

Ndikambe nawo bwanji makolo anga za ubereki ndi zagonana?

Nthawi zonse kuyamba nkuvuta, siku phweka ayi

Izi ndi zina zomwe mungachite:

“Ndidamva wina akunena kuti (Ukufuna kukummba zoti chiani?). Kodi mukuganiza kuti zimenezo ndi zoonana?”

“Achinyamata ena ku sukulu a kuchita ... (Ukufuna kukummba zoti chiani?). Ndingakambirane nanu zimenezo?”

“Kodi nkhanu za zibwenzi zinali bwanji pa chinyamata chanu?”

“Mudadziwa bwanji kuti amai/ abambowa anali okuyenerani kuti mumange nawo banja?”



“Aphunzitsi athu adatiuza kuti (Ukufuna kukummba zoti chiani). I Ndili ndi mafunso omwe ndikufuna kuti ndikufunzeni, nditha kutero?”

KAPENA

Ngati pali nkhanu ina m'nyuzi pepala, pulogalamu ya pa waillesi kapena pa waillesi yakanema auzeni makolo anu za nkhanu ndipo mukambirane nawo.

KAPENA

Yambani zokambirana powonetsa makolo anu zomwe zalembedwa munozu, kapena zina zomwe zalembedwa mtimapepala tina ngati tomweti, funsani ngati mungakambirane zambiri potengera zomwe zolembedwa munozu.

Ndipo ngati munayamba kale zogonana, ndipo sindinu omasuka kukambirana ndi omwe mumakhala nawo, pitani kuchipatala kuti mukamve ndi kuphunzitsidwa bwino zambiri za njira zolelera komanso kudzitetezera ku HIV ndi matenda ena opatsirana pogonana!



SAfAIDS Regional Office, Zimbabwe:

17 Beveridge Road, Avondale,
P.O. Box A509, Avondale, Harare, Zimbabwe
Tel: +263 4 336 193/4, Fax: +263 4 336 195

Website: www.saf aids.net



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

**Chifukwa? Ndani?
Kuti? Chiani? Bwanji?
Kukambirana Ndi Makolo Ndi Ena
Omwe Amasunga Achinyamata Pa Za
Kugonana Ndi Ubereki**

Kodi mudadziwapo?

- * Kuti mwa achinyamata 158 million kum'mawa ndi kumwera kwa Africa, 52 amatenga kachilombo koyambitsa matenda a Edzi ka HIV pa ola lilonse.
- * M'modzi mwa atsikan asanu amakhala atatengapo mimba zosayembekezera pamene afika zaka 17 zakubadwa.
- * Mimba zosayembekezera ndi kubereka mwana mtsikana asanakhwime zili panambala yachiwiri ngati mwazina zomwe zikudzetsa imfa pakati ma atsikana a zaka za pakati pa 15 ndi 19 padziko lonse lapansi.

Achinyamata ambiri, salandira mauthenga olondola pankhani zokhudza umunthu ndi zogonana. Kuti wachinyamata akhale ozindikira bwino pankhanu ayenera kulandira mauthenga olondola komanso umphungu wokwanira.

Unyamata ndi nthawi yomwe mtsikana kapena nyamata amayamba kusintha maonekedwe a thupi lake makamaka ziwalo zoberekerana ndi zina; amasintha zochita zake, komanso amakhala ndi zikhumbokhumbo zina monga kumafuna kugonana ndi nyamata kapena mtsikana. Achinyamata ayenera kuuzidwa ndi kuphunzitsidwa bwino za zomwe zimachitika ndi kuoneka pamatupi awo akamakula, ndi cholinga choti azitha kupanga zinganizo zoyenera pankhani za umunthu ndi kugonana pa moyo wao.

Maphunziro oyenera komanso okwanira okhudzana ndi za umunthu ndi kugonana ndi amene amaperekedwa kwa achinyamata panthawi yoyenera potengera ndi msinkhu wao. Maphunzirowa kapena zokambiranazi zimakhudza mitu ngati iyi: Nkhani za zibwenzi, zikhulipiro, zoganiza zao, luso lachibwadwidwe kapena lochita kuphunzira, chikhaliidwe, za ufulu wa chibadwidwe, makulidwe, zochita zao, komanso za kugonana ndi ubereki.

