JULAI 2019: ISSUE 3

JARIDA LA RHRP

EMPOWER TANZANIA

Utangulizi! Nina matumaini wewe na familia yako wote mnaendelea vizuri na unafurahia kufundisha masomo ya afya ya uzazi na mahusiano. Sisi katika shirika la Empower Tanzania tunafanya mipango ya mwisho ya mafunzo rejea ya mwezi wa tisa na tunafurahi sana kukuambia tutakuwa na Nelson Nio, mtaalamu wa mafunzo ya ulinzi binafsi, atajiunga na sisi kutoka Marekani ili kutoa mafunzo ya ulinzi binafsi. Utamtambua kutoka kwenye video ya ulinzi binafsi ambayo umekuwa ukiwaonyesha wanafunzi wako. Vipindi vyake vya mafunzo tunaahidi vitakuwa na muhimu sana na kufurahisha.

MAELEZO KUTOKA KWA DR. JEFF:

Tunayo furaha kubwa kuwatangazia kwamba tutakutana tena kwa mara nyingine na waalimu 38 waliokuwepo katika mafunzo ya Elimu ya Afya ya Uzazi mwaka jana. Tumeamua kuwaita "CHAMPIONS." Kwasababu mmefanya vizuri sana katika kutoa elimu hii ya Afya ya uzazi na Mahusiano! Tutakutana tena katika likizo fupi ya mwezi wa Tisa. Tunapanga tukutane kwa siku tatu kati ya Tar 11 na 13 mwezi wa tisa. Tunatazamia kuonana na nyinyi tena.

Mkutano wa mwezi wa tisa utakuwa na maeneo manne ya kuzingatia: (1) Mafunzo ya nyongeza ya afya ya uzazi na elimu, (2) Mafunzo ya Uongozi, (3) Mafunzo ya Ulinzi Binafsi, (4) Majadiliano kuhusu uzoefu wenu wa kuwafundisha waalimu wengine na wanafunzi.

Kipengele cha mwisho cha mafunzo kitakuwa na umuhimu sana kwasababu tunahitaji kujifunza kutoka kwenu jinsi mnavyoiona programu na kumbuni njia za kuiboresha zaidi. Tutalifanya hili kupitia majadiliano, vikundi vidogovidogo,utafiti pamoja na fomu ya maoni. Kujifunza kutoka kwa kila mmoja wetu ni moja kati ya misingi ya programu hii. Mkufunzi wa Elimu ya Ulinzi binafsi mnayemuona kwenye Projekta zenu anaitwa Nio, ndiye aliyetengeneza video hizi mnazoziona za Ulinzi binafsi, na ametengeneza mahususi kabisa kwa ajili ya kufundishia wasichana na wanawake katika jimbo la Califonia nchini marekani. Amedhamiria kusafiri safari ndefu ili kuja kuwafundisha mbinu hizi yeye mwenyewe na ana shauku kubwa sana ya kukutana na nyinyi na kujifunza kuhusu Tanzania na watu wake.

Sehemu ya Kuzingatia: Ukeketaji

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!

Ukeketaji (FGM, pia hujulikana kama tohara kwa wanawake au kukatwa, ni utaratibu haramu ambapo sehemu za siri za kike/mwanamke hukatwa kwa makusudi, hujeruhiwa au kubadilishwa, lakini hakuna sababu ya kitabibu katika kufanya jambo hili. Ni muhimu kutambua kwamba ukeketaji haukubaliki katika dini au thehebu lolote katika vitabu vitakatifu. Mara nyingi hutokea kwa watoto wachanga na Watoto wenye umri wa miaka 15.

