#MYPERIODT!

SIRI ya MWEZI

IMEANDIKWA NA ABIGAIL ARUNGA
IMECHORWA NA NZILANI SIMU

UKURASA WA SHUKRANI

POLYCOM GIRLS NA WOMANKIND WORLDWIDE WANAWASILISHA:

SIRI YA MWEZI

MWANDISHI ,ABIGAIL ARUNGA

MCHORAJI NZILANI SIMU

MSANII WA SAUTI RAY MUTAI

WAZALISHAJI POLYCOM GIRLS NA WOMANKIND WORLDWIDE

WAKAGUZI VINCENT MUINDE, YVONNE NDIRANGU, SALLY GIFT, ANNE AGAR, JILL ANAMI, LYDIA ACHIENG, HANNAH COOMBES

WASHIRIKA KAVINYA MAKAU, DISHA SUGHAND, DIANA NJUGUNA, JANE ANYANGO

SHUKRANI ZA KIPEKEE

KWA WASICHANA WOTE VIJANA NA WANAWAKE VIJANA KATIKA MAKAZI YASIYO RASMI YA KIBERA WALIOSHIRIKI NA KUCHANGIA UZOEFU WAO TOFAUTI KUHUSU AFYA YA HEDHI.

NENO KUTOKA KWA MHARIRI

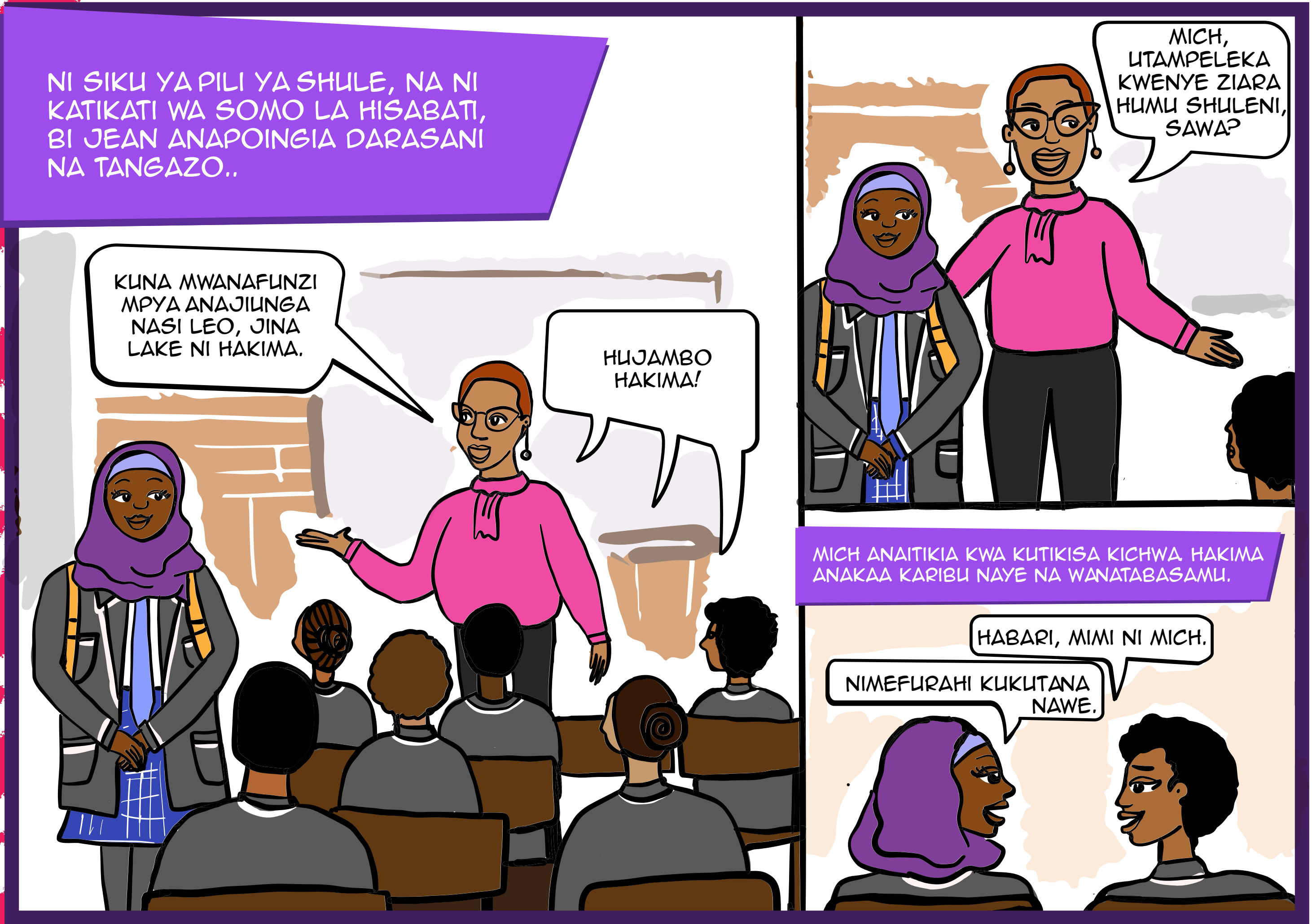
HADITHI ZINA NJIA YA KUSISIMUA WASOMAJI NA KUWAINGIZA KWENYE DUNIA ILIYOJAA WAHUSIKA NA SAFARI ZAO TOFAUTI. AFYA NA USAFI WA HEDHI NI SAFARI YA KIBINAFSI KATIKA MAISHA YA WASICHANA NA WANAWAKE WENGI, NA TULITAKA KUCHUKUA MBINU YA UBUNIFU KUPITIA KITABU CHA VICHEKESHO. KATIKA KITABU HIKI TUNAWALETEA WASOMAJI ULIMWENGU WA HAKIMA NA MICH NA TABIA ZA KITAMADUNI ZA MUDA MREFU, MITAZAMO POTOFU WANAYOKABILIANA NAYO KATIKA SAFARI YAO YA HEDHI.

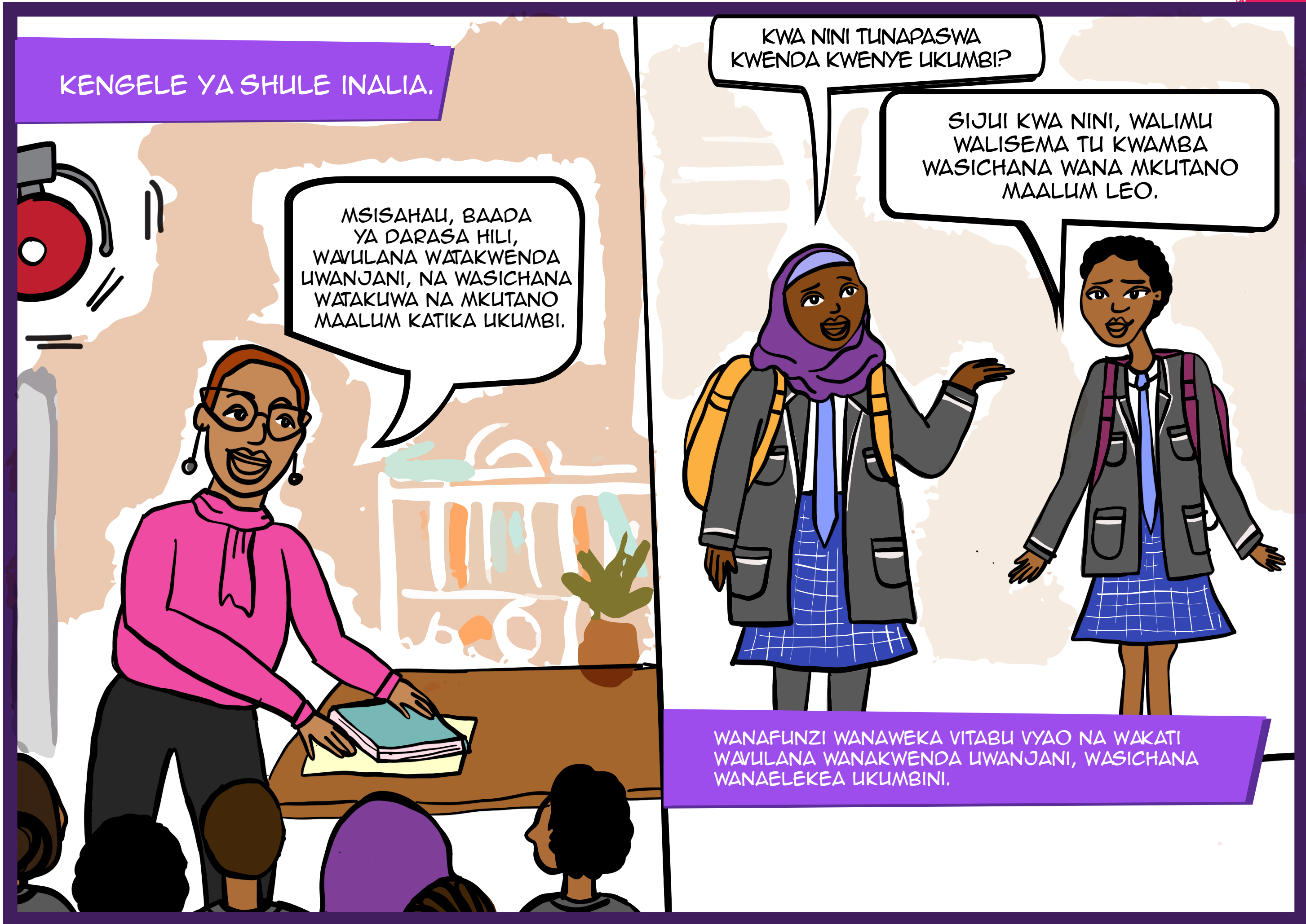
TUNAZINDUA KITABU HIKI CHA KATUNI SIKU YA KIMATAIFA YA MSICHANA: TAREHE 11 OKTOBA NA UCHAPISHAJI HUU NI USHIRIKIANO KATI YA POLYCOM GIRLS NA WOMANKIND WORLDWIDE PAMOJA NA ABIGAIL ARUNGA—MWANDISHI WA KIKE, MSHAIRI NA MWANDISHI; NZILANI SIMU—MBUNIFU WA KIKE NA MCHORAJI; NA RAY MUTAI—MSANII WA SAUTI MAARUFU NA MTAYARISHAJI WA VIPINDI JIJINI NAIROBI, KENYA.

