

# TOLOBELA KOSOPA ZEMI NA BAKISI EMELAMI NA YO MOKO





[01.] **Ebandeli**

[02.] **Po nini sango zambi ya mifépristone pe misoprostol. Misoprostol ezali motuya?**

[03.] **Kososola**

[03.1] Kopalela kosopa zemi

[03.2] Ndakisa zinga-zinga ya masolo  
masali kosopa zemi

[04.] **Tolobela kosopa zemi na yo moko**

[04.1] Nini?

Mambi

Ya motuya

[04.2] Koyeba kopesa biyano bo esengeli

Banani ba koyoka bino

Biteni minei bia mituna

Mateya masengeli

Bonkutu pe biteni bia bosembo

[05.] **Ndakisa ya mayele ma bosololi**

[05.1] Masolo ma polele na bampanzi sango

[05.2] Mokanda na mokonzi wa bapanzi sango

[05.3] Bapanzi sango bua bato bango na bua sika

[05.4] Mayele ma bopanzeli sango na lisanga

# [01.]

## EBANDELI

Kosopa zemi na nzela ya bakisi ezali kosukisa zemi na kosalelaka bakisi oyo ekobimisa zemi. Bakisi bakosalela po na kosopa zemi ezali Mifépristone na Misoprostol.

Yango ekolanda nzela ekokani na kolekana zemi. Kosopa zemi na nzela ya bakisi ekobengama mingi-mingi Kosopa zemi na nzela ya Kimonganga

Kosopa zemi na nzela ya bakisi na yo moko ezali kosalela mono mokobimisa zemi po na kosukisa zemi libanda lia kimonganga. Kopesa zemi na yo moko ekobengama lisusu «Kosopa zemi elukami», «kosopa zemi emipesami», to «kosopa zemi na ndako».

Kasi esengeli te bato bazala na basango ya solo. Kosopa zemi na yo moko na ebandeli na yango emilakisa ya kobatelama pe ya makasi pe ezali esaleli ya momesano na molongo mobimba.

Basango na kosopa zemi na yo moko na bokebi nionso ezali na motuya. Pamba te ekosunga basi na kobatela bomoy pe bokongono bwa nzoto na bango, kasi kolobelala yango ekoki.



Motambuisi maye mozali po na kosunga bato baye bakosala na bokaboli sango zambi ya kosopa zemi na makambo na ndenge na ndenge pe na ndenge ya kosalela pe ya ndenge na ndenge .

Ezali motambuisi mokelami na bateyi ba Women help women ([www.womenhelp.org](http://www.womenhelp.org)), oyo ekosala ekomi bambula zomi zambi ya mabongisi mataleli kosopa zemi na yo moko na..... yango ekelami bobela po na kopesa maboko na bosangani bwa baactivities zinga-zinga ya likambo lia kosopa zemi na nzela ya kimonganga (MAMA) na bamboka ya Africa oyo ezali na se ya Sahara, lisanga libongisami pe na Women help women na pe Trust for Indigenous Culture and Health (TICAH) Women help women alingi atonda INROADS, likanisi COM, IPPF libongisi Sea change na litaki lia bozuzi SIA. Tobakisi mwa ndambo ya mibeko mitaleli kosopa zemi na yo moko.



*Maye mataleli elobelí\*: Women help women akondima te ndenge ya boyokani oyo ekotisa ndingisa na kombo ya bato baye bando bakoki koluka kosukisa zemi. Tokolikia te bato bando basengeli kosungama pe komemiamma na ntango ya kosopa zemi.*

# [02.]

## PO NA NINI EZALI MOTUYA

NA SANGE LA SANGO ETALELI MISOPROSTOLE

Po na O.M.S., ba millions tuku mitano na motoba ya bato bakopona kosopa zemi ezali mbula na mbula. Kosopa zemi ezali moko ya ndenge ya kosalela ya kimonganga eyebani mingi na mokili. Nzokande, bato ebele bazali na makoki ma kolandana na bisika bia kosopela zemi bisengeli te pe bakotia bongo bomoy bwa bango na pe bokolongono bwa nzoto na bango pene na liwa. Kosopa zemi nakomitiaka pene na pasi ezali moko ya b atina ekomema liwa lia bamama, mwasi moko kati na bango kama misato, oyo akoluka kosopa zemi nakomitiaka pene na liwa akokufa na yango.

Kosopa zemi na yo moko na nzela ya kisi bakobenga pilules ezali penza komata na mokili mobimba, nakopesaka epusa na bosopi zemi ezangi mikakatano mikotiama pene na liwa, atako mibeko mia bazuzi mizali makasi. Kosopa zemi ekotiama penza pene na liwa te soki ekosalama libanda lia mabongisi ma mibeko na mia baminga mia bakonzi.

Mataki mabopeseli sango lokola banzela ya bosungi po na kosopa zemi na nzela ya bakisi (sikawa ezali pene na bamboka tuku mibale), mabongisi ma lisanga na maye ma nzela ya basinga, lokola pe oyo ya Women help women makosunga na bobateli bokolongono bwa nzoto na pe bobateli bominsungi na loboko ya kobotama. Kabetela bosopi zemi na nzela ya bakisi ezali esalelo ya bominsungi na pe koboya kotosa ezaleli ya kotala malamu kobotana.