Ukeketaji unafanywa na watu wasio na mafunzo ya utabibu, kwa hivyo kile kinachotokea wakati wa ukeketaji utaratibu hutofautiana kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Aina ya Ukeketaji pia inatofautiana, kuanzia kwa uondolewa kwa Kinembe, au bila kuondoa labia minora na majora, kwa utaratibu wa kushona labia ya nje kwa ivyo kuna ufunguzi mdogo sana wa uke. Kushonwa kwa msichana kunaongeza hatari ya maambukizo ya magonjwa yatokanayo na mkojo kwa maisha yote, na pia inafanya iwe vigumu kwa mwanamke kuwa na mimba au kuzaa mtoto. Utaratibu wowote mbaya unaofanyika katika sehemu ya siri ya mwanamke, pamoja na kufinya, kusugua, pamoja na kukata kinembe ni kitendo kimojawapo cha ukeketaji kwa mwanamke. Makovu yote yatokanayo na ukeketaji huharibu Tishu mbalimbali na kusababisha kuathirika kwa kazi maalumu za Uke pamoja na njia ya mkojo ya mwanamke.

Hakuna faida za kiafya zinzotokana na ukeketaji na inaweza kusababisha madhara makubwa, ikiwa ni pamoja na:

- Shida kubwa wakati wa uchungu na kuzaa, ambayo inaweza kuhatarisha maisha ya mama na mtoto
- Maambukizi ya mara kwa mara, ambayo yanaweza kusababisha ugumba
- Kutokwa damu, uvimbe na usaha
- Maumivu ya mara kwa mara
- Maumivu na ugumu wakati wa kujamiiana
- Matatizo wakati wa kukojoa au kuuzuia mkojo usitoke
- Huzuni na maumivu ya kihisia

Wasichana wengine hufa kutokana na kupoteza damu au maambukizI kama matokeo ya moja kwa moja ya hatua za ukeketaji.

Wasichana nchini Tanzania bado wanakabiliwa na Unyanyasaji huu. Katika mkoa wa Kilimanjaro 10.1% ya wasichana ni waathirika wa ukeketaji na Manyara, karibu 57.7% ya wasichana ni waathirika (MH, 2016). Inajulikana kuwa katika maeneo mengine, mwezi wa kumi na mbili ni 'msimu wa kukeketa' (28 Too Many, 2018).

Ni kinyume cha sheria chini ya sheria ya Tanzania kwa mtu yeyote kufanya ukeketaji kwa msichana, na ukeketaji unaweza kusababisha kifungo kwa 'mkeketaji' (Kifungu cha 21 cha SOSPA, Sehemu ya 169A (1)). Ikiwa unahisi mtu yoyote yuko katika hatari, tafadhali wasiliana na dawati la jinsia la Polisi mara moja.

REJEO:

Ministry of Health, Community Development, Gender, Elderly and Children (MoHCDGEC) [Tanzania Mainland], Ministry of Health (MoH) [Zanizibar], National Bureau of Statistics (NBS), Office of the Chief Government Statistician (OCGS) and ICF (2016). Tanzania Demographic and Health Survey and Malaria Indicator Survery (TDHS and MIS) 2015-2016. Dar Es Salaam, Tanzania, and Rockville, Maryland, USA. Available at https:dhsprogram.com/pubs/pdf/FR321/Fr321.pdf

28 Too Many, Tanzania: The Law and FGM (2018) Online. Available at: https://www.28toomany.org/static/media/uploads/Law%20Reports/tanzania_law_report_v1_(may_2018).pdf

The United Republic of Tanzania (1998) The Sexual Offence Special Provisions Act, available at http://tanzania.go.tz/egov_uploads/documents/The_Sexual_Offence_Special_Provisions_Act,_4-1998_en.pdf

MASWALI YANAYOULIZWA MARA KWA MARA

Koma hedhi ni nini?

Koma hedhi ni neno linaloelezea mwisho wa uzazi wa asili wa mwanamke. Vipindi vya hedhi hupungua, hatimaye kuacha kabisa. Ni sehemu ya asili ya kuzeeka ambayo hutokea kati ya umri wa miaka 45-55. Viwango vya homoni katika mwili hubadilika, kwa maana wanawake wengine wataona dalili mbalimbali, kama vile kuwa wa moto, kutoka jasho usiku, uke kuwa mkavu, ugumu wa kupata usizingi, kutokuwa sawa, kupungua kwa hamu ya kufanya mapenzi, matatizo ya kumbukumbu na kuwa makini. Sio wanawake wote wanapitia haya, lakini wengi watakuwa na mchanganyiko wa wachache.

Je! Ni mara zote Mwanamke hutokwa damu anapojamiiana kwa mara ya kwanza?

