

KUDANANA KUNE RUKUDZO

Zvokutevedza kune varume vane hanya



Remekedzai vanhu vane HIV shandisai ma
zvishina njodzi vim
remekedzo pakati nevanhuka

Rubatsiro rwakabva
kuExpanded Support
Programme

Rutendo

Tinoda kupa kutenda kukuru kune masangano akawanda nevanhu vese vakatibatsira kugadzira nekudhindisa bhuku rino. Vanosanganisira:

- vakatipa mari yekuti tikwanise kuita basa iri
- vakatipa ruzivo kuti zvidzidzo zviri mubhuku rino zvinge zvakakwana
- vakatipa mazano kubva pakaitwa ongororo yekuona zvaidiwa nevanhu kuMidlands Province nevakazoongorora bhuku rino kuti rakaitwa zvakanaka vari kwaMurehwa, kuNkayi nekuHarare (Warren Park). Ongororo yakabatsira kuona kuti zvinyorwa nemashoko akanyorwa mubhuku rino zvinotambirwa nevaverengi. Tinovimba muchabatsirikana neruzivo ruri mubhuku rino.



NHANGANYAYA

Tose tine hanya nevanhukadzi vari muupenyu hwedu, shamwarikadzi, madzimai kana vadiwa, pamwe navanamai nevanasikana vedu. Zvinogona kuoma dzimwe nguva kuziva zvaungaite uye kuzviratidza kuti madzimai ave nechokwadi nokuziva kuti tine hanya navo zvakadini. Chinyorwa chino chinokubatsira kuti maitiro ako agogona kuratidza rudo rwako nehanya kumunhukadzi akakosha kwauri muhupenyu hwako.

Mumagariro edu, zvakaoma zvikuru kumunhurume kutaura nezvaanoda nekuti anonzwa sei. Izvi zvinokonzerwa nezvikonzero zvakanwanda:

- Mumagariro edu , varume vanotarisirwa kuve vakasimba ,uye vane ushingi nguva dzose.
- Varume vanotarisirwa kuita zvisungo.
- Vanotarisirwa kuva variritiri vemhuri zvachose.
- Varume vanotarisirwawo kuziva zvinhu uye kusafanira kuva vanobvunza nezvazvo.

Nyangwe zvazvo izvi zvirizvo zvinotarisirwa mumagariro kuti varume vave, zvinogoneka kuti vave vakasimba nguva dzose, asi zvinogonawo kuti vaomerwe zvikuru uye zvozotadzisa varume kuti vave neukama hune kufara. Varume nevakadzi pamwe chete vane basa rekuvaka hukama hwakanaka kuti vagogara vachifara.

Raramiro yedu yekare

Pfungwa dzatiinadzo dzokuva murume akanaka, nomudiwa kana shamwarirume, kana nezvekuva baba vakanaka kana kuva murume, zvese zvine zvakawanda zvinechokuita nezvinhu zvinotevera:

- Kuti takarerwa sei
- Zvatinoona vamwe varume vachiita
- Zvinhu zvakaitika kwatiri muupenyu hwedu

Kana tichida kushandura mabatiro eukama hwedu uye kufambidzana sevanhu vakuru, ipfungwa yakanaka kutarisa raramiro yedu yekare.

Hezvinoi zvimwe zvinhu zvokufunga nezvazvo:

- Pawaikura ndivanaani varume vainyanya kuve nechokuita neupenyu hwako? Ndezvipi zvawaida kana kusada nezvazvo?
- Waiva neukama hwakadii nababa vako? Unoda kuva neukama hwakadaro nevana vako here?
- Ndivanani vanhukadzi vakakosha muupenyu hwako? Ukama hwako navo hwanga hwakaita sei?

Mararamiro ako akakonzera chii pakunzwisisa kwako kuva munhurume? Ukama hwedu nevamwe vanhu hunotidzidzisa zvose zvinhu zvakakanaka nezvakaipa. Asi pakupedzisira, tinoita sarudzo dzokugumisira pakuti tinozvibata sei. Zvinogoneka kuchengeta zvinhu zvakakanaka chete zvatakadzidza nekudzidza zvimwe zvinhu zvakakanaka zvakawanda.

