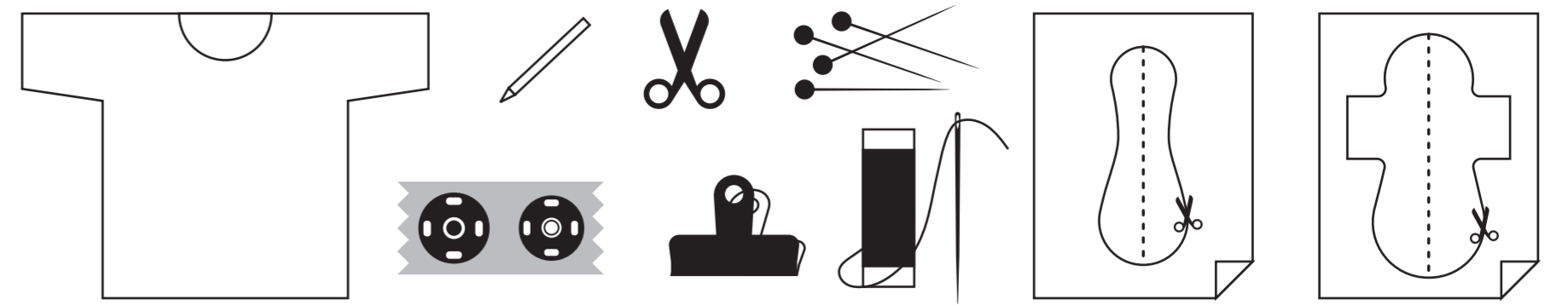


How to make a Reusable Sanitary Pad using old t-shirts

كيفية صنع فوطة صحية قابلة لإعادة الاستخدام باستخدام قمصان قديمة
 Cara menjahit pad-guna semula dengan T-Shirt lama

Items you need / الأشياء التي تحتاجها / Bahan-bahan yang diperlukan

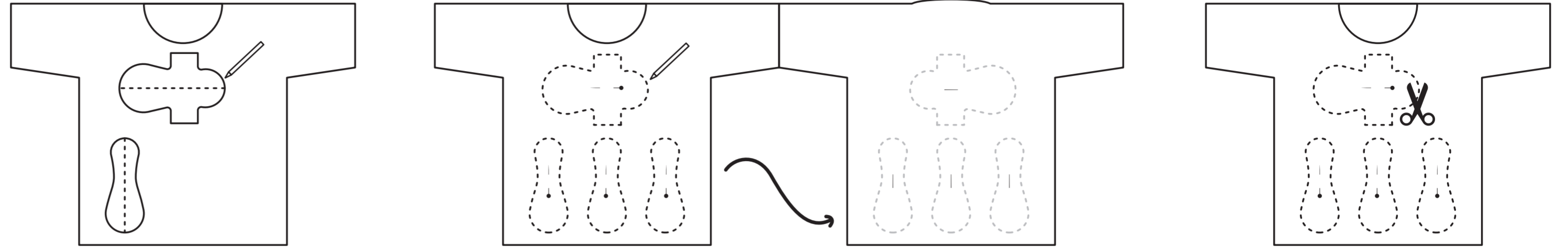


1

Trace and cut your T-shirt.

ابدأ بالكوتور ثم قص قميصك

Tekap dan gunting T-shirt.