## [3.1] Kopalela bosopi zemi

Posa ya motema na makanisi zambi ya bosopi zemi ekoki kozala na botunani. Na bisika biyike, bakolobelaka bosopi zemi te pe etikalaka mye. Soki ata ko ezali na mobeko mokopesa ndingisa ya kosopa zemi, bato bakoki kaka koboya kosalela yango.

**Nini yango kopalela bosopi zemi?**

Bopaleli bosopi zemi ezali kokabola bondimi te bosopi zemi ezali kokosana na /to ekoki kondimama o kati ya lisanga to ya litaki.

Ekosenga eten monene ya koyeba koloba kati na misala esengo na bopini ni na bolobi na maye mataleli bosopi zemi. Bopaleli bokomimonisa na biteni ebele: na maloba na nzela ya bopanzi sang ope ya ebele ya bato, na matakia ma ndenge na ndenge, na mabongisi ma bazuzi, na boyambi bwa masanga, pe na komimonisa na lolenge ya mibeko mi kotia biteni na makambo, na mabaku ma boyingeli, na lisungi mabe ya kimonganga, makanisi mwindu na lolenge ya bato baye bakenga na kosopa zemi, mingi-mingi baye bakosala yango bango mingi.

Bopaleli bosopi zemi ezali «bopaleli boyikami» na tango ekoyekama na bandenge misusu ya bokabuani na ya kozanga

bosembo bua mabongisi. Na suka, bopaleli bosopi zemi po na kotia pembeni etamboli ya motuya ya kimonganga, ya kokweyisa lokumu lua baye ba kopesaka to bakozwelaka yango, pe po na kobevisa baye bakobundela bolamu na yango na bokotisi na yango.

Na kosalelaka bonsomi bua bakisi ya kosopela zemi, mingimbingi na oyo etaleli mibeko pe etamboli malamu ekofinana, maye makowuta na bopaleli ekoya monene. Yango ezali po te ndenge oyo bato bakosukisa bazemi na bango ekobima.

1na ndenge ya mobeko, ya kososola ya bakonzi bakimonganga na ya ndenge ya kofandela endimami zingazinga.

Na boye, ezala te asali na nko to te, moto oyo akosopa zemi ye moko akosala likambo lia politiki na koboyaka kotosama na mibeko mia ndenge na ndenge mikopekisa likambo liye. Nakozwaka na maboko, bato baye bakosopa bazemi bango moko bakubwaki, mbala mingi, mibeko mia bazuzi, ndenge ya kosalela zinga-zinga, bokoko bua bonzambe, na kondima ya moto-moto esila kofanda. Baye bakopesa bango maboko makokaki kozanga botosi bwa bango esongo na bofinani bwa bozangi bosembo.

### **[3.2] Bandakisa ekozinga bosololi zambi ya kosopa zemi.**

Kopesa basngo etaleli bosopi zemi na nzila ya bakisi ezali motuya po na bokolongono bua nzoto, na limemia lia bato na ya bosembo na lisanga. Mosala mwa kopesa ndingisa na bosopi zemi mokoki kosalelama na biteni ebele, pe bikoki kotiamna na lolenge ya bato.

## **Bokolongono bwa nzoto bwa bato bango.**

Bosopi zemi ezalaka kaka likambo na bokolongono bua nzoto. Bosopi zemi boye bokotia mwasi pene na liwa bokomatisa motango mwa kufa pe kufa ya basi (na kosolaka mbano eye) oyo bakoki penza komikebisa na yango soki basaleli oyo ekobatela. Mibeko mia kofinana mikokitisa penza motango mwa bosopi zemi te. Yango ekosala kaka te basi baluka kosalela lolenge oyo ya mabe ekoki komema liwa, oyo ezali na babuku ebele ya boluki bua zemi.

## **Bokitisi mambi ma pasi makoki kokomela.**

Koluka kokitisa mambi ma pasi makoki kokoma ekolakisa mayele maye makoluka kokebisa bokolongono bua nzoto na makambo esika lolenge lua politiki na efandelo ya bato ekopekisa ekopalela pe ekotambuisa misala mia bato bango na kobombama. Ndenge ya kosalela oyo ekondima te komela bakisi oyo ekosopa zemi na ndako, na lisungi lisengeli, eleki malamu na kokende kobimisa zemi na nzela ya kimonganga ya kobatama, na pe te, soki esengelaki te kosopa zemi na ndenge nionso esengeli pe kobatelama bo ekoki.

## **Ndigisa ya bomoto**

Kozanga kokoka kosopa zemi na kobatelama na pe kosalela mayele ma komikebisa na kozwa zemi ezala kozanga kotosa ndingisa ya bomoti.

Bandinga yango ekozipa pe ndingisa na ya malamu esengeli na bokolongono bwa nzoto, ndingisa ya kozangisa koniokwama na makambo ma boniama na makosambuisa,

ndingisa na bomoy na moto, na ya bonkutu, na ndingisa ya kozwa sango zambi ya bokolongono bua nzoto na pe bua mateya. Na molongo mibimba bakondima mingi te kotia kaka na bosopi zemi ezali kobulungisa ndingisa ya bomoto.

