

# Afya yafia wapi?



Afya?



Jishindie kompyuta  
ndani!

# Afya yafia wapi?



Afya?



Jishindie kompyuta  
ndani!

Kijitabu hiki kimetayarishwa na watendaji wa Tamasha kwa kushirikiana na Twaweza

Waandishi:

Richard Mabala na Winston Churchill Shauri

Mchoraji:

Daniel Mzena

Wahariri:

Rakesh Rajani, Evarist Kamwaga, Joseph Ngwegwe na Justice Rutenge

Usanifu:

Winston Churchill Shauri



©Tamasha/Twaweza 2012

Barua: S.L.P. 15044, Arusha, Tanzania

Simu: +255 719 751 928

+255 787 220 233

Barua pepe: [rmabala@yahoo.com](mailto:rmabala@yahoo.com)

[wchachi@yahoo.com](mailto:wchachi@yahoo.com)

Tovuti: [www.tamashavijana.org](http://www.tamashavijana.org)

Unaruhusiwa kunakili sehemu yoyote ya kijitabu hiki kwa sababu zisizo za kibiashara tu. Unachotakiwa kufanya ni kunakili chanzo cha sehemu uliyonakilia na kutuma nakala mbili kwa Tamasha.

## Utangulizi

Ndugu wasomaji,

Tumezoea kuona kwamba afya ni ukosefu wa magonjwa tu. Kama mtu haumwi, basi ana afya nzuri. Lakini afya ina maana pana zaidi ya hapo. Sera ya Taifa ya Afya inatambua kwamba afya ni:

*Hali ya uzima kamili, kimwili, kiakili na kijamii.*

**Uzima kimwili** inaeleweka kwa urahisi. Kama hatuumwi au hatujaumia, kama miili yetu imekaa sawa, tunao uzima kimwili.

**Uzima kiakili** ni hali ya kujitambua, vipaji vyetu, udhaifu wetu na nafasi yetu katika jamii, pamoja na kuweza kupanga malengo yetu katika maisha kulingana na kujitambua hivyo. Ni kuwa makini pia katika kazi na maisha yetu ili kuyafikia hayo malengo. Ni hali ya kujiendeleza kielimu na kupanua uelewa na stadi za maisha ili kuweza kuchambua maisha yetu na mazingira yetu kwa kina na kuondoa fikra finyu au kutawaliwa na mihemko.

**Uzima kijamii** ni uwezo wa kujenga mahusiano mema na watu katika jamii, pamoja na kuweza kuishi vema kulingana na mila na desturi zake. Hii haina maana kwamba lazima mtu afuate kila kitu, lakini anajua pia jinsi ya kuwashawishi watu kuboresha au kubadilisha yale yanayohitaji kubadilishwa.

Hivyo afya yetu hutegemea sana mazingira tunamoishi. Hata serikali imetambua hiyo kwa kuunganisha sekta za Afya na Ustawi wa Jamii katika Wizara moja. Jamii inayokosa ustawi itakuwa na matatizo mengi ya afya kiakili na kijamii.

Ndiyo maana, tukitaka watoto na vijana wetu wakue vema, haitoshi kupunguza magonjwa tu bali hatuna budi kuhakikisha kwamba mazingira yanawajenga kiakili na kijamii pia.

- Mazingira ya shule yawe ya kuwaelimisha watoto na vijana si ya kuwakatisha tamaa. Kuwaacha vijana wakae wenyewe bila shughuli muda mrefu ni chanzo kikubwa sana cha kuharibika kwao.
- Mazingira ya jamii yawe ya kuhakikisha vijana wote wanaweza kupita kwa usalama, wakati wowote, bila kutishwa, au kunyanyaswa kijinsia. Kitendo cha kunyanyaswa kijinsia kinaweza kumwathiri msichana au mvulana kiakili na kijamii maisha yake yote.
- Hali ya jamii iwe ya kujenga matumaini ya kufanikiwa katika maisha. Kukaa bila ajira na bila uwezo wa kujiajiri nayo inawaathiri sana vijana, ndiyo maana wengi wanaanza kujiingiza katika matumizi ya dawa za kulevya, au vitendo vya uhalifu.
- Uwezo wa kushiriki kikamilifu katika maendeleo ya familia na jamii ni kigezo kimoja muhimu cha afya maana kadiri mtu anavyoshiriki, na kuthaminiwa katika kushiriki kwake, anakua sana kiakili na kijamii. Ndiyo maana vijana wengi wamechoka na kujitenga na jamii zao maana wanaona kwamba hawathaminiwi kabisa.
- Michezo na burudani zingine huwapatia vijana nafasi ya kuimarisha afya zao kimwili lakini pia kujenga afya yao kijamii, kwa mfano kucheza kwa pamoja kunajenga ushirikiano.

