

JAGORAN ‘YAN MATA

DOMIN

GIRMA CIKIN QOSHIN LAFIYA

NA

AYYUKAN KULA DA LAFIYAR MATASA DA BAYANAI
AHIP
KANO – NIJERIYA

Wacce ta tace:

MAIRO V. BELLO

Darakta/Jami’ar kula da shirye-shirye

(AHIP)

An fara bugawa a shekara ta 1996

Sake bugawa 1999

GABATARWA

Yana da matuqar muhummanci a dinga bawa yara waxanda suke a tsakanin shekaru goma zuwa Ashirin da huxu (10-24) bayan da suka dace tare da kula da su a duk lokacin da ya kamata.

Lokacin da yaro ke girma yana qara dogaro akan sa'o' in sa ne domin samun bayanai a game da irin canje-canjen da ke aukuwa a jikinsu. Zai iya yiyuwa su sa'o'in nasa ba su da cikakken bayanin da za su ba shi, sai dai kawai su gaya masa wasu 'yan maganganu da su kan ji a tsakaninsu.

Yana da Muhimmaci ga matasa da kuma yara qanana su san ainihin abubuwan da suka taru su ka danganci al'aura da kuma irin canje-canjen da akan samu a jiki a lokacin da aka balaga, tare da irin haqarin da ke tattare da hakan idan baa da masaniya akan abin.

Matasa na fuskantar nauyin kula da kan su da kuma abin da ya shafi harkar jima'i, saboda haka ne ake da buqatar a wadata su da bayanai masu tushe waxanda za su sa su san muhummancin jikin su.

CANJE-CANJE A 'YA MACE

A wasu lokuta yayin da yarinya ke tsakanin shekaru tara zuwa goma sha shida za ta fuskanci wasu canje-canje a tare da ita. wannan lokaci na canji ake kira da balaga wanda kowa dole ne sai ya yi su. wasu abin ya kan zo musu da sauri a tsakanin shekara tara ko goma, wasu kuma har sai sun kai shekaru sha biyar zuwa sha shida. Jikin yarinya na iya canjawa a ga ta yi qiba, ko ta sirance ko gashin ta yayi tsawo ko fatar ta ta yi laushi, ko nonuwanta su yi girma ko su qanqance, ko ta yi qurarraji a fuska ko kuma babu komai. Kowa da irin yadda ya ke na shi girman da kuma irin nashi lokacin, ba wai a dare xaya a ke ganin waxannan canje-canjen ba. Akan balaga a sannu a hankali a cikin wasu 'yan watanni ko ma shekaru.

YADDA CANJE-CANJE KE AUKUWA

I dan jiki ya kai wani mataki na girma, wani vangare na kwakwalwa da ake kira (pituitary gland) na aikewa da sakonni ga vangaren al'aura, (qwayaye guda biyu na mace) da su fara aiki. Daga nan sai qwayayen su soma aikewa da sakonni zuwa wasu sassan jiki suna shaida ma su cewa su girma, wasu qwayoyin halitta da ake kira (Hormones) ke xaugar waxannan saqonnin. "Hormones wasu qwayoyin halitta ne da ke yin tafiya a cikin jini su tarar da wasu vangarori na jiki suna taimaka

musu ta yadda za su girma. (Estrogen and progesterone), Irin waxannan qwayoyi na Musamman an yi wa mata su ne a qwayayen da ke jikin su, waxannan qwayoyin halitta ne ke haddasa kusan dukkan canje-canjen da ke aukuwa a jikin macen da ta balaga.

CANJE-CANJE DA KE AUKUWA GA YARINYA

A wasu lokutan idan yarinya ta na tsakarin shakaru goma sha takwas, za ta fuskanci waxannan canje-canjen:-

- Nonon ki zai girma, ko dai sosai ko kaxan ya danganta da irin girman jikin da kika yi gado a wajen iyayenki.
- Gashin qafarki zai girma ya qara kauri, ko ya qara duhu, sannan kuma gashi zai fito miki a hammata.
- Gashi zai fito a mara da kuma dukkan gewayen al'aurar ki inda qa fafuwanki suka haxu.
- Za ki qara tsawo, ki kai tsawon da me yi wu wa shine cikakken tsawonki.
- Kwankwasan ki zai qara girma sannan qibarki za ta canja.
- Daga cikin jikin ki kuma, mahaifarki da al'aurarki za su girma, qwayayenki za su soma nuna a kowanne wata. Za ki iya xaukar ciki.
- Za ki fara ganin jinin hails, ko da yake ba lallai ba ne ya dinga zuwa akan lokaci zuwa 'yan wasu watanni.
- Quraje za su fito maki a fuska, sannan kuma fatar jikinki za ta dinga yin maiqo
- sha'awarki za ta fara qaruwa
- Za ki qara yawan yin gumi.

Dukkan waxannan canje-canjen qwayoyin halitta na "Hormones" ne ke haddasa su, wanda ke qara qarfi da aiki a jikin matasa.

CANJE-CANJE: NONUWANKI ZA SU FARA GIRMA

Nononki kan girma ne a sakamakon wasu abubuwa da ke jikin 'ya'ya mata waxanda ke haddasa girman "mammary glands" (wurin da ke samar da ruwan nono) wanda ake kira "estrogen", tare da qara yawan kitse a jiki. Nononki, wanda ya ke qunshu da tsoka ta waje mai kitse ya kan girma ne ta waje, daga ciki kuma wurin da ke samar da ruwan nono yana ci gaba da girma.

Canje-canje a nononki na aukuwa ne mataki-mataki, gewayen kan nononki ne ke soma canjawa, wanda kan qara tauri ya yi baqi. Ya danganta ga launin fatar jikinki, ya na faraway ne daga jaja-jaja zuwa ruwa-ruwan kasa mai duhu, wasu ‘yan qananan gashi na iya fitowa a wajen.

Idan ki ka yi wanka da ruwan sanyi ko ki ka samu kan ki cikin sha’awa ko aka tava miki nono ko aka bige ki a nono za ki ga kan nonuwanki sun miqe sun yi tauri ba kamar yadda da su ke da taushi ba.

Kafin nononki ya soma ainihin girma, za ki ga kan nononki ya qara girma, kuma ya fito sosai fiye da yadda ya ke da.

Nono: A Yaushe YAKE FITOWA ne? Wasu yara mata kan soma fitar da nono a shekaru takwas ko tara, wasu kuma ba sa xaucar shekaru da yawa bayan wannan.

Nono: Yaya Girmansa ya ke? Girma da fasalin nononki sau da yawa ya kan danganta ne ga yawan tsokar kitsen da ke qunshe a nononki: idan aqwai kitse da yawa a cikin nononki, za su yi girma sosai, idan kuwa kitsen kaxan ne, sai nonon ya zama qarami. Amma kuma babban abin dogaro shi ne gado na iyaye. Wato irin jikin da ki ka gada daga mahaifiyarki ko daga matan da ke cikin dangin mahaifinki. Sai dai kuma qiba ba ta daga girman nono. Akan samu sirara da qananan nonuwa.

Wasu yara matasan da aka yi aikin wannan littafin da su sun yi raha akan yadda mutane su ke qoqarin sa nonuwan su su girma, ta hanyar motsa jiki kamar yadda su ka ce wai a ja tsokar da ke kasan nono, sai nono ya yi girma. Hakan ba ya shafar nono, amma kuma duk da haka wasu ‘yan mata sun gwada yin hakan. Wani daga cikin yara maza kuma ya tambaya, “wai gaskiya ne idan ka sanya man shanu akan nononka zai kara girma?” Sai Charlene ma ya ce shima ya tava jin haka. Inda ya ce “Bara da na je gidan su qawata sai na samu wai qanwarta na wajen wanka tana shafa manshanu da albasa a nononta saboda wai wani ya ce mata suna sa nono girma. Sai ga shi ba abin da ya faru” A gaskiya babu wani abu da za ka ce za ka yi wai don nonon ka ya qara girma.

Wasu matan da ke da manyan nonuwa kan yi sha’awar ake nonuwan su qanana ne. In har dai ki na da qiba to da zarar kin rame nonuwan ki ma za su ragu. In ba haka ba kuma sai dai ki bari idan kin girma kin gama balaga sai ki je a yi miki tiyata a rage miki yawan kitsen da ke nonon ki. Wannan tiyata kan buqaci kuxi masu yawa sannan kuma ba kwanciyar hankali a tare da ita. Amma kuma duk da haka wasu matan na zuwa su yi saboda suna ganin wai manya nonuwa na kawo musu cikasa a kamaninsu

QWAYOYIN HALITTA DA KE KAWO RUWAN NONO ('MAMMARY GLANDS')

Daga lokacin da aka ce kin balaga har zuwa abin da ya yi gaba qwayoyin ki na halitta a shirye su ke da su canja jinin ki zuwa ruwan nono, su kuma mayar da jini ya koma ruwan nono da zarar kin xauki ciki har zuwa lokacin da za ki haihu.

Su waxannan qwayoyi na 'mammary gland' sun haxa ne da wuraren da ke samar da nono, waxanda ake kira 'Alveoli' da kuma hanyoyi da qafafen da ruwan nono ya ke bi zuwa kan nono.

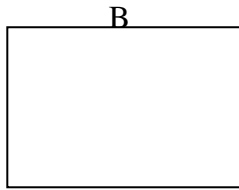
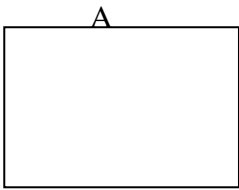
Za ki ga wasu 'yan kafofi a bakin nononki, to nanne qarshen kafofin da suka taho tun daga cikin nonon. Wani lokaci za ki iya ganin wani xan ruwa na fitowa daga ciki.

TASWIRAR CIKIN NONO

- Milk collecting duct \Rightarrow kafofin ruwan nono .
- Main duct \Rightarrow Babbar Kafar nono
- Aerola \Rightarrow Sashen kan nono
- nipple \Rightarrow kan nono (da kuma kafofin da ruwan nono ke fitowa)
- fat cells \Rightarrow kitsen nono
- alveoli \Rightarrow matattarar nono
- fat cells \Rightarrow kitsen nono

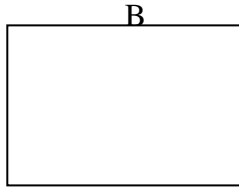
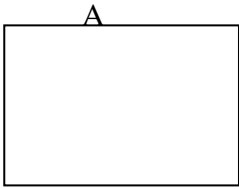
Da zarar mace ta samu ciki sai qwayoyin halitta na “mammary gland” su qara girma su kuma ‘hormones’ sai su sa su su fara samar da ruwan nono. Waxannan qwayoyin ‘Hormones’ xin ake saki a yayin haihuwa, su ke matsa kaimin samar da ruwan nono ‘yan kwanaki kaxan da haihuwar jariri. Da zarar uwa ta kai bakin xan ta ga kan nonon ta shi kuma sai ya fara tsotso, wannan tsotso da jariri ke yi ne ya ke jawo ruwan nono ta waxannan kafofi zuwa bakin sa. Wannan tsotson da yaro ke yi ne ya ke kawo ruwan nono cikin wasu ‘yan awanni, hakan zai sa lallai a ga an samu ruwan nono idan dai har uwa ta ci gaba da shayarwa , komai kuwa girma ko qanqantan nonon na ta. Idan kuwa uwa ba ta so ta shayar da jaririnta, to wannan ruwan nono da ya zo a farko zai bushe wanda daga baya sai ya zamanto babu ruwan nono har sai ta sake wata haihuwar.

MATAKAN GIRMAN AL’AURAR MACE



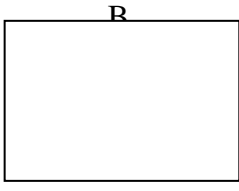
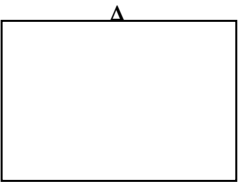
Mataki na 1:

- (a) girman al’aura kafin a fara balaga
- (b) girman al’aura kafin a fara balaga



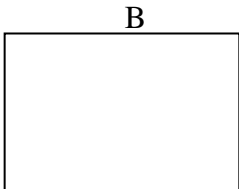
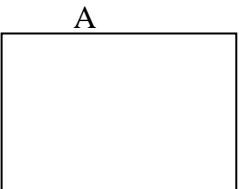
Mataki na 2:

- (a) kan nono ya fara tasawa
- (b) gashin mara ya fara fitowa, a tsaitsaye gwanin ban sha’awa da farko. Kunkumi ya fara qara girma



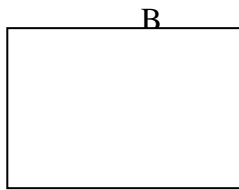
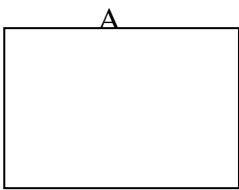
Mataki na 3:

- (a) Nono da kan nono na qara girma
- (b) Gashin mara na qara girma kuma kunkumi na qara faxaxa



Mataki na 4:

- (a) Kan nono da sashen kan suna dan qara fitowa
- (b) Gashin mara ya cika a wasu gefen.



Mataki na 5:

- (a) Kan nono da sashen kan nonon sun koma bai xaya da sauran nonon. Nono ya samu/girma yadda ya kamata.
- (b) Gashin mara ya dabiabaye gaban mara daga sama zuwa qasa. kunkumi ya qara

faxaxa ya girma. Yarinya ta balaga sosai.

Ba wai dole sai a lokaci guda ne matakan girma na nonon mace da gashin mararta ke aukuwa ba. Yana iya kasancewa tana mataki na 3 na girman nononta kamar yadda aka nuna a jadawali, amma ya zama tana mataki na 1 ko 2 na girman gashin mararta. Ko kuma tana mataki na 5 a girman gashin mararta ya zama tana mataki na 2 ne kaxai na girman nononta, wannan ba baƙon abu bane. Girman ‘yan mata ya danganta ne da irin banbance-banbancen da akan samu musammam abinda aka gada daga iyaye.

Nono: Kamar yadda mu ka sani nono yana fitowa ne, kowa kuma da irin na sa , ba wani abin da za a iya yi game da yadda girman nonon ya ke. Saboda da haka bai kamata ba a ce muna yiwa juna ba’ a dangane da yadda nonuwan mu su ke, ko don muna son namu nonuwan ko kuma na wasu. Zai fi kyau a ce jaridar ‘play boy’ da ‘madison avenue’ sun dai na yin zanika akan yadda wai nono mai kyau zai kasance. Sannan kuma zai fi dacewa ace maza ba su girma da yadda za su iya tantance ko mace tana da nono ko bata da shi, ko kuma su san irin yanayin abokan su ta hanyar girman nonon ‘yanmatan su.

Kamar yadda matan da ke cikin qungiyoyin gwagwarmayar mata suka sha wuya akan irin rashin fasalin nonon da suka mallaka, inda suka yanke shawarar babu laifi ga irin fasalin ko wane nono illa dai kawai halayyar al’uma. Saboda haka ne ma ake ganin ko nonon ki manya ne ko qanana, masu tsini ko kuma zagayayyu, da fatan dai ke ba za ki ce dama a ce nawa nonon ya kasance haka ba. Muna fata yara maza za su tambayi kan su, Muna fatan yara maza zasu soma tambayar kansu da kansu inda suka ji labarin cewa nono mai kama kaza ko mai girma kaza shine ya fi.

KULA DA NONUWAN KI

Sanya rigar nono: Idan nononki qanana ne ko a tsaye suke, ba sai kin buqaci rigar nono ba. Idan kuwa nononki manya ne, babu mamaki suna buqatar xan tallafi; in ba haka ba za su iya faxuwa. Har ila yau, idan kina wasannin motsa jiki ko rawa ko dai wani aikin qarfi, zai fi kwanciyar hankali ace kin tallafe su da rigar nono.