Nations unies, bisika ya bosambisi ndingisa ya moto, bosangani bua mateya na poto, pe mbongisami ya bokolongono bua nzoto na molongo mobimba bakopesa maboko polele-polele na bosopi zemi ezangi makambo ma pasi na botosi bua mobeko.

### **Bosembo bokobotama**

Bakobeta sete na boyebi pe etumba esongo na moniokoli. Bosembo bokobotama efandi na koyeba koyoka te mambi ma mabe ma biteni bia bozueli bia bato, kozala mwasi to mobali, bia langi ya pos ope ya koyeba kimuasi to kimobali ezali kosangana. Kozanga epusa ya kosopa zemi ekangami na tin aya kundola bato basusu po été masanga maye mazangisi bozwi nde mazali na kaka ya kozwa lisalisi. Bokolongono bua nzoto, pe bobateli bisengelamaki kopesama zambi ya lolenge ya oyo bato bazali, ya langi ya loposo to ya makoki, kozala na ndingisa ya kosopa zemi ezali bongo likambo lia bosembo.



### [4.1] Nini bakopesela sango: mambi to motuya?

Po na kolobela bosolo bua bosopi zemi, mambi na motango bizali motuya. Po na bopaleli bwa moto, bato bayebi mingi makambo ma bosembo na bokolongono bua nzoto te. Nzokande po na kosolola malamu na likambo lia bosopi zemi pe kobenda bokebi bwa bato, epekitami na komikotisa bobele na etumba ya makambo.

Kolobela likambo lia bosopi zemi emilakisi makasi penza na tango mosololi akolobela makambo mafandi na mambi ma motuya. Makambo mafandi na mambi ma motuya matali mingi-mingi maloba maye makotikala koyokana na matoyi ma bayoki.

#### Mambi

Kolengele basango esengeli.

Kososola:

- Motango mwa mwa bato bakosopaka ba zemi na mboka na bino, motango mwa kufa ya basi, ndenge bakosalela condom.
- Kondimisa nini oyo kosopz zemi ezangi kobatelama ekome-ma.

- Kondimisa mambi mataleli ko-batelama ya kosopa zemi yo moko na lisungi lisengeli.
- Mambi ma kimoto na bototoli bua bazuzi (boyokani, ndingisa ya kopesa pe koyamba basango oyo mobeko akobatelaka mingi).
- Ndakisa na molongo mwa bakombo ya maziba po na basango ya zebi ebakisami.
- Ndakisa na molongo mwa bakombo ya maziba po na basango ya zebi ebakisami.

Kondima te, ata ko mibeko mizali ndenge nini na mboka, kosopa zemi ezali eloko bakosala mingi, na pe ta bakoki komikebisa na mabe yango ekomema soki bakomonko yango lokola likambo lia mabe te na pe bakobongisa bopesi sango na tina na yango na na ndenge ya kosalela ekobatela.

### Mituya

Bofandisa motuya mia bino?

Bokaba makanisi pe ndenge na bino ya komona mokili, limemia lia bino lia bato, po na lisanga lia bato lizali bosembo na bomipesi bua bino po na kosunga.

### **Bandakisa ekozala na:**

- Bobele moto ya zemi akoki ko yeba soki akomema yango tee na suka, pe kaka ye moko akoki kozwa mikano mosengeli. Na tango moto alingi kolongola zemi na ye, asengeli kokoka kopona lolenge ya lisungi ebongi na ye, na masengeli ma ye na makambo ma ye.
- Basi bazali bato ba makanisi baye basengeli kozwa mikano mitaleli kobota. Mikano miango misengeli kotosama.

## Bokebi na bokolongono

- Mokano mwa kosukisa zemi etali kaka ye moko, ezala na kati to na libanda ya esika ya kimonganga esengeli. Lolenge moko na etamboseli ya kimonganga ekosalama, mokano mosengeli kobatelama, na ndenge ya mobeko na ya bakisi.
- Politiki ya bokebi na ya bokebi na ya bokolongono bua nzoto esengelaka efanda na matatoli na zebi, kasi na maye ma biloba-loba te.

## Kozwa sango

- Sango ekokani na bokonzi. Moto na moto asengeli kozwa basango malamu pe etingami na bosolo bwa zebi. Kosopa zemi na bakisi ekobatela.

## Komipesa na lisanga lia bosembo, esika bato bando bakokani.

- Tosengeli kopesa esika ya motuya na basango ekolakisa bobateli bwa nzela ya kosopa zemi na na bakisi. Kopekisa yango ezali mabe pe ekotinda na bosopi zemi ekoki komema makambo ma pasi.
- Na tango mbula matadi akosunga baye mboka te, bango basengeli kosalisana po na komibatela pe kotikala nzoto kolongono. Baminganga na bato baye bakobundelaka ndingisa ya kimoto na kopesaka maboko na bopesi sango pe nakofungolaka nzela na ndenge ya kosalela ekobatela.