Kwa vigezo hivyo, tunaonaje hali ya vijana na watu wengine katika jamii zetu, kimwili, kiakili na kijamii?

Richard Mabala  
Mkurugenzi, Tamasha

## Wahusika



Mjasiriamali, mchambuzi wa mambo  
na mkereketwa wa maendeleo

**Bonge:**



Mwelimishaji rika, mchambuzi na  
mwanaharakati

**Bibiye:**



Kiongozi anayesikiliza na kuheshimu  
vijana. Mpenda maendeleo lakini  
anaamini zaidi msaada kutoka nje  
kuliko nguvu ya wananchi

**Mwenyekiti:**



Mchapakazi lakini mrasimu. Hapendi  
vijana na azma yao ya kuchukua  
hatua wenyewe

**Mtendaji:**



Mtaalamu wa afya kutoka wilayani

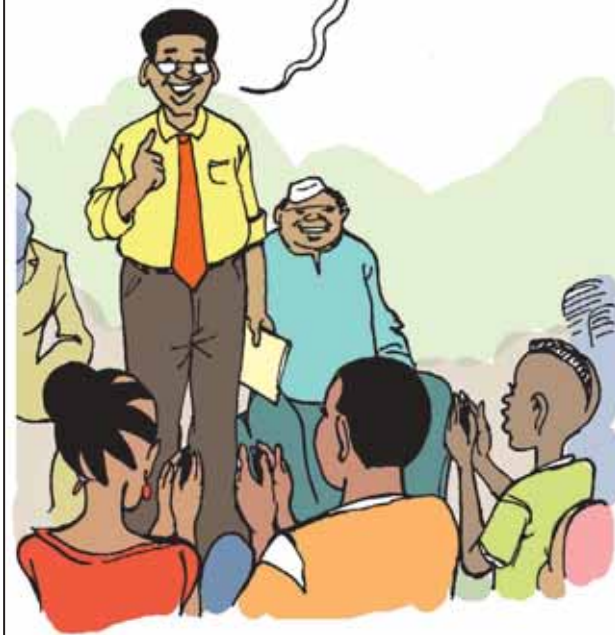
**Bwana Afya:**

Tunataka kijiji chetu  
kiwe mfano wa kuigwa  
kwenye afya. Hivi  
karibuni tutaanza  
kampeni ya afya.  
Na hiyo ni kazi yenu  
vijana.



Tunamkaribisha  
Bwana Afya ili  
azungumze  
nanyi.

Kwanza lazima  
tujipongeze hapa katani.  
Tumepiga hatua kubwa  
sana. Tumepunguza  
magonjwa ya maambukizo.







Tunataka  
kuhamasisha watu kunawa  
mikono kwa sabuni kila  
mara. Na hii ni muhimu  
sana katika kukomesha  
magonjwa ya kuhara.

Mpo tayari kwa  
kazi vijana?

Kulikoni.  
Hamtaki?







Kesho yake

Haya ni maji yetu ya kunywa.

Hata kwa sabuni utakuwa unachafua mikono badala ya kusafisha.

Labda tonywe maji na sabuni ndio itasafisha tumbo!?



























Baada ya wiki mbili

Asante kutuletea  
huyu mwalimu  
mstaafu. Mama  
anafundisha kweli.

Mshukuruni yeye.  
kustaafu kazi si  
kustaafu uwezo.

Sasa hebu  
tuangalie tena usafi  
wetu binafsi wakati  
wa kubalehe.

Bonge yuko Kempu na vijana

Michezo jamani. Kwa nini tusianzishe mashindano ya vitongoji?

Lakini tutapata wapi mpira? Na jezi? Na...

Acheni hizo. Mimi nitatoa mpira miwili. Changamkeni na wengine watachangia. Kila siku kutegemea msaada tu, sio afya.





Kisimani

He kumbe  
nyie vijana  
mnaweza.

Tunaweza sana.  
Lakini hii ni kazi  
rasmi. Tulipeni  
sisi vijana  
kidogo tufanye  
kila mara.