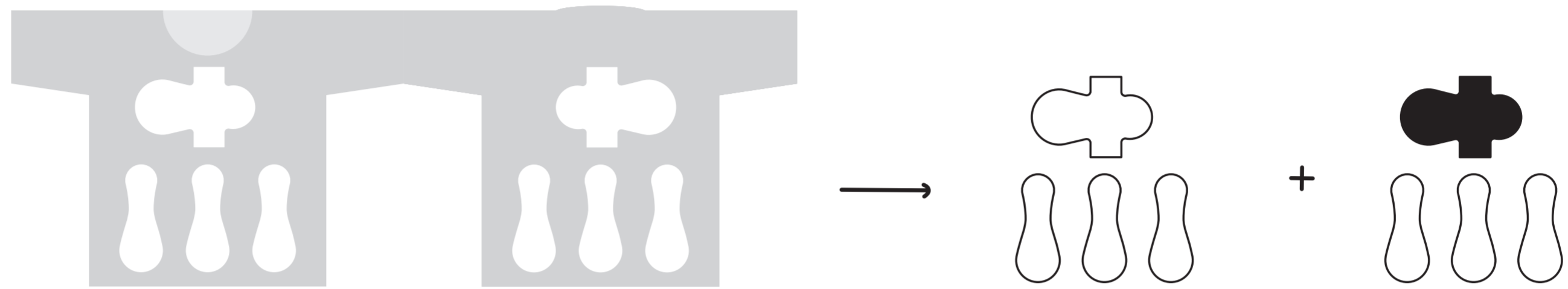


2

6 inner and 2 outer layers

6 طبقات داخلية و 2 طبقات خارجية

6 helai lampiran dalam, dan 2 helai lampiran luar.

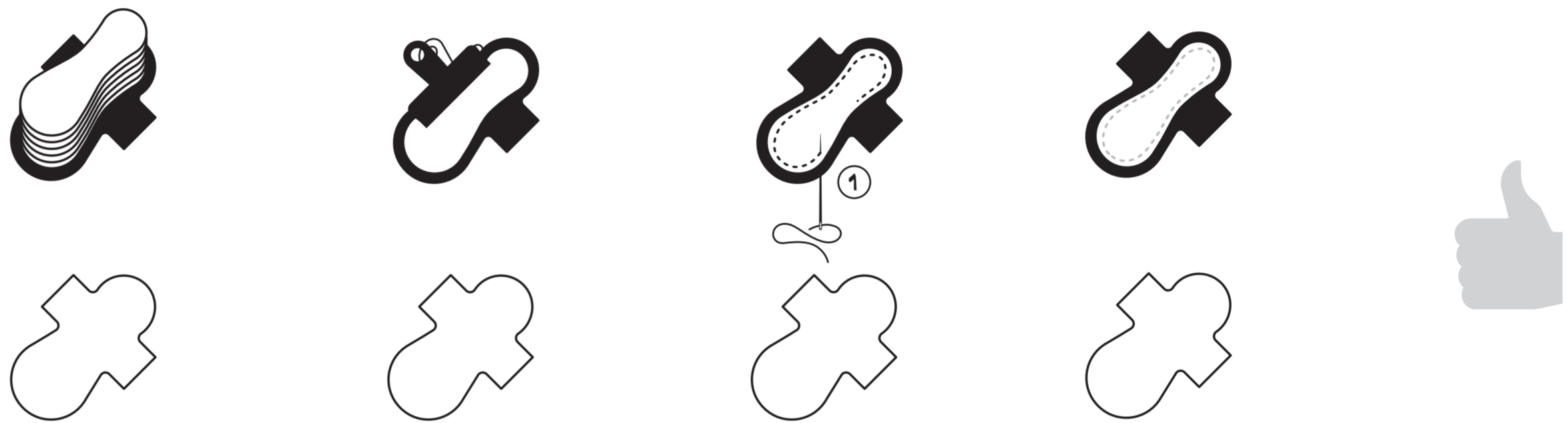


3

Attach and sew the inner layers to one outer layer.

قم بوصل الطبقات الداخلية و خياطتها مع طبقة خارجية واحدة

Cantumkan dan jahit semua helaian dalaman. bersama satu lampiran luar.