## Bonsomi

- Ezali malamu pe sembo ya koyeba kokamba bomoy bwa yo moko pe kosunga baninga na kosala lokola.
- Basi baye bakozwa basango ba kolendisama po na kozwa mikano misengeli na bomoy bwa bango pe bakoki kobundela bomoto bwa bango na bwa basusu. Baye bakosunga bango bakondima penza ndenge ya kosalela pe mibeko te.

### [4.2] Kobongisa biyano bia bino

**Banani bakoyoka bino?**

Ezali motuya nakoyeba ba nani bakoyoka bino pen a ndenge na bino. Batina pe bisika bikeseni bisengeli kotiam a engebene na motuya na yango, lokola mataki maye bokolobelə bikosenga: ba minganga, bapanzi sango, baye bakobundela baninga na basi baye basengeli na lisungi.

**Biteni minei mia mituna**

Mituna minso miye bokozwa na bayoki banso mikozala mingi-mingi na biteni minei biye:

- **Mwango na bino (Bosalaka nini? Po na nini?)**
- **Bakisi ekosopa zemi na bobateli na yango.**
- **Mambi ma mabeko.**
- **Ezaleli**



## Mateya ma kosalela

### **Mateya ma kosalela po na kokamba mituna mileki pasi:**

1. Bomilengele. Na tango bokomilengele po na koloba o liboso lia bato mingi, esengeli te po totolo ya motuya ne maloba ma bino, oyo ezali malamu po na bango. Bokolina tango mosusu kosalela bandakisa to masese, kasi bosengeli kokeba na kobuka bonkutu nionso. Bokoma biteni binso pe boyekola biango na motema.
2. Natango ba kotuna bino, bokanisa liboso oyo motuna ekoluka solo pe eteni nini, o kati ya minei biye balakisi liboso, motuna mokolobela. Na sima, botia makanisi ma bino na eyano na bino etali kotia singa na maloba ma bino ma motuya, na kolakisaka ya motuya na bino na mambi ma talo.
3. Bolongisa mayele makolobela oyo ya bino ya motuya ekoki kosimba mitema mia bayoki pe bobeta masolo ya lisese lia bino. Ata mituna mileki makasi pe mikopalela mikopesa bino epusa ya koyanola po na kolendisa.
4. Botikala nye. Bomeka na kozongela maloba ma bopaleli to maye ma kotumola to biteni bia liloba ezali kati na mituna.
5. Bozongela tango insi mwango mwa bino pe maye batindeli bino. Sima ya eyano nionso, bokotisa basango ya mateya ma bino pe na ndenge yango ekosepelisa bato.

## Ndakisa ya mituna/ maloba ma pasi na biyano bia yango

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Mwango na bino</b> | <p><b>Mayangani maye makolobel a nini?</b><br/>         Ezali ebandeli ya mayangani mako totola ndenge bakoki kosalela Misoprostol po na kosopa zemi na komibatela (pe po na komikebisa na kolekisa makila mingi). Basango ezwami na boyokani bua OMS. Nzela ya singa etiami po na kopesa basango na bato basengeli na kosopa zemi.</p>  |
|                       | <p><b>Lolenge ya sango nini ekopesama?</b><br/>         Mayangani maye makototolo ndenge nini basi bakoki kosopa zemi na ndako na komitiaka na makambo ma pasi te na Misoprostol (oyo ekobengama pe Cytotec) kisi ekozwama na Congo. Mayangani makototolo pe ndenge nini kosalela Misoprostol na komokebisa na tango ya kobota ezali likama pe ekopesa bango basango ebakisami na bokolongono bwa nzoto ya mwasi nay a mobali. Tina ya likambo liye ezali kosunga bato na kotikala nzoto kolongono pe bateyami malamu.</p>   |
|                       | <p><b>Bozali nde kondima kosopa zemi na mayangani na bino?</b><br/>         To kopesa bino basango ya kimonganga pe ya zebi esengeli pe ezali motuya. Sango yango ezali ya kotia motema. Bato bango basengeli kozwa sango yango pe kozwa mokano mwa bomoy bua bango.</p>   |
|                       | <p><b>Ndenge nini basi bakozua bakisi yango?</b><br/>         Misoprostol ekozwama na ba pharmacies na kombo (kotia kombo oyo bayebeli yango na etuka oyo) lokola ekoki pe kozwama na nzela ya singa zambi ya mabongisi makoluka kozwa mosolo te lokola Women Help Women. Misoprostol ezali na kati ya bakombo ya bakisi ya motuya ya OMS, pamba te ekosalisa makono maike. Bakosalelaka yango pe na obstétrique pe na gynécologie po na komikebisa na kolekisa makila, lisusu pe po na bopeto sima ya kosopa zemi to tango zemi eleki, kasi pep o na kosalisa bapota na pe bokono bua mikuwa.</p> |

**Kosopa  
zemi na  
bakisi**

**Ezali mabe po na basi na komela bakisi bango moko?**  
 Kosopa zemi na kisi ekobatela pe malamu na kosala na ndako basanza misato ya ebandeli ya zemi.  
 Bato kama na kama basopa bazemi bango moko na ndako na États-Uni, na Europa pe yango ekosalama pampa-pamba na ba mboka mingi. Misoprostol eazali na molongo ya bakisi ya motuya ya OLS.

