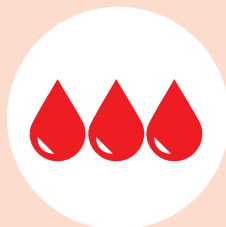


E vložka, savi tuke thoves ča jekhvar

Sar avri te kidel oja nekfeder?

SAR ZORALI HIN E MENŠTRUACIJA

Pal oda, savi tut hin e menštruacija – ča čeporo, čeporo buter, vaj zoral'i – tuke kide avri o vložki (hin upre sikhade o apsora – čepo, abo buteder).



SAR DIČHON AVRI

Kide e vložka tiš pal oda, savi teluñi gača ures the pal oda, či tuke thoves e vložka d'ivese, abo pre rat (ola pre rat andre pende džanen te cirdel buter rat).



ŠTILOS

Le phakenca, či na? E vložka le phakenca, te ureha lači cholovori, tuke feder l'ikerela pro than.



* O tanga nane lače, te tuke kampil e vložka, bo odoj na l'ikerel. Šaj tut na šunes mišto.

* Daras, kaj oda pachinela? Ta thov tuke nevi vložka sako štar ori, abo sar kampil. Perše d'ivesa oda kampil nekbuter.

+ SO HIN LAČES
Cines andro but sklēpi, hin but varijanti

— SO NANE LAČES
nane but ekologicka, na šunes tut la vložkaha mišto, šaj oda pachinel, našti la vložkaha džas andro bazenos

* Te tuke thoves nevi vložka, ta šaj ola nažuža pařares andro papiris, andre savo has e nevi vložka. Avka na daraha, kaj vareko dikhela andro košos tiri ratvalard'i vložka.

* Te tut la vložkaha na šunes mišto, šaj probines aver značka, šaj tuke la thoves čeporo avresar, dikh, či andre nane imar but rat, probin aver cholovori, abo predal tute o vložki nane lače, u šaj probines vareso nevo!

⌚ KECI VLOŽKI KAMPEN
4–5 vložki pre jekh menštuacija

💰 KECI O VLOŽKI MON
Tel o 3 berš
3 900–4 900 Kč (oda hin pal oda, keci tuke kampil, savi značka cines)

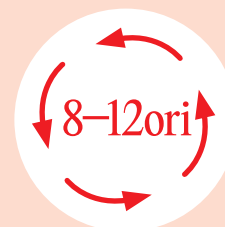
Menštruačne cholovora

Sar oda hin?

💧 O menštručne cholovora hine maj kavka sane, sar normalna cholovora, nane oda pherno.

💧 Hin andre funkčna pochtanora, save andre pende cirden o rat, sig šuťon avri, murdaren o bakteriji u te len ures, nič na pachinel.

💧 Pal 8–12 ori ures nevi cholovori – oki rajbines u pale len šaj ures.



Sar mišto te kidel avri?

SAR ZORALI HIN E MENŠTRUACIJA

Hin oda avka, sar te hin tut o tamponos, abo e vložka – o cholovora hine pre nazoral'i menštuacija, pre čeporo buter, abo pre but the ekstra zoral'i.



SAR BARI KAMPEL U SAR SIĐI

Džal pal oda, sar bari u savo tipos cholovori ures – šaj tut hin klasicko cholovori, dži upre pro per, o brazilki the le čipkenca! Akana hin imar but, sostar te kidel avri.

+ SO HIN LAČES
komfortos, ekologicko varijanta, l'ikeren buter avri u na musaj cinavkeres aver

— SO NANE MIŠTO
mon buter love te kames peršivar te cinel, kampil len pale the pale te rajbinel

* Sar hine neve, ta len kampil peršo te rajbinel, vaš e absorcija.

* E cholovori ma rajbin la avivažaha e avivaž mosarel e absorcija. Gin tuke o inštrukciji, save hin thode paš o cholovora, save tuke kidl'al avri.

* Šaj len cines buteder čechikone firmendar, den pen te cinel the andro drogeriji dm.

⌚ KECI KOTORA KAMPEN
2–3 cholovora pre jekh d'ives. Šaj len rajbines, u pale ures. Vašoda tuke kampil pre calo menštruacija vaj 4–6 kotora (te tut ela buter, ta oda hin feder).

💰 KECI MON
Vaš jekh cholovori šaj poťines 500 koruni u l'ikerena tuke avri the 3 berš. Poťineha vaše tel o trin berš 2 000–3 000 Kč (pal oda keci kotora tut ela, u andre savi kvalita).



