



KASANCEWAR KI 'YA MACE SANNU

**A HANKALI CIKIN
HIKIMAR ALLAH (S.W.A)**



YADDA TAFIYAR TA KE

“Ya mace”

Akwai wani lokaci a cikin rayuwar 'ya mace wadda ta ke ganin sauyi arayuwar ta mai ban mamaki, wannan yanayin da wannan sauyi ya gama aukuwa sai ta ga rayuwar ta zama 'ya mace.

Wannan sauyi yana faruwa ne sannu a hankali, kuma a kan iya lura da farawarsa daga shekara goma sha biyu (12) wasu yaran mata kuwa tun ba su kai wannan shekara ba ma su ke fara wannan salo na sauyi.

SAUYIN DA SUKE BAYYANE

Wannan matsayin na rayuwar wannan sauyi shi Hausawa su ke cewa balaga. Abubuwan da akan iya gani a cikin wannan lokaci sun hada da tsoyoyi gashi a hammatar yarinya, wasuma har a kasan marar su wato a gabans, wasu kuma sai ka ga har fuskar su ta fara yin kuraje dai-dai dai-dai. Sannan sai kwankwason yarinya ya kara budewa ya yi fadi fiye da da, wato yarinya sai ta kara zama mace.

SAUYI DA SUKE AUKUWA A BOYE (A CIKIN JIKI)

Yanayin da kamanin da suke sauyi a bayyane, yarinya ta na ganin wadannan sauyin da aka bayyana bayan Haka ma a cikin jikin ta wasu abubuwan da suke faruwa na sauyi. Halittar da suke daukan nauyin haihuwa su ma sai su tafi da wannan sauyi su na girma, domin a wannan lokaci akwai wani sinadarin da jikin yarinya ya ke wanzarwa, wanda sababinsa kesa na dukkan dabi'un jikinta su ke sauya halayyarsu. Domin da yarinyar ta na ganin yara maza sa'ointa daya da ita ko lura da su ba ta yi. Amma saboda wadannan sinadari na rayuwar mace sai ta fara lura da su kuma ta na rarrabe muhimmancinsu da banbancin da ke tsakaninta da yara mazan da su ke kewaye da ita.

Wannan sauyin yana shafar tunaninta da sauyin nishadinta, ba tare da ta farga ba sai ta ga shauki yana neman ya debeta na wani yaron da ke zaune a aji ko kwararo daya da ita shekara da shekaru ba tare da tunanin komai ba. Wadannan halittu na jikinta da suke sarrafa wannan sinadari har ya ke tasiri akansu kuwa su ne a jimillace ake kira matucin 'ya mace. Kuma a daidai dinsu su mahaifa, da hannayenta na karbo kwai da kuma 'ya'yan dangirartu guda biyu a dama da kuma hagu. Kowane dangirartu kuwa ya na dauke da kwayayenta a kalla guda dubu dari hudu. A kowane wata kuma kwai daya daga cikin dangira daya da kwayaye dai-dai daga cikin dangirar dama da hagu ya kan nuna domin idan ya gamu da kwaya ta da namiji ciki ya kan kasance a jikin 'ya mace, wadda kowane zai iya zama da.

Idan kwai ya nuna a kowane wata na rayuwar 'ya mace, sai dangiratta ya nuna ya ruce ya fashe. Yayin da wannan mahaifa ta sakko ta rike dangira a dama da hauni. Idan ya fashe kamar kurji sai kwan ya shiga cikin mahaifar ya yi ta tafiya a hankali, na tsawon sa'a ashirin da hudu ya kai inda zai jira kwayar da namiji ya cimmasa. Wannan shi ne

lokacin “saka kwai” na 'ya mace.

Alhali wannan al'amari yana aukuwa ne ba tare da sanin 'ya mace ba. Idan yarinyar ta sadu da da namiji a wannan lokaci na saka kwai abu ne mafi sauki wannan kwaya ta namiji ta cimma kwanta a inda ya ke jira sai ciki kuma ya auku domin wannan kwaya ta game da kwanta shi ne zai sauka cikin mahaifa ya zamo ciki ya kuma girma ya zama da da yardar Allah. Amma idan ba ta sadu da namiji ko mijinta ba, to wannan kwai na ta wanda ya ke jiran tsammani ba zai zama da ba sai dai ya sauka cikin mahaifa ya ratattake tare da shinfidar mahaifa ya zuba a matsayin jinin hails.

SAUYIN DA SUKE AUKUWA SABABIN BALAGADA YANAYI.

- Sauyin girman jiki
- Kyallin fata saboda maiko
- Hakoranta sun cika, saura na girma
- Tsurowar gashi a hammata
- Yawan gumi
- Kirgar dangi. (Fitowar nono)
- Kirar kalangu. (ciki ya tsuke)
- Kwankwaso ya bude (fadin kwankwaso)
- Futowar gashi a kasan mara. Wato gaba
- Karin girman gaba
- Zuwan jinin hails (wato wanki)
- Girman kashi wanda ya ke dainawa idan aka zama mace

SAUYIN HALITTUN BOYE

- Girman mahaifa
- Fitar kwai

JININ HAILS

Cikin hikimar Allah akan dace da cewa yayin da jiki yake shirya kwai domin ya nuna, ya yi karfi, ya kai lokacin kwari da zai iya kasancewa ciki. Sai a fara gina mahaifa, ta girmamata yadda za ta kaurara ta inganta da abubuwa masu amfani na rayuwa domin kwayar ta sauka cikin ni'ima da ababan gina jiki da nagarta domin ya girma cikin kyakkyawan muhalli. Idan ba a dace an samu kasancewar ciki ba. Sai bangon mahaifar da shimfidun da aka yi domin dan cikin ya huta su ratattake sai duk su zama jinin hails. Wannan jinin dai yayin da yarinya ta fara yin ya na zuwa kadan kadan. 'Yammata ma bai fi su yi kwana daya ko biyu ba.

