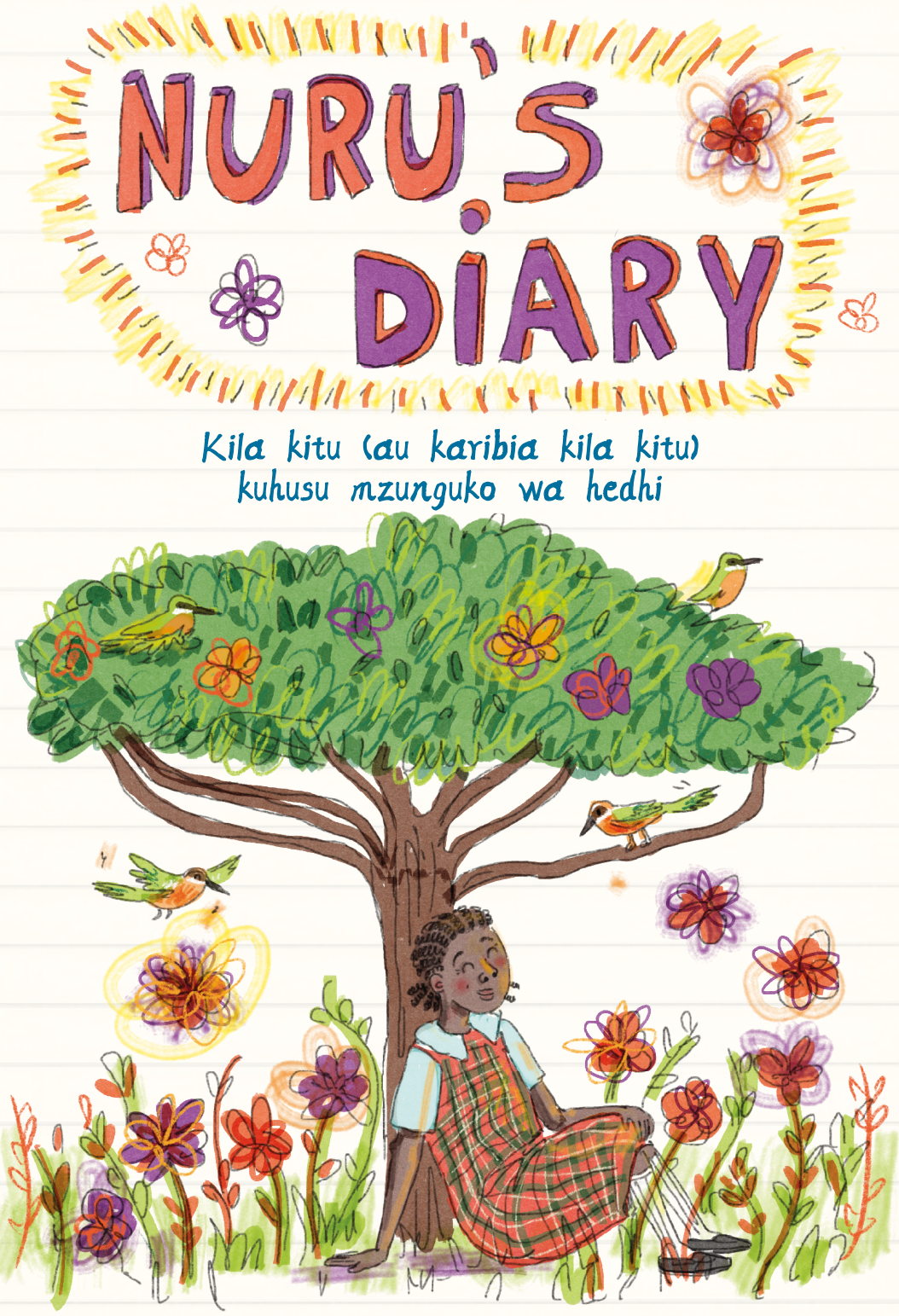




Kimeandikwa na *Claudia Bellante*

Kimechorwa na *Ludovica Sodano*

NURU'S DIARY



*Kila kitu (au karibia kila kitu)
kuhusu mzunguko wa hedhi*

This publication is made in partnership with Education Above All's Educate A Child programme.

This publication was created with the contribution of the Italian Agency for Development Cooperation. Its contents are the sole responsibility of WeWorld and do not necessarily represent the views of the Agency.

NURU'S DIARY

Kila kitu (au karibia kila kitu)
kuhusu mzunguko wa hedhi



Habari! Jina langu naitwa
Nuru, nina miaka kumi na
mbili, na bila shaka, mimi ni
mwanafunzi.

Napenda kusoma vitabu
na natamani ningekuwa
na nguvu za ajabu ili
kuboresha maisha ya
wasichana duniani kote!
Pia napenda kuimba,
hasa katika kwaya pamoja
na marafiki zangu.



Kwa sababu najua
kwamba kukua kunaweza
kuja na changamoto,
niliamua kuandika shajara
hii ili kusaidia wasichana
kama mimi na wewe
kuelewa kinachotokea wakati
wa hatua ya ukuaji hasa hatua
maarufu ambayo mara nyingi
huwaogopesha watu wazima: ujana!

Kwa mfano, jinsi miili yetu
inavyobadilika, jinsi tunavyohisi,
jinsi tunavyojiona, na hisia
tunazopitia.

Nilifikiria kuwa
naweza kuandika
kidogo kuhusu hili
swala, na wewe
pia unaweza
kuandika kidogo
kuhusiana na
hili, ili tupate
kufahamiana.
Je upo tayari
tuanze?





Hapa unaweza kuchora mchoro
unao kuwakilisha wewe

Hapo awali nilijitambulisha,
sasa ni wakati wako pia kujitambulisha!