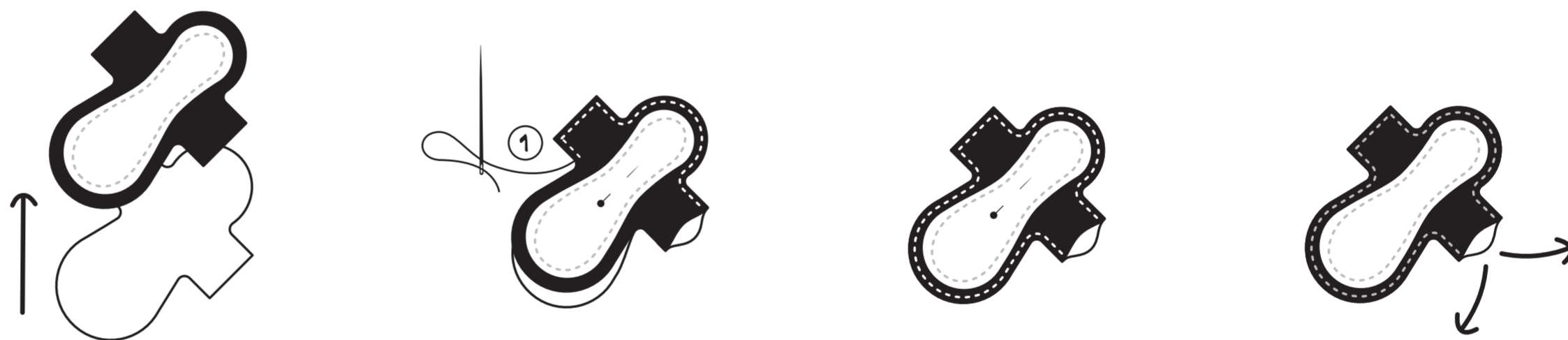


4

Attach and sew the outer layers together. Leave a hole.

قم بوصل الطبقات الخارجية مع بعضها البعض. اترك حفرة

Cantum dan jahitkan helaian lampiran luar bersama-sama. Tinggalkan satu lubang.



5

Turn the pad inside out through the hole.

اقلب الفوطة من الداخل إلى الخارج من خلال الفتحة

Terbalikkan pad, dari dalam ke luar lubang tersebut.

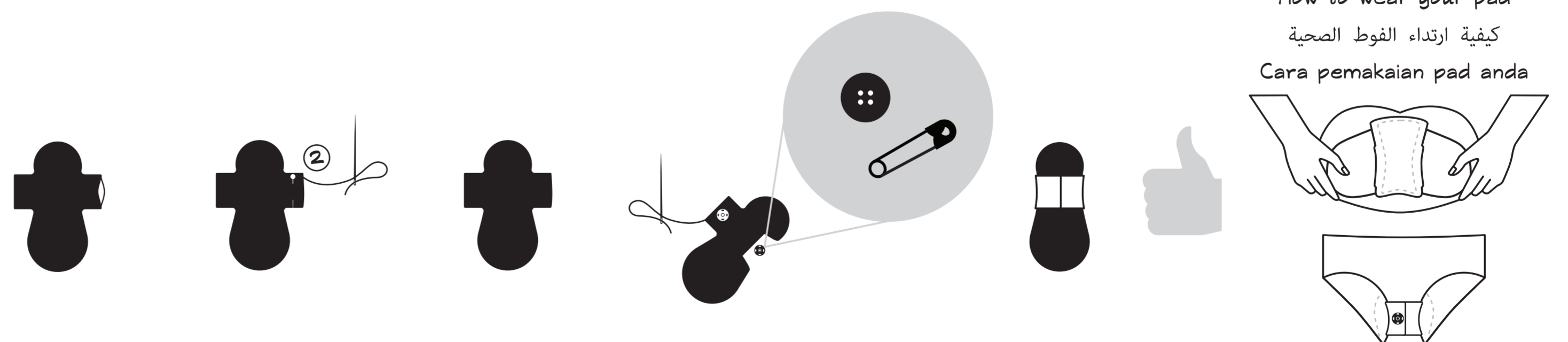


6

Close and sew the hole, and affix a closure.

أغلق الحفرة و قم بخياطتها الصقها وأغلقها جيدا

Tutup dan jahit lubang itu. Jahitkan pilihan butang penutup anda.



