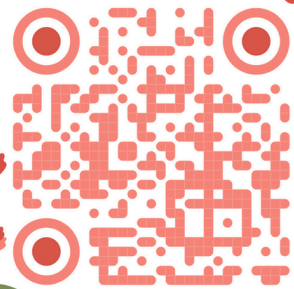




#daja amenge dumo maskar amende
#се грижине една за друга



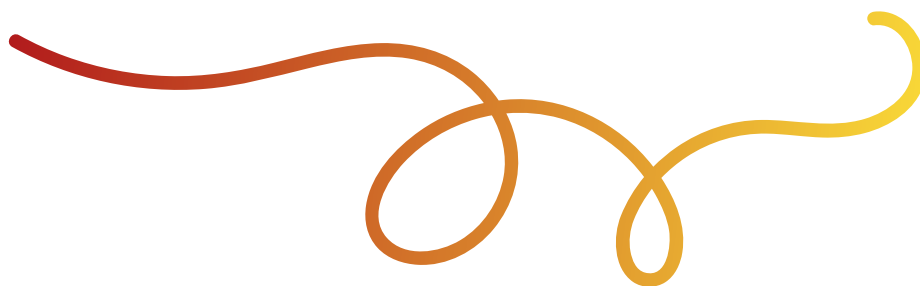
GIRLS' MENSTRUAL CLUB AT SHAIP JUSUF HIGH SCHOOL



„Mission Red”