HUKAMA HWAKANAKA

Chii chinoita kuti ukama huve hunobudirira? Kuva munobudirana pachena nokunzwisana.

Kuva mudiwa anoda mumwe, verenga mazano anotevera:

Iva nokuvimbika kwakakwana nekugamuchirana sezvamuri

- Taura pachena nomudzimai wako kana shamwarikadzi, kusanganisira pamunoita matambudziko.
- Gamuchira zvinoomera mudiwa wako. Ratidza kunzwisana nokuita kwako kwete chete namashoko.
- Iva inogamuchira nokugona kupa umwe wako nguva usingamumhanyise.

Ivai nenguva yokutaurirana nemumwe wako

- Rongai nguva dzinokosha dzokuva pamwe chete kuitira kuti mugone kutaurirana zvirinani.
- Rumbidza zvinhu zvakanaka zvaitwa nemumwe wako.
- Ratidza hanya kuti azive kuti une chido naye.
- Kana wakaroora, kurukuriranai pamusoro penyaya dzinobata imba yenyu nemudzimai wako. Izvi zvinogona kuva rudzidziso kuvana yenyu uye kuti munoshandisa sei mari yenyu.
- Kana uchinzwwa kufara sekai pamwe nemudzimai wako. Kana mukarwadziwa, kana kuomerwa, goverana naye. Kuva munovimbana nokugamuchirana sezvamuri inzira yokuva noukama hune mufaro.

Kuvimbika nokunzwisana ndiyo nzira yokuva nemufaro murudo.

Ukama hwakanaka hunoonekwa ne:

- ✓ Kuvimbana
- ✓ Kuvimbika
- ✓ Kutaurirana
- ✓ Kuzvipira (kuita zvivimbiso nokuzvichengeta)
- ✓ Umwechete
- ✓ Kuva nehanya
- ✓ Kubudirana pachena

Ukama hwakanaka hauna:

- × Shanje
- × Kushushira (Kusagutsikana nyore)
- × Kuzviita tenzi (kuda kupiwa nguva yose woga)
- × Kusavimbika
- × Kushandisa (kuda kuti mudzimai aite zvaasingade kuita somuenzaniso, nechisimba kana kupa ruzivo rusiri rwechokwadi kana rusina kukwana)
- × Undingoveni
- × Kupa miganhu

Pfungwa dzisiri dzechokwadi nezvekudanana

Dzimwe nguva miteyakwindi (terevhizheni) mapepanhau nezvimwe zvinyorwa zvinotipa pfungwa dzakaipa maererano nezvekufambidzana. Dzimwe nguva zvatakasangana nazvo muupenyu nevanhu vatinoyemura vanotiratidza nzira dzakaipa dzokuzvibata. Izvi zvimwe zvezvimwe zvatinogona kufunga kuti ichokwadi, asi zvisiri izvo. Somuenzaniso:

- **Tinogona kufunga kuti rudo nebonde chinhu chimwe chete.**

Ichi hachisi chokwadi. Tinodyidzanisa zvisizvo - kunzwa kuda bonde nerudo. Rudo runopfuura kuda bonde nemumwe munhu, rune chokuita nekuda kugarisana kweupenyu hwako hwose.

- **Kana mumwe wako akaita shanje, zvinoreva kuti iye anokuda zvehokwadi.**

Shanje hachisi chiratidzo cherudo. Chiratidzo chekusava nechokwadi chekuva nerudo rwemumwe wako. Kakawanda chiratidzo chokuti munhu ane shanje anotenda kuti nditenzi wemumwe wake. Murudo rwechokwadi, tinogutsikana zvakanwana kuvimba nevamwe vedu.

- **Vanhu vanogona kuratidza kuti vanodanana nemumwe munhu nekuita bonde navo.**

Ichi hachisi chokwadi. Rudo harusi bonde chete.



Pfungwa dzisiri dzechokwadi nezvekudanana

- **Munhurume anofanira kubhadhara pavanenge vashanya kumafaro musikana obva ave nechikwereti kumunhurume uyu.**

Ichi hachisi chokwadi. Hazvina kuipa kuti vanhu vose ava vabatsirane kubhadhara muripo, kana kutoti musikana abhadhara kana ari iye ane mari yakawanda. Musikana kana mukadzi haana chikwereti chebonde nokuti wabhadhara pamashanya kumafaro. Zvakakosha kuyeuka kuti uri kubhadhara nokuti unoda mumwe wako kwete kuti uchawana chimwe chinhu mushure mazvo.