Amma idan aka saba sai kwanakin zubar su karu. Sukan kai wasu har kwana biyar. Jinin hails ya kan zuba a cikin kowane kwana ashirin da takwas a mafi yawan mata. Amma ya kan bambanta a sauran mata daban daban. Zuba wasu a kwanaki ashirin da daya 21 har kai ga ma su

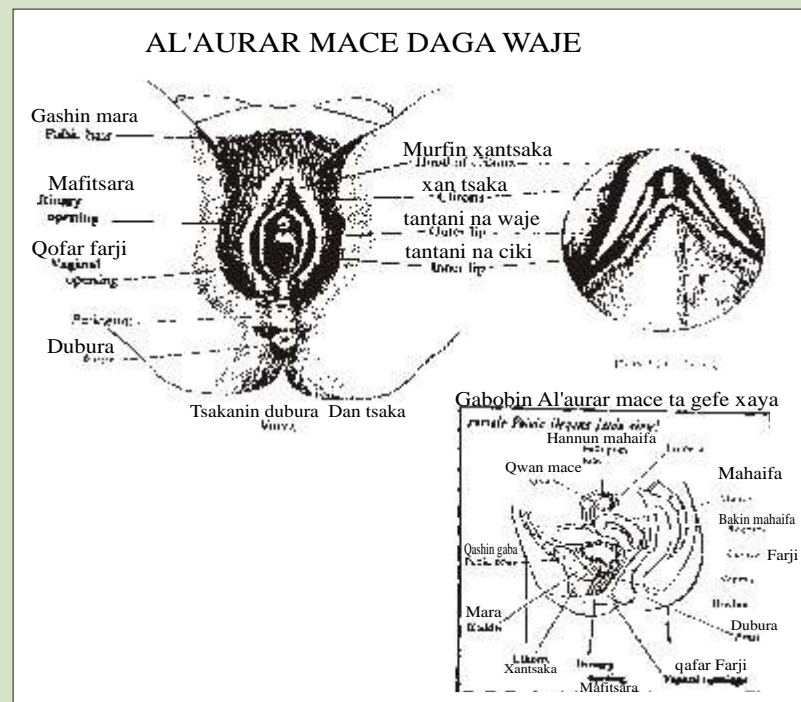
kwana arba'in Kafin sabon hails ya dawo musu. Wannan dai ba wani abu ne ba sai dai sassabawar kamannin abubuwan halitta da ke cikin hikimar Ubangiji.

A cikin kwanakin da su ka gabaci zuwan jinin hails 'ya mace akwai aukuwar wasu sauyi na yanayi wadda suke zuwa da wasu lalure-lalure a wasu mata wada suke zuwa da ciwon kai a wasu, ko ciwon mara, da su tashin zuciya wato kamar za ki yi amai, da bacin ran da babu dalilin mai karfi, ko mutuwar jiki, ko takura, ko saurin fushi ko kwadayin abu mai zaki, ko mai gishiri-gishiri har da Fitowar kuraje a fuska. Ana kiran wadannan lalurai na gabatar hails, wato matsalolin gabatar hails.

Wadannan matsaloli sukan taho tare, mafi yawa fiye da daya daga wadannan matsaloli da suke gabatar hails a wajen 'ya mace a wannan lokaci amma mafi yawa su kan yi sauki daga zara an fara hails. Mafi yawan mata sukan sami waraka ko sauki daga sun far haihuwa.

KEWAYOWAR HAILS

Ita dai Hails ko kuma wanki a wasu mutanen na da mataki aji aji wanda suke fara aukuwa har su kai matakin zubar da jini kowane wata. Shi ya sa ma idan ciki ya auku ake kiran alamarsa da batan wata. Wannan jini ya na saukowa ne daga mahaifa. Daga zarar yarinya ta fara wannan al'ada ta wanki ko hails to za ta iya daukan ciki idan ta sadu da da namiji. Wannan mahaifa kuwa a mara ta ke kwance sai ciki ya fara girma ta ke hawo wa ciki.



A shawarce; zai fi kyau ga yarinya da take wanki ko matar da ta saba da hailsa da ta dinga rubutawa a inda za ta rika duba ranakun da ta fara wanki ko a kalanda. Domin da zarar kin ga zubar jinin ya yawaita ko ya wuce kwana shida sai ku fati asibiti ki gaya musu sai likita ya dauki mataki. Haka kuma idan yayi jinkiri mai yawa alhali kin sadu da mijin ki sai ki sa ido domin ki saurari ranar zuwan hailsa ko kuma ciki ya tabbata.

YADDA ZA KI TAIMAKAWA KAN KI DOMIN KI SAMU SAUKIN WADANNAN LALURAI.