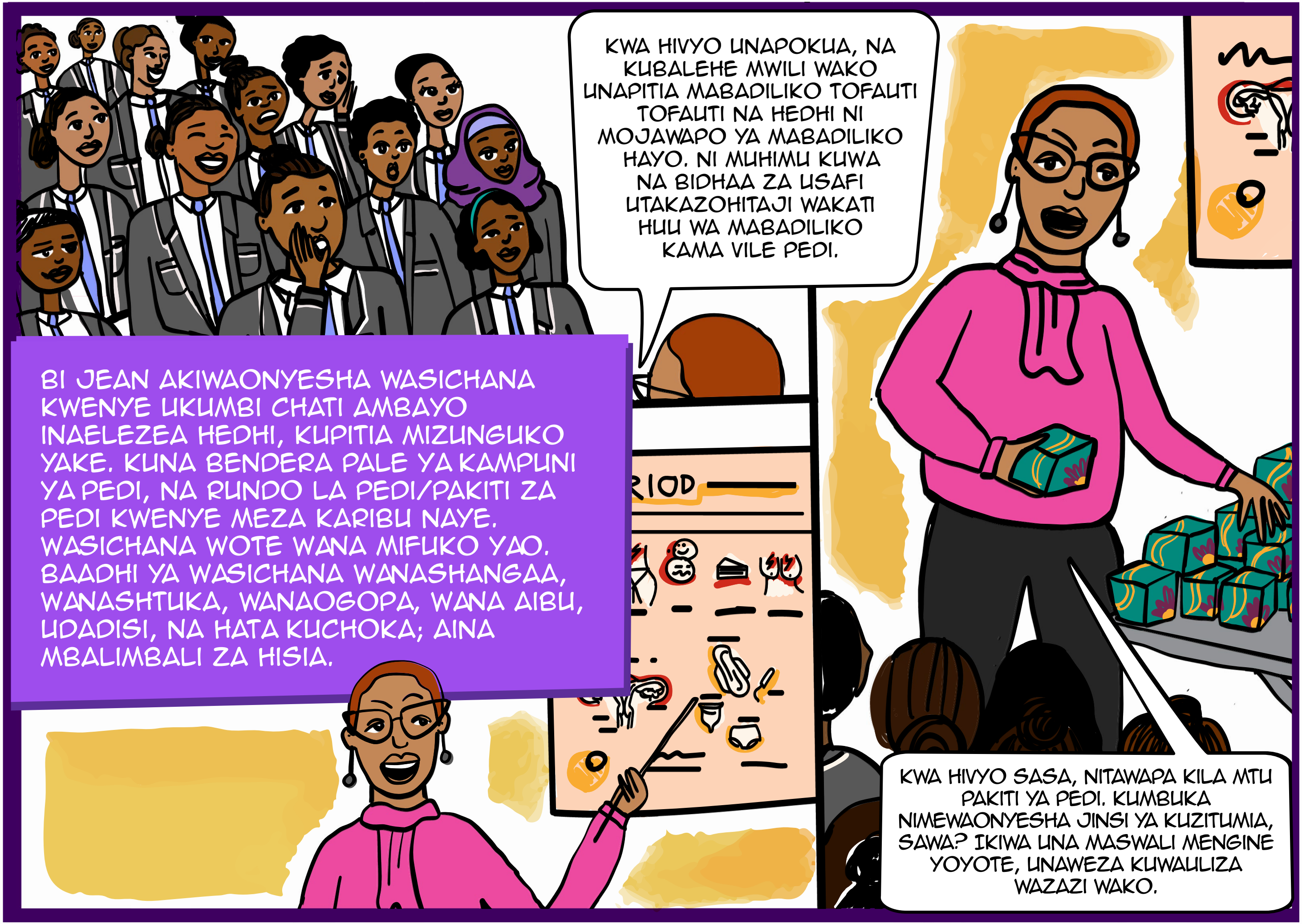
SAMBAMBA NA UFIKIVU NA KUJUMUISHWA, NAKALA ZA KITABU CHA KATUNI ZIMEPATIKANA NJE YA MTANDAO PAMOJA NA TOLEO LA SAUTI KWA WASOMAJI WETU WENYE MAHITAJI TOFAUTI. TUNAWAALIKA WASOMAJI KUSHIRIKI NA KUTOA SAUTI ZAO KATIKA KUJENGA MUSTAKABALI WA UFEMINISTI KWA WANAWAKE, WASICHANA NA WATU WA JINSIA ZOTE.

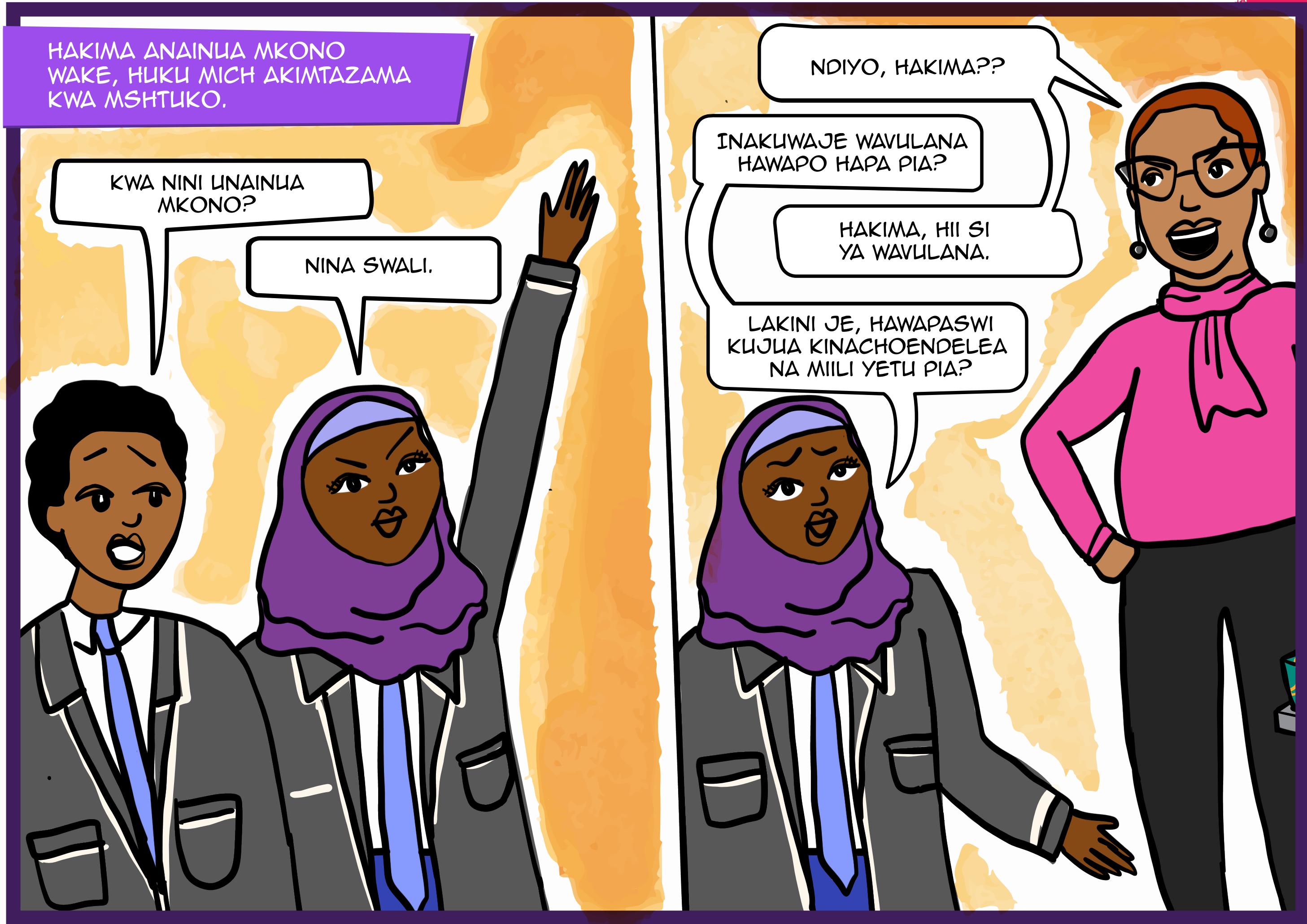
TUNAKUTAKIA USOMAJI WENYE FURAHA.
Vincent Muinde & Yvonne Ndirangu

