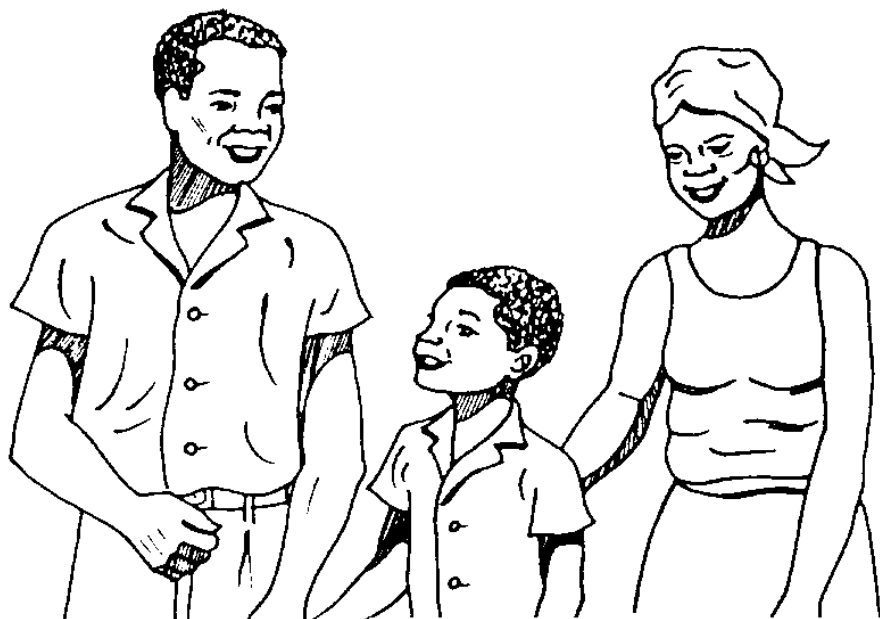


# Ūrĩa Njĩra Itiganĩte Cia Kũbanga Ūciari Irutaga Wĩra

How Family Planning Methods Work



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Bible Translation & Literacy (E.A.)



**CCIH**  
Christian Connections  
for International Health



ADVANCING PARTNERS  
& COMMUNITIES

Kikuyu



# Ūrĩa Njĩra Itiganĩte Cia Kũbanga Ūciari Irutaga Wĩra

Kikuyu  
Kenya

Copyright © 2019, Christian Connections for International Health



<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

You are free to make commercial use of this work. You may adapt and add to this work. You must keep the copyright and credits for authors, illustrators, etc.

Adapted from original, Copyright © 2017, Institute for Reproductive Health at Georgetown University. Licensed under CC-BY 4.0.

This Bloom book was adapted from a method mix tool originally designed by the Institute for Reproductive Health at Georgetown University for use under the Advancing Partners and Community Project. It was translated from English to Gikũyũ by Bible Translation and Literacy (EA).

The illustration on the cover is by Jean-Marie Boayaga, © 2009 SIL International, from *International Illustrations: The Art of Reading 3.0*, under the CC-BY-ND license.

All other illustrations are © Institute for Reproductive Health at Georgetown University.

The section on Emergency Contraception is adapted from "*Facts for Family Planning*" FHI360. 2013. Durham, North Carolina: FHI360/Communication for Change Project.

Scripture taken from IBUKU RĨA ŨHORO ŨRĨA MWEGA, © 2014, Bible Society of Kenya. Used by permission. All rights reserved worldwide. Accessed through [www.bible.com](http://www.bible.com).

# Maũndũ Marĩa Marĩho

Ūhoru wa Kwambĩrĩria	2
Njĩra ya Kuongithia	6
Ndawa cia Mbũrũgũtũ	8
Ndawa ya Cindano	10
Kabusũsi	12
Gũtara Ciũma cia Mũgathĩ	14
Njĩra ya Mĩthenya Īrĩ	16
Kondomu ya Arũme	18
Kondomu ya Atumia	20
Koiro	22
Gũtinia Mĩkiha ya Ūciari ya Atumia	24
Gũtinia Mĩkiha ya Arũme	26
Ndawa ya Rũciini Rũu Rũngĩ- Ūbangi wa Ūciari hĩndĩ ya Ūgwati	28

# Ūhoro wa Kwambĩrĩria

## **Kũbanga ũciari ni kĩĩ?**

Kũbanga ũciari nĩ rĩrĩa andũ methurĩra mũigana wa ciana iria makwenda kũgĩa na gũtua megũikara kahinda kaigana atĩa matanagĩa mwana ũngĩ. Kũbanga ũciari gũkonainie na mahũthĩra ma mũthemba itiganĩte ya njĩra cia kũgirĩrĩria kũoha nda no kũrũta nda ti gwa itari. Kũbanga ũciari kwagĩrĩrwo nĩ gũkorwo gwĩ gwa kwĩyendera kuogũo gũtirĩ mũndũ wagĩrĩrwo nĩ kwĩra andũ atĩ no nginyagia mahũthĩre ũbangi wa ũciari kana makũhũthĩra njĩra irikũ ya ũbangi wa ũciari. Mũthemba ũrĩa mũndũ akũhũthĩra wagĩrĩrwo nĩ gũkorwo wĩ wa kũringana na wĩtikio na mũtugo ya mũndũ. Wĩtagwo ũũ tondu nĩuteithagia mũndũ gũthuura rĩrĩa ekwenda kuoha nda, na kũmenya ũrĩa ekwĩgirĩrĩria kuoha nda angĩkorwo ndareenda.