Jina langu ni

Nina miaka

Napenda

Sipendi

Wimbo ninaoupenda ni

Kitabu ninachokipenda ni

Chakula ninachokipenda ni

Rangi ninayoipenda ni

Rafiki yangu wa kike wa karibu sana ni

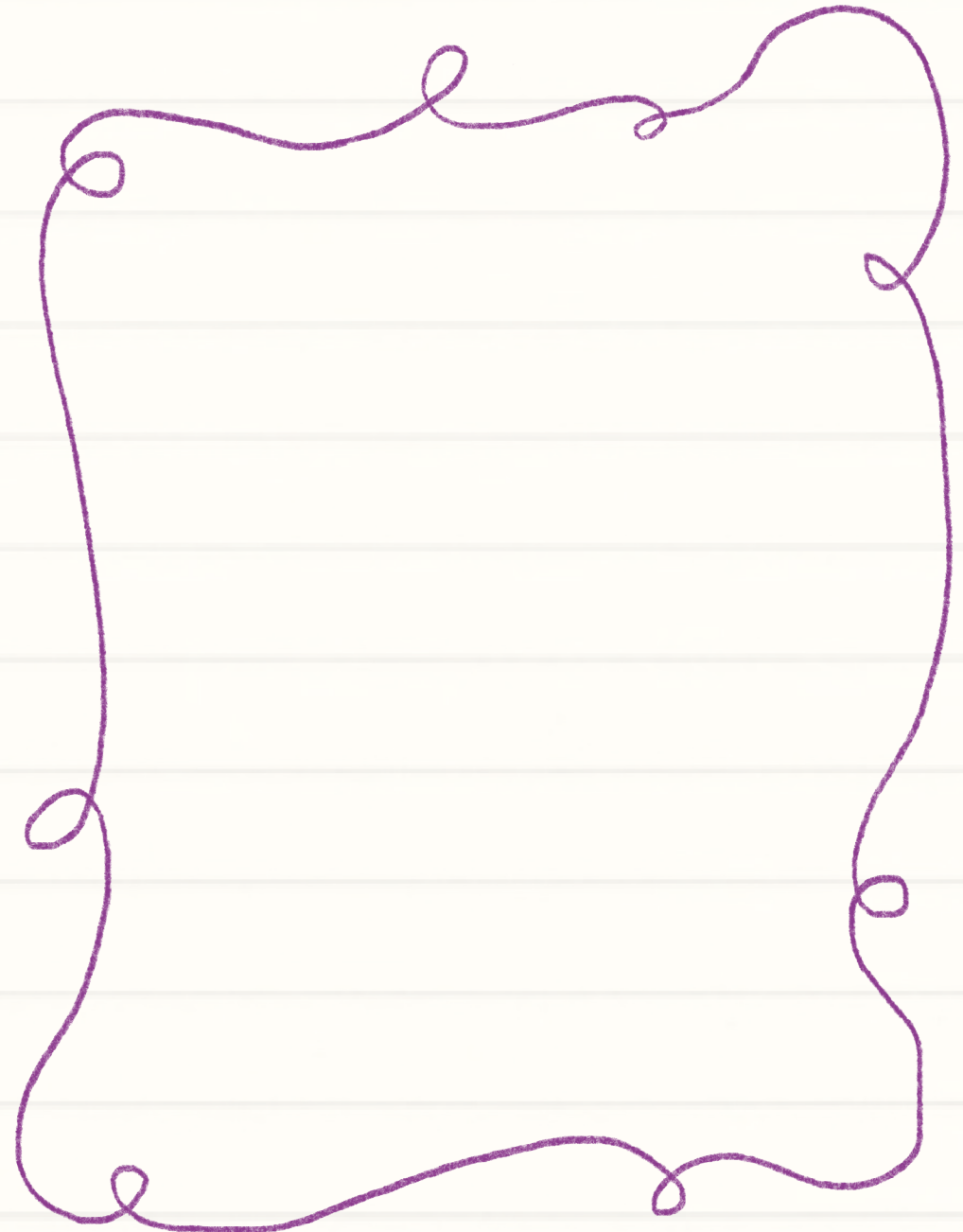
Rafiki yangu wa kiume wa karibu sana ni

Siri unayotaka kunishirikisha peke yangu

(Nakuahidi sitawambia mtu yeyote!)

.....

.....



Nimeandaa mchoro huu
rahisi kuonyesha jinsi
ujana unavyobadilisha miili yetu:
ngozi inakuwa na mafuta, nywele kila
mahali, matiti yanakua...
tumeshaanza vizuri!



kuwa na **ngozi** yenye mafuta
na **chunusi** ni kawaida

sauti kubadilika

nywele
kuanza kuota
kwapani

matiti kukua
na chuchu
kutokeza

kuota nywele
sehemu za siri

sehemu za siri
kukua

vinyweleo vya miguuni
kuongezeka kwa wingi

Lakini kuna jambo moja
linalotubadilisha milele,
ni kuanza kwa hedhi.

Baadhi yetu
tunaisubiri kwa
shauku kubwa,
wakati wengine
tunaogopa. Kwa
kweli, **sikuwa
najua nini
cha kutarajia.**

Wasichana
waliokuwa tayari
wamepata hedhi
hawakuwa karibu
nami sana na
hawakuzungumzia
sana kuhusu hilo,
na niliona aibu
kumwambia
mama yangu.



Je, vipi kwako?
Hali ilikuaje ulipopata hedhi kwa mara ya kwanza?

