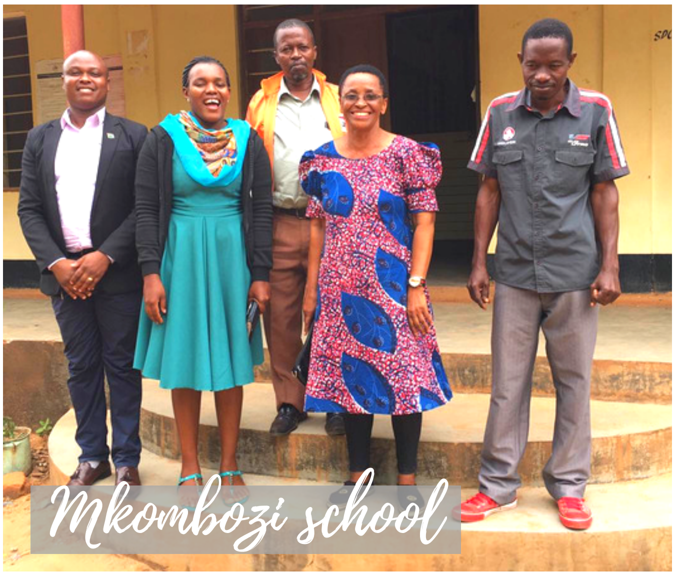
JARIDA LA RHRP

KARIBU!

Habari! Karibu kwenye toleo la mwezi Juni la jarida la Empower Tanzania la programu ya RHRP. Umekuwa mwezi mwingine wenye mambo mengi katika maeneo yote. Kwanza kabisa shule zote zimekuwa zikijitahidi sana kutafuta muda kwa ajili ya programu, na walimu wote wanafanya kazi nzuri sana ya kufundisha program hii. Pili, watumishi wa shirika la Empower Tanzania wamekua wakizunguka huku na huko, ili kupata mirejesho na wakipokea maoni kutoka mashuleni kuhusu jinsi gani programu hii inaendelea. Tumepokea mirejesho chanya na inayotia moyo sana, na inaonekana kama mambo yanaendelea vizuri.Wakati huo huo, ofisi ya Marekani, Dr. Jeff, na ofisi ya Tanzania wamekuwa wakifanya kazi kwa pamoja na mashirika mbalimbali, ikiwa ni pamoja na klabu ya Rotary, ili kujaribu kupata fedha kwa ajili ya siku zijazo zaprogramu. Bila fedha hii muhimu, programu hii haitaweza kuendelea, kwa hivyo jiunge na mimi katika kuwatakia mafanikio mema.

Hedaru primary


Mkombozi school

Makanya school

SEHEMU YA KUZINGATIA: MIMBA

Mimba ni kipindi cha muda fulani ambapo mtoto au watoto wanakua ndani ya tumbo la mwanamke. Mtoto kuzaliwa inatokea kati ya wiki 40 hivi tokea alipoona hedhi kwa mara ya mwisho. Hii ni sawa na miezi 9. Ni kipindi ambacho kunakuwa na misukosuko mingi kwenye mwili wa mwanamke, na hatari inakuwa kubwa Zaidi kwa wamama vijana (chini ya miaka 18) wanakuwa na hatari kubwa ya kupata kifafa cha mimba (shinikizo la juu la damu na kuvimba mwili) ambayo ndiyo sababu kubwa ya kuzaa watoto njiti, watoto wafu, kifo cha mama kutokana na kiharusi, moyo kusimama au kutokwa damu nyingi baada ya kujifungua. Mimba imegawanyika katika hatua 3:

Hatua ya 1 (1st trimester) ni wiki ya 1-12. Ndiyo kipindi ambacho utungishaji mimba umetokea (ambapo mbegu imerutubisha yai). Yai lililorutubishwa husafiri kutoka kwenye mirija ya uzazi hadi kwenye kizazi ambapo huwa kiinatete na kondo la nyuma hufanyika. Kondo la nyuma hukipatia kiinitete lishe na oxygen na kutoa taka. Na katika kipindi hiki hatari ya mimba kutoka ni kubwa zaidi, asilimia 85 ya mimba zilizotoka hutokea katika hatua ya 1 ya mimba.

Hatua ya 2 (2nd trimester) ni wiki ya 13-28. Kipindi hiki ndipo kujusi hukua zaidi, viungo vya mwili hukua, mifupa hukomaa, na mama anaweza kuhisi mtoto akicheza tumboni. Pia kijusi hiki hutengeneza vernex caseosa (utando mweupe kama nta kwenye ngozi) ambao husaidi kuitunza ngozi laini isipasuke au kuparuzika. Watoto njiti wanakuwa na utando huu mweupe zaidi wakizaliwa na hii ni kawaida.

