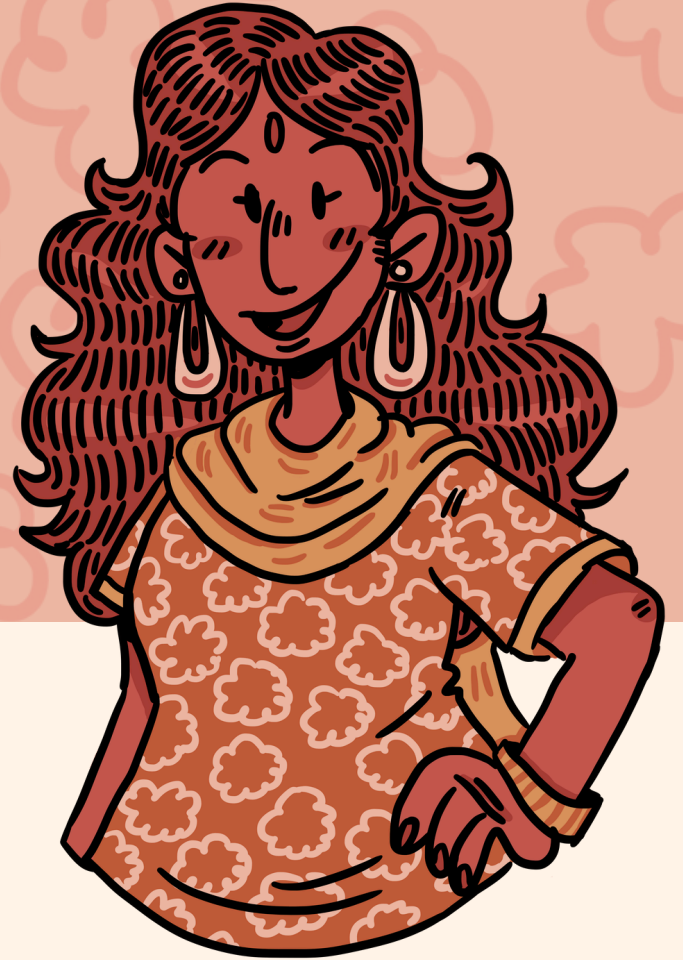


# Your Cycle

A Menstruation Education Guide  
ඔසප් අධියාපන මාර්ගෝපදේශයකි  
மாதவிடாய் கல்வி வழிகாட்டி



Global Hand Charity Inc.



Rotary Club of Badulla



ස්ත්‍රී මධ්‍යස්ථානය - ශ්‍රී ලංකාව

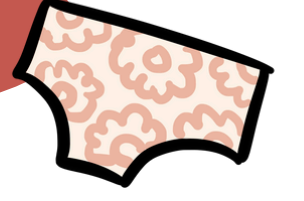
Women's Centre Sri Lanka

பெண்கள் மத்தியஸ்தானம்

**EMFLOWER**

—FLOW FEARLESSLY—

My Cycle  
මගේ ඔසප් චක්‍රය  
எனது மாதவிடாய் சுழற்சி



Name  
නම  
பெயர்

---

---

Age  
වයස  
வயது

---

---

School  
පාසල  
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

ඔසප් වීම ජීවිතයේ වැදගත් අංගයක් වන අතර එය දැරියන්ගේ අධ්‍යාපනයට බාධා නොවන්නක් විය යුතුය. මෙම මාර්ගෝපදේශය සහඔබේ නැවත භාවිතා කළ හැකි ඔසප් යට ඇඳුම් පිලිබඳ මනා දැනුමක් ඔබ ලබාගනු ඇතැයි අපි බලාපොරොත්තු වෙමු.  
ජෙස්, එම්ෆ්ලවර්