## **Kũbanga ũciari kwĩ bata nĩkĩ?**

Kũbanga ũrenda gũciara ciana cigana na nĩrĩ ũgũciciara gũteithagia mwana, nyina na mũciĩ wothe. Rĩrĩa wabanga kũgĩa mwana, mwana ũcio aciaragwo ena ũgima wa mwĩrĩ, akoonga kahinda karaihu na agakũra weega. Nyina nĩ ahotaga gũcokereria hinya mwĩrĩ atanoha nda rĩngĩ. Nĩahotaga kuona mahinda maingĩ makũrora mwana na kũrora mũciĩ wake.

Mĩciĩ nĩ itkoragwo na mbecha cia mahũthĩro ta kũgũra irio, nguo, kũrĩha nyũmba na gũthooma.

Atumia na ciana ciao makoragwo na ūgima wa mwĩrĩ rĩrĩa atumia na ciana cia tũirĩtu metagĩrĩa makinyie miaka ikũmi na ĩnana matanoha nda na magaciara matanakinyia miaka mĩrongo ĩtatũ na ĩtano. Magĩrĩrwo nĩ gweterera mĩaka ĩrĩ thutha wa gũciara matanoha nda rĩngĩ.

Thutha wa nda kuuma nĩwega gweterera mĩeri ĩtandatũ ũtanoha nda rĩngĩ. Ciana na manyina mao magũkorwo na ūgima wa mwĩrĩ korwo atumia (na tuirĩtu) no meterere nginyagia mahingie mĩaka ikũmi na ĩnana matanagĩa ciana na macigĩe matanakinyia mĩaka mĩrongo ĩtatũ na ĩtano. Magĩrĩrwo nĩ gweterera mĩaka ĩrĩ thutha wa kũgĩa mwana matanageria kũgĩa mwana ungĩ. Ikuo cia ciana na kũhoma ikoragwo cĩ nyinyĩ rĩrĩa atumia meterera kahinda gatanyihĩre miaka ĩrĩ thutha wa kũgĩa mwana matanageria kũgĩa mwana ũngĩ. Nĩwega gweterera mĩeri ĩtandatũ thutha wa nda kuma kana kũruta nda ũtanageria kũgĩa mwana ungi. Kahinda kaiganu ga gũtagania ciana nĩ kongagĩrĩa ugima wa mwĩrĩ wa ciana na manyina mao.

### **Ibuku rĩrĩ nĩ rĩa kĩĩ**

Ibuku rĩrĩ rĩrakũhe mĩthemba ikũmi na ĩrĩ ya njĩra cia gũtigithũkania ciana, ũrĩa njĩra ici cia kũbanga ũciari irutaga wĩra na kĩrĩa ũkwĩrĩgĩrĩa.

Gũkorwo na njĩra nyingĩ cia kũbanga ũciari nĩ ũndũ mwega nĩgetha mũtumia agathuura njĩra ĩrĩa imwagĩrĩre kahindainĩ o gothe ,no ecirie gũtagania mahinda ma gweterera atanagĩa mwana ungĩ kana nĩarĩkia kũgĩa ciana na ndakwenda mwana ungĩ. Mũtumia no ambĩrĩrie kũhũthĩra njĩra oo yothe na mataari ma mũrigitani angĩkorwo nĩoĩ hatarĩ ngaja atĩ

## **Moimĩro mega:**

Mĩthemba ĩtiganĩte ya kũbanga ũciari ĩĩ ibukuinĩ rĩrĩ nĩ ĩgũgũteithia kwaga kũgia nda no he mĩthemba ĩmwe ĩĩ moimĩrĩro mega gukĩra ĩrĩa ĩngĩ. Wagĩrĩrwo nĩ gũthura muthemba urĩa mwega nawe. Mithemba ĩrĩa ĩĩ moimĩrĩro mega gukĩra ĩrĩa ĩngĩ nĩ:- IUD, na kũrenga mĩkiha ya arũme. Nĩ hinya mũno kuoha nda ũgĩtumĩra mĩthemba ĩno ĩrĩ. Mĩthemba ĩno ĩngĩ ndĩrĩ moimĩrĩro tamau twagweta hau kabere: Gũtheecwo cindano, Kuongithia na Mbũrũgũtũ. Atumia amwe managĩa nda ona mahũthĩrĩte mithemba ĩno. No tikaingĩ mũndũ angĩhũthĩra njĩra ino ũrĩa kwagĩrĩire.

