

# **OMAPUKULULO GE NASHA NOVETA YOKU NGAMBEKA EKWATO ONKONGA**



**Legal Assistance Centre**

Namibia

2010

Omapukululo gelii membo ndika otaga fatulula oveta Yokukandeka Ekwato nkonga, 2000 (Oveta 8 yo 2000) noveta yo kuKandeka Okulonga Uulunde yagwedhelwa, 2000 (Oveta 7 yo 2000). Embo otali fatulula oveta ompe melaka tali uvika ko, lyo otayi gandja iiholelwa opo wuveko nawa.

Opena ishewe okambo okashona koveta ompe hoka taka fatulula iitsa mbi ya simana.

**Enyolo:** Dianne Hubbard

**Omundongeki:** R. Shipiki

**Omathano:** Nicky Marais

**Layout:** Perri Caplan

**Oshinyanyangidhwa ko:** John Meinert Printing

**Omunyanyangidhi:** Legal Assistance Centre

**Omapandulo:** Omishangwa dhimwe dhili membo ndika odha kuthwa mokambo taka ithanwa Aakiintu nEkwato nkonga, hoka kali ka nyanyangidhwa tango ko Federation ya Kiintu aaNamibia, ehangano lya Kiintu lyukuumwe ne hangano lyo hahende mo Namibia, oka nyanyangidhwa olutiyali kehangano lyo Legal Assistance Centre.



© Legal Assistance Centre  
PO Box 604  
Windhoek  
Namibia

Ongodhi: 061-223356  
Fax: 061-234953  
Email: [info@lac.org.na](mailto:info@lac.org.na)  
Website: [www.lac.org.na](http://www.lac.org.na)

An Adobe Acrobat (pdf) version of this publication is posted on the LAC website.

Okambo otaka vulu okulongithwa oshaali, nelalakano lyoku gandja elongo, ngele omushangi a tseyithilwa.

**Reprinted** 2010

# OSHIKALIMO

<b>EFALOMO .....</b>	<b>2</b>
ONTENTEKELI HAPU .....	2
UUDHIGU WE KWATO NKONGA MO NAMIBIA .....	2
OMILOMBO DHINA SHA NEKWATO NKONGA .....	3
 <b>OVETA OMPE YI NASHA NEKWATO NKONGA .....</b>	 <b>6</b>
OSHITYA SHI KALEKELWA .....	6
EKWATO NKONGA OSHIIKE? .....	7
OMVUULA DHO KU ZIMINA .....	12
EKWATO NKONGA MOONDJOKANA .....	13
EEGELO LYO PAUFUPI .....	14
OOMPANGO DHU MBANGI .....	16
OSHINAKUGWANITHWA SHOWINA SHA NAKUPANGULA .....	21
OKWIIFUTILAMO .....	21
UUMWENE .....	23
EKWATO NKONGA NOMBUTO YOHIV .....	25
 <b>OMAPULO HAGA PULWA OLWINDJII GE NASHA NEKWATO NKONGA .....</b>	 <b>26</b>
 <b>SHOKA TO VULU OKUNINGA NGELE OWA KWATWA ONKONGA .....</b>	 <b>29</b>
KALA WUNA UUMBANGI .....	29
INDA KO POLISI .....	30
INDA KO NDOHOTOLA, KO KAPANGELONA, NENGE KO SHIPANGELO .....	32
NGELE OWUNA EPUNDA, OKUZA MEKWATO NKONGA .....	33
OMUTUMBA GWO KUUVA OKWIIFUTILAMO .....	33
OMPANGU .....	34
OOFUTO .....	36
 <b>NKENE AANTU HAYA YA MUKULA KEKWATO NKONGA .....</b>	 <b>37</b>
IIZEMO YEKWATO NKONGA .....	37
OONKATU DHOKU YAMUKULA .....	39
 <b>NKENE TO VULU OKUKALA KUUME KOMUNTU A KWATWA ONKONGA .....</b>	 <b>41</b>
 <b>OPENI TO VULU OKU MONA EKWATHELO .....</b>	 <b>44</b>

# EFALEMO

## ONTENTEKELEHAPU

Oveta ompe yekwato okonga ha yi ithanwa Oveta yo ku kandeka ekwato nkonga, oyeya miilonga mo Namibia mu June 2000. Oveta ndjika oyo yimwe ya huma komeho shinasha nekwato nkonga muuyuni.

Oveta ndjika oyina efatululo lyo kukwata onkonga ndyoka lya gandja egameno enene kaalumentu nakiintu, aakadhona, naamati. Oya tulapo omageelo omadhigu taga dhengele nakukwata onkonga, no ya tulapo ondjindikila onene shina sha no kwiifutilamo kwaamboka ya ninga omuyonena gwe kwato nkonga. Oyina oompango ndhoka hadhi ningi ompangu ya nakuningilwa uuwinayi ohwepo. Oyina wo oompango dhoka tadhi gamene iiholekwa ya nakukwatwa onkonga

Okambo haka okena uyelele wuna sha noveta ompe, no molwashike oveta ndjika yi na oshilonga. Okena wo omauyelele agehe ko mbinga yuudhigu we kwato nkonga mo Namibia, omauyelele kutya owuna okuninga shike ngele owa kватwa onkonga mo

Namibia, nenge oto vulu oku yambidhidha  
ngiini naku kватwa onkonga.

Opo efatululo lyoveta ndjika lyi kale lya yela okambo haka oka longitha iitya yi gwanapo, no katumbula lela iilyo yolutu iholekwa. Tu kwatha ku kale wa kumwako, nenge wuuve nayi. Oveta yoyene na yo oya longitha iitya mbika. Shaashi ekwato nkonga omuyonena omunene, ka pena oku kala epiyagano me fatululo kutya ekwato nkonga oshike.



## UUDHIGU WE KWATO NKONGA MO NAMIBIA

Mo Namibia omu na uudhigu uunene wekwato onkonga. Iipotha yi vulithe po 700 ye kwato nkonga, ne kambadhalo lyo ku kwata onkonga ohayi lopotelwa opolisi ya Namibia kehe omvula. Aanongo oyitaala kutya gumwe owala gwo maakwatwa onkonga kuza mo miyalu omiilongo mbali ngoka ha ga ningwa ha lopotele opolisi. Shika otashi tii udhigu we kwato nkonga mo Namibia owa guma aantu oyendji shi vulithe omiyalu shi tadhi gandja. Ohashi vulika aalumentu naamaati ya kватwe onkonga, nenge ya thiminikilwe omulalo, ihe olundji aakulukadhi naakadhona oyo ha ya ningilwa omuyonena nguka, nenge ya thiminikilwe omulalo.

Ekwato nkonga oha li holoka pa mikalo dhi ili no dhi ili. Ohashi vulika ekwato nkonga li ningwe omutenya nenge uusiku. Ohashi vulika ekwato nkonga li holokepo po mahala taga landula, mo magumbo, pomatale, pooha dhopate, moosikola no mo mahala go ku dhanena. Ohashi ningwa mokati kiigwana ayihe, mo Namibia, mo mikunda, mo ndolopa, muushimba no muushamba.

Omapeko go mpangu otaga ulike kutya uunona woomvula ina dhi thika pu yimwe, naakulupe yomvula 85 oya kватwa nkonga. Naakulukadhi yena omategelelo geli po ku valwa oha ya kватwa onkonga. Shika otashi ulike kutya ekwato onkonga iha li ya po, shaashi nakukwata onkonga a shongwa. Ekwato nkonga omuyonena go kuulika oonkondo, *hagu longitha omulalo ongo omatati*.

Elalakano lyo ku kwata omuntu onkonga, oku mu lengtha no ku mu sitha ohoni. Ekwato nkonga ohali ningi omuntu a kale afa oshinima sha nathangwa. Ohashi ningi mboka ya kwatwa onkonga yiikalele nenge ya kale yu uvite uumbanda, nenge ya fa inayi ihwapo. Mboka ya kwatwa onkonga oha ya kala yu uvite ya kanitha sha etaya kwatwa kombepo yo luhodhi no kuninga omwenyo omuwinayi.



Ekwato nkonga oshinima oshiwinayi hashi yo nagula ongushu ne simaneko lyo muntu. Ope na ekwatathano po kati ka nkene aakiintu ya talika ko moshigwana no muyalu gwo kukwatwa onkonga. Molwashoka aantu oyendji mbo ha ya kwatwa onkonga aakiintu, miigwana moka muna uuthike pamwe pokati kaalumentu nakiintu omuna omiyalu dhili pevi dhe kwato nkonga.

## OMITOTO KOMBINGA YE KWATO NKONGA

Aantu yamwe mo shigwana shetu oyiitaala mo mitoto dhi na sha nekwato nkonga unene tuu ekwato onkonga lyaakiintu. Mpaka ota pu landula yimwe yo miholelwa:

- Aakiintu oha ya “tindi”, ihe mo shili otaya “zimine”.
- Aakiintu me holamo oha ya tyapula ekwato nkonga.
- Aakiintu oyo yafa ya eta po ekwato nkonga mo lwomizalo dhawo, no kwiihumbata kwa wo.
- Ekwato onkonga iha li longitha shili oonkondo, omulalo owala gwa piyagana.
- Aakiintu oha ya zimene omulalo, ndele ta ya katya oya kwatwa onkonga.

Omitoto dhimwe dhi na sha nekwato onkonga odhili mo mapandja ta ga landula.

Omitoto dhi na sha no kukwatwa onkoga ohadhi ningi nakukwatwa onkonga oye a pewe ondjo pe ha lya nakukwata onkonga. Nakukwatwa onkonga iha uvika ko, ye iha silwa ohenda ngele opolisi, oonakupangula, aahungimwenyo, naalongi yuunamiti ngele na yo oyiitaale omitoto ndhika. Ngele aakwanezimo nookume na yo oyi taala omitoto ndhika, ita ya vulu oku yambidhidha nakukwatwa onkonga. Ihe na nakukwatwa onkonga ngele okwiitaala miifundja mbika ota ka kala ena uudhigu no mayiyuwo ge molwashoka ota kala uuvite ohoni ye otipe ondjo. Iifundja mbika ohayi tsu omukumo omuyonena gwe kwato nkonga, naantu mbo ya ninga omuyonena opo yiipopile

Oveta onkulu yo kukwata onkonga oya li yi na omakankameno ga za mo mitoto dhika. Omolwashoka shali sha simana opo oveta ndjika yi lundululwe. Oveta ompe ota yi ka yambidhidha oshigwana opo shi ku themo mo mitse dha wo omitoto ndhika dhi na sha nekwato nkonga Oma lundululo go veta ogo awike ita ga lundulula nkene aantu ya talako iinima mo shigwana, ihe oma lundululo go veta oha ga vulu oku tuma oma tumwalaka, no mathaneko kutya iifundja yi na sha nekwato nkonga itayi pitikwa we koveta ye tu no mpangu wo.

# OMITOTO DHI NA SHA NEKWATO NKONGA

OMITOTO	IIZEMO	OSHITSA
Nakuninga oshipotha oye ena ondjo a kwatwe onkonga.	Ondjo oha yi ningi ya nakukwatwa onkonga eta yi kuthwa nakukwata onkonga.	Okukwatwa onkonga omuyonena ta gu longitha oonkondo no mulalo ogo ilwiitho. Aantu yi ili noyi ili oha ya kwatwa onkonga mo ma hala gi ili nogi ili. Omuntu iha pula akwatwe onkonga ngele oye a zimine, ngele oti humbata no mbili, nenge azala omu zalo gwi ilile, nenge ta ende pa mukalo ina gu taambwako ko shigwana ano omukalo go ku hiya.
Aakadhona aawananaawa aagundjuka ya zala oombwiila oyo ha ya kwatwa onkonga. Aakadhona yoombepo oombwiinayi, nenge oombwanda odho wala ha dhi kwatwa onkonga.	Aantu oye na eitaalo kutya aakiintu yuukwatya woontumba oyo ha ya kwatwa onkonga. Aakiintu mbaka oha yi ipe ombedhi sho ya ningilwa omuyonena. Onkene iha ya lopota iipotha mbika, nenge ya indile ekwatho ku yalwe. Ohaya kala ya sa ohoni.	Aakiintu naalumentu oha ya vulu oku kwatwa onkonga, ka shi na mbudhi kutya oku na omvula ngapi. Aakulupe, aanona, nuuhanana tawu yama oha ya kwatwa onkonga.
Aantu oha ya kwatwa onkonga ngele ota ya ende oyo awike, uusiku, mo milema, nenge mo ma hala ga nika oshiponga. Ngele oya kala mo magumbo nena oya gamenwa.	Omitoto ndhika oha dhi piyaganekе uuthemba wo mukiintu oku enda ngashi a hala. Shika osha hala okutya, ando omukiintu okwa li “me hala lye” ando ina kwatwa onkonga. Shika ota shi humitha ko meho oma dhiladhilo go kutya omukiintu iha kwatwa onkonga meni lye gumbo lye, nenge ko musamane gwe.	Ekwato onkonga mo Namibia ohali holoka poompito odhindji, ka shi na mbudhi kutya uusiku nenge omutenya. Naakiintu ya kotha moombete dhawo mo magumbo oha ya kwatwa onkonga. Oma konakono ga ningwa mo Namibia ota ga ulike kutya gumwe gwo mu yatatu mbo ya kwatwa onkonga, oya kwatelwa onkonga mo magumbo ga wo, nenge me gumbo lya naku lopotela oshi potha.
Ekwato nkonga oha li ningwa kaantu ya shiwi. Ngele iho popi naantu ku ya shi owu li me gameno.	Aantu mboka ye shi naku mukwata onkonga oha yi ipe ombedhi. Oha shi kala oshi dhigu ku yo oku taambako kutya naku mukwata onkonga, omu kwanezimo, nenge omu holike gwe. Aantu ya kwatwa onkonga ko muntu ye mushi oha ya kwatwa kuumbanda, kutya ka pena ngo ti itaala ehokololo lya wo, nenge kutya naku mukwata onkonga ota kala ena onkone.	Opolisi ya Namibia otayi tii, omakwato nkonga ogendji mo Namibia oha ga ningwa kaantu ye shaathane nawa ngashi omu kwanezimo, ookuum, nenge omuntu eshi wike nawa ka akwanezimo. Opolisi otayi tengeneke kutya gumwe, owala go maantu omilongo mbali ha ya lopota iipotha ya wo ko polisi. Opolisi oyiitaala kutya shashi aantu mbo ha ya kwata onkonga oye shiwi nawa, iipotha ihayi lopotwa.
Ke he gumwe ta kamba dhala oku lwitha ekwato nkonga, ota vulu oku li yanda. Omuntu iha kwatwa onkonga ka shi shi pa halo lye mwene.	Aantu ihaya iitaale kutya opwali ekwato nkonga ngele omuntu ina monithwa oshiponga, nenge ngele ka pe na ilalo, nenge ozindo. Naku lopota oshipotha ina kambadhala oku lwitha ekwato nkonga.	Oonaku kwata onkonga ohaya mbandameke naku kwatwa onkonga, no ma tilitho ge dhipago ngele okwa ka mbadhalo oku mulwitha. Mo Namibia oonaku kwata onkonga olundji oha ya longitha oombele oku mbandameka. Oma kwato nkonga ogendji oha ga ningilwa aakiintu kaalumentu ye na oonkondo ye ya vule. Shika otashi ti onaku kwatwa onkonga oyendji ota ya vulu aantu onkondo no nando ke na iilwithe, uunene tuu ngele osha kwatelamo aanona, aagundjuka no nando ka pe na iilalo. Oonaku kwatwa onkonga oyendji oha ya ka la yena uumbanda wo ku monithwa oshiponga nenge we so.
Oku kwatwa onkonga oha ku holoka po owala moondolopa.	Aantu yo mo mikunda mba ha ya lopotele iipotha iha ya itaalwa.	Ekwato nkonga oli li mo Namibia ayihe, ekwato nkonga mo mikunda ihali lopotwa molwashoka ka pe na ombelewa yo polisi, nenge okapangelona, nenge molwashoka aakwanezimo ya na kukwatwa onkonga oya ninga etokolo ya pondole uudhigu naakwanezimo ya na ku mu kwata nkonga ka pe na opolisi.

