent and clean water.
පිරිසිදු ජලය සහසබන් යොදා සේදන්න.
ස්කරත්තමාන තණ්ණීර් මර්දුම් සොප්පුතන් කමුවුයුම්.



3. Dry in the sunshine!
හිරු එළියේ හොඳින් වියලුන්න!
සුරිය ලැබියිල් ඔවර්!



Importance of Sanitation

සනීහා රක්ෂාවහිලිබඳ වැදගත්කම
සකාතාරත්තින් මුක්කියත්තුවම



Using unsafe materials and having poor hygiene can cause infections which can be uncomfortable, painful, and dangerous.



අනාරක්ෂිත දේරවිය සහදුර්වල සනීහාරක්ෂිත දේරවිය භාවිතා කිරීම අපහසුතා වයන් ඇති කළහැකි අතර, වේදනාකාරී සහ අනතුරුදායක වියහැක. ආසාදන තත්ත්ව ඇති කිරීමටද හේතු වියහැක.

පාතුකාප්පර්‍ර පොරුට්කள් මර්‍රුම මොසමාන සකාතාරත්තෙත්ප පයන්ප්‍රාග්ධනයෙහි අසෑණකරියම්, බලි මර්‍රුම ආපත්තාන නොයිත්තාර්‍රුකැළුක්කු බැඩිවැඩුක්කුම්.

How to Reduce Risk



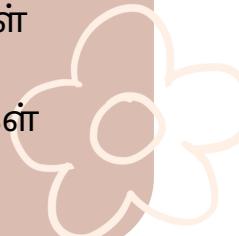
අවදානම අඩුකරන්නේ කෙසේද
ஆபත්තෙත තුළුප්පතු එප්පடි



It is unsafe to keep unclean products in or near genitals for a long time. It is important to wash your hands, body and reusable sanitary items as well as possible, especially whilst managing your period.

අහිරිසිදු නිෂ්පාදන / දේරවිය දිගු කාලයක් ලිංගික ජ්‍රදේශයේ හෝ ඒ ආසන්නයේ තබා ගැනීම අනාරක්ෂිත ය. විශේෂයෙන්ම ඔබේමසජ් කාලය පාලනය කිරීමේද හැකිතාක් දුරට ඔබේ අත්, ගැරිරය සේදීම වැදගත් වනඅතර නැවත භාවිත කළ හැකි සනීහාරක්ෂක නිෂ්පාදන භාවිතය ඉතාවැදගත්ය.

අස්ථතමාන පොරුට්කளා නීண්� නොරත්තිර්කුපිර්පූරුප්පුකளිල් අල්ලතු අත්තු අරුකිල් බෙවත්තිරුප්පතු පාතුකාප්පර්‍රතු. ඔන්කள් කෙකක්, ඔන්ක් මර්‍රුම මීண්ඩුම් පයන්ප්‍රාග්ධනයෙහි සකාතාරප පොරුට්කෙන් මුඩ්න්තවරා කුමුවුවතු මුක්කියම්, කුහිප්පාක ඔන්ක් මාතඩිටායෙ නිර්වකික්කුම පොතු.



Discharge Colour Guide

විසර්ජන වර්ණමාර්ගෝපදේශය

බෙඩියෝග්‍රැෆ බණ්ඩා බහුකාට්ඩ්



Clear:

- Healthy

විත්විද් පෙනෙන:

- සෞඛ්‍ය සම්පන්න

ජෙත්වාන:

- ඇරෝක්කියමාන

Light Pink:

- Vaginal Irritation
- Implantation Bleeding
- Cervical bleed

ලා රෝස්:

- යේත් මාර්ගයේ අපහසුතාවයන්
- ගැබිගෙල රුධිර වහනය

බෙඩිර තුළුන්සිවප්පූ:

- පිළුප්පුනුප්පූ උරිස්චල්
- කර්පපප්පෑ බාය්
- මුළු ප්‍රාග්ධනය

Yellow:

- Sexually transmitted disease

කහ:

- ලිංගිකව සම්බ්රේෂණය වනරෝග

මුරුන්ස්:

- පාල්චිනී නොය්ක්ස්

White:

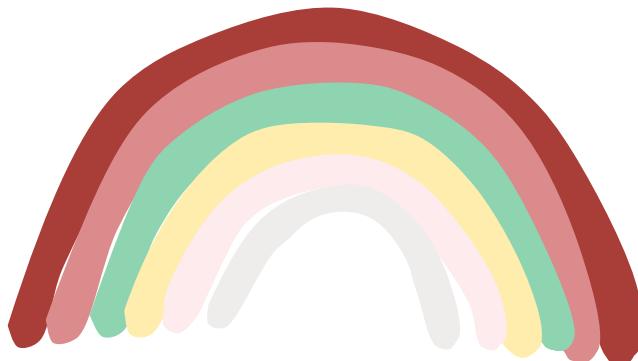
- Healthy
- Yeast infection (if thick and clumpy)

