

Red-y To Talk Digital Stories Transcripts

Kate's Story

English

Where should I start the story about my life with heavy menstrual bleeding? The beginning, I suppose.

I got my first period age 13 and was shocked to find that it was nothing like I'd been led to believe. That was no more than a few teaspoons of blood and a little cramping or discomfort. What actually ensued was a horribly painful, messy and exhausting affair that lasted well over a week. After a few months, my mom took me to the doctor's, where we were told that this was perfectly normal and would eventually settle down.

By the age of 14, I had missed significant chunks of school and was advised to go on the contraceptive pill to help manage my symptoms. To be fair, the pill did alleviate things, but it was definitely no magic bullet or without unwanted side effects. I still dreaded that time of the month, struggled to cope and felt somehow weaker and less able than my friends.

I stayed on the pill until I wanted to start a family in my late 30s. And it wasn't until six months after the birth of my eldest daughter that I had my first real unmedicated period in over two decades. It was absolutely awful.

I had taken my daughter to her first baby swimming class, and we were both having an amazing time splashing around in the pool until I felt the dreaded cramps kick in and something inside me shift. We left the class early in haste and I just managed to get us both into the disabled bathroom and lock the door before the blood started coursing down my legs. There was so much blood, much more than I remember after giving birth. I was so scared, I wasn't really sure what was happening, and I just wanted to get us home as quickly as I could. I was too embarrassed to ask anybody for help, so I laid my baby on the cold, wet floor, and I listened to her scream while I tried to clean up the mess and work out what to do. I ended up using one of her nappies as a makeshift sanitary pad, and we both cried all the way home. I've never told anyone about that day because of the shame and humiliation that I still feel today.

Unfortunately, I found that I could no longer tolerate the pill, and my periods began to have a significantly negative impact on my quality of life. The first couple of days were always characterised by floods that no sanitary products could ever handle and invariably soaked right through my clothes.

Despite this, it had never occurred to me that what I was going through was much different to anybody else. In fact, it wasn't until I went back to work and joined a research team investigating heavy menstrual bleeding that I started to question this assumption. It was the first time I'd ever seen any hard facts about menstrual flow. And realised that the amount of blood I was losing each month was very far from normal. I was also shocked to find out how common this condition is, with one-in-three people who menstruate affected at some point in their life. Armed with this knowledge, I decided it was time to seek medical help again.

After a lengthy wait and a series of rather uncomfortable, unpleasant examinations and tests, I was lucky enough to find that I have no obvious underlying pathology. However, like many others, this

also means I don't have a diagnosis or a cause to work from. I've subsequently discovered that my mother's periods were also problematic and that she resorted to rather drastic surgical intervention.

Fast forward 15 years, I have two amazing teenage daughters, unfortunately, both of whom are already anaemic. It's too late now for my mom and I to get any answers, But I really hope that during my daughter's lifetime, there will be more menstrual health awareness, more support, more funding for research, faster diagnosis, and more treatments available for this ridiculously common and debilitating condition.