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

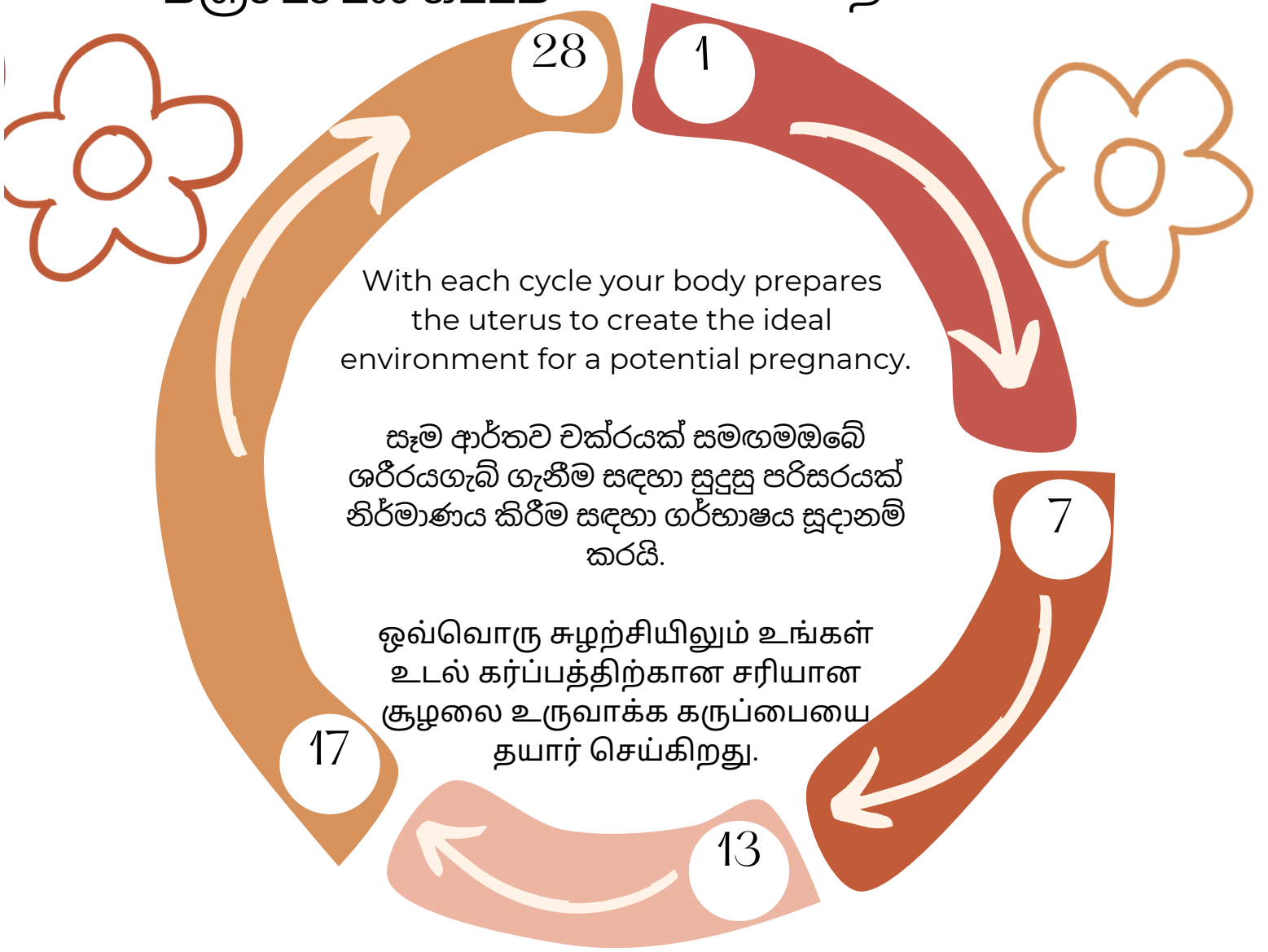
# Menstrual Cycle

## இசைப் லைசர்

### மாதவிடாய் சுழற்சி

**Luteal Phase**  
ஓட்டல் ஈடிசர்  
மஞ்சட்சடல கட்டம்

**Menstrual Phase**  
இசைப் லீதீ ஈடிசர்  
மாதவிடாய் கட்டம்



**Ovulation Phase**  
லீதீல லீலலல  
அண்டலலலலலல

**Follicular Phase**  
ஈரீலீ க் ஈலலல  
ஈஈலலலலலல

## 1. Menstrual Phase: இசை வீதே அடிசர்: மாதவிடாய் கட்டம்:

The beginning of your period.

Contains blood, mucus and uterus lining. Cramps, breast tenderness, irritability and fatigue.

இவ்வே இசை வீதே அடிசர் மெய் வீதே. மெய் தரலசேதி ருமிச, ஸ்லேசீமல சப தரிசாச படுக அபிஓ வீ. டுடர்சே சிபி சர்டேசே வீடனாப, சிசுசுரூ மூடூ லப, துரூசீனா லப சப தைதேபிபுல அகிவீ.

