

JARIDA LA RHRP



EMPOWER
TANZANIA

Salaam wote! Umekuwa ni mwaka wa kushangaza na wenye matokeo mazuri sana.

kufanya kwenu kazi kwa budi na shauku kumezaa matunda katika kulinda na kuelimisha watoto wengi. Tumesikia jinsi wasichana hawaoni aibu tena kuhusiana na vipindi vyao vya asili vya hedhi na wavulana wanawaheshimu zaidi wasichana, uhusiano kati ya waalimu na watoto umekuwa mzuri, na muhimu zaidi, idadi ya watoto wanaoripoti na kutafuta msaada kwa maswala ya unyanyasaji ambayo wamekuwa wakipitaia imeongezeka.

Matokeo haya mazuri ni kwa sababu ya juhudi za kila mtu anayehusikakatika programu hii, lakini hasa nyinyi, waalimu na wakuu wa shule. Kwa ushirikiano wenu na kazi yenu endelevu, matokeo haya yataendelea kuongezeka katika jamii.

Swali moja ambalo tumekuwa tukilisikia mara kwa mara kutoka kwa waalimu ni jinsi gani mtaala utabadilika kwa ajili ya mwaka ujao wa masomo. Kila mada uliyofundisha mwaka uliopita ni kubwa yenyewe, kwa hiyo mpango ni kufuata mfumo huo huo kwa masomo haya, lakini kwa kwenda kwa undani zaidi kwa kila mada kila mwaka. Haki za binadamu au ubaguzi, kwa mfano, ni mada ambazo zinahitaji zaidi ya kipindi kimoja au viwili kwa wanafunzi kuelewa kikamilifu. Akili za wanafunzi zinakua kadri wanavyoendelea kukua na kwa kufundisha kila mada kila mwaka itawaruhusu wao kuiona taarifa hiyo katika njia mpya pamoja na maarifa yao ya ziada waliyojifunza na uzoefu wa maisha. Kama waalimu, mnaweza kuongezea katika mipango ya masomo iliyopo kutokana na ujuzi na uzoefu wenu mlionao. Maudhui mengine ya nyongeza yaliyoandaliwa ya mada yatatolewa kwenu kupitia nyenzo zilizochapishwa na njia za mitandao ili kukusaidia utakapo kuwa unafundisha.

Sisi pia tunatengeneza mada za mtaala za 'upanuzi' kutoka katika usalama wa mitandao hadi athari za vyombo vya habari katika picha ya mwili. Hizi zitapatikana katika miezi ijayo na zinaweza kuingizwa katika programu ya sasa. Kwa sasa, rudia mtaala uliopita katika mwaka ujao na kuongezea mengine wewe mwenyewe. Kila wakati mada ikifundishwa tena, watoto watajifunza kitu kipya kutoka katika mada hiyo-labda jambo ambalo halikueleweka vizuri hapo awali sasa litaeleweka. Inawezekana pia kwamba watoto watapata nafasi ya kufikiria zaidi kuhusu somo na kuuliza maswali zaidi kila wakati mada inapojadiliwa. Video mpya za ulinzi - binafsi zinatayarishwa na pia zitapatikana katika miezi michache ijayo. Kila mtu anafanya kazi kwa bidii nyuma ya pazia ili kukupa hizi zote kwa haraka iwezekanavyo.

Kwa sasa, furahia Krismasi yako, na hongereni kwa mwaka wenye mafanikio!

MAELEZO KUTOKA KWA DR. JEFF

Moja ya malengo ya RHRP ni kutumika kama njia ya mfano ya kufundisha mada hizi ambazo zinaweza kutumiwa Tanzania nzima. Kwa hivyo tunahitaji kuonyesha ufanisi wa programu katika kuwafundisha wanafunzi na kubadilisha mitazamo na maarifa ya jamii kwa kutumia njia za utafiti za kisayansi. Ikiwa tunaweza kuipatia serikali taarifa za kushawishi kuhusu ufanisi wa RHRP, serikali ina uwezekano mkubwa wa kusaidia upanuzi wa programu hii katika mifumo mingine ya shule za Kitanzania.

Kuna njia mbili za kuonyesha ufanisi. Moja ni kuonyesha kuwa wanafunzi wanajifunza kutoka katika nyenzo unazofundisha. Ili kuonyesha hii, tulichagua kinasibu baadhi ya wanafunzi mwanzoni mwa mwaka na tukawajaribu na mthani wa maswali 60 ambao utatathmini mitazamo na maarifa yao juu ya mada za RHRP. Tulirudia majaribio hayo kwa wanafunzi hao hao mwishoni mwa mwaka wa majaribio na maprofesa wa afya ya jamii katika chuo kikuu huko Amerika sasa wanachambua taarifa hizo. Tutakujulisha wamepata nini.



