

ZAWADI KWA AFYA YAKO MWAKA HUU

Tiba 8+ za asili

MaarifaMtandaoni.Com

AFYA NI ZAIDI YA URITHI

2026 Edition

New Jersey, Marekani

Grace Momadi-Masaka

MAARIFAmtandaoni.AFRICA

MaarifaMtandaoni.Com

RohoYaUnabii.Org

Daktari Wa Mwili Wako Ni Nani?

Tunamshukuru Baba wa Mbinguni kwa Kitabu hiki ambacho tulikiandika mwaka 2012. Na kisha tukafikiri ikifika muda tutachapa, ila sasa tumeona tukiweke mtandaoni kwanza, ukitaka Kopi ngumu tufikie, asante. Huu ni Mwongozo wa kujifunzia Afya. Kila sura inajitegemea.

WALIOFANIKISHA KAZI HII

Grace Momadi Masaka –Nesi, Mkemia, Mwalimu, Jersey, Marekani.

Michael Dyollah Motile–Tiba mbadala, Mchungaji-Dodoma, Tanzania

Gerald Yusufu Nyafanga-Mchungaji, Mara, Tanzania

Daniel Nyangaresi Masaka- Chemist, Veterinarian, Kisii, Kenya

Mbusi Mpagalushu-Medical Assistant, Bariadi, Tanzania

Innocent Wayoga-Graphic Designer, Digital evangelist, Rorya, Tanzania

Haron Wambua-Machakos, Kenya, Injinia na Mmishenari

Daudi Jabez Masaka-North Carolina, Marekani

Daniel Nyangaresi Masaka-Kisii, Kenya

Denis Momadi Masaka-Jersey, Marekani

Baraka Aruya Ndege-Rorya, Tanzania

Enos Mwakalindile-Mwandishi, Mchungaji- Mbeya, Tanzania

Eliakimu Makoye Mabula-Mwalimu, Mchungaji, Arusha, Tanzania

Nelly Malegesi Msafiri-Administrator. Eldoret, Kenya

Uhamishoni Ughaibuni Mtandaoni Majumbani

YALIYOMO

SHUKRANI 7
UTANGULIZI 9
SURA YA 1
MASWALI YAHUSUYO AFYA YAKO 11
SURA YA 2
PINGA VISINGIZIO! 2
SURA YA 3
MABINGWA MATAPELI (QUACKERY OR QUACKS) 8
SURA YA 4
CHANZO CHA MAGONJWA YOTE NI KUWA NA SUMU MWILI. (TOXEMIA) 15
SURA YA 5
JINSI YA KUUA FAMILIA YAKO NA CHAKULA NA USIGUNDULIWE 22
SURA YA 6
MATABIBU 10 au SHERIA 10 ZA AFYA 25
SURA YA 7
WAKILI WA MUNGU 97
SURA YA 8
MTOTO AKIWA TUMBONI 21
SURA YA 9
MAZIWA YA MAMA 30
SURA YA 10
MALEZI YA WATOTO 33
SURA YA 11
AFYA NA WATOTO 55
SURA YA 12
MATABIBU WALIO WAUMINI AU WALEI 76
SURA YA 13
SABABU ZA KUACHA KULA NYAMA NA SAMAKI 92

SURA YA 14
WAHUDUMU WA AFYA WASAIDIE WATU KULETA AFUENI KWA KUTAFUTA KIINI. 98
SURA YA 15
JINSI YA KUISHI MUDA MREFU au JINSI YA KUISHI MILELE?! 123
SURA YA 16
USALAMA WA MTOTO 141
SURA YA 17
KUSOMA NENO LA MUNGU 160
SURA YA 18
MAOMBI: KUISHI MAISHA YA SALA NA KUUGUA KWA DUA 177
SURA YA 19
MSONGO 195
SURA YA 20
MAGONJWA YA MITINDO NA ATHARI ZAKE 207
SURA YA 21
MAPISHI 223
SURA YA 22
JUICE ZA KUPONYA MWILI NA KIBURUDISHO, MFUNGO WA JUISI 230
SURA YA 23
KUFUNDISHA ELIMU YA NGONO KWA VIJANA na WATU WAZIMA 241
SURA YA 24
KUSAFISHA MWILI (BODY CLEANSING) 263
SURA YA 25
NDOA TAKATIFU 269
SURA YA 26
VYOMBO VYA HABARI, MUZIKI NA BURUDANI 286
SURA YA 27
MIFANO YA TIBA RAHISI 299
SURA YA 28

MSAMAHA, KUSAMEHEWA NA KUSAMEHE 326
SURA YA 29
UNYANYASAJI WA WATOTO 338
SURA YA 30
TIBA RASMI AU TIBA MBADALA 344
SURA YA 31
MIFANO YA MAGONJWA. 354
SURA YA 32
JINSI YA KUACHA VILEO na SIGARA 378
SURA YA 33
MENGINE YA KUJIFUNZA KWA AFYA YAKO, NYUMBA YAKO NA JUMUIYA NI HUDUMA YA KWANZA NA KUUGUZA MGONJWA NYUMBANI 382
SURA YA 34
MTU AKIPATA UGONJWA AANZE NA HATUA GANI KUTATUA? 389
SURA YA 35
SABABU ZA KUFUNGA AU SWAUMU 424
SURA YA 36
MMISHENARI WA TIBA NI NANI 431
SURA YA 37
MIPANGO YA KAZI YA UMISHENARI WA TIBA 441
SURA YA 38
BARABARA YA ASILI 454
SURA YA 39
JUICE ZA KUPONYA MWILI NA KIBURUDISHO 584
SURA YA 40
OMBI KWA MGONJWA NA HITIMISHO 591
VITABU VYA REJEA 614

WALIOFANIKISHA KAZI HII

Grace Momadi Masaka –Nesi, Mkemia, Mwalimu wa Elimu viumbe. Jersey, Marekani.

Michael Dyollah Motile – Tabibu wa Tiba mbadala na Mchungaji-Dodoma, Tanzania

Daniel Nyangaresi Masaka-Mkemia wa Viwanda vya dawa, Tabibu wa Mifugo/Vet, Kisii, Kenya

Mbusi Mpagalushu-Medical Assistant, Mwanafunzi wa Theolojia, Bariadi, Tanzania

Innocent Wayoga-Information and Technology, Rorya, Tanzania

Wilson Gibson Mujuni- Mchungaji, Kagera, Tanzania.

Haron Wambua-Machakos, Kenya, Injinia na Mmishenari

Gerald Yusufu Nyafanga-Mchungaji, Mara, Tanzania

Enos Mwakalindile-Mwandishi, Mbeya, Tanzania

Kitabu hiki kiliandikwa wewe ukiwa mawazoni mwetu, kwa sababu tunajali afya yako. Tunataka uwe na furaha na afya ambayo Muumba anataka uwe nayo. Ili uweze kuwa na afya wapaswa ujue kwa kiasi fulani mwili wako unavyofanya kazi (Anatomy and physiology) na Tiba rahisi/sahili ambazo Mungu ameziweka kwako na jinsi zinafanya kazi. Simu yetu na email ipo hapa tuandikie kwa kutupa mashauri ya mambo ya kuongeza au kuuliza maswali.

“Ni Zaidi ya Urithi,” Ingepaswa iwe kichwa cha habari ya hiki kitabu, ila mtu akiona maneno hayo, hataweza kuelewa maana yake kwa upesi. Mtindo wa maisha ndiyo muhimu zaidi kwa afya yako kuliko urithi, umri, au mazingira yako. Watu wengi hulalamikia urithi kama shida za afya yao, iwe ni unene, asthma, kisukari, presha, kifafa n.k. Dr Lamont Murdoch wa Lomalinda California anasema urithi ni kama kuweka risasi kwenye bunduki, ila mtindo wa maisha ni kufyatua bunduki (genetics loads the gun but lifestyle pulls the trigger).

Watu hata wa miaka 70 wamefurahia maisha kwa sababu ya yale wanayoweka

ndani ya mwili na yale wanayotendea mwili wetu ndiyo yanayojalisha afya kuliko mambo yote. Mungu anatupa nguvu kufanya mabadiliko. Maisha sahili, yanayohusisha kilimo, kutembea, furaha na upendo ni msaada kwa kila mwanadamu, kwa kawaida haya huleta nguvu ya kubadili mambo ambayo yamo ndani ya uwezo wetu. Mengine kama matukio ya kuleta misongo kama ajali hayapo kwenye uwezo wetu.

Tunataka tufanye yaliyo bora kwa afya zetu, ila juhudi zetu zote ni kama kamba za mchanga. Tunaweza kuacha kutumia nafaka zilizokobolewa, sukari, mafuta mengi, chumvi nyingi au vyakula ambavyo kwa asili Mungu hakutupangia sisi wanadamu kula. Tunapenda tufanye mazoezi kila siku, tuwe na kiasi, tuhudumie wengine, au hata tuwe watu wenye roho ya shukrani. Mamilioni wametaka maisha bora ila wamekosa ujasiri kutoka kwenye mazoea mabovu ya afya, kwani wanaogopa mpando au, juhudi na kujitoa mhanga kunakohitajika. Wamesalimisha afya, familia, na hata imani ili wapate pesa, umaarufu, waendelee na uraibu, au washike nafasi kwenye jamii au mamlaka. Maisha yao yamekuwa mabovu kwa mivunjiko mingi, na hata kuharibikiwa. Ila nasema leo yapo matumaini.

Kwanza mambo haya ni magumu, hatuwezi sisi wenyewe kuyafanya bila Msaada. Msaada wa toka nje yetu unahitajika ili kubadilisha mitizamo yetu ya maisha na kuishi kwa afya na furaha. Nguvu hii, Ni Mwenyezi Mungu Mwenyewe tu. Yeye atatuwezesha, ni MWEZA Yote. Yeye ana nguvu zote duniani na mbinguni. Mungu ana uwezo wa kubadilisha mazoea, nia, bongo na hata mioyo yetu. Kinachotakiwa ni kumtumaini na kumtegemea kwa kumpa chaguzi na nia zetu Wafilipi 2:13. Kuwa na nia Yake, Naye atatuwezesha kufanya haya siku kwa siku (one day at a time) leo tunaambiwa tuchague, kama ni miungu ya masherehe, kutokuwa na kiasi, au ulafi au mpango wa Mungu ambao unatusaidia kwa afya ya leo na mwishowe ya milele. Na pia Yeye ametupa kichujio kizuri sana katika Wafilipi 4:8, kabla hujafanya chochote weka jambo hilo kwenye kichujio

Kiwavi kwa kawaida hapendezi sana, ila ana nafasi ya kubadilishwa kuwa kipepeo mzuri (metamorphosis). Kwa maneno mengine tunabadilishwa kwa kufanywa upya nia au bongo zetu. Tutajifunza kuhusu mambo Nane na pengine hata ni 12 ya kutusaidia navyo ni Lishe Bora, Mazoezi, Maji safi, Mwanga wa Jua, Kuwa na Kiasi, Mapumziko na Kumwamini Mungu. Mengine ya kuongezea hapa ni Kilimo au bustani na ujasiliamali, Usafi, Huduma za Jamii na hata moyo wa shukrani! Waingereza wanayakumbuka haya kwa herufi zake za mwanzo yaani NEWSTART ambayo ni Akronimu (acronoym), ni neno linaloungwa na herufi za kwanza za Kingereza yaani Nutrition, Exercise, Water, Sunshine, Temperance, Air, Rest, Trust-

Gardening, Cleanliness, Community Service and Enterpreneurship. Haya yanajumuisha karibu yote ya afya kwa vile asilimia 80% ya maswali yote watu humwuliza Daktari, au yanayohusu ugonjwa wao hutokana na lishe! Isipokuwa ajali, majanga au ulema wa namna fulani, mtu anaweza kuepuka mambo mengi. Vile vile tunajua fika kwamba, tunaishi katika ulimwengu ulioanguka dhambini na kuna mapambano kila siku kati ya wema na ubaya.

Kwa kifupi mambo mawili, ni nini tunaweka kwenye miili yetu, na pili ni nini tunafanya na miili yetu. Tunatunza simu, magari, pikipiki au hata vitu vidogo -vidogo tulivyo navyo kuliko miili yetu. Simu zetu japo zina gundi na zimepasuka mara zingine huwa tunakuwa waangalifu sana kuliko kile tunachokiweka mdomoni au mawazoni, jambo hili ni la kuombea sana, maana ni changamoto ya wengi wetu. Hatuwezi kula kinyesi, ila je, tunaweka uchafu mbaya zaidi ya mavi kwenye bongo zetu? Watu husema kuna mambo matatu yananionyesha kipaumbele chako nayo ni jinsi unavyotumia muda wako, pesa zako na wakati wa Burudani waleta nini machoni mwako? Jiulize haya maswali matatu!

Miili yetu imeumbwa na ina masharti kama vile vitabu vya mwongozo au maelekezo za mashine zinavyosomeka “Manual.’ Kuzuia ni bora kuliko kuponya. Kwenye gari huwezi ukaweka maji ya machungwa likaenda, basi chukua muda kusoma maumbile ya mwili wako, viungo vya mwili na kazi yake, na jinsi ya kutunza mwili (anatomy and Physiology). Mashauri haya ya afya, kwa vile tupo mbali nawe, endelea kuzungumza na tabibu wako kwanza. Huu ni ushauri nawe unaweza kutumia fursa kuuchagua ushauri tunaopendekeza, ushauri ambao hauchukui nafasi ya tabibu. Hebu ubarikiwe unaposoma kwa furaha kitabu hiki kwa ajili ya mpango wa kutunza na kurudisha afya yako jana, leo na hata kesho.

Daktari wa kwanza kwa afya yako ni Mwenyezi Mungu, wa Pili ni wewe mwenyewe na wa tatu ni wahudumu wa afya kama vile Matabibu, Wauguzi, Famasia, Fisiotherapia, na Matabibu wa tiba mbadala.

[Kitabu hiki ni kwa kila mtu anayetaka kushughulikia afya yake kwa ubora zaidi, Natoa shukurani kwa wote walionisaidia, watu wanapohitaji tiba na hawapati kwa urahisi.] Kikubwa katika kubainisha mambo ni kutambua sababu sababishi kabla ya kutibu ugonjwa, kwamba mzizi wa shida ni nini? Kama shairi lililosema kwamba kulikuwa na korongo baya na watu wengi waliangukia humo kwa miaka mingi ila mipango ya serikali ya kijiji ilikuwa ni kununua gari la wagonjwa au ambulensi, badala ya kujenga ukuta ili watu wasianguke!

Mafundisho ya afya unayopata ni kwa elimu yako ya jumla, na siyo kwa ugonjwa ulio

nao. Sisi sio madaktari wa kukwambia unaumwa nini, hasa bila kukuona. Mwone tabibu wako ushauriane naye *(For General use and not specific medical advice).Wewe una fursa na haki zako zisizohamishika kama binadamu, na hivyo zitumie. Kama wewe u mtu mzima usiache mtu mwingine kukuamulia la kufanya ili kuboresha afya yako, afya yako imo mikononi mwa Mungu nawe, daktari wa kwanza ni wewe mwenyewe, maana unajua unavyojisikia na tofauti ya mwili wako, kisha mtaalamu wa afya ndiyo namba mbili, Jielimishe kuhusu mashine hii ya ajabu na kutisha ambayo Mungu ameiumba katika ulimwengu wa utandawazi!

Sura hizi 40 zinajitegemea na waweza kusoma sura moja kwa siku moja na baada ya siku 40 kuwa na afya! Tusaidie kupata Acronym ya tiba 8+

God's Plan _Mpango wa Mungu au NEWSTART uko kwenye Torati ya Musa-Mwanzo

Godly Trust(Kumtegemea MUNGU)---Mwanzo 2:17

Open Air (hewa bora)-----Mwanzo 1:6,7

Daily Exercise (zoezi)----Mwanzo 2:15

Sunshine (jua)------Mwanzo 1:16

Proper Rest(pumzika)--------Mwanzo 2:3

Lots of Water (majimengi)---------Mwanzo 2:10

Always Temperate (kiasi)-------Mwanzo 2:16.17

Nutrition-of Genesis (lishebora)--------- Mwanzo1:29

SHUKRANI

Grace Momadi-Masaka – Alizaliwa Bariadi, Tanzania. Fani zake ni biology, kemia, dini, ualimu na Unesi. Anaishi Pennsylvania. Amepata nafasi ya Kutoa semina rahisi za afya kwenye nchi kadhaa. Ana watoto wawili wapo shuleni-Daudi na Paulo. Kuzuia ni bora kuliko kutibu na kutupiana maneno, hatutasema pana afya pale. Mbinguni ni Afya tupu tukazane na kuombeana tuwepo pale (Heaven is ALL HEALTH).

Afya ni nyanja zote, kiroho, kimwili, kiakili, kijamii, na hata kiuchumi. Afya. DSOZO neno linalomaanisha afya Kigiriki linatumika kwa maana moja, yaani uzima wa maisha haya, ya miaka michache, na zaidi uzima wa milele. Jifunze jinsi ya kuzuia na kuponya magonjwa ya leo, jifunze jinsi ya kupata maana bora kwenye mifumo yetu ya afya ambayo mara zingine inaleta kuchanganyikiwa, dawa zinazotangazwa

kwamba leo ni bora sana na kuwekwa kwenye vyombo vya habari, keshoye zisemwa ni za hatari sana mtu asitumie (recalled) nimeona hili mara nyingi wakati nafanya mahopitalini kazi. Na tatu jifunze kuleta uiamara wa mahusiano yako na jamii na familia yako, na zaidi ya yote Muumba wako Ambaye anajua mahitaji yako yote, si ya kimwili, na kiakili tu, bali ya kiroho pia. Wengi wetu hatujagundua kwamba gonjwa baya kupita yote ni dhambi, maana inaua mtu kifo cha kwanza na cha pili.

Kuwa na afya bora kupita zote ni kuishi kwenye uzima wa milele, yaani hata tukikazana tuishi muda mrefu tukijuisi wee, mwishowe tutakuwa mavumbi ardhini. Je! unajau jinsi ya kuishi milele? Hivyo tujitahidi kushughulikia nyanja zote yaani mwili na roho. Mgonjwa ni mwanatimu katika matibabu, yapasa aishughulikie afya yake kwa tiba rahisi, kinga na tiba Rasmi anapofikia hatua hiyo. Magonjwa zaidi ya 80% ya mwili, Mungu ameupa mwili uwezo wa kujirekebisha wenyewe, ukisaidiwa na mgonjwa, la sivyo, zahanati zingekuwa na maelfu ya watu kila siku. Na kwa hili tumshukuru na kumpa utukufu Mwenyezi Mungu, Ila ukivunjika mguu au dharura basi uende mapema kwa tabibu ili upate tiba rasmi zikiwamo na vipimo kama maabara au xray. Kisha aendelee kutumia therapia kama vile maji, vyakula au juisi za namna fulani. Kila mtu ajifunze kutumia utashi wake kuamua (maamuzi) na mwili ufanyavyo kazi, yaani seli, ogani na tishu (anatomy and physiology).

Kujua ni wakati gani wa kwenda tiba rasmi au kufanya tiba rahisi ni uzoefu fulani, maana kila unaposikia mafua au shida hautakimbia kwa tabibu papo hapo. Vituo vya afya vingine watu wa namna hii wameonekana ni waoga, au wana wasiwasi wa magonjwa (hypochondriac). Wengi tunafikiri janga kubwa ni ugaidi au matukio ya ukatili, la hasha janga kubwa ni kupoteza tumaini kwa binadamu kwamba yeye ni nani? Na kukosa maana na madhumuni ya kuishi. Mungu alimwumba kila binadamu na kumpenda sana, kisha akampa haki ya kuchagua na hatima nzuri sana, hivyo tuombe hekima ya kuchagua vyema ili sisi au jamii yetu tusidhurike. Wakati huo huo twahitaji ushauri, maana jambo halianguki kwenye hekima ya watu wengi.

La muhimu, tusiwe watu wa kuigiza vyakula vya runinga, au mitindo ya maisha fulani, eti ni ya kisasa, Miili yetu imeumbwa na ina masharti kama vile Manual za mashine zinavyosomeka.Wengi baada ya kuingia dini ya uibukaji wamejipunguza thamani. Na kuacha mpango wa Mungu kwa afya yao. Kwenye gari huwezi ukaweka maji ya machungwa likaenda, basi chukua muda kusoma maumbile ya mwili wako na jinsi ya kuutunza.Kwa kutibu magonjwa zaidi soma hallelujaacresdiet.org ambayo George Malkumus amesaidia wengi. Natoa shukurani kwani, kitabu hiki ni chetu sote maana tumepata mawazo mengi toka kwa wengine, tunamshukuru Mwenyezi Mungu kwa neema na utukufu Wake, kama wasemavyo walatini Soli Deo Gloria,

Solus Christus, Sola Gratia. Basi sifa na utukufu zimwendee Yeye milele zote.

Wahariri: -

Rasimu ya kwanza

Ev. Michael Dyollah Motile

Rasimu ya pili

Musa Budodi

UTANGULIZI

MATIBABU 10

Matabibu 10 ndiyo msaada wa kimsingi kusaidia afya zetu. Wewe ndiwe mgunduzi wa kwanza wa chenye hitilafu mwilini mwako, jifunze mambo rahisi yenye matokeo makubwa kiafya kuliko kitu kingine (kinga na tiba rahisi). Kama kuna kitu chapaswa kuitwa dawa ya ajabu, ni vitu hivi kumi na mbili. Wengine wameorodhesha nane za kwanza (matabibu nane) ila tumeongezea manne ambayo tumeona ni ya muhimu sana kutokana na utafiti.

Musa alisema kwenye Torati “ukilisikiliza Sauti ya BWANA MUNGU wako na kuyafanya yaliyoelekea mbele Zake na kutega masikio usikie Maagizo Yake, na kuzishika amri zake, Mimi sitatia juu yako maradhi yoyote niliyowatia wamisiri. Kwa kuwa MIMI NDIMI BWANA nikuponyaye.” Hii ni ahadi kati ya zaidi ya ahadi 8100, Mungu alizotupa. Watu wengi hawasemi “Mungu ana mpango na gari langu, hata nisilishughulikie litakufa tu, sina haja ya kushughulikia kubadilisha mafuta au maji, au aina ya petroli. Wengi tunajua umuhimu wa kutunza vitu vyetu vikae muda mrefu! Maarifa na utendaji lazima yaende pamoja. Maarifa peke yake bila kuchagua kuyafanya hayasaidii.

Matabibu kumi na mbili:

1. Lishe: asilimia 80% au zaidi ya maswali yanaolizwa tabibu yanahusika na lishe. Usiwe mtu wa kuigiza vyakula vya TV au vya watu fulani. Bustani ya Edeni

haikuwa na masufuria. Jaribu kula matunda na mboga mboga kujikinga na magonjwa. Kifungua kinywa cha afya ni muhimu sana kwa uzito wako, moyo wako, akili zako, sukari ya mwili na hata tezi la Thyroid. Wanasema mtu anapaswa kula matunda angalau nane kwa siku, ila matunda makubwa na fenesi ni kama matunda 30 hivi! Kila siku tule mboga za majani na jamii za mboga-mboga zingine ila mboga za majani ni mfalme wa mboga zote, hizi tule kila siku hata kama ni nusu kilo, bila mafuta mengi, labda kijiko kimoja kidogo tu!

2. Mazoezi ni muhimu sana: hatukuumbwa tukae na kula kutu, bora kuchakaaza au kulika mwili kuliko kula kutu. Chukua angalau nusu saa mpaka saa nzima kufanya mazoezi, hasa yale ya nje! Na ya Kilimo na kazi za mikono za kutumia nguvu na kutembea, zoezi bora kupita yote ni kutembea. Twapaswa kutembea kilometa tano kwa siku kama hatuna shida ya afya, ndivyo jinsi Mungu alituumba kabla ya kuja pikipiki!

3. Jua: Jua ni la muhimu mno kwa kupunguza Kansa, kusaidia mifupa na kulinda vitamin D. Hakikisha unapata angalau saa moja mpaka matatu kwenye jua la asubuhi nk

4. Kiasi: Kuwa na kiasi ni muhimu, hii ina maana kutotumia kabisa vitu kama vile vileo, sigara na vyakula vibovu na kutumia vile vizuri kwa kiasi. Wengi huwa na tumaini la kutougua wanapotumia vileo, na sigara. Lazima kufanya uchaguzi kuviacha vitu vibaya na si kunia tu bila kufanya.

5. Hewa bora ni muhimu. Tuangalie tunapoishi pasiwe na vitu vilivyooza, kama majani au mimea au maji yaliyosimama na kuchafua hewa. Tujitahidi kufungua madirisha yetu, na kukaa nje kwa masaa machache. Daima dirisha liwe wazi masaa yote ili kupitisha hewa hata kama ni sentimeta tano tu!

6. Mapumziko ni muhimu sana, haya Mungu alitoa tu baada ya uumbaji. Hakuna mtu muhimu sana ambaye eti asipokuwapo mambo hayatafanyika, ni Mungu tu! Pumzika angalau masaa nane ya kulala kitandani na mengine kwa kuburudisha mwili na angalau nane ufanye kazi! Pumzika mara moja kwa wiki, Mungu alitupa hili pumziko katika amri zake, soma Kutoka 20:8-11.

7. Kumtegemea Mungu na kumtumaini ni kitu bora kwa afya yako, maana utagundua unaweza mambo fulani tu ila mengi yanatusonga na kuleta huzuni tunapozaliwa tu. Hivyo mkabidhi Mwenyezi yote maana Yeye anakesha 24/7 akiyatatua ndiyo maana akaitwa Mwenyezi Mungu, au Mweza kila kitu. Sio ajabu kusikia kwamba 90% ya maombi yote yanayotolewa kwenye nyumba nyingi za ibada yanahusu magonjwa au afya. Maombi yanafanya kazi, na wanasayansi

wamefanya utafiti na kuhakikisha wale wanaoomba au kuombewa hupona haraka. Ondoa hatia moyoni, unapokosea ungama na kujua Mungu amekusamehe, jisamehe mwenyewe na omba watu msamaha. Daima ujue kwamba Mungu anakuwazia wewe mema tu na wala si mabaya. Yeremia 29:11.

8. Kuhudumia watu ni muhimu kwa afya yako, utajikuta unasahau shida zako unapohudumia jamii yako au watu wenye mahitaji, tabasamu lako litaongezeka na utaanza kupona

9. Roho ya shukurani ni dawa, bali manunguniko na malalamiko hufanya moyo upondeke. Ni muhimu tujifunze lugha ya mbinguni, Zaburi 100:4 yasema: lugha ya mbinguni ni Kumshukuru Mungu na kumsifu. Mshukuru Mwenyezi,Mungu na watu kila mara, andika hata barua za shukrani kwa watu na kwa Mwenyezi. Mwenyezi Mungu hujibu dua au sala hajibu manung'uniko. Maneno matano matamu ni asante, pole, tafadhali, naomba, na samahani.

10. Maji: Maji nje na ndani ya mwili ni dawa. Mtu mzima apaswa anywe angalau bilauri 8, labda awe na ugonjwa unaofanya mwili uvimbe, na maji yasitoke. Maji ni muhimu, hatuwezi kuosha magari au vyombo na juisi au soda, vivyo hivyo. Maji nje ya mwili na ndani ya mwili ni dawa.

11. Bustani na kilimo ni vitu bora kwa afya yako kwani husaidia mazoezi ya mwili na pia kula chakula kizuri, hakuna watu wanaokula vyakula bora kama wakulima, maana wanajua wanachokula, iwe ni mbolea na aina ya mbegu wanazotumia nk. Pengine hata ujasiliamali tunaweza kuuweka humu!

12. Usafi ni jambo bora mno, maana uchafu hufanya vimelea vingi vya vijidudu au bakteria kukua na kuleta magonjwa kama vile kuharisha nk. Usafi ni tabia ya mbinguni. Kuwa nadhifu na kuwa safi kwenye mwili wako na mazingira ni jambo muhimu, hata serikali yetu ilitunga msemo katika kampeni ya usafi uliosema -mtu ni afya!, m

SURA YA 1

MASWALI YAHUSUYO AFYA YAKO

Kwa kweli mafanikio na maboresho ya sayansi, utabibu, na afya kwa jamii katika karne ya ishirini yamekuwa makubwa. Utafiti wa tiba umekuwa wa kujivunia na kutia moyo. Ni miaka 150 tu Ambapo vijidudu vya maambukizi vilivumbuliwa na Louis Pasteur wa Ufaransa na wenzake wengine. Sasa tunajua kwa kiasi kikubwa jinsi magonjwa ya kuambukiza yanavyoletwa na bakteria (kipindupindu), virusi kwa Korona na Ukimwi, hisia za wanadamu, mambo ya urithi na chembe hai (DNA per molecular biology) fangas (mashilingi), au protozoa (malaria).

Mafanikio ya upasuaji, anasthesia (dawa ya ganzi), kuwekewa damu, vifaa vya kuchunguza magonjwa (diagnostic Tools) au dawa za maambukizi (antiobiotic) zimesaidia mamilioni, zinapotumiwa inavyotakikana. Magonjwa mengine ya kurithiwa au ya maambukizo kama ukimwi yameweza kukabiliwa mtoto akiwa tumboni au hata kutengeneza sehemu za miili kutoka kwa watu (stemcells/cloning).

Hakika tumefikiri watu wanaishi miaka mingi siku hizi, eti ni kwa vile tiba ya sasa ina mafanikio makubwa. Ila zamani miaka ya kuishi (life span) ilionekana ni midogo, ila walichukua pia namba ya nusu ya watoto wanaokufa kabla hawajafikisha miaka mitano. Leo hii umri wa kuishi watu wazima ni sawa tu au pungufu na wale walioishi zamani, kwa wale walionusurika kufa kabla ya miaka mitano. Je twaweza kusema kuna mafanikio ya afya kweli, wakati ambapo magonjwa ya mitindo ya maisha (degenerative diseases) kama moyo, saratani, kisukari, utumbo (diverticulosis), yabisi, lupus (kinga ya mwili) yameongezeka zaidi ya maradufu.

Zamani mtu mmoja kati ya 100 alikuwa ana kisukari, leo mahali pengi ni mmoja kati ya watatu. Tiba ya leo haizungumzii sana afya au kuwa na hali njema (wellness) bali magonjwa. Magonjwa mengi ya leo, yanahusiana na maisha yasiyo ya asili. Tiba inatibu dalili badala ya mzizi wa gonjwa. Umefika wakati wa kushughulikia vianzo (sababu sababishi). Afya zetu leo hazitegemei tabibu, teknolojia au ubora wa mahospitali yetu kama vile zinavyotegemea mitindo yetu ya maisha, urithi wa mifumo yetu ya mwili, chaguzi zetu na mazingira yetu.

Afya bora leo inategemea mno ule ukubali wetu wa kujishughulisha kuchagua yaliyo bora. Tunavyokunywa, tunavyopumua, tunavyokula, ndiyo muhtasari wa majibu ya chanzo cha afya mbovu. Kwa kifupi tunavyoifanyia miili yetu, au tunachofanya na miili yetu. Daktari mmoja alisema akiwa katika chuo cha tiba alikuwa kna uhakika jinsi atakavyowasaidia watu wawe na afya, ila baada ya kufanya kazi, alijikuta

anazidi kutoka mbali na kuwa mtaalamu wa afya, na badala yake akawa ni mtaalamu wa magonjwa.

Kitu kikubwa ni kuwajibika kushughulikia afya yako, na kitabu hiki ni jinsi ya kufanya vile. Kinarudia kukuelimisha uishi kwa ubora, na kuepuka magonjwa kabla hujayapata, na kuondoa maumivu, ulema na hata kifo cha mapema. Mungu bado ni Muweza, naye Ndiye Muasisi wa Mwili, hebu tumshirikishe katika afya zetu. Tukifanya haya tunaweza kuishi miaka 100 kwa ubora.

Shirika la afya duniani (WHO) katika mwaka 2020 lilisema kuna watenda kazi wa afya 59 milioni duniani. 12.7 Milioni matabibu, 29.8 milioni manesi, 2 milioni wakunga japo asilimia 61% ya watu duniani wanasaidiwa na wakunga kuzaa!, 2.5 milioni matabibu wa meno, 4 milioni wafamasia, 7.2 watenda kazi wa afya kwenye jamii, namba hizi zitakuwa kubwa zaidi leo, ila bado kuna upungufu wa watenda kazi wa afya. Mwaka wa 1985 nilimwuliza mtu wa afya takwimu za afya, naye aliniambia kwamba kuna maganga wa meno 17 tu Tanzania, na kila mtu ana meno 32, na anapaswa kuangaliwa meno angalau mara moja kwa mwaka! Hivyo ni lazima ushike hatamu ya afya yako mwenyewe (take charge of your own health). Anza kwa kujibu maswali haya kwa kweli yako yote au kwa dhati.

Je? Mimi naishi kwa ajili gani? Jibu lake, litakusaidia kuboresha afya yako. Mfano kama unaishi ili kula, au unakula ili uishi, au kama unaishi kwa ajili ya kujifurahisha na kujiendekeza anasa, au unaishi ili kusaidia binadamu wengine. Daima tunaweza kubadili malengo yetu, na kuazimia mambo makubwa sana ambayo Mungu atatusaidia kwa neema Yake kuyalenga sawa na kuyapata. Je, tupo hapa duniani kwa ajili gani kama binadamu? Je, tunakwenda wapi? Je, sisi ni nani? Wanasema kuwa asilimia 90% ya utajiri wote duniani imo mikononi mwa watu wanaomwamini Mwenyezi Mungu wa mbinguni, yaani watoto wa Ibrahimu! Soma kitabu cha Ron Sider, 1977.

Mtazamo wetu kidunia ni nini? (world View)

Lazima tuwe na malengo, huwezi ukaingia kwenye gari bila kuwa na kituo cha kushukia. Huwezi kukimbia maisha halisi. Zamani watu walipoishi wakichoka sehemu walihamia kwingine. Yaani walitoka kule Mesopotamia katika mto wa Tigris na Frati, wakaenda kujaza mabara yote kama Australia au Marekani ya kusini na kaskazini. Leo kila mahali pamejaa ila kuna nchi zina nafasi!, kinachobidi ni kubadilisha bongo na nia zetu ili tuishi kwa raha na afya. Je, nipo hapa duniani kwa ajili gani? Watu wengi tunahamia mijini na kuacha ardhi nzuri, wakati Mungu alichotaka zaidi ni kurithisha watu ardhi, hata kule Kanani! Sasa hivi 68% inaishi

mijini ambapo zile tiba rahisi ni ngumu kupatikana iwe ni lishe, hewa bora nk

Kumtegemea Mungu, ni swali la kujiuliza katika awamu ya kwanza ya kushughulikia afya yako. Maana hofu, kushuku watu na chuki zimejaa mioyo ya watu na vile hawawezi kukimbia kokote na hali halisi za mambo ya maisha, bali tunaweza kukaa na kutafakari maswali haya makuu, ili tuzishughulikie afya zetu. Tunayarudia tena maswali haya- Mimi ni nani? Nipo hapa duniani kwa ajili gani? Naenda wapi? Kwa jumla mwanadamu ndiye kiumbe cha thamani kupita vyote, naye anapaswa kutumia utashi wake ili afanye jambo lolote kuwa sahihi kwa kadri iwezekanavyo. Sisi tumeumbwa kwa mfano wa Mungu, hata malaika hawakuumbwa kwa mfano wa Mungu! Mungu alituumba tufurahi, tusiwe na kifo, maumivu au huzuni. Ila kwa chaguzi mbaya aliangukia dhambini, na Mungu Yuko kwenye ukarabati wa mwanadamu. Ameleta manabii ili kumsaidia mwanadamu kiroho, kimwili na kiakili, na kisha iliposhindikana alimtuma Mwana Wake wa pekee, kwamba kila amwaminiaye, asiwe na huzuni au mpasuko wa afya, bali awe na uzima wa milele. Mungu ana hatima bora kupita zote kwetu, sisi ni kudai na kuchagua na kuiishi tu katika mitindo yetu ya maisha ya kila siku!

MASWALI YAHUSUYO AFYA YAKO

Na James Luke wa Antigua.

Maswali ya uponyaji wa asili kwa kufuata kanuni za afya: maswali haya ni kwa vile leo imegunduliwa magonjwa mengi yawezwa kuepukwa. Wazee wengi wanaishi maisha matamu kuliko vijana.

Maswali haya ni mazuri kwenye jumuiya yako, unapotembelea watu nyumba kwa nyumba kusaidia afya ya jamii (community health). Yachukue na waulize watu wayajaze, itakupa picha nzuri ya kuwasaidia mambo matatu:

- Kuwa na maisha yenye afya tele
- Kumtukuza Mungu kwa miili yao
- Kutimiza utume wa kusaidia afya zao kwa nyanja zote ambazo ni kimwili, kiroho, kijamii, kiuchumi, na kiakili.

(Jaza Kwa Penseli Maswali Haya—Majibu Yote Yamo Kwenye Kitabu Hiki).

Kujipima Afya Yako Kutokana Na Mtindo Wako Wa Maisha

Mafundisho ya afya unayopata ni kwa elimu yako ya kawaida (general) na siyo kwa ugonjwa ulio nao (not specific medical advice). Sisi si madaktari wa kukwambia

unaumwa nini, hasa bila kukuona, mwone tabibu wako ushauriane naye. Kujipima na chati hii kutakusaidia kuangalia unayofanya vibaya na hivyo ni muhimu uzungumze na tabibu akusaidie jinsi ya kufanya afya yako iwe nzuri. Shika hatamu ya afya yako.

Jina_____

Anuani yako_____ kabila_____

Andika orodha ya shida za afya au magonjwa uliyo nayo _____

Mara ya mwisho ulimwona tabibu lini_____Je, uko kwenye matibabu wakati huu_____

Kama ni ndio, unapata matibabu gani_____

Andika upasuaji ambao umeshawahi kufanyiwa na tarehe zake_____

Umeshawahi kuugua magonjwa gani?_____

Weka duara kwa ugonjwa uliowahi kuugua kati ya haya:

kizunguzungu, kuzimia, kichefuchefu, maumivu, moyo kwenda mbio, uchovu mwingi, kusahau sahau, kutopata usingizi, kuvuta pumzi kwa shida, kufa ganzi, ngozi kuwa na baridi na kutoka jasho(clammy skin), miguu/mikono baridi, kufunga choo, kuharisha, kiungulia, mafua, kikohozi, macho kutoona vizuri, minyoo, kuvimba sehemu ya mwili, sehemu ya mwili kunuka, kutoweza kufanya tendo la ndoa (kwa wanandoa),kupoteza nywele, joto mwilini, maambukizo au infection, kutokwa damu, kupungua uzito, unene, kupungukiwa damu.

Matatizo ya hisia au maradhi ya akili:

Sonona, kutegemea mtu kupita kiasi, woga wa kupita kiasi (phobia), wasiwasi wa muda wote (chronic anxiety), kurudia rudia kufanya vitu fulani (obsessive compulsive disorder), bipolar, schizofrenia, neurosis

Umri wako_____ jinsia_____

Umeoa_____umeolewa_____umeachika_____mjane/ mgane_____

Ni muda gani umekaa kwenye ndoa au kuachika_____

Uzito wako_____urefu wako_____

Presha yako_____mapigo ya moyo_____sukari_____sukari yako masaa mawili baada ya kula_____

Kolesteroli (Lehemu_____mafuta kwenye mwili (triglycerides)_____

Orodhesha ya madawa yote ya hospitali unayoyachukua uliyowahi kutumia_____

Je, unapenda kufanya matengenezo kwa yale yanayoharibu afya yako?_____

Kwa jinsi gani? _____

Orodhesha miti shamba au vitamini zote unazochukua_____

LISHE (chora duara au andika jibu pembeni)

Je, unakula nyama ya nguruwe, pweza, kamba, sungura? Ndiyo/hapana

Je, unakula nyama, maziwa, jibini, chocolate, mayai na samaki zaidi ya mara mbili kwa wiki? Ndiyo/hapana.

Andika unavyokula_____

Je, unakula vyakula vilivyokobolewa kama vile sukari nyeupe, mikate myeupe, wali mweupe, mahindi au ngano iliyokobolewa au mafuta yaliyosindikwa. (Processed, concentrated, sugared, salted, chemically, au genetially engineered), or Ndiyo/hapana

Je, unakula matunda magapi kwa siku?_____

Je, unakula mboga kiasi gani kwa siku_____

Je, unatumia viungo kama haradali, mdalasini, siki, pilipili manga, mayonnaise, tomato sauce, achari, nutmeg au ajino moto (monosodium glutamate)?_____

Je, unakula vyakula vilivyokaangwa? Mara ngapi kwa wiki?_____

Je, unatumia margarine au siagi? Mara ngapi kwa wiki_____

Je, unatumia baking soda au baking powder? Ndiyo/hapana

Je, unakula mkate uliookwa na hamira, masaa 48 ya Baada ya kuokwa? Ndiyo/Hapana

Je, unakunywa milo, cocoa au kahawa? Ndiyo/hapana

Unapikia mafuta gani? _____

Je, unasoma lebo za vyakula kabla hujanunua? Ndiyo/Hapana

Je, unatumia nini kwenye kinywaji ili kiwe kitamu? Sukari, asali, sweet & low, equal, artificial sweeteners

Je, unakula jamii ya karanga? Kiasi gani na mara ngapi kwa wiki? _____

Je, uko katika mlo(diety) maalumu? Ni mlo gani(diety) gani?_____

Je, unapenda kula nje ya nyumbani kwako? Hotelini? Mara ngapi kwa wiki?

Unatumia chumvi? Je, ina iodine?

Je, unafunga angalau mara moja kwa wiki, kwa angalao milo miwili?

Je, Una ulevi/ulafi wa Chakula? (unajikuta unakula saa zote au kuwaza Chakula kupita kiasi)

MAZOEZI

Je, unafanya mazoezi? Ndiyo au hapana

Mara ngapi kwa wiki? _____

Je, mazoezi yako ni ya aina gani? ya kawaida ya nguvu

Je, unapenda mazoezi ya aina gani? _____

Je, unasikiaje baada ya mazoezi? _____

Je, unapata maumivu baada ya mazoezi? _____

MAJI

Unakunywa glasi ngapi za maji kwa si_____

Kwa kawaida unakunywa maji ya aina gani? _____

Je, maji yako ni masafi, na yamechujwa na kuchemshwa? _____

Je, yanakaa kwenye platick kwa muda mrefu? _____

Unakunywa maji yako yakiwa na joto gani?_____

Je, unapenda kula barafu? _____

Unakunywa glasi ngapi za juisi kila siku? _____

Je, unakunywa chai, mvinyo, vileo, maziwa, soda, na maji ya vitamin? _____

Unakula cahkula ukinywa maji pamoja? _____

Mkojo wako una rangi gani? Manjano, kahawia, kama maji? _____

JUA

Je, unapata jua angalau saa moja kila siku hasa la asubuhi na jioni? _____

Je, unakaa kwenye jua siku nzima? (swali kwa zeru zeru) Masaa mangapi? _____

Je, unadhurika na jua kirahisi? Au dawa unazokunywa zinakufanya udhurike na jua kirahisi_____

Je, unachukua vidonge vya vitamini D? _____

Je, familia yako ina historia ya kansa ya ngozi? _____

KIASI

Unafanya kazi gani? _____

Andika listi ya kazi tano ambazo umeshawahi kufanya na miaka yake: a) _____b) _____c) _____d) _____e) _____

Je, unatumia tumbaku? _____

Je, ulitumia tumbaku siku za nyuma? Kwa muda gani? _____

Je, unatumia kileo cha aina yoyote? Kileo kipi, na umetumia muda gani_____

Je, unatumia vinywaji vya kafeini kama kahawa, cola, chai, red bull (vinywaji vya kuleta nguvu), andika orodha_____

Je, unakula kupita kiasi? Ndiyo, hapana, wakati mwingine. (Zungushia moja)

Je, unakula kwa haraka mno? Ndiyo, hapana, wakati mwingine.

Je, unatafuta chakula chako vizuri? Ndiyo, hapana.

Je, unakula keki, peremende na vitu vyenye sukari? Ndiyo, hapana.

Je, unakula kwa wakati maalumu kila siku? Ndiyo hapana.

Unakula kifungua kinywa, chakula cha mchana na chakula cha usiku wakati? Asubuhi_____

Mchana _____Usiku _____

Je, waweza kusema unavaa kwa afya na kiasi? Ndiyo hapana.

Andika orodha ya burudani unazopenda kushughulikia kama luninga, michezo, kudansi, bao, n.k_____

Je, unachukua muda gani kwa wiki kwa mambo ya burudani? _____

Je, unafanya kazi kupita kiasi, kwa masaa mengi kwa siku na za kuchosha mno? Ndiyo/hapana.

Orodhesha ulevi ulio nao, mfano pombe, sigara, kahawa au madawa ya kulevya_____

Je, umejihusisha na madawa ya kulevya? _____

Orodhesha vitabu unavyosoma kama ni vya kubuniwa, mitindo, michezo ya Kompyuta, (ponografia), science fiction au vitabu vya tamthiliya yaani vitabu vya kubuni au uongo_____

Je, unahudhuria sinema, klabu za dansi, sherehe (pati), orodhesha _____

Je, unacheza michezo ya hatari? Ipi _____

Je, unasikiliza miziki ya aina gani? Orodhesha mfano: rap, disco, rock, wica, ya kwaya za ibada, ya uzalendo (patriotic), n.k? _____

HEWA

Unaishi wapi? Mjini, nje ya mji kidogo, kijijini?

Je, unalala madirisha yakiwa wazi? Ndiyo/hapana

Je, unafungua madirisha kila siku kupata hewa bora? Ndiyo/hapana

Je, unaishi kwenye moshi mwingi au karibu na viwanda? Ndiyo/hapana

Je, unaishi na watu wanaovuta sigara? Ndiyo/hapana

Je, una mimea mingi umeotesha ndani ya nyumba yako? Ndiyo/hapana

Je, una machafuzi ya hewa kwenye mazingira yako? Ndiyo/hapana. Yapi? _____

Je, unavaa nguo zinazokubana? Ndiyo/hapana.

MAPUMZIKO

Kawaida unalala saa ngapi usiku? _____

Je, unaamkaamka usiku? Ndiyo/hapana

Je, unalala mara tu baada ya kula chakula cha jioni? Ndiyo/hapana, wakati mwingine.

Je, unalala na taa zikiwa zinawaka? Ndiyo, hapana wakati mwingine

Je, unafanya kazi ya shift, yaani mara asubuhi au usiku? Ndiyo/hapana

Je, unachukua dawa za usingizi? Ndiyo/hapana?

Je, unaenda kulala wakati ule ule kila siku? Ndiyo/hapana

Je, unakomesha shughuli zako na kupumzika angalau mara moja kwa wiki na hasa siku ya Bwana? Ndiyo/hapana.

Je, unafunga angalau mara moja kwa wiki, milo miwili? Ndiyo/hapana.

KUMTEGEMEA MUNGU

Je, unaomba kila siku? Ndiyo/hapana.

Kama la, Je, ungependa ufanye vile? Ndiyo/hapana,

Je, unasoma neno la Mungu kila siku? Ndiyo/hapana.

Je, unarudisha zaka ya uaminifu kwa Mungu na kutoa sadaka? Ndiyo/Hapana.

Je, unakarimu watu wenye shida? Ndiyo/Hapana.

Je, unapata shida kumtegemea Mungu kwa shida zako? Ndiyo/hapana.

Je, unajutia mambo fulani, dhamiri inakushitaki, unakuwa na woga au mashaka? Ndiyo/hapana.

Je, unaamini kwamba ukiomba msamaha Mungu anakusamehe kabisa? Ndiyo/hapana.

Je, unapata shida kuelewa mapenzi ya Mungu katika maisha yako? Ndiyo/hapana.

Je, unafikiri familia yako ina mahusiano mazuri? Ndiyo/Hapana.

Je, familia yako inapenda mambo ya kiroho? Ndiyo/Hapana.

Je, unajisikia una amani na Mungu na watu pia? Ndiyo/hapana.

Je, umevunja nadhiri zako ulizomwahidi Mungu, ambazo ziko kwenye uwezo

wako kuzitunza? Ndiyo/Hapana

Je, unaona Mungu anakutendeaje? _____

Umekuwa ukimtendeaje Mungu? _____

Endapo leo ingekuwa siku yako ya mwisho, au siku ya hukumu; je, ungeokolewa?

Kwa kifupi maisha yako yahitaji kuwa na njozi ya kukuongoza, misheni, na usongo. Kila familia, jumuiya na hata nyumba ya ibada inahitaji hili pia. Andika kwa ufupi njozi yako kwa miaka mitano ni nini? Usongo (passion) wako kwa miaka mitano ni nini? Na misheni yako kwa miaka mitano ni nini? Usitembee bila dira au malengo kama rubani aliyepotea njia. Rubani huu alitangaza 'sijui nilipo tumepotea, ila jambo zuri ni kwamba tunafurahia kuangalia mambo nje (we are having fun!).

(Majibu ya maswali haya yapo kwenye hiki kitabu. Ukijaza form hii, na kufikiri itakusaidia angalia website kama www.amazinghealth.org, www.blueprintforgoodhealth.com and www.gospelofhealth.org/livestream newstart.com, Healthfactswithhope.org, NEWSTART, nutritionalfacts.com, nutritionfactsforchildren

FOMU INAKUSAIDIA KUJIBU MASWALI YA HAPO JUU, AU KUPATA UFUMBUZI

NATURAL HEALING THROUGH THE LAWS OF HEALTH INSTITUTE

"Knowing that if you have the faith of a mustard seed, your faith can move mountains"

Corn Alley | St. John's | Antigua & Barbuda | +1 (268) 720-0418 | jamesluke66@gmail.com
Corn Alley | St. John's | Antigua & Barbuda | +1 (268) 773-4138 | shawkear13@gmail.com

Website: www.nhtlh.com

NATURAL HEALING THROUGH THE LAWS OF HEALTH INSTITUTE

"Knowing that if you have the faith of a mustard seed, your faith can move mountains"

Corn Alley | St. John's | Antigua & Barbuda | +1 (268) 720-0418 | jamesluke66@gmail.com
Corn Alley | St. John's | Antigua & Barbuda | +1 (268) 773-4138 | shawkear13@gmail.com

Website: www.nhtlh.com

AFYA UPONYAJI MPANGO

<u>Tafadhali Kumbuka:</u> Ni ni inashauriwa kwa shauriana na yako binafsi afya utunzaji mtoa huduma kabla ya kutekeleza mabadiliko yoyote ya mtindo wa maisha.

HEWA SAFI:

1. Imethibitishwa kuwa **KUPUMUA SAHIHI NA KUPUMUA KWA KUVUTA HEWA NDANI KABISA** husaidia katika kutoa hewa chafu kutoka ndani.
2. Epuka**KUVAA NGO ZA KUBANA** , ikijumuisha mikanda na elastiki.
3. **MADIRISHA YAKO YAWE WAZI KILA SIKU, NYUMBANI MWAKO HEWA SAFI HEWA INAYOZUNGUKA KOTE NYUMBANI KWA UHURU (CIRCULATE).**
4. **HAKIKISHA UNALAL USINGIZI WAKO, MADIRISHA YAKIWA YAMEFUNGULIWA KIDOGO.**
5. Hewa safi ni muhimu na nzuri afya; **JUMUISHA MIMEA KATIKA NYUMBA YAKO YOTE ILI KUSAFISHA HEWA.**
6. Epuka kuwa na vivuli vya miti na majani yaliyoanguka, yanayozunguka nyumba.
7. **EPUKA MATUNDA yaliyoharibika, MBOGA-MBOGA AU CHAKULA K I L I C H O O Z A NDANI YA NYUMBA NA KUZUNGUKA NYUMBANI. TUPA TAKA ZA JIKONI NJE, KILA SIKU.**

MWANGA WA JUA:

1. **PATA MWANGA WA JUA KILA SIKU KATI YA SAA TATU ASUBUHI NA SAA TISA MCHANA.** Kuna kipokezi cha **Vitamini D katika kila seli ya mwili wa binadamu** .

Pata mwanga wa jua kwa muda wa

---

2. Ili kuepuka kuchomwa na jua kupita kiasi: **USITUMIE cream za kuzuia JUA (sunblock)**, vaa nguo za pamba kufunika mikono na miguu, na vaa kofia kichwani, endelea kunywa maji ili mwili usikaukiwe, na tumia lishe yenye mafuta kidogo, ya mimea tu (plant based diet).
3. Tumia **kirutubisho cha VITAMINI D3 ya KIMIMINIKA kama asili inavyotaka**. Kiasi kilichopendekezwa ni

---

UWEZO WA KUJIZUIA au kuwa na kiasi (balansi au msawaziko):

1. USITUMIE CHAKULA AU KINYWAJI CHOCHOTE CHENYE KAFEINI, TUMBAKU NA POMBE. Uvutaji sigara na pombe huongeza saratani na ugonjwa a moyo. Ikiwa wewe unavuta sigara au unakunywa pombe sasa, unahitaji kuacha mara moja.
2. **ONDOA CHAI** ile ya China iwe ni nyekundu, nyeusi, nyeupe, au kijani.
3. **TAFUNA CHAKULA CHAKO POLEPOLE NA VYEMA, ILI KUEPUKA MASUALA YA KUVEMBEWA AU SHIDA ZA TUMBO** .
4. **USILE KATI YA MILO, kitafunio chochote iwe ni karanga nk kisiingie kinchwani katikati.**
5. **Weka MILO YAKO KATIKA MUDA MAALUMU, NA KILA KITU UTAKACHOKULA, kiweke mezani.**
6. **WEKA NAFASI YA MASAA 5 KATI YA MLO NA MLO.**
7. Epuka kupoteza wakati na tumia wakati kwa busara na kwa njia ya kujenga na kuboresha mambo.
8. Chukua vipindi vya utulivu katika yako maisha na epuka kufanya kazi kupita kiasi.
9. Epuka lolote lile lililo katika umbo la ushindani.

1. Punguza uzito kupita kiasi, jambo ambalo huchangia shida na magonjwa mengi.
2. Angalia dawa unazotumia kwani zinaweza kuwa na athari na madhara na zungumza na mtu wa taaluma ya afya.
3. **Vaa nguo ndefu** - mikono mirefu, sketi ndefu ili kuhimiza uvaaji wa kutosha mtiririko wa damu hadi kwenye viungo vilivyo mbali na moyo kama vile miguu na mikono, hasa wakati wa barid. Nguo fupi wakati wa baridi hupunguza kiasi cha damu kinachohitajika mikononi na miguuni mwako

MAPUMZIKO:

1. EPUKA KULA HATA KIDOGO, MASAA MATATU KABLA YA MUDA WA KULALA .
2. NENDA KITANDANI KABLA YA SAA NNE USIKU . MWILI HUJIPONYA WENYEWE KATI YA SAA NNE USIKU, HADI SAA SITA USIKU. Kadri unavyochelewa kulala ndiyo unaingia kwenye hatari ya kupunguza kinga yako ya mwili.
3. Utafiti waonyesha kwenda kitandani baada ya saa nne usiku mfululizo kwa mbili wiki huongeza glukosi kwenye damu, shinikizo la damu na viwango vya kolesteroli.
4. LALA KATIKA CHUMBA cha GIZA , bila mwanga unaong'aa chumbani .
5. Tumia muda kidogo kila wiki kutafakari na kupumzika.

ZOEZI:

1. Mazoezi ni muhimu sana kwa afya njema na mzunguko wa damu. Mazoezi ya kutembea ndiyo bora kuliko aina nyingine za mazoezi kwani mwili mzima unafanya kazi. TEMBEA KWA ANGALAU SAA 1 KILA SIKU AU KWA MUDA MREFU UNAOWEZA , ikiwezekana asubuhi na mapema, hapa ndipo ipo siri ya kuondokana na magonjwa mengi.

   BAADA KILA MLO MMOJA TEMBEA KWA dakika 15 hadi 30 kusaidia mmeng'enyo wa chakula. Epuka mazungumzo mengi; kusoma au kulala baada ya kula kwani damu inayohitajika kwa ajili ya kusaga chakula chako inavutwa kwenda sehemu zingine za mwili. Hii ni njia moja ya kuzuia usagaji wa chakula chako na kupata faida zaidi kutokana na chakula chako kinaposagwa vizuri.
2. Ukihisi maumivu wakati wa kutembea au baada ya kutembea, mwone Mtoa Huduma wako wa Afya.
3. Kadiri nguvu ya ubongo inavyohitajika zaidi, ndivyo utakavyohitaji kufanya mazoezi mara

kwa mara. Hasa wale ambao ni waandishi au wanafunzi au watu wanaofanya kazi za kukaa kwenye viti ofisini.

LISHE SAHIHI:

1. **NAfaka, MATUNDA, Njugu NA MBOGA-MBOHA** hujumuisha lishe iliyochaguliwa nasi na Muumba wetu. Mwanzo 1:28, 29. Mashauri ya Lishe na Chakula, Uk wa310.
2. **ONDOA vyakula VYOTE vya NYAMA katika LISHE yako (KUKU, SAMAKI, KAMBA, KAA, KAMBA, Jibini, SIAGI, ICECREAM, Soseji na ikiwezakana tafuta mbadala wa mayai na maziwa siku za usoni, kwa kutegemea chanzo chako cha vitu hivi). CHAKULA.** Nyama zina chumvi-chumvi nyingi; zina hypoxanthini (vichocheo kama vile kafeini) na huongeza kolesteroli kwenye damu na kupunguza mtiririko wa damu hadi kwenye viungo vya mwili, hii huziba mishipa miyembamba ya damu, na hivyo kuongeza shinikizo la damu.D
3. **JARIBU KUONDOA MAYAI NA MAZIWA KATIKA CHAKULA CHAKO, na ikibidi utumia, tumia kwa kiasi sana. Watu wengine hutumia maziwa** yanayotokana vyanzo vya mimea vyanzo kama vile korosho, makadamia, soya au mchele n.k.
4. **EPUKA MATUMIZI YA VITU VINAVYOSISIMUA MWILI KAMA VILE - CHAI, NAKAHAWA, NA HATA CHOKOLETI INA KIWANGO FULANI KIDOGO CHA KAFEINI**
1. **EPUKA MATUMIZI YA VINYWAJI VYOTE VYA NISHATI** kama vile Red Bull, Rock Star na Monster kwani vina dozi kubwa ya kafeini na vichocheo vingine hivyo kuongeza mapigo ya moyo.
2. **EPUKA MATUMIZI YA VIUNGO (USITUMIE SIKI - KETCHUP, HARADALI,**

MAYONNAISE, MICHUZI YA NYAMA ZA KUCHOMA -BARBEQUE-SAUCE, VEGGIENAISE, NAYONAISE, SALAD DRESSING, ACHARI KAMA VILE PICKLES, NUTMEG, PILIPILI MANGA, PILIPILI NK.), NA VIUNGO HIVI VIFUATAVYO, VITUMIKE KWA UCHACHE SANA, (MDALASINI, KARAFUU, BINZARI ILIYOCHANGANYWA TAYARI, MICHUZI YENYE PILIPILI KAMA TABASCO, PILIPILI YA CAYENNE) badala yake tumia giligilani na mbegu zake, iliki, manjano.

3. **OKA NAfaka ZOTE** mfano shayiri, mchele, kiini cha ngano, mtama, mahindi, mbegu za ngano, kwa angalau saa 3 kwa nyuzi za joto 76 Centigrade na uzigeuze kila baada ya dakika 20 hadi 30. Baada ya hapo, zihifadhi kwenye chombo kwa matumizi ya baadaye itakapopikwa katika ya kawaida njia. Hii huzuia acidi ya phytic na sumu zingine ambazo huingilia kati ufyonzaji wa virutubisho mwilini, kama vile kama shaba, zinki, kalsiamu, chuma, magnesiamu na vimeng'enya vya kusaga protini na wanga.
4. **EPUKA kwa ujumla VYAKULA VILIVYOKOBOLEWA NA KUSINDIKWA, TUMIA ZAO KAMILI.**
1. **ONDOA VYAKULA VILIVYOKAANGWA** kutoka kwenye lishe. Ondoa mafuta yote kutoka kwenye lishe ikiwa ni pamoja na mafuta ya Mizeituni yaliyokamuliwa bila kutumia joto na mafuta ya nazi. Mafuta huingilia kati amino asidi zinazojenga protini. Endapo unatumia mafuta, yatumie kwa uchache sana, na isiwe tabia yako!
2. **USITUMIE VYAKULA VYA MAKOPO** hivi huongeza sumu mwilini
3. **USITUMIE BAKING SODA AU BAKING POWDER,** kwani INA hatari na sio ya lazima kwa mwili. Hufanya PH (asidi na alkali) ya tumbo kuwa juu na hivyo kusababisha asidi kidogo tumboni, na hiyo **huingilia isivyopaswa usagaji wa protini** .

   USITUMIE SUKARI, NA HATA ZILE SUKARI BANDIA KAMA VILE SPLENDA, NA VINGINEVYO VYA KUONGEZA UTAMU VYA BANDIA (artifical sweeteners), au rangi za chakula. Tumia asali, agave, sukari guru na matunda! (Tumia asali, tende, zabibu kavu).

4. **TUMIA jamii ya karanga, MBEGU, MBAAZI, aina za kunde au MAHARAGWE NA NAFAKA NZIMA** . Mwili hubadilisha amino asidi katika vyakula hivi vinavyoitwa L-Arginine kuwa oksidi ya nitriki, ambayo hulegeza mishipa ya damu na kuruhusu mtiririko bora wa damu.

5. **TUMIA MAFUTA YENYE AFYA. MAFUTA YA** Parachichi, nazi, na karanga yatumike **KWA UDOGO SANA,** kwani kula vitu hivi kupita kiasi kutaongeza kazi ya ini, na kuongeza kolesteroli na kuingilia mzunguko wa damu.
6. Usiondoe chumvi kabisa ila tumia chumvi ya mawe au Himalayan.. Chumvi ya bahari ya asili pia inasaidia tezi za adrenal ambalo hudhibiti shinikizo la damu. Tumia chumvi ya bahari pamoja na iodini, kama vile **CHUMVI YA BAHARI YA PINK HIMALAYAN,** ambayo ina madini au vitu 84 muhimu kama chuma, kalsiamu, potasiamu na magnesiamu.

7. Tumia mbegu za MWISHONI. Jifunze kula matunda kama kitinda mlo au tengeneza vitinda mlo vya afya (desserts).

8. Soma lebo zako kwa makini ili kuepuka matumizi ya vitu vibaya
9. Tumia **Mafuta ya Omega** : mbegu za flax seed, ufuta, na mbegu za chia, zeituni, mbegu za maboga, mbegu za alizeti.
10. **Kula matunda tano kwa siku yanayolingana na ukubwa wa machungwa.**
11. **Usichanganye mboga na matunda.**
12. **Kula MATUNDA mlo mmoja na mboga mlo MWINGINE.**
13. **Epuka vyakula vya gluten: kama Ngano**

    Badala yake kula oats, , mchele wa kahawia na usio na GMO, unga wa mahindi wa oganik, mtama, uwele teff, quinoa, mbegu za mchicha, mbegu ndogo ni bora kwa mahindi

MATUMIZI YA MAJI:

1. USINYWE SODA AU VINYWAJI VYA CARBON-carbonated drinks.
2. EPUKA KULEWA iwe ni DIVAI, POMBE, Bia au ugoro, MADAWA YA KULEVYA, VAPE NA VINGINE .
3. Epuka kula barafu au kunywa vinywaji baridi au moto .
4. EPUKA KUNYWA maji na chakula.
5. Kunywa maji kwenye joto la kawaida.
6. KINYWAJI cha glasi mbili za maji mpaka nne cha JOTO ukiamka HUSAFISHA MFUMO ONGEZA VIJIKO 2 VYA MAJI vya maji ya limau.

   Daima kunywa maji baada ya limau kulinda enamel ya meno yako yaani isilike.
7. Kunywa MAJI dakika 30 KABLA MLO NA SAA 2 BAADA YA MLO .
8. KINYWAJI PEKEE kiwe MAJI KATI ya MILO.
9. .
10. Kunywa maji mpaka mkojo wako usiwe kahawia ila njano ya kwa mbali.

TUMIA NGUVU YA MUNGU:

1. Tumia angalau saa moja katika kutafakari kwa utulivu na faragha kila siku.
2. TENGENEZA TIME KWA SOMA THE BIBLIA YA KILA SIKU .
3. Rudisha zaka ya kimfumo iliyoaminika, pamoja na sadaka.
4. Uaminifu ya Bwana na wako katika maisha na usifanye wasiwasi au kuwa na hofu.
5. Chochote unachofanya kibaya, hakikisha unamwomba Mungu msamaha, jisamehe mwenyewe na wengine na kila kitu kitatuliwe na Yesu.

USAFI:

1. Kuwa na mzunguko wa hewa huru kupitia chumba cha kulala mchana na usiku.
2. Hakikisha nyumba yako iko mbali na maeneo yenye maji mengi.
3. Epuka unyevunyevu katika ya nyumbani; nyumba safi na kavu.
4. Weka nyumba bila ukungu, fangasi, kutu, au uozo na hewa itakuwa tamu na safi.
5. Osha mavazi mara kwa mara au baada ya kutumia na epuka kutumia tena haya mavazi baada ya kutokwa na jasho katika hiyo.
6. Oga mara kwa mara na kusugua ya ngozi, iweke safi na afya njema.
7. Osha mikono mara kwa mara.
8. Piga mswaki meno yako na floss kila siku.
9. Tumia bidhaa asili kwa ngozi na epuka kuziba vinyweleo na kuzuia athari za mzio .

USAFI :

1. Ridhika na kile ulicho nacho na epuka kutaka zaidi ya kile unachohitaji kweli .
2. Beba roho ya furaha ndani yako na uwaangazie wote wanaokufikia .
3. Ruhusu Roho wa Mungu kushawishi kila wazo, neno au tendo lako.
4. Kataa kudumisha roho ya unyogovu, huzuni, na sononeko.
5. Weka mbali shaka, wasiwasi, hofu, chuki, au ubaguzi na kudumisha dhamiri safi .
6. Fikiria vyema wakati wote na udumishe roho ya shukrani na sifa. Hakuna kitu kinachoelekea kukuza afya ya mwili na roho zaidi ya hicho.
7. Hakikisha unafanya vizuri na kuwa baraka kwa mtu kila siku.
8. Pata thawabu kubwa ya afya njema kupitia uhuru na furaha katika kutenda mema.

NYONGEZA MAELEZO

Ibada MAPENDEKEZO

ASUBUHI Ibada

Anza na sala Imba

a wachache

nyimbo za dini

Soma a ibada kitabu / Biblia

Soma ya **Mgogoro ya ya Enzi***

Mfululizo:

1. Wazee na Manabii -
2. Manabii na Wafalme
3. Tumaini la Vizazi Vyote
    a. *Mifano ya Yesu*
    b. *Mlima wa Baraka*
    c. *Huduma ya Uponyaji*
4. Matendo ya Mitume
5. **Pambano Kuu**

*Changanya kila kitabu kimoja na Maandiko matakatifu wakati wa kujifunza

JIONI Ibada

Anza na maombi

Imba nyimbo

chache za dini

yako somo utafiti

Utafiti afya ujumbe

1. Huduma ya Uponyaji
2. Mashauri ya Lishe na Vyakula (counsels on diet and foods)
3. Mashauri ya Afya
4. Kiasi
5. Afya vitabu

Mungu Anajali mfululizo

1. Danieli
2. Ufunuo

Funga kwa Neno ya sala

Funga ibada kwa Neno ya sala

KILA SIKU RATIBA

Wakati wa kuamka:

Muda kwa asubuhi kujitolea: 1 saa

Muda wa mazoezi: saa 1

Muda kwa chakula maandalizi: Muda wa kifungua kinywa

kila siku :

Muda kwa usagaji chakula tembea: 15-30 dakika

Wakati wa chakula cha mchana:

Muda kwa usagaji chakula tembea: 15-30 Dakika Muda wa Chakula cha Jioni:

Muda wa kutembea kwa chakula: Dakika 15-30 Muda wa ibada ya jioni:

Muda wa kupumzika:

Vidokezo Maalum:

MLO WA MFANO 1

I. **Matunda au Mboga:** Huduma 3-5

II. **Nzima Nafaka Nafaka tamu na Tunda** kikombe 1 cha huduma

- Vijiko 2 vya mbegu za kitani zilizosagwa hivi karibuni inaweza kunyunyiziwa juu ya nafaka wakati wa kifungua kinywa.
- Nusu kikombe cha mbegu za maboga kinaweza kuliwa pamoja na nafaka ya kifungua kinywa.

III. 1-2 vipande ya nzima mkate wa nafaka na asili siagi ya karanga .

- Maliza mlo na mafuta - siagi ya karanga/spreads (km tahini, mlozi, korosho)

MLO WA MFANO WA 2

I. **Saladi mbichi** (matunda au mboga) bakuli la pembeni - huduma 3-5

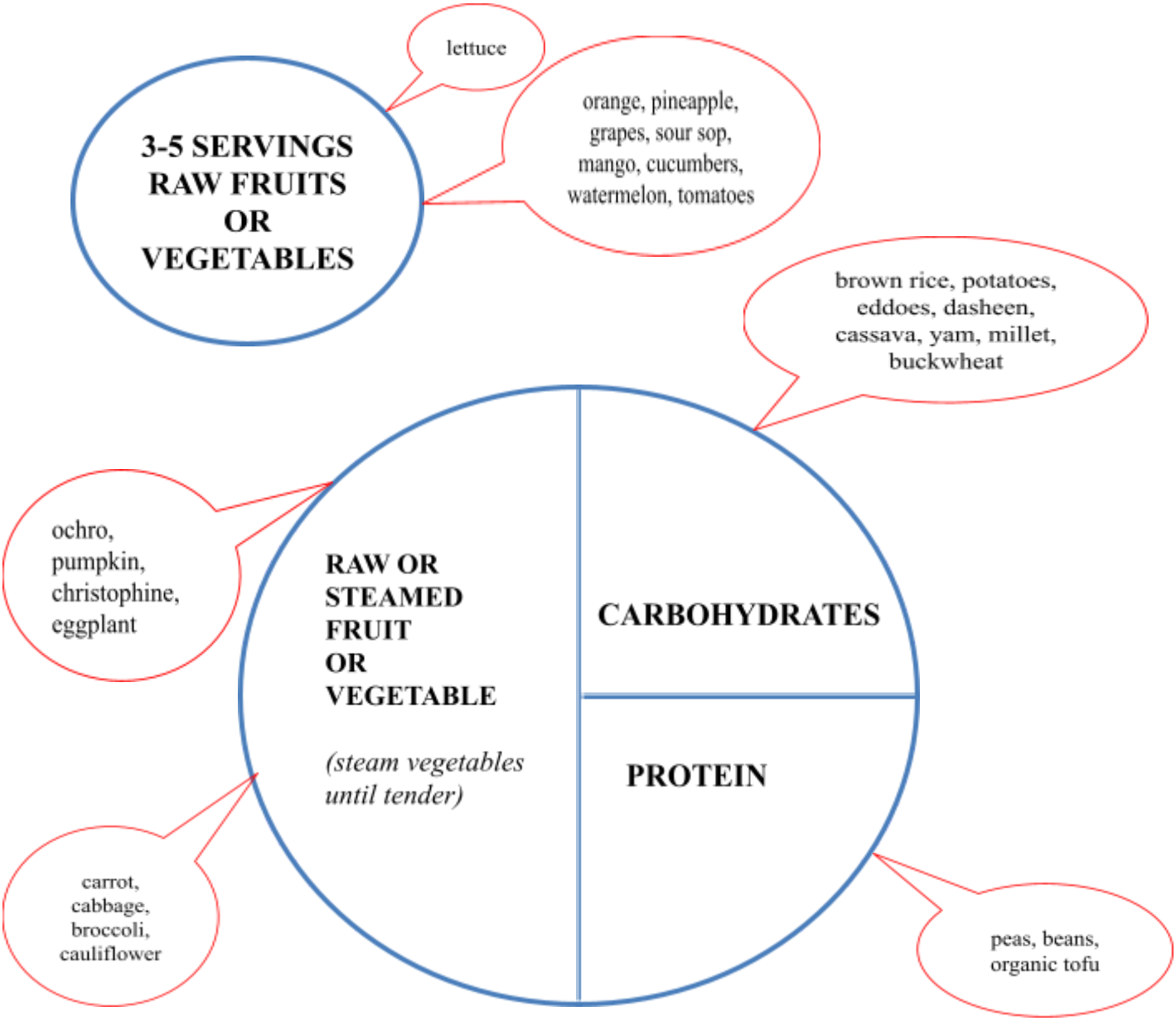
II. **Matunda au mboga zilizopikwa kwa mvuke** Nusu ya sahani

III. **Wanga/Nafaka/Virutubisho** ¼ ya ya sahani - Wanga jumuisha ya (yaani kahawia mchele, viazi vilivyookwa, pasta isiyo na gluteni, vyakula vilivyosagwa)

IV. **Protini** (kunde, karanga au maharagwe mkate) ¼ ya sahani

V. **Mafuta** (karanga siagi, imefungwa kiganja ya karanga)

KIFUNGUA KINYWA NA CHAKULA CHA MCHANA



MEAL:

- A handful of your favorite nuts
- A piece of dried coconut
- A slice or two of bread with nut butter on it

CHAKULA CHA MCHANA

- Matunda au
- Mkate (usio na gluteni) wenye jamu ya matunda asilia yaliyopakwa au
- Maji ya limau

SURA YA 2

PINGA VISINGIZIO!

“Kuna udhuru au visababu elfu moja moja za kushindwa kufanya jambo ila hakuna hata moja ya maana” Mark Twain

Kwanini watu wengine wanafanikiwa kuliko watu wengine? Kwanini watu wengine wanafanya biashara na zinafanikiwa, wanaishi maisha ya raha, afya na mahusiano

mazuri na watu na pia Mungu. Wanajenga madaraja na watu wengi, wanajenga maisha yao katika miaka ile ile ukilinganisha na wengine?

Brian Tracy na wengine wameandika mambo waliyogundua katika maisha yao. Alikazana na kusoma sekondari kama mtu mzima na kufanya shahada ya biashara na kuanza kuuza magari ya Suzuki ya zaidi ya dola 25 milioni. Aliendelea na kujenga maofisi, na kutoa semina katika kuwatia moyo watu kufanya njozi za kuendeleza maisha yao na hata kumtumikia BWANA kwa ufanisi. Alikuja kusomea uongozi na biashara (business administration). Ila alianza na kazi ya kubeba mizigo kwenye mabohari, kwani hakumaliza sekondari.

Anasema anapotembea kufanya semina huuliza watu maswali kama haya “Ni nani anapenda awe na afya bora, ni nani anapenda aongeze kipato chake maradufu? Ni nani anapenda amalize chuo kikuu? Ni nani anapenda afikie watu wengi wakate shauri kubatizwa? Ni nani anapenda ajenge nyumba ya kudumu? Ni nani anapenda awe na mahusiano mazuri na familia na marafiki zake? Ni nani angependa ajitegemee, Ni nani angependa atumie muda zaidi na familia yake? Ni nani angependa kusoma Neno la Mungu kwa undani kila siku? Ni nani angependa muda wake wa maombi uwe bora zaidi? Ni nani angependa awe na afya nzuri kuliko aliyo nayo? Ni nani angependa apunguze unene unaomfanya aonekane hapendezi?” Kila mtu hujibu “mimi hapa.”

Binadamu wote tunapenda vitu hivi vizuri, na tunajua jinsi ya kuvipata ila “siku moja!” au “kesho.” Kabla hatujaanza kutafuta vitu hivi tunaamua twende kwenye kisiwa kinachoitwa “siku moja” au “sometime.” Tunasema siku moja nitasoma Biblia na kuimaliza na kisha kudai ahadi zake, siku moja nitasoma kitabu fulani cha kiroho na afya kama ‘huduma ya uponyaji’ na kukimaliza, siku moja nitaongeza ustadi wangu ili kipato changu kiende juu, siku moja nitajua jinsi ya kutumia fedha zangu vizuri na kuondokana na madeni, siku moja nitatembelea majirani zangu watatu na kuwaambia habari njema za ufalme. Siku moja nitafanya mazoezi, siku moja nitakula chakula chenye lishe bora na kuachana na wali mweupe na unga wa kukoboa, siku moja nitaacha uraibu wangu wa--------, siku moja nitaacha dhambi hii, naam, siku moja nitafanya hivi vyote ninavyohitaji kufanya, siku moja.”

Asilimia 80% ya watu wanaishi katika kisiwa cha “siku moja.” Wanaota ndoto za mchana na kuwaza kama Abunuwasi kuhusu yale yote watakayoyafanya “siku moja.” Na katika kisiwa walicho cha kufikirika cha “siku moja” kuna wenzao pia wa sampuli hiyo hiyo. Hawa mazungumzo yako unafikiri ni yapi? Mazungumzo yao ni “udhuru au visingizio.” Wana visababu vile Waiingereza wanaita, “excuses.” Wanakaa pamoja katika duara na kubadilishana udhuru, wakiliwazana na visababu

vya kuwepo katika kisiwa cha “siku moja.”

Wanaulizana “Hivi kwanini wewe upo hapa kwenye kisiwa cha Siku Moja?” Haishangazi kwamba majibu yao yanafanana kama watoto wa mama mmoja “maisha yangu ya utotoni yalikuwa mabaya sana wazazi walinitesa sana sikuwa na utoto wa furaha, sina pesa hata sentí tano, baba hakunipeleka shule, bosi wangu anajua kukosoa watu wee!, usicheze, ndoa yangu ni mbaya nina mke bahili sana, mume wangu anakunywa pombe, hakuna ambaye anajali na kuona nikifanya mema, hali ya uchumi ni mbaya sana, sina muda wa kumfundisha mtu Biblia, natoka nyumbani mapema mno siwezi kuoomba.”

Wana ugonjwa unaoitwa ‘excusitis’ yaani maambukizo ya udhuru au visingizio, ugonjwa wa kuua njozi za mtu, ugonjwa wa visababu. Wote wana nia njema ila kama tujuavyo “Njia ya kwenda Motoni au Jehamamu imewekewa lami ya nia njema!” Huu ni msemo wa kingereza usemao “The road to hell is paved with good intentions.”

Hakuna muda wa kuwa na kisingizio tena! Fanya vitu vya mafanikio, unavyovitamka leo. Sio ‘kesho, kesho’ au usifanye, naam usitoe udhuru. Acha kutumia ubongo wako ulioumbwa kwa ajabu kutoa visababu virefu mpaka ukaviamini kwamba huhitaji kufanya kitu. Kujidanganya ni kosa moja, ila kudanganya watu mpaka ukaamini, ni shida zaidi. Fanya tofauti au kaa kimya. Rudia kwa sauti “kama mambo mazuri ninayoyatolea udhuru yatafanywa, ni mimi ndiye nitafanya na wala sio mtu mwingine.” Wanaoshindwa hutoa udhuru, na wale washindi, wanaendelea mbele. Jiulize “Je visababu vyako ni vya maana au siyo? Je kuna mtu ambaye ana visababu kama vyangu na anasonga mbele kweli?”

Kama u mkweli utagundua kwamba maelfu na pengine mamilioni ya watu wamekumbana na shida kubwa za kutisha kulinganisha na wewe, ila wamefanya makubwa maishani na hata kubariki watu wengine. Na yale waliyofanya wengine, hata wewe huwezi kushindwa ukijaribu kwa uwezo wako wote na huku ukimwomba Mungu uwe mlei bora na mwenye mafanikio tele katika nyanja zote iwe ni kiroho, kiuchumi, kimwili, kijamii na katika kazi ya ulei. Ukitumia vyema muda unaotoa udhuru utajishangaza mwenyewe, kwa mafanikio utakayopata, ila cha muhimu, piga kura ya kujitoa kwenye ‘Kisiwa cha Udhuru’. Yoyote yule anayenuia kufanya kwa bidii ili afya yake iwe nzuri na aweze kufikia malengo ya juu lazima asome vile vitakavyomsaidia katika njozi hii.

Ufanisi si kuwa na pesa nyingi bali kuwa mtu wa mtazamo tofauti katika safari yako ya kutafuta afya. Watu wana uzoefu wa mambo ya afya kwa kusomea, au uzoefu na wameandika mengine na kutoa semina. Watu wamegundua jambo la siri

ambalo nakusihi uliweke moyoni na kulifanyia kazi, ili likufae kiafya. Kwa kuchukua saa moja kwa siku kujisomea mwenyewe jambo fulani, utakuwa umesoma masaa saba kwa wiki na masaa 365 mwaka. Mtu anaweza kusoma kama mwanafunzi anayesomea fani fulani kwa kutumia muda masaa matatu kwa siku na akawa mtaalamu wa maada(topic) hiyo aliyochagua kwa miaka mitatu mpaka mitano ambapo atakuwa na elimu sawa na yule aliyechukua shahada ya masomo ya sanaa (sayansi inahitaji maabara!).

Hebu anza kujisomea vitabu vya afya ya kimwili, kiroho, kijamii, tabia, kiuchumi na kiakili kwa saa moja tu kwa siku. Baada ya miaka mitano utajua mengi ya kukusaidia wewe, familia yako, jumuiya yako, ushirika wako na zaidi taifa lako. Mfano katika kwenda masemina nilikutana na Edward Reid aliyekuja kwenye mkutano wetu wa uwakili kwenye jimbo letu, naye akatuambia kisa cha kuendesha gari mahali penye swala wengi. Jimbo naloishi lina swala zaidi ya milioni sita, na wanavuka barabara mara nyingi. Hii shida nimekuwa nikiiwazia na kuwakwepa barabarani swala na mara nyingine kujihatarisha, ila nimejiuliza nifanye nini maana barabara nayoishi ina swala wengi japo inaitwa barabara ta bata mzinga, kwa vile kuna bata mzinga mwitu wengi (Turkey Ridge rd). Watoto wamesema isiitwe tena bata mzinga bali Swala rd, maana tunawaona bata kila siku mbili tatu ila swala wanajaa tele siku nzima, hata 15 nje ya nyumba.

Mchungaji Reid ambaye ni mwanasheria, mwalimu wa biashara na afya (public health) alipozungumza alisema wengi wenu mna shida mioyoni mkiendesha kwani kuna swala wengi. Mfano, ni hii barabara niliyokuja nayo, imeandikwa kila mahali ‘uwe mwangalifu swala wengi wanavuka.’ Napenda kuwaambia kwamba kwa usalama wako usimkwepe Swala, ukijaribu kufanya hivyo mara nyingi umo hatarini kufa wewe badala ya swala kwa kugonga miti, watu au magari mengine. Ukiona swala ghafla wewe ushikilie usukani vizuri, na uende kwa kunyosha usukuani, usipinde pinde labda iwe swala yupo mbali kidogo.

Kwa kufanya hivyo utaokoa maisha yako maana swala wana uzito wa kilo 150 wao wanaweza kuchukua kipigo hicho, ila wewe huwezi na ukasalimika. Hata hivyo Mungu amewapa akili za kukimbia na pengine ugonge tu sehemu ndogo ya mwili wao. Nilishukuru kwa hilo, maana kila siku nakutana na swala, na mara zingine na watoto wao. Na mtoto akivuka na mama anavuka, mtoto huruka juu ya gari pia na kukaa mbele ya kioo, wakati mama yake akimgonja. Nachotaka kusema, ni kwamba maisha ni mafupi mno, na hivyo huwezi kujifunza yote mwenyewe, utabondwa na kupata makovu mengi. Semina hii ilinisaidia sana kujifunza jambo hili, ambalo linatukumba kila siku barabarani. Hebu mengine ujifunze toka kwenye

uzoefu wa wengine ili usibondwe bondwe sana.

Usijikite kwenye kupata vitu kwanza. Vitu vinapita ila kujenga tabia yako kwa kuondoa uvivu na visababu (visingizio) na kuwa mtu wa bidii ni muhimu. Kitu kikubwa ni kuondoa visababu (visingizio) na kujenga maisha ya Nidhamu, kujikana nafsi na kutawala nafsi (No excuses: The Power of self displine, self control and self mastery). Uwe mtu unayejitahidi kuishughulikia afya yako zaidi ya wastani/kawaida. Mtu mmoja aitwaye Elbert Hubbard ameorodhesha mambo 1000 yatakayokuletea mafanikio. Ila ni moja tu kati ya hiyo ambayo ni ya muhimu kuijua maana zingine zote zinahusiana na hiyo. Nayo ni “Nidhamu au self discipline.” Mbali na Uwezo wa Mungu nidhamu ndiyo namba moja kwa kufanya makuu, mtu wa wastani akiwa na nidhamu ataenda mbali ukilinganisha na mtu mwenye talanta nyingi au akili za darasani.

Robert Kayosaki ameandika kitabu “Kwanini mwanafunzi anayepata A anamfanyia kazi Mwanafunzi anayepata C darasani, na Mwanafunzi anayepata B anafanya kazi serikalini.” Kayosaki aliona wengi walio na akili darasani hawakupenda kuchukua riski kwani walitaka vitu vyote viende bila kuanguka na visiwe na kuumiza kichwa sana. Wale waliopata C walichukua riski na kuanza kampuni zao, na mwishowe waliajiri wale watu waliopata A kwa vile walitoa udhuru kwamba kuanza biashara yako ni kuchukua njia yenye vigingi vingi. Maadui wakubwa wa maendeleo ya mtu au kutofanikiwa kwa ndoto za mtu ni kuchukua njia ya mkato au njia rahisi katika kila jambo unalotaka kufanya.

Kula kwenye migahawa kila siku badala ya kupika, kulala kwa kuchelewa, kutotaka kuwa na ardhi na bustani ili usaidie afya yako. Inafika wakati ambapo unajengeka kitabia kufanya vitu rahisi na unaanza kuacha njia ile ngumu au refu, alimradi upate raha ‘fun’ ya muda mfupi kwa vile ni rahisi. Katika mawazo ya mwanadamu kuna mapambano makuu kila siku ya kuchukua njia ile ambayo ni njema, ngumu na ya lazima na ile ya raha, rahisi na isiyo na matunda makubwa.

Nidhamu na kutawala nafsi zinahusiana, mtu anayeweza kutawala tamaa zake, katika anayofanya na kutenda ili aweze kufikia malengo yake ya muda mrefu na muda mfupi ni shujaa mkubwa. Watu ambao wamefanikiwa sana ni wale wanaofikiri mambo ya muda unaokuja mbeleni. Mambo haya yanahusu kazi, afya ustadi, ndoa, kulea watoto, pesa, mahusiano, na tabia. Tabia tutaenda nayo mbinguni, ni kitu cha muda mrefu sana. Hatupaswi kuchukua njia ya mkato katika kujenga tabia zetu, twapaswa tuwe na nidhamu na kutawala nafsi katika kujenga tabia. Uwezo wako wa kujitoa mhanga kwa vitu vya muda na vya kufurahisha ndiyo funguo ya kukusaidia mambo ya mbeleni.

Watu ambao wamefanikiwa wamejifunza yale mambo ambayo yataleta matunda mema japo yatachukua muda mrefu. Hawaangalii sana mambo ya papo kwa hapo. Kabla hawajala asali, wao wanaanza na vitu vichungu kwanza. Nidhamu, au kutawala nafsi, ni kitu ambacho kila binadamu anajifunza, hatukuzaliwa nacho. Hata hivyo ni kweli mara nyingine mtu anakuwa masikini au anapungukiwa na afya kwa mambo ambayo hana uwezo kuyazuia. Ila mara nyingi ni kwa yale mambo ana uwezo nayo. Jinsi ambavyo tunaweza kutawala nafsi ndiyo ambavyo tunavyojithamini. Twaweza kutawala nafsi katika nyanja tatu za maisha yetu. Jambo muhimu ni uchaguzi wetu, kutumikia yale mema na ya kutufaa maishani, au yale yasiyofaa kama uchaguzi mbaya, uvivu, na mengineyo.

- **Malengo yetu binafsi:** Nidhamu inatusaidia kujua kwamba tunawajibika kwa mafanikio yetu na kwamba tusipokata tamaa tutavuna. Kulaumu wengine au kuwa wavivu ni adui wa maendeleo mazuri kwenye nyanja zote.
- **Malengo ya afya, kilimo, biashara, elimu, au shughuli zetu za kila siku**: Nidhamu na kujikana nafsi itafanya uwe kiongozi bora na kukusaidia katika afya na ujasiliamali. Utumie muda wako vizuri na kuweza kutatua matatizo yanayokupata ili uwe na ufanisi wa kazi yako.
- **Furaha yako kwa ujumla**: Nidhamu na kutawala nafsi kunasaidia uweze kuwa na furaha, afya, ukakamavu wa mwili. Ndoa yako, malezi ya watoto wako na hata mahusiano yako na marafiki na jamaa yanasaidiwa na nidhamu, na kutawala nafsi pia. Asilimia 85% ya furaha yako inatokana na mahusiano yako na watu na pia Mungu. Mahusiano ni muhimu kwa afya.

SURA YA 3

MABINGWA MATAPELI (QUACKERY OR QUACKS)

Jipime Uwezo wako wa akili (IQ) wa kuwang'amua mabingwa tapeli (quackery au Quacks)-Quackery IQ

Kwa kufupisha ili kupunguza maneno mengi tutawaita watu hawa Quacks (Neno linatamkwa kama mlio wa bata quack quack akipayuka-kwak, kwak).

Jibu Kweli au si kweli

1. _____Je, ni rahisi kumjua bingwa tapeli au kwak?
2. _____Je, adhabu ya matapeli mahili anapohukumiwa mahakamani ni kubwa?
3. _____Je, kwa kawaida Jumuiya inawapinga vikali mabingwa matapeli?
4. _____ Je, mabingwa matapeli wanaleta maumivu machache tu, kwa kuchukua pesa kwa 'wajinga wanaodanganywa kirahisi'?
5. _____Kulinganisha na zamani, Je, siku hizi tuna mabingwa matapeli wachache?
6. _____Je, mabingwa tapeli daima wanahusika na biashara haramu na ya udhalimu?
7. _____Je, tabibu (daktari) aliyesomea udaktari, na mwenye shahada ya utabibu kutoka chuo kikuu kinachotambulika kamwe hausikani na utapeli wa kutibu watu (hawezi kuwa kwak)?
8. _____ Je, mgonjwa anayetibiwa na tapeli bingwa kamwe hawezi kupona?
9. _____Je, mabingwa matapeli wote ni haramu kisheria?
10. _____Je, Dhana 'bingwa tapeli' ni tapeli ni mawazo au dhana za mtu tu, na si jambo la kweli. Sentesi zote si kweli?

1. Dhana: Ni rahisi kuigundua tiba ya utapeli au kwak?

Jibu: Si rahisi kuwagundua. Mabingwa matapeli siku hizi wamevaa vazi jingine la sayansi na biashara. Kama ingekuwa rahisi kuwagundua hata sisi tusingetilia maanani kuandika hili.

2. Dhana: Mabingwa matapeli wanapata adhabu kubwa wanapopatikana na

hatia mahakamani:

Jibu: Kwa kawaida faini ya mabingwa matapeli sio kubwa, na wala hauwezi kuilinganisha na ile ya matabibu wenye shahada wakikosea (malpractice suits). Faini yao Inakaribiana na faini za uendeshaji mbaya barabarani.

3. Dhana: Kwa kawaida jumuiya yetu huwapinga vikali kwaks:

Jibu: Si kweli, kwa kawaida jumuiya haijishughulishi sana na mambo haya. Watu wengi huchukulia hatia zao kwa wepesi, kama zile za uendeshaji mbovu wa magari barabarani.

4. Dhana: Mabingwa matapeli hawaumizi watu sana zaidi ya kuchukua pesa toka kwa watu ambao ni wajinga wanaorubuniwa kirahisi

Jibu: Si kweli, kwaks wanaua watu wengi sana ambao hawajulikani, mtu mwingine amesema kwamba watu wanaokufa kutokanana uharamia wanaweza kulingana na wale wanaouwawa na mabingwa matapeli, iwe wanafanya kwenye taasisi au wamejiajiri wenyewe.

5. Dhana: Kulinganisha na miaka ya nyuma kabla ya tiba za magharibi au za hospitali, siku hizi tuna kwaks wachache:

Jibu: Si kweli, siku hizi kuna matapeli kuzidi zamani, maana siku hizi magonjwa mengi yamepata ufumbuzi. Zamani hata madaktari wazuri walikuwa wana njia chache za kusaidia wagonjwa, leo hivi njia nyingi zimekuja na kwaks nao pia wanajigamba kwamba wamevumbua njia nyingi. Hata zingine ni zile za kuombea watu na kuwapata mafuta nk kwa njia za kitapeli!

6. Dhana: Mabingwa matapeli (kwaks) daima uhusiana na udanganyifu, ulaghai au hila:

Jibu: Si kweli, kwaks wengi wamejitoa kwa nia njema sana kusaidia wagonjwa kwa mioyo safi -dhati. Hata wengine wamejiua au kuua waliowapenda wakijaribisha au kwa kutumia tiba hizo mbadala wanazoziamini na kuzipenda.

7. Dhana: Matabibu (madaktari) wenye shahada za udaktari za vyuo vikuu vinavyojulikana huwa si ‘kwaks’:

Jibu: Kwa bahati mbaya tamaa ya pesa, kutambulika, ukuu, au uzembe unafanya madaktari wengine waliosoma kuwa ‘kwaks’ Mtu yoyote aweza kuwa bingwa tapeli haijalishi elimu yake. Matabibu wengi wameua watu kwa utapeli au uzembe pengine hata kuzidi watu wasio na vyeti.

8. Dhana: Mgonjwa anayetibiwa na kwaks huwa haponi:

Jibu: Magonjwa mengi, hata yale mazito hutoweka yenyewe mara nyingi, Mungu aliumba mwili kujirudi vile. Magonjwa mengine yanayoshirikisha mwili na akili (psychosomatic) huwa yanasaidiwa na matibabu yoyote yenye maana (meaning). Mtu huyu akipona, 'kwak' huchukua sifa, na kutumia ushuhuda kujivutia umaarufu wa ubingwa wake,

9. Utapeli wowote ni haramu au kinyume cha sheria: tunasikitika kwamba si kweli mahali pengi matabibu wa mbadala wapo na ni vigumu kutofautisha kwaks na wale wanaoleta msaada kwa watu. Na inakuwa vigumu kwa serikali kudhibiti kazi zao na kugundua matapeli

10. Dhana: Kusema mtu ni bingwa wa utapeli ni maoni au mawazo ya mtu tu, kwani sio kweli.

Jibu: S kweli, jina la 'kwak,' lina maana kujitapa au kujigamba, au kufanya watu wamwone yeye ni mtu muhimu kuleta uponyaji. Hivyo tapeli bingwa ni mtu anayepigia debe huduma au bidhaa ambazo usalama wake unatia mashaka. Watu ambao wanaingia katika sifa ya mabingwa matapeli, hata wakiwa na nia njema, madaktari wa hospitali, watu wanaolazimisha mambo, ambao wanafanya huduma zao wakiwa na leseni zinazotambulika kisheria.

Mabingwa wa utapeli huwachanganya watu wengi, kwani watu hufikiri mabingwa matapeli (kwaks) wote ni walaghai wasio na uaminifu, hii si kweli kwani wengi wana nia njema ya kusaidia, ila pengine wanajindanganya wenyewe au wana shida za akili. Watu husema njia ya kwenda motoni imewekwa lami na nia njema.

Mabingwa tapeli huweza kubuni vyeti vyao vya shahada au hata vyuo vyao visivyotambulika na serikali (wanaweza wasiwe na ithibati ila wakatafuta ithibati bandia). Ila kuna wengine wana vyeti vya kufuzu udaktari (M.D), unesi, famasia, fiziotherapia, udaktari wa meno, ukunga, PHD na mengineyo, ila . Ukiongezea haiba ya bingwa tapeli, na ustadi wake wa saikolojia, una hatari kubwa ya kumchanganya mtu au kulaghai.

Kila mwaka watu hutumia mabilioni ya dola duniani. Matapeli (Kwaks) wana njia ya kukufanya uone kwamba bidhaa zake au huduma ni bora au dili nzuri sana. Hii si kazi kubwa kwa sababu matibabu yamepanda bei mno, hivyo utaona yeye anakupunguzia bei. Ila kuna mara zingine bei zao zinaweza kuwa kubwa mno hata kushinda za madaktari pale wanapotibu watu kwa muda mrefu, na hawapati afueni. Mtu mmoja asiye na cheti ila anayetumia Maandiko ya afya ya RohoyaUnabii kama Huduma ya Uponyaji, Mashauri ya afya n.k, huwatoza watu shilingi milioni tatu kwa

dozi ya kisukari au presha! Japo anasema yeye ni mmishenari wa tiba. Bei ni gharama kwa wengi na ni vyema mtu asiwagonge watu sana kwa bei wakati anasema yeye ni mmishenari, ila mbele za Mungu anaonekana ni mtu mwenye tamaaa ya pesa! Matapeli (Kwaks) wanaonyesha ustadi mkubwa wa biashara yao. Wengine husema usipopona kansa hii basi nitakurudishia pesa zako pamoja na riba, wakiamini yule mtu atakufa au ataona ni usumbufu kuwafuatilia zile pesa. Wengine husema wanatibu bure ila mtu akitoa mchango wowote watapokea, hawa wanakuwa wamefanya utafiti na kuona ile michango itakuwa mingi kuliko akimtoza mtu bei.

Majambazi wa njia kuu zamani walisikika wakisema ‘pesa yako au maisha yako’, ila Matapeli (kwaks) husema ‘pesa zako na maisha yako.’ Mabingwa tapeli huua watu. Magonjwa kama kansa, presha, kisukari, malaria, homa ya matumbo, kipindu -pindu au figo yapaswa yashughulikiwe kwa muda unaopaswa. Watoto wengine wameuawa, kwa wazazi kutowapeleka watoto wao kwenye vipimo vya hospitali wakisikiliza ving’ora vya mabingwa matapeli. Watu wanaotaka kupungua uzito wameingia kwenye lishe ‘diets’ za ajabu sana ambazo zimeua watu au kuwaingiza hatarini. Atkins diet ni mojawapo, ambapo watu waliambiwa wale protini tu na wasile nafaka kabisa, watu hawa wanakula mayai hata kumi kwenye mlo mmoja, na kufanya figo zilemewe. Mwanzilishi wa lishe hii, yaani Atkins alikufa kwa lishe yake hii. Kile ambacho Mungu hakusema tule, tusile. Chakula cha Maandiko Matakatifu kinapaswa kuchunguzwa. Tujitahidi kula mimea zaidi, iwe ni nafaka, matunda, mboga-mboga, jamii ya karanga na mbegu, na jamii ya kunde. Watu wa Maandiko walikula nyama na samaki kwa nadra, kwani ulikula vile unafuga au kulima! Kwa yale yahusuyo afya na magonjwa kile mtu anachokiamini, na yule mtu anayemwamini na kuweka matumaini yake kwake yaweza kuleta uzima au kifo. Mabingwa tapeli wengine wanapenda kuwaambia watu kwamba hawaamini dawa za magharibi au za hospitalini au Huduma za afya za jamii, au shirika la viwango kuhusu mambo ya afya.

Kama vile majambazi wa benki wasivyopenda polisi, ndivyo mabingwa tapeli wanachukia wakala zinazochunguza uongo wao. Watu wengine huamini mabingwa tapeli kuliko taasisi za tiba rasmi zinazoaminika duniani. Hatuna maana kwamba taasisi hizi hazina makossa, la hasha, ni kazi za mikono ya wanadamu (fallible) ila kuchagua kuweka matumaini yako yote kwenye tiba zisizo na uhakika, eti unataka ‘uhuru wa afya’ inaweza kuwa uchaguzi wa hatari hasa kama hauna ushahidi wa maabara! Hata kama utajitibu, basi uchukue vipimo ili uone una nini, iwe ni presha, joto la mwili, EKG kwa moyo, hali ya damu na mkojo nk

Bingwa tapeli wengine waliojipatia sifa na wanaojivunia umaarufu na ustadi wao wa siri ni vigumu kuwaewepuka. Wanamnyemelea mgonjwa wakati amezidiwa na anayeugua anatishiwa na kifo, na kuonyeshwa elimu yake ya juu. Hawa waweza kuwagundua kwa ofa au dili wanayotoa ya ‘tiba maalumu’ fomula ya siri, ambayo hakuna aliyenayo, hii itasaidia ugonjwa na kifo. Gundua kwamba wanasayansi wa tiba wanashirikiana (wanashiriki ujuzi wao kwa uhuru) maarifa yao. Mfano tiba ya polio au madawa ya kuongeza maisha ya ukimwi zilipoingia hazikuwa siri. Mara zingine mabingwa matapeli huahidi uponyaji wa haraka, wanajua binadamu wengi hawana uvumilivu, kama vile kutumia dawa za steroids kwa baridi yabisi, ambazo zaweza kuleta matokeo mabaya baadaye. Wanatuliza dalili, badala ya kutibu ugonjwa, hawaendi kwenye mzizi wa ugonjwa wanaangalia dalili mara nyingi. Wanawaambia wagonjwa kwamba madaktari wengine huwanyanyasa na kuwatesa tu, na huwaogopa, kwa vile wao ni wataalamu mabingwa kupita wote duniani.

Sayansi yahitaji kuhakikisha mara nyingi, kitu ambacho mabingwa tapeli hawana. Mara zingine kwakshawa wanapuuzia tiba zingine kama kupasuliwa wakiita majina kama vile ‘kukatwa kama vile nyama ya kwenye bucha’ au ‘kupewa sumu’ mtu akipewa dawa. Hutegemea ushuhuda wa watu ili waweze kupata wateja. Mara zingine mgonjwa mwenye shida ya kisaikolojia au akili, anapona kwa vile kwak amezungumza naye na kuonyesha anajali. Huwa hawataki uende kwa tabibu mwingine kutafuta ushauri wa pili au kulinganisha habari (second opinion) wanasema ugonjwa huo waua kimya kimya (silent killer). Wakiona mtu anawakosoa wanatishia kuwachukulia hatua za kisheria, wengi huogopa kwenda mahakamani na kupoteza muda wao, hata kama wanajua kwak ni mwongo.

Wengine wamedanganywa kutozeeka kwa miaka mingi, kwamba kuna mbinu za kuwa kijana daima (fountain of youth). Pollen toka kwa nyuki zimetumika, mimba changa yaani stem cells, na vinginevyo bila matokeo yanayoleta tofauti. Hakika binadamu wote hufa, huzeeka, na kuwa na makunjo ya uso.

Taasisi ya chakula imekuwa na mabingwa tapeli wengi wakisema vyakula fulani vinaongeza uzuri, nguvu, maisha au nguvu za namna fulani iwe ni chia, quinoa, goji berry, nk. Ni kweli chakula ni msaada ila siyo ndumba au uchawi wa kuponya kama vile wanavyousimulia Wengine husema ardhi imenyonywa sana madini na vitamini zake, hivyo ni lazima mtu anunue vitamini wanazouza. Wanasema maziwa mabichi ni mazuri kunywa, bila hata ya kuona kwamba ng’ombe wana magonjwa mengi siku hizi, kama vile TB (kifua kikuu). Wengine husema kwamba vitu kama lecithin, aloe vera, alfalfa, choroko, asali, zina nguvu za kuponya isiyo ya kawaida.

Jinsi siku zinavyoenda ndiyo watu hawa wanavyozidi kuwa wanene. Na mabingwa

tapeli wameona watu wengi wanajichukia wakiwa wanene, hivyo wanawaambia wana mbinu za kupunguza unene. Mbinu hizi nyingi zinafanya kazi kwa muda, na hivyo ni vigumu kutomwamini bingwa tapeli. Mara nyingi mbinu hizi zinamzuia mtu kula vitu vingi vya muhimu, na hivyo inakuwa njia ya muda mfupi tu. Madai kwamba unaweza kula vyovyote na bado ukapunguza uzito, au unaweza kupunguza kilo 20 kwa wiki moja ni madai ya kuchekesha. Hizi lishe za kupitliza zapunguza maji mwilini ambayo ni hatari. Watu huitaji nidhamu ya kula, ndiyo mpango wa Mungu, hata Hawa alishindwa na kula pale kwenye bustani! Upweke, maana ya maisha hufanya watu wa Magharibi walio na chakula kula ovyo hovyo, na madaktari wengi sasa wameanza kuwafanyia watu upasuaji na kupunguza ukubwa wa tumbo, au kulishona ili kulipunguza, ila madhara yake ni mengi ukilinganisha na kufunga na kula mlo mmoja wa kawaida au miwili kwa siku na seli mbaya za mwili zianze kujila zenyewe ‘autophagy’. Angalia zaidi kuhusu hili.

Wengine husema kuna vyakula vinavyounguza mafuta mwilini, wengine husema unaweza kuvaa mkanda fulani na ukapunguza uzito kwenye mapaja au miguu yako. Mtu anambiwa asile wanga au nafaka, bali protini tu, wengine wamepewa sindano za kupunguza uzito, na hata kupunguzwa ukubwa wa tumbo (bariatric surgery) ili wasile sana, au wakila chakula hakishuki, na wengine niliofanya nao kazi niliona wakipaliwa kirahisi kila walipokula baada ya upasuaji huu. Wanaambiwa wakichomwa sindano kwenye masikio, itasaidia kutoa hamu ya chakula. Au kutumia dawa ili waharishe kunasaidia kupunguza uzito. Mtu anapaswa ajifunze kutawala nafsi, na mara nyingi mwili unajiratibu kwa mambo haya mapya na hivyo haupungui kama vile mtu anavyotaka.

Wengine wametumiwa kwenye barua na kwaks habari zihusuzo kupewa dawa ili nywele ziote kwa wale wenye upara kichwani, kuongeza ukubwa wa matiti, kutoa makunyanzi ya uso, kupata shahada za kutibu watu kwa posta bila mitaala iliyo halali. Siku hizi hapa kwetu inabidi utoe kama dola 4000 ambayo ni tsh milioni 10 hivi na unasaidiwa nywele ziote. Kwaks wengine wana rekodi za uhalifu kwenye vyombo vya kisheria.

Kwenye wengine hukazana kuwapa watu tiba ya vipodozi/cosmetics ili kuwasaidia watu kuongeza uzuri, misuli, umbo zuri au kuondoa uzito bila ya kuacha kula au kufanya mazoezi kwa siku tatu tu! Wana matangazo mengi sana, huku Marekani, ila sasa Afrika yamezidi haswa! Kuondoa nyama zembe bila kuacha ulafi au bila kufanya mazoezi, au wanasema ule unavyopenda ila ukiwapigia simu watakupa dawa fulani ili uendelee na ulafi tu na hilo halitajalisha, kwani utapungua tu. Hali hii aidha hutisha watu au kuwafurahisha ili wafanye maamuzi haraka na wapate tiba

yao. Kila hitaji la afya la mteja, wao wana ufumbuzi, hata kifo! Daima hupenda kuuza vitamini, mitishamba au herbs, kwa watu makazini, kanisani, shuleni, au kwenye jumuiya. Wengi hufanya kazi kwa mpango unaoitwa ‘pyramid.’ Wao wanakuwa juu wakipokea pesa nyingi na watu wachache chini wanawabeba, na kuwapa fedha.

Mabingwa tapeli hurubuni akili za watu kwa namna ya pekee kwa kukwambia bahati yako (fortune telling0, kusoma mikono/palm reading, unajimu/astrology , kusoma kadi au kama timazi inayotingishika kushoto na kulia kama- tarot, card reading, pendulum au ubashiri au uchawi. Mbinu hizi za uchawi zinatia moyo watu kuacha kutumia bongo zao (maamuzi ya hekima) wanapofanya maamuzi. Wanamwachia yule anayesoma mikono, aamue maisha yao yatakuwaje. Wanaelezea watu kwamba kuna nguvu zinazotawala maisha yao, na haziepukiki. Mgonjwa anamtumaini ‘mwonaji, guru, au mbashiri.’ Watu wengine wamenyimwa kazi, wamevunja uchumba, au kujenga kuta na watu fulani kutokana na mabingwa tapeli hawa. Wateja wako tayari kucheza Kamari na maisha yao alimradi bingwa huyo amewaambia wafanye hivyo. Wengine wameambiwa zamani walikuwa wanaishi kama mtu mwingine katika nchi nyingine, na kwamba walipofufuka sasa wanaishi nchi hii kama walivyo sasa (reincarnation), nao wakaamini.

Mabingwa matapeli wabaya Zaidi ni wachawi, hawa huwapa watu hirizi, sumaku (amulets, charms, talisman) ili wawachukue mateka wengine. Ni kweli vitu hivi havifanyi kazi ila vinaathiri ubongo mno, kwa vitu kama kulipiza visasi, kurudisha upendo, kupoteza kitu, jambo ambalo ni machukizo kwa Mungu wa mbinguni kwani inafanya tuchukie wengine, na kutaka kuwadhuru. Kwa kweli wachawi ni watu wenye wivu sana, wanapenda kuumiza watu na si watu wa kumpa mtu maendeleo. Na isitoshe ni nguvu za giza, yaani ni wafuasi wa Ibilisi. Soma zaidi kuhusu hili katika Ufunuo 12, Mwanzo 3, Isaya 14, Ezekieli 28, Mathayo 13:24-30 na Ayubu 1. Tunakushauri utumie muda wako kusali na kumwomba Mungu wa mbinguni atatue shida zako badala ya kwenda kwa wachawi. Mungu Yu Hai, na ana maarifa yote, na nguvu zote.

SURA YA 4

CHANZO CHA MAGONJWA YOTE NI MWILI KUWA NA SUMU (TOXEMIA)

Hakuna ugonjwa ambao hauna chanzo. Magonjwa na maumivu mara nyingi ni ving'ora au mibaraka ya tahadhari kutusaidia ili mambo yasiwe mabaya zaidi. Ni kilio cha mwili ili tusahihishe mambo fulani. Mfano Je, ingekuwaje kama tusingekuwa na maumivu tushikapo moto? Jibu, ni kwamba tungejikuta sehemu fulani ya mwili imeungua na kumalizika bila kujua. Je, ingekuwaje kama joto la mwili lisingepanda malaria inapoingia? Jibu ni kuwa tusingemshughulikia mdudu wa malaria protozoa, mapema kabla hajatuua. Je, ingekuwaje kama jino lisingeuma?

Jibu: Magonjwa karibu yote yanaletwa na wingi wa sumu mwilini (damu kutiwa sumu) kwa damu isipokuwa matukio ya ajali.

Wewe mwanadamu una thamani kubwa. Watu husema viungo vya mwanadamu vyote vikiuzwa, zitapatikana dola 45 milioni! Wewe ni zaidi ya dola 45 milioni, uliumbwa na Mwenyezi Mungu na kukombolewa kwa thamani kubwa zaidi ya hiyo. Hatima yetu wanadamu wote, ambayo Mungu ametupa, ni tuponyoke katika dunia hii ya shida na huzuni na siku moja tuishi Naye mbinguni, milele zote. Maana hata watu watu wenye uwezo na mali leo wameshindwa kabisa kumwumba mwanadamu. Kanuni za kuishi vyema na mitindo ya maisha bora itafanya tofauti kwako ili damu yako isisumishwe. Huu ni wakati wako wa kutathmini maisha yako, usifanye maamuzi ya haraka na kisha uyatupe kwenye mto. Maisha sio kuongeza miaka tu, bali kuongeza ubora pia. Huduma nyingi za afya zimekita kutibu na kuondoa magonjwa, na sio kuhusu kuzuia magonjwa, na hio siyo afya.

Aghalabu mtu aliye karibu yetu iwe rafiki au jamaa amefariki kwa kansa, moyo, presha, kisukari au magonjwa ya mapafu. Tutazungumza matabibu kumi, na mambo ya mahusiano. Je, una marafiki na jamaa au u mkiwa? Mungu ana mipango na maisha ya kila binadamu. Mungu ana mpango wa maisha yako, weka mtazamo wa maisha yako uwe ule ambao Mungu anataka uwe nao. Yapasa uwe na furaha, tabasamu na malengo ya kuishi hata kama mambo mengine umeona kwamba umeshindwa (failure) Mungu ni mkubwa zaidi ya shida zetu au changamoto.

Twaweza kuwa dhaifu ila Yeye ana nguvu zote, na amani. Hakika hekima Yake i

karibu nasi pale tu tunapoamua kumwalika awe mwenzi wa maisha yetu. Yeye ataka uishi maisha mema (kamili) na ya furaha. Usikate tamaa haraka, endelea kusoma na kubadilisha mambo, japo u dhaifu kufanya uchaguzi Mwema na kuwajibika, haujachelewa, maana una uhuru bado wa kuanza upya. Soma sura ya visababu au udhuru kwa maelezo zaidi. Ni kweli kujitahidi kufanya haya yote kuna kikomo chake (mipaka) bali kitabu hiki kinazungumzia mambo rahisi ambayo si magumu kuyafanya kwa binadamu. Hatukuja kama ajali au bahati nasibu, Mwenyezi Mungu alituumba na ana mpango nasi, alituumba mwili, akili na roho. Na nyanja hizi tatu, Yeye ataka ziwe na afya, ndipo afya yetu itakuwa halisi. Hatuwezi kuzitenganisha hizi tatu.

Tungekuwa na gari la Mercedes Benz S class ya dola 100,000 tusingeacha kubadilisha mafuta, na kuweka petroli inayotakiwa, na hata kulisafisha. Miili yetu ina thamani zaidi ya magari. Watu wengi hula kama vile haijalishi kwa maisha yao, hili ni kosa. Hakika tunajali vitu kuliko miili ambayo ni mashine na makazi Mungu aliyotupa ili tuishi humo.

Magonjwa huletwa na:-

1. Mitindo isiyofaa wa maisha kama vile: Ulafi, ulevi, kubweteka bila kazi ngumu, kutofanya mazoezi, ngono zembe, kuigizaigiza maisha ya watu wa magharibi, kutokuwa na muda wa kupumzika, televisheni, kutokuwa na kiasi, mawazo machafu au maovu, na kuishi pasipo kumtii au kumtegemea Mungu.
2. Uchafu wa mazingira na mwili.
3. Mtazamo mbaya wa maisha iwe ni kushindwa huzuni, mashaka, wasiwasi, chuki nk
4. Magonjwa ya kurithi
5. Makosa yatokanayo na tiba, mfano matumizi mabaya ya dawa, vipimo vikubwa (overdose), sayansi bandia n.k.
6. Matukio ya ajali (majanga nk). Hili pekee ndilo hatuna uwezo nayo au uthibiti.

Kituo cha kwanza cha afya ni pale tunapoishi. Asilimia themanini ya magonjwa hupona yenyewe ndivyo Mungu alivyoiumba miili yetu. Isingekuwa vile kila mtu angekufa maana wengi kabla hatujagundua tunaumwa nini tunakuwa njiani kupona, iwe ni mafua au mambo makubwa kama Kansa Ukisoma hata yahusuyo kansa, kila siku miili yetu inaharibu chembe hizi za kansa, labda mwili utingwe na kuzidiwa ndiyo mtu anakuwa na chembe nyingi za kansa na hata kuleta ugonjwa. Soma utafiti wa John Hopkins Hospital. Tabibu apaswa kuwa mwalimu wa

kusaidia magonjwa makali na dharura, (severe and emergencies). Magonjwa haya ni yale yanayodumu, yasiyo ya kawaida (kama vile kukojoa damu, uvimbe) au yale yanayojirudia-rudia.

Imani na maombi huponya magonjwa kwa mapenzi ya Mungu na kuongeza umri wa kuishi kwa kutupunguzia hofu au kutufanya tusikate tamaa. Upendo ni mojawapo ya mambo yanayochochea afya na kuufanya mwili kupona. Upendo, hata mtu awe maskini hupunguza kasi ya kuzeeka pia na kutuepusha na magonjwa ya kufikiri mno au ya akili. Maisha yetu yapaswa yawe na utulivu. Kumezuka siku hizi kelele kubwa ya miziki inayofanya tuwe viziwi na kuongeza misongo inayosumisha mwili kwa homoni iitwayo cortisol/kotisoli.

Moyo uliochangamka ni dawa. Furaha, uchangamfu na vicheko ni muhimu sana. Kazi, mazoezi na michezo ni muhimu pia, kwani tulipewa zawadi hizi na Mungu hata kabla ya dhambi kuingia duniani. Kupumzika na usingizi ni muhimu sana, ni kama kuchaji betri ya simu, la sivyo simu itazimika. Kuishi tukisamehe watu, huruma na faraja vyote hivi ni muhimu ili tuishi maisha ya afya. Tujifunze kusema maneno yapendezayo kwa watu, haya hugeuza hasira.

Visasi na vinyongo ni kama kisu kwa afya zetu. Hebu tupunguze hasira zetu na tujifunze kujisamehe kwani Mungu anatusamehe na kwanini basi mara nyingi inakuwa vigumu sisi wenyewe kujisamehe. Binadamu wanaweza kutufanyia mambo yanayokasirisha, lakini hawawezi kutulazimisha kukasirika.

Kula vyakula vilivyo hai, vile ambayo havijaoza kama pombe, na ambavyo havijakobolewa, kama wali mweupe, havijaungua au kuchemshwa sana (isipokuwa maharage na nyama). Usile chakula kama huna njaa, kama huumwi utakuwa na njaa! Ni vizuri kila mtu awe na bustani ya chakula na hata maua kusaidia furaha kwenye mioyo yetu. Kuoga na kuvaa mavazi safi ni vyema kwa ngozi na mwonekano pia! Usafi wa kinywa ni muhimu kwa meno na magonjwa ya moyo.

Usafi wa maneno tunayozungumza ni muhimu pia! Hata mawazo yetu na matendo yawe safi, hii itakuwa msaada mkubwa kwa afya yetu (usafi wa moyo). Kunywa maji salama angalau lita mbili na zaidi ni muhimu. Mwanga wa jua ni muhimu kuimarisha kinga ya mwili. Zingatia usalama kwa kuepuka ulevi, matumizi holela ya dawa, ngono zembe, kutopanga vitu vizuri nyumbani mwako, kutoweka vitu mahali pake (mfano maji kwenye sakafu) kutoangalia watoto wadogo katika michezo yao, n.k. Mambo mengine yanayosaidia kinga za miili yetu ni roho ya shukrani, mawazo chanya (optimist), kujitolea kuhudumia watu na kusamehe watu

Watu wasio na ujuzi wa kutosha wasikucheleweshe kupata tiba sahihi. Tumia tiba

salama za asili na tiba salama za kisasa. Siyo kila dawa ya asili ni salama! Siyo kila Dawa ya kisasa ni salama! Tiba isiyo sahihi yaweza kuleta usugu, maumivu, umasikini, ulemavu au hata kifo.

Mambo Yanayopelekea Kuwa Na Sumu Kwenye Damu (Toxemia)

Mrundikano wa sumu kwenye damu ndiyo chanzo cha magonjwa yote isipokuwa ajali na misongo inayotokana na matukio. Mifano ya magonjwa ni kama yale ya maambukizi, shinikizo la damu, yabisi baridi, kisukari na mengineyo.

Kutoka awali binadamu amekuwa akitafuta tiba ya magonjwa. Japo tunaishi maisha ya kisasa au kileo, magonjwa yanazidi kuongezeka, machache yakipata ufumbuzi kidogo mengine yanatokea. Madaktari wa pathosphysiology wanajifunza na kutafiti chanzo za magonjwa usiku na mchana. Ingekuwa vyema kujifunza tu pale ugonjwa unapooanza.

Watu wawili wenye ugonjwa sawa, wanaweza watofautiane jinsi ya ugonjwa unavyoendelea ndani yao. Mfano mtu anaanza kulalamika kwamba tumbo linamuuma, kisha akiangaliwa anakutwa ana uvimbe kwenye tumbo (inflammation), baada ya muda, pale palipovimba panakuwa na kidonda (ulcer) na baadaye kansa inatokea pale na kufunga tumbo. Si wote watafikia hatua ya vidonda (ulcers) au stage ya kansa ila wengine watafikia. Mtu anaweza kuwa na kiungulia, au kutapika au wasiwasi, kichwa kuumwa, kukosa usingizi na mengineyo shida hii inapoonza. Ni muhimu kutafuta sababu ya chanzo cha ugonjwa.

Je, ugonjwa wenyewe ni kiungulia? Kuvimba tumbo? Ulcers? Au kansa? Je, ukikata ile kansa ambayo ndiyo dalili ya mwisho utakuwa umetatua tatizo? La! Hii ni dalili tu ya ugonjwa inayotupa ilani kwamba kuna sababu ya ugonjwa wenyewe uishughulikie na siyo zile dalili. Kweli ndiyo maana kushughulika na magonjwa si rahisi. Ugonjwa unajitokeza kwa dalili. Dalili si ugonjwa.

Tiba ikifanya makosa katika kutatua tatizo la sababu za ugonjwa haionekani kwa urahisi, ila mhandisi (engineer) akijenga daraja na likaanguka hadhi yake itashuka papo hapo! Na watu hugundua mara moja.

Mwanamke mmoja aliyekwenda kwa tabibu baada ya kuchukua madawa makali ya morphone ya maumivu kwa kuumwa kichwa kwa miaka mingi, aliambiwa amwambie mume wake aache kuvuta sigara, aache dawa za maumivu, afanye mazoezi na ale lishe bora. Baada ya wiki mbili ugonjwa wa kichwa uliisha. Ila tabibu huyu alichukua muda wa kuchunguza sababu ya kichwa kuumwa. Alitibu sababu za kichwa kuumwa na si dalili. Madawa yanazidi kuongeza sumu kwenye mwili.

Tabibu anapaswa kufanya upelelezi mzuri baada ya kumsaidia mgonjwa kwa shida aliyokuja nayo. Mfano anatoka damu puani; jaribu kubana sehemu ya pua itakayopunguza damu, kuweka kitambaa cha maji bardi juu ya pua n,k.; ila baadaye jaribu kujua kwa nini damu yatoka puani? Yawezekana ni presha, au hali ya hewa kavu (dry).

Mara nyingine sumu inarundikana na dalili ya ugonjwa inakuwa kikohozi, homa, au pneumonia. Mwili unajaribu kutoa sumu (toxemia). Mgonjwa huyu anapotibiwa, awekewe na mipango ya kutoa sumu mwilini, badala tu ya kurundika madawa na kuongeza sumu nyingine mwilini. Mgonjwa aweza kutumia maji mengi, kitunguu saumu, kitunguu maji, juisi za mboga, mchunga, burdock, ili kusaidia mwili kutoa sumu hizi. Ni kama nyumba inayosafishwa. Mtu asiendelee kuweka uchafu ila agonje hii nyumba ifagiliwe na kudekiwa vizuri.

Kunatokea dharura, wakati mwili unatoa hizi sumu kupitia mafigo, ngozi, mdomo au mitoki. Mtu anaweza kujisikia vibaya sana. Mwili usiwe na baridi hasa miguu, mikono na kichwa. Mgonjwa aoge hata mara tatu kwa siku akiweza, maji moto kama dakika tatu na baridi nusu dakika, akichanganya hivi mara tatu. Hii inasaidia kinga ya mwili wake ya chembe nyeupe za damu. Pia mgonjwa apumzike kwenye hewa safi, akiendelea kunywa maji na apate jua la kutosha. Kisha tabibu amwelekeze mgonjwa tabia njema za kusaidia mwili wake ambazo tumezieleza kwenye kitabu hiki.

Utumbo mkubwa, ni muhimu kusafishwa ikiwezekana kwa kutumia kijiko kimoja kidogo cha mafuta ya mbarika kwa kunywa au enema iliyo na matayarisho ya dawa ya asili ambayo yanawekwa kwenye njia ya kupitia choo ili kusafisha utumbo mkubwa. Mgonjwa aweza kufanyiwa hivi kila siku. Mganga aitwaye Kellog kule Battle Creek, Michigan; alitumia njia hii. Mtu akiumwa alisema, “Safisha utumbo mkubwa kwanza-cleanse the colon.’ Utashangaa vyakula vingine vinaganda na kubaki kwenye utumbo mkubwa kwa miezi mitatu hasa kama unakula nyama.

Mtu mmoja ambaye alikula mahindi, aliona magunzi yake yakitoka kwenye choo, baada ya miezi mitatu akashangaa sana. Hali ikiwa mbaya sana, mgonjwa aache kula chakula ila apewe juisi za mboga na matunda tu na maji mengi, kusaidia mwili ujisafishe. Tabibu wa asili (Dr Nature) ameumbwa afanye kazi yake vizuri sana. Magonjwa mengi yaweza kutibiwa hivi na mgonjwa akaondokana na shida kama anatunza kanuni za afya.

Magonjwa yakianza yanaonekana hayana shida, naam, hayana hatia. Magonjwa yote ya muda mrefu yalianza kama mafua, kikohozi, kuumwa tumbo, kiungulia, au kuumwa na kichwa. Jinsi sumu inavyozidi kwenye damu (toxemia), bila

kushughulikiwa ugonjwa unaendelea kukua mpaka unakuwa wa hatari.

Magonjwa mengine kama zebaki kwenye meno, yameletea watu kuumwa, na dalili za ajabu kama vile mtindio wa ubongo, kusumishwa mwili, au kupungukiwa na kinga za mwili. Hii ni kwa vile zebaki inasumisha damu. Wakati mtu alipogundua na kutoa zebaki na kusafisha mwili kama tulivyosema kwenye Paragrafu za juu mwili ulirudia hali yake. Pale tu sumu inavyoondoleewa mwili hurudia hali yake; kama kiungo cha mwili hakikuangamizwa na sumu hiyo.

Kwa vile matabibu wana shughuli nyingi inakuwa vigumu kufuatilia, na utabibu umejikita zaidi kwenye ugonjwa ambao umefika stage mbaya kuliko kukinga.

Mfano mwingine ni baridi yabisi. Kabla ya kutokea kwenye mifupa na misuli (Viunginishwi) ilikuwa kwenye damu na hiyo ikaleta kusumishwa kwa damu (toxemia). Inachukua muda kuonekana kwa sababu mwili umeumbwa uweze ukatoa hizo sumu zake, ila ukilemewa kwa sababu ya tabia zetu mbovu, ndiyo tunapata ugonjwa kama baridi yabisi. Zamani tulifikiri kwamba unakuwa kwenye nchi baridi tu! Siku hizi kwa vile vyakula vyetu vimebadilika na kufanana sana na vya magharibi kwa kukobolewa, baridi yabisi inaanza kupaa.

Siku hizi tunakula mahindi ya kukobolewa, mchele wa kukobolewa, ngano ya kukobolewa, chumvi nyingi na sukari nyeupe pia. Haya yote yanasumisha mwili. Bila toxemia hakuwezi kuwa na magonjwa.

Mganga mmoja wa Chicago mercola.com alisema kwamba hata akila bakteria, kama damu yake haina sumu, anaweza asipate ugonjwa. Hii ni kweli kwa vile damu ina mchango mkubwa wa kupigana na vijidudu vya ugonjwa, na kama iko salama bila sumu, inaweza ikashinda kwenye hilo pambano.

Masomo mengi ya tiba yanasema kwamba magonjwa yanaletwa na mambo yaliyo nje ya mwili na kwamba dawa ndiyo itasaidia kuondoa magonjwa hayo. Neno ‘medical’ linahusiana na dawa! Au kushughurika na dawa(medicine). Mara nyingi tuna fikiria kwamba kuna ugonjwa na hatimaye utaponywa itakapopatikana dawa sahihi.

Kabla Dr Louis Pasteur hajagundua vijidudu vidogo (vimelea vya magonjwa), tiba rasmi au ya hospitali ilikuwa na nadharia za kushangaza zaidi (spontaneous generation). Zingine hazikuleta maana, ila watu walishughulika nazo. Ugonjwa na dalili zake ni kitu chanya. Mfano, kichwa kikiuma sana, ukichunguza utakuta kwamba presha yako imepanda! Na hii itakuwa ukombozi kwako. Je, kuumwa kichwa ni ugonjwa wenyewe, au mshipa wa kichwa ukipasuka (stroke) ndiyo ugonjwa wenyewe? La hasha! Hizo ni dalili za ugonjwa tu, ugonjwa unajionyesha

kwa dalili.

Tumeona dalili za ugonjwa kama vile kichwa kuuma, presha kupanda, na kupooza. Tumesikia vyakula vinavyoponya. Lishe mbalimbali za protini kama nyama, (Atkins diet), lishe za mboga mboga, vyakula vinavyotayarishwa kwa biashara na sayansi. Mamia ya magazeti ya afya yenye mawazo mengi yasiyofikia ukweli kwa kusumishwa kwa mwili.

Mwili uliotiwa sumu unakuwa na tindikali zaidi ya jivu (alkali). Mwili wa binadamu watakiwa usiwe na tindikali ili kupigana na magonjwa. Kwenye mstari wa namba wa tindikali na alkali, namba ndogo zilizo chini ya saba ni acid na zilizo juu ya saba ni alikali. Namba saba ni maji, ambayo ni katikakati (neutral) si tindikali wala si asidi. Angalia chati hapo chini kuhusu vyakula vinavyofanya mwili uwe na tindikali (acid).

Vyakula vyote vya nyama, mayai, samaki, maziwa vyafanya mwil uwe na acid. Matunda hata yale tunayoyajua yana acid kama limao, hufanya mwili uwe alkali! Hakuna mtu ye yote mwenye kansa au infection ambaye mwili wake una alkali, ni acid tu. Jaribu kuangalia utakavyofanya mwili wako usisumishwe kwa kula vyakula vya tindikali. Andika orodha ya vyakula vya tindikali (acid) na vya jivu (alkaline). Vyakula kama nyama, samaki, maziwa, na mayai ni vya tindikali. Matunda mengi, na mboga nyingi ni jivu.

Mara nyingi kufunga na kunywa juice za mboga na matunda kwa wiki au mwezi inasaidia sana kutoa sumu mwilini na si kufanya mwili usiwe na tindikali nyingi, akipimwa na tabibu, aweza kufunga kwa kutumia juisi hizi kwa siku arobaini. Pata maarifa jinsi ya kutengeneza juisi hizi kutibu magonjwa mbali mbali.

Jifunze zaidi kuhusu chanjo na jinsi ya kuzichukua kwa usalama. Maana usipojua waweza kusumisha mwili wako kwa kiasi fulani.

Zebaki (mercury) kwenye meno: Nchi zingine za ulaya zinazidi kutafiti na kuona inaleta sumu kwenye damu, na wameanza kugundua njia nyingine za kuziba bila kutumia zebaki, japo bado hawajagundua kiraka cha jino kinachokaa muda mrefu kama zebaki. Kwa vile huu ni wakati wa habari (information) jaribu kupeleleza mwenyewe kwa kuangalia athari za ‘mercury fillings’, kwenye google. Ukitoa toxemia, sumu za dawa mwilini, hofu na upate chakula bora, utakuwa na nafasi kubwa sana ya kupata afya kwenye mwili wako.

SURA YA 5

JINSI YA KUUA FAMILIA YAKO NA CHAKULA NA USIGUNDULIWE

Mara nyingi tunafikiri tunapenda familia zetu ila tumeziua kwa kutojua, ulafi au kuwa wakaidi kwa kutobadilika. Chakula cha kisasa cha siku hizi kimekuwa na madhara kwa watu wengi. Je, unajua kwamba unaweza kudhuru familia yako na kulaumu watu wa kawaida au wachawi? Angalia website ya Errol Stanford ana ujuzi huu wa kuua familia yako na 'usishikwe na polisi.'

Jinsi ya kudhuru na mwishowe au kuua familia yako: Amka asubuhi na kuwapa kahawa au chai nyeusi ya uchina inayotumiwa na wengi. Wape mayai kwa wingi uliyokaanga na siagi au samli, na nyama kama nguruwe. Weka viungo vingi kama ajino moto. Weka siki ikwangue utumbo na kufanya mwili upungukiwe na damu (anemia). Wape kila siku na usiache kuweka chumvi nyingi. Tumia vyakula vingi vya madukani, yaani mapochopocho ya kwenye makasha kasha. Ingia kwenye migahawa na mahoteli na kula vyakula vya wapishi ambao wamesomea au kubobea mapishi ya kufurahisha wengi. Wapishi hawa huweka mafuta, sukari na chumvi tele kwenye Chakula…..

Tumia mafuta mengi na nyama nyingi ili miili yao iwe na tindikali nyingi. Zikaange-kaange kwa mafuta mengi, kisha wale na mandazi ya unga uliokobolewa na juisi yenye sukari tele au ukiweza Coca cola na soda zenye gesi nyingi na hata kama wewe una energy drinks, wape tu, wafurahishe. Siku zingine usiwape kifungua kinywa kabisa, maana kinasaidia kumbukumbu, furaha, masomo darasani, na kuishi muda mrefu. Ikiwa kuna dawa nambari moja ya muujiza katika kutafuta afya wale matabibu 10, hivyo uhakikishe kwamba hawafuati kanuni za hawa matabibu

kumi. Wajifanyie wanavyopenda tu. Mungu aliahidi zamani kwenye Torati ya Musa “Utaisikiza Sauti ya MUNGU BWANA wako kwa bidii na kuyafanya yaliyoelekea yaliyoelekea mbele Zake, na kutega masikio usikie Maaagizo Yake na kuzishika Amri Zake, Mimi sitatia juu yako maradhi yoyote Niliyowatia Wamisri; kwa kuwa Mimi Ndimi BWANA Nikuponyaye.”

Wakati wa mlo washauri wasiwe na marafiki, wakae tu na ukiwa, na kwamba wamekuja duniani kwa bahati mbaya, na walitokea toka kwa nyani, sokwe na tumbili ambao pia hao walitokea kwa viumbe vingine kama mijusi, chura, na minyoo. Waambie hakuna malengo maalumu ya wao kuishi duniani, na kwamba kwa kweli hamjui, kwamba ninyi ninani, mpo hapa kwa ajili gani, na mnaenda wapi. Kwamba ni bahati nasibu.

Nenda kwa wapishi wale wajanja ambao wamepikia wengi wakawa wanene sana, wapishi kama wa kichina, nchi za magharibi, wao hawali kile wanachopikia wengine; chakula chenye mafuta, saa yao ya mapumziko unawaona wanakula chakula bila mafuta cha mvuke, kilichopikwa chuku chuku. Nimejaribu mara kadhaa kuwauliza ni mboga gani hizo mnakula mbona hamtupikii na sisi hivyo hawajibu, wanakimbiza sungura. Wanaendelea kuwapa watu makuku makubwa-makubwa kama Mbuzi yamefutuka na mafuta. Watu wanakupa na chips zilizonyonya mafuta kuliko zile za maduka ya Mc Donald.

Mwili wapasa kuwa PH 7.35-7.45 upande wa majivu na si tindikali! Mwili unapata athari nyingi na kuwa na kansa endapo unakuwa upande wa tindikali badala ya jivu.

Kwa kuwakomoa familia yako wape fanta na coca cola au mbege hivi yaani matunda yaliyooza. Ukiwapa matunda wape yaliyooza oza yasiyo matamu ili wachukie matunda. Endelea na kuwapa vitu vya sukari kama peremende, maandazi, icecream na vitu vya kukaanga kwenye mafuta mengi. Usiwape maji ya kunywa kwa muda mrefu! Hii itasumisha damu (toxemia). Wadanganye kwamba ni watu wazee ndiyo wanaumwa magonjwa ya moyo, japo hata wa watoto na vijana wamegunduliwa na mishipa ya damu ilinayoanza kuziba kwa mafuta (coronary aretery disease). Wape mapande makubwa makubwa ya nyama, maana ulaji wa mimea kama mboga, matunda, maharage, nafaka na jamii ya karanga huponya magonjwa mengi kama kisukari, presha, na kansa. Ikiwezekana wape lishe ya nyama na makeki na peremende nyingi bila mboga wala matunda.

Wakiomba uwape mboga za majani, zichemshe muda mrefu umwage maji ili zisiwe na ladha au lishe. Wagombeze wakati wa milo ili myeyusho wa chakula uwe na shida kisha wapate viungulila na magonjwa ya tumbo. Wape chakula kila mara tumbo lisipumzike. Wale usiku wa manane na waende kulala wamechelewa.

Waache waangalie runinga. Wakipenda kunywa vileo au kuvuta sigara usiwafundishe yaliyo mema, ili damu ichafuke zaidi.

Waambie wawe wavivu wasifanye kazi au mazoezi yoyote, wakae wale tu, hili litaumiza zaidi maana afya na mbaraka huja kwa kufanya kazi. Watu wengi hufikiria kwamba wakila chakula cha afya na matumbo yameshiba nde, basi inatosha, hawahitaji mazoezi. Basi wape hili wazo ili miili yao iwe shidani.

Wasifanye mazoezi wawe tu kwenye mitandao, na runinga, wakisoma vitabu vya hadithi zisizo na faida (fiction) wakila, maana wakifanya mazoezi watapona magonjwa mengine yaliyoingia na ulaji mbaya.

Nimelipenda shairi la ugo au ambulance ambalo nimeliweka kwa miaka mingi, limeweka kwenye picha ya ugo kwenye korongo na ambulance kwenye shimo chini.

Tuweke ugo au tununue ambulance? (gari la wagonjwa)

Lilikuwa korongo la hatari walikiri watu

Japo kutembea ukingoni mwake watu walifurahia,

Ila kwenye ncha kali ya ukingo, walianguka wengi bondeni

Matajiri na hata wakulima masikini walitumbukia humo

Hivyo watu wakasema zichukuliwe hatua

Wengine walisema waweke ugo, ila wengine walipinga

Wakisema ugo hatusaidia isipokuwa gari la wagonjwa (ambulance)

Walipopiga kura walioshinda ni wale wa gari la wagonjwa

Basi gari la wagonjwa liliwekwa kwenye bonde chini ya korongo

Watu waliendelea kuanguka, na gari likawachukua hospitali

Wengi walikufa, na wengine waliugua wakawa na vilema,

Wakajenga kuta kubwa ili wasiendelee kusikia vilio vya wale walioanguka

Walifikiri jambo hili ndilo lilitatua tatizo

Kwamba kama hawasikii mayowe basi mambo yalikuwa shwari!

Swali limekuja leo kwetu, kuzuia au kuponya, ni kipi muhimu?

SURA YA 6

MATABIBU 10 au SHERIA 10 ZA AFYA

(Yote yahusuyo afya kipaumbele kwa kila binadamu)

Sura hii ndiyo kinara cha kuzuia na kutibu magonjwa. Endapo ningepewa muda mfupi kuangalia kitabu hiki sura hii ndiyo ningeanza. Wengi wameziona sheria nane za afya+ (8 natural remedies), ila hapa tumeongezea mbili-tatu ambazo zahusiana sana na ile ya nane. Ulimwengu wa kisasa umeleta mambo mengi yanayoathiri afya yetu. Utafiti wasema kwamba zamani watu wachache sana, pungufu ya 15% walikufa kwa kisukari, presha, moyo, kansa au yabisi ila leo ni zaidi mambo haya yanapata zaidi ya 45% ya watu. Binadamu aliumbwa ale vyakula vya asili na aishi maisha marefu ila leo amevumbua ulaji tofauti, na maisha ya kukaa bila mwili kujishughulisha (mazoezi).

Chakula kilikuwa cha asili kilichotoka mashambani, ila leo magunduzi mengi yametokea, badala ya kunywa uji, na viazi, mchele wa kahawia au maharage wakifungua kinywa, watu hula nafaka zilizoundwa (cereal) au chai zisizo na afya. Afya ni kitu muhimu sana. Tunajifunza afya ili kuondoa maumivu, kuhudumia wengine, kufanya shughuli zetu na kumletea Mungu wetu utukufu, kwamba alituumba ili tuwe na furaha na kwa makusudi maalumu. Hebu turudie mapito ya zamani. Badala ya kutoka njiani na kuelekea kwenye vyakula vya ‘bandia’ vilivyozuka karibuni, turudi kwenye bustani na mashamba, kwenye matunda ‘fresh’, mboga zenye ladha na nafaka halisi. Kuwa na nia tu hakusaidii bali kubadilisha mitindo yetu ya maisha na kujua sababu gani tunabadilisha, ndipo tutamaliza shida nyingi za afya. Kwamba kula nyama ya kuku kila siku ni ‘status’ ya pesa imepitwa na wakati.

Mungu aliyeumba anajua lishe ilivyo na akaweka rangi mbali mbali kwenye mimea, Ndiye mpishi mkuu (CHEF). Vingine twapasa kutumia kwa uchache na vingine kwa uwingi ila kwa kiasi, katika mashauri ya kula jambo kubwa ni kwamba ule kwa kiasi (temperance). Watu wanaokula kidogo, huishi muda mrefu. Ukikaa mezani kula na wataka kuongeza chakula, na uongeze, sukuma sahani mbali nawe. Asilimia 80 ya vifo vya mapema vyatokana na ulaji au unywaji. Vyakula vya mimea huongeza maisha, na utafiti umeonyesha hii si siri. Watu walipokuwa wanaweza kupata nyama chache wakala mimea, waliishi muda mrefu. Hii tunaona hata kwa Hunza kule kwenye milima ile mikubwa duniani, karibu na taifa la Pakistani na wale watu wanaoishi miaka zaidi ya 100 dunia wanasema kanda za blue au Blue zone-*Okinawa (Japan)*, *Sardinia (Italy)*, *Nicoya (Costa Rica)*, *Icaria (Greece)*, and *Loma Linda, California (USA) na hata*. Zamani watalaamu wa lishe walifikiri kwamba protini ya nyama ilikuwa ni hitaji kubwa na kwamba watu wasingekuwa na afya wasipoitumia.

Siku hizi imegundulika watu hula protini nyingi kuliko inavyotakiwa na hii inaathiri Mifupa na kufanya kolestroli iwe juu. Karanga, jamii za maharage, mbegu kama ufuta na alzeti, na hata mboga za majani zina protini ya kutosha, hakuna mmea au kiumbe chochote kisichokuwa na protini, kwa vile vyote vina DNA, RNA nk! Mabadiliko ni magumu kuyafanya, bali tumwombe Mungu atusaidie tubadilike na kufanya uchaguzi bora, na kuwajibika, bila kutoa visingizio fulani. Mara nyingi tunakula kile kinachoridhisha ladha za ndimi zetu au ambacho ni rahisi kukifanya. Twala na midomo na pia macho yetu, hivyo jitahidi upate rangi mbali mbali za kuvutia zitakusaidia hata nyuzi nyuzi-nyuzi (roughage).

Tubadilishe vyakula mbali mbali kwa kupata lishe zote ambazo mwili wahitaji. Wakina mama wanaopenda mapishi sharti tujikaze na kupata maarifa ya kufanya hivi bila kuweka jamii yetu hatarini. Safari ya maili elfu huanza na maili ya kwanza, maili ya kwanza ni kuchagua (uchaguzi). Tafuta ushauri wa wale ambao wanajua afya ya asili na Rasmi. Anza mabadiliko japo madogo, na songa mbele. Uchaguzi na mtazamo (attitude) mzuri wafanya tuwe na afya pamoja na familia zetu. Ukijiona huna uchaguzi, ni mwathiriwa, hautafanya tofauti.

Uchaguzi tulipewa na Mungu toka Edeni wakati Adam na Hawa walipoambiwa wasile toka kwenye miti miwili, ila yote matrilioni waweza kula! Maamuzi mbaya yaliwadhuru kimwili, kiakili, kijamii na kiroho na kiuchumi. Vivyo hivyo nasi leo maamuzi mabaya yatatudhuru katika nyanja zote. Japo Adam na hawa walifanya uchaguzi mbaya bado Mungu aliwazunguka kwa upendo. Weka malengo na kipaumbele baada ya uchaguzi, na uanze utendaji. Anza kuchagua kupenda vya nyumbani mwako, chagua kufanya mazoezi, chagua kujifunza mapishi bora, chagua……

Wengi hufikiri magonjwa haya ni ya hivi karibuni. La! Hasha wataalamu wa mambo ya zamani wamechunguza miili ya mafarao wa Misri ambao hawakuzikwa au kuoza, ila walikaushwa na kemikali fulani (mummies). Kisha wakahifadhiwa vyema kwenye makaburi ya kushangaza, ambayo mengine yamekuja kwenye nchi za Marekani na Uingereza nk. Mafarao na miili ya zamani iliyo hata na zaidi ya miaka 4000 ilikutwa na magonjwa ya moyo, kisukari, presha, kaswende na kisonono. Ikiwemo wale waliokuwa vijana tu, na Biblia inasema haya.

Tofauti ni kwamba zamani watu walikuwa na vitu vya asili, na Mashine za kukoboa na kusindika hazikuwepo hivyo ni watu matajiri tu ndiyo walikula vitu hivi na walikuwa wavivu wa mazoezi, maana walitumikiwa. Waligundua kwamba mazoezi yanasaidia afya katika umri wowote, iwe ni miaka mitatu au mia. Mafarao hawa wengine walikufa wakiwa vijana kwa magonjwa haya watu husema “you are as good as your arteries” afya yako ni nzuri endapo tu mishipa yako ya damu ni misafi, yaani haijaziba. Yaani mishipa ya damu ina sehemu kubwa katika kutunza afya zetu. Hebu tufanye yale rahisi, na ya usalama, na ambayo hayagharimu pesa kama vile kutembea. Jipime moyo wako baada ya mazoezi na kabla ili kuona mapigo ya moyo na afya ikoje.

Watu wamechukua muda mwingi kutafuta mali, na baada na kupoteza afya, wamechukua mali nyingi kurudisha afya. Bila afya huwezi kufanya lolote. Watu wengine wanasema kwamba niache tu nile na kufanya nachotaka, afya yangu yakuhusu nini? Haya si kweli. Kuishi kwa afya kunasaidia kupunguza maumivu na pesa nyingi kupotea, pia utasaidia wengine utakapogundua mambo haya. Utakuwa mtu mwenye nguvu zako za kufanya shughuli zako. Ni miaka michache tu ambayo wamegunduliwa vimelea au viumbe wanaoleta maambukizo (germs-bakteria, virusi, Fangasi na Protozoa).

Louis Pasteur alifungua macho ya watu kwa kuzungumzia mambo ya usafi wakati wa upasuaji, usafi wa maji, chakula, na chanjo. Ila siku hizi magonjwa yasiyokuwa na maambukizo yamezuka. Magonjwa ya mitindo ya maisha. Watu husema ni “magonjwa ya watu wa magharibi.” ila watu wa Afrika wengi wameanza kuwa nayo! Hata magonjwa ya moyo yanaongoza katika orodha sasa. Japo kumekuwa na maendeleo makubwa ya vifaa vya kisasa vya kuchunguza magonjwa, na vipimo vya aina mbali mbali vya mwili, hisia na vijidudu (diagnostic technology). Maarifa ya chembe hai (seli) imefungua milango ya magonjwa ya kurithi, na mengine huweza kusahihishwa mtoto awapo tumboni.

Wanasayansi wamekuja na mambo ambayo yanaacha watu midomo wazi. Na wengi tumefikiri kwamba sasa watu wanaishi muda mrefu, ila kwanini watu

wanapata magonjwa ya mitindo ya maisha kirahisi (degenerative diseases-Kansa, Presha, Moyo, baridi yabisi). Magonjwa haya hayatokani na kuzeeka sana kama vile mitindo ya maisha. Magonjwa mengine tumejitakia kutokana na jinsi tunavyoishi siku hizi. Mfano watu huzaliwa na mishipa ya damu ambayo ni misafi, na inanyumbulika kirahisi, ila mafuta, kolestroli na Kalisiam inafanya iwe migumu na mwishowe inafanya hewa ya oksijeni isipite inavyotakiwa. Wakati wa vita Ulaya, watu walilazimishwa kubadilisha mitindo yao ya maisha. Ikabidi wale viazi, nafaka zisizokobolewa, maharage, mboga, na mizizi. Magonjwa kama moyo, kisukari, mawe katika nyongo, Presha, moyo, kansa na baridi yabisi (athritis) yakapotea.

Mtu mmoja alisema kwamba niache nife na raha kama ni kula au kunywa vitu vibaya, si mwili ni wangu? Miili yetu ina thamani kubwa, nasi tu mawakili na si wamiliki. Mungu alituumba ili tumtukuze. Tukiumwa Muumbaji wetu anasikitika, na hivyo kama tunaumwa kwa sababu ya mitindo yetu ya maisha ni lazima tutathmini na kufanya mapinduzi. Mara nyingi mtu anapata ugonjwa wa moyo (heart attack) kama dalili ya kwanza, na ghafla hufa. Anakuwa ameishi maisha bila shida ya kuonekana mpaka siku hiyo. Magonjwa ya moyo yanayongezeka kwa watu ambao wana presha, wanene, wanaovuta sigara/pombe, wavivu, wenye kisukari, misongo. Urithi umri, na jinsia vinaweza kuchangia kidogo sana ila mtu hana uwezo na hayo matatu. Matabibu nane au kumi na mbili tukianza na chakula na mazoezi, ni muhimu sana.

Mtu anayeumwa kisukari na baadaye akakatwa miguu kwa ajili ya athari za kisukari, jamii yake itabidi imwuuguze, imtafutie chakula, imsukume kwenye toroli au kumsafirisha sehemu mbali mbali. Binadamu sio kisiwa, sasa tumekuwa kama kijiji cha dunia (global village). Uzalishaji wa mgonjwa unakuwa mdogo. La! Sio kweli kwamba afya, ni yako binafsi, na haimhusu mwingine.

Kwa upande mwingine serikali inatumia mabilioni kushughulikia afya za watu katika nchi mbali mbali duniani. Wanasema tabibu wa kwanza ni wewe. Tabibu hana muda zaidi na wewe! Ana watu wengi wamesimama kwa mstari kumngoja, anachukua dakika mbili au tatu ameshakuandikia dawa, jirani yangu alisema tabibu wetu anatumia kalamu mno (free with the pen); Hakujui, hajui unavyojisikia wala hana uchungu, kama wewe ulivyo na uchungu juu yako mwenyewe, unaona mara ameshakuandikia dawa hata kabla ya kumaliza kumweleza. Wewe unajua unasikia nini mwilini na mambo yamekuwa yakiendaje mwilini mwako ila yeye anajiandikia anachofikiria ndicho ufumbuzi ili kuharakisha kuhudumia wengine.

Uende hospital au zahanati kwa kupimwa, na kwa kinga, kila mwaka, kulingana na umri wako. Magonjwa ambayo ni ya ghafla au dharura (acute); kama ni kuvunjika

mguu, umepooza, au jambo la ghafla limetokea kwenye mwili wako nenda hospital mara moja. Vinginevyo palilia afya yako kwa kufanya mambo rahisi kila siku. Punguza majaribu ya uvivu, au acha kabisa kuleta nyumbani vitu ambayo vitakutia shidani au ulevi wa aina yoyote. Ulevi unaharibu ubongo, moyo, mdomo, koo, mapafu, viungo vya uzazi, mfumo wa kinga, ini, kibofu na sehemu zingine za mwili.

Pombe inahusika na tabia ya mauaji au kujiua, na ajali zote za barabarani mji ninaoishi. Wazazi wanapaswa kuwa mfano kwa watoto, maana wengi hufuata wazazi wao hata kama hawakuipenda tabia ya mzazi huyo ya vileo, wanajikuta tu wameingia. Ni kweli kwamba tabia nyingi tu zinarithiwa, na hili limefanyiwa utafiti kwa kutumia mapacha waliotenganishwa wakiwa wadogo na kulelewa na watu tofauti, kwenye miji tofauti.

Kahawa na Sigara ndiyo ulevi wa kwanza kwenye nchi nyingi, ikifuatiwa na pombe na madawa ya kulevya. Watu wamepoteza masaa ya kazi na kupata magonjwa mengi. Shairi moja lilisema katika mji fulani kulikuwa na bonde kubwa ambalo watu matajiri na masikini waliangukia humo. Watu walikusanyika kutafuta ufumbuzi wa hili shimo kubwa. Mmoja alisema waweke ugo ili watu wasiangukie shimoni tena. Ila wengine walisema kwamba kwamba watafute gari la wagonjwa (ambulance) na waliweke chini ya bonde ili mtu akianguka apelekwe hospitali mara moja. Je, wewe unaonaje kuhusu mashauri haya mawili?

Katika nchi za magharibi watu wanaishi kwa muda mrefu, ila wanaishi wakiwa na magonjwa mengi ya muda mrefu (chronic) na maumivu mengi. Maisha yanashikiliwa kwa “nyuzi ya buibui” kwa mashine, dawa, hewa au tiba. Changamoto kubwa zikiwemo na zile saba za chakula: sukari nyingi, kukobolewa nafaka na mbegu, chumvi nyingi, mafuta mengi, protini nyingi, vinywaji visivyoisha –vyenye sukari au vileo, na vitafunio vinavyochukua nafasi ya chakula halisi kila kukicha. Haya yanaongeza ‘calories’ za chakula au lishe iwe na nishati ambayo mtu haihitaji. ‘Calorie’ moja ni nishati inayopatikana kutoka gram moja ya chakula ikiunguzwa ili kutoa nishati.

Mwanamume anayefanya kazi ngumu ahitaji takribani kalori 2300 za lishe, na mwanamke ahitaji 1800, mengi yanatofautiana kutokana na kazi, jinsia, mwili wa mtu nk. Vyakula vya mimea ni maelfu au mamilioni! Na ukila kwa kubadilisha rangi itakusaidia upate yote yanayohitajika kwa mwili wako: Wanga, Protini, nyuzi nyuzi (roughage/fibre), mafuta, maji, madini na vitamini. Magonjwa ya moyo yanaanzia utotoni siku hizi, miaka 7-12, leo watoto wanaanza kuwa na mafuta kwenye mishipa yao ya damu (atherescloris) na kolestroli kubwa. Watoto wanapunguza kucheza na wenzao, wanakaa kama watu wazima kwa ajili ya kukaa mijini,

mazingira ambayo si ya asili, hawa hula vyakula tofauti pia.