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

## 2. Follicular Phase: ஃலிகுல் அபிசர்: ஃபுலிகுலர் கட்டம்:

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

ஃஸ்டீரஜன் சப சீசுசிகா டுநீசேசன ஃஸீமீசன சபிசன சப அபிசர் வீ. மெய்அடிசர்ஃடி ஃஸீமீ காதீகாபிபிபு இபிசீஃ ஃஸீமீ ஃபுலிகுலர் சபிசன சீசுசிகா ஃபுலிகுலர் கட்டம்.

இந்த கட்டத்தில் பல பெண்கள் தங்களின் சிறந்த உணர்வையும் அதிக ஆற்றலையும் கொண்டுள்ளனர்.

## 3. Ovulation Phase: பிமீல மூலசன: அண்டவிடுப்பின்:

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

சரிசன பிமீலசன், பிமீல கஃசசேசீ சிகுநீ வீதபிமீல மூலசனசீ. சேசீ மூலசனசே சப டீரபிசசன் சிகுநீ வீதநீ சீசு வீச தக. மெய்காலசேசீ சிசுசுரூ மூடூ லப, லப சிசீம ஃபுலிகுலர் அபிசுசுதா அகி வீச தக.

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

## 4. Luteal Phase: லூட்டல் அடிசர் மஞ்சட்சுல கட்டம்:

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

சீரூசேசீசுரூசீ ஃஸீமீசன சீரூசு டுசரிம வீ தகப அபிசீமன் அகிவீ. மஃஸீமீசன சபிசன வீம, சிசுரடச, குரூலூ அகிவீம, லப சிசீம ஃபுலிகுலர் மூடூ வீமமெய் காலசேசீ சபிசனசீமீ லேச அகி வீசதக.

புரூஃஜெஸ்டீரூஃன் உசசம் அடைந்து பின்னர் குறைகிறது. மனநிலை மாற்றங்கள், தலைவலி, முகப்பரு, பதட்டம், வீக்கம் மற்றும் மார்பக மென்மை போன்றவையும் ஏற்படலாம்.



# Benefits of Menstrual Underwear

இசைப் டி அடூமீவலு சீரகிலாஐ

மாதவிடாய் உள்ளாடைகளின் நன்மைகள்

Using safe menstrual products such as this underwear is great as they are:  
டி அடூமீ வுனி ஈரகீகி இசைப் திசீலாடத ஙாலிதா கிரீம ஓதாசூரகீகி வீ.மநீட  
சீலா:

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

discreet  
துலசூகி  
விவேகமான

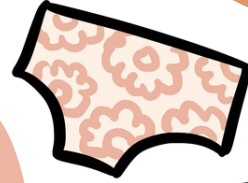
comfortable  
சூலசஐசூடி  
வசதியான

safe  
ஈரகீகிதடி  
பாதுகாப்பான

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

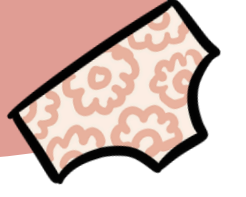
அதெகூந் டி அடூமீ மெந், சீலா ஙாலிதா  
கிரீம஠ சஐசூடி, இ஠஠சாமாந்஠ சாசுலீ சீலிதச  
டீ஠஠஠ கர஠தை ஠ம஠ சஐ இ஠ீ சமீசூரீசூ  
஠கீ஠லிந் கரூ சூ஠லீ஠஠ ஓ஠ சலசடி!

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



# Underwear Care

## යට ඇඳුම් රැකවරණය உள்ளாடை பராமரிப்பு



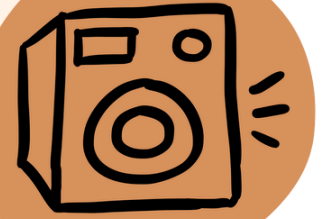
1. Wear and bleed into your underwear. It will catch your period.

ඔබේ යට ඇඳුම්වලට බැහැරවන රුධිරය උරාගැනීම. එය ඔබගේ ඔසප් වීම රුධිරය අවශෝෂණය කරගනී. உங்கள் உள்ளாடைகளை அணிந்துகொண்டு இரத்தம் சிந்துங்கள். இது உங்கள் காலத்தை பிடிக்கும்.