- **Munhukadzi anoramba kutenderana nepfungwa dzako haasi mudiwa wakanaka.**

Ichi hachisi chokwadi. Munhu wese anoona zvinhu zvakasiyana uye zvakakosha kunzwisisa kuti sei mumwe munhu asingatenderani newe. Dzimwe nguva kusawirirana kunobatsira kuita sarudzo dzine unguwaru nokuita kuti titarise mativi ose enhaurwa.

- **Munhukadzi haafaniri kuramba bonde**

Ichi hachisi chokwadi. Vanhukadzi havana kungosikirwa bonde uye vane kodzero dzose dzokuramba bonde pane chero nguva. Chishuviro chokuita zvebonde chinokonzerwa nezvinhu zvakasiyana zvinosanganisira manzwiro nemataridzikiro pachimiro. Kukurudzira mumwe wako kugoverana manzwiro ake pachena zvinobatsira mose kuva nokugutsikana neupenyu hwebonde renyu.

Pfungwa dzisiri dzechokwadi nezvekudanana

- **Munhukadzi anokurukura nezvebonde ipfambi.**
Ichi hachisi chokwadi. Munhukadzi anogona kutaura nezvebonde anozvivimba uye anoda zvakananyanya kugutsa kwenyu mose. Bonde rinofanira kugutsa mose paviri hwenyu.
- **Zvinotenderwa kuti munhurume arove mukadzi wake kana kusamupa mari nokudya chero aine chikonzero chakanaka chokuita izvi.**
Ichi hachisi chokwadi zvachose. Hapana chikonzero chakanaka chinotendera kurova mumwe wako. Munhurume anozvivimba haarwadzise mumwe wake kana paita matambudziko, asi anotsvaga nzira dzokugadzirisa zvinonetsa nenzira ine runyararo.
- **Masikirwo evarume kuita zvebonde nevanhu vanopfuura mumwechete.**
Kwete hakuna masikirwo anotarisirwa varume kuita bonde nevanhu vane chitsama. Sevanhu tinodzidza zvinhu zvose kusanganisira rudo nokunzwa kuda zvebonde kubva mumagariro atinoita. Varume nevakadzi vanogona kupedzera shungu dzebonde pamunhu mumwe chete. Kana murume akati masikirwo ake kuva nebonde nevanhu vakawanda panguva imwe chete, zvinoratidza zvaakadzidza kubva kune vamwe. Mumaramamiro atiri kuita mazuva ano kune kuvapo kweutachiwana hwakaipisira. Kurarama kwedu kunobva pakuzvidzvirira nokuva nevadiwa vashoma kunyanya mudiwa mumwe akavimbika.

KODZERO DZEZVEBONDE NEZVEKUNGWARIRA

Munhu wese, angave mukadzi kana murume, ane kodzero yokubatwa zvisina rugaruro uye zvakaenzana. Asi tinofanira kuyeuka kuti nekodzero kunouyawo zvatinosungirwa kuita. Utachiwana idambudziko guru munyika medu. Vanhu vakawanda vanotapura utachiwana nebonde. Sevanhu tine kodzero yekunakirwa nebonde. Nekodzero iyi kunouya kungwarira kudzivirira kubata zvirwere zvinowanikwa pabonde nekutapurira kune vamwe. Dzinotevera dzimwe kodzero dzezvebonde dzatiinadzo nezvekuita zvatinotarisirwa.

KODZERO DZEZVEBONDE

- Kusarudza kuti rinhi, nani uye kuti bonde roitwa sei.
- Kunakirwa nebonde
- Kuzvidzivirira kubva pakuwaniswa kutapurira zvirwere
- Kudzivirira pamuviri pausingadi.
- Kuve neruzivo uye neutano hwezvebonde zvinosanganisa kurapwa zvirwere zvepabonde, kuongororwa utachiwana hwe HIV, kupangwa mazano nekuwana ruzivo rwekuronga mhuri.