Idan kina fama da ciwon mata yayin da ki ka ga al'ada, ko yayin da ki ke yi ko kina gamuwa da rashin walwala wato bacin rai, ko sauyin hali kafin zuwan hailsa. Ki sani akwai dabaru da yawa da mata sukan gwada suka samu saukin wannan lalurai. Wata kilama kawayenki su sanar da ke wasu hanyoyin. Ke ma ki yi kokari ki koyi wasu hanyoyin domin jikin mace sirri ne, kowa da abin da ya karbe shi ki dai lura da yadda ki ke ji akan kowace hanya da ki ka yi amfani da ita domin ki san abin da ya karbe ki ko ya dace da ke.

1. Da farko dai yana da kyau ki fara lura da irin alamomin da su ke bayyana yayin da lokacin hailsa ki ya gabata. Wannan zai taimake ki akan yadda za ki tsara lokutan da za ki gudanar da al'amuran ki domin ki ragewa kan ki wahalar aiki. Ki san lokacin da ki ka fi rauni domin ki shirya wa kan ki hutu, ki kuma yi kokari ki ga cewa kin tsarawa kan ki lokutan nishadi ta wajen motsa jini da cin abincin da zai rage nauyin jiki sai ki yawaita cin mafi nagarta da amfani.

2. Ki lura da abubuwan da ki ke ci lokacin al'ada ko karatowar sai taki rage cin gishiri domin yana tara ruwa a jiki ya hana shi fita. Idan ruwa ya yawaita a jiki kuwa yana karawa jiki nauyi da kuma kumburi daga nan sai ya kara miki takura da bacin rai da rashin walwala. Sai duk abubuwa su taru su rikice miki. Ki guji cin soyayyun abinci, da gyada da kayan yaji da makamantansu. Wadannan za su rikita miki al'amarinki lokacin wankinki ko Kafin wankin ki ya zo. Haka zalika ki rage cin kayan fulawa da naskofi da lemon kwalba, da goro da koko da dukkan ciye-ciye na tarkacen kayan kwadayi irin su kyak da mitpayi da burodi da makamantansu.. mun godewa Allah da Yasa ba ma shan dukkan abubuwan da suke saka maye don su ma sukan kara wasu laluran; kamar ciwon kai da murde mara yayin hailsa. An fi so ki sha 'ya'yan itaciya da shayi lafiyayye wanda ake kira koren shayi. Wadannan za su iya taimakon ki ki ji saukin murdawar mara da makamantansu.

Ki ci abincin da ya kunshi dukkan azuzuwan abinci gwargwadon bukatar jikinki. Idan ciwon marar ya tsananta, sai ki nemi shawara wadda ta danganci abinci da za ki ci wanda zaikara miki lafiyar jikinki abincin da ya kunshi sinadarin da ya ke bawa jiki Wadannan za su taimaka miki wajen samun saukin ciwon marar ki. Idan kuma ya ci gaba ki yi kokari ki ga likitan mata a binciko sanadin ciwon.

3. wasu matan sukan sha magunguna kamar **dlomite** tablets tare da vitamin 'c' a kowace rana har tsawon sati guda domin yana rage musu wannan lalura da bacin rai. Za ki iya sayen wadannan magunguna kantin su.

4. Idan zubar jinin hailsa ki ya yawaita, sai ki din ga shan kwayoyin karin jini tare da sinadarin vitamin 'B' domin ki sami wadataccen jini. Maganin **Blackstrap molasses** zai taimaka mi ki har ma wajen murdawar mara da kuma karin jini.

5. idan ki na samun ciwon mara ko murdawa matsananci, sai ki yi kokari ki kwanta ki huta. Wannan zai taimaka wajen samun saukin murdawa. Amma wannan abu ne mawuyaci domin shi mai ciwon mara ba zai iya kwanciya ya saki jiki ba domin ciwon ya kan takura mutum ya sa mutum ya nade jikinsa. Amma idan ki ka bude baki kina numfashi mai tsawo kamar mai haki a hankali ciwon zai sauka in har ki ka saki jikin ki. Numfashi irin na nakuda, wannan kuma wata dabarace ta neman saukin wannan ciwon ciki na al'ada.

Idan ki ka ji ciwon ya fara sai ki yi kwanciyar magirbi ko kuma ki zauna ki jingina bayan ki da matashin kai ki saki jikin ki har sai kin ji dadin zaman ko kwanciya sai ki fara shakar numfashi sama-sama, sai ki kara tsawon numfashin har sai ya sauka cikin ki, wato sai kin ga cikin ki yana tasawa yana sauka, kuma ki na fito da shi a hankali. In ki ka kula za ki lura da cewa ciwon naki shi ma yana ninkaya ya hau ya sauka ne. Wannan zai ragewa ciwon tasiri.

6. Wannan hanyar kuma ana shafa marar ko baya ne kamar yadda ake taimakawa mai haihuwa, saboda haka akan iya taimaka miki ko kuma ki yi da kanki kuma sai ki hada da daukar numfashi mai zurfi a hankali baki a bude har ki samu ciwon ya yi sauki. kuma ciwon mara a lokacin al'ada abin ya kan zama matsala, irin wannan ciwo na al'ada idan haka ta faru sai ki zauna ki na mai ba da karfi a kan karshen bayanki wato a kan kasusuwan bayanki na karshe ko kuma ki buga da hannun ki a dunkule kulli ke nan ko kuma wani ya buga mi ki, za ki iya binciken wasu littattafan akan wannan lalura ko ki tuntubi likitanki.

7. Akwai wata roba mai kama da kwalba wadda ake kira (hot water bottle) da turanci wato kwalbar ruwan zafi da Hausa. Kina iya zuba ruwa wanda ya tafasa ya sarara a ciki, ki nade da tawul ko yanki mai kauri ki dora a marar ki kuma ki kan iya dora yanki a kan goshin ki wanda ki ka jika da ruwan dumi, wasu kuma sun fi son wanda aka jika da ruwan sanyi.