Matangazo ya biashara ya jumapili mengi yawalenga kwa vitu ambavyo si msaada kwao. Watoto wengi pia wamejiingiza kwenye ulevi wa sigara au pombe kabla ya kufika miaka 15. Kolestroli ya juu, uvutaji wa sigara, presha ya mwili, umri, uvivu, unene, kisukari, na misongo ni sababishi za magonjwa ya moyo hata kwa watoto. Ila kuna habari Njema kwamba yote haya yanaweza kuwa bora na kurudi kuwa na hali bora (reversed). Kwanza waweza kutumia dawa na kisha kutumia tiba rahisi 8 au 12.

Lazima tuelewe kwamba elimu ya sayansi ya binadamu ya utabibu au tiba (medicine history) imetoka mbali! Nayo bado ipo misituni (still in the Woods) haijatoboa bado, ni Mungu tu Ndiye mponyaji mkuu na mwanzilishi wa sayansi, Yeye ni Tabibu Mkuu.

Baada ya kufanya kazi katika vituo vya afya kama mahospitali kwa muda wa miaka 22 katika nchi za magharibi, nimegundua kwamba ni miaka kama 70 tu, ambapo tiba imeweza kuwa na vipimo na mashauri mengi ya kufaa. Kumbuka hii dunia ina miaka 6000. Hata kule kunawa mikono tu, wakati wa kushughulikia mgonjwa, au baada ya mabingwa wapasuaji, kufanya upasuaji kumekuja karibuni sana; japo sasa wameona kunawa mikono au usafi ni muhimu, pamoja na kuvua viatu ukiingia nyumbani ni kinga zinazoongoza duniani. Basi tulavyo, tufanyavyo, tufikirivyo, na tunavyoifanyia miili yetu au kufanya nayo ni mambo ya kutafakari na kufanya. Haya yote yaliandikwa wakati wana wa Israeli wakiwa jangwani!

Wanasema 80% ya magonjwa yote hujiponya yenyewe bila ya kushughulikiwa! Hivyo ndivyo Mungu alivyotuumba. Jukumu letu ni kuweka mazingira bora, ili miili yetu itumie hii asili kujiponya yenyewe kwa mafanikio. Mambo ya kuangalia kama vyakula vibovu (junkfood), uvivu, ulaji wa nyama kwa wingi, ulafi, pombe, sigara, au kahawa. Waeskimo wenye nyama tele tungefikiria watakuwa na kalsiam nyingi, ila wanaongoza kwa Mifupa miyepesi na teketeke au yenye mashimo (osteoporosis). Wakati huo huo wanawake wa kibantu wa Áfrika wanaokula protini kidogo au nyama kidogo sana, bali hula mboga nyingi, na kuzaa watoto wengi ambao wanahitaji kalsiam nyingi, hawana shida hiyo ya Mifupa.

Migongo kuuma pia uhusiana na kazi za kupita mpaka, ajali au magonjwa ya mifupa ya uti wa mgongo (vetebra) au kutokuwa na mazoezi. Magonjwa kama gout mara nyingi huletwa na vyakula vyenye lishe nyingi (Rich foods), huu ulisemekana kama ni ugonjwa wa wafalme. Maziwa ni kitu kingine ambacho kinaleta mizio mingi na magonjwa ya mfumo wa kupumua, tumia kwa uangalifu.

Kuna kitu cha ajabu kwenye nchi nyingi kama Israel na hata Marekani kilichochunguzwa: Wakati wa mgomo wa madaktari vifo vinapungua! Je, ni kwa sababu kunakuwa hakuna madaktari wa kuandika vyeti vya kifo? Au kuna sababu nyingine, kama kuambukizwa magonjwa mengine ambayo haukuwa nayo ukienda kulazwa, na huduma hafifu (nasocomial infection) n.k. Mercola.com tabibu wa utafiti, anasema kwamba mara zingine kwenda kumwona tabibu ni hatari, kwani unakwenda na gonjwa moja dogo, anakwambia upasuliwe au ufanye hivi na vile, kisha ugonjwa mwingine unazaliwa, hili nililiona kwangu mwenyewe, na kisha unaandikiwa dawa nyingi ambazo huzihitaji. Nilipasuliwa bila sababu Daktari alisema nina fundo fulani. Nikiamka kwenye dawa ya usingizi (anesthesia) niliuliza fundo liko wapi, maana anapaswa kuliweka kwenye chombo ili akuonyeshe. Alisema samahani, kila kitu kilikuwa sawa hakukuwa na shida au fundo. Nilishukuru kwamba alikuwa mkweli. Daktari huyu amekuwa rafiki yetu kwa muda mrefu toka wakati huo. Hata napoandika nakumbuka nipite siku moja kumtembelea japo tumehamia jimbo jingine.

Kama mtu unayemwamini Mungu na mtu mzima, basi endelea kumwomba Mungu Akupe hekima, kama tulivyosema awali utafiti wa Marekani ulisema, watu, hadi laki nne, hufa kila mwaka kwa sababu ya madawa ya hospitali. Matabibu wengi wangepaswa kukita kwenye kinga zaidi ya uponyaji. Wengine wana tamaa ya pesa mpaka kufanya upasuaji usihohitajika. Nilipasuliwa, wakaniambia kujifungua kawaida ukikaa hospitali siku tatu ni dola 30,000 ila ukipasuliwa ni dola 72,000 na nikapata bill kama kithibitisho! Wakasema theluthi 2/3 ya wanawake hupasuliwa, ambayo ni asilimia ya juu kulinganisha na nchi nyingi duniani. Twajua wana mengi mazuri ya teknolojia ila upasuaji wakati mwingine ni tamaa ya pesa.

Hivi kweli Mungu alipanga tuzae ghali hivi? Je, wote wangezaa hivi, dunia ingejaa watu bilioni nae kweli? Yapasa uwe mteja unayejielimisha na mambo haya, maana yatuhusu sote. Tuombeane.

Nchi ya Marekani ikigombea uhuru miaka ya 1700 ilikuwa ina watu 4500 wanaofanya kazi ya udaktari ila ni 300 tu ndio waliokuwa na shahada za kazi hii. Nchi ya Uholanzi ilichukua miaka mitatu kumpa Daktari shahada ya tiba (medicine) ila miaka mine kumpa mtu shahada ya kutengeneza kofia ya kuvaa!Siku hizi wameona ni vyema watu r wanaotibu wawe wa tiba rasmi, au tiba mbadala, wajifunze, na kupata leseni kama madaktari kwenye jumuiya.

Ikiwa unatibu watu kwenye nyumba yako na kuwaona tu kama msamaria mwema anayewasaidia, basi nafikiri serikali haitakuambia uwe na cheti na leseni. Ila hata wewe unayetibu nyumbani ujue mipaka yako pale mgonjwa wako anapohitaji rufaa.

Ni vizuri ujifunze vizuri mwili wa binadamu, na ufanyaji wake kazi, ili uwe na ufanisi mkubwa wa kusaidia watu. Usidiriki kusema kwamba unatibu magonjwa yote, nawe ni bingwa sana mwenye siri nyingi watu wasizozijua.

Tunasisitiza, Mungu Ndiye mponyaji mkubwa aliumba mwili wa binadamu, wengi tunajaribu, mengine tunaweza, ila mengi tunashindwa. Hii ni vizuri kwa upande mwingine maana inashusha kiburi chetu kama binadamu na kutufanya tuwe wanyenyekevu. Je, tungeweza kutibu kila kitu ingekuwaje, Je, tusingeota pembe na kutoza watu bei kali kali? Wamarekani wana msemo kwamba wapasuaji ndiyo matabibu wenye kiburi kuliko wote, kwani wanajisikia ni makamu wa Mungu (next to God). Wale matabibu waumini wasiache adui shetani ainue pembe yake.

Nimezungumza na madaktari wengi wa Afrika mashariki na kugundua kwa vile wengi wameenda vyuo vya serikali na sio vya Kikristo hawakutayarishwa kujua mpango wa Mungu katika huduma ya uponyaji kwa kusoma vitabu muhimu kwa taaluma hii, ili kuwashauri wagonjwa kikamilifu.

Udaktari ni wito, kama vile uchungaji au ualimu ulivyo, pengine hata ukamfikia mtu kirahisi kuliko mwingine na kumleta kwa Mungu. Kama wewe ni Tabibu au mhudumu wa afya Mkristo (practitioner), nashauri usifanye kazi hiyo kabla hujasoma vitabu hivi vinne: Ministry of healing, Medical missionary, Counsels on Diet and Foods na Counsels on Health.

Magonjwa mengi yanakuja kwenye akili, hisia na misongo ya mwili ambayo inaletwa na kuinyanyasa miili yetu kwa maisha tunayoishi. Kula vyakula ovyo, au kula vilivyokobolewa, kushiba tumbo ndii, kutofanya mazoezi, uchafuzi wa mazingira, kutokuwa na kiasi kwenye anasa, au burudani, kazi na maisha machafu ya ngono ni sababu mojawapo. Si kila ugonjwa unaletwa na virusi au bakteria. Mara nyingine tuna vitabia au mitindo ya maisha inayoharibu miilli yetu. Kuna bakteria wazuri kwenye matumbo yetu na tukila visivyofaa, wanakufa na tunapata shida nyingi.

Je, unajua kile ambacho tunaita ugonjwa mara nyingi ni rafiki na si adui (adufiki)? Ugonjwa ni dalili au ishara ya kukwambia kwamba kuna kitu fulani kimeharibika, jaribu kusahihisha! Joto linapoongezeka mwilini, askari wa damu yaani chembe hai nyeupe zinaongeza kasi kwenda kushambulia vijidudu, kisha mishipa ya damu wanayopitia inapanuka ili wapite kwa urahisi na kwa wingi. Sisi tukiona tunaumwa tunaharakisha kumeza panadol wakati ambapo tungeachia mwili nafasi, ungerekebisha au kuratibu mambo fulani. Unywe panadol kama homa ni kali ila kama si kali ngoja mwili ufanye mchakato wa kuondoa shida na tumia tiba ya maji kuileta chini-hydrotherapia.

Mara nyingine tukiumwa kichwa kidogo tunameza dawa haraka bila kujiuliza sababu. Je, unalala mapema kabla ya saa tatu na nusu usiku? Je, umekunywa kinywaji cha kusababisha kichwa kiume, kama kahawa au chai ya china? Masikini binadamu hatujui kwamba ugonjwa ni njia ya mwili kutuweka kwenye hali ya kutoa sumu au kurekebisha mambo. Mara nyingine tunatumia antibiotic kwa virusi wakati ambapo hazifanyi kazi kwa virusi.

Twarudia, je wajua? maelfu wanakufa hospitalini kwa madawa na madaktari (iatrogenic causes). Hata dawa za kawaida kama asprin ina madhara mengi tu! Jaribu kuangalia hili zaidi, aspirini yaweza kuleta moyo kudhoofika, kuvuja kwa damu, kuharibu vitamin C mwilini. Usitumie dawa bila kufikiria. Mwulize pia tabibu wako je, nachukua hii dawa kwa ajili gani, na athari zake ni nini?

Nilifanya kazi na Daktari aitwaye Michael Wagner New Jersey. Yeye alikuwa bingwa wa moyo, na alifanya kazi na jeshi la Marekani Japan, wakati Marekani ikipeleka jeshi lake kule miaka ya zamani. Alisema wale wote aliosoma nao walifariki kabla hawajafikisha miaka 50! Nilimwuliza sababu, alisema ni kwa ajili ya mitindo ya maisha yao. Alisema walikula vyakula vibaya vilivyokobolewa na kusindikwa na kukaangwa- (junk food), kutofanya mazoezi, pombe, sigara, kutopata jua kwa vile wanafanya wastani wa masaa 18 kwenye mahospitali. Hata kwenye utafiti walisema kwamba katika taaluma zote madaktari wanaongoza kwa ajali za barabarani kwa vile huchoka mno, na wengi kutumia madawa ya kulevya 400% kuliko raia wa kawaida. Kuna madaktari wengi tu wenye tabia njema za afya wanaofanya vitu rahisi tunavyovizungumzia, vinavyoendana na asili ya miili yetu.

Jaribu kuangalia madhara ya dawa yoyote. Kutapika na kichefuchefu itakuwa kwenye zote. Hatusemi usitumie dawa, la hasha! Ila usiwe na uzoefu wa kuimeza bila kujua unaumwa nini au kupimwa vyema. Wenye viwanda vya madawa wanataka uzitumie wakati wote, Je, wewe unashangaa kwa hili! Basi wewe kama binadamu wapaswa kutumia jukumu lako la haki la kufikiri na kuchagua kile kitachokusaidia kwa wakati huo. Dawa yaweza kuwa sawa leo, ila kwa siku nyingine pengine tiba nyingine ndiyo bora. Uwe mteja anayejielimisha, (educated consumer). Mtu mwingine jimbo naloishi amesema kwamba Madaktari wananunuliwa na wafamasia kwa kupelekwa mgahawani kula chakula cha mchana (Luncheon) ili waagize dawa mpya iliyokuja.

Asilimia 50-70 ya chakula chako iwe vitu visivyopikwa yaani mboga na matunda. Na kama una ugonjwa mkubwa, ule asilimia 90-100%. Acha sukari kabisa ni mojawapo ya sumu za mwili. Kufunga choo ni kitu kibaya kwa mwili kwa vile sumu haziondolewi, na damu inazidi kuchafuka na kusumisha mwili na sukari au vya

kukobolewa.

Hatuna budi kusema kwamba usafi ni kitu muhimu sana. Usafi wa mwili, mavazi, mawazo, nia, matendo, maneno na mazingira yetu. Kila aina ya uchafu una mwelekeo wa kuleta magonjwa. Vijidudu vinavyoleta mauti vimejaa katika pembe za nyumba zenye giza na uchafu. Kitu chochote kichafu na kilichooza kisipate nafasi ndani ya nyumba yako. Miji mingi inayodhaniwa safi imeonekana na magonjwa mengi ya homa na kuambukiza watu wengi, hii imegundulika kutokana na takataka zinazooza. Kuna siku mvua ilinyesha na magazeti yakaandika kwamba New York ina panya milioni 12!

Tafadhali Usiache uchafu, kuizunguka nyumba kwa ajili ya uzembe. Oga vizuri na watoto wako uwafundishe kuoga na kufua nguo vizuri kila siku. Safisha mikono, na usiingie na viatu vyako nyumbani mwako baada ya kutembea mji mzima! Utaleta ugonjwa nyumbani. Nyumba isafishwe vizuri. Usafi wa moyo ni muhimu sana. Unaboresha afya yako. Vinyesi nje na wanyama wanaopita-pita wakati watoto wanaotambaa wanashika vitu au visima visivyolindwa vizuri ni tishio. Tuepuke kwenda choo na kuchafua mito au mazingira yetu, maana shida yake inaturudia.

Chuki, masengenyo, wivu, tamaa, manunguniko, kiburi, malumbano, malalamiko, kukosoa-kosoa, kujivuna, dharau, jeuri, ukorofi, ubinafsi, uchawi, ulevi, kutosamehe, ukatili, magomvi, ulafi, lawama, uasherati na mengineyo yanaleta uchafu wa moyo, na yanabomoa afya.

MWANZO MPYA AU NEWSTART

Mambo yafuatayo ni muhimu kwa afya au tiba rahisi. Tutayaita matabibu nane ila kuna mengine tunayaona ni muhimu baada ya hayo nane ya kwanza, nayo ni Lishe, mazoezi, maji, jua, kiasi, hewa ya nje, mapumziko, kumtumaini Mungu, roho ya shukrani, kuwahudumia watu, mtazamo usafi, ujasiliamali, kilimo na ukarimu.

LISHE

Baada ya uumbaji, afya ya mtu, afya ya kimwili, kiroho, kihisia, kiakili ilikuwa kamilifu. Sisi ni wasafiri, baada ya kuanguka kwa mwanadamu katika bustani ya Eden, ukarabati ulitakiwa. Kabla, binadamu alikula na kufanya kile Mungu alitaka tu, ila baada ya kuanguka akawa na uasi na hiyo ni kutaka kupinga yale mazuri ambayo Mungu ametuambia tufanye.

Hata hapa kwetu Afrika tumeigiza maisha ya magharibi ambayo si ya asili. Watu wa magharibi nao wamegundua kwamba yale waliyofanya miaka 100-200 iliyopita si sawa. Wameanza kurudi kwenye vyakula na dawa za asili, maji, mazoezi na

vinginevyo ambavyo Mungu Alituumba tufanye, ila sisi bado hatujastuka sana, tumefikiri kwamba ni kuwa watu wa kisasa kutumia sukari na mafuta tele au nafaka za kukobolewa.

Wataalamu wa afya watakwambia kwamba mojawapo ya sababu za uongezekaji duniani wa magonjwa ya kisukari, shinikizo la damu, kansa, na baridi yabisi ni vyakula vilivyokobolewa, mchele mweupe, sukari nyeupe, unga mweupe (white rice, white sugar, white wheat flour).

Mabingwa wa afya duniani wanafundisha kula mboga-mboga mbichi kama saladi kwa kutibia magonjwa-Karoti, korabi, matango, mihogo, viazi vitamu nk. Mboga na mazao ya mimea inapendezesha macho hata kupamba kwenye magazeti kwa sababu ya uzuri wa rangi zake! Muumba aliweka rangi hizo nzuri ili tupende kuvitumia. Piga picha ya aina mbali mbali ya matunda au mboga-mboga kwenye bakuli. Rangi zake zinavutia. Vituo vingi vimeanzishwa vya kutibu watu kwa kutumia juice za matunda na mboga na kula vyakula vibichi. Angalia hallelujacres.org kwenye mtandao au rawfood (vyakula vibichi na tiba); utaona jinsi ambayo watu wamepona magonjwa mengi kwa kula asilimia hamsini mpaka themanini na tano vyakula visivyopikwa.

Mwanafalsafa Socrates wa ugiriki alisema fanya chakula chako kiwe dawa na dawa yako iwe chakula. Wamisri wanasema katika chakula unachokula robo ni kwa ajili yako na robo tatu ni kwa ajili ya kumpa daktari mshahara wake! Hebu tuchague vyakula vyetu vizuri ili tupunguze magonjwa kwa neema ya Bwana.

Kabla ya dhambi, Mungu alimpa mwanadamu vitu vitatu kwenye bustani ya Eden navyo ni utawala, kazi, ndoa, na mapumziko siku ya saba ya juma ili aabudu. Bustani ni muhimu sana, wanasema kwamba tabia njema ya watu wazima na watoto ni mara kumi bora vijijini kwenye mashamba na misitu kuliko mijini.

Niliomba miaka tisa Mola anitoe mjini na niwe na bustani kwa vile ni mojawapo ya vitu vinavyonipa furaha. Na kweli Mungu Alinijibu, nikahamia mashambani, mahali ambapo hata kanisa langu lina shamba na wakiwa na kilichobaki tunaenda kuchukua masazo kama Ruth Mmoabi. Omba Mungu akuwezeshe uwe na bustani yako mwenyewe, tumeona kwenye runinga kwamba hata watu wa nchi zinazoendelea kama wana bustani zao wenyewe wakijua wanachokula.

Hata kama una pesa ya kununua chakula, unajua wanaweka nini kwenye chakula chako? Je unajua mazao yako yanawekewa dawa ngapi. Matunda mengine kama strawberry au matofaa apples yanapuliziwa dawa za wadudu mara 19 kabla ya kuchumwa! Dawa hii ni ya kuua viumbe; ni vile tu mwanadamu ni mkubwa ndiyo

maana hafi, ila anadhurika na baadaye hupata magonjwa mengineyo ambayo tunashangaa.

Epuka viungo visivyofaa kama vile MSG au ajino moto, rangi za vyakula, na nitrites. Vitu kama mayonesse, pilipili manga, nutmeg, si vizuri kwa mwili. Kula vyakula vilivyo vya asili jinsi unavyoweza, vile vilivyoumbwa. Ule vyakula vya aina tofauti. Ule milo mikubwa miwili, na kama unafanya kazi za nguvu, milo mitatu.

Tunasisitiza kwamba afya ya muhimu isiyoisha ni uzima wa milele. Lazima tuwe upande wa Mungu ndipo afya yetu itakuwa ya kudumu na kamili. Duniani hata tukifanya vitu vya afya kama juice za mboga na matunda, na vyote vinavyotakiwa tutaishi labda miaka 70 au zaidi kidogo tu ya hapo. Ila uzima wa milele ni muda mrefu sana. Mungu hajatoa uzima wa milele kwa watu wenye afya ya hapa duniani, kwamba unakula vyakula vy afya!

Maisha yetu ya afya yanaanzia duniani. Tukifanya vitu ambavyo ni vya afya na kuwa na kiasi, inasaidia mawazo yetu kuwa shwari, na hivyo kuelewa mpango wa Mungu katika maisha yetu. Soma na uelewe tiba rahisi na uzifuate na jamaa yako. Watu wengi wameua familia zao kwa chakula kibaya, hasa wakina mama. Soma kitabu cha ‘Jinsi ya Kuua Familia Yako na Chakula, na Bila Kwenda Jela.’ (How to Kill Your Loved ones With Food, and You Get Away with It).

Kama makaburi yangeandika: “Amekufa kwa sababu ya chakula alichokula.” Wazungu wanasema tunachimba makaburi yetu na kijiko, uma na kisu, kwetu waafrika tunaokula na mikono tungesema tunachimba makaburi yetu na mikono yetu na vijiko.

Uwe tabibu wako mwenyewe kwa kufuata kanuni za afya. Zamani tulifikiri unene ni afya na utajiri, hata tukaona watu wengine wanajisifia kuwa na vitambi! Siku hizi tumeona watu wa magharibi wanakimbia unene baada ya kuumwa miaka ya 1800 –1900. Zamani ilikuwa vigumu kuona mwanamke anayevaa size ya nguo 20; ila siku hizi ni jambo la kawaida. Kiuno cha mwanamke kisizidi 35 na cha mwanamume kisizidi 40 kwa kulinda afya yako. Mara nyingi watu wengi pia wakimwona mtu mnene wanaanza kumjaji, na kumchukia bila sababu, wakifikiri mengi ambayo si ya kweli. Epuka hili, na itakusaidia kuwa mtu wa kuvutia zaidi, uwe mwanamume au mwanamke.

Kuna kisa cha kweli, kutoka nchi ya Uingereza kwamba Mfalme alipata kusikia kwamba kuna mzee mwenye miaka 120 na ana afya nzuri sana, naye akapenda sana amwone. Alituma ujumbe wa kumkaribisha ikulu. Alipoenda kwa mfalme, mfalme alizungumza naye, na kumwambia jinsi alivyoishi maisha yake. Mfalme

kwa kutaka kumkarimu na kumpendeza mgeni huyu, alimwandalia vyakula vingi. Alikula milo mitatu siku hiyo, vyakula vya kifalme, vyenye nyama nyingi, mafuta mengi, sukari nyingi na chumvi nyingi. Kesho yake yule mzee wa miaka 120 hakuamka, Alifariki! Kile chakula kilikuwa sumu kwake na kikamzidia mwilini mwake.

Tukumbukeni kwamba bustani ya Edeni ilitoweka kwa ajili ya chakula na itarudishwa kwa kutawala tamaa ya chakula. Chakula ndio kilikuwa dhambi yetu ya kwanza wanadamu hata leo wana msemo; “Mungu wao ni tumbo.”

Nilipokuwa mdogo nilishangaa binamu yangu CheEliza kwani alituambia kwamba alikuwa akifikiri usiku kwa muda mrefu kwamba ‘Sijui kesho nitapika nini? Kifungua kinywa, chakula cha mchana na usiku.’ Nilijichekea moyoni nikipuuzia kwamba ni jambo dogo! Mbona yamenipata nami nafikiri hivyo hivyo siku hizi! Nasema moyoni, sijui nikipika kabeji mume wangu atakula, na maboga pale ninapolala, au sijui watoto watakuwa ugali nk, Ingekuwa vizuri mtu ale mara moja kwa mwezi. Wala tusingesumbuka sana kufanya kazi usiku na mchana!

Wanasema wale wenye uwezo mdogo, wanatembea mwendo mrefu kutafuta chakula, ila wale wenye uwezo mkubwa wanatembea mwendo mrefu kuyeyusha chakula! Niligundua watu wa Magharibi hawapiki! Wengi waenda hotelini au katika kantini ili kula! Eti mpaka wakati wa sherehe ya Krismasi au Thanksgiving ndiyo watu wanapika magunia, na magunia ya chakula mpaka kinakaa kwa wiki hakijaisha. Wengi wanaponea junk food (takataka za vyakula vilivyokobolewa au kusindikwa!) kila siku. Wanasema wenyewe; “junk food, no good!” Tafsiri yake, vyakula vya taka taka siyo vizuri. Junk food ni vyakula vyenye vitu vitatu: mafuta mengi, sukari au chumvi nyingi na vimekobolewa.

Mlo wa muhimu ni kifungua kinywa, kula ushibe vizuri, na usile tu ukaenda kulala, kula kabla ya masaa 3 kabla ya kulala. Kula kifungua kinywa kama mfalme, chakula cha mchana kama malkia, na usiku usile au kula kama kidogo tu kama masikini. Hata kula mara mbili kwa siku ni vyema, na chakula cha mwisho ule mapema, jioni siyo usiku.

Kama chakula chako hakimei bacteria au fungus kwa siku nyingi, Basi kuna walakini! Yaani, hakina lishe. Bacteria wana maarifa sana wanakula vile visivyokobolewa na kuzaana kwa haraka. Kukoboa kunaleta sumu kuliko kitu kingine chochote kwenye chakula, zamani watu walikula wali mweupe kwa nadra hivi hatukuona madhara yake, siku hizi upo wali, kila mara tunakula na ni shida. Vyakula vya kukobolewa Watu wanapenda rangi yake nyeupe na vinakaa muda mrefu bila kuoza maana bakteria hawapendi lishe mbovu, hivi vinakaa muda mrefu

kwenye kabati (long shelf life). Hata bakteria na wadudu wanajua lishe bora.

Fanya jaribio: Pika wali mweupe na wa kahawia, ambao haujakobolewa. Wali mweupe unaweza kukaa hata siku mbili kama haujaharibika, unaweza hata ukaumba bonge la mpira na ukakauka bila ya kuoza, lakini wali wa brown utaharibika keshoye, au kama ni mahali penye joto, kama Mombasa na Dar, ukiupika asubuhi, utaharibika siku hiyo hiyo jioni.

Napenda kusema “afya” siyo mungu wetu ila inasaidia tuelewe maisha yetu kwamba sisi ni nani, tuko hapa kwa ajili gani na tunakwenda wapi? Napenda ndugu msomaji ujiulize maswali hayo mara kwa mara.

Uchu wa chakula unaomtawala mtu utashuhudia maangamizi ya maelfu, wakati ambapo kama tungalishinda katika jambo hili, watu wangalikuwa wamepata nguvu za kiroho kupata ushindi juu ya kila jaribu jingine la Shetani. Wale ambao ni watumwa wa uchu watakuwa na shida kujenga tabia za kusaidia maisha yao ya afya kimwili, kiakili na kiroho.

Shetani ametumia uchu wa chakula na kufanya majaribu ya chakula yawe magumu kuyashinda kwa wengi wetu. Inasemekana kwamba kutokuwa na kiasi ni msingi wa shida nyingi duniani! Na sasa imechukuliwa kama shida ya maradhi ya akili! Angalia mataifa kama Ugiriki yaliyotawala dunia. Kiongozi wake Alexander wa Makedonia aliteka nyara dunia nzima iliyojulikana ila akashindwa kutawala mwili wake kwa kutokuwa na kiasi. Akafa na umri wa miaka 32 kwa ajili ya kileo. Pale Babeli tunaona Belshaza katika karamu hadi anakuja kuvamiwa akiwa hana habari.

Vyakula ambavyo tuliumbwa tule, ni matunda na jamii ya karanga -Mwanzo 1:29, ila baadaye tuliongezewa mboga za makondeni, nafaka, na maharage. Mboga tulipewa baada ya magonjwa kuanza, ili iwe dawa. Niliona nikipita mkoa wa Mara na mara watu wengi wana mboga nyingi mashambani mwao zimejiotea kama mgagani, mnafu, mchicha, mashona nguo, na zingine, sikuweza kujua majina yake ila nazila. Wale wa Mwanza na Mara walilalamika hawana mboga! Nafikiri wao waliita samaki mboga pia, badala ya kitoweo.

Watu wengi hufikiri wanapaswa kunywa maziwa mengi kila siku kwa afya. Ashukuriwe Bwana, maana Waafrika wengi hawana uwezo wa kununua maziwa kila siku, na hasa wale wa chini ya sahara; maana kama maziwa yanaleta afya tungekosa siha. Watu wanaokunywa maziwa mengi kupita wote duniani ni wale wa nchi za Nodic au Skandinavia, kama vile Denmark, Sweden, Norway, Finland; na nchi nyingine za magharibi. Wao wananunua maziwa kwa magaloni, siyo kama sisi tunanunua kwa kichupa! Ila wana magonjwa mengi yanayohusu maziwa, kama vile

Multiple Sclerosis.

Utafiti unaonyesha kwamba Wabantu, ndiyo wanaoongoza duniani kwa mifupa migumu. Kuna shida ya mifupa hasa kwa wanawake inayoitwa ‘osteoporosis.’ Mifupa inakuwa myepesi na kuacha nafasi au mashimo ikijengeka hii inafanya kuvunjika kwake kuwe rahisi. Shida hii ni adimu kwa wanawake wa Kibantu ambao hata maziwa yenyewe kuyapata ni shida sana; labda wafugaji na watu wa mijini wenye uwezo wa pesa. Watu wengi wanaweka maziwa kidogo ya alama tu, kwenye chai asubuhi. Wakati wale wa nchi za magharibi waweza hata kunywa lita moja kwa siku; maana wanayaweka kwenye nafaka zao (cereal) asubuhi, kisha chakula kingi chao kina jibini na maziwa.

Ugumu wa mifupa ya wanawake wa Kibantu kwamba haivunjiki kirahisi ulitoa sababu hizi: Ubora ulitokana na jua jingi la ikweta, ubebaji wa mizigo mizito, na ulaji wa mboga za majani. Mboga za majani zina kalsium ya kutosha na hata hivyo kalsium iliyo kwa maziwa ya ngombe haiyeyushwi vizuri kwenye mwili wa binadamu. Je, ngo’mbe anatoa wapi madini ya kalsium anatoa kama si kwa majani?

Vyakula vingine kama mayai ni vya kutumia kwa uangalifu sana. Nimeona wengine wakiwa na uwezo wanakula mayai matatu kwa siku! Ni kweli wanasema tule mayai matatu kwa wiki, lakini siyo ule yote kwa siku moja. Ni kama ukimeza dawa zote za wiki nzima, siku moja!

Kuna vitu ambavyo hatutakiwi kula kabisa, yaani visiingie mdomoni, mfano mafuta ya taa, sabuni, paka, mbwa, nguruwe, kamba, kaa, tai, punda, kunguru, chura, sungura, mijusi na vinginevyo ambavyo ni najisi. Nafikiri hata wewe unaweza kuendeleza orodha hii. Wanyama wote niliowataja miili yao ina sumu kwetu kwani waliumbwa kusafisha nchi au baharí; wakimaliza kusafisha nasi twawala!

Tunaishi wakati ambao nyama na samaki zina uchafuzi mwingi. Na kama huzalishi samaki au nyama zako mwenyewe, yabidi uwe mwangalifu sana. Ninaishi karibu na mto wa Hudson pale New york City, maili moja tu, toka kwenye yale majengo yaliyoanguka Septemba 11, 2001. Pale samaki dume wengi wamebadilika kuwa wa kike kwa ajili ya uchafuzi! Kumbe uchafuzi wa maji wafanya samaki wa kiume wawe wa kike! Jambo hili litufikirishe.

Je, wewe unafuga kuku wako unaokula? Maana kuku hasa wa kisasa wanalishwa vingi ambavyo tusingependa kusikia mfano, damu ya ng’ombe iliyokauka inasagwa na wanapewa, au nyama ya mizoga ya wanyama wengine. Ni tofauti na kufuga kuku wako wa kienyeji.

Nilikwenda Bunda Tanzania mwaka uliopita nikashangaa kunywa maziwa ambayo

sijanywa miaka 30 hivi. Yalikuwa ya ng'ombe wa kienyeji wa Mchungaji na mama Mabeba. Hayakuwa na madawa ya antibiotic au homoni bandia za kukuza ngombe haraka. Dunia yetu leo ufugaji wake unajali pesa haujali afya za watu. Hii imefanya nyama zetu na samaki zipunguze kinga za mwili.

Kama unakula nyama au samaki jaribu kupunguza na kula mara moja kwa wiki, inatosha! Siku zinavyoendelea utazidi kupunguza zaidi na utaona afya yako inazidi kuwa nzuri. Nchi nyingine za magharibi zimewapa ndege wanaoliwa kama bata mzinga sindano kifuani ili kufanya kifua kipanuke ili wapate pesa zaidi. Kidari kilipendelewa kwa vile kina mafuta kidogo, ila sasa kinatumiwa vibaya. Bata mzinga wengine wamekufa kwa kifua kutanuka sana mpaka walipasuka; alituambia mwalimu wetu wa afya Baraglia toka Guatemala.

Epuka chumvi nyingi inachakaza mishipa ya damu na kuleta magonjwa mengine kama shinikizo la damu. Tumia mboga-mboga (herbs) na ndimu ili uongeze ladha na usahau kidogo mambo ya chumvi. Jitahidi kula angalau matunda matano kwa siku, ni dawa nzuri na hayana chumvi. Bustani ya Edeni haikuwa na masufuria, watu wengi tunajishughulisha kujipikilisha siku nzima. Tukigundua twaweza kula matunda usiku, na kulala; na wala matumbo hayatanguruma bali utakuwa na usingizi mnono. Chakula hai mara nyingi ni bora kuliko kilichokufa (kilichopikwa hakina enzymes au vichocheo vinavyotakiwa). Hauwezi kupanda mbegu iliyopikwa ikaota! Hii ina maana nguvu yake imepungua sana. Kula vimea inasaidia kuboresha vyakula vyetu. Vimea vina vitamin na madini mara sita zaidi ya mbegu za kawaida. Nilisoma kuhusu Daniel aliyechukuliwa mateka uhamishoni na marafiki zake watatu Shadraki, Meshaki na Abednego, hawa walikula mbegu wakanawiri kuliko wale waliokula chakula cha mfalme. Hata wakatoa unabii wa mambo mengi yatakayotokea siku zijazo, na wakatabiri falme zote zitakazotawala mpaka mwisho wa dunia kwenye Danieli Mbili, Saba na Nane.

Kama una maradhi mengi, jaribu kwa miezi mitatu mpaka sita kula vyakula visivyopika, kama mboga-mboga, matunda na jamii ya karanga. Asubuhi kula matunda, aina mbili au tatu; ule ushibe.

Nakumbuka tulikuwa na michungwa mia tatu na matunda kama mafenesi, miwa, avocado, topetope, mapapai, nazi, ndizi, mananasi, machenza na mengineyo, ila mama yetu alinunua soda mgeni akija. Siku moja nilisema wacha niwakamulie wageni maji ya machungwa, alisema, "Utaniabisha kwa wageni wangu!". Hakika Siku hizi mambo yamebadilika, glasi ya maji ya machungwa halisi yaliyokamuliwa hapo hapo ni ghali kwelikweli! (angalia zaidi kwenye google Hallelujacresdiet.org).

Matunda kama vile makomamanga, makuyu, apricot (jamaa ya peaches au

mafyogisi?), ndimu, papai, zabibu, mananasi, noni (Zanzibar), na mengineyo mengi yana thamani kubwa sana kwa mwili. hata mbegu za matunda mengi zatibu, kama vile papai, parachichi, maboga au zabibu. Nimeshatumia mbegu za papai kutibu minyoo, tumbo au malaria. Mbegu za zabibu huongeza kinga katika kupigana na magonjwa.

Mlo mwingine, kula mboga mboga kama kachumbari uchanganye na nazi mbichi, kata vidogo vidogo. Mboga mboga kama kabichi, sukuma wiki, nyanya, matango, karoti, pilipili hoho, ndimu, vitunguu maji au swaumu, vitunguu vya majani kama leeks, korabi na vinginevyo unavyovipenda. Watu kama wa Masasi, Mtwara walao nyama kwa nadra, wana mapishi mazuri na rahisi ya kuigwa. Wala nyama, hawana mapishi yenye kuvutia kama ya wasiokula nyama.

Kupanga mlo (menu) nunua jamii tofauti za maharage, jamii tofauti za nafaka, jamii tofauti za mbegu (ufuta, nazi, karanga, alzeti), aina tofauti za mboga na aina tofauti za matunda. Na uzichanganye na kubadilisha kila mara rangi, ili watu wasichoke. Jitahidi ujifunze mapishi rahisi ya vitu hivi. Angalia rangi yafurahisha macho, badilisha rangi za chakula chako kila siku. Na rangi inawakilisha madini/ lishe tofauti.

Ukila vitu visivyopikwa 85%, kwa miezi 3 mpaka 6 utaona mwili wako utakavyorudiwa na nguvu na kutoa magonjwa mengi. Usisahau kunywa lita mbili mpaka tatu za maji kila siku. Kama mwili wavimba ukinywa maji mwone tabibu wako (edema).

Epuka vyakula vya kukaanga, ni sumu. Nilitembelea mgahawa wa kichina, (“Chinese Restaurant) nikakuta wale wanaouza chakula wakituuzia vyakula vimekaangwa; mfano wali wa kukaanga, kuku wa mafuta tele na “ajino” moto (MSG); hata mboga kama karoti zilikuwa na mafuta tele. Ila walipokuwa mapumziko (break) niliona wanakula mboga zimepikwa chukuchuku kwa mvuke kidogo na bila mafuta, na wali usio na mafuta wala chumvi. Miili yao ilionekana ya uzito mzuri na afya, ila wale waliokuwa wakija kula chakula chao ambao wengi walikuwa wamarekani weusi walikuwa wanene wengine hata walionekana kama majabali. Kumbe watu hawa walikuwa wajanja; wakitupikia vyakula vya kutuliza uchu na tamaa ila wao hawakuitaka sumu hiyo!

Mara nyingi watu wa hotelini wanakupikia kukufurahisha kuliko mke wako au mama nyumbani, ila si kwa afya kabisa. Epuka kula hotelini, jifunze kupika vizuri kwa afya. Hakuna mwenye hoteli/mgahawa anayejali afya yako kuliko wewe mwenyewe. Hata hivyo mara zingine watu wanaofanya humo, hula ovyo, na huwa wanene kupita mpaka pengine ni kwa kutojua au kushindwa kutawala nafsi zao.

Mama mmoja alisema kwamba yeye huchagua karani wake, mshonaji wake nguo zake au anayemsafishia nyumba kwa umakini kidogo tu, ila hutilia maanani sana pale anapomchagua mpishi wake, maana anapika kile kitachoingia mdomoni mwake na kutengeneza damu na kuathiri akili na moyo. Epuka kula ovyo ovyo kila mahali. Najua wakati mwingine uko safarini inabidi ule nje ya nyumba yako, ila isiwe mazoea.

Nimekutana na akina baba wenye watoto wengi na jamaa nyumbani ambao wana mazoea ya kupitia kwenye nyama za kuchoma na mapocho-pocho mengine na kula ila wanasahau kwamba vyakula hivi si vya afya sana kama vile vya nyumbani. Na wanajilia wenyewe huko mjini! Ingekuwa vyema pesa zile zitumiwe kununua chakula bora na kujifunza mapishi mazuri.

Wanaume wengi wanakuwa na shida ya magonjwa ya moyo, shinikizo la damu, presha kansa ya utumbo mkubwa, kansa ya mapafu, na kisukari mapema kuliko wanawake. Wakifika umri wa miaka 35 magonjwa haya yanaanza kama mtu hajazingatia wale madaktari 10 wa afya ambao tumetaja. Kula nje ya nyumbani kwako ni aina ya uchu au ulafi wa kianadamu ambao wengi wetu tunao. Tumwombe Mungu tushinde hizi tamaa. Usiwe mtindo wako kula nje, bali jambo la nadra. La kutia moyo healthwithhope.org ni kwamba hata kama umepooza mwili, au una ugonjwa wa moyo, unaweza kurudisha mwili wako katika hali Njema unapojua la kufanya na kisha ukalifanya. Kupooza ni pamoja na kuwa na udhaifu ya upande mmoja wa mwili, kizunguzungu kisichoelezeka, kuanguka, kutoweza kuzungumza au kutoona vyema. Nenda mapema kuona watumishi wa afya.

Unapotumia mafuta ya kukaangia tena na tena (ukaange kwa nadra sana!) yana riski ya kansa, yamwage hata kama utapata hasara. Mengine kama kuvuta tumbaku au vape, kutumia nyama, kutumia pombe na unene ni hatari kwa afya yako. Uwe ni mwiko kukaangia, mafuta ya nguruwe maana yanafanya mishipa ya damu izibe. Miaka ya 1900 nchi za magharibi zilitumia mafuta haya (lard), watu waliishi muda mfupi tu na kuwa na shida za magonjwa ya moyo. Mafuta ya mimea ndiyo mazuri hayana cholestrol. Ikiwa unatumia mafuta ya wanyama kama samaki, kuku au siagi fanya kwa nadra sana ila yasilete madhara kama yale ya nguruwe.

Mafuta mazuri ya kutumia kwa chakula kwetu Afrika mashariki ni ya alzeti, ufuta na nazi. Mafuta ya nazi, parachichi, mizeituni (olive), milozi (almond), flax seed, haya yaongoza kwa uzuri ila mengine hayapo hapa kwetu, ila yale tuliyo nayo yatosha, Mungu anajua kutoa kinachofaa kwa mwanadamu, hivyo tafuta mbadala wa vitu vilivyo katika bara lako, usifikiri kwamba umeachwa na basi. Kisha, kuna mafuta ya ufuta, nyonyo, karanga, pamba na mengineyo ambayo siyo ghali sana

kama yale yanatoka nje ya nchi. Pengine imefika wakati wa sisi kupanda mimea hii kwani hata zabibu za Dodoma hakuna aliyejua zitashamiri kuzidi nchi za Mediterania, au kule karibu na Ugiriki. Na kwa vile mizeituni yastawi huko huko kwenye zabibu, ni nani basi ajuaye kwamba Dodoma yaweza kulimwa mizeituni?

Margarine ni mafuta ambayo yamewekwa kemikali, yaani Hdyrogen na kuyafanya yawe magumu. Wanakemia wanaita “mafuta ya plastic.” Maana plastik inatengenezwa na viasili ya hydrogen na carbon. Afadhali ule siagi, kwani ni mafuta ya asili kuliko mafuta yaliyowekwa hydrogen ili yagande. Hili limeeleweka karibuni, zamani watu waliambiwa waache siagi na kisha waende kwenye margarine! Hii inaonyesha sayansi haijui kila kitu, ila Muumba tu. Ni mara ngapi tumeambiwa tuache kula vitu fulani vya asili na kisha wakasema kwamba siyo kweli! Mfano mzuri ni mafuta ya nazi! Na dawa nyingi kama zile za Kisukari nk, wamesema ni nzuri na baadaye wakagundua kwamba zina shida kubwa. Margarine si nzuri pia kwa mishipa ya damu. Wamarekani wamegundua kutengeneza margarine isiyo na hydrogen ya mafuta ya mzeituni na soya (earth balance) or vegan butter ila ni ghali.

Kila kitu unachokinunua dukani kilichofungwa kwenye makasha. Soma maelezo yake vizuri, uwe ni mnunuzi unayejielimisha, usiparamie vitu, isipokuwa unavilima mwenyewe, au vinakaribia na vile ambavyo Mungu Mwenyewe aliviumba. Ukishindwa kusoma vitu vilivyo ndani kwa vile kina majina magumu ya kemia, jua hicho siyo kitu kizuri sana kitupe. Isipokuwa unakitumia dawa kwa muda mfupi, ukitafuta ufumbuzi bora zaidi kwa neema ya Mwenyezi Mungu. Kwani kitakuwa kimeweka kemikali fulani, mfano monosodium glutamate, propyl, sodium bisulphate, sodium bicarbonate na vinginevyo. Viamba upishi (ingredients) vyapaswa kuwa vitu vya asili, vile vinavyoeleweka. Ambavyo hata mtoto mdogo au yule asiyejua kusoma atavitumia bila kuwa na ujuzi mwingi, na bado akawa salama.

Dada mmoja anayefanya huduma ya afya akiwa katika kiwanda cha juice alisema kwamba hajawahi kuona Lori la mapera likiingia kiwandani mwao. Hivi hii juice ya mapera inayouzwa dukani inatoka wapi? Au ni picha tu kwenye chupa, au ni kemikali yenye harufu ya mapera? Hii mimi ilinifanya nifikiri, kweli katika maisha yangu ya miaka 50 sijawahi kuona lori la mapera, au hata gunia! Watu huuza mapera kwenye mafungu madogo madogo, na miti ya mapera inazidi kutokomea, japo mapera yana afya kuliko machungwa, machungwa yanazidi kushamiri. Nafikiri pengine mapera yanaharibika haraka, na hii ni silika ya chakula chenye lishe nzuri, huwa wadudu wanakishambulia mapema, kwani wao walipewa utashi sahili ambao sisi viumbe utashi mwingi tumekiuka mpango wa Mwenyezi Mungu. Nasisitiza kwa kusema vitu vya asili, kama majani ya mapera, maparachichi,

maembe, mananasi hutibu mengi sana. Hebu tafuta muda wa kupeleleza.

Hamira (Baking powder au baking soda) na “nut meg” itumike kwa nadra sana. Hamira ina madhara mengi kama ya “fungas” kwenye matumbo ya wengi. Usitumie ovyo ovyo pia. Zamani Mkate ulipikwa bila chachu, kama chapati iokwavyo.

Vinywaji kama fanta na cocacola, chai, kahawa na icecream ni sumu, kwa mwili. Fanta, gingerale, pepsi na coca cola zina vijiko 12 vidogo vya sukari, rangi ambazo sio njema kwako na zina vileo vya kafeini. Jaribu kuweka mfupa au jino kwenye cocacola kwa masaa tu vitayeyushwa, hata misumari baada ya wiki hivi itayeyuka. Kama kuna myeyusho hivi je, tumboni itakuwaje? Ni kwa sababu ya tamaa ya mwili na mazoea tunavila, ila jitahidi kuepukana navyo, hasa kama una watoto wadogo, ili wasijenge mazoea na kuwa na urithi mbaya. Usichotaka wale, usilete ndani ya nyumba yako, ndiyo suluhu. Na kama wewe unatengeneza vinywaji vibaya hivi na unampenda Mungu, acha. Sio haki kutengeneza pombe, na sumu zingine na kuwapa watu, kwani sisi ni watoto wa Mungu, Naye atafanya kitu endapo tunapenda faida kuliko kumpenda jirani.

Ice cream au jibini, ina bei ndogo sana ninapoishi, ila siileti kwangu, nisipate majaribu ya kuvila, au kugombana na watoto. Ila tukikaribishwa mahali sina jinsi, watoto wakipewa mara moja moja, nawaruhusu kula, labda wakiwa na ugonjwa (vitu hivi vyapunguza kinga); maana hata hivyo hutaki kuwa mtu unayewachosha watu na ‘dini yako ya chakula;’ na kupunguza upendo, au watu wakuogope unapoingia wakasema, “Bwana masharti ya chakula ameingia!” Chagua mapambnao yako vitu hivi vinapogongana na upendo wao kwa Mungu, bora ukapata wongofu, na kuwa na afya ya kiroho, kuliko hata afya ya kimwili!

Watu wakikupa vitu kwa upendo vipokee, wasije wakawaza mengi, ila kama ni dhambi mfano ni kileo, usipokee na usiingize mdomoni kamwe, wewe ni mnadhiri wa Mungu. Chai na kahawa vinasisimua mwili, vinaitwa soda ya walevi. Walevi wengine wanazimua na hivi vinywaji. Wengi waumwa vichwa na kupata ulevi wa aina fulani na vinywaji hivi. Ukijaribu kuviacha utaona ni kazi maana mishipa ya fahamu imesisimuliwa kiasi kwamba ni ngumu kuacha, vina kafeini, na tannin ambayo si nzuri kwa mwili. Kuna mimea mingi mizuri, inayotengeneza chai kama vile mashona nguo, ulezi, mtama, soya n.k.; fanya majaribio.

Siku hizi kuna sukari nyingi mbadala, zaidi ya ile ya miwa. Epuka hizo kwa vile ni kemikali; mfano, zile wanazoita equal, splenda, sweet and low na hata zile za

mahindi, wanaita high fructose, corn syrup. Hizi, watengenezaji wanaziandika wenyewe, kwamba zinaleta kansa! Kama vile sigara inavyoandikwa. Ila wanasema watu wenye kisukari watumie, watu wenye kisukari hawahitaji shida zaidi ya walizo nazo.

Madaktari wengi wanashauri watu wasinywe wala kuvuta, ila nao hufanya vile. Hii ni sawasawa na Mathayo 23:2-4, Kuwa mhudumu wa afya au kiongozi si kwamba utakuwa mstari wa mbele katika afya. Nakumbuka Rais Obama wa Marekani akigombea uchaguzi, alikuwa akitoka nje ya jengo wakati wa mapumziko kuvuta sigara, hata alipoingia ikulu aliendelea kuvuta, ila kwa sababu ya sheria, ilibidi atoke nje hata wakati wa theluji na kuvuta sigara huko. Mwaka wa 2012, alisema ameshinda hilo. Akaongeza kwamba, amekuwa mtumwa kila mara, kutoka nje ili avute tu; hata wakati wa barafu! Eti Rais mzima sigara yakutawala hata uende kuvuta nje wakati mabarafu yaanguka, Je, sio utumwa mkubwa! Napenda watu wasema ukweli kama huyu aliyekuwa raisi. Maana angeambiwa na mtu aache, angechukia na wala asingeacha.

Ni afadhali utumie sukari guru, kuliko sukari ya kawaida, asali ni nzuri sana, ila najua kwamba bei ni ghali kwa wengi, ila hata yenyewe utumie kwa kiasi -Mithali 25:27. Mimi nimeamua asubuhi kula kabisa mfano ugali usiokobolewa, viazi vitamu, ndizi za kupika, matunda, wali wa brown, maharage au kunde, hakika nakula tu vizuri. Mapambano ya lishe ni kwa kila binadamu. Na wengine husema mtu fulani alikuwa anakazana na lishe bora, mazoezi na afya ila amekufa na miaka 58 tu, mimi huwa nasema mtu kama huyu angekuwa mzembe, angelikufa na miaka 40. Na kisha wengine husema fulani alikuwa mlevi kupindukia, ila ana miaka 80, wale waliokuwa wanakazania afya zao wamekufa, hakika bahati ya mwenzako usilalie mlango wazi, na hata hivyo, Soma tena Wafilipi 4:8, Kichujio chetu, vile ambavyo Mwenyezi Mungu amekataza, hata kama utaishi maisha mafupi, wewe vitii, maana uwezekano wako wa kuishi milele ni mkubwa mno, kwa neema Yake, maana Yeye anajua anachokwambia. “Hatimaye, ndugu zangu, mambo yoyote yaliyo ya kweli, yoyote yaliyo ya heshima, yoyote yaliyo ya haki, yoyote yaliyo safi, yoyote yenye kupendeza, yoyote yenye sifa njema; ukiwapo wema wowote, ikiwapo sifa nzuri yoyote, yatafakarini hayo”.

Epuka kula vyakula vya makopo vina kemikali nyingi na chumvi nyingi ya kutunza chakula. Hivi vyaleta shida ya presha hata kansa, nk. Weka, tangawizi, majani ya kitunguu saumu na kitunguu maji, giligilani, limao,oregano, basili, kitunguu saumu au vingine ili kuongeza ladha ili kupunguza chumvi.

Tafuna chakula vizuri, ni muhimu sana kwa uyeyushaji na kupunguza unene.

Wanasema utafune zaidi ya mara 32 kama idadi ya meno yako ilivyo. Inachukua dakika 20 mwili wako kutoa ujumbe umeshiba (sense of satiety). Hakikisha chakula chako kina mate ya kutosha, usimeze haraka. Furahia utamu wa chakula, ukimungunye taratibu.





Jenga tabia ya kupishanisha mboga na matunda kwa saa moja, maana matunda yanayeyushwa kwa haraka kuliko mboga na ukiviweka pamoja hivi viwili, utachakaza tumbo lako.

Usile na kunywa maji kwa wakati mmoja, unahafifisha vichocheo vya kuyeyusha chakula. Unywe maji saa moja kabla ya chakula na masaa mawili baada ya chakula, utapunguza viungulia, na acid tumboni. Achia tumbo lako nafasi ya masaa matano kabla ya kuingiza chochote, usiwe unatafutana tafuna vitu siku nzima kama wanyama wacheuao. Kula kula bazooka (gum) zote ni kuchakaza tumbo na kuleta gesi nyingi na mdomo kunuka keshoye, wengi twafikiri kula-kula kama mbuzi kila saa, na bazooka ni kuwa mtu wa kisasa. Usidanganyike kwamba zasaidia harufu ya mdomo. Harufu ya mdomo inatokana na vitu vya ndani, si mdomo wenyewe. Ukitumia vitu vya kusafisha mwili (cleansing) na pia kuangalia fizi au meno kama hayajaoza ndiyo utapata msaada na si kula vitu vya kufanya mdomo unukie. Nenda kwenye shina la tatizo.

Kula kula ovyo ni kama mtu anayeosha sahani, na mwingine aja na kuweka uchafu tena, wakati akiendelea kuosha sahani hizo. Tumbo linalalamika sana kwa kuteswa hivi. Ni ukatili kwa tumbo lako linalokutumikia kwa wema. Na kwa vile tumbo linahifadhi asilimia 75% ya kinga ya mwili, inatubidi tulitunze vyema. Nimelitendea tumbo vibaya mara nyingi, na kupata viungulia, kisha naomba Mungu vinitoke. Tumbo na hasa utumbo mkubwa ni kiungo cha mwisho kulalamika ukikitesa! Kwa wale watu wazima ni wakati wa kufikiria kuhusu milo miwili au hata mlo mmoja kwa siku, angalia OMAD diet, yaani mlo mmoja kwa siku na jinsi ya kuchagua vyakula vyako, au milo miwili kwa siku katika masaa sita ya siku na kuachia tumbo nafasi kwa masaa 18 (intermittent fasting).

Indiketa ya afya ya mtu ni utumbo mkubwa, “Safisha utumbo mkubwa” kuna njia zaidi ya 100 za kusafisha mwili kuanzia utumbo, mpaka chembe hai za mwili. Nimezungumzia njia za kusafisha mwili, angalia mwisho wa kitabu. Chunguza tabia ya tumbo lako, kama kinyesi kinabadilika pia. Iwe ni rangi, harufu, shepu, kuelea au kutoelea nk.

Wazee wetu wa zamani walifanya hivi wakitumia mafuta kidogo sana ya mbarika, kama kijiko kidogo, kwa siku tatu za mwezi, zingatia kipimo, maana utaharisha sana, ila ukitumia vizuri itasaidia mfumo wa mitoki -lymph system. Jinsi tunavyozidi kukaa mijini kwenye mioshi ya viwanda na magari, miili yetu yahitaji kuoshwa kwa ndani na si kwa kuoga nje tu; (cleansing) kila miezi mitatu. Inapunguza allergy (mizio) na utajisikia mwili mwepesi sana. Vyema kuanza kabla ya mitu kutoa chavua na kuanza kuweka maua, maana huu ndiyo wakati wa mzio kwa wengi. Kila mtu awe na mkaa kwenye nyumba yake, na auponde uwe unga. Miti ya mkaa kama mkalatusi ni mizuri. Kama huna, vifuu vya nazi ndiyo vizuri sana! Usikose nyumbani kwako mkaa na hasa ukisafiri. Huu umetusaidia katika kuharisha, kutapika, macho, vidonda n.k. Ni huduma ya kwanza bora, isiyo na madhara. Unasafisha mwili vizuri hata ni mzuri kupigia mswaki. Soma jinsi ya kutumia mkaa kwenye chati ya kitabu hiki na tovuti charcoalremedies.com. Ameeleza kwa undani kutumia mkaa kutoa sumu mwilini, kwenye meno, na kwenye vidonda n.k.

Kuna viungo vya muhimu kwa mapishi ambavyo ni dawa, hivi kila nyumba wangekuwa navyo; navyo ni: Manjano au tumeric, kwa kansa na vinginevyo angalia kwenye tovuti, google ‘tumeric remedy,’ vingine ni vitunguu saumu, vitunguu maji, giligilani (dania), limao, tangawizi, mchai-chai, cumin, mnanaa (mint), pilipili ya cayenne, basil. Angalia kwenye tovuti, (internet) ukiandika picha yake itakuja na utaweza kutambua kwamba unaijua mimea hiyo! Pilipili ya cayenne ambayo ni ile nyembamba refu na nyekundu ni nzuri kufanya damu isiwe nzito wakati wa shida ya moyo, na hata kufanya damu ikatike baada ya kujikata n.k.

Kumbuka kufunga unapoweza wiki isipite, labda uwe na kisukari. Waweza kutumia mfungo wa juisi. Kuna kufunga kwa aina nyingi, mfano Daniel sura ya kumi alifunga kwa kutokunywa juisi ya mzabibu, kutokula mkate, au nyama kwa siku 21, angalia mambo kwa kina zaidi kwenye sura hiyo. Kama huna shida za afya au baada ya kuzungumza na mganga wako funga tu bila kula. Ila Unywe maji tu! Kwa masaa 24 mpaka 72. Kufunga ni siri ya ushindi kwa tamaa ya chakula. Watu wengi wembamba wanafikiri wako salama, hii si kweli! Mara nyingi wana tamaa ya vyakula fulani visivyo vya afya kama kawaida ya binadamu, ila wanakula kwa

uchache.

Miaka mitatu iliyopita gazeti la national georgraphic liliandika kwamba kuna “blue zone” au kanda za bluu Tano ambazo zina watu wengi wanaoishi zaidi ya miaka 100. Miaka michache iliyopita tulisikia pia watu wa Hundza huko Pakistani, karibu na mlima Everest walioishi hata miaka 120, hawa walijulikana kula matunda ya apricot (yanafanana na peaches au mafyogisi).

Watu wa kanda za blue,walitoka kisiwa vya Okinawa japan, kisiwa cha Sardinica cha ugiriki, kisiwa cha Costa rica, kisiwa cha Italy, na kanisa la Wasabato wa kiadventista wa kule California, Marekani. Waweza kupata habari hizi kwenye tovuti kwa kugoogle maneno- National Geographic Magazine ‘blue zones.’

Walipoulizwa sababu za kuishi muda mrefu. Majibu mengi yalifanana sana. Walikuwa watu wanaojali jamii na kuhudumia watu, wakila kwa kiasi na kula nyama kwa nadra. Walipenda mboga na matunda. Walifurahia mazingira ya nje ya nyumba, hivyo hawakukaa ndani siku nzima. Walikuwa watu wa mazoezi ya kutembea, na kazi za mikono kama kulima n.k. Mtandaoni, habari za blue zone centenerian, zitakueleza kuwa watu hao wengi tu waliishi zaidi ya miaka 100.

Kuna watu wengine wameingia kwenye amri za vyakula na kupitiliza mipaka (extreme diets, fanaticism- obsessive compulsive). Kila mara wanajadili vyakula ambavyo havipaswi kuliwa na kuwafanya wengine wakose raha. Wana miiko mingi ya chakula mpaka wanakosa afya bora! Ni kweli twahitaji matengenezo ya chakula, ila usipite mpaka au kuwa “mnafiki wa chakula.’ Hawa wanakuwa na magonjwa mengi kwa kufikiria tu mambo ya chakula (hypochondriac). Wana mizio mingi ya chakula, na wanaweza kuwa wembamba ila wanafikiria mambo ya chakula saa zote, chakula cha afya, mpaka inakuwa kama ulevi. Ulevi huu nimekutana nao- wana ulevi wa mazoezi, wanayafanya kupita kiasi, mpaka mapigo ya moyo yanapungua na wengine wamefariki. Nina majirani zangu wa namna hii, watoto wao wanaumwa, na wanakuwa wamedhoofika mwili kwa uzito mdogo, ila hawatambui. Hata vile vyakula wanavyopaswa kula hawali. Hii ni hatari kwa watoto ambao bado inabidi wajenge mwili. Ni kama kobe anayefugwa na asipate lishe bora na ganda lake badala ya kuwa gumu linakuwa teketeke na kupasuka kwa urahisi.

Kama unakoishi vyakula vyote vina mbolea na usipokula utakufa, mwombe Mungu Akibariki chakula na ule! Maana hauna jinsi. Ndiyo sababu ya kuombea chakula, na kumshukuru! Nyama na maziwa si chakula kizuri kwa mwili, hasa kwa siku hizi za leo kutokana na tuliyoeleza. Endapo hakuna kitu kingine cha kula kabisa basi utakula zile nyama safi, bora isiwe kibudu au isiyopikwa. Wakati huo huo, panga

jinsi ya kuwa na bustani yako, kuna mahali tu ukimwomba Bwana utapata ardhi. Japo kuwa unaishi ‘jangwani’ Mola atakusaidia.

Kuna jinsi tunavyopaswa kula, na ambavyo hatupaswi kujinyima. Mfano ni vizuri kufunga angalau mara moja kwa juma kama si mgonjwa kuanzia mtoto wa miaka 12 aweza kufunga. Hatuna haja ya kufunga siku 5 kwa juma maana pengine tukadhuru afya. Kufunga muhimu ni kule kuepuka vyakula vyote vibaya! Ukiacha kula nyama najisi, sigara, pombe, sukari, unga uliokobolewa na vitu kama hiyo ni aina ya kufunga na kusafisha chembe hai (cell) za mwili wako. Jaribu kufanya mwili wako uwe na jivu (alkaline) na si tindikali. Waweza kupeleleza vyakula zaidi kwenye mtandao visivyo na tindikali. Kufunga alikokufanya Masihi daima, ni kufunga ubinafsi, daima alimpendeza Mungu na hakujipendeza Mwenyewe, huku ni kufunga haswa! Yohana 8:29 “[29]Naye Aliyenipeleka Yu pamoja Nami, hakuniacha peke Yangu; kwa sababu nafanya sikuzote yale yampendezayo.”

Twahitaji vitu vinavyoitwa antioxidants. Vinavyopunguza nguvu ya okisjeni. Hivi ni kama vile vitamini C, A na E. na madini kama selenium na aina za amino acid kama coenzyme Q10. Kwa vile kitabu hiki hakiwezi kikazungumza mengi; tafadhali chukua muda kujua vyakula vinavyotupa wanga kama nafaka zote, vyakula vinavyotupa protein kama jamii ya maharage na karanga, na vile vinavyokinga mwili magonjwa kama matunda na kutibu au vya dawa ya mwili kama mboga. Chukua muda kujua madini gani twahitaji mwilini na vyakula gani vinatusaidia madini hayo mfano phosphorus na calcium (chokaa) kwa mifupa, zinc kwa vidonda na uzazi. Chunguza zaidi kutokana na umri wako, umri wa watoto au familia yako, na mahitaji ya mwili wako nk.

Imeonekana tabia ya kula vyakula ambavyo vimeungwa sana na achari, pilipili, haradali, siki, ajino moto, mayonnaise, tomato sauce n.k vinakasirisha tumbo (irritate, inflame), vinasisimua mwili na kuchafua damu. Vinafanya ukuta wa tumbo uvimbe kama mtu anayetumia vileo, na mwili unaanza kutamani vitu vingine vya kusisimua zaidi kama kahawa, majani ya chai na mwisho vileo!

Vyakula vyenye jivu (alkaline ni vizuri kwa mwili) mifano yake ni avadaco, apples, ndizi, maharage, beetroot, kabeji na jamii yake, berries (miforosadi), karoti,nazi, ndimu, machungwa, njegere, pears, papai, viazi, nanasi, pilipili hoho, matango, mboga za majani nyingi, mchunga, radish, maboga, zabibu, spinach, strawberries, nyanja, machenza, mizeituni, vitunguu, uyoga, tikiti, maembe, sukari guru, bamia, tende, biringanya, dengu, vitunguu zaumu, maperam asali, sukuma wiki, leeks, korabi, makuyu.







Vyakula vyenye tindikali ni kama shayiri, nyama zote, mkate, peremende, jibini, kuku, samaki, ugali, shayiri, kahawa, vileo, mayai, jam, tambi, karanga, wali, siki, ngano. Japo kuna vyakula vya mimea ambavyo ni vizuri kwako, ila punguza hivi, kula zaidi vile vya jivu (alkaline).

Ule matunda yaliyoiva, na siyo mabichi. Usile vyakula moto sana au baridi sana. Ukila mapema kabla ya masaa matano tumbo linavundisha chakula cha kula ovyo hovyo. Kuchanganya maziwa na sukari pia kunavundisha chakula. Magadi na hamira vina shida pia ya kuvundisha tumbo.

Choo au kinyesi kinaelezea vyema chakula unachokula na afya yako pia. Mboga ni muhimu kula, umbo na rangi ya kinyesi huonyesha kama ulacho ni bora na utumbo wako unaridhika na hilo. Kinyesi kisiwe vipande vidogo-vidogo kama mavi

ya mbuzi bali shepu utumbo kama s hivi. Choo kizuri ni kile mtu anachutama, kwani kinaendana na maumbile ya mwili na si cha kukaa, wengine wamekaa na kuanza kusoma chooni, na hadithi ikiwa nzuri wameacha kwenda choo, na hata kuwa na shida ya kufunga choo. Choo ni ya kwenda na kutoka, usikae humo, Ukisikia kwenda chooni nenda ili usipate shida ya choo Kigumu (constipation). Kula vyakula vyenye nyuzinyuzi-fiber au roughage. Tafuta jinsi ya kupika mboga vizuri ili ziwe na lishe nzuri mwilini.

Nitazungumza machache ya afya ya saikologia. Nataka kusema uzoefu wangu wa unene. Maana nimepambana na unene toka udogo. Shida kubwa ya unene 99% ni chakula tu; hamna siri nyingine. Tumejidai eti ni urithi n.k.; la hasha! Labda umri uwe umepita na hivyo tezi la thyroid na insulin vikawa na shida. Pia mtu aliyekuwa kwenye madawa maalumu kama steroid! Nakula chakula cha afya ila kingi sana. Watu wengi wapaswa kula mara mbili kwa siku tu, basi na tule na tushibe chakula cha afya. Usile baada ya saa 10 mchana utapungua uzito. Niligundua kwa sababu shida hii imenipata, nikienda kuhubiri Congo, watu wa Congo waliniambia “Mama wewe ndiye mnene kupita watu wote hapa na unatuhuribia mambo ya afya na uzito wetu?!!” hata mimi niliona aibu. Inapunguza mvuto wako na watu wanakuona mlafi na kukupa majina, na kebehi. Watu wengine walimcheka mtu eti vifungo vinashindwa kufunga, na hudondoka n.k.

Nilikuwa na kilo 95 kwa neema nimepunguza mpaka 73 ila kwa urefu wangu napaswa niwe pungufu ya kilo 65 hivi. Bustani ya Edeni ilipotea kwa chakula! Itarudishwa kwa kutawala tamaa ya chakula. Sifanyi siri, naliombea kwa Mungu, ulafi nilijua ni mojawapo ya dhambi zangu! Niligundua kwamba, ukiwa na urithi wa sehemu fulani ya mwili unayofikiri ‘haipendezi’, natoa mfano wangu pua kubwa, maziwa, au tumbo, ukiwa mnene haya mambo yanajionyesha zaidi, na kuchukiza! Nikaona pua yangu, maziwa na tumbo vinakuwa vikubwa na kuchukiza zaidi, na hata gharama ni kubwa; kitambaa cha nguo itabidi ukate kikubwa. Kukaa kwenye kiti ni shida.

Niliona Mashirika ya ndege ya Marekani yanapanga kutoza nauli maradufu kwa awtu wanene, maana watawapa viti viwili. Wakasema kuanzia kilo 100. Nilimsihi Mungu anisaidie nishuke haraka sana! Bado nashindana, na hilo, ila Yesu ni Mweza. Tukiwa tunachukua picha unajishuku saa yote “Mimi ndiyo mkubwa kupita wote.”

Aliniambia dada yangu mmoja mnene mwenzangu mwamerika mweusi, “Mimi na mpiga kinanda kanisani ndiyo tulikuwa wanene kuliko wote lile kanisa, alikuwa na kilo 250 nami 260.” (We were the biggest in the church), Inafanya mtu ajishuku bila sababu, na kama rafiki yangu mwingine alisema unaonekana kama ukuta au jabali

hivi. Utaona watu wanakuchukia na kukuhukumu kwamba umeshindwa kujitawala nafsi, na ukitokezea unakuwa kama kichekesho, wengine wanakupiga picha kwamba unakoroma, taabu tupu. Wewe kama mhubiri usipunguze mvuto wako kwa unene.

MAZOEZI

Mazoezi ni muhimu sana kwa mtu yoyote. Mazoezi yanasaidia mwili mambo matatu, nguvu, kustahimili na kunyumbulika (strength, endurance and Flexibility). Kama kuna kitu cha afya kimoja kinachosaidia mtu kuishi muda mrefu, ni mazoezi. Anza pole pole kama huna ugonjwa. Kulima na kutembea ndiyo mazoezi bora kupita yote kwa gharama au pesa, usalama na urahisi! Kulima kutakusaidia hata kupata mazao! Kwenye nyumba za mazoezi zinaitwa gym, watu wanajirusha-rusha kwa njia za ajabu, wangekuwa wanalima wasingekuwa na sababu ya kufanya haya yote, wengi Waafrika tumeigiza tukifirikia ni maendeleo. Nilikuwa nikienda huko mpaka nilipopata fahamu kwamba, ‘wao ndio wangenilipa kufanya mazoezi, na siyo mimi niwalipe!” Tembea kilometa 3-5 kwa siku, na mvua ikiwa inanyesha angalia mazoezi kama yale ya “walk three miles” kwenye google. Pima mapigo ya moyo. Ila epuka ulevi wa mazoezi, wachache wamefanya mazoezi sana na hata kufa. Moyo unapunguza kasi, na mtu anakuwa katika hatari. Wale wenye kazi za kukaa ofisini wapange mazoezi yao. Hawa hawana michoko ya mwili ila michoko ya akili, huja nyumbani wamechoka ila hawajachoka mwili, wengine wanapata shida ya usingizi mawazo yakitembea huku na kule. Chemchemi ya ujana ipo katika mwili kushughulishwa, tembea, tembea, tembea! Watu wengine wenye maungo kuuma wanapotembea maumivu yanapotea. Mazoezi kwa mwanafunzi yanasaidia kumbukumbu na kufanya vizuri darasani pia. Unapofanya mazoezi hupotezi muda bali unaona ubongo na nguvu za mwili, na utakapoanza tena kazi, au shule utafanya kwa ubora zaidi. Ogelea, tembea, kimbia, lima, naam hakikisha mwili unajongea!

Mazoezi yana faida nyingi, ulaji bora tu haitoshi maana mazoezi husaidia akili kuwa na mtazamo chanya na kuwa na furaha, mazoezi husaidia afya kwa jumla, kama misuli, moyo, unene, Uzuri wa umbo ili uone kwamba unakubalika, mahusiano na watu, mahusiano ya/na furaha ya ndoa, akili kuweza kuchaji kwa haraka, na kupata furaha (fun). Mazoezi yanaongeza urefu wa maisha kuliko mambo mengineyo mengi. Magonjwa kama sonona, wasiwasi, na hofu yasaidiwa na mazoezi na mtu hupata usingizi mwanana au tuseme wa fo fo fo? Watu wengine wamepata magonjwa kama ya ubongo -Alzheimers au dementia, hawa wangechangamsha akili zao kwa mazoezi ya mwili na ya akili, kwa kufumbua

vitendawili (puzzles), na kusoma vitu vya kuendeleza maisha yao (self help books), au hata kufanya hesabu za kuchemsha bongo, kuliko kukaa kwenye simu au mitandao siku nzima. Usiwe mtu wa kuingiza vitu wamebuni akilini mwako wakati wote, nawe uwe mbunifu pia.

Katika bustani ya Edeni kulikuwa hakuna magari. Fanya mazoezi angalau mara nne au tano kwa wiki, fanya unayopenda ili usiwe na huzuni ukifanya. Ukiwa na maumivu wakati au baada ya mazoezi mwone mganga wako. Pengine uliachia mwili ukawa legelege na unapoanza kwa nguvu ukapata shida. Kuna kazi chache sana zina mazoezi ya kutosha, mfano kilimo au riadha. Ila riadha nayo ina shida, inafanya mwili uchakae au ulike. Tuliumbwa tutembee na sio kukimbia, na wengi magharibi wamefanya magoti yao yalike na kuwekewa mapya (knee replacement), hakika hata kwenye Maandiko hatujasikia “Masihi akapiga mbio”.

Wengi tunatembea kidogo na kupumzika, ili yawe mazoezi, tembea nusu saa bila ya kupumzika. Mazoezi yanafanya choo kisifunge. Kwa wale wanaokimbia wakimbie kwa kiasi, wengi hulika magoti na kupewa magoti bandia, Mungu alituumba tutembee na kukimbia kwa nadra, wengine wanaokimbia mapigo ya moyo yamekuwa machache mpaka wakafa. Kila kitu kwa kiasi. Mazoezi yanafanya mapafu kufanya kazi yake vizuri. Baada ya masaa machache ya upasuliwaji, matabibu wanakuweka kwenye programu ya ‘mama cheza’ ili mwili urudie afya mara. Fisiotherapi (mama cheza) inatolewa, kwa sababu mapafu yanaweza yakafeli kazi yake.

Vaa viatu vya afya, visiwe juu, na siyo kujiletea usumbufu, usijali sana watu wanaokutazama kabla ya afya yako, au utembee na hivyo viatu, ukiwa umeweka makubasi au raba kwenye mfuko. Vidole vyako visibanwe na viatu, hebu na vipumue vizuri, angalia sura ya urembo na afya kwa maelekezo zaidi. Ukikaa mahali hakikisha ni nyuzi 90, yaani mgongo uwe wima usipinde. Hata kitanda kiwe na godoro gumu, wengi wamesema mto kwenye kitanda hausaidiii mgongo au shingo, ukiweza kulala bila mto ni bora zaidi, Yakobo naye alikuwa na mto wa jiwe kwa malengo fulani! Mwanzo 28.

Mazoezi yanafanya uwe na mtazamo na ari njema (attitude) na unajisikia mshindi. Tafuta marafiki ambao waweza kwenda nao mazoezi, itakusaidia upate moyo wa kufanya mazoezi, na kuondoa upwekwe ambao pia ni shida ya afya duniani! Ukiweza kusikiliza mafundisho mazuri au muziki mzuri kwa afya yako ukifanya mazoezi waweza fanya vile, ila mara nyingine achana na teknolojia na utazame ndege angani, maua, milima, mito, na mengine bora!

Usizibe masikio ukitembea, yaweza kuwa hatari ya kutojua magari yanayokuja.

Vifaa vya kuziba masikio pia huleta maambukizo ya masikio mara zingine. Simu zimesaidia wengi na nyimbo au mahubiri mazuri, ila usiishike mwilini sana. Jaribu kuiweka kwenye spika/kisemeo na kutumia sikio la kushoto. Epuka sauti kubwa ya muziki kwenye masikio yako. Vijana wengi siku hizi wamekuwa viziwi kabla ya kuwa wazee. Wanasema ni kwa sababu ya kusikiliza sauti za juu sana (makelele?)

Epuka michezo ya ushindani na ya hatari kwa mazoezi (competitive sports). Mazoezi ni kitu cha furaha. Wengi wamejiingiza kwenye michezo ya ushindani inayoleta chuki, wakitaka wao tu washinde, na wakishindwa wanawakasirikia wengine! Michezo ya ushindani kama kukimbia imegundulika kwamba ina hatari na wengi hufa mapema. Kila kitu chahitaji kiasi, hata hivyo michezo hii ina ubinafsi, Je, kupenda mwenzako ashindwe ni jambo jema kweli? Si bora wote mkashinda!

Michezo ya kompyuta sio mazoezi! Kama ile ya Wifi! Toka nje upate mwanga, usikae mara kwa mara kwenye kochi na luninga. Hata Ipod ina shida nyingi. Mtoto wangu wa miaka 11 aliipata moja siku moja, na hakulala mpaka asubuhi, mpaka tukafikiri anaumwa. Hakuna binadamu mtu mzima au mtoto mwenye kuweza kuvimiliki vizuri vyombo hivi, bila sheria au mipango fulani au kuvitupilia mbali.

Mazoezi yafanya mtu ajisikie vizuri na kupata ahueni ya ugonjwa. Waweza kuogelea, kuendesha baikeli n.k. Mazoezi yabidi yafurahiwe ili yalete manufaa katika mwili. Usiyafanye ukiwa umevuta mdomo. Mazoezi husaidia mzunguko wa damu, huimarisha mifupa na misuli, husaidia utendaji wa mapafu. Mazoezi yanasaidia magonjwa mengi kama kisukari, presha, kupunguza uzee na msongo, kupunguza maradhi ya akili kama sonona (depression), mifupa, kufunga choo, kuishi muda mrefu, moyo, kinga ya mwili, unene, usingizi, kuondoa huzuni moyoni, yaboresha utendaji wa akili na kukuza fikira safi.

Vijana wengi waliokuwa hawana kazi wakikaa pamoja na marafiki wenye vishawishi vibaya wafanye mazoezi na kuepuka magenge. Siku hizi hata kuzungumza na wengine kwenye compyuta imeingiza vijana kwa urafiki mbaya. Kwa vile yule wanayezungumza naye hawamwoni kwa uso, wanaweza kudanganywa kirahisi. Maneno ni asilimia 7% ya mawasiliano yote, yabidi uone sura ya mtu, ili kujua ukweli wake katika tovuti.

Uwe na kiasi cha mazoezi, kuna wachache walianza, yakawa ulevi na si msaada tena. Watu wenye mazoezi mengi pia wameharibu migongo, ila wasio na mazoezi pia wamejiletea magonjwa ya migongo. Hebu mazoezi yawe kama burudani (hobby) ili yasikuletee msongo! Au yawe sehemu yako ya maisha. Kabla ya viwanda, mazoezi ilikuwa sehemu ya maisha, ndiyo maana Adamu hakuumbwa mjini, au gorofani, bali kwenye msitu mzuri unaopendeza, ndipo asili ya binadamu

ilipo, mengine ni kujitungia au mavumbuzi yetu binadamu tu na hayo tumeshaanza kuona yanatupa shida.

Japo tunachukia kukaa vijijini na kulima mashamba, tunaona ni maisha ya kizamani, na pengine halipi fedha taslimu. Hii ni mojawapo ya yale adui wetu aliyotuharibia. Fanya kazi za mikono kwa bidii ukiwa na nafasi, usiache muda upite na kukuta hujafanya kitu cha maana. Wakati huo huo ukiwa katika wakati wa burudani ifurahie, ila isikuache na uchovu. Basi kwa yahusuyo mgongo wapaswa kutafuta aina fulani ya mazoezi, na pia upunguze uzito, na kuvaa viatu vinavyofaa, na kula chakula chenye kufanya uende choo vyema. Mazoezi yanasaidia kupunguza uzito ili Mifupa isiume sana, kama Mifupa ya magoti. Wengi imebidi wafanyiwe upasuaji wa magoti na kuwekewa mengine (knee replacement), kwa ajili ya uzito na sehemu hizo kulika.

Wengine imebidi wafanyiwe upasuaji wa tumbo, ili lipunguzwe, na hivyo wapunguze uzito. Hawa wangesaidiwa na mazoezi zaidi maana mara zingine lile tumbo lilobaki ni dogo sana. Rafiki yangu aliwekewa mpira (band) kupunguza tumbo, likawa dogo, lingeweza kuingia zabibu sita hivi. Ilibidi ale chakula cha kupondwa, la sivyo alipaliwa vibaya, hasa akila vyakula vya kupaliwa haraka vyenye punje, kama wali. Alienda hospitali, kwenye mapokezi ya wagonjwa ya dharura (emergency room) kama mara sita kwa mwezi, alirudi watoe ule mpira na kurudisha tumbo lake lilivyo. Alianza mazoezi na kutawala chakula akapungua zaidi ya kilo 60.

Wengine husema ni wazee kwa mazoezi, ila nimeona wengi wazee wamo mashambani, na wanalima bado na kulisha vijana wa nyumbani wote. Mama mmoja Mavis Lindgren akiwa na miaka 89 bado alikuwa anakimbia marathon (km 40 hivi). Mambo mengine ni kupanga kwamba ni mara Ngapi tunafanya mazoezi, kwa kina cha kiasi gani (intensity), muda gani, na aina ya mazoezi. Twashukuru Mungu hatuhitaji pesa kufanya mazoezi. Jifunze mazoezi ya kufaa, na anza sasa (just do it), usijishauri na kuleta siasa, amka anza kutembea baada ya kuona watalaamu wa afya. Mungu anataka tuwe na mafanikio kimwili, kiuchumi, kiakili na pia kiroho, anza leo mazoezi kama ulikuwa hauna mipango.

Siku za mvua usikose mazoezi, angalia video YouTube na ufanye mazoezi! https://youtu.be/DYuw4f1c4xs?t=2

MAPUMZIKO

Maisha yana mashughuli mengi, hofu, wasiwasi, kutoridhika, kuboeka na hivyo

binadamu hatuwezi kuishi bila mapumziko. Mapumziko hurudisha uwezo za mwili na akili (urejeshaji wa utendaji). Ukarabati wa mwili unaathiriwa na mtu anaweza apoteze kumbukumbu, awe mkali, apate kutoridhika, wasiwasi, kuwa mgomvi au mwenye hasira, au kupata sonona na kutotilia makini vitu. Hakuna mwanadamu awezaye kununua muda ulipotea. Pale ambao tungelala au kupumzika hatuwezi kurudi nyuma tena na kufanya hivyo.

Kama umebakiwa na muda wa masaa 24 tu kuishi, Je, ungefanya mambo gani? Mapumziko ni muhimu mapumziko ya kila siku, na yale Mungu aliyotuwekea mara moja kwa juma. Mtu apaswa alale 1/3 ya muda. Alale kabla ya saa nne ya usiku, bila kitu tumboni. Adamu na Hawa waliumbwa wakiwa watu wazima, na ndiyo maana wakapewa ndoa baada ya kuumbwa, hawa hawakuwa na vitovu kama watu wasemavyo. Ila hata kabla hawajachoka au kufanya kazi Mungu akachukua muda Awafundishe kupumzika. Kupumzika ni muhimu. Kupumzisha akili, mwili na roho. Hebu angalia kwamba, bado wakiwawa paradiso, Mungu aliona wanahitaji kupumzika mara moja kwa wiki. Siku ya Saba ya Juma! Na kuwasiliana na Muumba wao.

Je, leo na michoko yetu hii yote, na kupungua nguvu kwetu wanadamu, Je, sisi si tunahitaji zaidi pumziko la siku moja kwa wiki. Kama tulivyosema kule Ufaransa watu waliweka mapumziko baada ya siku 10 za juma. Uzalishaji ulipungua na watu walichanganyikiwa wakarudisha mara moja zile siku saba za Mwenyezi Mungu tena.

Mungu anataka tuwe na roho ya shukurani na kutenga siku ya kuwasiliana naye kwa ibada, kusoma Neno lake, kusali na kumtukuza. Inaonyesha kwamba si wewe unayejishugulikia mwenyewe bali Yeye Ndiye anayekuwezesha katika yote. Inabadilisha mtazamo na matamanio yetu, kukita katika matamanio Yake. Yeye Anataka tufurahie uumbaji, na si wakati wote tujichoshe tu, kwa mambo ya kupita. Na zaidi ya yote, kumtegemea na kumtumaini Mungu ni kuingia mapumziko halisi.

Yaani hatuna harara na kuwa na Mashaka kwamba sasa nimeacha kazi zangu na mambo yangu ni nani atayashughulikia, na hofu inapotupata inakuwa kama hatujapumzika bado. Hebu tujifunze kuwa na pumziko lile la halisi. Inatufanya tusiwe na hofu na kushughulikia mengi ambayo hatutaweza kuleta tofauti. Utafiti wa watu 7000 California ulionyesha kwamba wale ambao wanachukua muda kuabudu na kupumzika wana misongo michache, wana shida pungufu za fedha, na afya na mambo mengine ya kila siku.

Kisha imani, haituruhusu tukiuke kanuni za afya zetu, eti kwasababu tuna imani, bali inatusaidia tuendane na mpango wa Mungu. Wengine husema wana imani na

hawana haja ya kwenda kutibiwa hospitali, hii nikutoelewa vizuri hali halisi. Mungu Ndiye mponyaji ila jinsi atakavyoponya na atamtumia nani ni Yeye anajua, angalia jinsi alivyomponya Hezekia katika Isaya 28 nk. Ni mazingira gani uliyo nayo leo? Je, una magonjwa makubwa au unafurahia maisha? Je, umeridhika na unapoishi, na kupumzika inavyotakiwa au una misongo ya mahusiano na kutolala vizuri.

Tilia maanani usingizi wako na ufanye mpango wa saa, si vyema kulala saa zinazotofautina sana. Kabla ya kwenda kulala anza kuzima taa iwe hafifu ili akili yako ianze kupumzika (wind down). Taa zenye Mwanga sana zinapoteza usingizi mara zingine kabla ya kulala, lala masaa 8, na nivyema uende kitandani kabla ya saa tatu na nusu! Hapa imeonekana kwamba mwili huanza kujisafisha kutoka saa nne usiku. Fanya mazoezi ili uchoke. Kwa watoto wadogo waliozaliwa waweza kulala hata masaa 21 hivi, mtoto akifika miaka 10 hivi ahitaji angalau masaa 10 hivi kulala, japo magari barabarani siku hizi ni mengi na watoto huamka saa kumi usiku, na wapo chekechea tu, ila siku nzima wanakuwa barabarani kwenye foleni na hawalali vyema! Tuombeane maana watoto wengi siku hizi wana maradhi ya akili kwaajili ya programu nyingi, wakati ambapo utafiti wa maumbile yao, husema waende shule wakiwa na miaka minane, na kabla ya hapo wafundishwe nyumbani tu.

Thomas Edison aliyegundua taa ya bulb alileta shida nyingi, zamani watu walilala giza likiingia wakaamka na nguvu zao, siku hizi tumefanya usiku kuwa mchana kwa ajili ya taa na simu, hii ni hatari. Chachu (hormone) ya Melatoni ni msaada kwa kula vyema. Bado inafanyiwa utafiti zaidi. Watu wamechukua dawa za hii ili wapate usingizi. Haikuonyesha madhara ila usingizi wa asili ndiyo wa kutilia maanani. Mtu aishi maisha ya asili, chakula bora yenye tryptophan, mazoezi, na kulala mapema. Vitu kama misongo, Kafeini, pombe, madawa ya aina fulani au sigara vinapunguza melatonin. Watalaamu wameona kutoka ndani ya nyumba na kutembea asubuhi jua linapochomoza, na kuliona, na hata linapotua huleta msawaziko wa mida ya kulala (balansi), jitahidi kuliona jua linachomoza na kutua kwa mzunguko wa mwili kuwa wa asili.

Burudani pia ni muhimu au hobby, isiwe inahusiana sana na kazi yako ya kawaida, na isikupe presha ili uifurahie. Wengine tukienda kupumzika, inabidi tufunge virago vyetu, na vitu vya kupika, maana tunaenda kambi, tukifika tupo hoi bin tabaani, kisha tunarudi tena na wala hatukupumzika. Na kule tulibeba simu na mambo yote ya ofisi, tukirudi nyumbani ufanisi unapungua, mwili umechoka na inachukua muda kurudi katika hali ya afueni. Angalia kazi na burudani au muda wako wa kucheza. Usivichanganye hivi viwili.

Siku hizi burudani inazidi kuongezeka hata nchi za Afrika kwa vile watu wamekuwa na uwezo wa mali, na hivyo jifunze kuwa na burudani zisizochosha. Nimeona watu wakienda Ulaya, Australia na mahali pengine, mambo ambayo sikuyaona. Zamani zile watu walienda vijijini kutembelea mababu na ndugu, na wakapumzika kwa vile kulikuwa hakuna umeme, au mambo mengi na pale walikuwa wageni. Siku hizi watu wanaenda mahali pa mbali hata nchi zingine na inachukua muda na wakirudi pengine ni kama walikwenda kazini, maana huko wanapelekwa ziara rasmi zenye ratiba za kuanzia asubuhi mapema mpaka usiku. Mapumziko, neno la (Sabbatismos) ina maana kubwa ya kiroho.

Lusifa, nyota ya asubuhi alipoasi, aliacha kuwa na mapumziko, alianza kupambana kwenye moyo wake, hakuwa na mapumziko tena. Zaburi ya Daudi yatuambia "[89] Ee Bwana, Neno Lako lasimama Imara mbinguni hata milele.." Ikiwa na maana kwamba sheria na maelekezo ya Mungu, Malaika hawana maswali nayo, wamepumzika katika Neno Lake, hawafurukuti. Ila sisi binadamu tuna migogoro mioyoni, kwamba tujishughulikie wenyewe au tupumzike. Adam una Hawa ambao walijua wema na ubaya ila walikuwa hawajaufanya (experience) walianza kushuku maelekezo ya Mungu, Mapumziko yaliwatoka kabisa. Basi hata leo, hebu tuweze kujua kwamba mojawapo ya vitu vya muhimu ni kupumzika katika BWANA kwamba anatushughulikia na hivyo tusiwe na wasiwasi, na kuwa na kufurukuta kwamba tukifanya vitu Vingi na kujishughulisha wenyewe ndiyo mambo yataenda sawa.

MAJI

Asilimia 70% ya uzito wa binadamu ni maji. Waweza kuishi wiki moja bila chakula ila siku tatu tu bila maji! Maji ni mbaraka mkubwa. Ni kinywaji bora kupita vyote. Mwili unasafisha na kurudishwa katika mzunguko wake ni karibu glasi 800 kwa siku. Hebu fikiria kama mwili usingefanya vile unavyopaswa ingebidi kunywa glasi 800 badala ya nane mpaka 12 tunazopaswa kunywa sasa. Kujua unywe maji kiasi gani chukua uzito wako kwa kilo. Mfano nina kilo 70, basi napaswa kunywa maji aunsi (ounce 70). Aunsi nane ni glasi moja. Hivyo 70 inakaribia glasi 9 hivi.

Kama vile ambavyo hatuwezi kusafisha nguo na soda, vivyo hivyo miiili yetu inasafishwa na maji tu! Figo, mapafu, ngozi na utumbo hupoteza maji. Maji huingizwa mwilini kwa njia ya kunywa. Homa, kunyonyesha, kula chumvi au protini nyingi, magonjwa kama kutapika au kuharisha, jasho na shughuli zafanya tupoteze maji. Maji yanapotea mwilini na yanahitaji kufidiwa kwa kunywa maji ya kutosha.

Maji ni muhimu kwa damu, kuongeza kinga, kupunguza unene, uchovu na vichwa kuuma, kuongeza kumbukumbu, kutufanya tuonekane vijana, kuongeza mawazo chanya, kupunguza kansa, kutengeneza mate kinywani, machozi kwenye macho,

kurekebisha joto la mwili ili kutelemsha homa, kuyeyusha chakula, kupunguza uchovu, na maumivu kama vile ya kichwa. Wataalam wanasema kunywa angalau glasi tano za maji ili uishi (survive), nane ili kupata afya na 12 ili uwe na mwonekano mpya (rejuvination).

Mara nyingi watu wanafikiri wanaumwa kumbe ni kukosa maji tu. Asilimia 92% ya kansa za utumbo mkubwa, 60% za kansa ya mapafu na asilimia 50% ya kansa za vibofu zingekomeshwa kwa kunywa maji. Angalia ugonjwa wa kansa kwenye utafiti wa chuo kikuu cha John Hopkins, kwenye sura ya magonjwa.

Kunywa maji glasi 8-10 ya maji yasiyo na moto au baridi kwa siku. Kwa watoto wa miaka minne, kama glasi tatu hivi, angalia uzito wao. Watoto wadogo ukiwazoesha wanakunywa maji vizuri sana; ila wengi tunasahau kuwapa watoto maji; hata mmesikia watoto waliochukua chupa ya mafuta ya taa wakiwa na kiu, wakanywa, kama hakuna mtu karibu. Imekuja elimu ngeni siku hizi ya kisasa ikisema kama unanyonyesha mtoto usimpe maji! Mtoto hata akiwa mdogo mpe maji safi ya kunywa yaliyochemshwa.

Chemsha maji yako kuua vijidudu, na chuja. Tafuta vyanzo vizuri vya maji. Maji yanaleta magonjwa mengi kama sio safi. Usile barafu au maji baridi sana au ya moto sana, yaunaupa mwili wako mzigo kubadilisha joto hili liwe kama la mwili (36c). Pia meno yako yanadhurika na barafu. Maji ya matunda yaliyokobolewa kama juisi na soda si mbadala wa maji!

Nilifanya kazi na watu waliojigamba kwangu kwamba wao walikunywa maji wakiwa wadogo kwa sababu ya umasikini, ila sasa kwa kuwa wana uwezo, wanakunywa soda tu. Nafikiri ni kutoelewa maskini, maana hata mikono yetu au nguo hatuoshei soda, maji ndicho kimiminika pekee tunasachofishia vitu, sembuse miili yetu!

Vileo ni vitu ambavyo viwe mwiko kwetu. Kitabu kikuu cha Neno la Mungu kimezungumzia hili sana, katika mithali na ufunuo “Ni nani mwenye ole…;” “Walevi hawataingia mbinguni.” Usinywe na chakula chako. Nilikutana na mwinjilisti ambaye alikunywa pombe kisiri. Siku moja akisafiri na wainjilisti wa vitabu wenzake, walichukua chupa yake ya maji ya kunywa, wakifikira ni maji, ndipo walipogundua ni konyagi, yaani whisky!

Ukienda chooni kukojoa, rangi ya mkojo iwe ya manjano isiyokolea au nyeupe kama maji. Ikiwa mkojo una rangi ya kahawia ujue mwili wako una ukosefu wa maji tayari. Unapaswa kwenda chooni angalau mara moja kila baada ya masaa manane na kukojoa angalau glasi moja au robo lita! Ukikaa siku nzima haujaenda

haja ndogo kuna shida fulani, omba mashauri ya mhudumu wa afya (practitioner). Usingoje mpaka usikie kiu ndiyo unywe maji, utakuwa umeshaanza kuwa na upungufu wa maji.

Na kuhusu haja kubwa, kiafya ni vizuri uende kutokana na unavyokula, yaani kama unakula milo miwili, uende mara mbili. Japo wataalamu wengine wa kisasa wa afya wanasema kwamba mara moja kwa siku tatu ni sawa! Hii sio kweli, nafikiri wana maana baada ya hapo utumbo utajifunga! Kwa nini ungoje yote haya yakutokee? Je, haitushangazi kwamba hizo kilo kadhaa za chakula zinakaaje siku tatu tumboni? Kufunga choo ni hatari, siku kadhaa zikipita, utumbo utafungamana. Kunywa maji vizuri, yanasaidia magonjwa mengi, tumia mboga nyingi chuku chuku na matunda. Ukiwa na shida ya kunywa maji, weka limao kidogo au tangawizi ili kuyazoea maji.

Nimeona mboga kama mchicha yafanya uende haja ila watu wanakula kidogo na ugali mkubwa. Ukitoka nyumbani ni vizuri ubebe chupa ya maji, maana hujui kama utayapata, ili usipoteze hela kununua maji usiyoyajua. Wengi wameshauriwa siku hizi kunywa maji kidogo kidogo siku nzima ili yaingie mwilini vizuri, ila yale unakunywa asubuhi, kunywa angalau lita moja, kisha uendelee kunywa kidogo kidogo mpaka kama saa 12 jioni hivi. Kwa kweli kuwa binadamu ni changamoto tosha; twahitaji Mungu kutusaidia.

Kama unakula vyakula vya afya ambavyo Mungu ameviumba na kunywa maji, mkojo au hata kinyesi, havipaswi kuwa na harufu! Wewe jaribu kula unavyopaswa na kunywa unavyopaswa utaona mabadiliko! Kutakuwa hakuna kupulizia manukato ili harufu itoke chooni. Hebu tuone kinyesi cha ng’ombe, tunaweza kukishika kinyesi chake hata kwa mkono, ila chetu binadamu kina shida maana tunakula na kunywa vingi tusivyopaswa na kuwa na gesi nyingi za tumboni. Kisha twatumia dawa ya magnesium mara nyingi. Hii Dawa ina madini ya chuma kama alminium, ambayo si njema kwenye miili yetu. Kinyesi chako lazima kiwe cha rangi ya kahawia ya kijani na kielee- kwenye choo cha kisasa, na shepu yake iwe ya ‘S’ hivi, kutegemea na umbo la utumbo.

Watu wengi wanaoga miili yao kila siku ila hawaogi ndani kwa kunywa maji! Mkojo usiwe na harufu kali au mawingu-mawingu. Ni kama kudekia maji machafusiku hadi siku, kwamba unaendelea kudekia mwili wako na maji machafu, ila umevaa nguo nzuri nje na unaoga.

Tulipima Presha za watu kule Kegati Kisii, Goma Congo na Hedaru, Tanzania na kukuta watu wengi wana shinikizo la damu, hata vijana wa miaka 16! Baada ya mwezi wakinywa maji, presha za wengi zilipungua. Maji ni dawa ndani na nje ya

mwili. Presha yaua kimya (silent killer). Kama binadamu twaomba Mola atusaidie, hatujiwezi wenyewe, tutajaa wasiwasi.

Waweza kutumia maji kukanda mwili. Ukiteguka au kujigonga, wapaswa kutumia maji baridi hapo hapo ili kufanya mishipa isivimbe-bali isinyae (contract), kisha baada ya masaa ukande na maji ya moto. Ukiwa na presha ya juu au joto la mwili kuongezeka kwa homa, chukua maji ya moto yasiyoweza kukuunguza weka kwenye ndoo na tumbukiza miguu yako, na kichwani weka kitambaa baridi, ukae kwa dakika 15. Presha yako yaweza kupungua kwa robo moja. Angalia sura ya fomentesheni. Angalia maji moto yasikuchome maana hisia za fahamu kwa wenye kisukari hupungua. Badilisha, na uweke kwenye maji ya baridi, kisha ya moto, na uishie na maji ya baridi, fanya hivi mara tatu. Hii inaongeza kinga mwilini kwa kuongeza chembe nyeupe za damu, kwa kuongeza joto, na kwa massage na therapy. Angalia kwenye vitabu au mtandao haidrotherapia ya 'hot and cold formentation'.

Koo likiwa linauma waweza kuweka maji baridi kwenye kitaulo kidogo kisha ukaweka kooni na kufunika na plastiki, na taulo jingine kavu juu, ukae navyo mpaka asubuhi, koo litakuwa na nafuu sana. Maji hata kwa kuogelea ni dawa ya misuli na mwili. Yanaliwaza na kutoa msongo, hata kama hujui kuogelea, ile kutembea tu kwenye maji yasiyo na hatari ni kitu kizuri. Kwa wale ambao mmeenda kwenye chemichemi yenye maji yaangukayo, sauti tu yenyewe ni burudani au tiba ya aina fulani. Yote haya ni dawa kubwa ya misongo. Wale wenye chemichemi za maji ya moto yasiyounguza waweza kujibwaga endapo hamna hatari, Bogoria, Kenya au Kikuletwa, Manyara. Kuishi karibu na maji, kama mito, maanguko ya maji, bahari au maziwa ni tiba pia! Maana kwa kusikia maji yanatiririka yametuliza mioyo ya watu wengi. Nchi nyingi zinauza nyumba iliyo karibu na maji ghali sana, nafikiri tumegundua ni kwa nini!

Chuo kikuu cha John Hopkins kimefanya utafiti wa kunywa maji safi yasiyo na kemikali au vijidudu. Kuna vichujio vya kemikali. Ila kwa vijidudu, weka ndimu au limao kwenye maji na kisha chukua chupa inayopenya mwanga na kuweka juani masaa mawili yataua vijidudu. Pia kuna chupa zinauzwa ambazo zinachuja bakteria japokuwa ni ghali. Maji yanapunguza sumu mwilini na zinatolewa nje na figo.

Vyanzo vya maji viangaliwe, visiwe karibu na takataka, uharamia au vyoo. Usafi wa maji ni muhimu sana. "Mtu ni afya" ilisema kampeni ya afya miaka ya nyuma. Maji huosha vitu nje na ndani ya mwili pia.

MWANGA WA JUA

Jua ni muhimu sana katika mwili wa binadamu. Jua linaongeza kazi ya mzunguko wa damu mwilini na kutibu presha. Masaa mawili ya jua la asubuhi ni muhimu. Toka nje na uache uso na mikono yako wazi, au usipopaa muda, kaa karibu na dirisha lililofunguliwa, upate jua. Dirisha lililofungwa sio msaada kwa kuota jua. Toka nje ya nyumba, Jua linasaidia kuongeza chembechembe nyeupe za damu na uwezo wa kupigana na maambukizo, linatibu ugonjwa wa manjano, ngozi, macho n.k. Jua linaongeza utendaji wa kazi wa ini ili chakula kiyeyushwe vizuri. Jua linapunguza mafuta ya Kolestrol katika damu na kuliwaza mishipa ya fahamu. Jua husaidia myeyusho wa chakula, huua bacteria, husaidia ngozi, na husaidia usingizi. Jua laongeza nguvu za misuli na kuongeza uyeyushaji wa chakula, linanaboresha mtazamo wa akili na afya na kuzuia kunyong'onyea. Jua lapunguza msongo na kusaidia kuondoa vijidudu kwenye nyumba zetu. Jua linasaidia utengenezaji wa vitamin D kwenye ngozi na kusaidia utengenezaji wa mifupa inavyotakiwa.

Utafiti wa karibuni unaonyesha kwamba watu wengi wana ukosefu wa vitamin D kwa vile hawatoki nje. Sikufikiri kwamba hili linanihusu, mpaka nilipopimwa mwezi uliopita nikakutwa na upungufu mkubwa. Tabibu alisema, "Wewe ni kama ajuza wa miaka 100, Je, unajisikia kuchoka? Kipimo cha kawaida ni 30-100, nawe una nane tu!" Kabla hajasema nilisikia na nguvu tu, ila baada ya maneno yake nilisikia kuchoka papo hapo!

Kumezuka mtindo wa kupeleka watoto wadogo sana hata wa miezi michache, vituoni au shuleni. Watoto hawa mara nyingi wako kwenye vyumba vidogo mijini na hawatolewi kupata jua, kwa vile shule haina viwanja vya watoto kucheza. Jambo hili limeleta magonjwa ya Rickets kwa kupinda mifupa na pia kuvia kwa mwili. Kupinda mifupa ni athari moja ya kukosa jua, japo watoto wanaishi nchi zenye jua (tropical). Hebu kina mama watoeni nje watoto wapate jua.

Ulikuwa mpango wa Mungu kila mtu awe na ardhi, na akae masaa mengi zaidi nje ya nyumba kuliko ndani. Kwa sababu ya shida za ulimwengu, watu wengine hawana ardhi na wanapata shida ya kupata jua la kutosha. Na wengine wanaishi katika mitandao na hawatoki nje, wakisema ni watu wa kisasa! Tunaona sheria za wana wa Israeli za afya zilikuwa nyingi na muhimu, japo walikuwa wana jua kali la jangwa la kuua vijidudu. Leo ni muhimu sana kupata jua kwa vile tunaishi ndani ya majumba muda wote. Twapasa tufungue madirisha na pazia hata zile nyembamba za lesi, ili tuweze kuacha jua lipenyeze kwenye vyumba vyetu na kuua vijidudu vya bakteria. Asilimia 99 ya bakteria wanakufa kwa mwanga wa jua.

Jua linasaidia mambo mengi, kama vile msukumo wa damu, kisukari, uzito wa mwili na vinginevyo. Chakula chetu binadamu tunajua kinatokana na jua kuwaka

kwenye jani la mmea na kutengeneza chakula -photosynthesis. Jua ni muhimu sana kuliko tunavyofikiri. Hakika Mungu amefanya jua liwe na uaminifu, kwamba linachomoza asubuhi na kutua jioni, na watu wengine bila kujua wameliabudu kwa vile lina uthabiti, badala ya kumwabudu Yule aliyeliumba.

Jua linasaidia watu wasiwe na huzuni. Yaonekana kuwa wengi kwenye nchi zile zenye jua au mwanga mchache, (kaskazini au kusini mno mwa dunia), uchangamfu wao unaathirika. Jua likichomoza tunaona rangi nyingi nazo pia zinasaidia mitazamo yetu (attitude). Mfano rangi ya kijani inasaidia kuponya, nyekundu inaisaidia kuongeza nishati na pinki inasaidia kutuliza mawazo-relax. Fanya kazi zako nje, ili upate jua la kutosha, shuka ghorofani kama unakaa juu.

Mama mmoja wa mtoto wa miezi sita, alijisifu kwamba mtoto wake, tangu azaliwe hajawahi kushuka maghorofani. Kama vile mimea inavyokua ikisaidiwa na jua nasi pia jua linatusaidia miili yetu. Hivyo kula mimea iliyolimwa bila mbolea za kemikali.

Ukiweza utengeneze kimea cha choroko, ngano, alzeti, shayiri, mtama, ulezi, maharage na ule. Wataalamu wamegundua mbegu ikimea ina protini, madini, vichocheo (enzyme) na vitamini asilimia 600% kuliko isiyoanza kuota. Jaribu sana kula vimea visivyokuwa vya pombe maana mimea hii inapopata mwanga wa jua inatengeneza damu bora kwetu.

Kwa wale walio na rangi (pigment) chache za ngozi kama zeru zeru au wazungu, waepuke kuunguzwa, na jua au kukaa kwenye jua muda mrefu, kwani waweza kuleta kansa ya ngozi. Kagua ngozi yako kama ina baka jeusi linalobadilika umbo lake, rangi yake au ukubwa wake. Angalia kama una kidonda ambacho hakiponi. Mashauri ya kuepuka madhara ya jua ni kupata jua kwa kiwango kidogo kinachoongezeka taratibu. Usijianike kwenye jua kali sana kati ya saa 4 asubuhi mpaka saa 9 jioni. Unapokua nje vaa nguo zinazokuhifadhi na kofia pana na kula vyakula viletavyo afya mwilini kama mboga, matunda na nafaka zisizokobolewa

HEWA SAFI

Twaweza kuishi siku 40 bila chakula, siku 3 bila maji, ila dakika 4 tu bila hewa. Hewa ya oksijeni ni ya muhimu kwa uhai wetu. Hii inapita kwenye mishipa yote ya damu. Fungua madirisha yako kwa kupata hewa safi, hata kama unaishi sehemu ya baridi. Wengi wanaofunga madirisha, ukija asubuhi hewa inakuwa yenye harufu nzito na watu wanakuwa wamechoka. Chembe zetu zote hai huitaji oksijeni ili kutumia chakula tulichokula na kisha kitoe nguvu za kuuendesha mwili wetu. Tembea nje na angalia uzuri wa uumbaji, yenyewe tu itakupa furaha. Panda mimea ndani ya nyumba yako.

Usitupe takataka karibu na nyumba yako inachafua hewa bora. Miozo na majimaji, yasiyoisha nje ya nyumba (dampness) si kitu kizuri kwa afya. Miji mingi ina hewa mbaya, hasa kwenye viwanda na uchafuzi. Twahitaji oksijeni ili tuishi ila oksijeni pia, inasaidia kuunguza vitu na kuleta kutu! Jinsi ambavyo chuma yaweza kula kutu kwa sababu ya oksijeni, vile vile chembe hai (cell) za mwili zaweza kuathiriwa na oksjeni.

Jitahidi kusafisha nyumba isiwe na vumbi na fangas zile nyeusi zinazoota kwenye vyoo, bafu au jikoni. Hizo ni sumu, ukivuta hewa yake. Watu imebidi wabomoe au kuchoma nyumba kutokana na fangas hizi. Kanisa la jirani yetu kule Lafayette, New Jersey, wakaguzi walikuja na kukuta fangas, walilifunga na kuja kukagua tena, kisha walikuta bado lina fangas wapo japo walipuliza dawa, ilibidi walibomoe na kujenga jingine. Soma haya pia katika kitabu cha Walawi 14.

Jifunze kuvuta pumzi vizuri (deep breathing) vuta pumzi kwa muda, na uiachie pole pole angalau mara nne au tano kwa siku, ukifanya hili kumbuka kufanya mazoezi ya macho pia kwa kutazama mbali na karibu. Angalia vyumba vyako viwe na mwanga wa kutosha. Kama unajenga nyumba, mhandisi apange vyumba kupata hewa bora na jua la kutosha. Kupumua ni muhimu. Marashi mengine sio mazuri kama sio ya asili, kwani yaleta mzio. Ila yale ya asili yanapunguza allergy.

Jizoeze kusimama au kukaa vizuri, simama na kukaa wima nyuzi 90. Wanasema mtu asiyekaa vizuri, mapafu yake hayapati hewa vizuri na kufanya awe kama mvutaji wa sigara. Kupanda mlima mfupi au ngazi husaidia mtu kuvuta hewa vizuri. Soma kwa sauti ya juu pia, hii inasaidia kutoa hewa nje ipasavyo.

Vuta hewa kwa hatua mbili na kisha uitoe kwa nje kwa hatua mbili. Jizoeze kuhesabu wakati wa kuvuta pumzi, vuta pumzi ndani kupitia puani na kuhesabu mpaka nne, baada ya kutulia nukta moja itoe taratibu, kwa kuhesabu mpaka 12. Endelea na mazoezi haya ya kuvuta pumzi kwa kina mpaka mara tatu kwa kila siku. Fanya hivi usikose, na hasa ukiwa mgonjwa au kama unajisikia umechoka, una wasiwasi, una msongo au kuumwa kichwa.

Ni vyema kuzungumza kuhusu uvutaji wa sigara. Sigara inaua ila inaweza kuzuilika 100%. Jaribu kunuia kuacha kuvuta, kuoga mara kwa mara ili kutoa sumu kwenye ngozi. Kusafisha mwili pia (cleansing) kunatoa sumu kwenye damu. Hii itaondoa hamu ya kuvuta. Kunywa maji mengi zaidi ya lita mbili kwa siku na mazoezi. Uwe na mipango ya saa za kula, na usikae mahali pamoja baada ya kula, au na marafiki wanaovuta sigara.

Epuka pombe, kahawa na vyakula ambavyo vyaendana na sigara, epuka vyakula

vyenye viungo vingi, mafuta au sukari vinaongeza hamu ya kuvuta. Kula matunda, mboga, nafaka bora na karanga (angalia vyakula bora). Vuta pumzi kwa kina (deep breathing), na kuitoa taratibu. Epuka vishwawishi vya marafiki wavutao. Tafuta kitu cha kufanya na mtegemee Mungu atakusaidia kutoka kwenye shimo hili, wengi wameanza kuvuta utotoni kutokana na marafiki, haya ndiyo yalimkumba Samson Mnazarayo. https://youtu.be/7kpJ0QlRss4.

KIASI

Kiasi ni kutumia kile kizuri kwa kipimo, na kile kibaya kuweka mwiko kabisa kukitumia. Kitabu kikuu kinasema usile nguruwe, pweza, kiboko, simba, mbwa, paka, panya, mjusi, nyoka ni vitu ambavyo si vizuri kwa afya zetu. Angalia torati ya Musa, katika Walawi 11. haya hatujasema sisi, ila Yeye aliyeumba mwili wetu.

Mengi ya utafiti kwa wanyama hawa, mfano nguruwe ameonekana kuwa ana minyoo mingi. Utafiti umeona kwamba watu wanaofuga nguruwe au kushughulikia nguruwe wana shida ya maambukizi ya appendix (kidole tumbo) mara nne kuliko watu wengine. Kamwe tusiweke mdomoni sigara, pombe, kahawa, chai ya China, na madawa ya kulevya.

Kama umeshapata ugonjwa wa moyo usile vitu vya kuongeza kolestroli, kula kwa kiasi na kupunguza uzito. Endapo unakunywa pombe na kuvuta acha mara moja, usijishauri sana (quiters win). Kama umeanza kupata kuvimba kidole kikubwa kwa gaut acha nyama mara moja, na rahisisha ulaji wako, usile vyakula wenye lishe nyingi (Rich foods) uwe na kiasi. Zaidi ya hayo watu wengi wamepona gauti kwa kula machungwa kumi kwa siku kwa wiki mbili, inaondoa ile acidi iliyo mwilini. Kama una mzio wa chakula fulani japo unakipenda iwe ni mayai, nyama ya kondoo, karanga au maziwa viache. Kama una shida ya kuwa mnene, anza kupunguza ulaji wako, uwe na kiasi katika kula, kula vyakula vya asili, usiache kula kifungua kinywa, kula pole pole, kula milo miwili ya kiasi kwa siku, kunywa maji badala ya soda/juisi, achana na vitafunio, fanya mazoezi saa moja kwa wiki, tafuta vitu vya kukufanya uwe na shughuli ili usiwaze-waze sana chakula na kisha kikawa rafiki. Tunarudia, rudia kwamba usitumie pombe, sigara, kahawa au madawa ya kulevya.

Utafiti wa mapacha wasioishi pamoja ulionyesha sio urithi ndiyo watufanya tuwe na tabia mbovu au unene, bali asilimia 70% ni tabia tunazozipata njiani. Kutafuta afya ni changamoto ya kila siku kwa kila mtu ndiyo maana mwaka 2015 wizara za afya za dunia zimetumia dola trilioni tatu. Hii yafanya afya kuwa sehemu kubwa ya matumizi ya fedha au uchumi. Ni rahisi kutunza afya kuliko kuipoteza na kuanza kuitafuta tena. ` 1

Pombe inaathiri sehemu ya ubongo ya dhamira (frontal lobe), na inasumisha nyama za mwili kama, ubongo, midomo, koo, tumbo, ini, kinga ya mwili na vinginevyo. Hatari za tumbako ni kansa ya mapafu, maisha mafupi, madhara, ya moyo, kibofu cha mkojo, kupooza, madhara ya mapafu, magonjwa ya mifupa kuvunjika ovyo, madhara kwa mfumo wa kinga ya mwili, ugonjwa wa vidonda vya tumbo, akili iliyoathirika, mtoto wa jicho, matatizo ya ukuaji na tabia ya watoto, kuzaa watoto waliokufa au wenye shida za afya nk

Tumbako na pombe huleta harara, kutotulia, kusinzia au kupaa kwa usingizi na shida, kuchanganyikiwa, uchu mkubwa wa sigara, na kutokuwa na raha. Kutumia vitu hivi kunahusiana sana na mengi ambayo ni hasi kwenye jamii kama vile kuua, kujiua, uharamia, wizi, uhalifu, watoto kuzaliwa na kasoro, ubakaji, magonjwa ya zinaa, kutokuwa na mahali pa kuishi, au kifo. Ulevi hauna mipaka kwamba, kwani tabaka zote za watu hushiriki, iwe ni matajiri, au masikini weusi au weupe, warembo, wenye elimu au watu wanaoenda kanisani.

Siku hizi watoto wengi huanza tabia hii hata kabla ya kufikia miaka 16. Wengine kutokana na makabila yao, hutengeneza pombe kwa matunda yaliyooza, na hivyo huanza wakiwa wadogo sana. Vileo huharibu chembe hai za ubongo, huongeza riski za magonjwa ya moyo na presha, huharibu ini lako, na kuharibu kinga ya mwili. Watu wanahitaji kuelimwisha, usiwaonee aibu. Watie moyo vijana kuachana na upotovu huo, na pia watu wazima waonyeshe mfano wa kutoonja kileo. Pombe huongeza unene pia, na hakika haisaidii sukari ya damu. Vileo hupunguza ufanisi wa kazi, kwa kuugua. Vileo pia vinaathiri watoto ambao bado kuzaliwa.

Habari njema ni kwamba Mungu anasaidia na mwili unatusamehe na kurudia hali yake ukifanya uamuzi. Usiamue kuacha pole pole, nuia kuacha mara moja, na ikibidi onana na watenda kazi wa kituo cha afya haraka. Jitahidi unywe maji ili kutoa sumu mwilini. Oga angalau mara mbili kwa siku, fanya mazoezi ya viungo, tembea nje uvute hewa safi, kula chakula rahisi, omba msamaha kwa Mungu kwa kuunyanyasa mwili aliokupa, na anza maisha mapya ya pumzi isiyo na harufu mbaya na mfano mzuri kwa watoto.

Ni jambo rahisi kuipoteza afya na ni jambo gumu kuipata afya tena; hivyo hatuwezi kudiriki kuidumaza au kuilemaza akili yetu au mwili kwa kutumia miili yetu vibaya. Kahawa na coca-cola au vinywaji vya kafeini navyo vyabidi kuachwa. Hivi huongeza mapigo ya moyo, huongeza sukari, presha, kolestroli, kutetemeka kwa mwili (tremors), wasiwasi na mishtuko ya akili (panic attacks), kutolala vizuri, tindikali tumboni, na kufanya mwili upoteze madini ya kalsiam na magnesiam. Kuna vinywaji Vingi waweza kuanza kutumia badala ya kahawa kama vile soya, chai ya

mtama na chai zingine za mimea yenye afya (herb-tea)

Watu wengi hufikiri kwamba dawa zinazonunuliwa bila kibali cha daktari zina usalama kuchukua watakavyo (over the counter medication). La! Hasha, panadol au motrin ni mfano, zina riski ya kansa ya ini na figo. Tumia dawa kwa kipimo. Zamani mama yangu aliniambia walipokuwa wadogo walifikiri wakinywa dawa nyingi kuliko dozi waliyoambiwa, basi watapona haraka! Basi tabibu alipowapa tembe walichukua zaidi na wakaingia shidani. Kwa jumla anza na kuzuia, kuliko kukarabati mambo. Mfano kama umeshapata shida ya moyo basi mwendee Daktari wako, na pia upate ushauri wa watu ambao wanafanya vitu kwa asili kama wale wa Kibidula Mafinga Wellness Center kule Iringa, hawa wana ushauri wa tiba rasmi na mbadala pia. Kwa kweli ingekuwa vyema kila wilaya kuwa na sanitarium kusaidia watu. Watu waende na wapendwa wao kwa wiki mbili au tatu na kubadilisha mitindo yao ya maisha, wapendwa wao watawaunga mikono kwenye mabadiliko ila wakienda wenyewe basi watapingwa-pingwa na wale wanaowashugulikia nyumbani.

Wafaransa walisema kwenye utafiti divai ya mzabibu inaongeza maisha na ubora na kusaidia magonjwa kama vile moyo. Iligundulika baadaye kwamba, ubora wa divai haukutokana na zabibu zilizooza bali zabibu zenyewe, yaani zile zilizo freshi. Basi kama tunataka afya njema, hebu tule matunda ya mzabibu yenyewe. Hatuna haja ya kungoja mpaka zabibu zioze!

Hata vyakula vizuri kama matunda na mboga tule kwa kiasi pia. Yaani tusile ndoo tatu za mboga au matunda kwa vile ni vizuri kwa afya. Japo nilisikia wale wainua vyuma kama Power Mabula, walikunywa ndoo ya uji. Chukua muda kujikana nafsi na kushinda nafsi. Nafsi isitutawale, tuishinde nafsi kwa neema za Mungu. Siyo kila kitu unachotaka kufanya, ufanye, au kutaka kula, ule. Epuka ulafi na kula kupita kiasi. Tunakula ili tuishi na hatuishi ili tule. Magonjwa ya moyo, presha, kansa, na kisukari yanajia watu wanene zaidi.

Kama unataka kupunguza uzito zingatia mambo yafuatayo: kula vyakula kama vile ‘vinavyolimwa’ siyo vyakula bandia vinavyochukuliwa na kutolewa sehemu na kukaangwa. Usiache kula kifungua kinywa; nafaka na matunda. Kula milo miwili kwa siku, kula pole pole na furahia chakula chako, badala ya kula vitu vya sukari kula matunda. Acha kula vitafunio, kunywa maji badala ya juisi, soda, au kahawa. Fanya mazoezi kila siku dakika 30. Usikubali vileo, sigara, kafeini au madawa ya kulevywa mwilini mwako, na tafuta burudani (hobbies) za kufurahisha kama vile kujenga makabati, kufuma sweta, kukusanya stempu, kusoma vitabu, kujiunga na timu ya soka, kuandika kitabu, kutafsiri kitabu kizuri, kuzalisha kipindi kwenye

Youtube, kusaidia wenye mahitaji, kuchuma uyoga, kulima bustani, kuogelea, kuvua samaki na kuwarudisha kama hauli! Achana na vyakula vyenye nyama, mafuta, icecream, jibini, au mayai.

Vaa nguo zisizobana na kubinya mifupa ya fahamu na damu. Hali hii huzuia mzunguko wa damu au upumuaji wa mapafu. Mkanda unaopita mabegani, au suspenders, ni bora kwa wanaume kuliko ule wa kiunoni. Vaa nguo zisizofaigia barabara kwani zaweza kukuletea maambukizo au hatari ya kuanguka ukipanda ngazi au watu wakizikanyaga. Kumbuka pia nguo zisizo na heshima, si njema kuvaa kwa mpenda afya.

Kiasi ni pamoja na kutokuwa mvivu, au kutokuwa kazini saa yote bila ya pumzisha mwili. Siku sita fanya kazi, na siku ya saba pumzika, ni mpango wa Mungu. Shida imetokea watu wakitaka kupumzika siku sita na kufanya kazi siku moja!

Kiasi ni pamoja na kutawala mawazo yapitayo vichwani mwetu. Hatuwezi kufanya lolote ndege wakiruka juu ya vichwa vyetu, ila hatuwezi kuwaacha wajenge viota. Je tunawajibika na yale tunayowaza? Maana mawazo 10,000 yapita ubongoni mwetu kila siku. Na mambo ya utandawazi na habari, hufanya mawazo yetu yafurike na habari tele. Ila twapasa kuchagua yale yenye afya na yasiyo na zogo na machafuko, hakika mengi twapasa tuyatupilie mbali. Kujaribiwa haina maana kufanya dhambi. Mfano kujaribiwa kuiba sio kuiba, bali twapasa tupinge mawazo hayo maovu kwa haraka sana. Maana mawazo yaliyooza na machafu ni mabaya kwa afya kuliko kula vyakula vilivyooza.

KUMTEGEMEA MUNGU MUUMBA WA MBINGU NA NCHI

Ni muhimu kumtegemea Mwenyezi Mungu. Japo Hata mtu asiyemwamini Mungu au Mkana-Mungu (atheist) aweza kupata faida kwa mambo ya afy tuliyoyaorodhesha, afya kamili inawezekana tu kupatikana kwa kufuata yote tuliyoyaorodhesha. Kumpenda Mungu ni muhimu kwa maisha na afya. Kumwamini Mungu ni afya! Ili tuwe na afya kamili ni lazima tujazwe na upendo, imani, matumaini, amani, utuwema, uvumilivu, uaminifu, upole na furaha, Na hiyo inawezekanaje kweli bila BABA wa upendo? Yeye anatupenda na kutusamehe dhambi zetu. Yeye Ametuumba, na anatupenda upeo, na anapiga picha akiwa nasi milele zote.

Maradhi mengi ya hisia na akili yametokana na watu kutojithamini kwa vile hawajui kwamba waliumbwa na Mwenyezi, wengine wameamini mafundisho ya bonde la Olduvai la George Leakey eti mtu wa kale kama sokwe hivi aliishi Tanzania. Japo mafundisho haya hayaendani na imani zetu waafrika, kwamba tuliumbwa na

Mwenyezi Mungu na hatukutoka kwa nyani, bado tunayaweka kwenye mitaala etu. Uibukaji sio sayansi, bali dini. Kama hujui leo naomba uelewe hivyo! Dini hii imeleta majanga mengi magharibi. Watu wamewatesa wengine kwa kuamini sio viumbe vya thamani, hata Raisi wa Marekani aliweka video za michoro ya Raisi wa zamani Obama na mkewe wakiwa kama sokwe, kwa ile dhana ya adui wa Mungu, kwamba ‘mdhalilishe mtu mwingine ili wewe ujione ndiyo mtu wa juu zaidi’

Lazima tukueleze kweli yote kuhusu jambo lililokuja karibuni la uibukaji. Uibukaji sio sayansi, bali dini. Dini iliyoanzishwa na mtu asiye mwanasayansi. Darwini akipanda Lifti ya meli iliyozunguka duniani ya Uingereza, iitwayo Ms Beagle, alikuwa na Shahada moja tu! Shahada ya theolojía. Hakuwa mwanasayansi. Alipanda meli hiyo na Biblia na kitabu cha Lyell, ambaye alizungumza machache kuhusu uibukaji. Uibukaji sio mambo ya kweli ni uongo. Huna haja ya kuwa mhandisi wa roketi ili kujua hilo. Vitabu vingine vimesema uibukaji ni jambo halisi (fact). Sio kweli, ni nadharia tu. Vitabu hivi vyapaswa vitokomezwe maana sayansi inahakikishika.

Nadharia ni kitu ambacho wewe waweza kujitungia, na mpaka kihakikishwe na majaribio ndiyo kitakuwa kweli. Mambo mengine kuhusu viungo vya kufanana (homologous structures), viungo visivyo na kazi (vestigual structures) kama apendeksi, au watoto wa wanyama wote wanavyofanana wakiwa tumboni au hatua za kwanza (embryonic stages), hayana ukweli ndani yake. Yameelea juu, juu tu. Hata mtoto mdogo anaweza akayatungua kirahisi (akatoa hoja ya kuyaangusha chini). Mungu Ndiye aliyeumba mwili wa binadamu. Kwa sababu hiyo bila shaka ana malengo fulani. Hatujawahi kusikia kule gorila kwa Virunga Congo au sokwe mtu wa Gombwe, Tanzania, wakiingia kijijini kama watu ili kuwa raia, au wewe umeshawahi kusikia hili? Nadharia hizi ziliandika na watu ambao walikuwa hawajawahi kuona sokwe maishani mwao, na wala hawakuishi na wanyama hawa.

Mambo haya huongeza afya mbaya. Kutosamehe watu, hasira, wasiwasi, kulipiza kisasi, upweke, kutoamini, uchoyo au ubinafsi, tamaa mbaya, uasherati, kiburi, fasheni, dharau, kujivuna, kujionyesha, kujichosha na mambo ya upuuzi (vanity) chuki, kulaani watu, dhamira isiyoona dhambi, kutoridhika, malumbano, magomvi, wivu, mashaka, wasiwasi, kutojisamehe, kutosamehe, manunguniko, kujisikia hatia, na hofu. Ni lazima umkabidhi mwenyezi, ili Haya yasikudhulumu afya yako.

Badala yake uwe mtu wa kiasi, anayejaribu kuishi maisha yasiyo na mawaa, yaliyo rahisi (simple), yenye kujali wenye shida, kama yatima, vilema, wajane, masikini, wageni, wazee na waliodhoofika. Nimejiuliza hivi karibuni kwamba, ni “yatima au mjane gani ninamsaidia mwezi huu katika dini yangu ya kweli?” Yakobo 1:27. Neno

kuu limezungumza mara nyingi umuhimu wa kumtumaini Bwana.

Soma kumbukumbu la Torati aliyoandika Musa kwa makini: “Itakuwa utakaposikia sauti ya Bwana Mungu wako kwa bidii, kutunza na kufanya Maagizo Yake yote….ndipo Bwana Mungu wako atakapokutukuza juu ya mataifa yote ya duniani. Na baraka zote zitakujilia na kukupata usikiapo sauti ya Bwana Mungu wako. Utabarikiwa mjini utabarikiwa na mashambani, utabarikiwa uzao wa tumbo lako na uzao wa nchi yako na uzao wa wanyama wako wa mifugo, maongeo ya ngombe wako….litabarikiwa kapu lako na chombo chako cha kukandia…utabarikiwa uingiapo na utokapo.. adui zako watakutokea kwa njia moja lakini watakimbia mbele yako kwa njia saba… ghala zako na mambo yote utakayotia mkono wako naye atakubarikiwa katika nchi akupayo Bwana Mungu wako.. nawe utakopesha mataifa mengi, wala hutakopa wewe.

Bwana Atakufanya kichwa na wala siyo mkia. …lakini usipotaka kusikiliza sauti ya Bwana Mungu wako usiyaangalie kufanya maagizo Yake yote na amri Zake ……ndipo zitakapokujia laana hizi zote na kukupata, utalaaniwa mjini na utalaaniwa mashambani….kapu lako……. uzao wa tumbo lako, Bwana atakuambatanishia na tauni…atakupiga na kifua kikuu, na homa na kuwashwa, … navyo vitakufukuza hata uangamie…atakupiga kwa majipu.. na bawasiri, na pele, na kujikuna ambayo hupati kupona. Bwana atakupiga kwa wazimu, na kwa upofu, na kwa bumbuwazi la moyoni…utaposa mwanamke na mwingine atalala naye, utajenga nyumba usikae, ng’ombe wako atachinjwa mbele ya macho yako. Bwana atakupiga magoti na miguu kwa jipu lililo zito usilopata kupoa tokea wayo wa mguu mpaka utosi wa kichwa.” Yatafakari haya mambo mazito katika afya. Maana mbinguni ni afya tupu (heaven is all health).

Chukua muda na familia au watu wa karibu kufurahia maisha kwa kiasi, na kucheka pamoja. Angalieni uumbaji, anga, sauti za ndege, maji, au milima ni msaada mkubwa wa afya. Tuwe watu tuliojawa na shukurani. Mguso unaofaa (appropriate touch) ni dawa. Sio udhaifu kukumbatia familia yako, na kusalimia marafiki kwa mkono, haya yote yanasaidia afya! Hata Mungu tumpe nafasi aguse maisha yetu, kisha tutapata tabasamu kubwa!

Fundisha watoto kupenda kazi, hasa ya kilimo. Vijana wengi hawalimi, wanauza vitu vidogo vidogo kama kama maji katika kituo cha basi wakati wana rasilimali ya ardhi ambayo Mwenyezi ametoa ili iwasaidie afya.

Kuabudu nyumbani na nyumba za ibada ni muhimu pia kwa afya. Usiwe mtu wa hasira. Ukipata hasira kama inavyotukumba, mwambie Mungu akuondolee kabla jua halijatua. Mwombe Mungu msamaha kwa watu uliowakosea na ujue

umesamehewa. Kisha nenda na dhamira safi. Usiwe mtu wa kutojisamehe. Kama Mungu Amekusamehe, wewe ni mtu huru.

Uwe unashirikiana na watu maana inasaidia kuepukana na magonjwa. Uwe mtu wa kuridhika, hakuna siku utakuwa na kila kitu. Mahitaji yako yawe yale tu ambayo ni muhimu, usijiongezee vitu vingi. Ninapoishi kuna mitumba mingi ya nguo na vitu bure, nami nimeona sina haja ya kununua vitu vipya, kama naweza kununua vitu vya bei nafuu au kupata bure ili nifanye utume fulani. Hata hivyo ni nani namwonyesha kuwa nina fedha sana, wengi wana pesa kunishinda, na hawasumbuki kujionyesha. Mtu mmoja anaitwa David Ramsey alisema “Tunanunua vitu ambavyo hatuvihitaji kwa pesa ambazo hatuna ili kuwavutia watu ambao hatuwapendi.”

Hebu tushinde ubaya kwa wema. Adui yako akiwa na njaa mpe chakula, utafanya ubaya wake uyeyuke! Onyesha watu upendo wa Mungu wakati unaishi, siyo kuweka maua makaburini wakifa kwani hawataona upendo wako. Ila wakiuona wakiwa wanaishi utakuwa umebariki afya yao na kuwaongezea vicheko na maisha marefu. Ondoa mawazo kwamba wewe ni mtu duni au usiye na thamani (low self esteem). Jithamini kwamba Mungu anakupenda ila usiwe na kiburi, maana Mungu anatupenda sote wanadamu.

Dini ya kuibuka ni moto wa kuotea mbali, inafanya usijithamini au kuthamini watu, kwani maisha yako ni sawa na minyoo tu! Dini hiyo ilimfaa Darwin tu maana pengine aliifanya mradi wa kupatia pesa za kitabu chake na akazunguka huko Galapagos kwa lift ya bure ya serikali ya Uingereza. Cha ajabu ni kwamba alibeba Biblia. Ila wewe unapataje kipato au faida ukisoma uibukaji leo, hata kama unapenda kufanya mizaha?

Usiwe na haraka ya maisha, katika kumaliza shule, au kwenda chuoni, ili upate kazi ili tu uweze kujitumikia kwa kujipatia vitu. Kujikana nafsi na kutawala nafsi kunapoteza wengi wakiwa na vipato. Tabia nyingi zisizo na afya zimeanza wakati huo. Wafikiri wewe ndiyo unaanza kupata furaha na kumbe furaha ya kweli inatokana na kumtegemea Mungu na kufanya mapenzi Yake. Sisi tu wasafiri hapa duniani, tunatazama nje ya dirisha la basi, hebu basi na tufurahie tunavyoona nje. Sio tu kituo cha mwisho ndiyo tutakuwa na furaha ila kila basi linapopita, hebu tuwe na furaha. Wengi wetu tunapoishi siku kwa siku, hatufurahii njia, tunaharakisha tufike mwisho wa kituo. Safari ni sehemu kubwa ya maisha ya mtu kupata furaha na si uzeeni au kifoni tu!

Usitumie kileo au kuvuta sigara maana unajidhuru mwili wako na wale unaoishi nao. Mazungumzo yako, utashi wako unaathirika na kuathiri wenzako. Familia

yako ina shida kwa kuvuta moshi na kudhurika au kutopata mahitaji yanayostahili. Jambo hilo halimwakilishi Mungu kwa wale unaowapenda. Nina ndugu wanaolewa na hata kuharibu vitu na hali ya amani nyumbani, ulevi ni jambo la huzuni, jambo zuri ni kutoanza kabisa kuiweka mdomoni mwako.

Ni muhimu sana kusoma Neno la Mungu kila siku na kusali. Watu wengi wanasema hawana muda! Hiyo ni kutoweka kipaumbele. “Nafsi yangu umhimidi Bwana…akusamehe maovu yako yote, Akuponya magonjwa yako yote. Atakomboa uhai wako na kaburi. Akutia taji ya fadhili na rehema, aushibisha mema uzee wako, ujana wako ukarejezwa kama tai!”. Inachukua masaa 70 mpaka 80 tu, kusoma Maandiko Matakatifu yote!

Kumtegemea Mwenyezi Mungu ni fungu jema, hata unaposamehewa afya yako inachanua! Maradhi ya kiroho na kimwili yanakuja kwa kutosamehe au kutosamehewa. Watu wengi wameugua na hata kufa kwa dhamira zao kuwashitaki ‘hatia.’ Kila mtu anapita kituo hiki, jifunze jinsi ya kujisamehe na usonge mbele ukijua Mungu anakujali kuliko unavyojijali.

Wale wenye watoto ni vyema kutupa Televisheni kabisaa; au chunga watoto wakati wote, ili kuona nini, kinaangaliwa! TV haisaidii afya au mwili, kwani zina picha mbovu na watu hukaa kwenye kiti wakifanya mazoezi ya kubadilisha channel na kuchezesha midomo. Kuna Matangazo ya biashara ya kawaida kama ya simu za mikono, hapo wanapita wasichana waliovaa nusu uchi, au hata watu wenye vileo, hata hatujui wana uhusiano gani na kununua simu! Ukifika muda wa kuabudu na watu wanangalia runinga, kila mmoja anakasirika! Kwani kutazama media ni ulevi wa aina fulani.

Jaribu kumzinga mtu kwa sekunde mbili akiangalia luninga, kisha angalia sura yake! Luninga na compyuta vimekuwa vimungu vyetu siku hizi. Picha mbaya hata kwa watu wazima zimekuwa vikwazo. Watu wa kuheshimika wamekutwa wakiangalia programu za ajabu kwenye kompyuta zao. Tumesikia wachungaji wakuu wa seminari kama kule Harvard, wakifukuzwa kazi baada ya mambo ya kutisha kupatikana kwenye kompyuta zao. Kama kuna program kwenye luninga za kukusaidia, pengine hazifiki asilimia tano! Hata hivyo kama ni habari, waweza kuzisikiliza kwenye radio.

Mahusiano na watu ni muhimu pia, kwani hatuwezi kugusa mbingu bila kugusa watu. Je! Mahusiano yako na watu yakoje? Mama mmoja alikuwa na ndoa na shida nyingi. Mume wake alimpiga ila hakuchukua hatua zozote. Alisema wazazi wake walimpiga mara nyingi hata alipokuwa mtu mzima. Siku moja alipougua alienda kwa tabibu, na tabibu kwa taratibu alipomuhoji aliona mahusiano

yamekuwa magumu kwa huyu mama toka udogo. Kutendewa vibaya na jamii aidha kwenye miili yetu, hisia zetu au kwa jamii zetu hutuathiri. Nyumba ambazo tunakulia kama zilikuwa hazina upendo bali magomvi na ukatili, zinaleta shida kwa afya zetu.

Matukio mazito (traumatic) yanafanya tupate magonjwa ya moyo, kisukari, kinga ya mwili kupungua, misongo, kansa, unene, presha, au hata kufa mapema. Umasikini pia waweza kuathiri afya kwa kiasi fulani pale tunapokua. Shida za mapigano kwenye ndoa ni za matabaka yote, matajiri, waumini na wasiokuwa waumini, viongozi wa dini na walei, masikini, weusi, weupe, wazee, vijana. Ila bado kuna matumaini kwamba si kila mtu anaugua akipitia haya, na hata wale wanaogua, Mungu hutoa mlango wa kutokea.

Kuwa na roho ya shukrani, kusamehe na kutafuta ufumbuzi kunafanya mtu atoke katika shimo hili gumu. Ila kuna wakati mwingi trauma au janga hutokea na Mungu hatuachi kamwe. Yeye ni msaada wa wakati wote. Kwa kile ambacho huna uthibiti au jinsi, je unajilaumu au dhamira inakushitaki, na unajisikia unaanza kumlaumu Mungu. Uwe na amani moyoni Mungu anaelewa unayopitia, mweleze kama rafiki, Naye atakusaidia.

Mara zingine mahusiano ya jamii yako sio msaada, Yeye bado ni msaada uliopo karibu wakati wa shida. Hata mwanamke aweza kumsahau mtoto wake, ila Mungu hatusahau, tukisali na kumlilia Yeye husikia shida zetu. Furaha katika maisha huja kwa kumtumaini na kumtegemea Mungu, kusaidia wenye mahitaji iwe ni wajane, yatima, masikini au wajane, kutii maagizo ya Mungu, na kuhudumia watu.

Basi kwa kuongezea machache

- Omba kabla ya kuzungumza au kufanya jambo
- Uwe mtu wa furaha na futuhi nzuri (good sense of humor),
- Hakikisha Mungu ni rubani wa maisha yako, chukua muda kushukuru kwa vidogo anavyokupa
- Mtazame Mungu unapokumbana na matukio yoyote
- Mtumaini na zitegemee ahadi Zake pale unapokuwa na misukosuko na hata furaha
- Omba maradufu au zaidi unapokumbana na mambo makubwa au majanga
- Usirudi nyuma baada ya Mungu kukupa ushindi

- Rahisisha maisha yako wakati unapokumbana na misukosuko ya afya, majanga, misukosuko au mingineyo.
- Jitayarishe sasa, kwa misukosuko ya kesho kwa kujiweka kwenye Mikono ya Mungu
- Kumbuka, unapomtegemea na kumtumaini Mungu, upo upande usioshindwa kamwe, Hivyo misukosuko haitakushinda hata kama unaona umetindikiwa.

ROHO/MOYO WA SHUKURANI

Moyo wa shukrani ni muhimu, kujua kwamba Mwenyezi Mungu anatupenda na kutusamehe dhambi zetu. Je una ibada asubuhi na jioni nyumbani mwako? Wewe ni msaidizi wa ukuhani wa kifalme, na kama ni mwanamume, ni kuhani nyumba yako, na kama upo peke yako basi kumbuka wewe ni kuhani. Kusiwe na udhuru. Kama ni mke, mume wako akiwa safarini wewe kama kuhani msaidizi, endelea. Ni muhimu mkiamka mshukuruni Mungu, muimbe nyimbo na familia na kusoma Neno. Ibada ya nyumbani ndiyo muhimu kupita zote, ukiwa unamwabudu Mungu Nyumbani utamwabudu popote.

Angalia umri wa watoto, usilete maombi marefu. Dakika 15-30 inatosha. Wengi hawana mzigo wa kufanya maombi nyumbani mwao, wanafikiri ibada za jumuiya ndiyo za kipaumbele. Hii ni aibu. Haya yalinipata zaidi ya miaka zaidi ya 10. Nilikuwa nafanya ibada mara nyingine ila mara nyingine naacha. Mpaka tulipofika kwa marafiki zetu Paulo Muasya na mke wake Bettie Magesa, tukaishi kule miezi mnane, tuliona wana bidii ya maombi ya asubuhi na jioni. Watoto wangu walikuwa na miaka sita na kumi, na waliyapenda sana; walipokosa walihuzunika. Kumbe nikagundua ni mimi siwekei mkazo. Mara zingine tunafanya maombi hata saa kumi na moja kabla ya mlo wa jioni, ili mambo ya dharura yakitokea tusijikimbize hapa na pale kama kuku aliyekatwa kichwa, au yule asiye na wizara maalumu.

Mwelekeo au mtazamo wa shukurani (attitude of gratitude) umeonekana kufanya watu waishi muda mrefu. Ni muhimu sana kuwa watu ambao tukifanyiwa kitu tunashukuru. Na hii si kwa watu wa mbali tu, bali hata mwenye nyumba zetu. Yale maneno ya dhahabu matano ni muhimu 1. Ahsante 2. Pole 3. Tafadhali 4. Samahani na 5. Pole.

Watu wengine wanasema kwamba wao wakitendewa mema hawashukuru atu, ila wanalipiza kisasi kwa kutenda mema kwa yule aliyewatendea mema (goodness revenge). Ni jambo zuri pia kutenda mema au kurudisha mema, ila pia kusema kwa mdomo, ina uzito wake. Usiwe na kiburi kama mume, mke au mtoto, amekufanyia

jambo fulani jema, sema asante. Hautapunguza ufalme wako ukisema, na utakuwa umeambukiza wengine kusema maneno mazuri ya kutia moyo, na hata kuwafanya wafanye mema kwa wengine siku nyingine. Una uchaguzi kila siku, aidha kuwa mtu wa shukurani na kuhesabu baraka zako au kujikita kwenye matatizo. Tusifikirie ni haki yetu Mungu kutubariki na kutusaidia au hata watu kutusaidia, na kisha tukaona wana deni kwetu au wanawiwa.

Waridi zuri lina miiba pia, ukitaka kulifurahia jitahidi kuangalia uzuri wa ua, kuliko ile miiba. Ili ushinde hili, kila siku usiku, orodhesha vitu 10 ambavyo unamshukuru Mwenyezi kwa hivyo. Mahusiano mengi yanajengwa pale ambapo tuna shukurani na watu. Huzuni, wasiwasi, kutoridhika, chuki, dhamira kushitaki, kushuku watu, wivu, hasira, woga vinaleta msongo na kuchosha mwili hata kupunguza kinga yake. Ila tumaini, imani, huruma, upendo, kuridhika, kusamehe, moyo mkuu, furaha na shukurani vinaleta afya na kuongeza maisha

Anza kuangalia mibaraka uliyonayo siyo, ile usiyo nayo, ihesabu, na kisha msifu Mungu. Utaona uso wako uliokunjamana unapata furaha na watoto wako nao wataona maisha yako ni mahubiri ya unachokisema na siyo unasema vitu vya dunia ni vya muda ila unavimezea mate kuliko vile vya milele. Mibaraka mingi tusiyoijua ni kama ifuatayo. Orodhesha vile ulivyo navyo, na vile usivyonavyo, nawe utashangaa.

- Kama umeamka na afya bila ugonjwa, au hujafa bado, basi umebarikiwa kuliko watu zaidi ya 150,000 wanaokufa kila siku.
- Kama unaishi pasipo na vita au njaa, una bahati zaidi ya watu milioni 500 wanaoishi sehemu zenye mapigano na mateso.
- Kama unaishi mahali ambapo kuna uhuru wa kuabudu bila ya kuhatarisha usalama wako, basi umebarikiwa kuliko watu bilioni 4 ambao ni nusu ya dunia, ambao wanaishi pasipo uhuru wa kuabudu katika nchi zao.
- Kama una nguo za kuvaa, chakula, nyumba ya kulala, na kitanda, basi umebarikwia kuliko asilimia 75% ya watu wote duniani.
- Kama una pesa benki, na chenji-chenji kwenye sahani, au mahali fulani nyumbani mwenu, basi ninyi ni kati ya asilimia 8% duniani ambao mna uwezo huo.
- Kama una wazazi wote wawili, umebarikiwa kuliko wengi ambao ni yatima au wana mzazi mmoja.
- Kama wazazi wako wana Shahada ya elimu, basi mmebarikiwa kuliko 99% ya

watu ambao hawana shahada yoyote duniani.

Na mwisho, kama umeweza kusoma tuliyoandika hapa, umebarikiwa kuliko watu zaidi ya bilioni mbili duniani, ambao wala hata hawezi kusoma na kuandika. Hebu watoto wetu waone mfano wetu wa kuridhika na si kwa maneno tu.

KUHUDUMIA WATU/JAMII

Watu wanaohudumia, wameonekana kuishi muda mrefu, hasa wale wanaohudumia bila kulazimishwa au kutegemea thawabu fulani! Wengi wakiwa na shida wanasahau shida zao kwani pale wanaposaidia wengine wanakuta shida zao pia zimetatuliwa.

Kuna hadithi ilisema mtu mmoja alienda nchi ambayo watu walikuwa wana mikono mirefu sana hata hawakuweza kujilisha wenyewe. Walikaa na njaa muda mrefu mpaka mmoja wao akagundua kwamba aweza kuchota chakula na kijiko au mkono na kumpa mwingine! Basi wakalishana, na wakaishi kwa raha kwani walikuwa wanahudumiana. Unapoangalia mahitaji ya wengine na kukana ubinafsi na uchoyo, ambayo ndiyo tabia ya mbinguni unakuta mibaraka inazidi kuongezeka. Sijasikia mtu aliyekuwa masikini kwa kusaidia au kuhudumia watu.

Jifunze ukarimu "Wapeni watu kipimo cha kujaa, nanyi mtapewa, kipimo cha kujaa na kushindiliwa, na kusukwa sukwa hata kumwagika.” Usijali familia yako tu, wasaidie hata kusoma shule watoto wa watu wengine, utakuwa umepata watoto wengi, na kupunguza majambazi mtaani pako. Kama Mungu aliumba wanadamu wasaidie watoto wao tu, tusingesali sala inayosema “Baba yetu uliye mbinguni, Jina Lako litukuzwe…..” Mathayo sita.

Jitahidi kwenye jamii yako kuona jinsi ya kusaidia wenye mahitaji kama masikini, wajane, yatima, wasio na nyumba, na wasio na ajira ili waweze kujitegemea. Hata wale ambao wana maumivu wanaohitaji kutembelewa, kutiwa moyo au kupelekwa kwenye huduma ya afya, wewe jitolee tu, nakuhakikishia hutakuwa masikini wewe, kwa sababu ulimsaidia masikini.

Masikini au watu wenye mahitaji, wamewekwa duniani, ili tabia zetu zijaribiwe! Watu wengi wamehudumia malaika bila kujua. Angalia usije ukashindwa mtihani huo. Jiweke katika viatu vyao. Waweza kuwasaidia waweze kujisaidia wenyewe katika nafasi uliyo nayo. Endapo, unafanya kazi mahali ambapo kuna nafasi ya kufanya tofauti katika wilaya yako au mkoa, shughulikia watu wenye mahitaji. Wazungumzie maneno ya kuwatia moyo ili kwamba shimo walilopo siku moja litokomee. Kama kuna jinsi ya kuwasaidia kuwa na ardhi fanya vile ili walime na kujitegemea. Wale wanasheria au wahudumu wa kusaidia wanyonge na wenye

mahitaji msisite! Kufanya vile kunaleta afya bora. Ukilala usiku utajikuta unatabasamu. Unabarikiwa, unapobariki na kutoona viwivu-wivu. Ndiyo sharia ya Mungu kwa afya zetu.

Usiwe mtu wa kufuja vitu! Hatutaki uwe bahili ila wengi wananunua-nunua vitu wasivyyohitaji mahali ambapo wangesaidia masikini! Mama Zuzo wa Afrika kusini aliniambia, “Usipovaa nguo baada ya mwaka, hiyo siyo yako mpe mhitaji!” Ni dhambi kufuja vitu, wakati watu wengi wana mahitaji Afrika. Pengine tumefikiri watu wa magharibi ndiyo watuonee sisi huruma ila sisi wenyewe kwa wenyewe tusichangamke. Jambo hili nimeona pia kule India, japo India ndiyo nchi ya tatu duniani kwa mabilionea, watu wengi matajiri hawasaidii masikini. Nchi ya kwanza ya mabilionea wengi ni Marekani, ina Mabilionea 800, na China ina Mabilionea 500 na India mabilionea 200, Mungu Amebariki waafrika wengi na wanaweza kusaidia. Hebu usifikiri kusaidia jamaa yako wa damu tu, hata watu wabaya hufanya vile. Napoishi nimeona watu wanatupa chakula ambacho wangetunza, na wangesaidia masikini. Hebu uwe mkarimu sana na mwombe Mungu moyo wako ukuume sana mtu akipata shida. Anapokuwa na njaa au maumivu uone ni kama ndugu yako au mtoto wako wa kuzaa. Kwa vile binadamu tunajipenda wenyewe, tumwambie Mungu atusaidie kunyoa ubinafsi.

Kanuni moja kubwa katika dunia ni kanuni ya huduma. Mungu ametoa hii kwa kila binadamu. Masihi, mitume na manabii walikuja kuhudumia watu. Malaika wanahudumia watu usiku na mchana. Katika vitu vya asili ambavyo Mungu ameumba kama vile ndege, wanyama, wadudu, miti, majani, maua, jua, mwezi na nyota zote vinatoa huduma au manufaa kwa wengine. Kuhudumia watu kwa unyenyekevu ni jambo ambalo baadaye linafanya mtu awe na furaha na maisha bora kupita yote. Endapo tunajishughulikia sisi tu na jamaa zetu, baada ya muda tutaanza-kugombana gombana na kuleta hali ya hewa kuwa ya sikitiko na huzuni.

Jiulize, Je, dunia ni mahali pema kuishi kwa sababu ya kuwepo kwangu? Je! Naongezea watu vicheko, au huzuni. Na kwamba, japo sionyeshi ukatili wa wazi, Je, huwa sijali mtu akiniambia shida zake, wala hazinifanyi nisumbuke. Jitahidi kuishi maisha ya huduma. Mara nyingine toka nje ya ukoo wako au ndugu zako wa damu ukahudumie watu wengine.

Rafiki Zuzo ambaye anahusika na huduma kwa watu alinisimulia kwamba siku moja akitoka kanisani jumamosi aliona wakina mama wawili na vyungu wakiuza. Zuzo akasema kwa kweli leo ni siku yangu ya kusali, sitanunua vyungu. Wale wakina mama walitazamana na wakacheka, wakasema “wajua hata sisi, leo ni siku yetu ya kusali, na hatuna tabia ya kuuza au kununua vitu siku hiyo ila shida

imetupata tu.” Alipowauliza shida yao walisema wamefukuzwa mahali walipokuwa wanaishi, na hivyo wanajaribu wauze vyungu vyao haraka ili warudi kijijini kwao.

Zuzo alisema njooni basi mkae nami, akaenda na gari kuwasaidia kuleta vyungu vyao na akasema moyoni “kumbe ndiyo maana wamemchosha mwenyeji wao, vyungu vyote hivi, maelfu!” Ila aliwachukua, na usiku mtoto wake wa miaka miwili alianza kuugua ghafla na akaanza kupata shida ya kupumua, na kwa vile ndiyo alikuwa mtoto wake wa kwanza, na mume alikuwa mbali alishtuka sana, na akawaeleza wale wakinamama wauza vyungu. Wao walimwambia tujaribishe kumpa mtoto dawa ya ‘enema” na zingine na mtoto akapata kupona papo hapo. Hapo ndipo Zuzo alisema jamani, nisingewachukua hawa wakina mama, mtoto wangu angenifia mikononi mwangu leo. Watu wengi kwa ukarimu, na huruma, na mema waliyowafanyia watu wamebarikiwa zaidi kuliko wale watu waliotendewa yale mema. Kama una nafasi mahali na unafanya kazi, msaidie mtu mwingine. Si lazima awe jamaa yako, mtu yoyote mhitaji ni vizuri asaidiwe. Utamfanya mtu huyu pia naye awe mbaraka kwa wengine.

Mara nyingi tukiwa tunaugua ni rahisi kuweka mawazo yetu kwetu na matatizo yetu, ila tunapotoa mawazo kwetu na kufikiria jinsi ya kusaidia wengine, tutaona shida zetu zinapungua na kugundua kwamba kuna wengi wana matatizo mbali mbali ndiyo uponyaji wa Mungu ulivyo. Jaribu kushirikiana kufanya kazi na mambo haya yanayoleta afya bora, hatua moja mpaka nyingie. Usifikiri sana jinsi utakavyombadilisha au kumlazimisha mwingine bali furahia mwenyewe hizi tiba rahisi na marafiki au ndugu zako wataona mabadiliko na watapenda kukuulizia unafanya nini ili kuipata afya tena. Hatuwezi kudiriki kuidumaza au kuilemaza akili yetu au mwili kwa kutumia miili yetu vibaya.