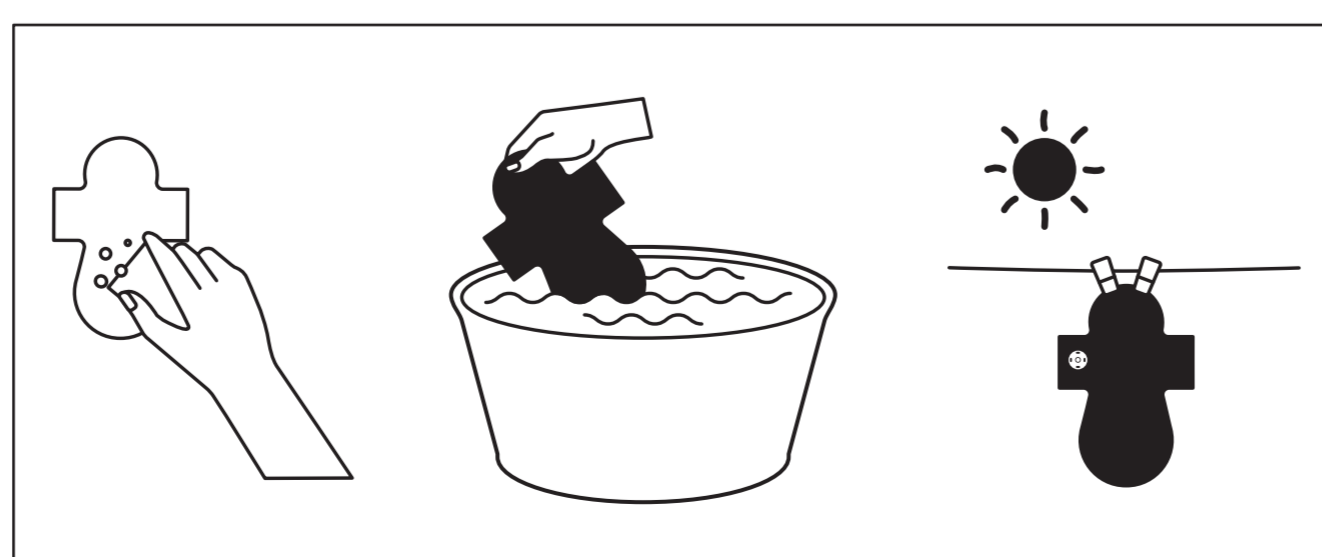
How to wear your pad
 كيفية ارتداء الفوط الصحية
 Cara pemakaian pad anda

7

How to care for your pad

كيفية غسل الفوط الصحية

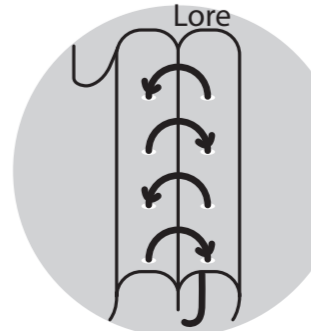
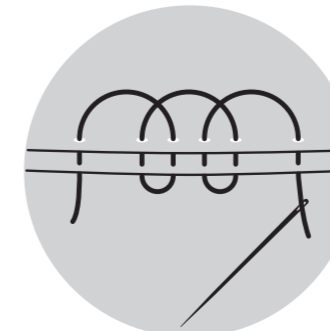
Cara-cara penjagaan pad-guna semula anda



Stitch suggestions:

① Backstitch

② Blindstitch

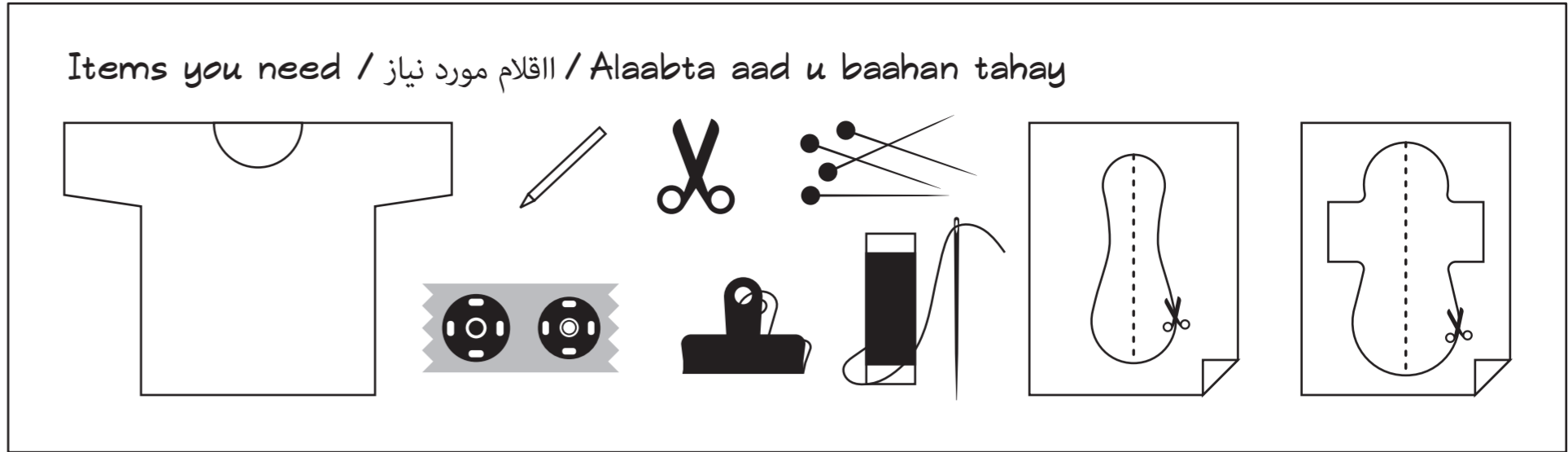


Organised by
 TAYLOR'S
 HOSTEL MANAGEMENT

Designed and illustrated by
 TAYLOR'S
 UNIVERSITY THE DESIGN SCHOOL

How to make a Reusable Sanitary Pad using old t-shirts

چگونه نوار بهداشتی قابل استفاده مجدد از تی شرت های کهنه ساخت
Sida loo sameeyo suufka fayadhowrka ee dib loo isticmaali karo.



1

Trace and cut your T-shirt.
خط کشی کرده و تیشرت را برید.
Raadso oo jarjar funaanadaada.

2

6 inner and 2 outer layers
تان را برید شش لایه داخلی و دو لایه بیرونی بگذارید.
Si aad u hesho 6 lakab oo gudaha ah iyo 2 lakab oo dibedda ah.

3

Attach and sew the inner layers to one outer layer.
لایه های داخلی را روی هم گذاشته با یک لایه بیرونی بدوزید.
Ku dhaji oo ku tol lakabyada gudaha hal lakab oo dibedda ah.

4

Attach and sew the outer layers together. Leave a hole.
لایه ها یکجا کرده و لایه های بیرونی را با هم بدوزید. یک سوراخ بگذارید.
Ku dhaji oo isku tola lakabyada korkoda. Dolaal uu baneey.

5

Turn the pad inside out through the hole.
وار را از داخل سوراخ به طرف بیرون بکشید.
Suufka ku daadi gudaha dolaalka.

6

Close and sew the hole, and affix a closure.
آنوار را بسته کرده سوراخ را بدوزید. یک دریچه بچسبانید.
Xidho oo tolo dolaalka. Xiir dolaalka.

How to wear your pad
چگونه پد خود را بپوشیم
Sida loo xirto

7

How to care for your pad
چگونه پد خود را تمیز کنید
Daryeelo suufkaaga.

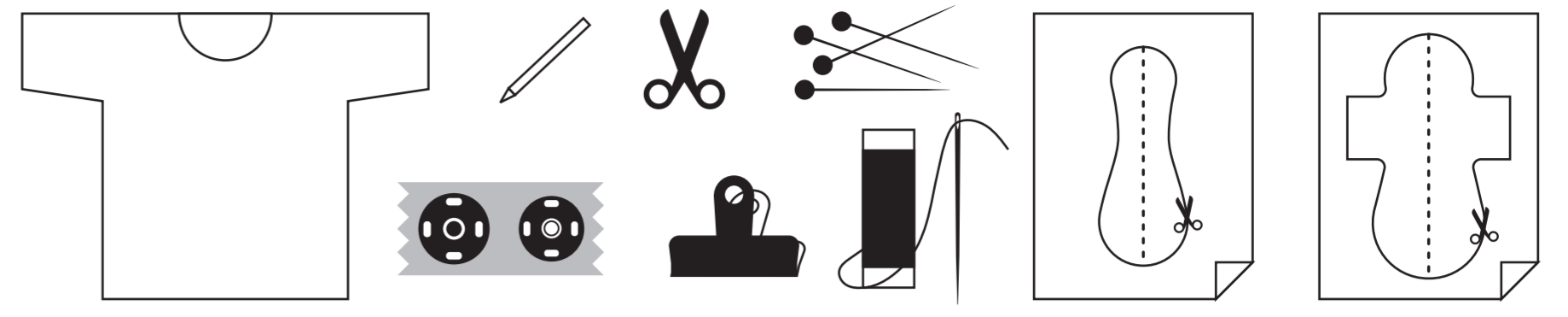
Stitch suggestions:
① Backstitch ② Blindstitch