# OMITOTO DHI NA SHA NEKWATO NKONGA

OMITOTO	IIZEMO	OSHITSA
Ekwato nkonga osho oshinima sho pakathimbo, omuntu iha vulu okwidhidhimika, no ku mona uutoye wo mulalo po kathimbo oha shi holoka ngele omulumentu a kwatwa ko hula, ndele ngele okwa mono okakadhonana okawanawa no kaagundjuka iha vulu okwidhidhimika.	Iifundja mbika oha yi tula ombedhi mu naku kwatwa onkonga ,nenge mu na ku lopotela oshipotha. Oshigwana oha shi dhiladhila kutya na kukwata onkonga kali eshi shi taningi. Ohashi gandja oonkondo ku na kukwata onkonga a ninge omuyonena natango ko muntu gulwe.	Ekwato nkonga, omuyonena gwo kuulika oonkondo, ha gu longitha omulalo ongo oshilwitho. Onaku kwata onkonga oha ya ludhike omaiuvo ga wo kutya oyali ya geya, ye uvite uitondwe, oku sitha ohoni nenge oku shundula, iha ya ti uutoye wo mulalo wo pa ka thimbo. Ekonakono lya ningwa maalumentu ha ya kwata onkonga mo South Africa olya mono ku tyo ka shali nando opelesenda 6% ya gandja omatompelo go mulalo ogo ngeno ye ga ningitha omuyonena na ka shili nando opelesenta 40% ya ti oya mona mo uutoye me kwato nkonga.
Oonaku kwata onkonga, aantu ka yeli nawa mo mitse yena ohula, nenge ohula yawo ka yi ya kutitha nenge ya uve ombili. Aantu owala ka yeli nawa mo mitse, nenge aapwidhi oyo ha ya kwata aantu onkonga.	Aantu iha ya itaale kutya omuntu gwo kolela, ye ohi humbata pa mukalo gwo kolela ota vulu oku kwata onkonga. Olwindji oha ya kala ya tegelela na ku kwata onkonga a kale ena uukwatya wili wo wina, tawu vulu oku monika.	Oonaku kwatwa onkonga aantu yena ongushu yena ehalo lyo mulalo lyo kolela. Oonaku kwata onkonga oye na aakulukadhi, naakadhona ya wo. Eyoloko pokati ka na ku kwata onkonga naantu yalwe osho wala shoka kutya naku kwata onkonga oku na uukwatya wo ku longitha oonkondo, no ku na ondjahie nenge ongeyo. Elalakano lyo ku kwata onkonga ondjahie nenge ongeyo, ka yi shi omulalo.
Aantu, unene tu aakiintu oha ya ka lopota iipotha yiifundja ko polisi.	Aantu itaya iitaale omukiintu ngoka tati okwa kwatwa onkonga. Shika ota shi ka eta opo aakiintu yaakwata kwate omanga ina ya lopota oshipotha. Omitoto ndhika ohadhi ningi opolisi yi yamukule nenge yi konakone iipotha pa mukalo gwiili. Ngele opolisi itayi iitaale ehokololo lyo mukiintu, itayi konakona yi tulamo mo shipotha, shika ohashi ngambeke ompito ya naku ninga omuyonena aye kondholongo.	Ekonakono lya ningwa mo America ota li ti, iipotha inene yo muyonena ha yi lopotwa omutoto oyi li po pelesenta 2%. Tashiti no mekwato nkonga ota mu fekelwa opelesenta 2% yo mitoto. Yo miipotha mbi ha yi lopotelwa oyo ka yina oma kankameno.
Ka shi shi oshi dhigu okuulika kutya naku kwata onkonga oku na ondjo. Omuntu ina ya ko polisi ina kwatwa shili onkonga. Ngele naku kwata onkonga ina mo niwa ondjo mo mpangu, na ku mu lopota okwa li ta fundju.	Aantu ihaye shi uvuko kutya ope na omatompelo ogendji, iha ga fala na ku kwatwa onkonga ko polisi, nenge a holoke mo mpangu. Oha ya dhimbwa kutya ompangu olundji ohayi uvitha na ku lopotela oshipotha a kale afa oye ta pangulwa. Aantu oha ya si uunye omuntu ina ka lopotela oshipotha sho ku kwata onkonga ko polisi, okutya omuntu okwa kwatwa nga shili onkonga ngele na ku mu kwata onkonga ina monika ondjo.	Mo veta onkulu, Epangelo olya li lina okuulika kutya "omuntu ina zimina", sho ka shi shi oshinima oshi pu. Oshi dhigu okuulika, sha shi ekwato nkonga ohali ningwa, kapena uumbangi, sho una lumwe umbangi wo pa wu namiti inawu go ngelwa me landulathano. Ompangu una lumwe ka yi na nenge, ina yi etelwa uumbangi wa gwana, wu ya mbidhidhe opo na ku ninga omuyonena a monike "ondjo" nando ekwato nkonga olya holoka po mo shili.
Extra row reserved for splitting of row above		
Ekwato nkonga omuyonena gwa guma owala aantu aashona.	Aantu ina ya itela kutya ekwato nkonga oha li vulu oku holoka, ma kwa shigwana nenge mo mikunda dha wo, nenge omuntu omu shiwikile nawa.	Ngele owa tala mo Namibia a kalimo mo shilongo oye na omu yalu guli po mbanda gwe kwato nkonga. Ekwato nkonga oha li gumu wo aantu ina ya kwatwa onkonga yo yene (unene aakiintu) shashi oha ya kala yeli muumbanda.

*Oshinyanyangidho shika osha kuthwa etashi gwedhwa ku za mo shinyanyangidho hashi longithwa ke hangano Lyu kuumwe waKiintu (Women's Solidarity).*

# OVETA OMPE YE KWATO NKONGA

## OSHITYA SHIIKALEKELWA

### **“Na ku ninga Oshipotha”**

Ka shi shi oshi wanawa ngele oto popi omuntu a kватва onkonga kutya “okwa mona iihuna”. Oshitya shika ka shi shi oshi wanawa. Oshafa sha hala kutya na ku kватва onkonga, okwa kuthwa oonkondo mo nkalamwenyo ye ayihe. Aantu yamwe oha ya longitha oshitya “omuntu a hupa me kwato nkonga” opo ya thinde kutya omuntu nguka okwa za muudhigu uunene eta hupu, onkalamwenyo ye oyuuka ko meho. Oveta ompe ohayi longitha oshitya sho pokati kutya “na ku ninga oshipotha”, komuntu ngo a kватва onkonga no nando omuntu ngoka ina ninga oshipotha.

### **“Na ku ninga Omuyonena”**

Oshitya na ku kwata onkonga ka shina oku longithwa sigo omuntu a monika ondjo ko mpangu. Omanga ina monika ondjo oshi hwepo oku popya ko mbinga “ya na ku ningilwa oshipotha she kwato nkonga”. Ka shi shi oshi pu oku longitha iitya mbika iyali ngele ota ku popiwa ko mbinga ye kwato nkonga. Oveta ompe oha yi longitha oshitya “na ku ninga omuyonena”.



# EKWATO NKONGA OSHIKE?

## Oveta onkulu

Oveta onkulu oya li ha yi fatulula ekwato nkonga kutya, oku lala no mukiintu, ka shili pa veta, ina shi ziminwa ko mukiintu, pa halo lya na ku kwata onkonga. Efatululo ndika olya li li na oma ngambeko ogendji:

- (1) Ka shali tashi vulika omulumentu, nenge omumati a ninge oshipotha she kwato nkonga.
- (2) Ka shali tashi vulika omukulukadhi a ningile omusamane gwe oshipotha sho ku kватва onkonga, molwashoka omulalo pokati kaahokanathani, ogwa li gwa taambwako onga “guli pa veta”.
- (3) Epulo lyali lya simana mo veta onkulu olya li kutya, omukiintu okwa zimina. Epulo ka lya li ha li tala koonkondo ne thiminiko ndjoka lya longithwa ku na ku kwata onkonga. Shika oshali she eta opo omukiintu ngoka a kwatwa onkonga oye ha pulwa omapulo mo mpangu shi na sha no ndjokonona ye yo pamulalo, ne ihumbato lye, kutya okwa li a zala shike nenge okwali taningi shike na naku mukwata onkonga. Olwindji omukiintu ngoka a li a kwatwa onkonga okwa li uvite afa oye ta pangulwa.
- (4) Mo meho go veta, ekwato nkonga olya li owala ha li holoka po ngele omulumentu a lala omukiintu panyama. Omikalo dhilwe dho mulalo (ngashi ethiminiko lyo ku latha aalumentu nenge, omashenge, nenge etu lomo lyiinima yilwe miilyo yo paumwene) kadha li dha taambwako onga ekwato nkonga. Odhali owala dha taambwako onga ekwato ko lutu lye nayi tali lulumike. Ngele oshi lyo sho pamilalo sho mulumentu ina shi kwa tathana no shilyo sho mukiintu, na ku ninga omuyonena kali ha pangulwa, nonando aanona aagundjuka. Molwashoka ka shali hashi vulika okuulikwa, kutya ekwata nkonga.

## Oveta ompe

Oveta ompe otayi fatulula ekwato nkonga onga omuntu ta thiminike nenge ta longitha oonkondo dho wina opo aye mo mulalo. Opo tuuveko nawa efatululo ndika otu na oku tala kutya iitya mbika “omulalo” “ne thiminiko” ota yi ti ngiini.



## **“Elongitho lyo mulalo”**

Efatululo lyo mulalo olya kwa telamo iinima yo paumwene yo mulalo:

- **Etulomo lyuumentu muukiintu wo muntu gulwe nonando etulomo kashona owala.**

Ina shi pumbiwa uulike kutya uulumentu owa ya muukiintu. Osha gwana okuulika kutya uulumentu owa ya nando opondje yo mukiintu, shika osha simana unene tuu ngele uunona, uukadhona wa khatwa onkonga na ku kwata onkonga ke na oku ethwa owala. Molwashoka oka nona oka kadhma okali okashona opo uulumentu wu ye mo lela mu ko.

- **Etulomo lyuumentu mo kana nenge pokati ko matako go muntu gulwe.**

- **Etulomo lyo shilyo kehe muukiintu nenge pokati ko matako.**

Oshi holelwa, ngele owa tula onyala, nenge oshi kaha shoye, nenge elaka puukiintu nenge pokati ko matako ota shi ta li kako onga, eihumbato lyo mulalo.

- **Etulomo lyo shilyo sho lutu sho shi namwenyo muukiintu nenge pokati ko matako.**

Oshi holelwa, oku tula uulumentu, nenge elaka lyo mbwa mo mukiintu nenge pokati ko matako go muntu gulwe otashi tali kako onga eihumbato lyo mulalo.

- **Etulomo lyo shinima kehe muukiintu nenge po kati ko matako (ka kele owala ko ku tula iinima muukiintu nenge pokati ko matako ngele otashi ningwa pa landulathano lyuunamiti nenge we pango).**

Oshi holelwa, ope na iipotha yaantu ya khatwa onkonga ya tulwa omakende nenge iiti yiikombe.

- **Elatho nelaka lyo kupendula iilayo yo mukiintu**

- **Kehe omuhingo go ku pendula iilayo yo paumwene**

Shika osha khatelamo oku dhanitha iilayo noonyla nenge oku thiminika na ku ninga oshipotha iiningye mwene.



Omaludhi galwe ge thiminiko lye pamulalo inaga kwatelwamo me fatululo, lye kwato nkonga, otaga longithwa onga ekwato ko lutu lye nayi. Oshiholelwa, itashi kala ekwato nkonga ngele omuntu okwa nyenge omagundji gwo mukiintu, ka shi shi pahalo lye, nenge a thiminike elaka lye mokana kwa mukwawo. Omaludhi ngaka go ku thiminika omulalo omuyonena gwe kwato ko lutu lye nayi.

## **“Ethiminiko moonkalo dhiili”**

Efatululo lye thiminiko moonkalo dhiili odha kwatelamo ethiminiko, elongitho lyoonkondo, embandameko, noonkalo dhoka tadhi pe omuntu gumwe oonkondo kadhi shi dho pauyuuki ku mu kwawo, nadho odha kwatelamo. Ka kele koonkalo dha tumbulwa mpaka, otashi vulika dhi kwatelemo omaludhi galwe ge thiminiko inaga tumbulwa pa veta.

- Oku longitha oonkondo nenge oku mbandameka na ku ninga oshipotha nenge omuntu gulwe ka shi shi pa halo lye**

Oshiholelwa sho kulongitha oonkondo nenge oku mbandameka omuntu gulwe onga ekwato nkonga, ongashi omulumentu ta tameke oku dhenga okanona ko mukiintu etati, ita etha oku dhenga okanona omanga omukiintu ina ya mo mulalo na ye.

- Embandameko lye ku longitha oonkondo ku na ku ninga oshipotha nenge omuntu gulwe**

Embandameko ina li pumbwa li popiwe niitya. Oshiholelwa ngele omuntu okwe kuulike no ndjembo nenge ombele ndele ita popi sha, etumwalaka olya yela.

- Embandameko lye kumonitha oshiponga, ka shi shi olutu ku na ku ninga oshipotha nenge omuntu gulwe monkalo ta yi shi ningi oshi dhigu ku na ku ninga oshipotha a ekelehi omaopopyo go ku mbandameka**

Embandameko ndika olya kwatelamo omuntu ta mbandameke mukwawo kutya ota yo nagulapo uuyamba we ngashi egumbo lye. Etilitho ndika otali vulu okweeta po ekwato nkonga monkalo moka na ku ninga oshipotha ka li ena nkene ta vulu, kakele owala a tambeko opo aye mo mulalo.

Oshiholelwa, na tutye omukadhona nomumati gwe ta ya yi pe hala, ngashi nando omoshana, ka muna aantu eta ya tameke okwiihupita nenge okwiilatha ko milungu. Omumati okwa ha la omukadhona gwe ya ye mo mulalo eta ti ngele omukadhona ina hala otemweetha ende aye ke gumbo oye awike. Omukadhona etiitaale shaashi oshi hwepo aye mo mulalo no mumati gwe shi vulithe a ponokelwe nenge a kwatwe nkonga ko muntu gulwe. Kutya nee omukadhona sho iitaale mo nkalo ndjoka, uuyuuki wo shinima sha tya ngeyi otawu talwa mo mukalo ngoka ngashi ehala mpoka ya li kutya olya li ko kule naantu ngiini, no madhiladhilo go mu kadhona pe thimbo ndjoka.

Na tutye omulumentu ota mbandameke omukiintu gumwe kutya ota lombwele omukunda aguhe kutya ye oha yi mo mulalo mo lwo shimaliwa, nenge oha futitha aalumentu ya ye mo mulalo ngele ina zimina aye mo mulalo na ye. Ita shi kala shili pauyuuki opo omukadhona nguka iitaale aye mo mulalo, ye ta ka ninga oshipotha sho ku kватwa onkonga. Otashi kala oshi hwepo ngele omukadhona ayi ko polisi eta ningi oshipotha she kambadhalo lye ku nyateka edhina lye. Ngele okwa tsikile no ku mbandameka omukadhona, ota vulu oku mu futitha nenge emu ningile oshipotha she nyateko lye dhina nenge oshipotha sho muyonena no ku shundula.

- **Na ku ninga oshipotha oku li kohi yo mvula 14 na ku mu ningila omuyonena omukuluntu ku ye nomvula 3**

Mo shipotha sha tya ngika ina mu pumbiwa mu holoke ethiminiko nenge embandameko. Eyoloko moomvula olya gwana okuulika nenge oku fatulula kutya omuntu ngoka omukuluntu evule omu kwawo, no kwa heka ngoka omushona. Omulalo pokati kaanona ye na omvula dhi thike pamwe inadhi taambwako onga ekwato nkonga.