**Bokoki nde kototolo ndenge Misoprostol ekosala.**  
 Misoprostol ekobimisa zemi, makila na nzoto ya bomwasi: Po na kobimisa zemi na baposo zomi na mibale ya ebandeli zemi, mwasi akomela bambuma zomi na mibale ya Misoprostol. Asengeli kotia bambuma minei ya Misoprostol na se ya; lolemo, sima ya ngonga misato, bambuma minei lisusu na se ya lolemo pe bambuma minei lisusu na se ya lolemo sima ya bangonga misato (to bokaba mokanda po na koyeba kosalela Mifépristone na Misoprostol).

Na tango ya koboya na kozanga mobotisi ayebi mosala lokola monganga to sage-femme, Misoprostol ekotinda pasi ya kobota sima ya kotangisa makila pe kobimisa eboteli na lombango. Sasaipi sima ya kobota (yambo te eboteli ebima), basi basengeli kitia bambuma misato na se ya lolemo. Misoprostol ekoki pe kosalisama po na bobimi makila mingi sima ya kobota.

**Kasi, na mabota misusu, bakosalelaka kisi po na kosopa zemi na bokengeli bua kimonganga ta?**  
 Kosopa zemi na nzela ya bakisi ekokani mingi na zemi oyo elekani. Basi mingi, baye bazemi na bango eleki, bakominsungana bango moko, na kozangaka bobateli bua kimonganga. Matatoli ùa zebi makolakisa te basi bakoki komibatela bango moko na kosopa zemi soki bazali na basango ya siki-siki. Na ba mboka mingi (lokola na Europa to na Etats Unis) basi bakomela Misoprostol bango moko na ndako.

**Kosopa zemi ezali na likambo na basi te?**

Mikambo minso mikoki komeme to te eloko na motema mwa bato. Kosopa zemi ekozangisa miango te. Motema malili ezali oyo basi bakolobel a mingi sima ya kosopa zemi. Basi baye bakomisalisa bango sima ya kosopa zemi basengeli penza komibatela maboko, pamba te basengeli na kisi te pe bazali tango inso motema likolo po na bazuzi. Siki bakoloba te kosop zemi ekomeme moto motambola lisusu malamu te ezali lokuta. Oyo akoyokisa basi motema pasi ezali kozanga lisungi. Yango wana kosunga na libota to na baminganga ezali malamu.

**NKaka nini ya kimonganga ekoki bongo kokoma?**

Yango ezali moke. Bakaka ezali lokola oyo ya zomi ebimi pe ezali kolekisa makila na likambo lia mikolobe. Yango ekokomela penza mingi te, 15 to 20%, pe baminganga bayebi kosalisa yango. Basi bakoki tango inso kosenga lisungi ebakisami na moto nionso akoteka kisi pe, lokola bokeseni bozali na kati ya kosopa zemi na zemi koleka, baminganga bakoyeba te.

**Biteni bia  
bosembo****Ezali na bosembo soki Bakopesa sango oyo?**

Sango ezali makasi pe ekopesa na baton a kozwa mokano molamu. Mayangani maye makopesa basango efandi na boluki bwa zebi na ndenge ya kosalela Misoprostol po na komikebisa na koleka makila mingi na tango ya kobota pep o na kosopa zemi na bomikebisi, na ndako.

**Bosengeli kotosa mibeko mia mboka te?**

(Motango na etuka na bino) awa, basi bakosopa zemi ata komobeko mozali pe oyo ya motuya ezali te bayeba kosala yango malamu. Basango oyo ekobatela bokolongono bua basi pe ekopesa bango ezali elemba ya limemia po na bomoy bua bato. Ezali bobele mosala mwa bison a kokabola basango. Ata tokokanisa naino zambi ya bosopi zemi, ezali biso bato tokozwela baninga mokano te.

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           | <b>Kosopa zemi ezali kozanga kotosa na mboka oyo, po na nini kosalela yango?</b><br>Mobeko mwa sika motaleli kosopa zemi ekotinda basi? Basi (XXX) bakosopa zemi mbula na mbula na mboka oyo, ezali likambo bakosala mingi. Kosopa zemi ezali ndingisa pe likambo lia bosembo kati na bato. Ebele ya bato, mingi-mingi bilenge, baye bazali ya kobala te, babola to bato bazangi makoki bakoki kosopa zemi na bokebi te pe basengeli koyoka bapasi misusu na bopaleli. Tolungi penza kobongola yango po te bango bakokani na pe bosembo. Esika ya kotia mondelo na kosopa zemi na komikebisa, to esengeli kobongisa bokolongono bua nzoto pe makoki ma mwasi na kozwa mokano malamu na oyo etaleli kobotama. Mibeko mia biso misengeli kopesa maboko pe kosunga bokolongono bua mwasi, a yeba kozwa lisungi lia kimonganga lisengeli na bisika bakosalisa na nzela ya kimonganga, to azwa bakisi na bonsomi. |
| <b>Biteni bia ezaleli</b> | <b>Kosopa zemi ezali mabe/esongo na eyamba na biso/oyo nzambe akolinga te.</b><br>Moto na moto akozwa ya ye mokano na oyo etaleli zemi na ye pe, soki alingi, akoki kosukisa yango na ndenge oyo amoni te ebongi malamu. Nakoki kozwa mokano ya motuya boye po na moto te, yango mosala na ngai te.  |