Hatua ya 3 (3rd trimester) ni wiki ya 27- 40. Katika kipindi hiki mtoto aliye tumboni anakua, anaongezeka uzito na viungo kama ini na mapafu vinakomaa. Mtoto anaanza kutambua sauti na mwendo zaidi. Na watoto wengi wanageuka wenyewe kichwa kuelekea chini mimba inavyoendelea, ambao ni mkao mzuri kwa kujifungua. Na mtoto kwa kawaidi huzaliwa kati ya wiki ya 38 hadi 41 ya mimba.

SEHEMU YA KUZINGATIA:

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!

MAELEZO KUTOKA KWA DR. JEFF:

Nimevutiwa sana na Kiwango ambacho waalimu wanatoa mchango mkubwa katika mradi wetu wa Afya ya Uzazi na Mahusiano katika maeneo mbalimbali ya Jamii. Inaonekana wazi kuwa Jamii ya watu wa Same wameona umuhimu wa elimu hii mnayoitoa kwa wanafunzi madarasani. Ni jambo zuri sana kwenu kama waalimu kujisikia vizuri kupata muitikio mzuri kama huu kutoka kwenye jamii.

Yapo mashirika Mengi na Taasisi tunazoshirikiana nazo ila kwa kifupi ni kama vile Club ya Rotary Same, Mh. Mkuu wa Wilaya ya Same, Mganga mkuu wa wilaya ya Same, Kanisa La KKKT, Kanisa Katoliki, Shekhe mkuu wa wilaya, Shirika la Compassion, Same Counseling Foundation, Transform International, WID/GID(Women in Development, Gender and Development, MEJAC (Mama Jamaii Comprehensive Development Initiatives) na Empower Tanzania.

Wafanya kazi wetu wa shughuli za kijamii katika shirika la Empower Tanzania, hususani katika miradi ya Elimu ya afya wanatueleza jinsi mnavyowasaidia kwa kuwapa msaada mkubwa katika shughuli zao za kijamii.Vile vile waelimishaji wetu wa Afya ya jamii wanasaidia pia kutoa elimu hii katika jamii zao zinazowazunguka hususani elimu hii ya Afya na wanapata ushirikiano mzuri kutoka katika jamii.

Ninyi kama waelimishaji kwa wanafunzi ni Sehemu muhim sana katika mradi wetu huu wa Elimu ya Afya ya uzazi na mahusiano. Ninajisikia vizuri sana kuona watu wengi wa wilaya ya Same wanaona na kukubali umuhimu wa mradi huu unavyosaidia Watoto na jamii kwa Ujumla.

MASWALI YANAYOULIZWA MARA KWA MARA

Q: Nimesikia kuhusu neno kulaghai. Humaanisha nini?

A: Kulaghai ni wakati mtu anajenga uhusiano wa kihisia na mtoto ili aweze kupata imani yao kwa madhumuni/malengo ya unyanyasaji wa kijinsia, unyanyasaji wa ngono au biashara ya ngono. Watoto na vijana wako katika hatari ya kukutana na walaghaiji uso kwa uso na mtandaoni. Wanaweza kumjua mtu huyo, kama vile mwanafamilia au mtaalamu, au anaweza kuwa mtu wasiomfahamu. Walaghai wanaweza kuwa wanaume au wanawake. Watoto wengi wanakuwa hawaelewi kama wamelaghaiwa na kwa hiyo hawaoni kama wamekuwa wakinyanyaswa.

Q: Kuna tofauti gani kati ya unyanyasaji wa kijinsia na unyanyasaji wa ngono?

A: Unyanyasaji wa kijinsia kwa watoto ni aina ya unyanyasaji wa kingono. Ni shughuli haramu ya watu ambao wana mamlaka juu ya watoto na wanaitumia kwa kuwanyanyasa kijinsia. Kuna aina mbalimbali za unyonyaji/unyanyasaji na mara nyingi watoto watapewa kitu fulani kama fidia, kwa mfano fedha, zawadi, madawa ya kulevya au pombe.

HADITHI ZAKO ...

"Kabla ya mradi ilikuwa ni vigumu sana kwangu mimi kuongea lugha ya moja kwa moja hasa hasa tunapoongelea sehemu mbalimbali za mwili. Nilikuwa nikihisi aibu na kuona si utamaduni wetu lakini program hii imenisaidia sana sasa naweza kuongea lugha ya moja kwa moja na ninaweza kutaja sehemu mbalimbali za mwili kwa jina lake halisi, nimepata ujasiri na sasa naweza kutaja kiungo chochote cha mwili bila kihisi aibu.

Na pia program hii imenisaidia sana kujua umuhimu wa kutumia lugha ya moja kwa moja ninapokuwa naongea na wanafunzi."