Wasu lokuta akan samu shawarwari daban-daban akan yin amfani da rigar nono ko rashin yin amfani da ita, saboda haka sai kawai ki zavi wanda ki ke ganin ya fiye miki.

Kumburi da nono ke yi duk wata: ‘Yan mata da mata da dama nononsu na yin kumburi jim kaxan kafin isowar al’adarsu. Tsokokin jikin ki ne ke tara wani ruwa kafin jinin al’ada (haila). Idan ki ka sanya rigar nonon da ta dace da nononki za ki fi jin daxi. saboda haka za a fi jin daxi idan

aka sa rigar nonon da ta kama sosai. Sannan Kuma cin gishiri na iya sawa tsokar jiki ta xuri ruwa saboda haka sai a rage cin gishiri.

Duka ko Bugewa a Nono: Nononki abu ne mai rai, wanda idan ki ka buge su, ko kuma aka buge miki su za ki ji zafi. Amma duk da haka jiki na qoqarin jure wasu qananan ciwuka da za ki ji a nono, sai dai kuma idan ki ka samu rauni sosai ne za ki iya samun ciwon daji na nono.

Wasu ‘yan matan kan damu saboda yadda ake laguiguita musu nono sa’ilin wasanni na jima’i, ta hanyar tsotso da shafa wa, hakan ba zai yi masu illa ba, amma kuma idan ba sa son hakan suna iya yiwa abokan jima’in su magana akan su daina.

Gashi: Mata da dama gashi na fito musu a gewayen nononsu. Gashin na iya fito miki idan kina amfani da qwayoyin qayyade haihuwa. Kar ki tava tsige gashin da ya fito miki a wuraren nononki, domin zai iya haddasa kamuwa da muguwar cuta.

Fitar wani Ruwa daga qofar kan nononki: A wani lokaci za ki ga wani abu na fitowa daga kan nononki. Wannan ba sabon abu ba ne kuma yana aukuwa ne domin tabbatar da qafar qofar nonon ba ta toshe ba. Wannan ruwa-ruwa na iya kasancewa kamar ruwan nono mara kauri, babu mamaki matan dake amfani da magungunan qayyade haihuwa su ga irin waxannan abubuwa. Zai iya zuwa sa’ilin da sha’awarki ta hanyar jima’i ta motsa, a wasu lokutan kuma sa’ilin jinin hails. Ki tabbatar kina tsaftace kan nononki ta wanke shi da ruwan dimi da sabulu domin hana ruwa ruwan bushewa da kuma taruwa. Idan kin ga qurji ko jini a kai, ko ya yi launin ruwan qwai, to ki je wajen likita babu mamaki alamu ne na kamuwa da cuta.

Kamuwa da wata cuta: Idan ki ka kamu da cuta akan nono ko a kusa da nonon ki za ki iya jin zafi ko kumburi ko wurin ya yi ja. Ki yi kokari likita ya duba ki. Wani lokaci uwa mai shayarwa na kamuwa da cuta idan xaya daga cikin magudanan nono ta ya toshe nonon ba ya wucewa kamar yadda ya kamata.

Kan nonon da ba ya fitowa sosai: Wasu kan nonon kan lotsa ko yamaqale a ciki maimakon ya turo gaba. Wani lokaci, idan nonon ki na ci gaba da girma, kan nonon ki zai fito gaba. In baki ga haka ba, kar ki damu, hakan ba zai hana ki jin dakin jima’i ba. Kuma ba zai hana ki shayar da jaririnka ba in ki na da shi; A yanzu an yi kan mama na musamman ga mata masu shayarwa da kan nononsu baya fitowa. Mata da yawa na da kan nonon da ke fitowa. Saboda haka ba abin damuwa ba ne. Damuwar ki xaya idan nonon ki na fitar da ruwa-ruwa, kuma ruwa-ruwan ya cushe ko ya

daskare a gewayen kan nonon, har ta kai ga yiwuwar samar da dama ga cuta ta girma a wajen. To lallai Ki tabbatar da ki na tsaftace wuraren kan nononki domin kaucewa hakan. Idan kan nonon ki da a waje ya ke sosai, kwatsam sai ki ka ga ya koma ciki, sai ki hanzarta ganin likita ba tare da wata lokaci ba. Me yiwuwa wata cuta ce.

Qululu: Nono na iya yin qululu, wasu ‘yan mata da kuma mata kan ga wani canji a tsokar nonon su na tsawon lokacin da su ke yin hails. Idan qululun ya tsaya a wuri guda har tsawon wasu makonni, to a hanzarta ganin likita. Irin wannan kan zama ciwon daji, misali idan qululun na zafi, ko ya yi taushi to ba mamaki daji ne.

Yara matasa maza da mata kan samu irin wannan ya fito musu a kasan kan nonosu wannan na daga cikin tashen balaga, da kan sa ya kan bace daga baya. Amma akan tsorata dai ba a san hakan ba. zaki iya ganin likita idan ki na ta tantama. Wasu lokuta kululu ya kan zamo wata alama ce ta ciwon daji.

Idan har ke ko wani da ki ke so yana xauke da kaluluwa ta ciwon daji to lallai ya na da kyau ace kun san wasu hanyoyi na magance cutar. Yana wuya likitoci su gagara magance cutar amma kuma duk da haka yana da kyau ace aqwai wata shawarar daban, ki na da damar zavan likitan da ki ke ganin hankalin ki ya fi kwanciya da shi.

MUHIMMANCIN GWADA NONUWANKI.

Ki koyi yadda za ki iya gwajin lafiyar nononki a duk wata (dubi jadawalin da aka zana a shafikan gaba).

Mata da dama ba sa gwada nononsu, domin ba su koyi yadda ake yi ba. Wasu kuma ba su da lokaci, ko suna jin kunya, ko tsoron kar su gano abin da zai dame su.

Samun Lokaci:

Za ki koyi sanin canje-canjen da suka saba aukuwa a tsokokin nononki. In ki na yi yau da gabe za ki ji babu wata damuwa don ki na tava nononki. Zai yi wuya ki fuskanci wata matsala. Ki tuna fa cewa bincikar nonon ki da kan ki zai iya ceto ran ki idan har ki ka iya gano alamun cutar daji tun da wuri.

Bincikar nononki da kan ki

Da farko sai ki tsaya a gaban Mudubi, ki duba nononki da hannayenki, ki xaga hannuwa saman kai, ki kuma danna wuraren qugunki da hannuwanki; ko da tafin hannuwanki, ki danna gaba xaya, sai ki duba bambancin sifa ba girman nonon ba. sai ki ga mene ne a wannan nonon da babu shi a wancan, fatar jikinsu fa; da kuma irin ruwan da ke fitowa daga kan nono idan an dan matsa shi; jaja-jaja ne ko kuwa wane launi ne akan nonon; ko kan nono xaya ya fi xayan tauri.

Daga nan sai ki kwanta a kan gada ko dai wani abin kwanciya, ki ci gaba da bincikar kowanne nono, sai ki xaga hannun wannan gefen nonon da za ki bincika zuwa saman kan ki ko kuma ki cusa hannun a qasan kan ki ki kwantar da gwiwar hannun ki sosai, (sanya dan karamin matashi ko tawul din da aka ninke a qarqashin qafaxar ki zai taimaka wajen rarraba tsokar nonon na ki cikin sauqi). Tava nonon ki a hankali ki na juyawa da tafin yatsunki na xaya hannun. A hankali ki ci gaba da juyawa da hannun ki ki na gewayawa, ki tabbatar kin duba duka nonuwan na ki. Ki fi mayar da hankali ga tsakanin kan nono da hammata, domin duk wata cuta ta fi zama anan.

Ki yawaita yin binciken nonon ki da kan ki akai-akai (bayan ‘yan kwanaki biyu). domin ki daxe sanin bambancin da ke tsakanin nonuwan naki a cikin wata guda. Daga baya kuma sai ki bincike su sau xaya a wata sannan kuma ko wane xaya a wata. Yana da kyau ki yi hakan bayan ‘yan kwananki kaxan da gama al’adarki. Domin a lokacin cikas nono ya ragu.

I dan kin ji wani qululu ko dai wani abu da bai bace ba har tsawon mako guda ko fiye, sai ki ga likita.

A Shawa:

Bincikar nonon ki yayin da ki ke yin wanka ko a shawa, hannu ya fi iya lalibe in fatar jiki na jiqe. Ki haxa yatsun tafin hannu, ki dinga bi a hankali ko ina na kowanne nono. ki yi amfani da hannun dama wajen bincikar nonon hagu, haka nan hannun hagu a nonon dama. Duba ko akwai wani qululu, ko kurji ko tauri-tauri.

3.A KWANCE:

Domin bincikar nonon ki na dama, sai ki sanya matashi ko kuma tawil da aka ninka, arkashin kafadarki ta dama. Sanya hannu ki na dama a bayan kai-wannan ke cikin nono kamar yadda ya kamata a qirji. Yi amfani da yatsun hannun hagu, ki danna k na gewayawa kamar tafiyar agogo. So ma daga gefen saman nonon ki xaga inda qarfe goma sha biyu ya fara zuwa qarfe xaya sannan a koma qarfe daya. A ci gaba da haka ana komawa qarfe goma sha biyu. Za’ a ji kunya-kunyar tsoka a inda nono ya kwanto. Ba komai bane. Ki dan kara matsawa inci guda, zuwa kan nono, cigaba da jujjuyawa domin bincikar kowanne vangare na nonon ki, har da kan nonon. Wannan na buqatar gewayawa a qalla sau uku. Maimaita hakan a hankali a nonon ki na hagu da matashi qarqashin kafaxarki ta hagu, da kuma hannun

2. A gaban Madubi:

Binciki nononki da hannuwan ki, ta daga gefen ki sannan ki xaga hannuwanki. Sai ki lura da kyau ko akwai; wani sauyi a gurbin kowanne nono, kumburi ne, ko lotsawar fata ko sauyi a kan nono.

Daga nan sai ki xora hannuwanki a qugun ki ki danna da qarfi, ki turo qirjinki gaba. Za ki ga nonon biyu ba su yi dai dai da juna ba, mata kadan ne nononsu suka yi daidai da juna. Idan kina dubawa akai-akai zaki gane daidai kuma hankalinki zai fi kwanciya.

GASHIN MARA DA NA JIKI

Gashi na fitowa a wajen al'aurarki da kuma kan qashin mararki, da matse-matsin ki da farji da kuma dubura. In gashin ya soma fitowa zai rufe wuri mara yawa. Daga nan sai gashin ya fito gaba xaya ya dabaibaye ko'ina. Wasu gashin kan kai har zuwa cibiya ya kuma gangara har zuwa matse-matsinsu.

A wani lokaci sa'adda gashin ke soma fitowa mutum ba ya sani. Mutane da dama suna tuna wannan lokaci dacewa lokaci ne babba a garesu.

Har ila yau lokacin da ki ke cikin tashen balaga gashin jikinki da na hammata, na qafafuwa, ko kuma a hannuwa ko a leven sama da na hava, za ki ga sun qara tsawo, da kauri, a wasu lokutan ma har su yi baki. Wasu matan suna da gashin jiki kaxan , wasu kuwa har a fuskar su, wani lokaci a qirji da baya.

Yara maza kan yi maraba da gashi mai kauri a matsayin alamun sun soma zama mutum, ga 'yan mata kuwa abin ya sha bamban. Ma'aunin da ake amfani da shi na gwada kyawon mata a yanzu a kasar nan na nuna mana mai fatar jiki mai laushi ita ta fi kyau. Fatar da ake aske gashinta, ita ce mafi kyau, sannan fatar da duk gashi ke jikinta fata mai muni kenan. Ko kin tava ganin 'yan matan da ake lika hotonsu a gaban Mujalla da gashi a jikin qafarsu da kuma curin gashi a hammatarsu? Sabon gashi na iya zama alamun girma, sai dai ga 'yan mata da dama, askewer ita ce ainihin alamun zama mace. 'yawancin 'yan mata kan qagara su ga sun soma aski.

'Yan mata da dama da ke da gashi a hannunsu ko qafafuwan su, ko a fuskarsu, kan yi takaicin gashin, su kuma soma tunanin yadda za su yi su kau da wannan gashi. Su kan yi amfani da hanyoyi da dama da suka haxa da shafe-shafe da magunguna da dai sauran hanyoyin maganin gashin. Wani

lokaci in suna da gashin basa damuwa amma iyaye ko tsofaffi a cikin iyali sai su azalzalawa yarinya akan sai ta aske. Ra'ayin nan da akan ce 'rashin gashi, shi ne kyau', yayi nisa. Saboda haka ya rage ma kowannen mu ya zavi yadda ya ke so jikin sa ya kasance, da kuma irin yawan gashin da mu ke so mu bari.

AL'AURARKI DA KUMA GAVOBVN VANGAREN QARUWA

Al'aurarki na da sauqin dubawa, kawai ki xauki qaramin madubi na hannu ki tsuguna kamar za ki yi fitasari ki sanya mudubin a kasan ki ki riqe shi a tsakanin ciyoyin ki, ki na zaune a gefen kujera. Ki tabbatar kina da fitila mai haske, ki kuma tabbatar ki na da isasshen lokaci kuma a cikin sirri domin ki samu walwala.

Za ki ga kamar wani abin mamaki ne idan wani ya ce miki, ki xauki madubi ki haska domin kallon aurarki, ko "idan kin cusa dan yatsanki cikin farjinki za ki iya tabo bakin mahaifarki, ba mamaki hakan ya firgita ki!

Al'aurarki: Abinda Za Ki Iya Gani Daga Waje

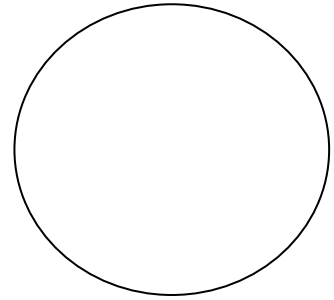
Bari mu soma daga sama ko gaba, za ki soma da ganin fata mai taushi, da kauri da kitse-kitse ita ta rufe qashin mararki. Idan kin danna, zaki ji qashin a saman inda qafafuwanki suka haxu. In har kina da gashin mara, za ki ga gashin ya dabaibaye wajen. Daga nan sai wasu tantani wato ainihin na waje, wasu fatu ne guda biyu. Idan kin wage qafafunki, za ki ga rufe su ke suna kare sauran al'aurarki kamar yadda aka nufe su da yi.

Idan ki ka buxe waxannan tantani, za ki ga wani tantanin qarami a ciki, shi ma kamar marfi ne amma babu gashi akansu. Wannan ya na ba da kariya ta musamman ga sauran al'aura. Suna maqale a jikin manyan tantani na waje.sannan kumasu na tayar da shaawar jima'i.

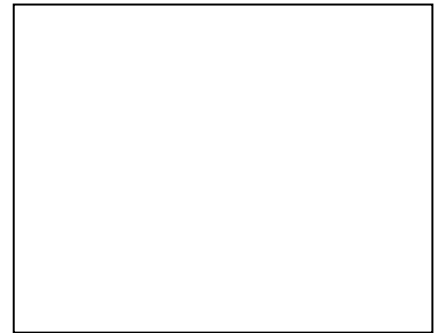
da zarar kin buxe wannan tantani na daga ciki a hankali za ki ga sun yi wa xantsaka rumfa wato wani xan qaramin tudun tsoka (rumfa), xan tsaka shi ne daga saman wasu jijiyoyin da suke daga ciki waxanda da an tava ake ji, su ake kira (clitoris), kuma shine tsakiyar wurin jin daxi na mace a yayin jima'i.