Je unaweza kunielezea?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

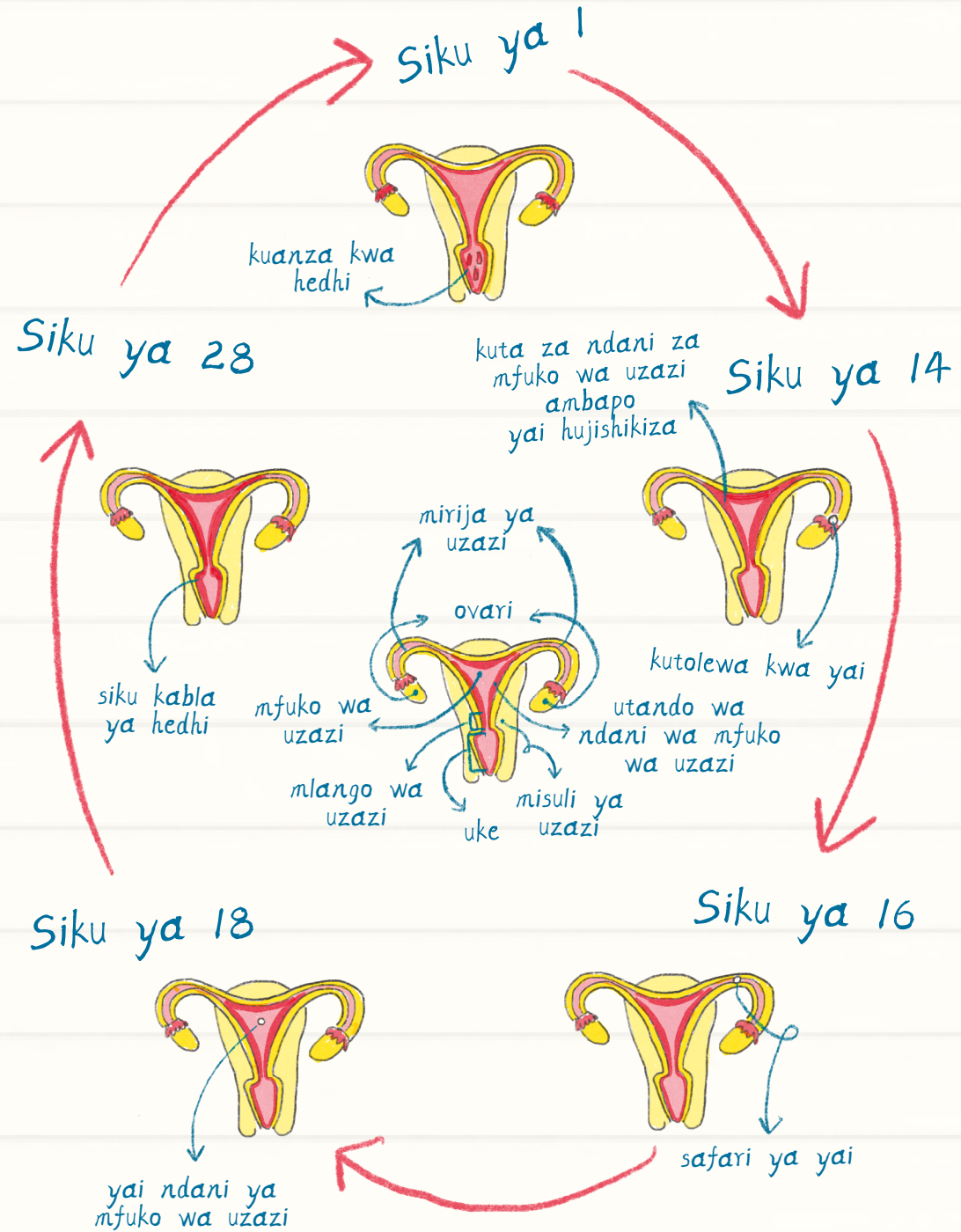


Unajua nimegundua nini?

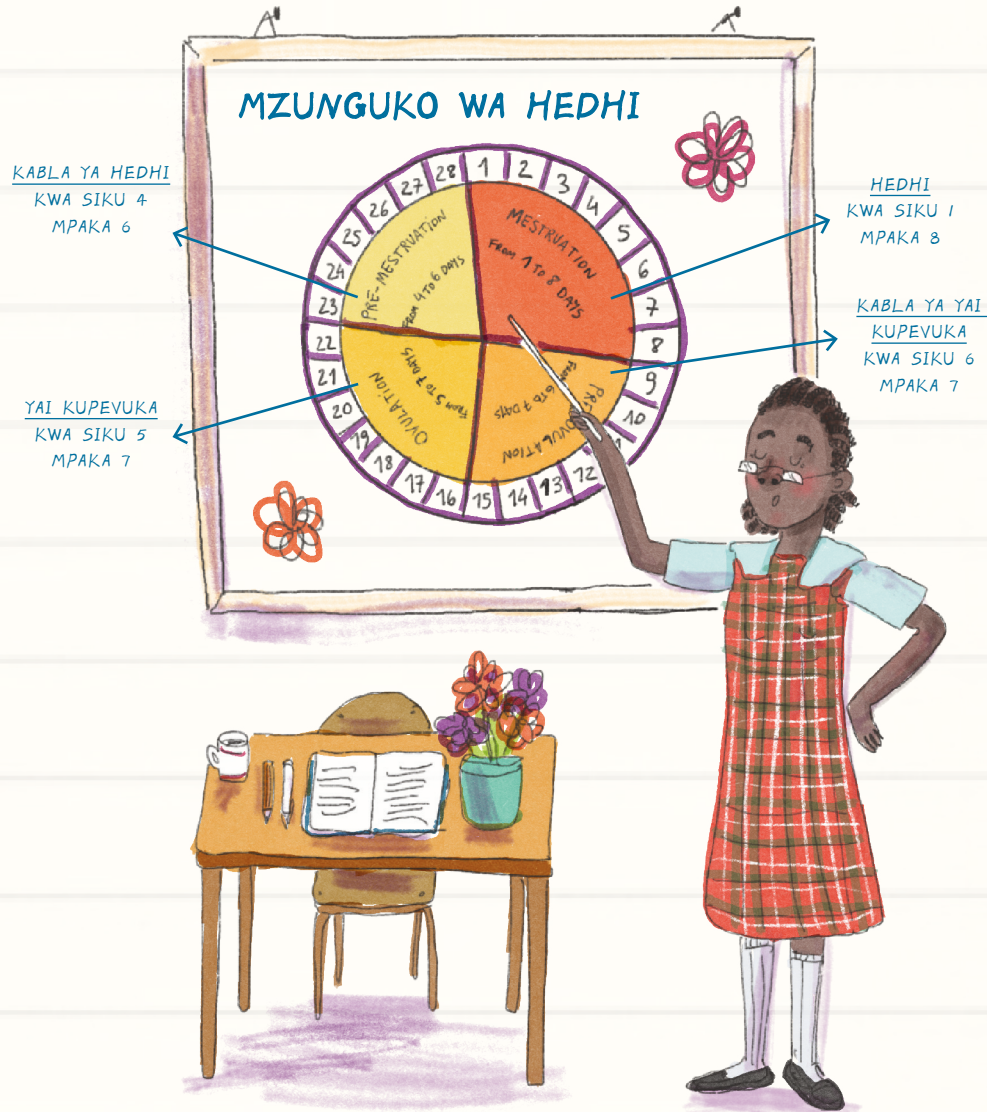
Ni kwamba ni vijana wachache tu kati yetu wanaelewa kile kinachotokea katika miili yetu wakati wa mzunguko wa hedhi, hivyo nikaandaa muhtasari mdogo kuelezea hili ;)