Menstrualnikano sastipe thaj higiena

*„Barabar peravaja o tabua thaj
formirinaja informirime khedin”*



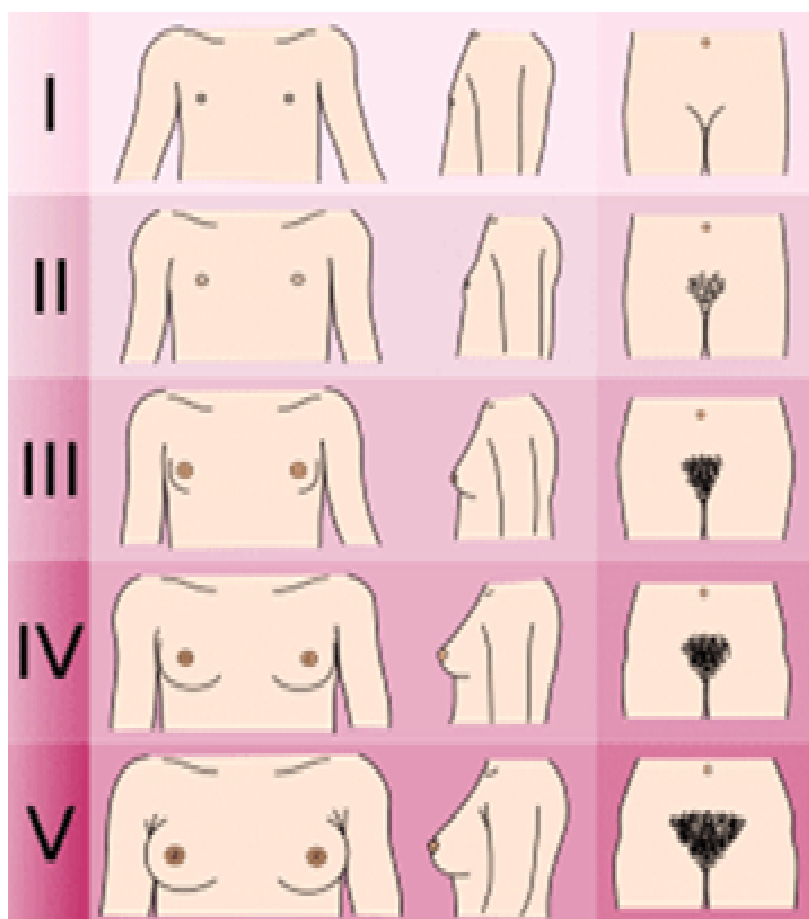
MISSION RED

-GIRLS' MENSTRUAL CLUB -



Fiziologikane thaj emocionalnikane iraniba ko vakti taro puberteti

Puberteti si periodi taro fizikano, emocionalnikano thaj poleskoro bajrovibe, kana o badan tari čhaj lela te zurarel pes ko badan tari beršali džuvli. Akala iraniba kerena pe taro hormonia – estrogeni thaj progesteroni. O puberteti startuinela maškar 8 thaj 13 berša, numa šajdutne si thaj variacie sebepi: geografikano regioni, rasa, dživdipaskoro čhani, haibe, maškar koleste i individua barjola thaj i edukacia. Iraniba kola ovena ko pubertetskoro starti si: sigo barjovibe ko učipe thaj pharipe, čučjengoro barjovibe, barjovibe “ladžutne bala” ki pubikani regia thaj telo kaka, e hangoskoro aver čhaneste ovibe, khonjali mortik thaj aknengoro ikljovibe. I avgo menstruacia (menarha) ovela taro 10 dži 16 berša, isi la tendencia te ovel bi dukhengiri thaj ovela bizo te oven anglederutne simptomia thaj išaretia. O ciklusi šaj te ovel biregularnikano ko avga nekozom berša. Trujal fizikane si thaj emocionalna iraniba: butvar iraniba ko ruheskoro hali, barjardo emotivnikano ovibe, korkoriminsalibe, barjardo stres, anksioznikano ovibe, interesi bašo romantikane relacie, zaruri bašo biathinalipe taro jeria (daj thaj dat), sar thaj emocia kaj “khoni na haljovela man”.



Menstrualnikano ciklusi

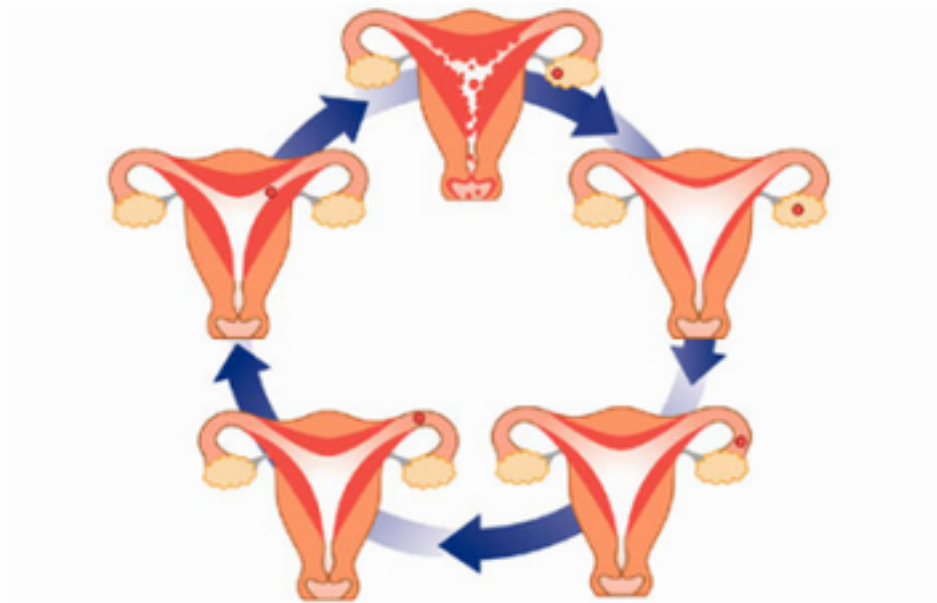


O menstrualnikano ciklusi si fiziologikano procesi koleste čhudena pe o bifertilizirime jare-kelie barabar e mukozaja (sluznicaja) tar uterus (matka) ki forma taro menstrualnikano rateskoro thavdi. O menstrualnikano ciklusi generalno luginela trujal 28 divesa, numa šaj thaj te varirinel taro 21-35 divesa. O termini eumenorea si regularno menstruacia savi lunginela nekozom divesa (generalno taro 3 dži 5 ja 3 dži 8 divesa). O maškaruno ratvaripe ko vakti tari menstruacia si 35, bašo normalnikano gndinela pe taro 10 dži 80 ml.