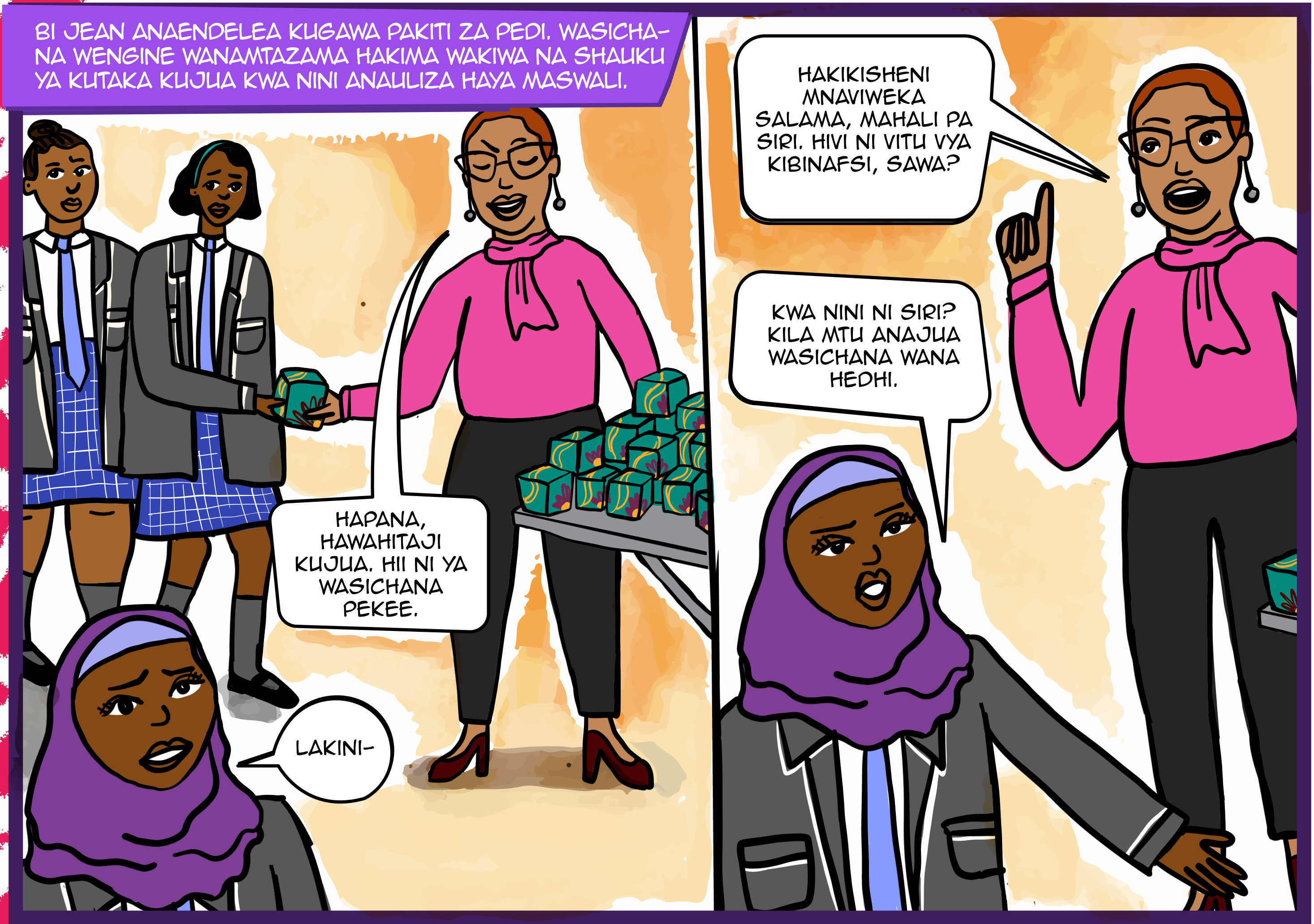
SIRI ya MWEZI

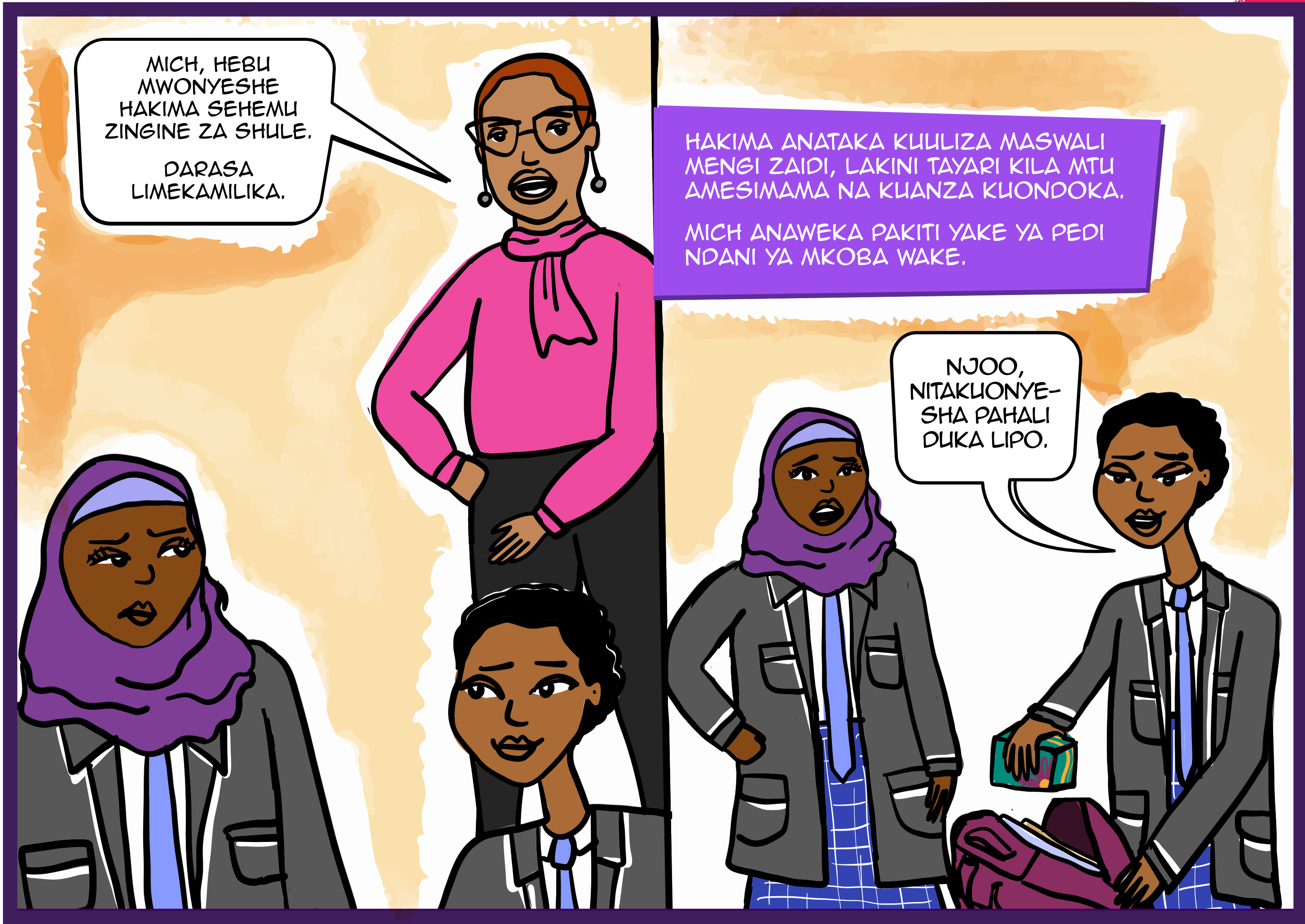

NI SIKU YA PILI YA SHULE, NA NI KATIKATI WA SOMO LA HISABATI, BI JEAN ANAPOINGIA DARASANI NA TANGAZO..
KUNA MWANAFUNZI MPYA ANAJIUNGA NASI LEO, JINA LAKE NI HAKIMA.
HUJAMBO HAKIMA!
MICH, UTAMPELEKA KWENYE ZIARA HUMU SHULENI, SAWA?
MICH ANAITIKIA KWA KUTIKISA KICHWA. HAKIMA ANAKAA KARIBU NAYE NA WANATABASAMU.
HABARI, MIMI NI MICH.
NIMEFURAHI KUKUTANA NAWE.

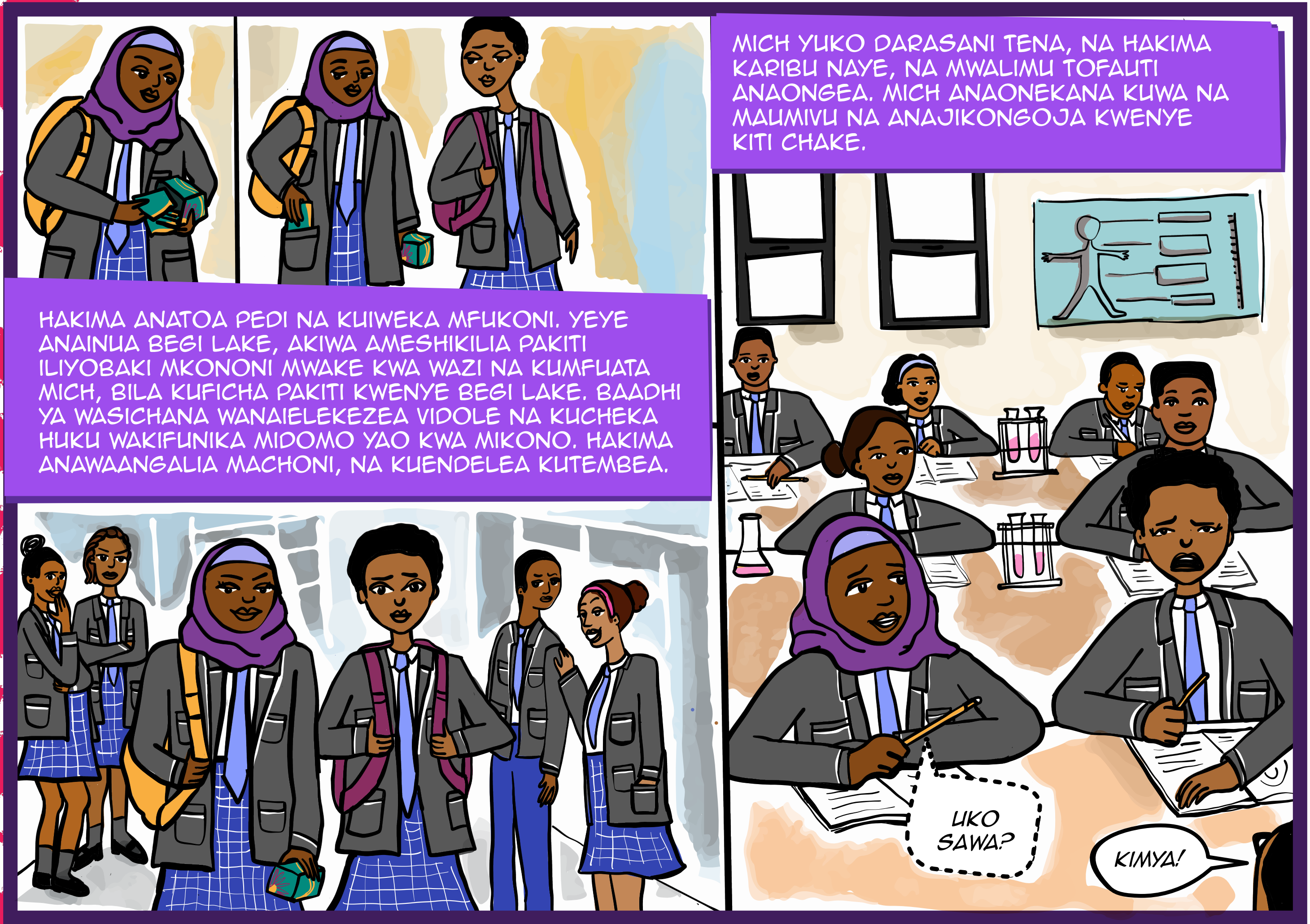

KENGELE YA SHULE INALIA.
MSISAHAU, BAADA YA DARASA HILI, WAVULANA WATAKWENDA UWANJANI, NA WASICHANA WATAKUWA NA MKUTANO MAALUM KATIKA UKUMBI.
KWA NINI TUNAPASWA KWENDA KWENYE UKUMBI?
SIJUI KWA NINI, WALIMU WALISEMA TU KWAMBA WASICHANA WANA MKUTANO MAALUM LEO.
WANAFUNZI WANAWEKA VITABU VYAO NA WAKATI WAVULANA WANAKWENDA UWANJANI, WASICHANA WANAELEKEA UKUMBINI.