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

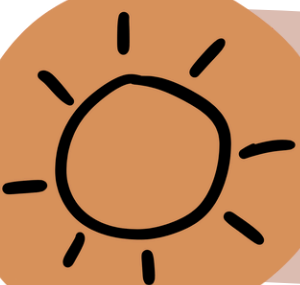
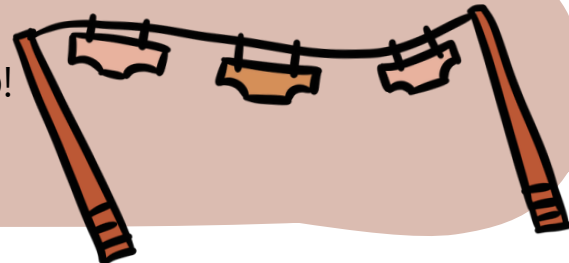
அணிந்த 24 மணி நேரத்திற்குள் கழுவி ஸ்க்ரப் செய்யவும். அல்லது ஊற விடவும்.  
ඇඳීමෙන් පැය 24 ක් ඇතුළත සෝදා පිරිසිදු කරන්න.  
තැතහොත් එයඋරා ගැනීමට ගැනීමට ඉඩදෙන්න.

Use detergent and clean water.  
පිරිසිදු ජලය සහසබන් යොදා සෝදන්න.  
සුத்தமான තண்ணිර් மற்றும் சோப்புடன் கழுவவும்.



3. Dry in the sunshine!

හිරු එළියේ හොඳින් වියළන්න!  
சூரிய ஒளியில் உலர்!





# Discharge Colour Guide

## විසර්ජන වර්ණමාර්ගෝපදේශය

### වெளியேற்ற වண்ண වழிகාட்டி



#### **Clear:**

- Healthy

#### **විනිවිද පෙනෙන:**

- සෞඛ්‍ය සම්පන්න

#### **தெளிவான:**

- ஆரோக்கியமான

#### **White:**

- Healthy
- Yeast infection (if thick and clumpy)

#### **සුදු:**

- සෞඛ්‍ය සම්පන්නයි
- සීස්ට් ආසාදනය (ඝනස්වභාවයකින් යුතු නම්)

#### **வெள்ளை:**

- ஆரோக்கியமான
- ஈஸ்ட் தொற்று (கெட்டியாகவும் கட்டியாகவும் இருந்தால்)

#### **Light Pink:**

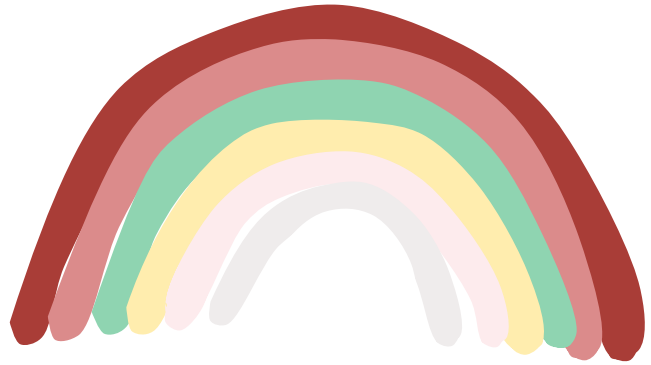
- Vaginal Irritation
- Implantation Bleeding
- Cervical bleed

#### **ලා රෝස:**

- යෝනි මාර්ගයේ අපහසුතාවයන්
- ගැබ්ගෙල රුධිර වහනය

#### **வெளிர் இளஞ்சிவப்பு:**

- பிறப்புறுப்பு எரிச்சல்
- கர்ப்பப்பை வாய் இரத்தப்போக்கு



#### **Yellow:**

- Sexually transmitted disease

#### **කහ:**

- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

#### **மஞ்சள்:**

- பால்வினை நோய்கள்

#### **Black/Dark Red:**

- Beginning/end of menstruation

#### **කළු/තද රතු:**

- ඔසප් වීමේ ආරම්භය/අවසානය

#### **கருப்பு/அடர் சிவப்பு:**

- மாதவிடாயின் ஆரம்பம்/முடிவு

#### **Green:**

- Bacterial vaginosis, Trichomoniasis

#### **අඳුරු කොළ පැහැය:**

- බැක්ටීරියා වෛනෝසිස්ටර. සිකොමෝනියාසිස්

#### **ஆரஞ்சு:**

- பாக்டீரியா வஜினோசிஸ், டிரிகோமோனியாசிஸ்







### 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

### மூත්ர அபாசாதன:

- மூත්ர கிரீமேடி சிசுசீசீம
- தீகர மூத்ர கிரீமெட டூபி அலீஸகாவக் அகி நமூத் மூத்ர கும்பா சீரமாதனக் சிசு கிரீமெ
- அடூர், அலபபூலூ பூ, ரூடீரச மூசூ சப டூபி கன்டசக் சகிதல மூத்ர சிசுசீம.