O menstrualnikano ciklusi startuinela e avgo divesea taro menstrualnikano ratvaripe dži dive so si angleder o avutno thaj ulavela pe ko nekozom faze:

- Menstrualnikani faza (3 dži 8 divesa): i mukoza (sluznica) tar uterus (matka) perela thaj avela dži menstrualnikano ratvaripe.
- I folikularnikani faza (11 dži 17 divesa): o folikule barjona ko ovarie (jajnikja), ko jekajek vakti o andruno nivelo tar uterus (matka) nevjarela pe thaj thuljovela hazrikerindor pes bašo šajdutno jare-keliengoro fertiliziribe.
- Ovulaciakiri faza (12 dži 24 saatia): tromakerela pe o jaro-kelia tar ovarie (jajnikja).
- Lutealnikani faza (12 dži 16 divesa): i mukoza (sluznica) tar uterus (matka) hazrikerela pe bašo šajdutno khamnipe/dovogende ovipe.

Te na alo dži fertilizacia taro jaro kelia, avela dži menstrualnikano ratvaripe kolea startuinela o nevo ciklusi.

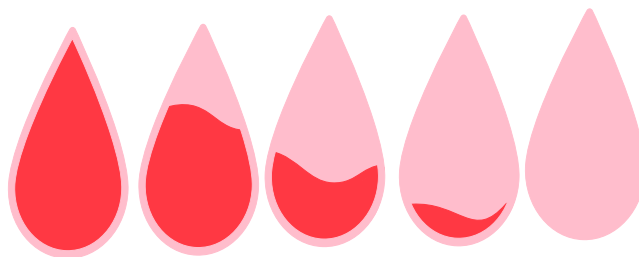


Tipikane menstrualnikane pharipa

O menstrualnikane pharipa (dysmenorrhea) si dukha ko vogjeskoro teluno kotor. Buteder džuvljen si menstrualnikane pharipa anglal ja pala ko menstrualnikano ciklusi. O pharipa šaj te oven ki majkovli forma ja palem te oven odobor zorale so dena pharipe ko sakodiveskere aktivipa. O simptomia šaj te oven ko čhani tari pulsiribaskiri dukh, dukh savi startuinela 1 dži 3 divesa anglal i menstruacia, dukh savi buvljola ko teluno kotor taro dumo thaj muskulia ko so ovela džung, šereskiri dukh, godi-iranibe t.a.



O anglimenstrualnikano sindromi (AMS) si hali savo ovela anglal menstrualnikano ratvaripe thaj manifestirinela pe iranibaja ko emocie, senzitiviteti/kovlipe ko čučja, mangipe te hal pe nesavo hajbe, khindi, depresia, problemia sovibaja, tenziakere emocie, anksioznikano ovibe.



Biregularnikano menstrualnikano ciklusi thaj variacie

Sakova biregularnikano menstrualnikano ratvaripe gndinela pe kaj si biregularnikano ciklusi kova manifestirinela pe irame ciklusengere lungipaja, but kišle ja but bare ratvaripaja ja palem nane ciklusi.

O majbutvar isutne forme taro biregularnikano menstrualnikano ciklusi:

1. Oligomenorea – raritetna/but hari droma menstruacie, ciklusia lungeder taro 35 divesa.
2. Polimenorea – but droma isutne menstruacie, ciklusia majharne taro 21 dive.
3. Amenorea – nanipe nisavi menstruacia ko periodi taro trin ja buteder masekoja.
4. Menoragia – (but baro ratvaripe) – menstruacie but zorale thaj lungevakteskere rateskere thavdipaja, upro 7 divesa.
5. Hipomenorea (kišlo ratvaripe) – ulavdeste kišlo ratvaripe tikne volumenea taro našavdo rat.

O sebepia baš esavke anomalie (biregularitetia) šaj te oven: stresi, iljačia baši kontracepcia, alkoholi, sindromi taro policistikane ovariumja (jajnikja), problemia e tiroidno žlezdaja, hormonengoro disbalansi, iraniba ko badaneskoro pharipe, bišukar hajbe, menopauza.

Kana te roda sasljarnengiri arka?

O menstrualnikano ciklusi te si majbut biregularnikano, te si bare/zorale dukha, but baro ratvaripe ja te na avela menstruacia lungeder periodi.

Rekomandinena pe regularna ginekologikane dikhljariba ko sakola 6 masekoja dži 1 berš.



Klimakteriumi

Klimakteriumi si periodi kana ačhola i funkcia tar ovariumia (jajnikja) kolea e džuvljakoro fertiliteti agorkerela, isindor drastikane sastipaskere thaj psihikane iranibancar. I menopauza nišankerela e palune menstruacia taro džuvljakoro dživdipe thaj ovela kana nane majhari 12 masek menstrualnikano ciklusi redoja. Generalno ovela maškar 45 thaj 55 berša, numa šaj te ovel thaj angleder ja paleder.