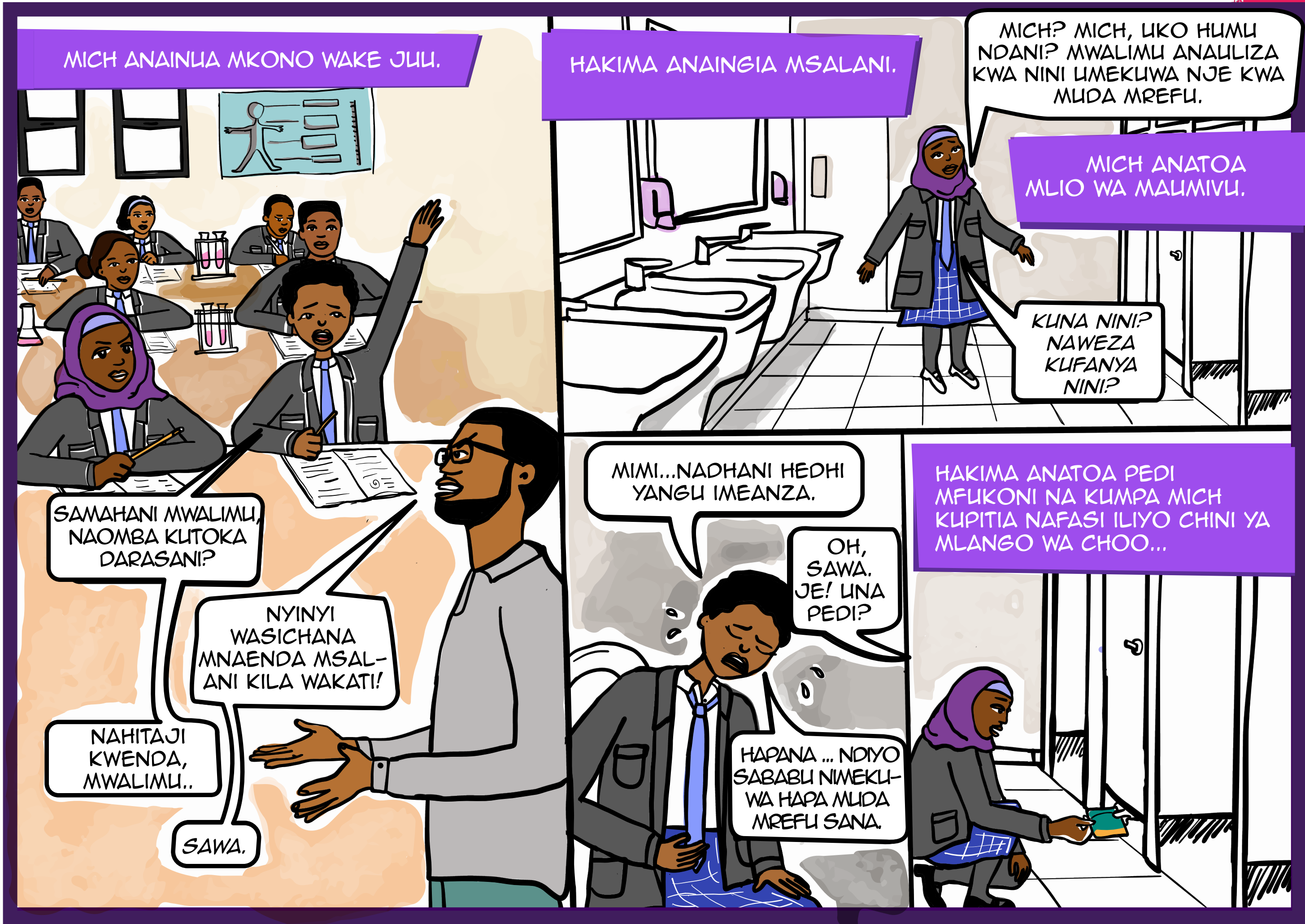

BI JEAN AKIWAONYESHA WASICHANA KWENYE UKUMBI CHATI AMBAYO INAELEZEA HEDHI, KUPITIA MIZUNGUKO YAKE. KUNA BENDERA PALE YA KAMPUNI YA PEDI, NA RUNDO LA PEDI/PAKITI ZA PEDI KWENYE MEZA KARIBU NAYE. WASICHANA WOTE WANA MIFUKO YAO. BAADHI YA WASICHANA WANASHANGAA, WANASHTUKA, WANAOGOPA, WANA AIBU, UDADISI, NA HATA KUCHOKA; AINA MBALIMBALI ZA HISIA.
KWA HIVYO UNAPOKUA, NA KUBALEHE MWILI WAKO UNAPITIA MABADILIKO TOFAUTI TOFAUTI NA HEDHI NI MOJAWAPO YA MABADILIKO HAYO. NI MUHIMU KUWA NA BIDHAA ZA USAFI UTAKAZOHITAJI WAKATI HUU WA MABADILIKO KAMA VILE PEDI.
KWA HIVYO SASA, NITAWAPA KILA MTU PAKITI YA PEDI. KUMBUKA NIMEWAONYESHA JINSI YA KUZITUMIA, SAWA? IKIWA UNA MASWALI MENGINE YOYOTE, UNAWEZA KUWAULIZA WAZAZI WAKO.


HAKIMA ANAINUA MKONO WAKE, HUKU MICH AKIMTAZAMA KWA MSHTUKO.
KWA NINI UNAINUA MKONO?
NINA SWALI.
NDIYO, HAKIMA??
INAKUWAJE WAVULANA HAWAPO HAPA PIA?
HAKIMA, HII SI YA WAVULANA.
LAKINI JE, HAWAPASWI KUJUA KINACHOENDELEA NA MIILI YETU PIA?

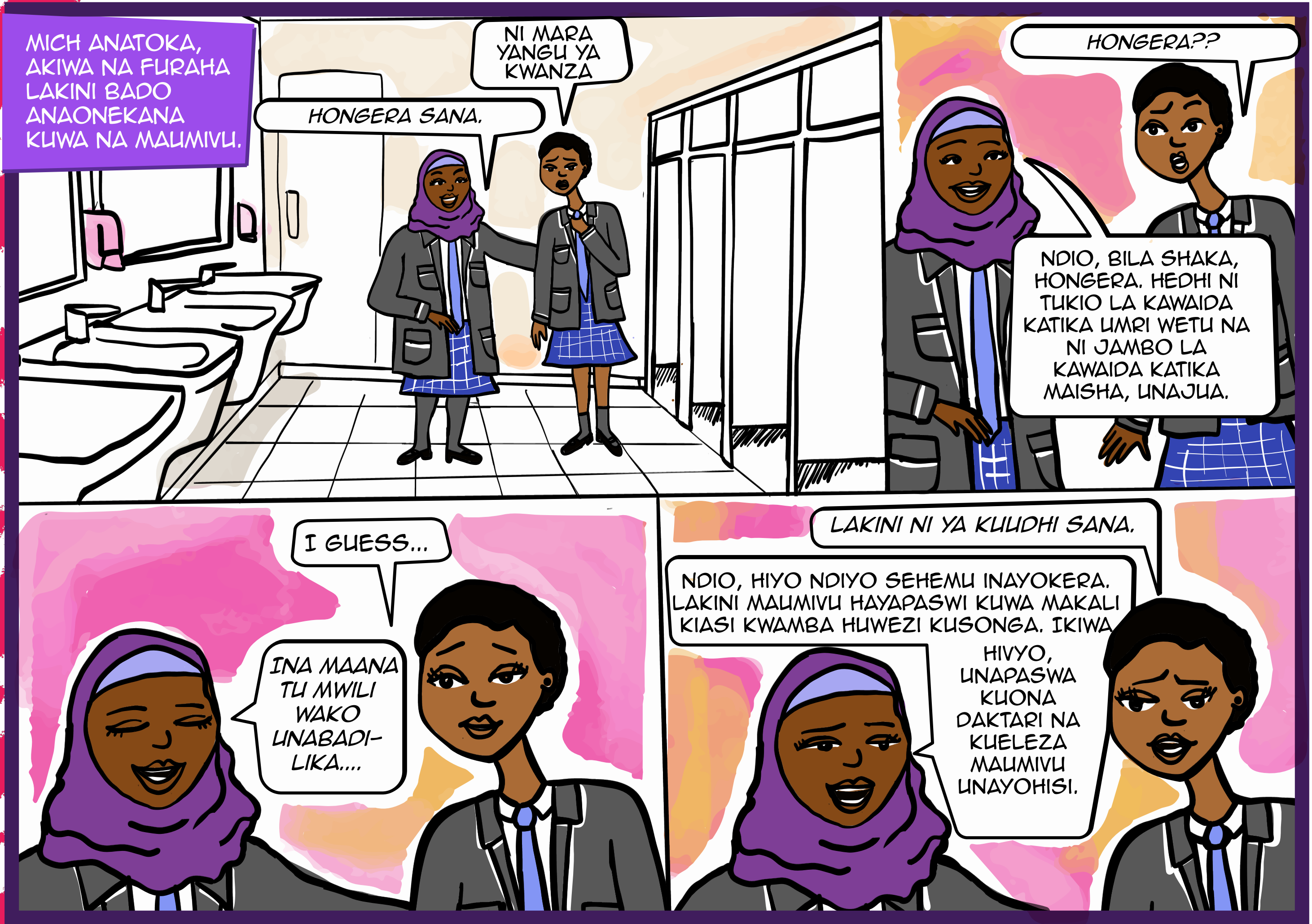

BI JEAN ANAENDELEA KUGAWA PAKITI ZA PEDI. WASICHANA WENGINE WANAMTAZAMA HAKIMA WAKIWA NA SHAUKU YA KUTAKA KUJUA KWA NINI ANAULIZA HAYA MASWALI.
HAPANA, HAWAHITAJI KUJUA. HII NI YA WASICHANA PEKEE.
LAKINI-
HAKIKISHENI MNAVIWEKA SALAMA, MAHALI PA SIRI. HIVI NI VITU VYA KIBINAFSI, SAWA?
KWA NINI NI SIRI? KILA MTU ANAJUA WASICHANA WANA HEDHI.