HERRY RAPHAEL WANDELAGE

Herry Raphael Wandelage, Kisiwani Secondary School

Jina langu Herry Raphael Wandelage. Ni mwalimu wa Shule ya Sekondari Kisiwani iliyoko katika wilaya ya Same Mkoani Kilimanjaro. Nina stashahada ya ualimu katika somo la Kiingereza na Kiswahili kutoka Chuo cha Ualimu Morogoro. Nimeshiriki kushiriki mafunzo ya Elimu ya Afya ya Uzazi na Mahusiano yaliyotolewa na Shirika la Empower Tanzania katika semina iliyofanyika katika wilaya ya Same kwa muda wa siku nne mwaka 2018. Semina hiyo ilitolewa mahsusi ili kupunguza matatizo yatokanayo na ukosefu wa Elimu ya Afya ya Uzazi na Mahusiano kwa jamii,matatizo hayo ni kama vile; Magonjwa ya zinaa,mimba za utotoni,unyanyapaa n.k.

Kutokana na mafunzo hayo nimeweza kushiriki pia katika kutoa elimu inayohusu Elimu ya Afya ya Uzazi na Mahusiano kwa waalimu na wanafunzi katika shule yetu na mwitikio wa wanafunzi umekuwa mkubwa, kwani wanafunzi wanaonesha kufurahia na kuanza kujieleza bila hofu hata kwa baadhi ya mambo ambayo mwanzoni kabla ya elimu hii walishindwa kueleza. Kwa ufupi kabisa Elimu ya Afya ya Uzazi na Mahusiano ni yenye manufaa makubwa kwa jamii yetu, ninaomba wadau wakuu ambao ni serikali na Shirika la Empower Tanzania wazidi kutuwezesha ili tuweze kuisambaza kwa watu wengi Zaidi.

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.

Mradi wa Kuboresha Afya ya Wanawake (IWHP)

Shirika la Empower Tanzania limewapa mafunzo mwanamke mmoja katika kila kata za wilaya ya Same kuwa na jukumu la Waelimishaji wa Afya ya jamii kwa mradi wa afya ya jamii unaoitwa Mradi wa Kuboresha Afya ya Wanawake. Wanawake hawa hutoa elimu kwa wanajamii wenzao juu ya mada kama vile maji safi na salama, lishe, VVU/UKIMWI, kujikinga na malaria, uzazi wa mpango, unyanyasaji wa kijinsia, ulemavu wa ngozi, Ebola, kubalehe, ushirikina na imani potofu, kipindipindu, afya ya uzazi na mahusiano, hedhi salama na mada nyingine ambazo husaidia kupunguza matatizo ya afya.

Huwasilisha mada kwa kuonesha video kwa kutumia projector ya kuchaji, pamoja na kuonesha kwa vitendo na mjadala kwa makundi. Wanawake hawa 33 waliopata mafunzo ya Waelimishaji wa afya kwenye mradi hufanya mikutano na hupata watu zaidi ya 20,000 kwa mwezi, na kati yao theluthi moja ni wanaume. Waelimishaji wa afya walipata baiskeli mwaka jana kutoka kwa wafadhili ili kuwasaidia kwenye mizunguko yao kutoka kijiji hadi kijiji wakitoa elimu. Mradi huu ulianza mwaka 2013 na nyaraka za mafanikio yake zimewasilishwa sehemu mbalimbali. Sio tu kuwa utafiti ulionesha kuongezeka kiwango cha uelewa na kubadilika tabia kwa walioshiriki elimu bali pia utafiti kwa watu 269,000 wa wilaya ya Same walionesha mabadiliko sawa.

Community Health Educators at a training in Same last May.

KUTANA NA TIMU

Katika sehemu hii ya jarida, tungependa kuwatambulisha timu yetu, mtu mmoja kwa wakati mmoja. Toleo hili litamtambulisha Efrancia Nzota.

EFRANCIA NZOTA
Health Programs Manager

Efra amekuwa mratibu kwenye Mradi wa kuboresha afya ya wanawake kwa miaka 6 sasa, lakini pia alikua msimamizi wa mradi wa Beyond Gender- Based Violence na Community Hospital Alliance Program. Kabla ya kuajiriwa na Empower Tanzania, alifanya kazi na shirika la World Vision kwenye kitengo cha ufadhili wa mtoto. Kwa sasa ni Mratibu wa Miradi ya Afya kwenye shirika la Empower Tanzania ikiwa na maana kuwa amehusika kwa kina kwenye uendelezaji wa Mradi wa Afya ya uzazi na mahusiano pamoja na miradi mingine.

Anafurahia Upangaji na usimamizi wa miradi, ambapo inahusisha kutengeneza bajeti, kuandaa mpango wa utekelezaji, kuandika taarifa anafurahia kufanya kazi na watu mbalimbali.

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

ETI EMPOWER TANZANIA