8. Wasu ma sukan zabi su dora kwalbar ruwan zafi su matse a mararsu su nade jikinsu ko kuma su sa yankin farasa mai dumi, ko su dora a kwankwasonsu, duk wanda ki ka zaba ki jumre zaman zai taimaka miki matuka.

9. Kamar yadda muka fada a wasu sashen da muka gabatar ki yi ta motsa jiki nki na samun hutawa ki na bacci. Tun da takura ta kan kara ciwon, to hutu zai saukaka shi.

10. Wasu matan idan sun sha aspirin sukan samu sauki cikin gaggawa. Ko da shi ke wasu aspirin bai karbe su ba ga misali mai yawan ciwon ciki sai su kiyayi aspirin. Amma aspirin kam bai cika kawo matsala ba.

11. Idan wannan ciwo ya zafafa har ya wuce hankali ya kai ga suma ko galabaita likitoci suna ba da kwayoyi masu sinadari kamar *mestrogen* ko *progesterone*. Wadannan dai sinadarai iri biyu masu wadannan sunaye na sama mata sukan fitar da su a jikin su, likitoci suna bayar da yawansu ne bisa cancanta ga mata masu irin wannan larura domin a samu daidaituwa. A wadansu matan ma har wadannan sinadarai sukan rage kwanakin al'ada ko hailsa saboda haka sai a samu karancin kwanakin wannan ciwo.

Wadannan kwayoyi wanda suka kunshi wannan sinadari dai ba su cancanta ba baya hana yaran mata wadanda ba su taba haihuwa ba saboda an fi so ta gabatar da kanta ba tare da an ba kwatance da wani sinadari wanda lalle ne ba, ya fita daga jikin ta ba, domin zai iya zama lahani a gareta.

GIRMAN NONO KO MAMA

Kamar yadda aka bayyana a baya, shi dai mama ya na soma girma ne daga abin nan da ake kira Kirgar dangi kamar yadda Hausawa su ke kira yayin da yarinya ta fara balaga sai halittun su su sauya a hankali har su kai lokacin da za su sauya jinin jikin uwa izuwa madara yayin da mace ta samu juna biyu har izuwa lokacin da za ta haihu. Halittun sun hada da wani soso na hanyar gudanar da ruwan nono izuwa kan nono, wanda yake da kananan kofofi domin zubar nono yayin da mace take da juna biyu sai nononta ya yi ta girma saboda wadannan sinadarari wadanda mu ka yi maganarsu a baya. Jikin mace yana fitar da wadannan sinadarai yayin da ta haihu kuma sai ka ga komai ya daidaita hatta yaron da za'a haifa sai ka ga cewa ya san yadda zai sa a bakinsa akan nono yadda zai tsotsa. Ko da yake yayin da take da cikin ta kan fitar da wani ruwa fari-fari mai kama da ruwan kabewa, wannan ba ruwan nono bane, idan ta haihu sai ya zama madara.

YADDA ZA KI LURA DA KAN KI

Ki san cewa daga kin balaga akwai bukatar ki lura da kan ki fiye da da domin dalilai da yawa mafi yawa shi ne bukatar ki tsaftace jikinki.

TSAFTA CE JIKI GABA DAYA

1. Ki yi wanka da soso da sabulu kullum a kalla sau daya a rana.
2. Ki lura da cuccuda boyayyun wurare a jikin ki in da gumi ya fi taruwa. Kamar hammatar ki da sauran matsatsun wurare.
3. Ki wanke bakin ki da burushi mai nagarta mai laushi, ki na cudawa saman hakora da, kuma bisa sunna ki sake cudawa dama zuwa hagnun

ki yi asuwaki a kai a kai safe da dare da kuma bayan kin ci abinci ko yayin da ki ke alwala.

4. Kullum ki sake kayayyakin ki na jiki kamar kamfai, da shimi da fatari da rigar mama ki kuma wanke su kullum wannan zai hana kwayoyin cuta su ragu a jikin ki ko kayanki su hayyayyafa. Idan za ki zabi kamfai zai fi mi ki alheri ki zabi wadanda aka yi da auduga wato cotton, nylon ko polyester wadannan su na kawo sauyin yanayin da zai iya jawo ki ji kaikayi ko rashin jin dadi ko raya kwayoyin cuta.

YADDA ZA KI LURA DA NONON KI, KI TABBATAR DA DOREWAR LAFIYAR SA

Ki yi amfani da rigar nono mai kyakkyawar roba da damewa balle ma idan nonon ki mai girma ne, ki wanke nonon ki da ruwa mai dumi da sabulu balle ma idan ki na da juna biyu ki sa yatsa ki kewaye nononki ki na daddannawa ki na ji daga saman yatsanki daga ciki kina lura wani guda ko kari domin gudu ko da nononki ya gamu da **sankata** har ta girma ba ki sani ba. Ya kamata ki yi wannan ki na mai kewaye nononki sama zuwa kasa, har karkashin hammatar ki kuma kowane wata za ki yi wannan. Idan kin ji wani abu na daban sai ki sanar da likita.