Hata maji  
yataongezeka  
na yatakuwa  
safi.

Sio utani. Kila mtu  
alipie ndoo moja  
kwa siku mtapata  
maji safi kabisa.









## Je wajua?

1. Mpango wa MKUKUTA unalenga uboreshaji wa hali ya maisha na uzima wa kijamii inayounganisha elimu, afya, upatikanaji wa maji safi na salama, usafi wa mazingira, makazi bora na matumizi endelevu ya mazingira. Lakini:
  - a. Matatizo ya uhaba wa walimu, zana na vitabu mashuleni yanaathiri maendeleo (ki-afya) ya wanafunzi. Hali hii ni mbaya zaidi katika shule za kata.
  - b. Idadi ya wasiojua kusoma na kuandika inazidi kupanda na kufikia 31% mwaka 2010. Asilimia 19 ya wanawake na 9.5% ya wanaume (wenye umri kati ya miaka 15 na 49) hawajaenda shule.
  - c. Idadi ya wasichana wanaoacha shule kwa sababu ya kupata mimba inazidi kuongezeka na kufikia 10.3% mwaka 2008. Hali hii inaendana na matatizo ya kupanga chumba ili waende shule pamoja na unyanyasaji kijinsia ulioshamiri.
  - d. Ukosefu wa chakula shuleni unaathiri uwezo wa wanafunzi kusoma na kukua.
  - e. Asilimia arobaini ya watu vijijini hawana maji safi na salama, hivyo wasichana na wanawake wanalazimika kupoteza muda mwingi na pia kuwa hatarini kunyanyaswa kijinsia.
  - f. Chini ya robo ya kaya zina vyoo bora. Aidha taasisi rasmi hazionyeshi mfano mzuri wa vyoo safi. Kwa mfano mashuleni, kwenye vituo vya afya, sokoni na maofisini.
  - g. Ingawa zaidi ya 5% ya watu wana ulemavu, huduma kwa walemavu bado ni haba.
2. Katika tafiti za TAMASHA wasichana wengi hulazimika kutafuta wapenzi ili wachangie matumizi ya nyumbani.





Tumezoea kuwalaumu watoto na vijana kwamba wana tabia mbaya lakini:

- Katika jamii yetu, tumechunguza jinsi mazingira yanavyoathiri ukuaji na uzima wa watoto na vijana wetu?
- Hali ikoje?
- Tumefanya nini kurekebisha hali hii?



## Shindano

# Toa maoni, jishindie kompyuta!

Ndugu msomaji, hivi karibuni Serikali ya Tanzania imeahidi kuboresha utoaji wa huduma kwa wananchi.

**Kupitia mpango huu, Serikali inataka kukusikia.**

Toa maoni yako kuhusiana na upatikanaji wa huduma za msingi za kijamii; maji, elimu na afya.

***Tuambie wazo moja kuboresha elimu, afya au maji. Halafu, tuambie mwananchi afanye nini kuleta mabadiliko.***

Kila baada ya miezi mitatu kwa mwaka 2013, maoni kumi bora yatachaguliwa na kila shule itakayotoa washindi itapatiwa kompyuta ndogo mbili (laptops). Pia, maoni ya washindi yatachapishwa kwenye vitabu na tovuti.

**Sharti:** Kila mtu anaweza kutuma maoni, lakini zawadi zitatolewa kwa watakaondika *kupitia* shule zao tu.

**Tuma maoni yako kabla ya tarehe 1 Novemba, 2013**

**Anuani:** OGP Tanzania, S.L.P 38342, Dar es Salaam

**Barua pepe:** [unasemaje@gmail.com](mailto:unasemaje@gmail.com)

**Kumbuka kuweka taarifa hizi:**

- Tarehe
- Majina kamili, umri wako, jina la shule; jinsia (me/ke)
- Anuani kamili: SLP na makazi (kata, wilaya na mkoa); namba ya simu; barua pepe

### ***Mpango wa Kimataifa wa Kuendesha Shughuli za Serikali kwa Uwazi (Open Government Partnership - OGP).***



Mpango wa OGP unahimiza shughuli za Serikali zierendeshwe kwa uwazi zaidi ili kuboresha utoaji wa huduma kwa wananchi, mwikio wa Serikali, kupambana na rushwa na kujenga kuaminika zaidi. Twaweza inashirikiana na Serikali kuendeleza uwazi na ushiriki wa wananchi kupitia Mpango wa OGP.