La, sio mara zote. Hutofautiana kwa kila mwanamke. Mwanamke anaweza kutokwa damu anapojamiiana kwa mara ya kwanza kutokana na brika yake kutoka. Bikra ni kipande chembamba cha tishu ambacho hufunika sehemu ya uke inayofunguka. Ni rahisi sana kwa bikra kutoka kabla ya mwanamke kufanya mapenzi kwa mara ya kwanza wakati anafanya mazoezi na shughuli fulani ikiwa ni pamoja na kukimbia sana au kuendesha farasi. Bikra pia inaweza kutoka mwanamke anapochagua kutumia tampoon wakati wa hedhi. Mwanamke anaweza asijue kuwa bikra yake imetoka kwa sababu mara nyingi haisababishi maumivu au kutokwa damu nyingi.

Je, Thrush ni nii??

Thrush ni maambukizi ya kawaida ya yeast ambayo yanaweza kuathiri wanaume na wanawake. Haijaidhinishwa kama ugonjwa unaoambukizwa kwa ngono (STI) kwa sababu unaweza kutokea kwa upepo, lakini unaweza kuambukizwa kati ya wapenzi. Dalili ni pamoja na kutokwa ute mweupe mzito ukeni au uumeni ,kuwashwa na kuvimba karibu na uke, au karibu na kichwa cha uume na chini ya ngozi. Yeast kwa kawaida huishi kwenye ngozi katika maeneo haya, na wakati mwingine kutofautiana kunaweza kusababisha kukua haraka sana. Tiba rahisi ya kuzuia fangasi ni suluhisho la tatizo hili. Inashauriwa kumtembelea mtoa huduma wa afya mara kwa mara ya kwanza mtu anapoona dalili hizi zinatawala sababu nyingine yoyote.

HADITHI ZAKO ...

"Kabla ya program moja kati ya wanafunzi wa kike alikuwa na tatizo la kuona siku zake mfululizo kwa miaka mingi kidogo, na alikuwa anaogopa kumwambia mtu mwingine juu ya tatizo lake, hakumwambia mtu yoyote akijua kwamba inaweza ikawa ni kawaida tu. Lakini baada ya program hii baada ya kufundishwa kuhusu hedhi salama alitambua kwamba si hali ya kawaida. Na baada ya kuwa wamefundishwa kuhusu mtu mzima anayeaminika alipata ujasiri na aliweza kumuelezea mwalimu mmoja juu ya tatizo lake. Mwalimu wake alijua kwamba anahitaji matibabu kwa hiyo walimpeleka hospital kwa ajili ya matibabu. Na sasa ni mzima kabisa anaendelea na masomo yake huku akiwa anajiamini sana."

GRACE MWANKYIKA

Madam Grace Mwanyika, Mkombozi Secondary School

Naitwa Grace Mwanyika.Nafundisha katika shule ya sekondari Mkombozi wilayani Same.Pia ni mwalimu wa malezi. Kwa dhati nalishukuru shirika la Empower Tanzania kwa kuniwezesha kuwa mshiriki wa programu ya afya ya uzazi na mahusiano hasa kwa vijana wetu walio mashule.Kwa kuwa tatizo la mimba za utotoni, unyanyapaa, magonjwa ya zinaa, kuporomoka kwa maadili,mfume dume na mengineyo vimeigubika jamii yetu, vijana wengi wamekosa fursa ya kupaza sauti zao kwa kujiamini na uwazi.

Aidha baada ya kutoa elimu shirikishi kuhusu afya ya uzazi na mahusiano kwa wanafunzi na walimu juu ya uhuru wa kujieleza na kujiamini, mwitikio umekuwa chanya.

Kumejengeka taswira mpya ya “Uwazi bila Hofu” jambo ambalo hapo awali lilikuwa chini ya kivuli cha mila na desturi mfano mvulana kumsaidia na kumjenga kisaikolojia binti aliye katika kipindi cha hedhi. BRAVO ETI…

Natoa wito kwa jamii na serikali kuyaishi maono haya ya Empower Tanzania na kuliunga shirika mkono ili tujenge taifa lenye Afya, Taaluma na Weledi.