Mara nyingi tukiwa tunaugua ni rahisi kuweka mawazo yetu kwetu na matatizo yetu, ila tunapotoa mawazo kwetu na kufikiria jinsi ya kusaidia wengine tutaona shida zetu zinapungua na kugundua kwamba kuna wengi wana matatizo mbali mbali, kama sisi.

Jaribu kushirikiana na kufanya kazi na tiba rahisi au ‘matabibu’, hatua moja kwa nyingine. Tunarudia, usifikiri sana jinsi utakavyombadilisha au kumlazimisha mtu mwingine, bali furahia hawa matabibu; na marafiki au ndugu zako wataona mabadiliko na watapenda kukuulizia unafanya nini ambacho wao wanahitaji kufanya.

USAFI

Usafi ni jambo la muhimu kwenye maisha yetu. Usafi wa mwili, mavazi, mazingira

na hata moyo. Nyumba isiyotunzwa vizuri inaletea magonjwa mengi. Kila aina ya uchafu ina mwelekeo wa kuleta magonjwa. Vijidudu kama bakteria vinavyoleta kifo vimejaa katika pembe za nyumba zenye giza, zisizoangaliwa vizuri, katika uchafu unaooza, unyevu-nyevu, uvundo au fangas. Neno la Mungu lilisema kwamba, kama kuna fangas kwenye nyumba ya mtu amwambie kuhani, na ikishindikana kutoa kabisa basi ile nyumba ichomwe-Walawi 14.

Doug Kauffman mtaalam wa lishe na mambo ya fangas anaelezea mengi na waweza ukatafuta kwenye tovuti zaidi kwa kuchapa jina lake na kuweka neno fungus. Uchafu waweza kuwa mboga za majani, au marundo ya majani yaliyoanguka chini yakaoza; haya yasiruhusiwe kuwa karibu na nyumba na kusumisha hewa. Taka-taka za nyumbani ziwe na mahali maalumu pa kutupa mbali na visima na kama ikiwezekana zichomwe.

Kitu chochote kichafu kinachooza kisipate nafasi ndani ya nyumba. Choo na jiko visafishwe kila siku. Siku hizi imeonekana kwamba hata choo nyingi zina bacteria wachache ukilinganisha na vifaa kama vile panya wa kompyuta (mouse), simu, vibonyezo vya televisheni, nk. Watu wengi hawaoshi vitu hivi japo wanavitumia kila dakika! Mashine za kudondosha barafu ziligundulika kuwa na bacteria wengi zaidi ya choo, panya wa kompyuta na simu za mikononi ni vitu vinavyoshikwa mara nyingi bila kuoshwa.

Kuoga ni vyema angalau mara moja kwa siku kulingana na kazi unayoifanya. Wale wanaoishi Dar au Mombasa pengine mara sita! Huwa nikikumbuka wakati nilipokuwa sekondari Dar tukisomea ndani ya bafu tukiwa tumejaza maji. Mwili huondoa uchafu mwilini kupitia kwenye ngozi. Vinyweleo huziba mashimo endapo hatusafishi miili yetu. Mavazi pia yafuliwe kwa sababu mwili hufyonza uchafu wa mavazi kama haubadilishi nguo mara kwa mara. Kuoga kwasaidia mzunguko wa damu, kunaburudisha mwili, kunasaidia kujikinga na magonjwa kama mafua, kunatia nguvu ubongo, kunachangamsha mwili, kunatuliza mishipa ya fahamu, kunasaidia misuli kukunjuka, na kunasaidia myeyusho wa chakula tumboni.

Usafi wa choo ni muhimu. Kila familia iwe na choo cha kudumu. Nimeona kwamba miji yetu imekazana kujenga mahoteli na migahawa ya kuuza chakula bila kujenga vyoo! Tunaogopa hata kunywa maji tukisafiri, kwa vile hakuna vyoo njiani! Hili linafanya watu wajisaidie mahali popote. Wakitoka Misri wana wa Israel waliambiwa; “Ufunike kinachokutoka asije Bwana Mungu wako akaja kutembelea malango yako na kukuta kinyesi nje…akaghairi…” Vidudu vya maambukizi vimegunduliwa karibuni na watalaamu, ila vimekuwepo miaka karibia 6000, yaani baada ya dhambi kuja. Zamani zile madaktari walitoka kwa mgonjwa mmoja na

kwenda kufanya uchunguzi kwa mgonjwa mwingine. Watu wengi walikufa kwa jinsi hii. Kwenye wadi za kina mama daktari alitoka kumsaidia mama kuzaa akaenda kwa mwingine, mama wengi walifariki na watoto wao pia, mpaka walipogundua usafi. Kutoka mgonjwa mmoja kwenda mwingine kuna haja ya kunawa vizuri sana kwa njia fulani, na wakati wa upasuaji kuna haja ya kufanya mahali pawe safi na pasipo na maambukizo (sterilize). Vifaa vyote vya upasuaji na sindano zabidi zichemshwe kwa muda fulani. Na watu wanaingia na nguo rasmi kwenye upasuaji, kwani hata tai za Madaktari waligundua zinabeba bakteria wengi!

Wanyama wa kufugwa pia wanaleta shida ya magonjwa kwa vinyesi au kuishi nao pamoja, haya ni ya kuangalia. Watu wanaoishi na nguruwe nyumba moja wameambukizwa magonjwa mabaya. Kunawa mikono ni muhimu sana wakati wote, nawa, nawa, nawa! Nawa mikono unapoenda kujisaidia, unapotoka kujisaidia, unapopenga makamasi, unapotaka kula, unapomaliza kula, unapomaliza kazi, unapoingia nyumbani toka matembezini, unapotaka kupika, unapomaliza kupika, unapotumia simu, nawa, nawa, nawa mikono! Kunawa mikono ni kinga ya kwanza ya maradhi mengi. Ukinawa weka sabuni na uisugue vizuri kwa sekunde 20 hivi. Sabuni nzuri ni zile za kawaida za mti. Epuka, sabuni zilizoandikwa “antibacterial,” si nzuri kwani zinaua bacteria wazuri mwilini pia na kutufanya tupate magonjwa kama ya fangas kirahisi. Ukipata shida ya kujua muda wa sekunde ishirini, hesabu taratibu: Moja, mbili, tatu, hadi ishirini. Au mabeti mawili ya wimbo wa siku ya kuzaliwa ‘Happy Birthday to you.’ Hebu kila mtu ajitahidi kuwa na mazingira safi na nadhifu kwa ajili ya afya.

Kuvaa viatu ni muhimu katika kujikinga na maradhi kama minyoo na kujichoma na miiba. Nywele ziangaliwe kama zina chawa, maana wadudu hawa huleta magonjwa. Kisima kijengwe mbali na choo na maji ya mto yasichafuliwe. Jumuiya lazima isaidie haya yawezekane; kwa vile magonjwa huambukizwa kwa jumuiya kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine.

Wakati magonjwa kama kifua kikuu au kipindupindu yakitokea, kutenga mgonjwa ni muhimu (karantini). Mgonjwa awe na vyombo vyake vya kulia, na mazingira ya kusaidia wengine wasiathirike. Meno yaoshwe vizuri hasa baada ya kula. Watoto wakumbushwe kupiga mswaki. Wachukue dakika mbili mpaka tatu kuosha meno, sehemu zote za meno, na ulimi pia, wanasema 70% ya bakteria mdomoni hukaa kwenye ulimi.

Wanyama kama nguruwe na mbwa waangaliwe, maana kinyesi chao kwenye mazingira chaweza kuleta magonjwa. Watoto wanaotambaa wanaweza kuathirika na vinyesi hivi au hata kwenye viatu vyetu. Ni muhimu sana kutoa viatu vyetu

tukiingia kwenye nyumba zetu hii inasaidia kupunguza magonjwa mengi. Wanasema kunawa mikono na kuacha viatu nje ni siri mbili za usafi zinazoongoza kupunguza magonjwa. Zamani, wakati Neno la Mungu linaandikwa watu walitoa viatu vyao nje ya nyumba zao.

Nyumba ifagiliwe vizuri na madirisha yafunguliwe. Mwanga ni muhimu, mapazia hata yawe membamba kiasi gani, hayapitishi mwanga unaohitajika. Matunda na mboga, zioshwe vizuri. Chakula kifunikwe kutokana na inzi. Chakula kilichooza kisiliwe, kwani chaweza kuwa na sumu ya bacteria- namaambukizi. Jaribu kupika chakula cha kutosha au kikibaki kisikae muda bila kuchemshwa. Wanasema bakteria wanaanza kuzaliana masaa mawili baada ya chakula kupoa! Nyama mbichi isiliwe kabisa, hasa ya nguruwe. Hii ina wadudu wengi wa maambukizi. Jihadhari pia na nyama za kuchoma ambazo haziivi vizuri, mayai yasiyoiva vizuri. Ukishika nyama, nawa mikono vizuri.

BIDII YA KAZI, TASNIA, TAALUMA, UJASILIAMALI NK

Twapasa tuwe wachapa kazi, watu ambao tunajielimisha katika tasnia fulani, ili kuboresha akili zetu, na kujipatia riziki, ili kujikimu kiafya. Uvivu siyo kitu kinamsaidia mtu kiafya. Hivyo kazi ni mojawapo ya mambo yanayosaidia afya zetu. Soma mafungu machache hapa kuona jinsi Mwenyezi Mungu anavyosisitiza kuhusu kazi na kwamba Yeye anapinga uvivu kabisa, maana anajua kazi itakuletea afya.

1. "Mikono yenye bidii itatawala, lakini uvivu huishia katika kazi ngumu" (Mithali 12:24).

2. "Uvivu huleta usingizi mzito, na asiye na shughuli hufa njaa" (Mithali 19:15).

3. "Na kila mfanyalo, iwe kwa neno au kwa tendo, fanyeni yote katika Jina la Bwana Yesu, mkimshukuru Mungu Baba kwa Yeye" (Wakolosai 3:17).

4. "Kwa uvivu, vizuizi huanguka; kwa sababu ya uvivu wa mikono, nyumba huvuja" (Mhubiri 10:18).

5, "Lolote mfanyalo, lifanyeni kwa moyo wote, kama kwa Bwana, si kwa mabwana walio wanadamu" (Wakolosai 3:23).

6. "Kwa Jina la Bwana Yesu Kristo, tunawaamuru, ndugu na dada, mjiepushe na kila mwamini ambaye ni mvivu na msumbufu na yule ambaye haishi kulingana na mafundisho mliyopokea kwetu" (2 Wathesalonike 3:6).

7. “Yeyote anayeweza kuaminiwa katika mambo madogo sana anaweza pia kuaminiwa katika mengi na makubwa, na yeyote asiye mwaminifu katika mambo madogo sana, pia hatakuwa mwaminifu katika mambo mengi” (Luka 16:10).

8. “Mvivu hutia mkono wake kwenye sahani; ni mvivu sana kuurudisha kinywani mwake” (Mithali 26:15).

9. “Lolote mkono wako utakalopata kufanya, lifanye kwa nguvu zako zote” (Mhubiri 9:10).

10. “Hatutaki muwe wavivu, bali muwaige wale ambao kwa imani na uvumilivu wanarithi kile kilichoahidiwa” (Waebrania 6:12).

Sala kwa Bwana ya kuomba usiwe mvivu

Baba wa mbinguni

Baba, Hii ndiyo siku uliyoifanya Bwana, sisi tutashangilia na kuifurahia. Tuokoe na chochote kinachotuzuia kukufuata kwa ujasiri, kulingana na kusudi na uwezo kamili uliotupa kwa ajili ya maisha yetu. Tusaidia kutosema “nitafanya kesho, kesho”. Linda mioyo yetu na akili zetu dhidi ya aina zote za uvivu: ugoigoi, ulegevu, na tabia mbaya za utendaji wa kazi, na kupuuza kutunza miili yetu na akili. Fichua ugonjwa wowote unaoweza kutufanya tupunguze mwendo au kasi, na ufungue akili zetu kutokana na mawazo potofu yanayotuzuia kuamini kikamilifu kwamba sisi tulivyo, ni vile wewe unavyosema tuwe, na kwamba Kama Weye Ulivyo mbinguni, ndivyo tulivyo na sisi ulimwenguni humu -1Yohana 4:17. Tuwezeshe kufanya kazi hapa

duniani, kwa heshima na utukufu wako.

Katika Jina la Yesu,

Amina.

SIMU ZA MIKONONI

Simu za mikononi ni jambo jipya, ni kama sigara; ilichukua miaka kadhaa, kujua madhara yake. Yaani ukiivuta hauwezi kupata kansa ya mapafu au mdomo kwa mwezi mmoja, bali inachukua miaka kadhaa. Ni mapema mno kujua madhara mengi yaliyopo katika vyombo hivi visivyokuwa na waya (wireless gadgets). Wengi wamesema vinaleta kansa (tumors). Tunachoshauri ni kwamba watoto wako katika riski kubwa zaidi kwa vile mafuvu yao ya vichwa ni membamba na bongo zao zinakua kwa haraka, hivyo mionzi ina nguvu kuwapa madhara kuliko watu wazima.

Jaribu kutoziweka simu hizo kwenye kichwa vyao, tumia speaker, na usiweke simu mifukoni, au kwenye mkanda au karibu na mwili wako. Jaribu kujifunza zaidi kuhusu hili, na kutumia simu ya mkono kwa dharura tu, na usitumie wakati chaji yake ni ndogo au inakaribia kuisha, kwani mionzi yake inakuwa mikali zaidi. Tumia simu ya mkono wakati mawasiliano ni mazuri na unasikia sauti vizuri (good reception). Kwa maelezo zaidi angalia mercola.com.

AKILI

Mwili na ubongo vina uhusiano mkubwa sana. Magonjwa mengi yanayotuumiza, yalianza kwenye akili. Manung'uniko, sonona (depression), huzuni kubwa, wasiwasi, kutoridhika, hasira, magomvi, chuki, wivu, ukali wa kupita mpaka, 'ambition au matamanio ya ukuu,' dhamiri inayoshtaki mtu, kutoamini watu, tamaa, visasi, ulafi, ukatili, kujionea huruma, kiburi, chuki, usengenyaji, wasiwasi, tamaa, ulafi, kutoridhika, kushuku watu, dhamira kutushitaki, kutothaminika, kujionyesha, kutochukua majukumu, kudhulumu, kujipenda, uchoyo, ni baadhi tu ya shida za akili ambazo baadaye zinaleta magonjwa ya mwili. Magonjwa mengine yametokana na mawazo ya kufikirika (imagination). Ni muhimu kuwa na moyo mkuu, imani, tumaini, upendo, na huruma, ili tuishi muda mrefu. Upende watu na upendeke wawe maadui au marafiki, uwe tayari kujitoa kihali na kimali na pia

usiwe na kiburi kupokea toka kwa mtu unapohitaji msaada. Roho ya shukurani na kumsifu Muumba ni muhimu sana kwa ubongo.

Utakutana na watu wenye maneno mazito ya magomvi, ukishawajua ni watu wa namna hiyo, ili kulinda ubongo wako “Kumbuka lolote lile watu wakuambialo halina nguvu mpaka uliruhusu. Sema “hili nalo litapita.” Wapaswa kutawala hisia zako ili kusaidia utulivu. Jifunze kutawala nafsi. Mungu ametoa kwetu binadamu wote nguvu za kujua mema na mabaya, Wote tuna uwezo wa kufanya maamuzi isipokuwa tuwe na ulema fulani. Nguvu ya kuchagua mema na mabaya ili kubariki bongo zetu inawezeshwa na Mungu mwenyewe, Mungu alitupa hii hekima, ila inabidi tuifanyie mazoezi. Kufanya maamuzi bora kwa ubongo wetu ni tabia ambayo inatutofautisha na viumbe wote Mungu aliowaumba.

Katika ulimwengu wa leo yabidi tuwe makini na yale watu wanayotaka kutuingizia vichwani mwetu, (brainwash). Je tunajua yale yaliyo mema kwetu na yale yanayopaswa kuingia na kutunzwa na ubongo wetu. Mtu mmoja aliyeishi nchi ya Prussia zamani, ambayo ni sehemu ya Ujerumani alisema kwamba mifumo mingine ya dunia iwe ya elimu au serikali ina ajenda za kumfanya mtu asifikiri, akose udadisi na ubunifu. Haya yalitokea katika falme nyingi za zamani. Katika nchi ya Babeli Mfalme Nebukadneza alichukua mateka na alitaka waimbe nyimbo za kwake, waabudu Mungu wake, wapewe majina yake, waseme lugha yake na hata kula chakula chake. Watoto wadogo kabla ya kuanza shule wana ubunifu mwingi wakiongozwa na wazazi, ila wakienda shule yabidi wasome yale wanayoambiwa. Jambo hili lilikuwa zamani.

Mwandishi mmoja alichukua Hotuba ya kuaga kazi ya urais ya George Washington baba wa taifa la Marekani akaiweka kwenye program iliyotengenezwa na kuangalia amemaliza darasa la ngapi ikaja amemaliza darasa la 19, hii ni kama shahada ya pili au tatu. Akaweka maneno aliyoanza kusema Thomas Jefferson “One nation under God indivisible….” Akapata uwezo wa kusema hayo ni darasa la 24. Hata sikujua kuna darasa la namna hiyo. Mwishowe alichukua maneno ya Kuaga raia wakati wa uraisi wa George Bush Jr, akakuta ni ya kiwango cha darasa la tano. Naye Bush amemaliza Masters ya Business, chuo kikuu cha kwanza Marekani, yaani Harvard, Massachusets. Washington alikuwa amemaliza darasa la tano, Jefferson alisomea sheria kwa wiki sita tu. Kusoma ni tofauti na kuelimika, kuelimisha bongo zetu ni yale tunayosoma kila siku na kuyafanyia maamuzi na sio kupewa cheti cha shahada. Waanzilishi wa nchi ya Marekani wengi kama vile Benjamini Franklin ilibidi waache shule wakiwa madarasa machache ya shule ya msingi. Franklin aliacha shule akiwa na miaka kumi. Hatusemi watu wasisome bali

wachukue muda kukuza akili zao kwa udadisi, ubunifu, huduma na kuendelea kujisomea hata baada ya kumaliza shule, na kuendelea kujishughulisha na mambo ya maendeleo yenye kukuza akili. Yasemekana watu zaidi ya asilimia 95% hawasomi zaidi ya kitabu kimoja kisicho cha tamthiliya kwa mwaka, baada ya kumaliza shule (non-fictionbook). Daima endeleza ubongo wako upanuke.

Katika uzoefu wa kusoma, wale wamarekani wanaoua watu wengi kwa bunduki au mmoja mmoja (serial killer) wakihojiwa wanasema wengi wanaowajua husema, “Alikuwa kijana au mtu mzuri sana, aliyependa majirani, hata alinisaidia sana.” Sasa unashangaa huu ukatili na unyama ulitoka wapi? Unakuta kwamba ulijificha miaka mingi kwenye bongo ya mtu, toka utoto alikuwa anaendelea na haya mambo kisiri-siri, akionekana mzuri. Uzuri wa kweli ni kuweka kwenye bongo zetu mambo ya kusaidia familia zetu na jamii, na Neno na siri za Mbinguni.

Uzuri wa kweli ni kumjua Mungu na kuwa na uhusiano Naye. Yeye utakuwekea ugo usiingie hatarini. Hakuna uzuri unaotokana na mtu mwenyewe. Moyo una magonjwa ya kufisha. Dakika moja tu watu tunampenda Mungu na ni wema, dakika inayofuata, tuna sumu ya kutaka kumaliza wengine. Mtume Paulo amelizungumza hili kwa ndani kwenye Warumi saba. Mtu anaweza aonekane mzuri ila ndani ya ubongo anaumwa (sick) na kuna siku moja, yote aliyoyaweka yote yatalipuka. Hili linakuwa bomu ambalo watu wanashangaa.

Basi ni muhimu hata katika kuwalea watoto tujali matengenezo ya ndani ya moyo na siyo mwonekano wa tabia za nje tu. Tujali matayarisho ya moyo wa mtoto, na yale matendo ya nje yatafuatilia.

Jaribu kumwambia mtu, ‘unaonekana mgonjwa,’ na mwingine akamwambia vile vile kwa siku nzima, ikifika jioni, unaweza kumkuta ameenda kitandani kulala, na ukimuliza vipi? Atasema “Mimi ni mgonjwa!” Unaposhughulikia mgonjwa, hili ni muhimu kulitilia maanani. Si vizuri mtu mmoja ampe mtu mwingine ruhusa ya kutawala mawazo yake. Usimdanganye mgonjwa, au kumfisha moyo, jua kutofautisha mambo na kuwa na hekima.

Usimtazame mtu mwingine kuwa ndiyo mponya wako, wewe umtegemee Mungu. Usichukuliwe mawazo yako msukule na binadamu mwingine! Hii yaitwa hyponotism- mfano kama vile nyoka anavyoweza kufanya windo lake liingie kinywani bila ya yeye kulisogelea. Neno kuu linasema, “Amelaaniwa yeye amtegemeaye binadamu, yeye amfanyaye kuwa kinga yake.”

Hyponotizm yatumia nguvu za giza na isitumiwe katika tiba, Usiache mtu akutegemee au wewe utawale mawazo yake. Wale watu wenye maradhi ya akili

wanapaswa kuhurumiwa na kusaidiwa. Wengi wana shida wanapoishi na mawazo mengi, wamekata tamaa na wana mashaka. Hawawezi kusaidiwa hata na wahudumu wa afya mpaka wamwelewe mhudumu, wawe na imani naye na kujua nia yake (ujasiri). Watu hawa wanahitaji maneno ya huruma na kutiwa moyo. Usimwambie mgonjwa uongo katika hali yake, na wakati huo huo usiseme vitu vya kumkatisha tamaa, hata akaona haiwezekani kupona. Wengi wanahitaji kusaidiwa kukata mashauri kwa uzima wa milele wakiwa wanaumwa, na ndiyo sababu mahospitali mengi yana wachungaji spesheli wanaoitwa 'chaplains.' Ndugu mmoja aliyeishi maisha ya giza hata kumwacha mume na kwenda kwa watu tofauti, mwishowe alipata bahati mbaya ya kupata ukimwi. Mtu huyu alikuwa ametoka nje ya imani, hakujali watu wala Mungu. Aliugua kitandani muda mrefu, na wale waliomwuguza hawakujua ana mapambano kichwani mwake. Alikuwa kimya, kwa wiki nyingi, na watu walifikiria kwamba pengine amekufa. Ila aliendelea kuishi, na siku moja alipaza sauti kuu "Shetani umeshindwa! Mungu umeshinda", akimaliza kusema hivyo, akakata roho. Hapo ndiyo tuligundua kwamba kumbe moyo wa mtu unakuwa na mapambano.

Wafundishe kutafuta cha kufanya ili wasikae kivivu. Watoke nje na kuangalia anga, mito, milima na vingine. Wapate kazi za kufanya. Jua lenyewe ni dawa, huwaondoa awtu katika maisha ya ndoto za mchana (imaginary)

Tunapojitoa kwa ukamilifu kuishi maisha yetu kwa kumpenda Mungu hatutaweza kutupungukia katika hali yoyote ile. Liwapo jambo lolote gumu, iwe ni mifadhaiko ya mawazo, yeye ni mshauri na rafiki. Mara nyingine tunakosea kwa tabia mbovu ila Mungu hatuachi kamwe, tunaungama na kuanza upya. Basi na sisi pia tusimwache yeye katu! Yeye Ndiye Aliyeanza kutupenda, na Yeye Ndiye anajitoa mhanga kwetu na siyo sisi kwake. Usifikiri tu vile unavyotoa kwa Mungu au kumfanyia, mweke Yeye mawazoni; Yeye Ametoa zaidi na anataka uzifurahie, kama vile alivyokuzawadia.Tukimkaribisha katika maisha yetu tutabadilishwa na kuwa na amani ipitayo akili, pumziko la misongo na mashaka yetu vitakwisha. Tiba ya kweli na uponyaji wa kweli watoka kwake, na unaanza mawazoni kwanza.

Tuipinge roho ya kufanya akili zetu zidhurike, kwa kusali. Usisahau u mtoto wa mfalme wa mbinguni. Ukiulizwa unasikiaje, usifikirie habari mbaya za kusema kuhusu ulivyo na maumivu, na kukosa imani ili upate huruma za watu. Jitahidi kuzungumza kuhusu ukuu na uwezo wa Mungu na kwamba, Yeye Atakutoa kwenye shimo hili. Ni vyema kuomba na mgonjwa katika shida yoyote; na kama kuna jambo la kusahihisha lizungumzwe ili maombi yajibiwe kwa kufuata kanuni. Tuache mapenzi yake Mungu yatimizwe. Tuendelee kutumia tiba rahisi na hata

rasmi, pale inapohitajika. Magonjwa mengine yanakaa muda mrefu (chronic) tusikate tamaa, baada ya kumkabidhi Mungu, hebu tumwachie Yeye yote maana anajua jema kwetu. Mungu hakutupa roho ya woga, ila ya nguvu, ya upendo na akili bora! Hebu nadharia mpya zile za miaka 200 tu za uibukaji, zisiingie katika mawazo yetu, kwani zinatatuponda mioyo, na tutajiona duni, hata zaidi ya wanyama wa makondeni!

Kwa wale wenye watoto wadogo tujaribu kufanya maziringira yawe na kiasi. Kusiwe na sherehe nyingi, kelele nyingi, taa angavu sana, chakula kingi sana, furaha nyingi mno au baridi au joto kali. Akili ya mtoto inaathirika na vitu vya kubadilika sana au kupitiliza (extremes). Utulivu unakuza akili ya mtoto ya kudadisi na kugundua vitu. Utulivu unajenga tabia bora. Watoto wengi wamepata sonona kwa kwenda mashuleni mapema na kuwa na programu nyingi au ratiba zenye kujaza mambo mengi.

Usijisifu eti mtoto wako anajua kusoma akiwa na umri mdogo; sio jambo zuri kwa afya ya mtoto, labda apende kujifunza mwenyewe. Mtoto anapaswa kuangalia viasili (nature) kama wanyama, mimea, anga n.k. Wavumbuzi wengi duniani ni wale waliachiwa na familia zao muda wa utulivu, si makelele, na kung'aka-ng'aka na watoto hata wakati wa mlo. Hapo watoto watafikiri kwamba "sijui nile au niache!" Kazi imesaidia watoto kukomaa kiakili, hata wale walioingia shule na miaka kumi, kama walijifunza kazi tofauti wamefanya vizuri kwenye masomo, maana kazi inashirikisha mambo mengi ya ubongo na viungo (psychomotor skills).

Watoto ambao wamefikia ujana wana vishwawishi vya kula vyakula vibaya vingi, kushughulikia mambo ya ngono au punyeto (sex or masturbation), pombe, sigara, kucheza dansi, madawa ya kulevya, kutolala masaa manane au kupumzika vizuri. Hivi vinaweza kudhuru akili ya kijana anayekua. Simu za mikono pia ni huweka uchafu na takataka kichwani, kama tungeambiwa kuweka mavi kwenye mdomo tungetimua mbio, ila siku hizi ni rahisi kuweka uchafu kwenye ubongo, ulio na hatari zaidi ya kinyesi.

Kuna hatari ya elimu ya saikologia ya binadamu kutumiwa na adui shetani. Mtu aangalie mawazo ambayo si msaada katika maisha yake. Hatukatakai kwamba mtu asimwone mtaalamu wa saikologia kwa ushauri, ila chagua yule mtu anayempenda Mungu. Watu wengine katika saikologia wameshauriwa vitu vya ajabu! Jaribu kusoma kidogo Mwanasaikologia Freud, ndiyo; alisaidia mambo fulani, lakini machache aliyosema yana utata sana katika maisha ya binadamu na hasa kwa muumini anayempenda Mungu.

Kwa vile Shetani ni mwanafunzi wa saikologia ili aweze kujua akili ya binadamu,

ametumia watu kama wanasaikolojia na vitu vya ajabu ambavyo vingine ni dhambi za wazi wazi. Kwa ushauri tafuta wenye hekima na wanaompenda Mungu kukupa mashauri. Saikologia ile Mungu anayotaka tuwe nayo itakuwa na usafi wa moyo, upendo, amani na uponyaji. Iwe kwenye mawazo yetu siku zote, kwamba, Mungu Ndiye aliyeumba akili zetu Naye pekee Ndiyo Chanzo cha mema yote.

Hebu tupunguze misongo, kwani inatoa vichocheo vya Cortisol, ambavyo vinaathiri miili yetu. (Sharon platt, Stanborough, England).

Emotional intelligence (kuwa na akili katika hisia zetu?!)

Kitu kingine cha kuzungumzia ni emotional intelligence. Wengi tumesikia kuhusu kipimo cha akili IQ (Intelligent quotient). Hii inatumika kupima akili za watoto mashuleni na hata watu wazima, bali mwaka 1983 mwanasaikolojia Howard Gardner aliona kuwa katika ubongo kuna akili za aina tofauti, akasema akili tunazoziita za darasani, si akili zote. Akaorodhesha baadhi ya akili hizo kama vile (natural intelligence-natural smart, musical intelligence (musical smart), logical-mathematical intelligence (number and reasoning smart), interpersonal intelligence (people smart), bodily kinesthetic intellingence (body smart), Linguistic intellingence (word smart), intrapersonal smart (self smart), spatial intelligence (picture smart), na existential intelligence (morality smart). Baada ya hapo Daniel Goleman mwanasaikologia mwingine 1995 alikuja na jina (term) Emotional intelligence au Akili ya hisia. Waweza kuangalia zaidi, na naamini utakubaliana na hili. Hii ni hisia ya akili uwezo wa kuijua, kuifika na kutawala hisia. Goleman alisema kwamba akili za hisia (emotional intelligence) ni kuwa na mambo matano

- Mtu kujua hisia zake
- Kuweza kukabiliana nazo (manage) hisia
- Kuweza kuzitambua hisia za wengine
- Kuweza kukabiliana (manage) na mahusiano na wengine
- Kujipa motisha ili tufikie malengo yetu tuliyoyaweka.

Yote matano ni muhimu sana, daima tunahitaji kujua hisia zetu na kukabiliana nazo (manage).

Akili za hisia si kwa ajili ya kufanya maamuzi tu bali pia kuweza kuendelea katika maisha. Walichunguza watu wenye maksi nzuri darasani, na kuwafuatilia na kukuta kwamba wengine hawakuwa na mafanikio katika maisha yao ukilinganisha hata na

wale waliokuwa wanakuwa wa mwisho darasani. Wakagundua kwamba kufanikiwa na raha katika maisha inahusiana zaidi na Emotional Quotient (EQ) yaani akili za hisia zetu. Wataalamu wameona kwamba mtu mwenye EQ kubwa anaepuka yale yanayomfanya apate sonona kirahisi, anakuwa sio mtu wa hofu (phobia), kwa kawaida hana shida ya ulevi, na akipata matatizo yasiyoweza kuepukika kama vile matukio ya kutisha anakabiliana nayo kwa ubora zaidi kuliko yule ambaye ana akili za darasani peke yake. Hili si geni kwetu sote kwani tumeliona kwa macho. Mtu anaweza kuwa na akili nyingi darasani lakini akawa mtu wa kukasirikakasirika, na hata watu wasipende kukaa karibu naye, au ni mtu wa kiburi na kila mara anata watu wamtetemekee, na wasipofanya vile huwa anakoswa raha kabisa.

Utafiti ulionyesha kwamba uzoefu wetu wa utotoni, urithi, hali yetu ya hisia sasa na vile tunavyokula vinachangia. Kula vyakula vya mimea vinaleta ubora wa EQ iligundulikana. Kukaa na familia na kula vyakula vya afya mkiwa na mazungumzo matamu ya husaidia maisha ya hapa na ya mbele. Uangaliaji wa runinga, michezo ya ukatili ya video, na burudani ambazo tukiziangalia tunakuwa kama vitu hivyo, na hufanya EQ iathirike sana. Jambo kubwa la EQ (akili za hisia) ni imani zetu. Imani zetu zinachangia kuhusu tunavyojisikia, yaani hisia na yale halisi yanayotokea katika maisha yetu.

Mfano kuna mtu aliitwa Paulo na mwingine Sila hawa walifungwa gerezani, na kamba zilipitishwa mikononi. Wao walianza kuimba, wakimsifu Mungu usiku kucha. Kwanini? Kwa sababu mawazo yao na hisia yalikuwa na nguvu zaidi ya yale yaliyokuwa yanatokea katika maisha yao. Twaweza kujifunza kupalilia hisia zetu kuwa chanya. Mifano ni mingi tu, hata Mfalme Sulemani tumesoma hatua aliyofikia, kwamba kila kitu kikawa ubatili chini ya jua, alisema vile mara 37, alikuwa amejiharibia maisha yake kwa kuishi maisha ya ovyo. Ila baadaye alipozinduka, tuna imani maisha yake yalikuwa yana maana na hivyo akili zake zikawa zinatambua yale ya kumsaidia afya yake ya hisia. Mawazo Yakiwa mabaya au mapotofu hata na hisia pia zitakuwa mbaya. Mawazo na hisia ndiyo yanatengeneza tabia. Habari Njema ni kwamba tunaweza “kugeuzwa kwa kufanywa upya nia zetu.”

Twawezaje kulinda na kuboresha EQ yetu? Kwa kula vyakula bora, kupata usingizi wa kutosha, kuachana na burudani za ovyo zenye uchafuzi (impurity), kuwa wanyenyekevu. Lazima tujaze mawazo yetu na mambo ya kweli, yale ambayo Mungu anataka tuyajue kuhusu maisha yetu na mipango aliyo nayo kwetu sisi binadamu. Tukijua kweli, itatuweka huru kabisa, ila tusipojua tutakuwa maathiriwa (victims). Jinsi ya kutoa mawazo hasi ni kuweka mawazo chanya na bora.

Tuchague kujaza mawazo yako na kweli ambayo Muumba anataka tuwe nayo, la sivyo tutazunguka wee, na kujichosha au hata kujichoma kwa maumivu mengi. Tusikubali kuingiza distortion za ibilisi kushape our thinking. Mawazo yetu daima yawe kwa vitu vya juu na si vile vya chini. Mungu ametupa tumaini na faraja tele kwamba kuna siku maumivu, magonjwa, sonona, kunyanyaswa, kutotendewa haki, yatakwisha. Hebu tuendelea kufikiria haya yatupe matumaini, furaha ambayo itakuwa milele zote siku moja.

SONONA

Mtu atafute vitu vya kufanya vitakavyoleta maana ya maisha, kukaa tu bila kufanya kitu kunafanya mtu afikiri mengi. Mtu ashughulishe mikono, akili na ikiwezekana miguu. Ni kweli watu huchoka na kazi ila kwa kwenda likizo, waweza kurudi umechoka zaidi ya kazi, hivyo ni vyema kufanya vitu ambavyo havihitaji akili sana ila vinashughulisha mikono. Kwenye vita ya Pili katika pambano la Guadalcanal, walitumwa watu wa kuwatumbuiza wanajeshi kuwasaidia kuondoa hofu na wasi-wasi zao bali haikusaidia, mpaka walipopewa kazi ya kushona vikapu vya mianzi, kuchora, kuvinyanga vitu ndipo roho zao zilihuishwa na kuburudishwa. Kutofanya kitu kabisa iwe kwa muda mfupi na shughuli nyepesi zitafutwe ili mtu awe na therapia.

Huu ni ugonjwa unaoanza kushambulia dunia nzima, hasa kwenye nchi zilizoendelea. Hali ya maisha na misongo inaleta mengi. Wanawake wana ugonjwa wa sonona kuliko wanaume. Uzalishaji unapungua na hatari ya maisha inaweza kuongezeka kwa mgonjwa kujiumiza. Yawezekana inatokana na chachu (hormone) au mabadiliko ya mzunguko wa kike. Wakati wa kupata hedhi, na hata wakati wa hedhi kukoma (perimenopause). Ni vyema kujadiliana na tabibu yahusuyo hili. Wanawake wengine wana shida pale wameolewa kwaajili y akutunza familia, kupata watoto (post-partum depresión) au hata kukosa kuzaa. Dalili zinatofautiana ila kama unamjua mtu utaona mabadiliko kama vile uchovu, kulia, huzuni, kupungua umakini, kujipunguza thamani, kusikia hatia, kutolala, kutokuwa na shauku na yanayoendelea au kutokula chakula. Mtu huyu anahitaji mtaalamu, maana ni hatari kushughulika na tiba yake kama huna maarifa ya jambo hili.

Jinsi ya kukuza Ubongo wako ili uwe na Akili sana (genius) Kwa kutafakari yale ya Mbinguni na kuyafanyia kazi, hatua kwa hatua

1. Fikiri: Kama ambavyo mazoezi ya viungo humsaidia yeye afanyae, ndivyo itakavyokuwa kwako unapoizoesha sehemu ya mbele ya ubongo wako kufikiri, kwamba uwezo wako wa kufikiri unaongezeka. 2. Kuwa mtu anayependa Ukweli, kuwa na shauku nao. MUNGU hana ukomo, Naye huudhihirisha upendo Wake

kwetu kila siku (Maandiko, Sayansi na uzoefu). Yeye atakuonyesha Kweli katika fani zote, iwe ni sayansi au mengineyo. a. Jifunze na ufurahie Amri za Mungu na kanuni Zake. Sheria ya Upendo, Sheria ya uhuru.

3. Zithibitishe nadharia zote kuhusu Mungu kwa kutumia Maandiko, usifuate ubunifu wa mwanadamu kama vile nadharia ya Uibukaji. Mtumaini BWANA kwa akili zako zote wala usizitegemee akili zako mwenyewe, katika njia zako zote mkiri YEYE Naye atakusaidia katika njia zako zote.

4. Kwa kulingana na ushahidi wa tabia ya Mungu Uaminifu wa kiwango cha juu na tabia ya upendo, wewe jisalimishe Kwake, umkaribishe moyoni mwako. Anza kila siku kwa kumualika Roho Wake. Jitoe wakfu Kwake ukae ndani Yake, Naye atakaa ndani Yako. Mwulize Roho Wake afanye makazi ndani Yako.

5. Tafakari kila siku kuhusiana na tabia ya Mungu ya upendo na ufahamu, Ukweli uliojazwa shukrani, na tafakari juu ya Mungu na ufalme Wake wa upendo na kazi ya uumbaji.

6. Mwamini Mungu katika maisha yako leo, na siku za usoni na matokeo yake baada ya kuelewa uaminifu Wake na kupitia uzoefu Wake.

7. Fanya mazoezi ya kanuni za Mungu. Ishi bila choyo, kwa kuwapatia wengine, jitolee na tafuta kuwashirikisha wengine kile Mungu alichokupa. Kadri unavyotoa ndivyo utakavyopokea.

8. Tafuta namna ya kushiriki Ukweli kuhusiana na ufalme wa Mungu na upendo kwa wengine, jiunge na taasisi zinazojishughulisha na kudhihirisha upendo wa Mungu ulimwenguni. Anzisha huduma, ongoza masomo ya Biblia, shirikiana na waumini mlio na mtizamo sawa wa kiimani. Ushirika hukuza uwezo na maarifa, hudhihirisha upendo wa Mungu katika kuponya na kukuhuisha.

9. Ishi kwa kulingana na mpango wa Mungu wa maisha ya kimwili. Jiepushe na sumu zinazoweza kudhuru mwili na roho kama vile, tumbaku, pombe, madawa ya kulevya, viburudisho, uraibu, michezo ya kupigana, kusoma vitabu vya kidunia, ama mambo yanayohafifisha tabia ya Mungu.

10. Fanya mazoezi ya kila siku ya viungo na ukuaji wa mishipa ya fahamu, pamoja na chembechembe za kusawazisha kiwango cha hasira.

11. Pata muda wa kutosha wa kupumzika, kunywa maji, kuvuta hewa bora nje, kula vizuri na kulala ili kwamba ubongo wako usije ukaathirika katika uwezo wake wa kufanya kazi.

12. Ishi kwa kulingana na kanuni ya Mungu ya Asili. Kula vyakula vyenye afya, hakikisha unatoa uchafu mwilini, pata mwanga wa jua, utapunguza magonjwa mengi.

13. Samehe: usishikilie jambo kifuani, Kutunza hasira kifuani kunakufanya kuwa mtu wa hofu na mashaka na hatimaye hupunguza amani na afya kwako. Ondoa chuki moyoni, na mawazo machafu au hila kwa watu.

14. Usiwe na hatia: inapunguza Amani, na kuongeza mashaka, na inawathiri wengine wasio na hatia, ungama dhambi zako na endelea na maisha ukiamini umesamehewa, nawe jisamehe.

15. Kama hofu na mashaka imekujaribu ili kutenda kinyume na dhamiri yako ili kwamba upate ukubali wa wenzio, kumbuka kujiweka pembeni na kujiuliza.

a. Ukweli ni nini? Kipi ni sahihi? Kipi kina afya? Na kipi kinastahili? Je, nifanyeje?

b. Jiulize mwenyewe endapo mtu fulani amekukataa ama amekukasirikia kwa kufanya kile unachoamini kuwa ni sahihi Je, huyu aweza kweli kuwa ni rafiki yako, Je unahitaji ukubali wao?

c. Kuwa tayari kuwaweka watu wengine huru kufikiri ama kuhisi kadri watakavyo kuhusiana na wewe. Endapo unafikiri “kama nikifanya kile wanachohitaji, basi hawatanikasirikia.” Basi jaribu kuwaacha huru wafikiri kadiri wanavyochagua kufikiri juu yako, nawe utakuwa huru kutokana na misongo ya kutaka kuridhisha matakwa yao-hii ni kama hufanyi dhambi.

d. Kumbuka upendo hufanya kile kilicho sahihi kiafya na kimantiki, kuwa ndivyo, si kwa kuwa kinasikika vizuri wakati huo. Tazama ng’ambo na utumie kanuni hizi za Mungu hata kama zinaonekana kuwa ngumu kwa wakati huo.

e. Daima MTAZAME YESU, ishi kwa ujasiri katika uzuri wa MUNGU, ukijua Ukweli wa SHERIA YAKE ya upendo, mpango wa maisha, kwa moyo wako wote, itazamie siku ya YA MAREJEO YAKE na Pentekoste Yake maishani mwako kila siku. Daima tujiulize mambo haya tunapoendelea.

Kumpenda Mungu haina maana kwamba hatufanyi dhambi kabisa, maana sisi ni binadamu nasi tunakosea hakika. Na sio matendo mabaya au mazuri tunayofanya hapa na pale, bali ni kule tunakoegemea zaidi, yaani mwelekeo wetu upo wapi daima. Hakuna aliyeokolewa kwa ajili ya matendo yake, wokovu ni zawadi toka kwa Mungu. Matendo ni tunda la wokovu, na tutaona kwamba Yeye alituokoa na hivyo hatuna haja ya kuwa na miungu au utumwa mwingine wa sanamu. Tujiulize kuwa ‘ni nani anayeutawala moyo wangu?’

Fikara zangu ni juu ya nani? Nimezoea kuongea juu ya nani? Ni nani ambaye nampenda kuliko wote na kumtumikia kwa nguvu zangu zote? Kama sisi tu watu wa Mwenyezi Mungu, basi, fikara zetu ziwe pamoja Naye, na fikara zetu tamu sana zitakuwa juu Yake. Tutajitoa Kwake pamoja na vyote tulivyo navyo mara zote. Tutatamani kufanana Naye, tutakuwa na Roho Wake mioyoni, na kufanya mapenzi Yake na kumpendeza katika mambo yote. Wale wanaokuwa viumbe vipya katika Kristo Yesu watazaa matunda ya Roho kwa hakika! Akiwa uhamishoni kwenye kisiwa cha Patmo, Yohana alihisi kwamba manufaa yake kwa Bwana yalikuwa yamefikia ukomo. Ila alipata mshangao mkubwa. Katika mazingira hayo yenye utata, Yesu Kristo alimfunulia Yohana maono ambayo yalieleza kwa kina matukio ya wakati ujao. Leo mimi nawe tumepata faida sana kwa kusoma kitabu hiki.

Mungu humtumia amtakaye, wakati wowote na popote apendapo. Hebu uwe na matumaini na tunoe ubongo zetu, ili Yesu atutumie, hata pale ambapo tunaona mambo hayawezekani! *Hebu wote wanaowatembelea Wakristo waone kwamba saa ya maombi ni ya thamani zaidi, takatifu zaidi, na saa ya furaha zaidi ya siku. Misimu hii ya ibada huwa na uboreshaji, usafishaji, ushawishi unaoinua juu ya wote wanaoshiriki. Huleta amani na pumziko la shukrani kwa roho. Asubuhi na jioni ulimwengu wa mbinguni unaitazama kila kaya inayoomba, na malaika aliye na ubani, akiwakilisha damu ya upatanisho, hutafuta njia ya kumfikia MUNGU.

Hatua Za Ufanisi Katika Maisha Yako

Hatua ya 1: Amka masaa mawili kabla ya miadi yako ya kwanza au kabla ya kufika kazini. Wekeza masaa ya mwanzo kwa kusoma vitabu vya kiroho, Anza na NENO la MUNGU, kisha vingine vya Elimu na vya kutia hamasa. “Masaa ya kwanza ndio gurudumu la kuendesha siku”

Hatua ya 2: Andika tena malengo yako makuu kila siku katika daftari katika wakati uliopo kila asubuhi kabla ya kuondoka, bila kuangalia kile ulichoandika jana. Kitendo cha kuandika na kurudia ni cha kuunda kanuni ya ‘uundwaji wa taarifa’ katika mfumo wa kuongoza akili yako. Unaporudia kuandika malengo kumi kila asubuhi utaendelea kuona na kufikiri juu ya fursa za kufikia malengo hayo hatimaye. Utakuwa makini, mwenye mwelekeo sahihi na usiyeyumbishwa, utakuwa mtu mwenye malengo na nia thabiti. Na utafanikiwa katika malengo yako kwa haraka zaidi kuliko kama yangekuwa ni mawazo tu yanayoelea katika akili yako.

Hatua ya 3: Kila siku weka mipango mapema. Andaa orodha na panga vipaumbele katika siku yako kabla ya kuondoka nyumbani. Uwezo wako wa kuona vipaumbele

na kuchagua kile ambacho ni cha muhimu zaidi ambacho utakuwa ukifanya kila wakati, ni ufunguo wa kupangilia maisha yako na kuzidisha matokeo yake.

Hatua ya 4: Jenga nidhamu ya kushughulisha akili yako yote katika jambo MOJA. Chagua kitu ambacho ni cha muhimu kuliko vyote ambacho unaweza kufanya kila siku. Halafu anza nacho kwanza na kifanyie kazi mpaka kimekamilika kwa 100%. Uwezo wako wa kuwa makini na kufanya kazi, wakati unaendelea na zoezi la kujijengea hiyo kuwa tabia, yenyewe, itakuwezesha kukuza uzalishaji wako, elimu ya Kiroho, ufanisi, na matokeo mazuri.

Hatua ya 5: Sikiliza vipindi vya kuelimisha katika simu, video au radio, piga marufuku vipindi vyenye matusi, dhambi, kupoteza muda na futuhi n.k: Unapogeuza nyumba yako kuwa darasa unapata elimu sawasawa na kuhudhuria mihula miwili ya masomo ya shuleni/chuoni. Watu wengi husema ukitumia masaa matatu kujifunza mada fulani, baada ya miaka mitatu utakuwa na elimu inayolingana na mwenye shahada ya somo au mada hiyo, mfano tumia miaka mitatu kusoma jinsi ya kushauri watu kama mshauri nasaha au mshauri wa lishe. Au hata kuchukua kila siku katika kusomea Kilimo kwa bidii, yaani masaa matatu kwa siku, na kuangalia mitaala na kutenda hayo n.k, utakuwa na shahada ya kilimo kichwani baada ya miaka mitatu, waweza usiwe na cheti, bali utakuwa umeelimika na uwezo wako utakuwa ule wa mwenye shahada. Watu wengi wamebadilika toka hali ngumu na kupata stadi za maisha kama ujasiliamali, ufundi, Biblia, Historia, na mengineyo kwa kusikiliza vipindi mbalimbali vya sauti (audio).

Hatua 6: Uliza maswali mawili ya tafakuri kila mara, mfano unapokutana na mtu fulani:

Swali la kwanza ni “Je ni jambo gani nimefanya vyema?”

Swali la pili “ni kitu gani naweza kufanya tofauti?”

Swali la kwanza linakulazimisha kufikiri kwa kina na kukumbuka mambo yote sahihi uliyoyafanya mara ya mwisho ulipokutana na mtu fulani, katika mkutano, ulipofanya uwasilishaji ama masomo ya Biblia: hata kama hayakufanikiwa. Swali la pili litakulazimisha kufikiri juu ya njia mbalimbali tofauti unazoweza kutumia kuongeza ufanisi katika mazingira yale-yale. Andika mawazo haya mahali fulani pia. Njia hii ndiyo ya haraka na zoezi la muhimu zaidi katika ukuaji binafsi na kusonga mbele kwa mtu.

Hatua ya 7: Mchukulie kila mtu unayekutana naye kama lulu ama wa thamani kubwa, Mchukulie kama raia mtarajiwa wa mbinguni: kote nyumbani na shuleni au ofisini, Unapotembelea watu nyumbani kwao na kila unayekutana naye.

Unapowachukulia watu kuwa wa muhimu na wa thamani, watarejesha fadhila kwa kukuchukulia kama mtu wa thamani pia. Hata watu wengine unaokutana nao mtandaoni ukipata nafasi ya kuwajua, waweza kuwa msaada mkubwa kwako kwa kujiendeleza.

Anza kwa watu wa nyumbani kwako unapoamka asubuhi, washukuru, kuwa na mtizamo sahihi utajikuta una amani na furaha siku nzima. 85% ya mafanikio yako yanategemea mahusiano yako na watu, usiwe mtu wa kukasirika kasirika (mudi mudi!). Mpende jirani yako kama nafsi yako! Ndiyo amri ya pili. Na ya kwanza ni mpende BWANA MUNGU wako kwa ROHO yako yote, kwa moyo wako wote, nguvu zako zote, na akili zako zote. Mshukuru Mungu uendapo kulala na panga siku yako itakavyokuwa usiamke bila mipango, na kuelea-elea tu hewani siku nzima ukienda kama meli isiyokuwa na nanga-soma kitabu “The atomic Habits of Successful People”

Kabla ya kuondoka nyumbani kwa ajili ya kazi, familia yote inapaswa kuitwa pamoja; na baba, au mama wakati baba hayupo, wanapaswa kumsihi MUNGU kwa bidii ili awahifadhi kwa siku nzima. Njoo kwa unyenyekevu, na moyo uliosheheni wema, upendo na upole, na kwa hisia moyoni za majaribu na hatari zilizo mbele yako na watoto wako; kwa imani uwafunge madhabahuni, na kuomba kwa bidii na moyo wote kwa ajili ya utunzaji wa Bwana. Malaika wanaohudumu watawalinda watoto ambao wamewekwa wakfu kwa MUNGU kwa namna hiyo. Kila Nyumba iwe Nyumba ya Maombi—Kama kumewahi kuwa na wakati ambapo kila nyumba inapaswa kuwa nyumba ya maombi ni sasa. _____ Orodhesha tabia tatu za ufanisi na uzielezee. Kuja kwa Yesu mara ya pili ni tumaini ambalo watu wamekuwa nalo kwa miaka mingi, Je, unajitayarishaje kwa ujio Wake Yesu?

Kwaheri rafiki (Adios Amigo!).

SURA YA 7

WAKILI WA MUNGU

Wewe U Nani? Usiogope! Uko Upande Usioshindwa Hivyo Uwe Wakili Mwaminifu (Nisipokuambia Haya Nitakuwa Nimekupora Vibaya Sana!). Uwakili bora ni kuwa na tabia ya Mungu, kuzifuata nyayo Zake, kuishi kama Yeye! Na japokuwa ni kazi ni tabia ya mbinguni tunayojifunza kuwa nayo.

Sisi sote ni mawakili wa Mungu kila tulichopewa ni dhamana na tutatoa hesabu kwa mambo matano au sita hivi! Muda, talanta, mali, mvuto, mifano, mahusiano yetu, afya, na hata haiba zetu. Hatuwezi kupenda bila kutoa. Angalia marafiki zako na jinsi urafiki wenu ulivyo; mara nyingi una furaha nao na unajisikia vizuri kutoa hata usipoombwa, unacheka mpaka jino la mwisho kwa sauti ya juu. Je, Yeye Baba wa upendo anayetupenda na kutukirimia yote mema, vipi? Tujifunze kuishi bila uchoyo na ubinafsi, ndiyo tutapata furaha na afya ya kweli. Roho iliyochangamka ni bora kuliko dawa Sulemani alisema. Hakuja duniani na kitu na tutaondoka bila kitu. Kwamba tunapenda vya bwerere, au tunapenda sana kupewa kuliko kutoa si jambo jema. Cha muhimu cha kukumbuka ni kwamba dhamana hizi tulizopewa kwa uwakili zina makusudi mawili tu! Kubariki watu wengine (edify) na kumpa Mungu utukufu. Mwisho! Kituo kikubwa. Si za kutumia kwa ubinafsi, au kwa kuwaringishia wengine. Uwakili ni jinsi unavyotumia maisha yako, mtindo wako wa maisha.

Mjane wa senti mbili alipongezwa si kwa sababu ya vijisenti viwili alivyotoa, bali kwa vile alivyobakiza nyumbani! Mara nyingi tunatoa makombo yetu na vile vinavyotuzid kwa masikini yatima, wajane na wahitaji ila watu tunawaowapenda tunawapa vitu ambavyo pengine hawavihitaji na huku ‘tumekomba sufuria lote. Tujihadhari na hili limenihusu mara nyingi pia, naomba hekima kulikwepa. Wazungu naokaa karibu nao wanashuku watu ila waafrika naokaa karibu nao, hawapend kusaidia usaidizi wa maana mtu ambaye si wa damu yao.

Kutoa ni kwa ajili ya usalama wetu ili tusiwe na tamaa au wivu. Amri ya kumi ni ngumu kuliko zote kutekeleza, maana huioni! Ni rahisi kuona viwivu viwivu kwa wale walio na vitu kama wewe huna ukijaribu kuwapangia bajeti jinsi ambavyo wanapaswa kutumia pesa zao kusaidia watu, ikifika zamu yako kupewa na Mungu hizo, unababaisha babaisha kwa kuwapa chenji chenji watu wenye mahitaji, ila watoto wako unawapa vitu wasivyohitaji na wanaenda kujisifu.

Rockferller tajiri wa Marekani mkubwa wa mafuta ya Petroli, alikuwa bahili na mchoyo wa mali yake, mwenye hasira na huzuni. Alipofika umri wa miaka hamsini, aliugua sana. Rafiki yake mmoja alimshauri awe anajitoa kihali na mali kwa wahitaji na atapona na kuishi vizuri. Alijaribu hili, na aliishi miaka tisini, akitoa ajabu! Kuna hata kitengo cha Rockfeller (foundation) kikisaidia mashule, scholarship, vilema n.k. Tusifikiri kwamba watu wanatoa kwa vile wanavyo vingi! La hasha! hiyo ni nusu tu ya hadithi nzima. Mara nyingi nimekuwa mchoyo na kukumbuka hadithi niliyosoma nilipokuwa darasa la kwanza. Kwamba mama mmoja alikuwa mchoyo sana. Naye alikuwa na watoto wakambo waliomtembelea alipoishi na hapo alikuwa na mtego wa paa ambao mume wake aliweka; Mume alikuwa amesafiri, na aliposikia sauti ya mtego kufyatuka, alijua paa amenaswa. Akaona kwamba wale watoto watafanya asifaidi ile nyama peke yake na mume wake na watoto wake. Aliwaaga wale watoto wa kambo waende kwa mama yao ghafla. Ni kana kwamba alikuwa akiwafukuza waende kwao. Aliporudi akaangalie mtego kumbe ni chui, naye akamvamia na kumwua, kwa vile hakuwa na msaada wa watu wengine.

Mara nyingi nimetaka kupata mwenyewe ambapo ningealika wengine tupate pamoja, nami nikakosa kabisa. Nimekutana na wale wanaokataa kugawa vitu vyao, hata iwe mirathi na kubania na mwishowe ikaliwa na tunutu, au kuleta huzuni nyingi. Wengi wanafikiria kuhusu watu matajiri, na kuota ndogo kwamba watakapota watasaidia masikini, wajane na yatima na siyo kama tajiri fulani! Ila inapokia mahali nao wanapata kitu, wanakuwa wachoyo kuzidi hata wale matajiri waliokuwa wakiwasimanga. Mtu hapati furaha kwa vile alivyo navyo. Furaha yaja kwa kumjua Mungu, kumpenda, kumtumikia, kuhudumia watu na naam, kupenda watu pia. Furaha ya ajabu nafikiri ni Mungu mwenyewe anatoa, ukihudumu au kutoa kitu, unajisikia unavamiwa na tabasamu (smile-attack) hata kama umevaa kiraka, una furaha kuliko wanadamu wanaoishi majumba makubwa Kuhusu majumba makubwa fasheni hii imeingia ya kujenga majumba makubwa ila hatukaribishi mtu. Zamani

watu walikuwa na nyumba kubwa ila walikaribisha watu, siku hizi watu wana majumba makubwa, ila watoto na wazazi wameona mambo ya kisasa hayafai kukaribisha watu. Wanatoa udhuru mwingi. Mara watu watanisema nyumba yangu chafu, sina chakula cha kutosha leo, watu wanajua kuomba vitu vya watu, leo siyo siku ya mimi kukaribisha watu, leo sikupika nk. Ondoa udhuru!

Tunajenga tupate sifa, na mtu anaweza kusaidiwa na mtu mwenye nyumba ya majani kuliko sisi wenye nyumba kubwa. Wengine tulianza mahali pagumu tukitembea bila viatu, tulipoona wale wenye viatu vingi tulifikiri wana roho za ukatili, kwamba wangetufikiria sisi na kutupa vyao tu, basi wangepata thawabu. Leo hii hatutoa vitu vya maana kwa mtu, tunanunua nguo ghali mno, na zikituchosha ndiyo tunampa mtu ili aonekane alipewa na sisi.

Vitu vya dunia vyinapungua thamani, leo nanunua kitu kipya na kesho huwa najiuliza. “kwa nini nilipoteza pesa zangu na kitu hiki kibaya au kibovu, mbona hakivutii.” Wengine wadai wakitoa kusaidia kazi ya Mungu ‘zangu zitaliwa kanisani, hekaluni au msikitini.’ Hivi kama nimempa mtu pesa ya kumpa mzazi wangu, naye akatumia nitaacha sasa kumpa mzazi wangu pesa kwa sababu ya wizi wa niliyemtuma? Kama kuna watu wanakula pesa za kanisani, nawe umempa Baba yako Mwenyezi Mungu, si uwashitaki basi wachukuliwe hatua.

Usimpunje Mungu wako na kukosa baraka kwa watu wapitao kama moshi. Endapo unafikiri umempa Mungu sana, uwe na amani moyoni Yeye si dhalimu. Atakurudishia hata na chenji, ile ambayo unafikiri umezidisha! Ila kumbuka zaka yaani moja ya kumi ya mapato yako ni ya BWANA. Yaani Neno linasema ukichukua hiyo sio wizi bali umepora kama jambazi mwenye silaha au mnyang’anyi “Je mwanadamu atamnyang’anya Mungu, na siyo Je, mwanadamu atamwibia Mungu? Malaki 3:8-10 (rob). Jambazi ni yule anayechukua kitu cha mtu, mwenye kitu akiangalia, na kwa nguvu au silaha. Mrudishie Mungu 10% ya mapato yake, ili ubarikiwe au niseme ili usilaaniwe. Mwizi anaiba kwa kunyemelea wakati mwenye mali haoni, ni kama mdokozi hivi. Muumini asiyetoa zaka, anafanya ujambazi- kwa kifupi.

Wanasema, “Nionyeshe ratiba yako ya siku na bajeti yako, nitakwambia usongo wako upo wapi.” ‘Show me how you use your time and your money, I will tell you what is your passion.’ Pia hundi ni karatasi inayoonyesha upendo wako kwa Mungu (Your cheque book is a theological document). Theolojia ni mafundisho yahusuyo kumpenda Mungu na kumjua. Usibanie-banie vitu na kuwanyenga watu wasio na uwezo, ukiwapora vitu kwa namna mbali mbali. Tukifa hatutazikwa na vitu ila tunaweza kuvitanguliza leo mbinguni, vitungoje huko kwa kusaidia wenye mahitaji, kwa kutoa sadaka kwa Mungu anayetupenda kupindukia.

Kila mtu ana talanta ya muda, hakuna asiyekuwa nayo! Ni kweli pengine hatuna mali, ila muda je? Tumia muda wako na karama zako za roho vizuri! Maana karama za Roho tumepewa kubariki wengine.

Soma vitabu vya uwakili kama “The Blessed Life.” Tumia muda kuiombea kazi hiyo pia. Utashangaa utakavyopata upendo na furaha. Nilishangaa sana kwamba bilionea wa nchi masikini kama India ana nyumba ghali kupita yeyote duniani, dola bilioni mbili! Wakati ambapo Warren Buffet bilionea wa pili Marekani, alisema kwamba yeye anaishi nyumba ile ile aliyoishi miaka hamsini iliyopita, ya vyumba vitatu vya kulala! Anatembea na gari la kawaida na anaishi maisha ya kawaida. Amehojiwa na wengi; historia ya maisha yake waweza kuipata kwenye mtandao. Watu wengi wa nchi zinazoendelea wanaweza wakawa kama yule mtu ambaye hakutegemea atapata, na wanafuja na kujionyesha isivyo kawaida.

Watu wawili hawawezi kamwe kuwa matajiri. Nimefundisha somo hili kwenye uwakili nchi kadhaa kwenye mabara manne. Mwafrika na mtu anayempenda Mungu. Mwafrika ana ndugu na jamaa na marafiki masikini wengi na jumuiya yake ina mahitaji mengi, hata leo ningepata dola bilioni mia moja ningekuwa na mengi ya

kufanya kwani mtu anayempenda Mungu apaswa kujua sisi kama wanadamu tunaishi kijiji kimoja cha dunia (global village). Albert Schweitzer, aliyezaliwa sehemu ya Ujerumani ambayo leo ni sehemu ya Ufaransa, alifanya kazi Gabon kama tabibu, alisema 'wewe umewekwa na Mungu duniani, na kumbuka una ndugu zako wahitaji.' Daktari huyu alisaidia afya za watu katika nchi hizo za Afrika Magharibi kwa miaka mingi. Alirudi kule alikozaliwa wakati wa likizo tu. Maisha yake yanapaswa kusomwa na kila mmoja wetu.

Tajiri Rockfeller alipofariki, mhasibu wake aliulizwa na gazeti "Je, aliacha fedha ngapi?" Alijibu, "Aliacha zote!- He left it all" Hata tukiwa na vitu vingi hatuwezi kuvitumia. Naweza kuvaa viatu jozi moja kwa wakati mmoja, au kulala kwenye nyumba moja kwa wakati mmoja au kuendesha gari moja kwa wakati mmoja. Na hata tukiwa na pesa sana hatuwezi kula Tanzanite au dhahabu. Tutakula wali, maharage, ugali au mboga tu.

Maisha yetu duniani tukizaliwa tunasema ngoja niende shule nitakuwa na raha na kuridhika, kisha tunasema wacha nipate kibarua au nichume hela ndipo nitakuwa na raha tele. Halafu tunasema, ngoja nioe na kuwa na watoto ndipo nitakuwa na raha, kisha wacha nistaafu nitakuwa na raha, kisha wacha nipate wajukuu nitakuwa na raha. Pengine hata tunasema wacha watoto wajitegemee, au wapate ajira basi, nami nitakuwa na raha. Mwishowe uzee unaingia na tunasema mimi sina raha na siku hizi mara nina magonjwa na udhaifu, na ndipo kuwategemea watu kukusaidia shuguli za kila siku kunaingia. Bibi yangu mzaa mama mwaka wa 1969 alikuja kututembelea tukiwa Arusha, alikuwa na miaka 48, nilimwona ni mzee sana, nikasema bibi wewe ni mzee hivi. Alinijibu 'Grace nilitazama tu upande huu nikigeuka upande mwingne, nikajikuta ni mzee! haikuchukua muda, hata wewe utazeeka na utashangaa miaka imeenda wapi!'. Ni kweli nilikuja Marekani nikisema nitakaa miaka sita mpaka leo nimekaa miaka mingi nje ya nchi niliyozaliwa. sasa nina umri wa miaka 15, kumshinda bibi, katika mwaka ule wa 1969, na nashangaa hivi muda umeenda wapi?

Hatukuja na vitu duniani na wala hatutaondoka na kitu. Isipokuwa tunaweza kutuma vitu vyetu mbinguni kabla ya wakati (advance) kwa kufanya matendo mema. Ndipo nondo na kutu hawatakula mali zetu hapa duniani. Toa vitu vyako mpaka ikuume, si vile ambavyo ulikuwa unataka kuvitupa. Na hata ukiwa masikini, usiwe na roho ya kupata vitu mwenyewe. Hili nimegundua napoenda nchi nyingi za ulimwengu wa tatu ukimpa mtu kitabu, au kompyuta au simu. Anataka usimpe mwingine kitu, ila yeye umpe vyote! "Nilikuwa na njaa ukanilisha, nilikuwa na kiu, ukanipa chakula, nilikuwa uchi ukanivika, nilikuwa gerezani ukaja kunitembelea," Tunaambiwa kwenye Neno kwamba hiyo ni pasipoti ukifanya kwa moyo wako na siyo kulazimishwa. Hebu tuombe hili ili tuwe mawakili wema, na tusije kuambiwa, "Ondokeni kwangu, mliolaaniwa, mwende katika moto wa milele, aliowekewa tayari ibilisi na malaika zake." Mimi kwa neema ya Mungu sitaki kwenda motoni, wewe Je? Na pia usipende kupiga picha wahitaji na 'kuposti kwenye status' kwamba ulimsaidia huyu au yule! Kama unafanya hivyo ili mashirika fulani yawasaidie, fanya kwa hekima.

Neno la Mungu lasema ufalme wa Mungu ni kama lulu kubwa ambayo mtu alipogundua, aliuza kila kitu na kwenda kuinunua. Tukiwa wadogo tuliimba wimbo wa sauti ya Yankee Doodle, "Mkulima mwenye shamba alipanda viazi, akachimba chimba akaona almasi. Lo! Lo! Bahati ya mtu mwenye shamba, akatupa jembe upande akaenda zake mjini, kununua gari lake sasa ni tajiri. Lo! Lo! Bahati, Loo; Loo; bahati ya mtu mwenye shamba." **Ufalme wa Mungu ni kitu cha thamani, kwako wewe mpenda afya ni vyema uuze vyote na kununua huo. Maana ni uzima na afya ya Milele zote. Unajua maana ya milele? Hata mimi sijui, ila Mungu ni Mwaminifu na wa Kweli na Neno Lake, ni Ukweli mtupu!** Usikazane kujiwekea hazina duniani sana na kujawa na tamaa ya pesa, maana kwa maumivu watu wengi wamejichoma sana. Watu wengi wamefanya mambo ya ajabu kwa ajili ya pesa, "Shina la maovu yote ni kupenda pesa." Pesa itakubadilisha tabia, jihadhari, watu wengi wakiwa hawana pesa wanajua jinsi ya kuangalia wengine na kuwaona udhaifu wao wa tamaa ya kupenda pesa; ila

wakiwa nayo wanajisahau kwamba na wao wana shida hiyo hiyo. Mara nyingi tuna tamaa ya vitu moyoni ila haionekani kwa vile tu maskini. Masikini ana tamaa pia ila hana nafasi watu waione (opportunity). Kamwe usiache kurudisha zaka (moja ya kumi) na kumpenda Mungu na watu, huu ni uwakili wa kweli.

Kuna tabia ya wengi wetu kuwatendea mema wale tunaowapenda na si ye yote yule anayehitaji msaada wetu. Hata watu wabaya wanafanya hivyo kwa baba, ndugu na marafiki zao. Utamaduni wa sisi waafrika kumpa mtu tusiyemjua ni mgeni. Hata Wamarekani weusi na watu wa Carribean wanasemekana kwamba ni vigumu kwao kutoa kwa taasisi, au watu wasiowajua. Kama ni watoto yatima tutatunza wa ndugu zetu, kama ni kumsaidia mtu tutasaidia ndugu zetu. Hiki nawasifu ndugu zetu wazungu sana kwani wanaweza kumpa mtu wasiyemjua hata shirika au taasisi fulani, kama vile watoto yatima, utafiti wa kansa n.k. Sisemi usahau ndugu zako; la, hasha Kusahau ndugu zako ni kama kuwa kafiri. Ila katika ukarimu wako, ukisaidia watoto wa ndugu zako yatima sita, msaidie na mwingine mmoja usiyemjua mwenye mahitaji. Ukarimu huanzia nyumbani ila hauishii hapo, Waiingereza husema (Charity begins at home, but does not end there).

Nimekutana na mhubiri mmoja na mke wake, aliyeniambia yeye kipato chake ni kidogo na ndiyo maana hatoi zaka. Nilimwuliza anakula nini na kuvaa nini? Je, ana shamba? Basi atoe mazao yake. Wanawake wengi au waume wengi wamewakataza wenzi wao kutoa zaka, usiingie dhambi hii. Watu wawili wanaona vitu kwa ubora, kuliko ukiwa wewe peke yako. Ukiwa ndiyo bosi wa kamati ya mtu mmoja kuamua pesa zitumiwaje nyumbani mwako, utafanya makosa mazito, nimejionea nyumbani mwetu mwaka huu, zimepotea dola zaidi ya laki mbili kwa ujinga huu katika mambo yahusuyo nyumba na dola zaidi ya laki 3 kwa miaka kadhaa, katika mikopo ya nyumba. Nimejiambia Je, hizi zingefikia watu wangapi wahitaji na kusaidia kazi ya Mungu kwa watu wa nchi ngapi. Mungu atusamehe kwa upumbavu huu.

Zaka ni kwa ajili ya manufaa yetu na si ya Mola. Yeye ana kila kitu. Nikimpa senti mbili tatu zangu au nikiacha, yeye hawi masikini kamwe; ni kama mtoto wako mdogo unayemfundisha asiwe na uchoyo kwa kumwomba kiazi kidogo ulichompa akumegee. Hata hivyo kama unafikiri umempa Mungu zaidi ya unavyopaswa kumpa, Yeye si kama mfanya biashara anayengoja uende bila chenji kamili ili aichukue! Yeye ni mwaminifu, na kama ulimpa kupita inavyotakiwa, atakurudishia tu! Hakuna aliyetoa kwa Mungu akafilisika. Haleluya!

Wakati Musa akiandika Torati na kuongoza watu, walikuwa na mafanikio ya kupita mpaka. Wanahistoria husema kwamba walikuwa wakitoa 33%; ambayo ni theluthi ya mapato yao! Kulikuwa hakuna mtu aliyekuwa na njaa. Jumuiya ilibuni vitu vya kufanya ili kila mtu awe na kitu cha kumudu maisha au kupata rizizk za kukidhi malazi, makazi na chakula. Mpangilio wa Mungu daima unakufanya uwe na heri na fanaka. Wape watu mitaji ya kujiendeleza na wasimamie ukiwa na ujuzi au umtafute mtu wa kuwaendeleza. Watu wengi wenye uwezo wanalia-lia, au wanakuwa matapeli kuwaahidi watu mambo makubwa kisha hawaonekani, kwani wanayeyuka tu mitini.

Wengine walipokuwa hawana uwezo walifuata watu wenye uwezo daima, walipopata afueni walisahau watu. Walikumbuka watu walipohitaji muunganiko/connection au kupata wateja wa kusikiliza ukubwa au maendeleo yao yalivyo. Wazungu husema huwezi kumpa Mungu zaidi ya anavyokupa, eti umpikue/umuovertake, haiwezekani “You can not outgive God.” Anza kumtumikia Mungu na kumpenda Mungu kwa usongo na ushujaa mwingi. YEYE atakuwa njozi, utume, usongo na nyenzo (Vision, Mission, Passion and Provision). Atakupa nguvu ya kufanya kazi na kuzalisha mali, uwakili mzuri wapaswa uwepo pia katika bidii ya kazi, tasnia, taaluma, na uzalishaji wa mali. Usiwe goigoi, mtu mvivu.

"Katika mahusiano yenu, iweni na nia ile ile kama Kristo Masihi: Ambaye alikuwa Mungu, Naye hakuona kuwa

sawa na Mungu kuwa kitu cha kujinufaisha mwenyewe; bali alijifanya kuwa si kitu, akatwaa hali ya mtumwa, akafanyika kwa mfano wa mwanadamu" (Wafilipi 2:5-7). Yesu alikuja duniani kufanya kazi. Aliunda mfano wa maisha yenye usawa. Muda na Baba yake ulikuwa kipaumbele. Alifanya kazi akitenda miujiza na kufundisha, akakuza mahusiano na urafiki, na akachukua muda wa kupumzika. Uvivu ni adui wa kufanya kazi, akipunguza mwendo na tija yetu. "Uvivu "Ni utii hai kwa kitu kingine isipokuwa Mwenyezi Mungu." Maisha yenye balansi yanajumuisha pumziko la Sabato au nafasi ya kupumzika. Lakini Sabato ni kupumzika kwa nia ya kusalimisha juhudi zetu kwa Mungu, si katika kuweka malengo ya kukaa chini na kuwa wavivu. Tunapofanya kazi ya Bwana, hii huzaa furaha, bila ya kupoteza kusudi lolote maishani mwetu.

Mvuto wako ni muhimu sana. Watu wanapokupenda na kukutetemekea, usitumie nafasi hiyo bila kuwa na hekima. Hebu nawe upendeke na upende na uwe msaada kwa watu kwani ni sehemu ya uwakili wako, yaani kupendwa. Shukuru Mungu na wajali watu hao, maana kuna siku utapungua soko na mvuto pia, na wewe utaanza kuwafuata wa kizazi kingine ili wakusilize, maana tunapokezana kijiti cha nyadhifa (baton). Hakuna anayekaa kiti fulani milele ila Mfalme wa Wafalme tu, yaani Muumba. Nilimjua mhubiri Dwight Nelson wa kule Michigan. Siku moja nikiwepo alitoa kisa cha safari yake, wiki hiyo. Alisema aliendesha gari kwenda Califonia akitoka Michigan, umbali wa kama kilomita 4000. Gari lake lilikuwa Honda kuukuu. Alisema aliharibikiwa na gari, mara saba hivi. Baada ya hotuba yake, wiki iliyofuata, walijitolea kama watu kumi hivi kumnunulia gari jipya! Alikuwa na mvuto (influence). Mhubiri huyu aliwaambia watu wale walete hizo pesa waingize kwenye huduma ya kusaidia wenye mahitaji! Je, una yatima wangapi, wajane wangapi, masikini wangapi au wageni wangapi unawaosaidia leo katika maisha yako? Hata kama hauna pesa, si una muda? Au waweza kushirikisha wengine kama msemo wa watu wengi unavyopenya mahali pengi. Watu wengi hukuita wakushirikishe kuwasaidia wao binafsi, ila mara nyingi hawasemi, wamsaidie mtu mwingine!

Naomba utafakari maaana ndiyo utu wa binadamu na dini ya kweli ilipo. Jipime na jichunguze leo. Je, una magari yamezagaa zagaa nje ya uwanja wako, na utakapoaga dunia watagombania watu ambao hawakuyatolea jasho? Basi anza kuyagawa mahali penye mahitaji. Tajiri Colgate alimpenda Mungu sana, alitoa zaidi ya 10% kwa watu wenye mahitaji na kusaidia kazi ya Mungu ili watu wengi waende mbinguni, ila alipokufa alisahau kuandika mirathi. Watoto wake hawakujali watu wala Mungu na wakatumbua zile pesa wakisahau yale baba yao aliyoyasimamia. Leo hii, wewe weka mirathi, haimaanishi utakufa haraka ukiweka mirathi. La hasha. Watoto wako uwape vitu vichache tu vya kusaidia wawe na bidii ya kazi na kuendelea kuendesha maisha yao bila ufukara sana. Unapowakuza atoto, waonyeshe wewe unajali masikini, wajane, na yatima na kujilinda na mawaa. Na hata unapoweka mirathi ya kusaidia yatima na wajane au kazi ya Mungu, wakati umekufa, na hutoi wakati unaishi, unatoa kwa kifo, na sio kwa Bwana sana. Maana hauna jinsi, toa vitu vyako ukiwa unaishi pia!

Kutotoa zaka Ni kama ukimtembelea mtu ukiwa umempelekea kapu la vyakula (shopping), na

vitu vingine kama zawadi, halafu ukishaondoka anakatalia hata lile kapu. Kiafrika, hata hapaswi, kurudisha lile kapu likiwa tupu. Atajitahidi atafute hata kitu kidogo aweke ndani. Utamwonaje huyu mtu basi anayerudisha kapu tupu? Ni kwamba hana shukrani hata kidogo. Ndivyo tunavyomtendea Mungu wetu. Baada ya kutukirimia na mengi, tunakatalia hata kapu! Lakini tukitoa tunabarikiwa. Alisema tumjaribu, na tuone kama Yeye Hatafungua madirisha ya mbinguni na kutumwagia mibaraka. Watu wengine wamebarikiwa kutoa zaidi ya 10%; walipobarikiwa, kama mfamasia mmoja kule Uswizi, alitoa 90% kama zaka maana alibarikiwa na alijikimu katika mahitaji yake yote. Usijali vitu vidogo vidogo kwa kuwa na ubahili, ukavihesabu bila ya kutoa. Watu wengi wasio waumini, wameonja wema wa BWANA wa kutoa zaka na wanatoa.

Kama una nguo nyingi, fanya kama ujumbe wa Yohana mbatizaji “Mwenye makoti mawili ampe moja mwingine.” Ukiwa hauongezeki ukubwa huna haja ya kununua nunua nguo na vitu. Msafiri wa mbinguni pesa zako zifanye zilete roho na siyo vitu. Hata hivyo Roho Mtakatifu, sio roho ‘Mtakavitu’ kama asemavyo rafiki yetu Mzee Mukangara. Rahisisha maisha yako, wanasema vichache ni vingi (more is less). Yaani una vichache kwa kutazama, ila moyoni una furaha na mengi yanayoburudisha roho mpaka unajiona tajiri zaidi ya Bill Gates kwa vile Mungu amekupa roho ya kuridhika, na amekupamba. Hata ukivaa kitu kisicho cha thamani watu wanauliza umepata hiki wapi jamani? Unanawiri ni ajabu. Nafikiri mbinguni patakuwa pazuri, si sana kwa sababu ya vitu bali kwa ajili ya furaha moyoni kwaajili ya kuwa na Mungu mbashara au uso kwa uso, wakati maji yakitiririka kwenye mto wa uzima. Tutatabasamu wapendwa na kufurahi na kupiga masoga ya maisha ya duniani. Kisha Malaika watapita kuja kukaa nasi, na kisha Mungu antazungumza nasi maneno matamu. Hata usipewe kitu yaani taabu zako zitaisha, hakuna kifo, huzuni, vilio, maumivu, wala yote mabaya. Kwamba hata kabla hatujauliza tunajibiwa, maana Muumba Yupo hapo hapo, amehama kutoka mbinguni na kuja kuka nasi. Sio mambo ya vitu la! Dhahabu kule itakuwa lami tu ya kila kinjia.

Ukiwa una talanta, sura nzuri, haiba nzuri, mwandishi mzuri, n.k, tumia haya yote kwa kusaidia watu. Siyo yakuletee kiburi, kwamba “Mimi ndiyo mwenyewe.” Uwe mnyenyekevu. Unajua mnyenyekevu hajitambui? Mtu mmoja aliyekuwa mnyenyekevu sana hata akapewa medali na kijiji chake ya unyenyekevu. Siku iliyofuata alipoivaa, ilitwaliwa, kwa vile alikuwa anajitangaza unyenyekevu! Unyenyekevu siyo tabia rahisi kwetu wanadamu, tuna umimi mwingi, Mungu atuepushe na ubinafsi na kujipenda wenyewe.

Panga bajeti yako vizuri ili usiwe na madeni. Hali ya madeni na hasa ya nyumba imenipata; naomba usiku na mchana yanitoke. Ogopa madeni kama vile ukoma. Wiwa upendo tu. Usiwe na mategemeo na matakwa kwa pesa za wengine wakikusaidia shukuru. Nawe ujikwamue ili usaidie wengine. Daima usikubali kuwa omba-omba. Ukiwa na madeni unampunja Mungu sana

kwa kulipa madeni, maana waweza kwenda jela. Na hilo la deni, wengi twaliogopa kuliko kumwibia Bwana; hata kama hutoi sadaka au zaka bora ulipe deni; ni hatari. Hata tunasema eti Mungu anaelewa kwamba nina madeni, nisipotoa zaka na sadaka. Mtu mwingine amesema haya kwa muhtasari 'binadamu tunapenda kununua vitu tusivyovihitaji na pesa tusiyokuwa nayo, kuwaringishia watu tusiwaowajua, katika muda tusiokuwa nao."

Jifunze kuishi ndani ya bajeti ili uishi kutokana na kipato chako. Usinunue usichohitaji au kuishi kwenye madeni. Wanaume wengi wanapokea pesa, na kupanga matumizi wenyewe. Mke ana mahitaji mengi, hasa kama hafanyi kazi. Ila fanya hivi: Jiweke kwenye viatu vyake, kwamba yeye ndiye mwenye mshahara nawe huna senti bali hakushirikishi kabisa, ilimradi anakupa taarifa kidogo hapa na pale inapobidi! Watoto wa nyumba hii wanagundua wakianza kufanya kazi wanamtumia mama tu na wala si baba. Kule Afrika katika vijiji vingine, watoto wengi walianza kuchukua mama zao kwenda mijini kama vile Nairobi, au Kampala, wakiwaacha mababa wabahili wenye roho mbaya wakijipulizia moto na kupika ugali wenyewe. Baba hawa walikasirika maana walisaidia watoto kusoma kwa kiasi fulani, palewakiamua tu (kama haiwaletei usumbufu).

Wengine naoishi nao karibu wameleta mama zao ughaibuni, baba akawa anatoa dua lisilompata mwewe, yaani kwa mkewe, ila linawapata watoto. Watoto wanapaswa wajali wazazi wao, hata kama wazazi hawakujali. Ni dhambi kumtelekeza baba hivyo au mama. Mama huyu apaswa amtetee mume wake na mzazi mwenzake. Mara zingine wakina mama wanaleta picha kwamba wameteswa sana na wanakuwa sio wakweli kusema mema mengi ya mume wanavyopaswa. Tujihadhari sana tutachuma dhambi kwa Mungu. Nakumbuka nilipogombana na mume wangu na kukasirika mtoto wangu wa miaka saba aliniuliza jambo lililotokea, na nikamweleza, akajibu 'mama usijali, akija baba toka kibaruani mimi na mdogo wangu tutamchangia tumpige.' Mdogo wake alikuwa na miaka mitatu. Hapo ndiyo niling'amua kwamba hata mimi nilikuwa na makosa makubwa tu kwenye huu ugomvi. Hata mume wangu baadaye atakuwa sawa mbele za Mwenyezi Mungu kama ningeruhusu watoto wampige baba yao. Kwamba sasa nataka kuwaingiza watoto wadogo kwenye chuki na ugomvi wa muda mrefu na kisha walaaniwe kwa kumchukia baba yao na kutomsaidia kweli? Niliomba Mungu anihurumie na kunisamehe. Najua amenisamehe.

Zamani nilipokuwa sina madeni nikisikia mtu ana shida nilitoa. Siku hizi nalia-lia madeni! Madeni! na wala sitoi. Tusaidiane kuombeana tabia hii tuikomeshe na Mungu atupe vipato. "Niende mbele za Bwana na mikono mitupu?" Ulisema wimbo wa watoto. Ni aibu, kama wewe ni maskini, na huna yaeleweka; ila ni aibu na sio baraka kwako kama unakazana kufuta madeni na hutoi kabisa kwa masikini na kazi ya Mungu. Fundisha watoto wako kutoa sadaka na zaka. Wakuone unaitoa kila inapotolewa ibadani Sabato. Wafundishe jinsi ya kutumia pesa, najaribu

hilo kwa watoto wasije wakakumbwa na yaliyonipata. Utasaidiaje watu wanaohitaji kusaidiwa kama wewe unakopa-kopa, na vile ambavyo sio vya lazima. Utafanya lini huduma za yatima au huduma fulani za kushuhudia watu na kuwaleta kwa Bwana.

Usisahau kutunza jamaa na ndugu zako, “Mtu asiyetunza jamaa zake ni mbaya kuliko asiyeamini.” Wengine waambiwa wazazi wao ‘Korban.’ Hii inamaanisha kwamba hawawezi kuwasaidia kwa vile vitu vyao vimewekwa wakfu. Mtu ambaye ana kitu na anashindwa kutunza wazazi wake au ndugu zake ni kama kafiri. Naelewa ndugu wengine hutawaweza, wana tamaa kibao, na wanaona wivu ukifanyia wengine mema, ila kama wana mavazi, chakula na malazi basi wakiendelezwa nao wavue samaki wao badala ya wewe kuwapa samaki, hivyo litakuwa jambo jema. Daima ukiwa mwema kusaidia watu utapata lawama, na utafuga watu wanaojipenda, wewe umwombe Mungu hekima, kwamba ni kosa lako au ni lao, ili ujue pa kupita na pa kumpendeza Mungu zaidi ya wanadamu.

Ndugu zako na hata mke/mume wako, watakuendesha usisaidie watu wenye mahitaji. Watatazama kwa wivu unampa nani, nini na kusema wawafanya wawe masikini. Japo sijaona anayemsaidia masikini akawa masikini. Ahadi za Mungu ni za kweli kabisa. Na wengine wakiona unapatana na mume wako au mnaishi vizuri kwa amani na kumfanyia kazi Bwana; na miji yao wanapigana-pigana atasema “mke wake kamkalia.” Tafsiri yake, mke asipendwe, akipigwa kofi ndiyo mambo sawa! Au, ‘wanajidai wazungu.’ Hivi wazungu ndiyo walikuwa Edeni kwanza au ndiyo wanaopendana kuliko waumini kweli? Hivi wao ndio wana upendo wa agape kweli? Mbona wanaachana kila kukicha na kesi za kuuana ni zaidi ya kwetu? Au utasikia “wanajidai tu tutawaona, wataachana tu!” Hivi wewe unaombea maanguko ya wenzako tu? Daima ushinde wema kwa ubaya, kumbuka uovu mwingi duniani umekuja kwa sababu ya watu wema waliokaa kimya bila ya kufanya kitu.

Mtu mmoja alifurahi na kucheka wakati mtoto wa mwenzake anaharibikiwa akisema, “Amejiunga kwenye kundi letu. Amekuwa kama sisi, au watoto wake watakuwa wabaya kuliko wangu!” Na huyo mtu hakukuuliza kuhusu watoto wako hata pengine alikuombea. Mtu mmoja alimwona bwana mmoja akimfungulia mke wake mlango wa gari akasema, “Mambo mageni haya; nafikiri ni mke mpya au gari jipya!” Usiwe mtu wa kutaka wenzako washindwe, au wasipendane, hebu waombee. Mungu bado ana uwezo, mbona Sauli akawa Paulo bila hata yeye mwenyewe kuomba?

Tuliishi na rafiki yangu na mke wake Michigan. Walinionyesha barua waliyoandikiwa na kaka yao aliyewasomesha wakiwa sekondari, “Mpendwa tulikusomesha, na tumekuambia utununulie lori na trekta, mpaka leo hujatununulia, umeenda Marekani na sasa umebadilika, tutaomba Mungu akukate-kate miguu ndiyo utatukumbuka nasi, na kutuona wa maana!” Rafiki hawa walilia machozi, kwani walikuja kusoma kwa kujitegemea, na walikuwa wakisaidiwa kodi na

kufanya vibarua vidogo vidogo vya kubangaiza ili kuponea maisha (survive). Utakumbana na jamaa wa namna hii, ila hilo lisikupe homa ukaacha kuwasaidia wenye mahitaji ukiwa nacho. Kila siku ukiamka, mkabidhi Bwana mipango yako na umwombe akuongoze kwa hekima.

Tembea na vitabu na visome ukiwa unangojea kitu mahali, kwa kutunza muda wako. Wape watu zawadi ya vitabu vizuri. Sio kutabasamu na kukenua nao meno tu, bila ya kuwapa kitu chema kama unacho. Mvuto si wewe ukwezwe, bali Mungu aonekane katika maisha yako. Hata ukiwa umejaliwa nyumba nzuri, karibisha watu na uwaambie kwa upendo hukumu inayoijia dunia karibuni. Unajua Maandiko yanasema Mungu ana vitabu vitatu. Kimoja ni cha kurekodi mambo. Vitabu hivi vitaletwa hukumuni siku moja na kila tendo tulilotenda liwe jema au baya litaletwa.

Filamu ya maisha yetu itapita pale na kila tulichofanya kitaletwa, naam cha kila mmoja wetu. Je, unayakumbuka yale mambo unayoyafanya ya siri, ambayo hutaki hata mume, mke,mtoto, dada, kaka, bibi, babu, mjomba, mpwa, shangazi, au mtu yoyote ajue? Yote yataletwa. Ila tu zile dhambi ambazo zimeungamwa hazitaletwa. Tuna nafasi ya kuungama toba ya kweli leo. Mungu akitusamehe anafuta yote na mfuto Wake mkubwa, na kuzika dhambi zetu chini sana, kama baharini Pacifik kule Mariana Trench ambapo ni maili saba. Japo dhambi zetu ni nyingi na nyekundu kama damu zinakuwa kama theluji ya mlima Kilimanjaro tukiziungama. Je, leo mpendwa msomaji umeungama dhambi zako na kufanya toba, ili ufungue ukurasa mpya wa maisha yako?

Saidia watu ili wajisaidie; siyo wakutegemee wewe. Kwenye kitabu cha Ron Sead katika kitabu chake cha “Waumini matajiri kwenye ulimwengu wa njaa”, Anaeleza mambo ya ajabu mno! Anasema utafiti umeonyesha kwamba, Mwenyezi Mungu Amekuwa mwaminifu ni ajabu, ametimiza ahadi yake ya ‘nitakufanya kichwa na wala si mkia’! Akasema 80% ya utajiri wote duniani umo mikononi mwa waumini wanaokiri Jina la Mungu. Akasema shida ni mabahili ajabu Mungu ametubariki na matrilioni ila tukitoa msaada kwa maskini tunatoa chenji, chenji tu. Badala ya kupanga program za kuwakomboa watu wasitutegemee. Badala ya kutoa kwa watu jozi ya ng’ombe, mbuzi au miradi itakayozalisha, tunatoa unga au kitu ambacho watakula na kisizae ili kesho watuombe tena! Huu ni ukatili wa aina fulani. Ni vyema mno watu hawa uwape elimu, na mitaji midogo midogo ili wajikwamue. Wasiwe daima mbele yako wakikufagilia na kukusujudu tu.

Wachina wasema ukitaka kufanya tofauti kwa siku moja kula chakula kwenye hoteli nzuri. Ukitaka kufanya tofauti kwa mwezi mmoja oa/olewa (mfano mbaya). Ukitaka kufanya tofauti kwa mwaka mmoja panda bustani. Na ukitaka kufanya tofauti maishani ‘panda watu;’ yaani saidia watu kupata elimu, au peleka watoto shule, toa mitaji na rasilimali. Utakuwa umewakwamua watu wengi.

Mara nyingi tumejikuta tukisema kwamba masikini hawa ni waongo, waraibu, hawahitaji msaada, na pengine ni wavivu. La! Ajabu tulipokuwa na hali mbaya au maskini, hatukufikiri haya, tulitaka tusaidiwe, na tukashukuru. Sasa tukiwa na hali nzuri tunapepeta mengi kuhusu jinsi ya kusaidia watu na kusema lazima nichunguze mno, kwani hawa watu ni waongo. Nimechunguza mara nyingi na nikagundua ni lazima niwe mwangalifu, kwani ni Mungu anayepima waongo na tochi yake. Yeye Hajanikabidhi mimi kazi hiyo, au Je, Yeye amekukabidhi wewe? Wengine tumesema, nikimpa msaada, aenda kunywea pombe, ni kweli, ila ni lini wewe, utamsaidia mjane, yatima au maskini ukifanya machambuzi haya mengi?

Maneno ya “Nilikuwa na njaa, kiu, uchi, jela;” hayakuzungumzia kwamba ufanye utafiti, japo lazima utatumia hekima ya namna fulani. Mungu atahukumu. Hatusemi uwasaidie watu wasiohitaji. Wengi wetu hatuko tayari kutoa, na tunapata sababu ya kuchelewesha utoaji au kutotoa, kwa kisingizio cha ‘utafiti wa mwongo asiyehitaji msaada.’ Mara zingine nimependa kuangalia picha za maafa ya watu, watu kwenye mafuriko, ambao tunaaona kwenye runinga au kwa macho “yulee anazama majini masikini.” Ila hata senti hatutoi, na wala hatuwaombei kama hatuna senti. Hivi ni haki kweli, maafa ya watu yawe burudani kwenye runinga au simu yangu, na yasiniume na hata nitoe dola moja ya kusaidia mtu anayepatwa na huzuni vile?

Usiache mtu akuombe-ombe na kukutegemea. Waumini wengine ni wachungu au bahili sana wakiwa na vitu, ila wanapokuwa hawana wanajua jinsi ya kuwapangia wanadamu walio navyo, wasaidie wengine. Tunavaa nguo na vitu vya fahari, rafiki toka Tanzania alijisifu kwangu eti suti yake ni ya dola 5000! Ila tukisikia watu wenye shida tunatoa chenji-chenji ndogo ndogo tu, na tunafikiri tunawapwaga watu, kumbe maskini tunajipwaga wenyewe vibaya!

Nashindana na uchoyo, na kuomba Mungu kila siku niendelee kutoa; maana hatuwezi kumgusa Muumba bila kugusa viumbe Vyake. Naam, hatuwezi kumgusa Mungu bila ya kuwagusa wanadamu, mahusiano yetu ya kwenda juu na Mungu, yawe na uwiano na yale ya mlalo. Wengi ni ‘shaba iliayo na upatu uvuma.’ Hata ukiwa na vitu vingi sana; huwezi kuvaa viatu viwili kwa wakati mmoja, kuendesha magari matatu kwa wakati mmoja au kulala vitanda viwili kwa wakati mmoja. Hata nikikutembelea hauwezi kusema leo hapa tutakula dhahabu na almasi. La; hasha! Utakula ugali ule ule na mboga ile ile, au vyakula vya kawaida tu, la sivyo matumbo yatadhurika! Toa vitu vyako mpaka vikuume, siyo kutoa chenji-chenji, zako ambazo hata zikidondoka mfukoni mwako huzitupii jicho. “Mjane wa senti mbili, alipongezwa kwa vile alivyobaki navyo nyumbani, na siyo alivyotoa”, Je, umebaki na vingapi nyumbani mwako, au katika akaunti yako?

Angalia kama nyumbani mwako kuna vitu vilivyozagaa-zagaa, vitoe. Mama mmoja aligundua ana kaseti na DVD kama 200 hivi ambazo alikuwa amekwishaziangalia na wala hazitumii tena! Aliamua kuziuza na zile pesa atumie kwenye kazi ya huduma. Usiwe mtu wa kulundika vitu katika bohari, ukifikiria kwamba kesho utapata shida na kuvihitaji, wape wengine na Bwana

hatakutindikia kesho. Siyo mzungu tu eti ndiyeanatoa kwa mtu asiyemjua. La! Mwafrika pia, maana anajua uchungu wa umasikini.

Ndugu yangu toka Mara, niliona amejaza nguo tele kwenye makabati yake, hata vyumba vingine. Nguo nyingi za watoto za zamani. Anakaa nazo tu, akikumbuka watoto wake walivyokuwa wadogo walivaa hichi au kile kiatu mguu wa mtoto ulikuwa mdogo! Shida hii nilikuwa nayo pia, mpaka rafiki yangu, na napigana nayo, na rafiki aliniambia, “Ukiwa na nguo 20 au 30 zatosha kwenda kibaruani, na nguo yoyote ambayo huivai zaidi ya mwaka si yako, wape watu wengine.” Mara zingine tumepata kuleta makonteina ya nguo, na vitu kwa wahitaji ila tumepata matapeli au ugumu wa kukomboa bandarini, lakini hii haina maana tuache kusaidia mtu kabisa au kutofanya utafiti wa kufanya mambo bora. Mara nyingi na marafiki, tumeomba Mungu atusaidie kuishi karibu na mpaka wa Mexico au Sudan ili tuwe tunarusha vitu kule kwa watu, maana tunapoishi watu hutupa nguo kwenye takataka, na wengine hutupa chakula kwa uhuru. Hatujakata tamaa kuna siku Mungu atafungua milango, tunatamani maombi yenu. Nimefikiri mara nyingi endapo itakuja teknolojia ya kutuma vitu vyetu kwa watu wa nchi zingine kupitia kwenye simu, Wow ingekuwa jambo jema!

“Nimegundua kwamba ninapotoa nguo zangu kuwapa watu, sio sadaka ya dhati. Kwani mara nyingi fasheni ikiisha au zikinichosha nazitoa kwa watu maskini. Ni kweli watu masikini wanapata, ila utoaji wangu unakuwa na walakini. Kwa sababu na nampa Mungu lazima niwe makini kidogo. Hasa kama nguo ninazonunua ni ghali, ila siko tayari kutoa pesa kusaidia mahitaji ya kazi ya Mungu na nipo tayari kutoa mitumba ikinichosha kwa maskini.” Kama unasali nao au unaishi nao kijijini, unawadhalilisha ikiwa kila mtu akiona wanavaa mtumba wako wanajua ni wewe ndiye umetoa. Wengine wameacha kuja kanisani kwa kusema nguo zao zimepwelea kulinganisha na wengine. Uwe makini kuratibu mahitaji kama haya kwa neema ya Bwana.

Wengine wamekuwa na tabia ya kujenga nyumba kila mji zisizoleta kodi, bali gharama tu, kwa kuzitunza. Tukiweka watenda kazi tuje mara moja kwa mwaka tu, na watu wa kule masikini watushabikie, tajiri amekuja. Wengine huweka kamera ya kuangalia kama wafanyakazi waliowaacha wanaiba vitu vyao, na hakika watu wengi ni wezi, ila shuguli hii ni ngumu sana. Alinichekesha rafiki wa Korogwe aliyesema kwamba nyumba yake haikuwa na watu miaka mingi; hata kenge waliingia na kuishi mle. Mambo ya kununua vitu usivyopima vizuri ni shida, ila kama ni rasilimali ni sawa. Wengine wamejenga majumba makubwa kama mapango na kushindwa hata kufuta vumbi kwenye vyumba vingine. Watoto walishaenda makwao, Mtu anasumbuka kupiga deki na kutoa buibui, badala ya kufanya kazi ya kuhudumia yatima au wahitaji. Mambo ya majumba makubwa Afrika yalikuwa hayapo, ila sasa yameingia, wakati wazungu wanataka kuyapunguza, sisi ndiyo tumeyakolezea moto. Wazungu wana majira ya

wakati wa baridi, kwa hivyo wanaishi majumbani siku nzima. Sisi tuna hali nzuri ya jua, twaweza kuwa na nyumba ndogo, na kukaa nje na kupata hewa bora na jua siku nzima!

Siku hizi kuna shida ya mali na muda wa kulea na kufundisha watoto, hivyo tunashauri watu wanaotaka kuleta tofauti za afya zao za kimwili, kiakili, kihisia, kiroho, kijamii na kiuchumi wasiwe na watoto zaidi ya sita. Huu sio ulimwengu wa kuzaa watoto kumi kama zamani. Rafiki mmoja alisema, “Mpaka mayai yaishe!”, Mungu ametuumba tuwe na watoto, hivyo nitazaa wale atakaonipa.” Mungu ameumba pia mizunguko ya mwili ya siku salama ambazo mtu hashiki mimba. Tumia hizo, maana hata kama una uwezo, saa ngapi utajitayarisha na hukumu ya Mungu inayotujia hivi karibuni, ukiwa una watoto wadogo kwa muda miaka 30? Ila Ulizia njia za uzazi wa majira zisizoua mimba iliyotungwa. Siku hizi mapambano ya kulea watoto ni mazito, jihadhari usikwazike, maana watoto ni kitu cha maisha yote, hata wakipigana huko na mke au mume, watarudi kwako tena uanze upya. Hata hivyo masaa uliyo nayo ni 24 tu, utaweza kweli malezi bora na haya tu?

Ni rahisi kuwa mwema kwa watu tusiowajua, pia maneno yetu yasikate-kate. Lazima tuwe na unyenyekevu mahali pote. Kwenye kitabu chetu cha malezi ya watoto, wazazi wengi, hasa sisi kina mama tuna maneno ya kufisha watoto moyo. Hatuyaamini, ila tunayasema: “Hutafaa kwa lolote maishani mwako!” Hilo ni kofi kubwa, afadhali umchape mtoto kiboko. Au “Mbwa wewe kama baba yako!” Kweli haya ni maneno ya binadamu aliyeumbwa na mfano wa Mungu kweli? Kwamba tunamwambia Bwana kwamba mfano wa sura Yake ni mbwa kweli.

Tuchanganue:- mbwa anazaa mbwa, na kama wewe umeolewa na mbwa, Je, ulifanyaje uchaguzi huu? Maneno yetu ni uwakili pia, Je, kama wewe unapenda kutukana-tukana na maneno machafu yanakutoka saa yote kwa watu wa nje na ndani, na mahasira, Je, huu ni mfano mwema kwa afya yako ya akili na watoto wako? Acha tabia mbaya, haisaidii afya katu. Tafuta sabuni na Chlorite na mswaki na uoshe mdomo, kila unaponena maneno machafu. Tuepuke uhodari wa matusi.

Doug Batchelor wa Amazing Facts, alinipa moyo. Alisema aliendelea kutoa lugha za matusi baada ya kumjua Mungu kwa miaka michache. Alikuwa mhubiri wa nguvu akihubiria watu kila mahali. Ila aliendelea kuzidiwa nguvu na matusi. Mwishowe alipiga magoti na kuomba; “Bwana midomo yangu ni michafu, najaribu nisitoe matusi, ila nikikasirika, kwani natupa makombora yoyote, nisaidie.” Alisema kutoka siku hiyo matusi yote yalimtoka kichwani na mdomoni. Ni ombi langu pia Mungu anisaidie matusi yanihame pia. Na ukipata ushindi kwa Neno lolote jema mshukuru Mungu na utoe ushuhuda. Wanasema kushuhudia wema wa Mungu kunamwangusha Ibilisi chini ‘wakamshinda Ibilisi kwa ushuhuda wa maneno ya mdomo wao na Kafara ya Masihi.”

“Safari ya maili 1000 huanza na hatua moja.” Tulitoa nadhiri kwa Mungu, kwamba akituwezesha kumaliza shule tutarudisha 25% Kwake, kama zaka na sadaka na kusaidia wenye mahitaji. Nilipomaliza shule na kupokea dola 2000 kwa mwezi, nilihama nilipokuwa naishi ili kupisha wengine wapya kusaidiwa na wamishenari wema; kisha nikaanza kutoa 25% mpaka 50% kwa zaka, sadaka, na wenye mahitaji. Mungu alibariki na tukashughulika na wahudumu na walei tofauti, na kusaidia 470 kwenye vikozi vidogo mbali mbali. Kweli hatuwezi kufanya mambo makubwa, ila yale madogo kwa upendo, na pia hata kama kazi yenyewe ni tone kwenye bahari, basi tukumbuke kwamba tone moja ndiyo linayofanya bahari iwe.

Zamani tulifikiri kwamba tukiwa na pesa au muda siku moja, tutafanya hili au lile, tukagundua kila kukicha kuna shida, na mfumo wa Marekani ni ule wa pesa kuingia mkononi na kisha kinywani. Tukajikuta kwamba hakuna siku tulikuwa na pesa kwenye akiba, ni kudunduliza na kukata kila tunapopata mshahara au kutoa muda wetu (kihali na mali). Kitu kikubwa ni kumtegemea Bwana na kuendelea siku kwa siku kwa uthabiti (consistent). Siyo mara moja kwa miaka, tena ukasahau.

Shemeji yangu mmoja alipoona yale majengo yetu madogo, alicheka na kusema, “hivi msingi wake si imara vitaanguka; Mimi nangoja nijenge majengo makubwa la dola 50,000 na kituo cha huduma cha vijana kwenye ghorofa yake (youth center).” Baada ya miaka 10 alikuja kwangu na kusema, “Nimegundua kwamba hakutafika wakati kama huo, maana pesa inaingia mkononi kisha kinywani na kutoweka, afadhali kujenga hivi vibanda kama vyenu!”

Mchungaji mmoja alituita siku moja ili tujenge kanisa kwa wahitaji kule Kigoma. Hatukuwa na uwezo. Akasema, “Je, hamna hata dola 100, ili tupate wanawake, na kisha wachote maji na kukandika udongo na kuleta miti, ili niwajengee hawa watu nyumba ya udongo na majani?” Kabla hatujafikiria nyota, juu kwenye anga, wacha tufikirie madogo tu yale ambayo Mungu Anatuwezesha kufanya siku kwa siku. Ni nani ajuaye pengine siku moja akatukabidhi hayo makubwa tuyafanye? Hitaji letu kuu ni maombi, tafadhali jiunge kuomba nasi ili Bwana atutumie katika shamba lake. Yeye aliyeaanza kazi njema moyoni mwenu Ataimaliza, ni jambo la kututia moyo katika uwakili wetu. Mwitiko wetu uwe, “Nipo hapa Bwana nitume!” Kwa kifupi tukumbuke kwamba sio tu 10% ya vyote tulivyo navyo ndiyo vya BWANA,` bali 100%.

Nimejiuiliza mara nyingi nitapata wapi. Na kwa vile nina watoto wadogo, maana nilizaa nikiwa na zaidi ya miaka 40, nimejiuliza sasa nikitoa kwa mtu watoto wangu watasomaje? Maana karibu nastaafu na nguvu zinanipungua ila watoto bado wadogo, na sina pensheni. Siku moja nikitembea mtaa nilioishi kule Jersey City, New Jersey, maili tatu kufikia Manhattan yale majengo marefu yalipopigwa na magaidi. Nilimwona bwana fulani ana mbwa mkubwa sana mweupe, anaYEpendeza kweli kweli. Nikamkimbilia na kumwuliza mbwa wake ana uzito gani? Akasema ratili 280 (kilo 140!) Nikashangaa sana, akaendelea kujigamba kwangu “Jibwa hili

linakula siO mchezo!” Nikasema kwa mwezi anakula kiasi gani, akasema “natumia dola elfu moja kumlisha kila mwezi!!” Nilishangaa maana tulikuwa sita ndani ya nyumba, na pengine tulitumia pungufu ya dola 500 kwa mwezi, na huyu mbwa tu anamwendesha hivi. Akanieleza shughuli zake kwa furaha, kwamba anatoa kinyesi ndoo kila siku, na mengineyo. Ndipo jibu likaja moyoni, huyu anapenda mbwa na amemwomba Mungu wake amsaidie kufanikisha mapenzi yake hayo (hobby). Wewe kama unapenda watu mwambie Mungu akusaidie, Naye daima hatakuacha, atakusaidia ili ufanye huduma ya kusaidia watu na kazi ya Mungu. Hebu tusaidiane kuombeana tuwe mawakili wema, tushinde uchoyo kabisa.

Je, leo ungeambiwa una masaa 24 tu kuishi, kwamba kesho ungekufa, ungefanya nini kwa haraka? Daudi asema ‘nimrudishie nini BWANA kwa wema wake alionitendea?’ Aligundua Mungu ana kila kitu, hakika, kinyangarika kama mimi nitampa nini Mungu. Akaona kilichobakia kwake ni kumshukuru BWANA, na kuwaambia watu wengine mema ya BWANA na yeyé mwenyewe kushika amri za BWANA, na shuhuda Zake. Muda ni kama mtu anayeweka pesa benki ila hatujui hesabu yake. Hakuna anayejua ataishi mpaka lini. Maisha na muda ni kitu kimoja, ikiwa mtu ataishi miaka 70, atatumia miaka 20 akilala, miaka 6 akila, miaka 5 akivaa nguo, mwaka mmoja kwenye simu (wengine zaidi!), miaka 3 kumngojea mtu fulani. Muda hauna upendeleo, tajiri na masikini wana muda unaofanana wote. Musa katika Zaburi 90 anasema “Unifundishe kuhesabu siku zangu ili niishi na hekima.” Kuna mambo kumi na moja muhimu kuyafanya nayo ni kusali, kusoma Neno la Mungu, kuwashirikisha wengine warithi mbingu, kutafakari Neno la Mungu, ushirika, muda na marafiki na familia, kazi, kuhudumia watu, kusoma, kupumzika (haihusu runinga), kushughulikia mwili wako kama kuoga, kula, kufanya mazoezi

Je, maisha yako yanabariki watu? Au yanaumiza watu? Watu wengine wamekata tamaa, kwani maisha haya ni magumu mno. Hata wale wanaomwabudu Mungu wa Kweli, Mungu wa Ibrahimu, Isaka na Yakobo, wanawazia ya kesho, na kuona giza tupu! Wakija kwako, au hata wewe ukiwagundua, Sali nao na wape matumaini. Waambie wawe wema wamtukuze Mungu na kubariki watu, wasiwe na ukatili, ujeuri, ukaidi, na kutunza shuhuda za Mwenyezi Mungu.

Wekeza kwa watoto, sio watoto wa wenzako wakufanyie kazi ya uyaya au uboi ila huwaendelezi, punguza ujambazi, na vibago. Wasaidie ikuume watoto wa wenzako, kwani hujui nani atakusaidia. Ukitembea ukamkuta mtu mwenye shida msaidie. Ninapokaa watu wengi wanapenda sana kusaidia watu wasiowajua ila wanashuku watu. Sisi sote ni binadamu, na Mungu ni baba yetu.

Tukisoma Neno la Mungu tabia yetu inabadilishwa. Tujisalimishe 100% ya kila kitu kwa Mungu:- moyo, roho, nguvu, (hali) mwelekeo, shauku, malengo, nia, na akili zetu. Kwenye hili pambano kuu, japo Mungu ana uwezo wote, hekima zote, na maarifa yote, hawezi kutumia uwezo Wake! Maana shetani atasema Mungu anatulazimisha sisi binadamu na si uchaguzi wetu! Tukumbuke

Mungu hawezi kutumia hila kama uongo, ukorofi na hila nyinginezo za dhambi. Hiyo ni kwa sababu ya tabia Yake Mungu, ya upendo, na kuliheshimu Neno Lake, anakuwa kama amefungwa mikono. Hawezi kukuokoa wewe na mimi kwa lazima! Ni lazima tuchague kuokolewa.

Kitu ambacho kitamsaidia Mungu kwenye hili pambano ili atuokoe, ni sisi kumpa uchaguzi wetu! Ukimchagua Yeye au kumpa uchaguzi wako ndiyo sasa atakupigania kikamilifu katika vita hivi, ili uweze kuokolewa. Nafikiri kama binadamu makali ya hii vita hatuielewi vizuri. Ufunuo 12, Ezekieli 28, Isaya 14 na kitabu cha Ayubu vimetufanya tuchungulie kidogo kwenye dirisha huu mgogoro. Jinsi Shetani alivyotokea, na jinsi Mungu anavyopambana naye ili kutuokoa. Ni muhimu kila siku kuomba Roho wa Mungu Atuongoze kwa kusali, kusoma Neno Lake, na kujifunza pamoja na wengine.

Ni muhimu wewe kuelewa kwamba upo hapa duniani kwa sababu uliumbwa na Mungu, na si kwa ajali. Umeumbwa ili umpe utukufu MUNGU, hilo ndilo lengo namba moja! Si kujipa utukufu, au sio kuwapa watu utukufu. Na hili ni rahisi kufanya kama utu wako wa kale ukifa. Umimi (self) ndiyo pambano kubwa. Sio mimi bali Kristo atawale. Soma Mwanzo moja, mbili na tatu, kisha soma Ufunuo 12. Yaonekana mwanzo moja, mbili na tatu ni uumbaji na kuanguka kwa binadamu, sura zote zilizobakia ni ukarabati. Mwenyezi Mungu, Aliumba dunia na mbingu kwa siku sita, akapumzika siku ya saba.

Dhambi iliingia duniani, ikitoka kwa Ibilisi, aliyeumbwa na kupewa jina la Lusifa (malaika wa nuru). Alianza uasi moyoni mwake, wa kutaka kujiinua kichwa chake na kutaka maoni yake na sio ya Mungu. Aliwashawishi malaika wengine, na theluthi moja waliasi pamoja naye na kutupwa nje ya mbingu. “Ole wenu wa nchi na bahari, kwa maana yule ibilisi ameshuka kwenu mwenye ghadhabu nyingi akijua ya kuwa ana wakati mchache tu…..” Ibilisi alikuja na kudanganya wazazi wetu, kwanza Hawa, kisha Adamu na wakafanya dhambi. Ndiyo chanzo cha huzuni leo; kama vile kifo, maumivu na huzuni. Mungu ametuumba kusudi tushinde na siyo tushindwe (created to overcome not to be overcome).

Mungu anatupenda mno, na uusipunguze thamani yetu, Yeye alituumba na kutukomboa. Wakati nadharia za kuibuka zinaendelea, sisi tunaamini Waafrika hawaamini kwamba walitoka kwenye minyoo, vyura au nyani. Tunaishi karibu na sokwe Gombwe, Kigoma, na hatujasikia jirani akituambia ana wageni wapya toka msituni. Hauhitaji kuwa injinia wa roketi kujua kwamba hukutokea kwa sokwe! Tuliumbwa na Mungu, na baada ya maanguko, tuko kwenye ukarabati ili kwenda kujitayarisha kwenda mbinguni, pambano hili ni la miaka mingi, kati ya Mungu na shetani; uovu na wema. Haleluya, radio yetu haijatangaza kwamba tuna raia wapya waliowasili toka msituni, na inabidi tuwakaribishe.

Shetani ni kiumbe halisi, anatafuta wafuasi. Binadamu wengi wanacheza na Shetani wakifiri si halisi au ni katuni fulani mwenye mapembe. Wengi napoishi wanaamini kuna shetani mzuri na mbaya mpaka wanasherekea siku kuu ya Shetani inayoitwa Haloween, mwezi wa kumi, tarehe thelathini na moja, ambayo pia yajulikana kama siku ya watakatifu au *all saints day*. Angalia zaidi kwenye tovuti. Siku hii watu wanavaa kama Shetani, na kuweka sanamu za makaburi na watu waliokufa nje ya nyumba yao, pamoja na sanamu za watu waliokatwa vichwa, na kuvishikilia vichwa vyao vinavyodondoka damu. Ni siku kuu inayowapa watu biashara kuliko zote za Marekani isipokuwa Krismasi. Watu wananunulia watoto wao na wenyewe 'suti za Shetani,' na kila la kufikirika kuhusu Shetani, masikini hawajui wanamtukuza adui. Wengi ni waumini wazuri tu, ila wanafikiria majini, na mapepo ni kitu cha kukenulia meno. Usipomjua adui yako, utashindwa namna ya kumkabili kimapigano! Wengi wa watu wa magharibi siku hizi kwenye filamu zote za kuuzika mno wameweka mambo ya Shetani na uchawi. Wanacheza na uchawi na kusema kuna wachawi wazuri na wabaya! Hakuna uchawi mzuri, kamwe! Majini na mapepo ni malaika wa giza, ni mabilioni, na kila siku tuko katika mapambano nao.

Tupo vitani! Na vita hii ni kubwa, zaidi ya ile ya dunia, ya kwanza na ya pili! Ni zaidi ya vita vyote. Je, unaweza kujiuliza mbona nikitoka nje sioni watu wanapigana, au wanajeshi wamevaa silaha? Mbona ninawapenda ninaofanya kazi nao na jirani zangu ni wema; au mbona mimi napoishi pana amani? Ukisahau yote, kumbuka hili; "vita vyetu viko katika mawazo yetu, na bongo zetu (mind) 24/7." Hivyo soma Waefeso sita, na vaa silaha.

Kila kukicha kwenye kichwa chako mapigano yanaendelea ya kumchagua Mungu au Shetani! Katika nafsi zetu masaa 24 mapigano yanaendelea. Neno la Mungu katika Waefeso sita, linasema vizuri, "vaeni silaha zote za Mungu mpate kuzipinga hila za shetani. Kwa maana kushindana kwetu sisi, si juu ya damu na nyama; bali ni juu ya falme na mamlaka. Juu ya wakuu wa giza hili, juu ya majeshi ya pepo wabaya katika ulimwengu wa roho……" Anaendelea kutupa wosia wa kuvaa silaha zote za Mungu, ili kuweza kushindana na uovu, nazo ni injili ya amani, imani, kweli, roho, maombi, na Neno la Mungu.

Ni wale tu watakaoshinda, ndio watakaoenda Mbinguni. Yaani uovu, ukatili, kuua watu, uzinzi, uasherati, uongo, kutomwabudu Mungu, au kuwa na miungu mingine ni dhambi. Ila Ni kweli kwamba wote tumefanya dhambi na kupungukiwa na utukufu wa Mungu, ila inabidi tuwe watu wa kuungama toba ya kweli, kuomba kwa bidii, kujiweka ndani ya Mungu, kama Yohana 15 inavyosisitiza "YEYE ni mzabibu nasi tu matawi." Tusome Neno kwa undani si juu, juu tu. Jiulize kile unachokiamini ni Kweli, na Kweli yote, au ni mila na desturi za wazazi wako? Je, unaendeshwa na mambo ya mapokeo au jadi za mababu?

Kitu ambacho kitamsaidia Mungu kwenye hili pambano akuokoe, ni wewe kumpa uchaguzi wako! Ukimchagua Yeye uchaguzi wako ndiyo sasa atakupigania kikamilifu katika vita hivi, ili

uweze kuokolewa. Nafikiri kama binadamu makali ya hii vita hatuyaelewi vizuri. Ufunuo 12 na kitabu cha Ayubu kimetufanya tuchungulie kidogo kwenye dirisha hili. Jinsi Shetani alivyotokea, na jinsi Mungu anavyopambana nNaye ili kutuokoa, ni fumbo la ajabu. Kisha jambo jingine wapaswa kusoma zaidi na kupata msaada ni Daniel mbili, saba, nane na tisa. Sura hizi zimeelezea wazi wazi falme zitakazotawala dunia mpaka mwisho wa dunia. Fanya hima kusoma hizi.

Tumeambiwa usiogope karibia mara 365 kwenye Maandiko! Hiyo ni mara moja kwa siku moja ya mwaka. Tunaishi wakati mbaya ambapo mioyo ya watu ina hofu, mahangaiko, tashwishi, vitisho, kusaga meno na wasiwasi. 'Oga, wasiwasi sononeko basi' ulisema wimbo. Woga uko wa aina nyingi: ndoto za woga (nightmares), kushtuka na mengineyo. Phobia ni neno la kigiriki lenye maana ya woga. Woga uko wa aina nyingi: ndoto za woga (nightmares), kushtuka na mengineyo. Japo ndoto zingine ni za kutisha, ni vyema uombe na kumwambia Mungu kama ni pepo atoke na kutokomea! Mifano ya woga:

Woga wa kuwa juu sana, (height- acrophobia), woga wa watu (anthrophobia), woga wa buibui (arachnophobia), woga wa kuwa kwenye kichumba kidogo (claustrophobia), woga wa giza, woga wa kupata kichaa, woga wa--- nyoka, kufeli mitihani, kufa, woga wa kuingiliwa na majambazi, woga wa kutoolewa, woga wa kupata ajali, woga wa kuzungumza mbele ya watu, woga wa watoto kutooa au kuoa watoke nyumbani, woga wa watoto kwenda kwenye miji yao, woga wa uzee, woga wa kuugua, woga wa pesa, woga wa ufukara, woga wa kukataliwa, woga wa kazi mpya, woga wa kwenda shule mpya, woga wa kumwangusha mtu, woga wa kwenda jela, woga wa kuhukumiwa, na orodha hii inaendelea. Leo nakupa tumaini Usiogope. Mungu ni mlinzi wako. Alexander Jemedari wa Macedonia ugiriki, wakati inatawala dunia iliyojulikana. Alikuwa akilala usingizi mzito, vita vikiendelea. Aliulizwa kwani haogopi adui? Alisema, "Sina hofu, nina Jemedari wangu Permenio anayenilinda!" Permenio alikuwa binadamu tu. Mungu ni Jemedari wa dunia nzima na sayari zote, Yeye atakulinda utokapo na uingiapo milele. Yeye Hasinzii! Ukiwa Naye upo kwenye upande usioshindwa.

Nakumbuka tukiwa jeshini kwenye mafunzo ya kuanza jeshi la wananchi. Tuliambiwa hakuna kulala wiki ya kwanza. Tulikimbiza na kuwinda sungura usiku, kisha tukafua, tukabrash viatu n.k. Tukikaa mstarini tunaanguka na bunduki, Puuu; chini! Tulikuwa tumelala huku tukisimama! Mungu halemewi na usingizi, wala hachoki! Nafikiri mawazo yetu hayaelewi hili!

Kama nilivyosema sura hii ni bonasí ninayotoa kwa wachache wanaongalia mbele. Nisipokuambia haya nitakuwa nimekuibia na kukufanyia ubaya mkubwa. Nami mwenyewe najua sitalala usiku nikifikiria, hivyo nimeona nijikaze kisabuni nikwambie siri hizi. La Kwanza Je, unajua wewe ni nani? Ulitoka wapi? Upo hapa kwa ajili gani? Na unaelekea wapi. La sivyo utakuwa kama rubani aliyepotea anaenda kokote tu angani, eti anapata raha (fun). Maswalii

matatu muhimu kwa kila binadamu kujiuliza ni haya:

1. Mimi ni nani na nilikujaje hapa duniani?
2. Niko hapa duniani kwa ajili gani?
3. Naenda wapi?

Maswali haya ni ya kujiuliza mara kwa mara. Ni muhimu wewe kuelewa kwamba upo hapa kwa ajili gani. Je, maisha yako yanabariki watu? Au yanaumiza watu kwa kiburi, ukaidi, uchoyo, ukatili, wivu, kutosamehe, visasi au hila zingine? Naishi kujitumikia mwenyewe tu, au nampa Utukufu Mungu na kubariki watu? (edify). Watu wengine wamekata tamaa, kwani maisha haya ni magumu mno. Hata wale wanaomwabudu Mungu wa Kweli wa Mungu wa Ibrahimu, Isaka na Yakobu wanawazia ya kesho, na kuona giza tupu! Wakija kwako, au hata wewe ukiwagundua, Sali nao na wape matumaini!

Tuko katika vita, kati ya Shetani na Mungu. Kitu ambacho kitamsaidia Mungu kwenye hili pambano akuokoe, ni wewe kumpa uchaguzi wako! Ukimchagua Yeye au kumpa uchaguzi wako ndiyo sasa atakupigania kikamilifu katika vita hivi, ili uweze kuokolewa. Maana una uchaguzi wa kumtumikia shetani au Mungu, Mungu haruhusiwi kukulazimisha. Nafikiri kama binadamu makali ya hii vita hatuielewi vizuri. Ufunuo 12 na kitabu cha Ayubu kimetufanya tuchungulie kidogo kwenye dirisha hili. Jinsi Shetani alivyotokea, na jinsi Mungu anavyopambana naye ili kutuokoa. Ni muhimu kila siku kuomba Roho wa Mungu Atuongoze kwa kusali, kusoma neno lake na kujifunza na wengine.

Je, unaweza kupiga picha ya Mungu kama msaidizi wako? (God is my helper). Wengi nyumbani tuna msaidizi au mfanyakazi, na tunaelewa hili! Mungu Mwenye uwezo wote! Eti ndiyo msaidizi wako kweli? Msaada wangu unatoka kwa Mungu. Kwa nini Mungu? Maana yeye ni Mwumbaji wa mbingu na nchi, na bahari na vyote vilivyomo. Yeye ana uwezo wote, maarifa yote na Yupo pote, Ni wa milele, Haleluya. Ukimtii Mungu na kumtegemea, upo mahali salama kabisa kupita popote duniani (safest place in the world).

Mara nyingi tunakuwa na ujasiri tukifanya maovu kuliko tukiwa tunamtii Mungu; Bali tunakuwa waoga tunapomtii Mungu! Daudi anasema, Wewe Ndiye kimbilio Langu.” Yeye Atatuepusha na uovu.’

MUNGU ANA UWEZO WOTE ndiyo maana anaitwa MWENYEZI MUNGU. Tuache kung’ang’ana na kutapatapa, hakuna kitakachotutenga na upendo wa Mungu isipokuwa uchaguzi wetu mbovu. Kama Mungu ni mlinzi wako ni nani atakuwa dhidi yako? Endapo u mzee, endapo huna kipato, endapo maisha yako magumu, watoto wamesambaratika na hawasikii mtu, mke ana ukorofi, mume anajifanyia yake katika kamati ya mtu mmoja na hajali familia, usiogope. Mungu

ni msaidizi wako. Mambo ya dunia hugeuka, wewe Mtazame MUNGU tu! Yeye Atakutegemeza sasa na hata Milele.

SURA YA 8

MTOTO AKIWA TUMBONI

Mfalme Daudi anasema kwenye Zaburi “Maana Wewe Ndiwe uliyeniumba mtima wangu, uliniunga tumboni mwa mama yangu, nitakushukuru kwa kuwa nimeumbwa kwa jinsi ya ajabu na ya kutisha…. mifupa yangu haikusitirika Kwako, nilipoumba kwa siri, nilipoungwa kwa ustadi pande za chini za nchi … macho yaliniona kabla sijakamilika, …” Mtoto ni mtu akiwa tumboni.

Watoto ni ahadi ya tumaini katika kila kizazi. Kila kizazi kinakusudiwa kuwa na mchango wake katika historia, utimilifu na imani. Mungu Anawatumia watoto kutimiza makusudi Yake maalum mfano Musa, Yusufu, Nuhu au Yeremia. Ni kwa ajili ya ulimwengu uliovunjika na mahusiano kusuasua ndiyo maana watoto wengi wanazaliwa katika mazingira magumu kama ya kukosa wazazi wote au mmoja, kunyanyaswa, na umasikini unaopita kipimo. Mtoto ni mtu kamili yaani ameumbwa kwa mfano wa Mungu na anazaliwa katika dunia yenye dhambi kwa hiyo hata yeye ana hali ya ubinadamu, “Wote wamepotoka na wamekosa;” wanahitaji wokovu wa Mungu.

Mungu aliwaumba watoto na sura za kuvutia ili tusichoke kuwatunza, maana wanakuja duniani hawajiwezi kabisa, endapo wangekuwa na sura za kuchukiza tungetindikiwa maana watoto wachanga ni vifurushi vya furaha na vifurushi vya kazi ngumu! Hii siyo siri. Namshukuru Mchungaji Mbena kwa kitabu chake’mstakabali wa mtoto’ yeyé ametusaidia kwa utafiti mwingi na dada yangu Bettie Magesa-Muasya.

Kila mtoto ana makusudi ya kutimiza kwa mpango wa Mungu. Yeye anapenda watoto sana, “Waacheni watoto wadogo waje Kwangu wala msiwazuie, kwa maana ufalme wa Mungu ni wao. Mtoto ni zao la yai la mama na mbegu toka kwa baba. Zote zina nyuzinyuzi za urithi (genes-chromosomes) ambazo ndani yake kuna kitu kijulikanacho kama DNA deoxyribonucleic acid. Hiki kina sifa za kipekee za urithi wa mtu mmoja mmoja na kumfanya awe wa aina yake pekee

kabisa na mtu au kiumbe kingine. Mwanadamu ana chromosomes arobaini na sita; ila yai lina ishirini na tatu, na mbegu za kiume ishirini na tatu. Hii inafanya mtoto awe Chromosomes na arobaini na sita, kama ilivyo kwa kila mwanadamu ili asiwe na maradufu ya viungo yaani mikono minne, miguu minane, n.k. Kila sehemu ya mwili wetu ina chembe hai. Yai na mbegu ya kiume ni chembe hai za uzazi, na zinapoungana anakuwa mtoto, mwanzo wa safari ya kuwa na kila kiungo cha mwili. Tuna chembe hai ya misuli ya nyama au moyo, chembe hai za ubongo, chembe hai za mifupa, kuna chembe hai za aina kumi na tatu tofauti.

Na ndiyo maana mfupa ukatofautiana na jicho kwa sababu chembe hai zake zimekuwa tofauti kidogo. Ila chembe hai zote ndani zina vitu vya kufanana kabisa. Chembe hai nyingi zinafanya tishu, na tisheu nyingi zinafanya viungo/ogani, mfano moyo, au ubongo. Na viungo vingi ndiyo tunapata mwili. Chanzo cha uhai cha mtoto tumwite Baraka, ni wakati mbegu ya baba au chembe hai ya uzazi inapoingia ndani ya yai la mama yake.

Mimba hupitia hatua tatu za maisha. Wakati wa kujaamiiana mbegu moja ya baba kati ya mamilioni ikiingia ndani ya yai, na mimba inakuwa imetungwa na uhai wa kiumbe kipya unakuwa umeanza. Na ndiyo sababu kutoa mimba, (isipokuwa kwa sababu ya hatari za afya ya mama nk, tafuta mashauri hapa) ni dhambi maana huu muunganiko sasa, kiumbe kamili mbele za Mungu. Mpango wa Mungu ni kuwa na watoto katika mpango wa familia baada ya ndoa, endapo haikutokea hivi basi jumuiya imsaidie kulea mtoto huyu kwa upendo, naye pia aendelezwe na kuacha maisha mabovu ili mtoto wake ajifunze yaliyo bora.

Mume na wale wanaoishi katika familia moja na mama mjamzito, wajifunze kuwa na upendo, ucheshi na kuweka mazingira ya amani. Utafiti umeonyesha wakina mama wengi wana hatari za kunyanyaswa wakiwa wajawazito. Hupigwa, hufanyiwa vituko fulani au hata kunyimwa haki zao za chakula, mavazi na makazi. Huu ni mpango wa ibilisi kufanya mama huyu asumbuke na kuwa na hisia chanya na mtoto arithi hizi hisia, ili aanze kuwa na taabu kubwa. Nawasihi familia, hasa mume kuipinga roho mbaya kwa kumjali mama huyu na kuwa na utaratibu wa kumsaidia hata shughuli zake za kila siku za nyumbani ambazo ni nzito, kama kuinua mizigo mizigo, au kuinama muda mrefu kwa kipindi hiki na hata wakati wa kunyonyesha, asaidiwe kazi, ili mtoto awe na utulivu mwanana. Mama anayesikitika kwa huzuni anaathiri haiba ya mtoto hata akiwa bado hajatoka. Mtoto anajua sauti ya mama akiwa tumboni, na akizaliwa hata kama kuna sauti tofauti anajua ile ya mama. Malezi ya mtoto yanaanza hapa.

Mara moja mwili wa Baraka unaanza kuumbika na kukua kutokana na kugawanyika kwa chembe hai (cell). Kiumbe huyu ni duara na anasafiri kupitia mirija ya uzazi na kukaa kwenye mfuko wa uzazi. Chembe hai za Baraka zinaanza kuunganika na mishipa ya damu na kupata lishe baadaye. Kondo hutengenzwa na kuendelea kusafirisha lishe toka kwa mama. Baada ya majuma matatu mpaka manne mviringo wa Baraka unagawanyika katika sehemu tatu ya juu,

iitwayo ectoderm itaunda ngozi, nywele, makucha a mfumo wa fahamu. Ya ndani iitwayo, endoderm itaunda mapafu, ini, tezi zote, tumbo, ini, kongosho, nyongo na ile ya kati mesoderm itaunda misuli, mifupa, mfumo wa mkojo na uzazi, damu nk. Moyo wa Baraka unaanza kudunda sasa. Katika wiki ya 5/6 pua na uso, miguu na via vya uzazi vya Baraka vyaonekana wiki ya 7/8. Mdomo, ubongo wagawanyika kulia na kushoto Vilevile moyo na figo vinakuwa bayana. Na Baraka anaanza kujisogeza. Hapa ujumbe wa DNA umekwishaamua kuwa mtoto atakuwa wa kike au kiume.

Miezi 3-9 kondo linaumbwa vizuri, baraka anaonekana sasa kama mtoto mchanga. Baraka anaweza kuonyesha hisia zake kukiwa na mwanga. Mwezi wa nne Baraka anasnza kujisogeza, mwezi wa tano na sita Baraka anasnza kuwa na ngozi, na kuanza kuhisi sauti. Kina baba wengi wamezungumza na watoto wao katika hii hatua. Na baada ya kutoka tumboni watoto wameweza kutambua ile sauti! Miezi mitatu ya mwisho Baraka aongezeka uzito mara mbili na mafuta, nywele, na uwezo wake kusikia na kumbukumbu unaanza kufanya kazi vizuri.

Mtoto ana hatari mbali mbali kabla hajazaliwa kama vile matumizi ya tumbako, vileo, madawa ya kulevya, madawa ya hospital, shida za kurithi (genetically), magomvi ndani ya nyumba na magonjwa ya mama. Wakina mama epuka kuvuta na vileo kabisa. Na kama unachukua dawa zozote za hospital mwone mganga wako. Wakina mama tujitahidi kujitunza na kuwa na ari/mudi nzuri, kwani furaha au huzuni yako, uliyo nayo unamwambukiza mtoto pia.

Mtoto anaanza kuitambua sauti ya mama tumboni, jaribu kuwa na sauti nzuri! Usiwe mtu wa kufoka. Weka nyimbo za utulivu kabisa, na msomee mtoto Neno la Mungu; hata akiwa tumboni, atazoea kulisikia Neno hilo. Atakapozaliwa endelea kumsomea hata akiwa na siku chache, wengi wameonyesha hili humfanya mtoto ashike mafungu ya Maandiko kwa haraka, na hata kuweza kuielewa vyema Biblia!

Mama asitumie vitu vyovyote vya kumdhuru mtoto kama pombe, sigara, kahawa, au vinywaji vyenye kafeini na mtoto atakapozaliwa aendelee na tabia hii. Maana anaponyonyesha, sumu yaenda kwa mtoto, na zaidi ya yote mtoto anamfuatisha mama kutumia vitu hivi vibaya.

Mtoto anapozaliwa ni muujiza wa ajabu. Mungu Ametukirimia kushiriki uumbaji Naye! Jukumu hili kubwa lisipunguzwe thamani yake, hapa tunaacha urithi mkubwa kupita yote (legacy). Mtoto unayemwangalia, sasa unaaanza kujiuliza atakuwa nani? Watu mashuhuri duniani walizaliwa wote kwa njia hii. Mtoto ni mtu kamili na hata ukiwa peke yako na mtoto mdogo hauna ukiwa! Waweza kuanza kuzungumza naye! Mfano na maelekezo na mvuto wako ndiyo vitakavyomjenga kuwa mbaraka au laana, ukisaidiwa na Mwenyezi Mungu. Unafikiri jinsi ya kumsaidia mahitaji yote ya lazima. Piga magoti usali kumwezeshwa kufanya kazi hii, kwani sio ndogo eti. Mtoto analia kwa vile hawezi kusema, angalia kama ni njaa, mkojo, baridi n.k. Kama

umechoka tafuta msaada. Usiwe na hasira na kumdhuru mtoto kwa kumtingisha au kwa njia mbaya, wakati anapolia kwa kupitiliza au ukiwa umeudhika na mambo mengine. Zungumza na mtoto japo hakujibu, anasikia, anafurahi, hivyo tabasamu naye! Wasiliana na mtoto, mkumbatie utamfanya awe karibu kwako. Kama ana wakubwa zake, watakuwa wanashangaa; “Mbona mtoto huyu hatuwezi kucheza naye?” Waelezee vizuri mambo haya. Hatua za mtoto za ukuaji nk.

Siku moja nilimwona mtoto wa jirani yangu wa miaka miwili akimnyanyua mtoto wangu wa siku tatu toka kitandani mwake waende kucheza! Hii ni hatari, wapaswa kuwaelezea watoto. Chukua picha zake akiwa mtoto kwa ukumbusho. Anakua haraka, nawe utapenda ukumbuke Bwana anavyoendelea kukusaidia na mtoto! Mazingira ya mtoto yawe salama. Ondoa ngazi na kumwanglia asipande madirishani na mitini. Ondoa mafuta ya taa karibu na sumu zote. Mtoto awe katika utulivu na usalama, sauti zipunguzwe, pia magomvi. Usifanye kitu kinachofanya mtoto akuogope. Wewe ndiye unamwakilisha Mungu kwa mtoto wako, (soma sura ya afya ya mtoto).

Kila mtoto ni tofauti, jifunze mtoto wako anapendezwa na nini, anasikia na kuwa na nidhamu ukifanya jambo gani. Mwite jina mtoto wako la kumfaa, na la kumpa matumaini. Watu wanaompenda Mungu wametoa majina ya kusaidia hata tabia za watoto kama Furaha, Baraka, Tumaini, n.k. Usimpe mtoto jina bila kufikiria, angalia kitabu chetu mtandaoni cha majina ya kumpa mtoto katika Website ya-MaarifaMtandaoni.Africa.

Nilitembelea Ziwa Victoria na nikakuta majina ya watoto ya ajabu ajabu: “Mkojo, Fisi, Taabu, Shida, Mjinga, Hafai, sigara, Kibiriti, Masikini, Fukara, na Sikitiko.” Tafadhali nakusihi usimpe mtoto majina ya kukatisha tamaa au ya kufanya aishi unabii wa jina lake. Chagua jina ambalo lina thamani, maneno ni muhimu sana katika maisha yetu. Tafadhali hata kama mtoto wako amekuwa mkubwa, wewe bado una nafasi ya kubadilisha jina lake, na kumwita jina la matumaini, faraja na upendo. Nchi nyingi wamepiga marufuku kumpa mtooto majina fulani.

Mjumuishe mtoto katika kila kitu kama shughuli za kazi, kupika, kwenda sokoni, hii ni shule ya nyumbani kwani unamwelezea mnapoendelea na maisha. Usichoshwe na maswali, kwani utafika wakati ambao mtoto atakuwa karibu nawe na utakuwa msiri wake na kumsaidia hata mambo yakienda mrama.

Bingwa mpasuaji ubongo (neurosurgeon), injinia, mhasibu, au rubani kazi zao zaweza kuwa za kustaajabisha, na kupata mali ila kule mbinguni hazitakuwepo. ila kazi yangu kama mama ina mvuto hapa na kuwa na mwangwi wa milele hata mfalme au malkia katika milki yake hana kazi inayofana na mama au mke anayempenda Mungu. Kwa mbingu, mama ndiye angepaswa kukaa kwenye gari ya raisi na kusindikizwa kama kiongozi kuliko wafalme na watawala wa dunia.

Hakika ni mambo ya ajabu hayo. Kazi yako baba na mama ni muhimu sana. Na mimi kama mama nasema Je, nitafanya kazi yangu saa ngapi ya kuwa mama na mke nikianza kuchukua kazi za wengine? Kazi ya mama ni ya thamani sana, jamii ielimishwe kujali mama wa jumuiya zao. Nimeona nchi tajiri kama Marekani mama hana likizo hata ya siku moja baada ya kujifungua, ni kazi chache mno zenye nafasi hiyo. Wakina mama wengi huacha kazi na wasirudi tena, maana makazi mengi hawawezi kukuachia hata wiki sita ukae na mtoto wako. Na ukikaa nyumbani miaka michache wanasema ujuzi wako umepungua!

Kama una watoto wengine, ni vyema uwatayarishe kimawazo kwamba utapata mtoto mwingine ili wasione wivu na pia washiriki kuona kwamba huyu ni mwenzao, na kuwa na umoja (bonding). Mchunge mtoto aliyezaliwa kwani watoto wadogo hawajui usalama. Waweza kumlisha chakula wakifiri ni kitu cha kawaida, au kumpiga kwa wivu. Inabidi uchukue muda na mtoto mkubwa ili asione amesahauliwa.

Nilikuta mtoto wangu wa miaka minne anajaribu kulala na mtoto kwenye kitanda kidogo! Usimtelekeze mtoto. kuwa na muda na mtoto ni muhimu. Ndugu yangu aliniambia zamani watu wakienda mashambani waliwaacha watoto wadogo wasiotembea kwenye shimo dogo walilolichimba, naye akiwa na miaka sita alikuwa akiwaangalia. Mambo kama haya ni ya hatari kwa mtoto. Mtoto wako ndiyo kitu cha thamani kuliko vyote, ungekuwa na dhahabu usingeiweka kwenye shimo, eti unaenda kulima.

Kunyonyesha pia ni muhimu (angalia sura ya maziwa ya mama au ya ngombe) endelea kumsomea visa mtoto. Usikazane sana kufanya masomo rasmi. Mwache mtoto awe huru hata mpaka miaka nane, na acheze na umfundishe kazi, hiyo ndiyo muhimu. Watoto wengine ni rahisi kusikia maagizo, na kusahihishwa na kujadili nao (A-compliant) na wengine wana mawazo yao tofauti, na wapenda kupinga-pinga maagizo na mashauri (B-strong willed). Tabia hizi zote mbili zina ubaya na uzuri wake. Jua tabia ya mtoto wako ili umsaidie. Mfano usiwe ukimwambia yule wa B kila mara asalimishe haki zake ili mambo yawe rahisi “B, tafadhali mpe kiti A ili tusiwe na muda mrefu wa kubishana, wewe ni mtoto mzuri hupendi ugomvi!” Baada ya muda yule wa A atachukia na kutaka awe muasi.

Watoto wengine wanahitaji adhabu kidogo sana na kukosolewa kwa nadra. Wengine kila siku wahitaji adhabu au kukosolewa na wanataka wapate usikivu wako au umakini hata kwa lile baya alimradi uwe unawatazama kila saa. La muhimu, usitelekeze jukumu lako kama mzazi kwamba ni nani mwenye mamlaka na neno la mwisho. Jifunze tabia za watoto ili uwasaidie. Napenda kusema kwamba tabia za watoto hazibakii hapo hapo, zingine zinabadilika wakikua. Mtoto aweza kuwa alikuwa wa tabia A, na mwenye kusumbua, akabadilika kuwa mtaratibu na mtiifu kama B.

Mtoto akizaliwa kichwa chake chaonekana kikubwa sana kuliko mtu mzima, kwa uwiano na anazidi kukua ubongo kwa haraka kwa mwaka wa kwanza akizaliwa. Jaribu kusisimua ubongo wa mtoto na kumwelezea visa, hivi vinatanua ubongo wake katika kufikiri. Muziki mwororo wa sauti ya chini unaliwaza mtoto. Msomee mtoto, kila siku mwimbie nyimbo. Msaidie pole pole kwa mafundisho ya kujenga, waweza kufikiri hayaelewi, ila ukiendelea kwa miaka mingi itamsaidia kuyakariri na kuyashikilia mafundisho haya kuliko ambavyo asingeyasikia, akiwa mchanga.

Mtoto aweza kuzaliwa na shida za utindio wa ubongo, au magonjwa ya kurithi (phenylketonuria), ukosefu wa damu (sickle cell), damu kutoganda (hemofilia), shida ya mapafu (Cystic Fibrosis) matatizo ya misuli (Huntington), kudhoofika misuli (duchennes) tafadhali mwone mganga akushauri kuhusu. Magonjwa mengine ya zinaa ambayo watoto hupata kwa mzazi kama vile kaswende, kisonono, Herpes simplex, ukimwi au surua yana hatari kwa mtoto. Ni vyema upimwe ili usimwathiri mtoto.

Mama anapaswa ale vizuri na kufuata kanuni za afya vizuri, hizi tumeshazizungumzia tayari (rejea Madaktari 10). Hizi ni muhimu mno, hasa kwa mama ambaye anangojea kujifungua. Hebu awe na tabia ya furaha, asiwe mtu mwenye manung'uniko, na kukasirika-kasirika, kwani tabia hii inamwathiri mtoto aliye tumboni mwake. Wengi wamejidanganya kwamba chochote mama huyu atakachotaka kula apewe, hii si kweli, kwani vitu vingine ni sumu kwenye mwili. Vitu kama vyakula vya kukobolewa, soda, pombe, sigara na vinginevyo viwe moto wa kuotea mbali (viepukwe). Usafi, utulivu, ni muhimu sana wakati huu. Mama huyu anakula kwa ajili yake na mtoto pia.

Anza kujenga tabia ya kumsomea mtoto mdogo, Neno la Mungu na vitabu vingine vizuri. Kuwa na vitabu inajenga tabia, hivyo vithamini vitabu. Mchagulie mtoto vitabu kwa umakini, visiwe vya uchawi, hekaya za mapokeo ya ovyo nk. Hata kama hujui kusoma na kuandika angalia jinsi ya kufanikisha zoezi hili! Mfundishe mtoto ujasiliamali ili asiwe mvivu. Mfundishe maisha ya kuishi kwa mizania, sio kucheza muda wote au kufanya kazi muda wote, kila kitu kwa kiasi. Anapoendelea kukua mfundishe tasnia/stadi na jinsi ya kutumia pesa kwa hekima, kununua vitu vya kujenga afya na si kuharibu afya. Mambo ya tamaduni zisizo na hekima au mapokeo ya hadithi za zamani, mwepushe mtoto nazo. Vitu kama wanawake wasile mayai, watapunyuka nywele au vya namna vile, vipitwe na wakati. Ila vile vya msaada na haki, ambavyo tulipewa na tuvifuate mfano wake kama, mtoto kumheshimu mzazi, mtoto wa kike kufundishwa kuheshimu wanaume kama babaye na hata akienda kwa mumewe amuheshimu mume wake. Hakuna mzazi anayependa Kijana wake aoe mke anayemwaibisha na kutomheshimu. Haya ni maagizo ya Muumba "Enyi wake watiini waume zenu, nanyi wanaume muwapende wake zenu hata kufa kwa ajili yao."

Wazazi wengi wa magharibi wanalala vyumba tofauti na watoto wao. Waafrika wengi walioishi magharibi wanafikiri tabia hii inafanya mtoto na mzazi wasiwe karibu na mtoto akimbie nyumbani na kwenda kujitegemea mapema afikapo miaka 18! Kwa upande wangu naona ni tabia nzuri inayojenga kujitegemea ila ina hatari kama mtoto anaumwa au akiwa shida. Mtoto mdogo sana kulala peke yake, mimi naona ni hatari maana hata wanyama kama paa wanaotembea kwa siku moja, bado wanalala na wazazi wao. Hata hivyo watu wengi wa Afrika tulizoea kulala na ndugu kwenye vyumba vyetu na hata kwa wale wanaoishi wenyewe wanaogopa kulala wenyewe kwenye vyumba vyao wakiwa na umri mdogo au hata wakiwa wakubwa! Nafikiri kama mama halewi pombe au hana ugonjwa, sio vibaya akilala karibu na mtoto mchanga kwenye kitanda chake au kando na mtoto mwenye kitanda chake.

Mama mwingine mzungu nilivyomwambia hivi alisema “Pengine kwa sababu huko Afrika watu wananyonyesha watoto wao na ni rahisi kwa mama kumnyonyesha mtoto akiwa amelala karibu naye!” Pengine ni vizuri mtoto mdogo awe na kitanda chake ili asipate magonjwa ya watu wazima. Nafikiri kama ni magonjwa atapata tu maana wakati wote unamshika na kuwa naye hata mchana. Nafikiri hapa utaona kile kinachokufaa.

Wanaume wengine wamekataza wake zao kunyonyesha pia. Hili ni kosa, kama hakuna shida za afya, kwani binadamu aliumbwa anyonye maziwa ya mama na si haki mtoto kunyimwa faida hii. Watu wa magharibi tuliowafuatiliza kutonyonyesha sasa wameona athari zake, na wameanza kurejea kwenye mpango wa maumbile aliyotupa Mungu. Kila mtu apaswa kusomea zaidi yahusuyo maumbile haya (Anatomy and Physiology).

Mungu alimwumba mtoto na kumwekea mahali pa kukua, tumboni mwa mama. Mtoto ni muujiza na urithi kutoka kwa Mungu na hakuna mwenye mamlaka ya kumwua. Mungu ana malengo ya kila mmoja. Mtoto tumboni mwa mama ni mtu kamili. Vijana wengine wanasema hawamwoi msichana mpaka wajue anaweza kuzaa, ila akipata mimba wanatokomea. Wengine hutokomea mara tu wakisikia msichana ana mimba. Yote haya sio mpango wa Muumba wetu. Nilifanya kazi na dada aliyeolewa na balozi wa nchi ya Ghana, huyu aliniambia kwamba alitoa mimba mbili za watoto wake kwa vile alizaa karibu karibu kwa hiyo ilikuwa njia ya uzazi wa majira kwake! Dada huyu japo alikuwa kwenye ndoa na alikuwa mkatoliki, alitoa mimba- (wakatoliki wanaheshimu Maandiko mno kwa kujali maisha ya watoto wakiwa tumboni na nje). Dada huyu nilimwuliza ulichaguaje yupi wa kuua na yupi wa kuacha. Hakuonekana kuwa na hofu wala woga, alituelezea visa hivi bila soni. Nilimwuliza kama mke wa balozi katika nchi iliyoendelea, mbona alikuwa na pesa ya kutosha za kutunza watoto hata wakifuatana. Hakuwa na la maana la kujibu, ila baadaye alisema waliachana na mumewe mwishowe, maana walikumbwa na nafsi kuwashitaki. Watu wanapojifikiria wenyewe baada ya muda hata wao wawili, wataacha kujaliana.

Maandiko yasema wazee wetu walipenda watoto ni ajabu: iwe ni Ibrahimu, Isaka au Elizabeti/Zakaria. Kutoa mimba ili kuwa na uhuru kwa uasherati, au kutaka kuishi maisha ya anasa, kupata fedha au kujifurahisha vimefanya wengi waingie dhambi hii ya uuaji. Pengine picha za filamu na uibukaji vimefanya watu wengi Waone maisha ya binadamu hayana thamani japo hakuna aliyeshawahi kumuumba mwanadamu. Hebu kila binadamu kijana au mzee awajibike. Hata kama msichana amepata mimba, basi wazazi, jumuiya na serikali imsaidie kwa namna fulani. Hawa wapange namna ya mtoto kulelewa, na kumwadabisha katika kumcha Mungu ili naye asiingie katika mauaji ya watoto. Mungu anapotoa mtoto kamwe yule mtoto asifikiriwe ni mnyoo wa kutolewa tumboni. Japo mama Musa alijua Farao anaua watoto, yeye hakutoa mimba yake. Kila mtu atatoa hesabu siku ya hukumu, hata kama ameficha yale aliyofanya. Cha kufanya ni kutubu na kuacha njia mbovu ili isiendelee katika kizazi kinachofuata. Endapo kutakuwa na mkazo wa kufundisha vijana wetu yahusuyo mpango wa Mungu, maafa mengine yataepukika. Hebu wazazi, watenda kazi wa afya, waumini na viongozi wao, na serikali wasaidie katika hili. Watu wasiokuwa na watoto wanaweza kufanyiwa mpango kuwachukua na kuwalea watoto hawa.

Makabila mengine wanawahi kuoza watoto wadogo wa miaka 12, ili wapate mahari mapema, au wanaogopa wasichana hawa watapata mimba, na hivyo mahari itapungua. Nilikuta mahali pengine wasichana hawa wadogo wanaolewa na wazee wakubwa kama mke wa tatu au wa sita. Hii ni huzuni kubwa. Hebu kila mzazi apige vita ukatili wa namna hii. Tabia hii ni kinyume cha mpango wa Muumba. Msichana si vyema aolewe akiwa mtoto mdogo. Hebu watu wajifunze mambo ambayo ni mazuri kwa jamiii. Nadharia potofu za ngono, zipo kwenye kabila, lugha na jamaa nyingi. Hizi zimeumiza watu wengi, na kuleta huzuni na shida nyingi.

Mambo mengine ya kuzungumza kwa urefu ni watoto wenye mahitaji maalumu. Watoto hawa ni kama viziwi, vipofu, viwete, bubu, au wenye utindio wa ubongo. Huduma zingine hazijafika kwa watoto hawa kwetu, ila mzazi amwombe Mungu amsaidie na aanze kupeleleza jinsi ya kumsaidia mtoto huyu. Watoto wengi wamekuwa mbaraka kwa watu ambao wamechukuliwa kwenye mafunzo maalumu. Tuna watu wengi duniani wenye mahitaji haya. Mfano wako, viziwi zaidi ya milioni 300 duniani na hawa wote wanahitaji huduma maalumu. Watoto wa shule waelimishwe jinsi ya kuwa na upendo, na kuchukuliana na watoto wenye mahitaji maalumu. Watoto hawa wakingwe na hatari fulani, wale wenye kifafa, wakingwe na moto, maji na vitu vingine vyenye hatari.