Tipikane simptomia kola ovena ko vakti tari menopauza si: tate dalge thaj rakjakoro terledibe, biregularnikana menstrualnikane ratvaripa, vaginakoro šukipe, suneskoro ruminkeribe, šereskere dukha, iraniba ko emociengoro hali, e kokalongere densiteteskoro (gustinakoro) tiknjakeribe (osteoporoza).



Generalnikane nasijatia baš intimnikani higiena

I higiena ki intimnikani zona si but džanli e džuvlenge thaj odova na salde te hošinen pe použeste thaj pofreško, numa thaj te našel pe taro nesave sastipaskere problemia kola šaj te ikljon.

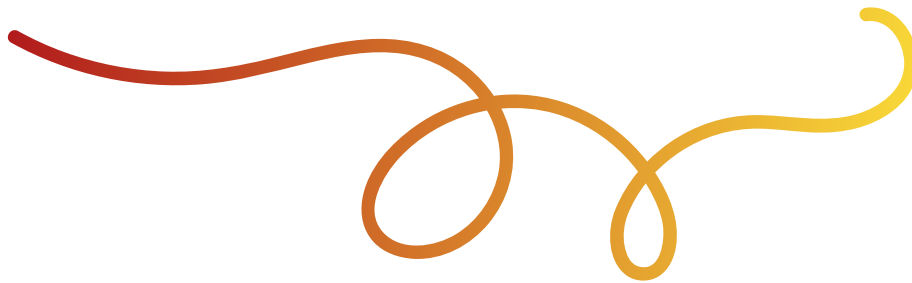


I čačutni intimnikani higiena saikerela pe taro:

1. Lačheste thovibe thaj higiena – tato pani, kovlo, biparfimirime sabuni kole si neutralnikano Ph moldipe. Praktikuinen jekdrom ko dive thaj istemalkeren salde tumari krpa.
2. Pamukoskere telune šeja – kerde taro pamuko so šajdakerela komforti (raatluko) ki intimnikani zona. Ma uraven tank šeja kola šaj te ikeren o terledibe thaj te andaren dži pharipena.
3. Regularno te nevjaren pe o bukja baši menstrualnikani higiena.

Higienakoro ikeribe ko vakti tari menstruacia si taro baro džanlipa bašo sastipe thaj generalnikano šukar hali soske šajdakerela:

1. Mamujkeribe infekcie – o menstrualnikano rat kerela sapankerdo maškar kova šaj te andarel te sikavgjovent bakterie thaj tikne gabe.
2. Mamujkeribe bilači khand.
3. Komforti (raatluko) – užo thaj šuko intimno than si džanlipaja kaj si pobaro komforti (raatluko) thaj tiknjardo riziko tar iritacia, haravipe thaj egzema (fiskie ki mortik).
4. Pošukar menstrualnikano sastipe ko lungo roko.

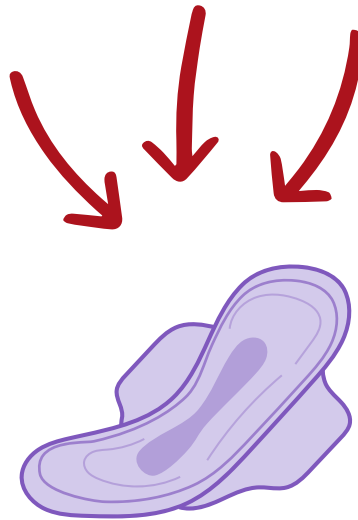


Bukja baši menstrualnikani higiena



Ko majphare divesa taro masek, kamla pe tumenge but absorbiribaskoro produkti kova ka del tumenge siguripe, komforti (raatluko) thaj korkoripakjiv.

1. **Pedia (uloške)** – dizajnirime te absorbirinen i menstrualnikani thavdin, dena komforti (raatluko) thaj higiena, majbutdroma kerde taro pamuko ja sintetikano material. Meninena pe ko sakola 4-6 saatia ko athinalipe taro thavdipaskoro intenziteti.