### சிறுநீர் பாதை தொற்று:

- சிறுநீர்கழிக்கும்போது எரியும்
- அடிக்கடி சிறுநீர்கழிக்க வேண்டும் ஆனால் சிறிதளவு சிறுநீரை மட்டும் வெளியேற்ற வேண்டும் என்ற வலுவான ஆசை
- இருண்ட, மேகமூட்டமான, இரத்தம் தோய்ந்த மற்றும் கடுமையான மணம் கொண்ட சிறுநீர்

### Yeast Infection:

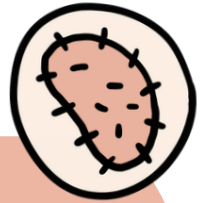
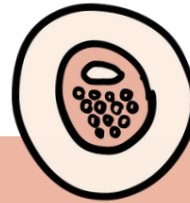
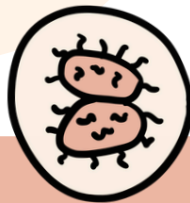
- Thick, clumpy, white vaginal discharge
- Swollen and red vulva
- Itching and burning sensations

### யீஸ்டி அபாசாதன:

- கன, டூர்லர்ஷா, சூசூ யீஸ்டி ஸீரலசன் சிசுசீம
- யீஸ்டி மாரீகச ஓசீமூசூ சப ரன் பூலூ சீலகாலசக் கூசீம.
- ககூசீம சப டூலேன சூவீடனசன்

### ஈஸ்ட் தொற்று:

- தடித்த, கொத்தான, வெள்ளை யோனி வெளியேற்றம்
- வீக்கம் மற்றும் சிவப்பு பிறப்புறுப்பு
- அரிப்பு மற்றும் எரியும் உணர்வுகள்



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

இவ்வெல்ல ரீகல லகூசூ அன்வீடீன்சீ நமீ, வேடீயலரசேகூ கீ யூவீய சீலாலக் கூ சமீலன்ட லன்ன.

இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் சந்தித்தால், மருத்துவ அல்லது சுகாதார சேவையை அணுகவும்.



## Further Information වැඩි විස්තර මෙலும் தகவல்



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, පීරිස් වත්ත, ඒකල, ජා-අල, ශ්‍රී ලංකාව  
பெண்கள் மையம் இலங்கை  
52/61, பீரிஸ் வாத்தே, ஏகல, ஜா-எல, இலங்கை

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

சூமா, නව යෞවුන් විශේෂ සහ පවුල් සේවා, උපදේශන සහසහාය:  
குழந்தைகள், இளம் பருவத்தினர் மற்றும் குடும்ப சேவைகள், ஆலோசனை  
மற்றும் ஆதரவு: +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, ගැබ් ගැනීමේ, උපන් පාලන ක්‍රම පිලිබඳ දැනුවත් වීමට ශ්‍රී ලංකා හැපි ලයිෆ්  
මධ්‍යස්ථානය ඔබට ආරක්ෂිත අවකාශයක් සපයයි:  
நோய்த்தொற்றுகள், கர்ப்பம், பிறப்பு கட்டுப்பாடு பற்றி பேசுவதற்கு  
இலங்கை மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை மையம் உங்களுக்கு பாதுகாப்பான  
இடத்தை வழங்குகிறது: 076 588 4881

Castle Street Hospital for Women  
Castle St, Colombo 00800, Sri Lanka  
castlehos@health.gov.lk      +94 112 696 231  
மருத்துவமனைகாන්තාවන් සඳහා කාසල් වීදි රෝහල  
කාසල් ශාන්ත, කොළඹ 00800, ශ්‍රී ලංකාව  
பெண்களுக்கான கோட்டை தெரு  
கோட்டை செயின்ட், கொழும்பு 00800, இலங்கை

# 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 எம்ஃப்ளவர் மற்றும் ECU உளவியல் மாணவர்களால் திருத்தப்பட்டது.



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

Global Hand Charity™