Oveta yetu yo muyonena otayi tii uunona wo mvula 14 oha wu tameke oku yolola pokati ko shinima shili mondjila naashoka sha puka. Osha hala ne kutya omuntu ngele oto longitha omadhilaadhilo guukilila, oshi na oku taambwako kutya uunona wu li kohi yo mvula 14 ina wu koka na tango mo madhiladhilo opo uuzimine omulalo no muntu omukuluntu.

- **Na ku ninga oshipotha oku li moondholongo ka shili pa veta**

Oshiholelwa, shika oha shi vulika ngele na ku ninga oshipotha okwa kwatwa po ombambyona. Oha shi holoka wo ngele na ku ninga oshipotha okwa mangwa ka shili pa halo lye, ngashi ngele omusamane a patela omukulukadhi gwe me gumbo lya wo ete mu thiminike kaakale me kwatathano naantu yalwe.

- **Na ku ninga oshi potha oku li**

- **oshi lema nenge ke li nawa mo mutse**
- **a kolwa nenge, anwa omiti**
- **a kotha**

**ndelete kuuvite ko shoka tashi ningwa ye ita vulu oku popya uulike kutya ina hala.**

- **Na ku ninga omuyonena otii dhimbike afa omuntu gulwe.**



- **Na ku ninga omuyonena ota ningi afa sho ta ningi ka shi shi omulalo.**

Oshiholelwa, ondohotola otayi vulu yiiningithe na na ku ninga oshipotha ina pyokoka nawa, afa te mu konakona paunamiti, omanga ekwato ndi te mu kwata olyo mulalo.

- **Eholoko po lyo muntu evule gumwe ota li longithwa oku mbandameka na ku ninga oshipotha**



## **Ekwato nkonga moongundu**

Oh a shi kala ne kutya na ku ninga omuyonena ota longitha ethiminiko nenge oonkondo opo a ninge na ku ninga oshipotha aye mo mulalo na ye no kuume ke. Ayehe ota ya kala ye na ondjo mo ku kwata onkonga. Oshipotha she kwato nkonga mo masiku ga pitipo otashi unlike kutya ona ku kala ye li mo ngundu na yo ota ya ka pewa egeelo lyo pombanda mo nakuyiwa.

Oh a shi kala nee kutya ope na aalumentu ya tatu ye li moongundu yo ku kwata onkonga, oyo nee Fred, George na Joseph. Fred na George oya kwata Hilda omanga Joseph te mu lala. Ndele George na Joseph ta ya kwata Hilda omanga Fred te mu lala. Ndele Fred na Joseph ta ya kwa ta Hilda omanga Joseph ta thimini kele uulumentu we mo kana ka Hilda. Hilda okwa kwatwa onkonga lutatu. Shaashi aalumentu oyi yambidhidha, ke he gumwe ota ka pangulilwa iipotha yili itatu ye kwato nkonga. Kehe aalumentu yeli mo ngundu, ota ya ka mona egeelo lyo tango lyo mvula 15, shika ota shi ti kutya Fred, George na Joseph ke he gumwe okwa tegelela a mone eegelo lyo mvula 15 mo dholongo, ku kehe ekwato nkonga ya tulwa kumwe omvula 45 mo dholongo.



Etumwalaka olya yela.

Ekwato onkonga moongundu olyo omuyonena omwiinayi ndele itagu ka pitikwa mo Namibia.

## Elundululo lyo madhiladhilo

Oveta ompe oya yelitha nawa kutya ekwato nkonga ota li vulu oku kala po nando pe tameko aantu oya uvathana ya ye mo mulalo. Ngele moonkatu dho mulalo omweya ethiminiko nenge elongitho lyo nkoondo, omulalo otagu tali ka ko onga ekwato nkonga.

Otwali tatu ihupita ko miilungu, iinima ayihe oya li tayi ende nawa ndele onda ka ge ya shashi kaali a hala ndi tsikile.



Ngele okwati ino tsikila owuna owala oku hulila mpoka! Molwashoka ngele ino hulila mpoka tashi kala ekwato nkonga!



## OMVULA DHO KU ZIMINA

### Oveta oonkulu

Oveta onkulu ye kwato nkonga (ndjoka ya li miilonga ha yi tala owala aakadhona na kiintu), aakadhona oya li ya taambwako ya koka mo madhiladhilo oku zimina omulalo ngele oya li ye na omvula 12. Mo miyonena dha fathana ngashi omulalo gwo ma shenge, ne kwato ko lutu lyo nayi aamati oya li ya taambwako ya koka mo ma dhiladhilo oku zimina omulalo ngele okuna *oomvula 7*.

Oompango ndhika odha li dha kolekwa ko veta yo ku Kandeka Ilonga Yuulunde, ndyoka ya ninga omuyonena omu fupi oku ya mo milalo no ka kadhona koomvula 16, ndele ina yi gandja egameno ndika kaamati.

### Oveta ompe

**Oveta ompe yo ku ngambeka ekwato nkonga oya tula omvula po mbanda dho ku gandja ezimino lyo ku kwata onkonga poomvula 14, kaamati na kaadhona.** Shaashi oveta onkulu oya li owala ya kadhona, oonaku ninga omuyonena aluhe oya li owala aalumentu, yo oyo ya li ha ya monika ondjo. Ihe shaashi oveta ompe oya tala koombinga adhihe ethigathano lyo mvula 3 olya gwe dhwa opo na ku ninga omuyonena a monike kutya oye omu kuluntu, ye oye a heka umunona nenge ngoka eli omushona kuye. Egeelo eefupi mo ku kwata onkonga okanona, omvula 15, egeelo eleleka oku kala mo ndholongo onkalamwenyo ayihe.

Oshiholelwa ngele, aanona ya li ye na omvula 12 oya yi mo mulalo ka pena ethiminiko, nenge elongitho lyoonkondo, ka pe na ngu ta vulu oku pangulilwa ekwato nkonga, mooveta ndjika ompe. Oveta oya taambako kutya aanona mbaka yaali ka pe na ngoka a hekelamo mu kwawo, shaashi oye thike pamwe. Ihe ngele omuntu okuna omvula 16 ndele tayi mo mulalo no kanona koomvula 12, ngoka ena oomvula 16, ota vulu oku pangulilwa ekwato nkonga nande ina longitha ethiminiko nenge oonkondo, kutya ne omo ndjokana nenge ome uvathano lilwe, ka puna eyipopilo.

Egwedhelo lyo veta yo ku kandeka iilonga yuulunde. Iinima yo mo milema oya gandja egameno lyo wina kaakadhona naamati yeli kohi yoomvula 16, ngele opena ekwatathano pa mulalo no muntu emu vule noomvula 3, shika oshina egeelo eshona, po ka puna etokolo paufupi. Ihe egeelo eshona olya kwatelamo “oveta yuulunde” na “iinima yo mulalo” (mbi ya fatulwa poombanda). Egeelo enene mo shi topolwa sho veta ndjika osho N\$40 000 nenge oomvula 10 mo dholongo nenge adhihe. Oveta yo ku Indika elongitho lyuulunde inayi kwatelamo aantu mbo ya hokanathana mo veta yo shilongo nenge mo veta yo pa mu thigululwakalo.

## EKWATO NKONGA MOONDJOKANA

### Oveta onkulu

Oveta onkulu oya li ya fatulula ekwato nkonga kutya, omukulukadhi kali ena uuthemba oku ningila omusamane gwe oshipotha sho ku kwata onkonga, ka shali shina oshilonga kutya oonkondo nenge ethiminiko li thike peni lya longithwa.

### Oveta oompe

Oveta ompe otayi tii, **ka pe na**  
**egameno lya sha mo shipotha sho ku**  
**kwata onkonga, ka shina shilonga**  
**kutya omoondjokana nenge**  
**aantu yeli me uvathano lya**  
**sha, nenge ha ya kala pamwe**  
**me uvathano.** Shika osha  
kwatelamo oondjokana pa veta  
no pa mu thigululwakalo, nenge  
euvathano lilwe. Ngele oshi  
ningwa nima otashi kala ekwato  
nkonga *pondje* yoondjokana  
– shashi pwa longithwa  
oonkoondo ne thiminiko, nenge  
embandameko lyo ku longitha  
oonkondo ongo shi holelwa, na  
shono otashi kala shafa ekwato  
onkonga *meni* lyo ndjokana. Oveta  
ompe ota yi tii ekwato nkonga,  
ekwato owala onkonga kutya  
omo nkalo yi ni  
sha holoka po.



**Ekwato nkonga ekwato  
owala nkonga ... nando  
omo ndjokana!**

# EGEELO EFUPI

## Ontentekelihapu

Ope na omaludhi ga tatu gwo mageelo omafupi, **egeelo lyootango**, ondholongo paufupi **omvula 5, 10 nenge 15**, tashi zilile ko mukalo gwe kwato onkonga. Kwaangoka **tii shunamo mo ku ninga omuyonena** eegelo efupi **oomvula 10, 20 nenge 45**, shikwatelela komukalo gwekwato nkonga. Eegelo lye pombanda lya patako me kwato nkonga, oku gelwa wu kale mondholongo onkalamwenyo ayihe.

Ngoka tii shunamo mo ku ninga omuyonena oye ngoka a ninga omuyonena, olu tiyali nenge olu titatu mekwato onkonga kutya ne omo veta onkulu nenge ndjo ompe eta monika ondjo.

## Egeelo liini efupi tali longo?

Egeelo efupi olyo **oomvula 15, ko muntu a ninga omuyonena lwootango, noomvula 45 kwaango tii shunamo**, mo nkalo tadhi landula:

- na ku ninga oshipotha okwa mona oshiponga pa lutu nenge okwa piyaganekwa mo mutse gwe shashi a kватва onkonga
- na ku ninga oshipotha oku li kohi yoovmula 13 nenge omuntu a mona iihuna shashi ina pyokoka (oha shi vulika a kale omu kulupe nenge omu gundjuka)
- na ku ninga oshipotha okanona ke li kohi yo mvula 18, ndele na ku ninga oshipotha oye omuvali, omuputudhi, omutekuli, okuna oshimpwiyu, nenge omukuluntu gwo mbelewa oye ena ompango, nenge oye omusili shimpwiyu guunona (ngashi omulongi nenge omu gandji gwiilonga)
- na ku ninga omuyonena okwali eshi shi kutya oku na ombuto yo HIV, omanga a li ta ningi omuyonena, nenge okwa li ena omikiithi dho honi, ngashi endongo
- omwali aantu yaali nenge oyendji ye li mo ngundu yo ku kwata onkonga
- na ku ninga omuyonena okwa li ena ondjembo nenge a longitha oshi lwitho shilwe.

Egeelo efupi **omvula 10 ko muntu ta ningi omuyonena lwootango no mvula 20 kwaango tii shunamo mo ku ninga omuyonena**, ihe ngele omikalo dha tumbulwa mpaka ka dhipo, ihe ekwato nkonga olya ningwa pa mukalo ngu:

- elongitho lyonkoondo
- oku mbandameka, nenge oku longitha oonkondo
- oku kwata na ku ninga oshipotha ombabyona.

Omkalo adhihe dha ludhikwa mpaka, egeelo paufupi **oomvula 5 kwaango a ninga omuyonena lwo tango, na oomvula 10 kwango tii shunamo** mo ku ninga omuyonena.

## Egeelo lyuundulilwa komeho

Ethimbo limwe ompangu oha yi gandja egeelo lye dholongo tali undulilwa komeho, nenge ombinga yimwe ye geelo oyo yuundulilwa ko meho uule woomvula dho ntumba. Shi kwatelela kutya omuntu ngoka ita uvikila iishunamo mo ku ninga omuyonena gwa fathana muule we thimbo ndjoka. Shika otashi tii omuntu ngoka a peva egelo ita kala mo ndholongo me thimbo lye geelo ndjoka lyuundulilwa komeho. Ihe eundulilo komeho lye geelo itali vulu oku longithwa opo wu mone egeelo efupi, lye kwato nkonga. Ompangu ina yi pitikwa okuundulila egeelo lye kwato nkonga komeho, opo ethimbo omuntu tayi ko ndholongo li kale efupi li vulithe ethimbo ndjoka efupi lya tulwa po pa veta.

Oshi holelwa, ngele egeelo paufupi oomvula 15, ompangu otayi vulu oku tulapo egeelo lyoomvula 20, nomvula 5 dhuundulilwa komeho, (tashi thigipo oomvula 5 dho ku kala mo dholongo) – ihe ompangu *itayi* vulu oku tulapo egeelo lyoomvula 20, etali undulile komeho oomvula 10 (ndjoka tali thigipo oomvula dho ku kala mo ndholongo).

## Egeelo eshona miipotha ka yi shi ya kehe siku

Ompangu oyina oonkondo opo ka yi landule egeelo efupi ngele ope na “omatompelo ga simana tashi ziilile moonkalo dhili no dhili”. Ano ngele egeelo efupi itali kala lyoopala mo nkalo nenge mo shipotha shika. Ompinge ndjika oha yi yambidhidha opo egeelo efupi ka li monike, lya fa ka li li pa kotampango. Molwashoka oha pu kala pe na iitsa yili no yili moonkalo dhiili, ona ku ninga oveta ina ya dhiladhila mo nakuyiwa. Ihe ompango itayi longitha ompinge ndjika nuupu. Kehe ethimbo ompangu tayi tokola yi gandje egeelo eshona livule egeelo efupi, omupanguli nenge mangestrata oku na oku shanga omatompelo ge, kutya omolwashike eya pe tokolo lya tya ngaka.

## Ka pe na egeelo efupi, ngele aagundjuka ya ninga omuyonena

Egeelo efupi ihali longithwa kaantu ye li kohi dhoomvula 18 pe thimbo ya kwata onkonga. Ehokololo otali tii, oshina oshilonga opo aagundjuka ya pewe ompito yiitedhulule ngele oya ningi omuyonena.



# OMPANGO YUUMBANGI

*Oompango ndhika odha eta po omalundululo, nkene ompangu yi na oku longa nekwato nkonga.*

## **Oonaku ninga omuyonena ye li kohi yo mvula 14**

Oveta onkulu oya taambako kutya aamati ye li kohi yoomvula 14, iha ya vulu oku ya mo mulalo. Ihe osha tseyika nawa kutya aanona yili no yili oha ya koko sha yoloka mo madhiladhilo no nkene ya talako omulalo. Oveta ompe ina yi taambako oomvula dha sha, ngeno dho ku koka mo madhiladhilo go mulalo. Oveta ompe oha yi tala owala oshipotha kehe kiitsa ya sho.

Miipotha kehe yo muyonena, uunona wuli kohi yoomvula 7, owa ta lwako, onga ihawu vulu okuninga omuyonena. Molwashoka ka yena natango euveko lya sha kutya oshike shili mondjiila na shoka sha puka. Uunona wo po kati ko mvula 7 na 14, oha wu vulu owala oku pewa egeelo ngele na ku pangula ota vulu okuulika kutya, aanona oya li ye shi sho taya ningi. Ompango ndjika oya kwatelamo iipotha ye kwato nkonga, ngashi nana iipotha yo miyonena dhilwe.

## **Ompango yo wina yu keka**

Mo veta onkulu omwali ompango yo wina yu keka, ndjoka yali tayi tii, ompangu oyina oku kala nukeka muumbangi ina wu kalelwapo, wa na ku ninga oshipotha sho mulalo, ngele ka pe na uumbangi wulwe ta wu vulu oku koleka ehokololo lye. Ompango oyali yina oku kala ya longitha ukeka, kakele kuukeka mboka ompangu oya li yina oku kala ya longitha *mu kehe* oshipotha ngele omu na owala ombangi yimwe. Kakele nee ku keka wo mbangi yimwe, ope na oku kala ukeka ngele ka pe na umbangi wulwe ta wu koleke nenge ta wu kalelepo ehokololo. Ompango ndjika oye ya po, shashi opena omitoto hadhi tii, aakiintu oha ya ningi iipotha yiifundja, miipotha yekwato nkonga. Oveta ompe oya kutha po ompango ndjika yu keka yo wina. Uumbangi me kwato nkonga iha wu yololwa ku mbangi uukwawo miipotha yo miyonena dhilwe.