ZVATINOSUNGIRWA KUITA

- Kuremekedza kodzero yemunhu yokurarama nezvebonde
- Kuzvidzivirira kubatira zvirwere zvinotapukira nebonde kusanganisa utachiwana hweHIV
- Kudzivirira mudiwa wako kubva kuzvirwere zvepabonde
- Kushandisa pauri chiero chaunotarira kubva kumudzimai wako kana shamwari yechisikana
- Kutsvaga nokushandisa ruzivo nezvekuronga mhuri.
- Kushandisa ruzivo rwawawana kudzivirira utano hwako.

KODZERO DZEZVEBONDE NEZVEKUNGWARIRA

- **Unoziva here kuti kudzivirira mudiwa wako akazvitakura kubva kuutachiwana kudzivirira mwana wako?**
- Yeuka mwana akatakurwa nemudiwa wako mwana wakowo. Zvakadaro, zvakakosha kuona kuti gadziriro dzose dzemwana uyu dzaitwa makabatana nemudiwa wako. Izvi zvinosanganisira kuenda kukiriniki yekunobatsirwa nemudiwa wako moongororwa mose. Kana mudiwa wako akawanikwa aine utachiwana anoda rutsigiro rwako mukuenderera nechirongwa chokudzivirira kutapurira kubva kunaami kuenda kumwana. Kana ukasavimbika kumudiwa wako akazvitakura kana anoyamwisa, ukatapura utachiwana, unogona kutapurira utachiwana uhu kumudiwa wako nokumwana wako.
- Kuchengeta vana hakungoreva kuvapa rubatsiro rwezvavanoda asi kuva muenzaniso wakanaka kuvana vako. Kana uchishanda kure nekumba, funga kuenda nemhuri yako. Kufambidzana kunoparira zvepabonde kunowanikwa mune dzimwe nzvimbo dzinoshandwa nevarume vasina madzimai avo nemhuri dzavo. Kugara nemhuri yako, kunobatsira kuchengetedza mwera wakanaka mumhuri.

Nyaya yaJabu

Jabu aiva munzira kuenda kumusha. Akanga asina kuona mudzimai wake kwemwedzi yakati kuti. Zvakanga zvakaoma kuti murume ashande mumigodhi. Aigara nevamwe varume nguva dzose. Paaida munhukadzi, aibhadhara kuwana bonde, kusvikira Thembi, umwewo mukadzi, auya kuzogara naye. Mwedzi miviri yaperera, Thembi akatiza Jabu. Ndiko kusaka akafara zvakanyanya kuenda kumudzimai wake.

Nyangwe zvakadaro , Jabu aitya. Akanzwa kubva kushamwari yake kuti Thembi airwara. Akanzwazve kuti Zama, umwe wevarume vomukomboni yavaigara, akanga afa svondo rapfuura. Zama aimbova shamwarirume yaThembi. Zama akanga atanga kupera mviri zvakanyanya nokupera simba. Akazopedzisira atodzokera kumusha kwake, uko amai vake vakamuchengeta kusvika afa. Akanga asisakwanise kushanda zvachose.

Jabu akange asina kuona Thembi kwemavhiki mashoma. Shamwari dzake dzakati akange anyangarika. Jabu paakagumisira kumuona, aiva nemhezi. Iye zvino iye Jabu avavo nemhezi dzimwe parutivi rwechiso nekumusana.

Mibvunzo yokuzvibvunza:

- Chii, nyangwe zvakadaro, chinofanira kuudzwa mudzimai waJabu naye vasati vaita bonde? Sei tichidaro?
- Kana akaita zvebonde naye , anofanira here kupfeka kondomu? Anoudza sei mudzimai wake kuti anoda kuti vashandise kondomu?
- Jabu ane kodzero here yokuita zvebonde nemudzimai wake kana mudzimai asingade?
- Ane kodzero here yokugona kumutapurira utachiwana?



Nyaya yaJabu

Sei kuva nevadiwa vakawanda panguva imwe chete kuine njodzi yakakura?

- Kuva nevadiwa vepabonde vakawanda panguva imwe kunogona kureva kuti unova mudandemutande (chikwata) rezvebonde.

Mudandemutande rezvebonde, nyangwe uine vadiwa vaviri, unotapukirwawo zvirwere zvevamwe vadiwa vemudiwa wako. Jabu, Thembi nemudzimai waJabu nevamwe vadiwa vakaita zvebonde naThembi vari mudandemutande rezvebonde mumwe iri.