Polish

Od czego zacząć moją historie o ciężkim krwawieniu okresowym? Raczej od początku. Pierwszy okres dostałam w wieku 13 lat i zszokowana byłam tym, że był całkowicie niepodobny do tego, czego się spodziewałam. Spodziewałam się kilku łyżeczek krwi i kilku skurczy lub łagodnego bólu. A w rzeczywistości czekał mnie bolesny bałagan który trwał ponad tydzień. Po kilku miesiącach mama wzięła mnie do lekarza, gdzie wmówiono mi, że to jest normalne i po jakimś czasie się uspokoi. W wieku czternastu lat często byłam nieobecna ze szkoły i zaproponowano mi pigułkę antykoncepcyjną w nadziei, że ona złagodzi moje objawy. Szczerze mówiąc, pigułka pomogła, ale wcale nie była magicznym lekiem bez niechcianych skutków ubocznych. Wciąż obawiałam się miesiączki i ciężko mi było sobie z tym poradzić. Czułam się słabsza i mniej zdolna od rówieśniczek. Brałam pigułkę antykoncepcyjną aż chciałam założyć własną rodzinę w wieku ponad trzydziestu lat. Pół roku po urodzeniu mojej najstarszej córki pierwszy raz od ponad dwudziestu lat odczułam ból bez ulgi leków. Był okropny. Wzięłam córkę na pierwszą lekcję pływania dla dzieci i obie świetnie się bawiłyśmy w basenie aż poczułam w sobie skurcz i miałam wrażenie że coś we mnie się poruszyło. Wyszliśmy z lekcji przed czasem i lewdo zdążyłam wejść z corką do toalety dla niepełnosprawnych zanim krew zaczęła mi lać się po nogach. Było bardzo dużo krwi, więcej niż było po porodzie. Bałam się i nie wiedziałam co się dzieje. Chciałam wrócić do domu najprędzej jak się da. Wstydziłam się pytać kogokolwiek o pomoc więc położyłam dziecko na zimnej, mokrej podłodze i słuchałam jak płacze i starałam się posprzątać po sobie bałagan i wymyślić co zrobić dalej. Zrobiłam wz pieluchy podpaskę i obie płakałyśmy całą drogę do domu. Nikomu nie mówiłam o tym dniu, bo do dziś się wstydzę. Niestety dowiedziałam się, że już nie toleruje pigułki antykoncepcyjnej, i moje okresy zaczęły bardzo źle wpływać na moje codzienne życie. Pierwsze kilka dni okresu wyróżniało krwawienie które nie dało się powstrzymać ani podpaskami ani tamponami, i które zawsze przesiąkało przez ubranie. Mimo tego nie przeszło mi przez głowę to, że to co mi się dzieje nie jest normalne. Dopiero gdy wróciłam do pracy i dołączyłam do zespołu naukowego badającego silne krwawienie miesiaczkowe zaczęłam się zastanawiać czy to co mi się dzieje jest normalne. Po raz pierwszy widziałam twarde fakty o krwawieniu podczas okresu. Uświadomiłam sobie, że ilość krwi którą tracę drastycznie odbiega od normy. Zszokowało mnie ile kobiet na to cierpi- średnio co trzecia kobieta w ciągu życia z tym walczy. Uzbrojona w nową wiedzę uznałam że czas ponownie wybrać się do lekarza. Po długim czekaniu i serii niewygodnych i nieprzyjemnych badań dowiedziałam się, że mam szczęście i nie mam przewlekłej choroby. Aczkolwiek, ja tak jak i wiele innych nie mamy diagnozy więc nie wiemy co powoduje nasze objawy. Od tego czasu dowiedziałam się, że okresy mojej matki były tak samo problematyczne jak moje i ona z tego powodu miała drastyczną operację. Mineło piętnaście lat i mam dwie wspaniałe nastoletnie córki, ale obie niestety już mają anemie. Dla mnie i dla mamy jest już za późno, ale mam nadzieję, że za życia moich córek będzie więcej dostępnej wiedzy o miesiączkach, więcej wsparcia, więcej pieniędzy przeznaczonych na badania naukowe, więcej lekarstw i szybszych diagnoz dla osób cierpiących na tą bardzo powszechną i męczącą chorobę.

Urdu

مجھے ماہواری کے شدید خون بہنے کے ساتھ اپنی زندگی کی کہانی کہاں سے شروع کرنی چاہیے؟
آغاز ، مجھے لگتا ہے

میں نے اپنی پہلی ماہواری 13 سال کی عمر میں حاصل کی اور یہ جان کر حیران رہ گیا کہ ایسا کچھ نہیں تھا جس پر مجھے یقین کرنے پر مجبور کیا گیا ہو۔

یہ خون کے چند چمچ اور تھوڑی سی درد یا تکلیف سے زیادہ کچھ نہیں تھا۔

جو حقیقت میں ہوا وہ ایک خوفناک تکلیف دہ ، گندا اور تھکا دینے والا معاملہ تھا جو ایک ہفتے سے زیادہ عرصے تک جاری رہا۔

کچھ مہینوں کے بعد ، میری ماں مجھے ڈاکٹر کے پاس لے گئی ، جہاں ہمیں بتایا گیا کہ یہ بالکل نارمل ہے اور آخر کار ٹھیک ہو جائے گا۔

۱۴ سال کی عمر تک ، میں اسکول کے اہم حصوں سے محروم ہو گئی تھی اور مجھے اپنی علامات کو سنبھالنے میں مدد کے لیے مانع حمل گولی لینے کا مشورہ دیا گیا تھا۔