## **Omahokololo nenge omu shangwa tagu tsu kumwe, ne hokololo lyo mo nakuziwa**

Ompangu iha yi pulakene kuumbangi ngele ombangi ndjoka oya hokolola ehokololo ndika kaantu yalwe omanga ina ku yiwa ko mpangu. Etompelo olyo ndjoka kutya ngele owa hokolola ehokololo lyo ye kaantu oyendji, itashi ti oli na oshili. Iifundja ohayi vulu okweendululwa ongashi owala oshili.

Mo veta onkulu, opwa li pe na ompango yo mpinge, kakele kiipotha ye kwato onkonga. Ehokololo okwa li ha li tii aantu iha ya vulu ya lombwele oya kwawo kutya oya kватwa onkonga, ngele ka shi shi oshili mo Iwohoni, ne lengwe, me kwato nkonga. Iipotha ye kwato nkonga oyi na emoniko lyo ndjo efupi, no mpango yo mpinge oya li ya tulwa po yi yambidhidhidhe oonaku ninga iipotha opo ya ulike ka pe na uudhigu ko mpangu kutya opwali ekwato nkonga shili.

Ihe miilonga yo mpango ndjika, oya piluka, shashi iifundja “neitalo” kutya iipotha ye kwato nkonga oha yi lopotelwa iifundja. Ompangu oya tameke oku kala ya limbililwa, ko shili sha na ku kватwa nkonga ngele na ku kwata onkonga *ina* ulika kutya okwa lombwela omuntu gulwe ko mbinga ye kwato nkonga konima sho a kватwa onkonga. Shika ka sha li shi na oondunge. Oonaku kватwa onkonga oya li ha ya kala ina ya holola nando opo muntu kutya oya kватwa onkonga shaashi oya li ya kumwa ko nenge oya li ye uvite ohoni kutya ka pe na ngoka titale ehokololo lyawo. Ka shi na oondunge, opo shi tambweko kutya kehe omuntu a kватwa onkonga ota thikile a lombwela omuntu gulwe, ko mbinga yo shi ningwa nima she kwato nkonga.

Oveta ompe otayi ti ompangu ka yi na oku ninga oma tokolo gi kwatelela ko shitsa shono kutya na ku kватwa onkonga ina lombwela omuntu gulwe kombinga ye kwato nkonga.

## **Ekandeko no ku kwata ethimbo eleleka miipotha**

Oompangu nale oya li ha yi taambako kutya elopotelo lye kwato nkonga olyifundja. Ngele opwa pita ethimbo eleleka po kati ke kwato nkonga no ku lopotela oshipotha ko polisi, natango shika ka shali shili mo ndjila.

Ope na omatompelo ogendji, taga vulu okwiindika na ku ninga oshipotha ka ye ko polisi. Otashi vulika na ku kватwa onkonga a kale a kumwa ko, nenge uvite ohoni, nenge a lengwa, nenge ena umbanda wo ku popya iinima yo mulalo no polisi, nenge ena umbanda wo ku ka gandja uumbangi mo mpangu. Ka shili mo ndjila oku taambako kutya oshipotha ngele osha kandekwa, na ku ninga oshipotha okwali ta fundju.

Oveta ompe ota yi tii ompangu ita yi vulu oku tambako kutya na ku ninga oshipotha ota fundju, ngele ina thikila a ninga oshipotha.



## **Ekwato nkonga ohali etelele uudhigu mo madhiladhilo gwo muntu kwasho shiinyengapo**

Oveta ompe oye shi ninga oshi pu okweeta po uumbangi wa nongo wu na sha nuudhigu, ne piyagano mo madhiladhilo konima ye kwato nkonga. Omatompelo gamwe ongashi:

- okuulika kutya opwa li omulalo nenge kutya omulalo ogwa zi mo nkalo ye thiminiko
- okuulika nkene na ku kватва onkonga ehamekwa, eta piyaganekwa mo mutse, shika oshina oshilonga mo ku ninga etokolo shi na sha ne geelo ndjoka na ku ninga omuyonena ta ka pewe.

Oshiholelwa, ompango ndjika oye shi ninga oshi pu opo epangelo li ete omu hungimwenyo ko mpangu a fatulile ompangu nkene ekwato nkonga lya piyaganeka na ku kватва onkonga. Ngashi, ekanitho lye halo lyo kulya, eka ntho lyo mposi, nenge omadhiladhilo ta ga zi pe hala. Shika oha shi vulu oku yambidhidha ehokololo lya na ku ninga oshipotha unene tuu ngele ka pe na uumbangi wulwe. Ompangu otayi ka ndjandjukununa uumbangi wo mu nongo ongashi owala uumbangi wa nongo yalwe miipotha yo muyonena.



## **Omiiyonena dha fathana dha ningwa ku na ku ninga omuyonena**

Ina shi pitikwa nanaa oku etamo uumbangi una omuntu a monika ondjo, mo nakuziwa miipotha ya fathana. Ehokololo ohali tii na ku ninga omuyonena na talike ko owala ko shipotha shoka ta pangulilwa sho po ka thimbo ihe ina tali ka ko kiipotha mbyoka ya pitapo nale. Ihe oveta oya pitika ompangu yi uve uumbangi wu na sha niinima yo mulalo yo mo nakuziwa ya na ku ninga oshipotha, oshili owala mo ndjila opo ompangu wo yi pulakene kuumbangi wulwe wa na ku ninga omuyonena wu na sha no nakuziwa ye no makwato nkonga nenge ekwato ko lutu lyo nayi.

Naku pangula ota vulu oku pula ompangu yi pulakene kuumbangi wo makwato nkonga gwo mo nakuziwa nenge eningo lyo muyonena lya fathana lya ningwa ku naku ningilwa oshipotha. Ompangu otayi pulakene owala uumbangi mbuka wu na sha no nakuziwa ya na ku ninga omuyonena ngele owu na sha no shipotha shoka shili komeho goompangu, ihe itayi pitika uumbangi mbuka ngele otawu ka thiminikila pevi na ku ninga omuyonena. Uumbangi wo ku monika ondjo mo na kuziwa itawu vulu oku longithwa utye, na ku ninga omuyonena uukwatya we uuwinayi ihe uumbangi mbuka oha wu vulu oku longithwa kutya na ku ninga omuyonena oku na ondji gilile yo ku thiminikila omulalo kaantu.

Ompangu nenge mangestrata oku na oku nyola omatompelo kutya omolwashike a pitika, nenge a tinda uumbangi wo mo nakuziwa ya na kuninga omuyonena.

## **Uukwatya wa na ku ninga oshipotha**

Mo nakuziwa ompangu oya li hayi vulu okuuva umbangi wu na sha nuukwatya wa na ku ninga oshipotha sho ku kwata onkonga, nenge oshipotha kehe sho mulalo. Shika oshali sheetwa po ko madhiladhilo ga puka taga tii, aakiintu yo ntumba – uunene tuu mboka ye shi omulalo nawa oha ya vulu oku fundja ko mbinga ye kwato nkonga – ihe omadhiladhilo ngaka ka ga li ge na mpa giikwatelela, ihe miipotha yilwe ka mwali mu na oompango dha fa mpaka miipotha yo miyonena dhilwe.

Oveta ompe ota yi tii, ompangu ita yi pulakene, kuumbangi wu na sha nuukwatya wo mukiintu ngoka a mona iihuna me kwato nkonga nenge a ningilwa omuyonena gwili gwo pa mulalo. Oveta ota yi ti wo ompangu ita yi pulakene uumbangi wu na sha no ntseyo yo mulalo wa na ku ninga oshipotha.



## **Ondjokonona yo mulalo**

Mo nakuziwa ona ku ninga iipotha oya li ha ya pulwa oma pulo taga sitha ohoni kutya oya li ha ya kala ngiini mo mulalo, nenge aantu ya ngapi ya ya na yo mo mulalo. Moompangu shashi ekwato nkonga olyali li li kwatelela me zimino nenge me tindo lya na ku ninga oshipotha. Na ku ninga omuyonena okwa li hakala a hala ulike kutya omukiintu okwali omulunde ke na oma kankameno, ha vulu oku “zimina” a ye mo mulalo na kehe omuntu.

Oveta ompe ota yi thindi omu thindo pe “holoko po lye thiminiko mo nkalo” ndjoka, ndele ka shili ngashi nale kutya omukiintu “ina zimina”. Shika osha yela kutya ompangu oyi na oku tala nawa kwaashoka shinyegapo. Ompangu ka yi na oku tala ko nakuziwa no ndjokonona yo mulalo ya na kuninga oshipotha.

Omuntu ha futwa oshimaliwa etayi mo mulalo ota vulu oku kватwa nkonga nga shika omukadhona ina ya mo mulalo nando onale. Oma kwato nkonga oha ga vulu oku holoka pokati kaantu kwali ha ya uvathana ya ye mo mulalo mo nakuziwa, molwashoka ope na ongeyo, nenge ondumbo, nenge iitsa yilwe. Ondjokonona yo pa mulalo ya na ku ninga oshipotha, iha yi vulu oku lombwela ompangu kutya opwa li ethiminiko ne longitho lyo nkoondo mo shinima shoka.

Ota shi vulika a li z "zimina" nale, nenge otashi vulika a "zimina" aalumentu yalwe, ihe ngele ye okwa li a tula ombele po muligu gwe uusiku mboka, oshina shike no muyonena?



Oveta ompe oya ngambeka onkalo ya na ku ninga oshipotha, no ndjokonona yo mulalo yi etwepo mo mpangu. Ngoka a hala etepo uumbangi mbuka oku na okwiindila epitiko ko mpangu. Ompangu ota yi vulu oku gandja epitiko lyo ndjokonona yo mulalo ya na ku ninga oshipotha mo milandu dha tulwapo.

- Uumbangi owa pitikwa, ngele naku pangula okwa li nale a popya oshi nima shili ngaaka. Oshi holelwa, ngele naku pangula okwa kambadhala okuulika kutya oka kadhona oka gundjuka ina ka ya naando onale mo mulalo mo shipotha she kwato nkonga, ihe ka ke shi we oka kadhona, na ku ningilwa oshipotha oku na uuthemba unlike kutya oka kadhona hoka oka li nale mo mulalo naalumentu yalwe.
- Uumbangi ota wu vulu oku longithwa wuulike eholoko po lyo masita gwo musamane, epunda, omikithi, nenge uuwehame ngele omapulo ngaka ogena ekwatathano ne kwato nkonga, nenge ka pwa li ekwato nkonga. Oshi holelwa, ngele naku pangula ota ti ekwato nkonga olye telela omukithi gwo mulalo, naku ningilwa oshipotha oku na uuthemba a unlike kutya na ku ninga oshipotha omukithi okwe gu kutha mo mulalo gwili.
- Uumbangi ota wu vulu oku pitikwa ngele owo ta wu popile na ku ninga omuyonena. Ngele uumbangi mbuka ota wu piyaganeka uuthemba wa na ku ningilwa oshipotha we kotampango lyo shilongo opo a kale ena ompangu yi na uuyuki.

Ompangu ota yi ka tala kutya uumbangi wa na ku ninga oshipotha, no ndjokonona ye yo pamulalo ita wu ka piyaganeka uuthemba wi holekwa wa na ku ninga shipotha.

Oveta ompe ota yi thindi omu thindo pe holoko po lye thiminiko mo nkalo ndjoka ndele ka shili ngashi nale kutya omukiintu ina zimina. Shika osha yela kutya ompangu oyina okutala nawa kwaasho shinyegapo. Ompangu ka yina oku tala ko nakuziwa no ndjokonona yo mulalo ya na ku ninga oshipotha.

# **OSHINAKUGWANITHWA SHO PA WINA SHA NAKU PANGULA**

Na ku ninga oshipotha kena ombinga mo shipotha sho muyonena. Epangelo oli na ohahende hayi ithanwa naku pangula ngoka ta kambadhala okuulika kutyta omuntu ngoka a ningilwa oshipotha sho ku kwata onkonga oye lela a ninga omuyonena ngoka. Naku ningilwa oshipotha she kwato nkonga okuli ko mbinga ndji yaka yo shipotha she kwato onkonga. Naye oku na uuthemba a ka lelwepo ko hahende ye. Na ku ninga oshipotha ombangi owala.

Molwashoka oonaku pangula oya li yena iilonga oyindji uunene mo nakuziwa kayali yena ekwatathano na na ku ninga oshipotha sigo esiku lyo mpangu. Onaku ninga iipotha oyendji oya li ye na oshimpwiyu naashi tashi ka holoka mo mpangu, ihe ka ya li ye na ngoka te ya fatululile elandulathano.

Oveta ompe oya gandja oshinakugwanitha sho wina ku na ku pangula ya gandje uuyelete ku na ku kwaitwa onkonga, opo wu ya yambidhidhe no kuuvako kwaasho hashi inyenge moompangu.(ngashi oku fatulula elandulathano lyo mpangu, no mapulo ngoka ta ya ka pulwa).



## **OKWIIFUTILAMO**

Aantu yamwe oyitaala kutya naku ninga oshipotha sho ku kwata onkonga ke na uuthemba a zemo mo ndholongo iifutilamo omanga ompangu ina yi tameka sigo a monika ondjo. Ihe ekotampango lyo shilongo ota li ti omuntu ke na ondjo sigo a monika ondjo. Ka pu na uuyuki ngele oto geele naku ninga omuyonena oku mu edhilila mo ndholongo omanga ompangu ina yi uva ehokololo lye, yo mpangu yi tokole kutya oku na ondjo. Aantu oye na owala oku kalekwa mo ndholongo ngele ope na uudhigu wo ku piyaganeke ombangi, nenge ota ya fadhuka po. Oveta ompe oya pitika okwiifutilamo, miipotha ye kwato nkonga, ihe oya lundulula elandulathano lyo kwifiutilamo opo ya tale ko mbinga yo malimbililo ga naku ningilwa omuyonena.

## **Omkundu**

Mo nakuziwa naku ninga oshipotha me kwato nkonga ka li ha kala eshi shi kutya, na ku muningila omuyonena okwa ninga eindilo opo iifutile mo a zemo mo ndholongo, omanga oshipotha ina shi pangulwa. Naku ninga oshipotha she kwato nkonga oha shi vulika ali ena omatompelo opo naku ninga omuyonena ka pitikwe a zemo mo ndholongo, ihe uyelele mbuka ka wa li hau thiki komeho go mpangu.

Oonaku pangulwa yi futilamo mo ndholongo ina ya pitikwa ya piyaganeke oombangi dhe pangelo, ngele oye shi ningi, ota ya vulu oku mangwa olu tiyali, eta ya kala mo ndholongo sigo etameko lyo mpangu. Omathimbo gamwe onaku pangulwa oha ya mbandameke naku ninga oshipotha opo shikalekwe, ka shi tsikile komeho. Nando shi no ina shi pitikwa mo nakuziwa, ompangu ka ya li ha yi shi uvuko.

Oveta ompe oya tulapo omakankameno gwo ku popya opo omikundu dhika dhi talike ko nawa.

## **Oshinakugwanithwa sho wina sha naku pangula**

Naku pangula oku na oshinakugwanithwa opo naku ninga oshipotha a gandje uyelele wu na oshilonga ko polisi, nenge ku naku pangula. Shika osha kwatelamo uyelele awu he no matompelo kutya omolwashike naku ninga omuyonena ita vulu oku pitikwa iifutilemo a zemo mo ndholongo (ngele ota mbandameke naku ningilwa omuyonena) nenge ompangu yi tulepo omakanka ngashi (naku ninga omuyonena ina kala ena ondjembo).

## **Oshinakugwanithwa sho wina sho polisi**

Oveta ompe oya gandja oshinakugwanithwa sho wina ko mu polisi ngo ta konakona oshipotha she kwato nkonga. Omupolisi ta konakona oshipotha oku na oku tseyithila naku pangula, ngene okwiitela kutya omatompelo kutya naku ninga oshipotha ota kala eli mo shiponga ngele naku muningila omuyonena okwa mangululwa mo shashi iifutilamo a zemo mo ndholongo. Omupolisi ta konakona oshipotha oku na oku tseyithila naku pangula ngele, opolisi ota yi konakona iipotha yilwe yi na sha na naku ninga omuyonena

oye tu ngoka. Ngele naku ninga omuyonena okwiifutilamo omupolisi ta konakona oku na oku tseyithila naku pangula ngele naku ninga omuyonena iiti uutha koompango ndhoka dha tulapo ko mpangu sho iifutilemo oku za mo ndholongo.