- Izvi zvinoreva kuti nyangwe zvazvo ukasaita zvebonde nevamwe vadiwa vemudiwa wako, mumwe nemumwe: unotapuriwa zvirwere zvavo. Saka kana mumwe wevanhu vari mudandemutande rezvebonde iri akava neutachiwana, zvinogoneka kutapurira kuvamwe vose kana vasiri kushandisa makondomu nguva dzose.
- Vanhu vanofunga kuti havagone kushandisa makondomu kana vachiita zvebonde nevanhu vamwechete nguva dzose, nyangwe vari vanhu vakawanda kupfuura mumwe. Ichi hachisi chokwadi. Vanhu vaunoita zvebonde navo vanogona kunge vachiita zvebonde nevamwe vanhuwo. Kana mumwe wenyu akatapura utachiwana mose munotapukirwa nahwo.



Nyaya yaJabu

Ukazwiwana uri pachinzvimbo chaJabu ugoda kutaura nemudiwa wako nezvokushandisa kondomu, hezvino zvimwe zvinhu zvaunogona kuita:

1. Zvakakosha kuita izvi usati waita zvebonde usina kuzvidzivirira. Nyangwe mose mungafarise nokusangana mushure menguva yakareba, wanai nguva yokuita hurukuro yakakosha iyi.
2. Funga kutaura chimwe chinhu chakaita sokudai: “Ndakusuwa zvakanyanyisa uye ndafara kudzoka kumba. Tisati taita zvebonde tose pane chimwe chinhu chandinoda kutaura newe nezvacho. Handisi kuita izvi kuda kukurwadzisa asi nokuti ndinokukudza uye une kodzero yokuziva.”
3. Unofanira kugamuchira kuti mudiwa wako anogona kutadza kuzvigamuchira nyore. Anogona kuchema kana kupopota. Zvigadzirire kuzvitambira nekunzwisisa zvine runyararo nemoyo murefu.
4. Zvichierana nekuti mudiwa wako akupa mukana wokuenderera mberi , ipa zano rokuti unoda kushandisa kondomu kusvikira mose maongororwa kuti hamuna utachiwana.
5. Yeukai kuva nemakondomu pedyo paanowanikwa nyore.

Mudiwa wako anogona kuve anoshushikana nezveutachiwana agonzwa kurerukirwa kuti newewo uri kunzwa zvimwechetezvo. Kutaura pachena nezveutachiwana nemudiwa wako hazviwanzoreva kuti mumwe wenyu atadza kuvimbika asi kuti anozvibata nokungwarira uye anokutaridza hanya.

Kuva noukama hune rudo nokubudirana pachena

Pfungwa dzakawanda muchinyorwa chino itsva uye dzakasiyana. Kana ukatevera dzimwe pfungwa idzi, unodzidza kuva neukama hune rudo nokubudirana pachena. Zvadaro unokwanisa kuita kuti upenyu hwako huve nani nokutaurirana mamwe matambudziko nezvokungwarira.

Yeuka kuti wanano neukama zvinoumba ushamwari umwechete. Seshamwari murudo munofanirwa kushandira pamwechete kunatsurudza rudo rwedu.



Chitsidzo chokuchengetedza rudo rwenyu

Zvino zvawapedza kuverenga gwaro rino, chiita chitsidzo chokunatsurudza ushamwari hwenyu. Tora chinyoreso uzadzise mashoko ari pasi.

Ndinosarudza

Ndinosarudza

Ndinosarudza

Ndinosarudza

Ndinosarudza

Ndinosarudza

Ndinosarudza

Ndinosarudza

Ndinosarudza

Ndinosarudza

Rubatsiro

Kana muchida kuziva zvakawanda, shanyirai mahofisi eutano kana kufonera mahofisi eNational AIDS Council (NAC) ari pedyo nemi.

Head Office:	04-971171	Mashonaland East:	079-22008
Harare:	04-708070	Mashonaland Central:	011878935
Bulawayo:	09-884077	Matebeleland North:	09-882943
Manicaland:	020-64324	Matebeleland South:	084-22631
Midlands:	054-220084	Masvingo:	039-262097
Mashonaland West:	067-22741		