UANGALIZI: Tungependa kuongeza sehemu ya uangalizi ya mtu kila mwezi -tutumie taarifa zako unazofundisha kipindi taarifa chache za kwako binafsi—unaweza ukajiona mwenyewe hapa katika toleo linalofat

PROGRAMU NYINGINE ZA EMPOWER TANZANIA

Katika sehemu hii, tunataka kukujulisha juu ya kazi nyingine ambazo Empower Tanzania inafanya. Sasa wewe ni sehemu ya kitu kikubwa zaidi.

Community Hospital Alliance Program

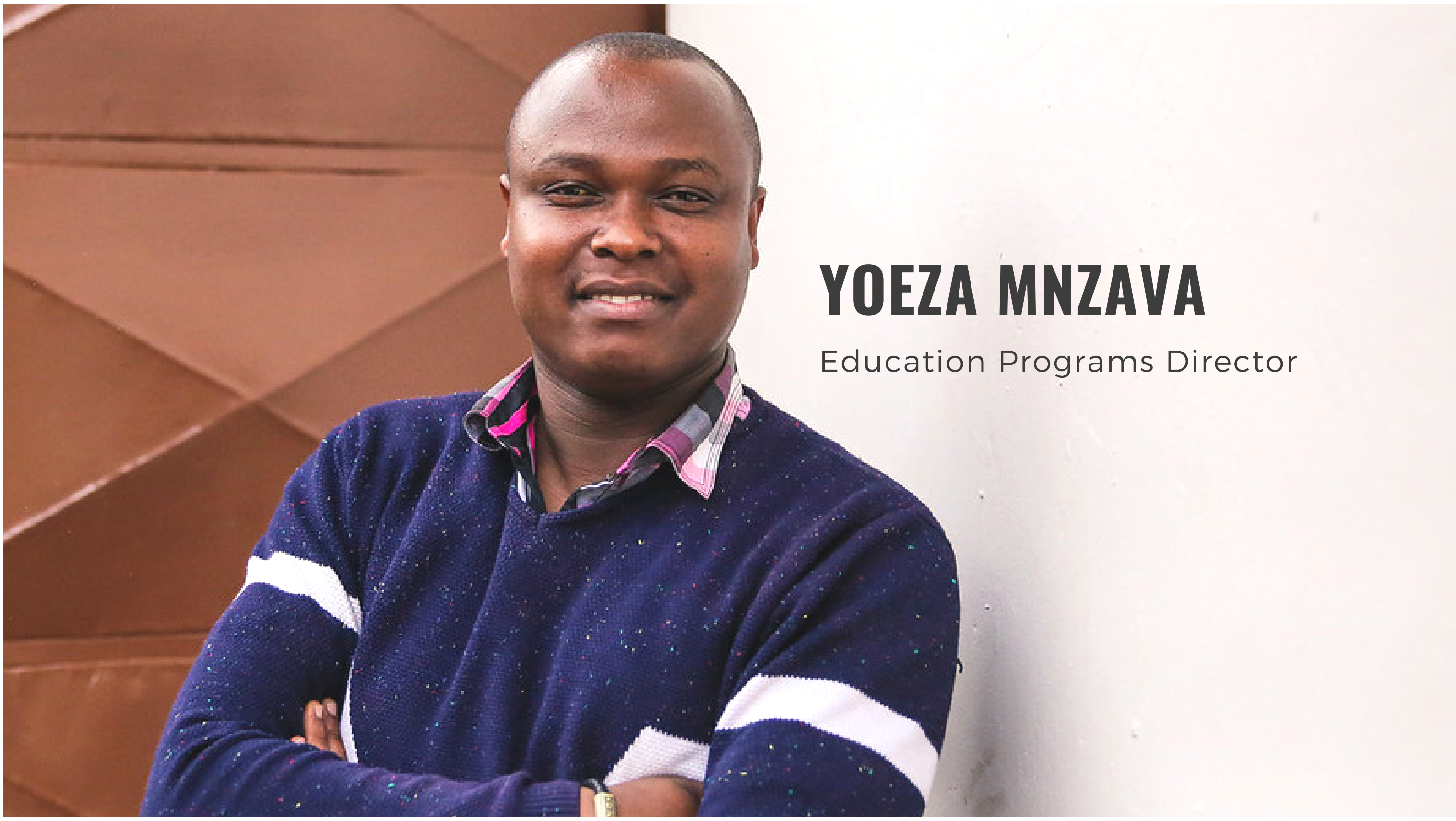
Program ya Community-Hospital Alliance ilianzishwa mnamo April 2014 kutokana na ushirikiano kati ya Empower Tanzania na Shirika la Global Health Administration Partners. Mradi uliundwa na kuwapa mafunzo wanawake wa kimasai 34 ili kuwa na jukumu ya Wahudumu wa Afya vijijini (CHWs) kwa vijiji 24 vya wamasai. Jukumu kuu la Wahudumu wa afya vijijini ni kutoa elimu ya afya, kutoa msaada wa haraka ili kuokoa maisha, kuwahimiza wagonjwa kwenda kituo cha afya haraka, ufuatiliaji na elimu ya kinga ya magonjwa na kutunza kumbukumbu muhimu. Ilikua ni muhimu kuwa na CHW ili kutoa elimu ya afya, kuwa kiunganishi cha jamii na huduma za afya, kutoa taarifa kwa wataalamu wa afya, na kutoa msaada kama mama akijifungua kwa dharura. Hivyo basi, alama muhimu ya CHAP ni mahusiano kati ya CHW na wataalam wa afya hospitali pamoja na wasimamizi wao wawili ambao ni madaktari kutoka serikalini, ambao huwasaidia kuwa na mawasiliano ya karibu kujibu maswali ya kitabibu, kutoa muongozo na kusaidia kupata rufaa.