## **Uuthemba wa naku ninga oshipotha a pulakenwe mo kwiifutilamo kwa naku ninga omuyonena**

Naku ninga oshipotha oku na oku pewa ompito a tseyithile ompangu ngele ota mbandamekwa ku naku pangulwa, *omanga* eindilo lyo kwiifutilamo ina li pulakenwa. Naku ninga oshipotha oku na uuthemba a tseyithilwe omasiku, ne thimbo eindilo lyo kwiifutilamo, ta li ningwa. Ngele eindilo lyo kwiifutilamo olya undulilwa komeho, naku ninga oshipotha oku na oku tseyithilwa omasiku omape, ne thimbo. Omukuluntu gwo mbelewa yo polisi mo ka mwakwatelwa naku ninga omuyonena, oku na oku kambadhala opo a gandje uyelele mbuka ku naku ninga oshipotha.

Naku ninga oshipotha ota vulu a ye ko mutumba gwo ku ninga eindilo lyo kwiifutilamo, nenge ota vulu oku pula naku pangula opo a gandje uyelele wiigwanapo pe hala lye. Oonaku ninga iipotha oyendji oha ya hogolola opo naku pangula a gandje uuyeletele mbuka, shaashi uudhigu wo ku ya ko mpangu natango no ku pulwa omapulo ogendji uunene.

Ongele owala naku ninga oshipotha a tseyithilwa ko polisi kutya otaku ka kala ku na eindilo lyo kwiifutilamo opo ompangu tayi ka pulakena ke indilo ndika. Kakele owala ngele eindilo komeho otali ka kwata ethimbo eleleka, sho otashi ka ku thapo uuthemba we kotampango lya naku ninga omuyonena. Uuthemba wa naku ninga omuyonena owa pumbwa oku gamenwa wo. Shaashi naku ninga oshipotha ota vulu “okuholama” iizemo tayi kala, kutya naku ninga omuyonena ta kala mo ndholongo ethimbo eleleka kena uuthemba wo ku ninga eindilo iifutilemo.

## **Uuthemba wa naku ninga oshipotha a mone uyelele**

Naku ninga oshipotha oku na oku tseyithilwa ngele naku ninga omuyonena okwa pitikwa iifutilemo. Naku ninga oshipotha oku na oku tseyithilwa oondjindikila ndhoka dha tulwapo.

## **Shina sha no kwiifutilamo**

Oshina oku kala sha taambwako kutya, mu kehe oshipotha she kwato nkonga, naku ninga omuyonena ke na oku kala ena ekwatathano lya sha na naku ningilwa omuyonena.

## **UUMWENE**

### **Ompangu ya patwa**

Mo nakuziwa iipotha ye kwato nkonga ya kuluntu oya li ha yi uvika mo mpangu ya egulukila kehe omuntu. Kakele owala ngele naku ningilwa omuyonena a indila ompangu yi kale ya patwa, sho ta gandja uumbangi we.

Oveta ompe oya gandja egameno enene, kiiholekwa nenge iinima yo paumwene ya naku ningilwa uuwinayi. Ota yi tii, ompangu ota yi kala ya patwa ndele aakwashigwana ita ya pitikilwa ya yemo., *omanga* oshipotha she kwato nkonga shili mo mpangu. Ngele naku ninga oshipotha okanona (keli kohi yo mvula 21) eindilo lyo mpangu yi kale ya mangulukila oshigwana oyi na oku ningwa kaavalii, nenge kaatekuli, etokolo ndika olya kwateramo iipotha ayi he yo muyonena naambi yo mulalo.

Okatopolwa oka 12 ke kotampango lyo shilongo otaka tii aantu oyuuthwa ya ye mo mitumba dho pa shigwana, no matokolo go mpangu ogena oku gandjwa mo shigwana. Ihe ekotampango otali tii, kakele ngele ope na omatompelo ge putudho nuulunde. Kakele ko milandu ndhoka dha tulwapo ke kotampango, ompangu oha yi patwa miipotha ye kwato nkonga omo lwomatompelo ga tulwapo.

## **Eindiko oku holola naku kwatwa onkonga, nenge oku nyanyangidha uyelele wu na sha na naku kwatwa onkonga**

Oveta ompe oya indika oku holola nenge oku nyanyangidha olupe lwa naku kwatwa onkonga. Shika osha kwateramo iifo, oradio, no radio dhomuzizimba, na kehe tuu oshinyanyangidho. Ina shi pitikwa oku holola edhina, ondjukithi, nenge ethano tali unlike olupe lwa naku kwatwa onkonga. Egameno lyo ku holola uukwatya oha li yi miilonga pe thimbo omuyonena gwa ningwa, na omanga naku kwata onkonga ina holoka mo mpangu. Shika oshina oshilonga oku gamena uthemba wo paumwene wa naku ningilwa omuyonena mo mapeko go polisi, omanga ina pu ningwa ehokololo mo mpangu.

Uyelele wu na sha nuukwatya wa naku kwatwa onkonga ota wu vulu oku nyanyangidhwia ngele ompangu ya gandja epitiko, nenge ngele naku ninga oshipotha ena oomvula dha pitilila pomvula 18 okwa gandja epitiko. *Kayena* uuthemba noonkondo dho ku pitika uukwatya wo kanona wu nyanyangidhwia.

Ngele owa nyanyangidha uyelele wu na sha na naku ninga oshipotha ku na epitikilo oto mono egeelo wu fute N\$10 000, nenge u falwe ko ndholongo omvula yimwe, nenge omageelo agehe gaali.

Okatopolwa 21 ke kotampango lya Namibia oka gamena uuthemba wo ku popya no wo ma nyanyangidho. Ihe ekotampango otali tii omutumba gwo pa shigwana (paliamente) otagu vulu oku ngambeka uuthemba mbuka, ngashi sha pumbiwa mo shilongo shu demokoli, no sha pumbiwa oku ngambeka uulunde mo shigwana. Ngoka ogo omatompelo ga pumbiwa oku ngambeka uuthemba wo ku popya shi na sha no naku ninga iipotha, mbo ya kwatwa onkonga.



# EKWATO NKONGA NO HIV

Ngashi sha fatululwa nale naku kwata onkonga ngoka eshi shi kutya oku na ombuto yo HIV ndele ta kwata omuntu onkonga ota mono egelo enene. Kakele ko ku ningilwa oshipotha sho ku kwata omuntu onkonga, ota vulu oku ningilwa oshipotha she kambadhala lyo kudhipaga ngele okwa monika ondjo. Ota vulu oku mona egeelo edhigu lyo ku kala mo ndholongo, tashi landulwa ke geelo lyo ku kwata onkonga.

Oshi na oshilonga opo naku kwatwa onkonga a mone ehungomwenyo li na sha no mbuto HIV, no makonakono. Naku kwatwa onkonga ota vulu okunwa omiiti ndhoka tadhi shonopeke ompito yo mbuto yo HIV mo lutu lwe, sha zililila me kwato nkonga. Omiiti ndhika odhina oku nuwa meendelo, konima ye kwato nkonga. Omiti ndhika odhi na oku nuwa uule wo masiku 28 gi ilandula opo gu longe. Iipangelo nuupangelona owindji owuna upakete wo miti ta wu vulu oku nuwa omasiku 3, upakete wo miiti mbuka oha wu vulu oku longithwa, omanga naku kwatwa onkonga ta longekidha oku mona omiti dho masiku 28. Ihe uupakete wo miti dho masiku 3 awike ita wu kwa thele oku ngambeka ombuto yo HIV. Omahangano gamwe go ku yambidhidha no miti nenge (oku kwathela epango) oha ga kwathele no ku futa omiti. Uyelele owindji ko mbinga yo ku kwatwa onkonga no HIV owu li mo shipalanyolo shili pevi tashi ti, **“Sho to vulu oku ninga ngele owa kwatwa onkonga”**.

Oveta ina yi pitika ekonakono lya naku kwatwa onkonga ena ombuto yo HIV. Ihe omiti dho ku ngambeka ombuto yo HIV ohadhi longo ngele odha nuwa meendelelo konima ye kwato nkonga. Shika ota shi ti, ka pe na ompito yo ku tegelela opo iizemo yo mbuto yo HIV ya naku kwata onkonga yi zemo, opo pu ningwe etokolo kutya naku kwatwa onkonga ota tameke okunwa omiti dho ku ngambeka. Oshikwawo iizemo ya naku kwata onkonga

kutya oku na ombuto yo

HIV iha yi tengeneke kutya naku kwatwa onkonga ota ka monika ombuto yo HIV. Oha shi vulika kutya naku kwatwa onkonga ita kwatwa ko mbuto yo HIV ihe iizemo ye ota yi ulike kena ombuto yo HIV. Shika oha shi vulika ngele naku ninga muyonena opo a kwatwa kombuto yo HIV. Opo iigamene osha simana opo naku kwatwa onkonga a kuthe onkatu eta taambako kutya naku mu ningila omuyonena oku na ombuto yo HIV, ndele ta tokola a mone ekwatho lyo paunamiti, ehungomwenyo no makonaakono.



# OMAPULO GAMWE HAGA PULWA SHINA SHA NO KU KWATWA ONKONGA

*Ngaka ogo omapulo haya pulwa olwindji shi na sha no veta ompe yi na sha ne khatwo nkonga. Owu na oku kala ushi oma yamukulo ko mapulo gamwe shi ikwatelela ko mu shangwa go po mbanda ihe omapulo ngaka otage ku ya mbidhidha u konaakone no kuuvako oveta ndjika ompe.*

## **Oha shi vulika aalumentu, nenge aamati ya khatwe onkonga?**

Oveta ompe yi na sha ne khatwo nkonga oya fatulula omikalo nkene ethiminiko lyo mulalo hali kwa twako kutya ekwato nkonga. Gamwe go mayihumbato gwo pa mukalo oga taambwako ko kutya ekwato nkonga, ha shi vulu oku thiminikilwa aalumentu namati.

Oshiholelwa, oku thiminika uulumentu mo kana ko muntu, nenge oku tula oshinima pokati komatako, ngele uulumentu ta wu tulwa mu kehe oshi lyo sho lutu, Ayihe mbika oya taambiwa ko kutya ekwato nkonga. Omulalo gwe thiminiko ngoka, ngele naku ninga omuyonena otaga gogo iilyo ye yo paumwene ko mumati nenge ko mulumentu mokana, nenge pa mukalo kehe.

Aamati naalumentu kehe pamwe oha ya vulu oku kala ya khatwa onkonga. Miigwana oyindji ekwato nkonga oli na uudhigu unene tuu naalumentu ye li moondholongo. Mo mudhingoloko gwo ndholongo aalumentu yamwe, oha ya longitha ekwato nkonga opo ya holole oonkondo dhawo mokati ka na ndholongo oya kwavo.



## **Oha shi vulika omusamane a khatwe omukulukadhi gwe onkonga?**

Omusamane no mukulukadhi gwe oha ya uvathana mo ndjokana ya wo opo ya ye mu kumwe wo mulalo. Shika ita shi ti ano kutya oya uvathana opo ya ye mo mulalo kehe ethimbo, no kehe po mpito. Oshi holelwa omukulukadhi ngele ota fekele kutya omusamane gwe okwa khatwa ko mbuto yo HIV, nenge oku na oka fuko pondje yo ndjokana ta ka vulu oku mu etela ombuto yo HIV, nenge omikithi dho pahoni. Omukulukadhi a tya ngaaka oku na uuthemba opo a tinde omulalo no musamane gwe opo a gamene onkalamwenyo ye nu kolele we mwene.

Gamwe go mo mahokololo ga ningwa mo Namibia ongoka go musamane a dhenga omukulukadhi gwe mo shisipili ndele omutse gwe ta gu tatuka. Okwe mu thiminikile pevi ete mulala koonkondo omanga unona we ya tala, wa tila no wa kumwa ko. Hako ngaa oku kwata onkonga?

Ehokololo limwe lya ningwa lyo shili ondyoka lyo musamane ta thiminike oshiti sho shikombe, piilyo yo paumwene yo mukulukadhi gwe. Hako nga oku kwata onkonga?

Ekwato onkonga olya khatelamo oku longitha ethiminiko, nenge oonkondo. Ekwato onkonga ina li khatelamo, evathano lyo mulalo pokati kaantu yaali, nenge omuholike gumwe a hala omulalo omanga gumwe ina hala nawa, ndele titaala aye mo mulalo na mukwawo. Ekwato nkonga ongele omuholike gumwe ta thiminike muukwawo, omanga ina hala.

## Oha shi vulika ombwanda nenge omuntu ha landitha olutu lwe a kwatwe onkonga?



Omuntu ha lalwa ye ta futwa oha itaale a lalwe ye ta pewe oshimaliwa. Ihe naku landitha olutu lwe oku na uuthemba a tinde omulalo, nenge a tinde omulalo monkalo yilwe yiili. Ka pe na ngo ena uuthemba a longithe ethiminiko nenge oonkondo ko muntu gulwe. Ka shi na mbudhi kutya omuntu ngoka omukadhona, ina ya nando onale mo mulalo, nenge oha landitha olutu lwe.

Ekwato nkonga, ngele naku lalwa eta futwa oshimaliwa, nenge ta zimine a lalwe ye a pewe oshimaliwa. Ihe na ku mulala ta tindi oku mufuta, nenge okumupa oshimaliwa. Shika oha shi vulika, ihe oveta oyina oma gameno opo omuntu ka pewe ondjo ngoka ina ninga omuyonena. Omiyonena adhihe odhi na oku kalelwapo ku mbangi wu na oonkondo, ano ina pu kala pe na omalimbililo kutya naku pangulwa oye a ningi omuyonena. Ngele ope na owala ombangi yimwe, uumbangi mboka owu na oku kwatwa nu keka. Ompango ndjika oha yi lamba omiyonena adhihe. Shika oha shi indike opo omuntu kaa pangulwe mo shipotha sho ku kwata onkonga, miifundja yo wala.

Oha shi vulika naku kwata onkonga a popye iifundja kutya naku kwatwa onkonga okwa zimine aye mo mulalo, ndele konima yo mulalo ta indile oshimaliwa. Oonaku kwata onkonga oha ya kala ya ha la yuulike kutya na ku kwatwa onkonga okwa li ha landitha olutu lwe a mo nemo oshimaliwa, opo ehokololo lye li tambweko.

Opo evundakano li yandwe, oshi na oshilonga oku tala uumbangi kutya opwa longithwa ethiminiko, nenge oonkondo pokati kaantu yaali shi na sha no mulalo. Oveta ompe oye shi simaneka. Ka shi na oshilonga kutya omuntu oha landitha olutu lwe nenge ihe lulanditha.

## Oveta ompe oyina okatongo naalumentu?

Aaye, hasho nande ngaka. Oveta onkulu oyo ya li yi na okatongo naalumentu, naamati shaashi ka ya li ya gamenwa. Aakulukadhi naakadhona oyo yali ya gamenwa.

Oonaku ninga omiyonena dhi na sha ne kwato nkonga oyendji aalumentu ihe komeho go veta yetu aantu ayehe ka yena ondjo sigo ya monika ondjo komeho goveta. Oveta ngashi yi li oyi na omagameno ogendji opo aantu mboka ka ye na oondjo ka ya monike ondjo, mo miyonena ina ye dhi ninga. Oshi holelwa, ngele uumbangi wo muntu gumwe owu na oku kwatwa nuukeka ngele ka pe na we uumbangi wulwe ngashi(ombangi yilwe, nenge uumbangi wu namiti, nenge uumbangi wo manyala) iilonga yo muyonena ayi he oyi na ku kala ya tokolwa shaashi ka pe na nando omalimbililo. Shika oha shi imbi opo omuntu kaa monike ondjo miifundja, kutya okwa kwata omuntu onkonga.

