

MEMOKALAMI:

Ko e memokalamí ko e ki'i faka'ata vaivai 'o faitaa'i 'a e fo'ihuhu 'a ia te ne lava 'o 'ilo ha ngaahi liliu 'i he fo'ihuhu 'a ê 'oku 'ikai lava ke tala 'i hano amo. Tene lava 'o tala 'a e kanisa 'i he'ene kei si'isi'i 'Oku 'ikai ke fakatupu 'e he memokalami 'a e kanisa. 'Oku miniti pê e 30, pea 'oku lava ke fai 'i he 'ofisi 'o e toketa pê ko e fale faka'ata, pê ko e falemahaki. Kakai fefine kuo a'u 'o ta'u 40, 'oku tonu ke nau memokalami tu'o taha he ta'u. Kaikehe, ko e kakai fefine 'i ha fa'ahinga ta'u pê, 'oku 'ilo'i ai ha fakatengetenga pê ha fa'ahinga faka-'ilonga kanisá, 'oku totonu ke nau sio leva ki he toketá.

Ko e ngaahi fale'i ki ha fanga ki'i founa ke tokoni kiate koé, ke ke lava 'o tala 'a e ngaahi liliu 'i ho huhu' ke tokoni ke ke lava 'o 'ilo 'a e kanisa' 'i he'ene kei si'i. Talanoa mo ha toketa' pê ha taha ngâue ki he tokanga'i 'o e mo'ui lelei 'o kapau 'oku 'i ai ha'o ngaahi fehu'i fekau'aki mo ho'o mo'ui lelei pea fai foki hao sivi mo'ui lelei fakata'ú.



Ka 'i ai ha'o toe fiema'u ha fakahinohino, kataki 'o fetu'utaki mai ki he:

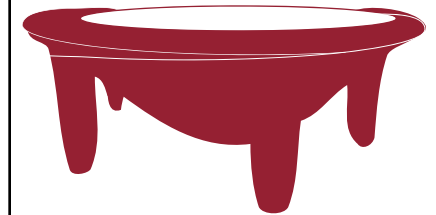
SSG/Tongan Community Service Center
14112 South Kingsley Drive
Gardena, CA 90249

(310) 327-9650
email: tongan@dslextreme.com

Fakamâlô ki he REACH 2010-PATH Cancer Project and the Office of Minority Health Men's Health project ki he'enau fokotu'utu' mo e ngaahi fakakaukau ke fa'u 'aki e ki'i tohi ní.



Ko e ki'i tohi ni na'e fakapa'anga mei he CDC Foundation fakafou mai he anga'ofa 'a e California Endowment. Ko e naunau eni 'a e REACH 2010-PATH for Women program.



TONGAN
Community Service Center

TOHI KI HE MO'UI
LELEI 'O E HUU MA'AE
HOU'EIKI FAFINE TONGA

KO E HĀ E ME'A TE
KE FAI KE TOKONI
KIATE KOE KE KE 'ILO'I
'A E KANISA 'O E HUU?



KO E KI'I FAKAMATALA MA'AE KOMIUNITI 'A E KAKAI TONGA FELAVE'I MO E MO'UI LELEI PEA MO E KANISA 'O E HUHU

'Oku takimu'a 'a e kanisa 'i he fakatupu mate ki he kakai fefine 'o 'Esiá pea mo e 'Otu motu 'o e Pasifiki. Ko e kanisa 'o e huhú 'oku fika 'uluaki 'i Kalefonia ki he kakai fefine 'o e ngaahi matakali kotoapê. (American Cancer Society, 2001) 'Oku ke 'ilo'i e me'a ke ke fai ke 'ilo'i ai pê 'oku kanisa ho huhu'?

Ko e 'ilo'i ho sino, pea mo e fa'a sivi mo'ui lelei ho huhu', 'oku si'iangé ai e taimi 'o e 'ilo'i tomui e ngaahi faka'ilonga 'o e kanisa'. Ko e kanisa', 'oku lava pê ke faito'o, pea 'oku lahi e kakai kuo mo'ui koe'uhi na'e 'ilo'i kei si'isi'i. Ko e vaveange ho'o 'ilo'i ha faka'ilonga 'oku ngali kanisa', ko e vaveange ia ha'o ma'u ha fale'i fakafaito'o, pea faito'o, pea fakahaofi ai ho'o mo'ui.