Sehemu ya pili ya kuonyesha ufanisi wa programu ni kuona kama inaboresha maarifa na mitazamo ya jamii kwa ujumla. Mnapowafundisha wanafunzi, mara nyingi wanajadili kile wanachojifunza na watu wengine wa familia na marafiki, kwa hivyo elimu unayotoa inaweza kushawishi ufahamu wa kijamii na mitazamo. Tunatumaini kutoa matokeo haya kwa utafiti. Mwezi wa kumina mbili, tulifanya utafiti mkubwa kinasibu wa watu wazima zaidi ya 1000 katika kata zote za Wilaya ya Same kwa kutumia mthani uleule ambao wanafunzi waliufanya. Hii itatumika kama msingi (au mthani wa awali) wa kupima maarifa na mitazamo wa programu.

Hivyo tutarudia uchunguzi wa kinasibu wa jamii ndani ya miaka mitatu mara baada ya shule zote 244 za Wilaya ya Same kuwa zimejumuishwa katika programu hii na kulinganisha matokeo hayo na matokeo ya msingi/awali au mthani wa awali ambao tumeshafanya. Tunatumaini kuonyesha kuwa elimu yako inaboresha sio tu maarifa na mitazamo ya wanafunzi, lakini pia ile ya jamii kwa ujumla.



Sehemu ya kuzingatia

MAAMBUKIZI YA NGONO/ZINAA: Kisonono

Tunataka kujikita katika mada moja katika kila toleo ili kutoa maelezo ya ziada. Hii itachaguliwa bila utaratibu, lakini kama una ombi, Tafathali wasiliana na Jessica!

Kisononi ni maambukiza ya zinaa (STI) yanayosababishwa na bakteria inayoitwa *Neisseria gonorrhoeae* au gonococcus. Bakteria ambayo husababisha kisonono hupatikana katika uchafu unaotoka katika uume na kwenye maji ya ukeni. Hupitishwa kwa urahisi kati ya watu wakati wa ngono isiyosalama ya ukeni, kinyume cha maumbile au mdomoni. Bakteria inaweza kuambukiza mwanzo wa tumbo (shingo/tumbo la uzazi), mrija ambao hupitisha mkojo nje ya mwili (urethra), utumbo mpana na, kwa kiwango kidogo, koo au macho. Maambukizi yanaweza kupitishwa kutoka kwa mjamzito kwenda kwa mtoto wake wakati wa kuzaa kupitia uke. Ikiwa ni mjamzito na una kisonono, ni muhimu kupimwa na kutibiwa kabla mtoto wako hajazaliwa. Bila matibabu, kisonono kinaweza kusababisha upofu wa kudumu kwa mtoto mchanga.

Kumbusu, kukumbatia, mabwawa ya kuogelea, vyoovya vya kukaa au kuchangia bafu, taulo, vikombe, sahani au vya kukatia, haviambukizi kisonono. Bakteria haziwezi kuishi kwa muda mrefu nje ya mwili wa mwanadamu. Dalili zinazojulikana za kisonono ni pamoja na kutokwa na uchafu wa kijani kibichi au manjano katika uke au uume, maumivu wakati wa kukojoa na, kwa wanawake, kutokwa na damu kati ya vipindi vya hedhi. Ingawa, karibu 1 kati ya wanaume 10 walioambukizwa na karibu nusu ya wanawake walioambukizwa hawapati dalili zozote.

Ikiwa una dalili zozote au una wasiwasi unaweza kuwa umeambukizwa na ugonjwa wa kisonono, basi unapaswa kwenda kwenye kituo cha karibu cha afya katika eneo lako kwa uchunguzi. Kisonono kinaweza kugunduliwa kwa urahisi kwa kupima sampuli ya uchafu unaotoka iliyo chukuliwa kwa kutumia swab. Kwa wanaume, kupima sampuli ya mkojo pia kunaweza kugundua hali hiyo.

Ni muhimu kupimwa haraka iwezekanavyo kwa sababu ugonjwa wa kisonono unaweza kusababisha shida kubwa za kiafya kwa muda mrefu ikiwa haujatibiwa, pamoja na ugonjwa wa pelvic inflammatory disease (PID) kwa wanawake au utasa.