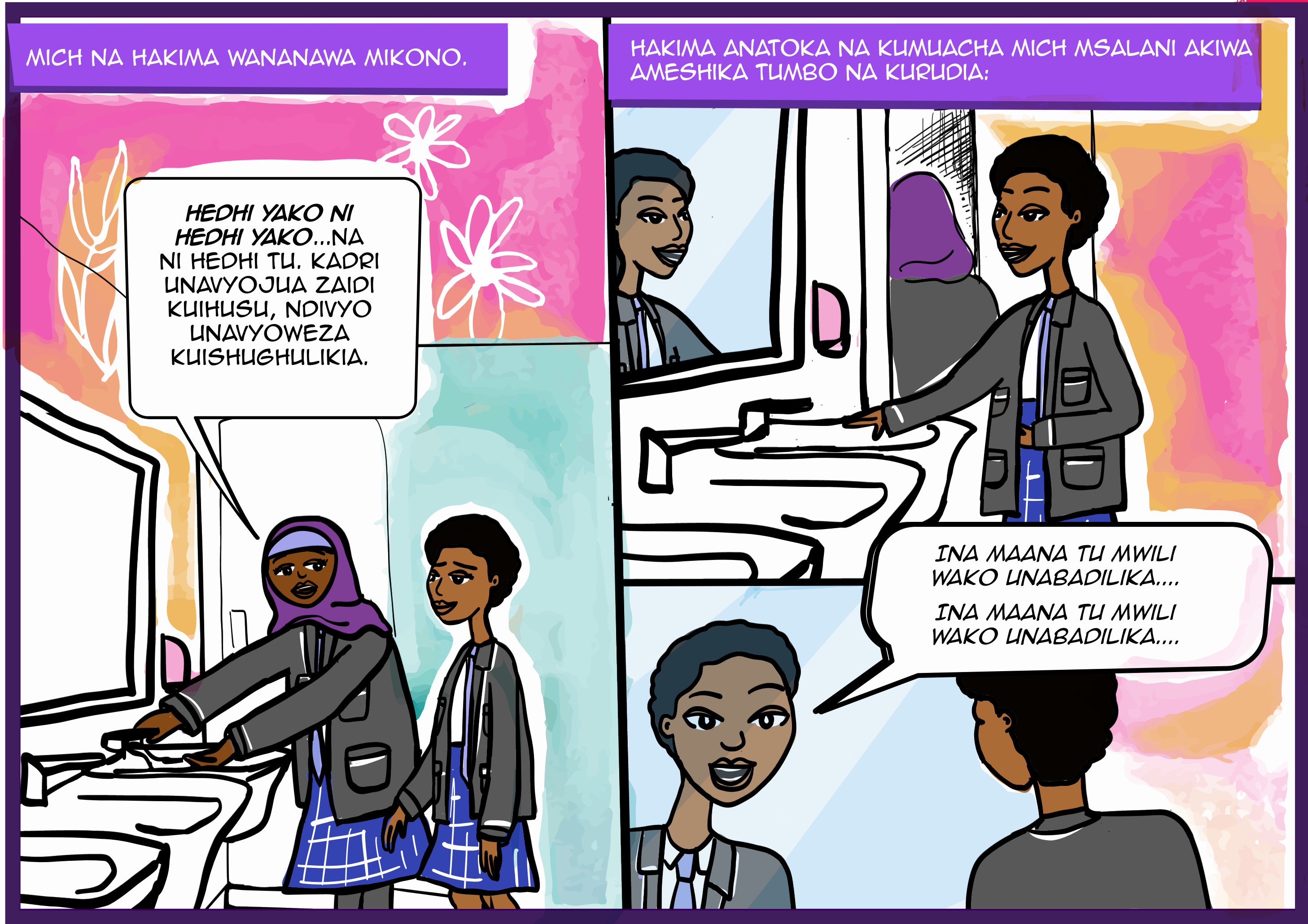

MICH, HEBU MWONYESHE HAKIMA SEHEMU ZINGINE ZA SHULE.
DARASA LIMEKAMILIKA.
HAKIMA ANATAKA KUULIZA MASWALI MENGI ZAIDI, LAKINI TAYARI KILA MTU AMESIMAMA NA KUANZA KUONDOKA.
MICH ANAWEKA PAKITI YAKE YA PEDI NDANI YA MKOBA WAKE.
NJOO, NITAKUONYE-SHA PAHALI DUKA LIPO.

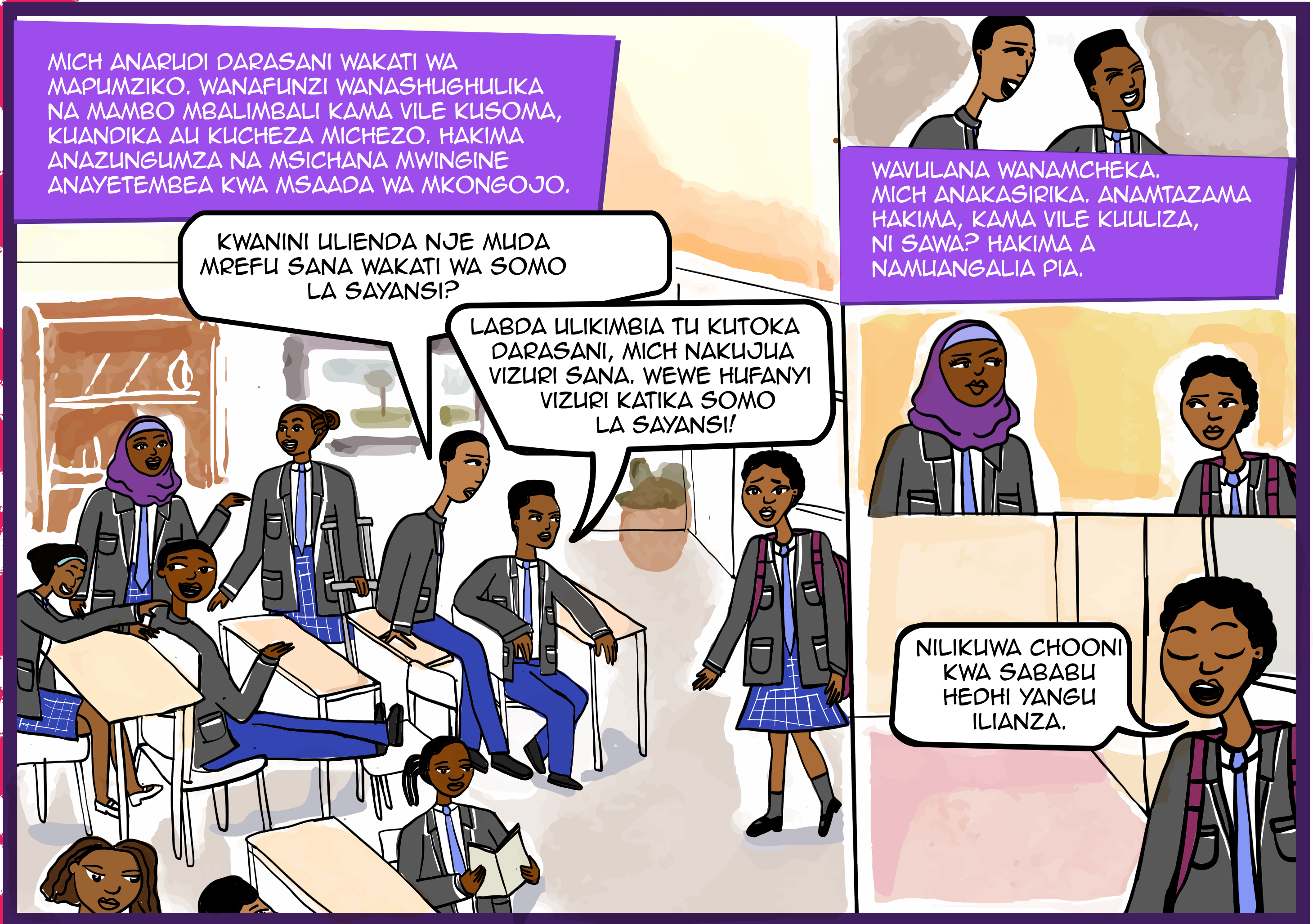

HAKIMA ANATOA PEDI NA KUIWEKA MFUKONI. YEYE ANAINUA BEGI LAKE, AKIWA AMESHIKILIA PAKITI ILIYOBAKI MKONONI MWAKE KWA WAZI NA KUMFUATA MICH, BILA KUFICHA PAKITI KWENYE BEGI LAKE. BAADHI YA WASICHANA WANAIELEKEZEA VIDOLE NA KUCHEKA HUKU WAKIFUNIKA MIDOMO YAO KWA MIKONO. HAKIMA ANAWAANGALIA MACHONI, NA KUENDELEA KUTEMBEA.
MICH YUKO DARASANI TENA, NA HAKIMA KARIBU NAYE, NA MWALIMU TOFAUTI ANAONGEA. MICH ANAONEKANA KUWA NA MAUMIVU NA ANAJIKONGOJA KWENYE KITI CHAKE.
UKO SAWA?
KIMYA!