Njĩra ici ingĩ cĩĩ moimĩrĩra manyinyi biũ: Kondomu cia arũme, Kondomu cia atũmia, Gũtara ciũma cia mũgathĩ na njĩra ya thikũ ĩgĩrĩ. Mĩthemba ĩno nonginyagia ĩhũthĩrwo na kĩyo mũno nĩgetha ĩgirĩrĩrie kũgia nda. Ingĩhũthĩka na kĩyo mũndũ erutĩire to nginyagia mũndũ ahũthĩre njĩra ĩngĩ ya kũbanga ũciari. Ũngĩkorwo nĩ ũrona ta ũngĩgĩa mĩrimũ ya kũgwatania mũkĩonana kĩmwĩrĩ ta mũkingo noũhũthĩre mũbira (wa arũme kana atũmia) kwĩgirĩrĩa.



## **Kīrīkanīro kiugīte atīa?**

Gūtara mīthenya na gūtaagania mīaka ya gūikara ūtakuoha nda kana kūbanga ūciari nī njīra īmwe ya kwīrūmbūiya na kūrūmbūiya mūciī wothe. Rīrīa mūtūmia kana mwana me hatīkainī, mīciī nī īnyamarīkaga. "Kīga kīmwe kīngīgīa na thīna, ciothe igathīnīka hamwe nakīo." 1 Akorinitho 12:26a. Kwoguo kūrūmbūiya mūdū ūmwe thīiniī wa mūciī no ūndū ūmwe na kūrūmbūiya mūciī wothe na mwīrī wothe wa Kristū.

Ngai endaga tūrūmbūiye mīciī itū. Ūguo nī kuuga ciana iria twaheeo nī ciana tūngīhota kūrūmbūiya na gūthoomithia. "Mūdū angīaga gūteithia andū aao, na makīria andū a mūciī kūrīa oimīite, nīareganīite na wītīkio, na nī mūūru gūkīra mūdū ūrīa ūteetīkītīe" 1 Timotheo 5:8

Agīkīmaraathima, akīmeera atīrī, "Ciaranaai nī geetha njiarwa cianyu igaatūūra thī yothe, na īkaamītooria. Kīambīrīria 1:28. Ūū ti kuuga atī arīa mahikanītie maciarane maihūrie thī yothe. Nī wira witū ithuothe.

Ngai aathire Adamu na Hawa maathe thī na kīyo. Njīra īmwe ya gūatha thī thīiniī wa mūciī ni gūtara mīthenya na gūtaagania mīaka ya gūikara utakuoha nda nīūdū wa ūguni na ūgima wa mwīrī wa mwana na nyina na mūciī wothe.

# Njĩra ya Kuongithia

## Ūrĩa kuongithia kūrutaga wĩra

Kuongithia kana Lactational Amenorrhea Method (LAM) kũgiragĩrĩria kuoha nda rĩrĩa wongithia mwana ūtakũmũhe irio mũthemba ũngĩ, ũkongithia mwana kaingĩ, ūtukũ na mũthenya na ũkahingia maũndũ maya matatũ (Rora mbica ciĩ karatathi gaka karũmĩrĩire):

1. Ndũkoretwo na kahinda ka mweri kuma mwana aciarwo.
2. Ūheaga mwana o iria rĩa nyondo na ndũmũheaga irio ingĩ kana kĩndũ kĩngĩ gĩa kũnyua.
3. Mwana waku ethĩ wa mĩeri itandatũ.

Kũongithia nĩ kũrigagĩrĩria mwĩrĩ wa mũtumia kũrekereria itumbĩ gwa kahinda kanini.

## Merĩgĩrĩra

Mũtumia nĩegũtanya kwaga kahinda ka mweri akĩongithia, na noage gwa kahinda ka mĩeri iigana ũna thutha wa kũheo mwana.

Mũtumia no ahũthĩre njĩra ĩno ya kuongithia gwa kahinda ka mĩeri ĩtandatũ thutha wa gũciara. Agĩrĩrwo nĩ kwambĩrĩria kũhũthĩra njĩra ĩngĩ angĩkorwo ena kahinda, nĩahe mwana irio ingĩ (to kwogithia) kana mwana nĩakĩrĩtie mĩeri ĩtandatũ.

# Kuongithia

1



2



3



# Ndawa cia Mbūrūgūtū

## Ūrĩa ndawa ici irutaga wĩra

Mūtumia ameragia mbūrūgūtū o mūthenya. Mbūrūgūtū ĩno ĩtūmaga mūtumia aage kūruta itumbĩ; na kwoguo ona mbegū cia ūciari cia mūndūrūme ciaingĩra mwĩrĩ wake gūtĩrĩ itumbĩ ingĩcemanĩa narĩo, na kūoguo mūtumia ndangĩoha nda.