Kisonono kawaida hutibiwa kwa sindano moja ya antibiotic na kidonge kimoja cha antibiotic. Kwa matibabu madhubuti, dalili zako nyingi zinapaswa kuisha ndani ya siku chache. Kawaida inashauriwa kwenda tena kwenye kituo cha afya ili kufuatilia maendeleo yako baada ya wiki 1 au 2 za matibabu ili vipimo vingine viweze kufanywa kuona kama umepona maambukizi.

Baada ya matibabu, unapaswa kujiepusha kufanya ngono hadi umeambiwa hauna maambukizi tena. Matibabu yaliyofanikiwa ya kisonono yaliyopita sio kinga ya kutokuambukizwa tena.

Kama magonjwa mengi ya zinaa, kinga pekee inayofaa dhidi ya kisonono ni kutumia kondomu.



MASWALI YANAYOULIZWA MARA KWA MARA...

Je! Wanawake wote wana mzunguko sawa wa hedhi?

Mzunguko wa hedhi hutofautiana sana kati ya wanawake. Wengine wana mzunguko mfupi wa kutokwa na damu na wengine mrefu. Baadhi wanatokwa na damu nyepesi na baadhi nzito. Wengine wana maumivu makali (dysmenorrhea) na wengine ya kwaida. Wakati kati ya vipindi vya hedhi pia vinaweza kutofautiana kati ya wanawake. Hata kwa mwanamke mmoja, wakati kati ya vipindi vya hedhi unaweza kutofautiana, ingawa utofauti huu hupotea baada ya miaka miwili ya kwanza baada ya msichana kuanza kupata vipindi vya hedhi, baada ya hapo vipindi vyake vya hedhi vinapaswa kuwa sawa - kila utofauti huishia hapo kwa mwanamke huyo. Wanawake ambao ni wanariadha wazuri wanaweza kuacha kuwa na vipindi vyao vya hedhi (amenorrhea) na hii ni kawaida kwao, lakini ikiwa msichana amefanya ngono (kufanya ngono na mvulana) basi anaweza kuhitaji kupimwa ili kuona kama ana ujauzito. Ikiwa kuna tofauti kubwa kutoka katika kile kinachoelezewa kuwa cha kawaida ni busara kumuuliza mtoaji wa huduma za afya kuhusu kesi maalum. Hakuna ubaya katika hili, baada ya yote.

Je! Inachukua muda gani kwa chunusi kuisha?

Sababu za chunusi hutofautiana sana kati ya watu. Mwishowe, karibu vijana wote chunusi zao huisha baada ya muda. Ingawa, kama chunusi zitaendelea au zitasumbua au ni kubwa, kuna matibabu ambayo mtoaji wa huduma ya afya anaweza kutoa ambayo yatasaidia. Kumtembelea mtoaji wa huduma ya afya inaweza kuwa na faida sana kwa hali hii ya kusumbua.

Je! Ni nini matokeo ya matumizi ya pombe katika uzalishaji?

Matumizi ya pombe, haswa ikiwa ya wastani au sana, inaweza kuathiri uzalishaji wa testosterone. Kupungua kwa uzalishaji wa testosterone unaweza kusababisha kupunguza uzalishaji au utasa kwa kupunguza idadi ya mbegu, kupunguza kazi zake na kusababisha upungufu wa mbegu. kutokumwaga (ugumu wa kufikia kumwaga) pia unaweza kusababishwa na matumizi ya pombe kwa kupunguza viwango vya testosterone kwenye damu. Inaweza kupunguza hata tabia ndogo ndogo za ngono kama ukuaji wa nywele chini ya mikono au kujenga mwili. Inaweza pia kuathiri uzazi kwa wanawake. Hatari fulani ya pombe ni wakati wa ujauzito kwa sababu inaweza kuathiri ukuaji wa kijusi kwa mama. Ikiwa mama mjamzito atakunywa pombe (hata kiasi kidogo), inaweza kusababisha mimba kutoka (kujifungua mapema mtoto aliyekufa wakati wa ujauzito), kujifungua kabla (kujifungua mtoto aliyekufa mwishoni mwa ujauzito) au athari kubwa wakati wa kujifungua au za kudumu maisha yote (za kudumu) za mwili, tabia, na ulemavu wa akili. Kwa hiyo, wanawake hawapaswi kunywa pombe wakati wa ujauzito.