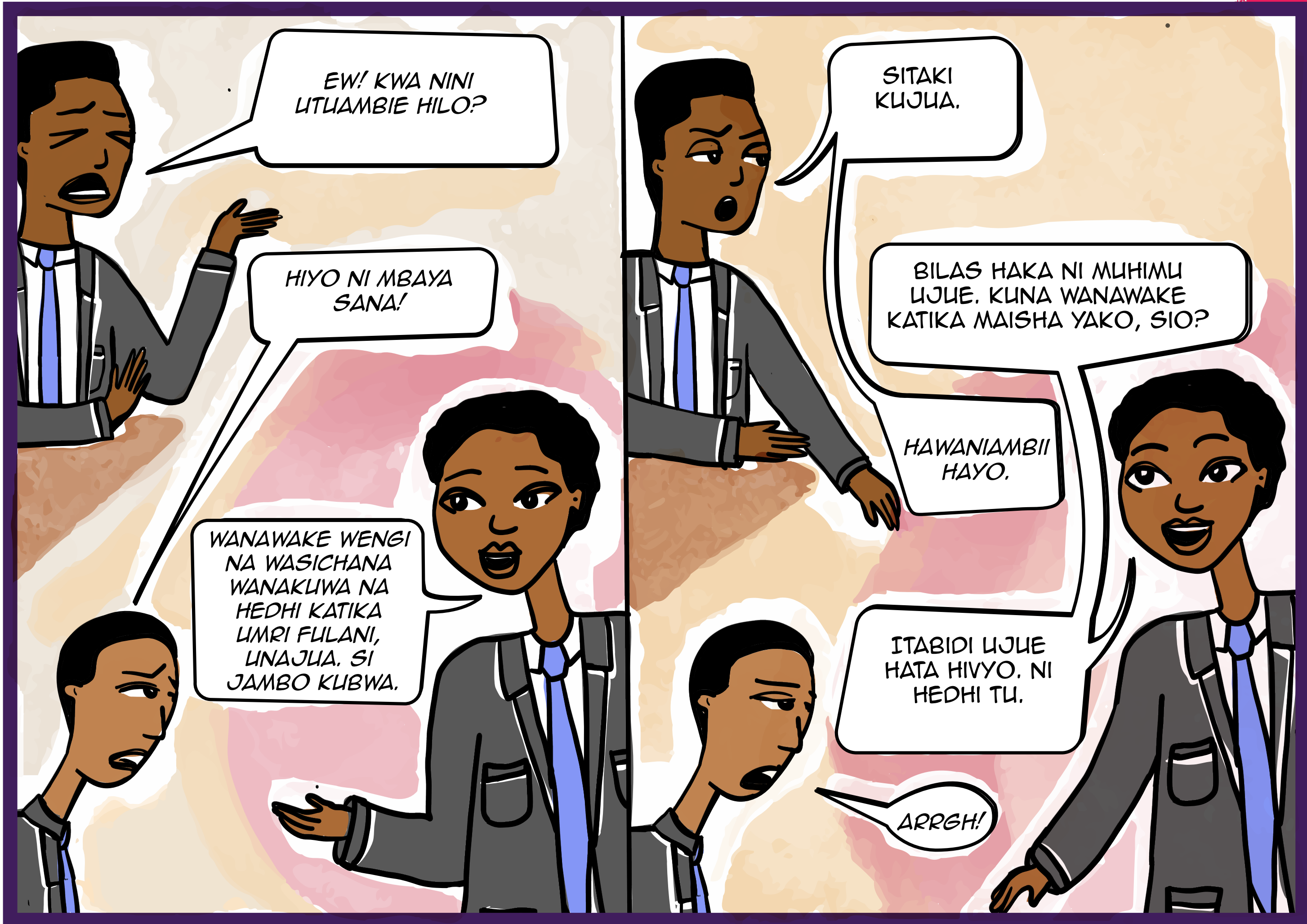


MICH ANAINUA MKONO WAKE JUU.
SAMAHANI MWALIMU, NAOMBA KUTOKA DARASANI?
NYINYI WASICHANA MNAENDA MSAL-ANI KILA WAKATI!
NAHITAJI KWENDA, MWALIMU..
SAWA.
HAKIMA ANAINGIA MSALANI.
MICH? MICH, UKO HUMU NDANI? MWALIMU ANAULIZA KWA NINI UMEKUWA NJE KWA MUDA MREFU.
MICH ANATOA MLIO WA MAUMIVU.
KUNA NINI? NAWEZA KUFANYA NINI?
MIMI...NADHANI HEDHI YANGU IMEANZA.
OH, SAWA. JE! UNA PEDI?
HAPANA ... NDIYO SABABU NIMEKU-WA HAPA MUDA MREFU SANA.
HAKIMA ANATOA PEDI MFUKONI NA KUMPA MICH KUPITIA NAFASI ILIYO CHINI YA MLANGO WA CHOO...

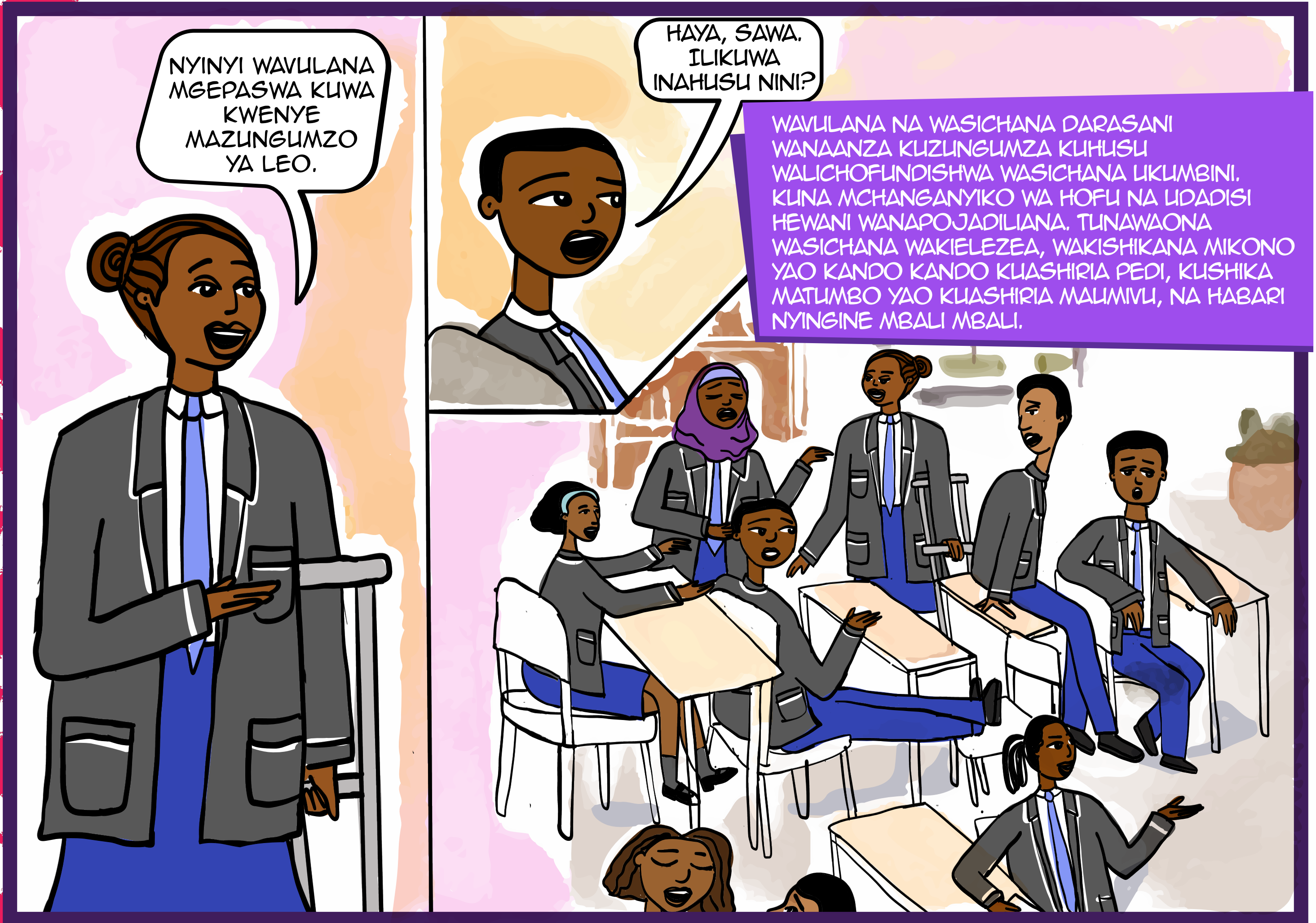

MICH ANATOKA, AKIWA NA FURAHA LAKINI BADO ANAONEKANA KUWA NA MAUMIVU.
HONGERA SANA.
NI MARA YANGU YA KWANZA
HONGERA??
NDIO, BILA SHAKA, HONGERA. HEDHI NI TUKIO LA KAWAIDA KATIKA UMRI WETU NA NI JAMBO LA KAWAIDA KATIKA MAISHA, UNAJUA.
I GUESS...
INA MAANA TU MWILI WAKO UNABADI-LIKA....
LAKINI NI YA KUUDHI SANA.
NDIO, HIYO NDIYO SEHEMU INAYOKERA. LAKINI MAUMIVU HAYAPASWI KUWA MAKALI KIASI KWAMBA HUWEZI KUSONGA. IKIWA HIVYO, UNAPASWA KUONA DAKTARI NA KUELEZA MAUMIVU UNAYOHISI.

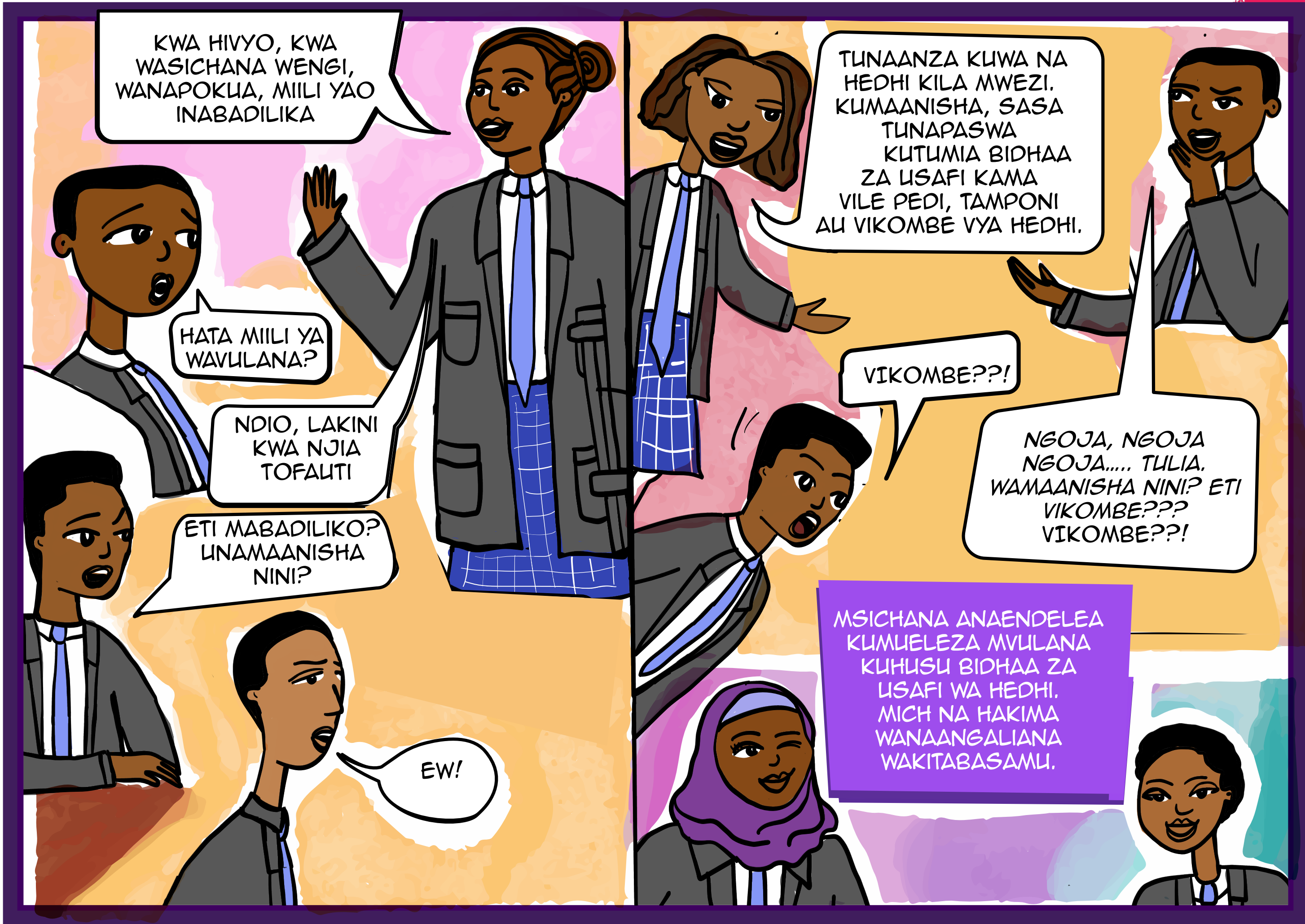

MICH NA HAKIMA WANANAWA MIKONO.
HEDHI YAKO NI HEDHI YAKO...NA NI HEDHI TU. KADRI UNAVYOJUA ZAIDI KUIHUSU, NDIVYO UNAVYOWEZA KUISHUGHULIKIA.
HAKIMA ANATOKA NA KUMUACHA MICH MSALANI AKIWA AMESHIKA TUMBO NA KURUDIA:
INA MAANA TU MWILI WAKO UNABADILIKA.... INA MAANA TU MWILI WAKO UNABADILIKA....