SURA YA 9

MAZIWA YA MAMA

Mtoto akizaliwa, anapaswa kupewa maziwa ya mama, labda kuwe na shida ya kiafya. Wakina mama wasione kwamba ni kuwa mtu wa kisasa kuacha kunyonyesha, binadamu anaitwa Mammalia kwa vile ana maziwa na maziwa si ya urembo tu bali Chakula cha mtoto. Nitasema machache kuhusu faida za kunyonyesha maana tumefundishwa haya shule ya msingi na kwenye radio. Faida ni kama vile kinga ya mwili, usafi wa maziwa ya mama, lishe inayotakiwa kulinganisha maziwa ya ngombe maana hayana vitu vingine kama madini ya chuma. Mtoto wa ndama ana mahitaji tofauti kidogo na ya mtu. Watu wengine napoishi wamekataza wake zao wasinyonyeshe na hili siku hizi limeonekana kuongeza ugonjwa wa kisukari kwa watoto. Maziwa ya mama yana joto linalofaa, na hayana usumbufu wa kuchemsha au kuyatafuta ili kumpa mtoto, hii huepusha magonjwa ya tumbo au maambukizo. Mama hupumzika anaponyonyesha kwani huwezi kunyonyesha na kufanya kazi zingine kirahisi. Kunyonyesha pia kunasaidia mama awe na uzazi wa majira kwa watoto.

Katika wanyama wote duniani ni binadamu tu anayekunywa maziwa ya wanyama wengine. Wanyama wengine wana maradhi mengi. Sababu ni kwamba wanapewa madawa ya kuua vijidudu (antibiotic), pesticides (dawa za kuua wadudu ili kupunguza inzi au mbungo), dawa za chanjo na vichocheo ili kufanya wakue haraka na kutoa maziwa mengi. Imefika wakati wa kujiuliza kama ni muhimu kunywa maziwa. Tamaa ya pesa kuliko utu katika biashara nyingi imejitokeza. Magonjwa mengi kama brucellosis, kifua kikuu, anthrax (kimeta), ndagana,na kuru. ugonjwa wa kuru Jacob Krustfield na mengine yameua wengi. Maziwa ya ng'ombe yatumike tu kwenye dharura, na ni vizuri kuongeza maji kama mtoto ni mdogo, la sivyo choo hufunga (angalia jinsi ya kuongeza maji).

Kuru ilitokana na kulisha ng'ombe na mifugo mingine kama kondoo na kuku nyama, ili wakue haraka. Mfumo wa uyeyushaji wa mwili wa wanyama hawa unaathiriwa na nyama, kwani wameumbwa kula majani. Wanyama wanaokula mimea (vegetarians) wakila nyama hupata maradhi ya ubongo na kuwaambukiza watu wanaokula nyama hizo. Mamilioni ya ng'ombe Uingereza waliuwawa, na chakula cha wanyama hao kiliteketezwa.

Watu wengi kwenye matangazo wamesema maziwa ni kitu kizuri kwa watu wote. Hii si kweli maziwa yanaleta uchovu, vichwa kuuma, kukojoa kitandani, kuleta mizio, asthma, maambukizo, hormones, bakteria, sumu za prions.

1.Maziwa yana bakteria wengi kama salmonella, E .coli, kwa sababu ya lishe iliyopo, hupendwa na viumbe hawa.

2. Maziwa yana mafuta mengi kuliko mwili unavyohitaji. Mafuta mengi kwenye mwili hufanya watu wanenepe, huongeza kisukari, na kuziba mishipa ya fahamu.

3. Tuliambiwa kwa miaka mingi kwamba maziwa ya ng'ombe ni mazuri kuimarisha mifupa ya watu wazima na watoto. Utafiti mwingi wa karibuni umevumbua kwamba watu wenye mifupa migumu kupita wote duniani ni Wabantu, watu wanaoishi chini ya jangwa la Sahara. Cha kustaajabisha ni kwamba, watu ambao wanakunywa maziwa mengi duniani yaani nchi za maziwa hazina Wabantu. Nchi za Skandinavia kama vile Denmark (dairy country), Sweden, Norway na Finland na nyingine za magharibi zinaongoza kwa unywaji wa maziwa. Wanawake wa nchi hizo wana shida ya mifupa kujengeka kuliko nchi zingine-mifupa ina mashimo (osteoporosis). Kwa kawaida wanawake ndiyo wana shida ya mifupa kuliko wanaume. Mifupa inakuwa myepesi na kuvunjika kirahisi (osteoporosis). Sababu zilizotolewa ni kwamba wanabeba mizigo mizito, wanakula mboga za majani na wanapata jua kwa mwaka mzima.

4. Wazazi wapaswa kuishi kwa ajili ya watoto wao zaidi ya marafiki zao na jumuiya.

5. Sehemu ya maji ya maziwa inaitwa whey na ile ya kuganda inaitwa casein. Hii casein inaleta allergy kwa watu wengi. Ukiwa na magonjwa ya mapafu kama asthma, kukohoa, yaache maziwa, kwani ni adui yako. Ukitokewa na vipele na vivimbe jaribu kuacha maziwa. Maziwa, mayai na nyama kama vile za kondoo zina mzio kubwa kuliko mimea.

6. Maziwa yamekuwa biashara kwa watu wengi na itakuwa vigumu watu kukubali kwamba ni wakati wa kuacha maziwa. Wale ng'ombe wa kienyeji walitoa maziwa ya lita 3 hivi kwa siku. Yalikuwa na ladha nzuri bila madawa au vichocheo.

7. Siku hizi mambo yamebadilika. Kumekuwa na watu wengi walanguzi wa maziwa na kuuza kiasi kwamba mengine yanaozea njiani kirahisi.

Rafiki anayefanya kazi katika kiwanda cha maziwa aliniambia maziwa haya yanawekwa dawa ili kuyafanya yasiharibike haraka. Dawa hizi zingine zina madhara na sumu kwa binadamu. Dawa hizo ni kama vile formaldehyde, sodium hyroxide au boric acid. Kweli twapaswa kuchemsha tu maziwa "pasteurization" na si halali kwa yeyote kutumia haya madawa. Ila ni nani kweli atakuwa polisi wao kila siku? Kwa utambulisho tu formaldehyde hutumiwa kutunza maiti ili isiharibike, japo wanaweka kidogo, ila ni sumu. Nchi zingine za magharibi pia zinaweka kwenye nyama ili isharibike kirahisi. Nafikiri wameruhusiwa kwa uchache.

8. Mara baada ya ng'ombe kukamuliwa maziwa, kuna bakteria 10,000 kwa mililita ya maziwa na baada ya masaa matano wanafika milioni moja! Kama watu wanakunywa maziwa papo hapo riski inapungua na formaldehyde na hydrogen peroxide haina haja ya kuwekwa.

9. Maziwa yanafanya makamasi kuwa mengi kwenye mfumo wa kupumua na kuongeza gesi na

shida za tumbo. Kama una mzio au asthma au sinus, ni bora uache maziwa kabisa. Ng'ombe nao wanaongezeka kuwa na magonjwa kwa sababu ya unene. Wanakaa mahali pamoja wakila na kunywa kwenye uchafu mwingi bila kusogea, na wengine hawana mwanga wa kutosha

10. Tumeshaambiwa mara nyingi kwamba maziwa ni kitu cha asili na kila mtu anayahitaji. Kitu cha ajabu maziwa haya si yale ya asili kwani yana bakteria wengi na yanahatarisha maisha. Ng'ombe hawa wanakuwa na misongo na kutoa vichocheo vya cortisol ambavyo si vizuri viingie katika mwili wa bindamu. Ng'ombe wanapaswa watembee na wasifungiwe kwenye sehemu ndogo.

11. Watu wengi, karibu 75% hawawezi kuyeyusha vizuri maziwa, matumboni mwao.

13. Ng'ombe anaweza kuwa mzima asubuhi na kufa jioni. Pia watu wanaokamua wanaweza kutumia dawa kwa matiti ya ngombe kupungua mastitis.

14. Maziwa yameonekana kuwa na aina ya sumu zinazotokana na fungus zinazoitwa aflatoxins. Fungus hizi zinakuwa kwenye chakula wanacholishwa ng'ombe. Hizi zaweza kuharibu ini, mafigo, na mfumo wa kupumua. Utafiti wa mwaka 2005 kwenye nchi moja ya Afrika Mashariki ulikuta 44% ya maziwa yana aflatoxin. Na hii siyo shida ya Afrika tu, bali hata nchi nyingine za magharibi zinakuwa na mpaka 25% ya shida hii, kwani shida ipo kwenye nafaka zake.

Kuna teknologia inaitwa mycosorbs, ya kunyonya hizi sumu za fungus, ila asilimia 50% ya wenye maziwa hawatumii kwa vile ni Ghali.

15. Jibini (cheese) nayo ina shida nyingi japo hapa kwetu hatuitumii sana. Kutengeneza kwa jibini mara zingine hutumia rennet ambayo ni kichocheo (enzyme) kinachotoka kwenye tumbo la ndama au mtoto wa nguruwe. Hii inavunja protein ya maziwa na kuibadilisha. Yasemekana ili Jibini ya Swiss (cheese) itengenezwe lazima kuwa na rennet (utumbo wa mnyama). Ganda lile la jibini, wengine wasema laweza kuwekwa mafuta yenye nguruwe yasiyo na afya. Watu wengi nchi zingine hutumia jibini kama kiungo, japo jibini ambayo ni salama kidogo ni cottage cheese.

SURA YA 10

MALEZI YA WATOTO

Kwa vile malezi mabovu ni hasara ya afya kwa mtoto, ni vyema tugusie kidogo ili wasiwe na tabia ambazo zitaondoa ucheshi wetu, na kutupeleka kwenye mambo ambayo yapo dhidhi ya

afya zetu. Watoto wana majaribu makubwa siku hizi, kwa maana Ibilisi ameongeza mbinu zake kwenye pambano lake na Ufalme wa Mungu. Rafiki yetu Mzee Dsouza alisema watoto siku hizi, wale wa miaka ya kumi+, wanatembea na kujiangusha kwenye sakafu, eti ni 'mchezo,' na wengi wamevunja vichwa. Nikastaajabu, hivi ni kitu gani hiki, kinachofanya mtu afanye upuuzi wa namna hii, eti kwa vile ni mchezo ambao marafiki zake wanafanya!

Taarifa ya habari nyingine nilisikia, ilisema watoto wengine wa sekondari, wanajiweka kamba shingoni na kuikaza, wakianza kuzimia wanaitoa, eti wanapata msisimko kama ule wa waliochukua madawa ya kulevya (high). Wengine walikufa bila kudhamiria walipozimia tu. Haya yanatokea hasa kwa zile jamiii zilizojitosheleza na mahitaji ya msingi kama chakula, malazi na mavazi. Watoto wanakosa cha kuwashughulisha, na kuleta uangamivu.

Watoto wetu wanahitaji watu wa kuzungumza nao na kujenga mahusiano kuliko vitu. Rubani mmoja aliyepotea njia akiwa angani alitangaza kwa abiria "tumepotea njia, sijui niko wapi, naam, hii ni habari mbaya, ila habari njema ni kwamba tunafurahia kuangalia mambo mazuri ya kufurahisha hewani (fun)!" Watoto na watu wasio na malengo ni hatari kubwa! Japo watoto wetu hawapaswi watutii kwenye kila kitu maana kuna mahali nasi tunakosea, hata hivyo wanapaswa kutuheshimu. Hii ni amri ya Mungu, ila watatuheshimuje bila sisi kuchukua hatua za kuwasaidia?

Kuna swali ambalo tutaulizwa siku moja na Mungu Aliyetupa watoto, nalo ni hili: "Liko wapi kundi lako ulilopewa, kundi lile zuri?" Maana Mungu ameweka umilele mioyoni mwao. Mioyo yao haitatulia mpaka wawe na uhakika kwamba siku moja watakuwa paradiso na kuishi maisha yanayofanana na maisha ya Mungu, yaani wataishi milele. Swali la kundi letu lilipo, linaweza kuulizwa kwa viongozi wa jumuiya, dini, au serikali, lakini pia tutaulizwa sisi kama wazazi kuhusu watoto tuliopewa. Hivi tutajibuje wapendwa, kama tuliachialia watoto wetu wakaangamia kwa sababu ya malezi mabaya yetu sisi wazazi? Sura hii ina lengo la kujibu swali hili kwa kiasi fulani, ili tutakapoulizwa tuseme 'Tuko hapa Bwana pamoja na kundi dogo la watoto uliotupatia.' Watoto wetu kule mbinguni watakuwa dada zetu na kaka zetu. Ni changamoto kulea watoto, wazungu wana msemo "Mwenye dhambi mmoja anamkuza mwenye dhambi mwingine" (one sinner raising another sinner). Ushindi wa kulea watoto ni kuwawezesha waendelee na maisha yao bila kututegemea kimwili, kiakili, kiroho, kiuchumi, kijamii, na hata kihisia. Na kisha wasaidie kuwabeba wengine kupita kwenye mchakato huo wa kujikimu kimaisha, katika nyanja zote.

Watoto ni thawabu toka kwa Mungu, anasema Daudi katika Zaburi 127. Tunapopewa zawadi na mtu, tunaithamini na kuitunza sana. Niliwahi kumwomba rafiki yangu kitu fulani, akakataa akasema 'nilipewa kama zawadi, siwezi kugawa.' Rafiki yangu mwingine, mama Mwangi (Rachel Mutero) alinifundisha somo la maana sana, jinsi alivyothamini zawadi ndogo sana

niliyokuwa nimempatia. Tulikuwa na mchezo wa urafiki wa kisiri (secret friend) kanisani kwetu Karura, Nairobi. Kwenye mchezo huu unachagua karatasi yenye jina, na unamwombea mtu huyo hadi siku ya kutambuana. Siku hiyo watu wanawaletea marafiki zao zawadi, kulingana na uwezo wa kila mtu. Mimi nilikuwa nimemchagua mama Mwangi na nikawa nimemletea kitambaa cha kichwani cha bei nafuu sana. Nilipompatia alifurahi sana, na akawa anakivaa kwenye matukio maalum kama kanisani n.k.; ingawaje alikuwa na vitambaa vingine vizuri na vyenye thamani kubwa.

Siku moja alipokuwa amesafiri, aliibiwa mizigo yake, likiwemo begi ambalo lilikuwa na kitambaa hiki. Alisikitika sana akaniambia kwamba aliibiwa kitambaa chake ambacho nilikuwa nimempatia kama zawadi!!! Mama huyu alikuwa amepoteza nguo zake za thamani, lakini alisikitikia kitambaa chenye thamani ndogo sana kwa sababu kilikuwa zawadi, na alikithamini sana. Je, tungethamini na kutunza kiasi gani zawadi za watoto ambao tulipewa na Mungu?

Katika siku hizi za mwisho, Shetani ameingilia watoto sana, kwani anajua kabisa kwamba akinasa watoto atakuwa ameangamiza kanisa/taifa la kesho. Watoto wetu wamekuwa balaa badala ya kuwa mbaraka kwetu. Sisi tunaosoma Neno la Mungu tunafahamu kwamba unabii unatimika katika maisha yetu. Je, tutamwachia shetani aangamize watoto wetu katika anasa, madawa ya kulevya na mitindo ya dunia hii? Je, tutafanyaje ili tuokoe watoto wetu? Je, kuna tumaini lolote? Katika Biblia tunasoma kwamba Musa na kaka yake Haruni walipokwenda kwa Farao kule Misri, wakitaka awaruhusu kwenda jangwani kumuabudu Mungu wao, Farao aliwaambia, “Nendeni, mkamtumikie BWANA, Mungu wenu, lakini ni kina nani watakaokwenda?” Musa akamjibu, “Tutakwenda na vijana wetu na wazee wetu, na wana wetu, na binti zetu…….” Kutoka 10:8-9.

Hivyo hivyo, na sisi, kama Musa, lazima tuazimie kwenda mbinguni pamoja na watoto wetu, kwa maana, Mungu ameahidi kuokoa watoto wetu katika kitabu nabii Isaya “Kwa maana nitateta na yeye atetaye nawe, nami nitawaletea wana wako wokovu..” wazazi tukae karibu na watoto wetu, tucheze nao, tufanye nao kazi, ili watupe mioyo yao “Mwanangu nipe moyo wako” Biblia imetamka. Mtoto asiyekupa moyo wake, atakutii kwa kuogopa tu ukiwa haupo, na akijitegemea akaenda mbali nawe utashangaa milipuko huko.

Wazazi wengi baada ya kupata mtoto wamejiuliza moyoni nitamleaje mtoto huyu? Swali hili waliuliza wakina Manoa wazazi wa Samsoni. Tunachukua muda kusomea mengi ila hatuna maarifa na elimu ya kulea. Jambo hili halikuwa hivi zamani kwani miaka ya zamani kama 1970, mama alikuwa na marafiki, shangazi, jirani, madada, mama na bibi waliomzunguka na kumpa ushauri. Walikuwa hawana vitabu, na hata hivyo hawakuvihitaji kwani walikuwa uzoefu, mafundisho, mila na destruri zilizowapa dira. Walikuwa na majibu, kwa maswali yote! Japo mengine yalikuwa sio sahihi bali walikuwa tayari kushirikiana na wengine. Mama huyu mpya

alikuwa na wanawake watu wazima waliomsaidia katika mawaidha ya kulea watoto kwa upendo.

Hilo joto la upendo limeanza kupotea! Watu wengi wanahama-hama na majirani wanakuwa sura ngeni kila mara kwao. Watu wameongezeka kweli-kweli. Mama na shangazi zao wamehama miji mingine mikuu kama Kigali, Nairobi, Dar, Bujumbura, Goma,Oman, Mayote, Msumbiji, Lilongwe na jinja. Na hata kama wangekuwapo pengine wasingekuwa na ushauri mzuri vile. Huku kutawanyika na kuwa pweke kumefanya wazazi wengi wawe na hofu kwamba ni mengi hawajui kuhusu malezi na utunzaji bora wa kizazi kijacho. Ni kweli mamilioni ya wazazi hawana msaada, na pia hawana itikadi, mila, desturi, dira, au filosofia yoyote ile watakayoifuata katika kulea, na hata jando na unyago, japo zilikuwa na mengi yasiyoendana na Maandiko, kulikuwa na vingine vya msaada.

Changamoto nyingi na maswali mengi yaja kwa haraka kuliko tunavyoweza kutatua. Tumejitia kwamba sheria za zamani zitoke na kuwe na mapinduzi kwa mambo ya kileo. Wasiwasi na hofu inavyozidi kuongezeka kwa wazazi,wameibuka wanataaluma wa saikologia, walimu na madaktari wa watoto wakijaribu kujibu maswali. Watoto wengi sasa wa nchi za magharibi wanalelewa na filosofia hizo. Je hawa watu wa magharibi wamefanikiwa na filosofia za wanataaluma hao katika kulea katika karne hii? Mtu aweza kutegemea kwamba akili za watoto hawa wa magharibi na tabia zina mvuto mzuri sana! Kuna mazuri machache na mabaya mengi! Kwa kuwa watoto walio jela wameongezeka, kutumia kwa madawa, pombe, mimba mashuleni, magonjwa ya akili, na kujiua kumezidi kuongezeka kwa watoto.

Kwa kweli shughuli ya uzazi au mlezi, imezidi kuwa ngumu kuliko wale mabibi na mashangazi walipotoa ushauri. Hatuwezi kuwalaumu washauri wote wa taaluma wa magharibi ila watalaam wengi wamemwacha Muumba katika mashauri yao. Hawajachukua historia ya miaka 6000 ya jinsi mafanikio ya kulea watoto yalivyokuwa. Kila mwanasaikologia ametuuzia bidhaa yake kama ndiyo kweli, tupu katika kutatua shida. Hizi falsafa zimesema kwamba kumpenda mtoto kwa kumwadabisha ni makosa, kwamba kutumia mamlaka kwa mtoto ni hatari, na kumfundisha mtoto kuhusu Muumba ni vibaya. Mambo haya yametoka kwenye mstari mpaka kufikia kwenye hatua ya kufundisha mashuleni kwamba ngono chafu kama ushoga ni sawa na kwamba kuna ngono salama nje ya ndoa takatifu. Ubora wa tabia ambao hauna viwango, heshima au thamani za tamaduni zetu unajitumikia tu, bila kumtumikia Mwenyezi Mungu na yote haya yameleta shida. Hatuna majibu ya maswali mengi katika kulea, ila yale tunayoeleza yamethibithishwa vizazi vingi na Yeye Aliye mzazi na Mlezi mkubwa kupita wote.

Tunaamini kwamba mpango wa kulea unaanza na ndoa takatifu. Ndoa hiyo iwe na uaminifu, kuheshimiana, kulindana, mke kumtii mume na mume kumpenda mke. Watoto ni urithi toka kwa Mungu na wawe na uaminifu (uadilifu), wachukue majukumu, wakazanie usafi wa moyo,

bidii ya kazi, kujikana nafsi, unyenyekevu na imani.

Ibilisi anapambana nasi wazazi kwani akiwapata watoto wetu wakiwa wadogo, watamtumikia yeye tu na sio Mwenyezu Mungu. Farao Rameses na Herod mkuu kwenye Maandiko walitoa amri watoto kuuwawa wakiongozwa na ibilisi. Siku hii pia anaendelea na hiyo azma. Analitekeleza lengo hilo na mbinu na mitindo mbali mbali kutegemea wakati wa historia na pahali. Katika wakati wetu hapa afrika roho hii inaendelea kutenda kazi. Mwandishi Mbennah anasema kwamba akitembelea Tanzania kuendesha semina wilaya moja aliona kituo cha afya cha wilaya ambacho wauguzi na wahudumu walikuwa wakijizungusha na kutotoa huduma upesi. Watoto walikuwa wakifa kwa namna ya kutisha na isiyotarajiwa, katika wiki walikufa hata watotowatano wakati wangepata huduma ipasayo maisha yao yangenusuriwa. Ibilisi analenga watoto kupitia sisi. Hebu tuwe watu wa maombi.

Watoto wetu siku hizi wanajifunza uchoyo kwetu. Zamani wazazi walimwomba mtoto kumjaribu kama atawapa alicho nacho mkononi baada ya kumpa. Siku hizi tuna shughuli nyingi kiasi kwamba kufuatilia kama mtoto amepata somo tunababaisha. Watoto wangu wawili walipata mapera mawili kila mmoja, na yule mdogo wa miaka 6 alikuwa na rafiki, ila hakuta kumpa pera! Na yule mkubwa naye hakutaka kumpa kwani alisema ni rafiki yake yule mdogo, wakaendelea kucheza, nikawakuta wanakula na mwenzao anawatazama! Nikawaambia sasa nitachukua mapera yote na kumpa huyu mtoto. Kila mmoja akatoa moja, yule mtoto akapata mawili. kila mmoja alihitaji somo la kutoa. Kutoka siku ile wakiwa na kitu wanasema ‘mama chukua na wewe hiki, au mega hapa.” Tuombeane, maana mimi kama mzazi, kati ya vitu muhimu kwangu ni watoto wangu wawe wakarimu, na kuweza kusaidia watu wenye mahitaji ya namna mbalimbali.

Wape watoto nafasi za kutoa vitu. Wakikupa kitu usikatae pokea kwa upendo ili wajifunze kutoa . Wazazi mtoto wako asikuone wewe ni mtu mchoyo, ataiga na kufanyia mazoezi kwao pia, wakati unahitaji msaada! ikiwa ana shida au ana uwezo na tabia yake imejengeka kwenye ubinafsi, itakuwaje basi? Hakikisha wako tayari kugawana vitu na wale wanaocheza nao. Dada mmoja aliyeomba usafiri kila tukienda mahali alikuwa akinunua chakula anajilia mwenyewe, ila akiona tu tunataka tu kununua chakula, ameshatuomba tayari. Siku moja niliwamwambia tabia hii si nzuri naye akashangaa kwani masikini hakuna aliyemwambia. Alikuwa amezoea kudoea vya wengine naye alikuwa bahili, na hatoi kitu chake japo alifanya kazi na kuwa na mshahara mzuri tu. Aliishi mwenyewe, na hakuwa na mtu wa kumshauri.

Najua kutokana na tamaduni tulipotoka wengine ni bahili kuliko wengine ila kila tamaduni ina la kujifunza. Maana kila mtu ana mapungufu fulani na Neno la Mungu ndiyo kigezo cha kujifunzia. Ukiwa na kitu, tembea kwa jirani na mpe, au kwa omba omba barabarani na uwape. Hata kwenye ibada usiende na mikono mitupu kama unayo pesa. Toa sadaka, watu hawatajifunza

kutoa zaka na sadaka kama wewe hutoi! Mchungaji na rafiki yetu Mtenzi toka Congo ambaye aliishi kwenye watoto wengi masikini alikuja kututembelea Marekani mwaka 2010. Kijana wangu wa miaka 9 alinunuliwa mipira ya kuvaa mkononi (sillyband), nikawambia kwa vile ana nyingi kama 30 hivi ampe mchungaji wa Congo chache ili akawape watoto masikini Congo nao watafurahi. Alikataa, akalia machozi kabisa. Kesho yake aliamka na kusema “mama zile sillyband ni bei gani? nikwambia ni dola moja akajibu “hiyo tu! mbona sikutoa jana, nitampa zote.”

Mioyo yetu inashindana uchoyo kila kukicha, hebu wasaidie watoto kujua kwamba ukarimu ni tabia ya mbinguni na itaanzia hapa. Neno la “Ni heri kutoa kuliko kupokea ni la kulitilia maanani wakati tunakuza watoto, maana wanachoona kwa macho, ndicho wanafuata zaidi na siyo tunachosema. Napenda kusema kwamba sisi wazazi mifano yetu ndiyo inalea watoto wetu kuliko maneno yetu. Nimesikia mtoto wangu wa miaka kumi akiniambia “mama wewe ni mnafiki sisi ulituambia tusikatishe kwenye majani yanakufa, wewe unakatisha!”

Baba yangu alikunywa pombe na alitupa tunywe pia, nikiwa na miaka 6 alisema onja, nilipoonja nikasema moyoni “hivi pombe chungu hivi kwanini watu wazima wanajisumbua kunywa visivyo vitamu, nikamwuliza baba kwanini hanywi soda?” akajibu “soda inajaza matumbo na kwenda kwenda chooni kila mara’ wakati huo baba na mama walikuwa wakinywa. Mdogo wangu alionjeshwa, naye na alipokuwa na miaka 3 tulimwona anaimba na kuzunguka-zunguka sebuleni na kumbe tukagundua amelewa! Na mpaka leo ana miaka 43, na bado hajitegemei, anasaidiwa na mahitaji yake, nyumbani kwa wazazi. Baba alikuwa mtu ambaye anategemewa nasi na ndugu zake na aliyawezea majukumu yake hata akinywa, ila mtoto alimharibia. Kama mtoto alijifunza nje ya nyumbani jambo baya, ni kitu kingine ila kama amejifunza kwako inaleta huzuni. Jambo baya mzazi ukilifanya na kumfundisha mtoto, yeye analibobea vizuri zaidi yako. Nimeona wazazi wanaokunywa pombe ya ndizi na ulezi (mbege), wakimnywesha mtoto pombe hiyo ili alale na asiwasumbue wakifanya shughuli, pombe inaingia damuni na mtoto hawezi kuiacha, wameniambia wengi walionywesha mbege wakiwa wadogo, kwamba wanashindwa kuiacha mpaka Mungu aingilie kati.

Natilia mkazo, Wazazi matendo maovu yana mvuto mkubwa siku zote kwa mtoto kuliko mazuri! Tuna pambano kuu linaloendelea kati ya Mungu na Shetani, usikae na kujisau kwamba upo vitani kila dakika! Mara nyingi kibinadamu inaonekana kana kwamba Shetani anashinda, ila tunajua Shetani hajui mawazo yetu, ana vidokezo tu kwa matendo yetu na hivyo tukiwa magotini kwa sala tutashinda kwa Neema za Mungu. Ila usifikiri kama mzazi utafanya uovu fulani tu, na ukataka mtoto wako asifanye. Mtoto kushindwa kwake vishwawishi ni rahisi sana zaidi yako, na unajua ni kwa sababu gani! Hata hivyo kama mwalimu ukimfundisha mtoto akafuzu hata kukupita wewe si ndiyo umewezea somo na furaha yako? Wakina baba wengi siku

hizi wameacha kwenda kwenye nyumba za ibada ila ninawasikia “ Musa mbona huendi ibadani!” na yeye mwenyewe anakaa nyumbani miaka nenda rudi, akisema atawapa watoto na mke sadaka na kuwanunulia Biblia na kitabu cha nyimbo.

Wazazi ufuatiliaji wa majukumu ni muhimu, usimpe mtoto kazi kama hauko tayari kuifuatilia. Itafanyika kwa kulipua mbay-mbaya na kisha atajenga tabia ya kufanya kazi hafifu. Mtoto apewe kazi ya kufanya kila siku na uikague hata akiwa na miaka 2, ndiyo aweza kumenya maharage, kufuta vijiko, kuna kazi nyingi inabidi ufikiri na kumpa mtoto na ndiyo maana mama anayekaa nyumbani ni mbaraka katika anafuatilia. Orodha hii tumeandika kwenye kitabu chetu cha malezi ya watoto. Yale mtoto anafanya ili kujenga stadi yafuatilie



Kuna yaya gani au shangazi gani atatilia makini haya? Kama yupo ni nadra sana. Hata mara nyingi nilipokuwa bize kibaruani na kuweka mtu aniangalilie watoto wangu nimewaza “hivi sijui kwanini tunazaa sisi wanawake kama hatuko tayari kukaa na watoto wetu!” Naona wanawake wa kihindi wanakaa na watoto wao hata walio na mashahada ya chuo kikuu mazito mazito. Na nimeona kama New Jersey tukiishi na wahindi na waarabu wote watoto wao wana adabu, wanajua lugha ya walikotoka vizuri, wanakula chakula cha utamaduni wao, na wanafanya vizuri mno darasani wanaongoza hata watoto kwa Kiamerika. Nguvu ya kukaa na mama au mzazi nyumbani ni kubwa. Karibu wote wanapata scholarship kwenye mavyuo yanayoongoza nchi kama vile Harvard, MIT, Yale, Princeton na kadhalika.

Sisi wengine waafrika tuna watoto wenye shida hapa na pale, hawataki kula ugali au chakula cha mwafrika ila ‘junk food’ ya Wamarekani, lugha hakuna wanayoujua zaidi ya Kiingereza. Akija nyumbani ashindwa kuzungumza na bibi na babu, hawezi kula chakula shangazi amepika! Na sisi tunaona ni maendeleo eti! Wakati wenyewe wanasema chakula chao ni cha huzuni (SAD-

Standard American Diet).

Tusiache watoto wetu wawe kama vimwinyi au vichifu Fulani hivi, tunafanya kazi nao hawafanyi, nasi kwa wazazi wetu tulifanya ila tunawaonea huruma. Na wakienda kuishi kwenye ndoa itawashinda, maana kila mtu anataka kuwa bosi na mwingine awe mtumwa, itawezekana kweli? Niliona wenzi wengine wa kisasa vijana wetu wagombana kwenye ndoa “Aoshe kijiko kimoja nami kimoja nataka tuwe sawa bin sawa.” Heshima itakuwa ngumu kwenye ndoa hiyo. Kwa mtoto wa kike, yapasa ajue mwanamume anapaswa kuheshimiwa. Ni agizo la Neno la Mungu. Na mtoto wa kiume ampende mke wake, hivi watu hujifunza nyumbani. Kila mwanamke hapendi kabisa mtoto wake wa kiume aoe mwanamke anayemkosea adabu! Na kila baba na mama hapendi binti yake aende mahali atakapochukiwa na kunyanyaswa.

Jambo lingine ni kusaidiana, ukiona mtoto wa mwenzako ana kosa fulani, pengine jirani, mashuleni msaidie yule mtoto, ila kama unaona kwamba haiwezekni mwambie mzazi wake ili kusudi alishughulikie jambo. Haisaidii kumsema mtoto kijiji kizima na hujamwambia mwenye mtoto. Pengine ni jambo hata mtoto mdogo hajajua kwamba ni baya, na mzazi hajajua kama ni nini kinaendelea. Ila ukimwambia kwa upendo naye akakasirika, na kuona wewe ndiyo mbaya wake. Basi utakuwa umefanya sehemu yako, ila mtu mzima anayependa watoto, watu na Mungu hatakaa kimya mambo yakiharibika. Tusiposaidia watoto binadamu wengine pia, inaturudia, kwani wakiwa wezi au waharibifu watakuja kwetu pia. Na ndiyo sababu naona umuhimu wawale wenye uwezo kuwasaidia watoto wa wengine kwenda shule, hakika ni mbaraka mkubwa wa kuendeleeza jamii. Najua siku hizi si kama zamani, ulipokosa uliadhibiwa na jirani yoyote na ukienda kulalamika kwa wazazi wako uliongezewa kipigo, basi ikawa bora unyamaze

Hebu toto ajue yeye ni nani. Yupo duniani kwa sababu gani! Na anaelekea wapi? Malengo yake ni yapi duniani. Yanapita mawimbi ya wanafalsafa na sayansi nyingi kama uibukaji. Hebu mweleze mtoto wako yeye ni nani. Jadi yetu sisi waafrika hatukufundisha watoto wetu dini ya upuuzi huo “ Wewe ulitoka kwa nyani.” Hata nyani wenyewe hawataki tuwe familia moja nao! Alituchekesha Mchungaji Bulengela akisema alisikia nyani mmoja akimwambia mwenzake “Hawa binadamu tabia yao ngumu bwana! Wanachafua mazingira, wanaweka moshi mdomoni, na kila mara wanagombana sisi nyani hatuna hayo, wakae huko huko. Wasiseme walitoka kwetu.” Hata kama wewe sio mhandisi wa roket, Je, huwezi ukagundua kwamba ulitoka wapi na ujithamini.

Nikiwafundisha watoto wangu nauliza “wewe ni nani” anajibu jina lake------ “uko hapa kwa ajili gani” anajibu “Nimeumbwa na Mungu na baada ya maanguko ya binadamu Edeni niko kwenye ukarabati ili niambie wengine, nami nijitayarishe” unaenda wapi? anajibu “Naenda niishi na Mungu milele zote.” Kumbuka wewe haukuzaa sokwe na hautaendelea kubadilika kuwa kitu

kingine! Umeumbwa kwa mfano wa Mungu kwa makusudi maalum ya utukufu. Una tabia ya Mungu. Jifunze kwa undani hayo maana Mungu Ana nafasi ya kukueleza. katika simu unayompigia ya sala, hakuna “Mpendwa mteja, simu uliyopiga haipatikani!” Mungu alimwumba binadamu na kumpa vitu fulani, mfano alimpa mke mmoja tu. Na hakuumba wanaume wawili, au wake wawili. Haya yote ni mafundisho ya awali yaani ABC. Ukirudi huko nyuma utapata mengi ya muhimu.

Watoto wengi wa kike wamekuwa na kutojithamini siku hizi “sijui mimi ni nani, nimepotea, naenda kujitafuta, ili nijue mimi ni nani” . (I do not know who I am, I am lost. I am going to find myself.)re

Mzazi yoyote kwenye jumuiya au mtu mzima ni mbaraka kusaidia watoto wengine. Wanapokuja nyumbani kwako hebu waonyeshe maadili mema na jinsi ya kufanya kazi na adabu. Watoto waruhusiwe kucheza. Kucheza kwa mtoto kulivyo ni kama kufanya kazi kwa mtu mzima (play is to children, what work is to adults). Wanafanya mazoezi ya maisha halisi. Watoto wanahitaji kurudia-rudia na wawe ratiba ili wajifunze. Mfano mtoto mdogo aliyezaliwa awe na ratiba ya kunyonya, kila baada ya masaa 3 nk. Akilia kabla ya hapo waweza kumpa maji ya kunywa. Baada ya wiki tu atazoea, isipokuwa kwa kesi maalumu. Itamsaidia mpangilio na tabia, kiasi na ulafi, nawe pia itakusaidia usingizi. Ni ukatili kumwacha mtoto afanye anachotaka. Tabia, afya na mahusiano yake yatakuwa mazuri akiwa na ratiba.

Wazazi tumetelekeza watoto kwa njia nyingi. Wazazi tumetokomea, kuna mama mmoja alisema “Kijana wangu amekuja na mwenzake wa kidato cha tisa wa shule ya bweni, na wala wazazi wa yule kijana hawamtafauti baada ya mimi kuwapigia simu wamesema sawa akae tu huko.” Yule kijana kwa msaada wa ile familia alimaliza shule na kuwa kijana safi mwenye adabu na kazi nzuri tu, kumbe masikini alikosa msaada. Kuna watoto wengi wakipata mahali penye maji na rutuba wananawiri na kuwa watoto wema tu ambao wanasaidia familia, jumuiya na taifa Mzazi ambaye una mfano bora nyumba pako ni taa kama ile ya bandarini, kwani huzifanya meli zote zisipotee au kuzama (lighthouse).

Nawasihi wale wenye uwezo msisaidiae watoto wenu tu, kwa elimu na maarifa, saidia na watoto wengine pia hata kama inabidi ujitoe mhanga kidogo. Hata kuwapa moyo watoto wa jirani ni jambo kubwa. Hili nimeliona magharibi wazazi wanajua kuwapa moyo watoto, na kuchukua riski kuwekeza kwa watoto wenye changamoto za kujifunza na malezi, kuliko sisi. Hii inamsaidia mtoto sana. Mtoto aachiwe uhuru kidogo kujifunza vitu fulani siyo kila mara unakuwa polisi wake kwa kumuandama kupita kiasi, “unaharibu baiskeli yangu ukijifunza!” Najua vitu ni adimu ila mtoto atajifunza lini? Akitenganisha vipande vya peni na kuviweka pamoja tena, atajifunza jinsi ya kutengeneza kalamu.

Tabia ya mtoto mara nyingine inatokana na nafasi yake katika kuzaliwa, wanasema watoto wa kwanza wanapenda uongozi na kufuata sheria, wa pili wanapenda kuwa marafiki na watu katika jumuiya na watatu wanapenda kufanya biashara na futuhi, japo wengine wanapenda kudeka au kutojitegemea. Dr Leman mwanasaikolojia amezungumzia hizi kwa undani. Hizi si kanuni kamili (not fixed) na zinategemea mambo mengi, ila zimeonekana kufanya kazi kwa watu wengi.

Mfano Marais wote wa Marekani walikuwa watoto wa kwanza isipokuwa Nixon. Waliangalia kesi ya Nixon na kuona walizaliwa wawili kwao, na yule wa kwanza alizaliwa kilema cha kupooza (celebral palsy) na hakuweza kusoma au kufanya mengi kama mtoto wa kawaida, na hivyo Nixon kwa hatua ya uelewaji wake, akawa kama mtoto wa kwanza. Haya ni mambo madogo, ila ukiona yanajitokeza kwako, yatumie kwa njia nzuri kumbariki mtoto nawe pia. Yaani kati ya Maraisi 45, wote wawe ni watoto wa kwanza isipokuwa mmoja, ni utafiti ambao lazima utakueleza kitu, ni kama tu 100% walikuwa watoto wa kwanza! Tunapozungumza kuhusu kubariki mtoto, naomba sote tujifunze. Ni jambo gumu, watoto wakitoka na kuingia sema kwao “Nawabariki, mfanikiwe, muwe mashujaa katika kazi ya Mungu muingiapo na mtokapo au Nawabariki ili mhudumie na kubariki wengine.” ila Mungu atajibu maombi yako, Jifunze kuwatamkia baraka watoto. Wakina mama muache waume zenu au baba za watoto wenu wawatamkie baraka watoto wao. Hata kama hawakuwatunza, wana kitu ambacho Mungu amewekeza kwao. Usimchukie mzazi mwenzako, kiasi cha kuwakosesha baraka watoto. Mfano mzuri aliotufundisha mchungaji Mabamba, ni pale Ibrahimu, ambaye alikuwa tajiri sana, ila alimfukuza mtoto Ishmaili na mamaye, na gudulia la maji tu. Hakuwapa ngamia na chakula waende! Japo yeye ndiye aliamua wazae na yule mwanamke aitwaye Hajiri! Ila tunaona bado anambariki Ishmaeli katika Mwanzo! Lenga kwenye baraka za mtoto wako, zaidi ya ugomvi wako na baba wa mtoto wako. Hajiri alilea peke yake mtoto baadaye, ila aliruhusu mtoto apate baraka. Maneno haya yameandikwa kwa mahodari wa imani.

Wanasema “kama ukitaka kufanya tofauti kwa siku moja, uende kula kwenye mgahawa bora sana chakula kizuri. kama unataka kufanya tofauti kwa wiki moja jifunze ustadi au hobby fulani, na kama unataka kufanya tofauti ya mwezi funga ndoa! (Mfano mbaya). Kama unataka kufanya tofauti ya mwaka mmoja lima bustani ya miti, matunda na mboga. Ila kama unataka kufanya tofauti ya milele, wekeza kwenye maisha ya watoto. Watoto tuliowasomesha na wanafanya kazi sasa tukiwaona wanatubariki ni ajab. Furaha inabubujika tukikutana nao, kwani wanatusaidia sisi, wake zao, watoto wao, wazazi wao, jumuiya zao, nyumba zao za ibada, na taifa kwa ujumla.

Mara zingine nilifikiri watoto wangu ni wadogo ni nani atanisaidia? Na mwalimu wangu Zerita Profesa wa chuo chetu, kitivo cha unesi, aliniambia tukiwa pale “Usiwe mjinga, hawa watu unaowasaidia ukiwa na shida hawatakukumbuka.” Nilimuunga mkono aliyosema ni kweli, ila watoto wangu wa miaka miwili mpaka waende vyuoni, sijui kama hivyo visenti vichache

nitakuwa bado nimeweka akiba kweli. Nikaona kwamba ni afadhali nimpe uwezeshaji mtoto mwingine aende shule. Na itakapofika zamu ya watoto wangu kwenda shule, niendelee kudai ahadi za Mungu tu, kwani ni nani anawezea maisha kweli pasipo Mungu.

Kwa wale ambao hawakujaliwa watoto, kuna watoto wengi wanaohitaji uongozi na malezi omba Mungu akuonyeshe kama ni fungu lako kusaidia yatima au watoto wasio na makao. Hakika mimi na mume wangu, tunaweza kusema leo tuna mamia ya watoto ambao tuliwagusa kwa njia moja au nyingine. Dini ya kweli, haijalishi ni dini gani ni kusaidia yatima na wajane na masikini na kujilinda na mawaa. Kumbuka hata watu wabaya wanasaidia wa kwao, kwahiyo huna lolote la ziada ulilofanya ukilinganisha na wabaya. Kumbuka kusaidia kabila, familia na jamaa zako ni jukumu lako ila kusaidia masikini usiyemjua ni Kazi ya Mungu. Mwenyezi Mwenyewe ana baraka kwako, kwani amesema kupitia mtumishi Wake Mfalme Sulemani “Amsaidiaye masikini humkopesha Bwana, Naye atamlipa kwa tendo Lake jema.” Je umeshawahi kumkopesha milionea kama Bill Gates, Warren Buffet, Rockfeler au Rais wa nchi yako?! Mimi sijawahi! Sasa wewe unaweza kumkopesha Mungu Mwenyewe! Unamkopesha! Mbona hata nasikia natetemeka! Kinyangarika kama mimi kumkopesha Mungu Mwenye Enzi kweli!?

Ni ombi langu sura hii itakusaidia kukupa alfabeti za kulea na utazidi kumwomba Mungu Akuongoze na kukufunilia mengi zaidi. Kusaidia watoto wenye shida ni jambo zuri. Kuwa maaarufu na kujitapa na mali zetu, au kuwapa watu chakula na nguo tu ambapo sio hitaji lao, ni kukosa upendo. Hata hivyo tukiwa na majambazi na watu walio na maisha duni wengi, hata sisi maisha yetu yatakuwa hayana furaha. Maneno matupu yasiyo na msaada hayatoshi, upendo ni jambo kubwa mno na ndiyo kwa kumalizia yote, Maandiko yakasema “Mungu ni Pendo.” Je unajua maana ya upendo wa kweli ni zaidi ya ‘kupepeta mdomo.” Utakapofika utu uzima utagundua kwamba utakufa na kuacha vitu, japo hili laweza kutokea kabla ya kuwa mzee. Wekeza kwenye umilele, hata tu katika kuwaombea vijana wasio na kazi baada ya kusoma vizuri, wapate ajira na wawashe moto wa injili, ili Masihi aje haraka. Wajua hatupaswi kukariri matukio na unabii sana kwamba Mungu lazima afanye hili au lile, kabla ya kuja? Yeye anaenda kuzikata siku kwa ufupi, la sivyo hakuna hata mtu mmoja atakayeokoka!

Uwe huru kutuandikia ushauri nawe kwa yale uliyojifunza katika kusaidia watu ili nasi tubarikiwe. Email yetu ipo hapa UhamishoniUghaibuniMtandaoni@gmail.com.Kwa vile malezi ya watoto ni ya muhimu kwa afya zetu, maana tukiwa na watoto wasio na adabu na wakakua kwa kutuumiza, watafanya afya yetu iwe na mapungufu mengi. Tutagusia kidogo haya, ili wasiwe aibu kwetu kama baba au mama au mlezi. Mtoto akiwa na tabia mbaya, “humwaibisha mamaye;” ila akiwa na tabia nzuri, “humpa sifa babaye!” Tunafikiri wengi, wakina mama na tunashangaa na hili. Ni vyema kama mama wa watoto tuwe na watoto wetu wadogo wakati wote! Tusimpe mtu mwingine mzigo huu! Kama unaweza kukaa nyumbani ulee, watoto ni wa muhimu sana.

Mwanamke ana shughuli tele nyumbani za kufanya, ni vile tu kazi hii haina kipato, bali shughuli ziko tele!

Watoto wana majaribu makubwa siku hizi, kwa maana shetani ameongeza mbinu zake kwenye pambano. Mayaya ni watu wema ila hawana ufahamu wa kutunza watoto kama sisi, pia hawana uchungu na watoto hawa wakiharibikiwa. Hatushauri upeleke watoto kwenye shule ya bweni kabisa, endapo mtoto hajafika miaka 12! Labda sekondari kama ni lazima sana. Katika Maandiko mtoto wa miaka 12 ndipo unaanzia utu uzima, na ndiyo maana akifika miaka 13 kuna sikukuu rasmi ya barmitsvah ya kutoka utoto.

Mtoto anamjua Mungu nyumbani, na kujua jinsi ya kuhusiana na wenzake na hata katika ndoa nyumbani. Wazazi wameitwa shangazi na mjomba, na mashangazi wa mabweni wameitwa mama! Kaa na watoto wako. Tafuta vitabu vya kulea watoto na visome. Uzazi ni kazi ngumu, mara nyingi nimejiona mimi ni mama mbaya mno, na pengine nikimpa mwingine kulea watoto wangu atafanya kazi bora kuliko mimi. Kwa kweli kila mzazi ana mizoga yake, ni kumlilia Mungu tu usiku na mchana mpaka kieleweke. Tumeandika kitabu cha malezi ya watoto, tuandikie ukitaka kukiona.

Hakuna ambaye ni bingwa wa kulea ila Neno kuu lina ahadi kupitia mfalme Sulemani “Mlee mtoto katika njia impasayo, naye ataisahau hata atakapokuwa mzee.” Hii ni ahadi, nasi tutafanya sehemu yetu, na kuidai kwa Mungu. Hakuna kitabu bora cha malezi kuliko Neno la Mungu. Vitabu vingine vinavyosaidia ni kama, “Child Guidance” na vingine vilivyoandikwa na Wakristo wenye hekima kama James Dobson, au vile ambavyo vinapatikana kwetu Afrika mashariki. Dobson amependwa na kila mtu, awe ni Mkristo, Mwislamu, Myahudi au Mhindu. Huduma yake yaitwa focus on the family. Waweza kuangalia kwenye tovuti ukitumia jina lake. Wengine ni Doorpost.org Ministry, aboverubies, reviveourhearts nk

Tusiwaambie watoto kwamba wanapaswa kutii na kuwa na tabia fulani, kwa sababu wao ni watoto wa fulani, hivyo wanamwaibisha baba yao. Ili watii kwa kumwogopa na kumheshimu Mungu maana Ndiye Baba anayebeba hatima yao, kisha baba wa kidunia na hivyo sio kuwaridhisha watu tu bali Bwana. Wakilifahamu hili, basi watamsimamia Mungu wao hata wakiwa mbali na nyumbani pamoja na washiriki wanaowafahamu. Watakuwa kama Yusufu, ambaye hata akiwa mbali katika nchi ya ugeni, ambako hakujulikana, aliweza kusimama imara na kusema: “Nitawezaje kufanya uasi huu na kufanya dhambi mbele za Mungu? Samweli na Musa walikuwa wadogo walipoachana na wazazi, nao walikuwa mashujaa. Je, mtoto wako ungemtoa akiwa na miaka midogo hivi, ungemfundisha yapi ili afae hapa duniani na kwa ufalme? Orodhesha yale ya kumfundisha mtoto kama angekuacha akiwa na miaka saba.

Tusiache watoto kuangalia kitu chochote kwenye Tv au kusoma chochote, au kwenda na

majirani wowote bila kujua walipo. Wanalelewa na runinga au jumuiya. Lazima uandike malengo ya orodha ya vitu vya kumfundisha mtoto wako, usibahatishe na kufikiri kwamba mtoto atajua anavyopaswa kujifunza. Tabia ndiyo kitu pekee mtoto au mtu mzima ataenda nayo mbinguni na si wanasesere (toys), magari, nyumba, chakula au nguo. Hivyo, nafikiri tutavikuta, na vingi vyema zaidi ya vile dunia, ambavyo imesemekana kwamba macho hayajaona wala masikio hayajasikia, wala hayajaingia katika mawazo ya binadamu, mambo ambayo Mungu amewatayarishia wale wampendao.

Malezi ya watoto ni zaidi ya kuwapa chakula, nguo na malazi. Watoto wetu wanahitaji upendo wetu, mifano yetu, muda wetu na mafundisho yetu. Zaidi ya yote, mafanikio makubwa ni kumwezesha mtoto kuishi bila wewe.

Somo la kwanza mtoto anapaswa ajifunze ni utii. Hili ni somo la muhimu kupita yote. Kwa vile mtoto hamwoni Mungu akitii wazazi hata anapokuwa mkubwa na kumwelewa Mungu, na ndipo atamtii Mungu. Wewe ni mfano wa Mungu, ukitaka watoto wako wawe na tabia ya Mungu, wewe uwe na hiyo tabia ya Mungu. Kisha waige kwako ndipo watafanana na Mungu-(God like na siyo me-like). Usiseme fuateni ninayosema sio ninayofanya. La! WATOTO Wana masikio makubwa na wanaiga mwenendo wako na lugha yako, mzazi jihadhari. Mungu ni Pendo, mwombe akupe upendo, ili watoto wako waupate kwako.

Mzazi apaswa kumfundisha mtoto kutii mamlaka, yawe ya kijiji au ya nchi. Mtoto asipotii haya hata wewe kukutii itakuwa vigumu. Viongozi wanaoongoza “wanakesha kwa ajili yetu kama watu watakotoa hesabu, ili kwamba wafanye hivyo kwa furaha wala si kwa kuugua.” Warumi 13. Mzazi usipoheshimu utawala, hata siku moja mtoto atakudharau wewe pia. Nasema kwa viongozi wale wasiompinga Mwenyezi. Chunga! Na katika ndoa yako, chunga jinsi unavyomjibu mumeo, chunga! Chunga jinsi unavyozungumza na kusaidia wazazi wako, chunga jinsi unavyozungumza na washiriki, chunga jinsi unavyozungumzia masikini, yatima, wajane, na wageni! Chunga chunga chunga! Na hili waweza tu, kwa neema ya Mungu na matayarisho yako ya moyo kwa kusoma. “Jinsi gani usafishe moyo wako, ni kwa kutii maagizo Yake ukilifuata Neno la Bwana, hivyo Bwana moyoni mwangu……” Watoto watakusadiki, utashangaa na somo lako litakuwa limetimia.

Nilikua mpakani leo nikitembea Tanzania, nakasikia kina mama na maneno mazito kama mizigo ya mawe “Mbwa wewe, kama baba yako;” “kenge wewe;” “maisha yatakushinda, utakuwa kama Alexander wa Macedonia!” Kweli kama mtoto au baba yake ni mbwa lazima nawe utakuwa mbwa, mbwa huzaa mbwa. Tuna maneno ya kukatisha tamaa na mara nyingi maskini, hatuna maana hiyo, ila inachukua kosa dogo tu kufyatuka, na maneno ya matusi yanatububujika. Nimeona kwamba matusi ni ulevi ambao tuombe Mungu tuyatoe, Na hasa kwa watoto. Yamenipata nami, Mungu anisamehe, kwa hasira nimeropoka tele hata kujichukia.

Somo la pili Mtoto ajifunze ni kujikana nafsi na kutawala nafsi. Ataweza kushinda majaribu na kuweza kushika hatamu katika mengi. Somo la tatu muhimu kwa watoto, ni kujua kazi na ustadi. Hili ni muhimu hata zaidi kwa kazi za shule! Maana watoto twawapeleka shule ili wajue kazi, stadi na taaluma. Tumeandika kwenye kitabu chetu cha Alfabeti za malezi pia. Watoto wengi wameingia kwenye ulevi, sigara, magenge mabaya, au tabia mbovu kwa sababu ya kutoelewa masomo haya matatu.

Chagua burudani za watoto kwa uangalifu, mambo ya kupeleka watoto kwenye madisko ya watoto na masherehe tu mengine ya kulala huko (pajama party), iwe marufuku kama unataka wampende Mungu na hata watu. Zamani babu zetu hawakufanya hii biashara japo walijua machache, kwa nini uangamize watoto na uovu huu! Soma kidogo na kuona burdani zinazofaa watoto. Nakumbuka yale madisko ya mashule ya sekondari kutembeleana, yalivyozaa mengi, ya uasherati na uzinzi. Nasema kwa vile niliyaona kwa macho yangu mwenyewe shule nilizosoma kama vile Ndanda na Rugambwa.

Epuka michezo ya ushindani, inajenga ukatili na kufanya shetani ajiinue kichwa chake. Michezo iwe kwa ajili ya mazoezi na burdani na si mashindano. Mtoto akishindwa asiwe na chuki, bali aone kama ni kitu cha kujenga mahusiano na wengine.

Mume wako kwa ajili ya kazi yake ya uongozi, aweza kuwa hana muda sana na watoto. Fanya mipango ya kazi za nyumbani, kupika na vinginevyo ili akija awe na muda na watoto. Aweza kuwasaidia kwa mambo ya shule au kucheza nao kwa muda huo endapo mazingira yataruhusu. Someni mbinu za kusaidia watoto wampende Mungu. “Kuna vitabu vingi vya kusaidia watoto wetu, waendelee kuabudu nasi, kwani wafikapo miaka ya kumi na mitatu hivi wanataka wawe huru nawasiende ibadani na kadhalika. Utafiti unasema asilimia 75 ya watoto wote wanamkubali Mungu, wanamtumaini na kumwamini kabla hawajafika miaka kumi. Na asilimia 23 kabla ya kufika miaka 17. Hapo ni kama mambo yote yameisha, sasa ni neema kubwa tu ya Mungu izidi, kwani ni asilimia moja au mbili tu ya watu wanaomwamini Mungu na kumtumaini baada ya miaka 53!

Ujue kwamba hata shetani anaamini kwamba Mungu yupo ila Nia yake na matendo ni maovu. Hivyo watofautishie watoto kwamba kumwamini Mungu tu, bila kumjua na kumtumaini haitoshi. Watoto wengi wakatili walivyofuatiliwa walionekana kwamba malezi yao kwa mama zao hasa yalikuwa yana ukatili, mfano mama yake Hitler, Iddi Amin au Napoleon. Hebu kina mama tuombe Mungu ili tuwe na mapenzi ya kutoka kwa Mungu kwa watoto wetu. Tukumbuke kwamba hakuna sababu ya kuwa na ukatili, dini yetu ya Mungu wa Mbinguni haituruhusu kufanya tunavyotaka au tuwe watu wenye jeuri.

Mtoto akiwa na miaka mitatu tabia imejengeka, na ikifika miaka sita imekamilika. Wakatoliki

wanasema, “Nipe mtoto mpaka miaka saba, naye atakuwa Mkatoliki maisha yake yote.” Samaki mkunje akiwa mbichi, wahenga walisema. Mtoto Samweli pengine alikaa na mama yake mpaka miaka mitano ila alikuwa tayari kuwa kiongozi shujaa wa Mungu-1Samueli 1. Musa naye alikaa na mama kwa muda wa miaka kama kumi na miwili hivi naye akawa shujaa- Kutoka 1.

Hata mtoto anajulikana kwa kazi zake. Usidharau mianzo midogo. Mungu anaijua mianzo na maisha yetu “Kabla sijakuumba katika tumbo, nalikujua na kabla hujatoka tumboni, nalikutakasa Nimekuweka kuwa nabii wa mataifa. Ndipo niliposema ‘Aa Bwana MUNGU! Tazama, siwezi kusema maana mimi ni mtoto.’ -Yeremia 1. Lakini Bwana akaniambia, “Usiseme mimi ni mtoto, maana utakwenda kwa kila mtu nitakayekutuma kwake, nawe utasema kila Neno Nitakalokuamuru. Usiogope Mungu Yupo tayari kukusaidia.

Mara nyingi wale watu wenye madaraka mume hajali sana katika kutumia muda na watoto, maisha ya Daudi, Eli na Sulemani ni mfano. Pengine anachoka kusikia matatizo ya watu siku nzima na akija nyumbani hataki kuanza mengine na watoto wake. Mke akifika hatua hii anaona kwamba anahitaji mume na baba. Baba huyo anaweza kuwa ameahidi mtoto wake kwamba atahudhuria mchezo wao (wa mpira), shuleni, na akiitwa kazini hufuta mpango huo. Hebu ajifunze kuona kama anaitwa kwa mambo yasiyo ya dharura, ujumbe uchukuliwe na apewe majibu baadaye, ili awe na nafasi ya kulea

Je, tutafanyaje tuokoe watoto wetu? Je, kuna tumaini lolote? Lazima tuazimie kwenda mbinguni pamoja na watoto wetu, kwa maana, Mungu ameahidi kuokoa watoto wetu katika Isaya 45:25, Bwana anasema “Kwa maana nitateta na yeye atetaye nawe, Nami nitawaletea wana wako wokovu.” Kama vile Musa alivyoambiwa na baba mkwe wake Yethro kugawa madaraka na asifanye kila kitu; ni muhimu ili ahudumie familia yake pia mzazi aweke muda na watoto wake, hata wakina mama siku hizi wana majumu mengi hebu wayakasimishe. Ni muhimu hata familia yake kupumzika, kama kulala usiku badala ya kuwa na wageni na kuzungumza kila usiku. Hii inaleta vurugu hasa kwa watoto wadogo. Hakuna mtu wakati wa kustaafu akiwa kwenye kitanda cha mauti anasema “najuta kwanini sikukaa ofisini muda zaidi.” Badala yake wengi husema “najuta kwanini sikutumia muda na watoto, familia, mke wangu, au kusaidia watu wenye mahitaji.”

Kumbuka kuwapa muda Wako watoto maana haweajui wewe mzazi unapoenda. Baba ambaye haonekani nyumbani akienda kwenye kibarua au huduma, na yule ambaye haonekani nyumbani kwa vile ameenda kwenye pombe, wanaweza kuwa na athari moja, maana mtoto mdogo hajui kama baba ameenda kumtumikia Mungu au kunywa pombe, ni wewe unayejua kujaza hilo jedwali; yeye anachoona, ni kwamba baba hayupo na, unaporudi nyumbani mtoto anaona kama

unajali au hujali. Watoto wapewe upendo bila kipimo endapo ni wabaya au wazuri, maana hata Mungu anachukuliana nasi na ubaya wetu, na anatuadabisha na kututiisha kwani huo ni upendo.

Usimwadhibu mtoto ukiwa na hasira, maana kuadabisha, ni tendo la upendo. Upendo wako ulingane na adhabu. Chukua watoto uendapo, wafundishe kazi, ili wairithi na kuwa na uzoefu bora wa ulei. Usiwatenge, nenda nao kwenye mikutano ya yako pia unapotapa nafasi. Usikae kulaumu viongozi wa taifa au wa dini. Mfundishe mtoto wako kupenda kazi, usiwe na manung'uniko na malalamiko, mpaka watoto wachukie kazi. Ukiwa na malalamiko fulani, zungumza na mwenzi wako peke yenu ili asichukie kazi.

Wengi wamelaani watoto, wao wakaacha imani na kusema, 'watu wa kanisa au msikiti huu nawajua tabia zao nimesikia kwa baba, hawana lolote ni unafiki tu! Kuna haja gani mimi nikae katika imani?" Shemeji yangu na mke wake walisengenya wachungaji, washiriki na viongozi mara nyingi mbele ya watoto. Hii ilikuwa sumu, ambayo niliiona kwa watoto, mpaka nikaogopa. Tuombe hekima, maana hata mimi nimedumbukia shimo hili mara nyingi na pengine hata mwenzi wako haitaji kujua kutu hiyo ya watu waovu au hofu zako zote, bali baadhi; chagua kwa hekima yale ya kufahamisha familia yako. Mara nyingine unapatana na uliogombana nao na jamii yako bado inawachukia, nawe huwaambii kwamba mlifanya mapatano na kusameheana tayari.

Tuangalie mfano wa Ibrahim alipoambiwa kumtoa mwana wake Isaka kama Kafara, aliangalia imani na upendo wa mke wake, akaona si imara vile, kama yeye. Nafikiri hakumwambia mke wake, ila kijana wake tu! Kwa maana asingemwambia kijana, angejikwamua akamponyoka mzee! Ilibidi tu, amwambie mpango wa Mungu. Na kijana alikuwa mpevu kwa mambo ya kiroho, alikuwa amekomaa hasa, sio mchezo! Epuka tabia ya kulalamika. Kama unasaidia wenye mahitaji na unalalamika, unaona kama unapunjwa na kuna wengine wanafaidi. Omba roho hii itoke.

Tunaishi dunia ya vyombo vya Teknolojia, iwe ni Televisheni, Kompyuta, simu, na vinginevyo. Wachache wanaweza kumudu vitu hivi, watoto wengi wameingilia vitu hivi wakiwa wadogo na vimekuwa na ulevi kwao. Vyombo hivi vyaonyesha mara zingine vinajaribu kufanya mashindano ya kusema maovu kuliko mwingine. Inakuwa kama ni ushujaa, hata kama ni matangazo ya biashara. Endapo mtoto atakuwa na ulevi wa kuona haya itakuwa ni shimo baya, maana mambo ya uchawi, ulevi, ushoga na uchafu mwingine yamepewa nishani mara nyingi kwenye programu hizi. Hata kwa mtu mzima ulevi huo ni mgumu kuuacha, mtoto ndiyo inakuwa vigumu zaidi. Wengine wamefikiri vyombo hivi ni vyema kwa vile vitafanya watoto wasipige makelele kwenye nyumba za ibada, ila ni kosa. Kanisani tunaenda kumwabudu Mungu sio kwenda kucheza michezo na Ipod "Nyumba yangu itaitwa nyumba ya sala kwa mataifa yote." Na hata siyo nyumba ya mahubiri marefu yanayochosha watoto. Watoto wanaweza kujumuika kwenye

maombi pia.

Vyombo hivi vinafanya mtoto apate maoni tu ya waliyovitengeneza (consumerism), hivyo vinapunguza ubunifu na akili kuwa na udadisi. Muda wa mtoto unapotea, na mtoto hapati mazoezi ya kutosha. Isitoshe havisaidii mambo ya kukua kiroho, mtoto akiviangalia hivi, hatakuwa na ari ya kusoma Neno la Mungu au kuomba, akiamka tu anataka aende 'akazimue.' kwa ulevi wa teknolojia. Vinachangia kukosa adabu kwa jamii na watoto, maana wakiwa kwenye vyombo hivi, kila mtu inabidi wampuuzie, kwa vile wako kwenye dunia nyingine, badala ya kuzungumza na pale wameenda kusalimu, wanakazana kuzungumza na watu wengine wa mbali au michezo fulani, badala ya kuzungumza na kuheshimu watu wa karibu. Vyombo hivi vinachangia kula-kula ovyo, iwe ni jojo, na tabia kama ya ngombe anayecheua na kula masaa 24. Tabia ambayo ni mbovu hasa kanisani, yaani kula-kula ovyo.

Kitu kingine cha kutilia maanani ni wanasesere wa watoto. Watoto wengi siku hizi wanacheza wenyewe, sio kama zamani watoto walipocheza pamoja wakiwa vijijini. Mijini kila mtu anakaa na mtoto wake, na kwa sababu ya mitumba ya wanasesere (toys), watoto wamepata majitu ya ajabu, yenye sura mbaya na maelezo ya ajabu, yanayohusiana na ushirikina. Mtafiti Phil Phillips kuhusu wanasesere wa watoto aliona kwamba wazazi wengi kwa vile wanakuwa hawatilii makini, wananunua vitu kwa watoto wao, ambavyo havifai. Wanasesere wanaowahamasisha watoto wawe na ukatili, uchawi, ngono haramu, hata wakiwa wadogo. Katuni kwenye runinga ni vile vile pia. Hakuna mtoto aliye mkamilifu ila wapo wazazi ambao wamechukua muda kusaidia watoto wao ili wawe mbaraka kwa watu na kwa Mungu pia. Kujenga tabia ya mtoto akiwa mdogo ni muhimu sana. Watoto ambao wanampenda Mungu na kumwabudu kwenye nyumba za ibada, wana toys/wanasesere wa uchawi bila kujua. Tukumbuke "watoto hujieleza vyema au huonyesha ubunifu wao kupitia wanasesere/toys na inakuwa sehemu ya maisha yao. Wanaipa tabia, uwezo na talanta na kuwekea mazingira yake. Hivi ndivyo jinsi wanavyojifunza kupitia toys, au michezo ya kuigiza (mchezo wa baba/ mama/ watoto. Nilimsikia mtoto wangu wa miaka miwili alikisema, huyu ni mjukuu wangu, alipokuwa akibeba mwanasesere. Hii alisikia wakina bibi na babu wakisema kanisani, ila hakujua ina maana gani!

Michezo inaumba maadili na stadi za kijamii za mtoto (It shapes child's moral and social skills). Akili ya mtoto ni kama sponji, inanyonya kila kitu inachokutana nacho. Shetani anateka nyara mamilioni ya akili za watoto kila mahali, kwa yale maovu. Wengi huona 'toys' kama zaonekana nzuri kwa macho 'cute' na hazina hatia au uovu. Mtoto akifika miaka 12 kama si kwa neema ya Mungu akiwa na wanasesere hawa wa ajabu, atakuwa anajua kuhusu uchawi kuliko imani yake kwa Mungu wa mbinguni wa Ibrahimu, Isaka na Yakobo. Cheza na mtoto wako ujue kinachoendelea. Wanasesere kama wa 'barbie dolls' sio watoto ila wasichana watu wazima warembo wenye matiti, na mambo ya watu wazima. Watoto wanajiona kama hawafanani na

hawa madoli wa kizungu, nao basi wanaona ndio kitu bora pekee, maana hamna wanasesere weusi, hivyo ‘wameachwa na basi.’ Wanasesere kama ‘HeMan’ hawa wanakuja na maelekezo kwamba huyu mtu ana uwezo, nguvu, akili na maarifa yote.

Mama mmoja alipovunjika mguu, mtoto wake badala ya kuomba Mungu au kuulizia daktari, alisema ‘Mama wacha nimwite HeMan akusaidie.’ HeMan amekuwa potrayed kama Mungu. Kuna aina tatu za wanasesere za kwanza ni za uchawi au za uovu, za pili ni za kawaida (amoral) kama vile za elimu ABC au magari na madoli ya kawaida, na za tatu ni zile zinazosaidia maadili ya Muumini au mtu anayempenda Mungu kama vile Safina na Nuhu, Adamu ndani ya Bustani ya Edeni, Kuzaliwa kwa Masihi, Mbingu katika Ufunuo 21 & 22. Runinga mara zingine yafanya wazazi wanunue vitu vinavyotangazwa bila kuchunguza.

Watoto wanalelewa na Electronic ‘mzazi wa electronic”. Wajamaica wana msemo ‘monkey see monkey do.’ Yaani kila alichoona binadamu anakifanya nyani aliigiza, mfano kuvaa kofia, kutupa ndizi etc. Watoto wetu ni vile pia. Hivyo tuache yale watakayoiga ambayo sio mazuri. Ni ushauri usipende kuweka TV chumbani mwako, hata uwe mzee wa miaka 100 usiangalie vipindi vile vya watu wazima vya uovu, maana havikujengi moyo, wala havimsaidii mwingine. Kuwa mtu mzima haimaanishi unaweza kuistahimili dhambi, na ni leseni ya kuangalia uovu. Mtoto asiangalie uovu, na mzee pia.

Hebu tuombe Mungu atupe neema ya “Kulea watoto kwa njia ifaayo,” kwa maana Mungu ametuahidi kwa neema Yake kwamba, “Hatawaacha watoto, hata watakapokuwa wakubwa.” Ahadi madhubuti. Na baadaye watoto ndio wataendeleza kaz katika familia, taifa na jumuiya. Na hii inawezekana tu kama nasi kama wazazi, na hasa mama, tutaenenda katika njia ya hekima na maagizo ya Mungu. Hebu jiunge na makundi ya kukusapoti, yaani support groups-klabu za kulea watoto, klabu za afya na kwenda semina ili mtiane moyo kufanya mema kwa afya yenu, hii inasaidia michoko na hisia.

Ninapofanya kazi, watu huja kwa ushauri wa afya, ndoa n.k Na wanataka kuchukua muda wako wote, huduma za kushauri watu mambo ya afya zipo kila mahali. Mtoto anajua mambo ya afya na usafi nyumbani, Mtoto anamjua Mungu nyumbani, na kujua jinsi ya kuhusiana na wenzake na hata katika ndoa nyumbani. Wazazi wameitwa shangazi na mjomba, na mashangazi wa mabweni wameitwa mama! Kaa na watoto wako. Tafuta vitabu vya kulea watoto na visome. Uzazi ni kazi ngumu, mara nyingi nimejiona ni mama mbaya mno, na pengine nikimpa mwingine kulea watoto wangu atafanya kazi bora kuliko mimi. Kwa kweli kila mzazi ana mizigo yake, ni kumlilia Mungu tu usiku na mchana.

Tumeandika kitabu cha malezi ya watoto na kujua madhaifu yetu meengi. Hakuna ambaye ni bingwa wa kulea ila Neno kuu lina ahadi, “Mlee mtoto katika njia impasayo, naye hataisahau

hata atakapokuwa mzee.” Hii ni ahadi, tutafanya sehemu yetu, na kuidai kwa Mungu. Hakuna kitabu bora cha malezi kuliko neno la Mungu. Vitabu vingine vinavyosaidia ni kama, “Child Guidance” na vingine vilivyoandikwa na waumini wenye hekima kama James Dobson, au vile ambavyo vinapatikana kwetu Afrika mashariki. Dobson amependwa na kila mtu, awe ni mkristo, mwislamu, myahudi au mhindu. Huduma yake yaitwa “focus on the family.”Waweza kuangalia kwenye tovuti ukitumia jina lake. Wengine ni Moore Foundations, Kay Kuzma, Doorpost.org Ministry, Reviveourhearts, aboverubies n.k

Walee kama watoto wa Mungu ambao unataka waingie mbinguni. Wamjue Mungu kibinafsi, maana hii kwenda mbinguni hairithiwi, kwamba utaenda na watoto wako waende ni neema kubwa sana. Mungu hana wajukuu, ni watoto tu. Kila mtoto anazaliwa mpagani na yabidi aongoke. Yaani ajue Mungu Ndiye Mzazi wake mkuu na nambari moja, na pia ajue kuwa na kicho na kumheshimu. Kumbuka watoto wako watakuwa dada zako na kaka zako mbinguni. Hata hivyo Mungu ametusaidia kwamba watoto wakizaliwa wanapendeza na kuvutia kwa uzuri ili tusindikiwe sana bali tuwe na furaha tukiwahudumia. Ndiyo maana wanaitwa kifurushi cha furaha na kazi ngumu.

Kwa neema ya Mungu wafundishe watoto kutii kwa kuwa wao ni watoto wa Mungu aliyewauumba. Ili watii kwa kumwogopa na kumheshimu Mungu na si baba yao au mama tu au kuwaridhisha watu.Wakilifahamu yaani wakimpa Mungu mioyo yao, changamoto yoyote ya maisha iwe ni ugonjwa, kifo, ustadi watakabiliana kwa kirahisi zaidi hata wawe mbali na nyumbani. wanaowafahamu. Watakuwa kama Yusuf, ambaye hata akiwa mbali katika nchi ya ugeni, ambako hakujulikana, aliweza kusimama imara na kusema: “Nitawezaje kufanya uasi huu na kufanya dhambi mbele za Mungu?” Yaani ingekuwa Kijana mwingine angeanza uasherati, aingine hatarini kuuwawa au kupata magonjwa ya zinaa.

Leo tumekuwa tukisoma Kitabu cha Musa Walawi 17 tukagundua mafuta na damu ni mwiko binadamu kula, na kwa vile vitu hivi vina magonjwa mengi, watoto wanapaswa wafundishe tabia njema za lishe na Maandiko yana mengi ya afya kuliko unavyofikiria. Hata mkate wa kula napoishi wengi wanakula mkate unaitwa “Mkate wa Ezekieli” una lishe nzuri sana ambayo nabii huyu aliambiwa ale. Vyakula vya kula na kutokula vimewekwa vizuri kwenye Maandiko, ukipenda kutii haya ni mbaraka, siku hizi sheria za Mungu hautakatiliwi mbali na watu wako au kudondoka, ila Zaburi 103 yasema atuponya na magonjwa yetu yote. Nafikiri hii ni pamoja na kutii sauti yake kwa yanayohusu afya.

Inakuwa kama ni bomu limeegeshwa, ukiligusa tu litapasuka. Nimeona kwamba matusi ni ulevi ambao tuombe Mungu tuyatoe, Na hasa kwa watoto. Maneno ni mabaya ni chanzo cha magonjwa mengi siku hizi. Kuna maneno ya kuponya na yale ya kuleta ugonjwa, wewe wataka mtoto wako ajifunze yapi?

Tusiige mambo ya masherehe ya ajabu ambayo hayakuwa kwetu nyumbani bali tunaigiza watu wa runinga, na hawatusaidia gharama au kufuta majeraha yanapotekea kwenye sherehe hizi.

Someni mbinu za kusaidia watoto wampende Mungu na waende ibadani. Tetz na Hopkins wameandika kitabu “Yes, We Can Keep Them in Church.”Kuna vitabu vingi vya kusaidia watoto wetu, waendelee kuabudu nasi, kwani wafikapo miaka ya kumi na mitatu hivi wanataka wawe huru wasiende ibadani na kadhalika. Mtu asikudanganye, mtoto anayempenda Mungu anakuwa mbaraka kwako, kwa afya yake na kwa watu wote. Si zilipendwa hata kidogo kumheshimu Mungu na Sheria Yake kwa afya yako. Ni kitu kiko kwenye fasheni na cha kisasa kabisa. Nimetembea kote kote, nimetafuta kote kote, nimezunguka kote kote, hakuna kama MUNGU, ni msaada wa mambo YOTE. Usichukue muda mrefu kuzungumza na wageni na kupuuzia watoto wako. Watoto wadogo wapewa muda ili wasichanganyikiwa na kuleta vurugu. Hakuna mtu wakati wa kustaafu akiwa kwenye kitanda cha mauti anasema “najuta kwanini sikukaa ofisini muda zaidi.” Badala yake wengi husema “najuta kwanini sikutumia muda na watoto, familia, mke wangu, au kusaidia watu wenye mahitaji.” Mtaji mkubwa wa mtoto ni kuwa na maadili mazuri, kuwa na njozi, kuwa mwuungwa na kuheshimu watu, kusaidiavilema na watu wenye mahitaji maalumu, mfano viziwi,au wazee. Watoto wanafundishwa.

SURA YA 11

AFYA NA WATOTO

Sheria kumi za afya ambazo zinafanya kazi kwa watu wazima ni za watoto pia. Tumezieleza kwa undani sura ya 6. Kuwa na afya ni kitu cha furaha na haichukui muda wako mwingi bali ugonjwa unachukua mali na muda pia, kurekebisha mambo.

Chakula siku hizi kinawekwa kwenye vikasha vya rangi na picha za kuvutia kwa watoto au vijana

Angalia maboksi hayo kwenye maduka makubwa. Hii inawalazimisha wazazi wanunue kwa sababu ya matangazo ya kuvutia. Gazeti la matatizo ya unene Journal of obesity reviews, linasema lilifanya utafiti wa watoto 367 na kukuta asilimia 89 wanakula chakula ambacho hakina lishe nzuri. Vyakula vingi vya watoto madukani vina upungufu wa lishe; aidha vina sukari nyingi, mafuta au chumvi. Watoto ambao chukula chao kinakuwa na shida hii, wanapata magonjwa mengi wazungu wanaita junk food. Wanaimba shairi 'junk food, no good!' Wanakuwa na upungufu wa usikivu, kutofanya vizuri darasani na wanakuwa na shida ya kuchoka. Takwimu ya chama cha kushughulikia unene duniani yasema "Kutokula vizuri ni shida kwa maana ugonjwa wa kisukari umezidi kwa watoto wengi kuliko ilivyo kawaida."

Kwa vile asilimia 85% ya maswali yote yanayoulizwa kwa wahudumu wa afya kama madaktari na manesi yanahusiana na chakula. Tunarudia kuorodhesha mambo 14 muhimu ya afya, yale nane ya kwanza ndiyo tumeyatumia kwa miaka mingi, ila hata haya ni muhimu.

1. Lishe
2. Mazoezi
3. Maji
4. Jua
5. Kiasi
6. Hewa safi
7. Mapumziko
8. Kumwamini na kumtegemea Mungu
9. Roho ya shukurani(attitude of gratitude)
10. Kuhudumia na kujali wengine, upendo na ukarimu (community service)
12. Mtazamo wa maisha (Mind set, world view and lifestyle)
12. Usafi
14. Bidii ya Kazi, Kujifunza Stadi na tasnia

Soma zaidi kwenye www.HealthfactswithHope.org au Newstart.org au nutritionfacts.org

Baada ya uumbaji wa mwanadamu, kila kitu kilikuwa kikamilifu kiroho, kimwili, kijamii na nyanja zote. Baada ya kuanguka maradhi yaliingia na hata kifo. Tujaribu sana kutoigiza mambo hasa yale ambayo hayatusaidii kiafya. Mfano Vyakula, hasa vile watu wa magharibi. Tunaamini

vyakula vyote duniani vinafanana fanana ila matayarisho. Jaribu kupika na kutayarisha vyakula vya asili kwa familia yako. Epuka vyakula vilivyokobolewa kama sukari, mahindi yaliyotolewa maganda, mikate myeupe au ngano iliyokobolewa na mchele mweupe. Hivi vinasumisha mwili. Tumia mafuta ya kama ya alzeti, ufuta, mzeitunu au mimea.

Mama, jifunze kupika vizuri kwa afya. Mtoto wako ale kifungua kinywa vizuri; ndicho chakula muhimu kuliko vyote. Chai si kitu cha afya isipokuwa ya miti tofauti na ile chai ya kawaida ya Uchina tunayoijua. Mtoto ale matunda, mboga-mboga kama karoti, matango, nyanya, viazi, mihogo, uji na vinginevyo. Uji waweza kuwa wa ulezi, uwele, mtama na muhogo. Hizo ni nafaka nzuri na ukichanganya unafanya lishe iwe bora. Wanasema nafaka zenye rangi na ndogo ndogo ndizo zenye lishe, na hizi ndio nafaka zetu za asili, mahindi ni mageni, na mbegu zake zimefanyiwa ubunifu mwingi na wataalamu wa kilimo kama GMO-genetical engineering na kugosishwa? Epuka kula mazao ambayo mbegu zake haziwezi kuota.

Nimetembea kwenye mabasi, na makanisani na nimekuta watu wengi wakija na vitu vya ajabu na kuwapa watoto, vitu ambavyo wakifika umri mdogo tu wataanza kuwa na magonjwa yale yanayoharibu miili. Wazazi wengi waliacha kunyonyesha watoto wadogo. Jambo hilo lilitokea magharibi miaka michache iliyopita. Kina mama walisema wanadai haki, nakutaka kuwa huru wasinyonyeshe watoto, ila sasa shida ya kisukari na nyingine zimengia, na wanawake wa magharibi wengi wameanza kunyonyesha tena. Mungu aliyeiumba miili yetu ajua lishe bora ya mtoto ni maziwa ya mama. Haya yana lishe ya mtoto anayetembea baada ya mwaka na sio kwa siku ile ile anayozaliwa kama ndama.

Jitahidi watoto wako wasiwe wanakula ovyo hovyo siku nzima. Wapate muda wa masaa tano ya tumbo kupumzika. Jaribu kuoka chakula badala ya kukaanga, watoto wasile bila njaa kwa sababu chakula kipo. Wakitaka kitu chenye sukari wape matunda. Usitumie sana chakula kama zawadi kwa mtoto utafanya mtoto awe mlafi. Wakati wa chakula uwe wakati wa utulivu na sio wa kugombeza mtoto na kumkosoa, kwani hufanya myeyusho wa chakula usiwe mzuri. Tafuta muda mzuri wa kuzungumza na mtoto na kumrudi. Jaribu kutengeza chakula cha mtoto, badala ya kumpa pesa za kununua chakula shule maana mara nyingi kitakuwa sio kile cha afya sana, mpaka uwe na uhakika. Ukiwa dukani pata nafasi ya kufundisha watoto lishe, gharama zake na pia wasome vizuri lebo za maneno kwenye vipakiti vya chakula.

Watoto wengi wanaofunga choo ni kwa sababu ya kutokula mboga na matunda. Mtoto asiende chooni na akachukua muda kusukuma kinyesi kitoke. Watu wengine wameathiri moyo kwa kusukuma kinyesi kwa nguvu. Mavi yasiwe kama ya mbuzi kwajili ya kufunga choo ila yawe yanaelea, na umbo lake liwe kama herufi S hivi, ili kuonyesha utumbo mkubwa una afya. Rangi iwe ya kahawia ya kijani kama anakula mchanganyiko unaotakiwa kwa uwiano wake.

Lishe yajenga maisha ya mtoto ya taaluma, na pia kinga ya mwili. Magonjwa kama kukohoa na mafua yanaweza kupungua kirahisi na lishe nzuri na hii sio siri wala uhitaji kuwa injinia wa roketi kujua hili.

Mazoezi ni muhimu sana, kama mtoto aweza kutembea shule ni muhimu watoto hata wa miaka 4 waweze kutembea km 3 kwa siku kwa kusindikizwa. Mazoezi yajenga mifupa na kupunguza kupelea kwa mifupa au osteoporosis. Hivyo watoto wapate muda wa kucheza. Mtazamo wa kijamii na kujithamini unaongezwa sana na mazoezi.

Watoto wajifunze kunywa maji, maana asilimia 80% ya mwili ni maji. Mtoto kama wa miaka 4 anywe glasi 4 za maji. Kuanzia miaka 9 mtoto aweza kunywa glasi sita na baada ya miaka 12 anywe maji kama mtu mzima. Asingoje mkojo uwe mwekundu au asikie kiu, maana mwili utakuwa umeshapungukiwa na maji.

Wazazi inabidi kuwa wavumilivu katika kutunza watoto, mfano watoto wengine wanakojoa vitandani mpaka wakifikia umri wa miaka mitano au zaidi. Hawa wapo dunia nzima, ila jaribu mtoto anywe maji kabla ya usiku, ujaribu kumwamsha kwenda chooni. Wengine wanamfunga mtoto kengele akianza kukojoa (alarm). Mwambie mtoto asaidie kutandika kitanda au kufua pia, ila jitahidi sana usiwe na hasira. Ni kweli haya yanaudhi, ila mtoto anapokuwa na hofu, ndiyo ataelekea kurudia tabia hii kuliko kawaida. Kuna mashauri mengi ambayo waweza kuyapata toka kwa matabibu (practitioners). Mengine yana matokeo mazuri ila mengine hayafanyi kazi kwa mtoto mwingine. Ila kuna siku utapata ufumbuzi, usitoe adhabu kali kama za kunyima chakula, ukatili na nyinginezo kwa mtoto, maana hata yeye hapendi afanye vile.

Mtoto ajifundishwe jinsi mwili unavyofanya kazi. Sayansi hii ni ya muhimu kwa afya. Mtoto afundishwe unadhifu na usafi. Ni muhimu kwa afya. Watoto wawe na jukumu kufanya mahali wanapolala nadhifu, na wakaguliwe. Hebu chumba chao kiwe cha kuvutia, hata kama hauna pesa waweza kukipamba chumba kwa pesa ndogo au bila pesa. Vitu vilivyotapakaa ndani ya chumba vinaleta msongo wa mawazo na kufanya kutotilia makini vitu.

Weka mipaka ya kulala. Watoto wako wasilale na kila mtu! Hii imeleta shida. Hata ukisafiri nao afadhali walale kwenye sakafu kuliko kulala na watu wengine. Walinde watoto wako kutokana na hatari za msukumo wa rika. Hizi zaweza kufanya watoto wasipende shule, wasiwe watii, waingie kwenye ulevi au tabia zisizo na afya. Sisitiza maisha ya usafi wa moyo na mwili kwa afya njema.

Hakuna jambo la muhimu kwa afya njema kama mama anayekaa na watoto wake nyumbani na kuwafundisha kwa upendo na upole mambo ya maisha, kupika chakula bora na kanuni za afya. Wafundishe kwa njia zote hatari za afya zao. Darasa laweza kuwa nje, au ndani ya nyumba. Jaribu mambo yawe ya kufurahisha na kupendeza, sio marefu ya kuchosha. Wafundishe na siyo

kuwaambia tu! Waambiwe uvivu unaua. Wajue chakula kinacholiwa kwa jasho kina ladha nzuri! Wafanye kazi kabla ya kucheza!

Kumbuka watoto ni watu, na kama vile tunavyokuwa na huzuni kama watu wazima, watoto pia wanahisia hizo hizo. Shetani pia anawateza watu kwa njia mbali mbali, mara zingine wanakasirika kwa ajili ya maneno yetu. Tusikwaze watoto na kuwaambia maneno ya kukasirisha bila sababu kwa vile tuna jazba fulani. Watoto wakikasirika, sisi wazazi hatujui jinsi ya kushughulika na hili na hii inafanya watoto wasikie vibaya moyoni na kuhuzunika. Hebu ujue hawa nao ni binadamu na siyo mahali pa kumalizia hasira zako! Tusiishi kwa harara, wivu, na chuki ambazo zitaendelea kwa watoto pia kisha tunashangaa kumbe ni sisi tumezileta. Wakati mwingine tunaposhindwa kuwa wa faraja kwa watoto hata watoto nao hawawezi kuwa wa faraja kwetu.

Jifunze hisia ya kila mtoto, na kuona jinsi wanavyohusiana na wengine. Kulazimisha kukunja nia ya mtoto sana kwa kila jambo ni kosa. Akili ni tofauti na wakati mwingine usipotumia hekima waweza kuleta uasi ndani ya moyo, wakati wewe unafikiri unajenga, kumbe unaharibu au kufanya mtoto asiwe mbunifu au mdadisi. Mtoto mmoja aliambiwa kukaa, na akasema angependa kusimama (palikuwa mahali ambapo angempa uhuru mtoto) mwishowe mzazi aliposisitiza mtoto alisema “mama nimekaa tu kwa vile umeniambia ila moyoni nimesimama!” Jua tabia ya mtoto ili ulete badiliko la moyoni. Maandiko yanasema “mwanangu nipe moyo wako” na siyo utendaji wako.

Mara nyingi watoto wenye nia ngumu wakiongozwa na Mungu na mzazi, vizuri wanakuwa watu mahiri katika kufanya vitu vingi vizuri, kwa vile wana misimamo thabiti. Angalia jinsi tabia ya mtoto ilivyo na yawezaje kumfanya awe mtu bora. Uwaongoze watoto, ila usiwaburuze. Wajifunze kwamba wana uwezo mkubwa mikononi mwao, kufanya maisha yawe ya kupendeza au kuhuzunisha. Neno la Mungu liwe la muhimu sana katika mafundisho kwani lina mengi ya kulinda afya.

Watoto wavalishwe vizuri kutokana na mahali, na pale wanapoenda. Wavae nguo za kuwatosha vyema, na zinazokabiliana na joto au baridi. Wakati wa baridi, miguu, mikono na kichwa vifunikwe vizuri. Mzazi asivae koti zito na watoto wanatetemeka na baridi. Nguo ziwe safi maana mwili unanyonya uchafu wa jasho toka kwenye nguo. Nguo zisifagie barabara. Jihadhari kuvalisha watoto kama wacheza filamu, unajenga watoto kutamani vitu ambavyo havitakuwa msaada sana kwao. Nimeona watoto wengi wametaka kuwa kama madoli, wanasesere wa kizungu wa ‘Barbie doll.’ Wasichana wenye urembo fulani. Mtoto akijitazama na hafanani na ile midoli, anajiona hapendezi hii haisaidii haiba ya mtoto. Na mara nyingine kama ni kweli anapendeza mno na kutiliwa makini kuvaa mno kupita kiasi, anaweza ajivune na kuona yeye ni bora. Haya ni mawazo yangu tu sisemi kwamba ni sheria. Mwezi wa November 2015 tuliona

kwenye gazeti la guardian wakisema wanawake fulani wameugua vichwa kwa mawigi (weave). Madaktari walipochunguza walikuta wigi zilikuwa na mayai na yalipototolewa kukawa na minyoo ambayo ilichimba utosi. Mwandishi wa gazeti alisema kwamba Afrika yatumia dola bilioni sita kununua mawigi, na Nchi ya Zimbabwe huvaa 25% ya hizi. Daktari mmoja alisema “endapo mzungu abandike wigi la nywele za Kiafrika tutaona amechanganyikiwa, ila sisi tunataka sana nywele za wengine na hatuoni tunachanganyikiwa. Kwa kifupi, tufundishe watoto wetu kuridhika na kile walichonacho. Kama Mungu amenipa nywele za kipilipili au zisizonyoka, amenipa kitu kizuri. Kila mtu ana kitu ambacho haridhiki nacho. Watoto wetu wapaswa kujifunza hili la sivyo watanunuliwa na mambo yasiyofaa na kutamani ‘picha na maisha fulani wanayayaona ambayo ni bandia.’ Nywele zetu ni nzuri twaweza kubadilisha mitindo mingi tu. Yeye aliyetupa hajakosea, watoto wetu wanaonekana vizuri tu, vile Mungu aliwaumba. Mengine, chunguza zaidi kuhusu wanasesere wanaoleta hatari kwa watoto soma zaidi turmoilinthetoybox.com

Watoto wengi duniani wana upungufu wa vitamini D na jua. Mahali pengine wasema 70%. Siku moja tulifikiria kwamba sisi hatuhusiki ila tulipooenda kupima wote ndani ya nyumba vitamin D ilikuwa pungufu pungufu ya 10 wakati inapaswa kuwa zaidi ya 30! Nilikuwa Naivasha mwaka huu na kuambiwa vituo Fulani vya kutunzia watoto vilikuwa vina nafasi ndogo. Watoto hawakuwa na pa kucheza, hivyo hawakuota jua na wanafika kule asubuhi sana, na kutoka jioni bila kuota jua. Waligundulika na rickets, yaani mifupa kupinda. Hii shida ni zaidi ya mifupa maana ina athari zingine kwenye mwili. Wazazi, mtoto ahitaji angalau saa moja ya jua la asubuhi. Mtoto anahitaji nafasi ya kukunjua viungo vyake kwa kucheza na kuruka. Asikae siku nzima kwenye kiti.

Kwa kweli mtoto ni vizuri aende shule baada ya miaka saba. Kabla ya hapo afurahie maua, milima, vipepeo, majani na uumbaji. Huyo atakuwa mtoto mwenye afya kamili katika nyanja zote ambazo ni kiroho, kimwili, kijamii na kiakili. Tuwafunze watoto wetu kuwa na kiasi, kutotumia kabisa vile vibaya na vile vizuri kuvitumia kwa kiasi. Tufundishe watoto kubalansi shule, mambo ya kiroho na ya kijamii, watoto wasiwe na msukumo wa kufanana na watu wengine na kukimbilia mambo ya kufanana na jirani au rafiki. Balansi shule na kazi za nyumbani. Mtoto acheze na kufurahi, yamfanya aweze kueleeza hisa zake.

Watoto wengi siku hizi wamegunduliwa na magonjwa ya sonona (akili) au depression, kwa ajili ya kwenda shule mapema sana. Wengine waamka saa kumi usiku na wazazi, na kwenda kuwahi mabasi. Watakuwa wafanyakazi maisha yao yote. Mambo ya watoto wadogo kwenda shule sio kujifunza, ila kuruhusu, vibarua kwa mama zao. Narudia mtoto ni vyema awe huru akiangalia uumbaji mpaka miaka saba. Hakuna masomo ambayo mama atashindwa kumfundisha mtoto nyumbani. Na hata asijue kusoma, kuna kazi nyingi za nyumbani na

michezo mingi ambayo inakuza akili mno, hata kuzidi masomo!

Rais Nyerere wa Tanzania alianza shule kwa miaka 11 na kumaliza shahada ya pili masters akiwa na miaka ishirini na saba kwa kuruka madarasa pengine! Watu wengi wajivunia watoto wadogo kwa kusema amejua kusoma akiwa ana miaka miwili. Si jambo zuri kiafya, mtoto wako umkalize asome kwa miaka hiyo! Labda apende kwa jinsi ya maajabu, kujifunza mwenyewe ila siyo kwa njia isiyo rasmi (not formal).

Walimu wa magharibi wamegundua michezo na kazi ndiyo nzuri ila kusoma mapema huathiri akili. Mtoto anapungua umakini na kumfanya aruke vitu vingine vyema kwa maisha. Mtoto asiwe kwenye mfumo rasmi akiwa mchangaau kabla ya miaka nane. Watu kama Michael Jackson na wengine wameonyesha wanasaikologia wa watoto wengi kwamba mtoto akianza mifumo rasmi (formal education) au kuigiza na michakato rasmi mingine yenye ratiba nyingi=nyingi, anaruka vingi ambavyo ukubwani vinaleta magonjwa ya hisia na akili kama sonona.

Si vyema mtoto aende shule ya Bweni akiwa mdogo, mengi hutaweza kumfundisha ya kufaa afya. Ni vizuri aende baada ya miaka kumi na miwili na kwa wengi, hata hii ni mapema sana. Mtoto mdogo anayetambaa, mazingira yake yawe safi, akiokota na kula vitu vidogo ana hatari ya kupaliwa. Mifugo na kinyesi chao, mtoto hushika, inabidi mlezi awe na umakini. Ni vyema viatu vitolewe nje na visiingie ndani maana ni hatari kwa mtoto na watu wazima kuleta uchafu na bakteria wa mji wote, kwenye nyumba yako.

Chemsha maji ya kunywa mara zote. Uwe na mpango wa huduma ya kwanza kama mtoto amekula sumu au ameumia. Unga wa mkaa unafaa sana kwa sumu. Uliza kituo cha afya kuhusu huduma ya kwanza unapoishi. Mtoto asichezee mifuko yoyote ya plastik na kujivisha, au kuweka mdomoni, anaweza akose pumzi. Usimpe mtoto mdogo vyakula vingine kama zabibu bila kuponda, imeua watoto kadhaa.

Muwe na ratiba ya kufanya mambo. Mtoto wako asikuone huna kiasi, asikuone unakunywa pombe, kahawa, sigara au madawa ya kulevya, nawe unamkataza, Methali 20:1. Asikuone una misongo mingi ukijikimbiza hapa na pale bila sababu. Matendo yako ndiyo mahubiri na mifano kwake. Watoto wengi waliovuta au kunywa pombe walianza kabla ya kufika miaka kumi, na walijifunza nyumbani, wakina baba wanapenda kuvuta na kunywa, ila hukataza watoto wao. Mtoto wako ambaye ameacha kunyonya, anajua kwamba aweza kula chochote kile unachokula au kunywa wewe.

Mfunze mtoto jinsi ya kugawa majukumu yake ili asiwe na msongo. Kazi ni mbaraka kubwa kwa mtoto, wasema akili isiyo na la kufanya ni karakana au gereji ya shetani. Hebu mtoto asikae kivivu.

Mtoto alale kwenye chumba chenye hewa bora, madirisha yafunguliwe hata usiku. Uchafuzi wa hewa kwa viwanda na magari ni mgumu kwa mapafu. Wasema tuishi vijijini ila sasa asilimia 68% ya watu huishi mijini. Wataalam wasema tabia ya watoto hujengeka kirahisi mara kumi bora zaidi vijijini zaidi ya mijini. Watoto watajifunza kulima na kujitegemea, kuwa watulivu, na hawatakuwa na njaa. Pia kuishi mjini bila kazi na magenge kutatoweka. Watoto wajifunze kupumua vizuri kwa kuvuta pumzi kwa ndani (deep breathing). Watoto wa kwenye viwanda vingi vya carbon/mkaa kama uchina wana mpaka asilimia hamsini ya asthma.

Mtoto apate muda wa kulala. Mtoto awe na mazingira matulivu, si kelele na kuharakisha mambo mara kukimbia huku na kule. Mtoto akizaliwa aweza kulala masaa ishirini na mawili. Mtotowa miaka minne hadi sita, muda wa masaa kumi na mawili hadi kumi na manne; na mtoto wa miaka kumi alale hadi masaa kumi. Atapofikia miaka kumi na sita, masaa tisa ni sawa. Pia kupumzika siku moja ya juma ni muhimu. Mzunguko wa mwili wa binadamu uliumbwa ili apumzike siku moja kwa wiki (circadian rhythm). Soma kitabu cha Mwanzo mbili, kilichoandikwa na nabii Musa, anasema Bwana “Akastarehe akapumzika akaitakasa Sabato….”

Mtu asiyepumzika ana misongo inayotoa vichocheo vibaya kwenye mwili (cortisol) na kuchoka. Athari za kutolala ni kama kisukari, presha, maambukizi, ajali, kutotulia -hyperactivity, kunenepa ovyo na mengineyo. Watoto wasitazame televisheni au kunywa kahawa kabla ya kulala, na wawe na muda maalumu wa kulala. Hebu watangulie kulala kabla ya watu wazima. Wataalam wasema mtoto wa chini ya miaka miwili asitazame Tv kabisa. Inaathiri hisia na macho. Watoto siku hizi kwa trafiki za magari wanaamshwa saa kumi usiku, mtoto anakuwa kama anaenda kazi toka akiwa na miaka miwili, anatumia simu wakiwa kwenye usafiri au gari ili atulie. Hakika tunaishi wakati wa hatari.

Familia iwe na maombi ya asubuhi na jioni. Haya ni ya muhimu katika malezi na afya ya watoto. Matumaini na imani inafanya mtoto akomae na kukua vyema. Wasomee hadithi za mafundisho ya Dunia na ya Neno la Mungu. Fundisha watoto kutokuwa na harara, wafundishe watoto kumtumaini Mungu na watu pia, wasiwe watu wa kushuku-shuku watu, na wasiwasi. Ili linachukua muda na watoto wataona mtu wa kumwamini, na kwa namna gani. Wanasema watoto wanaosomewa wanajifunza vizuri kuandika, kuliko wale wanaoangalia Tv. Na ndio maana watoto wa Kihindi na Asia yote, wanafuzu sana masomo hata iwe ni Kingereza, imla, matamshi katika nchi nyingi. Watoto wanaoangalia TV wanakuwa hawana mawazo ya ubunifu (imagination) na kuandika imla inakuwa shida. Wanakasirika haraka kwa kuwa hisia zao zimeathiriwa.

Kuwa na imani kunasaidia kijamii na hisia, waweke watoto wako katika mazingira ya watu wa kuaminika ili wajenge kuamini watu kiafya. Watoto wanapenda mahali penye usalama na ulinzi (security). Watoto wakiwa wadogo tunawakumbatia ila wakiwa wakubwa tunaweza

kuwaonyesha uhakikisho wa usalama na upendo wetu kwa kwa njia mbali mbali. Wafundishe watoto wako kwa matendo ukisema kitu waweza kukutegemea.

Watu wengine wameniuliza maswali kama ya kutumia microwave, kuzibwa meno kwa zebaki, chanjo, kutumia fluorine kwa watoto kuoshea meno kwa mganga wa meno na kuziba meno yaliyotoboka sana kwa kuua mzizi wa jino (root canal). Napenda kusema mimi si mtaalamu sana ila tabibu niliowaita kuzungumzia shida hizi kama Dr Agatha Thrash na Mercola. Ucheepines.org na mercola.com walinifanya nifikie uamuzi huu kwamba, Microwave ni mbaya kwa mwili wako, ukinyweshea maji ya microwave mmea baada ya muda utakufa, fanya majaribio hayo na ukanyweshea mimea miwili mmoja na maji ya microwave na mwingine maji ya kawaida. Wewe uwe mtumiaji vitu unayejielimisha (Educated consumer). Plastiki nyingi zinayeyuka na zina sumu za dion, usitumie chupa ya plastic ya maji zaidi ya mara mbili! (angalia mambo ya BPA kwenye plastiki nk). Watu wengine wamepata kansa kwa ajili ya plastiki nyingi kwenye mwili. Plastiki yenye namba 3,6, 7 kwenye kitako siyo nzuri, inayeyuka zaidi. Usiweke chupa ya plastiki maji moto au barafu kisha unywe, utakunywa plastiki nyingi. Na usiitumie mara mbili-tatu, tupa, inalika mno.

Jaribu kutumia vyombo vya udongo, glasi au chuma ya [stainless steel] kuliko plastiki. Zebaki nyingi kwenye meno ni sumu kali. Kuna kuziba meno kwa kutumia vitu vingine, japo havikai muda mrefu sana. Zebaki ni sumu, na inayeyuka, ukinywa vitu vya moto na sumu hiyo ikaingia kwenye damu. Mtu mwenye zebaki ya meno mawili au matatu sio kubwa ila kama una mengi ni shida, na jinsi inavyozidi kuzeeka inayeyuka zaidi, mimi nilikuwa na meno tisa yenye zebaki, ikabidi nitoe, meno tulipewa tuishi nayo maisha yote, ila kwa kutojua toka ujana, sikuwa nimeweka umakini kwa mambo ya kutunza meno. Fluorine kwenye meno ni sumu kwa mwili jaribu kuangalia njia za kinga za kupunguza meno kuoza zaidi ya fluorine. Pia root canal imeonekana kufanya kinga kupungua mwilini. Soma utafiti hasa wa nchi za ulaya. Wao wana mambo ya afya kuliko Marekani. Tafuta njia ya kutengeneza dawa ya mswaki kwa mafuta ya nazi, na chumvi ya maji.

Wengi wameniuliza kuhusu chanjo. Chanjo nyingi zimesaidia kuondoa magonjwa kama vile polio, duniani. Ila siku hizi makampuni ya madawa yanazidi kuja na chanjo nyingi ambazo zinazodhuru. Fanya upelelezi, kwamba ni chanjo zipi zafaa mtoto. Chanjo nyingi siku hizi zinatolewa kwa mseto, mara zingine hata tano kwa mpigo kwa mtoto wa wiki sita. Hii imeonyesha athari kwenye nchi zingine kama Marekani kwa ubongo wa mtoto (autism). Ila kwa sababu inahusika na pesa kwa makampuni haya pengine, ukweli kamili usijulikane. Zamani chanjo zilitolewa moja-moja. Chanjo nyingine kama za flu (mafua), katika nchi za magharibi zimeonekana kudhuru watu, na zingine zinatunzwa kwenye zebaki (mercury) ambayo ni sumu. Twaishi km 25 toka kiwanda kikubwa kupita vyote duniani cha kutengeneza kinga, chaitwa

Sanofi Pasteur. Mume wangu alifanya kazi hapa. Tumekutana na wengine wanaofanya humo wanaochelewesha chanjo fulani, na kusoma zaidi yahusuyo chanjo hizo. Uwe mtumiaji unayejielimisha daima (educated consumer).

Kwa vile watoto wetu wanacheza na watoto wengi mzazi aangalie jinsi ya kumsaidia mtoto na chanjo zinazofaa kwenye jumuiya ili mtoto asidhurike. Ila chanjo nyingine ni za kuepuka nawe unaweza kuona jinsi ya kufanya. Lazima uwe mteja unayetafuta maarifa (educated consumer). Angalia website ya mercola.com na zingine. Sitamwambia mtu asichanjwe au achanjwe kwa vile chanjo nyingi zimesaidia sana katika nchi zinazoendelea kama za Afrika. Na pia wengi wetu kwa vile hatufanyi yale mambo 8+ ya tiba rahisi, au kunyonyesha watoto, ili kulinda afya zetu, inabidi tupate chanjo ili zitusaidie kwa vile kinga zetu za mwili zimekuwa hafifu.

Ni muhimu sana wazazi kujifunza huduma ya kwanza, mfano mtoto akipaliwa na kitu kwenye koo, au akinywa sumu, au akiacha kupumua ila ana mapigo ya moyo. Hata wale wasaidizi wa watoto wafundishwe. Niliishi na anayenisaidia kulea mtoto homa ilikuwa juu sana, 41C na hakugundua kwa vile hakuwahi kuwa na mtoto au uzoefu. Hebu sote tujifunze huduma ya kwanza.

Kama ulikuwa umefanya makosa katika lishe usikate tamaa. Mungu ni Mwenye huruma nyingi pale pale ulipoanza kusahihisha anakusaidia. Mazoea yanajengeka kwa kurudia, hivyo ukileta chakula kigeni kwa mtoto kikikataliwa usiharakishe kukitoa. Endelea kukileta. Mfano tunda au nafaka ambayo mlikuwa hamtumii. Mtoto anachukua muda kuzoea harufu na ladha mpya. Hasa kwa wale wakina mama wanaofikia hatua ya kumtambulisha mtoto kwa chakula kama miezi sita au wale wanaotaka kumwachisha mtoto kunyonya, kama miaka miwilii au mitatu. Hata sisi kama watu wazima kuna vitu tulianza kuvila ambavyo vilikuwa vigeni, na ilibidi tuvizoee na sasa tumevipenda, mfano ovacado, uyoga au beet root nk. Badala ya kumpa mtoto kitu kisicho na afya, eti kwa sababu analilia, tafuta mbadala atakaoupenda ambao una afya. Wakitaka vitu vyenye sukari, wape matunda kama mananasi, au asali kwenye uji, nao watafurahia.

Mara nyingine watoto wanataka kula-kula kwa kukosa kitu cha kufanya, watafutie mchezo au kazi ya kufanya. Usimpe mtoto pesa kununua chakula shuleni kama peremende, jaribu kutayarisha chakula na kumwekea kwenye chombo. Chukua muda utafute vyakula vya afya. Mara nyingi watoto wanachekana kwa vyakula na vitu vingine walivyoleta shule (lunch-box). Wanapenda waonekane wa kisasa na wa magharibi kwa kula mapochopocho ya makasha! Na kuona aibu mbele ya wenzao wakibeba magimbi, viazi vitamu au vitu vingine. Angalia pia mzazi usiwe unatoka nje- mbali sana kuhusu mambo ya chakula kwa kupitiliza (extreme diets). Nina majirani, ambao watoto wao wana sheria za kula ngumu, japo wazazi ni warefu na wenye afya, watoto wanaugua kila mara kwa vile wanakula kwa sheria nyingi, ambazo wazazi walipokuza

watoto hawakuwa nazo. Binamu mmoja wa karibu alipata shida hii tukiishi pamoja hapa kwetu, na mtoto alifika miaka miwili na kilo sita tu. Ndipo kitengo cha afya kiliingilia kati, kikakuta mama hanyonyeshi vizuri, japo alikuwa msomi, na chakula tulipewa bure wakina mama wote tulionyonyesha na serikali ila eye aliogopa kuwa mnene. Mtoto wake mpaka leo ni mfupi kama wa miaka sita japo ana miaka 13, na hichi ni kilema cha maishani. Alipozaa mtoto wa tatu alijitahidi sana mpaka mtoto wake akafika futi tano akiwa na miaka 10 tu, na futi 7 akiwa na miaka 15!

Chukua nafasi ya kwenda kununua chakula na watoto na kuwaelezea thamani ya lishe kwenye vyakula mbali mbali. Waonyeshe kwamba kuwa na afya ni kitu cha furaha. Wafundishe mambo kumi muhimu ya afya bora, au tiba rahisi. Wafanya biasha wa vitu mbalimbali siku hizi wamewalenga watoto na makasha-kasha na mapocho-pocho yanayopendeza kwa macho ila ndani hayana lishe. Si kila walichokipamba kina lishe ya nzuri. Wapaswa ujielimishe kuhusu wauzaji wa vitu.

Gazeti la unene journal of obesity review lilitafiti vyakula vya watoto 387 na kukuta kati ya hivyo 89%, vina lishe hafifu kwa watoto. Vingi vina sukari, chumvi na mafuta mengi kwa mtoto na hata mtu mzima, Waiingereza wanaita junk food, au vyakula ambavyo ni kama takataka kwenye miili yetu. Vyakula hivi vyenye sukari, chumvi na mafuta mengi vinafanya watoto wawe na usikivu mdogo, uchovu, na vinaongeza shida za kisukari na shinikizo la damu, watoto wakiwa na umri mdogo. Shirika la kupunguza unene duniani ‘The international obesity task force’ limeona kwamba mtu mmoja kati ya watatu nchi nyingi duniani ni mnene na mtoto mmoja kati ya watano pia ana shida hiyo. Jambo nzuri ni kwamba hali hiyo inaweza kusahihishwa kwa kutumia vyakula vya asili vyenye lishe bora na ambavyo vinavutia.

Je, wazazi wawezaje kusaidia watoto wao wale vyakula vya afya?

Kwanza, ni kuelewa kwamba ulaji unatokana na mazoea. Itachukua muda, hivyo usifanye haraka. Watoto wanarithi chakula toka kwa wazazi kama vile ilivyo urithi wa maumbile! Na ndiyo maana kila taifa, kabila na jamaa miaka hata miaka wanakula sawa na watoto wao. Mama ana nafasi kubwa ya kumfundisha mtoto chakula bora, kwani mama ndiye mpishi mara nyingi.

Utafiti umeonyesha hata mwanamume aliyesomea shahada kubwa za lishe, hana nafasi kubwa kama mama ya kumfundisha mtoto chakula bora, kwani mama ndiye mpishi mara nyingi. Utafiti umeonyesha hata yule mwanamume aliyesomea shahada kubwa za lishe, hazimsaidii yeye kula chakula cha afya kama mke au mama yake, bado anapika vyakula vinavyoharibu mwili. Kina mama hapa tuna nafasi kubwa ya kusaidia jamii zetu na chakula. Wanaume wengi wasiokunywa pombe na vileo vingine, huwa wanakula vyakula visivyo na afya.

Mtoto anapotambulishwa kwenye chakula kipya, huwa kina harufu, ladha na mwonekano tofauti

Mpe muda mtoto kukizoea, mfano watoto wengi ukiwaletea ovacado kwa mara ya kwanza wanalikataa. Au mtoto wa miezi sita, aneyeletewa vyakula kwa mara ya kwanza, itabidi ujaribu mara kadhaa. Hata wale ambao wanaachishwa kunyonya, inabidi wazoee chakula polepole. Hata sisi watu wazima kikiletwa chakula kigeni itakuwa vile. Jaribu kuleta vyakula vya afya vyenye kupendeza kama matunda, kama mbadala wa vile vibaya ulivyotoa. Mfano chapati za unga uliokobolewa anza na unga usiokobolewa nusu na mboga iliyoungwa vizuri. Watakapotaka vitu vya sukari, tafuta tunda lenye sukari kama nanasi, au weka asali kwenye uji. Sukari sio njema kwa mwili. Inapunguza kinga ya mwili kupigana na maradhi. Tumia sukari guru, asali, sukari ya zabibu nk. Mara nyingine watoto hawahitaji chakula ila wanahitaji mazoezi na vitu vya kufanya badala ya kukaa na kula-kula saa yote.

Kitu kingine cha kuzungumzia kuhusu watoto ni usalama. Mtoto ana hatari nyingi. Ni vizuri kukagua mazingira yake mfano, mafuta ya taa- watoto wadogo wakiwa na kiu waweza kunywa. Kuchezea moto au viberiti. Kuvuka barabara. Kuanguka kwenye michezo kama kupanda miti au wakati wa deki mtoto awe mbali kidogo. Angalia michezo wanayocheza watoto, kama ina usalama. Angalia mtoto asichezee silaha zilizo nyumbani kama panga, kisu, shoka nk.Je, kuna mashimo makubwa kwenye uwanja wako ambayo ni hatari mtoto kutumbukia? Je, una kisima, na vitu vya namna hiyo. Je, una bwawa la kuogolea au unaishi karibu na mto. Je, tanki la gesi limefungiwa kwenye kabati na una kufuli. Je, dawa zako zote ziko mbali na unafungia, ni muhimu sana, na Je, mtoto akinywa kitu chenye madhara, unajua mtu wa kumwita? Ziweke namba za simu karibu. Je, unaangalia usalama wa mtoto karibu na jiko, au kwenye maji yanayochemka au mafuta? Watoto wengi wanaumia kwa kuvunjika kwa sababu ya michezo au mazingira ambayo wazazi hawajayatilia makini. Mahali pengine watoto wanajikuza wenyewe tu, wa mtoto wa miaka minane ndiye anaangalia wale wadogo akiwabeba mgongoni na kuwalisha.

Wazazi waenda mbali muda mrefu na jirani wa siku hizi hawashughuliki, na jamaa wa karibu wako mbali. Wazazi watoto wanaangaliwa, mara nyingi tulifikiri watu wa magharibi hawajali watoto ila nimeona watu wa magharibi wanaangalia usalama wa watoto na kufundisha watoto cha kufanya moto ukitokea (simama, anguka, biringikastop drop and roll.) Angalia na njia ya kukimbia. Je, mtu mgeni akimwuliza kitu asemeje, akipotea asemeje, Je, anajua anapoishi, jina la mzazi wake na namba ya simu hivi vinafundishwa rasmi.

Mtoto asitumwe usiku mbali penye hatari. Siku moja usiku karibu na mtaa wetu mama alimtuma mtoto wake wa miaka sita na kumi na miwili, saa sita ya usiku kununua chakula, hoteli ya Wachina. Ilikuwa mjini na taa zilikuwa zinawaka, ila walipigwa na bunduki. Kwa usalama wa mtoto mfundishe vitu hivi na mengine, kwani haya yote yanalinda afya ya mtoto. Mfundishe yale ya kuripoti akiona jambo geni. Bora akuambie mengi yasiyo na maana, na uyasikilize na kuchuja kuliko kusema kidogo akiogopa. Watoto wasitembee usiku, na haswa

wenyewe!

Mama mmoja alisema kijana wake wa miaka kumi na mitano alipata kansa ya kizazi (testicular) na hakusema, kwani alikuwa anaogopa. Akaenda kwa mganga kwa bahati na mganga akagundua ila ilikuwa imefika stage mbaya na alipata mionzi na baadaye ikarudi. Viungo vya uzazi au vya siri viliumbwa na Mungu, wafundishe watoto yahusuyo viungo hivi. Ni kweli sio kama viungo vingine vinavyoonekana wazi kama uso, bali si kitu cha mtoto kuona aibu na asifiche mambo mpaka yaharibikwe, kwani ni kama viungo vingine tu.

Afya ya watoto wakubwa miaka 12-18 ni muhimu, kwa sababu wana mahitaji na changamoto tofauti. Wao wana uwezo wa kuchagua ila wana msukumo wa rika ambao unafanya uchaguzi wao uendane na rika lake hata kama hautamfaa. Ni muhimu kwa afya ya vijana kuchagua marafiki wa kufaa, burudani za kufaa na chakula bora. Angalia jinsi ya kutumia muda wako na sherehe za kuhudhuria au kuacha. Kuwa na afya ni nyanja zote kiroho, kimwili na kiakili. Usijiweke kwenye sherehe za wagomvi na walevi.

Vijana wachukue muda kufanya mazoezi na kutokula vyakula ambavyo si vyema. Wasome maadili ya afya na kujaribu kuyatekeleza. Jipende mwenyewe na jithamini, hakuna kama wewe, umeumbwa kwa kusudi maalumu. Uwe muwazi kwa wazazi kueleza mambo yanayokuhusu na kusaidia afya yako. Ujue jinsi ya kuchukuliana na misongo na presha za maisha. Watoto wengi pia siku hizi wamekuwa na kisukari, jambo ambalo ni gumu sana hata kwa mtu mzima. Watoto hawa wamekufa kwa msukumo wa rika kwa vile hawataki kuonekana tofauti, wanapewa chakula na kula kama watoto wengine.

Chukua muda kujisomea Neno ya Mungu, na kujenga madaraja na urafiki na wengine. Nuia kuishi na watu vizuri na kuomba msaada endapo unahitaji, bila kuogopa. Kwa afya njema hakikisha unakula matunda, mboga na nafaka zisizokobolewa. Jamii ya maharage na karanga ni muhimu. Usiache kula kifungua kinywa huu ni mlo muhimu sana, kwa akili inayokua. Kula chakula wakati akili imetulia kunywa maji vizuri na epuka vyakula au vinywaji vyenye sukari. Tafuna mlo wako vyema.

Kwa mtembeo wako, hakikisha mwondoko wako na jinsi unavyoweka mgongo wako, inakuwa bora. Mkao wako unasaidia mifupa na misuli kukua vizuri na kukaa inavyopaswa. Viatu vyako uchague vizuri sio vya kubana au vya juu sana. Viatu vya fasheni nyingine vina shida za afya kama kuleta vidonda, kuharibu mgongo na vivimbe kutokea kwenye miguu (bunion). Watoto wapimwe masikio, macho pua, midomo wanapokua ili kuona kuna hitilafu mapema, na zinazoweza kusahihishwa zisahihishwe. Mfano makengeza ya aina fulani yanayoathiri kuona yameweza kutibiwa mtoto akiwa mdogo.

Nguo ziwe za kuendana na hali ya hewa, miguu na mikono isiwe wazi wakati wa baridi.

Mikanda isiwe ya kukaza na kuvaa nguo za kubana, hufanya mapafu yasitanuke inavyotakiwa na usitembee au kusogea unavyotaka. Endelea kupata habari jinsi mambo ya watoto yanavyoendelea maana mengine yanazuka yahusuyo watoto, na kama mzazi wapaswa uyajue ili uweze kuyatatua na kuyakabili. Wajue rafiki za watoto wako, walimu wake na mengine yanayofanana na hayo.

Ukisimama kwenye ukuta kichwa, mgongo, matako na visigino viguse ukuta nyuzi 90. Tembea na mzigo kichwani, unasaidia kuwa na mgongo ulionyoka vizuri (posture). Fanya hili zoezi mara kwa mara. Fanya na lile la kuvuta pumzi kwa muda na kuitoa kwa muda (deep breathing).

Mazoezi ni muhimu, yanalinda magonjwa mengi na yanafanya ujithamini na kuwa mtu mwenye furaha. Fanya mazoezi unayofurahia na yenye faida. Wenye uwezo wa kusikiliza muziki waweza kufanya vile. Kwa ubongo wako, vyakula vyote vya afya vinasaidia matunda, mboga, karanga, nafaka na jamii ya maharage. Pia unywe maji. Asilimia 93 ya ubongo ni maji! Kisha hakikisha umefungua madirisha yako na tembea nje pia kwenye hewa bora. Panga muda wa kusoma ili usisome usiku wote wakati wa mitihani. Usingizi wa masaa manane ni muhimu. Punguza usumbufu wakati wa mitihani na jifunze njia bora za kusoma na kukumbuka.

Kuna kitu kingine kimezuka cha kudhuru watoto, nacho ni madawa ya kulevya. Tabia ambazo ni hatarishi. Wazazi wengi wamepata majonzi tele, hakuna nyumba za urejeshaji kwa waraibu kama ilivyo nchi zingine (Rehabilitation centers). Wazazi, hebu tuwe karibu na watoto wetu na kuwapenda; ila hata hilo halitoshi baku kuwakabidhi kwa Mungu maana Yeye Ndiye Anayejua mawazo yao zaidi ya sisi. Jisomee mengine zaidi kuhusu muziki na tabia au usalama wa mtoto. Maana rap music, na miziki ya aina nyingine ni mibaya kwa mwanadamu wengi, kiakili na kimwili.

Miaka ya karibuni watoto wengi wamekuwa wakijiua kutokana na kunyanyaswa na watoto wengine. Mtoto anaweza akateswa na mtoto mmoja mpaka akakata tamaa ya maisha. Anatishiwa “Ukiwaambia wazazi wako au mwalimu utaona.” Kwa Kiingereza hawa wanaitwa ‘bullies’ watu wengi wameandika mambo yahusuyo haya mfano breakingthesilencenow.com

Nakumbuka nikiwa na miaka saba, nilipokuwa katika darasa la pili shule ya Olympio Dar es salaam, upanga, njiani kulikuwa na bully aliyekuwa anatoka shule nyingie; mtoto nisiyemjua kabisa wa kama darasa la tano hivi, mnene wa kupindukia, na yawezekana watoto wengine walikuwa wamemcheka sana. Akiniona napita anakuja na kunipiga makofi. Nilikuwa na hofu sikuwambia mtu kabisa, nikifikiri mambo yatakuwa mabaya zaidi. Sasa ukubwani ndiyo naliwazia jambo hilo. Uchunguze na kuwauliza watoto. Hakika mtoto huyu alipata majina na watu walicheka kama ni tipwatipwa. Naye kwa hasira, aliwafanyia watu ambao hawajui kabisa, uovu, ili kulipiza kisasi. Wanasaikolojia wanasema hii ni (replacement) mfano wake ni mtu

ambaye amepigwa na mume wake, kisha anakuja kumpiga mtoto, na mtoto anampiga teke mbwa.

Mtoto wangu wa miaka saba alipanda basi kwenye mji wa wazungu na walimfanyia vile. Siku moja mtoto mmoja wa darasa lake aliyekuwa na miaka tisa, ambaye alikuwa na shida ya kujifunza (learning disability) na hakujua kusoma, alimpiga mara kumi na mbili. Aliponiambia, nikaenda kwa mwalimu mkubwa baada ya kuficha muda mrefu. Mwalimu alimwita na kijana na pia wazazi wake. Kijana alifikiri basi ni lake kwa sababu “Mwafrika hana kitu.” Mwalimu aliomba msamaha na pia wazazi wake. Peleleza watoto wako kama wanafanyiwa ukatili? (bully). Angalia website ya breakingsilencenow.org

Jambo jingine ni kujichora miili, tattoo au kutoboa miili. Hili si jambo la kuendekeza. Na vyombo vinavyotumika vina maambukizo, na mara nyingi atu hujuta kuweka vitu hivi wakiwa watu wazima kwani havipendezi, na vyawachafulia kupata ajira waendapo kwenye kuhojiwa. Pia watu wawakodolea macho au marafiki zao huwaogopa. Pia kuna shida ya watoto ambao wazazi wao ni wachanga pia na wanakua na watoto wao, hawa wanahitaji mwongozo kama watoto wao na wanaweza wasisaidie watoto wao kukua katika afya au maadili yafaayo, labda babu na bibi wawe msaada. Kwa wale waumini, Musa aliandika kwenye Walawi 19 kwamba jambo hili si la kuendekeza.

Wasichana, kuvaa nguo fupi au za kuonyesha sehemu nyeti ni hatari kwa afya na maisha. Tunahitaji kuvaa kwa adabu kama tunataka afya yetu iwe kamili. Wanaume au wavulana wanawangalia, kwani hufikiri kuwa wanatuma ujumbe wa namna fulani, naam, wa kujirahisisha, kwamba wawe na mahusiano mabaya. Msichana japo asema kwamba wanawake na wanaume ni sawa, hiyo si kweli. Msichana akitoka nje usiku wa manane na kutembea mjini ana riski ya afya ya na kubakwa. Ajue kwamba yeye ni msichana na arudi nyumbani kabla ya giza. Ajifunze kutogombana na watoto wa kiume na kujiunga na magenge yao maana anajiletea hatari.

Viatu vya wasichana vimekuwa na muundo wa wanaume, vingi havina afya. Vimetengenezwa kufanya mwili uonekane kwa namna fulani na kutingishika kwa namna fulani. Nina imani wanaume waliotengeneza viatu hivi walijua vinahenyesha na ni vya kuvivaa masaa mawili tu, ila sisi tunashinda navyo siku nzima.

Mabadiliko ya ukuaji yanapotokea, huwa changamoto kwa wazazi na vijana. Vitu kama hasira na kugombana, haya yazungumziwe kwenye ujana na pia afya ya vijana. Maana jamiii ina matazamio fulani ya kielimu, kusaidia kazi nyumbani na misukumo ya rika. Mchunguze mtoto wako kama ni mtu anayekuwa na huzuni, hasira, woga, kutotilia makini vitu, kurudi nyuma kitaaluma shuleni, kutotaka marafiki, kukaa peke yake, kusikia sauti, nia ya kujidhuru au kudhuru wengine, kuharibu vitu kwa kusudi, kunywa pombe au kuvuta sigara, kukataa kula au kukula na

kutapika, kulala siku nzima, kusema hawezi maisha, ndoto mbaya, kujifikiria kwamba ni wabaya, kusita kukata shauri, kurudia vitendo mara nyingi kama kuosha mikono (obsessive compulsive), dhamira kumshtaki na mengine kama hayo. Mara zingine mabadiliko ya mwili na hisia katika kukua yanaleta haya na pengine anahitaji msaada wa kuzungumza na kujua kwamba haya ni mpito tu na sio kwamba yeye ni tofauti sana.

Mara nyingi kwa kupendeza jamii, au msukumo wa rika (social life) watoto waanza kunywa hata kabla hawajafikisha miaka 12. Hii ni hatari. Mfalme Sulemani alisema pombe ni dhihaka kwa mtu. Kuna vinywaji vingi tu ambavyo haviharibu afya yako, mfano zabibu, limao, tangawizi au apple-tofaa ukiwa nalo. Hata hivyo matunda ni bora kuliko juisi, kula matunda matano kwa siku. Nashauri mtu asiweke pombe kinywani. Maana watu wengi, zaidi ya 25% wanashindwa kuitawala. Je, Mbwa wako akiuma ¼ ya watu utamfuga bado?

Kitu kingine cha muhimu kwa vijana ni afya ya ngono. Vyombo vya habari, magazeti, tv na radio vimefanya watu wanaoshughuliikia ngono nje ya ndoa ni mashujuaa na wajuzi. Wanasema chochote kikikupa furaha kifanye tumeelezea mengi yahusuyo hili kwenye sura yake.

Mungu ana viwango vingine kwetu. Anataka tuweke mipaka na kuishi maisha ya usafi na furaha na bado kuwa katika mpango Wake. Wasichana wadogo wamekuwa na msukumo kuvaa kama wanawake na kuanza ngono mapema. Nikifanya kazi katika hospitali kubwa ya magonjwa ya akili Hagerdon USA, (wagonjwa 2000NJ) nilikuta utafiti kwamba zaidi ya 70% ya hawa walikuwa wamefikia hali hii kwa sababu ya mambo ya ngono au ulevi. Aidha walikuwa wamenyanyaswa na jamaa wa karibu na mambo mengine yaliyowafanya kuwa na mkanganyiko wa mawazo.

Niliona msichana mmoja akila kila kitu alichokiona, alikuwa na miaka kumi na tisa. Alikuwa amepasulilwa mara nane kwa kukatwa na bulb, misumari, na vitu vingine tumboni. Alilindwa na mtu mmoja kila alikoenda. Hata alipoenda chooni, mlango uliachwa wazi akijisaidia kwani waliogopa atajidhuru. Chumbani mwake kulikuwa na vitu vichache mno. Alishiriki mambo ya ngono toka utoto, kwaajili ya ndugu walioishi nyumbani mwao, na wazazi hawakujua. Alikuwa na msukumo wa kuonekana anafaa kwa rika lake, vijana kumfuata na kujiona maumbile yake si mazuri sana japo yalikuwa mazuri. Aliona wazazi wake wana shughuli na kwamba hapendwi akaendelea kujaribu kutafuta upendo kwa wavulana ambao kwa kweli walitaka kumtumia tu. Hata wengine walimnyanyasa kingono kwa nguvu akiwa mtoto wa chini ya miaka kumi na sita! Alijiona hana thamani kabisa. Msukumo wa ngono, kwa mpango usio wa Mungu, unaharibu afya ya wasichana na wavulana wengi.

Na siku hizi ushoga umekithiri na hata wavulana wadogo wanaanza kulawitiwa. Hata viongozi wa dini, magazeti yameeleza, wanaharibu maelfu ya watoto wanaohudumu kwenye kibweta wakati wa misa Wengi wameandika yahusuyo haya kwenye vitabu, na mashule mengi ya kanisa

yamefungwa napoishi kwa ajili ya jambo hili. Mwombee mtoto wako na ujaribu kumlinda unavyoweza kianadamu akuone wewe ni rafiki na kukwambia mengi usiyoyaona au kuyawazia.

Magonjwa ya zinaa yanaongezeka kwa watoto.

Katika shule moja waliuliza maswali kwa watoto wasichana wa umri wa miaka kumi na mitano; 45% wajibu kuwa walikuwa wamefaya ngono, na wavulana, asilimia 31%! Kuna haja ya kuzungumza na watoto mambo ya ngono safi na chafu, ambayo ni dhambi. Hata kuhusu mambo ya kupata na kutoa mimba. Mwisho wa watoto wanahousika na haya ni kutokuwa na nyumba nzuri, na talaka. Watoto wakizaa, huwa hawana baba au usimamizi, mwishowe watoto hulea watoto. Elimisha watoto kuhusu kujitunza na usafi wa ngono. Wazazi wengi wanafikiri kwamba kutumia kondom ndiyo ufumbuzi. Sio kweli, hii inajenga mtoto kuwa mpotofu zaidi, na hata hivyo kondom yaweza kuzuia mimba ila haizuii huzuni, kutojithamini na kutofaa. Hali hii ya kusikitisha, itakuwa imeshawadhuruu mawazo yao. Useja- mweleze mtoto kwamba, ndio mpango wa furaha mpaka wakati wa kuolewa au kuoa. Washauri watoto kwamba usafi wa moyo (purity) ndiyo ushujaa. Watawale mawazo yao na kutafuta vitu vya kuwashughulisha badala ya ngono. Waombe kwa bidii, waepuke kutongozwa na watu na kukaa kwenye sehemu za giza au kuambatana na marafiki wa namna hiyo. Kama ni msichana mkubwa na ameenda na mchumba wake, wakae mahali pa wazi, penye watu wengine na pangeni shughuli za kufanya ili mawazo yenu yasikae kwa yale ya uovu. Msikae nyumba moja au hoteli, mkiwa watu wawili tu. Utafiti mwingi umeonyesha watoto wanaopewa kondomu walipata mimba zaidi, kwaajili ya kuziamini na kutoweza kutilia umakini. Mtoto yoyote afundishwe usafi wa tabia na moyo.

Mungu ni Mwenye Rehema. Tunapopotoka maana tu binadamu, tukiungama tunaanza kurasa mpya. Lazima tugundue hitaji letu ili Bwana atusaidie. Kama umeanguka kwenye jaribu la ngono kijana jitoe katika hali hiyo haraka-Soma Mithali 7 na 14. Sali kila siku, watu wazima wenye hekima wakusaidie utoke kwenye shimo, jua kwamba ukiungama kwa dhati unaanza safari mpya. Shetani asikukumbushe ya zamani, akizidi kukumbusha yaliyopita mwambie yatakayomjia yeye, yaani Jehanamu na kifungo cha Ufunuo 20.

Wazazi kwa kutoa mfano bora, nasi tufuate mpango wa Mungu wa usafi wa ngono. Kina mama na kina baba wengine wanaleta marafiki na kulala nao watoto wakiona! Wazazi wengi wana tabia mbaya za ngono, kuliko hata vijana. Hii haisaiidii malezi ya watoto na ni aibu. Niliona rafiki wa kiume wa mama mmoja akianza kumwingilia mtoto wa kike. Usihatarishe afya na tabia ya mtoto wako, ili tu upate rafiki wa kiume, kama hujaolewa. Wakati huu wito wako wa kwanza ni kuwa mzazi kwanza. Maandiko matakatifu yasema yoyote anayetaka kufanyia watoto ubaya kiroho au kimwili, yampasa afungiwe jiwe kwenye shingo lake na atoswe baharini ili asiweze kuogelea. Hii ni adhabu nzito toka kwa Mwenyezi Mungu Mwenyewe, kwa wale wanaotaka kuwatendea watoto ukatili au hiana, na kuwapotosha. Kama inabidi ukuze watoto wako peke

yako mpaka waende ndiyo uoe au kuolewa ufanye vile, au umwambie ndugu yako akusaidie, kuliko kuwatia watoto hatarini. Watoto ni jukumu zito.

Mambo ya kwenda kwenye disko kama unawapeleka watoto wako kwa kweli ni kitu cha kuangusha maadili na kuhatarisha afya. Wangapi tuliopo leo, ambao ni watu wazima wazazi, tulipelekwa na wazazi wetu disko? Jamani mambo mengine tunawafanyia watoto kwa kusema maendeleo na ustarabu na mwishowe tunaingia kwenye shimo. Je, ukimwona kijana amemshikilia binti yako wa miaka 12 kwa kumbana na taa zimezimwa au vimulimuli utaonaje? Ngoma za jadi za kiafrika zilikuwa zina adabu zaidi, kwani nyingi watu walicheza wakiwa mbali mbali. Hata mashuleni watu waliocheza ngoma za jadi sikuona watu wakikumbatiana vile. Mambo ya namna hii yakianza toka utoto, yanaweza yalete kuleta uchafu wa ngono kwa namna nyingi.

Maumbile ya kike na kiume si ya kukumbatiana vile labda mtu na mume wake au mtoto na mzazi. Na hata mzazi mtoto akiwa mtu mzima unampa nafasi yake kwa kiwango fulani, kwani ni heshima. Mambo ya shule za sekondari kuwa na madisko ya watoto na yameleta uzinzi na uasherati mwingi (kidato cha kwanza na mpaka cha sita). Nasema niliyoyaona. Japo sikutilia maanani watu walikuwa wanaenda kufanya nini, nililiona kama ni jambo baya wakati huo, kwani katika dhamira lilikuwa na kasoro fulani! Niliona athari zake, kwa wale wliokuja bwenini kusimulia walichokuwa wakifanya gizani. Wasichana wengine walipata mimba bila kumaliza shule kwa mahusiano haya, kwa kusema machache tu.

Tuliambiwa kuwa msichana mmoja katika dansi alianza kufanya ngono na kijana mpaka walifukuzwa kwenye dansi, ila waliendelea na urafiki na siku moja tukisafiri kwa meli walifanya ngono kwenye meli na watu walishuhudia. Hamuwezi kukumbatiana hivyo kwenye dansi na kusema mko salama kimaadili au kingono. Kumbuka kila mtu ni mke au mume wa mtu wa siku za usoni, japokuwa mtoto, na anapasa ajitunze kwa ajili ya huyo mwenzi wake wa siku za usoni, japo hajulikani sasa. Je! kama hujaoa au hujaolewa ungependa mke au mume atakayekuoa awe amefanya na ngono na watu fulani? Dansi kama inabidi ichezwe, ni kati ya mtu na mkewe tu! Ndiyo pekee ina usalama. Vingenevyo unaalika mioto migeni na haramu. Na sina mjadala zaidi na hilo. Kama wewe ni mtu mzima hasa mwanamume au mwanamke umenielewa vyema kabisa sina haja ya kusema zaidi, kwani sote tunajua Yusufu alimwachia mke wa Potifa nguo yake, alipotaka kuwa karibu naye! Kimbia!

Fundisha watoto wako kuwa na huruma na kuwa na marafiki ambao wana mahitaji maalum au upungufu fulani. Watoto wana ukatili kwa mtoto mwenzao ambaye ni mlemavu, mfano kigugumizi, huwa wanamcheka na kumwigiza kwa sauti kubwa na kumtenga. Tabia hii si nzuri.

Mizio (Allergy) ni ya kuangalia pia. Kuna watoto wasiopatana na baadhi ya vyakula, dawa au hali

ya hewa. Hii yawafanya wawe wagonjwa. Vyakula vingi mara nyingi vina allergy ndogo ndogo, bali vingine vina hatari kubwa sana hata kuua. Mzio (allergy) ni mwili unahamaki kwa jazba kubwa kwa kitu ambacho sio cha hatari au kwa kawaida ni rafiki.

Mtoto mmoja alikuwa ana mzio waaufuta, na rafiki yake alimpa kipande cha kuku shuleni, na kilikuwa na ufuta. Kijana huyu akashindwa kupumua na mwili ulivimba kwa haraka sana akaanguka na kufariki papo hapo. Hii ni Kesi iliyopitiliza. Ila wengi wana shida ya vyakula hasa maziwa, nguruwe, nyama ya kondoo, mahindi, ngano au mayai. Waweza kupunyuka nywele, kuota upele, kutoka vidonda, kupata shida ya kupumua au kuwa na pumu n.k. Mzazi aone kile kinacholeta mzio na kuondoa. Mwambie tabibu ampe dawa, ila wewe mwenyewe usimpe. Mfano watoto wengi wana mzio wa penicilin na ibuprofen. Kwa hali ya hewa tofauti au kwa chavua za maua, omba ushauri wa tiba jinsi utakavyoweza kuepuka shida hii.

Tabia nyingine kama hasira zimegharimu afya za watoto na wakubwa. Zungumza na mtoto kuhusu hasira za waziwazi na zile za ndani. Jinsi ya kuondoa hasira n.k. kuna watu wengi wanatembea na hasira toka utotoni wakiwa wamezifungia na siku ya kulipuka zinaleta madhara makubwa aidha kwa kuumiza watu au kujiumiza. Mama mmoja akiendesha gari alikuwa anakuwa na hasira (road rage) ya kupiga honi, mtu akichelewa kidogo, na kuwasonda madereva wengine vidole, wanaochelewa au kumpita vibaya. Haya yanatokana na mambo yanayoendelea katika maisha yake na siyo sana sana wale wanaokuwa barabarani. Siku moja mama huyu aliyekuwa anabeba bunduki garini, alimlenga dreva mwingine wa gari iliyokuwa karibu naye, na amkapiga risasi na kumwua eti kwa sababu anaendesha pole pole. Alimuua mtu asiyemjua kabisa! alipokuwa akimpiga bunduki alisema, “pole sana-I am sorry.” Twaweza kushangaa ila tabia hii ya hasira ipo kila mahali na inajitokeza kwa watoto pia wakicheza na kuwa hatari. Ni akili zimefyatuka kwa namna fulani. Ni muhimu kufundisha watoto wakiwa na hasira wafanyeje? Je, ni halali kwa sababu ya hasira, mtu moja amwumize mwingine au ajiumize? La hasha! Katika dunia ya misongo kwa watoto na watu wazima ni muhimu kulitambua hili swala na kulishughulikia baada ya kulijadili. Mtu anajulikana tabia yake halisi akiwa na hasira au akiwa ameonewa, mtu asiwe na hasira kupita kiasi mpaka akashindwa kufikiri au kukosa hekima kabisa (irrational).

Epuka kuabudu marafiki na tunza watoto wako. Nimeona mama wengine wana watoto wadogo ila mgeni akiingia wanasahau hata mtoto yuko wapi. Au akipigiwa simu anaacha anachomwambia mtoto papo hapo, “halo halo!” Tumeziabudu simu mpaka tukakosa adabu hata mbele ya watoto wetu. Wewe utasikiaje ikiwa unazungumza na mtu na ghafla akaanza kusema, “halo halo?” Jifunze nidhamu na pia acha ulevi wa simu, “sema samahani, ngoja nipokee hii simu.” Watoto wako watakuiga, nanyi mtakuwa nyumba ya “halo halo” na siyo mahali pa mafunzo. Yawezekana sio kitu kwa watoto wakubwa, ila kwa wadogo ni kitu. Wazazi

wengi wanatembea na watoto wadogo, na wanakuwa kwenye simu badala ya kuzungumza na watoto, na kisha hata mtoto anaweza kuibiwa wakati wao hawana hata fununu.

Mtoto wangu akiwa na miaka miwili alikuwa anakuja kunitoa kwenye simu, alikuwa akisema kitu sisikii kabisa! Nampa usikivu rafiki yangu kwenye simu tu. Alipofika miaka minne alisema, “Mama, wewe hunijali unapenda simu tu, hata mtu akikuambia nyumba inaungua hutasogea!” Alijaribu kupindua shingo yangu ili nimsikilize akisema kitu au alipiga kelele ili nitoke kwenye simu. Mara nyingine jifunze kusema, “Nitakupigia baadaye;” kama unataka uwaweke watoto wako sawa na karibu. Waambie marafiki, “Huu ni muda wangu wa kusoma na kuomba na watoto, niite wakati mwingine?”

SURA YA 12

MATABIBU WALIO WAUMINI AU WALEI

(Christian Practitioners)

Famasia (pharmacy) ni neno la kigiriki likiwa na maana ya uchawi (witchcraft or sorcery). Siku za zamani katika tamaduni zote kulikuwa na mstari mwembamba kati ya tiba ya kweli na ile ya kutumia nguvu za giza au uchawi. Watu wengi waliotibu kwa jadi walitumia mambo mengine ambayo hayakuleta maana kisayansi au yalikuwa na mafumbo fulani ya kishirikina. Jambo hili linaendelea nchi zetu za kiafrika kwa kiasi fulani. Katika kutembea nchi fulani Afrika, nimeona vibao vingi vimeandikwa maneno kama haya “mganga kutoka Zanzibar (au Sumbawanga), anatibu:- majini, shida za familia, kupata pesa, mke kutozaa, kazi au kumpata mtu aliyepotea,

kupendwa, mapenzi nk, cha kushangaza ni kuwa “mbona hakuna magonjwa yaliyotajwa hapa ila “shida” tena utashangaa zaidi kama binadamu gani anaweza kuyatibu haya kweli? Je, wewe unamjua? Toka jadi watu wengi wamedai kutibu, kile ambacho wengine wameshindwa na kujisifu kwamba wanatibu kila kitu. Ingekuwa hivi, hakuna mtu ambaye angekufa! Kwa sisi walei ambao tunashughulikia tiba rahisi, haya ni kinyume kabisa na yale ambayo tunayopaswa kufanya au kuyafundisha. Sisi kama wafanya kazi wa afya tunaomcha Mungu (practitioners). Lengo letu ni watu wamjue Mungu na wapate uzima wa milele. Zamani waganga waliotibu watu walikuwa na kofia mbili pia, walishughulikia ya kiroho na ya kimwili. Huwezi kumshughulikia mtu Mwili wake tu bila kushughulikia mawazo yake, hisia zake, na mambo yahusuyo roho yake. Soma zaidi kuhusu Mmishenari wa Tiba kwenye Sura za mwisho kabisa.

Toka jadi watu wengi wamedai kutibu ambacho wengine wameshindwa na kujisifu kwamba wanatibu kila kitu. Kabla hatujawa na matabibu (practitioner) wa siku hizi, tulikuwa tuna waganga wetu wa jadi waliotusaidia. Uganga wa magharibi au (conventional medicine) ni kitu cha karibuni sana kwetu Afrika na hata magharibi! Wengi walisaidiwa na watu waliojifunza kwa wengine (apprentiship), mara nyingi kwenye ukoo au familia. Watu hawa kama hawakutumia nguvu za giza, walisaidia wengi na walikuwa na nia njema, na kuheshimika mno katika jamiii zao. Kwa kawaida elimu ya maabara na upasuaji ilikuwa changa sana au haikuwepo kabisa. Wakunga wa jadi, walikuwa katika fungu hili, siku hizi tuna madaktari wa kina mama au wakunga ambao ni manesi (practitioners). Katika makabila mengine mfalme (chifu), alikuwa pia jaji, Mganga, kiongozi wa kiroho na mengineyo. Waganga wengine, walitumia nguvu zingine (za giza) wakiumiza wengi, na kuogopwa, walijisifu hapa na pale. Je, siku hizi ni tofauti au tumerudi kule kule? Kamwe usiende kwa mchawi au mganga wa kienyeji anayetumia nguvu za giza kwa tiba.

Usidanganyike anayetibu kila kitu ni Mungu tu. Vinginevyo watu wote tungeishi milele. Mbona ningefurahi wangenitibu katika uzee wangu! Wewe Je? Muumba Hajawahi kushindwa, bali huruhusu mambo fulani na kutupa majibu kwa hekima Yake kuu. Ni Mweza, Ndiye aliyeumba miili yetu na kuweza kufanya hivyo. Hata tiba haiponyi kila jambo, ina mapungufu mengi, japo ina mengi mazuri, na ya kuaminika kuliko mambo mengi ya kutibu yaliyofanyika kwa karne hii. (Medicine is not an exact science ila uzoefu unasaidia kujua kwamba ni ugonjwa gani). Madaktari waliotoka shule tu, wana changamoto ya kujua magonjwa mengi mpaka watakapoanza kutibu na kuona dalili mbali mbali za ugonjwa ndiyo watakavyobobea vizuri. Na hata hivyo, si kila kitu wataweza. Wakiweza watakuwa Mungu, na hakuna mtu atakufa duniani! Nafikiri hilo, wewe umegundua zamani, huitaji kuwa injinia wa rocketi. Tumesikia matabibu wakisema hili tumeshindwa. Au tunampa mgonjwa miezi 3 ya kuishi n.k.

Matabibu (practitioners) wana mvuto mkubwa (influence). Hata viongozi wa kiroho, hawana

mvuto kama walionao matabibu! Ningependa kuzungumza kidogo kuhusu huduma ya uponyaji au umishenari au utume wa tiba kwa wale wanaomcha Mungu na kuitwa kumshughulikia binadamu mwenye shida ya ugonjwa. Huu ni wito wa hali ya juu. Mtu huyu anapaswa ashughulikie mwili, akili, hisia na roho ya mtu. Anaweza kutumia teknolojia ya kisasa au mambo ya kawaida tu ya mimea, maji, au mazoezi (viasili).

Mtu huyu anapaswa awe na huruma na kujali watu. Je? Mtu huyu anahitaji kuwa na shahada? Je anahitaji kuwatoza watu pesa? Ni maswali ambayo watu wameuliza. Kwa kujibu hili mtu anayehudumia watu kwa afya akiwa na shahada ni vizuri, bali kuna wengi tu hawana shahada ya tiba daktari (practioner), nesi, mshauri, mwanamaabara, mfamasia, fundi wa maabara, ila ni msaada mkubwa kwa afya yako. Kwa kweli huduma ya uponyaji au umishenari wa tiba unahusu kumlenga mgonjwa au mwenye shida na sio kujilenga mwenyewe. Nia ya huduma ya uponyaji, ni kuhudumia wale waliopondeka mioyo na miili na siyo kukita, kwenye kuangalia ujuzi wako, au kiburi cha kisomo chako na mali zako.

Yasemekana zaidi ya 60% za watu wana magonjwa yahusianayo na hofu, na wasiwasi. Haya yanahusu hisia au akili za mtu. Hawa ni vyema mtu anayewashughulikia azungumze nao kwa upendo na upole. “Siwezi kuwa kwenye viatu unavyovaa, ila naweza kuwa na picha kidogo, wengine wamepata shida kama hizi, na wamepata amani na utulivu. Kwa njia ya kumkabidhi Mungu changamoto zao, Yeye amekuwa kimbilio lao na msaaada. “Utamlinda yeye ambaye moyo wake umekutegemea katika amani kamilifu, kwa kuwa anakutumaini. “Mtumaini BWANA siku zote maana BWANA YEHOVA ni mwamba wa milele.” Huduma ya uponyaji, inaweza hata ikawa ni kujishusha na kumwonyesha mgonjwa jinsi ya kuosha choo chake. Usijiweke juu kwa sababu ya kisomo. Jinsi ambavyo kisomo cha mtu kinavyokuwa kikubwa na pia karama zake, ndivyo ambavyo anavyowajibika zaidi, kusaidia mahitaji wa wengine. Ukuu katika maisha ya mtu unahusiana sana na kuhudumia wengine. Hakuna ukuu bila kuhudumia watu (ukubwa jalala).

Maisha ya manabii, na hata Masihi yalihusika sana na kushughulikia wengine mara zote bila ya uchoyo au ubinafsi kwa kujitanguliza Yeye. Nilisoma utafiti uliofanyika, kuhusu kuombea wagonjwa ambaoa ulioonyesha kuwa 77% ya wagonjwa wana shauku yule anayewahudumia aombe nao. Ila kama una wagonjwa 50 wa kuwaona, itakuwa vigumu kuomba nao wote. Ila kumbuka kwamba kutoa dawa tu kwa mgonjwa bila ya kumhoji na kujua matatizo yake halisi, mbali na ugonjwa wa mwilini, ni kupunguza msaada wako kwake. Hatusemi kwamba kumpa dawa mgonjwa ni jambo baya. Ila wengi huhitaji kujaliwa na huruma nyororo.

Mwulize mgonjwa ugonjwa huu ulianzaje? Je, kuna tukio lolote karibuni katika maisha yako lililosababisha haya ambalo ungependa kulizungumzia? Je, kuna jambo lolote liloleta huzuni kwako? Wagonjwa wanahitaji kukumbushwa thamani yao, maana mtu akiumwa mara zingine

huona kama mambo yote yameenda mrama, na hamna maana ya kushughulikia mambo ya muhimu, hivyo ni bora ajiachie tu. Wengi hufundisha watu kuhusu afya ila wengi hawafanyi huduma ya afya au uinjilisti wa afya.

Matabibu (practioners) wana wagonjwa wengi mno, na hata pengine wanaweza kuona wagonjwa 100 kwa sik, kule Tanzania na 40 hapa Marekani. Mara nyingi wanaona kwamba hawana muda wa kukaa na kuzungumza sana na mgonjwa. Endapo unataka uwasaidie wagonjwa wako, ni vyema uweke nesi, au mhudumu wa namna nyingine atakayechukua muda na wagonjwa, na kujua maisha yao kwa kiasi fulani. Siku hizi wana kitu kinaitwa Health coach, au waweza kumwambia Mchungaji wako ajitolee mara moja kwa wiki aje kuzungumza na wagonjwa. Tabibu mmoja alitueleza, siku moja mama mmoja mtu mzima alikuja ofisini kwake akiwa na presha na anatetemeka, na tabibu alichukua muda wa saa kuzungumza naye. Aligundua siku iliyopita binti yake mama huyu, aliyekuwa mtu mzima alijiua, na kuacha watoto wadogo.

Jambo hili asingelijua, kama angekazana kutibu presha, msongo au tindikali ya tumbo tu, kwani shina lenyewe la shida, asingelifikia. Shina lilikuwa ni ubongo, na hisia. Tabibu mwingine alituambia kwamba wengi wanaofika ofisini kwake walipenda tabibu huyu aombe nao. Na ni kweli wagonjwa wengi wamebarikiwa kwa kuombewa na matabibu wao. Tafiti 1500 zimeonyesha kwamba watu hupona haraka kwa kusoma Neno la Mungu, Maombi na kuhudhuria ibada. Hii siyo siri. Karibu watu wote tunaliita Jina la Bwana au tunawaambia wengine watuombee.

Madaktari wengine walituambia si mgonjwa tu anayehitaji maombi, bali hata madaktari. Matabibu au wauguzi, walisema wamebarikiwa na maombi ya wagonjwa wao. Walipoona tabibu amechoka nao wakijua naye ni binadamu na anahitaji msaada wa maombi, waliomba na tabibu wao. Ni nani asiyehitaji maombi dunia ya leo. Tunapoona matukio ya ajabu, hata uhalalishaji wa yale ambayo ni dhambi kwa mataifa mbali-mbali tunajua tuko ukingoni mwa historia

<u>Mambo ya kutafakari kwa tabibu ni haya:</u>

1, Yesu aliweka pamoja, Mafundisho Yake au mahubiri pamoja na uponyaji, hakuyatenganisha. Sasa ikiwa wewe daktari au nesi au tabibu (practitioner) unayatenganisha ya kimwili na kiroho au hahuhusishi kabisa n yale ya kiroho, unakiuka sheria za tiba (malpractice)

3. Njia nne za kufanya katika huduma ya utabibu (practice)

a) huduma yako ijazwe na maombi. Dakika 15 kabla ya kufungua ofisi yako, ukiwa peke yako, ombea wagonjwa wako utakaowaona siku hiyo. Omba kwamba wagonjwa wako utakaowaona

siku hiyo waweze kukutana na Mwokozi Yesu, na injili Yake iweze kuwafikia.

b) KISHA OMBA NA WATENDA KAZI WA OFISI YAKO KWAMBA WATU WANAOKUJA KUPATA HUDUMA WABARIKIWE NA WAKUTANE NA MWENYEZI MUNGU.

OMBA NA WAGONJWA BAADA YA KUMALIZA KUWAHUDUMIA NA WAULIZE KAMA WANGEPENDA UOMBE NAO KUHUSU JAMBO FULANI (PRAYER REQUEST). WAULIZE PIA KAMA WAMEKUWA NA MABADILIKO YOYOTE YA GHAFLA

C)KUNA MATABIBU WENGINE HUTUMIA MAOMBI KAMA TIBA (PRESCRIPTION). TUMIA SPECIAL PRESCRIPTION, ANDIKA MAMBO YA KUFANYA KAMA MSAADA MFANO JINSI YA KUPUNGUZA UZITO, KLINIKI YA MAOMBI, MATHAYO 11:28, CHUMBA AMBACHO WAGONJWA WANAMGONJA TABIBU NI VYUMBA VYA WOKOVU (REDEMPTIVE ROOMS)

D) FANYA HUDUMA YAKO IWE HUDUMA YA MASIHI (CHRIST PRACTICE). WATU WALISEMA HAJAWAHI MTU KUNENA KAMA HUYU MASIHI. KWANINI? HAKUNA MTU ALIYEISHI KAMA HUYU MTU!