AL'AURAR MACE DAGA WAJE

Pubic hair	= Gashin mara
Urinary opening	= Mafitsara
Vaginal opening	= Qafar farji
Perinium	
Anus	= Dubura
Vulva	= Tsakanin dubura
Hood of clitories	= Murfin xantsaka
Clitoris	= xan tsaka
Outer lip	= tantani na waje
Inner lip	= tantani na ciki



Dan tsaka



Gabobin Al'aurar mace ta gefe xaya

Fallopian tube	Hannun mahaifa
Ovary	Qwan mace
Pubic bone	Qashin gaba
Bladder	mara
Clitoris	Xantsaka
Urinary opening	Mafitsara
Vaginal opening	qafar Farji
Anus	Dubura
Urethra	
Vagina	Farji
Cervix	Bakin mahaifa
Rectum	
Uterus	mahaifa
Fimbria	

SUNAYE DA MA'ANONI TARE DA AYYUKAN DA GAVOVIN MACE NA

VANGAREN QARUWA SU KE YI.

Farjin Mace

Hanya ce ta tantani da ta zama qafa daga waje ta gudana zuwa cikin gabobin da ke cikin jiki. Farji ne ke karbar azzakari a yayin jima'i. Farji na fitar da wani ruwa mai santsi a yayin da ake yin jima'a.

Bakin

Mahaifa Vangaren kasa na mahaifa, wanda ya zarta ya haxu da farji. Daga bakin mahaifa zuwa cikin farji zai yi kamar faxin tsawon fensiri.

Mahaifa Mahaifa wani vangare ne da ya ke kamar da'ira wanda ya ke gewaye da Katanga ta tsoka mai kauri. Mahaifa ce ke zama xaki ga jariri a lokacin da yake cikin cikin mahaifiyarsa. Jijiyoyin da ke cikin mahaifa kan takure ne a yayin da a ke naquda za a haifi jariri.

Hannayen Mahaifa

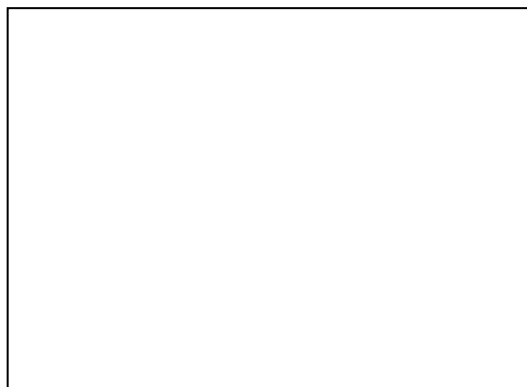
wani bututu ne da ke tsakanin qafar Mahaifa da kuma ita Mahaifar kan ta. Daga waje a qarshen ko wane bututu aqwai wani abu mai kama da yatsu da ke share qwan da ya nunna daga inda qwayayen suke zuwa bututun. qwan na yin tafiya ne ta bututun tare da taimakon takurewar da bututun ke yi, da kuma 'yan wasu abubuwa masu kama da gashin ido.

Qwayaye qwayayen na liqe ne ga ko wane vangare na mahaifa, sannan kuma Ko wane qwai yana da huji guda dubu. Ko wane huji yana da qwai guda xaya da bai isa qyanqyasa ba.

Qwan mace (Egg) qwayar halitta ce ta hanyar jima'i ta mata, qwayar kusan girmanta xaya da xigon "i", aqwai wanda ya ke xauke abincin da zai riqe jariri sa'adda ya ke girma ana qyanqyasheshi a cikin kwanakin shi na farko.

Xan tsaka Xan qaramin abu ne wanda ya yi da'ira, da ke saman qafar farji. Shine ya fi janyo sha'awa a 'yan mata da dama. Shi ne gavar yin jima'i' wanda ba shi da wani aikin da ya wuce sanya 'yan mata jin dakin jima'i' –xan tsaka na nan ne domin bada kyakkyawan jin daki na jima'i.

JADAWALIN CIKIN AL'AURAR MACE (TA GEFE)



JADAWALIN AL'AURAR MACE (TA GABA)

JININ HAILA KO AL'ADA

Dukkan mata na yin haila sai dai in suna xauke da juna biyu, ko suna shayar da yaro, ko muguwar rama, ko rashin lafiya, ko kuma aqwai matsalar da ke damunsu a wani sashi na vangaren qaruwarsu. mata kan fara jinin haila tun daga tsakanin shekaru tara 9 har zuwa shekaru shekaru goma sha taakwas 18, wanda zasu ci gaba da yi har zuwa kimanin shekaru arba'in 40 da haihuwa. Ko ma fiye da hakan. Haila kan soma ne a bayan kwanaki ashirin da xaya 21 zuwa arba'in 40. wasu matan da kwanakin sun yi, za su ga hailarsu: wasu kuwa ba haka bane. Mata da dama, ranakun sun fi sanya masu a wasu lokuta.

JADAWALIN CIKIN VANGAREN QARUWA NA MACE

Idan ki ka yi jima'i da namiji kuma ba ki yi amfani da wani tsarin hana xaukar ciki ba, ko kuma kin yi amfani da wata hanyar hana xauka amma ba ta yi aiki ba, ko kuma wani vangare na maniyyi daga Al'auran namiji ya je kusa da marfin farjin ki ya gangara ciki, to maniyyin zai shiga cikin farjin ya kai zuwa Mahaifa zuwa bututun da maniyyi ke bi ya sadu da qwan mace. Shi kuma maniyyi sai ya je ya tarar da wannan qwai su haxe wuri guda, Wannan kan auku ne cikin kwanaki

biyu ko uku a wata. Wannan shi ake kira qyanqyasa ko kuma xaugar ciki. Qyanqyasar ta fi aukuwa ne a bututun da maniyyin namiji ke bi ya haxu da qwan mace, daga nan qyanqyasshen qwan zai yi wajen kwanaki shida domin matsawa ta bututun zuwa mahaifa, inda qwan zai sami wuri a bangon mahaifa, ya manne ko a tsakiya, nan zai ci gaba da girma har zuwa wata tara.

Idan ki na da ciki, aqwai wasu saqonni da za a aika da su mahaifar cewa ta yi kauri ta kuma samar da yanayi na gina jiki ga jaririn da ke girma a cikin ta, wannan umarni ne zai kuma hana zuwan al'ada. Saboda haka in ki ka ga kin daina yin al'ada, alamu ne na ki na da ciki.

KWANAKIN AL'ADAR KI

Likitoci na fara lissafin kwanankin al'ada ne daga ranar da jini na farko ya fara fitowa, wanda su ke kira da rana ta farko. Su suna yin lissafin kwanaki ashirin da takwas ne wanda su ke ganin ya fi masu sauqin lissafi. Mu ma za mu yi amfani da wannan ne. A zahiri mata qalilan ne ke da lissafin kwanaki ashirin da takwas.

Dubi lissafin a rana ta biyar, wato kwanaki biyar da fara al'adar ki. A nan ne wani vangaren qwaqwalwar ki zai aika saqo ga dubban qwayayen da ke inda qwayayen na ki suke. Wasu su soma nunewa, amma qwai xaya sai ya fito da wasu qwayoyin halitta na mata (estrogen), su aike da sakonni ga tantanin da ke wuraren mahaifa su kara kauri da jini da tsoka.

A wajen kwana na goma sha huxu, qwan da ya nuna zai vallo daga ramin da ya ke ya taso zuwa saman inda qwayayenki suke (ovary), wannan shi ake kira samar da qwayaye (ovulate), za ki iya jin zafi ko makamancin hakan idan kin samar da wannan qwai. Daga nan sai a share wannan qwai zuwa bututun da maniyyi ke bi ya sadu da kwan mace. A hankali maniyyi ke bi ya sadu da kwan da ya fito wanda daga shi ne zai yi wasu qwayoyin halitta na (Hormone Progesterones), sai ya canja tantanin mahaifa ya ci gaba da ginuwa. Idan ba 'a xauki ciki ba sai ya fashe biyu ya lalace. Daga nan kuma sai saqonni na estrogen da progesterone da aka aike zuwa mahaifar ki sai su zama ba su da qarfi, zuwa rana ta ashirin da hudu sai su tsaya. Sai tantannin mahaifa ya soma tsukewa. A rana ta ashirin da takwas ya saki sosai ta yadda wasu vangarorin jikinsa sun soma vallowa suna fitowa ta farjinki. Matsayin kin soma jinin hails. Wannan ita ce ranar farko, kwanaki biyar kuma sai abin ya maimata kanshi. Wannan shine lissafin kwanakinki na al'ada.

Kamar yadda za ki iya gani mace na samar da waxannan qwayaye ne kafin jininta na al'ada. Shi ya sanya ki ke iya xaugar ciki kafin al'adaki ta farko ta zo. 'yan mata da dama kan yi al'ada kafin

soma yin qwayayen, amma wasu kan yi qwayayen tun daga somawa idan suna yin jima'i ba tare da wata kariya ba, za su iya xaugar ciki tun kafin ma su soma yin al'ada (jinin hails)

Abin da ya ke fitowa daga farjinki akan kira shi "jini" saboda za ka gan shi ja ne, amma a zahiri haxi ne na tsoka, xaya jini amma a zahiri ba jinin hails ba ne.

Za ki dinga jin mararki na ciwo sa'ilin da jijiyoyin da ke Mahaifarki suka takure domin turo jinin na hails waje, da kuma idan jijiyoyin bakin Mahaifa suka xan buxe domin barin jinin ya fito.

YADDA AL'ADA KE AUKUWA

YASHE NE AL'ADAR KI TA FARKO KE FARA ZUWA?

Ba ki da wata tabbatacciyar hanyar sanin yausha za ki fara yin jinin hails, sau da yawa ki na farawa ne wajen shekaru biyu bayan da nonon ki ya fara girma, da kuma shekara guda bayan gashin ki na mara ya fara fitowa, farawar ki zai danganta ne ga irin lafiyar ki da kuma akan lokacin da mata na vangaren su Mahaifiyarki, ko dangin Mahaifinki ke fara yin jinin hails. Saboda haka, babu wani takamaiman lokaci na yausha ne ya kamata ki fara. Jinin na zuwa ne kamar yadda tsarin lokacin jikin ki ya ke.

IYA SANIN LOKACINKI NA AL'ADA:

Wasu matan da ranar ta kewayo za su ga jinin, wasu kuwa ranar na savawa. 'yan mata matasa kwanakin kan canja masu har tsawon wani lokaci. Wasu 'yan mata da ke tattaunawa da juna sun yi wannan bayani, inda Janet ta ce, "yar uwarta ta yi kusan shekara guda kwanakin al'adarta ba su canja ba. Lokacin da na soma nawa, watanni shida ne suka wuce ba tare da nayi wani ba" sai shi kuma Dan ya ce, "Abin ya kan ba ni tsoro, saboda idan ka kwanta da mace ba ka sanin ko ta xauki ciki" kuma wannan gaskiya ne: saboda 'yan matan da kwanakin al'adarsu ke savawa, sannan kuma

suna saduwa da samari ba tare da xaukar wani mataki na kariya ba, ba sa sanin sun xauki ciki. A wasu lokutan yawan damuwar ko an xauki ciki na sa al'ada ya zo a makare.

Koda kuwa ba kya saduwa da namiji, hankalinki zai dinga tashi in al'adar bata zuwa maki akan lokacin da ta saba zuwa. Wani lokaci za ki yi ta yin al'adarki akan lokaci can sai ki ga wani watan ba ki yi ba, ko kuma ta zo a makare saboda wasu abubuwa ko kuma matsatsi na rayuwa, ko kin rage yawan qiba ko kin qaru, ko kin yi wata tafiya, ko rashin lafiya, ko dai wani abu na matuqar damunki a rai. Aqwai matuqar mamaki a game da dangantakar da ke tsakanin jikin mu da zuciyoyinmu. Akasari al'ada kan juwa zuwa na ta tsarin da kan ta, amma kuma ki na girma abin na canjawa.

AQWAI HANYOYIN SANIN LOKACIN ZUWAN AL'ADARKI

1. Gano tsawon lokacin da al'adar ki ta fi zuwa. Ko da al'adar ta ki ta saba, ci gaba da fahimtar lokacin, ta yin alama a wata kalanda na tsawon watanni da dama. Ko wane wata sai ki sanya alamar (x) a rana ta farko da al'adarki ta zo. Bayan watanni shida sai ki lissafa yawan kwanakin daga ranar farko na watan gaba. Haxa yawan kwanakin a ko wane wata, ki karkasa zuwa gida shida domin gano ainihin kwanakin da suka fi yawa na ki na al'ada idan aqwai bambanci sosai daga wata zuwa wani, to lallai tsarin kalanda ba zai taimaka ba.
 2. Za ki iya ganin wasu alamu a jikin ki misali, idan kin samar da qwayaye ki na iya jin ciwo/zafi a baya ko a mararki. Makonni biyu bayan samar da qwayayen na ki ya kamata ace kin fara ganin al'adarki.
1. Sau da yawa za ki ga nononki ya kara girma, da nauyi ya zama kamar qululu-qululu bayan fitar da qwayen kafin al'ada. Ki saba da yadda nononki ya ke yi. Idan sun canja, ki riqe lokacin ki kuma lura da yausha al'adarki za ta zo.
 2. Kina iya jin ciwon kai ko baya jim kaxan kafin al'adar ta ki. Kina iya yin barci sosai. Ki na iya ganin quraje a fuskar ki, ko gajiya da dai sauransu. Wasu ko dukkan waxannan alamu, na nuna cewa al'adar ki na shirin zuwa.

TAIMAKAWA KAN KI KI SAMU WALWALA

Idan al'adarki na wahalar da ke ko kuma ki kan wahala idan ta kusan zuwa, ga wasu abubuwa da mata suka gano, waxanda ke taimaka ma su su samu walwala. Har ila yau, da ke da qawayenki ma na iya gano wasu hanyoyin domin samun sauqi a gare ku. Tun da jikin ko wace mace ya bambanta, wasu hanyoyin su yi miki aiki, wasu kuma su qi yi miki, ki mayar da hankali ga yadda hanyar da ki ka zaba ta shafe ki.

1. ki duba alamun jikin ki domin ki san lokacin da za ki fara al'adarki. Daga nan ne za ki iya shirya abubuwan ki ga kwanakin da suka fi wahalar da ke. Za ki iya xaukar mataki kamar rage cin abinci ko motsa jiki ko samun isasshen barci a yayin da ki ka san ki na buqatar barcin. (dubi vangaren da aka yi batun "sanin kwanakin al'adarki")
2. lura da me ki ke ci, idan kin san lokacin al'adar ya zo, sai ki rage cin abinci mai gishiri kafin da kuma yayin da ki ke yin al'adar. Gishiri na sanya jikin ki ya riqe ruwa. Riqe ruwa kuma a jiki zai iya qara jin nauyi a jika da kuma kumburi yayin al'ada da kuma damuwa da rashin kwanciyar hankali. Yawan gishiri a cikin dankali da kayan kwalama da su gyada da saurarsu zai qara sanyawa hankalinki ya kasa kwaciya kamar yadda ya kamata, har na wajen kwanaki goma kafin al'adarki, ki kuma rage shan zaqi/suga, farar filawa da 'caffeine'. Wannan ya shafi dukkan abubuwa da ki ke ci, wataqila ba za ki iya rage su tashi guda ba. Amma ki yi qoqarin kaucewa kayan sha na kola, cakulan, koffi, lemun kwalba, kayan ciye-ciye na qwalama, da su kek, da cin-cin da kuma burodi.
Shima abin sa maye musamman giya, na iya qara miki kullewar ciki da ciwon kai. Ki dinga shan ruwan ya 'yan itatuwa ba na gwangwani ba. Ganyanyakin shayi, misali ko don qanshi da sauqin kullewar ciki.