LURA DA KAN KI YAYIN DA KI KE AL'ADA KO HAILA

Za ki kara lura da kanki yayin da ki ke al'ada wajen tsarkake kan ki da amfani da kunzugu mai tsotse jini sosai. Ya kasance shi ma na auduga ne wato cotton idan ba ki da wadatar siya kowane wata to ki samu tsumma tsaftatacce ki wanke shi da kyau ki shanya a rana lokacin da ki ka gama amfani da shi ki adana a waje mai tsafta. Ki tabbatar ki na da a kalla gutsure goma na wannan kyallen domin ki yawaita canzawa. Haka kuma idan ana yi da pad wato kunzugu irin na zamani wanda ya ke kunshi a leda da tsaftarsa, sai ki yawaita canza shi a kai a kai da wannan za ki huta ke ma da wani dan karamin wari ko wani rashin jin dadi. Sauyawa a kai a kai zai ba ki nishadi ki samu iska a jikin ki. Amma ki kiyaye kada ki yi amfani da hoda ko wani turare ko Maganin wari kamar deodorant a gabanki domin gudun wari yayin da ki ke jinin hailsa. Ke dai ki tsaftace kan ki kawai wannan ya wadatar.

TSARKI

Ruwa da sabulu abubuwa biyu ne masu tsaftacewa, tsarki dai da ruwa tsaftacece ake yin shi. Ki wanke hannun ki da fari sannan kiwanke mafitsara da kyau kuma sai daga baya ki tsaftace dubura wato wajen kashi. Idan ki na gama tsarkin ki wato ki yiwo sama gabanki, kiya kasa to za ki kamu da cuta. Cikin su har da ciwon kaikayi saboda wasu 'ya'yan rai masu kuriya da su ke dubura in sun samu hanyar zuwa farji sai su zama cuta. Idan kuma ki ka tashi wanka sai ki sa sabulu ki wanke sarai ki kuma lura da wani sauyi a cikin yanayin jikin ki. Ana iya samun zubar wani ruwa mai kauri ko marar kauri, mai ruwan kabewa, ko kuma kamar nono, ko kuma wani ciwo ko kaikayi, ko ma kurji a gabanki. Idan ki ka ga wani abu na daban sai ki je ki sanarwa likitan ki. Akan iya zuwa wajen likita a duba yarinya ko da sau daya a shekara ne. a wannan lokaci kuma

likita na iya duba nonon ta don gudun samun **sankarau wato** rigakafi ya fi magani.

Nauyi ne a kan kowane dan Adam ya lura da abin da ya ke gudana a jikinsa, ke ma ki lura da lafiyar ki, ki kuma kare kan ki.

MAI YA KE KAWO CIWO YAYIN AL'ADA?

Haila dai takan zama da ciwo ko takura ko rashin jin dadi ga mafi yawan mata. Ga wasu matan amma wannan ciwo ya na yawaita. Shi dai sababin wannan ciwo ya na aukuwa ne yayin da wannan mahaifa ta ke mikewa da curewa domin nufin fitar da abin da ke cikinta wanda ba zai yi amfani ba a gare ta wannan ,motsi in ya ta shi ne ya ke sa mara murdawa ta na iya kasancewa ciwo kadan ko mai tsanani.

KO ME YA KASANCE DA NI IDAN NAI BATAN WATA BAN GA AL'ADA BA?

Hakika idan kin yi batan wata zai iya kasancewa kin samu juna biyu. Amma akwai dalilai da yawa da su ke kawo batan wata ko watan haila wadannan dalilai sun hada da shiga takura, rashin dan uwan da aka shaku da shi, laruran dai su kan sa rama da kuma wasu cututtuka daban daban.

KO MAZA SU MA SUNA JININ HAILA?

Maza ba sa yin haila domin jikinsu daban ne kuma ayyukan su daban ne da na mace.

KO YARINYA TA KAN IYA YIN AMFANI DA TAMPOM, WANI KUNZUGU DAAKE TARAWA A JIKI?

Mafi yawan yaran mata kanana ba sa iya sa wannan kunzugu. Matsalamma mai wuyar samu ne da tsada. Idan kin gwada kin ga ba za ki iya ba ki mai da hankali wajen sauyawa akai akai kuma ki tsaftace jikin ki domin ba ki iya amfani da shi ba za ki iya ji ma kan ki ciwo.

CUTUTTUKAN DAAKE KAMUWA DA SU TA HANYAR
JIMA'I KARE KAN KI DAGA ALFASHA KI ZAUNA LAFIYA
"KUMA KA DA KI KUSANCE ZINA"

TAMBAYOYI DA AMSOSHIN SU DANGANE DA HAILA KO JININ AL'ADA

DA SHEKARU NAWA YARINYA TA KE FARA AL'ADA?

Haila dai jini ne wanda yake zuwa kowane wata na rayuwar 'ya mace wadda ta balaga daga mafi hanzari a shekara 9 zuwa 17 idan ya yi jinkiri ba za ta daina ba har sai ta kai shekara arba'in zuwa hamsin da biyar 40-55.

TSAWAN KWANA NAWA JININ AL'ADA YA KE ZUBA?

Zubar jinin al'ada baya wuce kwanaki 2 zuwa 8 amma mafi yawa ba ya wuce kwana 4 zuwa 6, kuma yawanci ya kan juyo da farawa kowane kwana 28 amma wasu matan ya kan juyo musu ne bayan kwana 21 har izuwa mafi nisan kwanaki na 55.

SHEKARU NA SHA 12 NA FARA AL'ADA, AMMA WANI LOKACIN BAYA ZUWA A KAN KA'IDA. KO BANI DA LAFIYA NE?