YULE ALIYEDHAMINIWA VINGI, KAMA MATABIBU, MANESI (PRACTITIONERS) WANAONA WATU WENGI, ASILIMIA 80% ZAIDI YA WACHUNGAJI KWA SIKU!

UTAFITI WA MAREKANI WA WANATAALUMA WANAOAMINIKA, ULISEMA MANESI WANAAMINIKA KULIKO TAALUMZA ZOTE, WAKIFUATIA NA MADAKTARI, NAMBA SABA KWA KUAMINIKA WALIKUWA WACHUNGAJI, WA MWISHO KABISA KWA KUAMINIKA WALIKUWA WABUNGE, NA NAMBA MOJA KABLA YA MWISHO WALIKUWKA WANASHERIA!

(NURSES ARE MOST TRUSTED PEOPLE, AND CLERGY IS NUMBER 7 AND LAWYERS LAST BUT ONE AND CONGRESSMAN IS THE LAST!). HIVI NI KWANINI? WALIONA MANESI WALIKUWA NA NIA NJEMA KUHUSU UPONYAJI WA WAGONJWA (GENUINE ABOUT HEALING

YESU NI MBADILISHAJI WA MITINDO YA MAISHA YETU (LIFESTYLE CHANGER!)

UPONYAJI WA KWELI KWA SENTENSI MOJA NI “KAZI YA DHATI YA MMISHENARI WA TIBA NI KAZI YA KIROHO ZAIDI YA KITU CHOCHOTE KINGINE”

GENUINE HEALING IN ONE SENTENCE STATEMENT IS “THE WORK OF THE TRUE MEDICAL MISSIONARY IS LARGERLY A SPIRITUAL WORK

MATHAYO 9 INAELEZEA KWA UNDANI KABISA KAZI ALIYOIFANYA, HAPA ZAIDI YA WATU 6 WALIPONYWA

“1 Yesu alipanda mashua, Akavuka ziwa na kufika katika mji Wake. 2Hapo watu walimletea mtu mmoja aliyepooza mwili, amelazwa juu ya kitanda. Yesu alipoona imani yao, akamwambia huyo

mtu aliyepooza, “jipe moyo Mwanangu! umesamehewa dhambi zako.”

YESU AKIWA KWENYE MASHUA, MTU ALIYEPOOZA ALILETWA, AKAAMBIWA AFURAHI KWANI DHAMBI ZAKE ZIMESAMEHEWA...

1. ILIBIDI MTU FULANI AMPELEKE MGONJWA KWA MASIHI. KATIKA MIUJIZA 33 YESU ALIYOITENDA ½ YA HIYO NI MTU FULANI ALIMLETA MGONJWA KWA YESU. YEYE ALIONA IMANI YA WENGINE PALE AMBAPO MGONJWA ALIKUWA DHAIFU NA BILA IMANI

KRISTO ALIONA IMANI YA WAGONJWA ILA PALE AMBAPO MGONJWA ALIKUWA NA IMANI HABA, YULE ALIYEWALETA KWA KRISTO ALIISHUGHULISHA IMANI YAKE

IMANI YENYE UNYENYEKEVU. WALIAMINI HAWAWEZI KUJIPONYA. MUNGU ANAFANYA KAZI NDANI YETU KUTUPONYA NA KUSHUHUDIA WATU KWA NJIA AMBAZO SISI HATUWEZI

NCHI YA PALESTINA KATIKA FILOSOFIA YAKE ILIHUSIANISHA DHAMBI NA UGONJWA, KATI YA KUTESEKA NA DHAMBI, NA WATU WENGI WANANGOJA HATA LEO KUSIKIA NENO LA THAMANI “DHAMBI ZAKO ZIMESAMEHEWA, ILI WAONDOKANE NA KUJISIKIA HATIA ISIYOISHA.

WATU HAWA WA MATHAYO 9 WALIPONDWA NA HUKUMU NA KUJISIKIA WANA HATIA. HATA LEO WENGI WATAINGIA OFISINI MWAKO KAMA TABIBU WAKIWA WANAJISIKIA HATIA, NI WAGONJWA ILA PIA WAMEBEBA MZIGO MZITO WA HATIA, NA WENGINE WANATAKA KUSAMEHEWA NA PIA WAFIKIE HATUA YA KUSAMEHE WENGINE.

UTAFITI WA HOSPITAL YA JOHN HOPKINS- UMEONA KUNA MAHUSIANO KWA KIASI FULANI KATI YA UGONJWA WA MOYO, PRESHA, KOLESTROL ILIYO JUU, HOFU, SONONA, MSONGO, KUSAMEHE, KUSAMEHEWA NA KUJISIKIA HATIA, MAGONJWA TISA KATI YA KUMI YANATOKEA KUTOKA KWENYE MAWAZO

(9/10 OF THE SICK PEOPLE, HAVE FOUNDATION IN MIND ARE PHYSIOLOGICAL-ORIGIN IN MIND)

Moyo husutwa na hatia, hofu, wasiwasi, na mashaka. Kuna uhusiano mkubwa kati ya mawazo, na roho. Ucheshi, hasira, visasi na mengine yanaathiri maisha yetu ya afya za kiroho na za kimwili.Tunaona hili pia katika maisha ya mfalme Nebukadneza. Mafungu ya NENO la MUNGu ni maagizo ya tiba pia kwa wengi (prescritption)

Isaya 26:3,4

“3 Utamlinda yeye ambaye moyo wake umekutegemea Katika amani kamilifu, kwa kuwa anakutumaini Wewe.

4 Mtumainini Bwana siku zote Maana Bwana YEHOVA ni mwamba wa milele. “

3. Mara nyingi utagundua mgonjwa anayemtafuta Mwenyezi MUNGU, ila unakuwa na pilikapilika nyingi. Ukimaliza kuzungumza na mgonjwa huyu tafuta mtu wa kukusaidia ofisini mwako, ili azungumze naye na kumweka karibu.

4. Mwili wote unahitaji kushughulikiwa-Akili, mwili, roho, jamii, (ntergrate holistic healing).

Kama mimi ni mgonjwa nayetafuta Ukweli, je nitapata kitu cha kuniongoza kwenye Ukweli na MWOKOZI ofisini mwako? Je, kuta zako, magazeti yako, maneno yako, wafanya kazi wako, mwenendo wako, mvao wako na ari yako itanifanya nimpate MASIHI hapa?

Kila biashara ina (mada) theme, mfano Disney, mada yake ni kutumbuiza na kuwapa watu habari watu duniani. Wewe mada yako kama tabibu unayempenda Mwenyezi MUNGU na kumjua ni nini? Jiulize leo? Ni wadhifa? Ni pesa, ni kusaidia watoto wako waende shule, au ni kuwaleta watu wamjue MUNGU na siku ya hukumu waweze kuishi bila magonjwa, huzuni, vilio, maumivu au kifo?

Madaktari waliotoka shule tu, wana changamoto ya kujua magonjwa mengi mpaka watakapoanza kutibu na kuona dalili mbali mbali za ugonjwa ndiyo watakavyobobea vizuri (medicine is not an exact science like). Wengine hawakupata kujifunza mambo ya lishe vizuri, na wamepata mafunzo ya mafamasia makubwa ili watoe dawa na kulipwa kamisheni.

Hebu Matabibu, wanapojifunza na hata kumaliza kozi zao, nia iwe ni kumwinua Yesu katika huduma hii ya uponyaji. Sisi si wale matabibu (practitioners) ambao tunajifikiria tu miungu fulani na hakuna mtu atakufa duniani kwa ajili ya uwezo wetu! Tabibu ana nafasi ya kumwinua Mungu kuliko mtu yoyote. Hata mchungaji hana mvuto kama alio nao tabibu! Watu wengi wako tayari kutoa siri zao nyingi kwake na wanajenga matumaini ya namna fulani. Mganga mara zote anakutana na watu ambao wanahitaji kuhudumiwa kwa kukinga maradhi au kuponywa. Hebu ajikite kwenye kinga zaidi ya tiba. Mhudumu wa afya fundisha yale mambo ya matabibu 8+ wa afya. Mhudumu wa afya, ni tabibu, nesi, msaidizi wa mganga, mfamasia au yoyote anayehudumu kituo cha afya (practitioner). Huyu ana wajibu kwa wanaoumwa wa jumuiya nzima katika kuwaelimisha.

Anapaswa asifundishe ya ugonjwa tu, bali tabia za afya bora. Kazi ya wahudumu wa afya ni vizuri ifanywe na wale walio na wito wa kuhudumia watu –tumesaidiwa ili tusaidie wengine, na tumeokolewa ili tuhudumie wengine (Saved to serve). Siyo kula hotelini bila kulipa bili. Watu fulani wanaingia kazi ya kuhudumia wagonjwa ili wapate ajira, au kwa vile hakuna kazi nyingine. Dada Judy wa Zimbabwe tukifika Marekani alisema “niliona kazi ya unesi inahitaji watu, na wala si ya uhasibu niliyosomea Zimbabwe, basi nikachukua kozi ya msaidizi wa wauguzi (nursing

assistant), ila wakati natoa mavi ya mgonjwa nikaanza kutapika kwa vile ninapata kichefu-chefu wa urahisi mno. Hii ilinitokea kwa miezi nikiwa wodini, nikajiambia wala moyo wangu haupo hapo na pia kazi hii hainifai wacha nitafute ya kufagia maana hapa Marekani zile kazi ambazo hawataki wenye nchi ndiyo tunapewa, kama kulinda makaburi na zinginezo." Basi akatafuta kazi ya kufagia. Matabibu wasiwe watu wa kupenda pesa ila wa kujali binadamu.

Tuige mfano toka kwa muumba wetu. Hebu wawe watu wa kujali binadamu aliyenunuliwa kwa thamani kubwa, ya damu ya Kristo. Nilisimuliwa kisa cha kweli na rafiki wa Tv ya 3ABN aliyeenda Brazil, na napenda kukizungumza. Dreva wa taxi akiendesha gari, alikuta mtoto amegongwa na dereva mwingine njiani, na yule dereva amekimbia. Dreva huyu japo hakuwa mtu anayemwamini Bwana, alikuwa na upendo. Alimweka mtoto huyu kwenye gari yake na kumkimbiza kwenye zahanati ya karibu. Kufika kule, aliingia kwenye kliniki na kumweleza tabibu kwamba ana mtoto mahututi kwenye gari lake ambaye aligongwa. Tabibu huyu alimwambia dereva wa taksi kwamba muda wa kufunga zahanati ulikuwa karibu na kumshauri ampeleke mtoto huyu kwenye hospitali kubwa, kwani hapo hawashughulikii mambo hayo. Dereva yule alimsihi kwamba atoke nje tu na kumwangalia mtoto na kumpa huduma ya kwanza kwani hospitali kubwa ilikuwa mbali. Daktari huyu alikataa kabisa. Dereva huyu alihuzunika na kutoka nje, na kumpeleka mtoto kwenye hospitali kubwa ila masikini, mtoto alifia njiani.

Pengine hata huyu tabibu asingeweza kumsaidia kwa vile majeraha yake yalikuwa makubwa, ila kilichotokea, ni cha kuhuzunisha. Daktari huyu ambaye alikuwa Mkristo aliyejulikana, alipofika nyumbani, aliambiwa kwamba mke wake alikuwa ametoka kwa dharura. Alipopeleleza aliambiwa kwamba mke wake yupo hospitali kuu, kwa vile aliitwa kwa simu na mapolisi. Daktari huyu aliingia kwenye gari na kwenda hospitali, na huko alipofika alimkuta mke wake akilia, na alipewa habari kwamba mtoto wao aligongwa na gari na kufariki. Masikini, yule mtoto aliyeletwa na dereva taksi alikuwa wake. Daktari huyu alipata kiwewe, na mwishowe kulazwa wodini mpaka leo, kwa magonjwa ya mfadhaiko wa mawazo.

Watumishi wa afya wanaompenda Mungu, ni lazima kuomba kila siku tuhudumiapo, watu ili Bwana Atuonyeshe la kufanya. Hakuna mtu duniani asiyehitaji maombi wakati anaumwa. Mara nyingine tunachoka na kuwa na kazi nyingi, na hatujui la kufanya. Katika kuzunguka wodini, nimekutana na wagonjwa ambao wana mengi ya kuniambia, na naona sina muda. Moyoni mwangu nawaza "hichi kibibi kama kingejua kwamba sina muda na kinyamaze!" Na wengine nataka wakate maneno yao ili niangalie wagonjwa wengine, Mungu anisamehe na kunihurumia. Tunajua kama binadamu, kuna kiasi ambacho twaweza kustahimili, na hatuwezi kubeba zaidi, hapa tunahitaji hekima ya mbinguni, maana ni kweli waweza kufa kwa kujichosha na kutolala kwani wewe mwenyewe wahitaji mapumziko. Je, utajuaje basi kwamba sasa imetosha? Kibinadamu huwezi kujua ni Mwenyezi Mungu tu atakupa hekima. Wanasema mjini petu,

madaktari hufanya kazi masaa 18 kwa siku, hii ni kwa sababu ya kazi nyingi na pia wana biashara zao wenyewe.

Magonjwa yameongezeka na ukengeufu wa sheria za afya pia. Maendeleo yetu yametuathiri. Mila, desturi na fasheni zinapingana na maumbile ya asili. Kutokuwa na kiasi, ujambazi, na shida zingine zimekithiri afya. Mhudumu wa afya ana nafasi nyingi za kutoa maarifa ya afya kwa nadharia na vitendo. Wengi wakiugua wanatafuta jinsi ya kuondoa ugonjwa kwa kumeza dawa bila ya kuchunguza chanzo cha shida. Watu wafundishwe kwamba dawa nyingi za famasia haziondoi ugonjwa bali zinatuliza tu. Mungu ameumba mwili kutoa ugonjwa kwa njia ya asili, hata wataalamu husema 80% ya magonjwa yote hupona yenyewe. Tusiogope kuwaambia watu washughulikie vyanzo vya magonjwa, kama ni pombe, sigara au kahawa basi viachwe mara moja.

Tunda halianguki mbali na mti. Mhudumu wa afya akifundisha afya awaambie wateja wake wafundishe watoto wao pia. watoto wanarithi tabia za wazazi za afya, na kula! Fundisha mambo ya kiasi, usafi na utii wa kanuni za afya, kwa vile una mamlaka na wana maumivu, hivyo watakusikiliza!

Mhudumu wa afya ajipe moyo maana mara zingine watu wanapoteza maisha, na kwa vile ameshughulika kwa upendo mwingi na anapata huzuni. Katika kazi ya huduma ya afya, nimeona mamia wakifariki ambao tumewashughulikia na kuwa na huzuni. Tujipe moyo. Kila binadamu atakufa siku moja ila asife bila kuambiwa habari njema za Upendo wa Mungu! Mara zingine mhudumu anamtibu mtu na kumwambia cha kufanya mfano “aache pombe”, ila akipona anarudi kwenye matapishi yake tena! Gundua kwamba hata Muumba kama Tabibu mkuu ana shida hiyo hiyo, na kuzidi!

Mhudumu afundishe mambo ya kinga na afya. Aeleze tabia mbovu kama chakula kisichofaa, kunywa pombe, sigara, madawa ya kulevya, kahawa na mengineyo. Niliona miaka ya nyuma kwenye kalenda moja Kenya kwamba serikali inapata kodi kutokana na vileo. Kodi ya dola bilioni 4 ila inatumia bilioni 7 kwa madhara ya vileo! Biashara gani hii?! Mfalme Sulemani alituambia kuhusu kileo “ni nani apigaye yowe? Ni nani aliaye ole? Ni nani mwenye ugomvi? Ni nani mwenye mguno? Ni nani aliye na macho mekundu. Ni wale wakaao sana kwenye mvinyo. Waendao kutafuta divai iliyochanganyika. Usitazame mvinyo iwapo nyekundu. Uitiapo kwenye bilauri, rangi yake ishukapo taratibu. Mwisho wake huuma kama nyoka, huchoma kama fira. Macho yake yataona mambo mageni; moyo wako utatoa yaliyopotoka. Naam utakuwa kama alalaye katikati ya bahari; Au kama yeye asinziaye juu ya mlingoti. Utasema wamenichapa wala sikuumia; wamenipigia wala sina habari, nitaamka lini? nitazidi kuitafuta tena” yaani kuzimua kwa kileo kingine. Pombe katika nchi nayoishi inasababisha nusu ya vifo vyote kwa ajali! Hii ni idadi kubwa. Hakuna sababu ya mtu yoyote kutumia pombe, madawa ya kulevya au kuvuta

sigara na kudhuru wengine. Nchi zingine kama Uholanzi bangi hutumika kama dawa halali kwa matibabu! Kweli vingi vyaweza kuwa dawa ila pima athari zake pia kwa siku za mbeleni, kwa taifa zima. Kuna dawa nyingi zenye madhara hebu hizi chache tu njema, zitumiwe badala ya pombe.

Mwambie mgonjwa iwe mwiko kwake kutumia hivi. Magazeti yanaonyesha madhara, kuna pombe iliitwa njimbo na mtu akinywa anafunga suruali kwani hujiarishia. Nyingine iliitwa mazishi saa nane Zanzibar, kwani watu walioinywa walikufa na mazishi yalikuwa yakifanywa saa nane. Kwa kweli binadamu tuna shida na masumbufu mengi. Usiamini matangazo ya biashara ya vitu kama hivi, kwamba sasa utakuwa mwanamume, n.k. isitoshe wewe ulishazaliwa mwanamume! Hautakuwa zaidi ya hapo. Mwanamume wa kuheshimika ni yule anayejistahi kwa adabu na mambo mazuri. Mwambie mgonjwa kuna njia zingine za kupata furaha zaidi ya vileo. Atafute marafiki wa aina nyingine.

Wengi najua dhamiri zao zinawasuta “ole wake yeye ampaye jirani yake kileo.” Kama mhudumu wa afya tafuta madhara yote ya vileo na zungumza na mgonjwa. Vileo vina mengi ya kuharibu afya sana kwa magonjwa kadhaa, pesa hupotea, kufarakana kwa familia, kujiaibisha, kuingia tabia mbovu na mengineyo. Mwambie mgonjwa asiweke hata tone moja mdomoni, maana ni chanzo cha safari mbaya. Mamilioni walifikiri wanaweza kutawala pombe kumbe sio kweli. Wametawaliwa na kuwa watumwa wa pombe. Tabibu asimwache mgonjwa bila ya kumfundisha haya, kwani atasikia kwako kuliko kwa mtu mwingine wa nyumbani kwake au kiongozi wa kiroho. Kazi ya Tabibu au wauguzi, yapaswa ikite kwenye kuelimisha, kuliko jambo jingine lolote.

Hata hivyo watoto wanaona mfano mbaya na wanamuiga mzazi, nao hawatakuwa na uwezo wa kujitawala. Pengine ni vyema kutafuta jinsi ya kumsaidia kwa kumwonyesha mifano mizuri kama jinsi ya kula au kumvalisha mgonjwa. Kuna vituo vya urejeshaji vinavyosaidia kuacha pombe msaidie mlevi au mraibu kwa kumwonyesha Mungu, Yeye anaweza kumwokoa ili atoke katika hali hii (rehabilitation centers). Mungu Anatuwezesha tushinde majaribu yote. Yeye anatoa mlango wa kutokea. Kama ni kumtafutia ajira na vitu vya kufanya ili atoke katika hiyo hali, angalia njia. Usimfanye akutegemee kwa kumpa vitu kila mara, ila ajitegemee na kujisaidia. Na zaidi ya yote amtegemee Mungu.

Katika kuhudumia wagonjwa mhudumu wa afya, tabibu, nesi, mfamasia, mhudumu wa mazoezi na wengineo wanapaswa wafanye kazi na Mungu maana Yeye Ndiye Tabibu na Mponyaji Mkuu. Kamwe tusidanganye watu kwamba sisi ndiyo wenye uwezo wa kuponya watu, na tunaweza kutibu magonjwa yote sugu na mengineyo. Tutakuwa tumejidanganya wenyewe na kudanganya watu. Tuhudumie watu kimwili, kiakili, kijamii na kiroho. Kuna magonjwa mengi yanayoanzia kwenye shida za kijamii, kiroho, na kiakili na kuleta madhara makubwa mwilini.

Mara nyingi uponyaji wa Mungu unavyofanya kazi unamsaidia mtu kiroho, kijamii, kiakili na kimwili. Tabibu anapaswa kufanya kazi na Mungu ili kusaidia binadamu. Tabibu anatibu ila Mungu Anaponya. Mungu anaifanya miili yetu ifanye kazi nukta kwa nukta. Ni kweli kwamba vitu vingine vya asili, na wahudumu wa afya ni msaada katika njia ya kuponya hivi vinatumika kama mawakala wa Mungu. Yeye ndiye mponyaji. Yeye anatoa uzima! Na kuponya. Wahudumu wa afya tusisahau vile. Ni rahisi kujenga kiburi na kufikiri kwamba ni wewe ndiyo umetenda hiki au kile na mtu fulani akapona. Usivimbe kichwa, kumbuka unatumiwa na Mola na baraka zako zipo ukihudumu, ila utakapojikuza ni laana kwako.

Mtu mwingine Michigan aliniambia kwamba Madaktari wapasuaji wanajisikia vimiungu vidogo, na kuota mapembe kwa ajili ya kazi yao (they feel they are next to God). Ni rahisi sana watu wakikwambia shida zao zote, na kujishusha kwako, wakijivua kila kitu, kisha ukajiona kwamba wewe ndiyo 'mweza.' Tabibu kamwe usifikie hatua ya kujisikia na kujigamba. Ni kweli watu wanakuachia miili yao ufanye chochote, kukwambia siri za maisha yao yote, ila wewe si Mungu. Mtegemee Mungu Akuongoze katika shughuli ya kusaidia watu. Jitahidi kumjua vizuri maana yeye ndiyo ameumba mwili wa binadamu. Yeye Anajua kila kitu, hakika ni Bingwa wa kila kitu.

Wagonjwa wengine wanahitaji msaada wa kiroho. Hebu mhudumu awe tayari kuwasaidia. Magonjwa mengine yanaletwa na mambo yahusuyo roho na si mwili. Hebu tabibu ajue jinsi ya kutofautisha. Akija mgonjwa mwenye pepo, Je, waweza kugundua? Na yule Aliye na shida za jamii yake Je, waweza kugundua? Mwenyezi atakupa ustadi wa kushughulikia kesi ya kila mgonjwa, muhahikikishie mgonjwa upendo wa Mungu kwamba anataka yeye awe na afya na ni ngome kwetu. Usione aibu kusali na mgonjwa. Mgonjwa akiona unamtegemea Mungu hata kusali, anapungua woga! Anajua kumbe unajali na u mtu wa kuthamini pesa tu! Baada ya mgonjwa kupona akija mweleze ukuu wa Mungu. Una nafasi ya kushuhudia ukuu wa Mungu kuliko mtu yoyote! Jamaa na marafiki wa mgonjwa ni wateja wako! Hebu wasaidie ili waone ukuu na uponyaji wa Yule Mwenyezi Mungu Anayewapenda.

Ugonjwa, maumivu na kifo ni shughuli za ibilisi. Mungu anasema katika maisha yetu "wapendwa nataka mfanikiwe kiroho kama vile kimwili. Mungu anapotusaidia kuponya watu anatutaka tusiishi maisha ya zamani "nenda na usitende dhambi tena." Tabibu au mhudumu yeyote wa afya awafundishe wagonjwa jinsi ya kufanya kazi wakishirikiana na Mungu. Kila tabia inayoharibu mwili akili au roho iachwe. Mgonjwa aungame dhambi. Kuna haja ya kutii sheria za Mungu alizotoa kwetu ili tuwe na afya njema. Amri za Mungu ndiyo njia muhimu katika maisha ya afya. Kwa Mtu anayekula ovyo, na kula ovyo au kuvuta ovyo; mhudumu wa afya awe wazi kumwambia mgonjwa au mwanadamu, aache njia hizo mbaya "ili kuzifanya siku zao kuwa nyingi", "na itakuwa kwa sababu mwazisikiliza hukumu hizi na kuzishika na kuzitenda, basi Bwana, Mungu wako atakutimilizia agano na rehema…….. Naye atakupenda na kukubarikia na

kukuongeza tena ataubarikia uzao wa tumbo lako na uzao wa nchi yako na nafaka zao……. utabarikiwa kuliko mataifa yote, Bwana Atakuondolea ugonjwa wote, wala hatatia maradhi yoyote mabaya uyajuayo…”

Mungu Ndiye aliyetengeneza miili yetu na kuweka mwongozo wa kuutumia (manual). Ni jukumu letu kuzijua amri au miongozo hiyo ili kuitii. Mtu anapomjua Mungu, upendo Wake na sheria Zake hizo, yenyewe tu ni tiba kuu kwani Inatutoa huzuni, wasiwasi, misongo, dhamira kutushitaki na kutuletea furaha ipitayo akili kwani tunapata pumziko kutokana na michoko yetu. Mara nyingi twajitwika huzuni na magonjwa ila Mungu anatuhurumia kama watoto Wake. “Lakini twajikoshesha twajitwika mabaya, kama tulimwomba Mungu, dua Angesikia.”

Mhudumu wa afya anayetaka afanye kazi vyema na muumba wake atajitahidi kuongeza maarifa na ustadi katika kila nyanja ya kazi yake. Mhudumu ambaye anaridhika na TBS yaani viwango vya chini haitii aibu taaluma yake tu ila wahudumu wenzake na Mungu pia! Wale ambao wanaona kazi hii haiwafai wachague kazi nyingine. Wale ambao wameona wamepata wito huu wa kusaidia wagonjwa ila hawana elimu ya kutosha wachukue kazi zingine za huduma za afya kama wasaidizi wa mganga, wasaidizi wa wauguzi, huku wakiendelea kuona kama watapata nafasi za kupata maarifa na ustadi wa tabibu. Hebu matabibu wapya waangalie kufanya kazi nzuri na kupata uzoefu ili wagonjwa waweze kufaidika na pia waweze kufundisha wengine jinsi ya kufanya kazi na Mungu katika kuponya wagonjwa. Ni muhimu kwa mhudumu wa afya kusoma Neno maana anafanya kazi na Muumbaji. Mtu mmoja aliniambia kwamba katika hospitali moja ya Kanisa fulani la Kikristo, Bingwa mpasuaji wa mifupa, alikuwa hana karama au stadi. Japo alisomea vizuri mifupa (orthopedist), ndani na nje ya nchi, watu aliowapasua walikufa, aidha kwenye kitanda cha upasuaji, au wakitoka, watu walimshauri haraka sana aache, na kushugulikia uzuiaji magonjwa na sio upasuaji tena, na nilifurahi kusikia kwamba alisikia. Kuna haja gani kuwaua watu kweli? Boresha stadi yako, au tafuta nyanja ambayo unaweza kutibu watu kwa kuwasaidia na siyo kuongeza huzuni au vilio.

Mhudumu wa afya na hasa wale wanaotibu kama tabibu, na wengine wajichuguze mioyo yao kama wana uchu tu wa pesa na kupata faida ila hawajali wagonjwa. Maneno yao yachungwe maana wengi tumewakwaza watu kwa ndimi zetu tukidhania kwamba sisi ni miungu midogo tunapofuatwa kwa huduma zetu. Kule Arusha hospitali fulani wiki iliyopita nesi mmoja alimwambia mganga ambaye mtoto alifia tumboni “nimekuwekea dawa ili huyu mtoto atoke, akitoka uje uniite” alipoona mtoto anatoka alituma mtu na yule nesi alipofika alisema “usinisumbue akitoka ndiyo uniite, nataka hicho kiumbe ukikiona nje ndiyo uniite.” Hakujali sana woga au masononeko ya huyu mama.

Kitanda kinachofuata kilikuwa na msichana mdogo anajifungua, mtoto huyu alipoanza kutoka aliita msaada akaambiwa “niiite ukimaliza kujifungua usinisumbue”, msichana huyu hakujua la

kufanya masikini, ila mama huyu mtu mzima aliyefiwa na mtoto tumboni alijaribu ‘kumkochi.’ Mama huyu alinieleza haya kwa masikitiko baada ya kupoteza mtoto. Hivi kweli kwenye viatu vyake tungejiweka tungefanya haya? Naelewa wote tumepungukiwa na utukufu wa Mungu, tu watu wafupi kwa vimo vya utakatifu, ila Mungu ana mategemeo fulani kwetu, japo tu watu wafupi, Yeye ametupa uwezo fulani. Hana mategemeo yasiyowezekana. Anajua sisi watoto wake tunayoweza na tusiyoweza. Wahudumu wa afya, tabibu na hasa waauguzi tusichoke wito wetu.

Tusiwe watumishi wa mshahara, wenye roho za ukatili na maneno kama mizigo ya mawe. Mara nyingi nauliza je, walitafuta hiyo kazi ya nini? Je, kwanini wasingekuwa wanasheria au kufanya kazi na Kompyuta ili wasinyanyase binadamu na kuua watu bure? Kama wewe ni mhudumu wa afya wapaswa kujikumbusha mara kwa mara sababu zilizokufanya ufanye hiyo shughuli. Kazi ya kuhudumia watu wasiojiweza, wanajiosaidia hapo hapo, wanaotapika na wenye vidonda vikubwa vyenye harufu yataka mtu mvumilivu mwenye wito. Kama uko pale kutesa watu acha! Tafuta kazi nyingine haraka! Omba watu wakutengenezee CV (resume), kama una shida ya teknolojia kama mimi, kuliko kujipatia laana kwako na watoto wako kwa kazi mbovu yenye ukatili.

Wakati mgonjwa ana shida nyingi, anakuwa yuko tayari kumjua Mungu kuliko wakati wowote. Hebu kama wewe unataka kumfanya awe na picha mbaya ya Muumba wake, acha kazi hiyo kabisa, ili apate injili kutoka kwa mhudumu wa afya mwingine! Chukua muda kuchunguza ugonjwa na sio kuandika dawa au matibabu kwa vile una haraka pasipo kusikia shida ya mtu! Naelewa kazi hii ni ngumu sana, na watu wako kwenye mstari wakikungoja. Usitumie dawa ovyo kabla ya kuchunguza kwa kina, dawa ni sumu, wengi kwa kutumia dawa wanajiletea magonjwa ya muda mrefu na maisha yanapotea. Dawa zinajenga tabia ambazo zinaleta shida kwa mwili na roho. Mengine yanajenga tabia ya watu kuanza kutumia vileo ambavyo vimelaani wengi leo duniani. Dawa itumiwe kwa nadra na dharura tu! Chunguza kwa makini. Ugonjwa ni njia ya mwili wako kukwambia kwamba kuna kitu kinabidi kisahihishwe. Ugonjwa mara nyingi ni rafiki zaidi ya adui. Hebu piga picha wakati ambapo kidole chako chaungua na husikii maumivu, kidole chako kitateketea kabisa. Kila binadamu anapaswa ajigelimishe tiba rahisi ambazo tumezungumzia. Ugonjwa ni mbinu ya mwili kutoa madhara yaliotokea kwa ajili ya kuvunja sheria za afya; hebu tabia mbovu za afya ziachwe au kusahihishwa.

Afya si bahati nasibu! Mtu anayejitayarisha kwa ajili ya mashindano lazima ajitayarishe kwa makini na nidhamu kubwa. Kila wanachokula kinajalisha, naam, kina matokeo (counts). Wengi wameona wakila nyama hawafanyi vyema, wakimbiaji wengi siku hizi wameamua kutumia mimea zaidi. Je! hatupaswi kuwa waangalifu zaidi katika afya zetu ya sasa na ya milele. Bustani ya Eden ilipotea kwa ajili ya chakula itarudishwa kwa ajili ya kutawala tamaa ya chakula.

Matengenezo ya afya yanategemea uelewaji wetu. Lazima tutawale miili yetu na si miili itutawale. Hiyo ndiyo vita kubwa, vita ya nafsi. Twapasa tutoe miili yetu kuwa dhabihu ili utii wa moyo uanze na udhaifu wa tabia upungue. Je tabibu atasimamaje kwenye jumuiya kama mfano ikiwa maisha yake hayana kuitawala nafsi na usafi? Atazungumzaje kwamba watu wawe na kiasi na afya kama yeye hana kiasi? Mara nyingi watu wanapona na kurudia ile ile tabia ya kudhuru afya! Tabibu ni mwalimu na msaidizi wa Mungu katika kazi yake, kusaidia mwanadamu waachane na njia mbovu za afya.

Utakutana na watu kama Naamani aliyekataa kuoga mto Yordan “Abana na Paphra mito ya Damesiki ni bora kuliko huu!” alimjibu Nabii alipomwambia akaoge. Mpaka mtumishi wake alipomwambia “baba angekwambia vitu vigumu ungefanya sasa na hili rahisi?” Tumia tiba rahisi kwa mwelekeo unaofaa.

Mengine ya kuigwa mazuri ni kama ya wale Matabibu wa Australia (Australian Medical Association). Hawa wamekuja na kifurushi (package) ambacho kinaitwa ‘life Speaks’ ambacho matabibu wanakitumia kama mojawapo ya miongozo ya kutibu watu bila ‘vidonge au sindano.’ Humo ndani wameandika yale mambo ambayo ni mbadala kwa dawa za famasia (tembe). Tabibu si mfyatuaji madawa tu (drug dispenser or prescription writer), bali pia anaruhusiwa na serikali yao ya Australia, kuandika mambo kama usingizi, lishe, mapumziko, kuacha sigara, msaada wa mambo ya kiroho au vyakula vya kula kama mpango wa maagizo ya tiba (prescription). Tafuta msumari wa kutundika mambo ya kiroho unapozungumza na mgonjwa. Yasemekana 9/10 ya magonjwa yote huanzia kwenye ubongo. Haya ni magonjwa halisi, mfano kuwa mnene sana na kisha mtu awe na kisukari, presha au ugonjwa wa moyo ni ugonjwa halisi. Ila pengine umeanzia misongo ambayo imemfanya mtu aharibikiwe na mawazo (faulty thinking) kisha akatumia chakula kama kiliwaza-moyo au rafiki yake, na kisha kuwa mnene kupita kiasi. Mwombe Mungu “daima nisaidie Nijue kuchukuliana na watu (help me to be sensitive, and get along with people today).” Tiba ni kama kigoda, hakiwezi kusimama usiposhughulikia yote matatu. Mwili, akili na roho.

Jambo hili linaendelea katika nchi zetu za kiafrika kwa kiasi fulani. Katika kutembea hasa nchi ya Kenya nimeona vibao vingi vimeandikwa maneno kama haya, “Mganga kutoka Tanzania, anatibu- majini, shida za boma, pesa, mvua, magomvi ya familia, mali iliyopotea, watu tasa, kazi, mtu aliyepotea, kupendwa, mapenzi na nguvu za kiume.” Kinachoshangaza ni kwamba, mbona hakuna gonjwa liliyotajwa hapa, ila mambo ambayo kibinadamu hakuna anayeweza kuyatibu kwa ujumla?

Nimeshiriki katika kutembelea jumuiya katika nchi mbali mbali na kuwauliza maswali yahusuyo ya afya ili kusaidia jumuiya hiyo. Mara mwisho nilishiriki mwaka huu 1/1/2016 kule Lousville Kentucky, viongozi wetu walitupa maswali ambayo nimeweka hapa chini kwa ajili ya jumuiya

tuliyoitembelea. Tulikuwa tumechukua vitabu vidogo vidogo vya afya ya kimwili, kiakili, kijamii, kiuchumi na kiroho. Na kutokana na mtu alivyosema anapenda masomo gani, basi tulimpa. Tulikuta wengi majumbani, kwa vile ilikuwa mwaka mpya. Waweza kuangalia jumuiya ambayo unataka kusaidia kiafya na kukaa chini, na kuandika maswali yatakayoleta tofauti hapo. Huu ni mfano tu wa survey ya chama cha vijana wanaompenda Mungu katika kizazi hiki. Tulikuwa na mabasi 80 yaliyojaa, tukapewa ramani, na tukatembelea watu 80,000 kwa masaa manne. (Generation of youth for Christ questioner of health survey written by medical missionaries)

Habari/Shikamoo. Jina langu ni_____na huyu ni rafiki yangu _____tuko hapa kusaidia jumuiya hii na mambo yahusuyo afya. Wakati huu wa mwanzo wa mwaka, watu wengi hupenda kufanya mabadiliko katika mambo yahusuyo uchaguzi kwa yahusuyo afya zao. Ni masomo au semina gani ungependa kuhudhuria tukizileta kwenye hapa kwenye jumuiya yako

1. Kwa afya ya mwili wako tunatoa masomo ya----------

a. Lishe ya afya na masomo ya upishi----------

b. Masomo ya jinsi ya kutunza afya yako----------

c. Mafundisho ya mbinu za kuacha kuvuta sigara, kutumia kileo au vile vinavyodhuru mwili.

2. Kwa afya ya jamii tunatoa semina za----------

a. Jinsi ya kusuluhisha magonvi na kuratibu stress----------

b. Masomo ya ujasiliamali, bajeti, na jinsi ya kupanga matumizi ya pesa

c. Habari kamili zihusuzo elimu ya kusaidia watoto wako ili wamjue Mungu wa mbinguni

3. Kwa afya ya kiroho tunatoa ----------

a. Masomo ya Maandiko nyumbani----------

b. Tunafanya masomo ya Neno la Mungu kwa posta au tovuti----------

c. Tunafundisha masomo ya Ufunuo, Daniel na Unabii wa siku za mwisho, Je, sisi kama wanadamu tutegemee nini?

Wakisema wanahitaji mojawapo ya masomo hayo waambie ‘Kuna mtu atakuja baada ya wiki moja au mbili kuanza masomo hayo nawe.

Asante kwa kushiriki katika maswali haya ya survey/dodoso. Tunashukuru kuhudumia jumuiya. Chukua zawadi (kijuzuu cha afya cha matabibu nane au kumi). Tutakuwa na semina tarehe----------unakaribishwa kuja.

Jina----------

Anwani----------

Simu/email----------

SURA YA 13

SABABU ZA KUACHA KULA NYAMA NA SAMAKI

Watu wana sababu mbali mbali za kula vyakula vya mazao ya mimea tu (vegeterian). Zaidi ya sababu 49 zimeorodheshwa za kula mimea. Wengine wapenda kupunguza makali ya maisha, maana nyama samaki na mayai ni ghali na hivyo kusaidia hata mazingira kwa kutunza mali asili na kupunguza ukatili kwa wanyama. Haijalishi sababu hizo; utafiti wa kisayansi una sababu tosha za kusema kwamba lishe itokanayo na mimea kama vile nafaka, jamii ya karanga, mboga, matunda na jamii za maharage ina afya zaidi kimwili na hata kiakili. Wanasayansi na watafiti wa Tuft university kule marekani wanasema kwamba asilimia 70% ya magonjwa yote ikiwa ni pamoja na kansa, yanaletwa na ulaji wa mazao ya wanyama (animal products). Na Kwa uhakika hakuna mwanasayansi anayepinga hili. Na hata wanariadha wengi siku hizi wamembiwa waache au wapunguze nyama na kutumia mimea ili washinde michezoni. Watu wengine ambao wana uwezo wa Kula nyama wanavyotaka wamekutwa na protini nyingi na hii imesababisha mifupa kuathirika, kwa kupelea au kuwa na mashimo wakati inaumbika (osteoporosis). Protini ya mimea inatosha, ina amino acid zinazotakiwa. Wanyama wale wakubwa wenye nguvu za muda mrefu (endurance) ni wale wanaokula mimea. Mfano tembo aweza kukimbia kwa masaa

6 bila kuchoka na uzito wake wa tani nne hivi. Wanyama walao nyama kama chui na simba wanakimbia kwa upesi zaidi ila baada ya dakika kama kumi hivi, wako hoi. Quionoa ndiyo mojawapo wa mazao yenye protini nyingi, zikifuatiwa na maharage, jamii ya karanga, nk. Hauhitaji Quionoa ila ni taarifa tu ya kufurahia, kwani kila nchi Mungu amewawekea watoto wake mimea mizuri ya kuwasaidia, hivyo huna haja ya kwenda Timbuktu.

Magonjwa mengi yanasababishwa na chakula kitokanacho na wanyama. Hata tabia zetu zinaathiriwa na nyama, mfano kuwa na hasira, wizi wa silaha, wizi wa mabenki, ulafi, harara na ukatili. Chunguza kabila lako au nenda mahakamani na uliza ni kabila gani linaongoza na kesi za ukatili nk.

Pengine napotembea nakuta watoto wakijitapa jinsi wanavyokula nyama tofauti. Kila mtu anataka ampikue mwenzie (overtake) kwa maelezo ya kusisimua, kustua au kushangaza zaidi. Wiki hii mtoto wangu Paulo wa miaka 10 alisema tulipoenda kwenye chama cha watoto na wazazi wao tunachokutana kila wiki (homeschoolers coop) watoto wengi walikuwa wanajitapa jinsi wanavyokula nyama tofauti. Mmoja alisema wanakula kuchakulo kila wiki, na nyama yake inafanana na kuku. Mwingine akasema wao wanakula nungu-nungu ila ni ghali sana maana hawapatikani kirahisi. Wengine walikula chura, kobe na wanyama wengine, wakati ambapo tunapoishi swala wamejaa tele. Kuna swala katika Jimbo letu zaidi ya milioni sita. Mwingine akasema wao wanakula pweza na wanatengeneza Icecream ya pweza. Mwingine akasema wao wanakula nyoka kila mara na supu yake ni ghali, ila sio nyoka wenye sumu. Paulo alisema alichoshangaa ni kwamba kila mmoja alisifia utamu wa nyama hizo, alipoulizwa nyama hiyo ina ladha gani alisema ni kama kuku. Alishangaa kwamba kwanini wasifuge kuku tu na kula au wanunue kuku, badala ya kuchinja wanyama hawa wote.

Nilienda mahakama moja Tanzania nikapata jibu! Ila yule Jaji aliniambia haya mambo ni ya faragha-confidential! Hawataki kuwe na ubaguzi, na watu kusema kabila fulani lina ukatili zaidi, Nilimwambia sawa sitaandika kabila ila watu wataangalia wenyewe kwenye magazeti au runinga! Ndugu msomaji, hata usipokuwa injinia wa rocket, haujagundua mwenyewe kwamba walaji nyama ni tofauti na walaji mboga kitabia? Mara nyingi wengi husema hatuli mapishi ya mboga, au mboga -mboga, bali nyama tu. Bwana mmoja anakuja kututembelea mara kwa mara, akila analalamika, mpaka mtu utasikitika ‘hivi mbona nyama hamna mezani hapa.’ Bwana huyu anapata chakula bure, na hata huduma zingine za kuishi bure ndani ya nyumba yetu, ila ni mlalamishi. Niliwaza hivi nyama ina hasira au ulevi wa namna fulani, usipoipata waweza kuwakashifu wenyeji wako, au kuwaamrisha bila kuona umekosa adabu. Niliona ni jambo la kustaajabia kwani nyama nchi hii zimejaa tele, hata za bure za mabenki ya chakula-foodbank, ambazo tumegawa kwa wengi. Angechukua gari tulilompa bure kwa miaka mingi akaenda anapotaka kutafuta nyama. Kwanini hakwenda kula nyama za bure kuliko kutushurutisha tuishi

maisha ya kurudi kwenye masufuria ya Misri tena, nasi tulitoka kule kwa shida nyingi sana kule. Mimi nangojea mtu atakayenigombanisha kwa vile simpikii nyama, Je! Unaona atatokezea karibuni?

Kuna vitabu vingi vya mapishi ambavyo vipi nami nimevitumia mara nyingi. Waweza kutuandikia kama una shida ya kuvipata ili tuweze kusaidia kuvitafuta. Binadamu kabla ya Gharika wakati wa Nuhu aliishi maisha marefu bila kula nyama,ni baada ya gharika, ndipo nyama iliingizwa na miaka ya watu ikapungua sana. Nyama inaleta magonjwa mengi kuliko tunavyofikiri mfano kansa, moyo, yabisi, mawe kwenye figo, mifupa miyepesi, kuishi maisha mafupi, kolestroli kuwa juu, na mengineyo.

Lishe ya mimea inatukinga na magonjwa mengi; yakiwemo magonjwa sugu kama vile presha, kisukari, kansa, moyo, mapafu, unene, na baridi yabisi. Lishe hii pia ina madini ya kutosha ya kalsiam kwa Mifupa yetu. Mchicha, nafaka nzima, ufuta, mboga za majani zote, na maharage ni lishe tosha kwa Mifupa yetu.

Enzi za zamani mara nyingi watu wengi walikula nyama, kuku na samaki waliofuga. Hii ilifanya wale kwa kiasi. Maana usingechinja ngombe wako kila siku! Kwa biashara ya kubadilishana ungepoteza kama ungeleta kuku wako kadhaa kila siku, kisha ubadilishane na mbuzi, maana biashara hiyo, ilikuwa na shida ya kupata uwiano kamili! Siku hizi kwa sababu ya biashara, watu wanakula nyama, kuku au samaki kila siku. Watu wengi wanaweza kufikiri kwamba lishe ya mimea haina ladha, au inachukua shughuli nyingi kuipika na kufanya iwe na ladha muruwa! Hili si kweli. Ni mapokeo tuliyopata tukikua, kama vile tunavyorithi DNA; (genes) kutoka kwa wazazi, tunarithi chakula pia.

Mume wangu anayetoka mahali ambapo wanakula na kuthamini mboga zaidi, kama watu wa kusini mwa Tanzania, anazipenda, na kuziona zina ladha na thamani. Mpwa wake alitembea naye Tanzania na akaona kila wanapofika nyama tele. Waliporudi aliandika kwenye Facebook ‘nangoja kwa hamu kula mnafu na mgagani, nimetoka, ila Tanzania kila tunapoenda ni nyama tu!’ Watu wanaokula mboga wanazipika vizuri utashangaa, utaacha minofu yako, ukiziona hizo mboga. Nami pia nimejifunza kuzipenda mno mboga toka kwa wazazi wangu, ila, hata zile ambazo sikuzipata nikiwa mdogo, ambazo ni chungu kidogo kama mgagani au mnafu, nimejifunza kuzifurahia. Japo tulikuwa nyumbani watu wa nyama na samaki mno, wazazi wakifuga maelfu ya kuku, mbuzi wa kuchinja kila wiki, ila baba kwa vile alitoka Masasi alipenda mboga mno, na akatufundisha kuzipenda. Kuna mimea mamilioni! Ila nyama za kula pengine ni 20 tu!

Jaribu kuorodhesha mimea unayoijua, na nyama unazozijua! Mboga na matunda zafurahisha na ndiyo maana zinawekwa kwenye magazeti na picha ili ununue chakula, hawaweki picha za

nyama sana. Kwanini unafikiria ndiyo sababu? Nafikiri kwa vile nyama za viumbe vyote zinafanana ndani, na rangi yake si ya kupendeza vile. Rafiki yangu mchungaji mmoja alisema “jinsi nyama ya nguruwe ilivyo na utamu, nangojea tu mbinguni nguruwe wa huko!!” Nilistuka, nikamwambia hivi Mchungaji unajua maana ya ‘hakuna kifo mbinguni?’ Akasema una maana gani? Nikasema kama wewe hutakufa, hata nguruwe, au siafu hawatakufa, kwani kuna vingine vinono zaidi. Ladha ni Mungu aliweka katika vile vinavyoliwa, na Shetani akaigusisha, sasa atairudisha ile ambayo hata ukila nazi au kweme, utakuwa unatabasamu tu kwa utamu,

Jifunze mapishi ya mimea (vegeterian) mapishi yake sio magumu, na yachukua muda mfupi. Tukumbuke nyama haikuwa chakula cha asili cha binadamu. Binadamu alipewa nyama baada ya gharika na miaka yake ya kuishi ilipungua, hii si siri. Angalia documentary ya filamu “forks over knives” na nyingine. Zinaonyesha wazi kwamba lishe ya wanyama ina shida nyingi. Angalia mapishi ya mimea kwenye website za Vegeterian kama 3abn.org na hopetv.org; hawa wana aina mbali -mbali za mapishi matamu na yenye afya. Pia waweza tu kuweka neno Vegeterian recipes kwenye google.

Wanyama wana magonjwa mengi. Ugonjwa wa karibuni ni ule unaitwa Kuru, yaani Jacob Creutzfeldt ambao ulitokana na tamaa za wafugaji wa magharibi kama vile Marekani au Uingereza walioanza kulisha wanyama kama vile ng’ombe, au kuku na nyama za wanyama wengine.

Nakumbuka zamani tukiwapa kuku chakula, tulienda machinjioni kuchukua damu ya ngombe na kuikausha na kuisaga unga, kisha tukawapa kuku wanenepe haraka. Mengi yamesemwa kuhusu lishe ya mifugo ili inenepe, hata wengine wameandika “Watu wanaipa mifugo dawa au vitamini, ili wanenepe haraka!” Kwa vile lishe hii haiendani na maumbile, ilileta kichaa kwenye hii mifugo, na kuleta magonjwa ambayo, yalisababisha kifo au madhara, baada ya muda fulani.

Matangazo ya afya yalisema kwamba kama unataka kuepukana na ugonjwa huu usile sehemu za ubongo au uti wa mgongo wa mifugo. Vyakula kama vile mayai, maziwa, kuku na nyama vina bakteria aitwaye Salmonella. E coli. Hawa wanasumisha lishe hizi za wanyama na kuleta ugonjwa. Watu wanapaswa kupika nyama kwa muda mrefu ila wengi hawafanyi vile. Minyoo na vijidudu (maambukizi) wengine waingia kwenye nyama nyingi kama vile nguruwe. Imeonekana hata mamilioni ya minyoo midogo midogo huishi kwenye mnyama mmoja.

Wanyama hupewa dawa za kutoa maambukizo (infection) zinazoitwa rangimbili au antibiotic na vichocheo (hormones) ili kuongeza uzalishaji wa maziwa, nyama au mayai. Kutumia antibiotic, mfano tetracycline (rangi mbili) au penicillin mara nyingi, hufanya wanyama hawa kuwa na uibukaji wa vijidudu sugu (resistant strains, kama MRSA au VRE). Mazingira machafu yenye wanyama waliobanana, yafanya miili yao itoe vichocheo ambavyo si vizuri kwa binadamu.

Magonjwa ya moyo nayo yameongezeka. Mishipa ya damu inakuwa na mafuta na kuwa myembamba au kuziba kwa sababu ya mafuta ya wanyama. Kuganda kwa damu na kufanya vibonge (blood clot) kwenye mwili hutokea, na kuongezeka kwa cholestrol. Cholestrol ni mafuta yanayopaswa kuwa machache kwenye mwili. Ini linatengeneza cholestrol inayotosha, ila tukila nyama tunajiongezea mafuta hayo kwa kupita mpaka unaotakiwa. Jaribu kuacha mazao yote ya wanyama kwa miezi mitatu ikiwa una cholestrol kubwa itapiga mbizi kwa kushuka na kuwa sawa!

Acha nyama, maziwa, mayai na samaki kwa muda wa miezi mitatu. Kula matunda na mboga nyingi utaona jinsi afya yako itakavyokuwa. Mimea ni dawa tosha kwa shida nyingi. Wanyama wengi kama nguruwe au kamba (prawns or lobsters) wanasafisha nchi, na hivyo kuwa kama pipa la takataka, nasi twawala wakiwa na huo uchafu.

Utafiti wa watu wa nchi 30 tofauti, ulionyesha watu wanaokula lishe inayotokana na mimea wanapunguza asilimia 50 ya magonjwa yote ya moyo na asilimia zaidi ya 80 ya kansa zote. Jamii ya karanga na maharage imetafitiwa kupunguza ugonjwa wa moyo na utumbo. Google sababu 49 za kula mimea (49 reasons to be a vegeterian).

Samaki pia wamekutwa na zebaki kwa sababu ya uchafuzi wa mazingira. Samaki wengine kwenye mto wa Hudson New York city, wamegeuka jinsia na kuwa majike kwa sababu ya uchafuzi. Mamba (alligator) na kasa wa Florida pia wamekutwa wamebadilishwa kuwa wa kike, kwajili ya Hormones za kike kwenye maji. Hii yote yaonyesha wanyama waathirika na mazingira zaidi. Wanyama wanakuwa sumu kwa wale wanaowala. Rafiki mmoja anayefuga samaki ukambani aliniambia kwamba, Bwana samaki alimwambia ampe dawa ili samaki wote wawe wa kiume ndiyo wanenepe zaidi ili apate faida. Ndugu msomaji unaona kwamba hao watakuwa samaki wa faida yako ukila kweli, au wana walakini fulani? Je, ungependa wanaume wote wabadilike kuwa wanawake kweli? La hasha! Katu, huu si mpango wa Mungu!

Watoto wadogo wa kike wamevunja ungo mapema, kwa kula vyakula hivi vya nyama, maziwa ya ng’ombe au kuku wa kisasa. Watoto wanakuwa wanene na kuharibu afya zao. Wengi wanafikiri kwamba hawawezi kuishi bila kula nyama, na kwamba nyama inafanya watu wawe na nguvu. Hii inastaajabisha maana wanyama wengi wenye nguvu hula majani! Mifugo inachukua rasilimali nyingi za ardhi na chakula ambacho tungeweka kwenye mimea ingesaidia kuondoa njaa duniani.

Shirika la maji la Stockholm Sweden lilisema ifikapo 2050, tutashindwa kujilisha tukiendelea kula nyama, maana watu wameongezeka na tunaendelea kutumia ardhi na chakula ili tulishe mifugo hii. Hii ni ghali, na inatufanya tule mitumba ya chakula (second hand food) badala ya kula moja kwa moja toka kwa mimea. Nyama ilitolewa baada ya gharika, kwa dharura tu na

ilifupisha watu maisha na kimo. Nyama ilikuwa iliwe bila mafuta au damu! Wachache hufanya vile, Kama unakula nyama inavyotakiwa, ondoa mafuta na damu. Ni vibaya kiafya kula kibudu. Kula nyama mbichi au isiyoiva vizuri ni shida kubwa ya kiafya.

Nyama hupunguza maisha, mfano ni Waeskimo wa Greenland ambao wanakula nyama na samaki tu, huishi wastani wa miaka 40 tu! Anza kutoka katika lishe ya nyama pole pole, usifanye ghafla. Anza kuongeza matunda na mboga; hata kama unakula nyama usile zile zinazofugwa kwa jinsi ya kisasa. Kula ng'ombe wanaotembea siku nzima na sio waliofungwa mahali pamoja wakilishwa na kunenepeshwa. Hawaoni mwanga wa jua na pengine hata hupofuka. Wanatoa vichocheo vya misongo kama Cortisol. Ikiwa yabidi kula nyama, kula kuku wanaotembea na kuruka, na samaki wenye nafasi ya kuogelea mbali, na sio wa mabwawa madogo. Kwa jumla ni kwa sababu ya tamaa za binadamu, tunakula nyama. Jamii zisizokula nyama zinaishi muda mrefu kuliko zile zinazokula nyama. Epuka maziwa, mayai, nyama na samaki hasa wa mifugo ya kisasa. Kama inabidi ule, kula kwa nadra sana.

Soma zaidi kuhusu madini ya vitamin B12, kwa wale wasiokula nyama na jinsi ya kutatua tatizo. Yaonekana watu wengine wahitaji kutumia vitamini hiyo, ila wengine hawahitaji, zungumza na tabibu wako kwa undani. Watu wengi wameuliza kama maharage ya soya yaleta kansa. Kwa kweli yale maharage yasiyogushiwa kwa kufanyiwa genetical engineering (GMO), hayatakuwa na shida hii.

Utafiti wa miaka mingi wa soya nchi za Japan na China ulionyesha ni zao zuri kiafya na lishe. Habari nyingi za soya ya Uchina zimetolewa kwenye magazeti, na kuwa msaada kwetu; Ila siku hizi 90% ya soya ya nchi kama Marekani imeharibiwa na utalaam wa genetical engineering GMO. Hii inasababisha tusiwe na mbegu, na kila mara tutegemee mashirika fulani kutuuzia mbegu ili tupande tena. Huu ni umasikini! Je, tungezaliwa bila mbegu ingelikuwaje? Kwanza tusingeweza kuwa na watoto, na mengineyo. (habari ya genetical engineering angalia kwenye website Mosanto).

Mambo kama haya yawezekana ndiyo chanzo cha kutoweka mambo mazuri ya asili ya uumbaji, kama kupungua kwa nyuki, au kutokomea kabisa kwenye sehemu zingine.

SURA YA 14

WAHUDUMU WA AFYA WASAIDIE WATU KULETA AFUENI KWA KUTAFUTA KIINI.

Kukinga maradhi ni bora kuliko kuponya. Mhudumu wa afya fundisha yale mambo ya matabibu 10 wa afya. Mhudumu wa afya, ni tabibu, nesi, msaidizi wa mganga, mfamasia au mtu yoyote anayehudumu kituo cha afya. Huyu ana wajibu kwa wanaoumwa wa jumuiya nzima katika kuwaelimisha. Anapaswa asifundishe ya ugonjwa tu, bali tabia za afya bora (wellness). Kazi ya wahudumu wa afya ni vizuri ifanywe na wale walio na wito wa kuhudumia wanadamu tumesaidiwa ili tusaidie wengine. Wasiwe watu wa kupenda pesa ila wa kujali binadamu. Tuige mfano toka kwa Muumba wetu.

Magonjwa yameongezeka na ukengeufu wa sheria za afya pia. Maendeleo yetu yametuathiri. Mila, desturi na fasheni zinapingana na maumbile ya asili. Kutokuwa na kiasi, ujambazi, na shida zingine zimekithiri afya. Mhudumu wa afya ana nafasi nyingi za kutoa Maarifa ya afya kwa nadharia na vitendo. Wengi wakiugua wanatafuta jinsi ya kuondoa ugonjwa kwa kumeza dawa bila ya kuchunguza chanzo cha gonjwa. Watu wafundishwe kwamba dawa za nyingi za famasia haziondoi ugonjwa bali zinatuliza tu. Mungu ameumba mwili kutoa ugonjwa, kwa njia ya asili. Tunda halianguki mbali na mti. Mhudumu wa afya akifundisha afya awaambie wateja wake wafundishe watoto wao pia. Watoto wanarithi tabia za wazazi za afya na za kula! Fundisha mambo ya kiasi, kwa vile una mamlaka, na wana maumivu watakusikiliza!

Mhudumu wa afya ajipe moyo, maana mara nyingine watu wanapoteza maisha na ameshughulika kwa upendo mwingi na anapata huzuni. Katika kazi ya huduma ya afya, nimeona mamia wakifariki ambao tumewashughulikia na tunakuwa na huzuni. Sisi tujipe moyo. Kila binadamu atakufa siku moja ila asife bila kumwambia habari njema za Upendo wa Mungu! Mara zingine mhudumu anamtaka, mtu aache pombe; ila akipona anarudi kwenye matapishi yake tena! Gundua kwamba hata Muumba kama Tabibu mkuu ana shida hiyo hiyo!

Mhudumu afundishe mambo ya kinga na afya. Hebu aeleze tabia mbovu kama chakula kisichofaa, kunywa pombe, sigara, madawa ya kulevya, kahawa na mengineyo. Mgonjwa ni mwana-timu wa afya, kamwe usione mgonjwa ni mtu baki au wa nje. Niliona miaka ya nyuma kwenye kalenda moja Kenya kwamba serikali inapata kodi ya Ksh/= bilioni nne, kutokana na vileo; ila inatumia bilioni saba kwa madhara ya vileo! Biashara gani hii! Neno kuu linatuambia kuhusu kileo kupitia kwa mtumishi wake Mfalme Sulemani

“Ni nani apigaye yowe? Ni nani aliaye ole? Ni nani mwenye ugomvi? Ni nani mwenye mguno? Ni

nani aliye na macho mekundu. Ni wale wakaao sana kwenye mvinyo, waendao kutafuta divai iliyochanganyika, Usitazame mvinyo iwapo nyekundu, Uitiapo kwenye bilauri, rangi yake, ishukapo taratibu, Mwisho wake huuma kama nyoka, huchoma kama fira, Macho yake yataona mambo mageni; moyo wako utatoa yaliyopotoka, Naam utakuwa kama alalaye katikati ya bahari; Au kama yeye asinziaye juu ya mlingoti. Utasema wamenichapa wala sikuumia; wamenipigia wala sina habari, nitaamka lini? nitazidi kuitafuta tena!"-Mathayo 23.

Katika nchi ninayoishi pombe inasababisha nusu ya vifo vyote 33,000 kwa mwaka kwa ajali! Hii ni idadi kubwa. Hakuna sababu ya mtu yoyote kutumia pombe, madawa ya kulevya au kuvuta sigara na kudhuru wengine. Nchi zingine kama Uholanzi wanasema ni dawa kwa matibabu! Ni kweli kwamba vingi vyaweza kuwa dawa ila pima na athari zake pia kwa siku za mbeleni kwa taifa zima. Kuna dawa nyingi zenye madhara machache, hebu na zitumiwe badala ya pombe. Mwambie mgonjwa aweke mwiko kwake kutumia hivi.

Usiamini matangazo ya biashara ya vitu kama hivi, kwamba sasa utakuwa mwanamume, n.k. Wewe ulizaliwa mwanamume! Hautakuwa mwanamume zaidi ya hapo. Mwanamume wa kuheshimika ni yule anayejistahi kwa adabu na mambo mazuri. Mwambie mgonjwa kuna njia nyingine za kupata furaha zaidi ya vileo. Hebu na atafute marafiki wa aina nyingine. Wengi najua dhamiri zao zinawasuta, "Ole wake yeye ampaye jirani yake kileo."

Kama mhudumu wa afya orodhesha madhara yote ya vileo na zungumza na mgonjwa. Vileo vina mengi ya kuharibu afya sana kwa magonjwa kadhaa, pesa kupotea, kupoteza kazi, kufarakana kwa familia, kujiaibisha, kuingia tabia mbovu, kudharauliwa, umasikini, kushindwa kulea watoto na mengineyo. Mwambie mgonjwa asiweke mdomoni hata tone la kileo, maana ni chanzo cha safari mbaya. Kuna mamilioni ya watu waliofikiri kwamba wanaweza kutawala pombe, kumbe si kweli. Wametawaliwa na kuwa watumwa wa pombe. Afya inaharibiwa sana kwa kutokuwa na kiasi. Kuacha kutumia kabisa vitu kama vileo, sigara, kahawa na kutumia kwa kiasi chakula, ikiwezekana kula milo miwili. Kutokuwa na kiasi pia huleta mawazo maovu yanayoharibu afya. Mhudumu, shughulikia haya yote. Afya ya Kweli inahusu sana kumtukuza Mungu kuliko tunavyofikiri. Twapasa kula vile vyakula ambavyo Mungu amesema tule, na kuacha vile ambavyo tumeambiwa tusitumie.

Hata hivyo watoto wanaona mfano mbaya na wanamuiga hao hawatakuwa na uwezo wa kujitawala. Pengine ni vyema kutafuta jinsi ya kumsaidia kwa kumwonyesha mifano mizuri kama vile jinsi ya kula, kuvaa na mitindo ya maisha kwa jumla kwa mgonjwa. Kuna vituo vya kusaidia watu kuacha pombe, msaidie kwa kumwonyesha Mungu Anaweza kumwokoa atoke katika hali hii (rehabilitation centers). Mungu Anatuwezesha tushinde majaribu yote, hakika anatoa mlango wa kutokea. Kama ni kumtafutia ajira na vitu vya kufanya ili atoke katika hiyo hali, angalia njia. Usimfanye manadamu akutegemee kwa kumpa vitu kila mara, ila ajitegemee

na kujisaidia. Muwezeshe ili usije ukawa mungu wake. Na zaidi ya yote amtegemee Mungu.

Hebu mhudumu wa afya ajali wagonjwa wake. Mgonjwa mmoja wodini alisikika akisema “Nesi aliyekuja kunisaidia asubuhi ya leo, alichukua muda wote kuzungumzia ya nyumbani mwake na familia yake, nami nilitaka anisaidie kwa mambo ya kiroho maana dhamira inanishitaki kwa mambo fulani.” Hili ni kosa, kufikiria kwamba wachungaji, mashehe au mapadri ndiyo wanaoshughulikia mambo ya kiroho ya mgonjwa, kwani kuna wakati mgonjwa hapati nafasi ya kuwaona hawa viongozi wa kirho kwenye mawodi. Kila mtu anayeshughulikia afya ya mtu aelewe kwamba anapaswa kujifunza jinsi ya kumsaidia mtu anayehitaji msaada wa kiroho, kijamii, kimwili, au kiakili, yaani duara zima. Neno la Mungu likitumiwa vizuri kwa mgonjwa, linaliwaza na kupunguza hofu. Mungu ni kimbilio. Yeye ni uzima au afya tukumbuke. Mbinguni ni afya tupu, hakuna magonjwa. Mungu husikia maombi na kuyajibu, simu yake haipo bize.

Wanatimu wengi wa afya hufikiri kwamba nembo ya uponyaji iwe sindano, au vidonge! Hii si kweli yote! Maana afya ya kweli ambayo sisi tunaomwamini Mwenyezi Mungu, ingekuwa na Nembo ya mti wa uzima wenye majani au matunda ya kuponya na kuishi milele toka kwa Muumba wetu. Hebu wahudumu wa afya wasisahau kwamba japo sindano au vidonge tunatumia na vinasaidia, hivi si Nembo kamili tuliyopewa na BABA wa mbinguni. Maana Yeye Ndiye mtoaji wa furaha ya Kweli. Hata maneno yaweza kuwa msaada kwa mgonjwa. Mwenyezi Mungu aweza kukupa “ulimi ambao unajua jinsi ya kumtegemeza aliyechoka” atakuamsha asubuhi na kukuambia cha kufanya kwa wale ambao wamelemewa na magonjwa maana ni Yeye tu awezaye kutuponya magonjwa yetu yote Manesi wengi hupata muda wa kukaa na mgonjwa na kumjua kwa kiasi fulani. Tabibu yeye aweza kujua ugonjwa ila asimjue mgonjwa. Wote wafanye kazi kama timu, na kushirikiana ili kumsaidia mgonjwa katika nyanja zote. Mara nyingi mgonjwa huwakumwamini Mungu wa mbinguni kirahisi kwani hakuna ambaye ni kafiri wakati wa shida

Wahudumu wamwombe Mungu awape nafasi ya kutokuwa na mashughuli mengi kiasi cha kutojali mgonjwa. Utafiti umeonyesha maombi ni msaada mkubwa. Hakuna nafasi ya kuona aibu kuomba au kumwombea mgonjwa. Mchungaji mmoja alisema kwenye kanisa lake, 90% ya maombi yote yalihusu afya! Akaamua atafute njia ya kusaidia washiriki wake (Halleluacres.org-George Malkumus). Hezekia aliombewa na kuwekewa kibandiko cha mkuyu. Hata yule ambaye amekiuka kanuni za afya hufarijika mtu akiomba naye na kumsaidia kupata msamaha wa kweli. Twaona kwenye maandiko watu walioponywa, na baadhi waliambiwa wamesamehewa dhambi. Mmoja wao aliambiwa aende na asifanye dhambi tena “yasije yakampata makubwa.” Ni kweli magonjwa mengi yawezekana hayaletwi na dhambi au kutokuwa na kiasi, au kujikana nafsi, ila mengine mengi yanaletwa kwa njia hiyo. Sura ya msamaha kwenye kitabu hiki imezungumzia hili, kwamba wagonjwa wengine watapata faida wakisamehewa na pia wakiomba msamaha.

Mara zingine katika maisha ya mtu kusamehewa na kuponywa ugonjwa ni kitu kimoja. Mungu ametupa sala si kwa ajili ya kuomba vitu tu, bali kutusaidia. Hebu turidhike na kuishi bila vitu. Kuombea wagonjwa ni wajibu wa kila muumini anayemwamini Mungu. Tusiridhike na kutulia kwa muda mfupi kwa ugonjwa bali kupona kabisa. Endapo huamini kwamba Mungu huponya mwombe kwa kusema “BWANA nakuamini, nisaidie kutoamini kwangu”

Katika kuhudumia wagonjwa mhudumu wa afya, tabibu, nesi, mfamasia, mhudumu wa mazoezi na wengineo wanapaswa wafanye kazi na Mungu maana Yeye Ndiye Mponyaji. Kamwe tusidanganye watu kwamba sisi ndiyo wenye uwezo wa kuponya watu, na tunaweza kutibu magonjwa yote sugu na mengineyo. Hakika tutakuwa tumejidanganya na kudanganya watu. Tuhudumie watu kimwili, kiakili, kijamii na kiroho. Wahudumu wa afya waendelee kujifunza kuhusu miili ya binadamu na sheria za afya ili tushirikiane na Muumba na si kupinga yale aliyoumba, kama ni mazuri kwa miili yetu.

Kuna magonjwa mengi yanayoanzia kwenye shida za kijamii, kiroho, na kiakili na kuleta madhara makubwa mwilini. Mara nyingi uponyaji wa Mungu unavyofanya kazi unamsaidia mtu kiroho, kijamii, kiakili na kimwili. Tabibu anapaswa kufanya kazi na Mungu ili kusaidia wananadamu. Mungu Ndiye Tabibu mkuu. Tabibu anatibu ila Mungu Anaponya. Mungu anaifanya miili yetu ifanye kazi nukta kwa nukta.

Wito wa kuwasaidia wagonjwa na kinga au kuzuia ni wa kila mhudumu wa afya. Kuhusu madawa Gazeti la American Medical association linatukumbusha “hakuna dawa ambayo haina madhara mabaya (bad side effects) hata inapotumiwa inavyotakikana. Mara nyingi watu wanafikiri dawa kama Panadol au Aspirini hazina madhara. Hii si kweli kwani zinaathiri ini na kuweka kufanya damu kuwa nyembamba zaidi. Athari za dawa zote zimeandikwa na karibu zote zina “kutapika na kichefuchefu.”

Ni kweli kwamba vitu vingine vya asili, na wahudumu wa afya ni msaada katika njia ya kuponya hutumika kama maajenti wa Mungu. Ila Yeye Bwana Ndiye mponyaji. Yeye Ndiye anatoa uzima, Na kuponya! Wahudumu wa afya tusisahau vile, ni rahisi kujenga kiburi na kufikiri kwamba ni wewe ndiyo umetenda hiki au kile na mtu fulani akapona. Usivimbe kichwa, kumbuka unatumiwa na na Mola na baraka zako zipo ukihudumu, ila utakapojikuza ni laana kwako.

Mtu mwingine Michigan aliniambia kwamba Madaktari wapasuaji wanajisikia vimiungu vidogo, na kuota pembe kwa sababu ya kazi yao (wao ndiyo makamu wa Mungu). Ni rahisi sana watu wakikwambia shida zao zote, na kujishusha kwako, na wakivua kila kitu hata kubaki tupu kujiona kwamba wewe ndiye ‘mweza.’ Badala ya binadamu mwenzao.

Tabibu kamwe usifikie hatua ya kujisikia hivyo, ni kweli watu wanakuachia miili yao ufanye chochote, kukwambia siri za maisha yao yote, **ILA** wewe si Mungu, wala hautakuwa. Mtegemee

Mungu Akuongoze katika shughuli za kusaidia watu, jitahidi kumjua vizuri maana Yeye ndiyo ameumba mwili wa binadamu. Yeye Anajua kila kitu na ni Bingwa wa kila kitu.

Wagonjwa wengine wanahitaji msaada wa kiroho, hivyo mhudumu awe tayari kuwasaidia. Magonjwa mengine yanaletwa na mambo yahusuyo roho na sio mwili. Hebu tabibu ajue jinsi ya kutofautisha. Akija mgonjwa mwenye pepo Je, waweza kugundua? Na Je, yule aliye na shida za jamii yake waweza kugundua? Mwenyezi atakupa ustadi wa kushughulikia kesi ya kila mgonjwa, muhakikishie mgonjwa upendo wa Mungu, kwamba Yeye anataka yeye (mgonjwa) awe na afya na Yeye ni ngome kwetu. Usione aibu kusali na mgonjwa. Mgonjwa akiona unamtegemea Mungu hata kusali, anapunguza woga! Anajua kumbe unajali na si mtu wa kuthamini pesa tu! Baada ya mgonjwa kupona, na kurudi, mwelezee ukuu wa Mungu. Tabibu, una nafasi ya kushuhudia ukuu wa Mungu kuliko mtu yoyote! Jamaa na marafiki wa mgonjwa ni wateja wako! Hebu wasaidie wanadamu ili waone ukuu na uponyaji wa Yule Mwenyezi Mungu Anayewapenda.

Ugonjwa, maumivu na kifo ni shughuli za ibilisi. Kuwa na afya ni mapenzi ya Mungu kwetu "Wapenzi nataka mfanikiwe kiroho kama vile kimwili." Amri ya sita iliyotelewa na kupewa kwa Musa katika mlima Sinai yasema 'usiue.' Mungu anaposaidia kuponya watu, anawataka wasiishi maisha ya zamani, "Nenda na usitende dhambi tena." ndiyo ujumbe kwetu. Sisi tu mawakili tu wa miili yetu, maana ni mali ya Mungu, nasi tumekabidhiwa kwa muda tu. Ni zawadi ya pekee hivyo kamwe tusijidhuru au kudhuru wengine. Mtu yoyote anayesikia kujidhuru au kudhuru wengine atafute msaada wa ushauri mara moja. Tabibu au mhudumu yeyote wa afya awafundishe wagonjwa jinsi ya kufanya kazi wakishirikiana na Mungu. Kila tabia inayoharibu mwili akili au roho iachwe. Kuna haja ya kutii sheria za Mungu alizotoa kwetu ili tuwe na afya njema. Amri za Mungu ndiyo njia kubwa ya maisha ya afya. Mtu anayekula ovyo, na kunywa ovyo na kuvuta ovyo mhudumu wa afya awe wazi kumwambia aache njia hizo mbaya, "ili kuzifanya siku zao kuwa nyingi."

Kitabu kikuu chasema, "Na itakuwa kwa sababu mwazisikiliza hukumu hizi na kuzishika na kuzitenda, basi Bwana, Mungu wako atakutimilizia agano na rehema. Naye atakupenda na kukubarikia na kukuongeza tena ataubarikia uzao wa tumbo lako na uzao wa nchi yako na nafaka zao… utabarikiwa kuliko mataifa yote, Bwana Atakuondolea magonjwa yote, wala hatatia maradhi yoyote mabaya uyajuayo…."

Mungu Ndiye aliyetengeneza miili yetu na kuweka mwongozo (manual). Ni jukumu letu kuzijua amri au miongozo hiyo ili kuitii. Mtu anapomjua Mungu, upendo Wake na sheria Zake, hiyo tu yenyewe ni tiba kuu! Inatutoa huzuni, wasiwasi, misongo, dhamira na dhamira kushitakiwa. Hakika hutuletea furaha ipitayo akili kwani tunapata pumziko kutokana na michoko yetu. Mara nyingi twajitwika huzuni na magonjwa ila Mungu anatuhurumia kama watoto wake. "Lakini twajikoshesha twajitwika mabaya, kama tulimwomba Mungu, dua Angesikia;" wimbo wa kale

unasema.

Mhudumu wa afya anayetaka afanye kazi vyema na Muumba wake atajitahidi kuongeza maarifa na ustadi katika kila nyanja ya kazi yake. Mhudumu ambaye anaridhika na viwango (bureau of standards) vya chini haitii aibu taaluma yake tu ila wahudumu wenzake na Mungu pia! Wale ambao wanaona kazi hii haiwafai wachague kazi nyingine. Wale ambao wameona wamepata wito huu wa kusaidia wagonjwa ila hawana elimu ya kutosha wachukue kazi zingine za huduma za afya kama wasaidizi wa mganga, wasaidizi wa wauguzi wakiendelea kuona kama watapata nafasi za kupata maarifa na ustadi wa tabibu. Hebu matabibu wapya waangalie kufanya kazi nzuri na kupata uzoefu ili wagonjwa waweze kufaidika na pia waweze kufundisha wengine jinsi ya kufanya kazi na Mungu katika kuponya wagonjwa. Ni muhimu kwa mhudumu wa afya kusoma Neno maana anafanya kazi na Muumbaji. Hakuna idara isiyo muhimu kwenye hospitali, maana hata wale wanaofagia wanatoa faraja wanaposaidia, chumbani mwa mgonjwa kama wanatimu.

Mhudumu wa afya na hasa wale wanaotibu kama tabibu, na wengine wajichuguze mioyo yao kama wana uchu tu wa pesa na kupata faida ila hawajali wagonjwa. Maneno yao yachungwe, maana wengi tumewakwaza kwa ndimi zetu tukidhania kwamba sisi ni miungu midogo tuapofuatwa kwa huduma zetu. Kuna maneno ya kuponya watu na maneno ya kuua watu. Maandiko matakatifu yasema haya kwenye kitabu cha Yakobo. Kwamba yawezekanaje ndimi zetu kuwa na chemichemi ya maji machungu na matamu. Hata hivyo maneno ni asilimia 7% ya mawasiliano yetu kwani asilimia 93%, iliyobakia ni jinsi tunavyoweka miili yetu na macho yetu yanavyowatazama watu. Wanatusoma kama gazeti kwamba tunawajali au hatuwajali. Kama umekuwa mlafi wa pesa (Money maker) na kuwatwanga pesa watu kama ‘Zakayo’. Fuata uzoefu wa Zakayo na panda miti, kisha Mwenyezi Mungu aingie nyumbani mwako, na wale wote ambao umewatapeli kwa kuwatoza pesa kubwa warudishie mara nne, kama huwaoni. Panga kusaidia yatima, masikini, wajane na wageni. Wokovu utaingia nyumbani mwako. Lingine la kufikiria ni kwamba unapotoza pesa kwa huduma zako unaongeza hatari ya watu kukuletea malalamiko, (watu kukupeleka kwenye sheria), tofauti na msamaria mwema anayetaka pesa chache za posho ili aendelee kusaidia wengine, na kuwaambia wagonjwa watafute vifaa, mimea au vyakula vya tiba rahisi wenyewe. Sio vibaya kutoza ushuru kidogo tu kwa kuelimisha afya, sampo, na mengineyo ila uwe na kiasi!

Usiwaambie watu kwamba wewe ni bingwa wa kila ugonjwa, au wa ugonjwa wowote kama u msamaria mwema. Usijibu maswali ambayo wewe mwenyewe unajua kabisa hujui majibu yake, au unaparaza-paraza tu (bluff). Ikiwa hujua majibu ya maswali uliyoulizwa waambie utayatafuta na utawapa majibu. Watafute wataalamu wa afya wengine wakusaidie, kuliko kuharibu mambo au kumuumiza mtu. Kazi ya kutibu au uponyaji ni ya kushirikiana na Mungu. Yeye Ndiye mkuu,

ifanye ukiwa na hofu na kicho kwake, ndipo utawahudumia binadamu walioomumbwa kwa mfano wa Mungu kwa upendo wa Kweli toka moyoni. Yaani hautakuwa mnafiki. Nimeomba mara nyingi, Mungu Anipe upendo wa Kweli na huzuni watu wakiwa na shida, niumie moyoni mwangu.

Gharama ya matibabu imekuwa kubwa, na hili linafanya mgonjwa na matabibu wawe na mahusiano magumu kwa kiasi fulani. Wagonjwa nao siku hizi huwapeleka matabibu makotini kwa makosa yanayotokea (malpractice suits). Bima za afya nazo zimefanya bei ya tiba kuwa kubwa sana. Hebu mgonjwa kama mwanatimu ahusishwe kujua kinachoendelea ili aweze kujua kujikana nafsi pale inapotakikana. Hii yaweza kufanya bei ya matibabu kwenda chini kwa kiasi fulani. Mambo mengine yahusuyo afya ni rahisi sana kuyafanya na watu huyapuuzia, hebu mgonjwa afundishe haya. Tabibu asitibu dalili tu za ugonjwa bali shina la ugonjwa pia.

Mhudumu wa afya ni mfereji wa kutoa faraja. Hili tusilisahau kamwe. Kule Arusha hospitali katika hospital fulani, nesi mmoja alimwambia mganga ambaye mtoto alifia tumboni, “Nmekuwekea dawa ili huyu mtoto atoke, akitoka uje unite!” Alipoona mtoto anatoka, alituma mtu na yule nesi alipofika alisema, “Usinisumbue, akitoka kabisa uniite!” Kwenye kitanda cha jirani, kulikuwa na msichana mdogo wa miaka 15 anajifungua; mtoto alipoanza kutoka aliita msaada akaambiwa, “Niite ukimaliza kujifungua, usinisumbue!”

Wahudumu wa afya wengine kama matabibu au waauguzi, wamechoka na kazi zao. Ni watumishi wa mshahara wenye roho za ukatili na maneno kama mizigo ya mawe. Mara nyingi nauliza, “Je, walitafuta hiyo kazi ya nini? Je, kwa nini wasingekuwa wahasibu au kufanya kazi na computer ili wasinyanyase binadamu na kuumiza watu bure?” Kama wewe ni muhudumu wa afya wapaswa kujikumbusha mara kwa mara sababu zilizokufanya ufanye hiyo shughuli. Kile kiapo ulichoapa, kama ni Hipocrates au cha nchi yako, na zaidi cha Muumbaji wa wanadamu, kiwekee umakini. Mara zingine yabidi uchukue likizo ya miaka miwili, na upumzike na kukarabati nia yako, ili iwe njema, kisha urudi tena baada ya kutuliza mwili, akili, roho, hisia na moyo.

Wahudumu tusisahau kwamba huduma bora ni daraja la sisi kujenga mahusiano na mgonjwa. Ni nani ajuaye kwamba mahusiano yatakuwa msaada kwako, au hata kwake mgonjwa. Chumba cha mgonjwa kiwe safi, kelele zisizo na sababu zisiwepo. Wagonjwa wengi wanaosumbuliwa na magonjwa ya hisia, au akili hupata faraja endapo mambo yatawekwa vizuri.

Kazi ya kuhudumia watu wasiojiweza, waojisaidia hapo hapo, kutapika na vidonda vikubwa vyenye harufu yataka mtu mvumilivu mwenye wito na uvumilivu. Kama uko pale kutesa watu, acha! Tafuta kazi nyingine haraka kuliko kujipatia laana kwako na watoto wako kwa kazi mbovu yenye ukatili. Wakati mgonjwa ana shida nyingi anakuwa yuko tayari kumjua Mungu kuliko wakati wowote hebu kama wewe unataka kumfanya awe na picha mbaya ya Muumba wake, umhudumie bila upendo! Hata hivyo wagonjwa wengi wanakosa uvumilivu, na magonjwa

yanafanya wakasirika haraka.

Chukua muda kuchunguza ugonjwa; na sio kuandika dawa au matibabu kwa vile una haraka pasipo kusikia shida ya mtu! Naelewa kazi hii ni ngumu sana, na watu wako kwenye mstari wakikungoja. Usitumie dawa ovyo kabla ya kuchunguza kwa kina, maana dawa ni sumu, wengi waliotumia dawa wanajiletea magonjwa ya muda mrefu na maisha yanapotea. Nchi kama Marekani watu laki nne hufa kila mwaka kwa mambo yanayohusu madawa. Dawa zinajenga tabia ambayo yaweza kunaleta shida kwa mwili na roho. Dawa nyingine zinajenga tabia ya watu kuanza kutumia vileo na zimelaani wengi duniani; dawa zitumiwe kwa nadra na dharura tu! Chunguza kwa makini, na jifunze kuhusu sawa hiyo na tafuta maoni ya pili kuhusu jambo hilo. Najua utasema wewe unajua na umejifunza haya, na ni kweli, basi fanya mema uliyojifunza, usiwe na haraka, au kuwa na tamaa ya pesa, au kupuuzia mambo. Ile amri ya kumi na moja mpya iliyotolewa, uitunze leo unaposhughulikia wagonjwa “Mpende Mungu kwa roho yako yote, nguvu zako zote, akili zako zote na moyo wako wote, na Jirani yako kama nafsi yako.” Torati yote na manabii imekita kwenye hiyo amri ya kumi na moja (11).

Ugonjwa ni njia ya mwili wako kukuambia kwamba kuna kitu kinachobidi kusahihishwa. Ugonjwa mara nyingi ni rafiki zaidi ya adui. Hebu piga picha wakati ambapo kidole chako chaungua na husikii maumivu kidole chako kitateketea kabisa. Kila binadamu anapaswa aelimishwe tiba rahisi ambazo tumezungumzia. Ugonjwa ni njia ya mwili kutoa shida ambayo imetokana na kutotii sheria. Mara nyingi tukisahihisha jambo hili, na kubadili tabia mbovu, shida hii inasahihishwa (inakarabatiwa). Wateja wa afya ni watoto wachanga, watoto wakubwa, vijana, watu wazima, wazee, hawa wapaswa kushughulikiwa katika nyanja zote yaani kimwili, kiakili, kihisia, kijamii, na kiroho. Kuna mambo mengi ya kujielimisha kuhusu afya angalia maneno yafuatayo na yafuatilie: **lishe ya magharibi** (SAD kama Standard America Diet), ambayo ndiyo lishe katika dunia ya leo, kwa vile tumewaigiza –**wanga** mwingi, **sukari** nyingi, **protini** nyingi, **mafuta** mengi, **maji** machache, **vitamini** chache, **madini** machache, **kolestroli** tele, **nyuzi nyuzi** au (roughage) chache, **chumvi** nyingi, **phytochemicals** chache, **antioxidant**s chache, na kisha **matangazo ya uongo ya afya** kwenye media, **imani za uongo za afya, miujiza, maombi** ya utajiri au afya yasiyo na mahitaji yanayoendana na mwili, **lishe mbovu na za uongo (diets that are quick fix traps), mazoezi** madogo, **vitafunio** tele, **unene usiofaa**, kifungua kinywa kinarukwa, chakula cha usiku mlima mkubwa, **Mwanga wa jua** mdogo, watu hukaa ndani ya nyumba siku nzima, **soda** tele, **kahawa** ndiyo kifungua kinywa, kutibu mwili kwa kufunga na kusafisha mwili hakupo, huduma za sanitariamu chache, kiasi kidogo, watu huridhisha hamu ya kula na buruduani, hewa bora kidogo, kwa vile watu hawaishi nje ya nyumba, mapumziko machache, kazi ni kwenye simu, kumtegemea Mungu kudogo na kujitegemea na kutegemea watu, uwezo wa ubongo kubadilisha maisha yetu unakuwa mdogo, sonona kwaajili ya hali za mmomonyoko wa familia, misongo mingi kwaajili ya hali ya maisha na kutomtegemea Mungu kikamilifu,

endorophins na cortisol-elimu yake ndogo hivyo wengi hawajui athari kwa mwili, mazoea mabaya na jinsi ya kuyaacha ni vyema yaorodheshwe na kuyaombea na kuyatendea kazi, kusamehe jambo muhimu jithathimini kama unasamehe, **upendo karama na zawadi ya pekee, imani, matumaini, jinsi ya kurudisha hali ya afya (reversing diseases), magonjwa ya moyo, presha, kupooza, kansa, kisukari, Mifupa, maambukizo, ukimwi, ulevi, uvutaji sigara, unene, madawa ya kulevya ya hospitali (legalizad drugs) na madawa ya Tiba Rasmi kwa jumla.**

Afya si bahati nasibu! Mtu anayejitayarisha kwa ajili ya mashindano lazima ajitayarishe kwa makini na nidhamu kubwa. Kila wanachokula na kufanya kinajalisha. Je, hatupaswi kuwa waangalifu zaidi katika afya zetu ya sasa na ya milele. Bustani ya Eden ilipotea kwa ajili ya chakula, nayo itarudishwa kwa ajili ya kutawala tamaa ya chakula. Matengenezo ya afya yanategemea uelewaji wetu. Lazima tutawale miili yetu na si miili itutawale. Hii ndiyo vita kubwa ya vita na nafsi. Maisha yetu yaweza kuwa yenye utupu, hata tukiwa na vitu vingi, mpaka tutakapoweza kutoa kipaumbele kwa yale ya muhimu.

Twapasa tutoe miili yetu kuwa dhabihu hai, ili usafi wa moyo na udhaifu wa tabia uondoke. Je, tabibu atasimamaje kwenye jumuiya kama mfano ikiwa maisha yake hayana kuitawala nafsi na usafi. Atazungumzaje kwamba watu wawe na kiasi kwa afya kama yeye hana kiasi? Mara nyingi watu wanapona na kurudia ile ile tabia ya kudhuru afya!

Mhudumu wa afya ni vyema ashinde woga wake wa kifo, maana atakapoona woga wa mgonjwa atashindwa kumsaidia. Mhudumu ajitolee kikamilifu kutafuta mapenzi ya Mwenyezi Mungu ili aweze kumsaidia mgonjwa anayechungulia kaburi. Isaya 57:11 yatuelezea kwamba ni rehema za Mungu mara zingine mtu kufa, ili asipate shida. Ahadi za Mungu zatuambia kama mara 365 “usiogope.” Mungu ana mipango nasi katika maisha haya na yajayo. Mgonjwa atabarikiwa kusikia hilo. Mhudumu wa afya anayejua maisha yake hapa duniani yamewekwa kwa mpango wa Mungu, anaweza kuzungumza na mgonjwa uzoefu wake na kumpa matumaini badala ya hofu. Na hii inaweza kuwa njia ya kupunguza maumivu pia bila dawa kwa nyakati za namna fulani. Hebu amsaidie mgonjwa kuchangamka “Moyo uliochangamka ni zaidi ya dawa..”

Binti fulani aliyetunzwa na nesi aliyempenda Mungu aliandika barua kwa wazazi wake kabla ya kufa akisema “Wazazi wapendwa, upweke wenu utakuwa wa muda tu, na Mungu ananisaidia kupumzika ili kuepuka maumivu ya kansa. Miezi michache nimekuwa na shule ya maumivu tele, ila namshukuru Mungu, nanyi naomba ili msifanye huzuni nakujenga viota vyake vichwani mwenu. Mwangalieni BABA yetu wa mbinguni. Nawapenda na natumaini nimewaelezea kuhusu thamani yenu machónl pangu.

Ninapolala usingizi wa mauti mtakuwa na mengi ya kufanya ili kujitayarisha kwa uzima wa milele. Anzeni kufikiri jinsi tukavyokutana kwenye mji ule mzuri wa ajabu, wenye burudani nyingi

za kufurahisha mioyo. Chukueni muda kumshukuru Mungu na kufurahia uumbaji wake. Mshikeni YAHWEH mkono msimwache mpaka tutakapokutana asubuhi ile njema. Buriani." Hakika alikuwa na tumaini.

Tuwe na uhakika kabisa na yale ambayo tunayopaswa kufanya au kuyafundisha. Sisi kama wafanya kazi wa afya Wakristo (practitioners) lengo letu ni watu wamjue Kristo na wapate uzima wa milele. Zamani waganga waliotibu watu walikuwa na kofia mbili pia, walishughulikia ya kiroho na ya kimwili. Huwezi kumshughulikia mtu mwili wake tu bila kushughulikia yamawazo yake, hisia zake, na mambo yahusuyo roho yake.

Ningependa kuzungumza kidogo kuhusu huduma ya uponyaji au umishenari wa tiba (medical missionary). Kuitwa kumshughulikia binadamu mwenye shida ya ugonjwa ni wito wa hali ya juu. Bingwa wa upasuaji mmoja alisema "Kutumia mikono yako ukisaidiana na Mungu mkuu huweza kuleta uponyaji kwa watu ni muujiza mkubwa ambao unaniletea unyenyekevu, kila mara unapotendeka." Mtu huyu anapaswa ashughulikie mwili, akili, na hisia na roho ya mtu. Anaweza kutumia teknolojia ya kisasa au mambo ya kawaida tu ya mimea, maji, au mazoezi (viasili). Mtu huyu anapaswa awe na huruma na kujali watu. Je? Mtu huyu anahitaji kuwa na shahada? Je, anahitaji kuwatoza watu pesa? Ni maswali ambayo watu wameuliza. Kwa kujibu hili mtu anayehudumia watu kwa afya akiwa na shahada ni vizuri, bali kuna wengi tu hawana shahada ya tiba (daktari, medical assistants, health officers au nurse practioner), nesi, mshauri, mwanamaabara, mfamasia, fundi wa xray) ila ni msaada mkubwa kwa afya yako. Kwa kweli huduma ya uponyaji au umishenari wa tiba unahusu kumlenga mgonjwa au mwenye shida na si kujilenga mwenyewe. Nia ya huduma ya uponyaji, ni kuhudumia wale waliopondeka mioyo na miili na siyo kukita, kwenye kuangalia ujuzi wako, au kiburi cha kisomo chako na mali zako. Yasemekana zaidi ya 60% za watu wana magonjwa yahusianayo na hofu, wasiwasi. Haya yanahusu na hisia au akili za mtu. Ni vyema mtu anayewashughulikia hawa azungumze nao kwa upendo na upole. "siwezi kuwa kwenye viatu unavyovaa, ila naweza kuwa na picha ndogo tu, wengine wamepata shida kama hizi, na wamepata amani na utulivu kwa njia ya kumkabidhi Mungu, Naye amekuwa kimbilio lao na msaaada. "Utamlinda yeye ambaye moyo wake umekutegemea katika amani kamilifu, kwa kuwa anakutumaini. Mtumaini BWANA siku zote maana BWANA YEHOVA ni mwamba wa milele." Ni nani kama YEYE kweli? Wewe umeshawahi kukutana naye? Huduma ya uponyaji, inaweza hata ikawa ni kujishusha na kumwonyesha mgonjwa jinsi ya kuosha choo chake. Usijiweke juu kwa sababu ya kisomo. Jinsi ambavyo kisomo cha mtu kinavyokuwa kikubwa na karama zake, ndivyo ambavyo anavyokuwa hana budi kusaidia mahitaji wa wengine. Ukuu katika maisha ya mtu unahusiana sana na kuhudumia wengine. Hakuna ukuu bila kuhudumia watu (ukubwa jalala). Maisha ya manabii na hata Masihi yalihusika sana na kushughulikia wengine mara zote, bila ya uchoyo au ubinafsi kwa kujitanguliza Yeye Mwenyewe. Nilisoma utafiti uliofanyika ambao ulionyesha kwa wagonjwa

kuwa 77% ya wagonjwa wana shauku kwamba yule anayewahudumia aombe nao. Ila kama una wagonjwa 50 wa kuwaona, itakuwa vigumu kuomba nao wote. Ila kumbuka kwamba kutoa dawa tu kwa mgonjwa bila ya kumhoji na kujua matatizo yake halisi, mbali na ugonjwa wa mwilini, ni kupunguza msaada wako kwake. Hatusemi kwamba kumpa dawa mgonjwa ni jambo baya. Ila mtu mzima ni bora atibiwe, iwe mwili, roho, akili au roho. Mwulize mgonjwa ugonjwa huu ulianzaje? Je, kuna tukio lolote hivi karibuni katika maisha yako lililosababisha haya, ambalo ungependa kulizungumzia? Je, kuna jambo lolote liloleta huzuni kwako? Wagonjwa wanahitaji kukumbushwa thamani yao, maana mtu akiumwa mara zingine huona kama mambo yote yameenda mrama, na hamna maana ya kushughulikia mambo ya muhimu, hivyo ni bora ajiachie tu. Wengi hufundisha watu kuhusu afya ila wengi hawafanyi huduma ya afya au uinjilisti wa afya.

Napenda kusema kwamba ni muhimu kukaa mkao wa wa kuwa chanya, na mtazamo unaowaleta wengine kwako, hii itakuwa tuzo kubwa katika kazi. Kwamba haya mambo yanawezekana. Mtazamo wako ndiyo kichujio, cha kuchuja uhalisia wa mambo au maisha.Yale tunayoamini kuhusu sisi na Mungu wetu yanakuwa kweli kabisa. Japo tunajua ni kweli ni vyema tuyaamini na kuyafanya kuwa mtaji wetu binafsi. Tukiamini kushindwa basi tutashindwa ila tukiamini kwamba sis tu washindi kwa neema ya Mungu, basi tutashinda. Je! Mtazamo wako ni nini leo kuhusu wagonjwa unaowasaidia? Je! Mtazamo wangu unasaidia wagonjwa naowahudumia au la? Jiulize, kisha mwombe Mungu kubadilisha haja za moyo wako. Maana si rahisi mtazamo wa mtu na haja (desires) kubadilika kwa ghafla! Mfano ukiamini kwamba watu wanaovuta sigara hawawezi kuwaidika, hutaweza kuwasaidia mpaka umejaribu.

Matabibu (practioners) wana wagonjwa wengi mno, na hata pengine wanaweza kuona wagonjwa 40 kwa siku. Mara nyingi wanaona kwamba hawana muda wa kukaa na kuzungumza sana na mgonjwa. Endapo unataka uwasaidie wagonjwa wako, ni vyema uweke nesi anayemwamini Mungu, au mhudumu wa kiroho atakayechukua muda nao na kujua maisha yao kwa kiasi fulani. Tabibu mmoja alitueleza, siku moja mama mmoja mtu mzima alikuja ofisini kwake akiwa na presha na anatetemeka, na tabibu alichukua muda wa saa kuzungumza naye. Aligundua siku iliyopita binti yake mama huyu, aliyekuwa mtu mzima alijiua, na kuacha watoto wadogo. Jambo hili asingelijua, kama angekazana kutibu pressure, tu msongo au tindikali ya tumbo ila shina lenyewe asingelifikia. Shina lilikuwa ni ubongo, na hisia. Tabibu mwingine alituambia kwamba wengi wanaofika ofisini mwake walipenda tabibu huyu aombe nao. Na ni kweli wagonjwa wengi wamebarikiwa kwa kuombewa na matabibu wao. Tafiti 1500 zimeonyesha kwamba watu hupona haraka kwa kusoma Neno la Mungu, Maombi na kuhudhuria ibada. Hii siyo siri. Madaktari wengine walituambia sio mgonjwa tu anayehitaji maombi, bali hata madaktari, na matabibu wengine walisema wamebarikiwa na wagonjwa wao walipoona tabibu amechoka, nao wakijua naye ni binadamu anahitaji msaada wa maombi,

waliomba na tabibu wao. Ni nani asiyehitaji maombi dunia ya leo. Tunapoona matukio ya ajabu, hata uhalalishaji wa yale ambayo ni dhambi kwa mataifa mbali mbali tunajua tuko ukingoni mwa historia. Huduma ya uponyaji inakita katika kuhurumia na kuhudumia watu (na siyo kujijali wewe binafsi tu).

Madaktari waliotoka shuleni tu, wana changamoto ya kujua magonjwa mengi mpaka watakapoanza kutibu na kuona dalili mbali mbali za ugonjwa ndiyo watakavyobobea vizuri (medicine is not an exact science like). Wengine hawakupata kujifunza mambo ya lishe vizuri, na wamepata mafunzo ya mafamasia makubwa ili watoe dawa na kulipwa kamisheni.

Hebu Matabibu, wanapojifunza na hata kumaliza kozi zao wawe na nia kuu ya kumwinua Mungu katika huduma hii ya uponyaji. Sisi si wale matabibu (practitioners) ambao tunajifikiria tu miungu fulani na hakuna mtu atakufa duniani kwa ajili ya uwezo wetu! Tabibu ana nafasi ya kumwinua Mungu kuliko mtu yoyote. Hata mchungaji au mhudumu wa kiroho, hana mvuto kama alio nao tabibu! Watu wengi wako tayari kutoa siri zao nyingi kwake na wanajenga matumaini ya namna fulani. Mganga mara zote anakutana na watu ambao wanahitaji kuhudumiwa kwa Kukinga maradhi au kuponywa. Hebu tabibu akite kwenye kinga, zaidi ya tiba. Mhudumu wa afya fundisha yale mambo ya matabibu 10 wa afya. Mhudumu wa afya, ni tabibu, nesi, msaidizi wa mganga, mfamasia au yoyote anayehudumu kituo cha afya (practitioner). Huyu ana wajibu kwa wanaoumwa wa jumuiya nzima katika kuwaelimisha. Anapaswa asifundishe ya ugonjwa tu, bali tabia za afya bora. Kazi ya wahudumu wa afya ni vizuri ifanywe na wale walio na wito wa kuhudumia watu –tumesaidiwa ili tusaidie wengine, na tumekombolewa ili tuhudumie wengine (Saved to serve). Watu Fulani wanaingia kazi ya kuhudumia wagonjwa ili wapate ajira, au kwa vile hakuna kazi nyingine. Dada Judy wa Zimbabwe tukifika Marekani alisema “niliona kazi ya unesi inahitaji watu, na wala si ya uhasibu niliyosomea Zimbabwe, basi nikachukua kozi ya msaidizi wa wauguzi (nursing assistant), ila wakati natoa mavi ya mgonjwa nikaanza kutapika kwa vile nina kichefu chefu mno. Hii ilinitokea kwa miezi nikiwa wodini, nikajiambia wala moyo wangu haupo hapo na pia kazi hii hainifai wacha nitafute ya kufagia maana hapa Marekani zile kazi ambazo hawataki wenye nchi ndiyo tunapewa, kama kulinda makaburi na zinginezo.” Matabibu wasiwe watu wa kupenda pesa ila wa kujali binadamu. Tuige mfano toka kwa Muumba wetu. Hebu wawe watu wa kujali binadamu aliyenunuliwa kwa thamani kubwa ya damu ya Kristo. Nilisimuliwa kisa cha kweli na rafiki wa TV ya 3ABN aliyeenda Brazil, na napenda kukizungumza. Dreva wa taxi akiendesha gari, alikuta mtoto amegongwa na dereva mwingine njiani, na yule dereva amekimbia. Dreva huyu japo hakuwa Mkristo, alikuwa na upendo. Alimweka mtoto huyu kwenye gari yake na kumkimbiza kwenye Klinik ya karibu. Kufika kule, aliingia kwenye kliniki na kumweleza tabibu kwamba ana mtoto mahututi kwenye gari lake ambaye aligongwa. Tabibu huyu alimwambia dereva taxi kwamba muda wa kufunga kliniki ulikuwa karibu na kumshauri, ampeleke mtoto huyu kwenye

hospitali kubwa kwani hapo hawashughulikii mambo hayo. Dereva yule alimsihi kwamba watoke nje tu na kumwangalia mtoto na kumpa huduma ya kwanza kwani hospitali kubwa ilikuwa mbali. Daktari huyu alikataa kabisa. Dereva huyu alihuzunika na kutoka nje, na kumpeleka mtoto kwenye hospitali kubwa ila masikini, mtoto alifia njiani. Pengine hata huyu tabibu asingeweza kumsaidia kwa vile majeraha yalikuwa makubwa, ila kilichotokea, ni cha kuhuzunisha. Daktari huyu ambaye alikuwa Mkristo na aliyejulikana, alipofika nyumbani, aliambiwa kwamba mke wake alikuwa ametoka kwa dharura. Alipopeleleza aliambiwa kwamba mke wake yupo hospitali kuu, kwa vile aliitwa kwa simu na mapolisi. Daktari huyu aliingia kwenye gari na kwenda hospitali, na huko alipofika alimkuta mke wake akilia, na alipewa habari kwamba mtoto wao aligongwa na gari na kufariki. Masikini, yule mtoto aliyeletwa na dereva taxi alikuwa wake. daktari huyu alipata kiwewe, na mwishowe kulazwa wodini mwa wagonjwa wa akili mpaka leo, kwa mfadhaiko wa mawazo.

Watumishi wa afya Wakristo, ni lazima kuomba kila siku tuhudumiapo watu ili Bwana Atuonyeshe la kufanya. Mara nyingine tunachoka na kuwa na kazi nyingi, na hatujui la kufanya. Katika kutembea raundi nimekutana na wagonjwa, wenye wana mengi ya kuniambia, na naona sina muda, moyoni mwangu nawaza “hichi kibibi kama kingejua kwamba sina muda na kinyamaze!” na wengine nawakata kata kwa maneno. Mungu anisamehe na kunihurumia. Tunajua kama binadamu kuna kiasi ambacho twaweza kustahimili (there is so much we can take), hapa tunahitaji hekima ya mbinguni, maana ni kweli waweza kufa kwa kujichosha na kutolala basi kwani wewe mwenyewe wahitaji mapumziko, utajuaje kwamba sasa imetosha la sivyo mwili utachakaa? Kibinadamu huwezi kujua, ni Mwenyezi Mungu tu, Ndiye atakupa hekima. Wanasema mjini petu, madaktari hufanya masaa 18 kwa siku, hii ni kwa sababu ya kazi nyingi na pia wana biashara zao wenyewe.

Magonjwa yameongezeka na ukengeufu wa sheria za afya pia. Maendeleo yetu yametuathiri. Mila, desturi na fasheni zinapingana na maumbile ya asili. Kutokuwa na kiasi, ujambazi, na shida zingine zimekithiri afya . Mhudumu wa afya ana nafasi nyingi za kutoa maarifa ya afya kwa nadharia na vitendo. Wengi wakiugua wanatafuta jinsi ya kuondoa ugonjwa kwa kumeza dawa bila ya kuchunguza chanzo cha shida. Watu wafundishwe kwamba dawa nyingi za famasia haziondoi ugonjwa bali zinatuliza tu. Mungu ameumba mwili kutoa ugonjwa kwa njia ya asili. Wataalamu husema 80% ya magonjwa yote hupona yenyewe, yaani mwili unajirekebisha wenyewe, la sivyo wanadamu wote wangekuwa wagonjwa. Tusiogope kuwaambia watu washughulikie vianzo vya magonjwa, kama ni pombe, sigara au kahawa basi iachwe mara moja.

Tunda halianguki mbali na mti. Mhudumu wa afya akifundisha afya awaambie wateja wake wafundishe watoto wao pia. watoto wanarithi tabia za wazazi za afya na za kula! Fundisha

mambo ya kiasi, usafi na utii wa kanuni za afya, kwa vile una mamlaka na wana maumivu, basi watakusikiliza!

Mhudumu wa afya ajipe moyo maana mara zingine watu wanapoteza maisha na ameshughulika kwa upendo mwingi na anapata huzuni. Katika kazi ya huduma ya afya, nimeona mamia wakifariki ambao tumewashughulikia na kuwa na huzuni. Hebu tujipe moyo. Kila binadamu atakufa siku moja ila asife bila kuambiwa habari njema za Upendo wa Mungu! mara zingine mhudumu anamtibu mtu na kumwambia cha kufanya mfano “aache pombe”, ila akipona anarudi kwenye matapishi yake tena! Gundua kwamba hata Muumba kama Tabibu mkuu ana shida hiyo hiyo!

Mhudumu afundishe mambo ya kinga na afya. Aeleze tabia mbovu kama chakula kisichofaa, kunywa pombe, sigara, madawa ya kulevya, kahawa na mengineyo. Niliona miaka ya nyuma kwenye kalenda moja Kenya kwamba serikali inapata kodi kutokana na vileo ya bilioni 4 ila inatumia bilioni 7 kwa madhara ya vileo! Biashara gani hii?! Mfalme Sulemani aliyekuwa na hekima kuliko wanadamu wote anasema hivi kuhusu kileo “Ni nani apigaye yowe? Ni nani aliaye ole? Ni nani mwenye ugomvi? Ni nani mwenye mguno? Ni nani aliye na macho mekundu. Ni wale wakaao sana kwenye mvinyo.

Waendao kutafuta divai iliyochanganyika. Usitazame mvinyo iwapo nyekundu. Uitiapo kwenye bilauri, rangi yake, ishukapo taratibu. Mwisho wake huuma kama nyoka, huchoma kama fira. Macho yake yataona mambo mageni; moyo wako utatoa yaliyopotoka. Naam utakuwa kama alalaye katikati ya bahari; Au kama yeye asinziaye juu ya mlingoti. Utasema wamenichapa wala sikuumia; wamenipigia wala sina habari, nitaamka lini? nitazidi kuitafuta tena” yaani kuzimua kwa kileo kingine. Pombe katika nchi nayoishi inasababisha nusu ya vifo vyote kwa ajali! Hii ni idadi kubwa. Hakuna sababu ya mtu yoyote kutumia pombe, madawa ya kulevya au kuvuta sigara na kudhuru wengine.

Nchi zingine kama Uholanzi bangi itumike kama dawa halali kwa matibabu! Kweli vingi vyaweza kuwa dawa ila pima na athari zake pia kwa siku za mbeleni kwa taifa zima. Kuna dawa nyingi zenye madhara machache zitumiwe badala ya pombe. Mwambie mgonjwa aweke mwiko kwake kutumia hivi. Magazeti yanaonyesha madhara, kuna pombe iliitwa njimbo mtu akinywa anafunga suruali kwani hujiarishia. Nyingine iliitwa mazishi saana nane Zanzibar kwani watu walioinywa walikufa na mazishi yalikuwa yakifanywa saa nane, huko kisiwani. Kwa kweli binadamu tuna shida na masumbufu mengi. Usiamini matangazo ya biashara ya vitu kama hivi, kwamba sasa utakuwa mwanamume, n.k. isitoshe wewe ulishazaliwa mwanamume! Hautakuwa zaidi ya hapo.

Mwanamume wa kuheshimika ni yule anayejistahi kwa adabu na mambo mazuri. Mwambie

mgonjwa kuna njia zingine za kupata furaha zaidi ya vileo. Hebu atafute marafiki wa aina nyingine. Wengi najua dhamiri zao zinawasuta “ole wake yeye ampaye jirani yake kileo.” Kama mhudumu wa afya tafuta madhara yote ya vileo na zungumza na mgonjwa. Vileo vina mengi ya kuharibu afya sana kwa magonjwa kadhaa, pesa kupotea, kufarakana kwa familia, kujiaibisha, kuingia tabia mbovu na mengineyo. Mwambie mgonjwa asiweke hata tone la pombe mdomoni, maana ni chanzo cha safari mbaya, mamilioni walifikiri wanaweza kutawala pombe kumbe sio kweli. Wametawaliwa na kuwa watumwa wa pombe. Tabibu asimwache mgonjwa bila ya kumfundisha haya, kwani atasikia kwako kuliko kwa mtu mwingine wa nyumbani kwake au kiongozi wa kiroho.

Hata hivyo watoto wanaona mfano mbaya na wanamuiga mzazi, nao hawatakuwa na uwezo wa kujitawala. Pengine ni vyema kutafuta jinsi ya kumsaidia kwa kumwonyesha mifano mizuri kama vile jinsi ya kula au kumvalisha mgonjwa. Kuna vituo vya kusaidia urejeshaji ili watu kuacha pombe msaidie kwa kumwonyesha Mungu, Anaweza kumwokoa atoke katika hali hii (rehabilitation centers). Mungu Anatuwezesha tushinde majaribu yote, Yeye anatoa mlango wa kutokea. Kama ni kumtafutia ajira na vitu vya kufanya ili atoke katika hiyo hali, angalia njia. Usimfanye akutegemee kwa kumpa vitu kila mara, ila ajitegemee na kujisaidia. Na zaidi ya yote amtegemee Mungu.

Katika kuhudumia wagonjwa mhudumu wa afya, tabibu, nesi, mfamasia, mhudumu wa mazoezi na wengineo wanapaswa wafanye kazi na Mungu, maana Yeye Ndiye mponyaji. Kamwe tusidanganye watu kwamba sisi ndiyo wenye uwezo wa kuponya watu katika kila kitu, na tunaweza kutibu magonjwa yote sugu na mengineyo, hakika tutakuwa tumejidanganya na kudanganya watu. Tuhudumie watu kimwili, kiakili, kijamii na kiroho. Kuna magonjwa mengi yanayoanzia kwenye shida za kijamii, kiroho, na kiakili na kuleta madhara makubwa mwilini.

Mara nyingi uponyaji wa Mungu unavyofanya kazi unamsaidia mtu kiroho, kijamii, kiakili na kimwili. Tabibu anapaswa kufanya kazi na Mungu ili kusaidia binadamu. Mungu ndiye Tabibu mkuu. Tabibu anatibu ila Mungu Anaponya. Mungu anaifanya miili yetu ifanye kazi nukta kwa nukta. Ni kweli kwamba vitu vingine vya asili, na wahudumu wa afya ni msaada katika njia ya kuponya hivi vinatumika kama mawakala wa Mungu. Yeye Ndiye mponyaji. Yeye anatoa uzima! Na kuponya. Wahudumu wa afya tusisahau vile, ni rahisi kujenga kiburi na kufikiri kwamba ni wewe ndiyo umetenda hiki au kile na mtu fulani akapona. Usivimbe kichwa, kumbuka unatumiwa na Mola na baraka zako zipo ukihudumu, ila utakapojikuza ni laana kwako. Mtu mwingine Michigan aliniambia kwamba Madaktari wapasuaji wanajisikia vimiungu vidogo, na kuota mapembe kwa ajili ya kazi yao (they feel they are next to God). Ni rahisi sana watu wakikwambia shida zao zote, na kujishusha kwako, wakivua kila kitu, ujione kwamba wewe ndiyo ‘mweza.’ Tabibu kamwe usifikie hatua ya kujisikia, ni kweli watu wanakuachia miili yao

ufanye chochote, kukwambia siri za maisha yao yote, ila wewe si Mungu. Mtegemee Mungu Akuongoze katika shughuli ya kusaidia watu, jitahidi kumjua vizuri maana Yeye ndiyo ameumba mwili wa binadamu. Yeye Anajua kila kitu ni Bingwa wa kila kitu.

Wagonjwa wengine wanahitaji msaada wa kiroho. Mhudumu awe tayari kuwasaidia watu kama hawa. Magonjwa mengine yanaletwa na mambo yahusuyo roho na sio mwili. Hebu tabibu ajue jinsi ya kutofautisha. Akija mgonjwa mwenye pepo Je, waweza kugundua? Na Aliye na shida katika jamii yake aweza kugundua? Mwenyezi atakupa ustadi wa kushughulikia kesi ya kila mgonjwa, mhakikishie mgonjwa upendo wa Mungu kwamba anataka yeye awe na afya na ni ngome kwetu. Usione aibu kusali na mgonjwa. Mgonjwa akiona unamtegemea Mungu hata kusali, anapungua woga! Anajua kumbe unajali na u mtu wa kuthamini pesa tu! Baada ya mgonjwa kupona akija mweleze ukuu wa Mungu. Una nafasi ya kushuhudia ukuu wa Mungu kuliko mtu yoyote!

Jamaa na marafiki wa mgonjwa ni wateja wako! Hebu wasaidie ili waone ukuu na uponyaji wa Yule Mwenyezi Mungu Anayewapenda.

Mungu Ndiye aliyetengeneza miili yetu na kuweka mwongozo (manual) ni jukumu letu kuzijua amri au miongozo hiyo ili kuitii. Mtu anapomjua Mungu, upendo wake na sheria zake hizo, yenyewe tu ni tiba kuu kwani Inatutoa huzuni, wasiwasi, misongo, dhamira kutushitaki na kutuletea furaha ipitayo akili kwani tunapata pumziko kutokana na michoko yetu kwake. Mara nyingi twajitwika huzuni na magonjwa ila Mungu anatuhurumia kama watoto wake. “Lakini twajikoshesha twajitwika mabaya, kama tulimwomba Mungu, dua Angesikia.”

Mhudumu wa afya anayetaka afanye kazi vyema na muumba wake atajitahidi kuongeza maarifa na ustadi katika kila nyanja ya kazi yake. Mhudumu ambaye anaridhika na TBS yaani viwango vya chini haitii aibu taaluma yake tu ila wahudumu wenzake na Mungu pia! Wale ambao wanaona kazi hii haiwafai wachague kazi nyingine. Wale ambao wameona wamepata wito huu wa kusaidia wagonjwa ila hawana elimu ya kutosha, wachukue kazi zingine za huduma za afya kama wasaidizi wa matabibu, wasaidizi wa wauguzi wakiendelea kuona kama watapata nafasi za kupata maarifa na ustadi wa tabibu. Hebu matabibu wapya waangalie jinsi ya kufanya kazi nzuri na kupata uzoefu ili wagonjwa waweze kufaidika na pia waweze kufundisha wengine jinsi ya kufanya kazi na Mungu katika kuponya wagonjwa. Ni muhimu kwa mhudumu wa afya kusoma Neno maana anafanya kazi na Muumbaji.

Mhudumu wa afya na hasa wale wanaotibu kama tabibu, na wengine, wajichuguze mioyo yao kama wana uchu tu wa pesa na kupata faida ila hawajali wagonjwa. Maneno yao yachungwe maana wengi tumewakwaza watu kwa ndimi zetu tukidhania kwamba sisi ni miungu wadogo tunapofuatwa kwa huduma zetu. “Kule Arusha hospitali fulani wiki iliyopita nesi mmoja

alimwambia mganga ambaye mtoto alifia tumboni nesi alisema, nimekuwekea dawa ili huyu mtoto atoke, akitoka uje uniite" alipoona mtoto anatoka alituma mtu na yule nesi alipofika alisema " usinisumbue akitoka ndiyo uniite, nataka hicho kiumbe ukikiona nje ndiyo uniite." Hakujali sana woga au masononeko ya huyu mama. Kitanda kinachofuata kilikuwa na msichana mdogo anajifungua, mtoto alipoanza kutoka aliita msaada akaambiwa "niiite ukimaliza kujifungua usinisumbue", msichana huyu hakujua la kufanya masikini, ila mama huyu mtu mzima aliyefiwa na mtoto tumboni alijaribu 'kumcoach kama dada mkubwa.' Wahudumu wa afya, tabibu na hasa waauguzi tusichoke wito wetu. Tusiwe watumishi wa mshahara wenye roho za ukatili na maneno kama mizigo ya mawe. Mara nyingi nauliza je walitafuta hiyo kazi ya nini?

Je, kwanini wasingekuwa wanasheria au kufanya kazi na kompyuta ili wasinyanyase binadamu na kuua watu bure? Kama wewe ni mhudumu wa afya wapaswa kujikumbusha mara kwa mara sababu zilizokufanya ufanye hiyo shughuli. Kazi ya kuhudumia watu wasiojiweza, wanajiosaidia hapo hapo, wanaotapika na wenye vidonda vikubwa vyenye harufu yataka mtu mvumilivu mwenye wito. Kama uko pale kutesa watu, acha! Tafuta kazi nyingine haraka! Kuliko kujipatia laana kwako na watoto wako kwa kazi mbovu yenye ukatili. Wakati mgonjwa ana shida nyingi anakuwa yuko tayari kumjua Mungu kuliko wakati wowote hebu kama wewe unataka kumfanya awe na picha mbaya ya Muumba wake, acha kazi hiyo kabisaa! Chukua muda kuchunguza ugonjwa na sio kuandika dawa au matibabu kwa vile una haraka, pasipo kusikia shida ya mtu! Naelewa kazi hii ni ngumu sana, na watu wako kwenye mstari wakikungoja.

Usitumie dawa ovyo kabla ya kuchunguza kwa kina. Dawa ni sumu, wengi kwa kutumia dawa wanajiletea magonjwa ya muda mrefu na maisha yanapotea. Dawa zinajenga tabia ambazo zinaleta shida kwa mwili na roho. Mengine yanajenga tabia ya watu kuanza kutumia vileo ambavyo zimelaani wengi leo duniani. Dawa itumiwe kwa nadra na dharura tu! Chunguza kwa makini. Ugonjwa ni njia ya mwili wako kukwambia kwamba kuna kitu kinabidi kisahihishwe. Ugonjwa mara nyingi ni rafiki zaidi ya adui. Hebu piga picha wakati ambapo kidole chako chaunguza na husikii maumivu, kidole chako kitateketea kabisa. Kila binadamu anapaswa ajielimishe tiba rahisi ambazo tumezungumzia. Ugonjwa ni mbinu ya mwili kutoa madhara yaliotokea kwa ajili ya kuvunja sheria za afya; hebu tabia mbovu za afya ziachwe au kusahihishwa.

Afya si bahati nasibu! Mtu anayejitayarisha kwa ajili ya mashindano lazima ajitayarishe kwa makini na nidhamu kubwa. Kila wanachokula kinajalisha matokeo (athari). Wengi wameona wakila nyama hawafanyi vyema, wakimbiaji wengi siku hizi wameamua kutumia mimea zaidi. Je! hatupaswi kuwa waangalifu zaidi katika afya zetu ya sasa na ya milele. Bustani ya Eden ilipotea kwa ajili ya chakula itarudishwa kwa ajili ya kutawala tamaa ya chakula. Matengenezo

ya afya yanatemea uelewaji wetu. Lazima tutawale miili yetu na si miili itutawale. Hiyo ndiyo vita kubwa ya vita na nafsi. Twapasa tutoe miili yetu kuwa dhabihu hai na siyo dhaifu. Je, tabibu atasimamaje kwenye jumuiya kama mfano ikiwa maisha yake hayana kuitawala nafsi na usafi? Atazungumzaje kwamba watu wawe na kiasi kwa afya kama yeye hana kiasi? Mara nyingi watu wanapona na kurudia ile ile tabia ya kudhuru afya! Tabibu ni mwalimu na msaidizi wa Mungu katika kazi yake kusaidia watu waachane na njia mvovu za afya.

Utakutana na watu kama Naamani aliyekataa kuoga mto Jordan “Abana na Paphra mito ya Damesiki ni bora kuliko huu wenu!” alisema Nabii alipomwambia. Mpaka mtumishi wake aliomwambia “baba angekwambia vitu vigumu ungefanya sasa na hili rahisi?” tumia tiba rahisi kwa ulekevu unaofaa.

Mengine ya kuigwa mazuri ni kama ya wale Matabibu wa Australia (Australian Medical Association). Hawa wamekuja na kifurushi (package) ambacho kinaitwa ‘life Speaks’ ambacho matabibu wanakitumia kama mojawapo ya miongozo ya kutibu watu bila ‘vidonge au sindano.’ Humu wameandika yale mambo ambayo ni mbadala kwa dawa (tembe). Tabibu si mfyatuaji madawa tu (drug dispenser or prescription writer), bali pia anaruhusiwa na serikali yao kuandika mambo kama usingizi, lishe, kuacha sigara, msaada wa mambo ya kiroho au vyakula vya kula kama mpango kama tiba (prescription).

Tafuta mahali pa kusimika mambo ya kiroho unapozungumza na mgonjwa. Yasemekana 9/10 ya magonjwa yote huanzia kwenye ubongo. Haya ni magonjwa halisi, mfano kuwa mnene sana na kisha mtu awe na kisukari, presha au ugonjwa wa moyo ni ugonjwa halisi. Ila pengine umeanzia misongo ambayo imemfanya mtu aharibikiwe na mawazo (faulty thinking) kisha akatumia chakula kama kiliwaza moyo au rafiki yake, na kisha kuwa mnene kupita kiasi. Mwombe Mungu “daima nisaidie nijue kuchukuliana na watu (help me to be sensitive with people today).” Tiba ni kama kigoda, hakiwezi kusimama usiposhughulikia yote matatu. Mwili, akili na roho.

Hivi imani inasaidiaje afya? Kama tabibu uwe tayari kujibu hili swali, na jinsi ya kumsaidia mgonjwa wako. Japo wagonjwa pia wana nafasi kubwa ya kujiponya wenyewe. Tabibu fulani aliandika kitabu (Mgonjwa jiponye mwenyewe). Kwa miaka mingi watafiti wamekuwa wakiangalia uhusiano wa haya mawili, imani na nguvu zake za uponyaji. Leo kuna ushahidi kwamba imani inaleta tofauti kubwa kwenye afya ya mtu, na kupona kwa magonjwa. Imani na Mungu ambaye anapenda mtu mmoja mmoja binafsi (personal God), Mungu anayetupenda, ananuia kwetu mema tu, kujua hii ina uwezo chanya kwa miili yetu na hisia pia. Maisha yetu ya kiroho yanaleta tofauti kubwa kwani yale tunayoamini yanajalisha afya yetu kwa ujumla. Mfano, kwenye utafiti wa watu wenye misongo, waamini walikuwa na misongo michache ya kiuchumi, na kiafya na mambo yanayoendelea kila siku kwao. Imani ndiyo msingi wa uwepo wetu. Imani ni

bayana ya mambo yasiyoonekana, ni mambo yatarajiwayo.

Ni kuamini Mungu ana mema tu kwetu, na hata mambo Yakiwa magumu sana Yeye anatujua, anatupenda, na anajua lile ambalo ni jema kupita yote kwetu (ultimate good) na anajali sana furaha yetu. Imani ni nishati inayohuisha roho zetu. Katika kitabu cha Waebrania, wanatajwa baadhi ya mabingwa wa imani. Wa kwanza akiwa Habili, aliyekuwa mtu wa haki, bali imani yake ilimletea kifo. Bali kaka yake Kaini aliyekuwa mwovu hakufa. Mara nyingi twafikiri mtu akiwa na imani basi atapona na kila kitu kitaenda vile anavyotaka. La! Imani ni kumtumaini na kumtegemea Mungu hata kama hali ikiwa ngumu, au tusiyoitegemea. Imani ni kutafuta mapenzi ya Mungu kwa maisha yetu ya leo. Iwe ni kifo kama Kaini, au utajiri kama Ibrahimu, au kuuzwa na nduguze kama Yusufu.

Je? Mgonjwa wako anajikuta katika mazingira gani leo (circumstances). Je! Ana magonjwa ya kutisha ambayo anaweza kupoteza maisha yake? Je! Ana afya Njema na anafurahia maisha? Je Anafurahia anapoishi, au anataka ahame na hapapendi anapoishi? Je, ana hali nzuri kiuchumi au anapambana na shida ya kujipatia mahitaji ya msingi kama chakula, mavazi na malazi? Je! Mahusiano yake yana misongo mingi? Je! Anaona Mungu Yupo karibu au mbali? Imani haitegemei hisia zetu, kwamba nikiwa na furaha leo na kuruka-ruka basi nina imani. Ni kweli hisia za mtu zina maana katika maisha ya mtu ila tujue kuchuja mambo. Na tumwombe Mungu atusaidie hisia chanya ili tuweze kupata uponyaji. Imani ni kumtumaini Mungu kabisa, katika kila hali na mali. Imani inashughulika sana kuleta mtazamo wa maisha “kuwa mzima” na ‘kurudisha afya.” Msaidie mgonjwa cha kufanya kama imani yake ni hafifu. Kila mtu ana imani. Tukiifanyia mazoezi inaongezeka. Imani ni zawadi toka kwa Mungu, kwa kila binadamu. Tukiifanyia kazi kama misuli, inakua.

Tunapojifunza kumtumaini Mungu na kumtegemea katika changamoto za maisha tunazokutana nazo, imani yetu inazidi kukua. Wakati mwingine watu waliopata matukio mazito, wameshangaa kwamba wakati huo imani yao iliongezeka, na wakasogea karibu na Muumba wao na hata afya zao na hisia zao zikawa zimeponywa. Twaweza kuongeza imani zetu kwa kutafakari na kusoma Neno la Mungu pia. Jinsi Ukweli wa Neno la Mungu unavyojaza mawazo yetu, imani yetu inaongezeka. Imani huja kwa kusikia, kusikia Neno la Mungu. Jinsi tunavyojaza mawazo yetu na Maandiko, ndiyo imani yetu inavyozidi uongezeka. Neno Lake linakimbiza mashaka. Mwulize mgonjwa wako kama anataka kufungua moyo wake na kumwomba Muumba wake awe kiongozi wa maisha yake. Mfundishe mgonjwa jinsi ya kusali na kuzungumza na Muumba wake kama hajui, na kama nawe pia unasitasita, mtafute mtu wa kukusaidia. Matabibu wengine wameajiri washauri au manesi ambao baada ya daktari kumwona mgonjwa, wanawaona watu hawa kwa masada zaidi wa kiroho.

Kutakuwa hakuna magonjwa ya kutibu tena, Haya yote yameandikwa kwenye Kitabu cha

Ufunuo 21 na 22.. Hii itakuwa chemchemi ya ujana halisi. Mbinguni ni mahali halisi, sio hali. Ni ahadi ya Mungu kwa watu Wake kuwa kule, baada ya Shetani kuharibu Mambo Mungu amefanya njia kutufikisha pale. Njia hiyo ni kumwamini Yeye na kumtegemea, kuzungumza Naye na kusoma Maneno Yake ili usikie Sauti Yake. Huko kutakuwa na kapeti ya kijani, ndio, watu wataimba nyimbo za furaha, na wanyama wa kila aina watafurahia amani. Uzima na upendo wa Mungu utajaa mioyoni mwetu. Mahusiano yaliyovunjika yatapona kule, na mivutano itaisha. Kuta zitavunjwa. Tutakuwa hatuna mambo ya kuwashuku watu au kutosamehe tena.

Twajua kuna magonjwa mengine hata tujitahidi hayatapona kwa vile yanahusiana na urithi na pale tunapoishi. Kifo ni hakika japo tutamwamini Bwana, ila tuwe na matumaini kwamba Mungu ana mema kwetu. Hata tukingali hapa duniani tunamwagikiwa na matone ya uponyaji kila siku.

Huko mbinguni, kuna miili iliyo na afya tu na nishati nyingi, tutafurahia uumbaji wa Mungu na akili zetu zitatanuka na kuwa zinavyopasa kuwa. Mwambie Mgonjwa asiache kitu chochote kimzuie kwa neema na nguvu za Mungu kuwa pale. Jitayarishe kukutana na Mungu wako, na kupata furaha isiyo na kikomo na isiyoisha. Tuliumbwa tumwabudu na kumjua Mungu, hiyo ndiyo inatupa furaha isiyo na kina/kifani (furaha tele),

Ni vyema kuzungumza na wagonjwa wako mambo ya mbeleni pia ili uwatayarishe vizuri kuhusiana na mambo ya kuzeeka, kustaafu, jinsi ya kutunza afya ukiwa mzee etc. Uzee unaleta magonjwa mengi na mwili unahitaji uangalizi fulani ambao vijana hawana.

Weka umakini katika mada hizi (topic) za afya kama vile lishe, mizania, watoto, kuzeeka, magonjwa ya moyo, presha, kupooza, kansa, kisukari, shida za Mifupa, unene unaopita mpaka (obesity), mapokeo ya hekaya za afya yasiyo ya kweli (myths and fads), vinywaji, vitafunio, mazoezi, Calories, uzito unaotakiwa, wanga, sukari, protini, mafuta, mikate, maziwa, nyama, roughage/fiber, chumvi, vitamini na madini, misongo, sonona, hisia, uwezo wa ubongo, chakula cha mimea, kuyeyushwa kwa chakula, kuondokana na hekaya za uongo za afya, kifungua kinywa, mazoezi, maji, jua, tumbaku, kafeini, madawa ya kulevya, hewa bora, kupumzika, na kumtegemea Mungu. Kuusomea mwili wa binadamu husisha Jinsi ya kujua mapenzi ya Mungu (God's purpose) kumtii Mungu na shera Zake, na nia au malengo ni kurudisha tabia ya Mungu. Mengi ya haya tumeyajadili, nawe pia unaweza kujisomea zaidi, kama jinsi ya kuacha vileo au tumbaku. Wengi wameingia kwenye tabia ambayo hawapendi kuendelea nayo kwa vile inagharimu afya, mali na mahusiano.

JINSI YA KUEPUKANA NA URAIBU WOWOTE- KWANZA JUA KWAMBA MWENYEZI MUNGU TABIBU MKUU, MWENYE HURUMA

OMBI:"BABA WA MBINGUNI, ASANTE KWA KUNIPA UZIMA, NAOMBA nipe ujasiri wa kukabiliana na tamaa ZANGU ZA MWILI na hofu zangu ZOTE. Nisaidie kukuza ujuzi wa kukabiliana na hali HII

YA URAIBU na kupata TIBA ya uraibu KATIKA HALI INAYOKIDHI mahitaji yangu. Niongoze kwenye ustawi, ukamilifu, na kusudi KATIKA MAISHA HAYA."

NAOMBA KWA JINA LAKO TUKUFU. AMINA

Kwanza mwombe Mungu, mwambie unataka kuacha tabia hii lakini ni ngumu kwako. Soma Maandiko ya Biblia na kudai ahadi. Na kisha ishi ahadi Zake. Wengi wamesaidiwa na hatua 12 za kuacha ulevi wa aina yoyote iwe ni vileo, ulafi wa chakula, UONGO, USENGENYAJI, MAWAZO MACHAFU, tumbaku, ngono haramu, ushoga, ushabiki wa michezo unaokufanya uone michezo ni mungu wako, ponografia na dhambi zingine- '12 steps of Alcoholics Anonymous'. Ziangalie Mtandaoni. Kisha jiweke katika mazingira yasiyo na ushawishi kwako, marafiki nk. Kuacha kuvuta sigara au pombe pekee kunahitaji maandalizi, kama vile kuweka tarehe thabiti ya kuacha, kuondoa vishawishi (sigara, trei za majivu ya sigara, dawa za kulevya na pombe) nyumbani kwako, na kutambua mazingira au vitu vinavyokuchochea wewe binafsi. Mikakati muhimu ni pamoja na kuwa na shughuli nyingi na mambo ya burudani ili akili yako isiwe na umakini wa mambo ya uraibu. Fanya mazoezi ya kupumua kwa kina-deep breathing. Pata ushauri toka kwa wafanyakazi wa afya maana wana uzoefu wa kusaidia watu wengi, hii ni muhimu sana maana kuacha vitu vingi hufanya mwili utetemeke na kuonekana kama una shida fulani kubwa. Pia epuka hali za kijamii zinazosababisha tamaa ya vilevi, iwe ni maduka, watu au mazingira ya namna fulani.

Hatua za Kuacha Kuvuta Sigara au Pombe Peke Yake.

Jitayarishe na Uweke Lengo: Andika **sababu** zako za kuacha na uweke tarehe maalum ya kuacha.

Ondoa Vishawishi: Ondoa bidhaa zote za tumbaku/ugoro, kahawa, chai ya China, redbull, pombe, na vitu vinavyohusiana ulevi, iwe ni trei za majivu, glasi maalum nk, (tobacco, alcohol, snuff, drugs, redbull, tea or coffee) .

Tambua Vichocheo: Tambua hali, watu, au hisia zinazokufanya utake kuvuta sigara au kunywa, na uandae mpango wa kuepuka au kudhibiti.

Dhibiti Tamaa: Wakati hamu ya kula inapokupata, chelewesha kutenda kile akili inakuambia kwa dakika 5-10, pumua kwa kina, kunywa maji, au shiriki katika shughuli nyingine unayoipenda, na mazoezi mengi. Au hata kula mboga na matunda kama Karoti, badala ya kupitisha kinywani kitu ambacho siyo chema kwako.

Endelea Kuwa na Shughuli za kufanya (activities), ikiwemo na njozi mpya na ubunifu wa kusaidia wengine: Weka akili na mikono yako ikiwa imejishughulisha na shughuli kama vile mazoezi, mambo ya starehe, au kazi za nyumbani.

Badilisha Taratibu: Epuka tabia zinazohusiana na uvutaji sigara/unywaji, kama vile kunywa kahawa au pombe katika sehemu maalum, na jaribu njia mbadala mpya na zenye afya.

Tumia Vidokezo: Kwa uvutaji sigara, fikiria matibabu ya uingizwaji wa nikotini (viraka, fizi, vidonge vya kulainisha).

Shughulikia Kurudia Ulevi: Ukiteleza, usikate tamaa; chambua kilichosababisha na urekebishe mpango wako kwa jaribio lijalo.

Vidokezo vya Mafanikio

Endelea Kuwa na Maji Yasiyo na Uchafu: Kunywa maji kunaweza kusaidia kudhibiti hamu au kutafuta vitu ambavyo unapenda iwe ni matango, karoti au matunda.

Tafuta Usaidizi wa Kijamii: Hata kama unaacha peke yako, wajulishe marafiki na familia lengo lako la kuwawezesha wakusaidie.

Fanya Mazoezi ya Kujitunza: Pata usingizi wa kutosha na kula milo yenye afya ili kudhibiti msongo wa mawazo.

Tumia Rasilimali: Tumia programu kama Smokefree.gov kufuatilia maendeleo. Angalia pia mpango wa Waadventista wa Sabato wa kuacha Pombe au sigara unaoitwa ***Breathe-Free 2*** (formerly the "Five-Day Plan to Stop Smoking") ambao umetumiwa nchi nyingi na kufanikiwa. Watu wanaocha uraibu wa aina yoyote, wanakuwa washindi ‘Quiters Win’

Omba na mgonjwa na kama kuna hitaji la kuwekewa/kutiwa mafuta (annoint with oil) fanya vile. Mfundishe mgonjwa kutii sheria za afya. Fundisha Aache tabia mbovu za afya kama zipo mfano kunywa pombe, kuvuta sigara, tumia tiba rahisi, amwombe Mungu neema Yake na pia asipuuzie kuweka nyumba yake sawa kama ugonjwa ni mbaya sana na anaweza asipone

Wimbo wa zamani ulitukumbusha Mungu ndiye tabibu mkubwa.

Tabibu mkuu huyu Mungu Mwenye huruma

Atuletaye baraka Mungu mkombozi wetu

Chorus: Imbeni malaika, sifa za BWANA wetu

Jina la pekee kwetu ni la Mungu BWANA.

SURA YA 15

JINSI YA KUISHI MUDA MREFU au JINSI YA KUISHI MILELE?!

Imepita miaka 500 toka mji Ponce De Leon alipokuja America, St Augustine kutafuta siri ya chemichemi ya kutozeeka (fountain of youth). Kwanza alifikiri ipo Afrika, akaenda akaikosa. Wote tunapenda kuvumbua kitu ambacho kitaongeza maisha yetu. Mungu aliweka urithi wa shauku hii ya kuishi milele na ya furaha, Mhubiri 3:11. Mgonjwa anapoendelea kutafuta tiba ya magonjwa, huzuni, shida, kifo au maumivu mpe matumaini kwa yale ya uhakika ambayo Mungu ameahidi kwenye Neno lake. Mungu ametoa Paradiso ambayo watu wataishi milele. Mungu ana suluhisho la shida ambazo tumezitaja. Katika mbingu na nchi mpya, kansa haitakuwaepo, milango ya 'emergerncy room' itafungwa milele, na hospitali zitapitwa na wakati, maana biashara hiyo haitakuwao tena. Hata wengine wetu tumeonyesha kutaka kuishi milele. Je! wamjua Mtu ambaye hataki kuishi milele? Mungu ameweka umilele ndani ya mioyo yetu, ndiyo maana tunapenda tuishi milele-Mhubiri 3:11. Ni nani anayependa kuzeeka na kuwa na makunjo mengi usoni, mpaka akicheka aonekane kama analia? Hakuna hata mmoja, ni kwa ajili ya dhambi ndiyo maana tunakufa, tunapata vipara, tunategemea watu na kuwa vibogoyo. DNA au urithi wetu Mungu aliyootuumba ilikuwa tuishi milele, na hivyo kifo hakitazoeleka kamwe.

Ombi la Kupona Uraibu

Baba Mwenye huruma na upendo, nisamehe kwa kutumia au kufanya tena kile kinachodhuru mwili, na hivyo kutenda dhambi. Nizungushie uwepo Wako na upendo Wako, na uondoe aibu hii katika maisha yangu. Masihi, nisaidie kuamini kwamba hukuja ulimwenguni ili kunihukumu, bali kuniletea uzima tele. Roho Mtakatifu, Wewe ni uhuru na amani, naomba unipe uhuru kutoka kwa uraibu huu na amani pamoja na udhaifu wangu. Naomba nisione aibu kukuomba msaada. Mwenyezi Mungu, naomba uwe nguvu yangu na uniokoe na uraibu huu, tafadhali. Kwa Jina Lako tukufu, Amina.

A Prayer for Addiction Recovery

Compassionate and loving Father, forgive me for giving in again with this addiction. Surround me with your presence and your love, and relieve this shame from me, so that I can live abudant life. Loving Messiah, please help me believe that you did not come into the world to condemn me, but to bring me new life, and eventually eternal life. Holy Spirit, you are freedom and peace, bring me freedom from this addiction and peace with my weakness. May I not be ashamed to call for help. Almighty GOD, be my strength and save me, please. In your Glorius name I pray Amen.

Kuna utafiti mwingi umefanywa na kuonekana “Watoto wa kwanza kwenye familia huishi muda mrefu, au mtoto aliyezaliwa wakati mama ana umri pungufu ya miaka ishirini na mitano, huishi muda mrefu, au wazazi wako wakiishi muda mrefu hata wewe una nafasi hiyo. Sasa hatuna uchaguzi wa nafasi ya kuzaliwa ila yabidi tufikirie mitazamo yetu, hebu na iwe chanya. Haieleweki kwamba ni kuku anatangulia au yai, yaani mtizamo chanya wa afya au kuwa na afya nzuri, kipi kinaansa, ila vinahusiana. Waiingereza husema “it is all in your mind.” Msemo huu unamaanisha kwamba yote tunayowaza huwa, na mengi ni kweli huwa kwa jinsi tunavyoyafikiria. Maana mitazamo yetu chanya huongeza kinga za mwili (CD-4 cells). Jinsi ambavyo sonona (depressión), hasira, chuki, woga, visasi, kutosamehe, wivu, au misongo inavyoweza kutupa shida ya akili, ndivyo ambavyo vitu hivyo vinaweza kutupa shida ya mwili.

Kitu ambacho binadamu huru amepewa ni uchaguzi. Hatuna haja ya kuwa waathiriwa (victims) hata kama tumetendwa vibaya tujifunze kuachana na yaliyopita kwa kuomba nguvu toka kwa Mwenyezi Mungu. Mungu ana mpango na afya zetu. Twaona Adamu hakuumbwa ili aishi kwenye magorofa ya mji mkubwa, bali bustani ili kumsaidia mawazo yake kutulia, kutafakari na kufanya makuu. Siku hizi watu huenda likizo kupumzika ila mwili unakuwa umegangamaa. Ukimshika mtu huyu mabega unaona mafundo-fundo, yanayotakiwa kuyeyuka (tension no relaxing). Imetokea kwangu nikiambiwa shika hapa nashika kwa nguvu na kwa kugangamaa, wakati napaswa kushika kwa ulaini (softly). Masaa 24 yamejaa vitu Vingi vya kufanya, hata visivyo muhimu vyatutia sura kugangamaa (tense).

Twapasa tuishi maisha rahisi na kwamba katika kila kitu, chema na kibaya, Mungu ataleta jema katika hilo-Warumi 8:28. Ni vigumu mara zingine kukubali jawabu la Mungu ila tusikite kwenye wasiwasi bali tumaini, kwamba Mungu atatupitisha salama hapo, maana Yeye ni BABA yetu. Tukiendelea kutafakari Neno Lake na kuongozwa na Roho Wake, itakuwa asili yetu, na tutafanya tu kama Yeye (réflex action, instict, au second nature). Yaani kumtegemea Yeye itakuwa kitu cha kawaida kwetu kufanya maana tunajua anatutafutia maslahi yetu kuliko sisi tunavyokuwa na shauku ya kujitafutia maslahi mema (healthfactswithhope.org by Katia Reinert). Watu wenye matumaini wana nafasi kubwa ya kupona kuliko wale ambao wanajikunja na kustaafu wakingoja mabaya au mauti. Watu husema kukatishwa tamaa ni dawa ya usingizi ya Shetani (anesthesia) akitaka kutoa moyo wako au kukufisha moyo. Dona Marini aliyepooza mwili na ikabidi awe kwenye baiskeli ya walemavu maisha yake yote, alisema mwanzo alifikiri anaidai dunia kitu fulani, na akaishi kwa maumivu, chuki na fadhaa nyingi ila baadaye aliona yabidi abadilishe mtazamo wake ili aweze kuleta tofauti kwenye maisha yake na ya wengine pia. Aliona yabidi ashughulikie mahusiano yake na watu maana alikuwa na hasira na kutupa majibu ya haraka, ili kuwaumiza hata wale ambao hawahusiki. Alindika kwenye karatasi jinsi ya

kupeleka mawazo yake pengine wakati ambapo fikara hizi zaja moyoni mwake. Ikibidi wewe nawe uandike mahali hasira zako (frustration) ziandike, iwe ni kutosamehe watu, au visasi, andika na mwambie Mungu unavyojisikia, kisha chukua lile karatasi na kuomba msaada toka kwa Mungu kisha ulichome na kuanza mwanzo mpya.

Mahusiano yetu na watu ni muhimu sana kwa kuishi miaka mingi. Upendo, rehema, Ukweli, na muda tumepewa ili tuweze kufanya mambo yawe bora kwetu. Jinsi unavyokuwa na mahusiano mema na watu, hata mafua yanakukimbia! (Carnegie Mellon University). Na ikitokea wapata mafua, unapona haraka. Upweke na magomvi na watu yanaongeza magonjwa mengi. Karibu pale napoishi, Rosetta Pennslyvania watu walionekana wana afya kuliko watu wengi nchini. Waligundua ni kwa ajili ya mahusiano ya karibu, miongoni mwa watu wa hicho kijiji. Watu walijuana, wakala pamoja, na walipokuwa na shida waliitana na kusaidiana kama wale wa Hunza kwenye Milima ya Himalaya.

Walikuwa na huduma za kusaidia jamii, waliishi maisha ya bidii ila walitegemeana, upweke na kujitenga huleta shida, na unaongeza tabia mbovu za afya kama kunywa pombe, kuvuta sigara, au kuwa mlafi kwani vileo au chakula vyafanywa kuwa marafiki. Haichukui pesa kupenda watu na kusaidiana. Mata Amritanadamayi aliwapenda watu na kupata jina la “hugging saint” yaani Mtakatifu anayeenda kuwakumbatia watu. Ajuza huyu toka India alijulikana kwa upendo, na kujenga madaraja na watu. Watu hujua wanapojaliwa na kupendwa, na hupona haraka. Jinsi changamoto zinavyokuwa nyingi ndiyo tunavyopaswa kuwa karibu na wengine ili kupata ufumbuzi na joto la upendo, na hata matumaini na faraja.

Mungu anataka tupatane naye, na si tu Yeye bali binadamu wengine. Tafuta muda kujenga madaraja kwa upendo na wengine. Mara nyingi tunafikiri vitu ndiyo msaada ila sivyo. Mtu mmoja alisema kwamba “watu hupenda kununua vitu wasivyovihitaji, kuwapendeza watu wasiowajua, na pesa wasizokuwa nazo.” Hakika badala ya kupenda watu, wengi hupenda vitu na kutumia watu. Hebu leo kita kwenye kujenga mahusiano, vitu au mali havitasaidia afya yako. Wengine waliona kwamba hawana haja ya kwenda kufaraji watu wakifiwa, eti wanatoa pesa. Basi ililipofika zamu yao, walishangaa majonzi mengi waliyokuwa nayo watu walipoleta pesa tu, bila kuja wenyewe. Hata wengine ilibidi wachimbe makaburi wakiwa na majonzi. Hawa waliona umuhimu wa watu na mahusiano.

Yapasa maisha yetu yawe rahisi, mambo ya kuangalia runinga na ‘channel nyingi’ yamezidisha mawazo na kuathiri moyo kuwa na kutoridhika kwa vile wanavyoona wengine wanavyo au kuwa na hofu. Mungu anatoa mapumziko “Njooni nyote mlio na mizigo mizito Nami nitawapumzisha.” Twapasa kujifunza kupumzika. Mwanadamu alipoumbwa tu, Mungu alimfundisha kupumzika, hata kabla hajafanya kazi. Nafikiri siku hii, Bwana alimweleza jinsi ya kupumzika ndani Yake, kwamba yeye amtegemee Mungu na kumtumaini, na kumtii. Hii itakuwa

salama na kupona kwake. Atakapoanza kujitegemea na kuhaha kwa wasiwasi, basi atajiletea ugonjwa. Jifunze kuvuta pumzi refu (deep-breathing), unapoamka kila siku. JIFUNZE KUPUMZIKA. Mwachie Mungu aendelee kushughulikia yale usiyoweza baada ya siku kwisha, hauwezi kubeba kila kitu, nenda kalale na piga picha kichwani ukiwa umepumzika kwenye Mikono ya Mungu mkuu Naye anakupenda kupita kifani, na anashughulikia mambo yako ukiendelea kupumzika.

KUPUMZIKA, Neno la Kiebrania (Sabatismos) hili nitofauti anapotumia wingi na kuweka herufu ndogo kama ilivyo katika sabbaths Wakolosai 2:16, 17. Tunaambiwa, basi imesalia raha ya mapumziko kwa watu wale wanaoamini, watu Wake Mungu, wanaompenda Mungu na kumtafuta. Nipo hapa kuomba Mungu Anipe mapumziko kamili, nawe pia. Nimtumaini Yeye na kumtegemea 100% kwa afya ya leo na ya milele. Maana yuko upande ambao haujawahi kushindwa. Na katika wakati huu tunapomngojea, ni YEYE anayetuwezesha tuwe tayari. Kungoja na kuwa tayari ni vitu tofauti, wale watakaokuwa tayari ni wale ambao wamejifunza kupumzika katika YEYE. Mwenyezi Mungu Anaweza Yote. Tukijifunza kuhusu miili yetu tutashangaa kwa machache tu tutakayojua mfano “ kwa sekunde moja mifupa yetu inatengeneza chembe hai-seli za damu milioni tatu na chembe hai moja ya damu ina molecule 280 milioni.” Badala ya kuwa na wasiwasi umechelewa na foleni ya magari au trafiki ni refu, wewe zungumza Naye Bwana, mweleze yote kama rafiki, na zaidi.

Ukienda kulala unashindwa kupata usingizi mweleze Bwana akusaidie pumziko. Unapoenda likizo mwombe upumzike kweli na si kuanza kujipa misongo, cheka Naye na mweleze furaha zako.Usisahau Mungu aliumba siku ya mapumziko alijua tunahitaji kila wiki. Ufaransa ilijaribu kwa miaka mitatu, watu wapumzike kila baada ya siku 10, uzalishaji ukawa mdogo wakarudi kwenye mpango wa Mungu wa kupumzika kila baada ya siku sita. Sasa kuna wengine wana shida ya kupumzika sana, hupumzika kila siku, huu ni uvivu. Na una maneno magumu kwenye maandiko “asiyefanya kazi na asile.” Maana yake ni nini? Naomba ujibu.

Wakati tunalala kwa kawaida tunapaswa tugeuke kama mara 40 hivi, tukigeuka zaidi ya mara sitini ni usingizi wenye shida (distrubed) na tukigeuka mara 20 ni hatari ya mishipa ya damu kutokuwa na ufanisi wa kupeleka damu kwa kasi inayofaa, mwili waweza kufa ganzi sehemu ambayo umelalia kuonyesha hilo.

Maji ni muhimu kwa tenzi, kupumua, kuyeyusha chakula kufanya joto liwe sawa na kulainisha Mifupa na viungo.0000000 Hata kupepesa macho tu kunahitaji maji ambayo ndiyo pia hutumika kwa machozi. Mwili unasafirisha damu zaidi ya lita 8000 kwasiku

Bustani ya Edeni ni somo la kujifunza, kulikuwa na mambo mle yaliyoleta mapumziko, ni yapi? Je, ni uzuri wa mimea, ni maji, au ni nini? Kama una vitu vilivyojaa, iwe ni jikoni, kwenye

makabati vipunguze, vitakupa mapumziko, na hili nalijaribisha pia, na ni gumu katika nchi ambayo tunatembea tukiokota vitu ambavyo watu wanatupa na kisha tunakosa fedha ya kuvituma kwenye nchi za wahitaji. Vitu kujaa vinaleta nishati, furaha na amani yetu kupunguka. Watu waliopunguza vitu huziweka huru hisia zao, huleta njozi mpya, vipaumbele na mawazo. Weka karibu vitu vinavyoongeza furaha kwenye kuta, mezani na karibu nawe. Mimea, picha. Jua kupenyeza ndani ya nyumba hufanya kuleta kinga ya mwili kuongezeka. Harufu ni tiba mfano ya mikalatusi inasaidia bongo (invigorate the mind). Tea tree oil, chamomile inaleta mwili kutulia (relax), thyme inaongeza kinga ya mwili. Waweza kupeleleza zaidi. Radio, simu, fax na vingine vipewe muda kupumzika. Ukimya ni msaada, mizunguko ya mwili ifuate midundo ya mwili (body rhythms) kwa kupumzika na miziki iliyotulia. Vitu vya Adam na hawa vyote vilikuwa vimetengenezwa toka kwa malighafi za bustanini. Usikae kula na kusoma barua na kujiwekea vitu vitakavyofanya uchoshe moyo zaidi ukifikiria inavyobidi ufanye. Watu wanahitaji wanadamu wenzao wengine ili waishi vyema. Kama Adamu asingeweza kuwa mpweke kabla ya dhambi, sasa ni zaidi moyo wa watu wahitaji upendo na mguso chanya. Endapo upo mahali ambapo watu hawataki muziki wako mwanana, jifunze kujijengea Eden yako ya utulivu moyoni. Wasemavyo watu Kushindwa siyo mojawapo ya uchaguzi (failure is not an option).

Miaka michache iliyopita utafiti katika jamii 6 zinazoishi muda wa miaka mia ulifanyika- Angalia gazeti la “National geographic” kuhusu kanda za blue. (Blue zones centenarians). Waligundua watu hawa wana hizi tabia: Walikuwa watu walio na furaha na utulivu japo wazee. Waligundua hata ukiwa kijana ila umejaa wasiwasi, harara na hofu, maisha kwako yatakuwa mzigo. Sulemani alisema kwenye kitabu cha Mithali 10:27 kwamba kumcha Bwana kunaongeza maisha yako. Naye Musa akasema kwenye Amri ya tano, kuheshimu wazazi au waliokulea pia kunaleta maisha kuwa marefu. Je, hii sio afya?