Aantu ayehe, aalumentu naakiintu, oye na oshinakugwanithwa opo ngele aantu ota ya yi mo mulalo ota ya yi mo ya manguluka no muntu gulwe. Ngele ope na omalimbililo ga sha, omulalo ka guna oku kalapo. Shika ka shi na sha no veta awike, ihe oshi na sha ne simaneko no ngushu yaantu ayehe.

## **Oha shi vulika oshipotha she kwato nkonga shi tsikile komeho nonando ngoka a ninga oshipotha a hala kashi tsikile we komeho?**

Oshiholelwa, poompito dhimwe aakwanezimo ya naku kwatwa onkonga oha ye mu thiminike opo oshipotha ka shi tsikile shashi yahala ofuto yo pa mu thigululwakalo.

Oha shi vulika oshipotha she kwato nkonga shi tsikile no nando ngoka a ningilwa omuyonena ina hala we shi tsikile. Shika iha shi holoka olwindji oshoka oshi dhigu oku mona uumbangi wa gwana okuulika kutya ekwato nkonga olya ningwa ka pe na euvathano nenge elongelo kumwe. Oha shi vulika ngele opwa li oombangi odhindji, nenge iizemo yuunamiti ta yi vulu okuulika omulalo ngoka gwali po.



## **Oha shi vulika oshipotha she kwato nkonga shi ningwe ko muntu gulwe ke shi naku kwatwa onkonga?**

Oha shi vulika oshipotha she kwato nkonga shi ningwe ko muntu gulwe ngaashi ombangi ye kwato nkonga. Ihe ota shi limbilike kutya ota pu kala uumbangi wa gwana opo epangulo li tsikile. Ota shi kala oshi dhigu okuulika kutya opwali pe na ethiminiko, nenge elongitho lyoonkondo ngele ka pe na euvathano na naku kwata onkonga.



# SHONO WUNA OKUNINGA NGELE OWA KWATWA ONKONGA

## KALA WU NA UUMBANGI

Uumbangi owo uuyelete niinima yo palutu oha yi yambidhidha shoka to lombwele ompangu mo shipotha sho ku kватwa onkonga. Uumbangi uuwanawa owu na, oshilonga opo naku kwata onkonga a monike ondjo a ye mo ndholongo.

**Ino iyoga.** Ndohotola ota vulu a mone iinima yo palutu yi na oshilonga ko lutu lwoye. Uumbangi mbuka ota wu ka napo ngele owiiyogo.

**Ino lundulula omuzalo gwoye.** Otashi vulika kiizalomwa ku na uumbangi wa sha.

**Ino opaleka ehala mpoka wa li wa kwa telwa koonkondo.**

Ino opaleka sha. Otashi vulika pu na uumbangi ngashi ombinzi nenge omasita go mulumentu.

Ngele owu na oku humbata sha, shi fala ko mbelewa yo polisi.

Ngele oshi na sha nuumbangi **ino shi tula me fwagalala**, oshoka oha li ka nitha uumbangi mbuka wa pumbiwa iinima yi tonyena mo mbapila yilwe.

Oto vulu wiyyoge ngele ndohotola okwa mana oku ku Konakona. Likutu no kambulukweya koye ko kohi na ka Kale po. Otayi kala uumbangi

uuwanawa. Ngele oshipotha osha pu, iikutu yoye otoyimono.



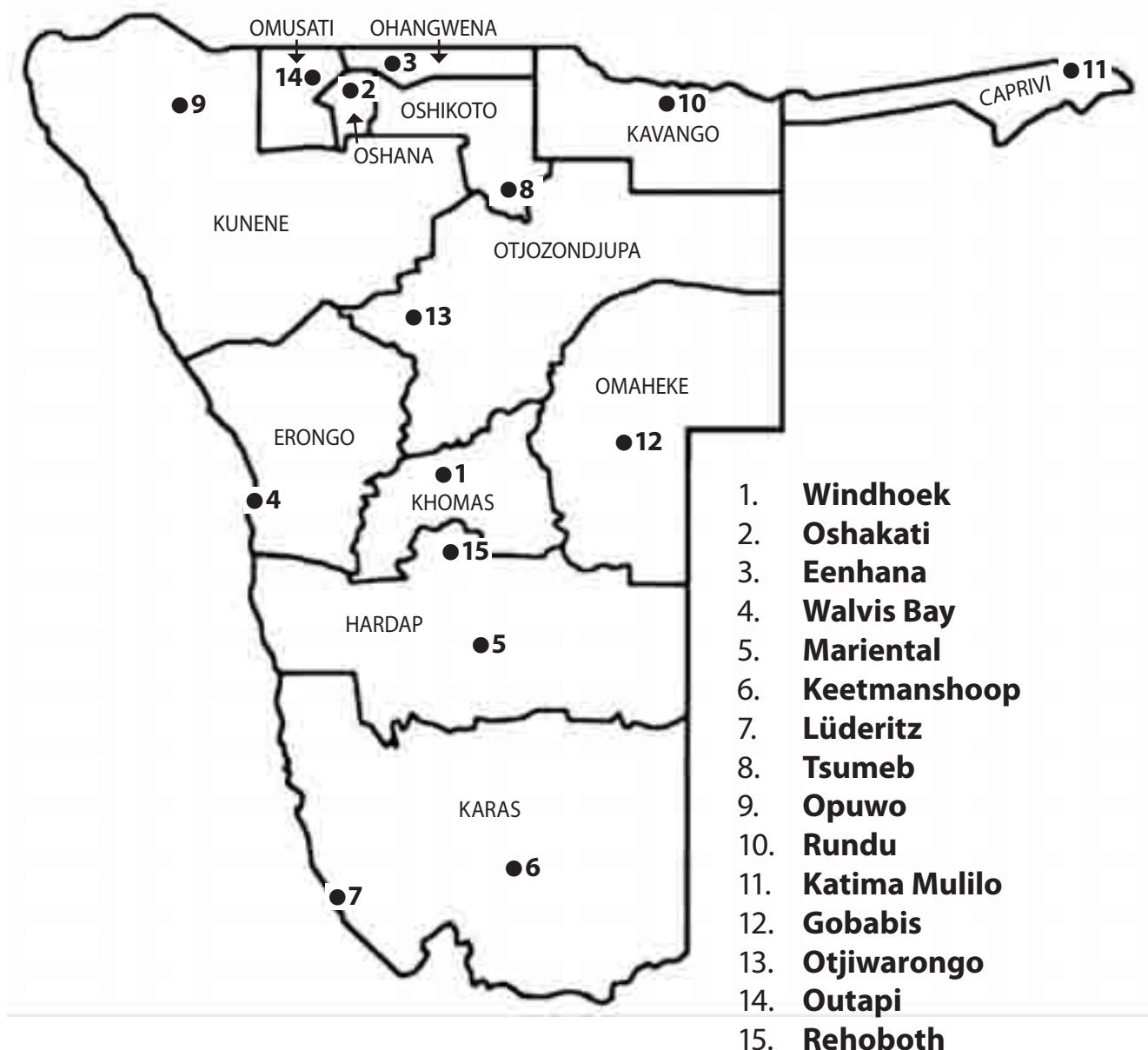
# INDA KOPOLISI

Owu na oku ka ninga oshipotha ko polisi she kwato nkonga opo ngoka eku kwata onkonga a mangwe. Shika otashi vulu oku keelela naku kwata onkonga opo ke shi ningile yalwe.

Ngele ngoye omukiintu, oshi na oshilonga wu ninge oshipotha ko polisi. Ngele pamwe owu na epunda shika ota shikala oshipu ngele owa tokola opo wu ku themo epunda pa veta.

Ngele ope na oshikandjo sho ku gamena Aakiintu mo mu dhingoloko gwoye, oto vulu wu kaninge oshipotha ko mbelewa ya wo. Opolisi mo shikandjo sho ku gamena Aakiintu Naanona oya mona omadhewo go wina go ku longa niipotha ye kwato nkonga kutya oha yi endwa ngiini. Ota ya vulu oku ku kwathela wu mone epango lyunamiti meendelelo. Noshikwawo ota ya vulu oku longekidha wu popye no muhungimwenyo.

## Ehangano lyo ku gamena Aakulukadhi Nanona



Osha simana opo wu ye ko mbelewa yo polisi nenge ko shikandjo sho ku gamena Aakiintu nAanona meendelelo. Oopolisi ota yi vulu oku ku kwathela ye ku fale ko shipangelo nenge ko ka pangelona. Otayi vulu oku ku pula omapulo ge na sha ne kwato nkonga omanga to dhimbulukwa nawa iinima ayihe. Otaya vulu oku gongela uumbangi tawu vulu oku ku kwathela mompangu

Faalela iizalomwa kombelewa yo polisi opo yi kale niizalomwa yoye mbi wali wa zala sho wa kwatwa nkonga, onga uumbangi. Ngele ngoye omukiintu, oto vulu oku pula wu popye no mupolisi omukiintu. Ngele ngoye omulumentu, oto vulu wu pule oku popya ko mbinga ye kwato nkonga pe hala lyo kwiikundila ano, lyo paumwene. Kakele ku ngoye no mupolisi oto vulu wu falele omukwanezimo nenge kuume koye eku kalelepo.

Opolisi ota yi ku pula omapulo shi na sha nekwato konga, omayamukulo goye ote ke ga shanga po mbapila shika oha shi ithanwa ehokololo lyoye ndjoka to vulu wu ndjandjukunune shoka we shiningilwa. Kambadhala wu dhimbulukwe iinima ayihe. Ihe ino pumbwa wu yamukule omapulo ka gena sha ne kwato nkonga ngele omupolisi ine ku pula oshinima wu wete shina oshilonga, mulombwela. Ino kambadhala oku yanda wu popye shoka we shi ningilwa molwashoka wa sa ohoni. Uuyelete auhe owu na oshilonga.

Lombwela opolosi edhina lyo muntu ngoka eku kwata onkonga ngele owu mushi, nenge kehe oshinima wu shi ko mbinga ye, ngashi (kutya oha kala peni). Shika otashi ningi iilonga yo polisi iipupuka opo ye mu kwatepo.

Ngele owa tila kutya na ku ku kwata onkonga ota vulu oku galuka opo natango eku kwate onkonga, lombwela opolisi. Ethimbo limwe naku kwata onkonga oha mbandameke naku ninga oshipotha kutya ote mudhipaga ngele okwa lombwele aantu yalwe. Ngele na ku kukwata onkonga okwe kumbandameka lombwela opolisi. Ngele owu na omatompelo omawanawa ta ge ku mbandameke, naku kwata onkonga itaka pitikwa iifutilemo mondholongo omanga a tega ompangu ye.

Na ku kukwata onkonga ngele okwa futilwa mo omanga oshipotha sha tsilikwa lombwela opolisi. Ngele ye okwa kambadhala eku mone nenge a popye nangoye, ota vulu oku kuthwa uuthemba we wo kukala pondje yo dholongo, eta kala mondholongo sigo oshipotha ta shi tameke.

Lombwela opolisi ngele ope na omuntu gulwe a mona nkene to kwatwa onkonga, nenge uva sho shiinyengapo. Omahokololo giinyolwa koombangi dhilwe oha ga yambidhidha mompangu. Ina shi pumbiwa wu gandje ehokololo nenge oshi nyolwa sho ye pe thimbo mpoka, ngele owa hala oku vululukwa ngoye wu galuke esiku lya landula oshili owala mondjila. Ihe opolisi ota yi kala ya hala wu mone ndohotola ethimbo ndjoka, omanga uumbangi wu na oshilonga ko lutu lwoye inawu kanapo.

Oto vulu oku pula opolisi yi ku shangele onomola yo shipotha shoye. Oha shi kala osh ipu ngele owa hala uuyelete ko mbinga yo shipotha shoye ko nale.

Ota shi vulika opolisi yi kale ya hala oku popya nangoye natango, nenge oku ku pula omapulo ngele oya tameke oku konakona oshipotha. Otashi vulika yi ka tale pe hala mpoka wa kwa telwa onkonga yi konge omanyala, nenge uumbangi wulwe. Oto vulu oku shuna ko mbelewa yo polisi ngele ope na oshinima we shi dhimbwa oku ya lombwela.

Otandi ku pula omapulo,  
ko mbinga ya shoka sha ningwa po. Kutha  
ethimbo lyoye opo wu yamukule. Kambadhala wu  
lombwele ndje kehe shoka to dhimbulukwa. Shika  
otashi tu yambidhidha opo naku kukwata onkonga  
aye mo ka kuma.



## **INDA KO NDOHOTOLA, KOSHIPANGELO NENGE KO KA PANGELONA**

Mona ekwatho lyuunamiti meendelelo. Oto vulu oku ya ko ndohotola, ko shipangelo nenge ko ka pangelona omanga inoya ko polisi, unene tuu ngele owa monithwa oshiponga. Owu na oku lombwela opolisi kutya owa kватwa onkonga. Ngele owa yi ko polisi tango, yo ota ye ku fala ko shipangelo nenge ko ka pangelona.

**Ota shi vulika wa pewa ombuto yo HIV konima yo ku kwatwa onkonga.** Opena omiti hadhi shonopeke ompito yoye oku mona ombuto yo HIV, ihe ndhika ohadhi longo owala ngele owa tameke meendelelo konima yo ku kwatwa onkonga. Ongele owala wa tameke okunwa omiti meendelelo opo tadhi ku kwathele. Iipangelo oyindji, nuupangelona owindji owuna omiti dho masiku ga tatu, hadhi keelele opo ku mone ombuto yo HIV. Omiti ndhika oho dhi mono oshali, omiti ohadhi nuwa uule wo masiku 28, ihe oka pakete ko masiku ga tatu ko ku tamekitha oha ke kupe ethimbo opo wu longekidhe ofuto yo miti adhihe. Omahangano go ku kwathela ne pango (nenge omahangano go ku yambidhidha paunamiti oha ga kwathele oku futa omiti dho ku ngambeka ombuto yo HIV). Natango ope na omahangano gamwe haga vulu oku yambidhidha oku mona oshimaliwa sho miti dho ku ngambeka ombuto yo HIV, ngele ku na oshimaliwa.

**Otashi vulika wa pewa omikithi dho honi konima ye kwato nkonga.** Ope na omiti hadhi shonopeke opo ku kwatwe ko mikithi dhilwe dho pa honi, ngashi endongo, nenge omukithi dho honi dhilwe. Osha simana wo opo wu tameke okunwa omiti dhika meendelelo.

**Ngele ngoye omukiintu owuli muudhigu wo kuninga epunda konima ye kwato nkonga.** Ope na oopela hadhi nuwa, opo dhi ngambeke ku ninge etegelelo, ngele owe dhinu meendelelo. Oto pewa opela dhili ine, mbali oho dhinu po kathimbo, mbali oho dhinu konima yo wili 12.

**Owa pumbwa uuyelete shi na sha nuwinayi wo miti, dhoka hadhi yambidhidha opo kumone ombuto yo HIV, nenge omikithi dho mulalo, nenge ku ninge etegelelo.** Ngashi omiti dhimwe ohadhi ningi opo u kale wa fa to hala oku kunga nenge omutse tagu pwatuka. Owuna oku pula ndohotola ngu te kupe omiti eku fatululile uuwinayi wo miti noonkatu ndhoka to vulu oku kutha opo wu shonopeke, uuwinayi wo miti.

**Owa pumbwa uuyelete kombinga yo ku konaakonwa.** Osha simana opo wu konaakonwe pe thimbo lyoopala ko mbuto yo HIV, nenge omikithi dhilwe, tadhi vulu oku holoka po konima ye kwato nkonga, ngashi oku ninga etegelelo. Oto vulu wo okumona ehungomwenyo opo ku kale wuna uumbanda konima sho wa konakonwa.