Ko e Ngaahi Faka'ilonga Maheni

- Ko e fakatengetenga 'i he fo'i huhú ka 'oku 'ikai ke fa'a mamahi.
- Huhu'a 'oku tafe mei he mata'i huhú.
- Toto 'oku tafe mei he mata'i huhú.
- Ko e kili'oku 'asi pakupaku, 'uno'unoa, kula, pea huhu'a.
- Langa tu'a pea langa hui.
- Fu'u holo 'aupito e mamafa 'o e sino.
- Ko e malomi 'oku 'asi he huhu ka na'e 'ikai ke 'i ai ha me'a pehê ki mu'a.

'Oku totonu ke ke 'alu ki ho'o toketa 'o kapau 'e 'asi e ngaahi faka'ilonga ko eni, koe'uhi ke ne fakamahino'i kiate koe. Pea 'ikai koia pe, ka 'oku 'i ai foki mo e ngaahi fale'i faka'ehi'ehi 'a ia 'oku ngaue'aki 'e ha'a fefine 'i he feinga ke 'ilo'i 'a e ngaahi faka'ilonga pehê ní.

NGAAHI FOUNGA HONO SIVI

Sivi Pê 'e Kita Hoto Huhu': (BSE)

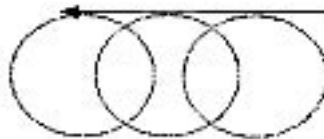
Ko e BSE, ko e sivi ia 'oku fai pê ehe fefine kiate ia pê. 'E fâfâ 'e he fefine hono ongo huhu, 'o vakai'i 'a e fuo pea mo e fotunga, pea vakai'i na'a 'oku 'i ai ha fakatengetenga pe' ko ha fa'ahinga liliu. Kapau 'oku 'ilo'i ha fa'ahinga liliu, 'oku tonu ke ke sio leva ki ha taha polofesinale 'o e mo'ui lelei.

'Oku fale'i atu heni ki he kakai fefine 'oku motu'a ange he ta'u 20, ke sivi honau huhu tu'o taha he mahina. Ko e kakai fefine 'oku kei fai 'a e puke fakamahinâ, ko e taimi lelei ke ke sivi ai, ko e 'aho hono 7 ki he 10 hili 'a e kamata ho'o puke fakamahinâ, lolotonga ia 'oku kei molu ho huhu.

'Oku fale' i heni ki he kakai fefine ke ngaue'aki honau 'aofinima fo'i 'ulu'ulu huhu 'e 3 ke sivi'aki honau huhu.



'Oku fale'i foki ki he kakai fefine ke takai fakafuopotopoto 'a e 'ulu'ulu huhu. 'Oku totonu foki ki he kakai fefine ke ngaue'aki 'a e fa'ahinga mamafa kehekehe 'i hono lolomi ho 'ulu'ulu huhu,' ke 'ilo'i ai ha ngaahi liliu.'



Oku tonu ke amo 'a e 'elia kotoa 'o e huhú mei he hui palalulu ki he hui fohe 'o a'u ki he fa'ifine pea foki 'o a'u ki loto ki he hui he vaha'a 'o e ongo fo'I huhu'



Ko e Sivi 'o e Huhu 'i he Kiliniki' (CBE)

Ko e CBE ko e sivi mo'ui lelei ia 'o e huhu 'e ha taha polofesinale fakamo'ui lelei hange ko e neesi pê toketá. Lolotonga hono sivi, 'e amo 'e he toketa pê ko e neesi 'a e fo'i huhu, ke vakai'i 'e fôtunga, pea mo e fuo 'o e fo'ihuhú, na'a 'oku 'i ai ha fakatengetenga. Ko e kakai fefine ta'u 40 pe' motu'a ange ai, ke nau sivi he ta'u kotoapê. Ko e kakai fefine 'i he vaha'a 'o e ta'u 20 ki he 39 'oku totonu ke fai honau sivi 'e he toketa (CBE) fakata'u 3.