Mwili una mifupa mia mbili na sita na (206joints) pingili mia mbili na thelathini, zinazohimiliwa na misuli mia tano. Mwili una mita 5.48 za mraba za ngozi. Mwili una lita tano za damu kwa wastani. Moyo wako unapiga 103,680 kwa siku. Umeumbwa kwa jinsi ya kutisha na ajabu! Mwili wako unatoa nguvu za kuwasha bulb yenye watt sitini. Mwili unakuwa na nguvu zaidi na utendaji zaidi saa nne asubuhi mpaka saa moja jioni; Hivyo jitahidi ulale mapema.

Ili kuishi muda mrefu epuka sherehe na shughuli za usiku. Miili yetu haikuwa ya dizaini hiyo! Kwa wastani una nywele kama laki tatu mpaka laki tano, na ndevu 25,000 kwa mwanamume. Unazungumza maneno 5,000 kwa siku (machache zaidi kwa wanaume) na mengi kwa wale ambao vibarua vyao vina kuongea kwingi. Ubongo wako una chembe hai 1,000,000,000 (bilioni moja). Unatumia 10% tu ya ubongo wako. Jinsi unavyozidi kuwa mtu mzima unapungua urefu.

Mafuta ya mimea ndiyo mazuri (unsaturated) kuliko ya wanyama. Usitumie mafuta ya nguruwe (lard), ni sumu kwa mishipa yako ya damu. Mafuta ya margarine yana hydrogen, nayo ni mabaya

kwa mwili. Mafuta ya siagi tumia kwa nadra. Kula mkate wako na ovacado, au mboga na maharage.

Chakula ni moja wapo ya vitu muhimu vitakayofanya uishi muda mrefu kutokana na utafiti wa wale wanaoishi miaka zaidi ya 100 (centenarians). Rejea na fuata matabibu 10 tena na tena! Chakula cha mama mtoto akiwa tumboni na akizaliwa chaweza kuathiri afya ya mtoto ukubwani na kumfanya mtoto awe na shida. Mama anapaswa kula vyema, iwe ni mboga, nafaka, matunda, maharage, karanga na jamaa ya kunde.

Lishe bora sio bahati nasibu ila mpangilio wa mtindo wa maisha wa kula. Dunia inaishi kwa hatari kwa sababu mbili. Kwanza, pengine hatuna uchaguzi, au tuna uchaguzi mwingi na tunachangua vile ambavyo sio vizuri. Nyama inapunguza maisha. Kula chakula katika hali yake ya asili kadri unavyoweza bila kuigiza, kula vyakula visivyo bandia na kula kwa kiasi, ndiyo ushindi. Epuka vitu vya sumu japo ni vya asili! Kama aina fulani ya uyoga, tumbako, miraa n.k. Nasisitiza, vingine bado ni vya asili, ila ni sumu!

Epuka mafuta na vyakula vya kukoboa. Kula matunda na mboga kwa wingi na nafaka zisizokobolewa. Kula kifungua kinywa kama mlo wako muhimu kupita yote. Waweza uachane na mlo wa usiku, kwa faida yako.

Funga angalau mara moja kwa juma, ni muhimu kupondeka kiroho na kusafisha mwili. Epuka sukari kabisa na chumvi nyingi. Epuka kunywa pombe, kuvuta sigara, kahawa na cocacola/fanta/sprite/pepsi na vinywaji vyote vinavyofanana (carbonated drinks) na vinywaji vya nishati au red-bull viwe mwiko kula. Japo ni miaka michache tu imepita, toka wanakemia wajifunze kutenga sukari toka kwenye mimea ya muwa, sukari kama dawa ya kuongeza nishati ya mwili, sukari imepata umaarufu kwa haraka sana. Kadiri siku zinavyoendelea, ndivyo watu wanaongeza sukari katika chakula chao. Siku hizi nimeona watu ambao hupika maharage, nyama, na mboga za majani na sukari au jibini. Hii inaongeza lishe ya chakula (calories) na kuharibu afya pia. Wengi África wanatumia sukari ya vijiko viwili vya chai tu, ila wale wanaokula keki, mapishi yake ni vikombe vitatu au hata vine vya sukari. Hii imefanya watu wengine wale kilo 40 za sukari kwa mwaka.. sukari za mahindi (corn syrup), sukari bandia ambazo wanatumia watu ili sukari isipande juu ni mojawapo ya sukari mbaya sana kiafya, hizi zisitumiwe. Sukari guru ina mengi mazuri kama vile madini kama chuma, ni nzuri kutumia kwa kiasi. Utumiaji wa sukari, mafuta na nyama.

Sukari bandia kama Splenda (sucralose) na Equal (aspartame) kwa ujumla zamani ilichukuliwa kuwa salama na vyombo vya udhibiti kama Food and Drug Administration (FDA) kwa kiasi fulani, lakini utafiti unaoibuka siku kwa siku, unaonyesha hatari zinazowezekana kutokea. Sukari hizi bandia, hazina afya nzuri, kama ilivyodhaniwa hapo awali kama ilivyokuwa margarine nk.

Zinaleta matatizo ya umeng'enyaji wa chakula, afya ya utumbo, mkanganyiko wa kimetaboliki, na kuongezeka kwa uzito, na kufanya utendaji wa mwili kuwa na mbadala wenye utata na kuleta shida katika kongosho na insulini. Baadhi ya watu huripoti maumivu ya kichwa, uvimbe, na usumbufu wa usagaji chakula, haswa na aina fulani za mbadala wa sukari. Tafiti mpya zaidi, zimeibua wasiwasi kuhusu uwezo wake wa kuharibu DNA na vinasaba vingine kwa kuvunjika (kama vile sucralose-6-acetate).

Sukari, mafuta na chumvi zingine zimejificha. Mfano tunapokula mayai, nyama na karanga tunakula mafuta pia. Jinsi taifa au watu wanavyozidi kuwa na chakula kingi, hivi ni vitu vya kuangalia. Mafuta mazuri ni ya mimea na maji (unsaturated). Mafuta ni ya muhimu kwa mwili, ila ni vyema yana asili ya vyakula na siyo yaliyosindikwa-tutumie karanga na mbegu. Na hata vitu vyenye mafuta ya asili ni vyema kutumiwa kwa kiasi. Mfano jamii za karanga kiganja cha mkono tu au mbegu kama ufuta, tumia kwa kiasi, kama robo kikombe nk. Vyakula ni muhimu kwa nishati, yaani wanga, protini na mafuta. Protini zina amino acids, mafuta yana fatty acids, Vyakula vya wanga na nafaka huwa na sukari, wanga, na nyuzi nyuzi (roughage/fiber). Tunapokula protini nyingi kama nyama, hufanya maisha yawe mafupi, mfano mzuri ni Waeskimo na wanamieleka wa Sumo, kule Japani ambao huishi miaka 40 hivi tu. Ni vyema tufuate milo ya asili. Mtu mwingine aitwa Atkins alianzisha lishe/diet yake ya kula protini nyingi, watu walikula nyama nyingi na mayai hata tisa kwa siku kwa kufuata maelekezo yake. Hawa waliharibu mafigo na wengine walikufa. Hata yeye mwenyewe alikufa kwa lishe hii. Kila mmea au kiumbe hai vina protini!, ila zinatofautiana. Nafaka nzuri ni zile za kupika kama uji, zile kavu ambazo watu hunywa na maziwa hazisaidii mwili sana, labda ununue zile ghali kama za dola 7 hivi kwa mfuko mdogo kama wa nusu kilo hivi. Kula na familia na marafiki ni jambo liletalo furaha.

Vyakula vilivyo na ladha nzuri vinaleta mazungunzo matamu na kujenga urafiki. Ila uchaguzi na utayarishaji wa huduma hii ya chakula. ni changamoto kwa, maana chaweza kuwa kizuri kwa afya au kudhuru afya. Hebu na tukubali vyakula vya utamaduni wetu pale tu ambapo vinasaidia mwili, zaidi ya hapo hebu tuwe huru kuchagua vitu bora hata kama kabila letu halivitumii. Tusiigize watu wanaokula vyakula vya kisasa na vya mijini, mifano mizuri ni pizza, vyakula vya kukaanga kama maandazi, na keki.

Utamaduni mwingine umetuzoeza kuwapa watoto vitu vya sukari kama kuonyesha upendo, kumpa rushwa mtoto au kumpongeza. Watoto huambiwa akila mboga atapewa peremende. Watoto hukuzwa kuona pipi ni alama za upendo, furaha na vibali. Watoto hawa wanapenda vitu hivi na wanaweza kuvitumia zaidi ya inavyotakikana. Isaya 55:2 "kwanini utoe fedha kwa kitu ambacho sio chakula?"

Kuna tabia mbovu nimeirudia kwa watoto wangu wote wakiwa wadogo, kwa vile wana huwa

hawali chakula basi nawaambia “Maliza chakula kwenye sahani lako la sivyo hutapata peremende au kitinda mlo (dessert), au “kuna watoto wanalala na kufa na njaa na wewe maliza chakula chako”, au “huwezi kwenda mjini na mimi mpaka umalize chakula chako.” Hii imeniharibia mambo maana watoto wakiendelea kukua wanakuwa walafi na wanakula bila kipimo (pengine haitokei kwa wengine ila mimi nasema tu yale niliyoyaona nimekosea kwangu).

Uchafuzi wa anga na maji ni mkubwa siku hizi, hili pia nalo ni la kuangalia. Watu wengi wamekuwa na magonjwa ya kupumua kama asthma kuliko zamani, tunapofanya mazoezi ya kutembea na kupumua vyema itasaidia kutujenga ili magonjwa mengi ya mapafu yasitupate. Tunapotembea wakati wa baridi ni vyema kuvaa nguo za joto, na miguu, mikono na kichwa vifunikwe vyema. Yasemekana 70% ya joto la mtu hupotea toka kichwani wakati wa baridi. Kama unaishi milimani kwenye baridi na unafanya mazoezi, tilia maanani hilo. Tusipate hofu kutembea au kukaa nje, ni jambo zuri kwetu. Nje ya jengo, kuna afya kubwa zaidi kwaajili ya ile hewa bora inayosambaa, mwanga au jua. Hakuna mahali kwenye unabii ambapo Mungu amesema watu watatokomea au kuangamia kwa hewa mbaya za viwanda ambavyo vinaendelea kujengwa kila kukicha. Watu bado wanaongezeka, hii ni ushahidi kwamba bado Mungu anashika hatamu, japo mambo yaonekana kama yanakuwa mabaya ila Mungu Yupo upande ambao haushindwi kamwe, ukilinganisha na upande wa adui ibilisi.

Chukua muda kufanya mazoezi, lima, tembea, ogelea, kimbia mchakamchaka polepole na pata ushauri toka kwa wahudumu wa afya. Inapowezekana tafuta mwenzi wa kufanya naye mazoezi. Usile usiku maana inapingana na afya ya usingizi. Jenga urafiki na watu na chukua muda kuzungumza na kufurahi na watu. Usijikimbize hapa na pale kama mtu aliyeachwa na ndege! Wale wanaozungumza na marafiki kwa simu na kuwatembelea wanaishi muda mrefu! Wanaondoa upweke. Uwe mtu wa bidii ya kazi, Adam na Hawa hawakustarehe wakinywa maji ya madafu bila kazi siku nzima eti wanaangalia mimea na wanyama kivivu-vivu tu, La! hasha

Uwe mtu wa kumtegemea Mungu, ukiamini yote yanawezekana. Chukua muda kuboresha ndoa yako, itakufanya uongeze maisha yako. Chukua muda kupumzika siku moja kwa wiki, Mungu alitoa siku ya saba ya juma kwa mapumziko ili iwe kwa manufaa yako.” Siku ya kuabudu iliwekwa kwa ajili ya wanadamu na sio wanadamu kwa ajili ya siku ya kuabudu. Imeonekana Kupumzika siku moja kwa wiki kunafanya mtu awe na uwezo mkubwa wa kushinda vishawishi, apunguze hofu, asinywe vileo au kuvuta, awe ana matumaini, apunguze presha na misongo. Angalia mapumziko (Sabatismos) na afya jinsi yanavyohusiana. Lugha nyingi zimechukua jina hili mfano Kihispania Sabado, Kiswahili Sabato, Kigiriki, Kihindi, Kichina n.k

Afya ni baraka kubwa na inahusiana sana na dhamiri ya mtu na dini kuliko tunavyotambua. Ina mahusiano makubwa na huduma na hebu ilindwe kwa bidii sana kama vile tabia Njema inavyolindwa.

Ufanyie mazoezi ubongo wako, soma vitabu ili ubongo usile kutu. Fanya vitendawili [cross word puzzle], kariri nyimbo mpya na maana ya maneno, na hasa mafungu ya Neno la Mungu. Kukariri kunafanya ubongo usizeeke- au kupata shida ya ubongo- dementia au alzheirmer. Watu wengi hawasomi hata kitabu kimoja kwa mwaka. Ubongo unapata changamoto, usipoupa chemsha bongo. Wazee waliokutwa na ugonjwa wa Alzheimer unaolemea au kutindia ubongo, walikuwa wana ukosefu wa kukaa bila mazoezi ya ubongo. Na tena usife moyo, andika mahali kwamba “Hatashindwa mtu hapa” na kwa nidhamu ushugulikie mambo ya afya. Siku moja nilijiangalia jinsi unene wangu ulivyo, nikasema siwezi kuishi hivi, nataka nione wajukuu, na kuandika na kuchapa kitabu changu. Hakika nina sababu ya kujikaza na kushughulika na afya yangu. Kula tu vizuri haitoshi bali mazoezi ya ubongo na mwili siku nzima ni muhimu. Kufanya mazoezi ya kusaidia nguvu mwilini-strengthening the body , kuongeza uvumilivu kwa mazoezi- endurance training na kufanya mazoezi ya kunyumbulisha mwili-flexibility training. Mazoezi hukufanya uwe na nguvu, hukufanya ufanye kazi muda mrefu na kunyumbulisha viungo ni muhimu. Hata tukiwa na mashughuli, hebu tulinganishe wakati tunafanya mazoezi, na wakati hatufanyi na hiyo tu itatupa sababu. Anza kufurahia mazoezi. Fanya mazoei unayofurahi sana. ukiamka tu jifanyie ibada yako binafsi na kuanza mazoezi. Mazoezi ya kutembea asubuhi na mapema yanasaidia mwili sana kwa vile yanafanya mapafu yavute hewa kwa kina na mengineyo.

Nenda kupimwa ‘check up’ angalau mara moja kwa mwaka. Ujue presha, sukari, uzito wako na vitu hivyo (vital signs). Presha yako isizidi 136/90, mapigo ya moyo jitahidi yawe chini ya 90, kupumua 16-20. Joto la mwili 36.4C. Sukari ya mwili wako iwe kuanzia 70-120 vipimo vile vya mashine ndogo.

Angalia chati ya uzito na kujua kutokana na mifupa yako wapaswa uwe na uzito gani…….. (CHATI YA UZITO WANAWAKE NA WANAUME)

Jaribu kupunguza misongo siku za Jumatatu. Utafiti wa nchi nyingi umeonyesha kuwa siku ya Jumatatu watu hufa zaidi kuliko siku nyingine. Chukua muda kuhudumia watu kwa ukarimu na kumtumika Mungu kwa njia mbali mbali kwani viongozi wa dini wameonekana kuishi muda mrefu!

Penda mboga na matunda, achana na nyama, Kuhamia nje ya mji ni jambo jema sana katika kupunguza makele na misongo ya watu na teknologia. Jitahidi kutabasamu kila upitapo. Inachukua misuli sita kutabasamu na kama sabini na nne hivi, kukunja uso! Na hilo limeonekana kufanya watu waishi muda mrefu!

Pia kukaa vizuri katika ndoa, wanaume walioa, huwa wanaishi muda mrefu kuliko wasioa. Kwa wanawake wasioolewa wao huishi muda mrefu kuliko wale walioolewa. Nchi zetu nyingi hazina takwimu za namna fulani, upatapo takwimu tunaomba utusaidie. Mtakie mema mwenzi wako,

usiwe na wivu usio na maana. Mtu anaweza kuwa na wivu, hata mke asitake mkewe apate ajira, eti atachukuliwa na watu hao. Upendo ni zaidi ya wewe kumfanyia yule mtu vitu vizuri unavyotaka, bali pia kumfanyia yule mtu vitu vizuri anavyotaka. Mtu anaweza kukazana kumnunulia mke wake nguo, ambazo haitaji, wakati pengine mke huyu alitaka kumtumia mama yake mbaye hajiwezi pesa na alihitaji kwenda hospitali. Wakati mwingine waweza kukazana kumpikia mume wako chakula bora, na hili ni jema, ila yeye pengine alitaka uende hospitali ukamuuguze mama yake. Pia Tukiishi kwa kushuku watu au kuwa wakatili na waumizaji wengine haisaidii kuishi maisha marefu yenye ubora.

Uti wa mgongo usiwe umegangamana (tightening up). Kama una trampoline ya kurukaruka fanya vile, kama hauna ruka ruka ukiwa umesimama mahali pamoja [stationary running]. Kama hufanyi mazoezi usile kabisa! Massage ya namna hii kule China wanafamilia wamekuwa wakisaidiana na inaleta ushirikiano na ukaribu wa jamii katika kusaidiana au kuonyesha huruma kati yao. Ukisimama simama wima, nyuzi 90, weka rula au kijiti (plumbline) uone kama unakaa sawa kwenye kiti. Mwili uelekee mbele zaidi ya nyuma kiasi kwamba tukianguka tutaanguka kwa kifudifudi na sio kichalichali. Mfumo wa kupumua na wa kuyeyusha chakula unaathiriwa na jinsi tunavyosimama (posture).

(poor posture-head down, back bent, shoulders round, Chest in, abdomen out, pelvis tilted sharply forward. Good posture-head up. Back straight, shoulders back, chest out, abdomen in, pelvis flattened).

Jambo jingine ambalo linazidi kuchunguzwa ni hormoni ya usingizi, iitwayo melatonin, inayozalishwa kichwani (pineal gland). Hii inaongeza maisha marefu kwa wanyama kwa kupunguza vitu vinavyoitwa freeradical, ambazo zinatembea bila mpango mwili na kuwa madhara. Hizi zinaweza kuwa na mazuri fulani ila pasipo na mpango zina hatari. Melatonini inasaidia kwa kuwa antioxidant yaani inapunguza hizo free radicals ambazo zinaweza kuwa hatari. Melatonini inapunguza misongo, kolestroli, presha ya kupanda, kuzeeeka haraka, na mafundo ya kansa (tumors).

Watu wengine huchukua kama dawa hii melatonini ila lazima kuwa mwangalifu, kwa kupata ushauri wa mtaalamu wa afya. Mwili hautengenezi melatonini ya siku nyingi bali siku moja tu. Mtu apate Mwanga wa jua asubuhi na usiku anapaswa kuwa kwenye giza ili aweze kuzalisha melatonini. Mtu alale kabla ya saa nne, ili asaidie hali ya uzalishaji wa homoni hii. Kufunga chakula hasa usiku na Kula vyakula vyenye melatonini (mbegu za maboga, ngano, ufuta, maziwa, na soya) ni baadhi ya vyakula vinavyosaidia afya ya tezi la melatonini. Mtu apaswa kuacha pombe, kahawa, tumbaku na kupunguza misongo ili awe na afya ya hormoni hii. Kwa jumla mitindo ya maisha inaathiri ubongo na hormoni ya melatonini

Jambo jingine la kutusaidia tuishi muda mrefu ni kuepukana na mambo ya ukatili, ujangili, mapigano na mambo yanayohusina na hayo. Peleleza Njia za kuepukana na hayo. Mambo ya kupigana kati ya mke au mume, yapitwe na wakati maana haya yameleta madhara kwa watu wengi ya kiakili au hata ya kimwili. Je ukatili na unyanyasaji unatokana na nini? Mara nyingi ni ulevi wa aina fulani, kukosa kazi au ustadi wa aina fulani, na maadili ya kutofundishwa pale tulipozaliwa. Jaribu kukaa chini na kuanza kuishi kwa tabia zenye hekima na kumcha Mungu. Kuleta madhara au kumwua mwingine, au kujiua inatokana na kutoka kwenye mstari ambao Mwenyezi Mungu ametupangia, na hili laonekana sana kwenye ulimwengu wa leo.

Kuna uhusiano mkubwa kati ya ukatili, ugaidi na programu za uovu za televisheni na mahusiano na marafiki waovu. Kutokuwa na kitu cha kufanya ni shida kubwa. Hebu jamii ishughulikie hili, ili watu wasizurure-zurure mijini na kupata majaribu ya kuingia kwenye uovu na hivyo kumaliza maisha ya wengine. Kwa kutazama mambo, tunabadilishwa kufanana na yale mambo-By beholding we become changed. Hebu tabia anayotaka tuwe nayo Mungu iwe kitu cha kujifunza, kukitazama, kukiweka juu, na kujivunia. Michezo ya ushindani isiwe kwenye mipango maana huleta fujo, jeuri, ukatili, hasira, kupunguza uaminifu, na kutawala nafsi. Dr Nedley akizungumzia utafiti uliofanywa Canada, na hapo akaona vijana wanaocheza hockey kwa ushindani. hawa walipenda kulaghai watu, na kuwa na tabia za kupigana (ukatili). Michezo mingine ya watoto ya ushindani ilileta uadui, ilifanya wapende kuvunja sheria, kuleta magomvi ya mara kwa mara, kupunguza shauku ya kujisomea masomo ya darasani, kupuuzia thamani ya maisha ya mtu na vilio vingi. Wanamichezo wengi wenye roho ya ushindani wameingia kwenye shuguli hizi. Ili kupunguza haya vijana wafundishwe kufanya kazi ili wasikae bila kilegevu. Wapae masaa ya kusoma, na vibarua vinavyolingana na umri wao.

Sheria za kuajiri watoto zamani zilikuwa mbaya na watoto walishughulishwa kupindukia, na hata watoto wadogo, walitumikishwa vibaya. Siku hizi mambo yamebadilika, kwani watoto wanaachwa eti ni wasomi, na wazazi wao wanasumbuka mashambani wenyewe. Ni dhambi inayoweza kumfanya mtoto kuwa kiburi, kuwa mvivu, na kutokuwa na huruma. Watoto wasiishi katika maktaba na kujisomea tu. Hebu wafundishwe kushona, kupika, kulima, useremala, na jinsi ya kutumia pesa ipasavyo. Watoto wawe na shughuli nje ya majengo, zisizo na ushindani, na kufanya shughuli za nyumbani kama kuosha vyombo pamoja na huduma. Ni vyema wapate muda wa kuimba nyimbo za kumsifu Mungu na kujisomea Neno Lake, hii itapunguza uharamia wa vijana na watu wazima. Watu wazima wenye vipaji, na taaluma wachukue vijana na kuwasaidia kuwafunza.

Wachina wametumia karafuu, mbegu za papai, zabibu au maboga, makomamanga, na artemmesia (worm wood) katika kutibu magonjwa. Na hata kwa magonjwa ya moyo wametumia pilipili ya cayenne ili kufanya damu isiwe nzito. Kwa vile ulimwengu ni wa

utandawazi angalia haya yote kwenye Google yakusaidie. Mimi nimeyatumia mengi niliyoandika na kuyaendea kozi, nayo yakanisaida. Mungu siyo mchoyo, hata wewe unajua mengi, ongeza elimu yako na endelea kusaidia wengine, usiwe mchoyo.

Uhai ni amana ambayo Mungu ametoa. Naye pekee Ndiye anatuwezesha kutunza uhai. Hebu tufanye kwa utukufu Wake. Hebu tuwahudumie wengine na kuboresha bongo zetu. Mtu ni ubongo, mitindo ya maisha yetu yatusaidia bongo zetu. Watu kadhaa kama Phineas Gage waliopata ajali na kupoteza ubongo wa mbele (frontal lobe) walionekana kama wako sawa ila baada ya muda waligundua sehemu ya mbele ya ubongo inafanya maamuzi mazito na ya maana na kufanya maisha yawe bora. Phineas Gage aliyekuwa mtu muwajibikaji, mpenda watu, mwenye kuishughulikia familia yake alianza kulipua-lipua kazi yake, alitelekeza familia yake na kukosa upendo kwa watu. Hata leo twapasa kushughulikia afya zetu, hasa bongo zetu ili ziwe katika hali bora ya kusaidia miiili yetu kiafya.

Ubongo wa Gage umewekwa kwenye jumba la makumbusho la Harvard. Hii ni kwasababu tabibu wake aliomba, ili ajifunze zaidi yahusuyo ubongo maana Gage alikuwa amepoteza haiba yake na tabia za muhimu kwa binadamu. Waweza kusoma kisa chake zaidi kwenye tovuti. Ubongo wa mbele (frontal lobe) ndiyo taji ya ubongo wa mwanadamu. Mtindo wa maisha unaweza kuharibu ubongo kabisa na kufanya mtu awe na hasira zisizo na sababu, mgomvi, asijichanganye na marafiki, awe mwenye kutaka kujiua, mwenye kutumia madawa ya kulevya au kuishi maisha yasiyo na usafi wa moyo kwa kuwa mzinifu, mwenye kukosa adabu, anayejihusisha na ushoga, asiyeweza kufikiria jinsi ya kutatua matatizo, ashindwe kufanya hesabu, kukosa huruma, kujisifu bila mpango, kupata sonona, kuwa na mawazo yasiyokuwa na hekima, kutotulia, au kupotelewa na kumbukumbu.

Ubongo na vile tunavyokula vina uhusiano ambao twapasa tujifunze ili kuepuka athari mbaya. Sukari nyingi huathiri ubongo wa watoto kwa kirahisi, epukana nayo. Televisheni ana dada yake aitwaye komputa na kaka aitwaye simu janja-hivi vyaweza kukuathiri akili pia, na ukawa kama uliyechukuliwa msukule (Hyponotized) na ubongo usifikiri. Twapasa tufanye hesabu, kushughulikia utatuzi wa mambo (crossword puzzle) na kusoma vitabu ili akili zetu zisidumae na kuzeeka kwa haraka. Watu wengine huwa wanapitiliza katika kuvitumia vyombo hivi, na hii haibariki afya.La kusaidia bongo zetu itakuwa ni kulinda tusipate vipigo vya kichwa (mechanical injury), kufanya mazoezi, na kufanya damu itembee vizuri kichwani, kupata jua, kusikia na kuona yanayosaidia bongo, Kula vyakula bora, kupata oksijeni ya kutosha, sikiliza miziki ya kufaa, shughulikia presha iwe sawa, isiwe juu au chini, Hakuna kitu kinachonoa ubongo na kuusaidia kama kusoma Neno la Mungu

Napenda kusisitiza kwamba ukitaka kuishi muda mrefu na afya tele tele zaidi ya miaka 100+, fanya mpango wa maisha yako ili uishi milele! Maana milele ni muda mrefu, mabilioni na

matrilioni na mazilioni! Haihesabiki maana haiishi! Yaani maisha ya Imani, kumtumaini, na kumtegemea Mungu, ukiishi na kufanya mapenzi yake. Nafikiri akili zetu haziwezi kulielewa hilo. Na Je, wewe unafanya nini ili uishi milele?

Anza kusoma Neno la Mungu kwa undani sana, kama vile unavyobobea kwa vitu unavyovipenda au taaluma yako. Facebook au face-the-book yaani fanya mbadala wa (Kutazama Kitabu kikuu) kuliko vingine. Tafuta kwa makini kujua Ukweli wote wa historia ya binadamu toka tulivyoumbwa. Uwe na toba ya kweli na kuchukua muda kusali ukizungumza Naye Bwana. Itakusaidia kuwa na furaha na kuridhika, utaishi kwa malengo mahsusi.Unapofunua moyo wako kwa Muumba, Yeye atautajirisha moyo wako kwa njia zinazostaabisha zaidi ya zile za kiroho. Itakusaidia maadili, na hii itakusaidia afya. Wanafunzi wanaompenda Mungu walipofanya utafiti ilionekana hawakuhusisha tabia za hatari kama kunywa pombe, kuvuta sigara, au magomvi na hii ni afya! Moyo wa binadamu una mashimo mengi, na haya yanazibwa na Mungu tu, na siyo vitu, mali, Uzuri, urembo, elimu, ulevi, sigara, maoni, urithi nk. Haya hayajazi mashimo ya moyo wa binadamu. Kuhudhuria ibada na kumpenda Mungu imehakikishwa ni njia mojawapo ya kupunguza magonjwa (Duke University and Dartmouth University). Chochote kile ambacho unafikiri kwamba ni kidogo kuombea/wa, basi sio kizito. Imani yamtengeneza mtu, yasaidia uponyaji na yafanya mtu awe kamili. Mtu aweza kukabili majanga kwa mtazamo wa nafuu sana kama anamwamini Mungu. Wasiliana na Mwenyezi Mungu kila siku, msikilize, na kisha mwombe akusaidie kukuongezea imani yako na kumtegemea, uwe mwazi na mkweli katika kujenga mahusiano ya kumtegemea na kumtumaini Bwana ulizia jinsi ya kuondoa maisha bandika/feki (unafiki) na kuwa mtu halisi. Kilele cha kisa cha Bustani ya Edeni ni kurudishwa kwa mahusiano kati ya Mungu na mtu. Mungu amerudisha mahusiano na mwanadamu.

Kipimo cha kupumzika kinapimwa na maswali haya

1. Je, inabidi kutumia vileo au vitu vya kusisimua ili ubongo wako ufanye kazi inavyotakiwa

2. Je, unapoteza umakini mara nyingi?

3. Je, una hofu, wasiwasi, au mishtuko?

4. Je, una magonjwa gani ya haraka?- Kula ukiendesha, kuzungumza kwenye simu kwa wakati mmoja? Kurundika vitu Vingi eti uvifanye vyote kwa wakati mmoja au kuwa mgomvi na kuwakimbiza watu kwa kukosa utamu na ucheshi (loose sweetness)

5. Je, ratiba yako ya kulala ikoje (sleeping pattern) weka miguu yako juu ya kigoda ukipumzika, hilo ni jambo zuri.

6. Je, unafanya kazi zaidi ya masaa sitini kwa wiki na kujisikia una hatia kwa kutoshughulikia familia yako na maisha yako hayana mizania/balansi?

7. Je, unapanga kutoa kipaumbele gani kwa maisha yako ya afya? Na Je, unapanga kujenga mahusiano na watu na muumba wako kwa njia gani?

Mwombe Mungu kwa dhati mwambie unataka kumfahamu Ili Roho Wake akuonyeshe Ukweli na si uibukaji au nadharia zingine. Mwenyezi Atakupa mafunuo mengi mazito, ila uchukue hatua kuyashughulikia ili uweze kuishi milele. Nikisoma sekondari nilitembea katika njia hiyo, sikumjua Mungu ila nilitamani sana nimjue. Yeye Aliniionyesha njia na kusoma Neno lake na kusali, maisha yangu yamebadilishwa na matumaini niliyonayo. Sasa niko safari mpya kwa neema za Mungu, hata nikijikwaa, naomba msamaha na kuanza ukurasa mpya tena maana Yeye Yupo upande wetu binadamu.

Tumtafute Bwana, maadamu Anaonekana, Yeye anatupenda kuliko sisi tunavyojipenda au kufiriki na anatupa amani ipitayo akili zote. Usiogope kuamini Ahadi za Mungu. Kanyaga maji na songa mbele. Hebu Mwenyezi Mungu Akubariki sana kuliko unavyofikiri au kuomba!

Usiamini kwamba mtu anaweza kuwa mzuri tu bila kumjua na kumheshimu Mungu. La, Hasha! Mtu anayesema hakuna Mungu. Anasema pia hakuna hukumu. Na kama hakuna hukumu siku ya mwisho basi lolote afanyalo hajali! Liwe zuri au baya aweza kujifanyia au kumfanyia yoyote. Ni vigumu kusema humpendi Mungu na kuwa na maadili mazuri. Tukisema yote ni sawa kwamba hakuna baya wala zuri. Ni kosa, Ila tusiwe watumwa wa sheria (legalistic) ila tuwe watu wa kutenda sheria kwa ajili ya upendo.

Je, unaweza kusamehe yaliyopita na kuyaacha? Mama mmoja tabibu huwa akitibu watu huuliza “Je una kisasi, kinyongo au unashindwa kumsamehe mtu?” Maana ukiwa na kisasi na kinyongo na roho isiyosamehe unakuwa na uchungu mwingi na afya yako inaharibika.

Ni kweli kwa asili yetu binadamu hatuwezi kumsamehe mtu kwa nguvu zetu. Mwambie Mungu Akusaidie uweze kumsamehe huyu mtu ili uwe huru. Kusamehe ni jambo la uchoyo au ubinafsi mara zingine kwani unalinda afya yako. Ni wewe ndiyo unatapata shida ya afya na si yeye. Mara zingine yeye hata hajui kinachoendelea na wewe unajiumiza. Kila unapokumbuka jina la huyu mtu mwombee. Na wewe ujiombee ili umsamehe. Siri ya kusamehe ni kugundua yale Mungu ametusamehe na rehema Zake. Roho wa Mungu afanya kazi kama upepo, nasi hatuwezi kujua anavyofanya kazi, ila siku moja utaona hii chuki imekwisha. Nchi wanazopigana makabila kila kukicha hawasameheani zimeleta huzuni nyingi, wengine inabidi watoke nchi zao na kuwa wakimbizi, na kule walikokwenda wanakwenda kuleta magomvi na visasi pia.

Mara nyingi tunashindwa kusamehe watu kwa ajili ya kiburi kwamba “Sisi tu watu mashuhuri na watu wanatufanyia vibaya hivi, hakikia ‘sitaki kushushwa hadhi’.” Je, Manabii na hata Masihi si walifanyiwa vile? Sisi Je, tu muhimu zaidi yao? Endelea kumwomba Mungu akupe kusamehe kabisa.

Kuna watu wanaoendelea kukuumiza watu bila kujua, au pengine hawajamwelewa Mungu vizuri, sisemi kwamba uwe na watu hawa kila mara ila ombea wokovu wao pia. Mara nyingi watu walioumizwa maishani mwao wapenda kuumiza watu. Nimekutana na watu wa namna hii. Hawajaonyeshwa upendo na wanaakisi vile. Kumbuka kwamba mara nyingi tunashindwa kusamehe maana hatujaamini kabisa kwamba Mungu ametusamehe kabisa! Hivyo tunaishi kwa kutosamehe kwa vile hatujapokea msamaha wa Mungu. Hebu tujifunze kusamehe kabisa ili iwe rahisi nasi kwa Baba yetu aliye mbinguni Atusamehe.

Uwezo wa mtu kusamehe mwingine mara nyingi unatokana na kuona kwamba naye amesamehewa mengi zaidi na Mungu. Tunaishi na wake, waume, watoto, ndugu na jamaa, na hitilafu zatokea. Jifunze kusamehe kwa afya yako.

Jifunze kusali ni muhimu. “Heri yeye aliyesamehewa dhambi zake.” Alisema Mfalme Daudi. Magazeti mengi ya sayangi yameandika, ikiwemo gazeti la Times kwamba maombi yanasaidia uponyaji. Wamechunguza kwamba wale wanaoomba na kuombewa wanapona haraka kuliko wale wasioomba au kuombewa. Imani na kuomba kwamfanya mtu aishi maisha marefu. Chukua muda kuomba. Zungumza na Mungu kama rafiki. Ukianza safari hii inakuwa tamu, na hutataka uiache. Tunakuwa nyuani mwa Mungu kwenye maombi, na Daudi anasema ‘siku moja nyuani mwako ni bora kuliko 1000 pengine’. Kama tuna maneno na porojo kwa marafiki zetu, basi tuna maneno ya kumwambia Mungu tukisali kama Baba na Rafiki yetu.

Dai ahadi ambazo Mungu amekuwekea, wanasema ni zaidi ya 8100 kwenye Neno Lake (hizo ni kama 25 kwa kila siku ya mwaka). Mfano wa ahadi: “Hamna kwa vile hamuombi,” “Ombeni mtapewa, “Tafuteni, mtapata,” “Bisheni mtafunguliwa, kila aombaye hupewa, na kila atafutaye hupata na kila abishaye hufunguliwa.” “Kwa Mungu hakuna kisichowezekana.” “Eh nafsi yangu umhimidi Bwana, wala usizisahau fadhili Zake zote, akusamehe maovu yako yote, akuponya magonjwa yako yote, akomboa uhai wako na kaburi……. aushibisha mema uzee wako, ujana wako ukarejezwa kama tai.” Alisema Mfalme Daudi.

Maombi yanaleta mbingu karibu nawe. Bwana Anapenda kujibu sala za watu wake. Mambo yanayofanya sala nyingine za wagonjwa wetu zisijibiwe, kwa kweli hakuna ajuaye. Ila napenda kusema machache tu kuhusu jambo hili.

- Yawezekana mtu huyu atakuwa na nguvu za kiroho zaidi kwa kutojibiwa!
- Yawezekana mtu huyu akipona atarudia kwenye kuharibu mwili wake kwa vitu vinavyopinga afya
- Yawezekana mtu huyu hajatutia dhambi zake fulani
- Yawezekana Mungu Angependa mtu huyu apumzike kutokana na shida zake- wengine wameugua muda mrefu na mateso yamekuwa mengi.

Napenda kumalizia sura hii kwa kusema tena, kwamba uzima wa milele ndiyo maisha marefu kupita yote! Hata ukijitahidi kuishi vyema ukawa na miaka 100, mwishowe utakufa. Kuna mishahara miwili inayozungumzwa kwenye Neno la Mungu nayo ni Paradiso na Jehanamu. Jehanamu ni kwa ajili ya Shetani na malaika zake, na haikupangwa kwa binadamu! Mwenyezi Mungu, amehahidi Paradiso tu, kwa kila mtu anayemfuata na kushika maagizo Yake. Paradiso ni muda wa milele, miaka 100 itakuwa kama nukta tu, kulinganisha na milele.

Hebu tukite hapo na tumtafute Mungu, maadamu anapatikana, tumwombe atuongezee Imani Yetu, na kutusaidia kutoamini kwetu ili siku moja tuwe Naye Milele zote.

Orodha ya uzito kwa ratili (lb) unaotakiwa—waume na wake waweze kuongeza uzito kama ratili 1-20 hivi kutokana na mifupa mizito

WANAUME				WANAWAKE			
Kimo Ft/inch	Mifupa mikubwa (umbo)	Mifupa ya kati (frame)	Mifupa mdogo (frame)	Kimo Ft/inch	Mifupa mikubwa mikubwa	Mifupa ya kati (frame)	Mifupa mdogo (frame)
5’ 2”	124-141	118-129	112-120	4’ 10”	104-119	96-107	92-98
5’ 3”	129-144	121-133	115-124	4’ 11”	106-122	98-110	94-101
5’ 4”	132-148	124-136	118-126	5’	109-125	101-113	96-104
5’ 5”	135-152	127-139	121-129	5’ 1”	112-128	104-116	99-107
5’ 6”	138-156	130-143	124-133	5’ 2”	115-131	107-117	102-110
5’ 7”	142-161	134-147	128-137	5’ 3”	118-134	110-122	105-133
5’ 8”	147-166	138-152	132-145	5’ 4”	121-138	113-126	108-116
5’ 9”	151-170	142-156	136-150	5’ 5”	125-142	116-130	111-119
5’ 10”	155-174	146-160	140-151	5’ 6”	129-146	120-135	114-123
5’ 11”	139-179	150-162	144-154	5’ 7”	133-150	124-139	118-127
5’ 12”	164-184	154-170	148-158	5’ 8”	137-154	128-143	122-131
6’ 1”	168-189	158-175	152-162	5’ 9”	141-158	132-147	126-135

6’ 2”	173-194	162-180	156-167	5’ 10”	145-163	136-151	130-140
6’ 3”	178-199	167-185	160-171	5’ 12”	149-168	167-185	160-171
6’ 4”	182-104	172-190	164-175	6’	153-173	144-159	138-148

SURA YA 16

USALAMA WA MTOTO

Mambo mengine hatuwezi kusema usifanye kwa sababu wewe u masikini, ila omba kwa hayo. Kisha fanyia mazoezi vidokezo vya kawaida vya usalama wa nyumbani.

Mfano hakika mtoto anapaswa kuwa na helmet au kofia ya kinga akiwa kwenye Pikipiki au baiskeli, basi wewe utajua kutokana na sheria za serikali au uwezo wako, zaidi ya yote tumwombe MUNGU pale penye hatari atukinge, nasi tufanye sehemu yetu kwani YEYE ni MWEZA YOTE. Unapoendesha gari, mtoto wako anapaswa kuzuiliwa kwenye kiti cha usalama kinacholingana na ukubwa na umri wake.

Pengine kubwa kupita yote ni mafundisho ambayo wazazi na wale wanaomlea mtoto wanapaswa kujua ili kuhakikisha usalama wa mtoto unakuwa mkubwa kwa kadri tuwezavyo kama binadamu. Zamani watu waliishi karibu na wazazi, shangazi, wajomba, baba wakubwa, mama wadogo, binamu, nyanya na wengine, na watu wenye uzoefu walisaidiana katika kumkuza mtoto. Siku hizi tunaishi mahali ambapo mara zingine kila mtu anajifanyia mambo yake nyumbani mwake bila ya kushughulika sana na watoto wa mwenzie. Wakati huu tunajaribu kuandika kitabu na marafiki kinachosema 'Nguvu ya mzazi anayemwombea mtoto" tumepata wazo hili kutoka kwenye kitabu kiitwacho "The power of praying parent, na Praying for your children like crazy- na Storimie na Horst.’

Pengine katika vitu vikubwa utakavyofanya kwa usalama wa mtoto wako ni kumwombea, maana mara zingine atakuwa mbali kwenye shule ya bweni, au safarini ambapo wewe haupo, au hata mambo ya dharura yatatokea kwa mtoto mdogo nawe utashindwa kujua jinsi ya kumsaidia mtoto. Marafiki zangu walisema wiki iliyopita kwamba mtoto wao amefika miaka 16 na ameanza kuendesha maana majimbo mengi yanatoa leseni mtoto akiwa na miaka 16 na wanapatwa hofu kwamba jambo hili ni hatari kwa vile itachukua mtoto wao muda kupata uzoefu na vijana wanapenda sana kukimbiza magari, na hawafuati masharti ya kasi, yaliyowekwa, pia kuna watoto wadogo waliotumbukia visimani nk. Haya yote kama wazazi hatutayaweza ila tunaweza kumwomba Mungu atusaidie na kufanya sehemu yetu.

Watu ambao tumeaajiri kuwaangalia watoto wetu wachanga au wadogo ni vyema tuwajue vizuri

na kuwafundisha mambo ya usalama kwa mtoto. Ni vyema bibi na babu au jamaa wa karibu waangalie watoto wetu ila jambo hili linaweza liziwezekane kabisa, au pengine jamaa anayelea mtoto akawa sio salama kwa mtoto kuliko mtu baki mwenye dhamira ya kutenda mema, na hasa yule mwenye hofu ya Mungu. Watu wanaoangalia watoto wetu wanapaswa kufundishwa mambo mengi mfano, wafanyeje mtoto akikabwa na kitu shingoni, Je, akiumwa wafanye nini endapo upo kazini. Mara zingine itabidi mzazi mmoja aende kazini, na mwingine akae nyumbani na mtoto ili usalama wa mtoto uwepo. Ni vyema tusijiziuke kwa kukumbuka kwamba sisi ni wazazi 24/7.

Mtu akija kwetu na kusema wacha nikusaidie kidogo kumbeba mtoto wako, usiweke mawazo kwamba wajibu wako sasa umekwisha. Nakumbuka kuna siku tulikuwa kanisani, na kwa vile tulikuwa na shughuli nyingi huko kwenye kanisa jipya lililopandwa, tulipewa idara kadhaa, mimi nilishika idara nne kama karani wa kanisa, mkuu wa shule ya Sabato, mkubwa wa huduma za wanawake na huduma za walei, na mume wangu alikuwa mzee wa kanisa, mhazini, shemasi mkuu, na huduma za wanaume. Mtu alikuja kwetu na kusema wacha niwasaidie kumbeba mtoto. Mtoto alikuwa na miezi saba na akamchukua, baada ya saa kama moja hivi, mtu kutoka nje kwenye barabara, huyu alikuja ndani ya kanisa na akasema kuna mtoto alikuwa anatambaa barabarani karibu avuke barabara (mjini). Hakika nilistuka sana maana kama kuna kitu ambacho ni cha thamani ya nambari moja kwa mzazi ni mtoto na sio kazi ya kanisa, majumba, magari, mahusiano au kitu kingine chochote, na hasa mimi kama mama.

Jingine pia ni kujitahidi kuishi vyema na wale wanaokusaidia watoto, maana kama u mtu unayetaka kuwaonea na kuwatendea hiana, nao wanaweza kumlipiza mtoto wako ule ukatili au ujeuri wako. na hata wasipomlipiza basi watakuwa na huzuni jambo ambalo Mungu Naye hatalifuraia. Miaka ya tisini, kuna mama aligombana na yaya wa mtoto wake na yule yaya alimweka mtoto kwenye Oven na akamwoka mtoto, na kutoroka, visa hivi vinazidi kuwa vingi hakika kwasababu tunaishi mwisho wa wakati. Hivyo nasi kama wazazi hebu na tujali watoto wa wengine. Japokuwa watu hawapaswi kuwa waovu, Mungu bado ni Baba Yetu sote, kwa hiyo kama sisi hatutajali watoto wa jumuiya, nawatoto wenye shida, tutategemeaje Yeye kutusaidia sisi nasi basi?

Mambo mengine ambayo ni usalama kwa mtoto ni kutojiingiza kwa namna yoyote ile na nguvu za giza, haya mambo sio salama kwa mtoto, yatamdhuru kwa vyovyote vile. Hivyo kama wewe ni mchawi acha ushirikina, kama unataka mtoto wako afanikiwe, huwezi ukawa salama kama unajihusisha na uchawi, au kwenda kwa waganga. Kwa matatizo yasiyoondoka nenda kwa ushauri wa afya, na kama mambo mengine yanaleta shida kwa vile umeingia tayari kwenye nguvu za giza, omba ushauri wa Kiroho. Musa aliambiwa Maneno haya Kwenye Torati 18 "Utakapokwisha kuingia katika nchi akupayo BWANA, Mungu wako usijifunze kutenda kwa

mfano wa machukizo ya mataifa yale. 10 Asionekane kwako mtu ampitishaye mwanawe au binti yake kati ya moto, wala asionekane mtu atazamaye bao, wala mtu atazamaye nyakati mbaya, wala mwenye kubashiri, wala msihiri, 11 wala mtu alogaye kwa kupiga mafundo, wala mtu apandishaye pepo, wala mchawi, wala mtu awaombaye wafu. 12 Kwa maana mtu atendaye hayo ni chukizo kwa BWANA; kisha ni kwa sababu ya hayo BWANA, Mungu wako, anawafukuza mbele yako. 13 Uwe mkamilifu kwa BWANA, Mungu wako. 14 Maana mataifa haya utakaowamiliki huwasikiliza wanaoshika nyakati mbaya na kutazama bao; bali Wewe, BWANA, Mungu wako, hakukupa ruhusa kutenda hayo."

Kamwe usimwache mtoto wako peke yake ndani au karibu na maji. Watoto wadogo wanaweza kuzama hata kwenye maji ya kina kifupi sana, kama vile beseni, bwawa la kuogelea au choo nk

Watoto wanapaswa kunawa mikono mara kwa mara, haswa baada ya kucheza nje. Watoto wa umri huu bado huweka mikono yao na vitu vingine kwenye vinywa vyao mara nyingi, na hii ndiyo njia kuu ya kusambaza homa na virusi.

Mchezo wa nje unapaswa kusimamiwa na mtu mzima kila wakati. Kama mzazi, moja ya wasiwasi wako kuu itakuwa usalama wa mtoto wako. Lazima utakuwa unafikiria kila wakati njia za kuwaweka watoto salama kwa kadri iwezekanavyo. Kupata watoto siyo kitu rahisi, na uzazi wa watu wa siku hizi unapungua kila kukicha. Hatujui kama inatokana na vyombo vya teknolojia, au misongo. Hii ni kwa wanaume na wanawake, wanaume wengi wamekuwa na changamoto hii kuliko awali, na wanawake wengine hedhi imekoma wakiwa miaka ya thelathini na hivi.

Jambo la muhimu zaidi ni kuendelea kuwa na mazungumzo ya wazi na kirafiki, badala ya kutumia mabavu ili wasikufiche yale ambayo utajuta kwamba uliwapa hofu wasiseme yakiwa katika hatua za mwanzoni. Pia itamsaidia mtoto wako kukuamini kuhusu jambo lolote analoona lina matatizo. Mtoto hataogopa viboko na kuinga katika hatari ya kifo cha mwili au hata cha kiroho. Usiache watoto wako wakawa wanazururа na kwenda kwa majirani na kuingia majumbani mwao, haujui wanatendewa nini au kula nini, hata kama ni jamaa wa karibu, wewe weka tahadhari kwenye mambo mengine, kuna watu wanakuja kutembelewa humo nk. Nakumbuka nyumbani kwetu wageni waliokuwa wanakuja walikuwa wema ila wengine wachache sana hawakuwa salama. Mmoja ni kijana wa miaka 22 ambaye mama alimwita mjomba wetu kwa vile walitoka wilaya moja. Hapa ni wakati tunaishi arusha mjini, mahali panaitwa Uzunguni, nyuma ya Gymkhana club au watu wanapochezea mchezo wa golf. Nikiwa na miaka sita hivi alinishika akiwa hana nguo hata moja, kwenye kiwambaza/korido la kuelekea vyumbani mwetu wakati watu wapo jikoni, nilipopiga kelele, japo sikujua nini kinatendekea kama mtoto, ila niliona nipo kwenye hatari kubwa sana, basi yeye huyu mjomba feki, alitimua mbio. Mgeni alipaswa kukaa sebuleni, ila aliona mama na dada wa kazi wako jikoni, nami nimepita sebuleni kuelekea chumbani akanifuata nyuma.

Mzazi cha thamani nyumbani mwako ni mtoto wako. Na kama u mama unayeishi na mwanamume ambaye hujaolewa naye au 'boyfriend', angalia watoto wako zaidi, au baba anayeishi na girlfriend au mama wakambo angalia watoto kwa makini zaidi. Kuna mama wakambo wengi ambao ni wema mno, kuliko wale walio wabaya, ila kumbuka mtoto hana mtu wa kumsaidia isipokuwa mzazi. Wakina baba wengi baada ya kufiwa wake zao wamezembea kuwalinda watoto zao, iwe ni kwasababu ya huzuni, au kuogopa mke mpya au kutojali tu.

Wanapokuwa shuleni au nyumbani kwa marafiki, huna budi kujiuliza ikiwa mtoto wako ana uelewa na ukomavu wa kushughulikia hali mbaya na hatari ikiwa itatokea. Wanapohusika na michezo angalia mambo yanayoweza kupunguza ajali, angalia mambo ya moto pia na mambo mengine. Kwa kadri uwezavyo, kaa na mtoto wako mwenyewe mpaka afikie umri wa kujilinda na kueleza yaliyotokea.

Kwa hivyo unahakikishaje kwamba mtoto wako ameandaliwa? Naam, kuna sheria mbalimbali za usalama ambazo mzazi anapaswa kuhakikisha mtoto wake wanazizingatia. Sheria hizi zinahitaji kurudiwa mara kwa mara ili kuhakikisha kuwa mtoto wako anazifahamu vyema. Kama wazazi wengine wengi, tuna hakika kwamba kuna kiasi fulani cha kuchanganyikiwa na wasiwasi kuhusu sheria ambazo ni muhimu zaidi na wapi hasa pa kuanzia kwa kueleza sheria hizi kwa mtoto wetu/wako.Pengine pia unashangaa ni maeneo gani unapaswa kusisitiza na jinsi ya kushughulikia kwa umakini somo la sheria za usalama kwa watoto bila ya kuwashtua na kisha kuwafanya wawe na hofu na jambo hilo, na kisha likafanya mambo yawe mabaya zaidi.

Hii ndiyo sababu tumekusanya orodha ambayo unaweza kutumia ili kuwapa maarifa watoto kuhusu hatua mbalimbali wanazohitaji kuchukua ili kuwa salama na kujikinga na madhara. Hebu tuangalie!

1. Mtoto aliyezaliwa tuna mengi ya kuangalia katika usalama wake. Pale anapolala Je, pako salama, kama mama analala na mtoto awe mwangalifu sana, kwa kawaida mtoto yu salama akiwa kwenye kitanda chake kidogo chenye uzio, kando na mzazi ili asibiringike au kulaliwa na wazazi. Kwa kawaida wazazi hawamlalii mtoto kirahisi ila kuna wale wenye usingizi mzito na walevi ambao wameua watoto. Pata semina za kutunza mtoto aliyezaliwa tu, siku hizi hatuna jando na unyago, Je, wewe elimu yako unaipata wapi? Mtoto anapaswa kukingwa na magonjwa kwa namna mbali mbali.Usafi wa hali ya juu kwa wazazi, kujua saa za kumlisha mtoto, kufua nguo zake, kumwogesha kwa usalama, kusafisha mazitwa kabla ya kumpa mtoto au kusafisha chupa za maziwa na maji ya moto na mengineyo. Kama mtoto anatumia chupa ya maziwa jifunze usafi na usalama wa kutumia chupa hizi kwa mtoto mdogo.

Kanuni za Usalama Barabarani Kwa Watoto

2.Kanuni za Barabarani- Angalia kabla ya kuvuka

Hakikisha kuwa unamwambia mtoto wako mara kwa mara kwamba asivuke barabara au njia yoyote bila kuushika mkono wa mtu mzima au ndugu mkubwa. Waambie wahakikishe wanatazama kushoto, kulia, na kisha kushoto tena kabla ya kuvuka.

B) Usicheze au kukimbia barabarani

Tunapozungumzia sheria za trafiki kwa watoto, ni muhimu kumwambia mtoto wako asicheze kamwe barabarani au njiani ambapo magari yatapita.

C) Tembea tu kando ya barabara

Ni muhimu kumwambia mtoto wako atembee kando ya barabara au njia na si kwenye barabara yenyewe. Ikiwa hakuna kinjia cha kutembelea barabarani, hakikisha mtoto wako anajua kutembea huku akiyatazama magari yanayokuja, na akiwa kwenye ukingo wa barabara. Na jambo bora ni awe na mtu mzima.

D) Alama za msingi za barabarani

Kuhusiana na sheria za usalama barabarani, mfundishe mtoto wako maana ya taa nyekundu, njano na kijani kwenye mwanga wa trafiki. Pia ni muhimu kumfundisha mtoto wako ishara kwenye kivuko cha pundamilia/zebra (ishara ya kutembea kuwa ya kijani au nyekundu). Hakikisha kwamba unawafundisha pia maana ya baadhi ya ishara za kawaida na za msingi za barabarani.

E) Kuwa mwangalifu wakati wa kutoka

Hakikisha unasisitiza hili kwani ni mojawapo ya sheria muhimu za usalama kwa watoto! Mtoto wako anapaswa tkutoka nje ya gari kwa upande ule usio na magari yanayopita na kuelekea njia ya miguu. Na, lazima umfundishe mtoto wako kutazama kupitia dirishani mbele na nyuma kabla ya kufungua mlango wa gari, ili asijeruhi mpita njia wakati akifanya hivyo.

F) Kofia na vifaa vya kinga

Iwapo mtoto wako ana umri wa kutosha kuendesha baiskeli au vibao vya kuteleza au viatu vyenye magurudumu, hakikisha kuwa umemweleza jinsi ilivyo muhimu kuvaa kofia yake ya chuma au helmet na vifaa vingine vya kumlinda anapofanya hivyo na asiende kwa kwenda haraka sana. Mfundishe mtoto wako umuhimu wa kufunga mkanda akiwa kwenye gari. Kamwe asisogee au kusimama kwenye gari linalotembea kama gari au basi, asiweke mikono nje wakati gari linatembea. Daima kuwa na sikio la tahadhari ili kusikiliza honi unapotembea au kuendesha baiskeli kwenye barabara ili uweze kusimama polepole kando ya barabara na kuyaruhusu magari kupita.

3. Kanuni za Usalama za ‘Nyumbani’ kwa Watoto

A) Orodha ya mawasiliano ya dharura

Kuhusiana na usalama nyumbani, mtoto wako anapaswa kujua orodha ya anwani za dharura ulizoziandika wewe. Orodha hii inapaswa kuwekwa karibu na mahali mnapopajua wote, mfano chumbani au kwenye kabati fulani au karibu na simu. Mtoto wako anapaswa pia kujua nambari ya simu ya wazazi wote, babu, bibi au ndugu wa karibu wenye simu. Hakikisha unaendelea kuwazoesha kusema nambari hizo za simu kwa sauti hadi waijifunze.

B) Ruhusa kabla ya kuondoka nyumbani

Mtoto wako anapaswa kujua kwamba ‘hatoki nje ya nyumba, au kwenda kucheza na marafiki zake bila kuomba ruhusa yako’.

C) Epuka kufungua mlango kwa watu

Ikiwa mtoto wako yuko peke yake nyumbani, na mtu ambaye hamtambui anakuja, naye anagonga mlango au kengele ya mlango, yeye anapaswa kujiuliza kila wakati huyu mtu ni nani na anataka nini kabla ya kufungua mlango. Ikiwa ni mtu asiyetarajiwa au mtu ambaye hujamwambia atakuja, hapaswi kufunguliwa mlango na anapaswa kumwomba arudi baadaye. Kisha, anapaswa kukupigia simu mara moja ili kukujulisha kama unayo simu.

D) Kamwe usicheze na moto au maji

Watoto wako wanapaswa kuwa waangalifu sana kwenye sehemu zinazoteleza kwenye chumba kilichodekiwa au kilichomwagikiwa maji. Zaidi ya hayo, hawapaswi kamwe kucheza na kiberiti, moto au jiko la gesi. Kutocheza na moto ni sheria kubwa ya usalama.

Zaidi ya hayo, mjulishe mtoto wako umuhimu wa kuweka maji mbali na vifaa vya kielektroniki au sehemu za plagi za umeme, kwa kuwa hii inaweza kusababisha mshtuko au hata moto.

E) Kamwe Usipande kwenye sehemu za juu

Ingawa mtoto wako atashawishika kuruka kwenye vitanda au makochi, au kupanda ngazi za kupakia rangi, hasa ikiwa ameachwa peke yake, hii si salama sana kwake na inaweza kusababisha ajali, na kwa hivyo hupaswi kumruhusu. Mtoto hapaswi kupanda juu, hasa mahali palipo rafu au

Wataalamu wa usanifu hukagua kila bidhaa kwa ajili ya urembo, umbo, na utendaji kazi kutoka kwa mtazamo wa watoto wadogo wanaojifunza na kuhakikisha kuwa kila bidhaa ni salama kwa watoto na ni salama kwa kuchezea au kucheza, hii ni ikiwemo mifuko ya kufungia bidhaa hizo kama vile wanasesere/toys. Ikiwa unatafuta mpango salama na unaoungwa mkono na utafiti

wa shule ya awali, unapaswa kuangalia zaidi. Ikiwa unajiuliza ni nini kinakuja ndani ya sanduku, peleleza zaidi kuhusu hili!

4. Sheria za Usalama kwa Watoto Kuhusu Wageni

A) Kuwa mwangalifu na wageni

Ni muhimu kurudia mara kwa mara na kumfanya mtoto wako ajue kwamba ikiwa mtu atamwambia kuwa ametumwa na wewe kumchukua au kumpa peremende. Wanapaswa kukataa kabisa na kuzungumza na mtu mzima aliye karibu nao na kuripoti tukio na mtu huyo. Hili ni jambo muhimu sana, hasa tunapozungumzia sheria za usalama shuleni. Mfundishe mtoto wako kwamba ingawa hatari ya mgeni ni kitu halisia, sio wageni wote ni hatari kwa sababu wakati mgeni mmoja anajaribu kuwavuta kwa mambo hasi, wanaweza kumkaribia mgeni mwingine kwa msaada!

Rudia mara kwa mara kwamba hata kama mgeni anaonekana kuwa rafiki na mzuri, hawapaswi kamwe kukubali maneno yao kwa hali yoyote, mpaka wewe uwe umeruhusu baada ya kuchunguza mambo, na wala hapaswi kumruhusu mgeni amguse popote. Ikiwa mtu anajaribu kuwafanya waende mahali fulani, waambie wapige kelele kwa sauti kubwa.

B) Shauriana kabla ya kuzungumza na wageni

Wakati wa kuzungumza juu ya usalama wa mtoto, ni muhimu kumwambia mtoto wako mara kwa mara kwamba hawana haja ya kuficha siri yoyote kwako ambayo watoto wengine au watu wazima wamemwomba kuitunza (bila shaka, isipokuwa jambo la furaha ya kushangaza kama ‘surprise party’ ya kumwimbia wimbo wa kuzaliwa)! Wadanganyifu wengi watamwomba mtoto wako atunze siri na hiyo ndiyo silaha yao kuu. Ikiwa wamezoea kukuambia kila kitu, watakuambia moja kwa moja ikiwa mtu mzima atajaribu kuzungumza nao.

C) Jihadhari na watu wazima wanaoomba msaada

Hii ni sheria nyingine muhimu ambayo husaidia kuhakikisha usalama shuleni kwa mtoto wako. Mfundishe mtoto wako kujiweka mbali na watu wazima asiowafahamu wanaozungumza nao na hebu na wawe macho.

5. Kanuni za Usalama za Afya na Usafi Kwa Watoto

A) Nawa mikono na jaribu mikono yako iwe safi daima

Endelea kusisitiza kwamba mtoto wako lazima aoshe mikono kabla na baada ya kila mlo, baada ya kucheza, ikiwa atagusa kitu kichafu, na pia aepuke kugusa uso, pua, masikio au mdomo wake kabisa. Hakikisha wanafuata mazoea ya usafi kama vile kupiga mswaki mara mbili kwa siku, kuoga mara mbili kwa siku ikiwa wameenda shuleni au kucheza, kuosha nywele zao mara

kwa mara, kuchana nywele zao vizuri, kuweka kucha zao fupi na safi, n.k. Kuangalia vyumba vyao na kuvitunza vyema.

B) Fuata lishe bora na muundo wa kulala

Njia mbili kuu za mtoto wako kufuata ili kuwa na afya na kupunguza magonjwa ni kulala na kula vizuri. Hakikisha wanapata usingizi wa kutosha kila usiku na kwamba unawafahamisha kuhusu faida za kula lishe bora na yenye usawa, huku ukisisitiza madhara ya kutofuata mambo haya. Watoto wadogo waliozaliwa wanalala hata masaa 22 kwa siku, watoto wa miaka 14 masaa 9 kwa siku na wakiwa wakubwa masaa 8 kwa siku. Ni vyema walale kabla ya saa nne usiku. Usingizi baada ya saa sita usiku hausaidii afya. Watoto wanapaswa kuwekwa kwa kipaumbele na wazazi, hivyo unapofikiria kuzaa inabidi uache mambo mengine mengi ili uwakuze watoto na wakienda makwao ndiyo utafanya mambo mengine! Hatuna mjadala sana kuhusu hili, kazi ya uzazi siyo ndogo! Uwe baba au mama wote yabidi mbadilike kabisa, wala msishupaze shingo zenu kwa kupenda anasa zinazohatarisha watoto, iwe ni kunywa pombe na vileo na kunyonyesha na mengi ambayo yanatumia akili za kuzaliwa au hekima ya sayansi-kimu ambayo Mungu ametupa. Hakuna atakayekuwa polisi wako kukwambia fanya hili au lile. Hakika hatu ili tuue mtoto au tumfanye awe kilema kwa namna fulani. Kama tuna shida ya fikra kuhusu malezi au changamoto kwaajili ya maradhi ya akili au ujinga wa kutoelewa maana ya uzazi, tuombe msaada kwenye familia na kwenye kituo cha afya.

6. Kanuni za usalama za COVID-19

Ni muhimu sana kujadili umuhimu wa hatua za usalama ambazo mtoto lazima achukue wakati wote wakati na COVID au milipuko ya maambukizo yoyote. Nawa mikono vizuri, epuka kuwa na wale watu wanaokohoa au waliopata maambukizo. Dumisha umbali wa futi 6 hadharani ambako maambukizo yametokea. Kwa kweli, watoto hawapaswi kuondoka nyumbani isipokuwa ni lazima kabisa, lakini ikiwa wanaenda kucheza au shule, hakikisha kuwa wanafahamu sheria ya kujiepusha na maambukizo! Mhimize mtoto kuomba pia, maana tunaweza kuwa tumefanya sehemu yetu na bado magonjwa yakaja.

7. Kanuni za Usalama za Jumla kwa Watoto

A) Nini cha kufanya ikiwa wamepotea

Iwapo hali hiyo ingetokea katika duka kubwa,au kwenye ukumbi wa michezo, mwagize mtoto wako mapema ili aepuke kuwa na hofu inayopitiliza, yeye abaki mahali alipo, na aende kwa mtu mzima kwenye maduka na kujielezea au akimwona mtu wa usalama kama polisi, mwanajeshi nk. Kama wamepotea toka nyumbani omba Mungu kwanza, kisha uliza jirani na kisha kwenye kituo cha usalama.

B) Jua maelezo yako kamili ya mawasiliano

Mtoto wako anapaswa kujua jina kamili la wazazi wote wawili, anwani yako,na nambari ya simu ya nyumbani kwa kuikariri. Wanapaswa kuwa na uwezo wa kutoa maelezo haya katika kesi ya dharura kama vile kupotea.

C) Mguso mzuri dhidi ya mguso mbaya

Sheria muhimu sana ya usalama kwa watoto ni kuwasaidia kufahamu watu waovu kama mazimwi 'wanaovizia au wanaokula watoto.’ Watoto wote wanapaswa kufahamishwa kuhusu mguso mzuri na mguso mbaya - wavulana na wasichana. Wafundishwe kwamba maeneo ya mwili ambayo mavazi yangefunika hayawezi kuguswa na mtu mwingine yeyote. Waambie wailinde sana miili yao. Endelea kuwafundisha tofauti kati ya mguso mzuri na mguso mbaya, na wajulishe kwamba ikiwa mtu yeyote - mtu mzima au mtoto - atagusa sehemu hizi za mwili, lazima akueleze mara moja.

Hakuna michezo inayohusisha kuonyeshwa au kuguswa kwa sehemu hizi za utupu inayopaswa kuruhusiwa, na lazima iweke wazi kwao.

D) Usalama wa mtandao

Katika enzi hii ya kidijitali, kusisitiza sheria za usalama wa mtandao kwa watoto ni muhimu sana. Wafundishe wasifichue jina la shule yao, au anwani ya nyumba zao, au neno la siri/password- manenosiri yao au taarifa zozote za kibinafsi kwenye mtandao. Waambie wasizungumze na mtu wasiyemfahamu mtandaoni. Waambie wakwambie ikiwa mtu wasiyemfahamu atawatumia ujumbe kwenye jukwaa lolote la mtandaoni. Watoto wengine wametoroshwa na watu wasiowajua kwa kuzungumza mtandaoni (imaginary friends)

E) Usalama karibu na vyanzo vya maji

Weka wazi kwamba mtoto hatakiwi kwenda kuogelea bila ruhusa yako. Mtu mzima anapaswa kuandamana na watoto wakati wote wanapoogelea na awe huko saa zote. Hata unapoenda ufukweni au karibu na sehemu nyingine yoyote ya maji, wafundishe kuwa waangalifu sana. Wafundishe kuogelea vizuri! Wanapokuwa wamesimama kwenye maji kwenye ufukwe, lazima wakae katika eneo lenye kina kifupi sana na lazima washike mkono wa mtu mzima. Pia ni lazima uwafundishe kuogelea vizuri kabisa, wengine wanatoka maziwa ya Victoria, Bahari Hindi, Ziwa nyasa, Ziwa Tanganyika, Ziwa Manyara, Ziwa Rudolf, Ziwa Eyasi, na mitoni na hawajui kuogelea, hili ni kosa kubwa kabisa, maana wanapandwa mitumbwi bila lifejacket-Koti la kinga. Ila tafuta mahali pa kuwafundisha kuogelea

F) Usalama dhidi ya mionzi ya jua ya UV

Kwa muda mrefu, kujianika kwenye mionzi ya Jua kunaweza kusababisha shida. Wafundishe watoto wa umri mdogo kujikinga na jua kali, au kujifunika na nguo za jua.

Hitimisho

Orodha ya hapo juu ya sheria za usalama ni kukupa baadhi ya mifano ya mawazo ya usalama ambayo unapasa kuimarishwa kwa mtoto wako tangu umri mdogo. Jambo la muhimu zaidi ni kuendelea kuwa na mazungumzo ya wazi na kuzungumza nao kama ni rafiki yako mzuri, badala ya kuchukua mbinu ya kimabavu. Hii itamsaidia mtoto wako kukuamini kuhusu jambo lolote analoona lina matatizo.

Tunatumai kuwa umepata orodha hii ya sheria za usalama kuwa muhimu na tunatumai kuwa inaweza kuwa na manufaa linapokuja suala la kufafanulia mtoto wako.

Mengineyo kwa Ujumla

- Weka vifuniko vya kuziba kwenye soketi zote za umeme ambazo hazitumiki
- Zuia ngazi kwa lango dogo au uzio kando yao ili mtoto anayetambaa asibingirike
- Funga milango kwa maeneo hatari, kama vile karakana, bafuni au kwenda ghorofa ya chini.
- Weka vifaa vya jikoni, pasi na heater za kuchemsha mbali na ufikiaji
- Weka mishikio ya sufuria na vikaango kuelekea nyuma ya jiko na siyo mbele mtoto kwani anaweza kuvuta masikio ya sufuria ya moto.
- Funga dawa, petroli, mafuta ya taa, sabuni na kemikali kwenye makabati kwa usalama.
- Weka vitu vyenye ncha kali kama vile mkasi, visu na kalamu mahali salama, mbali na mtoto wako.
- Hifadhi bunduki au silaha yoyote katika eneo lililofungwa kufuli ambalo mtoto wako hawezi kufikia.
- Angalia vitu vya kuchezea mara nyingi kwenye sehemu zake zilizolegea au zilizovunjika hizi mtoto anaweza kula zikampalia.
- Mhimize mtoto wako kuketi wakati wa kula na kutafuna chakula chake vizuri kabisa ili kuzuia kukabwa koo

Kula kwa Afya

Vinywaji vyenye sukari kama soda sio vizuri kabisa ila ikitokea mtoto mdogo akanywa, mpe mtoto wako maji na maziwa ya kawaida kuhafifisha sukari mwili. Hata baada ya mwaka huo wa kwanza, wanapoanza kula vyakula vigumu zaidi, maziwa ya mama yanaweza kuwa nyongeza bora kwa mlo wao.

Watoto wachanga wanaweza kuwa walaji wazuri. Wape vyakula tofauti vya afya na watoto hurithi chakula polepole, ila kuna vichache wasivyovipenda kabisa, hivi usilazimishe, labda kama ni mboga au matunda, ila tafuta jinsi ya kushughulikia kwa uchangamfu, isiwe ni magomvi. Tambulisha chakula kimoja kwa wiki, kisha ongeza kingine wiki nyingine.

Vyakula ambavyo mtoto wako anapenda vinaweza kubadilika siku hadi siku. Hii ni kawaida. Endelea kujaribu vyakula vipya kwa kutoa chakula kidogo ili aonje pamoja na vile anavyovipenda.Watoto wengi wachanga wana madini ya chuma kidogo, hivyo hakikisha wanakula vyakula vyenye madini ya chuma kwa wingi kama maharage, mboga za majani, nafaka isiyokobolewa - nyama zile za Walawi 11, mayai na samaki kama. Ikiwa mtoto wako anaenda kwenye huduma ya watoto, zungumza nao ili kuona kama wanakupa vyakula na vinywaji bora zaidi

Akili zenye Afya

Soma, imba na uwe na mazungumzo ya kawaida na watoto wako mdogo ili kuswaaidia akili zao kukua. Soma vitabu wanavyovipenda tena na tena. Punguza muda wa kutumia vifaa vya kielektroniki. Tengeneza ratiba ya kutumia vyombo vya habari kwa ajili ya familia yako na uzuie runinga isikae katika chumba cha kulala cha mtoto wako. Toa nafasi za kutosha za kulala - muda unaopendekezwa wa kulala kwa watoto

Usalama wa Maji

Kuzama kwenye maji ni sababu kuu ya vifo kwa watoto wachanga. Mtoto mchanga anaweza kuzama ndani ya maji machache sana, na uwe mwangalifu kama unaishi karibu na mto, ziwani au baharini. Usiwaache peke yao watoto kwenye beseni la kuogea, beseni ya maji moto au bwawa la nyuma la nyumba. Ikiwa ni lazima kuondoka, wachukue pamoja nawe. Kaa na mtoto wako na umsimamie akiwa anaoga

Tumia mikeka ya plastiki ya kuzuia utelezi wa ndani na nje ya bafu, watoto wengi na watu wazima wamekufa kwa kuanguka bafuni. Nakumbuka nikiwa mdogo, tuliishi karibu kitongoji cha Msasani kwa Rais wetu Mwalimu Nyerere, tukasikia mama yake aliteleza bafuni na jambo hili lilifanya asiweze kutembea muda mrefu. Sakafu ya bafuni lazima iwe maalumu, yaani rafu, na isiyopata utelezi kwa uraisi. Daima futa bafu baada ya kumaliza kutumia, deki sakafu,Funika kifuniko cha choo. Usimwache mtoto wako mdogo peke ya choo au karibu na maji (bafu, mito,

madimbwi, maziwa, n.k.). Weka vizuizi karibu na mabwawa ya nyuma ya na bafu za jakuzi au Sauna

Usalama wa Gari

Usimwache mtoto wako peke yake katika gari lolote (gari, lori, gari, SUV) hata kwa muda mfupi, magari yaliyofungwa madirisha hupata joto kali na watoto huzirai au kufa.Weka kiti cha gari cha mtoto wako kikitazama nyuma kwa muda mrefu kwa kadri iwezekanavyo, uliza ushauri wa wahudumu wa afya> Hii ndiyo njia bora ya kuwaweka salama. Mtoto wako anapaswa kubaki akitazama nyuma hadi kufikia urefu wa juu au kikomo cha uzito kinachoruhusiwa na mtengenezaji wa kiti cha gari lako.

Mtoto wako anapokuwa na uwezo wa kuketi kwenye kiti cha gari kinachotazama mbele, hakikisha kwamba amelindwa ipasavyo kwenye kiti cha gari, kwa kuunganishwa na mkanda kwenye kiti cha nyuma cha gari.

Miili yenye Afya

Watoto wachanga husogea kila wakati - hukimbia, huruka, hupanda na hucheza. Wacha wawe wanajongea kwani wanakuza uwezo wao na kupata nguvu. Himiza uchezaji huru kadri uwezavyo ila weka sheria fulani. Hii huwasaidia kuwa na utendaji, yaani wasiwe goigoi bali wenye nguvu huku wakikuza ustadi mzuri na wa jumla. Watoto wachanga wanapaswa kupiga mswaki mara mbili kila siku kwa kutumia mswaki laini wa mtoto

Kukabwa

Mshike mtoto wako unapomlisha. Usiwategemeze au kuwapa chakula kilichochujwa kupitia chupa. Hii inaweza kusababisha kukohoa. Usimwache mtoto wako mdogo peke yake wakati wa chakula. Watoto hujifunza kwa kuweka vitu vinywani mwao. Weka vitu vidogo mbali nao ili kuzuia kukabwa. Orodha hii ni mojawapo ya hatari watoto wengi wamekabwa navyo: Marumaru, peremende, Betri, Sumaku, karanga, mbegu, zabibu, pipi ngumu, siagi ya karanga, jojo, popcorn, karoti mbichi, mapambo, puto, mifuko ya plastiki, sarafu, nafaka/cereal zenye umbo la O kama cheerio,

Hadi umri wa miaka 4, epuka vyakula vinavyoweza kuzuia njia ya hewa kama vile: siagi ya karanga, hotdog, bisi, zabibu nzima, karoti mbichi, zabibu, karanga, pipi ngumu au tofee, na jojo. Uwe macho. Watoto wadogo huweka vitu vingi vinywani mwao. Mtu mzima aliye na macho makini, mara nyingi ndiye kinga bora zaidi.

SIDS-Vifo vya watoto bila kujua imetokeaje, -ghafla

Vifo vinavyotokana na usingizi ni mojawapo ya sababu kuu za vifo vya watoto wachanga. Hii

inaitwa ugonjwa wa kifo cha ghafla cha watoto wachanga (SUDS au SIDS). Ni sehemu ya Vifo vya Watoto Wachanga Visivyojulikana Ghafla Sudden Unexplained Infants Death-Sudden Infants Death Syndrome.

Daima mweke mtoto na mgongo wake chini anapolala au chali. Usiwalaze kwa upande au tumbo. Hii inaweza kusababisha kukosa hewa au kukabwa, ambayo huwazuia kupumua. Mahali salama zaidi kwa mtoto wako kulala ni kwenye kitanda chake cha kulala au -bassinet. Kulala kwa mtoto wako kwenye kitanda chako (kushiriki kitanda) huongeza nafasi ya mtoto wako kufa kwa SUID.

Kushiriki vyumba kunaweza kusaidia kuzuia SUID. Hii ni wakati mtoto wako analala katika chumba chako katika nafasi yake ya kulala, kama kitanda cha kulala chenye viwango vya kitanda cha mtoto. Unaweza kunyonyesha kwenye kitanda chako. Mtoto wako anapoacha kunyonyesha, mrudishe kwenye nafasi yake ya kulala. Walaze watoto kwenye migongo yao.

Usimpige au kumtikisa mtoto wako anaweza kuharibikiwa na ubongo-. Ikiwa unahisi kuzidiwa na hasira, pumzika na nenda na kwa washauri na marafiki wenye busara mzungumze au tafuta mtu mwingine akuangalilie mtoto kwa muda huo. Kuwa na mtu unayemwamini akusaidie kidogo. Usivute sigara kamwe au kuruhusu mtu yeyote avute sigara karibu na mtoto wako. Vigunduzi vya moshi na monoksidi kaboni vinapaswa kuwekwa nyumbani mwako na kuangaliwa kila mwezi ili kuhakikisha kuwa vinafanya kazi ipasavyo. [smoke detectors].

Daima weka mkono na akili juu ya mtoto wako mdogo. Kamwe usiwaache peke yao wakiwa- Katika gari, wakati wa kuwaogesha, katika gari la mauzo kama icecream, au pamoja na wanyama vipenzi (pets), kwenye sehemu iliyoinuliwa kama meza ya kubadilisha nepi, kaunta au kiti.

Weka kufuli za usalama kwenye makabati yote ambayo yana bidhaa za kusafisha au dawa. Ikiwa umebeba dawa, sigara, au viberiti, ziweke mbali ili zisiweze kuzifikiwa. Angalia madirisha yaliyooza au yasiyo na nguvu za kutosha kuzuia mtoto wako asianguke nje ya dirisha. Funga madirisha yote ndani ya nyumba yako. Fungua madirisha kutoka juu, sio chini. Weka ulinzi wa dirisha kwenye madirisha yanayofunguka kutoka chini. Dirisha lenye kinga linasaidia watu wazima na watoto wakubwa pia. Ikiwa dirisha limefunguliwa, usiweke fanicha kama vile meza za chini, makochi, viti au milango mbele.

Sumu ya mimea: Mimea mingi ya ndani haipaswi kuliwa. Angalia ikiwa mimea yako yoyote ina sumu. Itoe kabisa ndani ya nyumba yako.

Angalia nafasi kati ya mbao za kitanda vya watoto. Vitanda vidogo vya watoto vyapaswa kuwa mahali pa usalama pa mtoto kulala jifunze haya yote. Angalia vitanda visiwe vya kunasa viungo

vya watoto. Usiinamishe kitanda cha mtoto wako kupita nyuzi 10 [degree]. Godoro lenye pembe sio salama. Ili kuepuka kukosa hewa, usiweke kamwe vitu hivi kwenye kitanda cha mtoto wako: matandiko laini, vifariji/pacifiers, shuka, blanketi, mito, ngozi za kondoo, vinyago, na ‘bumpers’. Tumia shuka zinazobana ili kufunika godoro la kitanda.

Hakikisha hakuna kamba zinazoning'inia kutoka kwa mapazia ya dirisha, taa, au hatari ya karibu na kitanda cha kulala mtoto. Kiti cha juu - Wakati mtoto wako anaweza kukaa bila msaada, anaweza kutumia kiti cha juu chenye kizuizi ili asianguke. Usiweke kiti cha juu karibu na meza. Wanaweza kusukuma meza au kaunta na kuinua kiti cha juu -high chair. Hakikisha trei na kiti cha mtoto cha kulia chakula kinashikamana kwa vizuri kwa usalama.

Daima unganisha pingili/vipengele vyake wakati mtoto wako yuko kwenye kiti cha juu, na usimwache mtoto peke yake kwenye kiti. Kubembea kwa watoto wachanga - Mtoto anayelia sana anaweza kutulizwa na bembea ya mtoto mchanga. Harakati ya kumbembea mara nyingi hupunguza kulia kwa mtoto. Daima tumia unganisha zile pingili vyema wakati mtoto wako yuko kwenye kiti cha juu, na usimwache peke yake kwenye kiti.



Ikiwa mtoto wako amelala katika bembea, mwondoe kwa upole kutoka kwa bembea na umweke kwenye kitanda chake cha kulala, mgongo ukiwa chini. Kiti cha gari [carseat] - Kiti cha gari kilichoidhinishwa ndicho kifaa muhimu zaidi unachoweza kuwa nacho kwa usalama wa mtoto wako. Usiruhusu mtoto wako kulala kwenye kiti cha gari wakati halisafiri. Iwapo unambeba mtoto kwa kiti cha gari kiweke kwenye sakafu ngumu, ambapo hakuna hatari ya kuanguka.



Playpen au uzio - Ikiwa unatumia uzio wa kuchezea au Playpen®, hakikisha kuwa pande zimefungwa. Kiwanja bandia cha kuchezea au playpen havipaswi kuwa na mito, vifariji, blanketi, pedi za bumper, na wanyama waliojazwa pamba. Vifaa vya kutembelea watoto - Hivi ni hatari sana na havipaswi kutumiwa bila uangalizi makini.



Watoto hawavihitaji ili wajifunze kutembea tafadhali viepuke sana

Kila mwaka, watoto wengi hujeruhiwa vibaya kutokana na kuporomoka wakati wa kutembea.

Baby gates-mageti ya kwenye ngazi au ya kuzuia watoto- Tumia hizi kuwazuia watoto wasiingie katika maeneo yasiyo salama. Kuwaweka juu na chini ya ngazi.



Mavazi

Ondoa kamba kutoka kwa watoto wanaolala ili watoto wachanga wasiweze kufungwa kwenye shingo au vidole vyao. Angalia nguo zote ili kuona vitufe au vifungo vilivyolegea na vinavyoweza kumezwa au nyuzi zinazoweza kuzunguka shingo ya mtoto wako, vidole vyake vya mkono au miguu yake.

Ikiwa mtoto wako anatumia kifariji/pacifier mdomoni kunyonya ili asipige kelele, usiifunge kwenye nguo zao au karibu na shingo yake.



Vidokezo vya Usalama kwa Mtoto/Kwenye shule ya awali

Sasa furaha ya kweli huanza! Mara tu mtoto wako akisimama kwa miguu yake mwenyewe, basi yuko tayari kuushinda ulimwengu, na kila siku ina udadisi mpya. Hii ni hatua ya kusisimua na ya kufurahisha maishani, lakini hakika ina hatari zake pia. Yafuatayo ni mambo unayohitaji kujua ili kuweka mvumbuzi wako chipukizi, akiwa salama.

Kuweka sumu

Sumu ni hatari hasa kwa sababu watoto wa umri huu (umri wa miaka 1-4) wana hamu ya kujua kila kitu! Watoto wachanga watakuwa na mwelekeo wa kuweka vitu vinywani mwao, na watoto wa shule ya mapema wanatamani kujua vitu vinavyopawekwa kwenye droo na kabati. Mkinge mtoto wako kutokana na sumu ya bahati mbaya: Weka dawa zote (na vitamini pia) mbali na watoto.

Kamwe usimwambie mtoto unapompa dawa eti ni "pipi." akizipata atazila zote! Hifadhi bidhaa zote za kusafishia nyumba, sakafu, choo au bidhaa zingine hatari mbali na watoto na/au kwenye kabati iliyofungwa. Weka nambari za simu za afya za maswali kuhusu sumu karibu na simu yako ili uulize wahudu wa afya maswali wakai mtoto anapokunywa kitu kibaya kama mafuta ya taa nk. Kwa maelezo zaidi, wasiliana na Kituo cha Taarifa za Sumu na Madawa za mkoa wako

Kuungua

Vidole vidogo vinataka kugusa kila kitu. Kwa hivyo unahitaji kuchukua tahadhari zaidi ili mtoto wako asichomwe: Mweke mtoto wako mahali salama unapopika au kupiga pasi. Pindua vishikizo vya sufuria ndani kwenye jiko. Kamwe usiruhusu watoto wasimame jikoni wakati vitu vinatokota. Weka vitu kama vile kiberiti, njiti, pasi za kukunja, mishumaa, vyakula vya moto na vimiminika, mbali na mtoto. Mtoto Wako Akiungua angalia njia rahisi za kupunguza maumivu na tafuta ushauri wa tabibu

Kuanguka

Watoto wa umri huu huanguka mara nyingi, ama kwa sababu bado wana utulivu mdogo kwenyemiguu yao, au kwa sababu wanafurahia msisimko wa kupanda juu ya kitu. Jipatie vidokezo kadhaa vya kumweka mtoto wako "kwenye msingi mzuri":

Funga milango inayoelekea kwenye maeneo hatari, kama vile vyumba vya chini au darini.Weka milango ya usalama juu na chini ya kila ngazi. Weka mazulia yasiyoteleza yaani non-skid rugs zote. Unapofanya ununuzi wa mboga kwenye soko na mtoto yupo kwenye toroli la chakula, tumia kamba ya usalama kumfunga mtoto wako kwenye kiti, na ubaki karibu na toroli hilo kila wakati. Angalia joto au baridi iliyopitiliza kwa mtoto pia. Siku hizi wanatokea watu wanaoiba watoto na mambo mengine mbali mbali, haya yote inabidi tuwe makini, kwa watoto ambao hawajajitegemea. Hasa yule anayetambaa kwenye kinyesi cha mifugo nk, weka umakini wote hapo. Usimwache mtoto mdogo na watoto wadogo, nawe ukaenda mbali, dharura ikitokea watashindwa kufikiri kwa haraka ili kutatua tatizo. Ni vyema mtu anayeachiwa mtoto awe angalau ana miaka 14 au 15 hivi, na majirani watu wazima ni vyema waambiwe kwamba unatoka na umemwacha mtoto na binti au kijana wako mkubwa.

Mwangalie mtoto wako kwa makini anapopanda samani au kwenye uwanja wa michezo ili uweze kutoa mwitikio haraka iwapo ataanguka.

Jua walimu wanaomfundisha mtoto wako na adhabu zinazotolewa kama zinapitiliza haya ni mambo yanayotokea kabisa. Wazazi na walimu wameua watoto kwa adhabu za kutisha, watoto wengine wamepata majeraha, na wengine wameumizwa hisia kwa maneno ya dharau au matusi mfano 'angalia bichwa lake, au mbwa wee au Kenge, je umezaa kenge?' Ni kweli haupaswi kuwa mzazi ambaye unamdekesha mtoto usiyetaka asaidiwe nidhamu. Adhabu iendane na kosa, na hivyo mtoto anajua kwamba unampenda japo unampiga, usimpige mtoto kwa hasira bila ya kumwambia kosa lake. Inabidi uache hasira na kutafakari na ndipo baadaye urudi tena na kumpa adhabu, Kisha mpende na Mwombee mema mtoto wa mwingine na ukiona yupo hatarini msaidie. Kuna siku mtoto wa ndugu yangu alisema jirani alimwita apande mti wa nazi, yaani mnazi na akaanguka na kuvunjika miguu, jirani alipotea wala hakusaidia kwenye matibabu.

SURA YA 17

KUSOMA NENO LA MUNGU

Asilimia 65 ya waumini hawasomi Neno la Mungu kwa takwimu za mahali ninapoishi, dai lao ni kwamba hawana muda. Japo karibu kila nyumba ina Biblia zaidi ya moja. Hii ni huzuni kwani kule Uchina, India, na mashariki au Asia, wengi hawajawahi kuona Neno la Mungu (forgottenchristmas.org). Neno la Mungu lina uponyaji, maana Yeye Ndiye Tabibu Mkuu, wengine wanajaribu-jaribu tu!

Nilisoma kisa cha kweli kwenye kitabu, kinasema kuwa mtu mmoja aliharibikiwa na gari lake, enzi zile simu za mikononi hazikuwepo. Basi akangoja msamaria mwema atokezee na asimame na kumsaidia kwa njia fulani. Basi akiwa anangoja akaona gari moja limesimama na mtu aliposhuka toka kwenye gari hilo alionekana ni nadhifu amevalia suti na amependeza kama vile ni mtu mwenye uwezo. Mtu huyu alizungumza naye na kisha akafungua 'bonet' la gari

kwenye injini na akachukua dakika chache tu! Na gari lilianza kuwaka. Yule mwenye kuharibikiwa gari alishangaa na kuulizwa na msamaria mwema huyu, kwamba yeye ni nani. Mtu huyu alisema yeye ni Ford. Mtu aliyetengeneza gari la Ford. Kumbe alikuwa ni Yule tajiri ambaye alianza mpango wa kutengeneza magari mengi Marekani (assembly line). Basi hata leo twapasa tusome Neno la Mungu, kwani Ndiye aliyetuumba, na hivyo tutajua jinsi ya kutunza miili yetu, na afya zetu. Hakika hili ni jambo la kawaida tu kuja na hitimisho hilo? (conclusión). Yaani kama Mungu ameniumba, napaswa kujua Maagizo Yake maana YEYE Ndiye Chanzo cha afya yangu, na furaha, ya kimwili, kijamii, kiroho na hata kiuchumi. Hauhitaji injinia wa roketi kukwambia haya.

Furaha ya binadamu ni kwamba anamjua Mungu na fadhila Zake. Kila siku ukiamka sema “Bwana nipo hapa, Unataka kuniambia nini leo?” “Naomba Unisaidie siku ya leo kutunza muda wangu, kwa kukomboa wakati, na kusaidia afya yangu, nashukuru nimeamka na akili timamu.” Kabla hata hujatoka kitandani, na kukanyaga msumari uanze kutafuta bendeji na muda uende, au uone panya kapita, nawe uanze kumsaka na kupoteza malengo ya kusikia Sauti ya Mungu. Mitume ambao hawakusoma walau shule ya chekechea, watu waliwashangaa walipozungumza kama wale waliokuwa na shahada za Utabibu, kwani waliponya watu, shahada za theolojia kwani walihubiri Neno na maelfu ya watu walibatizwa kwa dakika chache, bila kuwa na Kompyuta wala screen. Kujua Neno la Mungu ni Afya inayopita afya zote. Angalia Neno la Kigiriki Desozo(afya) lina maana gani.

Usiwe mnafiki na kuishi maisha feki au bandia. Kujirundikia shughuli nyingi na ukajisahau. Unasema u muumini, ila muda wako wa masaa 24 husikilizi Sauti ya Mungu hata nusu saa. Utajidanganya mwenyewe, na wala sio watu! Watu watakugundua mapema, na mara nyingi hawatakwambia. Watu wa zamani waliabudu miungu ya baali na ashtoreth. Mungu mke, mungu mume, mungu jua n.k. Baadaye waliacha miungu wakaanza unafiki. Haya yaliwapata mafarisayo, walijua mengi mpaka mpaka vipengele vingi, ila hawakuyafanyia Kazi (hawakuyaishi). Tuombe tunayosoma tusaidiwe kuongozwa na Roho Mtakatifu kuyafanya, na sio kuwa na uzoefu tu. Ni kweli sasa hatuna ibada ya miungu kama zamani, bali unafiki na masumbufu ya mahangaiko ya mali (materialism). Hata kama hatuna tamaa, na kijicho kwa wengine. Jiulize mwenyewe maswali haya ukisoma Zaburi 139 ya Daudi ‘unichunguze: Je, mimi ni mkweli? Muwazi? Safi? au mbinafsi.” Maana moyo una magonjwa ya kufisha na ni mdanganyifu, ni nani awezaye kuujua?

Shughuli nyingi zinafanya upunguze ufanisi, na njozi ya wito wa kuendeleza karama zako ambazo umepewa, na kujiendeleza katika tasnia fulani. Wengi wanaamini kwamba Neno limevuviwa na lina nguvu ila hawalisomi! Inashangaza kwa kiasi fulani, ila kwa sababu shida hiyo iliwahi kunipata, naielewa vizuri. Wengi walipoulizwa unaisikiaje sauti ya Mungu walijibu,

“kwa maombi na matukio!” Hebu usingoje uugue ndipo upate muda wa kusikia sauti ya Mungu. Jitahidi kusoma Neno toka leo. Binafsi nimebarikiwa na watu wanaosoma Neno la Mungu kwa pamoja (RevivedbyHisWord.org au UamshonaMatengenezo Kiswahili). Hawa wanajadili pamoja, na mengi nimeyaelewa, mfano leo tukisoma Walawi 15, nimesoma sheria za usafi kwa wanawake na kwa wanaume, sheria zinazosaidia kupunguza maambukizi. Kabla ya hapo sikujua kwamba kitabu cha Walawi yaani Torati ya Musa kina mambo mengi yahusuyo afya zetu na kwamba kina maagizo ya moja kwa moja toka kwa Mungu, kuliko kitabu kingine katika Biblia. Haya Maneno, na ufundishe watoto wako mchana, jioni, asubuhi, wakilala, wakisimama, wakikaa, na wakitembea. Uyaweke moyoni, na kwenye kuta, na viaambaza vya milango yako. Miaka ya zamani tulijadili Biblia na kanisa la Baptisti pale Portland, Pennslyvania, na darasa lilikuwa zuri sana, ila mara zingine sikupata nafasi ya kwenda. Ila sasa siku nisipokuwa na nafasi naangalia kwenye mtandao. Neno la Mungu ni Mkate wa Uzima.

Jifunze kupenda Neno la Mungu. Kwamba huna muda, sio Ukweli, bali ni kipaumbele, tuna masaa 24 kwa siku, na 168 kwa wiki. Kusoma biblia mwanzo mpaka mwisho, kwa mwendo wa kawaida, huchukua masaa 70 mpaka 80 hivi. Una muda wa kuoga, kupika, kumwona tabibu, kwenda shule, au kufanya kazi? Basi una muda wa kulisoma Neno. Tusisome kama anayezima moto wakati wa dharura tu, na wakati mambo yameharibika, bali tulisome wakati wote. Eti mambo yakienda sawa, hatuna Muumba, au tupo dini ya uibukaji isiyo na Ukweli. Yakienda vibaya tumo nyumba ya ibada. Haya yapitwe na wakati.

Najua watu ambao wamemaliza kulisoma Neno kwa wiki mbili. Simaanishi tulisome kwa wiki mbili, ila tuna muda wa kulisoma kwa mpango. Japo nimekuwa Muumini kwa miaka zaidi ya 35, ni miaka michache tu iliyopita nimetilia makini kulisoma Neno. Shetani ameniibia muda wangu wa mahusiano na Mungu, naomba Mwenyezi anisaidie pale tunutu na nzige walipokula. Nimelitilia maanani na kulisoma kwa makini kama miaka 10 hivi iliyopita. Zamani nililisoma, ila siku nyingine nikiwa na shughuli nililiacha. Na ukianza kuamka na kubandika uji, hautasoma! Kabla ya yote, ukiamka tu ni kulisoma, ndiyo Dawa. Nasema maana nimebanwa na mambo ya kupoteza muda mpaka najishangaa, nazunguka-zunguka siku nzima bila kusoma kitu, wakati ambapo zamani nilisoma kitabu kimoja kwa siku mbili. Nilipomwambia Ndugu yangu Nuhu Irigo wa Afrika kusini aliniambia soma kitabu “No Excuse! The power of self discipline.” Yaani “ Hakuna udhuru! Nguvu ya kuwa na nidhamu, kutawala nafsi, kujikana nafsi, kuwa na mipangilio na msimamo na mwendelezo. Kimbilio na kinga yetu ni Neno la Mungu. Endapo unapata barua ya Raisi wa nchi au mtu unayempenda huwezi kusema kwamba huna nafasi ya kusoma. Nilisikia msichana fulani kwenye taarifa ya habari ametuma SMS 6000 kwa mwezi! Je, alipata muda wa kusoma Biblia yake? Shetani ana mambo ya kutushughulisha, japo mambo hayo ni mazuri tu, na sio dhambi ya wazi, yeye huwa hajali, ilimradi yanatupoteza kulenga kwenye shabaha yetu Kuu. Shabaha yetu Kuu ni nini? Ni kwenda mbinguni na kuishi na Mungu

milele zote. Yaani Mungu atakapokuja kutuchukua atutambue, nasi tumtambue kwa vile tulikuwa na mahusiano Naye.

Zamani watu waliponiambia Neno ni tamu kusoma, nilijiuliza, “Je, wanaona nini kitamu?’ Kama mwalimu wangu toka Uingereza wa miaka 80 alisema, “siwezi kukaa bila kusoma Neno, kwani lanipa faraja. Ni kitu ninachongoja kwa hamu nikiamka nikifanye!” Sasa ndiyo nimeanza kuelewa masikini! Neno linalinda moyo, uzima na unyenyekevu. Ishi kwa kujenga mahusiano na Mungu na si kuwaonyesha watu kwamba tunachunguza Neno na siku ya hukumu tukataliwe, Bwana atusaidie. Na afya bora kupita zote ni uzima wa milele, na sio kuishi duniani miaka 100 na kisha tufe. Zamani watu waliishi karne kadha wa kadha, leo ni makumi fulani machache tu.

Wengi tunaishi kwa mapokeo na kujipurukusha hapa na pale, ila hatusomi, mpaka tuwe wazee. Kisha tunawalaumu vijana kwamba hawasomi, na wanatujibu “ninyi mko karibu kufariki hivyo mwahitaji kuwa karibu na Yesu.” Ni nani ajuaye siku yake? Siku hizi haijalishi umri, mtu hulala usingizi wa mauti wakati wowote. Najua vijana wengi wanafikiri wana kutokufa sasa na kujiweka kwenye tabia zinazopinga afya (kinyume cha matabibu au sheria 10 Za afya). Nashauri vijana msifanye kosa hili. Mama mmoja aliyeacha kusoma Neno kwa vile mume wake alimkataza, alifariki na mume wake aliyekuwa hai alianza kusoma Neno kwa bidii na kujitoa wakfu kwa BWANA tena. Je, ni nani aliyeharibikiwa na mambo kati ya hawa wawili?

Watu wengi wanafikiri wale watumishi walioajiriwa saa 11 jioni wakapata mshahara ni sawa kabisa na wale wa saa 12 asubuhi kwa manufaa! La hasha wale waliokuja asubuhi walijenga mahusiano makubwa na BWANA. Fikiria mtu unayetaka kutumia muda wako wote naye, yaani mmeshibana, na ukapata kufanya vile, Je, hautafurahi? Hata hivyo utauwa na kuridhika ni faida kubwa, tulikuja duniani bila kitu na tutarudi bila kitu. Hatuwezi kurundika vitu vingi, kwani twahitaji vichache kwa wakati mmoja.

Jifunze kukariri mafungu. Halina maswali hili. Wakati wa shida utazidai ahadi kama unazijua, na hiyo ni sababu tosha. Kuna website ya kusaidia watu kukariri mafungu inaitwa ‘FAST memorization of scripture’ au ‘scripture typer’, Kuna wengine kanisani kwetu wamekariri, mawazo toka kwenye mlima wa Baraka yaani Mathayo 5,6 na 7, na kitabu cha Waefeso ambacho ni kitabu kizuri mno kwa mahusiano na ufupi. Kinakusaidia mambo karibu yote kwa muhtasari. Jaribu kukariri Zaburi 23, Waefeso, Yohana 15, Wakolosai 3. Zaburi 91, Isaya 53, 1Wakorintho 13, n.k.

Biblia ni kitabu cha ajabu na ni Cha Mungu Mwenyewe. Kitabu hiki kimeandikwa kwa miaka 1700 hivi. Kina vitabu 66 na waandishi 40. Kina sura 1189. Miaka 400 ilipita kutoka Agano la Kale kuja agano jipya. Watu hawa hawakuonana ila waliandika kwa mtiririko mmoja. Mambo yaliyotabiriwa kama Danieli 2, Daniel 7, Daniel 8 na mengi yametokea. Anza kusoma hizi sura za

Daniel. Neno la Mungu Ndicho kitabu kinachouzika kupita vyote (bestseller). Gutenberg wa Ujerumani aligundua mashine ya kupiga chapa na Biblia ikawa kitabu cha kwanza kupigwa chapa 1456. Soma kwa undani Neno la Mungu lilivyotufikia toka Kiebrania na Kigiriki, kisha Kilatini. Biblia sio mawazo bora au ushauri mzuri tu, bali sauti ya Mungu yenye mamlaka ya mwisho mbinguni na duniani. Mungu ameliweka Neno Lake juu zaidi ya hata Jina Lake! Niliposoma hili kwenye Zaburi nilipigwa na butwaa.

Watu wengi wana kiu ya mambo ya kiroho mno na njaa ya Neno la Mungu. Mwaka wa 2013 vitabu vinne vilivyouzika kupita vyote duniani vilikuwa, Biblia cha kwanza, cha pili Pilgrims progress, au Safari ya msafiri wa mbinguni, kisha kitabu cha ukomunisti cha China (ukomunisti ni dini) na cha nne Kuruhani. Biblia imekuwa kitabu kinachouzika kupita vyote, kila mwaka, kwa mamia ya miaka. Biblia ndiyo kitabu cha kwanza kuchapishwa na Johannes Gutenberg aliyetengeneza Mashine ya kwanza ya kuchapisha, alifanya vile ili achapishe Biblia kule ujerumani 1456.

Baba yangu hakutilia makini kuhusu Maandiko, ila alikuwa mwanahistoria. Nilipomfunulia Daniel 2 na 7 na kuzungumza mambo ya Alexander mkuu wa Makedonia na falme zile zote, alishangaa akasema, “Kweli ni ajabu, haya tuliyasoma yote kwenye historia.” Biblia! Isome, iamini, ithamini, itafakari, ikariri, na itii. Yote ya kitabu hiki yaliyotabiriwa yametokea na kushangaza watu. Katika maandishi yote ya kale yalipopimwa (ancient literature) Kitabu cha Luka na Matendo kilipasi kupita kifani mitihani yote ya kitabu chenye ithibati na Kweli, kulinganisha na vitabu vya aina yote. Mfano walichunguza miji iliyotajwa, viongozi waliotawala Tiberiasi, Herodi, Theofilo, Malta, Kilikia, wakaona viongozi hawa walitawala katika siku hizo za Historia na miji hiyo ilikuwako.

Tunaona hata Mathayo ananukuu Agano la Kale zaidi ya mara 27. Wayahudi wanasoma Agano la Kale tu, wengine wanasoma jipya tu!

Kristo ametabiriwa kwenye mafungu kama 351 ya Agano la Kale. Yote ni Muhimu mno. Masihi alikuwa na Agano la kale tu na kulinukuu au kuliishi wakati wote. Tusisome tu na kushangaa maajabu ya hadithi au kisa, kujua majina na tarehe, bali Neno litubadilishe mioyo na nia zetu. Mungu anazungumza nami katika Biblia, ananipa hekima, uwazi na mibaraka ninayohitaji. Yeye Anahitaji nikae miguuni Pake na kumsikiliza. Maombi, ni mimi nazungumza Naye Bwana, Biblia, ni Yeye anazungumza nami. Utakuwa kama mti uliopandwa mtoni. Biblia ina masimulizi (visa) 407 kwa watoto. Anza kuitumia kwa watoto Wako, na hivyo kuweka alama za muhimu kwenye bongo zao. Tunapokezana vijiti. Watoto Wako wa kiume watakuwa viongozi wa kiroho siku moja, Watakuwa matabibu wanaosaidia watu kuhusiana na afya zao za mwili, roho na akili. Wafundishe Neno ndiyo msingi mkuu. Neno la Mungu halina mshindani. Yale ambayo linatoa daima ni msaada wakati wa furaha na shida.

Siku hizi tuna watu wengi wenye shida ya kutojiamini. Wanasaikolojia na wanamapodozi wanatuuzia bidhaa zao ili kutusaidia kutojiamini. Mtu asema hajui yeye ni nani, kwamba anenda kujitafuta. Je, umekata tamaa, Je una woga? Je, unahitaji kuwa na tabia yenye kina cha kiroho? Je, una ndoto mbaya za kutisha (nightmare), basi soma kitabu hiki na umkiri Yeye kuwa ni Bwana na Mwokozi wa maisha yako. Tunaambiwa kwamba mtu aliye katika Mungu anakuwa kama mti uliopandwa kandokando ya mto. Angalia maisha ya wale waliomthamini kama; Ayubu, Nuhu, Ibrahimu, Paulo, Masihi (Issah bin Mariamu), Yakobo, Yusuf au Daniel; Mungu alikuwa kiini cha maisha yao. Mungu hakutupa roho ya woga, bali ya upendo, nguvu na mawazo bora.

Soma Biblia na kuiweka kiini cha maisha yako. Mtu ambaye Biblia yake imechakaa na kupasuka, kwa kawaida yeye mwenyewe anakuwa hajapasuka au kuvunjika, bali yu imara. Vitabu vinginevyo kwa tabia ni makapi, tupu, na havina kina. Usikae bila ya kusoma kila siku eti Kitabu cha maagizo kinajaa vumbi. Mwombe Roho wa Mungu kabla ya kufungua Neno ili uelewe hili. Hii ni muhimu. Lisome, na sikiliza kile Mungu anataka kukwambia, liamini, litii, nawe utafanikiwa.

Katika Zaburi 119 tunaona Daudi Akilichukua na kulitafakari Neno. Amelitaja Neno kama ‘amri, shuhuda, kanuni, maagizo, n.k.’ Isome Zaburi 119 mara kwa mara!

Watu wengi siku hizi hupoteza muda kuangalia mikanda ya “futuhi”, taarifa, siasa, na michezo ya kuigiza badala ya kusoma Neno. Yote haya si mabaya, ila yanapoteza shabaha ya kulenga pale tunapohitajika, na adui apenda hilo. Mikanda ya mahubiri na Neno ni muhimu sana, wachache wamerekodi mahubiri au Biblia. Katika kuimba nyimbo za kumsifu Mungu, hebu na tutafakari Maneno na si ‘kutumbuizwa tu.’ Usigandishe macho yako kwenye kuangalia runinga au tovuti masaa yote, haiwezi kuchukua nafasi ya NENO, kamwe! Usikazanie kusikiliza tafsiri ya watu kuhusu Neno, bali nawe soma mwenyewe pia, na umwombe Mungu ili usimame imara kwa miguu yako pia. Je waweza kuzisema Amri kumi za Mungu alizozitoa Sinai? Hizi ni muhimu sana kwa afya kuliko kitu chochote!

Mara nyingi pia tuna mijadala (debate) kuhusu hoja fulani. Nilisikia kwamba nchi moja ya Afrika, ilipata ujumbe kutoka kwa balozi wa nchi moja ya Ulaya aliyekuwa akisema atakuja na shoga wake. Nafikiri akimaanisha mwanamume ameoa mwanamume. Niliona watu wakiingia mijadala kwamba ni vibaya au vizuri! Kwa kweli hilo Mungu ameshatuonyesha, kwenye Neno Lake, halina mjadala, nukta! Kituo kikubwa (Funga majadiliano). Hata kuishi na mwanamke au mwanamume bila ndoa ni dhambi hakuna anayetaka umchukue bintiye kama kimada bila mambo kujitambulisha na kupitia hatua ya ndoa, labda awe amechanganyikiwa, na hata huyo kijana akiwa mbaya, atataka umwache na siyo kupoteza muda wa bintiye.

Kuhusu ushoga, ni moja ya tabia zimeharibu afya ya kimwili, kiakili na kisaikolojia.Neno la Mungu liko wazi kuhusu mwanamume kuoa mwanamume au mwanamke kuoa mwanamke.

Usipoteze muda wako kwa mjadala-(debate), weka nukta, (yaani, full stop)! Wote tumefanya dhambi na kupungukiwa na utukufu, ila tuombe msamaha, bali si udhuru eti si dhambi. Wote twapaswa kusema 'unifumbue macho yangu Bwana, niyatazame maajabu yatokayo katika Sheria Yako' Zab 119:18. Neno la Mungu lina Ukweli mtupu na Kweli tu (absolute truth). Mungu Neno Lake limeidhinishwa milele mbinguni. Yaani kule mbinguni Malaika hawana maswali. Neno la Mungu kalikuandikwa kutuhakikishia kwamba ni la Kweli au Mungu ni wa Kweli la! Limeandikwa ili kujenga imani yetu na tumaini letu ili tumtii Mungu. Musa anapoanza kuandika anasema "Hapo Mwanzo Mungu aliumba mbingu n anchi."

Kituo kikubwa. Haina mjadala hii taarifa. Je, sisi tunataka kuhakikisha kama ndiyo au la! Kwanini? Hakuna haja, YEYE Ni Mwumbaji, Hii ni Milki Yake. Hivi hata leo ukiona kabati au pikipiki mbovu-vimewekwa barabarani, utasema imeibuka hapa kweli? Sasa Binadamu Je, siyo zaidi ya pikipiki au kabati! Mwanadamu hakutokea miaka bilioni sabini kutoka kwa chura. Kwa kirahisi wataalamu hawa hawatuambii nini kinatokea mwaka wa 7,000,000,001, na kisha 7,000,000,002! Kwanini? Historia yote inaanza miaka kama 6000 tu iliyopita! Hakuna nyuma zaidi ya hapo, ikimaanisha kwamba dunia yetu haina zaidi ya miaka hiyo. Neno la Mungu linaendelea kukazia, kwamba ni rahisi mbingu na nchi kupita bali Neno Lake halitapita kamwe! Hili ni jambo zito sana. Kama huelewi kitu mwambie Mungu akueleweshe. Maana Yeye huwaonyesha watu wanyenyekevu, ila wenye viburi waweza wapitwe na maana halisi ya fungu hilo rahisi. Waweza wabishane usiku na mchana ila wasielewe kitu.

Nilisoma Seminari na kule watu walikaa kwenye mjadala usiku mzima, mfano walipojadili, walibishana kwa mambo mengi. Wakifika usiku wa manane, walikuwa wamechoka-choka na, wanazungumza kwa kutofikiri sana, na kugombana-gombana. Niliona akili zangu si nyingi na haya waliyobishania, sikuyajua sana- siyaelewi. Wanasema ukiwa umechoka na usingizi utendaji wako ni kama mtu aliyekunywa chupa nne za pombe. Nilijiondokea maana yalinipita hewani. Neno la Mungu si chombo cha kubishana, bali kueleweshana kwa upendo, ukiona mtu anabishana kwa ugomvi, poa, kisha muendelee siku nyingine mkiwa na roho safi nyote.

Nashauri hata kama wewe ni mtu wa teknolojia ya CD au vinginevyo, pata kopi halisi ya Neno La Mungu kuliko I pod au simu. Sio rahisi kutumia teknolojia ya mwingine ila kopi ya karatasi ni rahisi. Kila Andiko lenye pumzi ya Mungu lafaa kwa mafundisho na kwa kuwaonya watu makosa yao na kuwaongoza na kwa kuwaadabisha katika haki, ili mtu wa Mungu awe kamili, amekamilishwa apate kutenda katika kila tendo jema. Kama jambo lipo kwenye Neno la Mungu, ni letu, kama halipo, hilo siyo letu.

Neno la Mungu ni Mamlaka, mamlaka ya Mungu Mwenyewe. Mungu akizungumza, tunanyamaza na kufuata, majadiliano ya hilo suala yaishe hapo hapo. Waingereza wanasema, "The Lord says it, and I believe, and that settles it.' Yaani Mungu amesema, mimi naamini, na

hilo ndilo hitimisho. Neno la Mungu ni kwa ajili ya sisi kubadilishwa, na sio kupata taarifa au habari tu.

Tukumbuke wokovu ni Neema ya Mungu kujumlisha na sufuri, kituo kikubwa (full stop). Si kwa matendo yetu au kusoma Biblia, japo Biblia ni dira ya kutuongoza, imani yaja kwa kusikia, kusikia Neno la Mungu. Neno La Mungu limebadilisha maisha ya watu waliokuwa kwenye dhambi na uovu mwingi. Hakuna mtu ambaye alishawahi kusema nilisoma uhasibu ukanibadilisha moyo wangu kuacha wizi. Au hisabati ilibadilisha moyo wangu na kuacha uzinzi. La hasha! ni Neno la Mungu tu, yaani Neno la Mungu ndilo linalotubadilisha, nafikiri Mutachunguza katika maisha yako kwamba unaendelea katika safari na kuzidi kubadilishwa na Neno “Hivyo Bwana Moyoni mwangu nimeliweka Neno Lako, nisije Nikakutenda dhambi.” Neno Lake, ndiyo mamlaka pekee na mamlaka ya mwisho mbinguni na duniani.

“Wewe unafikiri una mawazo ya hekima, nami pia nafikiri ninayo mengi ya hekima!” Hiyo haijalishi, mawazo yangu ya hekima, au yako ya hekima ni upuuzi (irrelevant). Akizungumza Bwana, hatuna haja ya mjadala. Uzoefu wetu sio Mamlaka ya Neno la Mungu, waweza kuwa na uzoefu mzuri, lakini unapopingana na Neno la Mungu basi uzoefu huo hauna maana, ni wa kutupilia mbali. Uzoefu wako, wakati wote, uupime na Neno la Mungu, usijiweke wewe kuwa kiini na uzoefu wako, bali Neno la Mungu. Uzoefu wetu si kweli yote (absolute truth). Mara zingine unaharibiwa na hisia (feelings).

Wengine hupata mambo ya kutoka kwenye ndoto au mapokeo yanayopingana na Neno la Mungu na kuyahubiri na kisha hukwaza watu. Epuka haya. Waumini wengi hapa Marekani wamezungumzia mambo ya “Near death Experience” kwamba walikufa wakarudi tena kusimulia. Hii inapingana na Neno la Mungu. Ila wengi wameliamini na kupata ndoto nyingi zaidi kuhusu jambo hili. Huu si ufunuo wa Mungu. Wengi wasema ni manabii na BWANA amewafunulia mambo fulani nje ya Neno Lake (extra Scriptural). Epukana na hawa! Waweza kuonekana wana uchangamfu au ari, ila jihadhari. Neno La Mungu ndiyo mamlaka pekee ya sauti ya Mungu(sole authority). NENO la Mungu ni sauti ya Mungu, na ufunuo wa Mungu, na siyo kitabu cha saikologia cha kukusaidia maisha (self help book). Watu walivuviwa kuandika Neno la Mungu kwa miaka 1700 hivi. Hebu tujue Neno la Mungu si kwa kuonyesha umaarufu kwenye mijadala, au kuleta umashuhuri, bali kutupa unyenyekevu na kuikimbia dhambi.

Neno Lako ni taa ya miguu yangu na mwanga wa njia yangu Zaburi 119:105. Tunza shuhuda za Mungu kwa moyo wako wote, si nusu-nusu. Tuombe ombi la Daudi “ningependa njia zangu ziwe thabiti, nizitii amri Zako, ndipo sitaabika, nikiyaangalia maagizo Yako yote.” Zaburi 119:5.6. Tuombe toba ya kweli, tukae ndani ya Mungu, Yeye ni mzabibu wa Kweli. Tusijichomeke kwa waumini wengine, hii ni hatari kubwa. Wale wenye watoto, hasa watoto wa kiume ni muhimu sana kuwasaidia watoto wetu tukitumia Neno. Watoto wa kiume wanahitaji umakini, kazi za

kupewa na mifumo yenye mipango ili wajifunze. Wanahitaji Neno la Mungu kuliko hata wasichana kwani ndiyo makuhani. Nilikuwa natafakari mauaji yanayotokea sehemu nayoishi ya kushika bunduki ambayo watoto wengi wa kiume wamejihusisha. Marekani mwaka huu tu wa 2015 kabla mwaka haujaisha kumekuwa mauaji ya bunduki 355 hii ni kama tukio moja kwa siku. Hawa ni wale wanaoua zaidi ya watu 4 (mass killing).

Ushauri wa Maandiko yabidi tuusome mara kwa mara. Nayajua matendo yako (works). Matendo tunayo mengi ya kazi za Mungu ila Yeye asema atatutapika. Tunamtia kichefu-chefu Bwana! Yaani mara nyingine kazi zetu binadamu zamtia kichefu chefu. Tunafikiri tunamfanyia Yeye, kumbe zinamtapisha! Nimekuwa nikitafakari hili kwa miezi mitano sasa. Nimeomba msamaha kwamba kazi zangu au matendo yasimtapishe Muumba. Nisije nikajichosha kwa matendo mengi (Works) nikijisumbua kumbe ni kichefuchefu tu. Matendo hata ya huduma zetu yaongozwe na Roho wa Mungu. Yeye Anatoa dawa kwa matibabu, kuanzia dawa ya macho tuweze kuona vizuri. Tusome Neno, tusiseme tunalijua, hakuna aliyejuaye lote ni Mungu tu.

Ni rahisi kufanya vitu vya ambavyo muumini apaswa kufanya kuliko kuwa muumini. (to do, instead of to be!). Nimegundua hili na naomba Mungu anisamehe nisijifanyie kazi zangu na kumtapisha, ila niwe ndani yake na kufanya analotaka nifanye, na siyo lile nitakalo.

Soma Neno kwa undani. Tulianza kunywa maziwa ila sasa inabidi tule vitu vigumu. Maombi mazito yabidi yatumwe mbinguni. Ombea na wegine unaowafikia, usiombe na hasira, usione dhambi za ubaya wa wengine tu, ona zako na kuuungama. Lazima tujikabidhi kwa Mungu na kumpinga Shetani. Ni Muumba tu anayeweza kutusaidia kufanya haya. Tumepewa nguvu za kuishinda dhambi. Tunapoanza kuona, hatutaona vizuri kama yule kipofu aliyesema “naona watu wanatembea kama miti” ila baadaye aliweza kuona vizuri. Tunatupa makombora na kusonga mbele (It is a battle and a march). Ni pambano na kusonga mbele. Hatukai pale-pale. Kuhesabiwa haki ni kazi ambayo Mungu anafanya kwetu. Ila binadamu yabidi amruhusu Mungu. Twarudia; Neno la Mungu si kwa ajili ya kutujulisha habari, ila kwa ajili ya kutubadilisha (it is not for information, but for transformation).

Yasemekana majani 50 ya tunda la apple (tofaa) yanatoa apple moja. Kusoma kwetu Neno la Mungu kutaonyesha matunda yetu. La sivyo itakuwa majani tu kama ule mtini na hakuna matunda! “Watu hujulikana kwa matunda au kazi zao.” Tunda ni tabia njema kama upendo, furaha, amani, utu wema, uvumilivu, na fadhila. Neno ni kama nyundo, linagonga na kuweka wazi dhambi, na kubagua kila uovu. Daudi katika sura ya Biblia, iliyo ndefu kupita zote ya Zaburi 119 anashauri kila binadamu asome asema “Nimefurahia njia ya shuhuda Zako kama kwamba ni mali nyingi. Ni tamu kuliko asali.” Vitu vya ladha nazuri, huli haraka haraka ukamaliza. Unamung’unya polepole, ili ufaidi uhondo huo. Basi Neno ni vile vile, usipite ukiwa na haraka, na kuparaza paraza. Martin Luther mwana matengenezo wa Ujerumani alichukua masaa matatu

hasa akiwa na mashughuli sana, kusoma na kuomba. Usiwe katika kazi hii wakati akili yako imekaa juu juu tu; “Watu wameniita inabidi niende” bila kusoma. Narudia, Neno ni upanga ukatao, ukiangalia hata mawazo ya watu yaweza kuwa ya kweli ila, si Kweli kamili. Ila Neno la Mungu ni kioo cha uhalisi na ukweli mtupu. Si kama vile vioo vinavyoonyesha kichwa kikubwa kuliko mwili au miguu mikubwa na kichwa kidogo kwenye maonyesho.

Nitajuaje mimi ni nani? Wenzetu wengine wameshasema tumetoka kwa sokwe, ila wao walitoka zamani eti sisi ndiyo tumetoka siku za hivi karibuni. Japo niliona nyani wa kule Amazon, kusini mwa America akiwa ni mweupe rangi ya wazungu, na sura ya Pinki yenye wekundu! Siku moja nikiwa katika duka la nguo Marekani, mtoto wa miaka 16 alinijia akasema “Mama, sio kwa ubaya, ila nataka kukuuliza, Je, unatoka Afrika?” nikamwambia “ndiyo.” Akasema, Je, wanavaa nguo huko?” Nilimweleza kwa uzuri hali halisi. Alishangaa sana. Wengine wanaamini mambo ya ajabu, siyo kwa kupenda kwao, ila vyombo vya habari, watu wenye ubaguzi na watu wajinga, yaani wasiojua huwaambia mambo fulani! Hata kuna mmishenari mmoja kule Musoma miaka ya 1950 jamaa yangu aliniambia, alikuja na nguo za watoto zimeshonwa pa kuingiza mikia! Kwamba alisikia, huku Afrika, baso watu hawajakatika mikia. Wengi wana ukweli pungufu wa mambo halisi, yaani wanasayansi wenye maarifa madogo. Sayansi ya kweli kamwe haipingani na Mungu, kwani Mungu Ndiye chanzo cha sayansi, sisi tunapapasa-papasa na kugundua yale machache sana Bwana aliyoumba. Darwini aliyekuja na mambo haya hakuwa mwanasayansi bali mwanatheolojia, yaani, hakuwa na Shahada nyingine zaidi ya ile ya theolojia. Na yenyewe hakuifuata au kuishi kwa Maagizo Yake.

Neno la Mungu ndilo litakueleza Ukweli kamili kwamba wewe ni nani. Hakuna mahali kwenye Biblia panaposema “Mimi Mungu nilikuumba kutoka kwa sokwe au minyoo”. Neno la Mungu Halitakudanganya kamwe. Haya ndiyo maandishi yenye ithibati kupita mengine. Je, unaishi kutokana na Kitabu cha Mungu? Kwa vijana, “Jinsi gani kijana aisafishe njia yake?” Zaburi 119:8 -10, sio kutokana na maisha chuoni, mtandaoni au kijijini mwake. Ni kwa kutii Maagizo ya Mungu.

Tulitembelea kule Chuo Kikuu Nairobi tukitoka Chuo cha Baraton, Eldoret, tukakuta mambo ya ajabu. Eti vyuo vingi Afrika wasichana na wanaume wanatumia mabafu pamoja, eti ni mambo ya kisasa! Wanasema wanafuata wazungu, jinsia zote ni sawa (Co-education?). Ni sawa mbele za Mungu ila Mungu ameumba wanadamu, wake kwa waume kwa utukufu wake kwa kuenenda na kutenda kazi tofauti. Tukaona pazia limeweka kwenye chumba tulichoingia kwenye kitanda kinachofuata. Basi tukilala tukasikia sauti ya mwanamume anakohoa. Mimi nikauliza, kuna nani hapa? Akajibu yule msichana tuliyekuwa kitanda kimoja “Hawa wanaishi pamoja, Bafu zote na choo ni za pamoja na kadhalika"

Mambo haya ya kisasa yanayopingana na Neno la Mungu yameletea machozi mengi kwa

mabinti na vijana wetu. Njia isiyo ya Mungu ina huzuni nyingi. Wakasema hapa sio shida eti wanatumia kondomu. Nikashangaa, hivi kondomu inasaidia kufuta huzuni na hatia? Je, watu hawajapata shida ya kupata ukimwi, fadhaa au mimba, wakiwa na kondomu? Kweli kuna njia ionekanayo njema machoni pa mtu ila mwisho wake ni majuto. Ni Neno la Mungu tu, ndiyo litatusaidia. Maana sote tumepotea, na kupungukiwa na utukufu wa Mungu, ila tutaonaje njia bila Neno? Neno ni kioo. Ni wigo kwa ajili ya usalama wetu. Mtoto wako akisema “kuanzia leo sitafuata Sheria zako mama, mimi ni mwanasayansi”, wewe utasemaje? Lolote nje ya Neno linaleta huzuni nyingi.

Mtu fulani tunayesali naye ana rafiki wa kike (girlfriend) kwa miaka 7 na wala hamuoi. Mtu huyu ana miaka 45 bali asema yeye ni mdogo bado, na bado anasaidia wazazi wake. Na wazazi wake wana nyumba mbili, naye anaishi kwa wazazi wake na hana hata nyumba moja, na anakata majani kama kibarua kwa mjomba wake, kazi ambayo wazungu wengi wameaachia wahamiaji, nchini hapa. Msichana yule amefika miaka 40 sasa na anasumbuka kwamba bwana huyu hafanyi hata uchumba ni urafiki tu wa kukaa pamoja saa yote. Nilimwita bwana nikamwambia kutokana na Neno la Mungu huwezi ukapanda basi lisilo na kituo. Utamharibia msichana soko la kuolewa, wengi watafikiri mumefanya uasherati, na pia msichana naye anashindwa kwenda akaanze pengine na siku zaenda na uzee waingia. Maana mahusiano yenu yana miaka 18 sasa. Je, haya yote kama wangekuwa wanamwogopa Mungu na kulishika Neno lake yangetokea kweli? Je, watu wangeharibu maisha ya binti zetu, dada zetu au mama zetu kweli?

Nchi zingine kama Marekani watu wanaheshimu Neno la Mungu katika katiba yao, nalo ndiyo msingi wa katiba zao, ila hawalisomi. Dhambi itakufanya uwe mbali na kitabu hiki, na kitabu hiki kitakufanya uwe mbali na dhambi. Nashauri kila binadamu wakisome na kukimaliza kila mwaka angalau mara moja, kwani inachukua masaa kama sabini tu hivi. Kama waanza mara ya kwanza anza na Kitabu cha Marko, kisha Mwanzo na vitabu vya injili na Matendo. Wengi waliosoma toka Mwanzo walikwamia kwenye kitabu cha Walawi. Pale kwenye shughuli za Kutoa kafara. Ila kitabu cha Walawi ndiyo kitabu cha injili cha Agano la Kale, kilele chake ni Mwanzo 16! Hakuna kitabu ambacho Mungu ametoa Maagizo ya kufanya moja kwa moja kama hiki. Kisome, kikariri, kitafakari, kinakili, na kitende. Ni sabuni ya dhambi, na uponyaji wa kila kitu mwilini mwako. Kitafakari kila siku, na omba. Neno ni takatifu, linatusafisha kwa miujiza ya Mungu. Linatufanya tuwe watakatifu kwa Neema Yake. Ukitaka kubadilisha mtindo, inakili Biblia, taratibu kwa miaka kadhaa, utashangaa vito vilivyomo! Au mjadili na marafiki sura kwa sura, mtandao unasaidia sana kuhamasisha mjadala.

Jaribu linapokuja, Roho wa Mungu analeta kwenye mawazo yale tuliyosoma ili tushinde majaribu. Tusisome kutimiza wajibu tu, bali tulitafakari, na kuwa watendaji wa Neno na sio wasemaji au wasomaji tu. Usilalamikie kioo, ambalo ndilo Neno. Tusiwe na kichwa kilichojaa

Maandiko ila moyo uliojaa dhambi. Neno halijatolewa kwetu kutufanya watenda dhambi werevu (smarter sinners), bali limetolewa ili litubadilishe. Ni kama ujumbe wa afya si kwa ajili ya tuishi maisha marefu tukitenda dhambi (healthy sinner) bali tubadilike na kufanana na Yeye Bwana. Maana hata tukiwa na afya, huwa twaishi miaka 100 hivi tu, Je, hii hii yaweza kulinganishwa na umilele. Milele haishi, ni miaka Decilioni, Nanilioni, Kwintilioni,Oktilioni, Kwadrilioni……..

Soma pia na kumwomba Mungu tutende yale tuliyoambiwa, mfano tunaambiwa tusiende kwa wachawi, wanajimu, wabashiri, na watu wengine wa nguvu za giza, hili ni agizo zuri sana kwa imani na kwa mtu anayependa afya yake. Usifuate watu hawa eti watakusaidia ugonjwa wako, La! Wakimbie! Kama ni kutunza mazingira yako fanya vile kwani ni muhimu kwa mtu anayependa Maneno ya Mungu na kuhudumia watu, kuhudumia viumbe vya Mungu na hata mazingira. Twajua viumbe vyote viliumbwa kabla ya sisi binadamu, tunavifanyia ukatili bila sababu yoyote ni jambo ovu. Napoishi kuna swala wengi kama milioni sita hivi. Rafiki alisema mbona swala wanatembea barabarani shauri yao. Asijue wao waliumbwa kabla yetu, na aliyewaumba Ndiye BABA yao pia. Ni kwa ajili ya dhambi zetu viumbe vyote vinapata shida, na hii hatusemi kwamba uache panya au mende tu watawale kwako, la hasha ila jali wanyama wale ulio nao nyumbani. Usiwe na mbwa au paka akakosa chakula mpaka mbavu zikamtoka na kuonekana. Endapo kuna mtu anahitaji msaada wako basi usisite kumpa. Juzi tuliambiwa na rafiki yetu kwamba kuna Mabilionea 946 duniani, na wengi ni waumini ila ni mmoja tu anayetoa zaidi ya asilimia 1.5 ya mapato yake, yaani Warren Buffet. Watu husema kwamba toa vitu wakati unavuta pumzi bado ili ujue vinapoenda! Yaani tukifa hatujui ni nani atang'ang'ania vitu vyetu na kwenda navyo, Pengine sio mhitaji sana au ni mhalifu. Na kwa hilo ni vyema tukiishi kama mawakili wema kwa kuandika mirathi yetu, na kutoa kwa wenye mahitaji. Adui wa Mtu anayesoma Maandiko ni ubinafsi. Basi kamwe usichanganye kweli na uongo. Yaani Neno la Mungu na mapokeo au mambo yasiyo na uhakika.

Daktari anayemjali Mungu na Neno Lake ni mbaraka mkubwa kwa mgonjwa, na mgonjwa anayemjua Mungu ni mbaraka kwa tabibu wake, maana matabibu nao ni watu wenye misongo mingi. Endapo mtu angechukua muda kuomba nao, wangefurahi sana.

Viongozi wa kiroho wengine wanaohubiri kwenye Televisheni wamesikika, badala ya kuinua Neno, wanasema “tuma pesa kwetu, na utapata baraka nyingi.” Wengine wameonekana kama wana programu ya kuomba-omba pesa badala ya kulisha watu Neno. Ukipata muda wa kuhubiri hadharani, redioni, na popote, epuka hii tabia ya Gehazi mtumishi wa Eliya aliyechukua vitu vya Jemadari wa Siria. Huyu Alikuwa mtumishi mwema, ila alijali mali kuliko Neno la Mungu. Mtu mwingine akijibu simu alisema watu kama hawa “Lolote litakalofungwa duniani litafungwa mbinguni, nafunga roho za kuomba pesa, nibiip na zingine za tamaa za pesa.”

Bingwa wa upasuaji alikaa kumngoja mgonjwa wake, mgonjwa alipowasili alimkuta mpasuaji

anasoma Biblia. Alimwuliza huyu tabibu, “Je, usomaji wa Biblia unakusaidia kabla ya upasuaji au baada?” Yule mpasuaji alijibu, “wakati wa upasuaji.” Ndiyo hivyo kwetu pia, linatusaidia tunapopitia ‘kwenye’ shughuli. Ukiwa na shughuli nyingi sema hivi “Leo nina shughuli nyingi sina muda wa kusoma Biblia, hivyo hata muda wa kula sina.” Na usile, mpaka umelisoma! Ukikosa milo miwili au mitatu, utatoka kwa kasi na kwenda kulisoma. Ndiyo ujanja tu (trick) ninayoitumia na imefanya kazi.

Wimbo wa zamani ulisema:

1.Milima yote na mabonde, itayeyuka, Neno Lake Bwana imara litasimama

Chorus: Simama imara jilinde, Neno Lake Bwana imara, kesha kila siku uombe, ukasimame.

2. Ni mchana au usiku, atapokuja, atukute sisi imara, kwa pendo lake

3.

Neno la Mungu sio mashauri au maoni! Ni ramani yenye Amri, Maagizo na Maneno ya mwisho yenye mamlaka duniani na mbinguni. Mamilioni ya watu wamelifia Neno hili, mabilioni wameponywa Kiroho, Kimwili na Kiakli na hili. Hebu tumwombe Mungu; “Fungua macho yangu nione maajabu ya Neno Lako katika maisha yangu.” Utashangaa; Kweli ni kipi Neno hili hukichanganua? Lina majibu kwa kila hali unayokutana nayo. Hakika ni Kweli latoka kwa Mungu Mwenyewe.

Kuna njia mbali mbali za kusoma Biblia. Pengine hata maelfu! Ila mimi nitasema chache ninazozijua. Kamwe Biblia isisomwe bila kuomba Roho wa Mungu atuonyeshe kama kioo makosa yetu na kutuvuvia. Tusome ili itusaidie tunapozungumza na wagonjwa.

Neno la Mungu lina sura 1189, waweza kusoma sura moja kwa siku na kumaliza miaka mitatu, au sura tatu kwa siku na kumaliza mwaka. Waefeso sita yasema tumo katika vita kali kila siku, pengine wajiuliza mbona nina amani ninapoishi, mapambano yako wapi? Sioni bunduki wala makombora. Mapambano yamo kichwani/moyoni. Sauti mbili ya wema na ya ubaya zinakuja kwako kila nukta, Je, uchague ipi? Basi mojawapo ya silaha ni Neno la Mungu.

Aina za kusoma

1. Kusoma kwa sura na baadaye chambua hiyo sura

- Wazo kuu ni nini? Mfano: Wazo kuu la Mwanzo moja ni uumbaji

- Somo linaloongoza ni nini? (leading subject)
- Fungu maalumu ni lipi katika sura hiyo?
- Fungu unalolipenda kupita yote ni lipi?
- Watu gani wahusika sura hii?
- Sura hii yaonyesha nini kuhusu Kristo
- Mfano gani wa muhimu upo kuufuata katika maisha yako leo? (personalize)
- Jambo gani linanishangaza hapa?
- Kama ninafanya mchezo wa kuigiza na watoto, je, nitaigiza jambo gani?
- Je, mimi hapa sipendi kuwa nani?
- Je, kuna ahadi gani kwangu katika sura hii?
- Kuna jukumu, linalobidi nilitelekeze kwa mtu fulani baada ya kusoma sura hii?
- Mambo ya kuombea katika sura hii?

2. Kusoma kwa aya.

3. Kusoma kutokana somo au kichwa cha habari (subject), mifano ya Yesu, maombi ya watu mbali mbali, miujiza, visa, na mazungumzo ya watu waliotajwa.

4. Soma kwa mafungu, mfano Warumi 8:28.

5. Kusoma kutokana na Maneno, Agano la kale kwenye Kiebrania lina Maneno 8674 na agano jipya Maneno 6000 hivi.

6. Kusoma kutokana na maombi ya watu. Agano la kale lina sala 83 na jipya sala 49

7. Kusoma kutokana na historia ya maisha ya watu kama Mfalme Daudi au Yusufu Mume wa Mariam; Twaona Biblia ina Zacharia thelathini kwenye Agano la Kale na kumi na watano katika Agano Jipya, Yona saba na Yakobo watano.

8. Kusoma kutokana na unabii uliotimia, mfano Daniel 2 au 7.

9. Kusoma mafungu yote yenye Kristo katika Biblia yote. Luka 24:27- Yasema Maandiko na manabii yamweleza Yeye.

10. Kunakili Maandiko yote, au kusoma Maandiko kutokana na Maswali.

11. Kusoma kitabu kimoja, mfano Mathayo yote, kwa siku moja na kukitafakari.

***Maandiko Matakatifu**

“Kitabu hiki kimebeba fikra ya Mungu, Hali ya mwanadamu, Njia ya wokovu, Hatima ya wadhambi, na furaha ya wenye haki. Mafundisho Yake ni Matakatifu, kanuni Zake zadumu milele, historia Yake ni ya Kweli na Suluhisho Lake ni la kuaminika, Kisome upate hekima, kiamini ili uwe salama na kijaribu ili uwe Mtakatifu.

Kina nuru ya kukuongoza, chakula cha kukuwezesha, na faraja itakayokujaza furaha. Ni ramani kwa msafiri, Fimbo kwa mahujaji, dira ya rubani, upanga wa askari, na Mkataba kwa binadamu. Hapa Paradiso hurejeshwa, Mbingu hufunuliwa, na milango ya kuzimu hufungwa. Mungu Ndiye muhusika Mkuu: Wema wetu, muundo Wake, utukufu wa Mungu ndiyo hatima Yake. Kitabu hiki hakina budi kujaza akili, kutawala moyo, na kuongoza mapito yetu.

Kisome taratibu, mara kwa mara na kwa maombi. Ni madini ya utajiri, paradiso ya utukufu na kijito cha furaha. Kimetolewa kwako maishani, kitafunguliwa wakati wa hukumu, na daima kitakumbukwa milele. Kinatoa kiwango cha juu cha uwajibikaji, Kitatoa ujira kwa kila mtenda kazi bora, na kitawahukumu wote waliochezea mambo matakatifu. Kamwe hakuna kitabu kingine kinachoinua akili na kuongeza uwezo wa kufikiri kama Maandiko.

Iamini upate hekima, isome uwe salama, Ijaribu uwe mtakatifu. Biblia si kitabu cha kukupatia taarifa bali Kitabu cha kukubadilisha. Ni Sauti ya Mungu ikizungumza, tena yenye Mamlaka kuu na ya mwisho, Mbinguni na Duniani. Bwana amelikuza Neno Lake juu ya Jina Lake. Mbingu na nchi zitapita lakini si Maandiko. Maandiko yameshinda kila aina ya changamoto za nyakati zote.‘

Maandiko ni Sauti ya Mungu, kana kwamba anazungumza nawe uso kwa uso-mbashara.

SURA YA 18

MAOMBI: KUISHI MAISHA YA SALA NA KUUGUA KWA DUA

Kusoma Neno la Mungu ni kusikiliza sauti ya Mungu akizungumza nawe, bali kusali ni wewe kuzungumza na Mungu. Hayo mawili ni ya muhimu katika mahusiano yetu na Mungu. Na kama msemo wetu unavyosema “Jambo muhimu ni kulifanya jambo muhimu liwe jambo muhimu.” Hebu ulifanye hili kuwa jambo muhimu. Maombi ni kuzungumza na Mungu mambo yahusuyo maisha yetu ya kila siku. Furaha zetu, shida zetu na kila kitu. Kwa kawaida, kwa marafiki zetu wa karibu, hatukosi cha kuzungumza nao. Piga picha, ukiwa na rafiki zako wa karibu na kisha unanyamaza tu bila kujadili chochote?

Utafiti wa Sayansi umeonyesha kuwa watu wanaoombewa hupona haraka ukilinganisha na wale wasioombewa, na watu ambao wanaoombewa hufanya maamuzi bora kuliko wale wasioombewa. Maombi ni kuzungumza na Mungu kama rafiki. Siyo kwamba tunabadilisha nia ya Mungu bali tunakuwa karibu Naye, Yeye ni rafiki yetu. Wimbo mashuhuri unasema tunasahau kuzungumza Naye “Lakini twajikosesha, twajitwika mabaya, kama tungemwomba Mungu dua angesikia. “Je, Una dhiki na maonjo, una mashaka pia? Haifai kufa moyo dua atasikia.” Mungu anatupenda kuliko sisi tunavyojipenda wenyewe, wale tunaowapenda na kuwaombea, Yeye anawapenda zaidi yetu. Nafikiri kwa akili zetu binadamu ni vigumu kupembua haya. Sio kwamba tunajishughulikia wenyewe na kujitahidi na mwingine hajali, la hasha!

Ni muhimu kusali asubuhi na jioni. Na pia mchana ni muhimu, “tuombe bila kukoma”, haja zetu zijulikane Kwake. Watu wengi tuna maneno mengi ya kujaza vikapu, ila tunapopiga magoti kuomba, maneno yanatukauka. Imenitokea mara nyingi, maneno kunikauka! Nimekuta inabidi nijenge mahusiano na Mungu na kumsikiliza, ili akiita niweze kujua sauti Yake. Maombi ya asubuhi na jioni yanafanana na kutoa kafara katika Torati ya Musa kila asubuhi na jioni- Kutoka 29:39. Siku hizi hatufanyi kafara ila tunapaswa kufanya ibada angalau asubuhi na jioni! Hii ni rahisi kuliko kutoa kafara!

Tukitembea, na kufanya shughuli zetu katikati ya siku, hebu tuendelee kuomba mioyoni mwetu kwa mfumo fulani, au bila mfumo (structured and unstructured). Unapopata jambo, fikiria mambo ya kimbingu. Kama ukiwa kwenye foleni ya magari,(trafiki), jiambie kwamba mbinguni hatutakuwa na foleni kama hizi, na utafarijika. Fanya mambo ya kwanza yawe ya kwanza. Kuna uhusiano mmoja tu ambao ndio wa muhimu kupita yote, uhusiano huu ni ule wako, na Mungu maana huo utakuwa nao milele ukiudumisha. Mbinguni hakutakuwa na mahubiri au maombi, maana tunataishi na Mwenyezi Mungu uso kwa uso, ila ibada itakuwepo!

Mafungu mengi kwenye Neno la Mungu yanatupa nguvu kwamba Mungu Yupo upande wetu,

“Nimeufungua mlango mbele yako ambao hakuna awezaye kufunga.” Maombi hufungua milango na madirisha ya mbinguni. Yeye Amesema “Ombeni nanyi mtapewa, tafuteni nanyi mtapata, bisheni nanyi mtafunguliwa. Kila aombaye hupewa na kila atafutaye hupata na kila abishaye hufunguliwa.” “Ombeni lolote kwa Jina Langu na mtapokea.” “Hamna kwa vile hamwombi.” Mimi nimeamua sitakupungukiwa kwa vile siombi, hakika nitaomba. Maombi ya pamoja pia ni muhimu “wawili au watatu wakusanyikapo, Yeye Yupo.” Wengi tumeogopa tuzisomapo Amri za Mungu kwenye kitabu cha Musa, Kutoka 20. Yaani tumesahau upendo ulioandikwa kabla ya amri ya kwanza kutajwa “MIMI ni BWANA Mungu Wako niliyekutoa kwenye utumwa!”

Mungu ana ahadi zaidi ya 8300+ kwenye Neno Lake! Mambo ambayo anayotaka kutufanyia, ila utayadaije nawe huyafahamu? Soma Neno Lake! Katika ahadi hizo, Yeye amesema mara 365 “Usiogope.” Kila siku ya mwaka ina usiogope moja! Mwalimu na Mchungaji, Elisha Okeyo ameandika kitabu USIOGOPE kama kesha ya kila siku kwa siku 365. Hiki ni kitabu kizuri sana kukisoma, kimenibariki sana, kama unakihitaji, Ufunuo Press ya Morogoro ilikichapa.” Usiogope Ni AGIZO toka kwa Bwana.

Maana nayajua mawazo Ninayowawazia ninyi Asema Bwana, ni mawazo ya amani wala si ya mabaya, kuwapa ninyi tumaini… nanyi mtaniita, mtakwenda na kuniomba, Nami Nitawasikiliza nanyi mtanitafuta na kuniona, Mtakaponitafuta kwa moyo wenu wote. Nami nitaonekana kwenu, Asema Bwana.” Yeremia 29:11-13. Soma kila siku na udai ahadi hizi.

Usianze siku bila hili. Siku moja niliamka nikaanza kupika na shughuli nyingine, nikastukia jua limezama bila kuzungumza na Mungu Baba yangu. Hebu uchovu wa maisha haya usikufanye mpaka ukaacha kuzungumza na Baba yako wa mbinguni.

Unapoanza kuomba msifu na kumshukuru Bwana, ungama dhambi, kisha mwombe unachotaka, na kumshukuru. Msifu hata kwa Zaburi, nyimbo za kiroho na tenzi. Tumsifu Mungu tukiwa na pumzi. Tumwombe atupe toba ya kweli, usiungame kinafiki. Usichoke, maana hata Eliya aliomba mara kadhaa kabla ya kuona wingu la mvua. Pia “Ujitahidi kuishi na watu wote kwa amani na utauwa.” Mungu anaishi katika sifa za watu wake, jifunze kumsifu kila mara. Yeye ni Mweza Yote. Tungejua tu utukufu Wake na Malaika wanavyomsujudu, midomo yetu ingerusha sifa Zake kama bisi kwenye sufuria. Kumsifu Mungu ni tofauti na kumshukuru. Twamshukuru Yeye kwa zawadi Zake, na kumsifu kwa tabia Zake.

Omba kwa dhati, si kusema umekagua kwenye orodha ya vitu vya kufanya siku hiyo na uka “tick.” Ombea wote wa karibu kwako mke, mume, kaka, dada, mama, baba, shangazi, mjomba, binamu, bibi, babu, mpwa,, jirani, adui, marafiki na wote wako. Waombee vitu maalumu wanavyovihitaji na ukiwaona, watie moyo waambie unawaombea. Ila usiseme uongo kama

hufanyi hivyo.

Kuna maombi fulani ambayo Mungu hawezi kusema hapana. Kama kwa mfano unaomba Mungu akusamehe dhambi, kumwomba akufanye uwe mbaraka kwa wengine, kumwomba akuonyeshe kile ambacho anataka ufanye, kumwomba uwe chombo Chake kiteule, kumwomba upende watu, kumwomba unyenyekevu, kumwuliza mateso unayopata au ugonjwa yanatokana na nini au kumwomba ujikane nafsi.

Ni muhimu kusujudu au kupiga magoti, Malaika mbinguni wanafanya hivyo 24/7 isipokuwa kama unatembea au umo safarini. Nyumba nyingi za ibada watu hawapigi magoti wakiomba, ni muhimu kufanya hivyo, hata uchafuke, Mungu anaabudiwa na kuheshiwa, kusujudu ni muhimu. Malaika mbinguni hawajali hata kama watachafuka, kwa jinsi wanavyompenda Mungu. Wanashangaa mbona Mungu yupo tayari kutupa vingi nasi tunanyamaza bila kuomba.

Tuna upweke kama ule aliosema St Agustine; “Mioyo yetu ina utupu/ombwe mpaka tumwalike Mungu katika mioyo yetu.”. Katika maombi omba lile ombi la Daudi kwenye Zaburi “Eh Mungu unichunguze, uujue moyo wangu. Unijaribu uyajue mawazo yangu; uone kama iko njia iletayo majuto ndani yangu, ukaniongoze katika njia ya milele.” Utajisikia utulivu katika nyua Zake. Kuna mawazo au mahitaji ambayo hatuwezi kumwambia mtu, hata sisi wenyewe hatutaki kuyakumbuka, au pengine tunashindwa kuyatambua ni yapi, Bwana anatusaidia kutoa hii miiba yote tukimruhusu.

Kuna mengine ambayo tumefanya na hatutaki mtu ajue. Tumwambie Yeye Naye atatuweka huru kutokana na dhamira kutushitaki na hofu. Vitambaa vyetu vibovu tunampa Mungu Naye anatuosha na Neema Yake -Isaya 64:6. Yeye Amehahidi kwamba “Hatazikumbuka dhambi zetu tena.” Mfano mtu aliyemchukua mke wa mtu na kuacha uovu huo kwa kutubia, si hekima arudi kwa mume wa yule mwanamke na kumwambia kisa hicho.

Katika kusali, tunapata nguvu mpya, tukiamka na tuna mengi ya kufanya na mengine ni magumu kwetu, tunaanza kuchoka japo ni asubuhi, ila YEYE ni Mweza. Tunakita magotini tunakuwa tumehuishwa (kurejeshwa) na kufanywa upya. Yeye Ndiye nguvu zetu na Mwamba wetu.

Maombi ni kama kukutana na wapendwa mliokaa muda, bila kuonana na kufurahiana. Kutembea na Mungu kunatusaidia kushuhudia. “Enoka alitembea na Mungu” na kila mtu akajua, “alishuhudiwa akimpendeza Mungu.” Kutoka 34, katika kitabu cha Torati ya Musa twaona Musa akitembea na Mungu na uso wake ukang’aa. Huwezi kuwa na mng’ao bila kuwa karibu na Mungu. Omba nguvu, matengenezo na uamsho wa mambo ya kiroho. Hebu hili liwe mzigo wako, ratiba yako uiangalie na hili liwe namba moja. Kukutana na watu na mengine yafuatie.

Martin Luther jasiri na mwanamatengenezo wa Ujerumani alisema siku akiwa na shughuli nyingi sana, alitumia muda wa masaa matatu kuomba na kusoma Neno, kufanya ibada binafsi. Mara nyingi itabidi uamke kabla ya wengine hasa watoto, la sivyo hutaweza! Wengine wapata nafasi jioni, ila anza ibada asubuhi ili ikusaidie kwa siku nzima kabla hujajikwaa na mengi, “Hivyo Bwana moyoni mwangu nimeliweka Neno Lako nisije nikakutenda dhambi” Daudi alinena katika Zaburi 110:11. Mwombe Mungu akupe hitaji hili moyoni, na pia muda. Fanya uwe muda wa agano lako na Mungu. Tathmini muda huu wa sala mara kwa mara usije ukaingia kwenye mapokeo ya kutimiza ratiba tu kama mafarisayo; “Watu hawa wananiabudu kwa mdomo, ila mioyo yao i mbali nami.”

Nyimbo za kumsifu Bwana ni nzuri mno. Zimetusaidia mno. Hata ukiweza kuimba peke yako usisite (Wakolosai 3). Naamini maisha ya Kristo alipoishi duniani aliimba sana akiwa peke yake, alipoamka alfajiri ya majogoo kuzungumza na Baba wa mbinguni. Tunapata nguvu tukiimba na kumsifu Mungu hata tutawapita ndege kudamka! Hebu hata malaika waseme ‘------anakuja sasa, kuzungumza na BABA yake.” Weka jina lako kwenye dash au mstari. Mwenyezi anastahili heshima na utukufu kuliko yoyote yule. Naona wanawake wa makabila mengine wanapiga magoti kwa waume, basi huyu ni zaidi ya mume au mfalme au yoyote mwenye wadhifa wa juu hapa duniani. Kuomba kwa sauti kunasaidia pia kusikia unayoomba ukiweza, na hili litakutia nguvu. Neno la Mungu lina wengi walioomba kwa sauti, japo hata ndani ya moyo ni sawa. Ila ukiwa pekee yako inakusaidia kuweka umakini. Hata kunyanyua mikono ikibidi usiogope! Hii ipo kwenye Maandiko. Hata polisi akikusimamisha na kukuamuru ‘mikono juu-hands up!’ wewe upo tayari kuinua mikono kusalimisha amri, Mungu Je?

Nakumbuka nilifanya kazi kwa masaa 16 kwa siku mfululizo wa siku tano, nilikuwa tu nimejifungua! Nilikuja kupiga magoti kuomba saa tano usiku na kimoyomoyo, nilisali “Baba Mungu….,” nikajiuliza mbona magoti yauma sana, kuangalia saa, ilikua saa 11 asubuhi, nilikuwa nimepiga magoti masaa sita, bali nikiwa nimelala! Usichoke na shughuli mpaka ibada yako ikawa hafifu! Usimpe Mungu makombo ya dhabihu zako. Mwili wako ni dhabihu hai.

Hata ukiwa na watoto wadogo, siku moja watakua na kwenda, ni kweli watakua! Wakiwa wadogo huoni kama wanakua. Ila cha kusikitisha maisha yako ya kiroho yatakuwa mbilikimo, yamedumaa na hayajakua. Usikate tamaa anza kuweka muda kidogo kidogo, na utasonga mbele, mwombe Mungu akupe NIA na muda. Mungu ni Mwaminifu na hatashindwa

Neno la Mungu na kitabu cha kesha ni vizuri kuwa navyo (tumeandika Kesha ya visa vya Biblia). Kuna kesha nyingi za siku 365. Hata vitabu vya- kutunza watoto, vya ndoa vilivyoandikwa na watu wa Mungu waweza kuviongeza kuwa vya ziada-angalia MaarifaMtandaoni.Com kwenye vitabu kama 130 ambavyo ni vya bure. Nyuma ya hichi kitabu tuna orodha ndogo. Uwe na orodha ya maombi, maana ni rahisi kusahau. Wengi wanasema tuwakumbuke katika maombi

na tunasikia vibaya wakituuliza nasi hatuna kumbukumbu yote (tafuta daftari na kalamu). Weka katika makundi ya kuombea; mfano: ugonjwa, mume, mke, watoto, washiriki, wagonjwa, wazazi, marafiki, viongozi wa nchi, viongozi wa kanisa. Waweza kuandika maombi maalum ya watu mfano: kutafuta kibarua, shule ya mtoto, kuondoa hofu, kupata usingizi, mahusiano ya familia n.k. Waweza hata kuwa na kalenda mfano Jumatatu waombea ndugu na jamaa wasiompenda Mungu, Jumanne, viongozi wa nchi, Jumatano marafiki zako, Alhamisi, majirani zako, Ijumaa wewe na familia yako ili majina yenu yaweze kuwa kwenye kitabu cha uzima, Jumamosi wanaoteswa kwa imani zao duniani na watu ambao wasiomjali Mungu (atheist).