Dziwani kuti zogonana ndi ubereki zimafunika kuti achinyamata azizidziwa bwino; azikhala ndi luntha komanso azipeza thandizo losiyanasiyana kuchipatala NDI kutinso azitha kupanga ziganizo zolondola paiwo wokha pa zogonana ndi ubereki.

Nchifukwa chiani kumakambirana?

Nkwabwino kukambirana zomwe mukuona ngati nzochitsa manyazi panopa, kusiyana nkuti mudzanong'oneze bondo mtsogolo mutatenga HIV kapena wondeka wanu ali ndi mimba yosayembekezera!

Pali zifukwa zambiri zabwino zoti inuyo muzikambirana ndi ndi makolo anu kapena ena omwe amakusungani pa nkhani zogonana ndi ubereki.

Ayeseni lero ngati ali omasuka pankhanizi powaonetsa kapepalaka, kapena mutsirireko ndemanga pa pulogilamu yomwe mudaonerapo yokhudzana ndi nkhani zimenezi. Ngati sakumasuka kukamba nanu, ganizani za wachinasi kapena munthu wina amene mukuona kuti atha kukuthandizani amene inuyo mumamulemekeza monga: Azakhali, amalalume, aphuniztisa anu kapena a chipatala a m'dera lanulo.

* Dziwani kuti makolo, anasi, ndi anthu ena akufuna kwabwino ndi okhawa omwe angakupatseni mauthenga olondolo komanso oyenera potengera zaka zanu zakubwadwa.

* Ndi okhawa amene amakufunirani zabwino ndi kuti musapeze Mavuto.

* Mukamamasukirana ndi makolo kapena achinasi anu mudzatha kumvetsetsana bwino; choncho padzakhala kosavuta kukambirana za makulidwe, zogonana komanso ubereki ndi zina nkhani zikuluzikulu zomwe zimakuvutani.

Ndilankhule ndi ndani?

Kumakhala kosavuta kukamba ndi kholo limodzi kusiyana nkuti muyambe kukambirana ndi onse pamodzi. Atsikana amamasuka ndi amai awo pamene anyamata amamasuka ndi abambo awo ngakhale kuti izi sikhala choncho nthawi zonse. Muyenera kuganizira kaye kuti kodi ndi kholo liti lomwe mungamasuke kukamba nalo za kukhosi pa nkhani za kugonana ndi ubereki, poganiziranso ngati kale mudakambiranapo nkhani za chinsinsi.

Ndilankhule nawo kuti?

Kusankha nthawi ndi malo oyenera ndi zofunika kwambiri ngati mukufuna kuti zokambirana zanu ziyende bwino.

Osayamba zokambirana ndi makolo kapena wachinasi wina aliyense pamene ali ndi ntchito zambiri, otangwanika, wakhumudwa ndi zina kapena pamene maganizo ake ali kwina. Sankhani nthawi ndi malo abwino oti nonse mukambirane modekha.

Kapena afunseni ngati angathe kuyenda mowongola miyendo, kuphika kapena kuchita china chake kwinku mukukambirana nkhani za kuipa kogonana pakati a chinyamata zndi za ubereki.

Zomwe mungakambirane nawo

- * Zokakamizidwa ndi anzanu kuti muyambe kukhala ndi zibwenzi.
- * Zokakamizidwa ndi anzanu kuti muyambe zogonana.
- * Kufunika kopita ku chipatala kukayezetsa ndi kuona ngati mthupi muli bwino.

Ndikambirane nawo ziti?

Uwu ndi mwayi wanu waukulu woonetsa kuti tsopano ndinu wodalarika, wodzisamalira pa moyo wanu, wozindikira pankhani zogonana bwino ndi kuipa kwake, ndiponso kuti mutha kupanga chiganizo choyenera panokha pa nkhani ngati zimenezi kuti simungayambe zogonana musanalowe m'banja.

- * Auzeni kuti cholinga choti mukambilane nawo ndichoti mukufuna kudziwa bwinobwino za kugonana ndi ubereki; osati kuti mukufuna kuyamba kumagonana ndi ena ayi.
- * Nenani zoono, musamale makambidwe anu ndipo muchite zonse mwaulemu.
- * Kambani zosonyeza kuti mukufuna mutadziwa nthawi imene wachinyamata amayenera kuyamba zogonana; za njira zolelera, zoti angapewe bwanji mayesero osiyanasiyana monga kuyamba zogonana, zakapedwe ka matenda opatsirana pogonana ndi HIV ndi zina zotero.