**Ndohotola ota vulu oku gongela uumbangi wuna sha ne kwato nkonga.** Ino iyoga, nenge wu lundulule iikutu omanga ino mona ondohotola, te ku pula omapulo ge na sha no ku kватwa onkonga. Ndohotola ota kala a hala eku konakone, eta nyola uuyelete ko mbinga yiilalo, nenge uuwehame mbo wa mona sho wa kватwa onkonga. Ndohotola ota kala a hala ekukonakone pu kiintu wo ye no pokati komatako opo a tale kutya owa mona oshiponga, nenge omuna omasita go mulumentu meni lyoye. Ndohotola ote ku kutha ombinzi mo kwaako koye, ete yi tumu ko ndunda yo makonaakono opo yi konaakonwe. Ndohotola otaka tala kiizalomwa yoye a tale kutya ope na uumbangi wo mbinzi nenge omasita go mulumentu.

## **NGELE OWA NINGI EPUNDA SHAASHI WA KWATWA ONKONGA**

Ngele ino mona omiti tadhi vulu oku ngambeka epunda nenge omiti ina dhi longa, oto vulu oku kutha mo epunda pa veta. Ngele inoya ko mwedhi pe thimbo oto vulu wu konaakonwe, lombwela ndohotola gwoye opo wu shiwe oku ku thamo epunda pa veta. Ndohotola ote ku fatululile elandulathano. Owuna oku mona ndohotola omutiyali eto yi ku mangestrata ekupe onzapo.

Oto vulu oku ku thamo epunda pa veta. Ka shi na mbudhi kutya na ku ku kwata onkonga ina monika ondjo nenge ina pangulwa mompangu. Ino pumbwa wu tege oshipotha shiye ko mpangu.

Oto vulu natango oku ku thamo epunda pa veta nande ino ninga oshipotha ko polisi. Ihe owu na oku fatululila Mangestrata kutya omolwashike ino yila kopolisi.

## **OKWIIFUTILAMO OKUZA MONDHOLONGO**

Naku kwata onkonga ota kватwa po ko polisi ngele oye mu mono. Naku kwata onkonga oha ithanwa omupangulwa shaashi ye ota pangulilwa omuyonena gwo ku kwata onkonga.

Naku pangulwa oku na uuthemba wo kupula iifutilemo mondholongo omanga ompangu ina yi tameka. Okwiifutilamo ota shi ti iimaliwa oha yi futwa ko mpangu opo naku pangulwa eye ko meho go mpangu. Naku pangulwa ngele okwela ko mpangu iimaliwa yo kwifiutilamo ohe yi shuninwa. Ngele naku pangulwa okwa fadhuka po iimaliwa oha yi kala ko mpangu.

Ota pu kala puna omutumba opo ku tokolwe kutya naku pangulwa ota vulu okwiifutilamo. Ngele ope na ompito kutya naku pangulwa ota fadhuka po, iha pitikwa iifutilemo. Ita pu pitikwa okwiifutilamo

ngele naku pangulwa ote ku mbandameke, nenge ngele ope na ompito eku monithe oshiponga, omanga ompangu ina yi tameka. Owuna oku lombwela opolisi ngele owuna omatompelo, kutya naku pangulwa ina pitikwa iifutilemo.

Opolisi oyi na oku ku lombwela kutya omutumba gwo kuuva eindilo lyo kwifutilamo ogu li ko unake. Omutumba nguka ita gu vulu oku ningwa omanga ngoye ino tseyithilwa. Oto vulu oku pula opo wu gandje uuyelete ko mpangu, nenge ko mupolisi ngoka ta konaakona oshipotha a popye pe hala lyoye. Ngele owa popi po mutumba nguka naku pangulwa, nenge ohahende ye otayi vulu yi ku pule omapulo.

## OMPANGU

Ngele naku pangula ota dhilaadhila kutya ope na uumbangi wa gwana oku pangula naku ninga omuyonena oha tokola opo ku ningwe oshipotha. Oha shi vulika pu pite ethimbo eleleka opo oshipotha shi tameke. Oha shi vulika wu tegelele uule wo mvula.

Hangoye ho eta oshipotha sha naku kwata onkonga. Opolisi no mupanguli oyo haya eta oshipotha. Naku pangula ohahende ha yi longele epangelo miipotha yo muyonena.

Owuna oku holoka ko mpangu ongo mbangi. Ngoye oho ithanwa naku ninga oshipotha oshoka ongoye wa ninga oshipotha ko polisi shi na sha ne kwato nkonga.

Ngele owa longitha oshimaliwa shoye mo shi enditho iimaliwa yoye oho yi shuninwa. Ngele owa ka nitha oshimaliwa shaashi ino ya kiilonga omo lwo shipotha, otashi vulika wu pewe iimaliwa yoye, nenge ombinga yiimaliwa yoye. Shika oto vulu oku shi popya no mu nambelewa po mpangu.

Omupanguli oku na oku ku mona pe na ethimbo opo eku fatululile kutya oshike tashi ka ningwa mompangu. Naku pangula oku na oku ku fatululila shoka tashi ka ningwa mompangu. Naku pangula pa veta oku na oshinakugwanithwa eshi ninge. Ota vulu wo oku pula omuhungimwenyo opo eku fale ko ndunda yo ku pangulilwa ku na ethimbo opo ekuulukile kutya oto kuutumba peni no ku ku pa uuyelete wigwana po kwaashoka tashi kiinyenga moompangu. Oto vulu oku lescha mo mushangwa gwoye ngoka wa gandja ko polisi, opo wu dhimbulukwe ehokololo ndyoka wa gandja ko polisi. Ehokololo ndjo wa gandja ko polisi olyo wuna oku gandja mo mpangu. Oto vulu wu pule omuntu aye na ngoye ko mpangu – kuume koye nenge omuhungimwenyo nenge omuntu ha mu gongala pamwe mo ka ngundu ke hungomwenyo.

Omupanguli nenge Mangestrata oye ta wilike oshipotha. Naku pangula ota ka ulika kutya naku ninga omuyonena gwe kwato nkonga oku na ondjo.

Oha shi vulika pu kale ohahende ta yi ku pula omapulo, yo otayi ningi oshi popiwa pe ha lya naku ninga omuyonena. Hahende nguka oha ithanwa ohahende yo ku gamena, shashi ota yi gamene naku ninga omuyonena mo shipotha sho ku kwata onkonga. Ngoye ku na ohahende shaashi ompangu oyi li pokati ke pangelo ko mbinga yimwe, na na ku ninga omuyonena gwo ku kwata onkonga ko mbinga yilwe.



Ompangu ota yi kala me holamo, kakele owala ngele ngoye wa hala ompangu yi kale ya egulukila oshigwana. Aantu owala mbo ya pumbiwa ya kalepo oyo ta ya pitikwa meni lyo mpangu ngashi omupanguli nenge mangestrata, naku pangula, naku ninga omuyonena na hahende ya naku ninga omuyonena. Otashi vulika pu kale omuntu ngo ta tula iiningwa nima mbi ta yi inyenge mo mpangu mo ka radio no mupolisi ngo ha tonatele iinima mbi ta yi gandjwa onto uumbangi mompangu.

Ngele ompito oyoye wu gandje uumbangi naku pangula ote kupula omapulo kwaasho shinyenepo sho wali to kwatwa onkonga. Omupanguli nenge Mangestrata na ye ota vulu oku ku pula omapulo. Naku pangulwa nenge ohahende ye ota yi vulu wo oku ku pula omapulo shika oha shi ithanwa ekonakono lya pitakana.

Naku pangulwa na hahende ye otaya ka kambadhala ya uuvithe ko ompangu kutya naku pangulwa ine ku kwata onkonga. Shika otashi ti kutya omapulo gamwe ngo to ka pulwa me konakono lya pitakana ota ga ka kala omadhigu. Naku gamena naku pangulwa ota ya ka kambadhala yulike kutya ngoye owa ninga epuko, nenge ito popi oshili. Kambadhala wu kale wa ngungumana eto yamukula omapulo agehe mo shili. Fatulula naana ashihe sho shi nyenge po, nando oshi sitha ohoni, ngele kushi eyamukulo ke pulo, tya owala ku shi shi. Ino kutha eyamukulo momutse.



Ka pe na ngoka ena uuthemba eku pule omapulo ge na sha no ndjokonona yoye, yo mulalo. Ta shi ti ka pe na ngoka ta vulu oku ku pula kutya owa lala naantu ya ngapi, omapulo ga tya ngaka ka ge na sha nekwato onkonga.

Ope na owala omapulo omashona ga pitikwa ge na sha no ndjokonona yoye yo mulalo. Oshi holelwa, ngele mo lutu lwoye omwali omasita go mulumentu ohahende ya naku pangulwa ota kala a hala uulike kutya omasita ngaka gali mo lutu lwoye ogo muntu gulwe. Ihe ka pe na ngo ta vulu oku ku pula omapulo shi na sha no nakuziwa yoye yo mulalo. Ka pe na ngoka a pitikwa a pule omapulo ge na sha no nkalo yo mulalo gwoye ina pewa epitiko tango ko mupanguli nenge ku mangestrata.

Aantu yalwe nayo ota ya vulu oku gandja uumbangi mompangu. Oshi holelwa, ndohotola ngoka eku konaakona naye ota vulu oku gandja uumbangi. Omopolisi ngoka a konaakona oshipotha naye ota vulu oku gandja uumbangi. Aantu mboka ya mona nenge yuuva shoka shiinyenepo ota ya vulu wo oku gandja uumbangi. Naku pangulwa naye ota vulu oku gandja uumbangi, ihe ka shi shi ke thiminiko.

Pe hulilo lyo mpangu, omupanguli nenge mangestrata otaka tya naku pangulwa “oku na ondjo” nenge “ke na ondjo”. Ngele ompangu oya mono naku pangulwa ke na oondjo ita shi ti omupanguli ina iitaala ehokololo lyoye. Ota shi ti ka pwali uumbangi wa gwana opo naku pangulwa a monike ondjo. Ompangu oyi na oshi na ku gwanithwa no ku tala nawa, omanga inayi tuma aantu ka yena ondjo ko ndholongo, oveta otayi ti ope na oku kala pe na uumbangi wa gwana, ka pe na oku kala pe na omalimbililo. Ngele ongoye awike wali ombangi, ompanguli nenge mangestrata ota vulu oku mona kutya uumbangi ka wali wa gwana.

Ngele naku pangulwa ina “monika ondjo” ye ota mangululwa. Ngele okwa “monika oondjo”, omupanguli nenge mangestrata ota uvu uumbangi natango opo a tokole egeelo. Eegelo ohali ithanwa” eganeno”. Etokolo otali vulu oku gandjwa pe thimbo mpoka, nenge konima yo masiku nenge iiwike ya pita po. Naku pangula ote ku lombwele uuna egeelo tali gandjwa. Naku pangula ote ku lombwele kutya egeelo olya tya ngiini ndjoka lya gandjwa, ngoye ngele kawa li mompangu esiku ndjoka.

## OFUTO

Oto vulu wu pule naku pangula ofuto ya sha mo shipotha sho muyonena. Ihe shika oha shi ningi oshipotha sho muyonena shi kwate ethimbo eleleleka. Iishewe, ope na oofuto dhimwe iha dhi vulu oku pulwa mo shipotha sho muyonena.

Oto vulu wu fute ohahende yi fale naku ninga omuyonena ko mpangu mo shipotha shilwe. Shika oha shi ithanwa oshipotha sho paumwene, no futo oha yi ithanwa ofuto yo ku yona. Mo shipotha sho paumwene ka shi na oshilonga kutya naku ninga omuyonena okwa monika ondjo nenge ina monika ondjo, shaashi oompango dho paumwene odha yoloka.. Oto vulu wu ete oshipotha sho paumwene no nando naku pangulwa ina mangwa po.

Ngele owa monika ombuto yo HIV molwashoka wa kватва onkonga, ofuto yo ku yona ohayi vulu oku kwathela mo ku humbata nenge oku kala no mbuto yo HIV/AIDS.

# **NKENE AANTU MBOYA KWATWA ONKONGA HAYA IIHUMBATA**

Aantu yiili no yiili oha yi ihumbata shiili konima yo ku kватwa onkonga. Oshi topolwa shika otashi ndjandjukununa nkene aantu ya kватwa onkonga haya yamukula ekwato nkonga lyawo.

## **OSHI ZEMO SHE KWATO NKONGA**

Ngaka ogo gamwe go mo maiuvo gaantu mboka ya kватwa onkonga.

### **Uumbanda**

Olwindji naku kватwa onkonga okwa monithwa oshiponga, nenge okwa mbandamekwa. Ye ota vulu okuuva ke na oonkondo, nenge ke uvite eli megameno.

### **Ongeyo**

Naku kватwa onkonga ota vulu okuuvakvo kutya ye kena we oonkondo, monkalamwenyo ye. Naku kватwa onkonga ota vulu okuuva ongeyo, shaashi omuyonena gwa tya ngaaka tagu iinyenget moshigwana shetu. Ongeyo ya naku kватwa onkonga, no maiuvo ge ohaga vulu oku ukithwa mu naku mukwata onkonga, oondohotola, opolisi, naakwanezimo yamwe.

### **Oondjo**

Naku kватwa onkonga ota vulu oku kala uvite ondjo ota vulu wo okwiipa ondjo shaashi a kватwa onkonga. Naku kватwa onkonga ota vulu oku dhiladhila kutya okwali ta vulu oku ninga posha opo ka kватwe onkonga. Naku kватwa onkonga ota vulu okwiipa ondjo shaashi ali ta ende oye awike uusiku nenge shaashi etha ekende lya nduda lya eguluka, nenge omweelo gwe eguluka, nenge sho a hi ya “kuume” ke eye mo megumbo. Naku kватwa onkonga ota vulu oku dhilaadhila kutya oku na sho a ninga sha tsa omukumo naku mukwata onkonga.

### **Ohoni**

Naku kwata onkonga oha shi vulika a thiminika naku kватwa onkonga opo a ningi iinima pa maiuvo ge ya nyata nenge yi mu uvithe nayi lela. Naku kватwa onkonga ohashi vulika ena omaiuvo kutya na ku mukwata onkonga okwa yonapo esimaneko no ngushu ye. Naku kватwa onkonga ohashi vulika iiipe ondjo kutya ina ninga sha gwana opo a indike ka kватwe onkonga.

### **Oku kanitha eipangela**

Naku kватwa onkonga oha shi vulika uuve kutya ke na onkondo dha sha, shaashi a thiminikilwa oku kватwa onkonga no matokolo omashona ngashi kutya otali shike, nenge ota zala shike otashi kala oshi dhigu ku na ku kватwa onkonga.

Iizemo ye kwato nkonga ohayi kwata oomvula odhindji. Naku kватwa onkonga ngoka iha popi ko mbinga yaasho shi nyengapo olwindji oha kala uvite nayi meni lyo mutima gwe. Mbika tayi landula oyo yimwe yo minima mbyoka hayi landula ekwato nkonga:

- okulila sha ptilila
- oku kakama
- oku kokoma
- oondjodhi dhuusiku, oku kanitha oomposi, nenge oku kotha sha ptilila
- oku mbilingwa nenge oku kunga
- omutse tagu pwatuka
- okwiikoha kehe ethimbo mo lutu
- okundjanga sha ptilila, nenge uumbanda wa ptilila
- ekwato kuumbanda
- okwaa iilongelela, nenge okwiilongelela sha ptilila
- oku vulwa nenge okwi kalela, uudhigu wo ku ulika omaiuvo
- oku geya mbala nenge oku piyagana
- iiyeluka
- oku dhimbwa iinima yina sha ne kwato nkonga
- uumbanda wo mulalo, nenge ekanitho lye halo lyo mulalo no muholike
- uumbanda wo ku thigwapo ko muholike, shaashi a tila kutya omuholike gwe okwe mu talako onga onyata
- uumbanda waantu yaashiwiike
- uumbanda wo kwiikalela
- uumbanda wo ku nyengwa
- epiyaganeko lya etwa po ko shinima tashi mudhimbukitha ekwato nkonga, ngashi oprograma motv tayi unlike inima yuukila ke kwato nkonga, nenge okweenda pe hala tali mudhimbukitha ekwato nkonga
- edhimbukitho lye kwato nkonga, afa ewete ta kватwa onkonga
- aalumentu mbo ya kватwa onkonga ohaya vulu ya kuthwe uulumentu wawo, tashi vulu oku muthiminika adhiladhile okwiimangeleka, nenge okwiimonitha oshiponga, nenge oku geya sha ptilila, no nkambadhala yo ku futile po sho a kuthwa uulumentu we
- uudhigu wo kuninga omatokolo
- uudhigu wo kwiitulamo
- elunduluko lyo ma yi humbato (ngashi okunwa omakaya, okunwa iikolitha, okwiinyanyudha sha ptilila, nenge kashona, elunduluko me kwatathano na kwanezimo
- oku kanitha ehalo lyo nkalamwenyo, ngashi iilonga, nenge osikola
- okuuva nayi no ku kватwa ko mbepo ndho kuuva nayi
- omadhilaadhilo go kwiimangeleka

Oyendji yo maantu mboka ya kватwa onkonga otaya ka mona omaiuvo gamwe ngaka ga tumbulwa, ihe yamwe itaya ka mona omaiuvo gamwe ga tumbulwa. Ihashi vulika omuntu a pangulwe shi kwatelela ko ma yi humbato nenge omaiuvo ga naku kватwa onkonga .