Watu wengine wameuliza kuhusu Sala ya kulaani maadui zetu kwa kuomba hukumu ya Mungu, au uharibifu juu ya maadui, ambayo hupatikana mara nyingi katika Zaburi (Zab. 35, 109, 137 nk). Badala ya kisasi binafsi kwa adui, hii hutumika kama kilio cha haki, ikithibitisha haki ya Mungu dhidi ya uovu. Inatumika kuomba kwa ajili ya kupanguliwa kwa matendo maovu, na kuhamisha kisasi kwa Mungu. Utata- Yanaonekana kupingana na amri ya Yesu ya kupenda maadui, na kusababisha tafsiri tofauti. Watafsiri wengi wanasema kwamba Wakristo wanapaswa kutumia maombi haya kupambana na uovu wa kiroho na "kuangamizwa kwa matendo maovu" badala ya kuwaangamiza watu binafsi. Haya yanawakilisha maombolezo machungu na ya kweli ya mateso watu wanayopitia na hatimaye wakiomba haki ya Mungu ili mambo yarekebishwe.

Kulingana Biblia na ibada, kuna aina 8 muhimu za maombi, haya ni pamoja na Dua, Maombezi, Shukrani, Sifa, Toba, Makubaliano (Agano la kundi), Kusikiliza, na Kujitoa Wakfu. Aina hizi huwasaidia waumini kuwasilisha mahitaji, kuonyesha shukrani, kuendana na mapenzi ya Mungu, na kukuza uhusiano wa kina na Mungu kupitia mazungumzo yaliyopangwa na yenye kusudi.

1. Maombi ya Dua: Ombi kubwa na la unyenyekevu linalolenga kuomba mahitaji binafsi, ulinzi, au hekima, ambayo mara nyingi hujulikana kwa hamu ya dhati.

2. Maombi ya Maombezi: Kuombea watu au kupatanisha watu kwa niaba ya wengine—familia, marafiki, au viongozi—kutafuta mapenzi ya Mungu kwa maisha yao badala ya mtu mwenyewe.

3. Maombi ya Shukrani: Kuonyesha shukrani kwa Mungu kwa wema Wake, baraka, na maombi yaliyojibiwa, kuwa na moyo wa shukurani kwa uaminifu wa Mungu.

4. Maombi ya Sifa: Kumsherehekea Mungu kwa jinsi alivyo—tabia yake, nguvu, na rehema—badala ya yale tu aliyoyafanya.

5. Sala ya Toba (Kuungama): Kukiri dhambi kwa unyenyekevu na kuomba msamaha wa Mungu ili kusafisha moyo na kurejesha ushirika.

6. Sala ya Makubaliano (Sala ya pamoja-Mathayo 18): Kuungana na wengine katika umoja, kufuata kanuni kwamba kuna nguvu katika kukusanyika pamoja ili kukubaliana kuhusu ombi.

7. Sala ya Kusikiliza: Kuunda ukimya na utulivu ili kusikia kutoka kwa Mungu kwa kukusudia, badala ya kuweka umakini kwenye kuzungumza tu.

8. Sala ya Kujiweka Wakfu: Kuwasilisha mapenzi ya mtu binafsi kwa kusudi kuu la Mungu, mara nyingi ikirudia "si kama nitakavyo mimi, bali kama utakavyo Wewe".

Njia hizi tofauti za maombi mara nyingi zina mwingiliano, lakini zinaruhusu mawasiliano ya makusudi na yenye ufanisi na Mungu.

Jaribu kusoma Neno na kukariri mafungu pia. Hata ukiwa mtu mzima kiasi gani, utaweza! Andika kwenye daftari lako yote unayotaka kumweleza Mungu, hofu zako na ushindi. “Hili ni daftrari langu la kumsifu Mungu, kumshukuru na kuzungumza naye;” mke wa mchungaji mmoja aliandika. Ni vyema kuwa na nyenzo zako hizi za maombi, Maandiko Matakatifu, kalamu, daftari na kasha ziwe sehemu moja. Waweza kutafuta begi au kapu zuri la kuvutia, uviweke vitu hivi karibu, ili uvipate kila siku! Huwaga vinaotaga miguu, na kuleta usumbufu wa kuvitafuta! Nilichunguza napoyahamisha Maandiko ya Mungu hapa na pale nikiyatafuta na kuyakosa, nakosa moyo wa kuyasoma siku ya pili yake au nikisoma ya mwingine huwa hayanivutii kama yangu ambayo nimeandika mafungu na mambo yangu ya mahusiano au uzoefu na Mungu. Waweza kuwa hauna kikapu kizuri bali ukiwa na kitambaa kilichobaki, waweza kumwambia fundi akushonee na kukizungushia kikapu chako kizee, na kipendeze na hata kuweka lesi, au vifungo.

Kuna mengi ya kusema kuhusu sala, sura hii ndogo haiwezi ikakidhi, hata wewe tuandikie na kutusaidia maana ni safari ya kusaidiana! Sala ni muhimu kwa kukua kwako kwenye neema na kiroho, zaidi hata ya chakula kilivyo kwa miili yetu! Kama vile ambavyo hatuwezi kuishi bila kupumua, vivyo hivyo hatuwezi kuishi bila kusali na kujiweka wakfu kwa kusoma Neno Lake kila siku-Kesha au ibada ya asubuhi na mchana.

Mara nyingine tunajaribiwa kujiombea wenyewe tu na familia zetu! Hili ni kosa. Je, tunaombea ufalme wa Mungu na mahitaji ya watu wengine? Samweli alimweleza Sauli kwamba ni dhambi kwake asipomkumbuka katika maombi. Ni rahisi kujiombea wenyewe maana tunajua udhaifu na mahitaji yetu. Kuombea wengine ni lazima (intercessory prayer-maombez). “Mimi nawaombea hao, siuombei ulimwengu; bali hao ulionipa, kwa kuwa hao ni Wako,” aliomba Masihi.

Je, siri ya maombi yanayojibiwa ni nini? Peleleza kwenye Neno Lake. Mfano kuungama dhambi, tukiomba tuongozwe na Roho, tukiwa wanyenyekevu, tukiachana na unafiki, tukiomba kutokana na Mapenzi Yake, tukiomba kutokana na Maandiko, tukisamehe wengine. Peleleza zaidi siri hizi. Watoto wameshukuru kwa maombi ya wazazi “Nisingekuwa hapa na mafanikio haya, na kumpenda Mungu kama si maombi ya mama yangu.” Ni vigumu kwetu binadamu kujua faida

zote za maombi ya mama na baba zetu au wale tunawaombea, ila tungefunguliwa macho yetu tungeona ya maajabu yaliyofanyika kwa ajili ya kuombea wengine. Maombi ni ufunguo wa kufungua mlango wa hazina za mbinguni. Tafuta kitabu tulichoandika, kuhusu mambo ya kuombea watoto wetu.

Kusamehe ni muhimu sana hapa kwenye kuomba. Kusamehe wengine, na kujisamehe wenyewe ili maombi yetu yapate kibali mbele Zake Bwana. Usiombe kwa kukariri kitu hicho hicho kila siku au kupayuka payuka vitu ambavyo huelewi. Watu husema wananena kwa lugha, ila kama hujui unachozungumza na watu hawajui, basi kuna hitilafu fulani. Mungu ni unawasiliana Naye kama vile ungewasiliana na mtu wa karibu. Ukizungumza yale yale kwa rafiki kila siku itakuwaje? Pia twapasa tuombe kwa Mapenzi Yake. Unapoendelea kukomaa, utaomba Roho Mtakatifu Naye si mtaka vitu. Huyu Roho wa Mungu atakufundisha kuomba vile unavyohitaji tu! Yeye ni mshauri, kiongozi, mwalimu, na yote yaliyo mazuri. Kutosamehe ni kama kula sumu, tukitegemea yule aliyetukosea atakufa. Jifunze kusamehe kwa dhati, na hatua na si kwa juu, juu tu. Hii itakusaidia usiwe na chuki usikiapo jina la mtu huyu. Chuki, visasi na kutosamehe ni adui wa maombi yetu kujibiwa na Mungu. Mungu atakuchukua katika safari hii ya kusamehe, cha kwanza kubali moyoni mwako kusamehe, na mwambie Bwana aondoe uchungu moyoni.

Kwa Miaka mingi niliomba hiki na kile hata nilisema, “Ukinipa hiki Mwenyezi sitakusumbua tena na kingine, nitaridhika.” Ila kila kukicha nikagundua shida nyingine zinajiinua kichwa! Kumbe hata sijui ninachohitaji! Sasa naendelea kuomba, ila nikimaliza nasema “Wewe ndiyo unajua kabisa ninachohitaji, na kile ambacho hakitanipa huzuni bali furaha na kitasawazisha kila kitu kwani waona mbele, nyuma na ya wote.” Mwombe Mungu msamaha pia kwa makosa yako,funga ukiweza hata mara moja kwa juma. Soma kuhusu maombi ya kufunga, kama Isaya 58. Mengine hayawezekani mpaka kwa maombi ya kufunga. Isaya asema tuwe tukisaidia wenye kunyanyaswa, ili maomi yetu yajibiwe. Tusiposaidia watu wenye mahitaji, yatima, wajane, masikini, wageni na wenye dhiki, maombi yetu yatagonga ukuta tu na kurudi hapa chini (bounce).

Siku nyingine fanya maombi ya shukurani na kumsifu Mungu tu. Isiwe siku ya kuomba vitu. Jaribu na uone, utagundua una mengi ya kushukuru na kumsifu. Ondoa jaribu la kupenyeza mahitaji siku unayofanya maombi ya kushukuru. Daudi anasema, “Mara saba kwa siku nitalisifu Jina Lako.” Kumshukuru na kumsifu ni vitu viwili tofauti. Tunamshukuru Mungu kwa yale aliyotufanyia na kumsifu kwa jinsi alivyo. Alivyo ana uwezo, rehema, nguvu, maarifa, hekima, furaha, Mkombozi, Mwongozi n.k.

Ombea uvumilivu kwa kazi uliyo nayo na mume wako. Mara nyingi inabidi tuangalie makosa yetu na si ya mume au washiriki au watu wengine, ndiyo tutakavyoweza kujongea karibu na watu.

Usifanye ndoa yako iliyo na shida ivunje mahusiano yako na Mungu. Mwombe Roho Mtakatifu apitishe taa kwenye moyo wako akukague kama ni wewe au mume/mke ndiyo mwenye shida. Ombi lako liwe hili mchana au usiku, kwani sote binadamu ni rahisi mno kujidangaya maana moyo wetu ni mdanganyifu wenye magonjwa ya kufisha, ni nani awezaye kuujua kweli?: “Eh; Bwana unichunguze, uujue moyo wangu, unijaribu uyajue mawazo yangu, uone kama iko njia iletayo majuto ndani yangu, Ukaniongoze katika njia ya milele.” Daudi alisema.

Tunasisitiza tena, watoto wasiwe sababu ya wewe kutoweka muda na Mungu wako. Susana Wesley alikuwa na watoto 19 ila aliomba na watoto wake kila siku, na alikuwa na nyumba ndogo aliweka kitambaa (apron) kichwani akapiga magoti kwenye kona akitaka kusali na kusoma Neno la Mungu. Watoto walijua ni wakati wa mama kusali na hawakumbughudhi. Soma sura ya Mithali 31 ya Sulemani ya mwanamke anayeshughulika au mchapa kazi. Alitumia hata watenda kazi kumsaidia ili awe bora. Mwanamke mgeni ni wa Mithali saba aliyemsema Mfalme Sulemani, huyu ndiye kinyume cha Yule wa mithali 31.

Hata kumfanyia kazi Mungu na kuwa na shughuli nyingi sio sababu ya sisi kutopata muda wa kusali, kwani ni YEYE Ndiye muhimu si kazi! Basi tujenge mahusiano Naye. Mungu ana nguvu za kutosha na kwa beleshi Lake ukimwomba atakuamsha na kukuzoa utoke kitandani na usome.

Maombi ni kama pumzi, ni lazima yafanywe kila mara, katika siku nzima bila kukoma! Mungu anatueleza “Nyumba Yangu, itaitwa nyumba ya sala.” Si ya kuhubiri, siasa, visasi, umbeya, mipango ya hila, kuimba, kusifu, kula au kucheza mpira.” Japo mengine hayo ni ya muhimu, hebu yatanguliwe na maombi. Usiwe na mlolongo wa programu bila maombi. Imenichukua miaka 30 toka nimwamini Bwana kujua hili, kwamba magotini ndiyo liwe jambo la kwanza. Nilipokuwa mdogo wa pungufu ya miaka sita nilimsikia bibi mzaa mama akiomba kwenye nyumba isiyo na dari, saa kumi asubuhi, kwa sauti “Mungu wa Isaka, Ibrahim na Yakobo……” Nikaona kama ajuza huyu anapoteza muda, akiomba kila asubuhi, wala nilikuwa naona haipendezi! Sasa ndiyo nagundua, na kuona ladha, aliyokuwa nayo ajuza wa watu! Binadamu bora ni yule anayepata uongozi Wake kutoka kwa Mungu akiomba, na siyo kwenye masemina.

Daniel aliomba mara tatu kwa siku au pengine zaidi, tuombe bila kukoma.Yeye siri yake ni ‘aliazimu moyoni mwake-Danieli 1:8, Ezra 7:10.’ Wewe leo azimia. Danieli, hata kwa watu wenye hila, alionekana hana mawaa isipokuwa kusali kwake! Kama huna nafasi ya kuomba kwa sababu ya shughuli nyingi. Ukiona kweli una shughuli, basi usile kabisa, na ukisikia njaa tu, Sali kwanza ndiyo ule. Anza kila siku kwa kusikiliza sauti ya Mungu kwanza.

Tunaona watu wakiomba hata vituoni mwa mabasi na tunashangaa, angalau wanatimiza wajibu wao. Ndugu zetu wa mama mdogo Hajiri huomba kwenye viwanja vya ndege na kila mahali. Maombi ndiyo suluhu yetu ya kwanza na sio ya mwisho. Tumwombe Mungu atufanye kuwa

watu wa maombi ya dhati. Waambie wakuombee uwe mtu wa maombi. Uwe na orodha ya watu unaowaombea, kila siku au kila juma. Waombee viongozi wa kiroho, ulinzi, na mibaraka. Kuomba kunaonyesha tu tupu, na tuko tayari Mungu atuvike. Sisi bila maombi ni kama meli isiyo na usukani.

Adui mkubwa wa maombi ni nidhamu ya kuomba, kuwa na shughuli nyingi, au kujikimbiza hapa na pale. Fanya maombi na kisha kujitoa kikamilifu kuwa kipaumbele. Tafuta mshirika wa kuomba naye, ikiwa hauwezi kupata, omba naye kwenye simu. Yapange vizuri yale unayotaka kuyaombea kisha uyaandike. Kama vile Mungu asivyotutelekeza, nasi hatumtelekezi kwa kuacha maombi.

Usiwe na maombi kama ya kuzima moto, yaani tukiwa na shida tunapiga mayowe, shida zikiisha tunapotea kabisa. Mungu ni Mwenye huruma, wote tumefanya vile, tukiwa na shida tunaenda kwa Mungu, zikiisha hatuonekani, tunapotea mpaka tunapopata shida nyingine.

Mshiriki mmoja alipotembelewa na wazee wa kanisa alisema; “Nimemwomba Mungu wee katika maisha yangu ili nipate utajiri, sasa amenipa, nikirudi kuomba tena atasema mbona wewe unaendelea kuniomba Nami nimekupa.” Nafikiri ni vyema tutumie neno kusali. Mara nyingi twapenda kumwambia Mungu mambo yetu, ila hatuna haja ya kusikia sauti Yake. Tuwe na wakati mtulivu pia, wa kusikiliza sauti Yake. Mungu anapenda kutusikiliza, ila pia anapenda kuzungumza nasi.

Mengi yamezungumzwa kuhusu maombi katika Neno Lake. Kristo aliamka asubuhi akaenda kuomba. Kama Yeye alipiga magoti, mimi kinyangarika je? Nafurahia sana ndugu zetu waislamu na wengine wa dini zingine, hawaoni aibu kupiga magoti, tena wana kanuni za maombi. Ni baraka kwetu kwa kadiri tunavyoweza kupiga magoti kwa maombi ya faragha na ya hadhara, hata mitume walipiga magoti pia. Tunaona kicho cha malaika mbinguni kwa utukufu Wake wakifunika nyuso zao, na kusujudu, sisi je, tutaponaje, tusipojali haya? Mungu ana nguvu za kutosha kumwamsha mtu aliyechoka asubuhi, ili asome Neno Lake. Mwombe Yeye akuamshe. Je, kazi yako yakufanya uwe mtu mwenye maneno ya mkato mkato, mashindano au ubinafsi? Je, unaishi na marafiki au jamaa wenye drama/vituko viingi na ni rahisi ukamatwe na roho ya kuwahukumu, mpaka ukawa nawe mdhambi kwa kuhukumu watu, kazi ambayo hatukupewa sisi wenye damu na nyama. Mwambie Mungu ukweli kuhusu roho hiyo iliyokuingia, na mwombe aitoe, usimdanganye, maana Yeye aijua, ila ukiitaja mwenyewe, uponyaji waja haraka! Ombea dhambi, kwani si kitu kidogo. Dhambi yatutenganisha na Mungu wetu. Lazima tusome ramani/mwongozo ambao Mungu aliuchora mwenyewe (blueprint) wa mipango ya kutupatanisha Naye na madhabahu katika Torati ya Musa, Kutoka 25.

Tukazane Bwana atuchunguze njia zetu zinazoleta majuto.” Dhambi ni hali ya uasi inayofanya

Mungu asisikie dua zetu. Hebu tuweke kila kitu kando na kurudi katika Madhabahu ya Bwana. Tunaona Musa katika Siku ya Upatanisho. Alipewa Maagizo kwamba watu waache kupika na kazi zote, kuutafuta uso wa Mungu. Mambo mengine hayawezekani mpaka kwa kufunga na kuomba. Shughulikia jambo muhimu kwanza.

Somo la Kufunga ni refu kidogo. Kwa kifupi nakushauri kama hauna shida yoyote ya afya, kufunga mara moja au mara mbili kwa wiki, hii hukusaidia kiroho na hata kimwili. Hiyo usihesabie sana mahubiri ya kufunga ya pamoja na ushirika wako au kikundi chako.

Kuna kufunga kwa aina nyingi. Katika notisi hizi sitaweza kwenda kwa undani sana. Mifano: Kwa kula vyakula rahisi vya mimea (ondoa nyama, maziwa, samaki, mayai, sukari, vilivyokaangwa, vilivyoungwa sana, vya kukoleza mno, vya kukobolewa na kadhalika). Wengine hufunga na kula matunda na mboga mpaka walipojibiwa maombi yao. Hiyo ni aina ya kufunga. Kufunga kwa kutokula kwa masaa 24 ukinywa maji tu, na kisha kula mlo mmoja tu. Kufunga kwa masaa 72 ukinywa maji tu, na kisha matunda na mboga-mboga tu kwa siku saba. Kunywa maji tu kwa siku saba mpaka arobaini au juisi za matunda na mboga (hii wahitaji tabibu wako aidhinishe). Kufunga kwa siku 21 mfungo wa Daniel 10 (unaacha vinywaji, nyama, mkate, na vyakula vya fahari). Kwa kweli kuna mifungo mingi. Kufunga kwasaidia mwili, roho na jamii. Angalia sura zote za mifungo kwenye Biblia kama ile ya Isaya 58, hii yatueleza saumu ambayo Bwana ataka tufanye.

Tunaambiwa tukifunga tusiwe kama watu wa mataifa kwa kujionyesha. Twaona wahubiri kama Yona akihubiri hata watu wote na wanyama wakafunga. Mabadiliko yakatokea na Mungu akaghairi mabaya. Tunafunga ili kujinyeyekeza kwa Bwana atubadilishe mioyo yetu, na kuendana na mapenzi Yake, ili asikie dua zetu. Tunaweza kuwaambia wengine wajiunge nasi, kwani maombi mengi, yana nguvu nyingi. Usipende chakula sana kufikia hatua ya kutofunga. Usile chakula kila mara bila kuweka nafasi ya kufunga, labda uwe mgonjwa wa sukari au vidonda vya tumbo. Hii ni muhimu kama vile maombi yako unavyoyapa nafasi. Kuwa na siku za maombi kwenye familia yako, au hata katika jumuiya yako ni muhimu sana.

Maombi ya kufunga siyo tu kuacha chakula tu, bali kusoma Neno la Mungu na kuomba. Nimefunga mara nyingi nikajikuta niliacha kula ila sijasoma Neno wala sijaomba kwa vile niko kibaruani nikishughulikatu, na nikitumika kwenye nyumba ya wazee. Kufunga ni kuacha kula kwa kujijenga kiroho. Ukifunga weka muda maalum wa maombi, wengine nimeona wameweka kila baada ya masaa matatu mpaka walale. Kama saa 9 usiku, saa 12 asubuhi, saa 3 asubuhi, saa 6 mchana, saa 9 mchana, saa 12 jioni, saa tatu usiku, na kadhalika. Nafikiri ingekuwa vizuri uombe zaidi ya mara tatu kwa siku ukifunga au zaidi ya unavyoomba siku za kawaida.

“Modern Manna Ministry” kilichoandikwa na Dan Vierra kina habari za maombi ya kufunga.

Kutokana na Neno la Mungu kila mtu anapaswa kufunga, walau mlo mmoja kama ana shida ya afya. “Aboverubies”, womenlivingwell, fly (finally love yourself), doorpost.org, Amazinghealth, reviveourheartsradio ni website nzuri za kuangalia watu walio katika huduma mbalimbali za Kiswahili kuhusu kufunga kama mahubiriTv, HopeChannel tv, Ombeni bila kukoma, Pr Semba Ministry SAPVtv nk. Twaona siku ya upatanisho na siku zingine. Hatuhitaji uvuvio zaidi kwamba kufunga ni agizo la Bwana. Matatizo mengine hayaondoki pasipo kufunga na kuomba.
Siku hizi nimeona Waumini wengi wameng’amua kwamba kufunga huwapa nguvu za kushinda majaribu na kuepuka tamaa za ulafi. Kama unapata majaribu ya kula vyakula vya “junkfood”, vya kukaanga sana, au vya makolezo mengi na kukobolewa, funga kwa siku tatu kwa kunywa maji tu kisha matunda na mboga mbichi, uchu wa vyakula vyenye vikolezo utatoka! Utaona hata machicha ya karoti baada ya kutoa juisi, yana ladha nzuri! Watoto wangu walifanya mfungo wa Daniel, na walinisaidia kutolalamika, maana kila mara nikipika walilalamika kwamba chakula cha Marekani ndiyo kizuri sana kuliko cha huku au kule, ila baada ya mfungo, walishukuru kila nilichopika kama kilikuwa cha asili.

Maombi yako yawe ya imani, bila imani ni vigumu kumpendeza Yeye. Tuombe tuwe na imani (nisaidie kutoamini kwangu). Yabidi tuamini kuwa Yeye Yupo, na Yuko tayari kutupa thawabu. Thawabu yaweza usiione, ila Mungu atakuonyesha vito vilivyofichika, vya thamani kuu. Usingoje ufunuo maalum ili ufunge. Mtu anayefunga hupata mwangaza maalumu, kwani husaidiwa kiafya. Husaidiwa kuipokea haki ya Yesu, na kuelewa utukufu wa Mungu. Maombi mengi yajibiwa kwa kufunga ambayo yasingejibiwa,tunapata uongozi wa Mungu na kuridhika, tunaburudishwa na mwili kuuhusishwa (restoration). Kufunga kwaongeza nguvu za mtu. Miili yetu ni hekalu la Roho Mtakatifu, tukifunga, Yeye atatufundisha kutumia miili yetu vizuri.

Kufunga ni msaada wa mambo mengi, yajue ili uyadai. Ukilenga sifuri, utapata sifuri. Daudi amesema kwamba kufunga kunamsaidia unyenyekevu- Zaburi 35:8. Hebu tujinyenyekeze kwa Bwana, Naye atatukweza, na pale tunapokuwa dhaifu Yeye ni nguvu yetu. Yakobo anatuambia tunafunga ili kukaribia karibu na Bwana. Twafunga pia ili kuelewa Neno vyema, mawazo yetu yanakuwa shwari bila takataka nyingi, na kuelewa Neno kwa kina. Maombi ya kufunga pia ni huduma kwa ajili ya kuombea wengine waokolewe na mahitaji yao (intercessory prayer). Je, umeshawahi kufunga na kumwombea kaka yako, mke, mama, au mume wako ambaye hajamwamini Mungu? Ni vyema ufanye hivyo badala ya kubishana naye, kumfanyia vituko au kumchukia, mwombee ili abadilishwe. Weka orodha ya vitu vya kuombea, na ukiirudia baada ya miaka michache utashangaa-majibu tele yatakuwepo! Maombi karibu yote ni ndiyo na amina!

Kama hujawahi kufunga, anza mfungo mfupi kwa kutoa chakula cha usiku, utakuwa umefunga masaa 18. Ukiweza hilo, toa milo miwili yaani, kifungua kichwa na chakula cha mchana. Utakuta umefunga kwa masaa 24 hivi. Kama huna shida ya afya funga masaa 72 ukinywa maji. Mungu

anatoa thawabu katika huduma yako, utashangaa Mungu anaibariki ukiomba na kufunga ili ufikie watu. Ukinuia kufunga, usibadilike-badilike ukiona chakula mahali, labda iwe dharura. Soma Daniel 10. Ukisikia maumivu ya njaa, chukua muda kusali na kukaa pahali patulivu. Kwa kuwa tumbo lako limezoea chakula, utasikia njaa! Usiwe mwoga wa njaa. Kunywa maji, tumbo litatulia kunguruma-nguruma. Kufunga kunafichua matatizo yetu ya kiroho na kimwili, usilaumu kufunga ndiyo kumeleta haya, ila mshukuru Mungu na mwombe akusaidie suluhisho.

Ukifunga kwa muda mrefu kama wiki na ukitaka kufunga kwa matokeo mema, chukua muda kupumzika na kusoma Neno, ama uombe ruhusa kazini mwako. Fanya mazoezi na kupata hewa safi, itakuongezea nguvu. Kunywa maji mengi hata lita nne au tano ili kusafisha mwili vizuri na kutumia maji ya vuguvugu ya chumvi asubuhi-Lita moja ya maji na kijiko cha chumvi, ile ya mawe ndiyo yenye afya zaidi kuliko hii laini iliyosagwa (salt flush). Waweza kukamulia ndimu kwenye maji yako. Usinywe chai wala kahawa. Kama unakunywa chai iwe ya mitishamba (herbs). Mitishamba kama Anise, Dill, cardamon, coriander, caraway, garlic, onion, oregano, ginger, saffron, sage, sweet basil. Thyme, ndimu, mchai-chai (lemon grass), na tumeric ni salama kutumia. Chai zingine ni alfalfa, blackberry, chamomile, chickweed, chicory, mchunga, echinecia, fennel, fenugreek, feverfew, flaxseed, ginseng, rosera (hibiscus), gotu kola, hops, horehound, hyssop, machungwa, peppermint, psyllium, red raspberry, raspberry, rosehips, Rosemary, sarsaparilla, savory, slippery elm, spearmint, upupu. kuhusu Valerian root hii itumiwe kwa uangalifu. Na hizi nazotaja zitumiwe kwa nadra chini ya uangalizi wa tabibu mtaalamu wa mitishamba árnica, black cherry, blood Jimson weed, kava kava, lobelia, mandrake, melilot, mormon tea, nutmeg, oleander, pennyroyal, periwinkle, poke root, sassafras, senna, snakeroot, tansy ragwort, tonka bean, water hemlock, Woodruff, wormwood, yohimbe, t'u-san-chi (angalia tovuti uione mimea hii ilivyo, nimegundua mingi tunayo ila majina ndiyo utata!-(google uone yanavyoonekana makondeni!).

Chunga kufunga choo, Kama una shida hiyo, kunywa maji ya chumvi kila asubuhi kwa siku zile za mfungo, wakati tumbo halina kitu (salt flush). Chukua kijiko kikubwa vya chumvi, isiyo na madini ya Iodine, hasa ile ya mawe ndiyo nzuri maana yafanana na celtic salt (au himalayan0 na kuweka kwenye lita ya maji ya joto la uvugu-vugu uamkapo tu ukiwa hauna chakula tumboni. Kunywa kwa mkupuo. Itafanya uende chooni, ni njia nzuri ya kusafisha mwili. Kwani ukifunga mwili wajisafisha na ukifunga choo uchafu unaosafishwa unarudishwa na kunyonywa tena na mwili, hivyo jitahidi kuutoa na maji ya chumvi (salt flush). Wengine hutumia enema za kahawa, ila maji ya chumvi ni rahisi. Ukishakunywa, uwe karibu na choo. Maana utaenda kama mara mbili tatu na kuacha utumbo wazi na msafi.

Chunga wakati huu, mjaribu aja kwako kirahisi na kukuvamia mara unajikuta una hasira au unachukia watu nawe umefunga. Jambo muhimu sio kuacha chakula, ila kutumia muda wako

kujikaribisha na Mungu na kuwa na tabia kuomba, ili Bwana akupe tabia Yake. Waweza kuona furaha, amani ucheshi unakutoka. Waweza kuwa na hofu, upweke, wasiwasi na kushuku (doubt) Usikaribishe hisia hizi zikuandame.

Tusijisifie kufunga kwetu kama wanafiki maana wameshapata thawabu, (ya kutaka watu wajue). Najua tukifunga wakati mwingine inabidi watu wengine wajue, kama wa nyumbani mwetu, ila epuka kujisifu. Hii pia inahusika na kukariri mafungu, wale wahudumu wa “FAST memorization of Scriptures” waligundua watu wanajisifu wakikariri Maandiko. Nia ya kufunga au kukariri Maandiko si watu watuone au tuwakandamize na kuwapiga viboko! Hebu tuendelee na shughuli zetu kwa unyenyekevu kama kawaida!

Wachache hupata shida ya vichwa kuuma, kizunguzungu na kichefuchefu. Wataalamu wengi wasema hili lahusika na mwili kusafishwa, na damu ina uchafu unaotolewa (cleansing) mwili ukimaliza kazi, mawazo na mwili huwa shwari. Kama ni dharura ya afya mwone daktari. Kuyeyusha chakula ni kazi kubwa, na unaacha mwili wako huru kudekiwa siku hizo. Epuka kujaza tumbo mnapoenda kuhubiri. Acha tumbo limepwaya kidogo, ili ubongo uwe umenolewa.

Unapoanza kula tena baada ya mfungo, jihadhari usile kwa pupa. Tumbo litakupa shida, anza na matunda na mboga na vitu rahisi. Tumbo linakuwa kama la mtoto! Pupa ya kula inaharibu mwili baada ya deki nzuri na inabomoa miamko ya kiroho. Tumbo limepungua ukubwa, na ukila unashiba mapema. Ila sasa utaanza kusikia njaa! Baada ya kufunga muda njaa inapotea. Pengine unafikiria vyakula vyote ambayo ungekula, vile vitamu vitamu, basi usifikirie sana wakati wa mfungo mambo ya chakula. Epuka pilipili wakati wa kufunga, hii inakwangua tumbo na kupata vidonda vibaya. Hata hivyo pilipili ni mbaya kwa afya, isipokuwa Cayenne kwa kusafisha mwili kidogo tu, waichota na vidole vyako viwili kwa mbali (pinch only).

Shida hii imetutokea wengi wetu, tukifungua tunakula kwa pupa ili tule vyote ambavyo tuliviacha, hata usiku ukiwa umeshafika! Hii sio sawa; huku si kufunga, kwamba uliacha kula mchana, sasa usiku ule mpaka usiku wa manane. Nimeharibikiwa tumbo na shida hii ya kufungua kwa pupa! Ulafi ndiyo dhambi ya kwanza duniani, iliambatana na kutosikia mausia ya Mungu, basi Edeni ikapotea. Kwa vile mboga na matunda twapishanisha, ukifungua jipe masaa mawili tu hivi ya kula. Saa moja mboga na chakula, na pumzika, kisha ule matunda. Baada ya hapo ngoja kesho. Huu ni wakati mzuri wa kuanza tabia nzuri za afya, na kutupa zile mbovu za zamani kirahisi. Mambo ya kula kama kiwavi au mchwa yapitwe na wakati! Kufunga hakusaidii sana kupunguza unene endapo ukianza kula ufanye pupa, utarudi pale pale.

Kuna aina mbali mbali ya mifungo kwenye Biblia, mfano; kufunga kwa siku 40 bila chakula au maji, hii kwa binadamu haiwezekani ni Mungu tu. Elia, Musa, Masihi na Paulo walifanya hivi. Esta na Wana israeli walifunga siku tatu bila maji. Kwa hali ya leo hatukushauri kuacha kunywa

maji! Ila zungumza na Mungu wako na hakikisha una afya njema, kutokana na vipimo vya maabara pia.

Katika mfungo wa Danieli kumi, nabii alikula vyakula sahili. Aliacha nyama, vyakula vya burudani au serena mafuta. Daniel alikuwa ana machozi na huzuni, nawe pia endelea kukutana na kuomba na wengi na ushirika wako kwenye mifungo mingine, maombi mengine yajibiwa mkiwa pamoja na siyo ukiwa peke yako-Mathayo 18. Mfungo uhusianishwa na mapumziko (Sabato). Mara nyingine ni bora kuacha kazi zetu na kufunga, na kutafuta uso wa Mungu ili tujue Mapenzi Yake. Mfungo waonyesha tunamtegemea Mungu, si sisi tunaojipatia riziki zetu wenyewe, bali BWANA anatoa kwetu, na hivyo tunapumzika tukimtegemea na kumtumaini Mwenyezi Mungu. YEYE Ndiye anatuwezesha si kazi na juhudi zetu.

Maombi ni kuzungumza na Mungu kama rafiki. Wanasema hatuwezi tukadilisha mawazo ya Mungu. Ila Mungu hughairi jambo kutokana na mabadiliko ya mioyo yetu. Najua kabisa Mungu anafurahishwa tukimwomba mambo makubwa. Siwezi kwenda kwa Rais wa nchi yangu, naye akasema omba lolote nitakupa, nami nikaomba pera moja au sindano. Tunamtukuza Mungu tukimwomba makuu katika Mapenzi Yake. Tukiwa tumeungama dhambi zetu ili aweze kusikia dua zetu, hebu tuwe na imani na ahadi Zake. Tuombe kutokana na Neno na kudai ahadi Zake. Nina imani kwamba mambo mengine Mungu hawezi kutufanyia mpaka tuwe tumeomba! Hebu tudai ahadi Zake “ombeni nayi mtapewa, tafuteni nanyi mtapata, bisheni nanyi mtafunguliwa, “hamna kwa sababu hamkuuliza.” Musa alimwambia Mungu alipotaka kuwaua watu ‘ghairi’ na Mungu akaghairi maovu kwa vile mtu mmoja tu. Nabii Musa aliwaombea watu wale. Je, wewe uko tayari kuwaombea wale wanaokuudhi ili uwe na afya ya kimwili na kiroho.

Mnapokaa kuzungumza na mtu omba kimoyo-moyo Mungu amsaidie mtu huyu-. Wewe ni balozi wa Mungu pale ulipo. Usibishane kuhusu dhehebu au dini yako ili au uwe mshindi, kwa kujua mengi! Waweza ushinde pigano ila ukashindwa vita na ukapoteza roho ya thamani kwa kumkwaza mtu huyo (win the battle, lost the war, lost precious soul).

Usiwe mvivu kuomba. Maombi mengi, nguvu nyingi. Malaika wa mbinguni wanashangaa kwamba Mungu Yupo tayari kutoa vingi kwetu, ila hatumwombi! Jambo la ajabu hili! Lazima tuombe kwa imani. Twaweza kuhamisha milima kwenda au matatizo kuyeyuka kwa maombi. Masihi aliamka usiku kuomba, mimi na wewe Je? Si twahitaji maombi zaidi? Hata manabii na mitume waliomba bila kukoma. Jifunze daima kumshukuru Mungu. Hata siku hizi tukiwa na shida kama ugonjwa na mtu akituuliza kama tumepona, badala ya kumshukuru Mungu twasema, “Nilipata Daktari mtaalam mzuri amenisaidia.” Au ile kazi ni kwa ajili ya bahati na kisomo changu, basi nikaipata!” Kumbe ni maombi Mungu ametujibu kwa upendo nasi tunampa sifa binadamu.

Jiweke wakfu mara uamkapo. Rafiki Randy Skeete anasema, mara tu unapofungua macho, na kujikuta uko hai, hata kabla ya kutupa blanketi, shukuru na kumwambia Mungu, “Asante Baba kwa kunipatia siku nyingine. Nipo hapa Nitumie leo.” Anasema ukiamka na kutoka kitandani kwanza, unaweza kukanyaga kitu, kikakuchoma, au ukaona mende, ukaanza kukimbizana na kumuua, hadi usahau kuomba. Hivyo amka, sujudu na uendelee kushukuru na kujitoa wakfu kwa siku hiyo. Omba msamaha na uongozi wa Mungu. Weka programu zako zote Kwake, mwombe uishi ndani Yake, Naye ndani yako. Jitoe kikamilifu. Soma Maandiko. Endelea kuwa na mawasiliano na Mungu kwa siku nzima, kama rafiki wa karibu. Zungumza Naye, mwachie masumbufu yako yote. Bwana anataka kutufanyia makubwa sana, ni bahati yetu namna gani kunywa kwenye kutoka chemchemi Yake ya upendo usio na kifani? Masihi alipata tumaini, na furaha akiwa duniani kwa kuzungumza na Babaye. Nasi ni Baba yetu, hebu tusisite kudumu katika maombi. Tusisite kumtegemea hata kama majibu mengine yatachukua wakati. Ila tujue kwamba Mungu anajua chema kwetu.

Mungu wetu ni Mwenye huruma na rehema na tusione kama kazi Yake ni ya kuleta huzuni kila mara

Kitu ambacho kitamsaidia Mungu kwenye hili pambano, ili akuokoe, ni wewe kumpa uchaguzi wako! Ukimchagua Yeye au kumpa uchaguzi wako ndiyo sasa atakupigania kikamilifu katika vita hivi, ili uweze kuokolewa. Nafikiri kama binadamu makali ya hii vita hatuyaelewi vizuri. Ufunuo 12 na kitabu cha Ayubu na Isaya 14, Mathayo 13:24-30, na Ezekieli 28, vimetufanya tuchungulie kidogo kwenye dirisha hili. Jinsi Shetani alivyotokea, na jinsi Mungu anavyopambana naye ili kutuokoa. Ni muhimu kila siku kuomba Roho wa Mungu Atuongoze kwa kusali, kusoma Neno Lake na kujifunza na wengine.

Maandiko yanasema watu wengi wanaishi kwa mapokeo, mtu mmoja aliulizwa “Je, wewe u mwalimu wa Israeli na mambo haya huyafahamu?” Alikuwa akifundisha ila yalikuwa kaida za Israeli, hakuelewa, nami nimekuwa nikifundisha mara nyingi ila sikuelewa mengi, kwani nilikuwa siendi ndani zaidi kutafuta vito hivi, niliishi kwa mapokeo. Hata wengi leo hawajawahi kusoma Neno la Mungu wao wenyewe, hawafungui Biblia zao, ila wanasikiliza ya watu tu, hii ni kama mitumba yaani vitu vikuukuu vya wengine. Ukiwauliza unaamini nini? Wanasema wanaamini dini yangu inachokiamiani. Wakiulizwa dini yako inaamini nini? Wanasema dini yangu inaamini nachokiamini. Lazima ujisomee mwenyewe na kuwa na sababu (ushuhuda) ya unachokiamini. Siku ya hukumu utasimama mwenyewe. Mama fulani aliyempenda na kumjua Mungu alikuwa na mume katili na mwenye roho mbaya asiyetaka kusali, au kwenda ibada au kusoma Neno la Mungu. Mama huyu akaamua kutunza amani na kuwa ukurasa mmoja na mumewe kwa kumtelekeza Mungu wake aliyemjua vizuri. Ghafla alifariki bila imani wala tumaini. Ila mume wake alikuja kumwamini Mungu wa mbinguni miaka mitano baada ya mama yule kufa, baada ya

kuoa mke mwingine. Cha kushangaza ni kwamba mama yule anaweza asiwe mbinguni kwa ajili ya baba yule, ila baba yule atakuwepo. Hebu ulaghai na falsafa za watu zikuyumbishe. Hukumu ya Mungu ni ya haki na rehema, ila ni ya kutisha pale mtu anapoamua kutosikia na kufuata njia zake tu. Mungu hataingiza watu mbinguni wanaopenda njia zao kuliko Zake. Maana wakifika huko watatia fujo na kuanza kuwanyanyasa watu. Je, wewe unapenda kweli ukiwa mbinguni jangili atokezee na kukupiga Kofi, na kukuibia kweli unapobarizi karibu na mti wa uzima?

Siku za nyuma, nilichukua madarasa ya somo la Patakatifu kwenye seminari nikasoma ili nipate maksi na si kwa kuelewa. Ujumbe wa hekalu ni muhimu kuelewa kwa wokovu wetu, maana ni kielelezo cha picha cha wokovu wetu (visual aid of salvation). Kitabu cha Walawi 16, chaonesha kujitakasa kwa kuhani kabla ya kuombea watu, Kuungama na kuchinja kwa mnyama na kuweka mikono juu ili kuhamisha dhambi na kisha Mbuzi Yule wa Azazieli anayemwakilisha Ibilisi ni mambo ya kusoma na kuunganisha na Waebrania 7 mpaka 9. Tunaona Nikodemu akiambiwa siri nyingi na nzito kama vile, “Mwana wa Adamu Ameinuliwa ili kila mtu Amwaminiaye awe na uzima wa milele. Hakuja kuhukumu ulimwengu, ila ulimwengu uokolewe katika Yeye. Amwaminiye hahukumiwi, bali asiyeamini amekwisha kuhukumiwa.” Tafakari Maneno haya.

Jaribu kujiuliza katika maisha yako, yapi ni mapokeo toka ulipozaliwa, na yapi ni Kweli na Neno la Mungu litakalokusaidia kupata uzima wa milele. Nilikuwa na rafiki wa kiyahudi, aliyesoma hadithi za mapokeo za kiyahudi kila mara kama vile Talmud. Watu hawa wanazo hadithi nyingi mno kwa maelfu ya miaka. Nilimwuliza kama ameshawahi kusoma Neno la Mungu, yaani Biblia-Agano la Kale? Alisema la, sisi wayahudi tumekita sana katika kusoma hadithi za mapokeo ya wayahudi, wachache sana tunasoma Maandiko. Tunakiri mapokeo ni sehemu ya maisha, ila usiachie hapo, songa mbele na somo la kaida hilo na kubadilika moyoni. Lazima uwe na uendelevu (songa mbele) katika Kweli unayoendelea kusoma, usiridhike ukakaa pale pale. Unapoendelea kusali, uwe mtu mwema, ufuataye Maagizo ya Mungu ili dua zako zisikiwe. “Yeye ajuaye kutenda mema na asitende Kwake huyo ni dhambi..” nilizaliwa mahali wazazi hawakujali imani, nikiwa na miaka 14 nilisoma Neno la Mungu na kuanza kulipenda basi nikaanza kwenda ibadani bila wao. Walikuja kusoma wenyewe na kunifuata baada ya miaka 10 hivi.

Mungu hataokoa watu “wazuri”! Tunasisitiza Mungu hataokoa watu “wazuri” bali watu wanaomfahamu na kumtegemea Yeye wakidumu katika sala na kukesha. Mtafute Mungu na kisha mambo mengine. Mungu hashtuliwi na sadaka zako, japo ni njema ukimpa kwa roho safi. “Nimkaribie Bwana na kitu gani, na kuinama mbele za Mungu Aliye juu? Je, nimkaribie na sadaka za kuteketezwa, na ndama za umri wa mwaka mmoja? Je, Bwana atapendezwa na elfu za kondoo waume, au na elfu kumi za mito ya mafuta? Je, nimtoe mzaliwa wangu wa kwanza kwa kosa langu, mzao wa mwili wangu kwa dhambi ya roho yangu? Ee, mwanadamu Yeye amekuonyesha yaliyo mema; na Bwana Anataka nini kwako, ila kutenda haki, na kupenda

rehema, na kwenda kwa unyenyekevu na Mungu wako.” Haki, rehema na unyenyekevu ndiyo muhimu sana! Ili maombi yako yasikiwe yabidi uwe mtu wa haki, mwenye rehema na mnyenyekevu. Angalia maisha yako na umpe ruhusa Mungu Akubadilishe kabisa. Hakuna jambo linalomshinda Mwenyezi Mungu. Watu wako watataka ufanye uovu na hiana, ila wewe uwe kama Yusufu, kwa kusema ‘nitamfanyieje Mungu ubaya huu.’ Utakuja kufurahi baadaye kwa vile, “katika mambo yote Mungu hufanya kazi pamoja na wale wampendao katika kuwapatia mema, yaani, wale walioitwa kwa kusudi Lake.” Tujitahidi kupata thawabu ile, ambayo tuliumbwa kwa ajili Yake. Moto wa jehanamu ni wa shetani, na sio wa kwetu; hatuna haja ya kumsaidia adui kuungua Jehanamu.

Kila siku mlango wa rehema unakaribia kufungwa, kila siku watu wanakwenda mbali sana ambapo hawawezi kufikiwa na rehema za Mungu. Tumeumbwa ili tuakisi utukufu wa Mungu na kuwaambia watu upendo wa Mungu. Tusiishi maisha ya uchoyo kwa ajili yetu tu. Epuka maombi ya kujiombea wewe tu! Nimesikia wengine wakikutana kwa maombi wanaombea shida zao tu na familia zao au kusengenya watu.

Bwana mmoja alipokuwa anaomba alisema “Bwana mke wangu ni mtu mbaya, leo hakupika chakula vizuri na pia anachukia jamaa zangu!” Haya ni mambo ambayo ukiwa na shida nayo, mwambie uliye na shida naye. Usimsengenye mtu kwa Mungu. Usizungumze na Mungu yale ambayo ungeanza kuzungumza na Mwanadamu kwanza. Kuna mengine Mungu hatatenda mpaka uanze hatua ya kwanza, kisha umwambie Yeye.

“Mungu anipe adhabu nisipokumbuka kukuombea.” Alisema Nabii Samweli. Ni muhimu sana kuombea wengine na kuishi maisha ya kubariki wengine. Watu wanaojali wengine wameonekana kuishi maisha ya furaha sana (intercessory prayer). Je, itamfaidia mtu nini akipata kila kitu duniani na kukosa uzima wa milele? Ni afadhali mtu kwenda na jicho moja, au mguu mmoja mbinguni kuliko kuwa jehanamu, katika ziwa la moto na kuungua kila kiungo. Mungu anataka, sio tuondokane na kisukari na presha tu, bali tuwe na uzima wa milele, ndiyo afya kupita yote (ultimate health).

Maombi yako yasiwe maombi ya telegram. Zamani kabla ya internet au fax watu waliandika maneno kumi wakipeleka habari, kwa ufupi tu: “Shangazi anaumwa njoo umwone leo.” Usiweke matumaini yako kwa watu bali kwa Mungu. Mara nyingi Mungu katika huruma na uaminifu wake anaruhusu wale ambao tunawatumaini kama miungu yetu,kutuangusha ili tujifunze ujinga wetu na kumtumaini Yeye. Je, ulishawahi kuangushwa na mtu? Basi ugundue kwamba “Amelaaniwa amtumainiye mwanadamu, yeye amfanyaye yeye kuwa kinga yake.”

Usiseme kila saa una shughuli, kwamba kila saa umetingwa tu na shughuli zako, bali si za Mungu au kuhudumia watu. Kila binadamu ana shughuli, labda asahau kwamba ameumbwa

kwa ajili gani. Tuko hapa duniani kuleta utukufu kwa Mungu na sio kwetu wenyewe. Wengi tunajiona maarufu sana tukiwaambia watu ‘niko na kazi bwana, nipo bize,’ na kuona wao ndio hawana kitu cha kufanya. Wengine nimeona hata ukiwaambia wakusaidie shughuli wanatoa udhuru wana kazi kwa vile hawahitaji kitu kutoka kwako, ila wakihitaji wanakupata au wanakutafuta, maana hawana kinachowatinga. Wengi hata wakikupigia simu wanakata haraka kama wameshatimiza hitaji lao, hawana muda wa kujenga urafiki.

Tulijaribu na mume wangu kumtafuta mtu asiyesema hana shughuli, tukashindwa kumpata, mpaka tulishangaa kama wat u wametingwa na mambo kupita Rais wetu Obama kweli, au kama wanapata nafasi ya kufanya shughuli zao za binafsi kama kula, kuoga na kadhalika. Kila anayempenda Mungu lazima atapata muda. Mbona tunapata muda mwingi tu wa kutembelea watu na kupiga soga na marafiki zetu?

Jambo muhimu katika maisha yetu sio kumeza matonge ya ugali, kuchanja kuni, kufyeka majani, kuoga na kwenda gulionin tu! JAMBO MUHIMU NI KUFANYA JAMBO MUHIMU LIWE JAMBO MUHIMU. Jambo muhimu ni kumpa Mungu Utukufu kwa kumpa kipaumbele na kubariki watu.

SURA YA 19

MSONGO

(Stress)

Mojawapo ya mambo yanayomkabili mwanadamu ni misongo (stress). Ni muhimu sana kuweka mawasiliano na familia, ndugu, jamaa na marafiki ili kupunguza misongo. Mategemeo ya watu au yako yanaweza kukufanya upate misongo. Matatizo ya ndoa na familia pia huwepo kila kukicha. Kuna haja ya kuchukua likizo. Mtu asifanye kazi masaa mengi katika wiki ya kazi, ila wengine wana msongo wa kukosa kazi pia. Napenda kusema kuwa wengi pia wanaochukua likizo hawapumziki, katika kujitayarisha kwenda likizo wanafanya kazi nyingi, na ili kurudi, yabidi wapakue mizigo na kupanga vitu vyao tena. Watu wa namna hii hata wakilala misuli inakuwa imegangamana (tightness in muscles). Ukishika mabega yao na sehemu za mwili zina vivimbe au hata mitoki kwa ajili ya misongo.

Kuhama-hama ni jambo jingine linaloleta misongo. Kufunga virago, kutafuta marafiki wapya, kujua vitu vya kawaida vyapatikana wapi katika mji mpya, watoto kubadilisha-badilisha mashule - n.k. Mambo mengine yaletayo misongo kwenye familia ni kutoweka mipaka kwa mahusiano, kutaka kutawala wengine (power hunger, bullies) au magomvi na wakwe. Jifunze kuwapenda hata kama sio wema kwako, na kuona jinsi ya kuishi nao, na ni mbaraka usiishi nao nyumba moja au karibu. Uwe mpole kama hua bali mwerevu kama nyoka kuishi na watu ambao pengine wanangependa kuburuza watu. Gundua kwamba watu walioumizwa utotoni au ukubwani hupenda kuumiza wengine (hurt people hurt).

Tujifunze kuwa wapole, wenye heshima na kuwa huru kusema “siwezi” au “hapana.” Jifunze kwa mambo yanayoongeza misongo jinsi ya kusema siwezi bila ya dhamiri kukushitaki. Hata siku hizi watoto wako kwenye progamu nyingi, hata wanashindwa kuwa watoto, hawachezi bali wana ratiba nyingi. Epuka hilo. Likizo zingine zinapofika zinakuwa sio likizo bali shughuli tele za kufunga mizigo, kusafiri, kupanga mipango ya pa kula, kupokea simu njiani, kupiga picha, ratiba ya ziara, kiasi kwamba watu wanaporudi wanakuwa mahututi kwa mchoko.

Misongo mingine ni ya lazima. Pale Mwenyezi Mungu anapoamua kumsaidia mtu ili awe msaada kwa wengine, Yeye humchukua kwenye safari ya uzoefu ambayo itakuwa ya msaada kwako na wengine pia. Nilisikia mjane mmoja akizungumzia uzoefu wake, aliandika kitabu pia kilichosaidia wajane wengi. Niliposoma kitabu cha mjane huyu alieleza kwamba ujane ni jambo zito, kwamba marafiki wa mume walipotea maana ‘hawajui wanisalimuje wakati mwenzao

hayupo, marafiki zangu wa kike waliogopa pia kwamba nitawachukulia waume zao, watumishi wangu wa kazi hawakusikia nilipowagiza yaani heshima ilipungua, kulala mwenyewe ilikuwa shida, sikujua mwanamume ana uzito mkubwa vile' (i took it for granted). Uzoefu Mungu aweza kuutumia au kuuruhusu kukufanya kuwa uwe chombo kiteule kwa kazi Yake. Safari hii itakufanya uweze kuelewa viatu vya wengine vinavyobana au kulegea. Tuombe Mungu kwenye misongo, ili atusaidie kushughulikia shida hizi bila kulemewa na hasira, sonona, uchovu, upweke, manunguniko au chuki. Huu ni wakati wa kumkimbilia Mungu. Yeye ni kimbilio katika taabu zetu zote.

Daudi alisema “Usikasirike kwa sababu ya watenda mabaya, wala kuwahusudu wafanyao ubatili. Umtumaini Bwana ukatende mema, ukae katika nchi, upendezwe na uaminifu, nawe utajifurahisha kwa Bwana, Naye atakupa haja za moyo wako” Zaburi 37, ni furaha kubwa sana kwetu kuirudia mara kwa mara zote. Pale watu wanapotaka ufeli, Mungu atakutegemeza na kukusimamia. Usijaribiwe kumfanyia mtu ubaya, kwa vile Mungu ni upendo, kabla hujafanya lolote ovu, soma Neno Lake, na omba, nawe utagundua hata visasi na kutoa adhabu, ni Mungu anayepaswa kufanya na sio sisi binadamu, kwani vipimo vyetu si vya haki. Ila Yeye ana haki na rehema papo hapo.

Utamaduni na mahali unakotumika unaweza kuwa ni tofauti sana na wa kwenu. Ukihamishwa mbali na jamaa wa karibu na japo kuna wachache uwajuao, jitahidi kupata watu ambao mtaelewana na kuanza upya, mioyo yenu ikiwa katika lengo moja. Ni kweli wote tunapenda kukubaliwa, ila lisiwe goli letu la kwanza kutafuta jinsi ya sisi nasi, kuwakubali watu. Waweza kuonekana kama si mtu mwenye mahitaji, bali una daraja fulani! Hautatimiza mahitaji ya kila mtu.

Watu wamekwenda hospitali kwa maumivu hapa na pale, hata wengine kupata allergies/mzio na kujisikia wagonjwa. Misongo inaweza kusababisha hilo. Katika ulimwengu wa leo wenye majukumu mengi ya kijamii, kifamilia, kiofisi, na kiibada. Je, tunaweza kusema “hapana” tukiambiwa tusaidie kitu? Au twataka kusema “ndiyo” kwa kila kitu?

Misongo inatokana na mwili unavyoitika kutokana na yanayotokea. Mambo hasi na hata chanya yaweza kufanya uwiano wa mwili kuathirika. Kuna matukio yanayosababisha misongo. Miili yetu haina budi kuyashughulikia ili kuweka mifumo ya mwili sawa (Homeostasis). Misongo inatufanya tutafute majibu katika maisha yetu na kuyashughulikia yaliyotokea. Misongo inaleta changamoto na kutusaidia kuyakabili mambo (na kuyaratibu).

Mwili unatoa vichocheo vya cortisol (hormones). Wakati wa msongo- vichocheo vinafanya mishipa ya damu itanuke au kusinyaa na kuongeza mapigo ya moyo na kupumua. Ikiwa msongo hautatulia, utaleta shida kubwa ya afya, kiakili, kimwili na kiroho pia. Yote matatu ni

muhimu mno, kuliko unavyofikiri. Yanafanya mtu kuwa kamili (total health); Ni kama kigoda, huwezi kuwa na mguu mmoja au miwili. Watu huathiriwa kwa jinsi tofauti na misongo kama magomvi, purukushani, mifadhaiko n.k. Jinsi mambo haya yanavyochukua muda mrefu ndivyo misongo inavyozidi kuleta mambo hasi kwenye hisia za mtu. Matukio mazito kama kifo, talaka, kukosa kazi, pesa, wazazi, afya, ndoa, wazazi, ni mojawapo ya vitu vinavyoleta misongo.

Katika utafiti, ni kama asilimia tano tu ya watu, ndiyo walisema hawana misongo. Misongo kwa upande mwingine, ina uzuri wake; Kwa mfano, matayarisho ya kujiokoa au kujihami tukiwa katika hali ya hatari kama kukimbia moto, “fight or flight.” Misongo huongeza mapigo ya moyo, sukari, kupumua na misuli kuwa tayari. Kwa upande wa kujitayarisha kwa mitihani na vinginevyo inafanya tuwe makini na utayari. Kama tulivyosema, mambo haya yakiendelea kwa muda mrefu yanakuwa madhara kwetu kimwili, kiakili na kiroho. Kwa mfano, kupotea kwa usingizi, kutoyeyushwa chakula vizuri, maumivu, wasiwasi, huzuni, mawazo hasi, kutokuwa makini na kuweza kujipatia ajali kirahisi (accident prone) na mengineyo.

Misongo inaongezeka hasa wakati wa ujane na talaka. Tunaweka muhtasari ufuate mashauri haya:

- Jikabidhi kwa Mungu-Yeye anaweza yote. Maisha yanaleta majuto mengi ila soma Neno Lake na usali. Kusali ni wewe kuzungumza na Mungu, na kusoma Neno Lake, ni Yeye kuzungumza na wewe. Hautaweza kutatua kila tatizo, hivyo mkabidhi Mwenyezi. Yeye Ndiyo Mweza, sio wewe. Yeye halali wala hachoki, Anakulinda usiku na mchana, ili wewe usiwe korokoroni Wako mwenyewe.
- Misongo mingine ni mizuri hasa inayoongeza uzalishaji mfano: kusomea mtihani, kuchapisha kitabu, kumaliza kujenga kanisa n.k.
- Gundua kama una msongo na sababu ya msongo mapema, kwani utakuwa uko njiani kutatatua. Mfano epuka madeni yenye tarehe maalumu za kulipa, ishi maisha yenye ghasia chache.
- Andika kinachokuletea msongo, kisha zungumza na marafiki wa karibu wenye hekima. Angalia kama ni kitu ambacho unaweza au huwezi kukibadilisha, kama hauwezi, basi gundua njia ya kuishi nacho
- Usifanye mabadiliko mengi sana katika maisha mfano kwa wakati mmoja: Kuhamia nyumba mpya, kupata mtoto, kuanza shule, n.k.

Siku chache zilizopita ilibidi tuhame nyumba, tukawa na misongo mingi. Rafiki yangu aitwaye Kim naye alipohama tulipoenda kumsaidia alikuwa na vitu vingi sana, na alitaka kuuza nyumba. Mwishowe alikaa chini na kuanza kulia machozi akisema “so much stuff”- vitu hivi vingi, jamani

vyote hivi je! Nitaweza kuvihamisha na watu wamenunua nyumba na inabidi nitoke. Rafiki yangu mwingine nilienda kumsaidia kuhama, mume wake alikuwa amechoka na kuhamisha vitu, na akasema wavitupe tu hata kama ni vya thamani, ila vilikuwa vingi vya yule mke, na basi nikaona magomvi yanaanza. Kwa kweli kwenye nchi hizi zenye vitu vingi misongo mikubwa yaja kwa kuhama. Mara zingine nimetamani tungeishi mpakani na Mexico tutoe vitu, ila kuvitupa vitu vya thamani unaona huruma, kuvituma Africa ni ghali, basi unabakia kusikitika. Tukazane kuwa na vitu vichache, vingine vingi vitoke viende kwa watu. Mana vitu vya dunia vya dunia vinachujika sana.

- Ondokana na chuki, hasira, wivu, kutosamehe watu ili ufurahie maisha. Usigangamane, na ndoto zako sana na kufukuza nyota angani! Ishi kama binadamu, Chukua siku moja, ishi na ngoja siku nyingine, usijali ya kesho au yaliyopita uliyofanya vibaya (Ishi siku moja kila siku, one day at a time- moment by moment). Omba msamaha kwa mabaya uliyofanya zamani, amini Mungu Amekusamehe; maana Yeye ni Mwaminifu na Amesema, “Dhambi zenu zijapokuwa nyekundu kama damu mkiziungama Nitazifuta na zitakuwa nyeupe kama theluji. Wale wa karibu na mlima Kilimanjaro wanajua rangi ya theluji! Siku uliyopewa ni leo, usijali ya kesho.

Anza maisha mapya, yenye kutaka kufanya mambo yaliyo sahihi kwa uwezo wa Mola. Haya Mfalme Sulemani alisumbuka nayo na akaona ni kufukuza upepo na ubatili, alijitahidi afuge wanyama hata nyani (zoo), akawa na pesa, fahari, vijakazi, Chakula, magari ya vita, miti na maua ya bustani, mwishowe alisema hata kusoma sana huuchosha mwili. Alisema haya hata kabla ya mawani hayajaingia, mwishowe alihitimisha kwa kusema vyote vyapita chini ya jua isipokuwa moja tu “Mche Mungu na kumpa utukufu kwa maana yote yataletwa hukumuni.” Shughuli zote alizoshughulikia aliona mtu atakayemrithi hatakuwa na thamani navyo. Maneno haya si ya mtu mvivu ila ni yule ambaye kihalali anakaza awe na vitu, mali, magari, nyumba, watoto, familia mwishowe, mwishowe anachoka kabisa. Tusisumbukie maisha sana, tule nini, na tunywe nini kwa maana haya mataifa huyatafuta ila tumtafute Muumba na njia Zake, na yote yale mengine yatakuja kwa wakati Wake.

Uwe na muda kupumzika, wewe sio chuma. Ni nyama na mwili tu! Lala masaa manane, na jitahidi usifanye kazi zaidi ya masaa kumi kwa siku. Pumzika na fanya kazi za mikono na sio za ofisi tu. Pumzika siku ya saba ya juma ili mwili wako upate uponyaji. Hii ni amri, kwamba tupumzike imeandikwa tena na tena hesabu ukisoma Neno Lake ujumlishe idadi Yake, utapata zaidi ya mara 172. Kumbuka hata ukiwa wa muhimu kama Rais, ukifa watachagua mwingine siku hiyo hiyo kushikilia mambo. Nilienda kwenye matanga fulani na jamaa walisihi, “Jamani tuzike haraka, mwili unanuka, japo tulimpenda, azikwe ” Sisi tu maua tunapita, tufundishe wengine kuchukua majukumu yetu, kuhesabu siku zetu chache na kuachia madaraka pole pole.

Niliishi jimbo moja la Marekani na kuna kipindi vijana wengi Waafrika walifariki ghafla, bila magonjwa ya muda mrefu (chronic) kama ya watu wazima au Wamarekani weusi waliokuwa na presha au kisukari kwa muda mrefu. Mmarekani mweusi mmoja alishangaa na kuniuliza. Tulikuta kwamba ni kwa sababu ya kufanya kazi hata masaa sabini na mawili mfululizo! Kwa vile hawakuruhusiwa kufanya masaa 24 kibarua kimoja, walifanya masaa 16 hapa, wakaenda masaa 16 kule, wakarudi tena masaa 16 hapa! Walitoka nyumbani Jumapili, wakarudi Jumatano, bila kurudi nyumbani! Na usalama wa mwili wapungua.

Nakumbuka kuna wakati nilifanya kazi kwa masaa 72 bila kulala, nilipofika kulala, mwili ulikataa kwa siku tatu, nikasikia kama kichwa changu kinapaa angani. Rafiki yetu mwingine alifanya kazi kwa masaa 96 mfululizo, na akiendesha kwenda kulala nyumbani, alilala barabarani na kumgonga dereva mwingine, wote walifariki. Mtu aliyekosa usingizi kwa namna hii, ni hatari zaidi ya mlevi. Miaka ya nyuma kijana fulani alitumika kwenye utafiti wa kutolala, ili waone itakuwaje, baada ya siku kadhaa alianza kuchanganyakiwa na akili, akawa kama ana maradhi ya akili, wakaacha utafiti.

Fanya mazoezi, kama una ardhi; lima itasaidia sana mwili. Tembea angalia anga, majani, miti, mito na milima na ufurahie uumbaji.

- Epuka kula vyakula vyenye madhara; yaani ‘junk food;’ yaani vile vyenye mafuta, chumvi na sukari nyingi. Na pia vyote vilivyokobolewa, vinaleta au kuongeza misongo.
- Chukua muda kufikiria mambo mazuri, na kushukuru katika maisha yako, sikiliza muziki ulio na sauti tulivu sio kama zile sauti za daladala au matatu zenye kupasua ngoma za masikio.
- Usilete kazi zako na mambo ya kibarua chako nyumbani, yaache huko huko kazini. Lala vizuri usiku, usisafiri usiku na kufanya kazi mchana, eti unatunza muda (savetime).
- Acha kunywa pombe, sigara au dawa za kulevya ‘unga’ au kileo chochote.
- Usiwe na teknología nyingi zinazokupa presha. Mfano una simu za mkononi tatu, una simu ya nyumbani, una kompyuta na barua pepe, barua za mkono kama tano hivi, na ni lazima ufungue zote, kisha una Jumbe za kwenye simu, na una Mashine ya kuchukua ujumbe (answering machines). Kila saa tumekaa mawazo juu juu tu ukitumikishwa na bajeti na kutembea kama una wazimu fulani. Na hata hivyo watu wanashangaa mbona hupatikani nahali una vyombo vya mawasiliano 25 hivi? Kisha huwafurahishi, daima wanakulaumu nawe kichwa kinazidi kupaa hewani, hata ukiwa likizo na familia kila saa ni halo! halo! Hata familia inajiuliza ulikuja likizo ya nini basi, si ungekaa ofisini tu. Hakuna mtu anayeweza kushughulikia vyote kwa wakati mmoja (multitasking). Mama mmoja

aliyeshughulika na vingi aliona simu yake inadondoka kwenye mchuzi wa nyama akipika na kuongea kwenye simu, mwingine alisahau simu yake frijini. Mwingine alijikuta anaweka simu yake kwenye friji bila ya kujua na huku akijigamba kwamba anaweza kufanya mambo mengi kwa wakati mmoja.

- Ishi maisha ya asili hasa ya nje ya mji. Usifuatilize watu unaowaona kwenye kompyuta au televisheni. Wengi katika waigizaji wamechanganyikiwa tayari au kuzidiwa na misongo. Wengi ndoa zao hazidumu na wanaishi maisha feki ila wanashindwa jinsi ya kujikwamua. Wengi wangependa wawe na marafiki wa kweli maana wengi wanawapenda kwa usanii au talanta zao na si wao kama binadamu, hivyo ni rahisi wao kupata marafiki feki/bandia wanaopenda maigizo.

- Acha kahawa, cocacola, majani ya chai ya China (black tea) tafuta majani ya chai ya miti mingine ya asili isiyo na kafeini au kileo, (herbal tea). Kunywa maji angalau lita mbili hadi tatu kwa siku.

- Wanawake wanaolea watoto, wagonjwa na wazee hupata misongo mingi. Watafute mtu wa kupokezana nao (respite); na wapate muda wa kuongea na marafiki wakipeana moyo, ili wapunguze uchovu na kujisikia hatia, kwa vile wengine wanaosaidiwa wana matakwa mengi na ni wakali (very demanding) na kuropoka maneno ya kufanya wahudumu wajisikie hatia, hata wakifanya mema na upendo mwingi. Wauguzi tafuteni mtu wa kuzungumza naye. Bibi ya mama yangu alikuwa akishitaki kwa wageni hatunzwi, akiulizwa anasema “ulimi wangu uliteleza”, bado aliendelea kuwa Shihata (Shirika la Habari) akitoa habari kwamba anateswa na wakamwana, jambo ambalo halikuwa la kweli.

- Kwa misongo ya pesa tuombe ushauri wa kutafuta kazi, kusomea ustadi, mitaji na ujasiliamali tukizidi kumwomba Mungu afungue njia. Anaitwa Mwenyezi Mungu. Kwake yote YANAWEZEKANA!

- Kuna umuhimu wa kujifunza jinsi ya kuishi katika ndoa zetu. Mume na mke waishi kama timu moja na mwili mmoja. Wawe wasomaji wa Kitabu kile kikuu, yaani Neno la Mungu, linatatua kila kitu, kisha waombe pamoja. Waende kwenye semina na kusoma vitabu na ushauri wa wenye hekima na uzoefu, ni muhimu. Hakuna aliyezaliwa na ndoa ya amani, usijidanganye fanya mpango wa kujifunza ili ndoa yako iwe bora. Usiwe na kiburi kwamba wewe hutaki kufundishwa, uwe mwanamke au mume, lazima uwe na mengi ya kujifunza. Kama hutaki kufundishwa au kubadilika ni vyema ukae msela; kwani wale wenye ndoa bora wameonekana kuwa na afya bora na hata kuishi muda mrefu. Nafikiri tunataka kuokoa ndoa zetu, la sivyo tusingeingia katika ndoa kama hatujali. Tuangalie jinsi ya kuifanya ndoa iwe mpya na ya ufanisi. Ila pia tuwe waangalifu tusiishi maisha ya ndoa ya

kuigiza (feki) za kwenye picha zile za wacheza filamu wa Hollywood na Bollywood. Hawa ukiwaona kwenye picha utampunguza thamani mume au mke wako na kufikiri umeachwa na basi kwa vile wanaonekana wana upendo mwingi, wakiigiza filamu. Hawa wasikupe jasho katu.

- Kuna haja ya kupata ushauri maana wengine kimya chafanya wajidhuru wakati ambapo muafaka ungepatikana.
- Wale walio kwenye taaluma zenye kutunza watu kwa muda mrefu, yabidi kuchukua pumziko (off). Tukutane na kushauriana jinsi ya kupunguza makali ya misongo. Tuchukue siku moja, kama wahudumu-kazi, tutembee nje ya kituo (retreat), na kujadili mambo ya kila siku kama watenda kazi.
- Tuweke malengo tunayoweza kufikia, na tusitake mambo makubwa tusivyoweza kuyafikia na hivyo yatukatishe tamaa na kutupa harara. Ratiba isisongamane, tupunguze mengine. Tusiwe walevi wa kazi nyingi nyingi (work alcoholic). Lakini pia tusiwe wavivu. “Asiyefanya kazi na asile.” Mhubiri mmoja alionekana mara moja tu kwa wiki kanisani, muda wote alijifanyia shughuli zake.
- Mawazo yanaleta matendo, Na matendo yanaleta mazoea, na mazoea yanaleta tabia na tabia inaleta hatima ya mtu (destiny). “Jinsi unavyofikiri ndiyo utakavyokuwa.” Thoughts-actions-habits-character-destiny. Punguza kujizungumzia mashaka ya jana, Ishi leo- one day at a time. Uovu wa siku moja unatosha, usibebe wa siku zingine.

“Rehema na Kweli zisifarakane nawe zifunge shingoni mwako, ziandike juu ya kibao cha moyo wako ndivyo utakavyopata kibali na akili nzuri, mbele za Mungu na mbele ya mwanadamu. Mtumaini Bwana kwa moyo wako wote, usitegemee akili zako mwenyewe. Katika njia zako zote mkiri Yeye, Naye atayanyosha mapito yako, mangapi? Yote! Usiwe mwenye hekima machoni pako. Mche Bwana ukajiepushe na uovu. Itakuwa afya mwilini pako. Na mafuta mifupani mwako. Mheshimu Bwana kwa mali yako na kwa malimbuko ya mazao yako yote. Mwanangu usidharau kuadhibiwa na Bwana. Wala usione ni taabu kurudiwa Naye. Kwa kuwa Bwana Ampendaye humrudi kama vile baba ampendezaye. Heri mtu aonaye hekima, na mtu yule apataye ufahamu.” Roho iliyo na furaha ni bora kuliko dawa."

- Punguza shughuli. Twarudia mara nyingi tunaona thamani yetu yatokana na shughuli, hata tukienda likizo, tunabeba simu saa zote, eti wataniita kutafuta ushauri wangu, tunabeba kompyuta, tunaandika ujumbe kwa simu, na kusikiliza jumbe tulizoachiwa na kusoma barua pepe. Tunataka tuonekane wa muhimu-VIP, au kwamba tumeshikilia hatamu (Gods syndrome). Kila saa tuko kwenye simu, twahitaji tuwe na utulivu ili

kupunguza misongo. Waweza kukuta mtu amekaa akisikiliza TV, naradio nayo inazungumza, kisha yupo kwenye simu na wakati huo huo anaongea na familia yake! Makubwa hayo! Madogo yana wenyewe, Waswahili walisema.

- Tujifunze kuangua vicheko na tabasamu na kusahau mambo mengine. Nakumbuka wakati fulani jamaa yangu alikuja na kulia machozi anahitaji kodi ya nyumba ya dola 1000, kwamba amefukuzwa na hakulipa miezi kadhaa tulikuwa na mama mzazi. Akaomba mkopo, akisema anasafiri kwenda nyumbani, na atamrudishia mama yangu baada ya miezi sita. Basi nilienda Kutoa ile pesa na Kumpa, kesho yake alikuja kusema umeme umekatwa, na alihitaji dola 200. akasema atampa mama yangu mzazi akipata. Mama alimwona baada ya mwaka na kuomba ile pesa, naye akasema “binti yako ni mtu mjinga sana humjui? Tena hana hekima, mtu akimdanganya eti ana shida anamwonea huruma wala hafikiri, anakuwa kama hajaenda shule, akili zake ni finyu watu wengi wanajua jinsi ya kumdanganya.” Mama yangu aliniita na kulalamika eti sijali, ningempa ile pesa yeye na siyo yule jamaa. Basi nilimpata huyu bwana na kumwambia mbona aharibu mahusiano yangu na mama? Baadaye hata mimi niliangua kicheko, hivi hata nikiwa mjinga kuna ubaya gani? Kuna nani atanipeleka koti kwa ujinga kweli? Nilikaa chini na kucheka Ha! Ha! Ha!, nikanyanyuka na kuendelea na shughuli zangu. Mtu akiwa na shida, anasaidiwa, kama hakuthamini, basi ni juu yake! Tenda wema uende zako.

Ghasia na kelele nyingi zinaongeza msongo. Tuishi kama Henoka aliyechukua muda kutulia na kutafakari. Ni rahisi kuwa katika makelele, inafanya tusijihoji kwa ndani na kuondokana na maovu, kila mara tunakuwa katika kelele na karamu fulani, na kughairi mambo kwa kusema kesho, kesho nitafanya (postpone) au kesho nitajiuliza mambo nyeti ya maisha.

Mambo yanayoleta msongo-yamepangwa kwa namba:

- Kifo cha mume au mke
- Talaka
- Kutengana kwa mume na mke
- Kwenda jela
- Kifo cha ndugu au jamaa wa karibu
- Ugonjwa mzito
- Ndoa
- Kufukuzwa kazi

- Kubadilisha kazi au kazi za hatari
- madeni
- Watoto watukutu na jeuri
- Watoto kupata mimba za utotoni
- Uhamisho wa mara kwa mara
- Migogoro sehemu za kazi
- Kutopatana na majirani
- Mahitaji makubwa toka kwa wazazi, ndugu
- Majanga yasiyotarajiwa(mfano, kuibiwa, ajali n.k)
- Upweke
- Migogoro ihusuyo tendo la ndoa
- Kustaafu-Wengi hasa wanaume, utu au thamani yao ipo kwenye kazi zao, wakistaafu, hujisikia duni. Hawa na wajaribu kujitolea kusaidia mahali kusaidia (volunteer) au kutafuta shughuli za kufanya, kufundisha mashule, au mahali ambapo taaluma zao zaweza kutumika. Wanawake wengi wana kazi za kulea wajukuu na kutunza nyumba na wanaathirika tofauti. Kabla ya kustaafu tafuta shamba na panga mikakati ya kuishi uzeeni kwa amani, kwa neema ya Kristo. Ninapambana na hili, maana kila ninapopanga napata vigingi au mengine yanapanguka. Tuombeane maana inatisha kuwa kupe (mnyonyaji) kwa kutegemea wengine, na kizazi cha leo kina wachache tofauti ambao hawaamini ni majukumu yao kumsukuma mzazi kimaisha kidogo. Tena napoishi kuna hatari ya kwenda majumba ya kutunza wazee huko ambako baada ya kufanya kazi miaka 20 huko, wengi tunaogopa kuwa wateja.

Nilijaribu kuweka akiba ya uzeeni mahali kwenye benki dola elfu nane kwa miaka sita. Nikakuta benki imefilisika, zikabaki nusu; yaani dola elfu nne tu! Nilikasirika, nikachukua hiyo iliyobaki na kusomesha watu na kufanya huduma, na sasa najiuliza nifanye nini? Hakika msongo ulipungua maana sikuwaza hilo tena.

Maisha ya mbeleni, hebu tumkabidhi Mwenyezi Mungu, tumtumaini, tumtegemee na tumtii; ila tupange kwa kadiri ya uwezo wetu. Ingawaje twajua kuna wengi ambao walipanga wasifanikiwe au wasifaidi. Baba yangu mzazi alipanga kustaafu ; na alipoingia nyumba mpya, mahali alipoandaa, alifariki baada ya miezi mitatu, mwaka mmoja kabla ya kustaafu akiwa na miaka 54.

Twapanga tu kama binadamu ila Bwana ni mtegemezaji na mruzuku.

Kuna kazi zinazoleta misongo ambazo zimeorodheshwa duniani nazo ni kama askari magereza, wavua samaki, polisi, wakata miti, zima moto, migodi, manesi, wasanii fulani; hizi zina riski kubwa kwa afya au utata mwingi.

Mbali na chakula na yale mambo kumi ya tiba rahisi tuliyozungumzia yanayoleta afya, msongo ndiyo unaofuatia katika kuleta magonjwa. Hebu tumwombe Mungu, hata wakati wa huzuni, kujua jinsi ya kuchukuliana na mambo, na kuomboleza kwa jinsi ambayo itapunguza misongo badala ya kuongeza.

Wataalamu walioangalia mambo ya kuomboleza (grieving) wanashauri watu waomboleze wanapopatwa maafa, ila kujua wakati wa kuendelea mbele. Hii inatoa misongo (PTSD-Post Traumatic Syndrome Diseases). Kutoomboleza kabisa kwaweza kuleta misongo pia. Nimeona jamii nyingi za magharibi mtu aliyefiwa mwenzi, anakuwa mwenyewe baada ya mazishi na kulala mwenyewe, hii imefanya wengi kupata misongo mingi. Wengine hawaziki wapendwa wao, kwa vile ardhi ni ghali hivyo huchoma mwili au hutoa mwili kwenye utafiti wa magonjwa (research), na hii inaacha mambo yasimalizike kichwani. Mataifa mengine kama Ghana, watu hufanya mazishi kwa muda mrefu, na pahali tofauti, kwa mwaka mzima, wanatoa maiti wanapeleka hapa na kuangalia mwili tena na kutoa hotuba za mazishi na kuweka mwili mochuari tena. Hii inafanya familia ilie kwa uchungu muda mrefu sana na kupata misongo.

Mahali pengine utamaduni unapinga mtu kumlilia yule aliyefariki, hili nalo limeleta misongo kwa wengi, kwani machozi ni dawa pia. Twaona Masihi alilia, Naye ni Bwana. Aliona huzuni na huruma rafiki yake Lazaro alipokufa, japo Yeye ni ufufuo na Uzima. Alikuwa anaenda Kumpa uzima Lazaro ila kwanini alilia? Alipata huzuni akaangalia ubinadamu katika kifo cha kwanza na cha pili. Hebu tusiogope kulia, tukiwa na huzuni; nimeona tamaduni zetu pote duniani, zasema, mwanamume halii. Huu sio ukweli, kuna wakati wa kulia, Je, kuna mwanamume zaidi ya Masihi kweli? Kwa undani zaidi, Mungu Mwenyewe Akatoa machozi-Yohana 11:35. Najiuliza tena, alijua anaenda kumfufua, na bado akalia, kwanini? Kuwa katika jumuiya na kusaidiwa na jumuiya ni muhimu, tunapopatwa na mambo mazito, au maafa. Neno la Mungu ni mfano wa kuigwa katika misongo yetu, angalia yale yaliyowapata watu humo, yaliandikwa kuwa mifano kwetu, wao hawakuyasoma, ila sisi, kwa subira tuyafuate, ili tupate faraja na kubarikiwa.

Mama Peggy Rankin alisema “Baada ya kuwahudumia wanao, kulitumikia kanisa lako, kumsaidia mkeo au mmeo, kufanya kazi yake, kuhudumia marafiki, kuiangalia nyumba, na kuhakikisha kila mtu ana furaha, utajipatia muda kiasi kwa ajili yako mwenyewe. Tatizo ni kwamba kamwe huwa haubakii muda, na kama upo unaobakia kwa ajili yako sio mwingi! Je, unawezaje kuuhudumia ulimwengu mzima na bado ukajihudumia mwenyewe? Unawezaje

kujitanua pasipo kupitiliza?”

Katika alichokisema yapo baadhi ya mambo ya kutafakari:-

- Dhibiti unavyojihusisha navyo, vinginevyo utadhibitiwa wewe. Ukidhibitiwa unaweza kupoteza ndoa yako, familia au hata ushirika na Mungu. Katika yote usiishi kwa woga, michoko na wasi-wasi, mweleze Mungu shida yako.
- Wakati fursa za huduma zinapojitokeza, miongoni mwa zilizo nzuri, chagua zilizo bora kupita zote. Upo uwezekano kwamba fursa zote zinazokushawishi zitakuwa nzuri, hapo ndipo kujizuia au kutawala nafsi kunapohitajika.
- Tambua kuwa hauwezi kukidhi mahitaji ya kila mtu, ni Mungu tu anayeweza kufanya hivyo. Kwa kweli mahitaji ya baadhi ya watu ni makubwa mno kiasi kwamba hata kama tungetumia muda wote wa maisha yetu uliobakia, kujaribu kuyakabili, bado tusingeyamaliza. Tutakosa kuwafikia hata wale ambao mahitaji yao tungeweza kuyamudu Hivyo basi tujihadhari na ‘maruba wa kiroho’ watu ambao kwa makusudi au pasipokujua wanatunyonya damu yetu na wanafanya hivyo kwa kisingizio cha Wajibu wa Kikristo.
- Punguza ili kuweka nguvu mahali fulani. Chagua kufanya ‘neno moja tu’ na elekeza nguvu zako zote hapo. Huu ‘uchaguzi wa huduma’ utahitaji kufuta, kukataa na kupanga upya, lakini faida zake zaweza kuwa za milele.
- Tambua kuwa ufanisi wa huduma yako utawiana na kiasi cha Neno la Mungu unalolila na kisha kuliangaza kwa watu. Angalia hili sio lazima liwe kiasi cha muda unaotumia katika Neno la Mungu. Muda mrefu wa ibada bado unaweza kuwa na matokeo hafifu endapo Kweli tunazojifunza hatuzifanyii kazi. La muhimu ni kule kufanya Neno la Mungu liwe sehemu yetu.
- Hudumia toka kwenye mafuriko yako na sio akiba yako. Ili kulielewa hili fikiria kama vile sisi ni vyombo vyenye kiasi fulani tu cha kitu, cha kugawa. Tunamimina kiasi kidogo, hapa kidogo, na pale pia, na kabla hatujatambua, gudulia letu linakuwa tupu na tunajaribu kuangalia Je! kuna tone lililobakia ndani yake! Jaza mpaka kufurika na huduma itokane na mafuriko hayo. Tukifanya hivyo hatuna cha kupoteza na kila mtu atafaidika.
- Jipatie muda wa kukaa faragha na kujiburudisha. Panga ratiba. Pata kitu cha kukuchekesha, sikiliza kanda ya wimbo, tengeneza ‘Patulivu penye amani’ pa papo kwa hapo. La muhimu sio shughuli uliyoifanya bali ni wasaa wa kuwa faragha.

- Yatazame mambo ya umilele. Litakuwa ni jambo la hatari kufika mwisho wa maisha yetu na kugundua kuwa tumeishi bure. Eti tunaenda Jehanamu, kuteketea, kweli hii ni afya? Kumweka Bwana awe wa kwanza kutaondoa hofu hii. Hebu tuseme siku moja mwishoni mwa maisha yetu 'Nimevipiga vita vilivyo vizuri, mwendo nimeumaliza, Imani nimeilinda, baada ya hayo nimewekewa taji ya haki.' Ni maisha yaliyokuwa karibu na utukufu wa Mungu kiasi gani tukiwa tumezungukwa na watu siku zote wanaotusaidia na kututegemeza ili tushinde yale ya muhimu!

Tunatambua sisi tu watu huru, hatujagandishwa na kufungwa kwenye utawala

- Lazima tuweze kusema la! kwa fursa zilizo nzuri ili tuweze kusema ndio kwa zile zilizo bora zaidi.
- Kuchagua kufanya vitu vichache pasipo kujisikia kwamba tunalazimika kufanya kila kitu. Kila mtu ana masaa 24, jiulize ungeambiwa kwamba ungekufa kwa muda wa masaa 24 ungeyatumiaje haya masaa. Kipi kingekuwa cha kipaumbele siku hiyo?
- Kutoa huduma zetu kwa ubunifu pasipo kujilinganisha na wengine. Ishi kwa mshahara wako, yaani bajeti na siyo majirani zako wanafanya hivi au vile. Ishi kwa mizania (balance). Uwe na kiazi. Usijaribu kujionyesha kwa watu usiowajua, kwa pesa usizokuwa nazo.
- Kuwapa kipaumbele baadhi ya watu walio katika maisha yetu kwa kuwasikiliza zaidi kuliko wengine.
- Kufanya kafara anazozihitaji Mungu na kuziacha zile asizozihitaji.
- Kukazania mahusiano kuliko shughuli.
- Kukataa kujihisi hatia pale tusipohusika.
- Kusoma Maandiko yatusaidie badala ya kuisoma kama wajibu tu.
- Kujua sisi ni wa muhimu kwa Mungu hata kama hatufanyi lolote. Sisi tunaokolewa kwa haki yake na si kwamba matendo yetu
- Kuchuja vile tuvisikiavyo, hata kutoka kwa waumini, kwa njia ya Neno la Mungu. Ili visitutinge mno na kutubwaga chini.
- Kuutafuta kwanza ufalme wa Mungu na haki Yake' kwa kujua vitu vingine vitakaa kwa muda tu.
- Sisi sote ni mawakili wa Mungu kwa mambo matano au sita hivi! Muda, injili, talanta, mali, mvuto, afya, na hata haiba zetu. Hakika uwakili bora ni kuwa kama Yeye! Kufuata nyayo

Zake, na kuwapa watu habari njema. Hatuwezi kupenda bila kutoa. Angalia marafiki zako na jinsi urafiki wenu ulivyo; mara nyingi una furaha nao na unajisikia vizuri kutoa hata usipoombwa. Unacheka mpaka jino la mwisho kwa sauti ya juu. Ibada na kutoa sadaka kwa wenye mahitaji ni mojawapo ya mambo yatakayokusaidia sana katika afya yako


Types of
PRAYER
in the Bible
INTERCESSSION
ADORATION
BLESSING
CONFESSION
SUPPLICATION
THANKSGIVING
CONSECRATION
LAMENT
IMPRECATORY
OUTUPONTHEWATERS.COM

SURA YA 20

MAGONJWA YA MITINDO NA ATHARI ZAKE

Yaonekana watu wengi na hasa sisi wanawake tunapenda mambo ya mitindo na kujipamba pia. Shida hizi ni za toka enzi za mababu, hakuna jipya chini ya jua; wakati wa Wamisri, na Wababeli pia. Toka mama yetu Hawa alipotaka aonekane tofauti kwa kujua mengi pale bustanini, mambo mengi yametukumba. Sote tuna shida, ni kitu cha kuombea kila siku. Kuwa maridadi ni kitu kizuri ila kupoteza afya au kukosa adabu sio jambo zuri. Tutajuaje tunapotoka nje ya mstari, na watu wa kileo/kisasa huwa hawamwambii mtu bali wanamsengenya?

Watoto wetu wakiona tumevaa vitu vya ajabu, wanatuiga na kuongeza mabaya zaidi. Tukivaa nguo fupi hadi mpaka magotini, wao watavaa fupi hadi mapajani. Tukiacha kifua nje, wao wataacha matiti nje. Ni jambo la mtu binafsi kuombea na mambo ya viatu, mavazi, mapambo ya mwili.

Soma katika Wimbo ulio Bora wa Mfalme Sulemani na nabii Isaya kuhusu mapambo, Njuga, wanja, vioo, mikanda na vinginevyo. Hivi sio vigeni kwani vina zaidi ya miaka 5000. Kwa vile kitabu hiki kinazungumzia hakihusu mitindo bali afya basi tutazungumza kidogo tu. Tumeona mitindo mingi inayoharibu afya iwe ni kuweka nywele katika kope za machoni ili zionekane refu (eyelashes), iwe ni kuvaa viatu virefu nk

“Bwana Akasema tena, kwa sababu binti za Sayuni wana kiburi, na kuenenda kwa shingo zilizonyoshwa, na macho ya kutamani, wakienenda kwa hatua za madaha, na kuliza njuga kwa miguu yao.” Sura hii imeonyesha vitu vingi vya mapambo ambayo ni vya miaka zaidi ya miaka 2500! Hapa kuna mapambo mengi kama vile pete za masikio, vikuku, taji, dusumali, mafurungu, vitambi, vibweta vya marashi, matalasimu, pete, azama, mavazi ya sikukuu, vilemba, kitani nzuri, vioo vidogo, debwani, shali, vifuko, utaji, mishipi, nywele zilizosukwa, kisibau.

VIPODOZI

Kazi ya ngozi, ni kulinda mwili, ufyonzaji au kuondoa uchafu, hisia, kutengeneza vitamini D na kusawazisha joto. Kwa nini watu wanapaka ngozi vitu fulani? Wanapaka ili ngozi 'ivutie,' iwe nzuri, kurekebisha tatizo, kubadilisha mwonekano au kubadilisha umbile la ngozi. Vipodozi hutibu, huzuia magonjwa, na hubadilisha maumbilie. Aina za vipodozi ni krimu, losheni, ointment, poda, dawa za kucha, rangi ya mdomo, kwapani kutoa harufu na rangi za nywele.

Soma historia ya vipodozi katika Wimbo wa Sulemani 1:13-14, Ezekeli 23:40, 2 Wafalme 9:30, Ruth 3:3, Isaya 57: 9, na Mithali 27:9. Neno la Mungu ni mojawapo ya Maandiko ya zamani (ancient literature) yenye ithibati (aunthetic).

Historia ya Wamisri na Wagiriki yaeleza haya yalikuwepo! Vipodozi kama cortico steroids, hydroquinone, mercury compound vina madhara ya kuua cell za mwili, kuleta mzio (allergy), muwasho wa ngozi n.k.

Vipodozi vya kutumika sana ni kama disporone mediven, betnovate, dremovate, betacort au steroids. Hivi huleta chunusi, ngozi kuwa nyembamba na ugonjwa wa moyo. Vipodozi vya quinines na zebaki navyo vina athari mwilini. Vipodozi hivi ni kama body clear gel, mekako cream, rico cream, tura cream, ultra clear soap na butone cream. Hivi vyaweza kuleta muwasho wa ngozi, kansa kuchubuka na mabaka ya ngozi, athari za figo, uziwi, mishipa ya fahamu, ubongo na viungo vya mwili. Vipodozi vya bleach ambavyo watu hujichubua navyo ni kama white cement, bleachers, au jik (chlorite). Hivi navyo vina athari kwa ngozi. Tafadhali peleleza daima vipodozi vipya, vipodozi unavyotumia na kuuliza wataalamu wa afya, watu wa biashara hawajali maslahi ya watu mara zingine, wanaangalia kile kinachokupendeza, na watakuuzia!

Sio vibaya kujirembesha, kunukia au kuvutia au kujipatia ngozi nyororo kama ya Naamani jemedari wa Syria 2Wafalme 5. Ni pale unapoharibu kazi ya ngozi na umbile na kuwa na dhana potofu za uzuri. Mungu ametuumba wote tukiwa wazuri. Pale unapokuwa na dhana potofu kama mtu akiwa mweusi au mweupe ndiyo uzuri, au mengineyo- pua ndogo au miguu mikubwa, maziwa makubwa au kiuno kidogo n.k.; ndipo unapoingia katika shida!

Tujitahidi kuwa wazuri wa ndani ya moyo, baada ya muda watu wataona uzuri wa nje pia. Najua kabisa Maandiko hutaja watu wenye sura nzuri kama vile Sara, Vashti, Raheli, Abigail, Esta, Bathsheba, Shulam, Rebeka, Tamari, Sauli Daudi, Yusufu na Absalomu walikuwa wazuri wa uso. Ila haya mambo yanakuwa mazuri zaidi kama yanatoka ndani na kuonekana nje!

Wasichana wengi wazuri huwa wanaposwa mapema na wengine huolewa hata kabla ya kujenga mahusiano na Mungu na watu. Ni vyema wawe wangalifu wasije akapata mtu asiye mwema ila anayetaka tu mashindano ya kumpata. Wanakuwa vipepeo vya muda mfupi, kisha rangi inapukutika kwa kukosa matunzo mema kutoka kwa mume. Tujithamini kama binadamu ambaye aliumbwa kwa mfano wa Mungu. Usafi ni muhimu, na kuwa nadhifu ila mabunifu

mengine kuna haja ya kuyatelekeza.

VIATU

Viatu vivaliwe kutokana na shughuli, usafiri na afya ya mtu. Viatu vya wazi vina uzuri wa kupunguza fungus (kuvu) ila kuna kazi za hatari ambazo miguu inabidi ifunikwe ili isidondokewe na vitu. Wale wenye shida ya fangas au miguu kunuka pengine kuloweka miguu kwenye magadi na siki yaweza kusaidia kiasi fulani. Ulizia tiba rahisi na mbadala, Kausha miguu isiwe na maji maji. Fangasi zingine zinapona kwa kuweka mafuta ya nazi, moringa, majani ya mapema nk.

Viatu vya mchuchumio vilianza kuvaliwa na wanaume wafupi miaka 500 iliyopita, wakitaka kuongeza urefu. Ila wanaume waligundua kwamba vinawakosesha uhuru wakawaachiwa wanawake. Kwa kawaida wabunifu wa mitindo wa viatu, hata sasa ni wanaume. Wangeambiwa wavae viatu ambavyo wanawake wanavaa wasingeweza hata kwa saa moja! Ila wanawake tunatembea na viatu vyenye visigino virefu siku nzima, na hata kama vinawaumiza wanajikaza tu, na wala hakuna anayewalazimisha, ila wabunifu wa viatu hupenda wanawake wavae hivyo! Hivi kwamba kile kisicho na afya, kama wanaume wanakipenda watakivaa tu, ili kuwapendeza, nacho ndicho mara nyingi kipo katika fasheni.

Siku hizi tunaona wengine wanatembea na mfuko wa malapa, wakifika mahali wanabadilisha na kuendelea na shughuli zao na viatu vya kawaida. Viatu vingine vina visigino vya zaidi ya sentimeta 14 kwenye kisigino, na chini ya vidole sentimeta mbili. Nafikiri katika muundo huu, huyu mbunifu anataka mwili wa mwanamke uweze kutoa picha hii: Kwanza, mguu uonekane mfupi na mdogo. Kwa mataifa ya mashariki, kuwa na miguu midogo kwa mwanamke ni urembo. Yasemekana kwamba watoto wa kike China wamekatwa miguu au kuvalishwa viatu vidogo ili mguu usiendelee kukua, la sivyo hataolewa. Madhumuni ya pili ya mbunifu huyu wa viatu virefu, ni kuwezesha, makalio yaweze kutingishika na kutokezea. Tatu ili kifundo cha mguu (ankle) kitingishike ili mtu abaunsi, na kifua kitokezee mbele. Daktari wa miguu Alan Kalker wa Marekani alisema “Kama unachagua viatu vyako kufurahisha macho badala ya miguu, jitayarishe kupokea madhara ya afya.”

Viatu visivyochaguliwa kwa kujali afya vinaleta shida ya kubadili umbile la vidole vikubwa (deformity), huleta vidonda na maambukizi (infection), vinafanya misuli kuathirika na kuwa mifupi na kuonekana kama mhogo au kiazi nyuma ya mguu (contracture of calf muscle). Huleta baridi yabisi kwenye magoti, shida ya mgongo na miguu kupata maumivu, ajali za kuanguka au kuvunjika na kucha za vidole kuingia kwenye nyama.

Utafiti Marekani ulionyesha 90% ya wanawake huvaa viatu vya namba ndogo kuliko wanayopaswa. Pima miguu yako vizuri kabla ya kununua kiatu. *Nunua viatu wakati wa jioni wakati miguu yako inakuwa mikubwa kuliko asubuhi*, na kama unavaa stocking au soksi, basi

ziendane na viatu ili zisikuumize. Tumia pesa kununua viatu vizuri na imara, (stable, comfortable) na vyepesi ambavyo vyafanya miguu ipumue vizuri. Usitumie pesa kununua viatu vingi visivyo na afya! Uwe na viatu vichache imara, na vyenye afya! Hata nguo ni hivyo hivyo, nunua nguo chache zenye afya, zinazotengenezwa kwa malighafi ya asili kama, hasa zile zinazogusa mwili, hivyo unaweza kuweka lining.

Tunza miguu isipasuke pasuke; paka mafuta, miguu iliyopasuka inaingiza bakteria na yaweza kuchana matandiko. Kula vyakula vya asili vya mboga-mboga na matunda hupunguza mipasuko Vaa viatu, na safisha vizuri miguu, maana udongo mwingine ni rahisi kupasua miguu. Usisimame muda mrefu, na punguza uzito kuisaidia miguu yako. Ni bora kutembea muda mrefu kuliko kusimama muda mrefu kwa miguu! Tunza miguu yako vizuri inalinda afya yako na kama una kisukari, angalia kama una mkwaruzo hata mdogo maana vidonda haviponi haraka. Wengi hatujali miguu sana kama uso, ila miguu na kucha zake ni kielelezo (indicator) cha afya. Kama una shida ya miguu kupasuka-pasuka, shida ambayo mimi nimekuwa nayo zaidi ya miaka 25. Mrs Msusu wa Morogoro, alinipa ufumbuzi rahisi sana “Chukua mafuta ya Vaseline na dawa ya mswaki kama Colgate, changanya pamoja, osha miguu asubuhi na jioni na paka, baada ya wiki tu utaona mabadiliko makubwa,waweza kuongeza kiungo kinachoitwa minjano-tumeric”. Hii haina maana dawa ya mswaki ya Colgate ni nzuri kwa afya yako! La! Jifunze vitu vya asili vya kusaidia meno, ikiwemo-chumvi na mafuta ya nazi uchanganye pamoja kwa uwiano wa 1:3 na upigie mswaki, unga wa mkaa, na miswaki ile ya miti, ni msaada mkubwa.

NGUO

Nguo ina uhusiano mkubwa na afya, iwe kujilinda na hali ya hewa, mazingira, sare, kazi au uchafu. Nguo zimekuwa tatizo la miaka mingi toka pale Adam alipojitengenezea vazi lake mwenyewe kutoka kwenye majani ya mkuyu. Alijifunika kwa udogo, nguo ambazo hazikufaa wala kumstiri mke wake mpaka Mungu alipowatengenezea nguo kutoka kwenye ngozi ya kondoo. Lengo la Mavazi la kwanza ni kuficha uchi, ili tusipate aibu, kwanini tufiche utupu? Kwa sababu Muumba wetu amesema, kituo kikubwa (.).

Kila mtu ana utupu au uchi, na utupo sio wa kuonyesha kwa watu tupitapo barabarani. Kila mtu anao utupu. Ni aibu kwetu kuonyesha uchi kisaikologia na sababu nyingine. Lazima tujiulize tunapovaa, je, mavazi yetu yanatusaidia afya? Je, yanatusitiri, yanatusaidia kijamii, kiroho, kiuchumi au kimawazo? Je, tunavaa kwa utukufu wa Mungu, au kujionyesha watu watuone. Waweza kufikiri ni jambo dogo ila mambo ya mitindo yameumiza wengi. “Tazama Naja kama mwivi, heri yule akeshaye na kuyatunza mavazi yake, asiende uchi hata watu wakaiona aibu yake,” Ufunuo 16:15. Haruni aliambiwa avae mavazi ya “mavazi matakatifu, kwa utukufu na kwa uzuri.” katika Kutoka 28, ikimaanisha wazi kwamba kuna mavazi yasiyo na utakatifu, utukufu au uzuri, hivyo unapovaa jiulize haya maswali matatu kuhusu mavazi, ndiyo kiwango au kipimo na kanuni. Soma Sura ya 28.

Hata wanaume wanapaswa kuvaa mavazi ya heshima, wasiache suruali zinazodondoka. “Kisha utafanya kanzu kwa ajili ya wana wa Haruni……. nawe wafanyie suruali za nguo ya kitani, ili kufunika utupu ya miili yao; suruali hizo zitafika tangu kiunoni hata mapajani…….. nao watazivaa watakapoingia hema ya kukutania … wasije wakachukua uovu, wakafa; hii itakuwa amri ya milele kwake yeye na wazao wake.” Ndugu zetu Waislamu wanavaa kwa heshima sana hebu wengine, wawe waangalifu ‘kuwakwaza watu na kuishi dini ya kukosa kicho.’

Nchi za magharibi wana sehemu za jumuiya za kuogelea bila nguo, au wanaenda kwenye hoteli maalum. Kwingine wanaenda na watoto wao wakiwa uchi bila nguo (nude Beach). Mambo haya yameongeza uchafu wa uasherati, na mtu kujamiiana na watoto wake (incest), ushoga na machafu mengine mengi tu. Kutafuta uovu, Sio kuwa mtu wa maendeleo, hata watu wasiomjali Mungu wanawashwa masikio wakisikia uouvu na vituko hivi. Mungu alituambie tufiche utupu wetu kwa vile nuru Yake haikutufunika tena na dhambi yetu.

Nilitembelea nchi fulani za ulaya, na kukuta watu hawavai nguo wakiwa ndani ya nyumba zao na ukipiga hodi wakikuona kwamba wewe si wa pale wanakimbia kuvaa nguo zao! Nikiwa na rafiki yangu lyaya tulimwona mama mmoja anafagia mbele ya nyumba yake bila nguo hata moja, ila alikuwa na viatu! Tukamwona bwana mwingine anatengeneza bustani bila nguo. Alipotuona alipiga mbio, na rafiki yangu akamwambia, “Baba kama ulitaka watu wakuone, unakimbia nini?”. Alienda kuvaa akatoka nje tena. Hawa wote walikuwa watu wazima wa miaka 40. Na cha kukazia, ni kwamba hata kama walitembea bila nguo, walijua kwamba ni kosa, ndiyo maana walipotuona, walikimbia na kwenda kutafuta nguo.

Je, umeona ndugu msomaji, kwamba hakuna asiyejua kwamba kukaa uchi siyo vizuri? Wangekuwa hawajui wasingekimbia. Hata rafiki yangu mwingine anayefanya hospitalini aliniambia, “Hivi hawa watu wanaonyesha nini? Mbona kila mtu anacho hicho hicho walicho nacho?” Nafikiri wewe hutapenda kujitembeza uchi au nusu uchi bila sababu. Ukiwa mwanamke utajiingiza kwenye matatizo ya kubakwa, kutokubaliwa na watu au kutokubaliwa kuhudumu. Ni vizuri nguo za wanawake ziwe tofauti na wanaume. Wataalamu wa maandiko ya zamani wanasema kwamba wote walivaa kanzu za heshima na kaptura ndani, ila rangi zilitofautiana.

Watu wengi wanasema wavae tu kama jinsia yoyote kwani wanawake na wanaume ni sawa isipokuwa viungo vya uzazi! Hii kauli imetoka nje ya mstari. Ni kweli wanawake na wanaume ni sawa mbele za Mungu ila kuna tofauti ya maumbile na shughuli au utendaji (function) kutokana na uumbaji. Sasa wewe kama unataka kuleta hili kwenye jumuiya yako utaiharibu, umeshaona jinsi tunavyopamba na ushoga kama waaamini na serikali. Mwanamume anaweza kuvaa kaptura tu, na kuendelea kulima shamba, ila wewe mwanamke unaweza kweli? Mwanamume ana sehemu au maumbilie yake na mwanamke pia. Mavazi yaonekana kuwa kitu kikubwa cha binadamu na hata katika ibada ya Kweli.

Tunaona wanawake wawili wamewekwa kama mifano ya ibada ya Kweli ya Mungu na ya adui au Yezebeli. Ufunuo 12 na 17 yaelezea kidogo. Sio heshima nzuri kuvaa nguo zenye maandishi ya kukashifu watu 'mtajijua wenyewe nk', kutumia visivyofaa au kukaribisha ugeni usiofaa. Watu wamevaa Tshirt za "Tumia pombe ya chibuku." Niliona msichana amevaa tshirt iliyokuwa imeandikwa, "I am available!" yaani yuko tayari, sikuwa na uhakika kama ana utayari kwa mema au mabaya. Sentesi za kuelea hewani hazina maana au heshima kwa mtu. Nyingine "Njoo unichukue, mimi ni wako," au "Natafuta mwanamke tajiri nimwoe;" n.k. Najua twanunua mitumba au kuvaa kanga mara zingine bila kusoma. Je, wewe unatafsirije maneno haya ukimwona nayo mtu? Watu wanakusoma akili yako kirahisi kwa mavazi yako na kukuweka kundi fulani. Na ukizungumza wanakuwa hawatilii Makini, sembuse utakapowaletea habari njema? Siku ukihitaji kazi katika mahojiano wanaona wewe ni mtu usiye na maadili yaani ni muhuni wa mtaani tu. Wanakuwa wamekusoma kwenye facebook, instantgram, whatsapp,

Nguo zisizo na afya ya kimwili na kiroho ni zile ambazo zinakuwa fupi, zinamtukuza mwanadamu badala ya Mungu, zinaonyesha sehemu za mwili kama kifua, mapaja, zina mikato mikubwa au zimebana mno au zinaleta baridi au joto au usumbufu badala ya faraja. Nguo hizi nyingine ni nzito upande mmoja, zinafagia barabara na kuchota takataka, au zinaacha miguu isikie baridi. Naelewa mara zingine kwa kweli inatokea bahati mbaya, nguo hujaiona muda mrefu au mpya na unavaa kwa haraka,ili uende mahali kwa dharura na kugundua ina hitilafu. Ila kama ni kitu cha kupanga ni vigumu. Mama zetu ndiyo maana daima walitembea na kanga na pini au hata sindano kwenye pochi zao, alimradi wasijiabishe!

Kuna magonjwa mengi yaletwayo na mitindo ya nguo zisizoendana na afya. Watu wengi wanauawa kwa fasheni kuliko tunavyofikiri. Mfano wa magonjwa ni kama vile: mapafu kubanwa, mishipa ya fahamu na ya damu kubanwa, vichwa kuuma (damu pungufu ubongoni), myeyusho wa chakula kuathiriwa, damu kutoka puani n.k.

Kwa wale waumini wanaotaka kuwa na afya ya kiroho "Kila amtazamaye mwanamke kwa kumtamani amekwisha kuzini naye moyoni." Kila mtu ana jukumu ya kutunza afya yake ya kiroho ila unapovaa nguo na kuwakwaza wengine kuna walakini. Wanaume wanavutiwa kwa kutazama jinsia nyingine na wanawake wanavutiwa na mwanamume anayejali au kuwaonyesha upendo. Usivae nguo bila kujali watu, na hata kama ni wanawake wenzako kwa nini ujiabishe na una utume mkubwa hivyo? Maana una baba, Wana wa kiume, kaka, binamu, na wajomba, utapenda ndugu zako hawa wa kiume wakwazwe kweli au kujipatia sifa mbaya?

Wafikiri watu wanaompenda Mungu au watu waliotilia makini vitu vyema wangevaa hivi ? Je! Kama Leo ndiyo ingekuwa nakutana na Mwenyezi Mungu, uso kwa uso, ningevaa hivi kweli? Kama jibu ni la, nenda ukavue na kuvaa nguo za adabu. Hiyo pia inahusu vile vitabu tunavyosoma, zile picha tunaangalia, au hata ule umbeya tunaoeneza.

Nguo inakuletea sifa mbaya au nzuri. Nguo nyingine zapaswa uvae ukienda kulala na sio kutembea nazo barabarani. Mara nyingi tumejisahau katika kuwavisha watoto wadogo wa kike nguo kama vikaptura vidogo, nguo zisizo na mikono, mikono ya mikanda inayoacha kifua na mgongo wazi n.k. Wakiwa wadogo sana haina shida ila ni vigumu kujua ni wakati gani wa kuacha kwani sio watoto wachanga tena, na huenda watakuwa wamekwishazoea! Watoto wengi wadogo waliozoea kuvaa sururali za kubana na kukosa adabu wakiwa na miaka mitatu, inakuwa vigumu kuwaambia sasa mmekua wakubwa, toeni hizi nguo kwani zaonyesha sehemu nyeti.

Watoto waliozoea kuvaa suruali, imekuwa vigumu kukaa vizuri wakivaa magauni, na hapa ni vyema labda kuvaa kama Agano la Kale, kwamba chini ya gauni mtoto avishwe kaptura n.k. ili hata wakikaa kwenye jukwaa, iwe sawa. Wanawake wengine tumepatikana na shida ya namna hii, kwani suruali zetu nyingine zinabana mno na mara nyingi hatuna mashati marefu au koti la suti la kufunika sehemu hizo, na kila mtu anaona herufi ya V kwenye sehemu yetu ya siri.

Wote wanaopenda kujistahi tusaidiane kwa haya na yale ya kupasua nguo (slit). Mara nyingine tunavaa nguo mpya kwa haraka na hatuna mtu wa kutuambia kwamba kuna hitilafu, na kujikuta tuko mbele ya watu na hata watoto na nguo isiyo ya heshima. Nchini mwetu si shida, ila napoishi nimeona mara kadhaa wanawake walioenda na nguo fupi mimbarani, na kuonyesha mapaja au hata chupi wakiwa wamekaa kwenye viti wakitazama watu. Wengine walijaribu kuzivuta nguo ziwe refu, kana kwamba hawakujua urefu wake. Au wanafunika na Kitabu Kitakatifu. Tumeshukuru kwamba mambo hayatokei kama vile yalivyotokea wakati wa Torati! Maana mtu angesimuliwa kwamba ameanguka Pu! Mbele ya watu.

Mitindo yaweza kupunguza unyenyekevu. Tumeona watu kwenye nyumba za ibada, hasa makanisani, maana misikitini wanawake wanavaa kwa heshima sana. Wakati wa kuingia kanisani na vinguo vya ajabu kuabudu, twataka watu watuone kwamba tuna vitu tofauti na wengine. Viatu vya michuchumio vyawekwa hata misumari chini ili vilie, kujitembeza hapa na pale bila sababu. Kutoka nje na kurudi tena ibadani ili tuwe maonyesho.

Kama una majaribu la kujionyesha, anza kuchagua mavazi machache tu ya adabu utumie. Ukiona kwamba majaribu yako ni kujionyesha, jaribu kuchagua vitu vichache tu ili usikoke moto zaidi kwa dhambi yako ikuzingayo kwa wepesi. Msemo wa Mungu wa ‘afadhali uwe chongo na kwenda mbinguni;’ ni kweli kabisa. Hatuko duniana kwa mashindano, au maonyesho, wala maonyesho ya mitindo, au umimi wa kujifikiria. Tusipoteze malengo ya watu au kuwakwaza baba zetu, kaka zetu, waume zetu au wana wetu.

Maswali ya kujiuliza kuhusu mavazi ni Je, NAPOVAA nguo nasema Moyoni, wacha nivae leo kwa Utukufu wa MUNGU? Je, napoweka rangi kwenye makucha, napochana nywele zangu au kusuka au kuweka chale

au kupaka rangi mdomoni, au kuvaa tai au pambo lolote, naona kwamba nafanya vile kwa utukufu wa Mungu? Kuharibika kwa afya kwaajili ya fasheni, hakumletei Mungu Utukufu. Kuvaa ni fasheni na pia utamaduni, mfano mwanamke wa Kihindi anapovaa sari, huwa anacha tumbo nje! Je,

sisi tuvae kwa utamaduni wetu au kwa fasheni au kwa kumtukuza Mungu? Hakika tumtukuza Mungu iwe kipaumbele, na kisha utamaduni na fasheni namba mbili. Kwani fasheni na tamaduni nyingi zina mavazi mazuri tu, ambayo unaweza kuyafanya yaweze kumtukuza Mungu bila ya kukugharimu chochote zaidi. Je, nguo zangu zikoje? Je, ninavika yatima, wajane na masikini, kabla ya kujirundikia nguo nisizozihitaji, au

ambazo sio za lazima?

NYWELE

Zamani hatukuwa na shida sana ya nywele ila siku hizi watu wa nchi zingine wametuletea fasheni nyingi za nywele, wigi, vipini, plastiki nk. Na wengine wetu tumejisikia hatuna nywele nzuri, au lazima tukazane sana kwa mambo yahusuyo nywele, mpaka zawadi ya Mungu a nywele ikawa mzigo. Nimesikia dada wengine wakisema “leo sitatoka nje kwani sijapata msusi wa nywele zangu.” Nywele zako ni sehemu ya mwili, kama pua na mguu, zisikufanye uwe mtumwa, jifunze jinsi ya kuziweka vizuri mwenyewe kwanza, ndiyo mtu mwingine akusaidie. Usafi na unadhifu ni muhimu, ila kujionyesha ni jaribu letu binadamu wote. Wengi wanafikiri kwamba ni lazima msichana akate nywele ziwe fupi sana au upara. Kwa kweli sio dhambi msichana kuwa na nywele ndefu. Inatofautisha tuonekane na sura ya kike kwa wengi wetu. Wengi tulifikiri kwamba ni rahisi kuvaa kitambaa au kuvaa wigi ili kumudu nywele au kuokoa muda. Kuvaa kitambaa, kofia au wigi kunaleta upara kwa usugu na kufanya nywele zisipate hewa. Sio jambo la afya kufanya hata hivyo tuliumbwa na nywele kwa ajili gani? Nashauri kama unaweza kufunika nywele kanisani, litakuwa jambo zuri, angalau tunajua imeandikwa, kama siyo jambo zito, basi angalau tumetii tulivyoelewa, naona Mennonite wa Marekani wakifanya hivi, na wanaonekana vizuri kabisa!

Madawa ya nywele ni mengi siku hizi, kwanza saluni nyingi hazina hewa ya kutosha na kuna mivuke ya hewa mbaya zenye kemikali za dawa za nywele (volatile organic compounds and carcinogenic). Utafiti wa Marekani ulionyesha kwamba watengenezaji wa nywele wana riski/hatari kubwa ya kansa ya damu (Leukemia) na zingine kwa vile kila siku wanakuwa katika mazingira ya kemikali kama ammonia, hydrogen peroxide, fomaldehyde na Phenylenediamine na zinginenzo. Waweza kupata maelezo zaidi kuhusu yote haya. Rangi za nywele (kanta) ambazo zimefanyiwa upelelezi na kukutwa na mengi yanayodhuru afya wengi wetu tuliona utafiti huu wakati mke wa JF Kennedy alipokufa Jaqueline Onasis na lymphoma. Jaribu kufanya vitu vyako viwe vya asili, kwa kufanya nywele nyeusi tumia unga wa mkaa na hina pamoja! (Hina

na rangi ya asili ya Indigo nk) Hata hivyo ni heshima pia kuwa na kitu cheupe, ila wanawake wengi wanapenda kuonekana vijana, na wanaume wengi siku hizi wameingia hapo pia! Kila kitu kifanyike kwa kiasi, ukiomba hekima kwani hakuna aliyewezea, hata tunapoandika tunashindana na haya katika maisha yetu kila kukicha. Kuna pambano kuu, kati ya Mungu na tabia yake na Shetani na chachu yake. Bwana tupe nguvu.

Tunaona Yezebeil bibi mwovu “Akapata habari, akatia wanja wake machoni mwake, akapamba kichwa chake akichungulia dirishani.” Huyu mama tunamtaja kwa sababu, japo “Alijishughulisha kupamba mwili, hakushughulisha kupamba roho.” Haya ni mambo ambayo yana utata sana, ila mtu anapoendelea na safari ya kumcha Mungu na kuishi maisha ya kiasi na utauwa anagundua vya kuacha na vya kuendelea navyo. Kila mtu yuko kwenye ukurasa tofauti. Mbunge Charles Schumer wa Democratic NY alisema kwamba wanatafiti lipstick, rangi za macho/uso, na hata nguo za shamra (costume toka uchina) na viwango vyake. Hii ni kwa sababu shirika la viwango limeona kwamba nyingi zina chuma cha Lead, Nickel, Cobalt na Chromium. Chuma cha Lead ni kitu ambacho hakina usalama kwani kinaathiri ufahamu wa mtu. Wengi huwadharau na hata kuwacheka watu wenye ‘tatoo’ ila wanapaka rangi za kucha, nyusi na midomo, hii ni sawa tu na tatoo. Sisemi kwamba vitu hivi ni vibaya, la! Mungu anajua, ila vyote ni kitu kimoja tu! Au wewe unafikirije rafiki? Tofauti yake ni nini?

Biblia inasema, “Kujipamba kwenu kusiwe kujipamba kwa nje, yaani kwa kusuka nywele na kujitia dhahabu, na kuvalia mavazi, bali uwe utu wa moyoni usioonekana katika mapambo yasiyoharibika; yaani roho ya upole na utulivu, iliyo na thamani kuu mbele za Mungu.” Fungu hili la Petro wa kwanza sura ya tatu liliandikwa baada ya kuonekana kwamba tunajaribiwa mara nyingi na kujionyesha kwa vitu vya nje. Kuna kujipamba ambako kunapita kiasi. Naelewa kusuka kwa nywele za wazungu ni tofauti, na zetu ila anachomaanisha, ni jambo la kufanya tukipita mpaka, na kuwa na nia ya nje ya vile Mungu anataka tuwe nayo.

Mhubiri mmoja kutoka visiwa vya Barbados, aitwaye Randy Skeete akiwa Nairobi kanisa la Maxwell, aliwaambia kina dada, “Hivi Bwana Atakapokuja kutoa thawabu siku ya mwisho atawawekea wapi taji? Mmeshajipamba kichwa kila mahali wala hakuna nafasi! Mna- shanga, vipini, vitambaa na kadhalika!” Wengine wanasema kwa vile tumeandika taifa letu kwenye bangili zetu. Nafikiri hii ilikuwa ni futuhi, ila ilinifanya nifikiri-Angalia mahubiri yake kwenye tovuti; ni kweli tunapoteza muda mwingi kwenye kujipamba badala ya kujali maisha yetu ya kiroho. Je, masaa yale tunayoshughulikia vioo, na nywele ndiyo tunayoshughulika kuhudumia jamii zetu ili ziwe bora na tabia njema na kusaidia wenye mahitaji kama wajane, yatima na masikini. Je, tunatumia muda kujenga mahusiano na Mungu kwa kusoma Neno Lake, ibadani na sala?

Wigi nyingi zimetengenezwa na mikia ya farasi, plastiki, na nywele za watu wengine. Na hizi zinaleta joto miilini mwetu na uzito kichwani mwetu. Pia zinafanya usafi wa nywele kupungua;

maana ukianza kuvaa wigi, inakuwa vigumu kuchana nywele zako tena na upara upo njiani mapema. Unashikwa na uvivu, na kipara kinaanza kirahisi, maana si mpango wa asilia kuwa na wigi! Wengi wetu tunafikiri tuna nywele mbaya ila wazungu au wahindi ndio wana nzuri! Aliyekuumba hajakwambia ni mbaya, usidanganyike. Na tunapozoea vitu vyao, vyetu hatuvipendi. Zamani watu walipenda vitu vya asili, leo magharibi inatuelekeza kwenye vitu ambavyo si vya kutusaidia sana, nao wamegundua na kuviacha, sisi tunabweteka kwanini?

Rafiki yangu Boni wa Zimbabwe siku moja tukifanya naye kazi alinipa kisa cha ajabu. Kwamba; “Niliona matiti yangu ni makubwa, hivyo nikaamua niende kupasuliwa yapunguzwe! Nikamwambia mume wangu, naye akashangaa akasema, mbona mimi sijalalamika?” “Ukimaliza huo upasuaji, badilisha anuani yako!” Alisema mumewe aliona pengine alitaka kufanya hayo kuwafurahisha wanaume fulani, na hivyo ahamie kwao. Dada huyu alinipa moyo sana, maana kila mtu ana kitu fulani hakipendi mwilini mwake, na pengine hata watu wanamwongopea hivyo. Watoto wangu huniambia mara nyingi mama una pua kubwa etc. Sasa ikiwa kubwa nifanye nini? Mungu aliponiumba Yeye katika hekima Yake aliona inanifaa. Yabidi niangue kicheko tu na kuendelea mbele, nikikutana na wenye pua kubwa na vitu vingine vyenye kasoro kama mimi, tutajiunga sapoti grupu. Hata hivyo na uzee sasa nimekuta maumbile hata yaliyokuwa ya kawaida sasa hayapendezi. Nangoja Mungu kunipa uzuri Wake siku moja aliandika mama mmoja kwenye tanzia yake Kule Lake George New York nilipoenda kwenye makambi mazuri ya familia (Restorationinternational.org)

“Dear God I have tried (but failed) to do my best

Now here in dust will rest

Until in glory You return to give me life

I have not earned, with my last breath (in hope)

I pray. Remember me on that great day

When You come to ressurect people

To come out from their graves

To live with you forever in heaven

In your precios name I pray”!”

Tafsiri

Mpendwa Mungu, nimejaribu wee (ila nimefeli) kufanya niwe mzuri kwa uwezo wangu

Na sasa nimelala mavumbini (kaburini) nikipumzika

Mpaka katika siku ile ya utukufu utakaporudi kunipa uzima wa Milele

Nakuomba Mungu wangu unikumbuke siku ile kuu

Utakapokuja kufufua watu watoke makaburini walipopumzika wakikungoja

Ili waishi Nawe Milele zote mbinguni BABA

Si kwa uwezo au nguvu zangu BABA, bali ni kwa upendo na rehema Yako tu

Ni kwa Jina Lako Kuu ninakusihi leo.

Ubaya ni kwamba tunapoanza mambo haya yanaonekana madogo, ila watoto wetu wanayaiga na kuyaongezea chumvi, mpaka tunaonekana kama tuko kwenye mchezo fulani wa kuigiza (drama).

Vyanuo au kofia za moto zina madhara kwenye kichwa, na hasa wakiweka kemikali kwenye utosi. Watu wengi wamepoteza nywele. Spray za nywele na hata poda nyingi zinaathiri mapafu. Mambo ya kujipamba nywele yamekuwepo kwa maelfu ya miaka. Kwa kweli nywele ni utukufu wa mwanamke na humrembesha; mwanamke usijiachie ukatisha, ila uwe na kiasi. Tushughulikie yale ya muhimu kwanza. Nywele zisafishwe mara kwa mara. Watu wengi wanakaa mwezi mzima bila kuosha nywele, huku zimefunikwa na wigi; ila wanaoga mwili. Hiki ni kitu cha kuleta madhara. Mwili na nywele zinachafuka kwa njia hiyo hiyo na kupata jasho na mafuta hayaoshi vizuri nywele kama maji. Maji ndiyo solution bora kupita yote kusafisha mwili. Injini ya gari ndiyo yasafishwa na mafuta si mwili wa binadamu.

Tumia chanuo lako mwenyewe na kama yabidi uazime, hakikisha limeoshwa na sabuni kujilinda na magonjwa ya ngozi au chawa. Nywele zisizotakiwa mwilini kama vile kwenye videvu vya wanawake, tumboni au pengine zikatwe na mkasi na sio kukwaruzwa na wembe. Nywele zahitaji protein ya Keratin hivyo lishe ni muhimu. Tengeneza shampoo nyumbani kwa asali, aloe vera, shea butter na mafuta ya nazi. Upungufu wa madini kama zink au vichocheo vya mwili vyaweza kuathiri nywele. Nywele mara nyingi zaweza kueleza afya zako zikipungua upana (thickness), zikiweka njia panda kwa kupasuka, au zikibadilika rangi. Kila nikiangalia nywele zangu nagundua hili.

Nywele ni pamoja na vinyweleo, nyusi, kope na zile za sehemu za siri. Vinyweleo husaidia ngozi kutoa takataka za mwili na kusaidia mwili usiathiriwe na vumbi au jasho. Nywele za kwenye sehemu ya siri, (mavuzi) zinasaidia usafi, kupunguza unyevunyevu, muwasho, kunuka n.k.; pia hupunguza baktiria. Inashauriwa mtu asinyoe nywele hizi zote abaki upara. Michubuko ya makali ya wembe au kemikali za kuondoa nywele inatoa mwanya kwa bacteria au virusi kupenya. Ngozi iliyoachwa wazi bila nywele hupata athari inapogusana na jasho lenye taka toka mwilini. Punguza kwa mkasi nywele hizi, ziwe fupi kadiri inavyowezekana. Uoshe nywele za

mwili, kila siku na kuzikausha ili usilete unyevunyevu na kisha fangas au baktiria. Nimesikia watu wengi wakisema hawahitaji deodorant ya kukata harufu mbaya ya jasho. Nikasema ni kweli kabisa, ila watu wengine walio karibu yako ndiyo watakwambia kwamba huhitaji, maana wengine jasho lao halinuki au watahitaji uweke kitu ukiwa karibu nao. Watu wachache sana ambao hawana harufu ya kwapa, ila wengi tuliozaliwa karibu na ikweta tuna tezi za jasho nyingi kuliko wale wa nchi za baridi. Watoto wangu wadogo wa miaka 10 tu nimesikia jasho likinuka na hii si nzuri wakiwa na wenzao, maana watoto hupenda kukashifiana. Chagua njia rahisi za asili kama chumvi (Thai salt bar). Hii ni kama dola 6 hivi ila waweza kutumia hata kwa miaka. Hata waweza kutengeneza yako. Waweza kutengeneza mwenyewe deodorant ya kwapa, lisiwe yenye harufu kali! Vijiko vya 4 mafuta ya nazi, 2 baking soda, 2 corn starch au cassava starch na ongeza harufu ya mafuta ya mkalatusi, au mint ukitaka nk! Hata dawa ya mswaki pia tumia hivi vitu au mkaa au miswaki ya miti kama vile muarobaini nk. Vijiko 4 vya mafuta ya nazi, vijiko 2 baking soda, vijiko 2 chumvi ya mawe au himalayan, na udongo wa mfinyanzi wa bentonite, huu unaongeza kusafisha meno zaidi.

Kope na nyusi huondoa vumbi na uchafu unaotokana na kuganda kwa mafuta na vipodozi tunavyopakaa. Kukata nyusi si jambo jema ila zipangilie vizuri. Hata kwa wale wenye nyusi nyingi ukinyoa zinaota nyingi zaidi; ila ukiziacha zinaendelea vizuri. Hili nalo ni chaguo la mtu, ila ukianza zinazidi kuwa nyingi. Zamani watu hawakukata nyusi na kila kitu kilikuwa sawa! Labda uwe na shida maalumu kubwa ya kuwa na nyusi nyingi kupita kiasi, wewe ziache. Sidhani kama uzuri unatokana na nyusi na kope sana japo wengi wanabandika kope bandia siku hizi, Krimu za kuondoa nyusi nyingi ni mbaya kwa vile zina kemikali na kuleta mwasho au shida za macho. Mara nyingi unapofanya vitu vingi, unaongeza shughuli nyingi, na unapokuwa na haraka au ukizeeka, unaanza kuona pengine unaonekana kituko. Ila yote tunayoelezea ni maoni tu, wala si amri. Ila usichekeshe watu sana!

Mvi mara nyingi huja baada ya miaka 40; ila urithi, vichocheo, kemikali, vileo, sigara, na vyakula vyenye acid nyingi vyaweza kuleta mvi mapema.

Wanawake wengi wakiwa watu wazima (menopause) na kuacha hedhi, wanaanza kuota ndevu. Hii ina changamoto ya kisaikologia. Akiwa msichana mdogo hali ni ngumu zaidi. Pengine ni vizuri apimwe homoni/vichocheo na kushauriwa. Mwanamke anapenda aonekane kama mwanamke bila ndevu, hivyo kama unataka kutoa mashauri ukate kwa mkasi badala ya kunyoa. Maana zitakuja nyingi zaidi. Itabidi wasichana wadogo watafute ushauri zaidi wa matabibu kuhusu vichocheo hivi. Ila usitumie vitu vikali, vinavyodhuru mwili.

Baadhi ya sababu zinazofanya ndevu kuota ni:

Vichocheo kuzalishwa kwa wingi kwenye mfuko wa uzazi, uvimbe kwenye mfuko wa mayai,

matumizi ya dawa za majira, matumizi ya vipodozi vyenye dawa za vichocheo vya wanaume (testosterone au steroid), uvimbe wa tezi la karibu na figo (adrenal), unene wa kupindukia- unaleta vichocheo vya wanaume (androgen), na mabadiliko mengine mwilini. Ulimwengu wa leo wa vichecheo umeleta shida kwa wanawake na wanaume ambazo hazikuwepo. Peleleza habari hizi zaidi kwa wanasayansi.

Kwa wanaume, ukifuga ndevu zitunze ziwe safi na ziwe zenye mkato mzuri. Ukiamua kunyoa ndevu hakikisha unanyoa kwa unadhifu. Nywele zako pia ni vizuri zisiwe ndefu sana. Mambo ya kusuka rasta ni magumu kuyaratibu, hatushauri ujiingize kwenye rasta, uwe mwanamke au mwanamume. Shukuru ulichopewa na Mungu, acha kichwa kipumue.

Kufuga nywele kwa wanaume kunaleta mwonekano wa kukataliwa mahali pengi Afrika. Labda kwa wanamuziki au vijana wanaojifanyia shughuli zao wenyewe, hivi kwamba hawatajali wakikataliwa. Ila kama mtu anafanya kazi kwenye umma kama Tabibu, cashier, mwalimu inakuwa shida hata kuipata kazi, na akiipata mara nyingi mwajiri wake angependa azikate, ili kutunza picha ya anapofanyia kazi (image). Je, wewe ungekuwa unaajiri mtu kwenye kampuni yako ungemwajiri mtu anayefuga nywele ndefu na hachani? Kuna kijana tulikuja naye nyumbani na alipaswa kuzungumza na watu wengi katika mkutano, watu walimsihi akate nywele maana si heshima kwa utamaduni wetu. Kijana huyu alibishana basi ikabidi atolewe kwenye ratiba.

Walimwambia kwamba kwa vile ameshafika Afrika, atapelekwa kutembezwa kwenye mbuga za wanyama (Serengeti Safari park) bali hawezi kutoa hotuba za heshima. Nafikiri dhumuni lake halikuwa kuja kwenye mbuga za wanyama, hiyo ilikuwa ni bonasi, hivyo alikata nywele mara. Kubishana na watu kwa mambo madogo, madogo, inafanya tusikue. Mambo mengine yachekeche Wafilipi 4:8, na kama hayakugharimu sana yafanye. Wanaume wengi wa visiwa vya Jamaica toka udogo waliacha nywele ndefu, kwani mama zao waliamini wasikatwe nywele mpaka waweze kusema, ikiwa kama imani ya namna fulani na baada ya hapo waliziachia tu na kuzivingirisha na kuvaa kitambaa fulani (rasta). Wengine walikuwa wamekaa nazo kwa miaka 30 na zilikuwa kama futi tatu au nne hivi. Mahali pengine waliuza nywele zao kwa mashirika fulani. Pengine ni mradi mzuri!

Rangi na kucha bandia zinaleta maambukizo ya kucha na kupoteza kucha, kupungukiwa na kucha vidoleni, au kuwa na vipele karibu na ngozi ya kucha. Kucha bandia zinafanya ukucha usipumue na kufanya kazi zako inakuwa shida sana, ila angalia pia watoto na watu karibu watakuigiza, na utakuwa umepanda mambo ambayo siyo ya lazima!

Rangi za midomo

Jiulize, je, nahitaji mapambo haya yote? Rangi hii si nzuri kwa afya, hasa ukitumia kila siku; na zaondoa rangi ya asili kwenye ngozi (pigmentation) na yabidi upate za asili maana zingine zina

madini ya lead (risasi). Kama inabidi kutumia tengeneza mwenyewe zako, na ujiulize, Je, nafanya hivi kwa utukufu wa Mungu, maana muda wa kufua nguo, kuoga, kupaka mafuta, kupasi nguo, kuchana au kusuka nywele ni mwingi tayari, sasa kwanini ujiongezee kazi. Na unapokula na kunywa kitu ule kwa staili fulani ili isitoke, au utoke hapo ukaiweke tena. Inakuwa kazi ya siku nzima. Na lengo lake ni nini? Nani unayetaka akuone sana? Bwana au bwana?

Rangi za macho:

Hizi zaweza kuleta maambukizo ya macho, ngozi, upofu, vinyweleo, muwasho, kansa ya ngozi, allergy-mzio, vipele, kope kuanguka, n.k.

Krimu, losheni na shampoo:

Zaleta macho kuwasha, ngozi kudhurika, muunguzo wa ngozi, rangi kubadilika, vidonda, damu kutoka, ngozi kuwa pana, kansa ya ngozi, kubugudhiwa na jua (sun sensitivity). Mara nyingi watengenezaji waandika ni vitu vya asili (natural). Asili haina maana kwamba ni 100% pure, salama na safi. Kuna mimea mingi ina sumu ya kuua, inadhuru au inalevya! Hata kama ina vitu vya asili ina kemikali! Baktiria, mbolea za viwandani, au dawa za kuua wadudu zimetokana na vitu vya asili.

Watu wakitumia rangi za macho au mascara ya macho wanalowesha brashi ya kope na mate na kuleta maambukizo, wanalala na rangi na kuathiri macho, wakiwa kwenye joto la zaidi ya 32C; wanafikisha macho na hizo rangi zaingia kwenye macho na kuathiri kioo cha jicho (cornea), wanafanya kope zidondoke, au shida ya kutoona vizuri na upofu.

Mara zingine vito na urembo vinahusishwa na uasi, uasherati, uzinzi, au kutongoza wanaume. Hivyo tungependa kusema vifanye kwa kiasi. Tuwe na kiasi maana kila mtu akiwa na utajiri wake na akauonyesha kwa kujiwekea dhahabu hapa na pale yatakuwa maonyesho haswa. Kama una mali, zitumie kwa kusaidia wenye mahitaji. Basi usizitundike-tundike wakati ni rasilimali kubwa ya utume.

Siku hizi hata wanaume wanajipamba, kwa kuvaa vipuli n.k. Zamani hata marashi ya kujipaka hayakutumiwa na wanaume. Siku hizi wanaume wana marashi makali, pengine kupita wanawake! Vijana wadogo wadogo, wakitutembelea, tunaona wana harufu kali za marashi, jambo ambalo halikuwa la kawaida zamani. Watengenezaji wa vipodozi wengi ni wanakemia wa kiume, zamani walikazana kutengenezea wanaume ila sasa upepo umebadilika. Huu ni uchaguzi, ila kwangu naogopa vitu vinavyoleta mvuto kwangu kupita kiasi, mapambo yanayofanya watu waache kufanya kila kitu wanitazame mimi, na sio kwamba inaniongezea usafi, au lolote, yabidi niyape pumziko kidogo.

Wanawake wengi wapenda kupendezesha waume zao, hivyo wanatumia vipodozi. Hapa mume

amwambie mke wake vile ambavyo yeye anaona vyafaa au havifai. Marashi yale ya harufu kali ni ya kuepuka kutokana na allergy (mzio) na kuwapa watu chafya kila unapoenda. hata hivyo huvuta macho kwako na watu kukudhania visivyo kutokana na mazingira uliyopo, kwani ukipita harufu inabaki hewani na watu wengine watapata kipanda uso. Kuna hata sabuni nyingi za harufu kali zimeletea watu mzio. Sabuni ya kufulia ile ya ‘mti’ (mkaa au carbolic soap) brown ya mbuni au mkaa, yaonekana ni bora kwa wengi, kwa wale wenye shida ya mzio.

Hatuna historia ya vito ila Maandiko yameandika haya miaka zaidi ya 4000 iliyopita, ni vizuri kila mtu ayafanyie utafiti. Wakati wa Yakobo na wakati wa Musa wanaeleza baadhi ya mambo haya. “Basi wana wa Israel wakavua vyombo vyao vyote vya uzuri tangu mlima wa Horebu (Sinai) na mbele……..” Mungu aliumba vito, na tunafikiri alitaka tuvifurahie, ila visiwe kwa kujitukuza sisi. (haya ni maoni yetu tu).

Mapambo ya mwili, kutoboa sehemu za mwili ili kuweka vito yanaleta madhara ya ngozi kama kuvimba kwa masikio (keloids). Nabii Musa katika Torati (Walawi 19) kimezungumzia kidogo kuhusu tattoo au kujichora. Watu walishangaa wazee wa zamani waliojichora, kama Wamakonde kujichora na kuweka ndonya, hawa hawakuwa na uchaguzi. Leo mataifa ya magharibi yanaongoza katika biashara hii na wengine ukiona picha zao utakimbia. Yaonekana kama ni aina fulani ya ibada.

Kuna hoja nyingi dhidi ya kuvaa hereni au vito kwa ujumla hoja za afya, usalama, imani na hata usumbufu wa kila siku.

Wasiwasi wa Afya na Usalama: Watu wengi wana mzio wa chuma fulani hasa nikeli, ambayo hupatikana sana katika vito vya bei nafuu. Hii inaweza kusababisha ugonjwa wa ngozi na kusababisha vipele vinavyowasha, vyekundu, au vinavyotoka usaha.

Maambukizi na Majeraha: Kutoboa shimo la hereni, au kipini, kunaweza kuleta maambukizo ikiwa hutasafishwa vizuri au ikiwa "tishu ngumu" kama gegedu imetobolewa. Pia kuna hatari ya kuumia kimwili, kama vile pete kung'olewa na mwizi au pete kukwama, ambayo inaweza kuhitaji kwenda hospitali.

Bakteria: Katika baadhi ya taaluma, kama vile huduma ya afya, vito vya mapambo havipendekezwi kwa sababu vinaweza kunasa bakteria na kufanya usafi wa mikono usiwe na ufanisi.

Xray na tiba: Vito vya mapambo vya chuma vinaweza kuingilia picha za X-ray na MRI kwa kuunda "picha za ajabu" au vitu vya kuficha maelezo muhimu ya uchunguzi.

Mitazamo ya Kidini na Kiroho

Ingawa baadhi ya vikundi vya kidini huruhusu vito vya mapambo, vinashauri waamini wao wasiweke vitu hivi:

Msisitizo juu ya Urembo wa Ndani: Baadhi ya madhehebu ya Kikristo hutaja 1 Petro 3:3-4 na 1 Timotheo 2:9-10, ambayo huwahimiza waumini kuzingatia mapambao ya moyo, badala ya mapambo ya nje kama dhahabu au lulu.

Wasiwasi Kuhusu Kiburi na Ibada ya Sanamu: Vito vya mapambo wakati mwingine huonekana kama chanzo cha majivuno au "kujionyesha utajiri, kwa kiburi". Baadhi huelekeza kwenye masimulizi ya Biblia ambapo vito vilitumika kutengeneza sanamu, kama vile ndama wa dhahabu katika Kutoka 32.Ni bora ukadumisha umakini juu ya unyenyekevu na kuepuka masumbufu ya dunia.

Vikwazo vya Kutenda mema wa wahitaji

Gharama na Thamani: Vito vya mapambo vya ubora wa juu vinaweza kuwa ghali sana, na wengine wanasema pesa hizo zinaweza kutumika vyema kwingineko.

Matengenezo: Vito vya mapambo vinahitaji usafi wa mara kwa mara na utunzaji salama ili kuzuia uchafu, hasara, au wizi.

Kizuizi cha Kila Siku: Kwa baadhi, vito na mapambo huzuia shughuli za mikono unapofanya kazi kama kuosha vyombo, hutoa sauti zenye mlio wa kukasirisha au kuhisi vibaya wakati wa kulala au mazoezi.

Vipodozi vingine vyafanya ngozi iwe nyembamba na kuchanika kirahisi au kupata shida kushoneka mtu anapopata kidonda kikubwa. Vipodozi vingine vinachangia kuleta pumu au kikohozi kwa harufu yake, hata chunusi kwenye mwili. Vipodozi vyenye vichocheo vya wanawake vinaathiri vichocheo vya mtu (hormones) na kusababisha mzunguko wa hedhi wa wasichana uwe tofauti, au mabadiliko mengine mwilini. Vipodozi vingine vinavyotumika kwenye kucha vyaweza kuwa na “Formaldehyde au toulene” ambazo ni dawa za kutunza maiti au nyama na hata kuleta madhara. Afya ya ngozi na kucha hutegemea sana chakula bora zaidi ya vipodozi. Madini kama ya chokaa, protein, vitamini A na B yahitajika kwa ajili ya kucha zetu.

Je, wewe upo tayari kujikubali mwenyewe kama Mungu alivyokuumba?

Kwa wale wanaotumia marashi (perfume) ni vyema yasiwe na harufu kali sana, hata yalete mzio wa kupiga chafya kwa watu au kwako. Mara nyingi kuna dawa za kupaka kwapani ambazo zinatoa harufu mbaya ya jasho (desdorant na siyo antipespirant) ila hazina harufu kali ya marashi, hizo ni nzuri. Ila zisikate jasho. Ila kila mtu ana uchaguzi wake. Kwa kifupi, kila kitu na kiasi, hasa ukipewa mahali pa wengi mfano kutoa houtuba, usiwe na marashi makali ukipita

kupanda jukwaani, na watu wakasahau ujumbe wakifikiria haya marashi tu! Jaribu kuepuka mambo ya kukufanya wewe ndio uwe kiini. Ila usinuke jasho, nalo linapunguza mvuto. Najua kununua vya kukata jasho ni ghali, ila pengine angalia unavyoweza kutengeneza mwenyewe kama tulivyokwisha kusema.

Usafi wa kucha ni muhimu sana ili kusiwe na baktiria na kukuletea magonjwa. Zisafishe vizuri kwa sabuni, aloe vera au kitunguu saumu. Usikate kucha kwa meno, tumia 'nail cutter' au wembe. Tupa ya kucha (nail file) ni msaada pia wa kufanya zisivunjike-vunjike ovyo-nail. Usikwangue vocha za simu na kucha si afya. Ncha za kucha za miguuni zilowekwe zikiwa ngumu kukata, au zikate baada ya kuoga.

Tunarudia, Je, umeridhika na jinsi Mungu alivyokuumba? Wenzetu wazungu hawaonei aibu nywele au ngozi yao ila sisi tunataka kufanana na nao. Kuridhika na utauwa, ni jambo muhimu sana. Usijidhanie kama huna thamani mpaka ujiongezee mambo fulani, kama kujichubua ili uwe mweupe, kujiweka rangi, vipuli, n.k. Wote mara zingine tunajiona tumepelea ila tumwombe Mungu atusaidie tujithamini. Ikiwa Mwafrika ndiye angekuwa tajiri watu wote wangetaka kuja kuishi Afrika, na kuwa Waafrika, Mungu atusaidie kujitayarisha kwenda mbinguni, na kufanana Naye, na siyo kufanana na mtu mwenye ukomo, anayeishi bara fulani, na vito vyote vya platiki vitoke kwao, hii ina maana tunahitaji kucheua mada hii.

Kuna wengi ambao hawavai vito ila mavazi yao ni ya kujionyesha na ya ghali zaidi ya wale ambao wanavaa vito! Ila kitu kikubwa hapa ni kuwa na kiasi. Nimeona watu wanaovaa scarf ya dola 200 na wakisonda vidole vya mtu aliyevaa wigi ya dola 10! Na kusema wanaishi maisha ghali ya kujionyesha nje ya uwezo wao. Mwingine alinionyesha suti yake ya dola 5000, akadai ni rahisi wengine wana za dola 9000! Hapo mimi ningejenga nyumba ya vyumba saba!

Vipodozi vya kuweka kwapani ili jasho lisinuke vyabidi kutiliwa makini kwa vile vinaathiri mitoki. Jaribu kupata vipodozi vya kuweka makwapani ambavyo havina sumu. Vingi vina alminium ambayo ni sumu hivyo usipake. Kuna wengi wametengeneza vipodozi vyao peke yao kwa kutumia vitu vya asili. Google jinsi ya kutengeneza zako mwenyewe!

Mama mmoja aliniambia kwamba, shampoo ya kuoshea nywele anachukua siki vijiko viwili na baking powder vijiko viwili, chumvi na maji na inamsadia sana. Endelea kupeleleza vipodozi cha kwapani visivyo na sumu, ila chumvi, mafuta ya nazi na baking soda ni viamba upishi vilivyotumia kwa karne kadhaa. Hakika chumvi-chumvi kama baking soda na vinegar unaweza kuanzia navyo kama viungo.

Soma kama krimu au mafuta ya nywele yana placenta, au vichocheo (hormones) vya wanawake na uepuke. Wanawake wa kimarekani weusi wametumia vitu hivi zaidi yetu, hivyo majaribio yao tuyasome maana ngozi yetu inafanana na yao, wamevitumia kwa miaka mingi. Wao wanajali

sana mambo ya kuvaa na nywele, waliandika siku moja gazetini kwamba japo wapo asilimia ndogo, wanavaa 80% ya nguo zote Marekani! Sina uhakika kama ilikuwa wanawatania au kweli.

Yaliyoandikwa kuwa mfano kwenye utafiti wao ni: Wengi walipoteza nywele wakifikia utu uzima kwa permanent (perm), hivyo wana wanawake wengi wenye upara. Kansa ya matiti iko karibu mara mbili kuliko wanawake wa kizungu kwa sababu ya kutumia mafuta ya kukuza nywele ambayo yana vichocheo vya Kike vya toka kwenye kondo la mtoto anapozaliwa (oestrogen).

Unaweza kutengeneza sabuni na mafuta yako mwenyewe, ukiwa na nia. (Angalia kwenye YouTube, how to make your own soap). Sabuni nyingi za nje siku hizi zina allergy. Nimepewa na watu sabuni za uso za kutoka uchina wakisema za urembo! Nafikiri vitu vya namna hii ni vya kutumia kwa tahadhari. Uzuri anautoa Bwana, unapomjua anakubadilisha mtazamo wako! Kuna watu wenye uzuri niliokutana nao siku ya kwanza, walipoonyesha roho mbaya na ubinafsi baada ya muda akili yangu iliwafuta kwenye kitabu cha uzuri au urembo. Na wale ambao niliona hawapendezi siku ya kwanza baada ya muda niliona walikuwa kama Malaika, walipoonyesha huruma, kujali, na upendo kwa watu hata wasiowajua. Cindy rafiki yangu mzungu tulichukua naye madarasa alikuwa na sura nzuri, kupita wote darasani mwetu, ila alikuwa mgumu kufanya naye kazi au kusoma naye (complicated), mara hataki kukaa karibu na huyu, mara hataki kutumia kitabu pamoja na wengine, baada ya muda darasa zima walianza kumkimbia, uzuri wake ulichuja, na akapwaya. Kila ukimwona alikuwa peke yake. Tukumbuke mara nyingi vitu vya nchi nyingine havina viwango sana, na watu wanatuletea Afrika vile ambavyo havijapimwa au havijafikia viwango. Ila wanaogopa kuharibu soko na nchi za magharibi, hivyo wanapeleka huko vitu vizuri tu. Mfano mzuri ni dawa za uzazi wa majira, ambazo zimeua wengi katika nchi nyingi kama zile njiti waliweka kwenye mkono kwa miaka 5 (Nexplanon).

Aliimba mtunga nyimbo Tanzania, “Sisi waafrika tumekosa nini kwa Mungu, chochote kibaya ni cha mwafrika!” Aliniambia kaka yangu, “Kama kuna mtu inabidi akazane aende mbinguni ni Mwafrika kwani tumeonewa, tumenyanyaswa na kudharauliwa kwa utumwa, ukoloni, madikteta, umasikini na ukoloni mamboleo, na kama tukikosa mbingu basi tutakuwa tumekosa ya hapa duniani na huko mbinguni!” Kwa ujumla fanya mambo yako yawe rahisi hata mafuta ya kujipaka, hakuna mazuri kama yale ya chakula. Tumia mafuta ya chakula kujipaka, ongeza tu marashi ya asili kama unataka kufanya hivyo. Jithamini, maana umeumbwa na kununuliwa kwa thamani kubwa na Mungu Mwenyewe (created and redeemed).

Usiwe mtu wa kujionyesha au uliye nyuma sana, ukivaa vitu ambavyo haviko kwenye ratiba tena bali vya vichekesho, au usiwe mbele sana na kuwa mtu ambaye unaendana na fasheni mno. Hata hivyo tuna bahati kwamba kuna nguo ambazo ni nzuri kwa wakati wote (evergreen). Zenyewe hazina fashion kama vile maxi, sketi za mwamvuli nk. Nafikiri wanaume wengi watakubaliana kwamba wao nguo zao nyingi hazina shida ya fasheni, ikiwa ni suti nadhifu

yaweza kuvaliwa miaka nenda rudi, ukipiga viatu vyako rangi basi maisha yanaendelea.

SISI NI MABALOZI na MAWAKILI wa MUNGU-Je,

Kwanini Tunavaa Nguo? Je, ni vibaya wanawake kuvaa suruali? Je, Mavazi ya heshima ni Yapi? Kwanini Wakristo wana mavazi ya kukosa adabu kuliko Waislamu?

Jipatie kitabu cha Mavazi kwa muumini, bure, soft copy

Je, MWANAMKE AVAE SURUALI?

Kuhusiana na Mavazi ya zamani ya watu wa Biblia, wanaume na wanawake walivaa majoho, na ndani waliweka suruali au kaptura ndefu. Mavazi ya Haruni ni mfano unaopaswa kujifunzwa, maana kuna kile MUNGU alimwambia avae kwa kujistahi na kumheshimu Mungu hata katika miaka ya 1800. Vazi lililopendekezwa lilikuwa na suraali ndani na kufanana na vazi la wahindi liitwalo Punjabi. Kwa vile leo suruali ni vazi la mwanamume ni vyema mwanamke asivae vazi hili kutokana na utamaduni wa dunia hii. Hata hivyo kuvaa suruali yenyewe bila ya blausi isiyobana inayofika chini na kufunika matako kutokana na maumbile ya mwanamke inamfanya mwanamke ajionyeshe kuwa hajavaa kwa kujisitiri au heshima.

Hivyo kwa mwanamke anayevaa suruali ni vyema ajue jinsi yakuvaa blauzi refu kama ya aina ya Panjabi

wanavyovaa wahindi au ile ambayo isiyobana na inafunika matako.

Sasa mambo haya ni endelevu kadri tunavyomjua Mungu na jinsi mitindo inavyoingia, hatupaswi kuparamia kila kitu na kuwa wa kwanza katika mambo ya fasheni. Watoto wasichana wadogo pia wafundishwe haya wakiwa wadogo, jinsi wanavyopaswa kuketi hata wakiwa kwenye mimbari nk, wasikae katika mimbari wakati wakihudumu au wakisimuliwa visa vya Biblia huku nguo za ndani zinaonekana, au wanajaribu

kuvuta-vuta nguo ili zifike magotini. Nguo inapaswa kufika angalau chini kidogo ya magoti, wakati mtu amesimama au amekaa.Watoto pia nao wanapaswa kuvalishwa kaptura ndani ya magauni yao kwa vile wanacheza na kama watoto hawawezi kuangalia mambo mengine. Naweza kusema hata kwa watu wazima wengi kuvaa kaptura au suruali ndani ya gauni husaidia katika kuinama na kufanya kazi fulani, endapo gauni halimsitiri mtu vizuri, Kuhusu nguo za kuogelea watu wengi wana nguo za kuogelea za heshima, nimekutana na wasichana wa Kiarabu wanaogelea na wamevaa mavazi ya adabu tu, hatuna haja ya kuigiza utamaduni wa magharibi, hakuna haja ya kujionyesha kwa wengine kwa kuvaa vichupi vidogo na visidiria.

Ila napenda kusema kwamba kuvaa suruali yaweza kuwa jambo la lazima kwenye sehemu za baridi. Yaani Wakati wa Baridi kali. Mfano kwetu wakati wa baridi

ni -26 Centigrade. Hii ni baridi kali, wakati kama huu ninavaa suruali mbili au hata tatu. Sururali ya kwanza inakuwa ya fulana, ya pili ya kawaida na ya tatu ya khaki au jeans ili kujikinga na upepo. kisha navaa blausi moja ya fulana ndani na gauni, kisha sweta la fulana lenye kofia (sweater with the hood) na kisha koti zito kabisa juu. Nikitoka nje kufanya kazi sitoki kwa kukurupuka, ni lazima nitumie ubongo, niliambiwa na wazazi wangu wa Kimarekani Dr and Mrs Wilson Trickett "tumia ubongo wako kulinda miguu yako! Au sehemu zako za mwili zilizo mbali na moyo kama vile miguu, mikono na kichwa"

Kingereza alisema "Use your head to protect your legs, au protect your extremities, or your limbs" Kadri kulivyo na tabaka/layers nyingi za nguo mwilini, ndiyo unajikinga na baridi zaidi. Kisha navaa jozi tatu za soksi, na kisha buti za winter zenye manyoya ndani yake. Kisha navaa gloves pamoja na kofia chini ya koti lenye kofia/ hivyo nakuwa na kofia mbili au tatu.