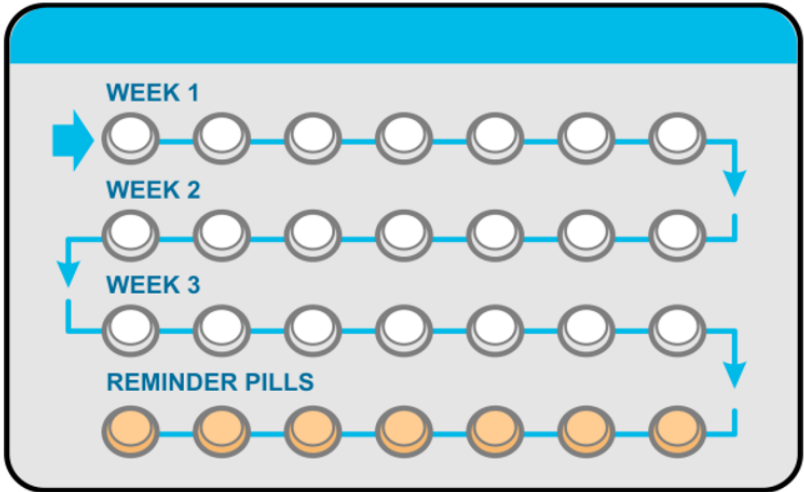
Mbūrūgūtū irĩa itūmĩragwo nĩ cia atumia arĩa matarongithia. Nĩkūrĩ mbūrūgūtū ingĩ irĩa itūmĩragwo nĩ atumia arĩa marongithia.

## Merĩgĩrĩa

1. Kūrĩ atumia amwe, kahinda ka mweri nĩgatĩragĩria, na gooka gagakorwo na ruo rūgacoka rūgathira. Ūyū ti ūndū mūgeni tondū nĩwonekaga kaingĩ.
2. Atūmia amwe ni matuuragwo nĩ nda na makarĩyo nĩ mūtwe no ruo nĩ rūcokaga rūgathira thutha wa mĩeri ĩigana ūna ya mbere.

No mūhaka ūririkane kūmeria ndawa ĩno ya mbūrūgūtū o mūthenya na ūrūmĩrĩrithie mathaa. Ūngĩriganĩrwo nĩ kūmeria mbūrūgūtū, wagĩrĩrwo nĩkūmĩmeria ndagĩka ĩyo waririkana. No ūmerie nginya mbūrūgūtū igĩrĩ mūthenyainĩ ūmwe kana ūcimeranĩrie cĩĩ igĩrĩ.

# Ndawa cia Mbūrūgūtū



# Ndawa ya Cindano

## Ūrĩa cindano ĩrutaga wĩra

Cindano ĩno ĩkoragwo na ndawa ĩrĩa ĩthecagwo mūtumia nĩgetha mwĩrĩ wake ndũkarute itumbĩ ĩĩ moimĩrĩra mega mũno. Thutha wa cindano ya mbere mūtumia nĩ athiaga guthecwo cindano ĩngĩ oo thutha wa mĩeri ĩtatũ. Kũndũ kũmwe gwĩ cindano cia mĩthemba mĩngĩ. Gwĩ kũndũ kũmwe ũngĩkora gwĩ

## Merĩgĩrĩa

No nginyagia mūtumia athecwo cindano o thutha wa mĩeri ĩtatũ.

Rĩrĩa mūtumia arahũthĩra cindano maũndũ maya no moneke:

1. Kahinda ka mweri no gatĩrĩrie kana gooke ke matata kana kaage gũka biũ. Ūyũ ti ũhoro wa kũmakania na nĩwonekaga kaingĩ.
2. Mūtumia no ambĩrĩrie kũhĩnja (gũte ũritũ)