Idan ki na yin al'ada mai zafin gaske, ki na iya tambayar masanin abinci da ya ke da sinadarai na gina jiki da mayar da qarfi. Gwada ki gani wane ne ya fi dacewa da ke. Ci abinci mai gina jiki, za ki iya gani idan har kin canja abincin ki, za ki ji jikin ki ya yi daidai.

3. Wasu Matan kan sha wasu qwayoyi (dolemite calcium tablets) da sinadarin gina jiki na vitamin a kowacce rana har tsawon kwanaki baqwai kafin al'adarsu, hakan na

taimakawa wajen rage irin wahalhalun da su kan fuskanta. Kina iya sayo irin waxannan qwayoyi a wuraren da ake sayar da su.

4. idan jinin al'adarki na fitowa da guda, ana shawartarki da ki nemi qwayoyin qara jini domin taimaka miki kaucewa qarancin jini, da sinadarin qarin jini na vitamin B, da ke taimakawa ki karvi sinadarin 'iron da calcium' da ke rage ciwo idan ana al'ada.
5. Idan zafin ya tsananta, za ki iya samun sauqi in ki ka kwanta ki saki dukkan jikinki. Yin hakan na da sauqin faxi, amma kuma aikatawar ne ke da wahalar gaske, saboda in ki na cikin ciwo, sai ido ya rufe duk ki kidime. Ki kan kidimewa ne saboda ki na tsoron aukuar wata matsala saboda zafin ciwo. Ana so ki qudirawa zuciyar ki cewa babu wata matsala. Ki tunatar da ni kan ki cewa jikinki na aiki ne domin fitar da wani tsohon abu daga Mahaifa. mata da dama sun koyi yadda za su rage damuwar su, ta jan numfshi a kuma sannu a hankali, da kuma barin jikinsu ya wala sosai.

Irin numfashin da mai naquda ke yi domin turo jariri ya fito yana taimakawa qwarai. Ki kwanta a gefenki ko ki zauna ki jingina da matasai. Ki dai yi yadda ki ke ganin za ki ji dakin zaman. Daga nan sai ki ja cikakken numfashi sannan ki huro waje da qarfi. Ki maimaita jan numfashin ki sake numfasowa waje, daga nan sai ki sake jan numfashi a hankali domin ki iya ganin yadda cikin ki ke tasawa da kuma komawa a duk lokacin da ki ka numfaso waje. Ki tabbatar kin yawaita wannan jan numfashi a duk lokacin da ki ke ji ciwon.

Idan kin lura za ki ga cewa ciwon na zuwa ne da hankali, inda qarfin ke xagawa ya kuma faxi saboda haka sai ki qoqarta ki yi numfashi tare ciwon.

6. Yin tausa a ciki, ko a baya na iya taimakawa. Akan yi wa masu naquda wannan tausa. Wani na iya yi ma ki ko kuma ki yi da kan ki a yayin da ki ke shaqar numfashi sosai.

Ki shasshafa bayan ki, ko ki tattausa dukkan jikin ki hakan zai taimaka a samu sauqin ciwon da damuwa ke haddasa shi. Ki danna qashin bayanki ta kasa ko ki bubbuga wajen. Ki bubbuga da xan qarfi, amma ta yadda ba zai yi ma ki ciwo ba. Kina iya yi da kanki Ko ki saka wani ya yi miki. Kina iya neman wasu hanyoyin na tausa ko sauqin zafin al'ada a littafai daban-daban da ke xauke da waxannan bayanai da sauransu.

7. Kwalbar ruwan zafi ko audugu/tawul mai ximi in an xora miki su aciki ko a baya za su taimaka. Har ila yau, wanke goshi da hankici da ruwan ximi shima zai taimaka, ki ji sauqi. Wasu sun fi so su yi amfani da ruwan sanyi da hankici. Zavi ya rage na ki.
8. Wani lokaci ki duqa qirjin ki a guiwa da kwalbar ruwan zafi ko tawul mai ximi rau a kan bayanki shi ma ya na taimaka qwarai. Amma duk da haka ana so ki saki jikinki.
9. Ga wasu matan, su na so a yi wasa da su har su kawo ko kuma namiji ya tayar masu da hankali su yi sha'awar jima'i duk ya na taimaka masu su samu sauqin ciwon al'ada, da kuma taimakawa jinin al'adar ya fito babu wata matsala.
1. Mata da dama sun gano maganin aspirin yana kawo musu cikakkiyar sauqi kuma dandanan, sai dai in jikin ki ba ya shiri da aspirin din, wanda in an sha shi kaxan bashi da wata illa.
2. Motsa jikin ki a cikin tsawon watan, ki kuma samu isasshen barci mako guda kafin al'adarki, wannan ma zai taimaka maki kuma zai sa ki ji dakin jikin ki gaba xaya.
3. Wasu likitoci kan ba da shawarar a yi amfani da magungunan hana xaukar ciki domin taimakawa wajen rage zafin al'ada. Maganin na hana mace samar da qwayaye domin akwai wasu matan da damuwarsu da zafin al'adar kan ragu a lokacin al'ada idan suna shan magungunan hana xaukar ciki. Kuma matan da ke shan irin waxannan qwayoyi al'adarsu ba ta yin tsawo ta ke xaukewa.

Ba ma ba da shawarar amfani da qwayoyin hana xaukar ciki ga 'yan mata matasa waxanda ba su yi aure ba, haka nan suma likitoci ba sa bada irin wannan shawara. Tunda sai jikinki ya yi shekara, wani lokaci ma fiye kafin ya saba da kwanakin samar da qwayaye da kuma al'ada. Saboda haka bai dace a rikirkita su ba tukuna har sai sun kafu. Har ila yau cusa wasu qwayoyin halitta wanda mutum ne ya qirquire su zuwa cikin jikinki na da haxari. (Dubi shafukan da aka yi batutuwa akan qayyade haihuwa).

WASU ALAMUN DA KE NUNA AUKUWAR MATSALA

Da dama daga cikin alamu na ciwo kafin da kuma lokacin al'ada na aukewa ne gare mu a wasu lokuta daban-daban. Idan muka rame, ko muka qara qiba, ko muka yi tafiya ko rashin lafiya ko

kuma damuwa, duk waxannan na iya shafar al'adarmu. Wani lokaci al'adar taqi zuwa, ko kuma ta zo da wuri ko a makare. A wasu lokutan ta zo da qarfi, wani lokacin kuma kaxan-kaxan. Da zuciyarmu da jikinmu tare suke yin aiki, saboda haka a duk lokacin da mu ke fuskantar matsaloli ko wasu canje-canje, babu mamaki su shafi lokacin zuwan al'adarmu.

Sai dai kuma a wasu lokuta, jikinmu na iya shaida mana cewa akwai matsala. A irin wannan yanayi, yana da muhimmanci ki dinga zuwa likita na duba jikinki domin gano abin da ke aukuwa: wasu daga cikin alamun da za su sanya ki nemi a duba jikinki su ne:

- Al'adar da ta zo da qarfi kuma ta shige kwanaki hudu ko biyar.
- Tsananin ciwon mara na fiye da kwanaki uku a duk wata.
- Canjawa lokacin al'ada, wadda ada ba haka take yi maki ba, kuma ba wata rashin lafiya ce ta same ki ba, tafiya ko kara qiba ko raguwarta, da ta sanya wani watan ba ki ga al'adarki ba kuma babu wani qwaqqwaran dalili.
- Zubar jini a tsakiyar watanki, ko wani lokacin da ba lokacin al'adarki ba ne.
- Ciwon mara alhali kuma ba lokacin al'adarki bane.

Waxannan alamu guda biyar tamkar gargaxi ne cewa babu mamaki wani abu na shafar yadda jikin ki ya saba tafiyar da al'amarin sa, hakan kuma ne ya ke nuna lallai ya kamata a nemi likita.

CUTUTTUKAN DA AKE XAUKA TA HANYAR JIMA'I

Duk wanda ya yanke shawarar yin jima'i, to lallai yana bukarar ya san irin cututtukan da akan xauka ta hanyar jima'i (STIs). Wataqila a shekarun baya ku na ji ana cewa 'STD' ko 'VD', to duk abu xaya su ke nufi wato cututtukan da ake xauka ta hanyar haxuwar jiki da jiki ko ta hanyar jima'i wanda ya haxa da yin jima 'i ta bakin al'aura da kuma ta dubura. Akwai cututtuka daban-daban fiye da talatin da akan yaxa su ta hanyar jima'i. Mutum xaya cikin huxu a cikin jama'a kan iya kamuwa da irin wannan cuta a rayuwarsa. Irin waxannan cututtuka suna da sauqin warkarwa in an nemi magani cikin sauri. Rashin duba cutar da kuma magance ta kamar yadda ya kamata kan iya jawo barazana ga rayuwar mutum wani lokaci ma mutuwa. Akan samu kashi xaya daga cikin kashi shida na ma'aurata suna fama ne da matsalolin da suka shafi xaukar ciki, wanda a wasu lokuta rashin magance cututtukan 'STI' ne kan jawo hakan.

**YAYA MUTUM ZAI YI YA GANE YANA XAUKE DA CUTUTTUKAN DA AKE
KAMUWA DA SU TA HANYAR JIMA'I (STI)?**

Alamomin za su iya haxawa da:

Canjawa kamannin al'aura ko canjin yanayi ko fitar wani ruwa mara dalili da jin zafi yayin fitsari, qaiqayi, quraje, qananan marurai, zubar jini mara dalili, kirci, kumburar wurin, raxaxi, kumburi da sauran su.

Lokuta da dama a kan ga alamun ba su da yawa, koma babu wata alama. Hakan ya fi faruwa ne ga mata

**IDAN DAI HAR KA NA YIN JIMA'I, TO YANA DA KYAU KA DINGA GWAJIN 'STI'
DUK SHEKARA.**

HAYOYIN RAGEWA DA KUMA KARE KAI DAGA 'STI' SUN HAXA DA:

Qauracewa:

Qauracewa ita ce qwaqqwarar hanyar kare kai, wato qauracewa jima'i, ko dai ta baka ko dubura. Amma tunda jama'a da dama ba za su iya qauracewa ba to akwai wasu hanyoyin da dama.

Kwaroron roba:

Ana matuqar rage kasadar kamuwa da cututtukan ta yin amfani da kwaroron robar da ta dace ga maza da mata kuma a ko wane lokaci. (kada mace da namiji su yi amfani da su a lokaci guda). Amfani da kwaroron roba mai xauke da 'permicide' na qara kare ka daga kamuwa da cututtuka. Sai dai duk da haka akan kamu da wasu cututtukan kamar su qurajen hapis da wasu qurajen da ke wajen al'aura waxanda ba lallai ba ne kwaroron roba ya iya rufe su.

Qauracewa Miyagun qwayoyi da barasa:

Barasa da miyagun qwayoyi na shafar tunaninka, su kan kara tunzira ka ga aikata hanyar jima'i barkatai. Kuma suna iya nakasa garkuwar jikinka mai yaqi da kamuwa da qwayoyin cuta har ta kai ta kasa yaqar cututtukan. Kuma suna iya hanaka amfani da kwaroron roba kamar yadda ya kamata ko kuma akai-akai.

Tsayawa ga abokiyar jima'i guda xaya:

Tsayawa abokiyar jima'i duga xaya kan ta'amaka wajen rage haxarin kamuwa da cututtukan 'STI' Yana yin wuya ka kamu da cuta a duk lokacin da ka yi jima'i.

Zuwa gwajin cututtukan da suka shafi 'STI':

Yin gwaji kafin a fara jima'i na rage haxarin yaxa cututtukan 'STI' da ba a magance su ba, matan kan iya kasancewa tare da cututtukan ba tare da wata alama da ta nuna hakan ba.

Wanke al'aura kafin da bayan an yi jima'i :

Wannan na iya taimakawa wajen hana yaxuwar wasu cututtukan na jima'i amma hakan ba shi da tabbas. Amfani da ruwan ximi da sabulu na iya wanke wasu daga cikin abubuwan dake haddasa cututtukan.

Yin Fitsari bayan an yi jima'i :

Ga maza, wannan na iya taimakawa wajen rigakafin qwayoyin dake haddasa cututtukan daga yaxuwa a cikin Al'aura, ko daga Al'aura zuwa mace.

Duba al'aurar abokin yin jima'i

Idan har kin ga quraje ko ciwo ko dai wani abu daban na fita a al'aurar abokin tarawarki, to lallai da ke da shi kuna buqatar ku je a duba ku me yi wuwa kun kamu da irin waxannan cututtuka.

Tattaunawa da abokin tarawarki a game da cututtukan

Idan dai har abokin tarawarki bai xauke ki ko rayuwar jima'in ki da muhimmanci ba to sai ki yi qoqarin kaucewa jima'i da wannan mutum. Saboda zantawa a tsakanin ku na da matuqar muhimmanci domin ku kare kan ku daga kamuwa da irin waxannan cututtuka.

Ki shaidawa abokin jima'inki:

Mutane da dama sun san suna xuake da cutar, kuma suna nemawa kan su magani amma kuma ba sa gayawa abokan jima'in su. Ta haka ne abokan na su ke xaugar cutar su yi ta yaxawa sauran mutane, ko kuma su nemi magani su warke daga baya su sake kamuwa da wannan cuta saboda sun sake yin jima'i da wanda ke xauke da cutar. Duk da sanar da abokin jima'i cewa ana xauke da cutar 'STI' na da wahala matuqa, duk da haka, yana xaya daga cikin abubuwa masu mahimmanci na hana yaxuwar cututtukan da ake xauka ta hanyar jima'i 'STI'.

RIGAKAFIN CUTUTTUKAN DA SU KA SHAFI AL'AURA

Dukkanin mata na fitar da wani ruwa daga farjinsu. Wannan ruwa yana da haske ko kuma kama da ruwan madara-madara kuma yana da yauqi idan sha'awar mace ta tashi, ko idan ta na cikin wahala ko tsakar watan su na al'ada sai wannan ruwa ya qaru. Ba ya haifar da wata matsala ga farji ko qafar farjin. In ki na so ki yi nazarin wannan ruwa na farjinki, sai ki wanke hannunki ki lakuto wannan ruwa daga farjinki, ki shafa akan madubi domin ki gan shi da kyau.

Qwayoyin cuta da dama na girma akan al'aurar lafiyayyar mace. Wasu kan taimakawa al'aura ya hana sauran qwayoyin da ke da illa, hayayyafa fiye da qima.

Waxannan qwayoyin cuta na iya fitar da wata cuta da in ta yi yawa sai ta haddasa ciwo/raxaxi ga tantanin al'aura da kuma haddasa wasu cututtukan. Wanda zai yi sanadiyyar fitar ruwan da bai kamata ya fito ba, qaiqayi mai raxaxi ko mara raxaxi da zafi ko kuma suka a qafar farji, sukan sa wani lokacin kuma a yi ta yawan yin fitsari.

Wasu daga cikin lokutan da cututtuka suka fi kama al'aura sune lokutan da qarfin garkuwar jikin mace ya yi rauni (daga gajiya, rashin barci, rashin abinci mai gina jiki da kuma sauran cututtuka a jikinmu) haka nan idan ana xauke da juna biyu, ko ana shan qwayoyin hana xaukar ciki da sauran qwayoyin halitta ko maganin kare jiki daga kamuwa da wata cuta, ciwon suga ko yanayi na kafin ciwon suga; yanka ko makamancin hakan a cikin al'aura.