Kar ki samu damuwa babu abin da ya same ki, ma fi yawan 'yan mata bayan sun fara al'ada su kan yi tsallake, wasu ma har su kan yi watanni kafin su fara yi. Yawanci ma dai al'adar farko farko wato 'yan watannin farko ba su cika tafiya daidai ba. Amma a hankali su na daidaita su ci gaba da zuwa a kan ka'ida

INA DA SHEKARU 18 AMMA BAN FARA AL'ADA BA?

Idan har kin kai sha takwas amma ba ki fara ba zai fi kyau ki tuntubi likita domin a san abin da ya jawo jinkirin a taimaka mi ki.

KO ME YA KE SA JININ AL'ADA WANI LOKACIN ZUBARSA YA FI WANI LOKACIN ZUWA DA YAWA?

A kowace mace dai yana da kwanakin zubar jinin hailer ta da su ka daidaita da na kowane wata. Babu laifi idan ya yawaita a kwanakin farko kuma ya ragu a kwanakin karshen na kowane zuba. Duk da haka dai idan ki ka ga zubar ta yawaita kuma har da guda to akwai aibu kuma zai iya kasancewa matsala kamar ya rage miki jinin jikin ki har ya yi karanci. Idan kwanakin zubar su ka yi yawa ki tuntubi likita.

Dan karin bayani, ka tuntubi

Babban Ofishinmu

Gidan AHIP,, Gida mai Lamba 270/271, kan titin Maiduguri,
Akwaƙin gidan waya, 12846, Kano Nigeria
Tarho:064-959332, sakon karta kwana (234) 064-663193
Sakon yanar gizo : youngpeople@ahipnig.org
Adireshin yanar gizo: www. Ahipnigeria.org

*Wannan Shiri ne daga: Kungiyar samar da bayanai
don kyautata Lafiyar Matasa, (AHIP)*



KASANCEWAR KA DA NAMIJI

**MAI CIKAKKEN YANCI NA DAN ADAM
DA
CIKAR HANKALI DA SANIN YA KAMATA**



KASANCEWAR KA DA NAMIJI

Ko da ya ke dukkan mutum dan adan ne an halicce shi daga yumbu. Aka yi shi daga digon ruwan halitta wadda ta ke komawa digon jini, sai kuma ya komo digon nama, sannan a shirya masa kasusuwa, har ma a rufe shi da fata. Idan aka busa masa rai sai ka ga dan mutum yashi. amma yayin da aka gama halittarsu sai kaga sun zama mutum daban daban kuma cikin hikimar Allah ko da kai kaga kamar su daya. To babu wanda Ubangiji ya tanadar wa rumbun rayuwar su sai in ya so haka. Daban-daban za su tashi daban, za su girma su yi dabi'a daban daban.

Wannan shi ne hikimar Allah ta sassabawar kamanni kamar yadda aka suffanta Ubangijin mu da su. Cikin wadannan hikimomi guda tara na girma da ci gaban dan Adam sai yasa a cikin girman yara. Ya kuma raba na yaya mata daban da na yaya maza cikin wannan tafiyar. Yaro har su kai shekaru biyu girmansu daya ne. daga shekaru uku zuwa biyar sai yaya mata su kwace wannan girman ta su tafiyar tafi ta yara maza sauri daga shekaru biyar sai yara maza su kwace wannan rata har izuwa shekaru shida. Sanda su kuma mata tasu tafiyar za ta kai har shekaru goma suna ta habaka sai maza su kan bad a rata a cikin shekaru biyu, yayin da su ka kai shekaru sha biyu yara mata idan su ka kwace wannan tafiya ba za su barwa maza saurin girma ba har sai sun kai shekaru goma sha biyar su ma maza su yi kokarin kamo matan. Bayan wannan kuma mata baza su sake zarce maza ba har izuwa lokacin da matan za su daina girma amma sum azan ba za su daina ba.

Duk da wannan irin tsere amma sai ka samu wasu mazan sun fi wasu saurin girma da son ci gaba a cikin halittar su haka kuma su ma matan wasu su kan fi wasu saurin girma ko kuma ci gaba cikin halittarsu. Masu kimiyya su kan danganta wannan banbanci da gado, ko jinsi, ko abinci, ko yanayin waje. Batun gaskiya kuwa ga abin da ya fi kusa da fahimta shi ne, wadannan dalilai duka sun a da nagarta. Amma Allah ya fi kowa sanin dalilin wannan banbanci ko sabanin halitta. Wannan banbanci na halitta ta saurin girma da ci gaba kuma bai tsaya a girman jiki ba kawai hard a banbancin bayyanawa wajen kosawarsu wato balaga.

HAWA HAWA NA MATAKAN BALAGA A DA NAMIJI

Wannan rayuwa dai ta kan fara da wuri a wasu yara maza, a wajen shekaru 10 wasu kuwa har suna kaiwa shekaru 14 kafin su kai wannan mataki na sauyi a cikin rayuwarsu. Sai dai za a iya cewa mafi

yawan yara samari su kan fara balaga a shekaru na goma sha daya zuwa sha biyu. Duk da haka idan ka jera yara samari kana duba irin girman su sai ka ga cewa wani ya fi wani yayin da wani ya ke da bayyana ci gaba a cikin halittarsa har ya gama balaga wani bai fara ba amma dukkansu su na da lafiya ba wani nakasa ko wani mai gazawa a cikinsu. Kowanne lafiyayye ne a cikin baiwar da Allah ya yi masa kuma ba farawar ba wani daga ya fara sai yayi ta habaka amma daga daya ya fara samun wannan sauyi sai kuma ya ga kamar abubuwa sun tsaya cak.