සුද්:

- සෞඛ්‍ය සම්පන්නයි
- දිස්ට්‍රිජ් ආසාදනය (සනස්වහාවයකින් යුතු නම්)

බෙඩ්ලෑස:

- ඇරෝක්කියමාන
- පාස්ට් තොර්තු (කෙට්ඩියාකවුම් කට්ඩියාකවුම් මුදුන්තාල්)



Black/Dark Red:

- Beginning/end of menstruation

කළු/තද රතු:

- ඔසප් වීමේ ආරම්භය/අවසානය

කරුප්පූ/අටර් සිවප්පූ:

- මාත්‍රිකියා ඇඟිල් ඇඟිල්

Green:

- Bacterial vaginosis, Trichomoniasis

අලුර කොළ පැහැයි:

- බැක්ට්‍රීඩා ව්‍යුනෝස්ස්ට්‍රි. දිකොමෝනියාසිස්

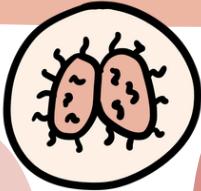
ඇරුන්ස්:

- පාක්ඡරියා බඟ්‍යානෝස්සිස්, ඉරිකොමොනියාසිස්



Vaginal Infection Symptoms

යෝනි මාර්ගයේ ආසාදනලක්ෂණ පිහුපූඩුප්ප තොර්තු අභිජනීකණය



Bacterial Vaginosis (BV):

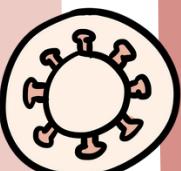
- Watery vaginal discharge that is white, grey or orange
- Strong/unusual smell from the vagina
- Itchiness
- Burning during urination

බැක්ටීරියා ව්‍යුහයේයි:

- සුදු, අල් හෝ තැංකිලි පැහැති දුරවනයක් සහිත යෝනි ජ්‍රාවයක්
- යෝනි මාර්ගයෙන් දැඩි/අසාමාන්‍ය දුගඳක්
- කැසීම
- මුත්‍ර කිරීමේදී දැවිල්ලක්

පාක්මරියා බජිනොසිස්

- බෙංජී, සාම්පල් අල්ලතු ආරානුස් නිරත්තිල්ලිරුක්කුම්නීර්ප පිහුපූඩුප්ප බෙංජීයෙර්හුම
- පිහුපූඩුප්පිල් මුළුන්තු බලුවාන/අසාතාරණ වාසනී
- අරිපු
- සිරුන්නීර්කුම්පොතු එරියුම



Sexually transmitted infections:

- Pain during intercourse, urination or bowel movements
- Abnormal discharge
- Rash or pain
- Fever and fatigue

ලිංගිකව සම්ප්රේෂණය වන ආසාදන:

- සංසර්ගය, මුත්‍ර කිරීම හෝ මලපහ පිටවීමේදී ඇතිවන වේදනාව
- අසාමාන්‍ය විසර්ජනය
- කැක්කුම හෝ වේදනාව
- උණ සහ තෙහෙටුව

පාලියල් ර්තියාක පරුවම නොයිත්තොර්තුක්:

- ෉තුවුරුව, සිරුන්නීර් කුම්ඩ් අල්ලතු කුටල් අසැවුකளින් පොතු බලී
- අසාතාරණ බෙංජීයෙර්හුම
- සීඛී අල්ලතු බලී
- කාය්ස්සල් මර්තුම සොර්බ



Urinary Tract Infection (UTI):

- Burning during urination
- Strong urge to urinate frequently but only passing small amounts of urine
- Dark, cloudy, bloody, and strong-smelling urine

මුත්ර ආසාදන:

- මුත්ර කිරීමේදී පිළිස්සීම
- නිතර මුත්ර කිරීමට දැඩි අවශ්‍යතාවක් ඇති නමුත් මුත්ර කුඩා ප්‍රමාණයක් පිට කිරීම
- අදුරු, අවපනුහැවු, රැකිරය මුෂු සහ දැඩි ගන්ධයක් සහිතව මුත්ර පිටවීම.

සිරුන්ර් පාතෙ තොරූ:

- සිරුන්ර් කුම්පොතු උරියුම
- අඩක්කඩ් සිරුන්ර් කුම්පොතු වෙන් ඉඩු ඇති ප්‍රතිඵලිය යොමු කිරීම
- මුත්ර පාතෙ තොරූ මුෂු සහ දැඩි ගන්ධයක් සහිතව මුත්ර පිටවීම.
- මුත්ර පාතෙ තොරූ මුෂු සහ දැඩි ගන්ධයක් සහිතව මුත්ර පිටවීම.