### Bomuy ekobanda tango nini?

Bato mingi bazali na makanisi makeseni na ebandeli ya bomoy, oyo ekoki pe kosala na ndenge na bango ya kokanisela kosopa zemi. Bato basengeli kozwa mokano na oyo etaleli eyamba na bango pe maye mataleli bomoy bwa bango. Baye bakokanisa te bomoy bwa bango. Baye bakokanisa te bomoy bokobanda na tango zemi ezwami to na tango mosusu ya zemi bakoki kopona na kosopa zemi. Ezali motuya te moto wa zemi azwa ye moko mokano moye mokosukisa zemi na ye, na kopona kokomisa ya ye mwana ya moto mosusu to kokolisa mwana. Ezali likambo lia bato bapolitiki te. Mosala mwa biso ezali kobundela bokolongono bua nzoto na pe bolamu bua baton a tango ba kozwa mokano soki pe ndenge nini kosukisa zemi, kasi kovanda makanisi ma ye likolo ya basusu te.

### Bonkutu pe biteni bia bozuzi

Tango mosusu, ekoki kosengama na bino na kopesa makambo mataleli bato to kosangana na moto oyo asopaka zemi. Bokoki kaka koloba te o komemba bomoy bua moto nionso asopaka zemi na elikya atiaki na yo. Po na tina ya bokebi nay a bonkutu, ezali malamu na kolanda makambo ma matak, kasi ma bato te, kaka soki bango baye bazala balobel i babonomi. Na tango bakotuna bino zambi ya motango mwa bato bakozwa lisungi zambi ya mayangani bakozwaka ntango inso basango na bonkutu na efandi na bandakisa ya zebi.

## **Na bamboka nionso, bomilengele na kokosolisa, bango zami ya mileko mitaleli:**

- Bondimisi mibeko po na bonsomi bua bapanzi sango (bamboka mingi bazali na mibeko miye na ba constitutions na bango pe mibeko na yango mizali na esika ya liboso na mibeko misusu). Ezali motuya na koyeba soki ezali na makambo ma bozuzi mataleli mibeko zambi ya bonsomi bua sango pe mikano nini mizwaki na makambo mango.
- Soki ezali na mibeko mikopekisa bopesi sango zambi ya bosopi zemi pe soko ezali na moto moko oyo basila kolanda ya na bazuzi po ete apesaki basango etali bosopi zemi na mboka na ye. Mambi maye makoki koboyama na nzela ya boyokanbotaleli ndingisa ya bomoto, oyo esika wapi ezali na eteni etali bonsomi bua bopesi sango pe liloba.
- Bosakoli engebene na mobeko ya likanisi lia kosala mabe to kosunga moto alingi kosala yango. Na momeseno, yango ezali motuya te pamba te mibeko miye mikolobela mabe maye masengeli kopesamela etumbu. Nzokande ezali motuya te bandimisa te bosakoli engebene na mobeko mokotala pe bosopi zemi.
- Soki esengeli te to lakisa mosapi to kofunda mwasi aluki to oyo balakisi ye bosopi zemi.
- Makoma na pe boyokani matali ndingisa ya bomoto. Bamboka ekoluka mambi maye basengeli kopesa biteni bia bokolongono bua kobotana.

# [05.]

## NDAKISA YA MAYELE MA BOSOLOLI



Na eteni eye, tokotalisa biteni bia mayele ba bosololi maye masila kosalama na matakai maye makosala na masngi na likambo lia bosopi zemi na yo moko, pe makokotisa pe mwa matey ape ndenge ya kosalela ya malamu.

### [5.1] Basololi bwa bopanzi sango

Masolo na (to bosololi na bapanzi sango ya kala, lokola ba emissions ya bokomi na pe na nzela ya basinga, na radio to na bilili bikoki kokomela bato baike.

#### **Mateya ma lisanga:**

- Bobongisa makambo ma bino ma motuya;
- Boyebi mingi koleka na likambo liye na mopanzi sango; Bapanzi sango bakosala likolo ya makambo mingi. Bo kanisi te te basili koyeba oyo etali bosopi zemi,
- Bosolola na maloba makasi te (elobelii ya bozuzi to ya kimonganga) to na ndenge mosusu ya mosala mwa bino. Bolingi te sango epanzana epai ya ebele ya bato.
- Bosolola na bino moko te. Nionso po koloba ekoki lisusu kolobama ata ko mopanzi sango akoluka kozwa basango ya bonkutu.