Nan kuwa ya na jiran lokaci ne, in wa'adin ya cika sai ya ga komai ya na girma da sauri kuma ga shi har yayi kwanji muryarsa ta girma da makamantansu. Matasa su kan ga kamar cewa duk wanda yayi saurin balaga kuma yagama da sauri haka zai tayin sauri ya wuce su cikin rayuwar manyanta. Amma ba haka ban e wanda ya fara ba da wuri ba ma zai iya zuwa ya shallake sa'ansa ya riga shi kaiwa matakin girma.

GA DAI YADDA TAFIYAR TA KE

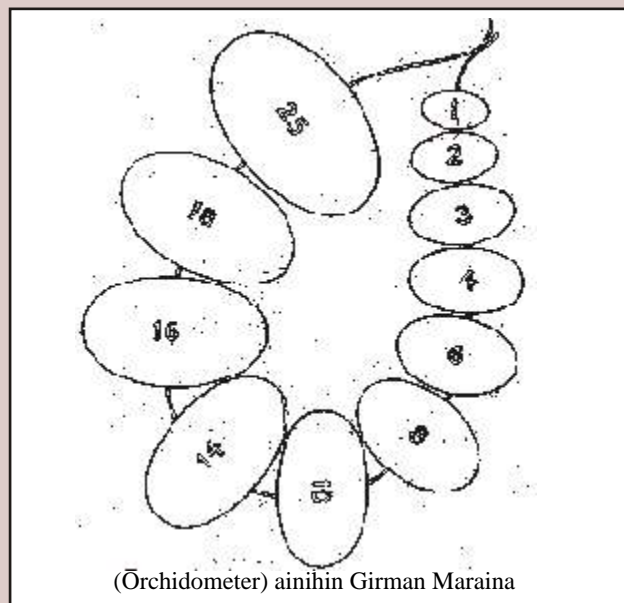
Wasu yara samari su kan fara da bayyana wani mataki na sauyi kamar gargasa a gabansu, wasu kuma sauyin ya na faruwa a mazakutar su ne sai su ga sun fara girma wasu kuma sai su kan fara da tsawon kafa. Yayin da za ka ga su na tafiya kamar suna jefa kafa saboda kashinsu yayi tsawo ya bar tsoka.

Na farko dai mazakutar yaro ta na fara girma da farko tun daga haihuwarsa tare da marenansa. Sai dai ba za a ga wani bayyanannun sauyi ba sai a matashi don ya shiga lokacin da jikinsa ya fi girma da sauri.

Yayin da wasu gargasa take fito musu a mararsu da gabansu. Kuma har da gabobinsu harma na kafa da suka fi saurin bayyana.

Bayan wannan sauyin za ka ga cewa marena sun a kara girma suna rabuwa da rigarsu suna barta a kasa, bai kamata ka tsorata ba babu komai girma ne kawai har ma da Karin a launinsu baki ba wani abin damuwa bane.

Wani likita ya karanci wannan sauyi dake faruwa a marenan yaro tun daga shekarunsa na farko zuwa iyakar girmansa ya kwatanta girman da yawan ruwan da makamancin wannan girma za ta iya dauka a kan wani gwaji nasa wanda ya ke kira orchidometer ya kuma daidaita ta kamar haka:



(Orchidometer) ainihin Girman Maraina

Sai ya ce kwatankwacin girman wannan yar jaka da namiji kan dauka ya nuna girman marenan yaro da cewa mafiyan marainan yara manya baya wuce tsakanin 16-27 wato yawan ruwa cokali biyar ken an. A wannan awo ya ce idan ka kai girman 4 to ka fara girma ke nan a shekaru 11-14 na kuruciyar ka.

Kuma shi wannan likita ya bayyan a cikin bincikensa idan yaro ya cika kuruciyar sa sai ka lura da cewa marenansa daya ya fi daya sauka. A mafi yawan mutane na hagu ne ya fi sauka, kuma dai saboda hikimarsa. A wasu samarin na dama ne za ka samu ya fi sauka.

Wannan ma ba lalura ba ce. A fahimtar masu kimiyya an yi haka ne domin kada su matsama juna har su kai ka rauni yayin tafiya ko mitsitsikewa.

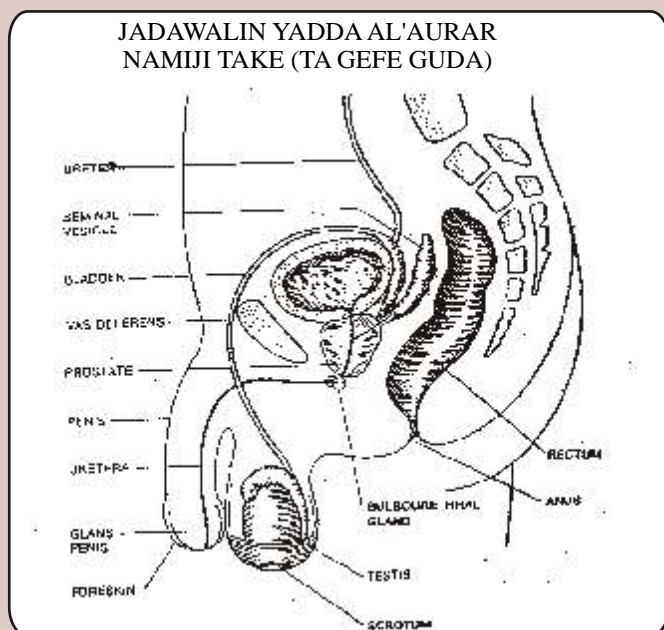
Haka kuma wani daga cikin marenan zai iya fin daya girma. Wannan ma hikima ce, zai iya kasancewa daya ya fi daya saurin girma. Idan girma su kan daidaita wannan duk ba abin damuwa bane.