**Menya atĩ:** Mūtumia atiga gũthecwo cindano no anine mĩeri ĩigana ũna angĩkooha nda.

# Cindano



# Kabusūsi

## Ūrĩa njĩra ya Kabusūsi ĩrutaga wĩra

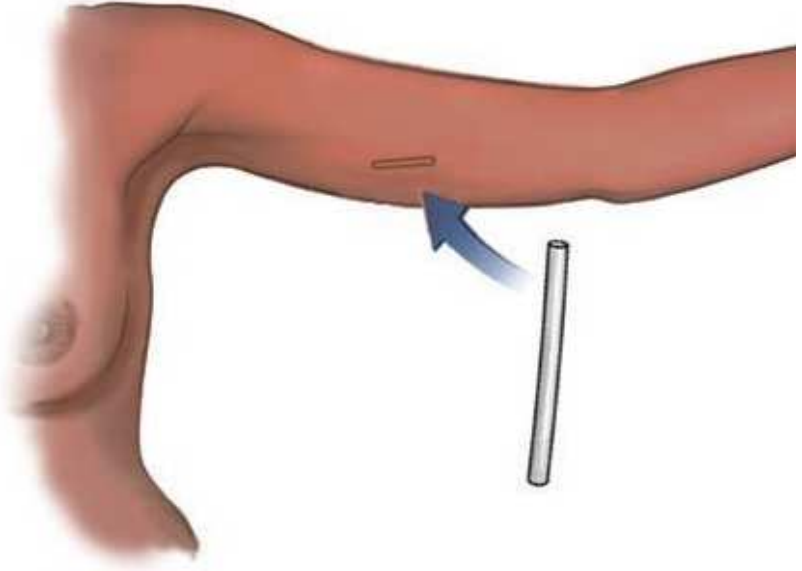
Mūruti wĩra wa ũgima wa mwĩrĩ ekĩraga gakabususi kanini thĩinĩ wa ngothi ya mūtumia, gĩtina-inĩ kĩa guoko mwena wa thĩinĩ. Kabusūsi ĩno yarĩkia gwĩkĩrwo nĩ ĩrigagĩrĩria mūtumia kuoha nda kahinda gwa kahinda ta ka mĩaka ĩtatũ nginya ĩtano, kũringana na nĩ mũthemba ũrĩkũ wa ihandwo. Ihandwo rĩrutaga wĩra niũndũ rĩgiragĩrĩria mbegũ ya mũndũ mūrũme gũkinyĩra itumbĩ na kũgirĩrĩria mwĩrĩ wa mūtumia kũrekereria itumbĩ. Kabususi ĩno no ĩrutwo hĩndĩ o yothe ũngĩenda kuoha nda.

## Merĩgĩrĩra

kahinda ka mweri nĩgatĩragĩria, kuura mũno hĩndĩ ya kahinda ka mweri, na kwaga kahinda ka mweri; Maũndũ maya matigakũmakie, matirĩ ũgwati .



# Kabus̄si



# Gũtara Ciũma cia Mũgathĩ

## Ūrĩa gũtara ciũma kũrutaga wĩra

Mũtumia ahũthagĩra mĩgathĩ ĩina rangi mĩoherere rũrigi-inĩ yũĩkaine ta Ciũma cia Mweri kũmũteithia kũmenya mĩthenya ĩrĩa arĩ na ũrugarĩ na angĩoha nda. Njĩra ĩno ya gũtara ciũma no ĩhũthĩrwo nĩ atumia arĩa me kahinda ka mweri gatatĩragĩria na konekaga thutha wa thikũ mĩrongo ĩrĩ na ĩtandatũ kana mĩrongo ĩtatũ na ĩrĩ.

Nĩguo kũrigĩrĩria mũtumia ũcio kuoha nda, mũthuri na mũtumia no mahũthĩre kondomu kana maage kuonana kĩmwĩrĩ mahinda macio mũtumia arĩ na ũrugarĩ (mĩgathĩ mĩerũ).

## Merĩgĩrĩra

Kũhũthĩra njĩra ĩno ya gũtara mĩgathĩ gũtirehaga ũgwati ona ũrĩkũ. Mahinda maria mũtumia arĩ na ũrugarĩ, mũthuuri na mũtumia ũcio no mahũthĩre kondomu kana maage kuonana kĩmwĩrĩ.

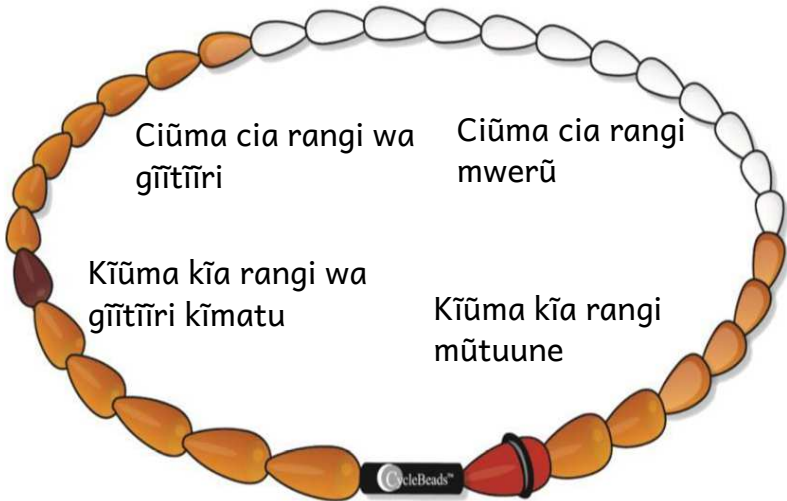
# Gūtara Ciūma cia mūgathī

## Ciūma cia rangi wa gīitīri

Ti ūhūthū ona hanini kūoha nda.

