



Translated by Victor Otieno

Chakruok

1. Kute mek ayaki en ang'o?
2. Ayaki en ang'o?

Penjo ariyo man malo kanyo gi dwaro chalre. Kute mek ayaki gin kute manyalo donjo e dend ng'ato. Ayaki en tuo ma mako ng'ato ni kech dend ng'ano ok nyal geng'ore kuom tuoche ma ok nyalo mako dhano ma ngima e yo ma yot. Ng'ato nyalo bedo gi kute mek ayaki to ok onyal bet gi ayaki. Ng'ato man gi kute go ilwonge ni en HIV positive e dhok mar jo waiengereza. Ji duto man gi ayaki oting'o kute mek ayaki, to ng'ato ma dende ok nyal geng'ore kuom tuoche bende iwacho ni en kod ayaki, to en bende oting'o kute mek ayaki.

Kute mek ayaki kodonjo e dend ng'ato dhao kod askache man e dend wa. Tij askache gi en dhao kod tuoche sama gitimo donjo e dend dhano. Kute mek ayaki timo dend ng'ato ok nyal geng're ka tuo mora mora obiro e dend ng'ato man kod kute go. Saa ma kute mek ayaki odonjo e dend ng'ato, kute go dhao gi askache mek dendwa mamiyo askache mek dendwa bedo maonge teko mar dhao kod touché. Ma miyo tuoche nyalo mako ng'ato saa mora mora to ng'ato machal kamano iwacho ni en kod ayaki. Ajuoga mek piny wacho ni ayaki biro saa ma askache miluongo ni CD4 tin e dend ng'ato, kata ka kwan gi ok chop mia ang'wen. Ng'ato ok nyal tho ni kech kute mek ayaki kende. Lakini, kute go miyo dend ng'ato bedo manyao ma ka tuo mora mora omaki to inyalo tho. Seche moko ng'ato man gi kute mek ayaki ok nyal tuore, lakini ni kech askache mek dend ng'ato no onge teko mar dhao gi touché, touché magala gala ema nego ga dhano. Ng'ato ma ni gi kute mek ayaki ok nyal geng'ore kuom touché mamiyo ji aina go tho saa ma tuoche magala gala kaka malaria, TB kata niuomnia omakogi. Ma timore ni kech saa ma ng'ato oting'o kute mek ayaki dend ng'ano ok nyal kingre maber ka tuo mora mora odonjo. E ndalo ma ng'eny, kute mek ayaki koriwore kod tuoche magala gala ema kelo tho mar ayaki.

Tiend wach

- Kute mek ayaki en ang'o?
- Ayaki en ang'o?
- Kute mek ayaki kod ayaki chal re nade?
- Ang'o ma ayaki timo e dend ng'ato?
- Ere kaka ng'ato nyalo tho ni kech ayaki?

Iyudo ayaki nade?

1. Ka ng'at maonge kod kute go onindo kod ng'ato man kod kute go. Ma timore ka ji onindo to ok gi tiyo kod mpira mar kondom. Kondom e yo kende ma nyalo geng'o mako ich kod kute mek ayaki. Lakini, kondom nyalo mana geng'o kute mek ayaki ko ti kodgi kaka dwar re, ko kan gi

maber kendo ka ndalo gi ma inyalo ti kodge poko chopo. Lakini kondom ok nyal geng'o kute go kabisa kabisa (100%) ni kech nitiyo jok mo osonyiso ni kondom tiyo mana 93%. Ka ji ariyo onindo to onge ng'ama ni gi kute go, onge ng'ama biro yudo ayaki – ma ng'iso gimo omiyo ber ka opimwa mondo wang'e ka wan kod kute go kata ka waonge kodgi. Kute go kadho kuom ng'amna ni kodgi ka gi donjo e ng'ato ma onge kodgi. Ng'ato nyalo geng're kuom yudo kute go ka okonind kod ji mang'eng'. Kaka ne asendiko malo kanyo, ng'eyo ka in kod kute mek ayaki en gima ber ahinya. Ka ng'ato oko mako kute go ok onyal bedo gi tuo mar ayaki, emomiyo yore mang'eng' itiyo go (kaka din, anyuola, chik). Yore gi temo ng'iso jok mapodi tindo mondo otem kik chak nindo ka podi pok gi kendore. En gima ber ka iparo ni 85% mek jok mayudo kute mek ayaki yudo gi ni kech wach nindo kod jok mani gi kute go.