Omafaneke miizemo ya na ku kватwa onkonga ohaga vulu oku mu kelela ka gandje oshinyolwa she ko polisi nenge ka gandje uumbangi mompangu.

Ye otati ita  
dhimbulukwa oshipala  
sha na ku mukwata onkonga, ihe  
ota dhimbulukwa ohema (omuzalo)  
gwa naku mukwata onkonga.  
Ngiika ota fundju.

Kashi shi oshi kumithi opo naku  
kwatwa onkonga a dhimbulukwe  
iiima yimwe yi nasha nekwato  
nkonga yimwe iteyi dhimbulukwa.  
Shoko oshimwe shiizemo yo  
ku kwatwa onkonga.



## OONKATU DHIIZEMO YE KWATO NKONGA

Kehe omuntu a kwatwa onkonga oku na eihumbata li ili. Oshi topolwa shika otashi fatulula oonkatu dho maihumbato ngaka. Kehe aantu oyena omukalo gwa wo gwo ku yamukula uudhigu wo nkalamwenyo ngele oweya adha, shiikwatelela, ko muthigululwakalo, eputudho, oomvula nelongo, otashi zilile wo kutya omuyonena ogwa ningwa ngiini, nuukwatya wo muntu mwene.

Ihe ope na omusinda gwo kwiihumbata gwiifa maantu oyendji. Aanongo yi ili ohaya fatulula oonkatu ndhika dhi ili dhe kwato nkonga. Omayamukulo ngaka oga topolwa miitopolwa oyindji, iyali, itatu, nenge ine. Eyamukulo lyo ku kwata onkonga olya topolwa miitopolwa itatu moshipopiwa shika. Omaiuvo gi ili, uumbanda ne yamukulo lyo palutu ndjoka hali ya moonkatu dhili ndatu ndhoka dha tumbulwa. Ka pe na ethimbo lya tengenekwa nkene oonkatu ndhika tadhi holoka.

### Onkatu yo tango: oma yamukulo guukilila

Eyamukulo lyo pe tameko oli ili. Palutu oonaku kwatwa onkonga yamwe ohaya kala ya ku mwako. Ohaya uvu uutalala, oku kambuka, oku piyagana nenge ohaya kungu.

Omaiuvo ga naku kwatwa onkonga ohaga si po, nenge taga pangewa oshoka oya kumwa ko. No inaya hala okwiitala shoka shi nyengapo. Ohaya mwena eta yi ikalele, nenge ohaya kala yena uudhigu oku popya. Naku kwatwa onkonga ko muntu emushi nawa oha kala a kumwako ye ina hala okwiitaala shoka eshi ningilwa. Omuntu ngoka a kwatwa onkonga eta monithwa oshiponga oha kala a kumwa ko unene eta kanitha mo madhilaadhilo ge shoka eshi ningilwa.

Yamwe yo mo naku kwatwa onkonga ohaya kala ya geya no ye uvite nayi. Ohaya unlike omaiuvo gawo no ngeyo yawo. Ohaya kala ya fa ya piyagana nenge omadhiladhilo ka gelie pe hala. Yamwe ohaya ulikile ongeyo yawo no polisi aapangi, naantu mba taya kambadhala okuya yambidhidha. Yamwe ohaya popi unene, nenge taya lili, taya kugu, nenge oku tukana, nenge oku yola. Kehe omaiuvo ogeli owala mondjila oshoka kehe gumwe oha yamukula pa mukalo gwe ngele eli muudhigu.

Omayamukulo ngaka gaali ohaga lunduluka. Naku kwatwa onkonga ohashi vulika a mone omaiuvo gi ili nogi ili nenge a kale ena iiyeluka. Oha vulu oku kala a ge ya ena uumbanda nenge e wete ena elago shoka na tango eli mo mwenyo, a sithwa ohoni a luudha, a lengwa nenge a hala a ningile naku mukwata onkonga uuwinayi. Ka pe na eyamukulo limwe lyuukilila.

## Onkatu ontiyali: Elongekidhululo

Monkatu ontiyali naku kватwa onkonga oha kambadhala a taambeko shoka she mu ningilwa. Oha kambadhala opo a tule onkalamwenyo ye melandulathano. Ethimbo limwe onaku kватwa onkonga ohaya ningi omalandulathano omanene mo nkalamwenyo dhawo nenge mo mudhingoloko gwawo, no nkambadhala opo uuve kutya natango oyenga ta pangele onkalamwenyo ye mwene. Oha shi vulika ethe po iilonga ye mpoka a kala ha longo po ule we thimbo, nenge a tembuke po mudhingoloko mpoka a li ha kala nale a ka tameke onkalamwenyo ompe. Oha vulu a lundulule omuzalo gwe, nenge a ku lule omafufu ge, nenge a lundulule olu wala lwo mafufu ge. Ihe omalunduluko a gehe ngaka ihaga lundulula nkene omuntu a kale uuvite afa a gamenwa. Yamwe ohaya mweneke omaiuvo gawo shashi oku li muuwehame.

Naku kватwa onkonga ohe keya po nkatu yoku konaakona omaiuvo gena sha ne kwato nkonga. Ohaya ka kватwa ke halo lyo ku popya ko mbinga ye kwato nkonga nenge ya tameke nekwatho lye hungomwenyo. Aantu yamwe ohaya ka lulilwa, omanga taya kambadhala okuuva ko omaiuvo gawo shi na sha nekwato onkonga. Ohaya ka ninga onkatu yimwe ko meho etaa ningi oonkatu mbali konima.

Omanga yamwe haya vulu oku tsikila no nkalamwenyo yawo komeho, yamwe ohaya mono iihuna ko maiuvo gawo, no ha ya ka pumbwa omayambidhidho nehungomwenyo uule woomvula odhindji dha pita po.

## Onkatu Ontitatu: Omatokolo

Aantu oyendji ohaya ka ninga omatokolo mpoka ekwato nkonga ihalı dhana we onkandangala monkalamwenyo dhawo. Ka pe na esiku ya dhimbwe ekwato nkonga, ihe uuwehame no madhiladhilo ge nasha ne kwato onkonga, ohaga shonopala. Ohaya taamba ko ekwato nkonga ongo oshi pambu shimwe sho nkalamwenyo dhawo, etaya tsikile komeho no nkalamwenyo dhawo. Omuyonena omunene ngoka ya ningilwa, ona gu ke yamo momadhiladhilo poompito dhilwe, ihe otashi ka tameka oku shonopala mo madhiladhilo gawo. Opo nkatu ndjika ha kutiwa omuntu keshi we naku hepekwa oye naku hupa.

Ka ndi kutya nandi mu itaale nenge inandi mu itaala, otati okwa kватwa onkonga ihe okwa ngungumana no kwa mwena. Ngele oshali oshili, ngeno oku na oku kala a geysa.

Aantu oyendji ohaya yamukula ekwato nkonga pa mukalo guli ngaka. Ohaya dhimitha momitse dhawa shoka ye shi ningilwa molwashoka oya kumwa ko. Mutseyithila kutya owa itela ehokololo lye etomu yambidhidha.



# NKENE TO VULU OKU KALA KUUME KO MUNTU A KWATWA ONKONGA

Oku kватва onkonga osho oshi nima oshi winayi, no shi lengtha. Osha simana opo kehe gumwe ngoka ena shipotha she kwato nkonga a kale ena ombili nuukeka sho ta yambidhidha naku kватва onkonga. Mbika tayi landula oyo yimwe yo minima to vulu oku ninga opo wu yambidhidhe:

- Kala wa koneka omayemato no maiuvo nayi, gi ili no gi ili go muntu ngoka a kватва onkonga
- Taamba ko kutya naku kватва onkonga okwa geya nonando oku kale ti humbata shili. Mboka ya kватва onkonga yamwe ohaya popi maiuvo nayi gawo, yamwe ohaya holeke omaiupo nayi gawo meni lyo mitima. Ohashi vulika ya kale ya ngungumana ye vule aakwanezimo nookume. Shika inashi ku ningilila mo. Oma yi humbato ngaka otaga vulu oku lunduluka ethimbo olyo tuu ndjoka, nenge otali vulu oku holoka po konima yo tundi, omasiku, omwedhi, nenge pwa pita oomvula.
- Kala wuna oshimpwiyu na naku kватва onkonga. Kala wa ngungumana opo ku piyaganeke naku kватва onkonga.
- Gandja esimaneko, ne thimbo lyo paumwene ku naku kватва onkonga.  
Dhimbulukwa kutya oshi dhigu ko muntu a kватва onkonga opo a popye ko mbinga ya nkene a kватва onkonga. Ino kala to pula omapulo shaashi wa hala wuve nkene ekwato onkonga lya ningwa. Ino popya ko mbinga ye kwato nkonga naantu yalwe, nenge montaneho yaantu yalwe



- Ino endelelitha omuntu a kватва onkonga, pa naku kватва onkonga ompito opo a popye ne thimbo lye.
- Pulakena wiitulamo. tseyithila omuntu a kватва onkonga kutya ngoye owu uvite uudhigu pamwe naye, na owu shishi kutya okwazi mo shinima oshidhigu noonkondo.
- Ngele naku kватва onkonga ina hala oku popya ko mbinga yo ku kватва onkonga, shi taamba ko owala. Ino thiminika omuntu a popye. Thiga owala omweelo gwe guluka sigo a tokola a popye.

- Kumagidha naku kватва onkonga kutya opena omiikalo odhindji dho ku yamukula ekwato nkonga. Kumagidha naku kватва onkonga kutya kehe shoka uvite oshili owala nawa.
- Ino shonopeka ekwato nkonga. Ino tyo “otashi piti po”, “oshinima shika shi tula ko mbunda yoye”. Oshina oshilonga opo wu tambe ko omaiuvo ga naku kватва onkonga. Dhimbulukwa kutya oha shi kwata ethimbo eleleka opo iilalo yi pole.
- Oto vulu oku gandja omayele, ndele ino ningila naku kватва onkonga omatokolo. Oku ningila naku kватва onkonga omatokolo, otashi mu uvitha owala nayi a fakena oonkondo dhoku ninga we omatokolo ge mwene.
- Ino tsa omukumo naku kватва onkonga opo a kale oye awike, ye mwene okwa pumbwa oku kalelwa po no ku uvithwa nawa.
- Tsa omukumo naku kватва onkonga opo a mone uuhaku wo paunamiti meendelelo. Shika osha simana opo ka kватве ко mbuto yo HIV, nenge omikithi dho honi dhilwe, nenge opoka mone epunda. Osha simana opo naku kватва onkonga a mone uuhaku meendelelo opo wu longithwe onga uumbangi una oshipotha tashi keya ko mpangu.
- Tsa omukumo naku kватва onkonga opo a mone ehungomwenyo. Lombwela naku kватва onkonga opo a ye ke hangano lili popepi naye opo a pewe ehungomwenyo. Omuntu a kватва onkonga oha shi vulika a kale iniilongekidhila ehungomwenyo pe thimbo ndjoka. Ehungomwenyo ohali kватхеle nando opwa pita ethimbo.

Ehungomwenyo oku popya  
 no muntu gulwe ta vulu  
 oku uvako omaiuvo  
 goye, no teku  
 yambidhidha opo  
 wu ga taambeko.  
 Ethimbo limwe,  
 na kwanezimo  
 ya naku kватва  
 onkonga ohaya  
 vulu nayo wo,  
 oku mona  
 ekwatho me  
 hungomwenyo.



- Konakona omaiuvo neitalo lyoye shi na sha no ku kватва onkonga. Owiitela muule wo mwenyo goye kutya naku kватва onkonga oku na sho a ninga, ko kutya owu wete “a ningwa nawa”. Ngele ito vulu oku ya pu naku kватва onkonga wu kilila nenge nuuyuki, kala naku kватва onkonga ko kule. Ino uvitha nayi naku kватва onkonga, omanga a zi mo shinima oshidhigu sho ku kватва onkonga.
- Omuntu a kватва onkonga okwa ningililwa mo nale ku naku mukwata onkonga. Ngoye ongo shilyo sho shigwana ino mu ninga nayi.



## **DHIMBULUKWA:**

**KEHE SHOKA SHI NYENGAPO  
NO NKENE SHI NYENGEPO,  
EKWATO NKONGA ONDJO YA  
NAKU KWATA ONKONGA.**

# OPENI TO MONO EKWATHELO

Omahangano taga landula ohaga gandja ehungomwenyo, omayele, no ma kwathelo kaantu mboka ya kwatwa onkonga:

- **Omuhungimwenyo**
- **Ongeleka yoye**
- **Omuhungimwenyo po sikola yoye**
- **Ehangano lyo ku gamena Aakulukadhi Nanona:**

• Enhana – Oshitopolwa sho Ohangwena	065-264204
• Gobabis – Oshitopolwa sho Omahake	062-566144
• Katima Mulilo – Oshitopolwa sho Caprivi	066-251215
• Keetmanshoop – Oshitopolwa sho Karas	063-221826
• Lüderitz – Oshitopolwa sho Karas	063-203668
• Mariental – Oshitopolwa sho Hardap	063-345000
• Opuwo – Oshitopolwa sho Kunene	065-273148 ext. 138
• Oshakati – Oshitopolwa sho Oshana	065-2236056 nenge 2230657
• Otjiwarongo – Oshitopolwa sho Otjozondjupa	067-300625
• Outapi – Oshitopolwa sho Omusati	065-251863
• Rehoboth – Oshitopolwa sho Hardap	062-523223 (NamPol)
• Rundu – Oshitopolwa sho Kavango	066-266330 (NamPol)
• Tsumeb – Oshitopolwa sho Oshikoto	067-2235053
• Walvis Bay – Oshitopolwa sho Erongo	064-219068
• Windhoek – Oshitopolwa sho Khomas	061-2095375 nenge 2095374

- **Omahangano galwe**
  - Andreas Kukuri Centre, Okahandja 062-503331
  - Dutch Reformed Church Benevolence Board, Windhoek 061-374350
  - Helping Hand Welfare Organisation, Windhioek 061-257986
  - Namibia Women's Association, Windhoek 061-262461
  - Philippi Trust Namibia, Windhoek 061-259055
  - Save the Children Project, Gobabis 062-564987
  - Stop the Violence Women's Group, Okahandja 062-501355
  - Walvis Bay Child & Family Centre 064-209457
  - Women's Solidarity, Windhoek 061-260924
- **Ehungomwenyo pa ngodhi**
  - Helpline 081-1271002
  - Lifeline/Childline 061-226889



Austrian  
Development Cooperation



Initial funding for this publication was supplied by the Democracy and Human Rights Fund of the United States Embassy and by Austrian Development Cooperation.

Translations and funding for reprints was supplied by UNICEF, by support from the Civil Social Development Program of the Namibia Institute for Democracy, funded by the U.S. Agency for International Development and the Dutch Ministry of Foreign Affairs, MDG3 Fund.