Anglunipa

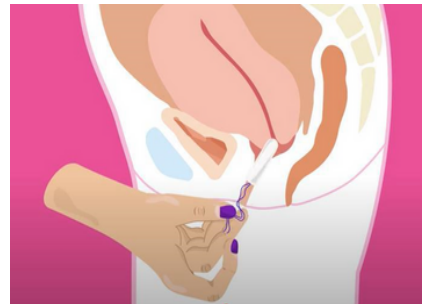
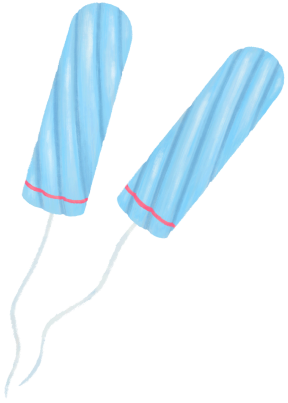
- #Lokhe istemalkeribaske.
- #Arakhena pe ko pobut variante ko athinalipe taro ratvaripaskoro intenziteti.
- #Dena komforti (raatluko).

Maane

- #O pedia (uloške) nane diskretna.
- #Si šajdipe te ikljol o thavdipe lendar.
- #Nane ekologikane produktia sar so si o menstrualnikane sostenja thaj tahtaja.



1. **Tamponia** – čhivela pe ki vagina, si aplikatorea ja bizo leste, dela pe rekomandacia te nevjaren pe (čhiven pe neve) ko sakola 4 dži 8 saatia ko athinalipe taro ratvaripaskoro intenziteti.



Anglunipa

- #Diskretna thaj komforna (raati) baš aktivno dživdipaskoro čhani (sport/nangjovibe).
- #Dena pobaro tromalipe ko phiribe/miškibe
- #Si turli veličine thaj absorbiriba.

Maane

- #Riziko taro toksikano šok sindromi (te čhivgje pe majlungo taro rekomandime).
- #Nane adekvatna sarinenge (ulavdeste odoleng kola si senzitivna ja si len šuki vagina).
- #Nane iradime džuvlenge kolen na sine relacie.





Manstrualnikano tahtaj – fleksibilnikani, kerdi taro silikonu ja guma, savi čhivela pe ki vagina thaj khedela rat ko than tar absorbiribe. Ki te čhiven o tahtaj, avgo kamla pe te „pakjarel pe“, čhivela pe direktno anglal o krlo tar uterus (matka) ja potele ki vagina. O tahtaj čučarela pe duj dži trin droma ko dive.

Tehnike baši menstrualnikano tahtajeskoro pakjaribe



Anglunipa

- #Sigurime si baš istemalkeribe thaj tiknjarena o riziko taro toksikano šok sindromi.
- #E dende lovenge šukar si thaj si ekologikani alternativa.
- #Na šukjarela i vagina, aglunipe taro menstrualnikano tahtaj anglal o pedia (uloške) thaj tamponia si so na dikhljovela.
- #Lungevakteskoro istemalkeribe šaj te trainel (5-10 berša).

Maane

- #Šaj te ovel bikomforno/biraati dženenge so avgo drom čhivena la.
- #Kamla pe sterilizacia pala sakova ciklusi.
- #Učo avguno fijati.
- #Nane iradime džuvlenge kolen na sine intimna relacie.



Menstrualnikane sostenja – specialno dizajnirime te den protekcia, kerde taro butenivelongere, absorbiribaskere thaj panirezistentnikane materialia kola mamujkerena o thavdljaribe thaj bilači khand.



Anglunipa

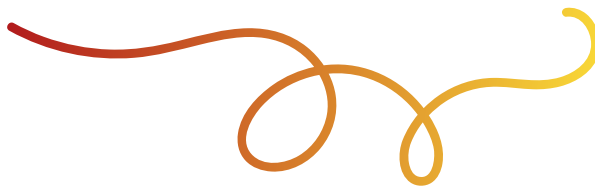
- #Ekologikane – vaver čhaneste taro tamponia thaj pedia (uloške), ola thovena pe thaj palem istemalkerena pe.
- #Ekonomikane – lungu roko baš istemalkeribe so phenela lovengoro garavdipe ko lungu roko.
- #Komforna (raati) – dikhljovena thaj hošinena pe sar normalnikane sostenja bizo te ovel biraatluko.
- #Turlichaneskere – arakhena pe turli absorbiribaja so kerela len adekvatna bašo turli faze taro menstrualnikano ciklusi.