Amma idan aka ga wani saurin girma na guda ko biyun, ko alamar kumbiri, ko ja ko nauyi ka tuntubi likita. Domin gudun ka da wani ciwo ya same ka ba ka sani ba, domin neman magani cikin gaggawa. Mafi yawa wasu sun ga wasu sauyi da ba su sani ba har su samu damuwa saboda rashin sani. Wani ya ga fitowar gashi a gabansa bai san wadannan abubuwa suna faruwa ba sai y ace “ni naga wasu kuraje masu kama da banni da mugu sun fito kewaye da mara ta ko wani ciwo ne”, wani kuma y ace “ni dai naga wasu jajayen kuraje ina zatan ko wata lalura ce ta same ni” sai wata kuma ta ce “da farko da

naga wasu fararen masassara, na kasa gayawa kowa sai wasu nadaddun gasussuwa su ke fitowa. Wannan duk dai ba su shirya ba su ka san abin da ka iya je ya zo ne shi ya sa su ke zaton wani ciwo ne ya afka musu.

Yayin da matasa su ka fara gashin gaba ya na fitowa da doguwar fata kamar kurji, wannan kuwa ramin gashi ne ba kuraje ba ne kuma lafiya kalau ka ke.

Tare da wannan sauyi kuma za ka ga cewa gashin ya na sa ka gumi da dan maiko maiko halittarka wannan dan gumin har ya na dan wari wari na daban. Wannan ba abin damuwa bane. 'Ya'yan halittar fatarka masu aikin fito da maiko masu fidda gumi sune su ka fara aiki wannan ma dai ba ciwo bane kowane mutum ya na yi sai dai na wani ya fi na wani kamar yadda fatar ka ta ke da banbanci.



Yayin da yaro yake balaga halittarsa tana girma a tsawo da kauri kuma marenansa su na ci gaba da girma na inci daya da rabi. Anan ne halittarsa ta ke bayyana zahiri ko da shi ke nan wasu sun fi na wasu girma. Yayin da yara su kan kai shekara goma sha hudu mafiyawa sun gama girman halittarsu sannan gashi ya fito mu su daga karkashin mararsu har izuwa duburarsu. Wasu irin gasussuwa ne masu zaro zaro masu nadewa.

Yayin da matashi ya yi cिकar girmansa za ka samu cewa marainansa kusan inci biyu kuma fatarsa ta kara baki. Kuma halittarsa ta mazakuta ta kankance ta ragu kuma ta kusanci hudu da rabi kuma ta kusa haka a kauri. Kuma tana kara girma dangane da yanayin da ya

samu kansa. Haka kuma yanayi yana canza girman mazakutar da namiji kamar lokacin sanyi sai ta kankance, haka kuma idan ka yi wanka da ruwan sanyi.

Da wadannan bayanai sai ka fahimci abubuwan da su ke faruwa a gabanka yayin da kake girma.

Yanzu ka fahimci cewa wadannan abubuwa su ke gudana ba a kanka kai ka dai su ke faruwa ba, kuma ba cuta bane.

Da wannan za ka fahimci cewa wadannan sauyi na rayuwa su na faruwa ne domin a shirya ka ka kai ga gacin aure da haihuwa don yaduwar bil'adama.

Kuma a nan kasan cewa wadannan abubuwa su na faruwa a dabbobi amma domin ba'a basu hankali ba sai su biya bukatar su da uwar su, domin su dabbobi ne. amma kai dan Adam ne kuma dole ka nemi wuri mai nagarta in da za ka shuka irinka domin yabanya mai kyau ayi da samun albarka da rayuwa mai nagarta. Guji dukkan abin da zai iya ta da hankalin ka kwanta a hannun dama domin zuciyarku ta san ka yi aiki yayin da ku ke bacci ku yi aure domin biyan bukatunku, idan ba bu halin aure ka yi azumi har Allah ya hore. Ku guji jan nama domin ya na tad a sha'awa.

Ku guji kalle kallen batsa wannan shi kansa laifi ne kuma zai kai ka ga laifi ku saukar da ganinku har sai kun samu abokan zama. A himmatu da neman ilimi da yawaita ibada. Idan ka shawartu za ka tsira daga haihuwar dan da ba a kauna, za ka kasance uba na gari a lokaci mai ma'ana.

Idan dan ka bai koshi ba to ba zai iya biyayya ba.
Kyautata rayuwarka, alumma ta kyautata

Dan karin bayani, ka tuntubi

Babban Ofishinmu

Gidan AHIP,, Gida mai Lamba 270/271, kan titin Maiduguri,
Akwaatin gidan waya, 12846, Kano Nigeria
Tarho:064-667286, sakon karta kwana (234) 064-663193
Sakon yanar gizo : youngpeople@ahipnig.org
Adireshein yanar gizo: www. Ahipnigeria.org

*Wannan Shiri ne daga: Kungiyar samar da bayanai
don kyautataLafiyar Matasa, (AHIP)*