2. kute mek ayaki inyal yud kuom remo. Ma timore ka remo mar ng'ama ni gi kute gi oriwore kod remo mar ng'ama onge go. Ka ng'ama ne onge kod kute go remb gi oriwore gi mar ng'ama ni go, ng'ama ne onge go bedo HIV+. Ma timore e yore mang'eng' kaka ka ji tiyo kod sindan achiel e pogo remo. Omiyo sindan ma osetigo nyaka chwak maber ka poko otigo kendo e ng'ato machielo. Remo be nyaka pim mondo remo man gi kute mek ayaki kik pog ne ng'ama onge go.
3. Mama bende nyalo miyo nyathine kute mek ayaki e yo midendo ni MTCT kata PMTCT. Mine ma ni gi kute mek ayaki nyalo miyo nyithindgi kute go. Ma nyalo timore saa nyuol kata saa ma idhodho nyathi. Thieth nyalo miyo mano kik timre. Mama ma onge kod kute mek ayaki ok nyal miyo nyathine kute go. Mama ma niggi kute go nyalo miyo nyathine kute go. Ma timore e mon pier adek kod abich kuom mia achiel mek mine ma nyuol ka gin kod kute mek ayaki.

Par ni 85% mek tuo ni yudore ni kech ji nindo kod jok manigi tuo no. Yore ma moko go bende dwarore ni waketgi e pachwa lakini yo mokwongo cha ema onego wakete mang'eng' ni kech en emo kelo tuo di ng'eng'.

Tiend wach.

- En yo mane ma medo ayaki molooyo yore mamoko duto?
- En yo mage minyal ti go mondo ayaki kik medre ka luore gi yoni?
- Mulruok mar remo kod remo en ang'o?
- En yore mage minyal ti go mondo mulruok mar remo kik bedie?
- MTCT en ang'o?
- En yore mage minyal ti go mondo ayaki kik medre ka luore gi yoni?
- En ang'o minyal ti go mondo ayaki kik medre kaluore gi yore adek gi?
- Ang'o momiyo onego wakete pachwa e yor yudo ayaki kuom nindo gi jok mankod ayaki?

Ngima kod chiemo tugo kama duong' ekaka dendwa kingore kendo kaka dendwa losore ka nitiye kama okethore nikech tuoché. Ng'ato nyalo kata ok nyal bedo HIV+ ka omulo kute mek ayaki dichiel. Nitie jok ma osebedo HIV+ nikech ne ginindo dichiel gi ng'ama ni gi kute go to bende nitie ji ma osemulore kod kute gi to podi pokigibedo HIV+. Ji par

ni ma luore gi ngima mar ng'ato. Ka ng'ato ngima dende nyalo kingre kuom tuoche. Ji osebedo kaparo ni ng'ama ngima ni gi hawi mang'eng' mar loyo kute mek ayaki kuom make moloyo ng'ama ok ngima. Mae bende timore kod tuo mamoko kaka TB kod malaria.

Dendwa dwaro gikmoko ang'wen e chiembwa. Mokwongo, chiemo kaka ring'o kod tong' konyo gero dendwa kod askache man e dendwa. Ok timore ni ka wachamo chiemo machal gi magi ni askache mek dendwa bo bedo maber mohingo mek jok moko, lakini chiemo aina moko be dwarore mondo wabed mangima. Mar ariyo, mo (yudore e chiemo kaka mo, ring'o kod a lot) konyo dendwa kano teko. Mar adek, dendwa dwaro chiemo mamedonwa teko mayudore e chiemo kaka oduma, mkate, sukari, olemo kod chiemo moko. Mogik, dendwa be dwaro pi maler.

Machalre kod ngima en ler mar ng'ato kod dak kama ler. En gimaber ka wabedo joma ler, kendo onego waluokre pile kod luoko adhola mora mora. Kaka ne wase wacho chon, kute mek ayaki kata ayaki miyo del ng'ato bedo mayom to mae miyo tuoche nafas mar ketho dendwa. Nikech kute mek ayaki miyo dendwa ok nyal kingre tuo kendo miyo loso dendwa bedo matek, en gima ber ka ng'ama ni gi kute gi odhi e osiptal mondo othiedhe chon.