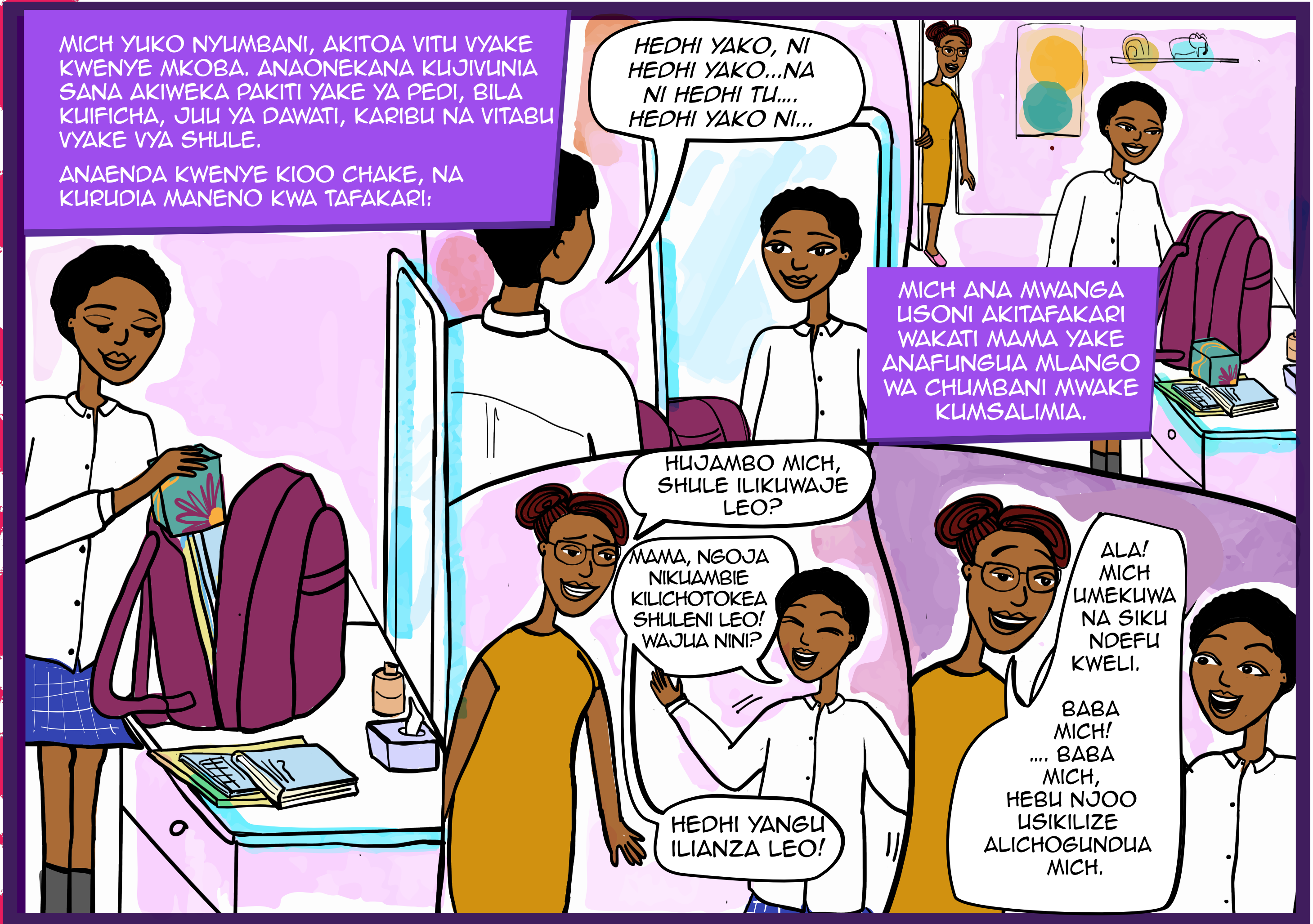

MICH ANARUDI DARASANI WAKATI WA MAPUMZIKO. WANAFUNZI WANASHUGHULIKA NA MAMBO MBALIMBALI KAMA VILE KUSOMA, KUANDIKA AU KUCHEZA MICHEZO. HAKIMA ANAZUNGUMZA NA MSICHANA MWINGINE ANAYETEMBEA KWA MSAADA WA MKONGOJO.
KWANINI ULIENDA NJE MUDA MREFU SANA WAKATI WA SOMO LA SAYANSI?
LABDA ULIKIMBIA TU KUTOKA DARASANI, MICH NAKUJUA VIZURI SANA. WEWE HUFANYI VIZURI KATIKA SOMO LA SAYANSI!
WAVULANA WANAMCHEKA. MICH ANAKASIRIKA. ANAMTAZAMA HAKIMA, KAMA VILE KUULIZA, NI SAWA? HAKIMA A NAMUANGALIA PIA.
NILIKUWA CHOONI KWA SABABU HEDHI YANGU ILIANZA.

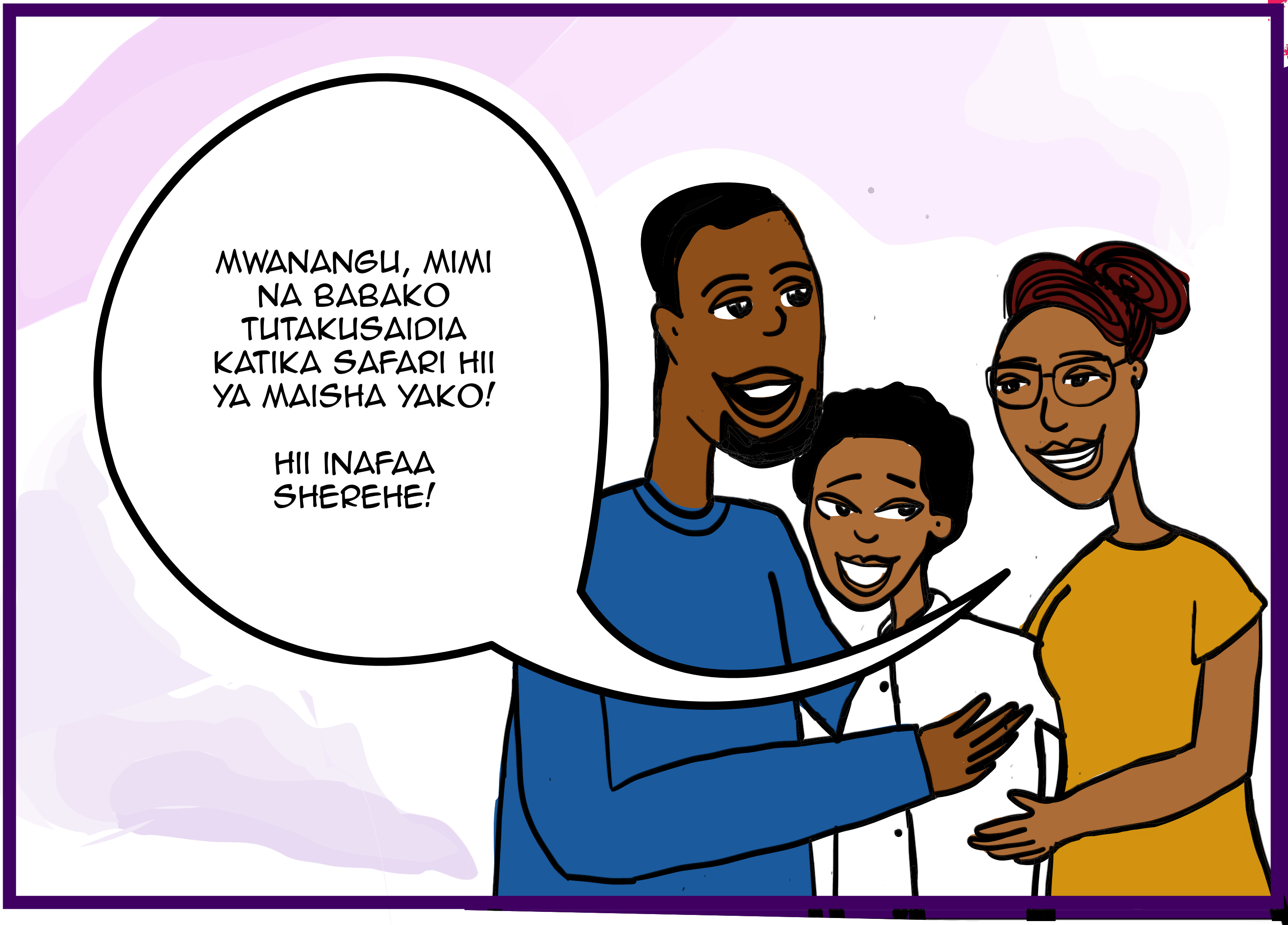


EW! KWA NINI UTUAMBIE HILO?
HIYO NI MBAYA SANA!
WANAWAKE WENGI NA WASICHANA WANAKUWA NA HEDHI KATIKA UMRI FULANI, UNAJUA. SI JAMBO KUBWA.
SITAKI KUJUA.
BILAS HAKA NI MUHIMU UJUE. KUNA WANAWAKE KATIKA MAISHA YAKO, SIO?
HAWANIAMBII HAYO.
ITABIDI UJUE HATA HIVYO. NI HEDHI TU.
ARRGH!


NYINYI WAVULANA MGEPASWA KUWA KWENYE MAZUNGUMZO YA LEO.
HAYA, SAWA. ILIKUWA INAHUSU NINI?
WAVULANA NA WASICHANA DARASANI WANAANZA KUZUNGUMZA KUHUSU WALICHOFUNDISHWA WASICHANA UKUMBINI. KUNA MCHANGANYIKO WA HOFU NA UDADISI HEWANI WANAPOJADILIANA. TUNAWAONA WASICHANA WAKIELEZEA, WAKISHIKANA MIKONO YAO KANDO KANDO KUASHIRIA PEDI, KUSHIKA MATUMBO YAO KUASHIRIA MAUMIVU, NA HABARI NYINGINE MBALI MBALI.


KWA HIVYO, KWA WASICHANA WENGI, WANAPOKUA, MIILI YAO INABADILIKA
HATA MIILI YA WAVULANA?
NDIO, LAKINI KWA NJIA TOFAUTI
ETI MABADILIKO? UNAMAANISHA NINI?
EW!
TUNAANZA KUWA NA HEDHI KILA MWEZI. KUMAANISHA, SASA TUNAPASWA KUTUMIA BIDHAA ZA USAFI KAMA VILE PEDI, TAMPONI AU VIKOMBE VYA HEDHI.
VIKOMBE??!
NGOJA, NGOJA NGOJA..... TULIA. WAMAANISHA NINI? ETI VIKOMBE??? VIKOMBE??!
MSICHANA ANAENDELEA KUMUELEZA MVULANA KUHUSU BIDHAA ZA USAFI WA HEDHI. MICH NA HAKIMA WANAANGALIANA WAKITABASAMU.