Lakini kwanza, nitaonyesha jinsi mfumo wetu wa uzazi unavyofanya kazi na safari ya damu ya hedhi...

tuanze na mambo ya msingi!



Na sasa hapa tuko na maelezo ya **hatua nne za mzunguko wa hedhi**. Najua zinaweza kuonekana ngumu, lakini fikiria hivi: jambo hili linatokea kwa wanawake wote duniani kote. Hivi si jambo la kushangaza?



Hedhi

Kuta za ndani za mji wa uzazi zinatoka mwilini kupitia ukeni kama maji ya rangi nyekundu yenye damu. Huu ndiyo mzunguko wa hedhi—pia huitwa menstruation—na itadumu kutoka siku tatu hadi saba. Kwa mfano, yangu inadumu siku sita. Siku ya kwanza damu kutoka ndiyo siku ya kwanza ya mzunguko = alama nyekundu kwenye kalenda!

Kabla ya yai kupevuka

Katika mfumo wetu wa uzazi, kama ulivyoona, kuna mayai maelfu yaliyomo kwenye ovari mbili. Wakati wa kipindi hiki, homoni fulani huchochea uzalishaji wa mayai; wakati huo huo, safu ya ndani ya kizazi (inayojulikana kama endometrium) ambapo mtoto anaweza kukua, inaanza kunenepa.

Yai Kupevuka

Kupevuka kwa yai ni wakati ambapo yai lililokomaa linatoka kwenye ovari. Baada ya kutoka, yai linaanguka kwenye mirija ya falopiani hadi kwenye safu iliyonenepa ya kizazi, ambayo imejaa tishu na damu. Ikiwa yai litarutubishwa, kutakuwa na ujauzito. Ikiwa halitarutubishwa, mzunguko utaendelea. Na hivyo ndivyo itakavyokuwa kwetu, tofauti na hivyo itakuwa kuna shida! Kwa ujumla, kupevuka kwa yai hufanyika kati ya siku ya 10 na 16 kabla ya mzunguko mwingine kuanza.

Kabla ya Hedhi

Baada ya yai kupevuka, mwili wako unaendelea kuzalisha tishu kufunika safu ya ndani ya kizazi. Wakati huu, yai linaelekea kwenye kizazi, na kwa kuwa tumetengua uwezekano wa ujauzito, yai lisilorutubishwa pamoja na kila kitu kinachozunguka kizazi kitatolewa. Na sasa, hedhi inaanza!

Unapozungumzia hedhi, sijui kama umesikia, **misemo mbalimbali ikielezea hii hali.**

Ni mara ngapi umesikia watu wakitumia misemo kama "Mgeni mwekundu amekuja?" Au "Shangazi Flo yuko mjini," kana kwamba hedhi ni ndugu asiyetakiwa ambaye hututembelea kila mara? Mimi nimesikia, mara nyingi sana.

Watu wengi wanaiona kama **ishara ya uzazi** kwa sababu ni muhimu ili kuwa na watoto, na hapa nchini, kama katika nchi zingine, inafikiriwa kwamba wakati hedhi inakuja, huwezi tena kuwa msichana, **bali unakuwa mwanamke**

Lakini **hii si kweli** kwa sababu hedhi inaweza kuja ukiwa na umri wa miaka kumi, lakini hii haitoi haki yetu ya kuishi utoto wetu.



Ni muhimu kujua mzunguko ya hedhi zetu ili kujua kama zinakuja kwa wakati au la.

Nilifikiria kuandaa ukurasa wenye **kalenda** ili tuweze kujua siku za hedhi zetu na kuona ni mzunguko gani zinafuata.

Tutafanya hivyo kwa kuweka alama X kwenye siku zote za hedhi na kufanya hivi kila mwezi, utanza kujua wakati hedhi zako zitakuja na kujua kama zinakuja kwa wakati au la.

Muda wa kawaida wa mzunguko hutofautiana **kati ya siku 25 hadi 35.**

Kumbuka: ikiwa ni zisizo na utaratibu au ikiwa mwezi mmoja unapita bila hedhi, **bora kumuona daktari** na kupata maoni yake.