منصفانہ ہونے کے لیے ، گولی چیزوں کو کم کرتی تھی ، لیکن یہ یقینی طور پر کوئی جادوئی گولی یا ناپسندیدہ ضمنی اثرات کے بغیر نہیں تھی۔

میں اب بھی مہینے کے اس وقت سے خوفزدہ تھی ، اس سے نمٹنے کے لیے جدوجہد کر رہا تھی اور اپنے دوستوں سے کسی طرح کمزور اور کم قابل محسوس کر رہی تھی۔

میں گولی پر اس وقت تک رہی جب تک کہ میں اپنے 30 کی دہائی کے آخر میں ایک خاندان شروع کرنا نہیں چاہتی تھی۔

اور یہ میری سب سے بڑی بیٹی کی پیدائش کے چھ ماہ بعد تک نہیں تھا کہ میں نے دو دبائیوں سے زیادہ میں اپنی پہلی حقیقی غیر طبی امداد کے ماہواری تھی

یہ بالکل خوفناک تھا۔

میں اپنی بیٹی کو اس کی پہلی سوئمنگ کلاس میں لے گئی تھی ، اور ہم دونوں پول میں اچھلتے ہوئے ایک حیرت انگیز وقت گزار رہے تھے یہاں تک کہ میں نے محسوس کیا کہ خوفناک درد لات مار رہا ہے اور میرے اندر کچھ بدل گیا ہے۔

ہم جلد بازی میں کلاس سے نکل گئے اور میں بس ہم دونوں کو معذور ہاتھ روم میں لے جانے اور دروازے کو بند کرنے میں کامیاب ہو گئی اس سے پہلے کہ میری ٹانگوں سے خون بہنے لگا۔

وہاں بہت زیادہ خون تھا ، پیدائش کے بعد مجھے جتنا یاد ہے اس سے کہیں زیادہ۔

میں بہت خوفزدہ تھی ، مجھے واقعی یقین نہیں تھا کہ کیا ہو رہا ہے ، اور میں صرف ہمیں جلد از جلد گھر لے جانا چاہتی تھی۔

مجھے کسی سے مدد مانگنے میں بہت شرم آتی تھی ، اس لیے میں نے اپنے بچے کو ٹھنڈے ، گیلے فرش پر رکھ دیا ، اور میں نے اس کی چیخ سنی جب میں نے گندگی کو صاف کرنے اور یہ جاننے کی کوشش کی کہ کیا کرنا ہے۔

-

میں نے اس کی ایک نیپیوں کو عارضی سینیٹری پیڈ کے طور پر استعمال کیا ، اور ہم دونوں گھر تک روتے رہے۔
میں نے اس دن کے بارے میں کبھی کسی کو نہیں بتایا کیونکہ مجھے آج بھی شرمندگی اور ذلت محسوس ہوتی ہے۔

-

بدقسمتی سے ، میں نے محسوس کیا کہ میں اب گولی کو برداشت نہیں کر سکتی تھی ، اور میرے ماہواری نے میری زندگی کے معیار پر نمایاں منفی اثر ڈالنا شروع کر دیا۔

پہلے دو دن ہمیشہ سیلاب کی خصوصیت رکھتے تھے جنہیں کوئی سینیٹری مصنوعات کبھی سنبھال نہیں سکتی تھیں اور ہمیشہ میرے کپڑوں میں ڈوبی رہتی تھیں۔

اس کے باوجود ، مجھے کبھی یہ احساس نہیں ہوا تھا کہ میں جس چیز سے گزر رہی ہوں وہ کسی اور سے بہت مختلف ہے۔

در حقیقت ، جب تک میں کام پر واپس نہیں گئی اور بھاری ماہواری کے خون بہنے کی تحقیقات کرنے والی ایک تحقیقی ٹیم میں شامل نہیں ہوئی تب تک میں نے اس مفروضے پر سوال اٹھانا شروع نہیں کیا۔ یہ پہلی بار تھا جب

