|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タガログ語 |
| 50 | 布ナプキンの作り方 | Paggawa ng telang napkin |
| 女性にとって生理用品は必需品です。物資が十分に行き届くまでの間、タオルハンカチや綿の下着、古着など吸水性のある布を使って、ナプキンを簡単に作ることができます。 （PDFファイルに写真付きの解説があります） | Ang napkin ay isa sa mga kinakailangan gamit para sa mga kababaihan. Habang kulang pa ang mga gamit na kinakailangan sa pang-araw-araw na buhay, madaling makakagawa ng napkin na gamit ng telang madaling makakasipsip ng tubig tulad ng tuwalya, panyo, underwear na gawa sa bulak o damit na segundomano.   1. Ihanda ang telang kasinlaki ng panyo (20〜25cm×20〜25cm).      1. Tiklupin paginta ang 1/3 na bahagi sa kanan at kaliwa.      1. Ilagay sa ibabaw ng underwear.      1. Kapag walang tubig, baliktarin ninyo ang pagtitiklop ng tela para magamit uli ang malinis na bahagi ng tela. |