Mafunzo ya awali yalifanyika Mai 2014 yakiongonzwa na manesi wawili ambao wana cheti cha ukufunzi kwa watoa huduma majumbani na cheti cha ukunga na walitumia mtaala wa mafunzo ulioundwa na Wizara ya Afya. Walitumia filamu za Kiswahili zikionesha ujuzi wa huduma ya afya zilizotengenezwa na shirika la Empower Tanzania, Medical Aid Films na Global Health Media Project, zilitumika kama sehemu ya mafunzo hayo kwa siku 15. Na wanatakiwa kupata mafunzo jerea kila mwaka. Kuhusishwa kwa wanaume wa kimasai kwenye mradi kumechangia sana mradi kufanikiwa. Pia ugawaji wa baiskeli kwa CHWs kumewasidia kupunguza kutembea umbali mrefu kutoka boma moja hadi jingine na imewasiadia kutunza muda.

The picture above was taken at a CHW training in Same last May.

KUTANA NA TIMU

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



YOEZA MNZAVA

Education Programs Director

Yoeza Mnzava anauzoefu wa takribani miaka Sita kwenye maendeleo ya Jamiii. Alipomaliza Shahada Yake ya Elimu ya Saikolojia alijiunga na shirika la Utunzaji wa mazingira Wilaya ya Same na Mwanga (SMECAO) Kama Mratibu wa Miradi.Baada ya miaka kadhaa alijiunga na shirika la Empower Tanzania Kama Mratibu wa Elimu katika kituo cha Watoto Same Learning Centre,pamoja na majukumu mengine katika shirika. Hivi karibuni amemaliza Elimu yake ya Uzamili katika Maendeleo ya jamii na Uchumi. Vile vile ametunukiwa vyeti Mbali mbali vya maendeleo ya jamii na Haki za binadamu.

Vile vile ni muhamasishaji na Mpiga kampeni ya kuzuia mimba za utotoni Wilaya ya same,ambapo imepelekea kuendelea kufanya kazi katika programu ya Afya ya Uzazi na Mahusiano.Anafanya kazi kwa ukaribu mkubwa na Catherine Wales pamoja na Efrancia Nzota.Mtaendelea kumfahamu zaidi kwenye mafunzo/semina na kwenye kutembelea Shule.Ana shauku kubwa kuwa sehemu ya mradi huu unaoleta mabadiliko.

WASILIANA NASI:

Ikiwa 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 yoeza1mnzava@gmail.com

EMPOWER TANZANIA