Tamponos

Sar te kidel avri oda lačo?



Peršivar probin ola cikneder u palis bareder – dikheha, sar tut šuneha. Te tut šuneha mišto, aŕe o tamponos na lela savoro rat, te ela e menštruacija zoraleder, ta probin bareder.



Savi menštruacija tut hin, ta kide avri mini, normal, super abo super plus.

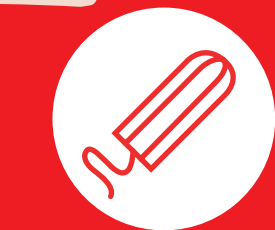
SAR MIŠTO O TAMPONOS TE THOVEL PRO THAN

1

Mor tuke o vasta. O tamponos leha avri avka, kaj bondžaloŕa la folijaha, andre savi hino (e folija ma čiv andro budaris).

2

Cirde andre tute o luftos, te hin tiro teštos lokeder.



3

Cirde e dorica, te hin te dikhel. Palis šaj des o tamponos andre vagina.

4

Probin, sar tuke oda džala feder (te bešeha pro budaris, jekh pindro upreder či pre vaňa, abo vareso aver).

5

Polokes probin, sar oda džal nekfeder, u ispile les mek čeporo, kaj oda džala (ma dara, na našlola andre tute!).

6

Te hin lačhes pro than, nič na šunes. Te les šunes andre, probin les te ispidel mek čeporo.

7

Angluno hin o tamponos sakovar te lel avri! (Nekbuter šaj jel jekh tamponos 8 ori).

8

Ča cirdes e dorica u les les avri. Ma av andro stresos, ela oda feder.



Kaj hin o tamponos, sar les les avri, bareder, hin normalno – hin andre o rat.



So kampil le tamponoha te kerel raŕi – le tamponoha šaj soves, angluno hin te thovel nevo, sar džas te sovel, u maj sar uštes upre, ta kampil te thovel aver.



Te thovel peske pale the pale nevo tamponos hin angluno!

Te mukeha jekh tamponos but ori, ta oda hin but nalačo predal tiro sastipen, ma bister upre!



SO HIN MIŠTES nane tut e vložka, na kampil te daral, hoj tuke e vložka perela avri, šaj leha džas andro bazenos



SO NANE MIŠTO nane avka ekoloģicko



KECI KOTERA KAMPEN 4–5 tamponi pre jekh dšives / 20–25 pre jekh menštruacija



KECI MON O TAMPONI Tel o trin berš 4 680–5 880 Kč (džal pal oda, keci u savi značka tuke kampil)

Menštruačno kališkos / ajsa sar visardo čaroro

Ŗikerel o rat, savo palis čhives / čhores avri u plokines les avri tate paňeha (ma mukh buter sar 12 ori). Pal e menštuacija les taves avri u oda hin savoro! Thoves tuke les pale the pale u te oda kereha mišto, ta Ŗikerel avri pandž berš the buter.



KECI MOL vareso pašal 500 koruni (vaš o trin berš oda hin 500 koruni)



SO HIN MIŠTES na poňines ajci love u hin buter ekoloģicko, te les hordines ta pal leste na džanes u šaj leha džas andro bazenos



SO NANE MIŠTO kampil pes le kališkoha čeporo te sikhŖol te kerel, aŕe nane oda nič, so na džaneha!



Financováno
Evropskou unií



Nora

Infografika vznikla v rámci projektu
Konec ženských tabu v komunitě Brno.

Menštruačno huba / chundrul

E huba/chundrul hin naturalno, kikidel pes pro nekcikneder kotor u ispidel pes andre vagina, kaj andre late džal o menštučno rat. Pal 2–8 ori la kampil te lel avri, te plokinel andro paňi, kikidel avri o paňi u te thovel la pale.



Pal e menštuacija la žužareha andro paňi le loneha.



KECI MOL mol vaj 150 koruni / Ŗikerel avri vaj 6 čhon (tel o 3 berš oda hin 900 Kč)

O vložki le pochtanestar

Hin oda buter ekoloģicko varijanta sar normalna vložki, šaj len rajbines sar o menštučna cholovora.



KECI MON jekh kajsi vložka mol vaj 100 koruni (tel o 3 berš tut mona 2 000 Kč)

Menštruačno materijalos

He, so tu
tuke thoves?

Nane tut
varešo?
ChudŖom
pre ma.