میں نے کبھی ماہواری کے بہاؤ کے بارے میں کوئی سخت حقائق دیکھے تھے۔

اور محسوس کیا کہ میں ہر ماہ خون کی جو مقدار کھو رہی تھی وہ معمول سے بہت دور تھی۔

مجھے یہ جان کر بھی صدمہ پہنچا کہ یہ حالت کتنی عام ہے ، تین میں سے ایک شخص جو اپنی زندگی کے کسی نہ کسی موڑ پر ماہواری سے متاثر ہوتا ہے۔

اس علم سے لیس ہو کر میں نے فیصلہ کیا کہ اب دوبارہ طبی مدد لینے کا وقت آگیا ہے۔

ایک طویل انتظار اور غیر آرام دہ ، ناخوشگوار امتحانات اور ٹیسٹوں کے ایک سلسلے کے بعد ، میں کافی خوش قسمت تھی کہ مجھے پتہ چلا کہ میرے پاس کوئی واضح بنیادی بیماری نہیں ہے۔

تاہم ، بہت سے دوسرے لوگوں کی طرح ، اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ میرے پاس تشخیص یا کام کرنے کی وجہ نہیں ہے -
میں نے بعد میں دریافت کیا کہ میری ماں کی ماہواری بھی پریشانی کا باعث تھی اور اس کے بجائے اس نے سخت جراحی مداخلت کا سہارا لیا -
تیزی سے آگے 15 سال ، میری دو حیرت انگیز نوعمر بیٹیاں ہیں ، بدقسمتی سے ، دونوں پہلے ہی خون کی کمی کا شکار ہیں -
اب میری ماں اور مجھے کوئی جواب ملنے میں بہت دیر ہو چکی ہے ، لیکن مجھے واقعی امید ہے کہ میری بیٹیوں کی زندگی کے دوران ، ماہواری کی صحت سے متعلق زیادہ آگاہی ، زیادہ مدد ، تحقیق کے لیے زیادہ فنڈز ، تیز تشخیص ، اور اس مضحکہ خیز عام اور کمزور حالت کے لیے مزید علاج دستیاب ہوں گے -

Laura's Story

English

This is my story about my lived experiences of living with heavy menstrual bleeding and the effects of anaemia that I suffered secondary to this. My opening message is if heavy menstrual bleeding is making you ill, stopping you from functioning and enjoying your everyday life, speak up and seek help because this is not acceptable.

In 2017, I was out with friends dancing at a concert at the Edinburgh Festival, but feeling really tired. You might ask, "Well, what's wrong with that? It sounds perfectly acceptable that someone who is working full time, is studying for an MSC, and has a healthy social life, might get a bit tired from time to time." I should probably add that while I was dancing, I felt short of breath and had an uneasy, gripping pain in my chest, which I had not experienced before.

So I admit, alarm bells did start to ring. But at that point in time, I hadn't made a link between these symptoms and the horrendously debilitating periods I had been suffering from, but most definitely normalising for years. Instead, I just carried on with my weekend.

The next day, as a renowned fast walker, I struggled to complete a short walk with my friends up the hill from the Edinburgh New Town to the Old Town, due to the symptoms I had experienced at the concert on the previous evening. Those alarm bells rang again, yet my brain still seemed unable to compute that these symptoms could be linked to my periods.

I'll now move the story along a week. At this point, I wasn't out enjoying myself. I was in a hospital bed receiving a blood transfusion to treat my symptoms of what transpired to be a life-threatening anaemia, secondary to years of heavy menstrual bleeding. During that hospital stay, more than one person exclaimed their surprise that I was still standing. As a nurse, what shocked me is how I had been compensating for so long, as my symptoms crept up so insidiously until a crisis point was hit. My years of normalising, heavy menstrual bleeding had most definitely contributed to this. It's taken the process of writing this story to realise how much my periods were harming me.

How many normal things was I unable to do because of them? And how many other people might be suffering like this too? How many disrupted nights of sleep? How many items of clothing ruined? How much has this cost me over the years, not just in terms of my health, but financially too? The anxiety of a day out or a trip to the cinema and not knowing where the nearest loo might be. Why have I got horrendous brain fog and how many more people are going to ask me, why are you so pale? I felt like a leaky bucket - taking iron tablets and eating copious amounts of green vegetables. But this was still not enough to help me catch up every month as my haemoglobin level slowly

dwindled away. Heavy bleeding caused me to reach a crisis point before I recognised the gravity of my situation.