Istemalkeribaskoro čhani

- #Pala ko phiravibe, heljaren len šudre panjea.
- #Thovibe ko vasta ja ki makina ki harni temperatura
- #Thovibe ko vasta ja ki makina ki harni temperatura.
- #Muken te šukjon naturalnikane.
- #O menstrualnikane sostenja šaj te istemalkeren pes korkore ja ki kombinacia e avere menstrualnikane produktencar baši džipherdi protekcia.



Mitia	Faktia
O menstrualnikano ciklusi lunginela 28 divesa	O menstrualnikano ciklusi avela paše ko sekola 28 divesa, numa šaj te lunginel taro 21-45 divesa
Na rekomandinela pe nangjovibe ko vakti taro menstrualnikano ciklusi	Rekomandinela pe te iker a menstrualnikani higiena ko vakti taro ciklusi
Nane šajdipe baš ačhovibe khamni ko vakti taro menstrualnikano ciklusi	Si šajdipe baš ačhovibe khamni ko vakti taro menstrualnikano ciklusi
Nane šajdipe bašo legaribe seksualno legarutno nasvalipe ko vakti taro ciklusi	Šajdutno si te avel dži seksualno legarutno nasvalipe ko vakti taro ciklusi
O dukha ko vakti taro menstrualnikano ciklusi vakerena kaj sijan fertilno (plodno)	E dukhen nane len nisavo phanlipe e džuvljakere fertilitetea (plodno ovibaja)
Na rekomandinena pe intimna relacie ko vakti taro menstrualnikano ciklusi	Ko vakti taro menstrualnikano ciklusi šajdutne si intimnikane relacie istemalkerindor adekvatnikane arakhibaskere bukja
Na rekomandinela pe keribe vežbe ko vakti taro menstrualnikano ciklusi	Keribe vežbe rekomandinela pe baši menstrualnikano dukhengoro kovljaripe
O džuvlja 24/7 si ko AMS	O AMS sikavela pe ki paluni faza taro masekoskoro ciklusi (jek dži duj kurke anglal o menstrualnikano ratvaripe)



Faktoria kola kerena asari ko reprodukciakoro sastipe:

Hormonengoro balansi – si le rolja ki regulacia tar ovulacia thaj menstrualnikano ciklusi.

Dieta thaj hajbaskoro čhani – nesave parvarutne bukja sar so si vitaminia thaj mineralia šaj te keren asari upro fertiliteti.

Fizikano aktivipe – tikno ja prebut.

Stresi – si le džanlo asari upro hormonia so šaj te andarel dži rumibe ko menstrualnikano ciklusi, anovulacia, numa thaj bifertiliteti.

Badanskoro pharipe – butbaro pharipe ja anoreksia šaj te andaren dži ruminkeriba.

Nasvalipa – sar so si policistikane ovariumja (jajnikja) thaj infekcie ko genitalna organia.

Berša – o džuvlja arakhena pe fertilitetskere tiknjaribaja pala ko 35-to berš.

Hronikane nasvalipa – dijabetes, hipertenzia, avtoimuna nasvalipa t.a.

Dahaneskoro piibe thaj istemalkeribe alkoholi – si len direktno negativnikano asari upro fertiliteti thaj reprodukciakoro sastipe.



Higienakere maškareskoro pošukarkeribe ko sikljovnja

Ko sikljovnja kamla pe te oven funkcionalnikane, uže thaj resutne sanitarnikane komboja kola ka andaren ko anglunikeribe o sastipaskoro maškar thaj suporti e menstrualnikane higienake.

Rekomandacie:

Investiribe ko lačharibe thaj ikerdipe taro WC.

Deibe bilovengere produktia baši menstrualnikani higiena kolea ka tiknjarel pe i ekonomikani bariera bašo resibe dži lende.

Deibe dži džanlipe baši menstrualnikane higienakoro džanlipe thaj sar kamla pe te istemalkerel pe o WC.

Arakhibe efektivnikano sistemi bašo vastaribe o menstrualnikano gunoj saikerindor regularno korpengoro čučaribe.

Čhivibe džipherde informativnikane materialia ko sikljovnjakere toaletia kola ka den sikavina thaj nasijatia bašo higienakoro ikeribe.