MICH YUKO NYUMBANI, AKITOA VITU VYAKE KWENYE MKOBA. ANAONEKANA KUJIVUNIA SANA AKIWEKA PAKITI YAKE YA PEDI, BILA KUIFICHA, JUU YA DAWATI, KARIBU NA VITABU VYAKE VYA SHULE.
ANAENDA KWENYE KIOO CHAKE, NA KURUDIA MANENO KWA TAFAKARI:
HEDHI YAKO, NI HEDHI YAKO...NA NI HEDHI TU.... HEDHI YAKO NI...
MICH ANA MWANGA USONI AKITAFAKARI WAKATI MAMA YAKE ANAFUNGUA MLANGO WA CHUMBANI MWAKE KUMSALIMIA.
HUJAMBO MICH, SHULE ILIKUWAJE LEO?
MAMA, NGOJA NIKUAMBIE KILICHOTOKEA SHULENI LEO! WAJUA NINI?
HEDHI YANGU ILIANZA LEO!
ALA! MICH UMEKUWA NA SIKU NDEFU KWELI.
BABA MICH! .... BABA MICH, HEBU NJOO USIKILIZE ALICHOGUNDUA MICH.


MWANANGU, MIMI NA BABAKO TUTAKUSAIDIA KATIKA SAFARI HII YA MAISHA YAKO!
HII INAFAA SHEREHE!

KAMUSI YA AFYA YA HEDHI

BADALA YA...	FIKIRIA...	KWA NINI
BIDHAA ZA USAFI WA KIKE	BIDHAA ZA HEDHI	HEDHI SIO UCHAFU
BIDHAA ZA USAFI	BIDHAA ZA HEDHI UTUNZAJI WA HEDHI PEDI ZA HEDHI	HEDHI SIO VISIVYO NA USAFI
KWA KUDHANI MAUMIVU NA DALILI ZOTE ZA HEDHI NI ZA KAWAIDA AU KUPUUZA MAUMIVU WAKATI WA HEDHI	SIKILIZA MTU ANAYEPATA MAUMIVU NA UTOE MSAADA WAKO. WAHIMIZE KUFANYA UTAFITI NA KUZUNGUMZA NA DAKTARI AU MTAALAMU IKIWA DALILI ZAO NI KALI.	WATU WENGI HUPATA DALILI KAMA VILE MAUMIVU YA TUMBO WAKATI WA HEDHI. WALAKINI, MAUMIVU MAKALI ZAIDI NA DALILI ZINAZOHUSIANA NA HEDHI ZINAWEZA KUWA DALILI YA HALI YA AFYA YA UZAZI KAMA VILE ENDOMETRIOSIS, UGONJWA WA OVARI YA POLYCYSTIC AU FIBROIDS.
"KAWAIDA" NA "ISIYO YA KAWAIDA"	KAWAIDA AU ISIYO YA KAWAIDA	TOFAUTI ZA KIASILI KATIKA MIZUNGUKO YA HEDHI ZINAWEZA KUTOKEA NA KUELEZEA KITU KAMA NI KAWAIDA AU KISICHO CHA KAWAIDA KUNAWEZA KUCHANGIA HISIA ZA AIBU KUHUSU HEDHI.
"KUWA MWANAMKE"	KUANZA KUBALEHE	KUKUZA UTHIBITISHAJI WA JINSIA NA LUGHA JUMUISHI
ZUNGUMZA TU NA WASICHA-NA NA WANAWAKE PEKEE KUHUSU HEDHI	ONGEA NA JINSIA ZOTE KUHUSU HEDHI. KILA MTU ANAHITAJI KUJUA KUHUSU VIPINDI	MASHIRIKA NA RASILIMALI ZINAZOFANYA KAZI KWA VIPINDI VILIVYOJUMUISHWA

MASHIRIKA NA RASILIMALI ZINAZOFANYA KAZI KWA AJILI YA HEDHI JUMUISHI

BLOODY GOOD PERIOD - HTTPS://WWW.BLOODYGOODPERIOD.COM/

CLUE - HTTPS://HELLOCLUE.COM/ARTICLES

GLOSSARY FOR THE GLOBAL MENSTRUAL MOVEMENT - HTTPS://COCKPIT.MHHUB.ORG/STORAGE/UPLOADS/2022/01/21/61EB0A0139254GLOBAL-GLOSSARY-FOR-THE-MENSTRUAL-MOVEMENT.PDF

MAISIE HILL'S BOOK 'PERIOD POWER'

KWA NINI NI SIRI? KILA MTU ANAJUA KUWA WASICHANA WANAKUWA NA HEDHI

Tunapozungumza kuhusu haki za afya ya uzazi, hasa afya ya hedhi na umasikini wa hedhi kwa wanawake na wasichana vijana, tunatoka katika eneo lililojaa kimya, unyanyapaa, na mapambano ya muda mrefu. Kwa wasichana wengi, hedhi bado inachukuliwa kama kitu cha kufichwa—aibu hata. Upatikanaji wa bidhaa za usafi wa msingi ni mdogo, mazungumzo kuhusu miili yao ni nadra, na uzito wa kihemko wa kudhibiti hedhi zao mara nyingi haujashughulikiwa.

Umasikini wa hedhi—wakati wasichana wanakosa upatikanaji wa bidhaa muhimu za usafi—huwalazimu wengi kukosa shule, kuhatarisha afya zao, na kuwanyima utu wanaostahili. Wakati huo huo, habari potofu na unyanyapaa zimeweka mazungumzo haya muhimu nyuma ya milango iliyofungwa, bila kujumuisha wavulana na wanaume na kuwaacha wasichana wakishughulikia sehemu hii ya maisha yao peke yao.

Lakini wimbi linageuka. Wanawake vijana wanainuka na kuhoji siri zinazozunguka hedhi. Wanajiuliza kwa nini wavulana hawajumuishwi katika majadiliano haya na kushinikiza hedhi izungumzwe waziwazi, ifanywe kuwa ya kawaida, na kutambuliwa kama kipengele muhimu cha usawa wa kijinsia na haki za binadamu. Mazungumzo haya yanahusu zaidi ya pedi tu—yanahusu hadhi, elimu, na haki ya kuishi bila aibu au vizuizi.

Kitabu hiki cha vichekesho kinaangazia mada mara nyingi isiyopewa kipaumbele lakini muhimu kuhusu afya ya hedhi na umasikini wa hedhi. Kupitia usimulizi wa hadithi unaohusiana, inaangazia unyanyapaa wa kijamii, changamoto, na dhana potofu kuhusu hedhi. Kwa kuwasilisha uzoefu wa maisha halisi, inahimiza mazungumzo ya wazi na elimu, kusaidia kuvunja ukimya. Kusudi ni kuwawezesha wasomaji wachanga kuona hedhi kama sehemu ya asili, muhimu ya maisha na kukuza heshima na kujiamini.

Kampeni ya #MyPeriodt inahusu kuvuruga mazungumzo yasiyo ya kawaida, yaliyopitwa na wakati kuhusu hedhi:

- Kuhimiza wasichana katika utofauti wao wote kushiriki hadithi na uzoefu wao - ikiwa unapokutana na changamoto, uwezekano ni kwamba wengine pia wanakutana na changamoto kama hiyo na watafurahi sana kusikia uzoefu na mawazo yako kuhusu jinsi ya kufanya mambo tofauti pamoja - unaweza kuzungumza na nani?

- Kuhamasisha wazazi, walezi, na walimu kuwa na mazungumzo tofauti kuhusu hedhi na wasichana na wavulana - ungefanye vipi kuanzisha mazungumzo kwa kubadilisha unyanyapaa na aibu na heshima na kujiamini?

- Kuhamasisha watunga sera na serikali kusikiliza wasichana na kupambana na umasikini wa hedhi - unaweza kufanya nini tofauti kuhakikisha wasichana wengi wanapata bidhaa muhimu za usafi na kubadilisha hadithi kuhusu unyanyapaa unaohusishwa na hedhi?

Tunafurahi sana kuwaweka Mich na Hakima, wahusika wakuu wa kitabu hiki cha vichekesho ambao walichochewa na kile wasichana tuliozungumza nao walituambia— unaweza kutambua baadhi ya hadithi zako wanapojaribu wanapojaribu kuelewa kile watu wazima wanawaambia kuhusu hedhi na kuanza kuuliza kuhusu siri na unyanyapaa. Tunatumai kuwa watakuachia matumaini kwamba kwa kujumuika tunaweza kubadilisha mambo. Hivyo tuanze kuzungumza. Tufanye mabadiliko—kwa sababu kila msichana anastahili kudhibiti hedhi yake kwa fahari, usalama, na heshima, na pamoja, tunaweza kujenga mustakabali ambapo afya ya hedhi inatambuliwa na kuheshimiwa kama haki ya kibinadamu.

Anne Agar,
Mkurugenzi Mtendaji, Polycom Girls

Disha Sughand,
Mkurugenzi Mwenza, Womankind Worldwide

Matumizi ya lugha. Tumetumia 'wasichana' kama neno la mkato lakini tunamaanisha watu wote katika utofauti wao wote.

HII NI HADITHI KUHUSU HAKIMA NA MICH AMBAO WANATUALIKA KATIKA SAFARI YAO YA AFYA YA HEDHI. HAKIMA AMEJUNGA NA SHULE KAMA MWANAFUNZI MPYA NA ANA UJASIRI WA KUHOJI BAADHI YA DHANA POTOFU NA MIIKO YA KITAMADUNI KUHUSU AFYA YA HEDHI. ANAKABILIANA NA TAMADUNI ZA SHULE KUTOKA KWA MWALIMU WA DARASA LAKE HADI WAVULANA KATIKA SHULE, AKIONYESHA MSAADA KWA RAFIKI YAKE MICH AMBAYE ANAJIHISI PEKE YAKE KUTOKANA NA MWANZO WA SAFARI YAKE YA HEDHI.

JE, WASICHANA NA WANAWAKE VIJANA WANAKIPITIA SAFARI YAO YA HEDHI KWA HESHIMA? JE, WANAHISI KUUNGWA MKONO? JE, SHULE NA JAMII ZINAFANYA VYA KUTOSHA KUWALINDA WASICHANA NA WANAWAKE VIJANA DHIDI YA KUTENGWA?

#MYPERIODT!

Womankind Worldwide

Polycom Girls