1. ki dinga wanke qafar farjinki da duburar ki akai-akai sannan kuma ki bar su a bushe. Kuma kada ki yi amfani da tawul din wata ko xan kamfenta (wando). Sannan kuma ki Kaucewa yin amfani da Sabula ko kayan shafa (fesawa) masu zafi (radaxi). Kaucewa shafa hoda a al'aurar ki.
2. Ki dinga saka kamfai (wando) na auduga mai tsafta. Kar ki sa mai santsi (nylon) tunda suna riqe laima da zafi, wanda ke taimakawa qwayoyin cuta girma cikin sauri.
3. Kar ki dinga saka wandon da ya matse ki a sama da matse-matsin cinyarki.
4. Ki dinga goge wuraren al'aurarki da kuma wuraren dubura daga gaba zuwa baya (domin kar cuta daga dubura ta gangara zuwa farji ko Al'aura.
5. Ki kula da kan ki, domin Rashin cin abinci kamar yadda ya kamata ko rashin samun isasshen hutu, kan sa mutum ya yi saurin xaukar cuta.

CIWON MARA (CIWON AL'ADA)

Cin abinci mai gina jiki yana da Muhimmanci ga warkarwa da kuma riga kafin ciwon mara a yayin al'ada. Abinci mai gina jiki na taimakawa wajen rage zafin irin waxannan cututtuka. Idan ana yin amfani da abinci mai gina jiki zai taimaka wajen gina jiki da kuma kawo hutu. A wuraren qugu da abin da ya yo qasan baya wasu abubuwa masu gina jiki na qwayoyin halitta na jiki da kuma gina jikin. Sannan kuma rashin abinci mai gina jiki na iya haddasa alamu na ciwon mara. Saboda haka

cin abincin mace na da muhimmanci qwarai domin hanya ce da kan kawo sauqi a lokacin da a ka fuskanci matsaloli na al'ada.

Wannan vagaren ya yi bayani a game da abubuwa na gina jiki da ake samu daga abinci. Misali:

DOMIN KARIN KUMALLO A NEMI ABINCIN DA YA QUNSHI WAXANNAN ABUBUWA.

- a. ----- Calcium
- b. -----Fats and vitamins.
- c. -----Minerals.

ABINCIN RANA

- a. -----Iron
- b. -----Carbohydrates
- c. -----Minerals

ABINCIN DARE

- a. -----Calcium
- b. -----Protein
- c. -----Minerals

DABARUN RAGE CIWON AL'ADA

SAUTI

Kaxe-kaxe na iya taimakawa wajen samar da hutu a zukanmu da kuma jikinmu, ga matan da ke fama da ciwon mara da baya a lokacin da suke yin al'ada, ana ba su shawara da su saurari kaxe-kaxe a hankali, kuma cikin tsanaki wannan zai taimaka sosai, irin waxannan kaxe-kaxen za su yi matuqar taimakawa.

Haka nan wasu abubuwan na halitta da suka shafi sauti kamar na qarar igiyar ruwa da saukowar ruwan sama, wanda zai iya kwantarwa da Mutum hankanli ya samu natsuwa. Ki dinga kunna kaxe-kaxe akai-akai lokacin da al'adarki ke matsowa kuma kada ki manta da irin wahalhalun da za ki fuskanta.

MOTSA JIKI NA YIN NUMFASHI A YAYIN DA AKE CIWON MARA

Yadda Numfashi ke taimakawa idan aka bi wasu qa'idoji na numfashi zai yi matuqar taimakawa wajen rage irin wahalhalun da akan fuskanta a yayin al'ada domin hankali ya kwata, a saki jiki ba tare da wata matsala ba.

Aiki Na Farko: JAN DOGON NUMFASHI

Jan numfashi mai tsawo a hankali dabara ce ta rage ciwo, Yana samar da isasshiyar iskar numfashi, da qarfin gudanar abubuwa cikin sauri, dukkan jiki ya saki ya huta, tare da qarfafa jijiyoyin da ke qirji da kuma ciki. Yana kuma taimakawa dukkan sauran jijiyoyin dake wahalarwa a yayin al'ada.

- Shaki iska sosai. Sa'ilin da ki ke jan numfashin, ki bar cikin ki ya tasa domin iskar ta kai ga cikin cikinki.
- Fitar da iskar sosai (da qarfi) yayin da ki ke numfasowa waje, sai ki bar cikin ki da qirjin ki su kwanta.
- Ki kwanta a bayan ki da guiwowinki a sama ki xan buxe qafafuwan ki. Ki dinga yin numfashi ciki da wajen.

Aiki Na Biyu: NUMFASHI A HANKALI

Yin numfashi a hankali kuma hankali kwance na iya rage damuwa da kuma taimakawa wajen kwantar maki da hankali ki kuma ji sanyi a cikin zuciyarki. Irin wannan numfashi na taimakawa hankalinmu ya kwanta mu kasance a cikin walwala. A kwai Muhimman vangarori guda biyu a jikinmu da ke adawa da juna da kuma tallafawa juna, ana kiransu sympathetic da parasympathetic na farko ya fi alaqa da hali na damuwa da kuma faxe ko wani yanayi na tsoro na biyun kuma yana taimakawa wajen kare jiki da kuma taimakawa jiki ya samu hutu da kuma natsuwa. Idan mace ta na ciwon mara da baya duk wasu jijiyoyi kan takure. Bugu da qari, bugawar zuciyarmu kan qaru jijiyoyin jini kuma su takure. Yin numfashi a hankali ta hanyar da aka zayyana a baya. Hanya ce ta sauqaqa wannan damuwa da kuma sanya jiki ya yi lafiya.

MOTSA JIKI

Domin matsalolin Al'ada

Motsa jiki na taimakawa wajen samun sauqi da kuma kariya lokacin al'ada. Idan mata na cikin ciwo, su kan takure tsokokin jikinsu ba tare da sun sani ba. Takure tsokokin al'aura da na baya na rage kai wa da komowar jini da iska a jiki. Abubuwan da bai kamata su taru ba

na taruwa a jiki su kawo tavarvarewar alamun. Bugu da qari, zafin al'ada na sanya numfashi ya qaru wajen buguwa da kuma faxi, iskar da ake shaqa kaxan ce wadda ke ci gaba da rage yawan iskar da ke yankin qugu. Qarfin jijiyoyin jiki zai ragu kuma taruwar ruwa a jiki zai iya haddasa matsala a qugu da guiwowi da qafa. Mata da dama kan koka cewa suna jin ciwo a cinyoyinsu da kuma qafafuwansu.

Muna kuma ba da shawara ga mata da ke fama da ciwo mai tsanani da ciwon baya a yayin al'ada da su dinga motsa jikinsu domin zai taimaka matuqa.

YADDA AKE MOTSA JIKI DOMIN CIWON MARA.

- * Yi dukkan waxannan motsa jiki a mako na farko ko na biyu cikin tsare-tsarenki. Tsara dukkan abubuwan ki ta la'akari da motsa jikinki da zai fi amfanarki, za ki iya ganin cewa za ki iya yin dukkan nau'in motsa jikin ko wasu daga ciki, kafin a soma wasannin motsa jiki.
- * A motsa jikin a natse kuma ba cikin hanzari ba, ki tabbatar kin ware isasshen lokaci kamar minti talatin ko fiye domin kar ya zama a gurguje. Ya kamata inda za ki motsa jikin ya zama wuri mai shiru (mara hayaniya), da kuma samun natsuwa.
- * Sanya tufafi ba masu matse jiki ba, waxanda za ki ji daxinsu a jikinki. Yana da kyau ki yi babu safa domin qafafuwanki su sakata su wala yayin motsa jiki da kuma kaucewa santsi.
- * Ki yi bayan gida (Kashi Da Fitsari) kafin ki soma motsa jikin. Ki jira aqalla awoyi biyu bayan cin abinci kafin soma motsa jiki.
- * Zavi wuri mai faxi da sarari ki shimfafa tabarma ko bargo, za ki ji dakin motsa jikinki.
- * Ki mayar da hankali sosai ga umarni na farko yayin da ki ka soma motsa jiki. Dubi yadda jiki ya kamata ya kasance kamar yadda aka nuna a hotuna. Wannan yana da Muhimmanci, domin in kin yi yadda ya kamata za ki samu sauqi.
- * Ki yi qoqarin riqe motsa jikin a cikin zuciyar ki, sannan ki bi yadda aka tsara jiki zai kasance.
- * Ki dinga juya jikinki a hankali sa'ilin motsa jikin, wannan, zai taimaka wajen motsa tsokokin jiki da kuma riga kafin rauni.
- * Ki dinga hutawa na 'yan wasu mintoci bayan motsa jiki.
- * Ki yi qoqari ki motsa jikinki akai akai, ki ware wani lokaci a kullum, idan kuma ba zai yiwu ba to sai ki dinga bada tsakanin kwana xaya.

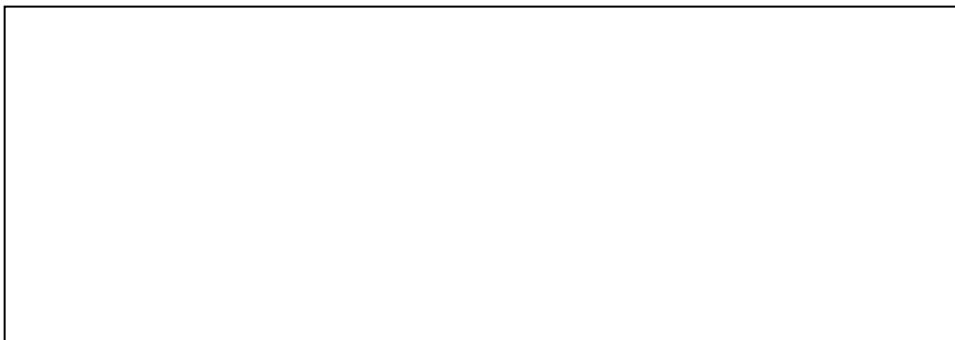
Motsa jiki na farko

Da zarar mata sun fara jin tsananin ciwon al'ada ba abin da su ke yi ban da zama su takure jikinsu wuri guda. Yawanci masu ciwon al'ada su kan zauna wuri guda ba tare da sun iya motsi ba ko sun gwama numfashi ba. hakan shi ne abu mafi muni a gare ku domin haka ya kan tsaida jinin da ke zuwa har qoqon mahaifa da kuma wuraren qashin baya, sannan kuma ya qara zafin ciwo da rashin kwanciyar hankali. Hanyoyin motsa jiki na taimakawa qwarai wajen warware tsoka da jijiyoyin jiki tun daga mahaxa.

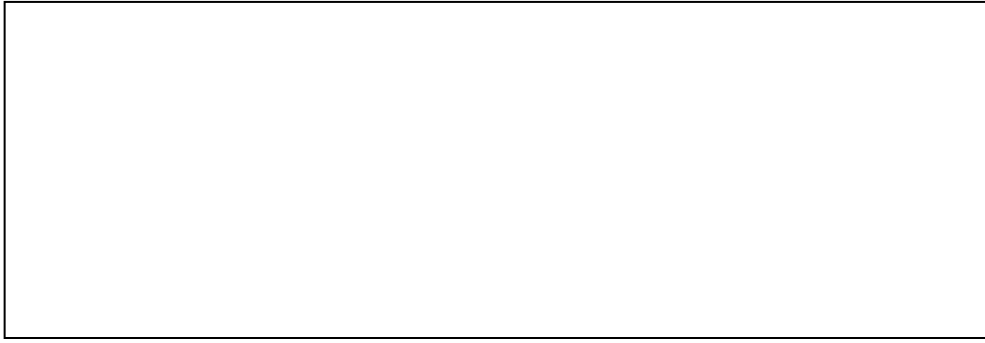
Bin waxannan hanyoyi na motsa jiki na qara warware tsokokin jiki tun daga mahaxar su tare a rage gajiya da rashin kwanciyar hankali.



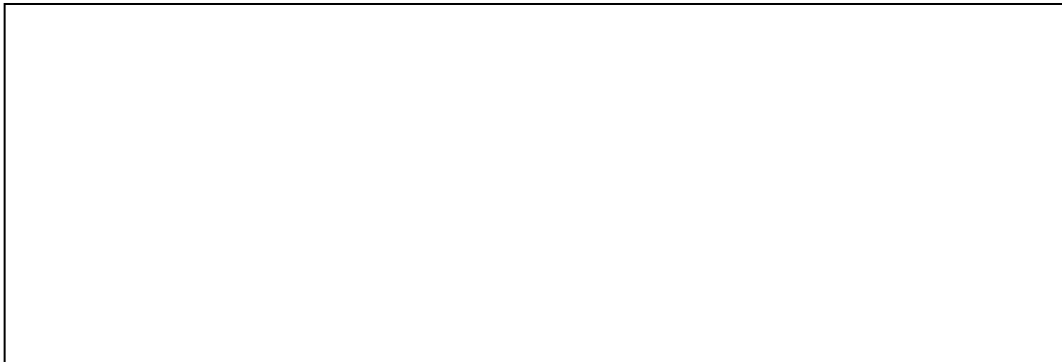
- * Ki zauna a qasa ki miqe qafafunki, ki ajiye hannayenki a gefe. Sai ki yiyo baya sannan ki yi gaba da yatsun qafafunki ba tare da kin motsa qafarki ko idon sawun ki ba. Maimaita hakan sau goma (10).



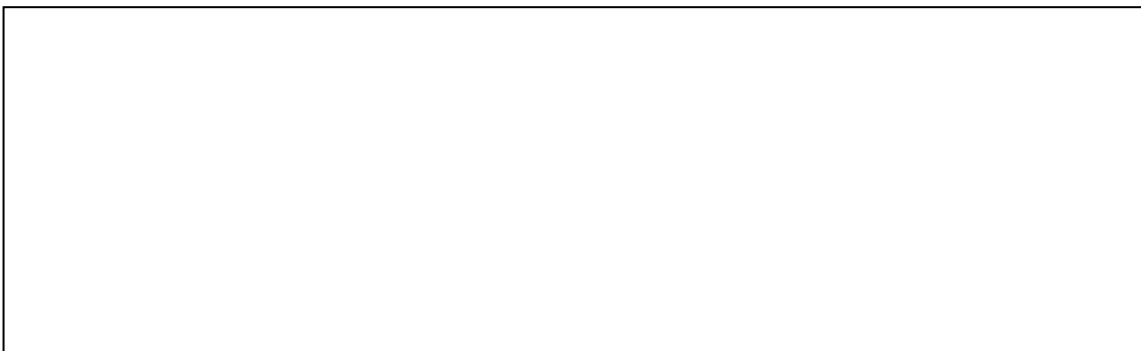
- * Idan sawu. Kiyi gaba sannan ki yi baya da qafafun ki. Maimaita hakan sau goma (10). Ki dan raba qafafunki, ki jujjuya idan sawunki ta ko wane vangare sau goma (10). Ki tabbatar kin xora diddigenki a qasa.



Ki na daga zaune, sai ki qaga qafar ki ta dama, kqfar hagu kuma na miqe a kasa, ki dinga yin gaba kina yin baya da ita sau goma (10). Maimaita hakan da qafar hagu.