- Bapanzi sango bazalaka sima ya tango pe bakolobela mingi kaka mwa eteni ya biyano bia bino. Bokende na oyo ya motuya pe bosalela biteni bia maye makoyokana (maloba mokuse kasi ezali na nionso).
- Lokola tango na bino na maloba ezali mokuse, boluka koyeba ya motuya ya makambo, kasi botia mingi makanisi na biyano (zambi ya bosopi zemi na nzela ya bakisi nay a mayangami ma bino); ya motuya na makambo maye mazali makonzi na yango.
- Bobatela bonkutu na sekele na bomoy bwa baye bakosalela kisi ya kosopa zemi. Bapanzi sango bakoluka mingi lisese moko lia moto oyo asalelaka bakisi. Na esika ya wana, bokoki kokabola oyo bino bosalak lokola moteni pe kolobela masese na tin ate bayeba te soki ezali nani.
- Bosolola likolo-likolo te.
- Boloba te bozali na kati-kati ya eloko, bosenga mondelo mwa bilaka to bia bikolo, bozindo bwa lisese pe boloba te kokobenga lisusu sima ya Baminiti zomi. Yango ekopesa yo tango ya kosangisa biteni bia motuya bia masolo ma bino.
- Boloba malembe pe botikala na bomikitisi. Bozongelaka biteni bia motuya. Bongisa biteni bia maloba na bino bo esengeli; boyanola kaka na “eh”, to “te” te.
- Bozaba na makanisi likolo-lokolo te, to lokola kanda-kanda te, soki mopanzi sango akozongela kaka motuna mona, to afandi nye lokola mayele ma kolobisa bino mingi koleka. Boloba kaka oyo bolingi koloba, ata ko okongela bobele maloba mango mbala na mbala.

## **Mobeko mwa biteni misato bia motuya**

Na momesano, bopanzi sango bua kala bokobongisa biteni mikuse bia maye bazwi na bakolobelikambo na bozindo penza te. Ezali malamu kolengele biteni misato bia motuya oyo bokozongelaka tango inso na pe kobakisa biyano bikuse. Bomituna soki nini ezali biteni misato biye bolingi kokotisa na basango oyo ekomonono.

Ndakisa ya biteni misato bia motuya:

- Bosopi zemi na bakisi ebatelami.
- Po na kolekisa zemi na bakisi na basanza misato ya zemi esengeli na bambuma zomi na mibale ya Misoprostol (to moko ya Mifépristone pe minei ya Misoprostol).
- Moto nionso akoki kobenga hotline (kopesa molango) pe kozwa basango na bonkutu pe ya siki-siki, lokola pe lisungi na ndenge ya kosalela na kopesa zemi ezangi mikakatano.

### **[5.2] Mokanda na mokomi wa yamho to eteni ya makanisi**

Mokanda na mokomi wa yambo ezali ndenge ekomami ya kolobelna buku ya basango, magazine to bosangeli bosusu bokobima na biteni bikolandana. Ezali ndenge ya kokomela bato ebele pe ya koluka masolo ma banso na likambo lia bino. Mikanda na mokomi way ambo mizali ndenge malamu ya koteya koleka na tina ya makambo po na maye litaki lia bino lizali kosala, pen a kobondela tina na bino.

## Ndenge nini kokoma mokanda na mokomi way ambo?

- Botala na bokebi ndelo ya biteni bia maloba na journal esika bolingi kokoma.
- Maloba ma bino ma yambo masengeli kozala ya motuya penza. Na lombango, bosala te motangi ayoka mposa ya kosukisa kotanga pe boyebisa po nini bozali kokoma pot e atanga yango tee na suka.
- Na lombango, bokende alima na oyo bokoluka pe bolobelala yango polele pe mokuse. Bototolo likambo lia bino pe boyebisa pa na nini yango ezali motuya. Boloba polele-polele. Soki bolingi te batangi bazala na ezaleli ya kokesena, bolobelala bango.
- Bozala ekenge na kokoma kombo na bino nionso (oyo bozali, tango esengeli) pe kotia esika bokofanda, motango mwa allo-allo na bino pe adresse electronique. Babuku ya bopanzi sango bakokoma mikanda mizangi kombo te, ata ko tango mosusu kotia kombo na bino te soki bosengi.

### [5.3] Ba reseaux sociaux na blogs

Ba reseaux sociaux ekopesa nab aye bakobundela likambo na pe mataki moto-moto epusa ya kosangana na baye ekolo mokomoko, na lisanga na bato bando. Ekopesa pe epusa , elongo na bosololi bwa bato bando pe na bokaboli na makambo ma kati nakozalaka liziba lia basango, ya lisanga li kosunga to na bongangi bokosangisa. Facebook, Twitter, Instagram, Tumblr, Pinterest, Google+, YouTube, LinkedIn... ezali bandakisa ya ba réseaux sociaux.

Ba réseaux sociaux ezali mosala po na kosimba makasi makoluka kobongola ndenge ya kosalela, kobongola bolobi bwa bango pe kozala molekisi wa mbongwama na politiki pe na mambi ma bokati makambo. Ndenge ya kosalela ya réseau social esengeli na likanisi na ndenge ya kokomela baye bolingi, na ndenge ya kosala bango ba mipesa na maloba ma bino pen a lolenge loye baye bolingi kokomela bayeba kobakis aelongo na miango mia bino. Blog ekoki pe kosalisa po na kopesa basango pe maye makoloba po na likambo songolo to likambo lia lotuya.

Bokomona na se awa mateya ma motuya po na bokebi pe bosimbi esika ya bosangani bwa ba réseaux sociaux na blogs oyo ekosunga likambo lia bino na pe likokutisa bino na ebele ya bato.