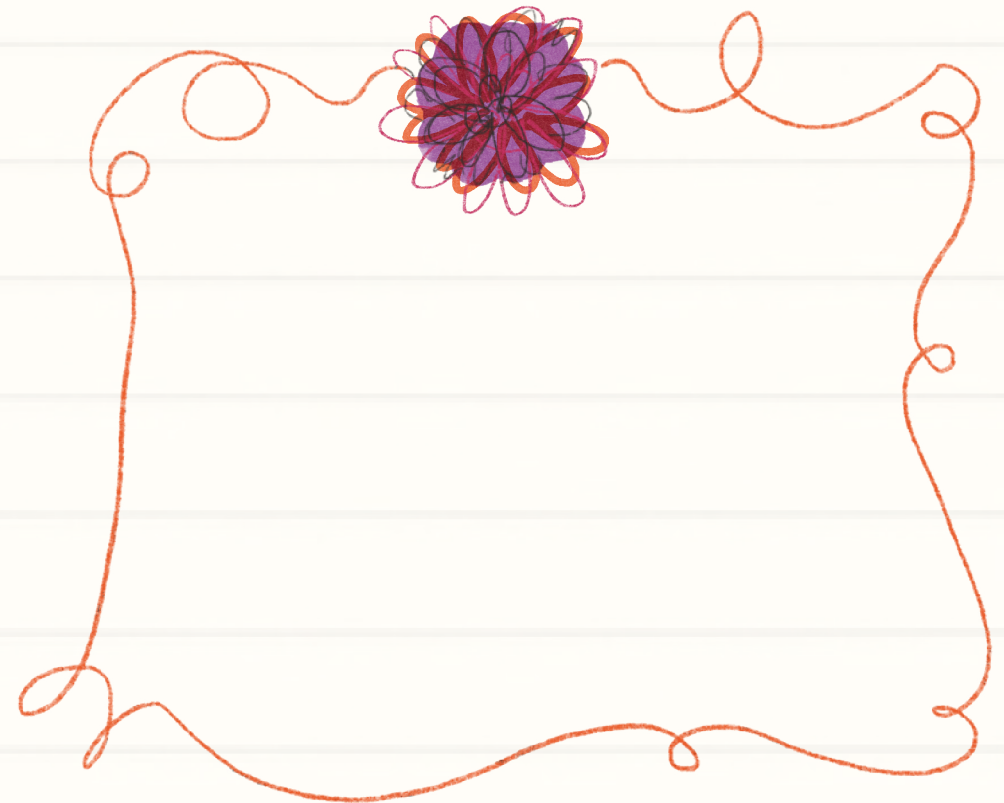
KALENDA YANGU YA HEDHI



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JANUARY	FEBRUARY	MARCH	APRIL	MAY	JUNE	JULY	AUGUST	SEPTEMBER	OCTOBER	NOVEMBER	DECEMBER																			

Jambo lingine linalonichekesha, au sema linanikasirisha, linapokuja suala la hedhi ni kwamba kila mtu anahisi anajua tunavyojisikia “wakati wa siku hizo.” Kwa kawaida, wanadhani tuko na hasira, huzuni, au tuna nguvu kidogo. Lakini je, twajisikia vipi “wakati wa siku hizo”?

Kwangu mimi, inategemea. Wakati mwingine, kweli najihisi huzuni, lakini wakati mwingine ninataka kukimbia kwenye ufukwe, kujitosa kwenye bahari, na kuogelea hadi umbali mrefu. **Wewe je?**



Unaweza kuniambia unahisi vipi wakati wa mzunguko wako?

(ukitaka unaweza kuchora hapo juu)

.....

.....

.....

.....

.....

Nakuacha na kurasa tupu katika shajara hii,
na hatimaye nitakuwa kimya
kwa sababu nataka uniambie kuhusu wewe.
Nina hakika kila ukurasa utakuwa tofauti,
kama vile hisia zetu.



Leo ilikuwa siku nzuri
kwa sababu...

A series of ten horizontal dotted lines for writing, positioned on the right side of the page.





Leo, kwa upande mwingine,
ilikuwa siku mbaya
kwa sababu...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Siku ya leo iliendaje?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sasa kwakua tumeshirikishana baadhi ya siri, ni wakati wa “ushauri wa dada mkubwa.”

Jambo la kwanza ninalotaka kusema ni kwamba **usione aibu**, kama nilivyokuwa mimi, kuzungumza kuhusu kinachotokea katika mwili wako na jinsi unavyojisikia. Hedhi ya kwanza ni wakati muhimu sana kwa kila mtu binafsi lakini pia wa kimaajabu, na si kitu kibaya kutaka kuwashirikisha wengine juu ya hili.

Mbali na kuzungumza na mama yako na marafiki, ni muhimu **kumtembelea daktari**. Yeye anaweza kuelezea kila kitu kwa njia bora kuliko mtu mwingine yeyote, na ikiwa tuna maumivu makali wakati wa siku hizo wanaweza kutupa kitu cha kutufanya tujisikie vizuri.

Nilienda kwa daktari mara baada ya hedhi yangu ya kwanza, na ilinifanya niwe na amani zaidi.