I may be able to walk to the top of that hill now. But if this resonates with any of you that are listening to my story, then remember my message I shared with you earlier. If heavy menstrual bleeding is making you ill, stopping you from functioning and enjoying your everyday life, speak up and seek help. Because it is not acceptable and as a society, we need to stop normalising this. Thank you.

Polish

Oto moja historia o życiu z obfitym krwawieniem okresowym i anemii spowodowanej problemami z miesiączką. Chciałabym zacząć od porady- jeśli przez obfite krwawienie okresowe chorujesz, lub jeśli przeszkadza ci ono w funkcjonowaniu i cieszeniu się życiem, powiedz komuś i poszukaj wsparcia lekarza bo jest to niedopuszczalne. W 2017 roku tancyłam ze znajomymi na koncercie na festiwalu w Edynburgu, ale czułam się bardzo zmęczona. Moglibyście zapytać "Co w tym złego? Dla mnie normalnie brzmi to, że osoba pracująca na cały etat, ucząca się na dyplom MSC i mająca zdrowe życie towarzyskie czuje się zmęczona od czasu do czasu." Powinnam pewnie dodać, że gdy tańczyłam byłam mocno zadyszana i czułam niepokojący, ściskający ból w klatce piersiowej którego nie czułam nigdy wcześniej. Więc przyznaję się, zaniepokoiło mnie to. Ale w tamtej chwili nie połączyłam tych objaw z moimi okropnie osłabiającymi okresami które unormowałam od lat. Więc po prostu kontynuowałam weekend. Następnego dnia, mimo tego, że słyne z tego, że szybko chodzę, nie dałam rady pójść na krótki spacer ze znajomymi od nowego miasta do starówki w Edynburgu przez objawy dokuczające mi na koncercie wieczór wcześniej. Znowu mnie to zaniepokoiło, ale w głowie wciąż nie myślałam że to może być spowodowane okresami. Minął tydzień. Już nie dałam rady wychodzić i dobrze się bawić. Leżałam w szpitalu i miałam transfuzje krwi jako lekarstwo na moje wcześniejsze objawy które okazały się zagrażającą życiu anemią spowodowaną latami obfitego krwawienia miesięczkowego. Podczas pobytu w szpitalu wiele osób powiedziało mi, że zaskoczyło ich to, że wciąż byłam w stanie wstać. Jako pielęgniarzka zszokowało mnie to, że moje ciało od tak dawna starało się poradzić sobie z utratą krwi i że objawy skradały mi się podstępnie aż nagle stałam się ciężko chora. Fakt, że tyle lat wmawiałam sobie, że tak obfite krwawienie miesięczkowe to norma wcale nie pomogły. Dopiero pisząc moją historię zdałam sobie sprawę z tego jak bardzo mnie krzywdziły własne okresy. Ile normalnych rzeczy nie dałam rady przez nie zrobić? I ile innych osób też tak cierpi? Ile bezsennych nocy? Ile zniszczonych ubrań? Ile mnie to przez tyle lat kosztowało, nie tylko pod kątem zdrowia ale też finansowo? Tak stresował mnie wyjazd na wycieczkę lub wyjście do kina nie wiedząc gdzie jest najbliższa toaleta. Czemu tak ciężko mi jest się skupić i czemu każdy mnie pyta dla czego jestem taka blada? Czułam się jak dziurawe wiadro- brałam tabletki z żelazem i jadłam bardzo dużo zielonych warzyw. Ale to wciąż było za mało, i tak nie nadążałam za comiesięcznymi stratami i haemoglobina mi powoli spadała. Obfite krwawienie miesięczkowe spowodowało u mnie kryzys zanim zauważyłam że coś się złego dzieje. Teraz już daję radę pójść na spacer na wzgórze. Ale jeżeli moje problemy wydają się wam znajome, pamiętajcie moją wczesniejszą radę. Jeśli obfite krwawienie okresowe powoduje u was chorobę lub powstrzymuje przed funkcjonowaniem i cieszeniem się życiem, koniecznie komuś o tym powiedzcie i wołajcie o pomoc. Bo to jest nie do przyjęcia i jako społeczeństwo musimy przestać udawać że to jest normalne. Dziękuję.