Yeast Infection:

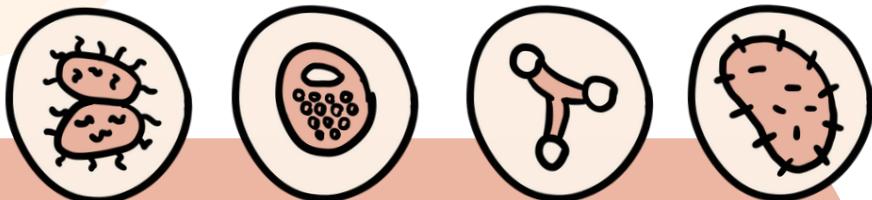
- Thick, clumpy, white vaginal discharge
- Swollen and red vulva
- Itching and burning sensations

සිස්ට් ආසාදන:

- සන, දුර්වර්ණ, සුදු යෝනි ග්‍රෑවයන් පිටවීම
- යෝනි මාර්ගය ඉදිමුණු සහ රත් පැහැ ස්වභාවයක් ගැනීම.
- කැසීම සහ දැවෙන සංවේදනයන්

සැස්ට් තොරූ:

- තුෂ්ක්ත, කොත්තාන, බෙං්ඳෙ යොනි බෙං්ඳෙ යොනි යොනි
- බීක්කම මර්තුම සිවප්ප පිහුපුහුප්ප
- අරිප්ප මර්තුම උරියුම උණර්වුක්



If you experience these symptoms, consult a doctor or health service.

ඔබමෙම රේග ලක්ෂණ අත්විදින්හේ නම්, වෙද්‍යවරයෙකු හෝ සෞඛ්‍ය සේවක් හා සම්බන්ධ වන්න.

இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் சந்தித்தால், மருத்துவர் அல்லது சுகாதார சேவையை அணுகவும்.



Further Information

වැඩි විස්තර

මෙහුම் තකවස්



Womens Centre Sri Lanka ww.shelter@gmail.com
 52/61, Peiris Watte, Ekala, Ja-Ela, Sri Lanka +94 11 2231152
 කාන්තා මධ්‍යස්ථානය ශ්‍රී ලංකාව
 52/61, පිරිස් වත්ත, ඒකල, ජා-අල, ශ්‍රී ලංකාව
 පෙන්කள් මෙයම් පිළිබඳ
 52/61, පීරිස් බාත්තො, එකල, ජා-අල, පිළිබඳ

Child, Adolescent and Family services, counselling and support:
 +94 76 406 7004

පුද්‍ර, නව ගොවුන් වියේ සහ පවුල් සේවා, උපදේශන සහසහය:
 ක්‍රුෂ්‍රත්තක්, මූළුම් පරුවත්තිනර් මත්‍රුම් ක්‍රුම්ප සේවක්, ඇලොචන මත්‍රුම් ඇතරවූ: +94 76 406 7004

Sri Lanka Happy Life Centre provides a safe space for you to talk about infections, pregnancy, contraception: 076 588 4881
 ආසාදන, ගැබේ ගැනීම්, උපත් භාවන ක්රම පිළිබඳ දැනුවත් වීමට ශ්‍රී ලංකා හැඹි ලයින්
 මධ්‍යස්ථානය ඔබට ආරක්ෂිත අවකාශයක් සපයයි:
 නොය්ත් තොරතුක්, කර්පපම්, පිළුප්පා කට්දුප්පා පත්‍රි පොකුවතරු
 පිළිබඳ මකිණ් සියාණ බාජ්‍යකා මෙයම් ඉංකගුණක් පාතුකාප්පාන
 පිළිබඳ මෙයම් පිළිබඳ පිළිබඳ මෙයම් පිළිබඳ මෙයම්: 076 588 4881

Castle Street Hospital for Women
 Castle St, Colombo 00800, Sri Lanka
castlehos@health.gov.lk +94 112 696 231
 මරුත්තුවමණකාන්තාවන් සඳහා කාසල් වීදි රෝහල
 කාසල් ගාන්ත, කොළඹ 00800, ශ්‍රී ලංකාව
 පෙන්කගුණකාන කොට්�ූ තෙරු
 කොට්ටූ සෙයින්ට, කොළඹ 00800, පිළිබඳ

EMFLOWER

— FLOW FEARLESSLY —

This guide was curated by EMFLOWER and Edith Cowan University (ECU) psychology students.

මෙම මාර්ගෝපදේශය EMFLOWER සහ ECU මනෝවිද්‍යා සිසුන් විසින් සංස්කරණය කරන ලදී.

இந்த வழிகாட்டி எம்‌ஃபீவர் மற்றும் ECU உளவியல் மாணவர்களால் திருத்தப்பட்டது.



සුත්‍ර මධ්‍යස්ථානය - ශ්‍රී ලංකාව
Women's Centre Sri Lanka
பெண்கள் மத்தியஸ்தானம்

Global Hand Charity, Inc.