Nani ulizungumza nae kwanza?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

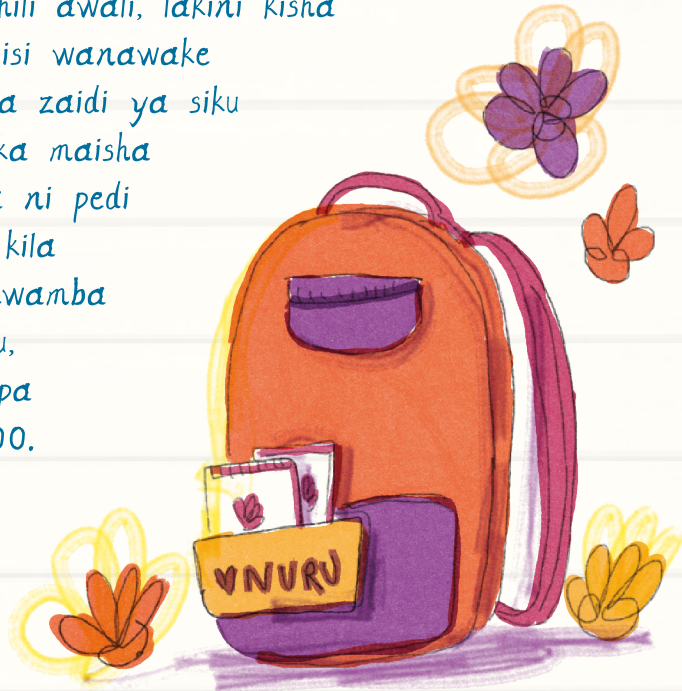
.....

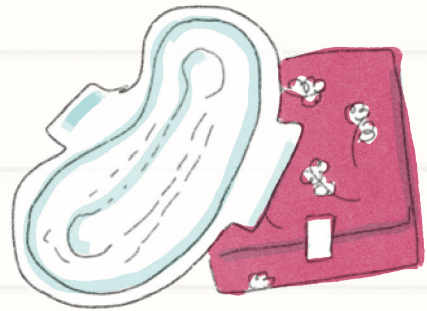
Ushauri mwingine, kulingana na uzoefu wangu: ikiwa utafuata kalenda ya hedhi kama mimi, utajua ni lini mzunguko wako utaanza, lakini ikiwa wewe ni mwenye kusahau kama rafiki yangu Neema, hedhi yako inaweza kuja ghafla bila wewe kujua!

Hiyo ndiyo sababu ni bora daima kubeba **kifaa cha dharura** kwenye mkoba wako au begi. Mimi hutumia pedi za pamba zenye mabawa, lakini nina marafiki ambao hutumia pedi zinazoweza kusafishwa, na nguo za hedhi. Sijawahi kujaribu, lakini nimesikia kwamba ni nzuri sana.

Jambo muhimu, kwa kuwa tunajua jinsi pedi za viwandani tulizozioea zinavyoharibu mazingira, ni muhimu kutafuta **mbadala** ambao hauharibu mazingira sana!

Sikuwahi kufikiria hili awali, lakini kisha nilisoma kwamba sisi wanawake tunapata hedhi kwa zaidi ya siku elfu mbili (!!!!) katika maisha yetu, na tukifikiria ni pedi ngapi tunazitumia kila wakati, inatokea kwamba katika maisha yetu, tunatumia na kutupa takriban pedi 11,000.



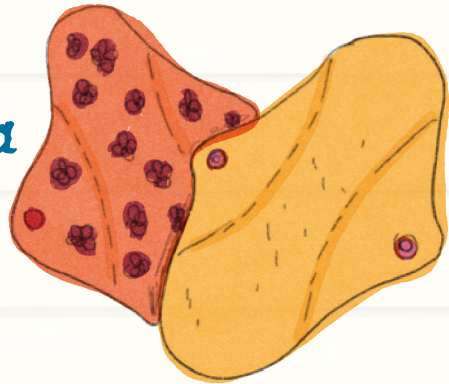


Pedi za pamba

Pedi za pamba

Ni nzuri kwa wale ambao tunamazoea ya kuzitumia, lakini nataka kubadilisha hivi karibuni kwa sababu bado ni za kutumika na kutupwa. Zinatengenezwa kwa pamba ya asili na hazijatibiwa kwa bleach, kemikali hatari, au bidhaa zinazoweza kusababisha mzio, na zinaweza kutupwa moja kwa moja na kuoza!

Pedi za kitambaa zinazoweza kutumika tena



Pedi za kitambaa zinazoweza kutumika tena

Zinatumika kama pedi za nje za kawaida, na faida yake ni kwamba zinaweza kusafishwa na kutumika kwa angalau miaka 3. Na ikiwa uko nje na unahitaji kubadilisha? Rahisi: lete tu begi lisilopitisha maji.



Nguo za hedhi

Nguo za hedhi

Zinamuonekana kama chupi za kawaida lakini zinaweza kusafishwa, kutumika tena, na zimetengenezwa na nyenzo zinazoweza kunyonya hata damu nyingi. Zina gharama kidogo na unahitaji angalau jozi 5 ili kukamilisha mzunguko wako mzima, lakini hudumu kwa miaka 2 hadi 3 na zinakuja kwa chapa, rangi, na mitindo mingi.

**Na wewe?
Unatumia nini?**

.....
.....



Na sasa tuko hapa tena na

“ushauri wa Shangazi Nuru” :)

Hakikisha unabadilisha pedi zako za hedhi mara kwa mara na kumbuka kila wakati kunawa mikono yako kabla na baada ya kubadilisha, hata kama uko kwenye haraka. Hii inasaidia kuepuka maambukizi mengi na maudhi mbalimbali.

Vyumba vya kujisaidia viwe visafi. Katika maeneo ya umma, inaweza kuwa ngumu, lakini angalau shuleni!



Je, umewahi kuwa na maambukizi?
Ulitatua vipi?

.....

.....

.....

.....

.....

Vyoo vya kujisaidia shuleni kwako viko vipi?

.....

.....

.....

.....

.....

Tushirikiane kila wakati na wasichana wenzetu, tusaidiane katika nyakati nyeti, na tusimame pamoja ikiwa mtu atakosea.