Urdu

یہ میری کہانی ہے بہاری ماہواری کے خون بہنے کے ساتھ زندگی گزارنے کی میرے زندہ تجربات اور خون کی کمی کے اثرات کے بارے میں ہے جو مجھے اس سے ثانوی طور پر برداشت کرنا پڑا۔

میرا ابتدائی پیغام یہ ہے کہ اگر ماہواری کا شدید خون بہنا آپ کو بیمار کر رہا ہے ، آپ کو کام کرنے سے روک رہا ہے اور اپنی روزمرہ کی زندگی سے لطف اندوز ہو رہے ہیں ، تو بات کریں اور مدد طلب کریں کیونکہ یہ قابل قبول نہیں ہے ۔
 دو ہزار سترہ میں ، میں ایڈنیرا فیسٹیول میں ایک کنسرٹ میں دوستوں کے ساتھ رقص کر رہی تھی ، لیکن واقعی تھکاوٹ محسوس کر رہی تھی ۔

آپ پوچھ سکتے ہیں ، "ٹھیک ہے ، اس میں غلط کیا ہے ؟ یہ بالکل قابل قبول لگتا ہے کہ جو کوئی کل وقتی کام کر رہا ہے ، ایم ایس سی کے لیے پڑھ رہا ہے ، اور صحت مند سماجی زندگی گزار رہا ہے ، وہ وقتاً فوقتاً تھوڑا تھک سکتا ہے ۔"

مجھے شاید یہ بھی بتانا چاہیے کہ جب میں رقص کر رہی تھی ، مجھے سانس لینے میں دشواری محسوس ہوئی اور میرے سینے میں بے چینی ، گرفت کا درد تھا ، جس کا میں نے پہلے تجربہ نہیں کیا تھا ۔
 تو میں تسلیم کرتی ہوں ، خطرے کی گھنٹیاں بجنا شروع ہو گئی تھیں ۔
 لیکن اس وقت ، میں نے ان علامات اور ان خوفناک کمزور ادوار کے درمیان کوئی تعلق نہیں بنایا تھا جن میں مبتلا تھی ، لیکن یقینی طور پر سالوں سے معمول پر آ رہی تھی ۔
 اس کے بجائے ، میں نے صرف اپنے اختتام ہفتہ کو جاری رکھا ۔
 اگلے دن ، ایک مشہور فاسٹ واکر کی حیثیت سے ، میں نے اپنے دوستوں کے ساتھ ایڈنیرا نیو ٹاؤن سے اولڈ ٹاؤن تک پہاڑی پر ایک مختصر چہل قدمی مکمل کرنے کے لیے جدوجہد کی ، ان علامات کی وجہ سے جن کا میں نے پچھلی شام کنسرٹ میں تجربہ کیا تھا ۔

وہ خطرے کی گھنٹیاں پھر بجنے لگیں ، پھر بھی میرا دماغ اب بھی یہ حساب لگانے سے قاصر لگ رہا تھا کہ ان علامات کو میرے ماہواری سے جوڑا جا سکتا ہے ۔
 اب میں کہانی کو ایک ہفتے کے لیے آگے بڑھاؤں گی ۔
 اس وقت ، میں خود سے لطف اندوز نہیں ہو رہی تھی ۔

میں ہسپتال کے بستر پر خون کی منتقلی حاصل کر رہی تھی تاکہ میری زندگی کے لیے خطرہ بننے والی خون کی کمی کی علامات کا علاج کیا جا سکے ، جو کئی سالوں سے ماہواری کے شدید خون بہنے کے بعد ثانی تھی ۔
 اس ہسپتال میں قیام کے دوران ، ایک سے زیادہ افراد نے اپنی حیرت کا اظہار کیا کہ میں اب بھی کھڑی ہوں ۔
 ایک نرس کی حیثیت سے ، جس چیز نے مجھے حیران کیا وہ یہ ہے کہ میں اتنے عرصے سے کس طرح معاوضہ دے رہی تھی ، جب میری علامات اتنی دھوکے سے بڑھ گئیں جب تک کہ ایک بحران کا مقام نہیں پہنچا ۔
 میرے معمول کے سالوں ، بھاری ماہواری کے خون بہنے نے یقینی طور پر اس میں اہم کردار ادا کیا تھا ۔
 اس کہانی کو لکھنے کا عمل یہ سمجھنے کے لیے لیا گیا ہے کہ میرے ماہواری مجھے کتنا نقصان پہنچا رہی تھی ان کی وجہ سے میں کتنی عام چیزیں نہیں کر پا رہی تھی ؟