Kijitabu hiki kimetayarishwa na watendaji wa Tamasha kwa kushirikiana na Twaweza

Waandishi:

Richard Mabala na Winston Churchill Shauri

Mchoraji:

Daniel Mzena

Wahariri:

Rakesh Rajani, Evarist Kamwaga, Joseph Ngwegwe na Justice Rutenge

Usanifu:

Winston Churchill Shauri



©Tamasha/Twaweza 2012

Barua: S.L.P. 15044, Arusha, Tanzania

Simu: +255 719 751 928

+255 787 220 233

Barua pepe: [rmabala@yahoo.com](mailto:rmabala@yahoo.com)

[wchachi@yahoo.com](mailto:wchachi@yahoo.com)

Tovuti: [www.tamashavijana.org](http://www.tamashavijana.org)

Unaruhusiwa kunakili sehemu yoyote ya kijitabu hiki kwa sababu zisizo za kibiashara tu. Unachotakiwa kufanya ni kunakili chanzo cha sehemu uliyonakilia na kutuma nakala mbili kwa Tamasha.

## Utangulizi

Ndugu wasomaji,

Tumezoea kuona kwamba afya ni ukosefu wa magonjwa tu. Kama mtu haumwi, basi ana afya nzuri. Lakini afya ina maana pana zaidi ya hapo. Sera ya Taifa ya Afya inatambua kwamba afya ni:

*Hali ya uzima kamili, kimwili, kiakili na kijamii.*

**Uzima kimwili** inaeleweka kwa urahisi. Kama hatuumwi au hatujaumia, kama miili yetu imekaa sawa, tunao uzima kimwili.

**Uzima kiakili** ni hali ya kujitambua, vipaji vyetu, udhaifu wetu na nafasi yetu katika jamii, pamoja na kuweza kupanga malengo yetu katika maisha kulingana na kujitambua hivyo. Ni kuwa makini pia katika kazi na maisha yetu ili kuyafikia hayo malengo. Ni hali ya kujiendeleza kielimu na kupanua uelewa na stadi za maisha ili kuweza kuchambua maisha yetu na mazingira yetu kwa kina na kuondoa fikra finyu au kutawaliwa na mihemko.

**Uzima kijamii** ni uwezo wa kujenga mahusiano mema na watu katika jamii, pamoja na kuweza kuishi vema kulingana na mila na desturi zake. Hii haina maana kwamba lazima mtu afuate kila kitu, lakini anajua pia jinsi ya kuwashawishi watu kuboresha au kubadilisha yale yanayohitaji kubadilishwa.

Hivyo afya yetu hutegemea sana mazingira tunamoishi. Hata serikali imetambua hiyo kwa kuunganisha sekta za Afya na Ustawi wa Jamii katika Wizara moja. Jamii inayokosa ustawi itakuwa na matatizo mengi ya afya kiakili na kijamii.

Ndiyo maana, tukitaka watoto na vijana wetu wakue vema, haitoshi kupunguza magonjwa tu bali hatuna budi kuhakikisha kwamba mazingira yanawajenga kiakili na kijamii pia.

- Mazingira ya shule yawe ya kuwaelimisha watoto na vijana si ya kuwakatisha tamaa. Kuwaacha vijana wakae wenyewe bila shughuli muda mrefu ni chanzo kikubwa sana cha kuharibika kwao.
- Mazingira ya jamii yawe ya kuhakikisha vijana wote wanaweza kupita kwa usalama, wakati wowote, bila kutishwa, au kunyanyaswa kijinsia. Kitendo cha kunyanyaswa kijinsia kinaweza kumwathiri msichana au mvulana kiakili na kijamii maisha yake yote.
- Hali ya jamii iwe ya kujenga matumaini ya kufanikiwa katika maisha. Kukaa bila ajira na bila uwezo wa kujiajiri nayo inawaathiri sana vijana, ndiyo maana wengi wanaanza kujiingiza katika matumizi ya dawa za kulevya, au vitendo vya uhalifu.
- Uwezo wa kushiriki kikamilifu katika maendeleo ya familia na jamii ni kigezo kimoja muhimu cha afya maana kadiri mtu anavyoshiriki, na kuthaminiwa katika kushiriki kwake, anakua sana kiakili na kijamii. Ndiyo maana vijana wengi wamechoka na kujitenga na jamii zao maana wanaona kwamba hawathaminiwi kabisa.
- Michezo na burudani zingine huwapatia vijana nafasi ya kuimarisha afya zao kimwili lakini pia kujenga afya yao kijamii, kwa mfano kucheza kwa pamoja kunajenga ushirikiano.