How to make a Reusable Sanitary Pad using old t-shirts

တီရှပ်ဟောင်းများကို အသုံးပြု၍ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော အမျိုးသမီးလစဉ်သုံး (ဆန်နစ်ထရီ ပတ်စ်) ပြုလုပ်နည်း။

پرانے ٹی شرٹس کا استعمال کرتے ہوئے دوبارہ قابل استعمال سینیٹری پیڈ بنانے کا طریقہ

Items you need / လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ / جن چیزوں کی آپ کو ضرورت ہے

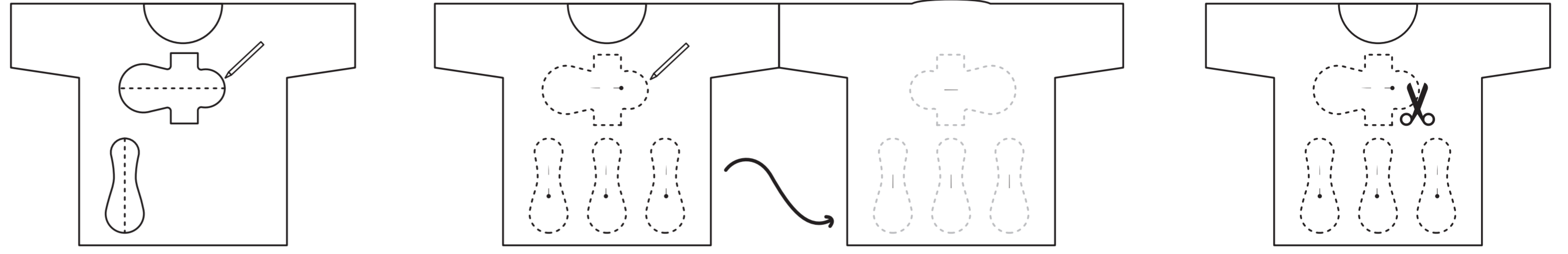


1

Trace and cut your T-shirt.