UANGALIZI: NEEMA MNDEME



Naitwa mwalimu Neema Mndeme. Elimu yangu ya msingi nimesoma Lawate shule ya msingi wilaya ya Siha, elimu ya sekondari nimesoma Bishop Durning High school Arusha, fani ya ualimu ngazi ya astashahada nimeipata katika chuo cha Eckernforde na ngazi ya stashahada nimeipata katika chuo cha Taasisi ya Elimu ya Watu wazima Moshi. Ninafundisha shule ya msingi mwembe.

Shirika la Empower kupitia mafunzo waliyotupa, yametupa mwangaza mkubwa katika kuwasaidia watoto kujitambua na kujithamini kwa kiasi kikubwa sana kwa kuondoa wasiwasi na woga waliokuwa nao kwani wamekuwa sio waoga kuelezea matatizo wanayokumbana nayo kuhusu afya na mahusiano shuleni, mtaani na hata nyumbani kwa wana familia.

Pia mafunzo tuliyo yapata yametufanya sisi walimu kuisaidia jamii kwa njia moja au nyingine kwa kuwaelimisha wazazi katika mikutano yao shuleni ili kuwasaidia watoto huko nyumbani.

Kwa upande wangu pia, mafunzo haya yametuzidishia ukaribu mkubwa kwa wanafunzi hivyo wao kuwa huru kuelezea hata tatizo linalomkabali mwenzu. Kupitia mafunzo yaliyotolewa na shirika la Empower ni Dhahiri kabisa imesaidia kwa kiasi kikubwa watoto kutambua haki zao za msingi, kujilinda wenyewe wanapotaka kufanyiwa ukatili wa kijinsia na kufanya maamuzi sahihi ya kuchagua marafiki bora wenye urafiki chanya wa kuweza kutimiza ndoto zao na imewafanya pia kupandisha kiwango chao cha taaluman mashuleni kwani utoro umepungua hasa siku ya kipindi cha afya ya uzazi na mahusiano, wanakipenda sana hivyo kufikia watoto wengi wa kike kuepuka mimba za utotoni.

UANGALIZI:

Tungependa kuongeza sehemu ya uangalizi ya mtu kila mwezi— utumie taarifa zako unazofundisha kipindi taarifa chache za kwako binafs— unaweza ukajiona mwenyewe hapa katika toleo linalofatere!

EMPOWER
TANZANIA



KUTANA NA TIMU

Katika sehemu hii ya jarida, tungependa kuwatambulisha timu yetu, mtu mmoja kwa wakati mmoja.



JOSEPH JOHNSON KIMBWEREZA

Joseph Johnson Kimbwereza mara nyingi hujulikana kama JoJoKi, ambalo hutumia herufi mbili za mwanzo za kila jina lake kwa jina la utani hili. Amefanya kazi na Empower Tanzania kwa zaidi ya miaka mitano na anasimamia miradi ya kilimo na maji ya shirika. Yeye pia ni sehemu ya timu ya Programu ya Afya ya Uzazi na mahusiano, hivyo mtamuano wakati wa ziara zake mashuleni.

Joseph ana uzoefu mkubwa wa kazi zilizopita wa kufundisha na amefundisha Kiingereza, sanaa, michezo, mazingira, usafi na usafi katika shule za msingi na sekondari kwa zaidi ya muongo mmoja. Pia aliwahi kuwa mwalimu wa taaluma na mshauri katika shule kadhaa, kwa hivyo hali hii ya kielimu inamsaidia katika kazi yake ya sasa na RHRP. Alifanya kazi pia kama msaidizi wa maendeleo wa World Vision Tanzania wilayani Same akilenga kusimamia miradi ya ufadhili wa watoto na maendeleo ya jamii katika afya na elimu.

JoJoki ameona na ana watoto wa kiume wawili na anafurahia utofauti wa kazi yake na Empower Tanzania, ambayo inampeleka katika maeneo mengi katika Wilaya ya Same na sehemu zingine za Tanzania. Yeye pia anafurahi juu ya programu mpya ya kufundisha kilimo kwa mifano ambayo shirika la Empower Tanzania itaianzisha karibu na Kisiwani na katika eneo la soko la Same lililopendekezwa kwenye barabara kuu kusini mwa mji.



Ilkiwa una maoni au mapendekezo juu ya jarida hili tafadhali tuma barua pepe kwa Jessica katika jhaw1@gmail.com yenye kichwa cha habari "jarida". Ikiwa unahitaji msaada wowote unaohusiana na masuala ya kufundisha tafadhali wasiliana na Catherine katika catherinewales17@gmail.com au Yoeza katika yoeza1mzava@gmail.com