Ang'o momiyu kute mek ayaki medore?

Tamruok: "ok nyalo timore na," paro machal kod magi ema medotuo ni.

Bedo wuoi kata nyako: Chayo mon, bedo maonge romruok e pesa kod kaka ji odak, kaka ne nyuoli kod sando dichwo kata mon.

Somo: Mwandu ma ok yudore mayot,
Nyakalondo, TV, gazet.

Thieth obedo matek, okyudore, kendo tuoche moko dwaro pesa mang'eng' modo othieth gi.

Chik: Ji mang'eng' ok nyol wuoyo kaka ji onego nind kata kaka ginyalo nindo e yo maber.

Nengo mar chieth, kaka ji odak, kod chiemo (Jomoko ok nyal yudo chiemo)

Tuoche mayudore ni kech inindo kod ng'ama ni kod tuoche go bendo medo yudruok mar kute mek ayaki.

Goruok bendo medo kute mek ayaki.

HIV/AIDS e Piny Mangima

Ka luore gi ripot mar UNAIDS ma ne ogol e dwe mar apar gi ariyo iga mar 2005, chiegni ji tara piera ang'wen odak gi kute gi kata ayaki. Iwacho ni nyaka sani ji chiegni

tara piera ariyo gi abich ose tho ni kech tuoni. Kuom jogo ma odak gi kute mek ayaki, chiegni 90% mek jogo okong'eyo ni gin kod kute go to kendo ng'eng' jogo odak e pinje mapodi eka dongo. Kata bed ni tuo ni mako ji te, jok mapodi tindo ema tuoni mako ahinya. E higa mar 2005, ji moingo nus ma nene oyudo kute gi ne ni gi higni 15 – 24. Ji elfu aboro tho pile ni kech tuo ni to ji elfu apar gi ang'wen bende yudo tuo ni pile. E jok mayudo tuo ni, iwacho ni ji 250 (jomoko wacho ni ji 2000) yudo tuo ni sama gi thoth kata sama mon nyuol. Ka wamedo e tho ma tuo ni kelo pile, tuo ni bende mako ji e yo mopogore opogore. Chiegni nyithindo tara apar kod ang'wen ose lalo jonyuol nikech tuoni. Nyaka sani, kuom jogo ma ose tho, 7 000 000 ne gi jopur - to namba ni iwacho ni bomedore machop 16 000 000 kachopo higa 2020. Tho mek ayaki osemako jopuonj (85% mek tho e piny mar Afrika ma milambo ne nikech ayaki) kod hosiptal ma okoikore maber, maonge pesa moromo kod man gi jotuo mang'eng . ng'eng' kitanda mag hospital oting'o jotuo mani gi ayaki.

Tiend wach

- Tij chiemo e geng'o ayaki en ang'o?
- Ber thieth en ang'o?
- Ang'o momiyo tuo ni medo bedo mang'eng'?
- Ang'o kendo minyalo medo gimomiyo tuo ni medore?
- Weche mage moting'o pek mangeng' kae?
- Ere kaka weche mag piny chal gi ma kae?
- En ang'o ma kute mek ayaki kata ayaki ketho ka gidonjo e dendi?
- En ang'o ma kute mek ayaki kata ayaki ketho bang'e ka gisedonjo e dendi?

Kingruok

Ji ma odak kod kute mek ayaki/kata ayaki inyalo kony e yo mopogore kaka

1. yethe ma duoko kwan mek kute mek ayaki piny miluongo ni ARVs
2. duoko askache ma ni e dendwa kod
3. chieth mar tuoche magala gala

chieth mar ARVs ok nyal mio ng'ato ochang nikech ayaki onge gi yath. Chieth machal gi magi konyo askache ma ni e dendwa kendo gidwoko chien medruok mar kute gi kod ayaki wuon. Yien gi nyalo medo ngima mar jok mani gi ayaki. Yien gi osebedo ka golo hono nikech ngima mek jok matuo osebedo ka duogo bang' dweche ariyo chakruok chieth.