Kwa vigezo hivyo, tunaonaje hali ya vijana na watu wengine katika jamii zetu, kimwili, kiakili na kijamii?

Richard Mabala  
Mkurugenzi, Tamasha

## Wahusika



Mjasiriamali, mchambuzi wa mambo  
na mkereketwa wa maendeleo

**Bonge:**



Mwelimishaji rika, mchambuzi na  
mwanaharakati

**Bibiye:**



Kiongozi anayesikiliza na kuheshimu  
vijana. Mpenda maendeleo lakini  
anaamini zaidi msaada kutoka nje  
kuliko nguvu ya wananchi

**Mwenyekiti:**



Mchapakazi lakini mrasimu. Hapendi  
vijana na azma yao ya kuchukua  
hatua wenyewe

**Mtendaji:**



Mtaalamu wa afya kutoka wilayani

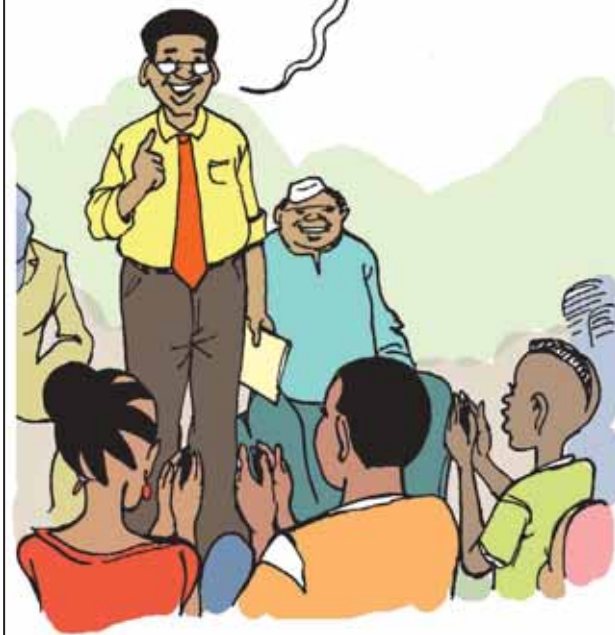
**Bwana Afya:**

Tunataka kijiji chetu  
kiwe mfano wa kuigwa  
kwenye afya. Hivi  
karibuni tutaanza  
kampeni ya afya.  
Na hiyo ni kazi yenu  
vijana.



Tunamkaribisha  
Bwana Afya ili  
azungumze  
nanyi.

Kwanza lazima  
tujipongeze hapa katani.  
Tumepiga hatua kubwa  
sana. Tumepunguza  
magonjwa ya maambukizo.







Tunataka  
kuhamasisha watu kunawa  
mikono kwa sabuni kila  
mara. Na hii ni muhimu  
sana katika kukomesha  
magonjwa ya kuhara.

Mpo tayari kwa  
kazi vijana?

Kulikoni.  
Hamtaki?







Kesho yake

Haya ni maji yetu ya kunywa.

Hata kwa sabuni utakuwa unachafua mikono badala ya kusafisha.

Labda tonywe maji na sabuni ndio itasafisha tumbo!?

























Baada ya wiki mbili

Asante kutuletea  
huyu mwalimu  
mstaafu. Mama  
anafundisha kweli.

Mshukuruni yeye.  
kustaafu kazi si  
kustaafu uwezo.



Sasa hebu  
tuangalie tena usafi  
wetu binafsi wakati  
wa kubalehe.



Bonge yuko Kempu na vijana

Michezo jamani. Kwa nini tusianzishe mashindano ya vitongoji?

Lakini tutapata wapi mpira? Na jezi? Na...

Acheni hizo. Mimi nitatoa mpira miwili. Changamkeni na wengine watachangia. Kila siku kutegemea msaada tu, sio afya.





Kisimani

He kumbe  
nyie vijana  
mnaweza.

Tunaweza sana.  
Lakini hii ni kazi  
rasmi. Tulipeni  
sisi vijana  
kidogo tufanye  
kila mara.

Hata maji  
yataongezeka  
na yatakuwa  
safi.