## Ciūma cia rangi mwerū

Nī ūhūthū mūno kūoha nda



## Kīūma kīa rangi wa gīitīri kīmatu

Gīkūmenyithagia angīkorwo mīthenya yaku nī mīnini gūkīra mīthenya 26

## Kīūma kīa rangi mūtuune

Mūthenya wa mbere wa kuona mweri rīrīa wambagīrīria gūthaamia kamūgūcūki o mūthenya kuuma mbegū īmwe nginya īrīa īngī

# Njira ya Mithenya Īrĩ

## Ūrĩa njira ya mithenya ĩrĩ ĩrutaga wĩra

Mūtumia aroraga maĩ mahana kĩmira kuma njira-inĩ yake ya ũciari. Angĩona maĩ mau ũmũthĩ ona kana akorwo aramonete ta ira, nĩ kuga arĩ na ũrugarĩ na no ohe nda. Mūtumia ũcio ndangĩkorwo arĩ na ũrugarĩ angĩkorwo ndonete maĩ macio kahinda ka mithenya ĩrĩ ĩrũmanĩrĩre. Kũrigĩrĩria kuoha nda, mũthuri na mūtumia no mahũthĩre kondomu kana mage kuona kĩmwĩrĩ mahinda marĩa mūtumia angĩkorwo na ũrugarĩ.

## Merĩgĩrĩra

Kũhũthĩra njira ĩno ya mithenya ĩrĩ gũtirehagĩra mūtumia ũcio thĩna ona ũrĩkũ. Mahinda marĩa mūtumia angĩkorwo na ũrugarĩ, no metĩkanĩrie na mũthuri wake kũhũthĩra kondomu kana mage biũ kuonana kĩmwĩrĩ nĩũndũ wa kũrigĩrĩria kuoha nda.

# Njĩra ya Mĩthenya Īĩĩ

Bica ĩno ĩronania twara twa mĩtunia warora kĩmira kuuma njĩra-inĩ yake ya ũciari na akora ĩnakĩo.



# Kondomu ya Arũme

## Ūrĩa Kondomu ya arume ĩrutaga wĩra

Kondomu ya arũme ĩharũkagio kĩga-inĩ kĩa mũndũrũme kĩa ũciari nĩgetha ĩrigĩrĩrie mbegũ cia mũndũrũme cia ũciari kũingĩra njĩra-inĩ ya ũciari ya mũtumia hĩndĩ ya kũonana kĩmwĩrĩ nĩguo ndakohe nda. Ona nĩgiragĩrĩria mũndũ kũnyita mĩrimũ ya kũgwatania andũ makĩonana kĩmwĩrĩ na mũkinoo.

### Merĩgĩrĩra

Harĩ bata kũhũthĩra kondomu ĩno ūrĩa kwagĩrĩire na kũhũthĩra kondomu njerũ o hĩndĩ o yothe ya kuonana kĩmwĩrĩ hatarĩ gũtĩrĩria.

## Konduu ya Arũme



# Kondomu ya Atumia

## Ūrĩa Kondomu ĩno ĩrutaga wĩra

Kondomu ya atumia ĩtonyagio njĩra-inĩ ya ũciari ya mūtumia hĩndĩ ya kuonana kĩmwĩrĩ nĩguo ĩrigĩrĩrie mbegũ cia ũciari cia mũndũrume kũingĩra njĩra-inĩ ya ũciari ya mūtumia. Ona nĩgiragĩrĩria mũndũ kũnyita mĩrimũ ya kũgwatania andũ makĩonana kĩmwĩrĩ na mũkingo.

## Merĩgĩrĩra

Harĩ bata kũhũthĩra kondomu ĩno ũrĩa kwagĩrĩire na kũhũthĩra kondomu ĩtarĩ yahũthĩka o hĩndĩ o yothe ya kuonana kĩmwĩrĩ.

**Menya atĩ:** Tigĩrĩra kĩga kĩa mũndũrũme kĩa ũciari nĩgĩtonyete thĩinĩ wa mũromo wa kondomu ĩyo na kĩrĩ kuo thĩinĩ mahinda mothe ma kuonana kĩmwĩrĩ.



# Kondomu ya Atumia



# Koiro

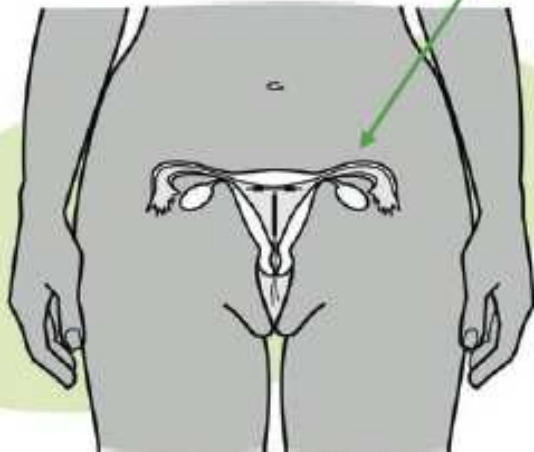
## Ūrĩa Koiro ĩrutaga wĩra

Koiro ĩkĩragwo thĩĩnĩ wa nyũngũ ya mwana. Koiro iria ĩhũthĩkaga mũno nĩ cia gĩchango na irigagĩrĩria mbegũ cia ũciari cia mũndũrũme gũcemanía na itumbĩ rĩa ũciari rĩa mũtumia. Koiro ĩno no ĩhũthĩke gwa kahinda ta ka mĩaka ikũmi na ĩrĩ na no ĩrutwo hĩndĩ o yothe mũtumia arenda kũgĩa nda. No ĩkĩrwo mũndũ arĩkia kũgĩa mwana kana ihinda rĩngĩ o rĩothe.