ခုရရှိရန် တီရှပ်တွင် ပုံစံမှတ်သား ညွှန်လိုက်ပါ။

دیٹے گئے خاکہ کو ٹی شرٹ کے اوپر رکھیں اور اسے کاٹ دیں

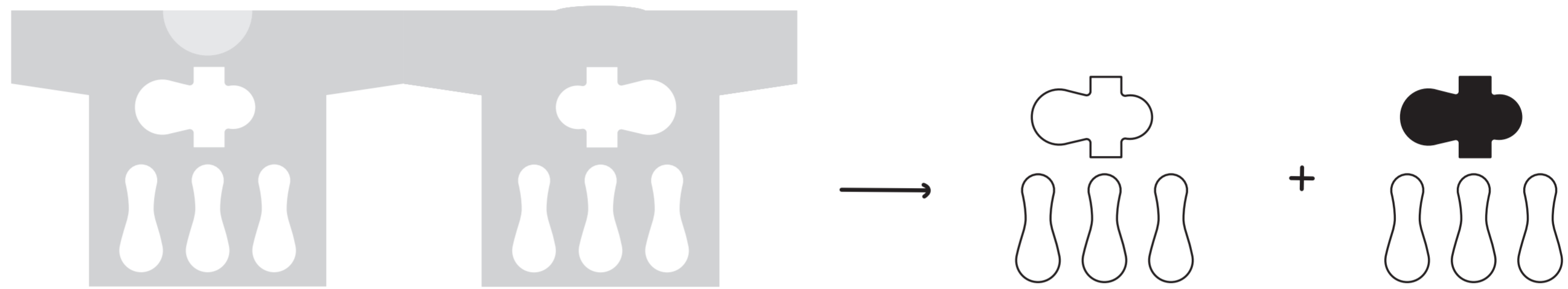


2

6 inner and 2 outer layers

အတွင်းပိုင်းအလွှာ ၆ ခုနှင့် အပြင်ပိုင်းအလွှာ ၂

چه اندرونی اور دو بیرونی تہوں

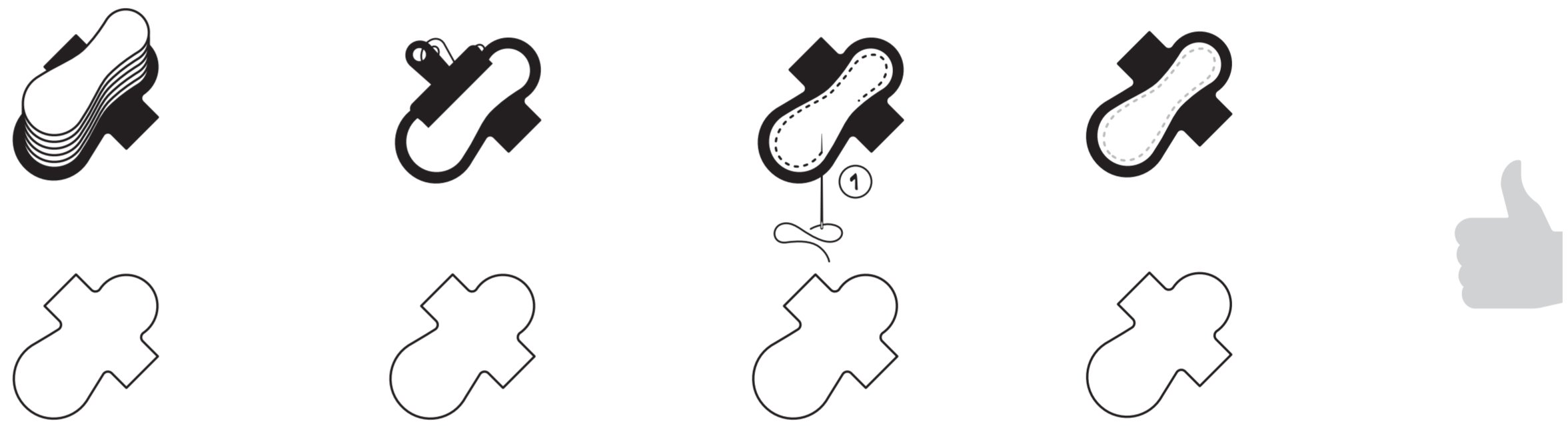


3

Attach and sew the inner layers to one outer layer.