ARVs bende ni gi rach moko. Nengo gi ni malo kendo yudo gi e pinje mapodi eka dongo bende tek. Rach gi moro en ni gi hinyo dend ng'ama tiyo kodgi. Chiethruok kod ARVs sache moko ok kony nikech kute gi nyalo bedo ni giseng'iyoy kod yien go.

Chiethruok kod ARVs nyalo konyo ng'ama tuo kabisa mondo obed mangima lakini ok nyal chiedho gi. Askache mek dendwa inyalo kony kod chiemo maber.

Par ni tho mar kute/ayaki ikelo gi tuoche magalagala ma miyo askache mek dendwa bedo mayom. Ni kech wach ni, chieth mar tuoche magalagala en gima ber mogik mamedo

ngima mar joma ni gi tuo mar ayaki kata kute mek ayaki. Ka othieth ngama ni gi tuoche magala gala gi nyalo medo ngima mar joma ni gi kute mek ayaki kata ayaki wuon.

Kingruok mar MTCT

Mine mani gi kute mek ayaki nyalo mako ich to gin gi hawi mar 35% mar miyo nyithindgi kute go. Kaka ne osewach chon, chieth moko nyalo geng'o mine kik mi nyithindgi kute gi. Yath achiel minyal ti go iluongo ni Nevirapine, to inyal me mine ka podi pok gi nywol kendo bang nyuol. Yath ni nyalo duoko chien hawi mar nyathi yudo kute gi to oyudore e nengo mapiny mar \$4 USD. Yath ni itiyogago ni kech nengo ne ni piny kendo tiyo kode yot. Nitiye kembe moko ma miyo ji yethe gi nono. Gima duong' en ni mama kod nyathine onego gi ng'e ka gin gi kute gi kata ka gionge go mondo othieth gi.

Tiend Wach

- wach ane gikmoko adek ma ji man gi kute mek ayaki nyalo yiero?
- Chieth mar ARVs en ang'o?
- Ang'o ma ARVs timo?
- Be nitie chieth?
- Richo mek ARVs en ang'o?
- Be nitie chandruok moko mag tio kod ARVs?
- MTCT en ang'o?
- Nevirapine en ang'o?
- Gimaduong kuom jok moko kod ji duto e konyo geng'o medruok mar kute mek ayaki en?

Bedo dichwo kata dhako

Tuo ni ne ochako mako chuo, lakini ndalo gi tuo ni mako mon mang'eng' mohingo chuo. E higa mar 2005, ji mohingo nus ma nene oyudo kute gi ne gin mon. Ma timore nikech kaka dend mon chal, weche kaka ji odak, uchumi, dwaro gi kod kaka okau mon e kind jok moko. E chuo, ng'eng' gi yudo kute gi ka gi nindo gi mon. E higni machiegni, mon mayudo kute gi osebedo ka medore dirio iga ka iga. Iwacho ni e sekonds 20, thako achiel e pinje mapodi dongo yudo kute mek ayaki. Tij mon e ot ka gin HIV+ duoko chien kaka ginyalo yudo konyruok. Medruok mar mon bedo HIV+ iwacho ni biro nikech;

1. kaka dend mon chal. Dend mon miyo ginyalo yudo kute mek ayaki pio ka ginindo gi dichwo. Kendo mon nyalo miyo nyithindo kute mek ayaki e yo mar MTCT.
2. chik: Mon ocha e kind oganda/anyuola ni kech chik. Achaya ni nyalo bedo saa ma chuo chuno gi ni gidwaro nindo kodgi kata chwado gi. Mon moko bende ichuno ni olokre ochot to okginyal wacho ne chuo oti kod kondom saa ma gidwaro nindo kodgi.
3. uchumi: Mon osebedo ka ichuno mondo gichod nikech ok ginyal yudo tich to kendo gigeno chuo mondo okel negi pesa. Nyiri matindo koromo kod chuo madongo midembo ni "sugar daddies" mamiyo gi pesa kod gik moko mabeyo nyalo miyo gilul jogo mondo ginind kodgi.
4. Mine moko imedoga remo saa ma ginyuol to mae medo hawi margi mar yudo kute mek ayaki moloyo chuo.