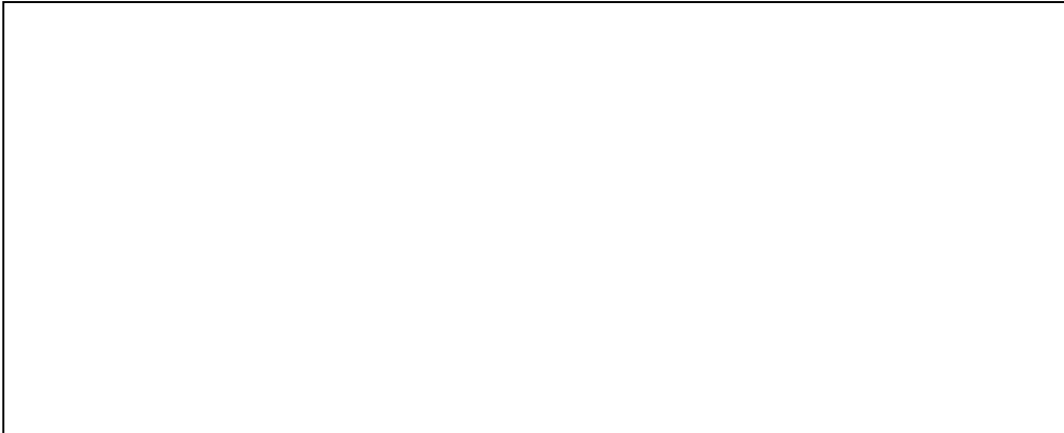
Riqe qafar dama kusa da kirjin ki da hannu biyu. Ki dinga jujjuya qafarki kamar yadda hannun agogo ke juyawa sau goma (10), ki jujjuya baya kuma sau goma (10). Ki maimaita haka da qafar hagu.



* Tankwaasar da qafar ki ta hagu ta yadda za ki iya dora tafin qafarki ta hagu akan cinyar ki ta dama. Riqe guiwar hagu da hannun hagu ki kuma riqe kwaurinki da hannun dama. A hankali sai ki kwantar da guiwar hagu ki na yin kasa da sama da hannun hagu. Ki maimaita haka da qafar dama.



A yayin da ki ke zaune, sai ki dinga jujjuya guiwar qafar hagu sau goma (10), ki yi gaba sau goma baya. Wannan zai taimaka wajen kyautatuwar motsa cinyoyi. Ki maimaita ta vangaren dama ma.



A yayin da ki ke zaune, sai ki haxa gigadigan tafukan qafafuwanki wuri guda ki matsar da su da ga jikinki. Ki yi amfani da hannayen ki ki danna gwiwoyin ki zuwa kasa sannan ki bari su sake dagowa. Ki maimaita sau goma (10).

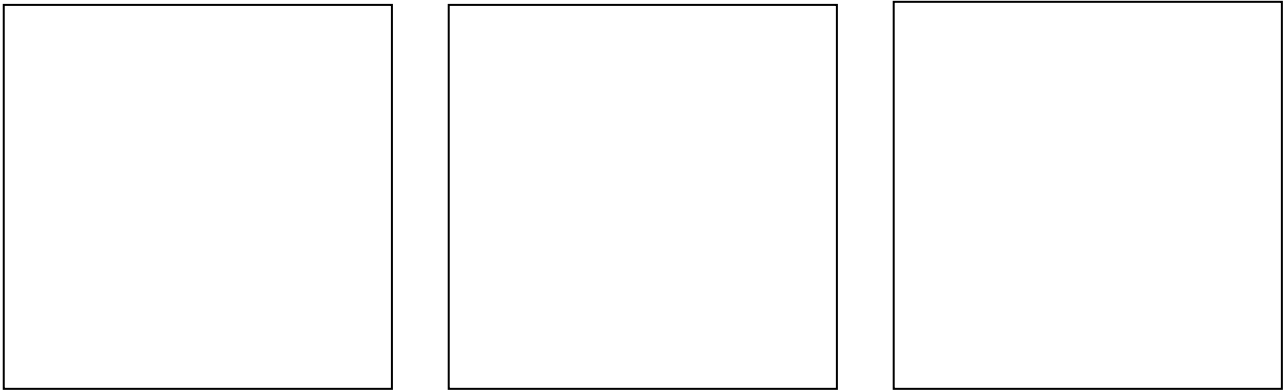


A yayin da ki ke zaune, sai ki mikar da qafafunki gaban. Sai ki mikar da hannayen ki ki dinga tava yatsun qafar ki ba tare da kin tankwara gwiwoyin ki ba. Ki maimaita sau ashirin (20).

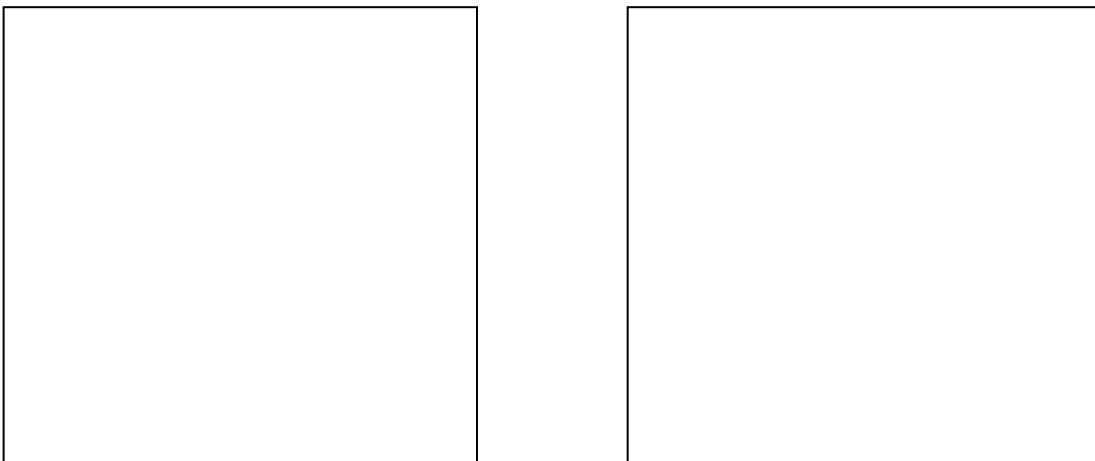
Motsa Jiki na biyu: Domin warware gajiya

Wannan motsa jiki yana taimakawa kwarai wajen rage gajiya da kuma zagayen jini a sassan kasan jiki. Sannan kuma suna warware takurewar tsokokin da ke kwankwaso da na sassan baya daga kasa. Akasarin matan da ke yin wannan motsa jikin suna samun karin kuzari, idan ki ka gama wannan za ki ji dabin jikin ki. Wannan motsa jiki na taimakawa wajen gudanar jini da iska da kuma abubuwa masu gina jiki a wannan vangare, wanda ka iya taimakawa wajen rage matsaloli na jinin al'ada, da ciwon baya da ciwon mara.

Ki yi waxannan motsa jiki a hankali kuma, kar ki yi su da qarfi don kaucewa wata matsala ko rauni.



Domin qafafuwa da qugu, Ki tsaya ki buxe qafafuwan ki na tsawon nisan kamun qafa biyu. Ki matsar da tafin qafafuwan ki gaba kaxan Ki dan duka ta yadda guiwowin ki za su fito ki yi kasa da xuwwawun ki. Sai ki din ga yin qasa a hankali da gwiwoyin ki. Ki dinga yin sama ki na kasa ki yi ta maimaitawa saugoma (10). Sannan sai ki dinga tura kugun ki gaba kina baya da shi kina jujjuyawa.

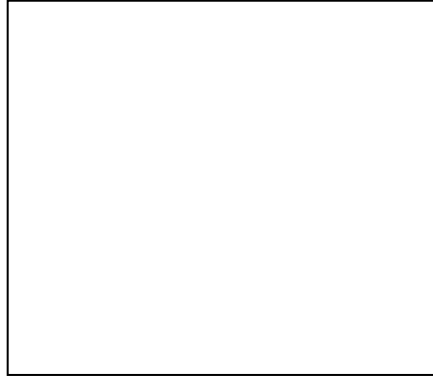
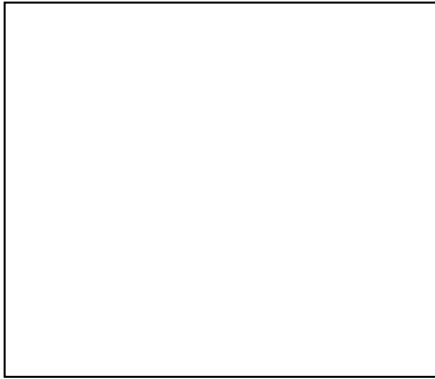


Domin qafafuwa da qugu. Ki dinga yin gefe ki na dawowa gefe da xuwwawunki da qugun ki, sai ki dinga watsa hannayenki gefe zuwa gefe, kamar dai ki na yin rawa. Sannan ki dinga jujjuya

cinyoyinki kamar kina zazzagaya su. Ki ci gaba da yin haka a vangare xaya kamar yadda za ki yi a xaya vangaren ma.

Motsa jiki na uku: Rage Ciwon Baya.

Wannan motsa jikin na taimakawa wajen warware jijiyoyi da tsokar da ke sassan baya ta qasa da kuma taimakawa wajen warware qashin baya. Har ila yau yana taimakawa mata wajen warware gajiya da rashin kuzari a farkon fara al'ada.



Ki tsaya a tsaye tare da bude kafafuwanki tsawon kamun kafa daya, sai ki mikar da tafin kafar ki ya kalli gaba sai sa hannun ki a kugun ki babban xan yatsan ki a daga bayan ki, sai ki ja numfashi ki yi baya da kan ki.

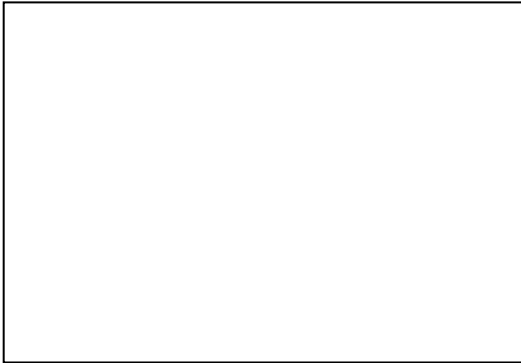
A yayin da ki ke fitar da iskar, sai ki sunkuyo gaba ki na mai barin nauyin jikinki ya rinyayo ki gaba kan ki ya yi kusa da guiwa. Ki dan tsaya haka na wasu sa'o.i kiyi wannan motsa jiki a hankali. Ki maimaita hakan da yawa.

Motsa jiki na hudu, warwarewar tsokar mara

Wannan motsa jiki na taimakawa wajen sauwakaciwon ciki da ciwon mara, yawancin matan da ke fama da ciwon mara kan samu matsalolin da su ka shafi hanyar sarrafa abinci a cikin ciki kamar kasale da sauran su, wannan motsa jiki na taimakawa wajen rage ciwon maran da ka iya ta'azzare sakamako motsa jiki na taimakawa wajen saukaka damuwa da ciwo a kasa da saman mara.



Zauna a qasa ki tankwaso qafafuwanki gaba. Ki dora hannuwanki a qafafunki, yatsun ki a gaba sannan manyan 'yan yatsun ki a baya. Ki tabbatar kin mikar da jikinki sosai tare da jan numfashi sosai.



A yayin da ki ke shaqar iska, sai ki juya kan ki, da qirjinki da cikinki, zuwa vangaren hagu. A yayin da kike fito da iskar sai ki juya zuwa dama.

Ki yi hakan har sau huxu, ki sake yin hakan daga daya ngaren sau hudu.

MOTSA JIKI NA BIYAR: Ta kwance

Wannan motsa jiki na taimakawa a ji dakin jiki, musamman ma ta vangaren sassan kasa na baya, da kugu da kuma tsokar da ke ciki. Ki dinga tsukewa sannan kuma ki na sakin tsokar da ke mara da kugu, tare da jan dogon numfashi, hakan zai sa baki xayan bangarorin jiki na kasa da na sama su warware sarai. Har ila yau, za ki iya rage rashin kwanciyar hankali a qarshen wannan motsa jiki.



Ki kwanta rigingine tare da qafafun ki a wuri guda, sai ki xaga qafar ki tsawon kamu shida ko takwas daga qasa sannan kuma sai ki xago kan ki da qafadar ki shima kamu shida.



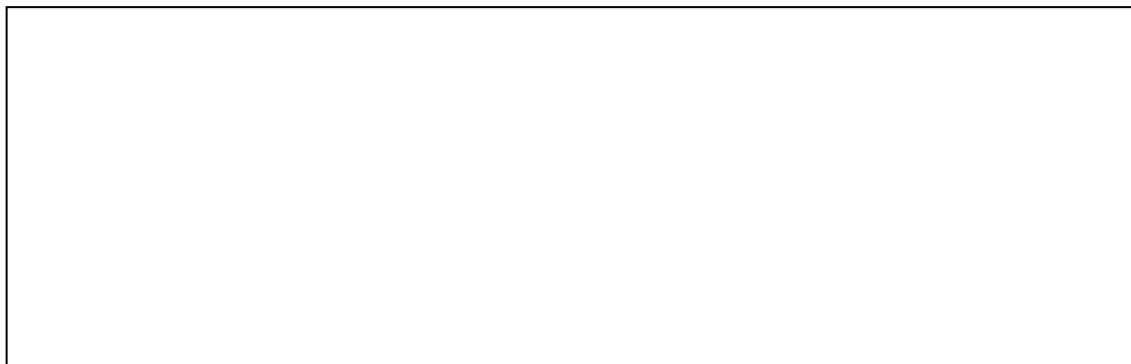
- * Ki miqe yatsun qafarki da yatsun hannun ki, ki miqe hannuwanki, idonki na kallon yatsun qafafunki.
Daga nan sai ki yi numfashi ta hanci da qarfi har zuwa tsawon a qirga ashirin.
- * Ki yi qasa da qafafuwanki da kanki ki kuma saki jikinki.
- * Ki huta na tsawon a qirga zuwa talatin.
- * Ki maimaita sau da yawa.

Motsa Jiki na Shida: Ciwon baya

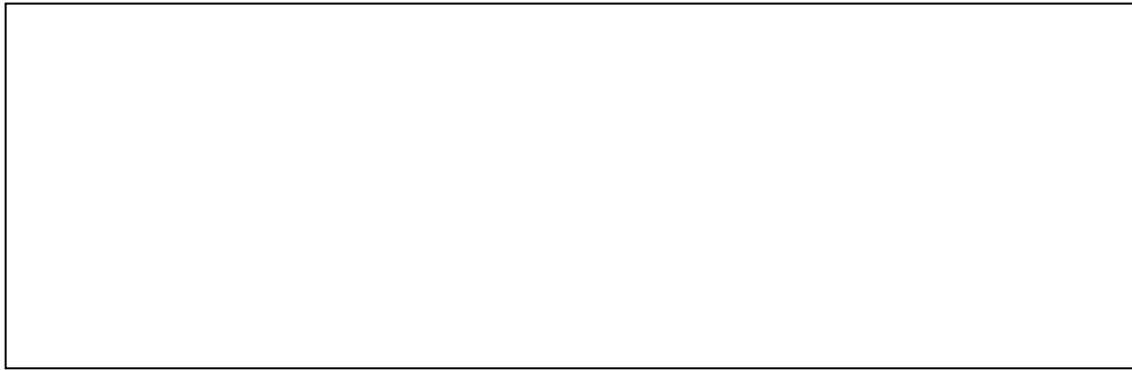
Jujjuyawa a rigingine wannan motsa jiki zai ba ki damar jujjuyawa, idan kugunki na ciwo. Wannan motsa jiki na taimakawa wajen kara tsawon tsokokin jikinki na baya daga kasa da sauran ilahirin laka. Wannan motsa jiki na taimakawa mata da yawa wajen samun sauqin rudani a kugu.