### **Bobanda:**

*Mosala pe oyo bolingi ezali nini?*

Kokele elili nay o na nzela ya basinga ezali po na bino libaku malamu ya kozwa mokano na ndenge bo lingi ete bamonela bino na mokili. Bazala polele na mosala mwa bino bozali nde kokaba lisolo? Koluka lisungi? Kobongisa? Koyeba molayi masolo ma polele maye mayebi nimi mataleli uto ebandeli ekokamba bino na minso mikoya sima.

*Nani akoyoka bino?*

Bozali nde komeka kokutana na bato basengeli na lisungi? Na binama bia lisanga basepeli? Na matakis masusu maye makosala na libanda? Bobomba tango insi makambo maye na moto na bino na tango ya bokeli elili na bino na ba réseaux sociaux na pe na oyo azali na kati na yango.

*Bokomisa yango ya bino moko:*

Ebele ya batobakolanda bino bakoluka koyeba soki ozali nani? Po nini bozali pe bokoluka kokende. Wapi lisese lia litaki lia bino? Pona nini bokosala mosala moye? Bokoki kokabola eyamba pe ya motuya ya bino oyo bokoki kotia na lingomba, ndenge masese ma bino ma kondimama.

*Lolenge ya biloko bo kosakola:*

Masakoli ma bino makoki kokotisa bilili, makoma ma ndenge na ndenge, bobengi bato na kosala, na pe ba ‘memes’. Bobomba kombo ya maloba ma bino na likambo pe mosala mwa bino. Masakoli ezali pe nzela ya kokamba ebele ya bato bakolanda bino na site web na bino ti blog soki bozali na yango, wana botinda ninga ekosangisa bino.

*Bosalela eteni ya liloba ya motuya:*

Bopaleli bosopi zemi, pe mingi bosopi zemi na yomoko, ekotinda mingi te likambo liango, na bato baye bakosala po na yango bazali ya kobombama. Bobanga te na kosalela kombo «bosopi zemi».

*Bozala nzunzu:*

Tango bokokoka penza, tango pe bato bakosepela na bino, bakoki kotinda makanisi ma bango, maloba... na basites na bino pe na blog na bino.

Po na kokela pe kobatela masolo, ezali motuya te azongisa maloba na lombango po te bato bamona te bayoki bango pe basepela. Bokoki pe koyamba maloba ma bato baye basengeli na lisungi lia bino. Bosengeli bongo kolengele mayele po na kokamba bato na lisungi.

## [5.4 ] Mayele ma bosangeli na lisanga

Ezali na mayele maike po na kokabola sango etaleli bosopi zemi na bakisi.

Bandakisa ya nzela ya bosololi:

- Hotlines (mitango to bato baye bakoki kobenga to pe kozwa lisungi na nzela ya bateyi bakopesaka basango ya solo)
- Sites Web na biteni bisusu bia nzela ya singa na blogs;
- Chats na plateformes ya maloba na mbalakata;
- Lisanga lia bosololi na nzela ya ba singa;
- Kosala elongo na matak masusu po na kokela mambi mingi na tina ya komwangisa basango;
- Kosalisa masanga, bokutani na makambo ma mosala.



## Misala mikomimonisa

Yango ekoki kokotisa bosangeli sango etaleli bosopi zemi na bakisi na nzela ya:

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ba auto-collants</li> <li>• ba buku</li> <li>• makoma</li> <li>• bamarinières</li> <li>• Bitambala</li> <li>• ba banières</li> <li>• ba theatres ya nzela</li> <li>• Banzembo na maloba likola ya Misoprostol</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• masangani ma nzela na ma ndenge na ndenge</li> <li>• ba ‘flash mobs’</li> </ul> |
|---|--|

*Maye mataeli bobateli (mobu 2017): Na tango ya kosalela baplatformes digitales lokola sites web to baplatformes ya masolo ma mbalakata, ezali motuya na kotala pe bobateli bwa plateforme, bonkutu pe bobombaki sekele. Ezali tango inso malamu na kosalela plateforme ya open source po na bomoni polele-polele ya ndenge oyo code ekelami pe basango nini ebatelami pe po na nini. Eteyami na kosalela plateforme ya masolo ma mbalakata lokola que «Wire» to «Signal», pe po na ndakia «Jitsi» po na kobengana bato ebele, pe kopona bayambi pe basali bakobatelama bakokambama na ba activités*



## BASANGO YA MABONGISI

Women Help Women

**WEB:** [HTTPS://WOMENHELP.ORG/](https://WOMENHELP.ORG/)

**COURRIEL:** [INFO@WOMENHELP.ORG](mailto:INFO@WOMENHELP.ORG)

**TWITTER:** @WOMENHELPORG

**FACEBOOK:** WOMENHELPWOMENINTERNATIONAL

Réseau MAMA

MOBILISER les ACTIVISTES autour de  
l'AVORTEMENT MÉDICAMENTEUX.

**WEB:** [HTTPS://MAMANETWORK.ORG/FR/A-PROPOS-DE-MAMA/](https://MAMANETWORK.ORG/FR/A-PROPOS-DE-MAMA/)

**COURRIEL:** [INFO@MAMANETWORK.ORG](mailto:INFO@MAMANETWORK.ORG)