အတွင်းပိုင်းအလွှာများ (၆ ခု) ကို အပြင်ဘက်အလွှာ (၁) ခုနှင့်ပူးကပ်ပြီး ချုပ်ပါ။

اندرونی تہوں کو ایک بیرونی تہوں سے جوڑیں اور سی لیں

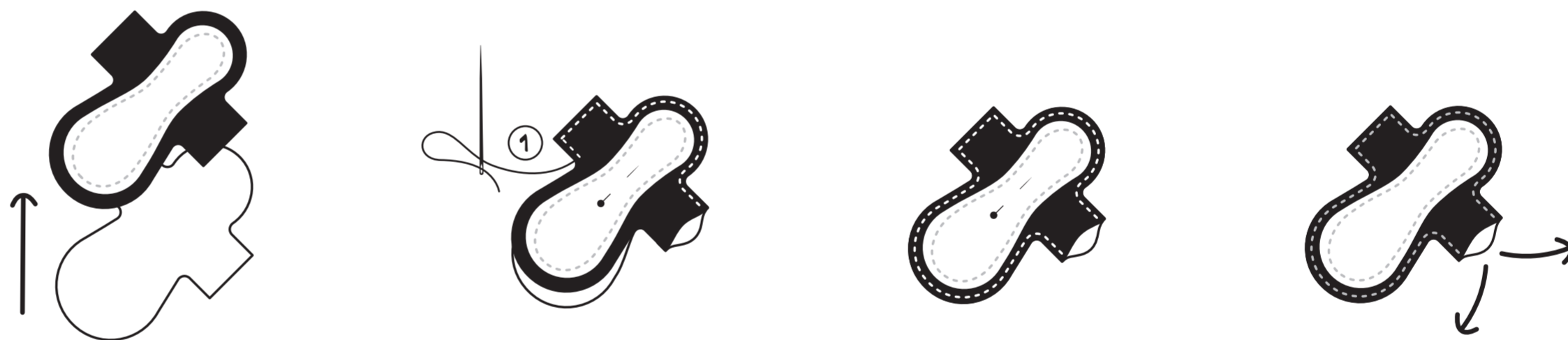


4

Attach and sew the outer layers together. Leave a hole.

အပြင်ဘက်အလွှာ (၂) ခုကို အတူတကွ ကပ်ပြီးချုပ်ပါ။ အပေါက် (၁) ပေါက် ချန်ထားပါ။

بیرونی تہوں کو ایک ساتھ جوڑیں اور اکٹھاسی لیں- ایک سوراخ چھوڑ دے



5

Turn the pad inside out through the hole.

အပေါက်မှတစ်ဆင့် အတွင်းပိုင်း ပတ်စ်ကို အပြင်သို့ လှန်လိုက်ပါ။

پیڈ کو سوراخ کے ذریعے اندر سے باہر نکال لیں

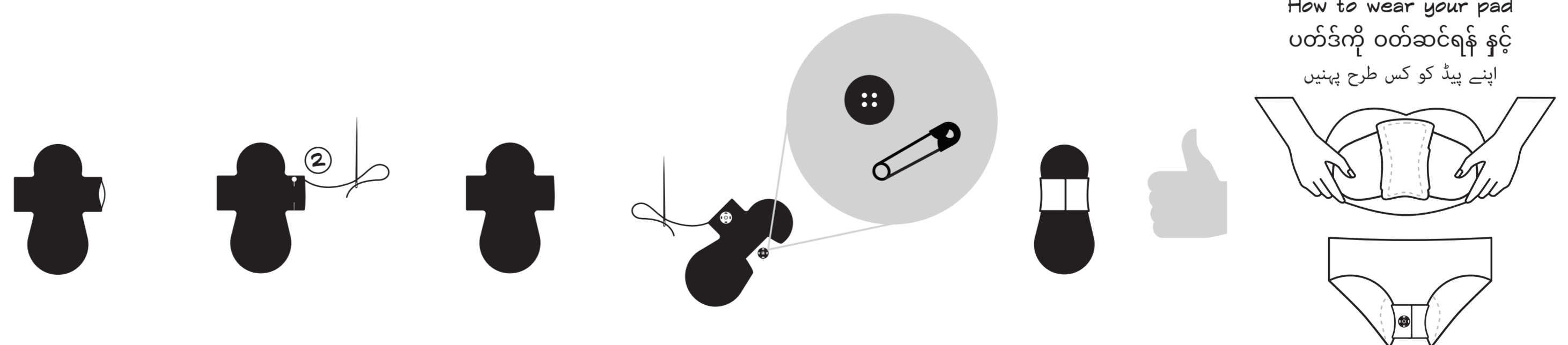


6

Close and sew the hole, and affix a closure.

အပေါက်ကို ချုပ်ပြီး ပိတ်ပါ။ ပိတ်စ တခုနှင့်တခု ကပ်ချုပ်ပါ။

سوراخ بند کریں اور سی لیں اور اسے بند کرنے کیلئے بٹن یا پن کا استعمال



How to wear your pad
ပတ်စ်ကို ဝတ်ဆင်ရန်နှင့်
اپنے پیڈ کو کس طرح پہنیں

7

How to care for your pad

သန့်ရှင်းအောင်ဂရုစိုက်ရန် လမ်းညွှန်

اپنے پیڈ کی دیکھ بھال کرنے کا طریقہ