Sio utani. Kila mtu  
alipie ndoo moja  
kwa siku mtapata  
maji safi kabisa.









## Je wajua?

1. Mpango wa MKUKUTA unalenga uboreshaji wa hali ya maisha na uzima wa kijamii inayounganisha elimu, afya, upatikanaji wa maji safi na salama, usafi wa mazingira, makazi bora na matumizi endelevu ya mazingira. Lakini:
  - a. Matatizo ya uhaba wa walimu, zana na vitabu mashuleni yanaathiri maendeleo (ki-afya) ya wanafunzi. Hali hii ni mbaya zaidi katika shule za kata.
  - b. Idadi ya wasiojua kusoma na kuandika inazidi kupanda na kufikia 31% mwaka 2010. Asilimia 19 ya wanawake na 9.5% ya wanaume (wenye umri kati ya miaka 15 na 49) hawajaenda shule.
  - c. Idadi ya wasichana wanaoacha shule kwa sababu ya kupata mimba inazidi kuongezeka na kufikia 10.3% mwaka 2008. Hali hii inaendana na matatizo ya kupanga chumba ili waende shule pamoja na unyanyasaji kijinsia ulioshamiri.
  - d. Ukosefu wa chakula shuleni unaathiri uwezo wa wanafunzi kusoma na kukua.
  - e. Asilimia arobaini ya watu vijijini hawana maji safi na salama, hivyo wasichana na wanawake wanalazimika kupoteza muda mwingi na pia kuwa hatarini kunyanyaswa kijinsia.
  - f. Chini ya robo ya kaya zina vyoo bora. Aidha taasisi rasmi hazionyeshi mfano mzuri wa vyoo safi. Kwa mfano mashuleni, kwenye vituo vya afya, sokoni na maofisini.
  - g. Ingawa zaidi ya 5% ya watu wana ulemavu, huduma kwa walemavu bado ni haba.
2. Katika tafiti za TAMASHA wasichana wengi hulazimika kutafuta wapenzi ili wachangie matumizi ya nyumbani.



Tumezoea kuwalaumu watoto na vijana kwamba wana tabia mbaya lakini:

- Katika jamii yetu, tumechunguza jinsi mazingira yanavyoathiri ukuaji na uzima wa watoto na vijana wetu?
- Hali ikoje?
- Tumefanya nini kurekebisha hali hii?

## Shindano

# Toa maoni, jishindie kompyuta!

Ndugu msomaji, hivi karibuni Serikali ya Tanzania imeahidi kuboresha utoaji wa huduma kwa wananchi.

**Kupitia mpango huu, Serikali inataka kukusikia.**

Toa maoni yako kuhusiana na upatikanaji wa huduma za msingi za kijamii; maji, elimu na afya.

***Tuambie wazo moja kuboresha elimu, afya au maji. Halafu, tuambie mwananchi afanye nini kuleta mabadiliko.***

Kila baada ya miezi mitatu kwa mwaka 2013, maoni kumi bora yatachaguliwa na kila shule itakayotoa washindi itapatiwa kompyuta ndogo mbili (laptops). Pia, maoni ya washindi yatachapishwa kwenye vitabu na tovuti.

**Sharti:** Kila mtu anaweza kutuma maoni, lakini zawadi zitatolewa kwa watakaondika *kupitia* shule zao tu.

**Tuma maoni yako kabla ya tarehe 1 Novemba, 2013**

**Anuani:** OGP Tanzania, S.L.P 38342, Dar es Salaam

**Barua pepe:** [unasemaje@gmail.com](mailto:unasemaje@gmail.com)

**Kumbuka kuweka taarifa hizi:**

- Tarehe
- Majina kamili, umri wako, jina la shule; jinsia (me/ke)
- Anuani kamili: SLP na makazi (kata, wilaya na mkoa); namba ya simu; barua pepe

## ***Mpango wa Kimataifa wa Kuendesha Shughuli za Serikali kwa Uwazi (Open Government Partnership - OGP).***



Mpango wa OGP unahimiza shughuli za Serikali zierendeshwe kwa uwazi zaidi ili kuboresha utoaji wa huduma kwa wananchi, mwingotio wa Serikali, kupambana na rushwa na kujenga kuaminika zaidi. Twaweza inashirikiana na Serikali kuendeleza uwazi na ushiriki wa wananchi kupitia Mpango wa OGP.