- * Ki kwanta ki tanqwaso qafarki, tafin qafar ki a shimfide a qasa.



- * A yayin da ki ke numfaso iskar waje, sai ki bar guiwowinki da cinyoyinki su faxa vangaren ki na hagu a hankali shi kuma kan ki ya yo dama. Sai ki shaqi numfashi ki dawo da guiwowinki gaba xaya tsakiya.



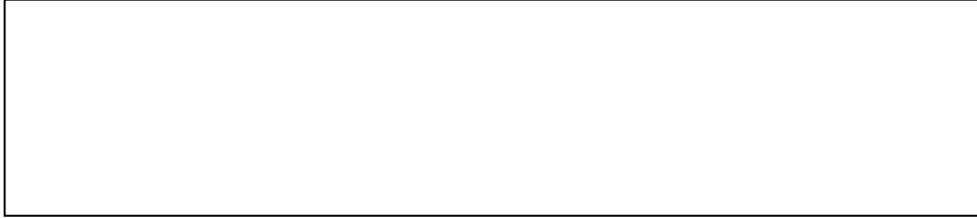
- * Sannan ki sake jan numfashi ta xaya vangaren, ki bar guiwowinki da cinyoyinki su faxa ta vangaren ki na dama, ki juya da kanki ta hagu.
- * Ki maimaita a hankali sau da dama, ki na juyawa ko wane vangare.

MOTSA JIKI NA YOGA, DOMIN CIWON MARA

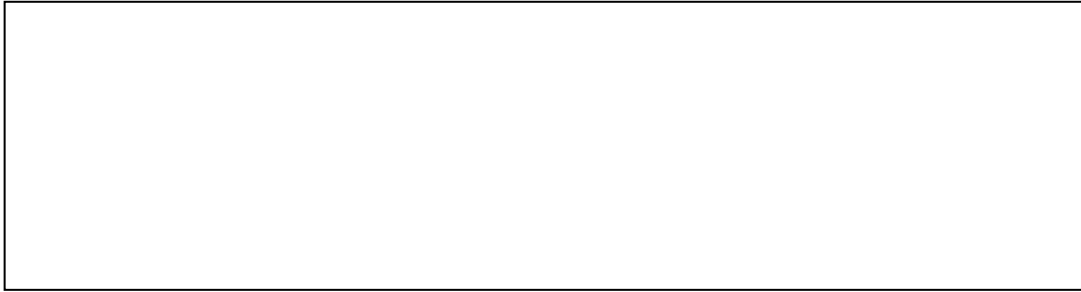
Shi wannan tsarin motsa jiki na Yoga ya na taimakawa matuqa gaya wajen warkarwa da kuma riga kafin cututtuka da suka shafi al'ada, da cushewar qugu da ciwon baya. Motsa jiki da ki ke yi a nan, na taimakawa wajen sakewar tsoka da wurare daban daban da kuma kyautata motsawarsu. Suna kuma taimakawa wajen tattaro jini mai kyau da kuma iska, su kekkewayar wuraren da tsokokin jiki suka tattakure a baya. Wani qarin amfanin wannan tsari na yoga yana taimakawa wajen kwantar da hankali. Jan numfashi da motsawar jiki a hankali da ke biyo bayan wannan motsa jiki na taimakawa wajen rage damuwa da raxaxi da kuma kwanciyar hankali.

Mataki na Farko:

Wannan hanya na taimakawa wajen rage ciwon baya wanda ya zama ruwan dare a yayin da ake al'ada. Yana taimakawa wuya da qashin baya. Zai qara miki qarfin jiki da rage gajiya. Bayan kin kammala wannan motsa jiki, sai ki yi rigingine na 'yan mintoci domin motsa jikin da ki ka yi ya shiga jikinki sosai.



* Ki kwanta rigingine. Ki tanqwaso guiwuwinki zuwa qirjin ki, sai ki qulla hannuwanki.



* Ki xago kanki zuwa guiwuwinki sai ki komar da kan ki baya ki kuma yowa gaba da shi, ki guji yin baya da kan ki sosai.

* Ki dinga yin gaba ki na baya sau biyar zuwa goma.

Mataki na biyu: Ciwon qugu

Wannan motsa jiki yana da kyau domin yana taimakawa wajen miqe tsokoki da jijiyoyin mara da a wasu lokuta suke xaurewa lokacin da ake al'ada. Yana kuma taimakawa wajen rage cunkushewa a qugu.

Ki kwanta rigingine qafafuwanki a tanqwashe ki ware qafafuwanki, tafin qafafuwanki a qasa.




Ki riqe wuraren idon qafarki da qarfi

- * sai ki xaga qugunki sama, ki tsaya a haka na ‘yan daqiqai da ki ka numfaso iskar waje, sai ki yi qasa da qugun ki sau da yawa.
- * Ki maimaita sau da yawa.

Matakina uku: Tsayiwar mage

Wannan matso jiki na taimakawa baya daga wajajen qugu. Zai taimaka wajen riga kafin ciwon al’ada da kuma ciwon baya.

- * Ki duqa kan guiwowinki da hannuwanki



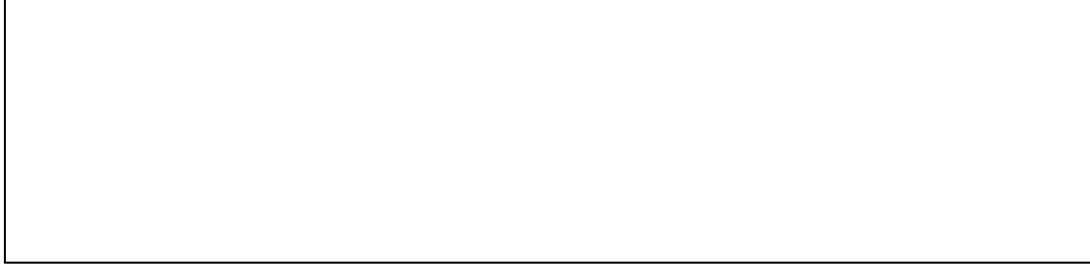
A yayin da ki ka ja numfashi, sai ki tura cikin ki qasa ki gantsare sannan ki yi yo baya da kan ki.



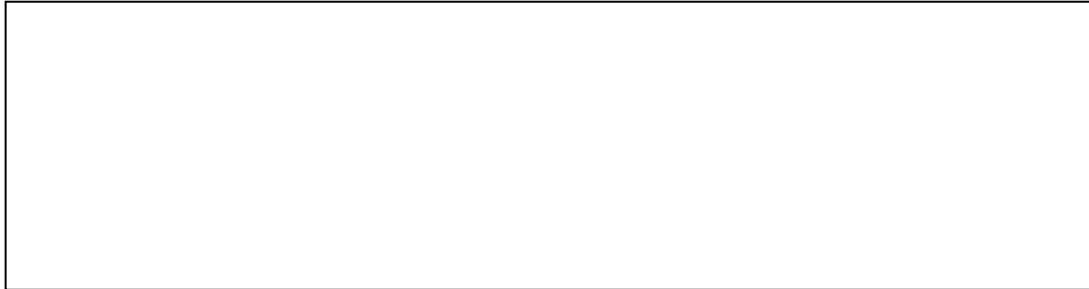
- * A yayin da ki ke jan iskar numfashi, sai ki tura cikin ki sama ki yi doro shi kuma kan ki sai ya yi qasa.
- * Kiyi ta maimaita hakan.

Mataki na huxu: Kwanciyar famfo

Wannan motsa jiki na miqar da tsokoki da jijiyoyin baya da na mara. Yana kuma inganta kai wa da komowar jini da iska zuwa qugu, wanda hakan ke taimakawa wajen rage ciwon mara da damuwa da makamantansu.



* Ki kwanta rigingine ki xan haxa vangaren bayanki da qasa. Wannan na baki damar yin amfani da tsokokin marar ki ba tare da kin mahalar da qasan bayanki ba.



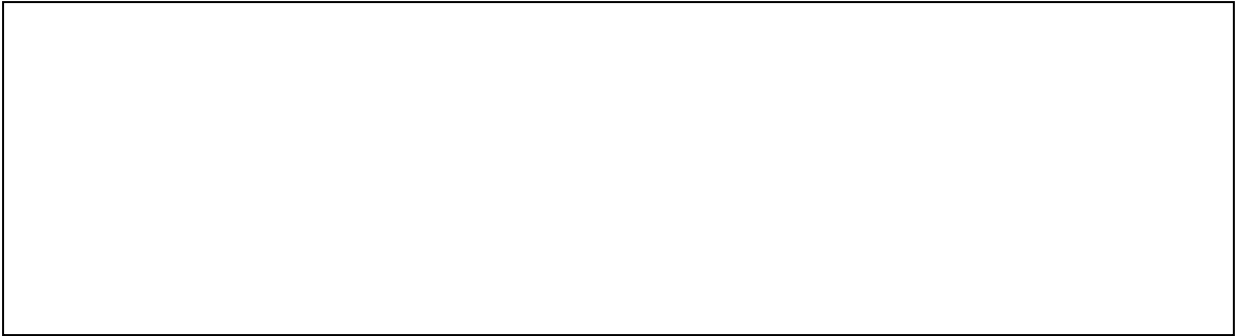
* Ki daga qafarki ta dama sa'ilin da ki ka ja numfashi ciki. Ki cigaba da kasance wa a kwance a rigingine, ki bar jikinki ya huta. Ki motsa qafarki a hankali, kiyi kamar ana jan qafarki a hankali da sifirin. Ki tsaya haka har tsawon 'yan wasu lokaci.

- * Ki kwantar da qafafunki ki numfaso waje.
- * Ki maimaita hakan da vangarenki na hagu. Daga nan sai ki canja qafa, ki maimaita sau biyar zuwa goma.

Mataki na biyar: Kwanciyar fara

Wannan motsa jiki na qara qarfi ga bayan mara, da xuwawu da qafafuwa, kuma yana taimakawa wajen riga kafin ciwon baya da zafin al'ada. Yana kuma kara taimakawa vangarorin qaruwa na

mace.Motsa jiki akai-akai na taimakawa sifarki da kuma kawar da duk wata matsala ta jiki. Yana taimakawa wajen rage nauyi a cinyoyi/matsematsi da qugu da gyara fatar dake wannan wurare.



* Ki kwanta ki kifa ciki a qasa. Ki cusa hannuwanki biyu qarqashin cinyoyinki, Wannan na hana takurewar qashin baya a yayin da ki ke motsa jikin ki.



* Ki miqar da jikinki ki kuma xaga qafarki ta dama sama sosai yadda za ki iya, ki saka hannuwan ki a qarqashin cinyoyinki. Ki tsaya haka har na tsawon daqiqai biyar zuwa ashirin in zai yiwu.


* Ki dawo da qafar ki qasa ki koma yadda ki ke a da, ki maimaita ta vangaren hagu, sannan ki gwada yi da qafafuwanki biyu gaba xaya. Kar ki mance da cusa hannuwan ki a qarqashin cinyoyin ki. Ki maimaita hakan sau goma.

Mataki na shida: Tanqwarewa baya.

Wannan motsa jiki na miqar da dukkan vangaren sassan baya da kuma taimakawa a samu sauqin ciwon baya da na mara a yayin al'ada. Yana miqar da jijiyoyi da tsokoki na mara, da baya, da duwawu da kuma cinyoyi. Sannan kuma ya na taimakawa vangaren sarrafa abinci. In ana wannan motsa jiki, zai taimaka a samu kuzari da kwanciyar hankali.

* Ki kwanta ki kifa ciki a qasa, da hannuwa a gefe.

* ki tanqwaso qafafuwan ki baya a hankali sai ki jawo tafukan qafar ki zuwa kan duwawun ki.



* Ki miqa hannayen ki baya ki kamo qafar ki. Ki matso da qafafaun ki ta yada za ki ji dakin kamo su cikin sauqi



- * Ki ja numafashi ciki ki xaga kan ki yadda za ki iya. Jikinki da guiwowin ki su rabu da qasa..
- * Mammatsa xuwawunki, jikinki ya yi kama da kwari da baka. Ki tsaya haka na daqiqai goma zuwa goma sha biyar.
- * ki saki jikin ki a hankali. Ki bar havar ki ta tava qasa, ki koma da qafafuwanki qasa a hankali. Ki mayar da jikinki yadda ya ke a da. Ki maimaita haka sau biyar.

Mataki na bakwai: Durquson yara

Wannan motsa jiki shi ma yana taimakawa wajen miqar da baya. Yana taimakawa qwarai wajen kwantar da hankali da rage raxaxin ciwo. Shi ma wannan ya na xaya daga cikin motsa jikin da ke maganin matsalolin al'ada. Da kuma wajen rage zafin ai'ada.

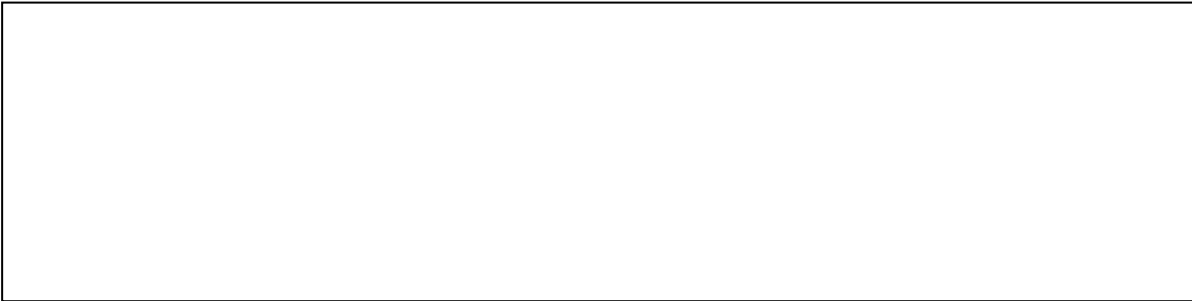


- * ki zauna a kan qafafuwan ki, sai ki kai goshin ki qasa, ki yi qoqarin miqar da bayan ki sosai ta yadda zai zarta kan ki sosai.
- * Ki rufe Idanunki.

- * Ki tsaya a haka ta yadda ya yi maki daki.

Maataki na takwas: Buxa qafafuwa

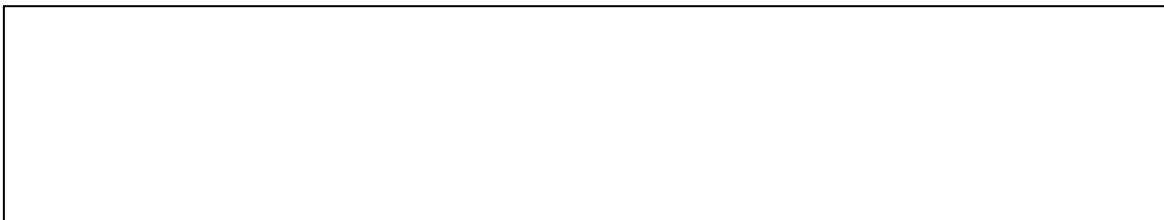
Wannan motsa jiki zai taimaka wajen rage ciwon al'ada. Yana buxe Ilahirin dukkan vangaren qugu da samar da kuzari ga mahaifa. Yana kuma taimakawa wajen rage taruwar ruwa/jini a qafafuwa da tafin qafa.



- * Ki kwanta tare da xaga qafafuwanki sama a jikin bango ki miqar da su sama, ki kwantar da hannuwan ki.
- * Ki kai cinyoyin ki kusa da bango, xuawun ki kuma a qasa. Sai ki buxe qafafuwan ki sosai ta yadda za ki ji daki.
- * ki yi numfashi cikin sauqi, har na tsawon minti guda, ki bar cikin matse-matsinki a sake.