Na zaidi ya yote, hakikisheni kwamba sisi siyo wale wanaowakejeli wengine!



Je, umewahi kejelwa kuhusu hedhi yako?
Je, imetokea kwa rafiki yako yeyote?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

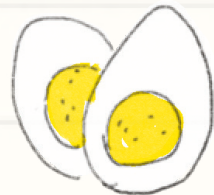
.....

Wakati wa mzunguko wetu, ni vizuri kula **vyakula vyenye madini chuma**, kama vile **mboga** za majani kama spinachi au **mbegu** kama vile maharage.

Hapa kuna **mapishi yangu** ya haraka ya saladi tamu!



MAHARAGE



Mapishi

Mahitaji kwa ajili ya mtu mmoja
(wewe) :)

Maharage yaliyochemshwa gramu 100

Spinachi mbichi gramu 50

Yai 1 lililochemshwa

Karanga chache

Sasa: Panga spinachi kwenye bakuli kisha ongeza maharage. Halafu panga na vipande vya yai lililochemshwa na kuweka karanga juu. Inavyovutia na tamu!

Wakati mwingine inaweza kutokea kwamba tunapata **maumivu** makali wakati wa hedhi, hasa tumboni, lakini wakati mwingine hata matiti yetu yanauma pia. Katika hali hizi, usijilazimishe kuwa shujaa; pumzika, soma kitabu kizuri, weka chupa ya maji ya moto kwenye tumbo lako, na tumia dawa ikiwa daktari anasema hivyo.

Au, ikiwa maumivu ni ya kustahimili lakini bado unahitaji kupumzika: jitengenezee **chai nzuri ya mimea!** Ninapenda kusoma kuhusu mimea ya dawa na nimegundua kwamba maua mengi yanaonekana kama yameundwa hasa kwa ajili yetu wasichana ili tujisikie bora.

Hapa ni baadhi!



Maboga: inatumika kupunguza damu ya hedhi na kudhibiti mzunguko wa damu wakati wa hedhi. Majani yake yanachemshwa, maboga yanaliwa.



Tangawizi: inapunguza maumivu ya tumbo ya hedhi na inapunguza kichefuchefu. unaweza kuongeza asali kufanya iwe tamu na yenye ladha.

Manjano: ina sifa ya kupunguza maumivu na uvimbe ambayo husaidia kupunguza maumivu ya hedhi.



Papai: vimeng'enya vilivyomo kwenye papai husaidia kupunguza maumivu ya hedhi na kudhibiti mtiririko wa damu.

Na wewe, unajipumzisha vipi unapokuwa na hedhi? Ni tiba gani unazotumia kwa maumivu ya tumbo?


.....

.....

Tofauti na siku tunapohisi hatujisikii vizuri, kumbuka kila wakati kwamba kuwa na hedhi hakupaswi kukuzuia kufanya chochote unachotaka au unachohisi kufanya.

Kuna wimbo mmoja ninaupenda sana; unaitwa “**Flores Rojas**” (ina maana “maua mekundu”) na unasema hivi:





Mi sangre no es sucia
Mi sangre no es ninguna
enfermedad
No es ningún secreto,
no es pa' tener vergüenza
No me vuelvo impura, no huelo mal
Puedo ir en bicicleta, puedo bailar
Puedo tocar mis plantas y cocinar
Puedo cortarme el pelo, meterme al
mar
Puedo subirme a un árbol, puedo
cantar
Escribo en mi diario para recordar
Lo que mis emociones vienen a
enseñar

Damu yangu si chafu
Damu yangu si ugonjwa
Sio siri, si ya aiku
Hainifanyi kuwa mchafu,
hainifanyi kutoa harufu mbaya
Ninaweza kupanda baiskeli,
ninaweza kucheza
Ninaweza kugusa mimea yangu
na kupika
Ninaweza kukata nywele
zangu, na kuingia baharini
Ninaweza kupanda mti,
ninaweza kuimba
Ninaandika kwenye shajara
yangu kukumbuka
Kile hisia zangu zinanifundisha

Je, ulipenda wimbo huo? Unasema mambo mengi ya kweli ambayo wasichana wote duniani wanapaswa kujua ili wasiwe wahanga wa mitego na mitazamo potofu.

Labda kuna mtu kati ya marafiki zako anayeona mzunguko wake kama tatizo, anayekaa nyumbani na kuto kwenda shule siku za hedhi, au anayeepuka kufanya baadhi ya mambo?

Mshike kwa makini na **msaidie** kujihisi kama **sisi**: maua mekundu ya ajabu na yenye harufu nzuri!



Je, unajua imani zisizo na msingi kuhusu hedhi?

Je, kuna rafiki yako ambaye ana shida wakati wa mzunguko wake?

Kwaheri rafiki yangu mpya!

Natumai ulifurahia hii shajala tuliyoshirikiana na kwamba ilikusaidia, angalau kidogo, wakati huu wa furaha na changamoto tunazopitia.

Wako mpendwa,

Nuru.