## Merĩgĩrĩa

Mĩeri ya mbere warĩkia gwĩkĩrwo koiro ĩno, no kũhoteke ũiguage ruo rũingĩ ũkĩambĩrĩria kuura ona kana kuura mũno hĩndĩ ya kahinda ka mweri.

# Koira



# Gūtīnia Mīkiha ya Ūciari ya Atumia

## Ūrīa njīra īno īrutaga wīra

Njīra īno nī ya kūhinga mīkiha īrīa itumbī rīa ūciari rīhītūkagīra mwīrī-inī wa mūtumia. Nyūngū ya mwana ndīrutagwo. Gūtīnia mīkiha nī njīra ītarehagīra mūtumia thīna na nī ya gūtūra harī atumia kana harī mūthuri na mūtumia arīa matarenda kūheo ciana ingī. Mīkiha no ītinio mūtūmia arīkia kūgīa mwana oūguo kana kahinda kangi o gothe.

Gūtīnia mīkiha nī njīra ītarehagīra mūtumia thīna na nī ya gūtūra harī atumia kana athuri arīa matarenda

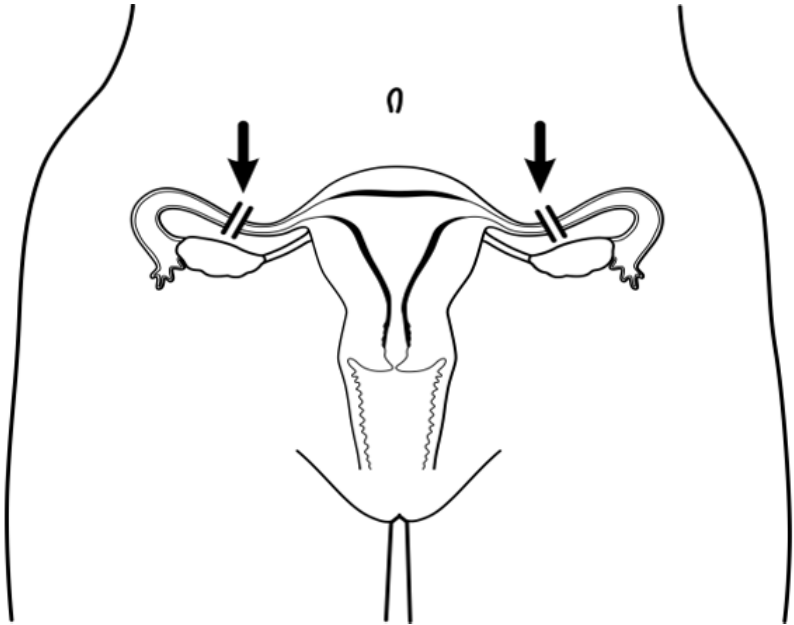
~ . ~ ~

## Merīgīrīra

Thutha wa gūthīnjwo, mūtumia ndakahota rīngī gūciara mwana. Thutha wa gūtīnia mīkiha īyo, atumia amwe nīmagīaga na ūimbo ūrī na ruo kahinda ka mīthenya mīnini. Kuura thakame ya mweri nīgūthiaga na mbere ota mūtugo. Mūtumia angīona ūndū ūngī nīwega athīi thibitarī.

# Gũtinia Mĩkiha ya Ūciari ya Atumia

Mĩguĩ ĩronania harĩa hatinagio kana kũthĩnjwo  
mĩkihainĩ ĩrĩa itumbĩ rĩa ūciari rĩhetũkagĩra mwĩrĩinĩ wa  
mũtumia.



# Gūtinia Mīkiha ya Arūme

## Ūrĩa njĩra ĩno ĩrutaga wĩra

Ĩno nĩ njĩra ya gūtinia kana kūhinga mīkiha ĩrĩa ĩkuaga mbegũ cia ūciari mwĩrĩ-inĩ wa mūdūrũme. Ūhoro wa ma nĩ atĩ ciĩga cia gūthondeka mbegũ icio itihutagio. Gūtinia mīkiha nĩ njĩra ĩtarĩ ūgwati na nĩ ya gūtũra harĩ mūdūrũme kana harĩ mũthuri na mūtumia arĩa matuĩte itua atĩ matikwenda kūheo ciana ingĩ.