Mataki na tara: Kwanciyar soso

wannan motsa jiki na rage ciwo na al'ada da kuma ciwon baya. Yana kuma rage damuwa da kuma rage matsalar ido da kuma kumburin fuska.



- * Ki kwanta rigingine, ki naxa tawul ki xora qafafuwanki akai. Ki sa hannuwanki a gefe, tafukan hannu kuma na kallon sama.
- * Ki rufe idanuwanki, ki saki dukkan jikinki, sai ki shaki numfashi a hankali, ki na jan iska daga qirji. Ki kintato yadda iska ke shiga cikin jikin ki kamar huda-hudan jikin soso, ta haka ne iskar za ta bi ta ratsa ko ina a cikin jikin ki.

- * Ki Numfaso iskar waje a hankali kuma da qarfi, ki bar dukkan wata damuwa ta fita daga jikinki.

1. Ruth Bell and other Co-authors of “Our Bodies ourselves and our children changing Bodies changing lives”.
2. A parents Guide to early adolescent, Growing up and Liking it.
3. Global institute for Training (GIFT)
Sexual transmitted infections (STIs) Quick Fact-sheet.
4. Girls power Initiative understanding and knowing your body.
Manual for Adolescent Girls.
5. Global institute for Training (GIFT)- sexuality Training Manual.
6. Lynda madaras with Dane saavedra-what’s Happening to my Body for Girls.
7. Menstrual Cramps By susan M. Lark M.D

TSARIN IYALI NA GARGAJIYA

TSARIN IYALI NA GARGAJIYA

Hanya ce ta qauracewa da kuma sanin lokacin da qwai ke qyanqyasa ta yadda za a kaucewa xaukar ciki. Wannan hanya ba ta dogara da yin amfani da wani magani ko dabara ba. akan qauracewa juna ne a lokacin da ake tunanin mace za ta iya xaukar ciki, akasari a tsakanin kwanaki bakwai zuwa goma sha huxu na ko wane watan. Akwai hanyoyi da dama da suke taimakawa wajen gane lokacin da mace ta fi xaukar ciki

TANTANCE MAI NEMAN SHAWARA

Kowa na iya yin amfani da wannan hanya ta tsarin Iyali, sai dai kamar sauran hanyoyin ana so ka bi su yadda ya kamata, saboda zai yi wahala a gane takamaiman lokacin da mace ke

qyanqyasar qwai, a sakamakon hakan ne ake so ma'auratan da ke so su yi amfani da wannan hanya su nemi shawarwari daga jami'an da su ka qware akan wannan tsari.

AMFANI DA KUMA MUHIMMANCIN WANNAN HANYA

- * Wannan hanya ta gargajiya ta fi sauran hanyoyin yin aiki da kashi tamanin cikin xari, wannan na nuna cewa ma'aurata guda xari da suka yi amfani da wannan hanya babu kuskure har tsawon shekara guda, kashi tamanin cikinsu ba za su xauki ciki ba.
- * Wannan hanya bata da tsada, abinda ake buqata kawai ita ce kalanda, ko wani abin qirga ko thermometer (abingwajin zafin jiki)
- * Ba a buqatar mace ta sha wani magani ko ta yi anfani da wani maganin kariya.
- * Wasu jama'a sun fi son wannan hanya saboda dalilai na addini.
- * Wannan hanya ta gargajiya ba ta da wani illa.

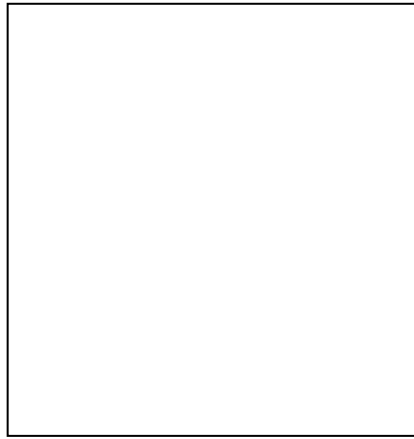
RASHIN AMFANI DA KUMA HAXARIN DA KE TATTARE

- * Wannan hanya ta gargajiya na da wuyar sha'ani, saboda haka duk ma'auratan da za su amfani da ita ya zamana sun samu kyakkyawan horo.
- * Akwai buqatar mace ta kula da iya adadin kwanakinta na al'ada.
- * Wasu hanyoyin tsarin iyali irin waxannan su kan yi wuya macen da ba ta san takamaiman lokacin al'adar ta ba ta yi amfani da su.
- * Wasu hanyoyin tsarin iyali irin waxannan suna iya kasancewa ba su yi aiki ga mace ba , saboda ba za ta iya tantancewa a tsakanin hawa da saukar jinin ta.
- * Wannan hanya tana buqatar ma'aurata sun qauracewa jima'i na 'yan wasu kwanaki a cikin ko wane wata, ko kuma su yi mafani da waxansu abubuwan da za su taimaka, wannan yana buqatar haxin kan ma'auratan

BAYANIN WANNAN HANYAR

1. Ma'aurata na iya yin amfani da hanyoyi da dama domin gano lokacin da mace ke samar da qwai, a wannan lokaci ne ya kamata ma'aurata sun kauracewa juna. Aqwai ire-iren tsarin iyali nagargajiya guda Huɗu kamar haka: "Rhythm, Basal Body temprature, Mucous, and Symptothermal".
 2. Dukkan waxannan hanyoyi guda huxu sun dogara ne ga lokacin da mace ke fitar da qwai. Idan ana so a koyi yin amfani da wannan hanya, dole ne ma'auratan su je su ga wanda ya qware a wannan fanni.
- * Hanyar amfani da lissafi ko kalanda: Wannan hanyar ta dogara ne akan lissafin kwanakin al'adar mace ta hanyar yin amfani da kalanda. akasari kwanakin da mace kan yi samar da qwai kwana goma sha huɗu ne kafin ta fara sabuwar al'ada, saboda haka ma'aurata za su kauracewa juna ne daga kwanaki biyar kafin samar da qwai da kuma kwana biyar bayan qyanqyasa.
 - * Ta xaukar zafin jiki. Wannan hanya ana amfani da ita ne ta la'akari da lokacin da zafin jikin mace ya daga wanda yake aukuwa lokacin ta ke samar da qwayaye. Mace na yin amfani da thermometer (abin gwada hawa ko saukar zafin jiki). A duk safiya za ta gwada zafin jikinta ta ga yaushe ne ya daga. Duk lokacin da ta ga ya daga ta na cikin samar da qwayaye kenan. Haka za ta dinga xaukar waxannan bayanai har tsawon wasu watanni.
 - * Wata hanyar kuma ta ce yadda mace ke amfani da wannan hanya, ta gano sauyin daya auku da kuma fitar wata majina daga al'aurarki kaxan kafin yin qwai.
 - * wannan hanya kuma ta haxa hanyoyi guda biyu ne na xaukar zafin jiki da kuma na fitar majina daga al'aura. Mace kan yi amfani da waxannan hanyoyi guda biyu ne ta san lokacin da ta ke samar da qwai. wannan hanya na bayar da takamaiman lokacin da mace ke samar da qwai, wannan shi ne hanyar tsarin iyalin da ta fi dacewa

Waxanna hanyoyi basa aiki ga macen da ke shayarwa (shayar dajariri nono) tunda al'ada kan tsaya sa'ili da uwa keshayar da jariri nono.



HANYOYIN HANA XAUKAR CIKI DOMIN MATASA

HANYA	YAYA YAKE?	DAMAR DANA KE DA ITA TA HANA XAUKAR
BA QAURACEWA	* Shawawarar qin yin jima'i	Ta fi yin aiki dari cikin xari 100%.
KWARORON ROBA	* Ana kuma kiran su rigar ruwa' * Ana sakawa kan Al'aura, idan namiji ya kawo sai ta riqe maniyyinsa.	* In an kula da kyau a ko wane lokaci kashi-98% * In ba a kula da kyau ba kashi -88% * in an yi amfani da kumfa fiye da kashi 99%.
DIAPHRACM	* 'Yar hular roba da ake sanyawa can cikin farji, a tare bakin mahaifa. Ana amfani da ita ne da wani mai wanda ke kashe qwayar maniyyi. * Dole sai likita ko jami'in jinya ne zai iya sanya mi ki shi.	* In an kula da kyau a ko wane lokaci 82%.
HANYAR WAYAR DA KAI AKAN YAWAN HAIHUWA	* Mata kan duba su kuma xauki alamu-zafin jikinsu, majina-majinar farji, al'ada. Wannan kan nuna lokacin da za ta iya xaukar ciki, ko ba za ta iya ba. * Za ta iya amfani da kwaroron roba, kumfa, soso ko <u>diaphrahm</u> a yayin kyankyasar qwayaye. * Ana buqatar azuzuwa na musamman domin koyo.	* In an kula da kyau a ko wane lokaci 80-97% * In ba a lura da kyau a ko wane lokaci 79%
KUMFA, MAN SHAFAWA JELLY	* An yi sinadarai masu kashe maniyyi * Sakawa a cikin farjinki kafin ki sadu da namiji	* In an lura da kyau a ko wane lokaci-95-97% * In ba a lura da kyau ba a ko wane lokaci 79% * In an yi amfani da shi da kwaroron roba fiye da 99%

TOSHE BAKIN MAHAIFAR MACE	<ul style="list-style-type: none"> * Wani qanqanen abu ne da likita ko nas ke sanyawa a mahaifa mace * Ba tabbacin cewa yana yin aiki a yanzu. Amma yana iya tsaida qwan da aka qyanqyashe daga dasuwa da kuma girma a mahaifa. 	95-98%
TSARIN IYALI NA GARGAJIYA	<ul style="list-style-type: none"> * Mata kan duba, su kuma xauki alamu kamar irin na zafin jikinsu, majina majinar farji, alada Babu, jimai, sa'in qwai * Ana buqatar azuzuwa na musamman domin .koyo. 	<ul style="list-style-type: none"> * In an lura da kyau a ko wa ne lokaci 80-98% * In ba a lura da kyau ba, a ko wane lokaci 75-80%
QWAYOYI	<ul style="list-style-type: none"> * Qwayoyi ne da mutum ya yi suna kashe qwayoyin halitta * Hana wajen da ke samar da qwai yin qwan a duk wata. * Dole sai in likita ne ya ba da umarnin aiki da shi 	<ul style="list-style-type: none"> * In an lura da kyau a ko wane lokaci, fiye da 99% * In ba a lura kowane lokaci ba 97%
DANDAKA	<ul style="list-style-type: none"> * Aiki/tyyata/fida da ke hana iya xaukar ciki dindindin * Za'a iya yi wa mata da maza wannan tiyatar 	* Kusan babu (99.6%)

CUTUTTUKAN DA AKE KAMUWA DA SU TA HANYAR JIMA'I

STI	ALAMOMI	ZAMAN QYANQYASA	MAGANI	MATSALOLI
CHLAMEDIA	<ul style="list-style-type: none"> * Kashi 75% na masu cutar ba sa nuna alama. * farin ruwa ne ya ke fita daga al'aurar mace ko namiji. * Matsanancin zafi a yayin fitsari. 	qwana bakwai zuwa kwana sha hudu	Anti bayotis	<ul style="list-style-type: none"> * In ba a magance su ba za su daga yaxuwa har cikin al'aura su jawo samun ciki a wajen mahaifa, ko ma ya kawo rashin haihuwa ga maza da mata.
CIWON SANYI (qwayoyin cuta)	<ul style="list-style-type: none"> * kashi 80% na mata da kuma kashi 10% na maza ba sa nuna alama. * Ruwa mai 	Kwana biyu zuwa sati uku	Anti bayotis	<ul style="list-style-type: none"> * In ba a magance su ba za su dada yaduwa har cikin al'aura su jawo samun ciki a

	<p>kauri ne ke fita daga al'uarar mace ko namiji.</p> <p>* Matsanancin zafi a yayin fitsari.</p>			<p>wajen mahaifa, ko ma ya kawo rashin haihuwa ga maza da mata.</p>
<p>SYPHILIS (qwayoyin cuta)</p>	<p>* Mataki na farko- quraje marasa zafi za su fito a al'aura har tsawon kimanin sati uku zuwa sati biyar- ana iya xaukan su.</p> <p>* Mataki na biyu- qurarraji a tafin hannu da tafin qafa da kuma duk jiki- ana iya xaukan su.</p> <p>* Mataki na uku- babu wata alama sai dai kuma qwayoyin cutar na ci gaba da cin jiki- ba a xauka.</p> <p>* Mataki na qarshe- ciwon zuciya da makanta da tavuwa da mutuwa- ba a xauka.</p>	<p>* kwana tara zuwa kwananki casa'in</p> <p>* sati xaya zuwa wata shida</p> <p>* ci gaba da yaxuwa</p> <p>* ya kan zauna har na tsawon shekaru goma zuwa shekaru ashirin</p>	<p>Anti bayotis</p>	<p>* idan ka xauki ciki, in har ba a magance shi ba to zai iya shafar dan tayin da ke cikin.</p>
<p>QURAJEN HAPIS</p>	<p>* Qurarraji masu xauke da ruwa a jikin al'aura ko sauran wasu vangarorin na jiki.</p>	<p>* kwanaki biyu zuwa kwana ashirin</p>	<p>*Maganin shafawa da magungunan al'aura domin su taimaka wajen warkewa</p>	<p>* Abin ba kyaun gani har sai qurarrajin sun warke</p> <p>* idan akwai ciki zai iya kawo babbar matsala ga xan tayi a yayin haihuwa.</p>
	<p>* za su iya kasancewa ba</p>	<p>* wata xaya zuwa wasu</p>	<p>* Ba bu</p>	<p>* yana kawo ciwon dajin</p>

HPV	tare da wata alama ba * Naman jiki zai canja kala * akasari ba ya zafi sai dai ya kan yi qaiqayi ko kuma jini ya zuba. * su kan fito a al'aura ko kuma zagayen al'aura.	shekaru.	magani sai dai mayikan shafawa da wani wai shi asid da kuma qwayoyin da ke hana jin zafi	bakin mahaifa * za a iya yaxawa ko da alama koma babu alamu Yana buqatar kulawa har kashi biyu ako wani lokaci.
HIV	* ya kan xan nuna alamar qwayoyin cuta. * ya kan xauki shekaru da yawa ba wata alama.	* watanni shida zuwa watanni shida kafin a gano kwayar cutar. * shekaru biyu ko fiye ba tare da sun nuna ala'ma ba. * shekaru bakwai zuwa shekaru goma kafin su zama qwayar cutar qanjamau.	* Babu magani, sai dai akwai abubuwan da akw yi domin a taimakawa bmv	* saboda qwayoyin garkuwr jiki da su ka kamu da cutar tun tuni jiki ya kan kasa yaqar qwayoyin cuta, da kuma yawan rama da daji da namoniya da dai sauran su. * wasu kan kamu da cutar qanjamau, daga baya har su mutu saboda rashin garkuwar jikin da zat a yaqi qwayoyin cuta.
KWARKWATAR AL'AURA	* qaiqayi mai tsanani a sakamakon cizon da aka samu daga wasu qananana kwari waxanda ba a ganin su, su kan zauna ne a wuraren da mutun ya ke da gashi- su kan buya ne a wuraren da mutun ya ke da tattara a jikin sa.	* qananan kwari na kwana xaya zuwa kwanaki ashirin da takwas. Kwari na sati biyu zuwa sati shida.	Man wanke gashi da mayukan jiki ga	* A sake yin maganin su domin a kashe kwayeyn * masu dauke da cuta su sha magani a dinga wanke suwanke zannuwa da tawul da kaya

