

WORKING TO EMPOWER.

Translated by Iris- Peace Nagudi.

Tam ika bwutu

Kop eni ubi miyo tam wii gin ariyo:

- (a) ka geṅo ie ki family planning .
- (b) Sida ki two STD ducu.

Dit: kop eni miyo tam kom ka nywal. Dit ni gu winy ikop eni.

(Tuṅ acel) ka geṅo gamo ie

ṅo?

Ter gwoke ka gamo ie nyo geṅ ka gamo ie.

Piṅo dit?

Ka mon bwutu la co ṅat laboṅo ne donyo imuri, pe ubi gamo ie. Family Plannin me gu loko wii ne, pe tic 100%:

mon, anyim bwutu kwed la coo, tam kom:

- (a) mit iṅey ka cwinyi mito ka bwutu kwed laco ni. Pe ye pien co ni mito ka bwutu.
- (b) tic kwed gin pat me pe tye bwutu calo, naṅo dog, nyo naṅo mur. Bene dit ni iṅey can me STD.
- (c)ka imito co ni ka donyo imuri, dit ni iwaj ne ka ruku kapira. NyoNyo wu tic kwed ginmo mukene me geṅo camo ie calo ka mwonyo yat pill.

Luco ṅey ni ka gin weṅ time, itwero ka cuṅ .

Yo jwi me geṅo gamo ie.

Itye yu pol pat me geṅo gamo ie. Yo jwi ariyo tye:

bupira pa co: eni yo yot me geṅo gamo ie. Konyo ka geṅo mako STD bene. Dit ni:

- (a) nen awene kapira to.
- (b) diyo wii kapira(ento pe iwek ciṅi ka yeco ne) ci iruke. Yamo me doṅ ikapira twero ka turu ne.
- (c)kapira mito umak cun ma ber ka geṅo kwanye.
- (d) tic kwed pi nyo (KY Jelly) ka mur pi mon pe dyak aber. Ka tic kwed moo balo kapira.
- (e) mito gi tic kwed kapira lacel.

Yo me dwe: itye yo dwe pol. Me wa bi neno tin, gi lwoṅo (Standard Days Method).

- (a) yo eni ber ka mon me gamo kare gi dye ceṅ 26-32.
- (b) ceṅ lacel me kare cako iceṅ remo bino.
- (c)ikare ber, isabiti mukwoṅe(ikwene remo bino), mon pe twero ka gamo ie.

(d) sabiti me loro wii ka remo, mon twero ka gamo ie. ceŋ 5 anyim ie mon ka loko, ceŋ me ie loko, ki sabiti me lubu ie ka loko.

(e) ceŋ 20 lanyim kare, mon twero ka gamo ie.

Dit: mito gi ɲey ni mon twero ka gamo ie ikare ne(iceŋ 4 mukwoŋe).

Emergency Contraception:

yo eni te lok ni mon mwonyo yat (Emergency Contraception) lacen ka bwutu laboŋo gwokke ducu. Pe lobo weŋ me ye kwed yo eni, ki ka gi ye mito dactari ucoro waraga me ye mon ka mwonyo yat eni. Doŋ , yo jwi me geŋ o gamo ie ber kom eni. Ka loko pol, tye emergency contraception ariyo:

EC Pills: dose 2 me hormone(pill plan): cako ka mwonyo ne ceŋ 3 lacen bwutu laboŋo gwokke, lacen caa12.

Copper T IUD: me gi keto ie mon ceŋ 7 lacen ka bwutu laboŋo gwokke.

Iɲeyo ninɲ ni igamo ie?

Ka igamo ie laboŋo ka mito ne, itimo ɲo?

Ka kare ni pe bino ceŋ me bino jwi, doŋ , itwero ka bedo ie. Dit ni iɲey ni kare pe bino caa jwi, doŋ itwero ka kuro mo.

Ento itye neno mukene me nyutu ni igamo ie:

(a) ka cak remo, tye yom nyo udite.

(b) komi ka lyet ka loyo ceŋ jwi, lacen sabiti 2 komi ka loko.

(c)ka lac piŋ jwi.

Ka iwinyo ni igamo ie, cit bot dactari itim poro. Poro tye ariyo:

(a) poro me lac: eni itwero ka timo ne igan . Yeny kwene itwero ka noŋo poro eni, ka inoŋo ne, kwan coro me tye kome, itim calo coro wajo(ka itic kwede a rac, pe ubi miy ni gin weŋ). Mito ikur ceŋ mukwoŋe me kare ni bino, ka pu bino.

(b) poro me remo: eni dactari ubi timo.

Ka poro ye, doŋ mito itam ɲo me ibi timo. Noŋ ɲat me itwero ka lok kwed(calo dactari) umiy ni tam.

Bal me time jwi:

Rac: ka laco kwanyo cun ne anyim onyo liyo ie mon, mon pe twero ka gamo ie.

Ada: ika bwutu cun twero ka onyo liyo ie mon, laboŋo ɲeyo ne, me twero ka kelo ne ie.

Rac: mon pe twero ka gamo ie ka bwutu kwed la co ilacel.

Ada: mon twero ka gamo ie ika bwutu lacel kwed la co.

Rac: ka bwutu ika cuŋ , nyo mon ka bedo malo, geŋo mon ka gamo ie.

Ada: mon twero gamo ie, kabwutu tuŋ ducu.

Rac: ka lwoko muri lacer bwutu geŋo ka gamo ie.

Ada: ka lwokke lacer bwutu pe tic. Pu bi neko liyo co weŋ , ki pu bi kwany ne weŋ .

Ododo eni pe tye atir ka geŋo gamo ie:

ka bwutu ipi ma lyet; ka keto yat la jwak lak ka neko liyo co; jiro lacer bwutu; laco lacer bwutu.

**(Tuŋ ariyo)Sida ki STD:
gin aŋo?**

Achwi-HIV tye(Human Immunodeficiency Virus), me kelo ka nyayo sida. Fud pe caŋo ne. Bene pe tye neno ne ento dano mo gu bedo calo um gi lit. ka cwinyi winyo ni imako sida, cito ka poro. Itye yat me twero ka geŋo two ka nyayo ikomi.

STD-(Sexually Transmitted Diseases). Me te lok kom two ducu me imako dye bwutu kwed ŋat mo. Calo:

(a)Otego: bacteria kelo ne. pe tye ki neno ento, cun nyo mur kelo liyo me pe tye me jwi, ento ka pe gu miyo yat, twero ka nyayo ikom weŋ .

(b)Nyac muno: bacteria kelo ne. ka pe gu miyo yat twero ka balo kwo ni. Neno bino calo bur.

(c)Genital Warts: Virus kelo ne. neno pe bino con, ento bur bino lacer.

(d) pat: Chlamydia, Herpes, Hepatitis B.

ka pe iye cit bot dactari ka timo poro.

Ka geŋo:

lok 1: pi twero ka ŋeyo ka neno. ŋat me tye kwed STD twero ka nen kwo. Gwokke komi.

Lok 2: ka pe ibwutu kwed ŋat weŋ , pe twero ka mako STD.

Lok 3: ka pi mito bwutu laboŋo gwokke, tiy kwed kapira(latex). Ka tic kwed condom ber calo waneno I tuŋ acel. Dit ni iŋey ni condom me tye latex geŋo achwi.

Lok 4 : ka ibwutu jwi, cit ka poro. Eni gwoko yin ki jo me ibwutu kwed gu.