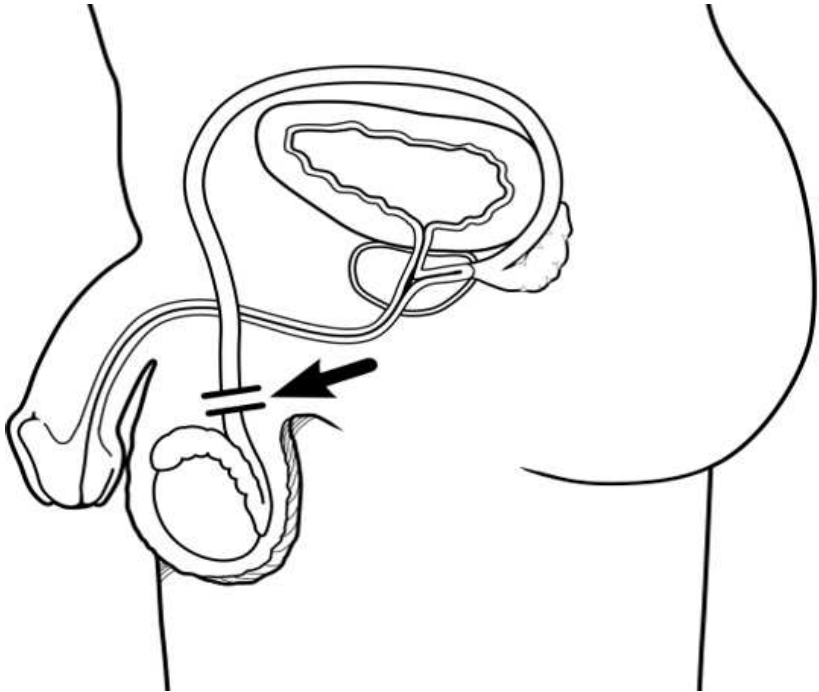
## Merĩgĩrĩa

Njĩra ĩno ya gūtinio mīkiha ndĩnyihanyihagĩria mūdūrũme hinya wake wa ūndūrũme. Thutha wa gūthĩnjwo na gūtinio mīkiha, mūdūrũme no nginya ahũthĩre kondomu kana njĩra ĩngĩ o yothe ya kūbanga ūciari gwa kahinda ka mĩeri ĩtatũ nĩũndu wa kūgirĩrĩa mūtumia kuoha nda.

Thutha ūcio mūdūrũme ūcio ndakahota gūciara mwana na mūtumia rĩngĩ.

## Gūtinia Mīkiha ya Arūme

Mūguī ūronania harīa hatinagio kana kūhingwo mīkihainī īrīa mbegū cia ūciari ihetūkagīra mwīrīnī wa mūdūrūme.



# Ndawa ya Rūcinĩ Rũu - Ūbangi Ūciari hĩndĩ ya Ūgwati

## Ūrĩa ndawa ĩno ĩrutaga wĩra

Ndawa ĩno ĩnyuagwo nĩ mūtumia rūcinĩ thutha wa kuonana kĩmwĩrĩ ūtukũ. Īrigagĩrĩria mūtumia kuoha nda angĩmĩmeria atahĩtũkĩtie mĩthenya ĩtano kuma onana kĩmwĩrĩ na mũndũrũme atarĩ na ūgitĩri ūngĩ. Ndawa ĩno ndĩkwenda kũmenyerwo mũno handũ ha njĩra icio ingĩ cĩa kũbanga ūciari tondũ mūtumia no agĩe nda. Mūtumia agĩrĩrwo nĩ gũthura njĩra ĩngĩ ya kũbanga ūciari onarua ūrĩa kwahoteka. Ndawa ĩno ndĩrutaga nda.

## Merĩgĩrĩra

Atumia amwe nĩmarĩagwo nĩ mūtwe, makaigua thiũrũra kana magatahĩka. No maũndũ maya maikaraga o matukũ manini. Kũmeria ndawa ĩno gũtingĩgirĩria mūtumia kuoha nda angĩkorwo nĩ egũthĩ na mbere na kuonana kĩmwĩrĩ thuutha-inĩ ūcio hatarĩ na ūgitĩri ūngĩ.



# Ndawa ya Rūcini Rūu - Ūbangi Ūciari hīndī ya ūgwati

Mūtumia agīrīrwo nī kūnyua ndawa īno na girathi ya maī atahītūkītie mīthenya ītano kuuma onana kīmwīrī na mūdūrūme atarī na ūgitīri.





Ibuku rĩrĩ rĩrĩgĩrĩire kũhotithia ndereti ya  
ũbangi wa ũciari kũhũthĩra rũthiomi rũhũthũ.  
Arigitani, andũ arĩa meruteire  
gũthomithania ũgima wa mwĩrĩ matũrainĩ,  
atongoria a makanitha kana lay leader  
nomahũthĩre ibuku rĩrĩ. Ibuku rĩrĩ  
rĩtiandeketũo rĩna uhoru wothe wa ũdagĩtarĩ  
mwenaine wa ũbangi ũciari. Arĩa  
mekũhũthira ibuku rĩrĩ magĩrĩrũo nĩ kũheana  
ũhoru ũtarĩ mũrikĩrũ mũno na makera mũndũ  
ũrenda ũhoru ũngĩ mũingĩ makĩria athĩ  
thibitarĩ. Twagũthaitha warie na mũrigitani  
akũhe ũhoru woothe mũrikĩrũ wa mithemba  
yothe ya kũbanga ũciari.