Nafasi hii ndogo ni kwa ajili ya kuweka mawazo yako

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

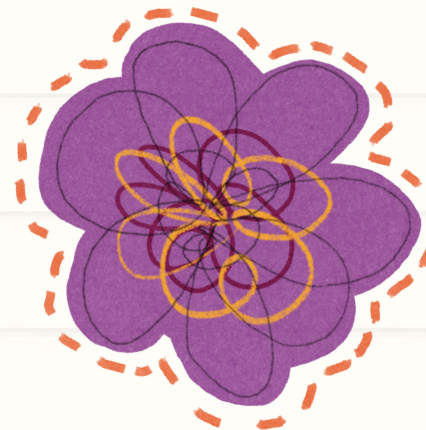
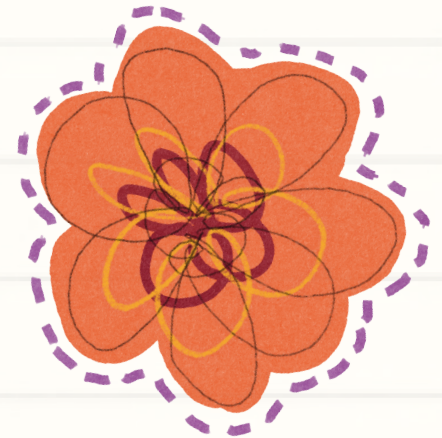
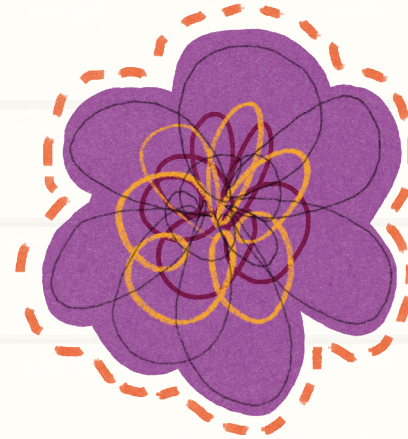
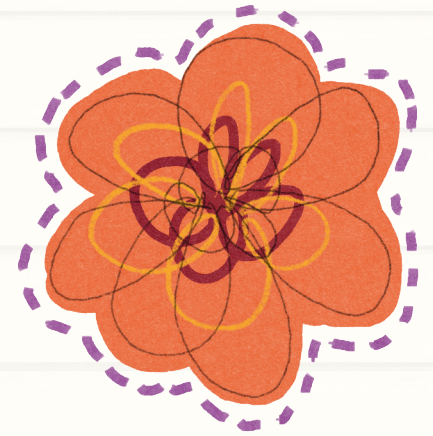
.....

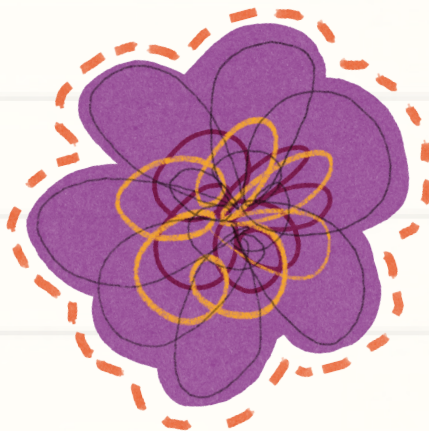
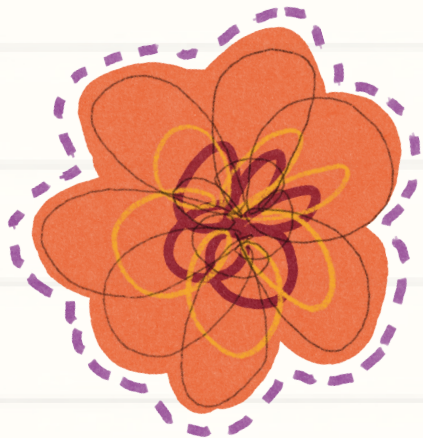
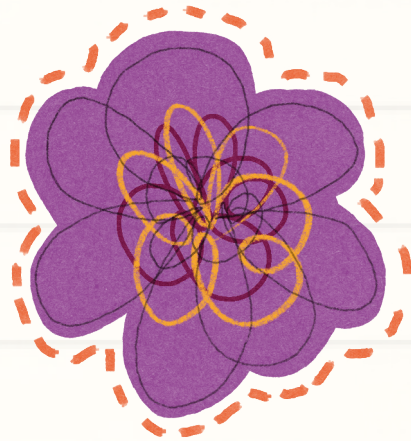
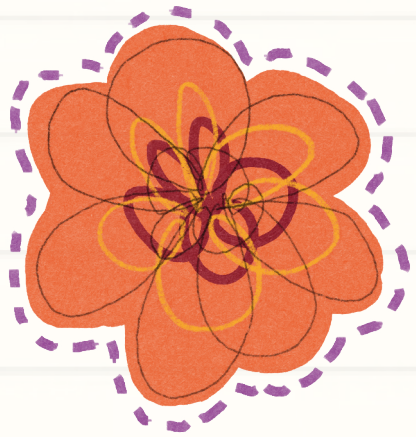
.....

Kata mau haya

na mpatie rafiki

yako mpendwa





WeWorld

WeWorld is an independent Italian organization active for over 50 years in development cooperation and humanitarian aid projects that aim to guarantee people's rights, especially among the most vulnerable communities. WeWorld stands with people on the margins, geographical or social, so they can be at the center. Its projects - 179 in 26 countries including Italy - promote human and economic development, so that people can become active agents of their own change.

With more than 9,7 million direct beneficiaries and 49 million indirect beneficiaries, WeWorld focuses on human rights, humanitarian aid, food security, water, health and hygiene, education, socio-economic development and environmental protection, global citizenship education and international volunteering.

Mission

We work for girls, boys, women and youth, actors of change in every community for a fairer and more inclusive world. We support people overcoming emergencies and we guarantee a life with dignity, opportunities and a better future through human and economic development programs (in the framework of the 2030 Agenda).

Vision

We strive for a better world where everyone, especially women and children, must have equal opportunities and rights, access to resources, to health, to education and to decent work. A world in which the environment is a common good to be respected and preserved; in which war, violence and exploitation are banned. A world where nobody is left behind.



WEWORLD

VIA SERIO 6, - 20139 MILANO - IT
T. +39 02 55231193 - F. +39 02 56816484

VIA BARACCA 3, - 40133 BOLOGNA - IT
T. +39 051 585604 - F. +39 051 582225

www.weworld.it