اور کتنے دوسرے لوگ بھی اس طرح کے مصائب کا شکار ہو سکتے ہیں ؟

نیند کی کتنی خراب راتیں ہیں ؟

کیڑوں کی کتنی اشیا برباد ہوئیں ؟

نہ صرف میری صحت کے لحاظ سے بلکہ مالی طور پر بھی ، اس نے مجھے سالوں میں کتنا نقصان کیا ہے ؟
 ایک دن باہر جانے یا سنیما کے دورے کی پریشانی اور یہ نہ جاننا کہ قریب ترین غسل خانہ کہاں ہو سکتا ہے ۔
 مجھے خوفناک دماغی دھند کیوں ہے اور مزید کتنے لوگ مجھ سے پوچھنے والے ہیں ، آپ اتنی پیلی کیوں ہیں ؟
 مجھے اٹرن کی گولیاں لے کر اور کافی مقدار میں سبز سبزیاں کھا کر ایک رسنے والی بالٹی کی طرح محسوس ہوا ۔
 لیکن یہ اب بھی مجھے ہر ماہ میں مدد کرنے کے لیے کافی نہیں تھا کیونکہ میرے بیموگلوبن کی سطح آہستہ آہستہ کم ہوتی گئی ۔

شدید خون بہنے کی وجہ سے میں اپنی صورتحال کی سنگینی کو پہچاننے سے پہلے ہی ایک بحران کے مقام پر پہنچ گئی ۔

شاید اب میں اس پہاڑی کی چوٹی تک چل سکوں ۔

لیکن اگر یہ آپ میں سے کسی کے ساتھ گونجتا ہے جو میری کہانی سن رہا ہے ، تو میرا پیغام یاد رکھیں جو میں نے آپ کے ساتھ پہلے شیئر کیا تھا ۔

اگر ماہواری کا شدید خون بہنا آپ کو بیمار کر رہا ہے ، آپ کو کام کرنے اور اپنی روزمرہ کی زندگی سے لطف اندوز ہونے سے روک رہا ہے ، تو بات کریں اور مدد طلب کریں ۔

کیونکہ یہ قابل قبول نہیں ہے اور ایک معاشرے کے طور پر ، ہمیں اسے معمول پر لانا بند کرنے کی ضرورت ہے ۔

آپ کا شکریہ ۔

Oluseyi's Story:

English

My Fair Lady.

Seven-day trip to Morocco to celebrating Kim's 50th birthday was meant to be an exciting event, an opportunity to catch up with old school friends I haven't seen for 33 years.

I've been planning this trip for nearly a year, shopping and scrutinising my wardrobe. I didn't want to miss out anything on my list. Every day had its own activity and dress code. I felt like a high school girl all over again.

I was excited to dress up for the big bash and hopeful that my period was under control, as I took the medication religiously. I shouldn't have had a second period that month in the first instance, as I only just ended one a week before travelling.

Unfortunately, the night of the party, my period almost ruined everything. I put in a lot of effort to look my best on the red carpet. I was wearing a black dress, and despite wearing two heavy pads, I did not just get stained, but I also messed up the chair I was sitting on. A friend alerted me and I quickly took the chair out, stripped the cover, and took it to my hotel room to wash. You can imagine how glad I was to have laundry detergent with me.

I nearly lost my dignity that night and I'm forever thankful for having the right person beside me. There were about 100 people at the event. I wouldn't have managed that on my own. My fair lady could have gone horribly wrong. But I recovered and was back in the party mood, dancing as if nothing had happened.

Polish

Moja piękna Pani. Siedmiodniowa wycieczka do Maroko z okazji pięćdziesiątych urodzin Kim miała być ekscytująca i miała być okazją do rozmowy ze znajomymi ze szkoły których nie widziałam od trzydziestu trzech lat. Planowałam tą wycieczkę prawie od roku, robiłam też zakupy i analizowałam garderobę. Nie chciałam o niczym zapomnieć. W każdy dzień miało być inne zajęcie które wymagało innego ubioru. Znowu poczułam się jakbym była w średniej szkole. Nie mogłam się doczekać, aż będę mogła się ubrać na imprezę, i miałam nadzieję, że mój okres będzie pod kontrolą bo regularnie brałam leki. Nie powinnam drugi raz mieć okres w tamtym miesiącu, bo skończył mi się tydzień przed wyjazdem. Niestety w wieczór imprezy mój okres prawie zrównał wszystko. Dużo czasu spędziłam pielęgnując swój wygląd żeby jak najlepiej wyglądać na czerwonym dywanie. Miałam na sobie czarną sukienkę, i mimo dwóch grubych podpasek nie tylko przelało mi się przez sukienkę ale też ubrudziło krzesło na którym siedziałam. Przyjaciółka zwróciła mi na to uwagę więc szybko wyniosłam z sali krzesło i zciągnęłam z niego pokrycie, biorąc je ze sobą do hotelu aby je wyprać. Rozumiecie jak bardzo się cieszyłam tym, że wzięłam ze sobą proszek do prania. Tego wieczoru prawie straciłam godność i dziękuję za to, że przy mnie była odpowiednia osoba. Na imprezie było około sto osób. Sama nie dałabym rady. 'Moja piękna pani' mogłaby się skończyć katastrofą. Ale potem poczułam się lepiej i znowu miałam humor na imprezowanie, więc tańczyłam tak jakby nic się nie stało.

Urdu

میری فیئر لیڈی ۔ :اولوسی کی کہانی

کم کی 50 ویں سالگرہ منانے کے لیے مراکش کا سات روزہ دورہ ایک دلچسپ موقع تھا ، اسکول کے پرانے دوستوں سے ملنے کا موقع جو میں نے 33 سالوں سے نہیں دیکھا تھا ۔

میں تقریباً ایک سال سے اس سفر کی منصوبہ بندی کر رہی تھی ، خریداری کر رہی تھی اور اپنی الماریوں کی جانچ پڑتال کر رہی تھی ۔
میں اپنی فہرست میں کچھ بھی کھونا نہیں چاہتی تھی ۔
ہر دن کی اپنی سرگرمی اور ڈریس کوڈ ہوتا تھا ۔
میں نے ایک بار پھر ہائی اسکول کی لڑکی کی طرح محسوس کیا ۔
میں بڑی پارٹی کے لیے تیار ہونے کے لیے پرجوش تھی اور امید کر رہی تھی کہ میری ماہواری قابو میں ہے ، کیونکہ میں نے مذہبی طور پر دوائی لی تھی ۔
مجھے پہلے مہینے میں دوسری ماہواری نہیں ہونی چاہیے تھی ، کیونکہ میں نے سفر سے صرف ایک ہفتہ پہلے ہی ختم کی تھا ۔

بدقسمتی سے ، پارٹی کی رات ، میری ماہواری نے تقریباً سب کچھ برباد کر دیا ۔
میں نے سرخ قالین پر اپنی بہترین کارکردگی دکھانے کے لیے بہت کوشش کی ۔
میں نے کالا لباس پہنا ہوا تھا ، اور دو بھاری پیڈ پہننے کے باوجود ، مجھے نہ صرف داغ لگا ، بلکہ میں جس کرسی پر بیٹھی تھی اسے بھی گڑبڑ کر دیا ۔
ایک دوست نے مجھے خبردار کیا اور میں نے جلدی سے کرسی نکالی ، کور اتار دیا ، اور اسے دھونے کے لیے اپنے ہوٹل کے کمرے میں لے گئی ۔
آپ تصور کر سکتے ہیں کہ میں اپنے ساتھ لائٹری ڈٹرجنٹ لانے پر کتنی خوش تھی ۔
میں نے اس رات اپنا وقار تقریباً کھو دیا تھا اور میں ہمیشہ شکر گزار ہوں کہ میرے ساتھ صحیح شخص تھا ۔
تقریب میں تقریباً 100 افراد موجود تھے ۔
میں اپنے طور پر اس کا انتظام نہیں کر پاتی ۔
میری فیئر لیڈی بہت غلط ہو سکتی تھی ۔

لیکن میں صحت یاب ہو گئی اور پارٹی کے موڈ میں واپس آ گئی ، رقص کر رہی تھی جیسے کچھ ہوا ہی نہ ہو ۔