Kofia ya kwanza ni ile ya sweta la fulana, ya pili ni ya sweta inaenda yenyewe na ya tatu ni ile ya koti zito.

Kusema kwamba nitatembea na gauni bila ya suruali ni kujitakia shida, na hasa wakati huu wa Korona, mapafu yatapata shida, na hutaweza kufanya kazi nje. Kama sasa inabidi kukata kuni za kufanya nyumba iwe na joto wakati wa baridi, inabidi nitembee mazoezi angalau saa moja kila siku, na navyoshugulikia kuhariri machapisho kila baada ya saa au masaa mawili natoka nje. Ukiwa na mtoto mdogo unapojipanga kutoka naye au kwenda kanisani, lazima ujipange vizuri naye na kisha umvishe layers/tabaka kadhaa ya nguo za kuleta jozi. Mikono, kichwa na miguu yetu lazima ilindwe maana ipo mbali na moyo hivyo kusafiri kwa damu kunachukua muda.

Tusiseme tu kwamba mtu asivae Suruali lazima mtu tueleze sababu, kwasababu kwenye Biblia suruali haikuwa vazi la nje la mwanamke au mwanamume.

Hakuna mwanamume au mwanamke aliyevaa suruali yenyewe katika Maandiko! Mwanamke anayevaa suruali

yenye blauzi inayofunika vizuri anajistahi kuliko aliyevaa gauni linaloonyesha mgongo, mapaja kwaajili ya sliti au hata makwapa, na sehemu za mwili kwa vile linabana au lina kitambaa kinachoonyesha mwili ndani au matiti, Katika mishono ya vazi la kitaifa, ni jambo ambalo ni la kawaida kabisa kwenye mishono mingi ya

kitaifa kuacha mgongo au kifua wazi au kupasua nguo kwa mtindo unaoitwa slit. Hivyo ni bora mtu akavaa Suruali na kujisitiri kama vile wahindi wanavyovaa na blauzi refu, kuliko sisi tunavyovaa.

Nafikiri utamaduni wetu kwa ajili ya kanga na kaniki umetufanya kuzoea kuacha kifua au mgongo wazi. Ila kama tulivyosema huko mbele mtu anayepaswa kuona uchi wa mtu mwingine ni mzazi wa mtoto mdogo, mwenzi wa mtu aliye naye kwenye ndoa, Daktari kwaajili ya tiba na yule anayesafisha maiti, kituo kikubwa. Ila katika enzi zote au tuseme ujana watu huwa tunashikwa na ugonjwa wa kujionyesha ambao unakwisha mtu akiwa mtu mzima, ila mtu anayeishindania imani waliyopewa Watakatifu, ugonjwa huu haupaswi kumshika akiwa msichana au mama wa miaka 100!

Hebu turudi kwenye kichujio kile kile cha Wafilipi 4:8

"Hatimaye, ndugu zangu, mambo yo yote yaliyo ya Kweli, yo yote yaliyo ya staha, yo yote yaliyo ya haki, yo yote yaliyo safi, yo yote yenye kupendeza, yo yote yenye sifa njema; ukiwapo wema wo wote, ikiwapo sifa nzuri yo yote, yatafakarini hayo."

Kwa maneno mengine tumwombe Mungu atupe moyo uliovunjika na kupondeka, hatuwezi kuwa watu wenye shingo ngumu. Hatutaki tuwakwaze watu, lakini hata hivyo

tukumbuke kuna tamaduni mbali mbali za mavazi tofauti na katika tamaduni zile ambazo watu hawakuvaa kwa heshima wanapomwamini Mungu wanabidi wabadilike na wavae kwa heshima ila sisi hatutakuwa mapolisi wao kuangalia hayo saa yote, kwani hata shuguli zetu tutazifanya saa ngapi? Maana unaweza kuvaa kwa kujifunika kila mahali ila pengine una maisha ya urafiki mbaya

na wanaume au wanawake kwa siri. Unaweza kuwa unenda huko ukiwa umevaa ushungi na unalala huko na kufanya mengi, kama vile kuchukua waume wa watu, kufanya njama za kuua watu au kusengenya. Je itasaidia nini basi kama umevaa nguo inayoburuza chini na ushungi ila umejaa uovu moyoni na kuwa na hiana? Naomba nawe utoe maoni yako, maana hapa nasema kama mwanadamu!

Watoto wa mama mdogo Hajiri huvalia kwa adabu kuliko sisi watoto wa mama mkubwa Sarai, sababu ni ipi basi,

nasi tuna ujumbe wa Masihi ambaye Anakuja hivi karibuni? Japo kitabu hiki kimezungumzia fasheni au mitindo ya miaka 150 iliyopita, inabidi tulinganishe na maisha yetu leo, na kuona pale tunapopaswa kufanya matengenezo ya mavazi ili kuendana na vile Mwenyezi Mungu anataka, na siyo sisi.

Maandiko Matakatifu hayana mambo ya zamani! Maagizo Yake ni ya milele! Kigezo kikubwa ni tulapo au tunywapo au tufanyapo japo lolote, tulifanye kwa Utukufu wa Mungu.

Rejelea yale mashauri pale juu kwamba “Hakuna mtu yeyote anayepaswa kuuona utupu wetu ila mzazi mtoto anapokuwa mdogo, mtu tuliye naye katika ndoa, daktari kwa ajili ya tiba, na yule anayeosha mwili wakati wa kuzika kaburini,” fullstop, kituo kikubwa.

Yaani tunaponunua nguo, tunapovaa asubuhi, tuwaze je, navaa leo ili kumtukuza Mungu, au kuwatukuza madizaina au kujionyesha kwa watu? Hakuna asiyepungukiwa hapa maana sote tunataka watu watuone tunapovaa! Hilo ndiyo jambo la kweli kabisa . Na hilo ni muhimu ili tusivae magunia au nguo

kama za kufukuzia ndege mashambani, nayo pia haitampa Mungu utukufu. Uwiano (balansi), Mungu atatusaidia!

Hakuna mwenye uwezo huo isipokuwa YEYE tu!

Wapendwa kitabu hiki ni chetu sote! Maana Masihi Anakuja kuchukua bibi harusi asiye na waa wala kunyanzi. Maneno haya yametuchoma sana, na yanatushawishi tusiwe waongofu tu bali wanafunzi na watu wanaoishi kwa uamsho na matengenezo kila siku, tukiendelea kuwezeshwa na Roho Mtakatifu kubadilisha mitindo yetu ya maisha ili tumpende na kumpendeza Mwenyezi MUNGU, na kuwapenda watu. Katika kukitafsiri tuligundua kwamba utamaduni na enzi za vazi la Matengenezo, inaweza isieleweke vyema na watu wa taifa letu, na hivyo nukuu zingine baada ya kitabu inabidi kurejelewa na picha kuwekwa ili mtu aelewe angalau kwa udogo kile ambacho kilikuwa kikiendelea.

Tumeitwa kumwakilisha Mungu katika maneno, matendo, kula, na kuvaa, ili watu wamwone na kumfuata Yeye, na si sisi wenyewe. Tukimpenda Mungu hatutabaki kama tulivyo kani tutabadilishwa siku kwa siku kwa kumtazama Yeye, tutafanana Naye. Kamwe hatutaabudu mitindo, mavazi, mapambo au chochote zaidi ya Mwenyezi Mungu.

Tumesoma mafungu mengi kwenye Maandiko kama vile “Siku hiyo kila mtu atazitupilia mbali sanamu zake za fedha, na sanamu zake za dhahabu, walizojifanyia ili kuziabudu, kwa fuko na popo”-Isaya 2:20 au “ Bwana akasema tena, Kwa sababu binti za Sayuni wana kiburi, na kuenenda na shingo zilizonyoshwa, na macho ya kutamani, wakienenda kwa hatua za madaha, na kuliza njuga kwa miguu yao; Basi, kwa hiyo, Bwana atawapiga binti za

Sayuni kwa pele za utosini, na Bwana ataifunua aibu yao. Siku hiyo Bwana atawaondolea uzuri wa njuga zao, na kaya zao; na pete za masikio, na vikuku, na taji zao; na dusumali, na mafurungu, na vitambi, na vibweta vya marashi, na matalasimu; na pete, na azama, na mavazi ya sikukuu, na debwani; na shali, na vifuko; na vioo vidogo, na kitani nzuri, na vilemba, na utaji. Hata itakuwa ya kuwa badala ya manukato mazuri kutakuwa uvundo, na badala ya mishipi, kamba; na badala ya nywele zilizosukwa vizuri, upaa; na badala ya kisibau, mavazi ya kigunia; na kutiwa alama mwilini kwa moto badala ya uzuri.”Isaya 3:16-21. au Kujipamba kwenu, kusiwe kujipamba kwa nje, yaani, kusuka nywele; na kujitia dhahabu, na kuvalia mavazi; bali kuwe utu wa moyoni usioonekana, katika mapambo yasiyoharibika; yaani, roho ya upole na utulivu, iliyo ya thamani kuu mbele za Mungu. Maana hivyo ndivyo walivyojipamba wanawake watakatifu wa zamani, waliomtumaini Mungu, na kuwatii waume zao. Kama vile Sara alivyomtii Ibrahimu, akamwita Bwana; nanyi ni watoto wake, mfanyapo mema, wala hamkutishwa kwa hofu yoyote. 1 Pet 3:3-6

Nguvu ya injili hutoka ndani ya moyo ndiyo humbadilisha mtu, nayo ni endelevu kadri tunavyoendelea kukua katika

Kristo, vitu vingine mtu hawezi kutuambia bali tutajikuta tunaviacha wenyewe kwa furaha bila hata ya kubishana na mtu, kwani tutagundua kuwa tunaokolewa kwa neema na si kwa mavazi au mapambo yetu. Ni vigumu kumwekea mtu kigezo, na akakifuata kwa moyo wake wote. Ni kawaida ya binadamu kujionyesha na kutaka watu wamwangalie ili kuona uzuri wake, elimu, ujuaji, utajiri wake nk. Hivi vyote vinaturudisha nyuma kiroho kwani kwa desturi, huwa tunapenda kuabudu nafsi zetu, tupende au tusipende kulimeza hili, huu ndio ukweli wenyewe ulivyo. Basi, zamani zile za ujinga Mungu alijifanya kama hazioni; bali sasa anatuagiza watu wote wa kila mahali tutubu. Kwa maana ameweka siku atakayotuhukumu walimwengu kwa haki, kwa mtu yule aliyemchagua; Naye ametupa watu wote uthabiti wa mambo haya kwa kumfufua Yesu katika wafu Matendo 17:30, 31. Tunaishi wakati wa maarifa mengi, na Maandiko Matakatifu ndiyo kitabu kinachouzika duniani kuliko kitabu kingine kwa miaka takribani miaka 3000 hivi, toka Musa alipoandika na watu wakanakili kwa mkono na hata watu wa dini za mashariki wametuonyesha, mishono ya mavazi ambayo sisi tulio Wakristo tunapaswa kuyatilia makini, ili tusimwaibishe Mungu.

Mara nyingi tunapozungumzia uwakili, huwa tunasema uwakili wa muda, fedha, afya nk, ila uwakili ni mitindo yetu ya maisha ni jumla ya mambo yote. Uwakili ni kufanana na Kristo, kuiga tabia Yake (emulate Him), Wema Wake, kuilinda injili ambayo tumepewa sisi ambao

ni vyombo vya udongo.

KWANINI TUNAVAA NGUO?

Sababu peke yake ya sisi kuvaa nguo ni MWENYEZI MUNGU alituambia baada ya dhambi, kwamba “sasa Mimi sikuviki na utukufu Wangu, hebu ufiche aibu yako, Sisi si mapolisi wa dunia wa kuwaambia watu wavae nini, vito gani wanapaswa kuviweka, wale nini, wazungumzaje, waimbe nyimbo zao namna gani, au wakae nyumba ya namna gani etc

KICHUJIO CHETU wote wenye mwili ni Kile Mungu amekitoa baada ya maagizo YAKE, yaani kile cha Wafilipi-4:8
Hatimaye, ndugu zangu, mambo yo yote yaliyo ya kweli, yoyote yaliyo ya staha, yoyote yaliyo ya haki, yoyote yaliyo safi, yoyote yenye kupendeza, yoyote yenye sifa njema; ukiwapo wema wowote, ikiwapo sifa nzuri yoyote, yatafakarini hayo. 9 Mambo mliyojifunza kwangu na kuyapokea, na kuyasikia na kuyaona kwangu, yatendeni hayo; na Mungu wa amani atakuwa pamoja nanyi." Haruni kama mwanamume aliambiwa atakapopanda ngazi kwenye madhabahu ya kukutania avae kaptura ndani, mapaja yake yasionekane, asije akakatiliwa mbali. Hiki kinaonyesha kwa wale waliotambulishwa Kidogo kwenye Maandiko kama sisi, tumeanza safari endelevu ya kuchuja mambo mengi kwa uwezo wa Mungu kupitia, upendo, Maandiko, maombi, Roho Mtakatifu, hekima, na uzoefu bora. Hakuna kesi zinazofanana-fanana, sisi si mapolisi wa wengine ila pia sisi si mbwa wasiobweka! Tutajuaje tofauti? Kwa kuomba, na

upendo kwa watu hawa. Hatuwezi kuwakenulia meno kama watapata shida, na hatuwezi kuwa polisi wao. Tunachoomba ni hekima tu kutoka kwa Mungu katika kila hali tunayokutana nayo, tunahitaji Mshauri wa Ajabu. MUNGU atusaidie kujibadilisha sisi wenyewe zaidi ya mtu yoyote!

Maana tunawajibika kwetu wenyewe zaidi ya kwa mtu mwingine. Ila watu tunaofanya nao urafiki, tukiwashauri kwa upendo tunapoona wanahitaji ushauri, litakuwa jambo bora. Ila inakuwa rahisi zaidi kumshauri mtu ambaye ni rafiki. Usigombane na watu, fanya haya kwa upendo, maana unaweza ukashinda vita ila upoteze roho, au ukashinda pambano, ila ukashindwa vita.

Ezekieli 3 Yasema, Akaniambia, Mwanadamu, haya! Waendee wana wa Israeli ukawaambie Maneno Yangu. Maana wewe hukutumwa kwa watu wa maneno mageni, ama wa lugha ngumu, bali kwa nyumba ya Israeli; si kwa watu wa kabila nyingi wenye maneno mageni, na lugha ngumu, ambao huwezi kufahamu maneno yao. Bila shaka, kama ningekutuma kwa watu hao, wangekusikiliza. Bali nyumba ya Israeli hawatakusikiliza wewe; kwa kuwa hawanisikilizi Mimi; maana nyumba yote ya Israeli wana vipaji vigumu, na mioyo yenye ukaidi. Tazama, nimeufanya uso wako kuwa mgumu juu ya nyuso zao, na kipaji cha uso chako kuwa kigumu juu ya vipaji vya nyuso vyao.

Sasa tujiulize kama vitu hivi ni vya muhimu sana kwetu? Kila mtu anapaswa kuchunguza moyo wake na kuonya vile anavyopaswa kuviacha au kusahihisha. Sisi hatuna kipimo

yaani Spiritualmeter au Christometer, ila kwa mambo machache tumepewa kazi ya kukagua matunda ila tusipende kuyakagua matunda saa zote Mathayo 7:15-20

Ni vyema tuseme kuwa katika enzi zote au pengine tuseme ujanani, watu hushikwa na ugonjwa wa kujionyesha ambao unakwisha mtu anapofikia utu uzima, ila mtu anayeishindania imani waliyopewa Watakatifu, ugonjwa huu haupaswi kumshika akiwa msichana au mama wa miaka 100!

Mungu awabariki mnaposoma kitabu hiki, kwani hakuna mwanadamu mwenye jibu la kila swali, ila tukitumia vigezo vilivyoandikwa mwenye kitabu hiki, hakika hatutafeli. Nasi siku moja tutavikwa taji na vito vyenye thamani, na Yule aliye wa Thamani Kupita vyote mbinguni na duniani, Ndilo ombi langu

Masihi Anarudi. Roho na Bibi arusi waseme, “Njoo!” Kila mtu asikiaye hili, na aseme, “Njoo!” Aliye na kiu na aje; anayependa, na achukue maji ya uzima bila malipo.Amina. Njoo Bwana Yesu!Tunawatakieni nyote neema ya Bwana Yesu. MARANATHA Wapendwa wa

BWANA! Amina

SURA YA 21

MAPISHI

Kila binadamu anapaswa kufundishwa kupika akiwa mtoto. Kitabu kikuu kinasema Yakobo na Esau walipika vyakula vilivyofanya watu walambe vidole vyao, na hawa walikuwa wanaume wa zaidi ya miaka 50, kwa kuwa Yakobo alioa akiwa na miaka kama 84 Hivi! kama wazee wa imani walijua kupika, sisi ni nani hata tusijue kupika? Hili linatubidisha kila mmoja wetu tujue apika, tukienda mahali au tukioa tunaweza kugawana majukumu kwa njia tofauti ila stadi ya kupika itakuwa kichwani na ukawaelekeza watoto au wapishi wako wanapokosea

Wanasema mwanamke ajuaye lishe nzuri hurithisha familia yake na hujitahidi kuwapa watu wake kile kilicho bora kwa gharama, ladha, upatikanaji, afya, lishe na chaguzi za watu. Usifanye kosa la kutomfundisha mtoto wa kiume au wa kike kupika, aweza kuja kukaa na watu ambao hawajui kupika, au wanapika ila vitu visivyo vya afya alimradi kwenye ulimi wanavipenda. Wahitaji kujifunza mapishi rahisi, yasiyo na mafuta, chumvi, vikolezo, vyakula vilivyokobolewa na kadhalika. Ni kweli, chakula kinatakiwa kiwe cha kuvutia na kupendeza, ila afya ni muhimu sana kama unajijali. Fanya majaribio ya vitu ulivyo navyo katika sehemu unayoishi, kwani mapishi mengine yana vitu vingi mno ambavyo havipatikani (ingredients). Badilisha rangi ya mboga, matunda, nafaka, maharage au jamii ya karanga ili kufanya watu wasichoke kula kitu kimoja tu. Changamoto ya mapishi ni kama mambo manne

hivi, changamoto zingine utaongezea mwenyewe. Kwanza ni kuwa na visenti vya kununua chakula, Pili ni kupika chakula chenye lishe nzuri, tatu ni kupika chakula chenye ladha nzuri, na nne ni utamaduni wa mapishi pale unapoishi na upatikanaji wake. Watu husema hivi vyote vikutane katika nukta moja w, x,y na z.

Ilinichukua muda mwingi sana kugundua kitu kitakachompendeza mume wangu na watoto kwa wakati mmoja. Niligundua mume wangu alipenda kula ugali kila mlo, ilimradi mboga ibadilishwe. Watoto nao walipenda vitu tofauti kama vile chapati, mikate, makaroni, viazi, wali, 'veggie burgers', pizza na mapishi mengine ambayo yapo vitabuni! Kwa mfano walipenda kula Veggie burgers karibu kila mlo. Walinikumbusha kila mara 'chakula cha kiafrika cha baba si chetu sisi tumezaliwa hapa, mambo ya ugali na mnafu, na mgagani siyo yetu 'not for us.' Nami pia sikukulia walipokula ugali kila siku na mnafu ila kurekebisha ili kwangu ilikuwa rahisi. Niliwaambia watoto angalau mara mbili kwa wiki itabidi chakula cha Kiafrika kiliwe, maana hiki cha huzuni (SAD—standard America Diet) hakifai. Endelea kufanya majaribio ya kupika vyakula vya afya, ambavyo familia wanapenda, na vya kupendeza kwa kuviona kwa macho. Hii ni changamoto kubwa hasa ukiwa na watoto kama wangu, mkubwa anasema kizuri, ila hali, mdogo anasema sitaki yabidi uanze kuchakarika tena. Nimewaambia tutafanya zamu, hapa sio mgahawa eti wananilipa niwapikie na kuwaoshea vyombo, ni huduma ya upendo basi wawe na shukrani. Sasa wanamahamia migahawani wakiwa watu wazima, ila pia wameona inagharimu afya! Nimejiuliza mara nyingi kwa nini Mungu hakutuumba tule mara moja tu kwa wiki! Kwa nini wanawake tufikiri vya kupika kesho muda wote? Jaribu kuwa na kitabu chako cha mapishi rahisi. Waweza kushiriki na wengine pia na kujenga madaraja na watu. Chakula hujenga madaraja sana. Katika taaluma na kukutana kwa watu, tunaalikana kwenda kula mahali. Hakuna kuishi kwa afya ikiwa hatupiki kwa afya! Huu ni ustadi wa muhimu sana katika somo la Afya. Usijali kama mtu anayekusaidia kazi hajui kupamba nyumba, bali ajue kupika kwa afya.

MAPISHI RAHISI

Supu ya korosho (cheese sauce)

Kikombe 1 cha korosho zilizooshwa

Unga wa kitunguu maji vijiko 2 vya chai (onion powder)

¾ kikombe cha maji ya limao

Kijiko kimoja kidogo cha unga wa kitunguu saumu

chumvi vijiko 2 vya chai

Kikombe 1 cha pilipili hoho nyekundu zilizokatwa

Vikombe 2 vya maji

vijiko 2 vikubwa vya ufuta

Pilipili hoho nyekundu saga kwenye blenda

saga viungo vyote kwenye blenda...na waweza kula kama kitoweo cha tambi, biringanya, ugali, mkate wali au kachumbari.

Mara zingine waweza kupika uji wa korosho huu kwa kuongeza kijiko cha wanga wa mahindi au mhogo kufanya uwe mzito. Hata huu mchanganyiko ndio unatumiwa kuwekwa kwenye pizza zisizo na cheese-jibini

Badala ya kutumia sukari (icing sugar) kupamba keki yako waweza kutumia korosho na tende, ukachanganya na maji na kublend, iwe nzito kisha ukapamba keki yako. Waweza kuweka vanilla au lemon flavor, epuka rangi za chakula zisizo za asili, maana zina madhara afya.

Kibwagizo cha mbegu za alzeti (sunflower dressing or sauce)

Kikombe 1 cha mbegu za alzeti

1/3 kikombe maji ya limao

¾ kijiko kidogo cha chumvi

maji ya kutosha kublend (kusagia)

½ kijiko cha chai cha unga wa kitunguu maji

½ kijiko cha chai cha unga wa kitunguu saumu

visage na blenda vyote mpaka viwe maji mazito kidogo, kisha waweza kulia, tambi, wali, biringanya, kachumbari au mkate

Kibwagizo cha parachichi (guacomole or ovacado sauce au dressing)

Parachichi 4 zilizoiva,

Chumvi

Maji ya limao

Vichane vya kitunguu saumu

Giligilani

Changanya kwenye blenda. Hii ni mbadala wa blueband nzuri ya kupaka kwenye mkate au kuweka kwenye chakula cho chote.

**Halua ya viazi vitamu

Kilo moja na nusu ya viazi vitamu

¼ kikombe cha asali

½ kijiko cha chai cha iliki

1 ¼ kikombe cha zabibu kavu

Korosho 12-15

1 kikombe cha tui la nazi au maziwa ya korosho

¾ kijiko cha chai cha chumvi

2 vijiko vya chai vya vanilla

oka viazi au pika na maji kidogo mpaka viive vizuri. Ponda poda na weka viungo vyote. Waweza kuongeza kikombe kimoja cha tui la nazi.

**Oat burgers-Veggie-burgers

1 Kitunguu kilichokatwa vidogo vidogo

3 Kijiko vikubwa vya majani ya basil, beef cubes, oregano,

3 Vijiko vikubwa vya chumvi

2 vijiko vikubwa vya unga wa kitunguu saumu

2 vijiko vikubwa vya unga wa kitunguu maji

2 vikombe vya mbegu za alizeti

1 kikombe kimoja cha mboga mboga, karoti,

7 ukipenda waweza kuweka viazi

2 vikombe vya dengu (garbanzo)

8 vikombe vya maji

8 vikombe vya nafaka ya oats (rolled oats)

Changanya viungo vyote isipokuwa nafaka ya oats waweza kuongezea vyako.

Weka kwenye sufuria na kupika kidogo mpaka vichemke, kisha weka oats na changanya vizuri. Weka kifuniko iive pole pole; ukiwa umepunguza moto. Ikishapoa kanda kama shepu unayotaka kama ni duara au ya maandazi. Weka kwenye oven na oka kwa moto wa 350 kwa dakika 25. Geuza upande wa pili kwa dakika 20 hivi mpaka ziwe brown.

**Kupika mkate wa pizza zenye afya

3 vikombe vya unga wa ngano usiokobolewa

kikombe kimoja cha nafaka ya oats

Kikombe kimoja cha tomato sauce

1 kikombe cha vitunguu vilivyokatwa

1 kikombe kimoja cha pilipili hoho vilivyokatwa

1 kikombe cha kibwagizo cha korosho (cheese sauce)

1 kikombe kimoja cha zeituni au mboga mboga zingine kama carot.

Vipande vya nyanya

1 2/3 ya maji ya vuguvugu

1 kijko kikubwa cha hamira

1 kijiko cha chai cha chumvi

2 vijiko vikubwa vya asali

2 vijiko vikubwa vya tui la nazi

Changanya vyote vikavu kwanza na vile vya maji maji changanya tofauti. Kisha jumuisha vikavu na vibichi, kanda vizuri na ukande viwe bapa kama andazi kubwa. Weka mafuta kwenye sufuria la kuokea ili isinate. Pika 350c kwa dakika 7 mpaka imekuwa kahawia

Jinsi ya kutengeneza tomato sauce

Nyanya 10 kataka kata vipande vidogo

1-2 kijiko kikubwa cha asali

1 ½ kijiko kidogo cha chumvi

1 kijiko kidogo cha unga wa kitunguu saumu

4 kijiko kidogo cha unga wa kitunguu maji

½ kijiko kidogo cha kiungo kama vile oregano au giligilani iliyokauka au majani yake mabichi

1 kijiko kimoja kidogo cha vitunguu vya majani vilivyokauka kama

vile basil

**UA LA NDIZI (JEKUNDU)

Chukua ua la ndizi linalokuwa mwisho wa kikonyo cha ndizi. Ukilifungua unakuta ndizi changa nyeupe zisizokomaa. Chukua ua lote, sehemu nyekundu na ya ndani nyeupe na katakata vipande vidogo vidongo na loweka kwenye maji ya chumvi kwa saa moja mpaka matatu hivi kuondoa ukakasi. Kisha unga na kitunguu, nyanya na mafuta. Hii inakuwa mboga ya kulia ugali, wali, chapati au viazi.

***Kachumbari ya mboga nyingi (chagua mboga zozote zile ambazo zinaweza kuliwa mbichi

Kata kachumbari ya mboga hizi, karoti, kabichi, letusi, kitunguu maji, majani ya kitunguu, kabeji, pilipili hoho-nyekundu, njano, au kijani, celery, giligilani (dania), matango,

Kata zote vidogo vidogo na kuweka nazi mbichi ndogo ndogo uzikate pamoja na changanya vizuri, waweza ule pamoja na korosho, ndimu. Kula jamii ya karanga kwa kiasi kama jamii ya nyama inatakiwa kwa udogo wa kiganja cha mkono tu!

Changanya na kutwanga. Weka nazi au karanga kama lozi/almond, korosho, macadamia, kama kitafunio cha salad..

**Mbaazi na viazi vitamu

Pika mbaazi vizuri na changanya na viazi vitamu vilivyoiva kisha ponda ponda

**Krimu ya kuweka kwenye keki iliyo na afya(icing)

Badala ya sukari, tumia korosho maji na tende. Weka kwenye blender, ziwe nzito nzito na pamba keki au mkate wako. Unaweza pia kula hivyo tu.

**Kachumbari ya Kikorea

Chukua mboga laini, za kutafunika zisizokuwa ngumu, au kuwasha kama vile majani ya kabeji, swiss chard, Chinese cabbage au letusi. Waweza kuzipitisha kwenye maji ya moto kidogo (blanch) kisha kata vipande vidogo vidogo. weka chumvi, vitunguu vya Leaks vilivyokatwa vidogo vidogo (kama huna tumia majani

ya vitunguu), soya sauce, kitunguu saumu kidogo kibichi kilichotwangwa, mafuta ya ufuta, na pilipili ya unga kidogo sana, kama unapenda. Changanya vyote; waweza kulia wali, ugali n.k

**Nazi na asali

Pasua nazi na kata vipande vidogo vidogo kama size ya maharage hivi na weka asali na kula. Badala ya kula keki na vyakula vyenye sukari (dessert), ambavyo si vya afya, hii inafaa sana. Waweza kutwanga mpunga mchanga kabla ya kukomaa shambani na kuweka nazi Mungu ameumba vitafunio vingi vya sukari ambavyo huna haja ya kupoteza muda ukivipika. Jinsi ambavyo vyakula katika mchanganyiko vinavyozidi kuwa vingi, (ingredient) ndiyo jinsi afya inavyozidi kupungua. Funza ulimi kufurahia vyakula rahisi vya asili tulivyopewa na Muumba.

(ukiwa na mapishi mengine rahisi tuandikie huduma za walei kiswahili@gmail.com

<u>OAT BURGERS (aina nyingine)</u>

Chukua oats vikombe nane, liquid amino au soya sauce kama ya liquid amino, kikombe kimoja, Nutritional yeast vijiko vitatu, na vikolezo vingine kama giligilani (Parsley), sage, oregano, vitunguu maji viwili, vitunguu saumu vidole sita, na mboga nyingine kama karoti, maboga, n.k. Saga oats kwenye maji kidogo kwenye blenda, isiwe uji uji sana bali makubwa makubwa. Waweza kuongeza maharage, au dengu. Chumvi/ asali kiasi, onja (to taste). Changanya vyote hivi, na hata viungo vingine kama beef cube au chickenstyle seasoning. Onja kabla ya kuoka! Ikiwa ina ladha nzuri kabla ya kuoka, itakuwa na ladha nzuri baada ya kuoka! Kwa jumla koroga vyote visiwe na maji maji mno bali vishikike ili uweze kutengeneza shape kama ya maandazi yaliyo flat hivi, uoke kwenye moto wa 320 F au ---C kwa dakika 30 hivi.

Peleleza ni mafuta yapi ambayo ni mazuri kwa chakula. Mafuta ya nazi, parachichi na olive oil ni mazuri na yanaweza kupatikana. Mafuta ya nazi yanastahimili joto kubwa la moto na bado yakawa na afya. Mafuta ya mahindi siyo mazuri sana mafuta mengine ni kama. Mafuta mengine ni kama soya, canola, nyonyo, ufuta, pamba, safflower, mbegu ya zabibu, flaxseed, mbegu ya maboga, walnut, karanga, makadamia, korosho, chia, hemp, poppyseed, mpunga, na chikichi nk

SURA YA 22

JUICE ZA KUPONYA MWILI NA KIBURUDISHO, MFUNGO WA JUISI

Miili yetu inapata uchafuzi mwingi katika mazingira tunayoishi kila siku. Uchafuzi huu wa maji, anga, na ardhi upo miji mingi. Kuna mbolea za mashambani, DDT, carbón-monoxide, zebaki, betri, plastic-tafuta zilizoandikwa BPA chunguza zaidi, benzene (organic), kemikali nyingine nyingi kama Toluene (solvents), formaldehyde, Lead, sumu za moshi wa sigara, chlorine, dawa za famasia, sumu za kuua wadudu, dawa za maambukizo (antibiotic), chachu (yeasts), virusi, sulfuroxides, sabuni, mazulia, magodoro. Bongo zetu, viungo, misuli, ngozi na mapafu ina sumu hizi. Kila binadamu anaathirika na kinga za mwili wake (immunity) kwa mizio, uchovu, sonona, kupungua kumbukumbu, wasiwasi, parkisons, shida za hormones, baridi yabisi, vichwa kuuma, fangas (kuvu), kansa, na mengine ambayo hatuwezi kuyanusa, kuyaona au kusikia ladha yake. Wengi wanaokaa kwenye majengo ya shule, ofisi, mahoteli, viwanda wanakuwa kwenye shida hizi. Hatuna haja ya kukaa tu bila kushughulikia haya maana hata kama hauna shida hizi mwili wako tu wenyewe unazalisha sumu zake! Kama vile injini ya gari inapowaka inaunguza mafuta ndivyo miili yetu inapofanya kazi, ili tupate nishati, sumu au uchafuzi hujitokeza na mwili kwa kawaida hufanya kazi kujiratibu na kujirekebisha ili mambo yawe sana (homeostasis). Katika maisha ya kawaida makamilifu, ini, mapafu, figo, na ngozi hufanya kazi hii kwa uzuri sana, ila kumbuka kwa watu wengi baada ya dhambi na uchafuzi, tuna mapambano ya kila siku, waweza kusoma zaidi hata yahusuyo ‘free radicals.’

Afya ya mwili yategemea vile vitu ambavyo tunakula. Madini, vitamini, na wanga, protini, mafuta, maji, yote ni muhimu kwa afya zetu. Chakula kina uponyaji bora kuliko tembe za dawa, maana tembe za vitamini A au D zinaweza kuwa na sumu kwa mafigo au ini zikizidishwa. Au zikafanya mwili ukose mizania (balance). Kuna wakati tuna upungufu na twabidi tutumie kwa dharura, ila lengo letu si chupa za dawa bali chakula halisi. Pia kuwe na tahadhari maana watu wengine wametoa vitamini na madini feki, na pia tembe si msaada kwa mtu kupata nyuzi nyuzi (roughage). Utafiti ulifanywa - Uganda na Uingereza, muda unaochukua kwenda chooni, waligundua kwamba waganda hula mboga na matunda mengi. Hata ndizi zao ni mimea mizuri ukilinganisha na unga uliokobolewa. Watafiti waliona chakula cha waganda huchukua masaa 12 mpaka 35 hivi ndipo hutoka na kuwa kinyesi, wakati Waiingereza ilichukua masaa 24 mpaka 79 hivi vyote kutoka. Magonjwa

mengi kama kisukari, presha, tumbo, apendeksi, kansa, unene, moyo, nyongo na kufunga choo yaja kwetu kwa kutotumia mboga na matunda jinsi ya kutosha-nyuzinyuzi-roughage-fiber.

Kuna tiba ya juisi (juice therapy) ambazo hufanya mwili uondokane na tindikali na kupona haraka. Uzuri wa juice ni kwamba inaweza kuyeyushwa kwa muda mfupi sana. Kama zile za matunda inachukua dakika 30 tu kufikia chembe hai za mwili (cell). Nyuzi nyuzi za mboga na matunda ni muhimu ila kama unaumwa na unataka matokeo ya kuponya mwili haraka tumia juice zisizopikwa (raw-juice) mara mbili au tatu kwa siku na kachumbari/saladi za matunda na mboga pia mara mbili au tatu tofauti na juice. Jaribu kutumia mboga na matunda yasiyo na mbolea au kemikali za mashambani. Ukarabati na uratibu wa mwili lazima utoke ndani ya mwili, isipokuwa kama mtu amepata ajali na hivyo mwili unakarabatiwa kwa nje kama kushonwa. Ukila vyakula hivi sawa huna haja ya kufikiria vitamin (supplements). Naelewa shughuli yake ni nyingi mno, na kwamba udongo umeanza kupoteza madini, ila hata mwili wako ni wa thamani sana! Kwa kuumbwa na kukombolewa mwanadamu ni taji ya Uumbaji wa Mwenyezi Mungu. Juisi pia zinasafisha mwili, hakuna dawa duniani inayosafisha mwili au damu kama juisi hizi. Ila usichanganye mboga na matunda pamoja. Zinatumia vimeng'enyo tofauti (enzymes). Juisi inywewe papo hapo, maana nguvu yake inapungua sana ikikaa muda. Ni vizuri kunywa juisi lita moja kwa siku pengine glasi kila baada ya masaa sita kama unafanya tiba. Waweza kunywa mpaka lita nne kwa siku kwa kusafisha mwili. Jinsi ambavyo unavyokunywa nyingi ndivyo inavyoendelea kusaidia mwili. Juisi ni kitu cha muda mfupi, pengine mwaka hivi, ila jaribu kula vyakula bora, na ikiwezekana asilimia hamsini mpaka themanini, iwe chakula kisichopikwa, mboga na matunda!

Miili yetu ina sumu nyingi. Daima ini linafanya kazi ya kutoa hizi sumu, ini pia linatunza vitamini, madini, na carbohydrates (wanga). Ini linayeyusha mafuta kwa kutumia nyongo, ini linaratibu sukari kwa insulini nk. Ini lina shughuli nzito na nyeti kwenye mwili ila mara zingine linalemewa na mambo haya ya uchafuzi, kama vile pombe, na sumu zingine zinazoingia. Ni vyema kuusaidia mwili wako kwa kujuisi, kunywa maji mengi, kufanya mazoezi, kupumzika, nyuzi-nyuzi (roughage/fibre) ili kuondoa kabisa kufunga choo, hivyo sumu zitoke. Mtu mmoja alisema kama nyama zetu binadamu zingekuwa zinauzwa kwenye mabucha zisingepasi mtihani wa mkaguzi (bwana nyama), maana zina uchafuzi mkubwa. Mitindo yetu ya maisha ya siku hizi inaleta uchafuzi mwingi na hata vifo. Magonjwa mengi yahusiana na mitindo ya maisha, uchafuzi, na chakula. Sumu zinaendelea kujaa mwilini na kuleta uchovu, kumbukumbu kupungua, baridi-yabisi, wasiwasi,

magonjwa ya hisia, kansa, magonjwa ya moyo, magonjwa ya ngono na hormone na mengine mengi. Magonjwa haya mengi yaweza kuepukwa. Tukiwa tunakula chakula chenye afya kitasaidia ini, na utumbo wetu na kisha mpango rahisi wa kujuisi utasaidia maisha yetu bora kwa kuondoa sumu au uchafuzi wa mwili. Ukifanya hivi utasikia afueni kuliko ulivyoweza kuona kwa miaka mingi. Kusafisha mwili kwarudisha nguvu, kwatoa mafuta mabaya ya mwili, na kufanya uishi muda mrefu. Anza kubadilisha maisha yako kwa kujuisi.

Mara nyingi hatuwezi kugundua sumu zilizo angani, au mwilini mwetu. Sumu zatoka kwenye anga, bakteria, kemikali, maji, fangas na vinginevyo. Mara zingine mfungo wa juisi unaondoa sumu hizi kuliko mfungo wa maji ambao waweza kuwa mgumu kwa wengine kutokana na maradhi. Mtu aweza kuwa mnene ila mwili una upungufu/njaa ya lishe zinazohitajika. Jaribu kutulia na kuona mwili wako unakwambia nini. Tafuta njia ya mfungo wa juisi, vitabu vingi na mitandao imeandika mambo, chuja na pata ushauri. Kawaida karoti, celery, beet root na radish ni nzuri, ziwemo. Usisahau kujuisi kabeji na jamii zake pia ina mengi mazuri ya kupunguza au kuponya kansa. Vitunguu saumu na tangawizi waweza kuviweka kwa kiasi kidogo. Juisi fresh zina vichocheo hai (enzymes) vinavyosaidia, juisi mboga za majani pia. Kusugua ngozi na dodoki pia ni msaada wa kusaidia kinga ya mwili (lymph system-dry brushing) na kusaidia kutoa sumu mwilini. Jitahidi utumie matunda na mboga zisizo na madawa au mbolea (organic). Mazao kama karoti yameonekana kuwa na shida kwa vile yana tabia ya kunyonya sumu za mbolea au wadudu mashambani. Tafuta karoti zisizo na kemikali. Pia omba kwaajili ya chakula chako, kwani mara zingine hatuwezi kufanya chochote, ila Mungu anatupenda.

Angalia wapi unanunua karoti zako kama ni za mashamba ambayo yana uchafuzi ziepuke. Kufukiza mwili kwenye maji ya moto ukiwa umejifunika blanketi ili utokwe jasho sana pia ni msaada kutoa sumu mwilini-tafuta ushauri kwa healing. Yale matunda yenye maganda manene kwa kawaida yananyonya sumu chache. Chagua Mashine yako ya kujuisi vizuri. Ukijuisi usichukue muda kuinywa maana inapungua nguvu kwa muda mchache. Tunapokata kitunguu na zao na kusikia harufu ina maana sehemu ya zao hilo imeshaingia kwenye hewa tayari na kupotea! Hivyo unapojuisi usiweke kwa muda mrefu uinywe papo hapo na ujaribu kunywa pole pole, ukiichanganya na mate ili iyeyushe vizuri au na maji, na kama inabidi ikae hakikisha unaifunika na kifuniko kwa kukaza. Funga siku kama tatu ukinywa juisi na kisha rudia-rudia mara nyingi kwa miezi mitatu hivi. Mwili wapaswa kusafishwa kila miezi mitatu mpaka sita. Michunga na hata ndimu ni mimea mizuri sana kusafisha mwili na kuufanya uwe alkali badala ya asidi.

Matabibu wengine wamesomea mambo haya ya juisi, na waweza kuwauliza zaidi au watalaamu wa lishe ila siku hizi za utandawazi fanya utafiti wako pia. Lisaidie ini lako kwani ndiyo kichujio kikubwa cha damu yako kutoa sumu nyingi za mwili ila linaathiriwa na sumu za kwenye vyakula, sumu za majini, uyeyushaji wa chakula, mizio ya vyakula, uchafuzi wa hema alilotupa Bwana, uchafuzi wa sehemu za kazi viwandani, uchafunzi wa vijidudu na mambo mengine. Ukiona unaudhika au unapata hasira sana, ngozi yabadilika, ulimi unakuwa na utando mweupe, unapata harufu mbaya isiyo ya kawaida, una mwasho wa ngozi, ladha ya mdomo inakuwa chugu, macho yanapata machozi na kuwa mekundu chukua muda wa wiki mbili ukijuisi.

Anza pole pole na kwa uhakika. Mtazamo wa ushindi ni msaada kwako sana (winning attitude). Unapotaka kufanya mabadiliko yahusuyo familia yako yote katika kujuisi jadili nao kwanza, familia inayounga mkono wengine inachangia nafasi kubwa sana ya kushinda. Iwe mwiko kwako kuvuta sigara, tumbaku, madawa ya kulevya, pombe, kahawa, energy drinks au kutumia vitu vya aina yoyote ya namna hiyo, hivi huleta uchafuzi wa mwili. Kama una madawa ya hospitali zungumza na Tabibu wako pengine mengine waweza kuanza kuyapunguza pole pole. Sheria moja ya ini, ni kula kwa kiasi tu. Kula chakula Kingi kunalipa ini lako mzigo mzito. Kula pole pole, na usile chakula Kingi eti kwa sababu unakiona mbele ya macho yako. Usiweke chakula bila kupumzika kinywani, na umalizapo kula, tembea kidogo ili kusaidia ini lako (digestive walk). Vitamini B zinasaidia ini lako kusafishwa. Mimea hii nimeiona nyumbani nayo inasaidia kusafisha mwili angalia kwenye Google Videos/picha ili uijue vizuri" mizizi ya michunga: dandelion root, burodock root, red clover, chamomile, kitunguu, mchachai, mnaanaa, manjano, pepermint, mlonge, majani ya mchunga echinacea, ginko, artermisia, mizizi ya vinca/periwinkle, tangawizi mwitu, rooibos, griffonia simplicifolia, giligilani, upupu (sting nettles). Mfungo mwingine unasaidia kupunguza au kuondoa mafundo fulani ya mwili (tumors).

Katika mfungo kuna vitu vya kuangalia mfano wale watu walio wajawazito, wenye ukimwi, wenye sumu nyingi mwilini, wanaotumia madawa fulani, wenye presha, kisukari, kansa, anemia, na shida zingine ni vyema washauriane na tabibu kwanza. Mambo manne yahusikayo na afya Njema ni lishe bora ya mimea, mazoezi, kutovuta sigara au kunywa pombe na uwe na uzito unaotakiwa (juisi inasaidia kupunguza uzito pia). Msemo wa zamani wasema mtu huchimba kaburi lake na kijiko na uma. Yaani kwa kula, sisi tunaokula na mikono twaweza kusema, mikono yetu twachimba makaburi yetu. Epuka vyakula vilivyokobolewa, sukari, chumvi nyingi, vyakula vilivyokufa au kupikwa, nyama, mayai, samaki (kama wavitumia, iwe

kwa udogo sana), vyakula vya mahoteli (fastfoods), vyakula vya kukaangwa, vyakula vilivyoharibiwa kwenye maabara (GMO au genetical engineered foods). Watu wengi waweza kuwa wanene ila miili yao iwe ina mahitaji ya madini na vitamini kwa ajili ya kula vyakula vibovu tulivyoorodhesha.

Ufumbuzi wa haya yote ni kufunga. Anza kufanya mifungo mifupi-mifupi ya siku tatu mpaka wiki, kisha utumie vyakula visivyopikwa (raw-juisi za matunda na mboga-mboga). Mifungo ya namna hii yapaswa kurudiwa kila baada ya miezi mitatu. Miili yetu inatueleza mengi tukiamua kusikiliza, hata wengi wameyeyusha mawe ya kwenye mafigo na nyongo ikiwa waligundua mapema. Ni kama gari linalotuonyesha kwenye kioo rangi nyekundu likisema ‘cheki injini.’ Ukiamua uendelee mbele tu, utapata shida. Mara zingine tunaendelea tu kuvuta sigara, kula vyakula vibaya, kunywa pombe, kutopumzika, kutofanya mazoezi, wala hatujali, ila tukizidiwa na maumivu tunashtuka. Kunywa maji mengi vizuri, na kujuisi mboga-mboga. Karoti, kabeji, kipande kidogo cha tangawizi na manjano hata na beetroot na celery ukiwa nayo usikose kuweka naelewa havilimwi sana kwetu. Maji ya ndimu, ndimu moja au mbili kwenye maji ni nzuri sana kwa mwili asubuhi ukiamka asubuhi, hufanya mwili uwe alkali na kusafisha mwili.

Unaweza kuanza kupata majipu, mikono baridi, utando mweupe kwenye ulimi, kichefuchefu, mkojo mwekundu, makamasi kutoka, vipele, kuwashwa, harufu ya mwili, kwa sababu sumu zinatoka. Kila chembe hai (seli) ya mwili inasafishwa (detoxify) mpaka macho yako yatakuwa meupe, utasikia mwili wako ni mwepesi na msafi. Kuna kufunga kwingine ni kwa hatari hivyo mwulize tabibu wako pia, ila kwa kawaida mfungo wa kunywa juisi freshi ni mzuri kwa vipindi vifupi-vifupi kwani unaupa mwili wako mapumziko ya kuyeyusha chakula na kupiga deki mwili wako vizuri. Endelea kunywa angalau lita mbili, mpaka tatu za maji, pata nyuzi nyuzi (fiber) nyingi, na angalia vyakula bora kwa ini lako. Mboga-mboga zina vitamini, madini, antioxidant, phytonutrients, na enzymes hai ambazo ni nzuri sana kwa magonjwa ya moyo, mifupa, kupooza, kolestroli, kinga ya mwili iliyo chini, virusi, DNA iliyoharibika, kisukari, na mengine ya mitindo ya maisha (degenerative diseases). Phytonutrients zipo za aina mbali mbali toka kwenye matunda na mboga nazo ni carotenoids kutoka kwenye karoti, mboga za kijani, matango, vitunguu, berries kama maforosadi, matikiti, viazi vitamu n.k. usisahau jamii ya kabeji (cruciferous) kama vile bróccoli, cauliflower, sukuma wiki, mbigili, korabi, radish, na brussels sprouts.





Madini tunayopata kwenye mimea hii ni Magnesium kwenye mboga za majani zote, folic acid, vitamini c. Kuna mambo mengi Mungu ameumba yahusuyo lishe yetu, ambayo watu ndiyo wanaanza kuvumbua mengi sasa. Ila usingoje uvumbuzi mwingine anza kujuisi sasa, utakuwa uko mbele, utakuwa umeokoa maisha yako leo. Elimu ya lishe ahihitaji uende chuo kikuu, watu wasiosoma, hula kwa kujali

afya zaidi maana hawaishi mijini, na wanakula wanacholima.

Osha matunda yako kwa kuloweka kwa muda kwa vitu kama chumvi, ndimu, vinegar au Hydrogen peroxide kijiko kimoja cha foodgrade kwenye lita nane hivi. Pengine kufunga mwisho wa juma ni rahisi kwa vile utakuwa huna kazi nyingi. Unywe pole-pole ukichanganya juisi yako na mate ili iyeyushwe vizuri.

Ukiacha kufunga fanya pole pole, ukifungua, anza kula mimea kwanza isiyopikwa (raw foods). Usirudi kwenye njia mbovu za ulaji wa zamani na kuharibu deki uliyopiga, au kuvuta sigara, mwombe Mungu akupe nguvu maana mara zingine unapoenda kula nje ya nyumba yako unapata majaribu mengi. Waweza kuangalia zaidi kuhusu juisi ya ‘Lemon master cleanse juisi’ kwenye website yao na ukaifanya mara zingine

Ini lako linafanya zaidi ya kazi 500, na nyingi kati ya hizo zinafanyika kwa wakati mmoja

1. Alfalfa ni mojawapo ya mimea mizuri kujuisi kwa ajili ya madini yake. Ila uchanganye na juisi nyingine kama Karoti maana yenyewe peke yake ina nguvu sana. Yule asiye na ugonjwa endelea kula chakula cha kawaida, na ukiweza kula chakula kisichopikwa kachumbari/saladi za matunda na mboga asilimia 50% na kuendelea kutunza afya yako.

Juisi zingine za mboga-mboga na matunda utaendelea kuvumbua jinsi unavyoendelea kuzitengeneza.

2. Kabeji (au sukuma wiki), karoti, beet root; inatibu ulcers, kiungulia, na kansa. Ni vyema usitumie zaidi ya wiki mbili mfululizo, kwani kebeji inashusha mapigo ya moyo, baada ya muda waweza kurudia tena.

3. Mchicha na mboga zingine. Waweza kuongeza tangawizi kidogo, na maji ya miwa au miwa, ina faida sana. Ni vyema juisi za matunda na mboga zitenganishwe.

4. Karoti, beet root na maji ya nazi. Maji ya nazi husafisha figo, na nyongo na kujenga mwili. Wale wenye mawe ya figo, wakinywa juisi waweza kusikia maumivu. Kwa matibabu ya mawe waweza kuongezea juisi ya limao na mboga za majani na hata mafuta ya mizeituni. Kunywa maji mengi kama glasi 12 kama huna shida ya kutokwenda chooni ili mwili usafishike vizuri, au hata mapapai.

5. Karoti, beet root, na tango: hivi yasaidia mawe kwenye figo kuyeyuka

6. Juisi ya karoti yenyewe ina vitamini A na husaidia mifupa. Wakina mama wanaonyonyesha husaidia maziwa kuwa na lishe bora. Juisi hii inakinga kansa na

vidonda vya tumbo na ugumba,

Inasafisha maini, na kupunguza maambukizo kama mafua na kikohozi. Mwili au mikono yaweza kugeuka rangi ya machungwa ila usijali ni dalili kwamba hata ini linasafishwa vizuri!

7. Celery na karoti; celery inasaidia wasiwasi na mishipa ya damu ile midogo midogo inayojitokeza nyuma ya miguu hasa kwa wanawake (varicose veins). Celery ina chumvi chumvi ambayo ni nzuri kwa mwili. Ukichanganya hizo mboga-mboga mbili ni kinywaji cha kuburudisha na vinafanya kazi pamoja kubalansi madini kwenye mwili.

8. Tango: waweza kuchanganya na karoti au celery. Inasaidia kusafisha figo na magonjwa ya njia ya mkojo. Hata kwa ngozi ni nzuri sana kupaka. Mengineyo ni presha ya juu, presha ya chini,meno, fizi, kunyonyoka kwa nywele

9. Mchunga-juisi yake: ule mrefu na mfupi. Mfupi ni wa kizungu waitwa dandelion. Inasaidia mwili usiwe na asidi/tindikali na kusafisha damu. Waweza kuchanganya karoti au mchicha na mchunga

10. Kitunguu saumu; waweza kuchanganya na kitu kingine. Inasaidia uyeyushaji na hamu ya chakula, na vijidudu vya tumbo na kama vile homa ya matumbo-typhoid, kuharisha- dysentery, na magonjwa ya mapafu.

11.Radish: yenyewe ni kali sana inabidi kutumia vijiko vichache vya juisi, ukichanganya na maji ya ndimu. Inakausha makamasi kwenye pua-(sinus nyuma ya paji la uso)

12. Juisi ya vitunguu vya leek, vitunguu maji au vitunguu saumu vina tabia zinazofana fanana

13. Juisi ya letusi inasaidia maini na wengu, misuli, ubongo, hisia za fahamu.

14. Papai: yasaidia kuyeyusha chakula kuganda kwa damu, papai bichi linasaidia zaidi magonjwa ya matumbo kwa vile lina enzyme ya papain zaidi ya lile lililoiva. Papai la kijani ukilisaga ni msaada wa vidonda pia.

15. Giligilani; inachukuliwa vijiko viwili au vitatu. Inasaidia tezi la adrenaline na thyroid. Usinywe juisi nyingi ya giligilani peke yake inathiri mishipa ya fahamu.

16. Kiazi ulaya kibichi; yasaidia misuli, vidonda vya tumbo, magonjwa ya zinaa, alama za makovu kwenye ngozi. Juisi ya kabeji inasaidia vidonda vya tumbo, ila tumia kwa wiki mbili tu, kwa kuwa inashusha mapigo ya moyo.

17. Juisi ya nyanya: ina madini kama vile kalsiam potasiam, magnesiam na sodiam

18.Maharage yanayoliwa na maganda (mishihiri); Yanasaidia kisukari na bamia na mdalasini.

19. Dalansi (grapefruit) kwa baridi yabisi. Matunda yanakinga magonjwa na mboga kwa kawaida zinatibu

kwa michanganyiko ya matunda waweza kujaribisha (anya utafiti mwenyewe) ila usiyachuje; mfano wa matunda kwa kibudisho na tiba ni

20.Tikiti maji, embe na nanasi

21.Machungwa, maembe, na papai

22.Ovacado na embe na papai

23.Zabibu, embe na nanasi

24.Chenza, ndizi na embe

25. Juisi ya Apple au zabibu ni nzuri kwa kusafisha mwili, na kufanya mwili uwe alkali (base). Ila matunda haya ni ghali, napoishi kuna watu wana miti ya matunda haya na wengi hawapendi kuchuma bali hupenda kwenda dukani kununua mapochopocho. Hawa huwa nawaomba wanisaidia na matunda yao. Wengine wanakubali, maana yanaanguka chini kisha yabidi wayafagie.

Kwa kweli ndizi inaingia kwenye smoothie za matunda yote na kufanya usisikie njaa kirahisi. Matunda yoyote uliyo nayo jaribisha tu maana yote yana ladha nzuri. Usiweke sukari, weka maji kidogo iwe nzito nzito kama uji ili sukari ya matunda isitoke. Usichuje matunda, unapoteza faida ya nyuzi nyuzi za matunda (fibre). Tengeneza na blenda iwe smoothie, yaani uji-uji.

Juisi zote zinasaidia afya ya watoto, hata usikivu na kujifunza nyumbani au darasani! Badala ya kutumia “vinywaji vinavyoleta nishati” kama red bull safisha mwili wako na juisi na utapata nishati ya kutosha. Usipoteze fedha zako kwa kununua vinywaji vya kufanya uwe na nishati au nguvu maan vina Kafeini nyingi ambayo ni kemikali ya kusumisha damu yako badala ya kusaidia. Vinywaji hivi ni ghali na pia ni sumu, kwanini tununue sumu?

Kumbuka kwamba inabidi uwe mvumilivu. Kumbuka imechukua miaka mingi kuingiza sumu hizi mwilini mwako. Chukua miezi kutibu mwili wako na hata mwaka na kisha uanze kula vyakula bora na kutunza mwili wako kwa kanuni zile 10! Ni rahisi kumeza kidonge kuliko kuchukua muda kutegeneza juisi kisha

usafishe vyombo nk. Hata hivyo hizi zitakusaidia kutibu ugonjwa na dalili za ugonjwa! Naam, Sio dalili tu! Usafi wa damu ni jambo muhimu ili mwili uwe na afya. Mapafu, ngozi, figo, mitoki na utumbo inatoa hizi sumu. Usijali kuchekwa na watu. Runinga na binadamu wengine wana maneno mengi wakiona unashughulikia afya yako kama “Anakula majani kama mbuzi mpaka anatengeneza juisi yake! Atabadilika rangi na kuwa rangi ya chungwa kwa kunywa juisi ya karoti sana.” Ni muhimu kusafisha vyombo vyako vya kujuisi vizuri maana vijidudu navyo vyapenda lishe hii! Vinajua kitu gani ni bora hata pengine kuliko sisi binadamu. Ndivyo maana vitu vya lishe nzuri vyaoza haraka. Ugali wa unga usiokobolewa na ule wa unga uliokobolewa, ule uliokobolewa unaweza ukakaa wiki na kukauka, ukachezea mpira. Safisha mboga na matunda yako vizuri, na usiweke yaliyooza. Anika mashine kwenye jua kali au safisha mashine na maji moto na sabuni

Kinyesi na hata mkojo pia vyaonyesha afya ya mwili. Je, mkojo wako unanuka? Je, kinyesi chako kinanuka? Siyo kawaida kama unakula chakula bora! Kwa wale wenye vyoo vya kuvuta vya kukaa, japo si vizuri kwa afya kwa vile mwili wa mwanadamu uliumbwa achutame akienda chooni ili kinyesi kitoke chote. Kinyesi chapaswa kielee kwenye choo, kiwe laini, kitoke kwenye mwili bila jitihada kubwa, kisiwe na harufu mbaya, kitoke kila baada ya mlo, kiwe na shape ya S kama vile utumbo mkubwa ulivyo yaani kisiwe vipande vidogo-vidogo kama cha mbuzi, hiyo yaonyesha utumbo umebakiza vingine haukukomba kila takataka na kutoa nje. Wapaswa kwenda chooni mara mbili kama unakula milo miwili na mara tatu kama unakula milo mitatu ili mwili wako uoshwe vizuri. Utumbo usijazane na chakula, kwani kinapaswa kisogee la sivyo kinaweza kuchacha tumboni! Siyo jambo zuri kutokwenda chooni, lazima tuelewe hili. Dada mmoja akijua nafanya kituo cha afya aliniambia haendi chooni mwezi mpaka miezi mitatu. Nilitambua aliona ni aibu kwenda chooni. Mtu yoyote asiyeenda siku nne, ana hatari, akipitisha wiki utumbo unaweza kujiviringisha. Mtu huyu yupo.

Kila kinachoingia lazima hutoka. Hakuna asiyeenda chooni mwezi akaishi bado! Iwe ni mkojo au choo kikubwa, ni siku chache tu na mtu ataingia kwenye shida nzito sana. Yawezekana mbinguni watu wasiende chooni, chakula chote kiyeyuke na kutumika mwilini, bali si hapa duniani. Kutoenda chooni inavyotakiwa pia kunasumisha damu –toxemia! Mwili unajisumisha wenyewe (autotoxins au self poisoning). Kuna uhusiano mkubwa kati ya kansa na kufunga choo au shida ya utumbo mkubwa. Kufunga choo ni ugonjwa na unaleta magonjwa mengine. Kula vyakula visivyokobolewa husaidia mwili wako kutoa choo inavyotakiwa. Angalia hapa chini punje ya ngano ambayo haikukobolewa. Punje hii ina vitamini na madini 25 na ikikobolewa kwa kutoa ganda la juu tunabakiza virutubisho sita tu! Ni kweli

itadumu muda mrefu dukani (shelf life refu) maana hata wadudu wanajua lishe bora, hivyo hawataila, ila kwa mwili wako je? Jambo hili pia ni biashara nzuri kwa wale wanaotaka kuuza vitamini! Kwanini ununue vitamini wakati chakula chako kiliumbwa na vitamini tayari na umezikoboa na kuwapa nguruwe? Kwanini upoteze pesa zako kwa kile kisicho lishe bora? Tunalisha ng'ombe na wanyama kama nguruwe vyakula bora visivyokobolewa ila sisi tunakula sumu. Mwili umeumbwa ule vyakula visivyokobolewa. Nafaka za kukobolewa mwishowe zinaleta kufunga choo, ukosefu wa lishe bora, kansa, presha, kisukari na mengineyo.

Ndizi inaingia kwenye kila 'smoothie' yaani uji wa matunda, na inakufanya usisikie njaa kirahisi. Matunda yoyote uliyo nayo jaribisha tu maana yote yana ladha nzuri. Usiweke sukari, weka maji kidogo iwe nzito-nzito kama uji ili sukari ya matunda isitoke. Usichuje matunda, unapoteza faida ya nyuzi nyuzi za matunda (fibre). Matunda ya smoothie ni kama nanasi, embe, papai, tikiti, fenesi, machungwa, machenza nk

Juisi zote zinasaidia afya ya watoto, hata usikivu na kujifunza nyumbani au darasani! Usiwape watoto vinywaji vibaya. Badala ya kutumia "vinywaji vinavyoleta nishati" kama red bull, safisha mwili wako na juisi na utapata nishati ya kutosha. Usipoteze fedha zako kwa kununua vinywaji vya kufanya uwe na nishati au nguvu maana vina kafeini nyingi ambayo ni kemikali ya kusumisha damu yako badala ya kusaidia.

Kumbuka kwamba inabidi uwe mvumilivu. Kumbuka imechukua miaka mingi kuingiza sumu hizi mwilini mwako. Chukua miezi kutibu mwili wako na hata mwaka na kisha uanze kula vyakula bora na kutunza mwili wako kwa kanuni zile 10! Ni rahisi kumeza kidonge kuliko kuchukua muda kutegeneza juisi, ila hizi zitakusaidia kutibu ugonjwa na dalili zake! Si dalili tu! Usafi wa damu ni jambo muhimu ili mwili uwe na afya. Mapafu ngozi figo mitoki na utumbo, hivi ni viungo ambavyo vinatoa hizi sumu.

Kinyesi pia kinaonyesha afya ya mwili. Kwa wale wenye vyoo vya kuvuta vya kukaa, japo si vizuri kwa afya kwa vile maana mwili wa mwanadamu uliumbwa achutame akienda chooni ili kinyesi kitoke chote. Kinyesi chapaswa kielee kwenye choo, kiwe laini, kitoke kwenye mwili bila jitihada kubwa, kisiwe na harufu mbaya, kitoke kila baada ya mlo, kiwe na shape ya 'S' kama vile utumbo mkubwa ulivyo. Kisiwe vipande vidogo-vidogo kama cha mbuzi, hiyo yaonyesha utumbo umebakiza vingine, haukukwaruza uchafu wote utoke.

Wapaswa kwenda chooni mara mbili kama unakula milo miwili na mara tatu kama unakula milo mitatu ili mwili wako uoshwe vizuri. Utumbo usijazane na chakula.

Kinapaswa kisogee;la sivyo, kinaweza kuchacha tumboni! Na hii inasumisha damu –toxemia! Mwili unajisumisha wenyewe (autotoxins au self poisoning) kuna uhusiano mkubwa kati ya kansa na kufunga choo au shida ya utumbo mkubwa. Kufunga choo ni ugonjwa na unaleta mengine.

Kwa nini upoteze pesa zako kwa kile kisicho lishe bora? Isaya 55:2. Tunalisha ngombe na wanyama kama kuku vyakula bora kama pumba na vyakula visivyokobolewa ila sisi tunakula sumu. Nafaka za kukobolewa mwishowe zinaleta kufunga choo, ukosefu wa lishe bora na kansa

Mwili umeumbwa ule vyakula visivyokobolewa, vyakula vilivyokobolewa vyaleta magonjwa mengi. Zamani watu walikula vyakula bora, kama vilivyo mashambani, mpaka walipoanza kutenga sehemu ya vyakula kwa Mashine walizotengeneza kwa wale walio na uwezo wa mali. Walianza kukoboa ngano kule ulaya, na kule Asia walianza kukoboa mchele, mwishowe walileta kwetu Afrika pia. Ukikoboa gunia la mahindi labakia nusu, na zile pumba tunawapa wanyama wapate afya wakati watoto wetu wanapata shida au hata matege -rickets. Watu wengine walio na magonjwa kama matege wameweza kutibiwa na vitu vilivyotolewa kwenye vyakula vilivyokobolewa. Watu wametoa lishe, na kusema wamerudisha lishe zingine (enriched). Hili ni jambo la ajabu, wanatoa lishe 27, wanarudisha 4 hii ni kama mwizi aliyekuibia dola ishirini, akakurudishia nne, akasema amekutajirisha Je! amekusaidia sana kweli, na pesa ilikuwa yako?

Mwili umeumbwa uweze kujisaidia wenyewe katika uponyaji, ila inabidi tufanye kama vile mwongozo wa Muumbaji unavyosema (maagizo ya matumizi ya miili yetu).

Utafiti wa chuo kikuu cha John Hopkins uliona kwamba kila mtu ana chembe hai za kansa, ila kama mwili hauna sumu kwenye damu unaziharibu hizi chembe hai za kansa, ili kansa isikue. Lazima tujitahidi kuishi maisha ya afya. Hatuwezi kuvuta sigara, vileo na vyakula vilivyokobolewa na kutegemea kwamba miili yetu itastahimili mateso hayo. Kama una nafasi nzuri ya kuwajenga watu, siyo kimwili, kiakili au kiafya, wafundishe wengine haya.

SURA YA 23

KUFUNDISHA ELIMU YA NGONO KWA VIJANA na WATU WAZIMA

Elimu ya ngono ni muhimu sana kwa mtoto na watu wazima pia. Napenda kusema kwamba wote walio watu wazima ni lazima tupate mwanga wa kufundisha somo hili vizuri kwa mpango wa Muumbaji na kweli ilivyo, ndipo tutasaidia wengi, maana wengi wameona aibu kufundisha yale ambayo Mungu anataka tuyaeleze ipasavyo. Cha muhimu tunachopaswa kujua viungo hivi viliumbwa kwa ajili gani, je, vinatunzwaje, Usafi wake unafanywaje? Ngono ni zawadi ya Mungu kwa wanandoa tu. Mafundisho duni na ya uongo yapo kwenye kila kabila na jamii duniani kuhusu ngono. Je, unajua mafundisho ya ngono ambayo ni mapokeo mazuri ya jamii yako? Je, ni yapi?

Hebu peleleza jamii yako ina mapokeo gani ya kweli na ya uongo kuhusu ndoa au ngono, jumuisha na haya yafuatayo:

- Makabila mengi wanaamini ni sawa kwa wanaume kuwa na ndoa za mitala, na hata makabila mengine ya Afrika magharibi, mwanamke mmoja anakuwa na zaidi ya wanaume wawili!
- Mwanamke anapoacha kupata hedhi, basi mume wake anapaswa kumtafuta mke mwingine waishi naye, na hivyo wasiwe tena kama mke na mume walalao kitanda kimoja, kwa vile sasa amekuwa mzee.
- Kuiba mke, kwa kwenda mahali kwenye matukio na kujinyakulia mke hapo, na kumtorosha, kisha baadaye ndiyo mtaenda kutambulishana kwa wazazi
- Kurithi mke wa ndugu aliyekufa
- Kubadilishana wanawake kwa kwenda na mke wa mwingine nyumbani.

- Kuposa kwa kumkamata mwanamke anayeenda katika shughuli zake, na kumtorosha na kisha kurudi baadaye kufanya mazungumzo na ndugu na jamaa.
- Kutoa mimba, ushoga, ukeketaji wa watoto wa kike, ponografia, punyeto, robotics sex, talaka, uzinzi, uasherati, ubakaji nk

Mafundisho mengine yanatisha mno, na tumeyasikia, mfano kulala na bikira mtu anapona ukimwi, na mengine mengi sana ambayo hatutapenda kuyasema hapa wazi-wazi. Ila utakaposoma tamaduni za zamani na za siku hizi, tendo la ndoa watu wamelihusianisha na vitu vingi ambavyo Mungu hakusema. Mengi sio ya kweli, ila mengine ni ya kweli mfano tendo la ndoa wakati wa hedhi sio kitu cha afya kabisa. Angalia kama mafundisho haya yanaendana na sayansi, usafi, afya, utu, na Maandiko. Mambo ya ngono yanahusiana sana na afya kwa jinsi nyingi mfano, uaminifu katika ndoa unalinda afya kwa namna nyingi, mambo ya ngono yameleta vifo vya magomvi, maradhi ya mwili na maradhi ya hisia, kujiua na kuuana.

Tamaduni zingine pia zimeingiza mambo ya ngono na ibada za giza. Naona kwenye magazeti na vitabu mambo mengi ya kutisha na nafikiri nawe ndugu msomaji umeyaona. Usiyarudie-rudie kichwani mwako, geuza uso wako kwenye yaliyo bora, Hata kwenye Maandiko Matakatifu tunaona watu waliokufa walipojihusisha na ibada za ngono. Siku moja walianguka watu 24,000 kwa ajili ya kujihusisha na nabii aliyeasi Balaamu. Katika milima na chini ya miti watu walijihusisha na haya, wanaume kwa wanawake. Mambo haya yameangusha majemadari, na hivyo hatuwezi kuyaacha kwenye maandishi, kwani yanapaswa kufundishwa au kuwekwa katika pahali pake, sio mtu anajitungia tu na kuja na vitu fulani. Kichujio hiki ni muhimu katika kila mada. Wafilipi 4:8- Hatimaye, ndugu zangu, mambo yoyote yaliyo ya Kweli, yoyote yaliyo ya staha, yoyote yaliyo ya haki, yoyote yaliyo safi, yoyote yenye kupendeza, yoyote yenye sifa njema; ukiwapo wema wo wote, ikiwapo sifa nzuri yoyote, yatafakarini hayo.

Mungu ametupa raha (pleasure), maana mkono Wake wa kuume ni wa utoaji una raha-Zaburi 16. Ila adui huwa anabadilisha mambo, na mambo yake huleta furaha ya kipindi kidogo au kitambo kidogo tu kama chambo, cha kutuingiza mtegoni na kisha anatuletea huzuni. Mungu aliumba ngono, na alitaka liwe tendo la kuleta furaha kati ya mume na mke. Mfalme Sulemani aliandika kitabu cha Wimbo ulio bora akizungumzia upendo huu ambao Watu wa mashariki ya kati walipenda

kitabu hiki kisomwe na watu wazima tu kwa vile kilisema mengi kwa undani. Vitabu vingine vya zamani kama kile cha Wakorintho kimesema kwamba kwa vile kuna uchafu mwingi wa uasherati kila mtu ni lazima awe na mke wake (au mume wake). Na mtu aliyeoa, mwili si wake ila ni wa yule aliyemwoa, aliyeolewa naye vivyo. Na una jukumu la kumfurahisha huyu, isipokuwa wakati wa mfungo mfupi kwa ajili ya kusali ili wana-ndoa wasijiletee majaribu ya kutafuta kuridhishwa mahali pengine. Mausia haya yaonyesha ndoa na ngono ni jambo linalohusu kuwajibika kwa namna fulani, na si haki za mtu. Haikiti kwenye deni alilo nalo mwenzi wako kwako bali deni ulilo nalo kwa mwenzi wako. Tendo hili sio la kiboko au adhabu kwa mwingine. Kujali mwingine huongeza furaha ya ndoa. Na wale wanaomthamini Muumba na kuthaminiana huongeza kuridhika kwa maisha yao ya ndoa/ngono. Nafasi hii sio ya kumlazimisha mtu kufanya matakwa yako, bali kujaliana. Kila mmoja amjali mwenzake, maisha ya usafi wa mwili pia ni muhimu sana iwe ni kuoga, kuosha nguo au kupiga mswaki. Wanaume wengine wamejiingiza kwenye ngono za kutisha ambazo hata zina hatari (exotic sexual practices).

Usimlazimishe mwenzi wako kufanya yatakayomkosesha raha, kulazimisha haina nafasi kwenye upendo wa ndoa. Kuridhika kwako kwenye ndoa ni uchaguzi pia. Kataa kumlinganisha mke au mume wako na magazeti, mtu mwingine wa kufikirika au filamu fulani. Uwe mbunifu ila mkubaliane kama hamtaki kuwa wabunifu na mnapenda mambo yalivyo basi muwe watu wenye moyo wa shukrani. Msidhani mnapitwa na mambo ya kufikirika mahali fulani, hayo hayapo, toka enzi za mababu mpaka leo, ni yale yale, uaminifu, na kufurahiana, kama wenzi. Mfanye mwenzako ang’ae na aonekane mzuri. Mwenzako awe bora kuliko wewe. Mtafutie majina ya kumfanya atabasamu na kuona amefanikiwa kukupata. Mfalme Sulemani alisema ridhika na mke wa ujana wako. Na kabla ya kuoa usichokoze mapenzi. Hebu uridhike na mwili wake mke au mume wako, na umfurahie. Mwanamke pia afanye mume wake apende kuwa naye. Watu wengine wamekuja na nadharia za ngono za ajabu. Mfano bwana mmoja aliitwa Kellog au Mahatma Ghandhi, huyu alikuja na nadharia kwamba Ngono ni kwa ajili ya kuzaa tu na baada hesabu ya watoto kutimia basi msikaribiane. Nadharia kama hizi ni vyema umwambie mwenzi wako kabla ya ndoa ili zisilete shida maana mwenzi wako aweza kutoroka. Maana ndoa husaidia pia, kuondoa uchafu au uzinzi usiwepo.

Wanawake wengine wameleta nadharia toka kwao kwamba tendo la ndoa ni kitu cha kustahimili, na wala sio kitu cha raha. Wengine huvumilia tendo hili kutokana na unyanyasaji wa ngono, kubakwa, ukatili na watu wa mbali au jamaa wa familia (incest). Hawa wanapaswa kupata mshauri mcha Mungu. Wengine wamepata

shida ya kupewa vilema wakiwa wadogo. Zaidi ya wanawake 300 milioni wametahiriwa duniani. Wengine nilikutana nao toka Ethiopia wameshonwa sehemu ya uke. Dai ni ili wasifanye ngono na mtu yoyote hadi wakati wa ndoa. Au watakapofanya ngono wasione raha yake, na hii itafanya wasikimbie huku na kule. Dai ili ni unyanyasaji kwani katika Amri za Mungu uzinifu hufanywa na wanaume na wanawake. Kama kuna kuzuia basi yabidi kuzuia kwa jinsia zote.

Tukumbuke wote tutasimama katika kiti cha hukumu siku moja na Mungu wetu wa Ibrahimu, Isaka na Yakobo atatuhukumu kila mmoja kutokana na matendo yake. Tunaokolewa kwa neema ila tutahukumiwa kutokana na matendo yetu. Mambo haya mapotofu yaweza kuleta madhara kwenye tendo hili (dysfunction). Hawa wanahitaji zaidi ya maombi, wanahitaji wataalamu wa kuwashauri. Kwa kawaida wengi hawaponi bila msaada nje ya wao. Iwe ni viongozi wa dini au washauri wanaompenda Mungu. Washauri wengine wameingiza nadharia na mambo yao mengine yasiyo msaada kama Freud au kuongeza vidonda. ila kwa kawaida washauri nasaha husaidia majeruhi hawa kufurahia ngono ilivyopangwa na muumba, kama umeona uwe mwaminifu kwa mwenzi wako. Kama umefanya makosa kwenye maisha yako ya ndoa, mwombe Mwenyezi Mungu msamaha na uanze upya. Kila mtu ana dhambi kati ya kipimo cha Amri za Mungu. Mbaya ni kushupaza shingo. Kama mwenzako atakubali muanze upya na nyote muache uovu, litakuwa jambo zuri.

Watu wengine wamesema Ngono ni kwa ajili ya kupata watoto, na baada ya hapo watu wanandoa wasikaribiane. Mifano ni Mke wa Kellog wa ‘Cereal’ na Mahatma Gandhi walikuwa na nadharia hii. Hawa hawakukaribiana baada ya kutimiza namba ya watoto waliotaka. Wenzi wapya wasilete nadharia zisizofaa. Mfano ni mwanamume tu ndiyo anamwambia mke cha kufanya. Ngono katika ndoa ni mahali pake, ila nje ni uchafu. Nje ya bustani tunaweza kuwa na maua mazuri, ila tukiyachimba na udongo wake tuyaweke kwenye zulia letu sebuleni na lile tope, yatakuwa katika sehemu isiyo yake. Usitoe ile raha ya ngono ikawa peke yake bila ndoa. Ni kama vile tutake kupata raha ya ladha bila kumeza, kutafuna, na kuyeyusha. Yaani tunakula tupate ladha na kisha tunatema kile chakula.

Ngono nje ya ndoa ni maigizo tu (performance) yanayomwacha mtu mpweke, tupu na mwenye ubaridi moyoni, baada ya muda. Kuvunja sheria hii ni kama kukiuka masharti ya tabibu yatakayosalimisha maisha yako. Kutotii nguvu ya uvutano ina maana utaanguka, na sio uvutano utakaopata shida. Serikali haipingi noti za bandia kwa vile ni mbaya, la hasha bali ni kwa vile sio halisi kwa matumizi ya msingi ya kusaidia. Kuumbwa kwa mfano wa Mungu ni wote mke/mume. Wote

wawili wanafanya mfano wa Mungu. Ikiwa Mungu aweza kumfanya binadamu na kufanyika mwili hii ina maana hatuna haja ya kuabika na miili yetu, bali kuitumia jinsi alivyotuelekeza. Mungu aliyeumba mikono, na miguu ndiye aliyeumba viungo vyetu vya uzazi- kiume/kike. Ashiki imeumbwa Naye hata kabla ya Adamu kuanguka, na kama kila kitu alichokiumba kilikuwa kizuri, basi alichosema Mungu ndiyo tutilie maanani, siyo porojo za watu. Mungu hakuumba roho tu, bali na mwili pia. Sisi ni watu wa kiroho na kimwili pia. Ila ngono potofu ndiyo chanzo cha magonjwa ya mwili, hisia, roho, ambayo huumiza na kuharibu. Hivyo una uchaguzi wa ngono potofu na ile ambayo Muumba alitupa.

Watu wengi hata wale waumini huamini kwamba ni watu wa “ajabu-weird” endapo hawafanyi ngono. Jumuiya, marika na vyombo vya habari vyaonyesha kuwacheka watu hawa wanaoweka miili yao wakfu wasiichafue. Wanaona nguvu za ashiki (libido) zitumiwe wakati wowote na mtu yoyote kama wanyama tu. Huu ni utamaduni wa uovu, na mataifa ya zamani kama Wagiriki na Warumi, walipitia haya, hatupasi kuukubali. Hata wanyama miiko fulani.

Leo hii watu wengi wana magonjwa ya ngono (sexual dysfunction) kuliko zamani. Cha kustaabisha madawa ya kusaidia ngono yamekuwa mengi kama Viagra ila hayajasaidia kama watu wanavyofikiri kuongeza ladha ya ngono, watu wengi magharibi waliokalia kwenye kuangalia mitandao michafu, hawajaongeza upendo, uwezo wa kufanya ngono au furaha. Kila mahali kuna ubunifu fulani, kule uarabuni wanasema kwamba pembe za kifaru zinawasaidia na mengine mengi, pengine kwa sababu ya kujichafua na ngono haramu au ngono zilizo kinyume cha maumbile watu wamepata shida au hitilafu, au pengine ni dalili ya siku za mwisho pia. Mataifa yasiyoendelea sana kiteknolojia (primitive) yasiyo na mambo mengi ya kileo, taa, watu wako salama miilini mwao. Ila wale wenye mabunifu mengi wana shida. Utafiti waonyesha ngono ndani ya ndoa licha ya usalama, ina kuridhika na hali ya kisasa ya erectile dysfunction inakuwa ndogo na watu huridhika zaidi. Vijana wengine wamesema ngono ni kama Vitamini usipoipata hautakua vizuri, na asilimia 70% kwenye miji mingine walionyesha kujishughulisha na ngono nje ya ndoa kabla ya kufikia miaka 18.

Watoto waliotoka mchana shuleni, wakiwa wenyewe nyumbani wamealika marafiki na kufanya tendo hili katika nchi ambazo watu wako huru zaidi kama kule Scandinavia. Wengi wamekuwa na nadharia mbovu. Mtu mmoja aitwaye Josh Mc Dowell alipofanya utafiti aligundua 28% hupata habari toka kwa marafiki zao,26% kutoka kwenye filamu, 23% toka kwenye madarasa ya shule, 22% toka kwenye runinga, simu au mitandao ya jamii. Wajua runinga ina mafundisho gani kuhusu

utakatifu wa ndoa na ngono? Watu waitwao soap-opera wa mitandao ya jamii hufundisha mambo ya furaha ya ngono nje ya ndoa bila athari. Na hakuna mitandao ya jamii au ukaribu, bali kujilinganisha na wengine. Watu hawa hawana ukweli kwani kila siku wasichana wadogo huzaa nje ya ndoa (teen pregnancy). Hawa wanasumbuka na kuishi maisha ya umasikini, magonjwa ya zinaa kama ukimwi na kisonono. Vijana hawapewi habari kamili kuhusu ngono kwenye runinga. Hebu tuelimishe vijana wetu kama taifa, nyumba za ibada na familia. Vijana wengi wamepoteza amani mioyoni mwao, na matumaini ya maisha yenye mafanikio. Wamepata makombo na kuumizwa mioyo.

Ngono isiwe kiini cha urafiki wa mapenzi, mpaka mtu afanye ndoa maana hasira, kutovumilia, ubinafsi na wivu huingia na kufanya mahusiano yasiwe na furaha. Mahusiano yasipokua kwa vile yamekita kwenye ngono, watu huboreka na kuachana. Kisa cha Amnoni kijana wa Daudi aliyemtaka sana msichana mwenye sura nzuri sana Tamari, chatuonyesha alipompata chuki yake ikawa kubwa zaidi ya ule upendo wake hata akataka kumwua. Kutotawala nafsi yako kutakuletea kujidharau, kutojisamehe na hata kujichukia. Watu wamefanya majaribio ya ngono huru na wameona hakuna ngono huru. Ukikataa utafanya mtu akuthamini, na hii tumeona kwenye ndoa za watu wa zamani. Ni bora kungoja mpaka useme mbele ya mashahidi siku moja kuwa “Ndiyo namchukua huyu mwanamke kuwa mke wangu/ au mwanamume kuwa mume wangu” ni muhimu sana. Hivyo wasichana kama unataka mwanamume akuthamini, usilale naye mpaka harusi ifanyike. Msifungue zawadi aliyowapa Mungu mapema, itafanya muifurahie zaidi, soma Wimbo ulio bora.

Kwa wale ambao wameanguka, waombe msamaha na kujizuia kufanya tendo hili mpaka siku ya harusi. Itakuwa ni furaha na afya tele kwao. Watu hutoa matusi au kuapa kwa mambo mawili (Mungu na ngono). Vyote ni vitu vitakatifu. Kuna vitu vichache ambavyo ni vitakatifu kwenye Maandiko na hivi ni mojawapo . Je! Waweza kuorodhesha vingine? (Mungu, Amri za Mungu, siku ya Sabato Mapumziko iliyoagizwa kwetu, Neno la Mungu, ndoa). Na ndiyo maana hali ya furaha kwenye ndoa inazidi kupungua jinsi watu wanavyotumia tendo hili nje ya ndoa, furaha haikuongezeka bali imepungua na kuleta majonzi mingine. Uhuru wa kweli ni ngono kwenye mpango tuliopewa na Bwana, maana wengi wamejichoma kwa maumivu mengi kwa uhuru waliofikiri watakaoupata. Ukitaka muziki mzuri huwezi ukapiga kinanda unavyotaka, eti upo huru. Itakuwa makelele yasiyofaa. Hakuna jamii iliyo huru inayoendeshwa na tamaa za mwili au mihemko. Jamii itakuwa na minyonyoro ya utumwa. Katika katiba ya Mungu watu wasiotawala nafsi hawawezi kuwa huru kamwe. Mpaka wajifunze kutawala nafsi. Vinginevyo

watauana na kufanyiana uhasama.

Mtu akiendelea na upotofu huu hujiona kama ametumiwa, hapendwi, haitajiwi, ametelekezwa, na ni mzee. Wasichana wengine wamepata wanaume wa kuwaoa ila wamekataa kuwaoa, wanataka kuzaa nao tu. Wanasema watakuwa huru zaidi. Nakumbuka kijana mmoja alikuja kwangu, alisema kwamba wasichana wa siku hizi wamefanya mengi, wametoa mimba nk, hivyo lazima nihakikishe kwamba anazaa! Nilimwambia 'kwa kweli mimi namwogopa Mungu, upumbavu kama huo naomba aniwezeshe nisifanye, maana wamekuja wanaume wengi wenye heshima kunioa, ila nimeona bado, sasa nikukubalie wewe ili uone kama mimi nazaa kweli, Je, hii inaonyesha hekima kweli?' Wanawake walio na changamoto ya uzazi ni 15% na wanaume ni asilimia 10% ila sasa inaongezeka kwa vile wanaume wanakula vibaya na mitindo ya maisha imekuwa yenye maswali mengi, iwe ni madawa ya kulevya na uchoyo na mengine na wengine hupakata kompyuta na simu zao. Mafundisho mapotofu yafanya wazazi warithishe makosa kwa watoto wao. Na wanajitungia majina mengi wakisema "huyu ni mzazi mwenzangu" na sio yule ambaye tunafanya uasherati naye. Wengine wameharibu ndoa za wengine. Lazima uwe na wivu wa kuwa na mtu wako peke yako, kamwe usiingilie ndoa ya mtu. Kesho yake nawe utakuwa kiporo, na wivu utakuwa unakujaa ukimwona na mtu mwingine. Japo yaonekana mtu ana wapenzi wengi, ila hapati upendo wa kweli, ana utupu na maisha yana utusitusi na wengine wanamfuata kwa pesa zake au umalaya na uraisi kupatikana. Ni Mungu tu anayetoa furaha ya kweli na sio ngono yenyewe tu hivyo, Yeye anatupa sababu ya kuishi na maana ya maisha ambayo hakuna anayeweza kutunyang'anya. Hakuna ulinganisho kati ya ngono kwa mpango wa Mungu na ngono huru ya Ibilisi. Njia ya Mungu ndiyo bora kupita zote.

Hakuna ngono salama nje ya ndoa, maana ni jambo linaingia kwa undani sana (intense) kwenye hisia za mtu. Nje ya ndoa ni kutumiwa, na kuharibu maisha. Kutumia Kondomu sio salama kama tunavyofikiri. Kama mimba huingia, basi kuna riski hata ya kirusi cha ukimwi huingia maana chenyewe ni mara 450 kidogo kuliko shahawa. Na usalama wa kutopata mimba ni asilimia 64-86% tu. Kwamba kila mtu anafanya, haina maana ni salama au mimi nami niingie kwenye 'mlango wa kila mtu' Mungu ana mipango nami, mlango wa kila mtu siingii kwa neema Yake Bwana. Wengine huona aibu kutafuta vitu hivi kwa ajili dhamiri zao huwashitaki kwamba ni dhambi, basi hawa waage maisha ya uchafu na waingie maisha ya usafi na wala wasiende kwenye ngono za kile kama ponografia, robotics sex. Haya yote ni uchafu.

Mwaka 1989 shule ya Adam City High, ya Colorado ilifanyiwa majaribio ya watoto

kupewa kondomu, mwaka huo mimba za wanafunzi zilikuwa 58 kati ya 1000. Matokeo ni wanafunzi walifanya ngono kiholela zaidi na mwaka unaofuata, 100 kati ya 1000 mwaka huo walipata mimba. Na kila mwaka wasichana milioni nne Marekani hutoa mimba na nchi zingine ukijumlisha zote ni mimba milioni 73! Hayo ni mauaji ya watu 73 milioni! Kutoa mimba si njia ya majira ya uzazi. Ni kuua, mtoto siyo minyoo ndani ya tumbo. Je! Unaweza kumwua mtoto wako aliye na miaka miwili? Au 20? Kwanini umwue huyu? Maneno ya Daudi ya Zaburi 139 yatuonyesha mtu ni pale mimba inapotungwa. Programu za kulinda wasichana wasipate mimba zimepoteza tabia Njema. Kutofanya ngono nje ya ndoa ndiyo njia ambayo ina mafanikio 100%, na hata hapo usiue mtoto. Hebu kila mtu afanye uasi dhidi ya ngono nje ya ndoa (Rebolution). Wengine husema tumeshaahidiana tutaona, ila asilimia kubwa hawapelekani kokote bali kubwagana na kuumizana vibaya. Watu wanapojua kwamba mahusiano yao ni ya muda (temporary) hawawajibiki kabisa. Kuaminiana na kuheshimiana ni muhimu. Mwanamume au msichana asiyejitawala au kujiheshimu hatakuwa msaada kwako.

Urafiki bila ngono ndiyo kipimo cha mtu atakayekuwa mwaminifu kwako na atakayekuwa na nidhamu ya ngono. Watu wasio na ndoa hawana kuwajibika, na wanaweza kung'oa nanga saa yoyote, hao huwahitaji, bora ukaishi mwenyewe. Wengine wasema hawako tayari, aidha hawana kazi, wanaenda shule, au wanasema ni wadogo, ila wanafanya mambo yaliyopewa mbaraka wa wanandoa, Hebu turuhusu watu wazima waliopevuka kwenye ndoa. Watu hawa waendelee na shule au watafute kazi kama hawataki kuwajibika. Kwanini basi watu wajiingize kwenye ngono ya namna hii? Je, ni kutojua? Je, ni tamaa? Au Je, upendo ulio na ulaghai?

Wengine wamejiingiza kwenye hili kwa sababu ya umalaya wa mapicha na fasheni kama za ushoga ambazo zimevuma mitandaoni (ponografia, ushoga, punyeto, sex robotics, kukosa malengo maishani, kusagana). Haya mawili yamesababisha watu wawe na wenzi wengi wa ngono (multiple patners). Epuka kuwa na mtu yoyote peke yenu, kwenye maficho, giza, au kumsimulia mambo yatakayofanya hisia zenu zijenge uchafu wa uasherati . Washauri wengi wa ndoa wana riski ya kuingia majaribu ya ngono nje ya ndoa wanaposimuliwa shida za watu. Wanaona wao wangekuwa wenzi bora, au watulize watu hawa kwa mahaba. Ukimshauri mtu hakikisha una mwenzi wako au mtu mwingine wa kukulinda. Usidhanie umesimama anguko kisha likaja ghafla, Pu! Tuzungumze na tutende kama wale watakaohukumiwa kwa sheria. Japo sheria za kabila lenu zaruhusu kuchukua mke

wa mtu mwingine ni makosa. Vitu kama chagulaga na vingine viachwe. Mwanamke/mwanamume asiyeoa au kuolewa huyu pia siku za usoni atakuwa mke/mume wa mtu mwingine. Ford mtengenezaji wa magari alipoulizwa siri ya ndoa yake kufikia miaka 50 alisema “stik to one model- kita model moja tu”

Runinga na mikanda inaonyesha ngono za ajabu, za kulawiti watoto wa kike na kiume, na zingine kwenye ponografia, kamwe usiangalie hii mikanda, uwe umeoa au usiwe. Maana unahalalisha biashara haramu na uovu, na pia unajiingizia pepo kwenye mawazo yako ambalo ni kazi kulitoa na utajuta. Kujilegeza kwa ngono (sexual promiscuity) kunatokana na uovu unaoendelea kama huu. Watu wengine wamesema kwamba matendo haya ya uovu hayaathiri jamii, na kuwa na ngono tuliyoumbwa tuwe nayo ni kuwa mtu wa kale wa enzi za mawe. Baada ya muda, watu waliojishughulisha na umalaya wa mapicha waliota sugu za ukatili, na hawakuona kwamba wanawafanyia wengine ukatili. Wamegundua hii ni sumu ya kumaliza jamii, kwa kuongeza uharamia wa namna mbali mbali. Ponografia ni pigo, kashfa na maumivu kwa ubinadamu na ukatili na uovu kwa wanawake na binadamu. Laana ya kujaamiiana ndugu wa karibu, na maradhi ya akili yameongezwa na zimwi hili. Waliotaka kuacha wameingia kwenye ulevi, wakitoka na kurudi tena wamewapa wake zao maumivu mengi. Kuona mambo haya kwenye runinga hata mara moja kwaweza kuleta ulevi wa ngono ulio kwenye urithi ambao mtu haujui na kisha mambo ya giza yakaibuka na kuwa mazimwi watesaji. Watoto wengi wameingizwa kwenye mambo ambayo twaweza kusema yale maneno yaliyosemwa “Yoyote atakayefanya watoto hawa wadogo wafanye dhambi basi imempa afungiwe jiwe na kutupwa baharini ili azame, na afe kuliko aishi na kuangamiza wengi Jehanamu.”

Watu wameenda jela kwa kuwalawiti watoto na kubaka watu, kwa sababu ya kujihusisha na haya udogoni au mikanda mibovu. Familia zao zimepata shida nyingi. Wanawake wengi wameshindwa kuendelea kuwa pamoja na hawa waume zao kwa kuona wana uchafu usiofutika. Wanawake hawa wakaone washauri watakaosaidia mahusiano yao. Je! Wewe na mke wako au mume mnaangalia mikanda hii iliyoandikwa “X au watu wazima”, eti watoto wameenda kulala? Acha kabisa, unapandikiza laana ambayo itakuwa vigumu kutoka nyumbani mwako, kwanini mnashiriki uchafu wa watu pamoja na mapepo yao. Mmoja wenu akisafiri anaendelea kuangalia vitu hivi na kukutana na wengine na kuendeleza uovu huu.

Ubakaji, au unarejelea aina mbalimbali za vitendo vya ngono za ukatili, ujeuri, na hasira. Nadharia kuhusu sababu za unyanyasaji wa kingono ni nyingi na zimetoka katika taaluma nyingi tofauti, kama vile utafiti wa idara za maslahi ya wanawake,

afya ya umma, na idara ya sheria na haki. Sababu zilizopendekezwa ni pamoja na wanaume kujisikia kwamba; wana ushindi wa namna fulani kama wanajeshi, watu bora kiuchumi katika kijamii, hasira, kuonyesha mamlaka, ukatili, kujipatia sifa, viwango vya maadili, sheria legevu, na shinikizo la mageuzi. Utafiti mwingi kuhusu sababu za unyanyasaji wa kingono umezingatia wahalifu wa kiume na siyo wa kike kwaajili ya maumbile ya (anatomy) yanavyohusika, na kitendo chenyewe.

Ingawa hakuna sababu moja ya unyanyasaji wa kingono, utafiti unaonyesha mwingiliano tata wa mambo binafsi, mahusiano na jamii na mwingiliano wake

Haja ya mtu kuonyesha Nguvu na Udhibiti: Ubakaji kimsingi ni uhalifu wa mamlaka na siyo uridhishaji wa hamu ya ngono. Kwani hata baadhi ya watu waliiooa wanajihusisha na ubakaji. Tukumbuke kuna ubakaji hata katika ndoa. Lengo kubwa la wabakaji siyo tamaa ya ngono bali **kuwadhalilisha** na kuwaumiza waathiriwa wao. Kuonyesha dharau, kupitia ujeuri wa kimwili na lugha chafu. Wanataka kuonyesha wao wapo juu (Master), udhibiti, utawala, nguvu, vitisho, mamlaka na uwezo.

Uadui na Hasira: Wahalifu wengi Wanatumia ubakaji kama silaha na mahali pa kutoea hasira za moyoni. Huonyesha viwango vya juu vya hasira na uadui kwa wanawake au jamii kwa ujumla, ila wanawake wanakuwa ndiyo wanyonge wao, mahali pa kuondolea sumu za mioyo yao, japo wanaongeza sumu zingine. Wanaume wabakaji, wanataka kuonyesha mamlaka yao, na kuleta uchungu na huzuni kwa waathiriwa. Shida za Utotoni (trauma): Historia muhimu ya kuathiriwa mapema utotoni kwa namna fulani, imeleta unyanyasaji kwa wengine kimwili, kingono, au kihisia.

Matumizi Mabaya ya Dawa za Kulevya: Matumizi ya pombe na dawa za kulevya mara nyingi huhusishwa na ubakaji, ama na mhalifu au muathiriwa. Wanawake ambao wamelewa pia wamejiingiza katika kubakwa kwa namna fulani, wanaporudi makwao wakiwa wenyewe, kwenye giza, au wanapojiangusha mitaroni.

Dhana zilizopotoka: Wahalifu mara nyingi hushikilia wazo kwamba mwathiriwa alitaka ngono, na hivyo kwamba tabia yao inakubalika. Japo kuna wasichana wachache waliomtembelea mwanamume nyumbani mwake wakajikuta shidani japo hawakutaka kubakwa. Hivyo msichana hapaswi kuwa na mwanamume peke yake, gizani au katika mazingira tata, hata yale ya kumtongoza mwanamume bila ya kuchuja mambo fulani kuhusu huyo mwanamume hata kama awe mchumba wake, utafiti huu umefanywa kwa wasichana waliobakwa katika chuo kikuu. Ni vyema mwanamke asionekane anajirahisisha kwa wanaume, au asiwe malaya. Utafiti wa 2004, wa wanawake wanaofanya kazi ya ukahaba Colorado, Marekani,

ulionyesha kwamba makahaba, wanapata viwango vya juu vya ukatili dhidi yao kuliko idadi ya wanawake wale wasio makahaba kwa ujumla. Hasa wanawake ambao ni mabinti, yaani wadogo kwa umri na ni makahaba, au wanaonyesha tabia inayofanana na hiyo, hukaribisha wabakaji zaidi kuliko wanawake wengine.

Sifa za Utu Usiojali Jamii na Mungu: Sifa kama vile ukosefu wa huruma, kubamiza watu, na kupenda kukosea wengine haki. Mtu anayebaka huhisi kuridhika sana kwa kufurahia mateso ya wengine, maumivu, uchungu, dhiki, kutokuwa na msaada, na kwa mateso ya mwathiriwa. Mwathiriwa anapojitahidi kupambana nao ili atoroke, kwao huona huo ndio uzoefu wa kimapenzi kwao na starehe. Na kwamba wanawake wengi wakisema ‘sitaki kufanya ngono na wewe’ wanamaanisha ‘nataka’, na wanachohitaji ni kulazimishwa tu, kwani nao wanafurahia kitendo hicho.

Tabia mtu aliyojifunza: Unyanyasaji wa kijinsia unaweza kuwa tabia inayotokana na kushuhudia vurugu za kifamilia au kukulia katika mazingira yenye vurugu, na yasiyomcha Mungu.

Uhusiano Mbaya wa Wazazi: Mahusiano dhaifu na walezi, haswa baba, yanahusishwa na mwelekeo mkubwa wa vurugu.

Ushawishi wa Rika: Kushirikiana na marafiki wanaohamasisha kwamba tabia za mwanaume zinapaswa kuwa hivi au vile, au marafiki wanaopenda ushabiki wa kufanya vitu vya kupitiliza vya kingono, au kupenda utovu wa nidhamu.

Utamaduni wa Ubakaji: Hii inajumuisha kanuni za kijamii za ukatili wa kijinsia kupitia vyombo vya habari, kulaumu mwathiriwa, na kupuuza jambo kwa utani.

Ukosefu wa Usawa wa Kijinsia: Itikadi zilizojikita sana katika ubora wa jinsia ya kiume na kutothamini jinsia ya kike, Wanawake katika chaguo chache wanapokataa kuingia katika mahusiano, wanaume wengine hupata hasira na kutaka kuwakomesha.

Kukosa usimamizi mzuri wa Sheria: Ukosefu wa sheria kali wa nchi katika utekelezaji, huunda utamaduni wa kutokujali.

Migogoro na Utulivu: Vita na majanga ya asili mara nyingi husababisha kuvunjika kwa sheria na utulivu, ambapo ukatili wa kijinsia unaweza kutumika kama mbinu ya vita.

Ugumu wa Kijamii na Kiuchumi: Umaskini na ukosefu wa fursa za kiuchumi vinaweza kuhusishwa na viwango vya juu vya unyanyasaji na utesaji wa wanawake.

Utamaduni wa kubaka-soma Mwanzo 3: Kutokana na mahusiano ya jinsia hizi, upo toka Bustani ya Edeni. Hali imekuwa mbaya, baada yadhambi kuiingia, mwanamke anakuwa mwathiriwa kwa namna fulani katika jamii, kwa kufanyiwa hiana na ukatili, kuliko mwanaume.

Lazima tujifunze mambo haya jinsi inavyotakiwa. Ndugu yangu mmoja anayetoka kanda ya ziwa, japo muumini aliniambia mara kadhaa “Mwanamke ukifika miaka ya kuacha hedhi haupaswi kufanya tendo la ndoa tena, ni tamaa, umwachie yule mwanamume apate wasichana wengine wadogo.” Mwanamke huyu aliamini jambo hili, japo alitoka kabila jingine, na mama ya mwanamume aliyekuwa anaishi bado, alikuwa anaishi bado na mumewe! Mume wake huyu mama alianza kutoka nje na kwenda na wasichana wadogo, naye akaanza kulalamika tabia ya mume huyu. Napenda kusema, hakuna kitu cha namna hiyo, kuacha hedhi ni mpango wa Mungu, kwamba Mwanamke anapunguziwa mambo ya kulea watoto, kwasababu ndiye anayekaa na mtoto mara kwa mara, akiwa na miaka 80 na mtoto, maisha yatakuwa magumu. Mungu aliona mama akiwa mzee, ufanisi wa kuleta mtoto unakuwa mdogo na akaweka hicho kigezo. Mungu ndiyo ameiumba miili yetu na akaona nijambo jema, wala hakihusiana na tendo la ndoa. Mara nyingi wanawake wa rika hii hawana hofu ya kupata mimba, au kuhahirsha safari kwa sababu ya mambo yanayoendelea kila mwezi. Lazima tujielimishe kweli, na kweli yote. Na kweli hii kwangu nimeona haitoki kwenye mapokeo ya watu, au wengi wape bali ni kujifunza toka kwenye Maandiko, Mfano Elizabeti na Sara walipata mtoto wakiwa watu wazima wa zaidi ya miaka themanini. Mfano Sara alipata mtoto wake Isaka akiwa na umri wa miaka 90, naye akaishi na mtoto wake kwa miaka 37, na akafa na miaka 127. na mtoto wake Isaka akaoa akiwa na miaka 40. Jambo hili linatuonyesha nini? Biblia ina mengi katikati ya mistari yake, jana niliambiwa na mtu Yakobo na Esau walijua kupika, na hivyo wanaume wanapaswa wajue kupika kabisa, na tusiendane na mapokeo mengine tunayoyata mitandaoni au kwenye makabila yetu.

Kuna mambo ya msingi ambayo wengi mnaosoma mnajua, ila nitayarudia kwa ajili ya vijana, maana kizazi hiki kimerukwa na mafundisho mengi ya jamii, na mara nyingi watu hupata habari zao kwenye mitandao, au marafiki badala ya chanzo kinachotakiwa, chenye uhakika na Kweli. Nayotaka kuyazungumza kwenye ukurasa huu ni Kweli yote, Kweli halisi na Kweli tupu (absolute truth). Kila binadamu anapaswa kujua, sio kwa ajili ya kujua maumbile yetu yanavyofanya kazi tu (anatomy and physiology), bali kwa kuumbwa pia. Ni vyema uyaweke haya mawazoni mwako na kuyafanyia utafiti pia kuyatenda. Yale yahusuyo ngono ni sehemu mojawapo ya maisha yetu ya kila siku na sio kitu cha aibu. Ni kitu cha aibu

tu tunapokiuka sheria na kanuni Zake. Kwani Mwenyezi Mungu alisema La muhimu ni kwamba sisi binadamu ni viumbe, yaani tuliumbwa, na hiyo ni pamoja na viungo vyetu vya uzazi, au vya ngono, wengine huita sehemu za siri. Viungo hivi vya siri havikuwekwa usoni, au mikononi kwa sababu fulani. Tunaweza kutembea barabarani na kumwonyesha mtu chanjo kwenye mikono yetu, nywele zetu tulivyokata au hata malengelenge mikononi baada ya kulima. Bali hatuwezi kumwonyesha mtu viungo vyetu vya siri (uke, uume, njia ya kutokea kinyesi, au hata matiti). Hivi kwa nadra tunaweza kuonyesha kwa wahudumu wa afya kama kuna shida fulani mfano mabadiliko ya rangi, ukubwa, mafundo, maumivu au jambo lisilo la kawaida kama muwasho, joto, au kutoka maji maji (discharge). Viungo vya siri vya mtoto pengine vyaonekana hapa na pale akihudumiwa, ila mtu akifika miaka sita au saba apaswa ajisitiri. Tabia ya kujifunua mbele ya watu si tabia Njema (inappropiate). Uchi wa mtu unaonekana mara nne - akiwa mtoto, akiwa na tabibu ikibidi, watu wakisafisha maiti, au mwenzi wa ndoa. Soma Maandiko katika Mwanzo 2.

“18 Bwana Mungu akasema, Si vema huyo mtu awe peke yake, nitamfanyia msaidizi wa kufanana naye. 21 Bwana Mungu akamletea Adamu usingizi mzito, naye akalala; kisha akatwaa ubavu wake mmoja, akafunika nyama mahali pake, 22 na ule ubavu alioutwaa katika Adamu Bwana Mungu akaufanya mwanamke, akamleta kwa Adamu. 23 Adamu akasema, Sasa huyu ni mfupa katika mifupa yangu, na nyama katika nyama yangu, basi ataitwa mwanamke, kwa maana ametwaliwa katika mwanamume. 24 Kwa hiyo mwanamume atamwacha baba yake na mama yake naye ataambatana na mkewe, nao watakuwa mwili mmoja. 25 Nao walikuwa uchi wote wawili, Adamu na mkewe, wala hawakuona haya.”

Kwa maelezo zaidi Yeye aliyeviumba viungo hivi ameandika kwenye Torati ya Musa kitabu cha Walawi 18 na 20 jinsi ya kuenenda na viungo hivi. Ngono ni kwaajili ya wanandoa tu. Hii ni ruhusa ambayo Mungu amewapa wanandoa tu. Ndoa ni kwa watu wazima, na siyo watoto. Ndoa za utotoni—ambapo mmoja au pande zote mbili wana umri wa chini ya miaka 18—ni suala gumu katika mataifa mengi, linaloendeshwa jamii hasa wazazi, uchumi, na utamaduni uliokita mizizi. Ingawa suala hili linaathiri jinsia zote mbili, linaaathiri wasichana kwa kiasi kikubwa na kuleta huzuni nyingi, kwani kuna wasichana wa miaka 10 au 12, ambao wamepelekwa kuolewa na wazee wa miaka 50+, kama mke wa sita nk. Na wanaweza kuwa rika ya wajukuu wa huyo mwanamume. Mtoto kama huyu haya yakimfikia, ni janga kabisa (Trauma). Jamii nyingi huona ni masikini, na hivyo wanampunguza mtoto wao, kwamba aende kuolewa ili wapate mahari. Wengine huozwa mapema kwa vile kuna ukosefu wa usawa wa kijinsia, yaani Imani zilizokita mizizi kwamba wasichana ni duni kuliko wavulana au kwamba majukumu yao ya msingi ni kama walezi wa nyumba na wazazi wa watoto, hivyo huendeleza

desturi hiyo. Hawaamini wasichana wapate fursa za elimu au ajira na hivyo ndoa mara nyingi huonekana kama ndiyo chaguo lao pekee la maisha ya binti yao. Na wakati mwingine kutokana na migogoro na ukosefu wa usalama wakati wa vita au migogoro ya wanadamu, familia zinaweza kuwaozesha mabinti katika jaribio lisilo sahihi la "kuwalinda" kutokana na unyanyasaji wa kijinsia au kupata usalama wao kupitia familia ya mume. Katika baadhi ya jamii, ndoa ya mapema ni utamaduni wa muda mrefu unaotumika kuhifadhi "heshima ya familia" kwa kuzuia ngono au ujauzito wa binti zao, kabla ya ndoa. Shida inakuwa ni kukosa elimu. Hakika wasichana wanaoendelea na shule, wanoa uwezekano mdogo wa kuolewa wakiwa wadogo. Mabinti wengi wachanga hulazimika kuacha shule, jambo ambalo huwaweka katika mtego wa umasikini, kuzaa mapema kabla ya utu uzima, hata wengine huzaa wakiwa hawajafika miaka 12! Watoto huzaliwa wakiwa na uzito mdogo, na maradhi, au wanakufa, na mama anaathirika kiafya na hata uwezekano wake wa kufa unakuwa mkubwa.

Torati yasema usifunue utupu wa Ndugu yoyote kwenye familia awe ni dada yako, shangazi, mama, mjomba, mkamwana (incest). Zamani Watoto wa Adam na Hawa walioana kizazi kikiwa na nguvu, ila siku hizi kumekuwa na udhaifu na wengi wamekuwa na madhara ya kuzaa watoto walio na hitilafu au ulema fulani (inbreeding genes). Muumba aliweka sheria hizi. Ni kweli Mungu ametupa uchaguzi, ila haina maana tukichagua machukizo basi sheria na kanuni Zake hubadilika, hata hivyo watu siku hizi ni wengi, na kwa kulinda usalama na kudhibiti dhambi na usafi wa moyo, fuata maagizo ya Bwana. Tusichague kwa kuangamia. Mambo haya yaliwapata watu wa zamani pia, kama Rubeni mtoto wa Yakobo aliyerukia vitanda cha babaye. Ibrahimu na Yakobo walioa wake wengi ikaleta shida, ila Isaka na Yusufu wao kuanguka huko hakukuwapata.

Mungu aliwaumba Adam na Hawa na akawaweka bustani ya Edeni, sio kukaa na kunywa juisi za nazi tu, bali kufanya kazi ili bongo zitumike. Hakuwaweka magorofani wakose cha kufanya na iwe rahisi wao kutoka nje ya mstari. Mungu hakumwumba Adamu na Haruni, wala Adam na Hawa na Rehema. Hakumwumba Adamu kisha akampa mnyama awe mwenzi wake bali binadamu mwenzake. Wote tumekosa na kupungukiwa na utukufu wa Mungu kwa maagizo ya Mungu ya aina mbali mbali, ila tukingamua twapaswa tuache hiyo njia na kurudi mapito ya kwanza. Mwaka jana yasemekana watu milioni 2.2 wamekufa kwa magonjwa ya wanyama. Binadamu tumeumbwa kwa mfano wa Mungu twapaswa kufuata kanuni za mwili wetu.

Mambo ya ngono sio ya kufanyia mchezo, eti tuna uwezo wa mali, au mvuto, kwani

yanahusu afya mno, iwe ni ya kimwili, kiakili au ya kiroho. Wengi wameingia huzuni na kuugua kwa maumivu mengi kwa kutofuata mwongozo wa Yule Mmoja, aliyeviumba viungo hivi vya uzazi na kutoa zawadi hii kwa binadamu. Watoto wetu tumewafundisha isivyo katika jambo hili tukawa kama wale waliotoa makafara yao kwa muungu wa Moleki na kuangamiza watoto. Wazazi hatuwezi kuwaambia watoto wasifanye mambo ya uchafu au zinaa wakati sisi tunayafanya. Mifano yetu ni mafundisho makubwa kwa watoto zaidi ya maneno yetu. Hata watoto wetu wakisoma vizuri na wakawa na maisha mazuri kiuchumi, endapo hawatajua kumiliki jambo hili na kufanya tendo hili na watu, vitu, wanyama, mitandao au wenyewe itafanya maisha yao kuwa magumu yenye kukosa furaha.

Tumesema kuna nadharia nyingi kuhusu viungo hivi, makabila mengine ukisikia zao waweza masikio yakuwashe, maana karibu kila kitu wanakipitsha kwenye mistari hiyo. Cha muhimu, ni jinsi ya kuvitumia viungo hivyo kutokana na mtengenezaji (user manual). Viungo hivi havikuumbwa kwa uasherati au zinaa. Vilikuwa zawadi kwa wanandoa.

Masuala ya shida za kina mama au kina baba zihusuzo kizazi ni vyema kuwaeleza matabibu. Kwa wanawake mambo ya kukosa hedhi kwa muda mrefu, damu kutoka nyingi, kuchelewa kuvunja ungo, na kuugua wakati wakati hedhi imekata mwanamke akiwa mtu mzima (menopause/menopoz). Ni mambo ambayo tiba ya leo imefanikiwa kuwasaidia wengi kutokana na utafiti wa miaka mingi. Mama mmoja ambaye niliishi na wifi yake Michigan alipopata Menopoz, yaani kukoma kwa hedhi, alianza kupatwa na maradhi ya akili, akawa mgumu kuishi naye, naye alikuwa mama mwema sana na pia alikuwa tajiri, yeye na mumewe walimiliki kampuni kubwa yenye mtaji wa dola bilioni 2.6 iitwayo Worthington veggie meats. Alipoenda kwa Daktari alipewa dawa rahisi tu za Vitamin B, hali yake ikarudi kama kawaida. Wengine hupata joto wanasikia kama wanaungua, hasa katika nchi ambazo mazingira si ya asili. Wanawake wa Japani au afrika wenye maisha rahisi yasiyo na misongo sana, na wanaokula vyakula vya asili, wameonekana kuepuka kuwa wagonjwa wakati wa menopoz, inakuwa tu wanapitia kipindi cha kawaida cha maisha. Wanaume wamekuwa na shida ya tezi dume (prostate) kuvimba na kufanya mkojo usipite. Nchi zingine 70% ya wanaume waliofika miaka 80 wana shida hii. Haya yote usiwe na hofu kuzungumza na tabibu, na kuendelea kujisomea yale yahusuyo hayo.

Mtu yoyote asilale na mtu wa jinsia moja, au mnyama. Haya mawili yanawekwa pamoja na mambo haya yakifanywa ni machukizo katika Torati au Sheria ya Mungu. Mataifa mengi yamepinga haya, japo machache yanaanza kuingia kwenye

mtego, na hii ni dalili ya kufikia ukingoni. Machukizo ni jambo la kutisha,. Kila mtu asome haya kwenye Torati ya Musa. Mtu anapaswa kufunua utupu wa mkewe au mumewe tu, kituo kikubwa.

Ngono na wanyama

Biblia inalaani ngono na mnyama, katika kanuni zake za sheria na mafundisho yake mapana ya maadili. Imeainishwa kama kosa la kifo, na machukizo mbele za Mungu. Mafungu muhimu ni Yale ya kwenye Torati. Sheria ya Mungu inakataza waziwazi ngono na mnyama kwa wanaume na wanawake, mara nyingi ikiita "ufisadi" au "machukizo". Kutoka 22:19: "Yeyote alalaye na mnyama atauawa". Mambo ya Walawi 18:23: Inasema kwamba mwanamume wala mwanamke hawapaswi kufanya ngono na mnyama, kwani husababisha "unajisi" na ni "machukizo".

Mambo ya Walawi 20:15–16: Inatoa adhabu ya kifo kwa mtu na mnyama wanaohusika katika tendo hilo ili kuondoa dhambi na laana kutoka kwa jamii. Kumbukumbu la Torati 27:21: Hutangaza laana rasmi kwa mtu yeyote anayefanya ngono na mnyama, na jamii inapaswa kuitikia Amina". Uzinzi (Porneia): Neno la Kigiriki porneia, ambalo mara nyingi hutafsiriwa kama "uasherati" au "uasherati wa ngono" katika vifungu kama 1 Wakorintho 6:9 na Wagalatia 5:19, linaeleweka kujumuisha vitendo vyote vya ngono nje ya mpango wa Mungu wa ndoa, ikiwa ni pamoja na ngono na mnyama. Mungu alimuumba mtu kwa mfano Wake, hili linatuwajibisha wanadamu wenye utashi au akili timamu, kuiwekea marufuku hii dhambi. Yawezekana wengine wanasema wanaweza kuwa na shida za maradhi ya akili, na kuona wanyama ni wema kuliko watu, au hakuna watu, ila hii siyo ruksa ya machukizo haya, kwani binadamu wanapoyafanya haya machukizo, laana yake ni kali kwa jamii yote.

Mpango wa Uumbaji: Vifungu kama vile vya Mathayo 19:4–6 vinasisitiza mpango wa ngono , soma Mwanzo 1 na 2 Mwanzo. Ngono ni kati ya mwanamume na mwanamke pekee. Kulingana na wasomi wa Biblia, marufuku hiyo ipo kwa sababu kadhaa: Utofauti wa aina ya viumbe: Inakiuka "mpango ulioumbwa" ambapo wanadamu wameumbwa kwa mfano wa Mungu na tofauti kabisa na wanyama. Kila kiumbe kiliumbwa kizae na kuongezeka kutokana na aina yake. Utakatifu: Ilikusudiwa kuwatenga Waisraeli na tamaduni za kipagani zilizowazunguka (kama zile za Misri au Kanaani) ambapo desturi hizo wakati mwingine zilihusishwa na ibada ya sanamu. Pengine hata hii dhambi, ndiyo ilikuwa moja wapo ya dhambi wakati wa Nuhu na Bwana akasema "[3] Bwana akasema, Roho Yangu haitashindana na mwanadamu milele, kwa kuwa yeye naye ni nyama; basi siku zake zitakuwa miaka mia na ishirini."

Utu wa mwanadamu aliyeumbwa kwa mfano wa Mungu: Kitendo hiki kinaonekana kama "kushusha utu," kumshusha hadhi mwanadamu hadi kiwango cha mnyama ambaye hawezi kutofautisha kile kilicho haki ya sheria ya Mungu au sura ya Mungu.Biblia inataja ngono na mnyama katika vifungu vinne tofauti. Kutoka 22:19 inasema, "Mtu yeyote anayelala na mnyama lazima auawe." Mambo ya Walawi 18:23 inasema, Usilale na mnyama, wala usijitie unajisi naye. Mwanamke asijitoe kwa mnyama ili kufanya ngono naye; haya ni machukizo. Mambo ya Walawi 20:15-16 inaamuru, "Mtu yeyote akilala na mnyama, lazima auawe, nanyi mtamwua mnyama huyo. Mwanamke akimkaribia mnyama ili kufanya ngono naye, mwueni mwanamke huyo na mnyama huyo; lazima wote wauawe; damu yao itakuwa juu ya vichwa vyao wenyewe." Kumbukumbu la Torati 27:21 inakubali, "Amelaaniwa mtu yeyote anayelala na mnyama yeyote." Kutoka kwenye mistari hii, ni wazi kabisa kwamba, kulingana na Biblia, ngono na mnyama ni dhambi mbaya, isiyo ya kawaida, na ya kuchukiza.

Kwa nini ngono na mnyama inalaaniwa vikali hivyo? Kwanza, ni machukizo yasiyo ya kawaida. Ni wazi kwamba wanadamu waliumbwa/walikusudiwa kuoana na wanadamu wengine, na sio wanyama. Mwanadamu amepewa utashi, na amepewa mfano wa sura ya Mungu. Katika simulizi la uumbaji, kile alichohitimisha Adamu alipotazama na kuona kwamba hakuna hata mmoja wa wanyama "wa kumfaa, kumsaidia au anayefanana naye" inazungumza mengi (Mwanzo 2:20). Pili, ngono na mnyama inawakilisha machukizo ya mwisho ya ngono. Ukweli kwamba mnyama huyo angeuawa (Mambo ya Walawi 20:15-16), licha ya ukweli wa kuwa, hakika mnyama huyo hana hatia, unaonyesha jinsi ngono na mnyama ilivyo ya kutisha sana. Tatu, na labda muhimu zaidi, ngono na mnyama kimsingi inakataa upekee wa ubinadamu ambao Mungu alimwumba kwa mfano Wake (Mwanzo 1:27). Ngono na mnyama hushusha ubinadamu kuwa kitu kingine, chini zaidi ya mnyama, mnyama ambaye hawezi kutofautisha mema na mabaya. Hii ni asili ya upendo na tamaa za mwili zisizo za kawaida, na zaweza kuwa ni mapepo ila wengine wanasema ni shida za kisaikolojia. Maandiko, pia yamezungumza dhidi ya uasherati (1 Wakorintho 6:9; Wagalatia 5:19; Wakolosai 3:5; Waebrania 13:4).

Mtoto anapozaliwa tu, kila mtu huwa anataka kujua ni wa jinsia gani: wa kike au kiume. Zamani watoto wa kiume walithaminiwa sana, (katika jumuiya Fulani) kuliko watoto wa kike. Ilhali, watoto wa kike walithaminiwa sana kuliko watoto wa kiume katika makabila fulani, hasa kwa minajili ya malipo au mahari ambayo wazazi wangepata wakati mtoto huyu anapoolewa. Hivyo watu wengi huwa wanapenda kuwa na mchanganyiko wa wasichana na wavulana, hata kama uwezo huo anao Mwenyezi Mungu peke Yake. Kutokana na mambo ya siku hizi hatushauri watoto walale pamoja, bila ya kupewa mafundisho yahusuyo haya. Watoto wengi wameshikana sehemu zisizofaa kwa udadisi ulio na uzushi waliopata toka kwa wenzao au hata kwa wazazi. Wazazi ni vyema kuwa na watoto wetu ili watuambie mambo, ila wakituambia tusistuke sana (freak) mpaka wanyamaze, na tukashindwa kuwasaidia. Wale wakina baba wanaokuwa karibu na wasichana wao wanawafanya kujitunza kwa maisha ya usafi, na wakina mama wanaokuwa karibu na watoto wao wa kiume wanawasaidia kujitunza kwa maisha ya usafi. Vijana wa kiume na kike, wote wanatakiwa kuwa na maisha ya usafi. Sheria ya usafi si kwa wanawake tu, kwani viwango vya Muumba viko sawa, na wanaume ndiyo viongozi na makuhani wa wanawake, katika nyumba zao, kwa hivyo kiongozi hawezi kudondosha viwango.

Watoto wa umri wa chini ya miaka mitano hadi miaka sita huwa wanashangaa walitoka wapi. Wanauliza maswali mengi yanayohusu jinsia ya watoto. Wanagundua kwamba wana tofauti. Mtoto wa kike wa miaka minne alimuuliza mama yake, “Mbona Jonny ana kitu kirefu cha kukojolea na mimi sina?” Pia wanapenda kuuliza walitoka wapi? Wakiona mnyama au kuku akimpanda mwingine anauliza, “Hao wanafanya nini? Mbona anamuumiza mwenzake?” Huu ni wakati mzuri wa kuanza kufundisha elimu ya kijamii, ukijibu kwa kifupi tu maswali

yanayoulizwa. Watoto wakiwa m wadogo, mara nyingi wanafikiria kwamba tuliwatoa hospitalini, kwa vile wanaona picha zao wakiwa wadogo hospitalini, au wanasikia watu wakisema kwamba waliwaona walipozaliwa hospitalini. Kama mama aliyeelezea mtoto wake wa miaka mitano, (alipoomuuliza alitoka wapi), nadharia yote ya mfumo wa uzazi, na mtoto akabaki akishangaa, kisha akamwambia, “nilikuuliza hivi, rafiki yangu Daudi anatoka Musoma, sisi tunatoka wapi?”. Makabila ya Kiafrika kama yana hekaya fulani ambazo huwasimulia watoto, kama vile watoto wametoka kwenye udongo wa mfinyanzi, au mababu wa zamani wameturudia nk, "Wimbo wa Mtoto" (Wahindi, Namibia): Miongoni mwa Wahimba, wa Namibia watoto huambiwa kwamba kuwepo kwa mtoto huanza wakati mama anapomfikiria mtoto kwa mara ya kwanza na kusikia wimbo wake mtoto wa kipekee akiwa ameketi kimya chini ya mti. Anamfundisha baba wimbo huu, na wanauimba pamoja ili kualika roho ya uzima, iingie kwa mtoto na hivyo mtoto, na anakuwa na mwili, na kisha analetwa na wazazi hao wawili kwa njia hiyo.

Mtoto anapofikia umri wa miaka saba anakuwa amefahamu tofauti za maumbile ya msichana na ya mvulana. Unaweza kuwaona wakishikashika sehemu zao za siri. Wakati mwingine wanaweza kuwashika wenzao makalioni au katika sehemu zao za siri, huku wakichekacheka. Hapa ni wakati mzuri wa mzazi kumweleza mtoto mambo ya mahusiano, maungo, maumbile na jmema na yale yanayofaa kufanyika na kutofanyika. Watoto wengine huuliza, mbona “wewe na baba mnalala chumba kimoja.” Mweleze vizuri tu, kutokana na umri wake. Ila cha muhimu ni usafi wa moyo na mwili (purity).

Miaka tisa hadi kumi na mitatu ni maka ya kujiandaa kwa ajili ya adolescence. Ingawaje viungo vya uzazi huwa bado havijakomaa, wasichana wanaweza kuanza kupata hedhi yao. Pia huanza kujadili wanayoyajua kuhusu ngono pamoja na rafiki zao. Wengi wanakuwa wamesoma shuleni kuhusu mfumo wa uzazi, na wana hamu ya kujua zaidi. Watoto wanapofikia umri wa miaka 11 hadi 14, wengi wanakuwa wana habari kamili kuhusu uzazi na ngono. Kawaida elimu ya ngono hufundishwa darasa la nne. Watoto wanakuwa na hisia zinazowafanya washangae, na kisha wanajiuliza kuhusu maumbile yao ya uzazi, na hawajui wafanye nini na hisia hizi. Basi wanabaki wakitaniana tu kuhusu hisia zao. Vijana wengine hushangaa kwamba wamechelewa kubadilika Sauti au kuwa sehemu za mwili huanza kubadilika mfano Sauti, mabega, matiti, maumbo nk. Kwa kawaida mfumo wa uzazi katika mifumo yote haukosei, hata ukichelewa basi utakuja tu, na utakuwa unavyotakiwa kuwa hatimaye.

Umri hatari sana ni wa kati ya miaka kumi na mitano na kumi na minane. Vijana

katika umri huu wana mvuto mkubwa sana kwa vijana wa jinsia tofauti (opposite sex). Wazazi na waalimu wanahitajika sana kuwapa vijana hawa mwongozo na elimu ya kijamii na ngono, na hapa ndiyo wazazi, jumuiya na nyumba za ibada wanapaswa kuwa na mafunzo mbadala ya jando na unyago (rite passage au sex education) kuhusu hisia zao, ambazo zinachemka sana wakati huu, ilhali wangali wanchanga, wanachanganyikiwa wasijue jinsi ya kujizuia. Wasichana wanavutiwa na wavulana, na pia wavulana wanavutiwa sana na wasichana, ingawaje bado hawapendi kuonekana pamoja hadharani. Hivyo wakipata nafasi wakiwa peke yao wanaweza kuvuka mipaka kwa kufanya mambo yasiyofaa ili mradi wafanye majaribio na kukidhi haja ya hisia hizi. Usiache udadisi wa kuwa hivi, mkalishe na mfundishe, utashukuru, naye atashukuru. Wazazi wengine wameshindwa hata kuwaambia watoto kwamba hedhi ni nini na mambo yanayohusiana nayo. Hiki ni kitu cha huzuni, kwamba asikie kwa wengine mashuleni tu, au ajikute watoto wenzake shule wakimwambia kwamba ‘sketi yako ina damu’, na asijue sababu.

Inabidi watoto waambiwe kwamba hii ni hali ya kawaida ya kukua na kwamba ni mpango wa Mungu kuwa na hedhi, kujitayarisha siku za mbeleni sana, kuwa mama, na ingekuwa vizuri, iwe zaidi ya miaka kumi kutoka sasa. Na kwamba Mungu alitupatia uwezo wa kujizuia na kusubiri hadi hapo tutakapokuwa tayari kuchagua mume mmoja wa kuambatana naye katika ndoa. Mambo ya amalaya wa picha (ponografia siku hizi kwenye simu na mitandao yapo). Utafiti wa wachungaji maelfu (maswali ya dodoso) walipoulizwa kuhusu tabia hii, asilimia 54% walisema walihusika na jambo hilo.

Watoto wamekuwa na vitu hivi, na wazazi wao hawakuamini kwamba wanavifanya, wakaanza kulaumu walimu. Siyo kwamba walivihitaji au kuvitamani, ila ulimwengu wa media, na msukumo wa rika, kama ilivyo sigara, huwafanya watoto wapende kufanya vile wanavyoona na kuambiwa, na kufikiri wasipofanya hivi, basi wamepitwa na basi. Mtoto wako umjuavyo na alivyo mara zingine sio kweli yote. Na mara zingine ameingia kwa kitu kwa bahati mbaya, hivyo msaidia kutoka humo, hata kama wewe humwamini Mungu, mtoto yuko katika shimo analohitaji kutolewa! Hima msaidie, kama hujui, omba ushauri kwa watu wanaompenda Mungu, watu na watoto. Uovu huu wa kileo, wa ponografia, punyeto, na ngono zingine za kutisha upo. Hivyo tuna sababu maalumu ya kusali, maana binadamu utakabilianaje na haya yote? Ila Mungu atakuonyesha cha kufanya ila usipate mshtuko sana mbele ya mtoto (do not freak) ukikuta mambo haya, kita kwenye kuyasahihisha, maana ukionyesha mshtuko, utafichwa mengi zaidi. Uwe rafiki zaidi ya polisi, labda mambo yafikie hatua ya mbali sana, maana mara nyingine yanahusu wengine na ni hata ya kwenda jela, tuombeane sana. Maana ngono

inaweza ifike kwenye kuua, kujiua, kufanya mambo kwa nguvu na mengineyo ambayo hatukuumbiwa binadamu. Mapepo au vibaraka wa Shetani wamejihusisha na kuwaangamiza wanadamu kwa mambo haya. Uwe macho na kukesha, ukijiombea na familia, ujirani na taifa lako! Na hata hapo tunaambiwa tusiache kuwatembelea wale walio magerezani, ni huduma ambayo kila mtu anapaswa ajipe moyo kuifanya.

Ni vizuri vijana waambiwe hatari za kujihusisha na mambo ya ngono mapema. Athari kubwa muhimu ni kwamba ni dhambi mbele za Mungu. Na hili tunalisema bila hofu kama Yusufu. Japo tu binadamu na tunakosea mara nyingi, lakini hiyo haina maana ni sawa kukosea au kufanya dhambi, la! Tunamwomba Mungu msamaha maana ni Sheria na Amri Yake, naam Yeye ameweka. Na tutahukumiwa kwa matendo yetu mwisho wa wakati. Tunaokolewa na Masihi kupitia kifo Chake, ila tutahukumiwa kwa matendo ya mwili. Na kwanini Mungu ameweka hizi sheria? Kutulinda sisi na watoto wetu, na jamii yetu tusiingie kwenye maumivu mengi, kama ya hisia, mimba bila majukumu, kuuana kama Daudi alivyofanya kwa Uria, na mtoto ambaye bado huna uwezo wa kumlea. Dada mmoja wa miaka 28 aliniambia kwamba kwenye dini yake hawakuambiwa kwamba wasilale na mwanamume kabla ya kuolewa hivyo aliishi na mwanamume na alikuwa na mtoto, na alisema napenda mtu atakayenioa amkubali na mtoto wangu. Ambayo ndiyo inavyotakiwa. Ila Nilishangaa maana alikuwa wa madhehebu ya Kikristo. Kwa kweli hata wale wapagani wanajua wazi kwamba ngono na mtu bila ndoa ni jambo ovu. Jamii zote duniani zina kanuni la hili jambo.Sio kawaida uende mahali ukute wasichana na wavulana wanalala pamoja hata katika nchi za magharibi, wana choo za wanaume, tofauti na wanawake, kwanini? Na zaidi ya yote, imekuja tu kama akili ya kuzaliwa (instinct) kwamba hatupaswi kuvua nguo zetu mbele ya mtu, au kulala na mtu tu. Na Mungu akatusaidia katika neema yake kwamba hakuweka viungo vya uzazi usoni, au kwenye kiganja cha mkono, na mpaka watu wakazilebo, sehemu za siri, ikiimaanisha hautazionyesha kwa watu kila unapotembea huko mjini. Paulo anasema viungo vyetu nyeti,1Wakorintho 11 na 12.

Tatu, unaweza kuambukizwa na magonjwa ya zinaa, yakiwemo ukimwi, ambao hadi sasa hivi hauna tiba. Na makampuni ya magharibi yamepunguza dawa za kufanya maisha yawe marefu, wakati mtu ana ukimwi. Mama usimpe binti yako dawa za kuzuia mimba, au kumfundisha kutumia mipira ya kondomu ili kuzuia mimba au magonjwa. Wazazi wengine, hasa mama wanawatafutia au kuwahimiza wasichana wao wawe na wachumba ilhali wakingali wadogo! Hii ni aibu kubwa, na uovu huu unaweza ukurudie kwa jinsi fulani kwako. Wengine waliofanya hivi, walisamehewa na Mungu ila hawakujisamehe, na walipokosa kuzaa kwa bahati

mbaya tu, walifikiri Mungu aliwaadhibu, au hakuwasamehe, na hii mara nyingi si kweli.

UTOAJI MIMBA

Wengi wamesikia msemo kutoka kwa wanawake, “mwili wangu, uchaguzi wangu” Je, hii inahusu maisha ya mwanamke au ya mtoto? Kile unachokiua ni mwili wake mama au wa mtu mwingine?

Linapokuja suala la uhuru wa kuchagua, je, Kaini alikuwa na uhuru wa kuchagua kumuua ndugu yake Habili? Je, alifanya hivyo kwa baraka za Mungu? Je, aliteseka na matokeo ya kitendo chake? Je, Yuda alikuwa na uhuru wa kuchagua kumsaliti Yesu kwa vipande 30 vya fedha? Je, alifanya hivyo kwa baraka za Mungu?

Mfalme Sulemani anasema:

“Kama vile wewe usipojua njia ya upepo ni ipi, wala jinsi mifupa ikuavyo tumboni mwake mja mzito; kadhalika huijui kazi ya Mungu, afanyaye mambo yote. Asubuhi panda mbegu zako, Wala jioni usiuzuie mkono wako. Kwa maana wewe hujui ni zipi zitakazofanikiwa, kama ni hii au hii, au kama zote zitafaa sawasawa.” Mhubiri 11:5, 6

Mwanadamu ni nani achague mtoto wa kuishi na kutoishi?

2 Timotheo 3:1-3 “Lakini ufahamu Neno hili, ya kuwa siku za mwisho kutakuwako nyakati za hatari. Maana watu watakuwa wenye kujipenda wenyewe, wenye kupenda fedha, wenye kujisifu, wenye kiburi, wenye kutukana, wasiotii wazazi wao, wasio na shukrani, wasio safi, wasiowapenda wa kwao, wasiotaka kufanya suluhu, wasingiziaji, wasiojizuia, wakali, wasiopenda mema, wasaliti, wakaidi, wenye kujivuna, wapendao anasa kuliko kumpenda Mungu; wenye mfano wa utauwa, lakini wakikana nguvu zake; hao nao ujiepushe nao.”

Mithali 24:11, 12 “Uwaokoe wanaochukuliwa ili wauawe; Nao walio tayari kuchinjwa uwaopoe. Ukisema, Sisi hatukujua hayo; Je! Yeye aipimaye mioyo siye afahamuye? Naye ailindaye nafsi yako siye ajuaye? Je! Hatamlipa kila mtu sawasawa na kazi yake?”

Watu hutaka kuishi kwa ajili yao wenyewe, ila hawafikirii kwamba wengine hutaka kuishi pia. Mungu Ndiye Mtoaji wa Maisha, Mtegemezaji na Mruzuku. Nchi zingine hata wameanza kuua wazee wakiona kwamba wanawasumbua. Ukianza safari ya kutaka kuua watu, utapenda uendelee kuua wengine pia, ila ni nani amekupa wewe mamlaka ya kutoa uhai wa mwanadamu mwingine?

Mungu ametumia hata matukio ya kubakwa kwa wanawake fulani, kuwa msaada kwa watu. Sio mpango wa Mungu haya yatokee, ila akina mama ambao wameacha watoto hawa wakue, wamekuwa mbaraka kwa kufuatia yale maneno ya Yusufu aliyotamka katika Mwanzo 50:20

“Nanyi kweli mlinikusudia mabaya, bali Mungu aliyakusudia kuwa mema, ili itokee kuokoa taifa kubwa, kama ilivyo leo.”

Tofauti za Kikanda: Viwango vya utoaji mimba kwa ujumla ni vya juu zaidi Afrika na Amerika Kusini, na chini zaidi Ulaya ila mahali pengine hakuna takwimu.

Mitindo: Ingawa kiwango cha utoaji mimba duniani kimebaki kuwa thabiti tangu 1990, hakika kimepungua katika nchi ambazo utoaji mimba ni halali na kuongezeka katika nchi ambazo umewekewa vikwazo.

Uhai Wa Mwanadamu Unaanza Wakati Gani?

Sura ya Mungu (Kabla ya Mimba kutungwa)

Mwanadamu ni sura ya Mungu Mwenyewe, hata kabla ya kuzaliwa kwake. Mwanadamu awe mimba yake imeshatungwa au hata ikiwa bado, anazo sifa za uhusiano na kiroho zinazofafanua asili yake toka kwa Mungu Mwenyewe. Maisha yote ya mwanadamu ni matakatifu, bila kujali hatua za ukuaji kwamba amezaliwa ama bado.

Mwanzo wa Maisha (Mimba inapotungwa)

Maandiko yanarejelea kwingi kuhusu maisha ya kabla ya kuzaliwa ambayo yanaonyesha utu wa mtu kabla ya kuzaliwa kwake. Zaburi

139:13–16 inazungumzia kwamba Mungu atujua hata kabla ya kuzaliwa kwetu. Yeremia 1:5 inaonyesha kusudi la Mungu na wito wa mtu kabla ya kuzaliwa. Luka 1:41 inamwelezea Yohana Mbatizaji akiruka ndani ya tumbo la Elizabeti akiitikia salamu ya Mariamu, ikidokeza mwitikio wa kichanga na utu wa kiumbe hicho.

Kwa mujibu wa sayansi, utafiti wa 2021 uligundua kuwa zaidi ya asilimia 90 ya wanabiolojia wanaamini uhai huanza wakati wa kutungwa mimba. Utungwaji wa mimba huanza pale seli ya mwanamume na mwanamke zinapokutana, na mchakato unaanzishwa. Mwanaume anapotoa mamilioni ya mbegu zake za kiume ndani ya mwanamke, seli ya moja tu ndiyo huogelea hadi kurutubisha yai. Kutoka Katika mamilioni yote ya mbegu za kiume, ni moja tu inayoingia kutungishaa yai la mwanamke. Kwa maana hiyo, kutungwa kwa mimba si jambo la kubahatisha au bahati mbaya au patapotea. Wewe umeteuliwa na Mungu kuwa hapa duniani.

Baada ya kutunga mimba, yai lililorutubishwa husafiri kwenye mrija wa falopiani wa mwanamke na kujiingiza kwenye mji wa mimba wa mwanamke, ndipo seli hugawanyika.

- Sik Wiki ya 1: Mchakato huanza wiki moja baada ya mwanamke (Kipindi cha Hedhi ya mwisho).
- Wiki ya 2: Yai lililokomaa linatolewa kutoka kwenye Ovari na kuteleza kwenye mrija wa uzazi wa falopian, na mbegu za kiume hulazimika kulirutubisha. Mbegu moja tu kati ya milioni zilizotolewa na mwanamume hufika kwenye yai na kulirutubisha. Mara tu mbegu na yai vinapounganika, uundaji wa mtoto huanza.
- Wiki 3: Yai lililorutubishwa huteleza kwenye mirija ya falopian na kujipandikiza kwenye ukuta wa uterasi. Katika kipindi hiki mtoto anaitwa “kiumbe changa au zaigoti.” Jinsia, rangi ya ngozi, rangi ya macho, nywele, na vyote huamuliwa katika wiki hii.
- Wiki ya 4: Mtoto sasa anaitwa “kiinitete (embryo).” Kimegawanywa katika sehemu mbili:

- Plasenta, mahali pa lishe na oksijeni kwa mtoto kupitia kiunga mwana (kitovu)
- Sehemu itakayoumba mtoto katika miezi inayokuja. Mrija wa neva na uti wa mgongo huanza kukua katika wiki hii.

- Wiki ya 5: Mtoto bado ni mdogo sana lakini kwa kutumia ultrasound anaonekana.
- Wiki ya 6: Mtoto amekua robo tatu, na mapigo yake ya moyo sasa yanaweza kuhisiwa katika kiwango cha 150-155 kwa dakika, ambayo ni karibu mara mbili ya mapigo ya moyo ya mtu mzima.
- Wiki ya 7: Mdomo, masikio, na macho huanza kuumbika. Pia, ubongo na seli za neva hukua kwa kasi kubwa sana.
- Wiki ya 8: Maumbile ya mtoto yapo wazi. Moyo unazidi kuimarika siku hadi siku.
- Wiki ya 9: Nyongo na kongosho vinaanza kuumbika. Kichwa cha mtoto kimeinama kuelekea kifuani na kina ukubwa wa takriban mara mbili ya mwili. Viganja na vidole vinakuwa na umbo.
- Wiki ya 10: Mtoto sasa anajulikana kama “kijusi.” Mifupa inazidi kuwa na nguvu. Figo hufanya kazi, na mtoto hukojoa tumboni. Vidole vya mikono na miguu vinakua. Ubongo bado unakua.
- Wiki ya 11: Mtoto ameanza kupumua. Mapafu yanazidi kuwa na nguvu. Umbile la sikio linaonekana vizuri.
- Wiki ya 12: Mtoto anaweza kufungua na kufunga vidole vyake. Mtoto anaendelea kuongezeka uzito.
- Wiki ya 13: Mikono ya mtoto iko katika uwiano unaofaa. Macho sasa yamewekwa kutoka upande mmoja hadi mwingine, na muundo au umbile la jicho liko sawa. Miguu bado inakua na itakua katika sahihi na mwili katika wiki zijazo.
- Wiki ya 14: Viungo vyote muhimu sasa vimeundwa. Katika watoto wa kike, ovari huundwa na kuelekea kwenye pelvis.
- Wiki ya 15: Mtoto huanza kuota nywele nzuri kwenye mwili wake.

Nywele hizi hutoa joto linalohitajika tumboni. Unywele huu huendelea kukua hadi kuzaliwa pale mtoto atakapozaliwa

- Wiki ya 16: Mifupa inazidi kuwa imara zaidi isipokuwa ya kichwani, ambayo lazima ibaki kunyumbulika kwa ajili ya kupita kwa urahisi wakati wa kuzaliwa. Kwa mtoto wa kike, mayai huanza kuundwa katika ovari zao.
- Wiki ya 17: Miguu na mikono viko katika uwiano mzuri na mwili. Plasenta na mtoto vinakuwa sawa kwa ukubwa. Kitovu hufanya kazi kama kichujio cha kutoa lishe na oksijeni kutoka kwa plasenta hadi kwa mtoto.
- Wiki ya 18: Masikio ya mtoto yamekua vizuri. Yanaweza kusikia nje ya tumbo la uzazi na kusikia sauti ya mama yake.
- Wiki ya 19: Rangi nyeupe ya krimu (Vernix Caseosa) hukua kwenye ngozi ya mtoto. Hii humsaidia mtoto kuzuia upotevu wa maji, udhibiti wa halijoto na kinga ya mwili.
- Wiki ya 20: Mama anaanza kuhisi mwendo wa mtoto wake.
- Wiki ya 21: Mfumo wa usagaji chakula wa mtoto unafanya kazi vizuri.
- Wiki ya 22: Ngozi ya mtoto inaanza kufunika viungo visionekane. Mtoto sasa anaweza kuhisi. Nywele sasa zinaonekana, na nywele za kichwani hukua.
- Wiki ya 23: Mapafu na ubongo hukua haraka.
- Wiki ya 24: Mtoto husikia kila kitu na amesikia sauti katika kipindi chote cha ujauzito, ikimuunganisha mtoto karibu zaidi na mama yake.
- Wiki ya 25: Mjongeo wa utumbo huanza.
- Wiki ya 26: Mipangilio ya mtoto kulala huanza.
- Wiki ya 27: Mtoto anaanza kupata kwikwi kutokana na mjongeo wa fumbatio

- Wiki ya 28: Mtoto sasa anafungua na kufunga macho
- Wiki ya 29: Mtoto anazunguka-zunguka sana. Viungo vya utambuzi vinafanya kazi vizuri. Mtoto sasa anaweza kuhisi na kuitikia kiasi cha mwanga.
- Wiki ya 30: Mtoto anaongezeka uzito haraka (gramu 454 kwa wiki). Mashavu sasa yana mafuta mengi.
- Wiki ya 31: Kimo na uzito vinazidi kuongezeka. Mtoto anazidi kuimarika.
- Wiki ya 32: Viungo vyote isipokuwa ubongo na mapafu vimekua kikamilifu.
- Wiki ya 33: Mtoto sasa hachezi sana. Ili kuchochea mjongeo, mama anaweza kula kitu kitamu au kichachu.
- Wiki ya 34: Ngozi iliyojaa mafuta (Vernix Caseosa) inazidi kuwa nene. Inafanya kazi kutilia unyevu na kulainisha ngozi kwa ajili ya kupunguza msuguano wakati mtoto anapotoka tumboni.
- Wiki ya 35: Mtoto yuko katika nafasi sahihi ya kuzaliwa: kichwa chini kikiangalia mgongoni mwa mama.
- Wiki ya 36: Mtoto anaendelea kukua.
- Wiki ya 37: Kingamwili hutoka kwenye kitovu hadi kwa mtoto ili kumsaidia kupambana na magonjwa.
- Wiki ya 38: Mtoto yuko tayari kuzaliwa. Viungo vya hisia, mfumo wa mmeng'enyo wa chakula, ubongo, mapafu, n.k., vyote ni mifumo ambayo iko tayari kwa ajili ya mtoto kuzaliwa.
- Wiki ya 39: Kufikia sasa, mtoto anapaswa kuwa na urefu wa kati ya inchi 18 na 22 na uzito kati ya kilogramu 2.27 na 3.18 na katika mkao mzuri wa

UKUAJI WA KIJUSI KUTOKA WIKI 4 HADI



kuzaliwa.

- Wiki ya 40: Kuzaliwa

Utakatifu wa Maisha ya Mwanadamu (Baada ya Kuzaliwa)

Maisha ni zawadi toka kwa Mungu na hivyo sharti yatendewe kwa heshima na uangalifu wa hali ya juu mno. Kwa maana hiyo, utoaji mimba ni kupora na kunyan'anya uhai wa mwanadamu aliye na sura ya Mungu hata kabla ya kuzaliwa kwake.

Mwanadamu mwenye dhambi hana haki aliyopewa na Mungu ya kuwaua watoto wachanga kwa sababu Mungu ni upendo. Hawezi na hatapuuza umwagaji wa damu isiyo na hatia! Kumbukumbu la Torati 27:25 linasema, "Na alaaniwe apokeaye zawadi ili amuue mtu asiye na hatia. Na watu wote waseme, Amina"

Utoaji mimba ni biashara ya mabilioni ya dola. Kwa muktadha wa mbinguni ni kwamba mwanadamu hawezi kuamua kwa usahihi kuwaua watoto wasio na hatia, haijalishi ni sheria ngapi zimepitishwa. Sheria hizi haziwezi kusimama juu ya sheria ya Mungu isemayo, "Usiue" Ni Mungu peke Yake anayeweza kutoa uhai, na ni Mungu pekee anayeweza kuchukua uhai.

Uuaji Wa Watoto Wenye Ulemavu

Kuna watoto wengi ambao wamezaliwa wenye kasoro kimwili au walioathiriwa kihisia (kuzaliwa na jamaa au kwa ubakaji), au wenye ulemavu wa akili. Wengi wa watoto hawa huendelea kuishi maisha yenye tija ambayo yana faida kubwa kwa jamii. Sio hivyo tu, Mungu atawapa uzima wa milele watu wengi wenye kasoro, vilema, kimwili, na kijamii. Sisi ni nani kuhoji uumbaji wa Mungu na kutoa mimba au kuua watoto wenye kasoro wakati wataweza kuishi maisha makamilifu na yasiyo na kasoro milele?

Katika kutafakari ukweli huu, fikiria kauli hii yenye nguvu kutoka kwa Mungu:

“Ole wake ashindanaye na Muumba wake! Kigae kimoja katika vigae vya dunia! Je! Udongo umwambie yeye aufinyangaye; Unafanya nini? Au kazi yako, Hana mikono? Ole wake amwambiaye baba yake, Wazaa nini? Au mwanamke, Una utungu wa nini? Bwana, Mtakatifu wa Israeli, na Muumba wake, asema hivi; Niulize habari za mambo yatakayokuja; mambo ya wana wangu, na habari ya kazi ya mikono yangu; haya! Niagizeni.” (Isaya 45:9-11).

Wanadamu wote wana haki ya kuishi milele, ikiwa ni pamoja na watoto wenye ulemavu wa kimwili, watoto waliozaliwa kutokana na ubakaji.

Jambo la msingi ni kwamba wengi wanajishughulisha na mambo yao wenyewe na wanataka kuishi kwa ajili yao wenyewe. Ni rahisi kwa wengine kufikiri kwamba mtoto mlemavu hana cha kuchangia. Kanuni hiyo hiyo itatumika kwa wazee. Lakini Mungu ndiye Muumba na mtegemezaji wa uhai wa kila mtu.

Mabinti wengi hugundua kuwa wamepata ujauzito pale wanaposhindwa kuona siku zao za hedhi na hawako tayari kupata mtoto wakati huo. Ya kwamba watafanya mambo hayo ya uzazi baadaye wakati maisha yao yatakapokuwa katika mpangilio. Lakini hapo juu tumejifunza sababu za msingi zinazohalalisha kutoa mimba.

Ushuhuda Ulio Hai.....

Dean anashukuru kwamba mama yake hakumchukulia kama mtu wa kipekee. Katika ushuhuda wake, anashiriki kwamba mama yake alikuwa amechumbiwa na kijana ambaye rafiki yake mkubwa alijitolea kumpeleka nyumbani kutoka kwenye sherehe. Alipokuwa njiani kurudi nyumbani, alimpiga kichwani kwa chupa ya vodka na kumbaka. Hivi ndivyo Dean alivyopata ujauzito. Mwanzoni, alishtuka sana! Kwa kweli, aliamua kutoa mimba na akiwa katika kliniki ya utoaji mimba alibadili mawazo. Alimtunza mtoto, na Dean amekuwa furaha ya moyo wake. Sasa yeye ni mzungumzaji, mwalimu, na mtangazaji wa podikasti. Musa ana ushuhuda kama huo. Mama yake alikuwa kijana ambaye alibakwa na shemasi wa kanisa akiwa na umri wa miaka 14 tu.

Fikiria kuhusu maumivu na fedheha aliyopitia! Hakumwambia yeyote isipokuwa dada yake alikuja kugundua. Familia ikaamua kumpeleka kuishi kwa ndugu wengine ambao walitaka aitoe hiyo mimba na wakati anakwenda kwa mtaalamu wa kutoa mimba, Bwana alimwambia asithubutu kufanya hilo. Alipojifungua akampeleka mahali kulelewa kwenye familia ya kikristo. Hivi sasa Musa ana huduma yake ya utoaji wa misaada. Vipi ikiwa mama yake kijana angetoa mimba yake?

Sandra alikuwa binti wa umri wa miaka 17 alipokwenda likizo ya mapumziko pamoja na wazazi wake kwa rafiki wa wazazi wake. Katika familia hiyo kulikuwepo na kijana wa umri wa miaka 18. Siku moja wazazi walitaka kwenda matembezini. Kijana huyo akaomba Sandra abaki nyumbani. Wakiwa wamebaki wawili, kijana alimtega Sandra na kumbaka. Sandra akapata ujauzito na kuzaa mtoto akamwita Ronnie. Hakuwahi kumwambia mtu akihisi kwamba yeye ndiye alikuwa na makosa. Sandra akaolewa na mwanamume aliyekubali kumlea Ronnie. Akasoma na hatimaye akawa mwinjilisti akishuhudia jinsi mama yake alivyomnusuru.

Thamani Ya Mtoto Aliye Bado Tumboni

Zaburi 139:14-16 inasema:

“Nitakushukuru kwa kuwa nimeumbwa Kwa jinsi ya ajabu ya kutisha. Matendo Yako ni ya ajabu, Na nafsi yangu yajua sana, Mifupa yangu haikusitirika Kwako, Nilipoumbwa kwa siri, Nilipoungwa kwa ustadi pande za chini za nchi; Macho Yako yaliniona kabla sijakamilika; Chuoni Mwako ziliandikwa zote pia, Siku zilizoamriwa kabla hazijawa bado.”

Yeremia 1:4, 5 “Neno la Bwana lilinijia, kusema, Kabla sijakuumba katika tumbo nalikujua, na kabla hujatoka tumboni, nalikutakasa; nimekuweka kuwa nabii wa mataifa.”

Mafungu hayo yanafafanua sayansi ya uzazi. Wanadamu ni:

- Waliumbwa kwa siri na Mungu Mwenyewe.
- Waliumbwa wadogo kuliko malaika

- Walikuwa katika mawazo ya Mungu hata kabla ya kuwepo kwao
- Walinakshiwa na Mungu.
- Walijulikana na Mungu kabla hawajaumbwa.
- Waliwekwa wakfu na Mungu kabla hawajazaliwa.
- Ni wanadamu walioteuliwa na Mungu kabla hawajazaliwa.

Kuna uthibitisho zaidi wa Kibiblia kwamba watoto wachanga ni wanadamu wadogo wenye utambuzi hata kabla ya kuzaliwa (Luka 1:39-44)

Mtoto wa Elizabeti, yaani Yohana mbatizaji, aliisikia sauti ya Mariamu na akaitikia kwa furaha kwa vitendo!

Kuna mambo kadhaa tunapata katika mafungu hayo:

- Biblia inawaita watoto ambao hawajazaliwa ‘mtoto mchanga’
- Watoto ambao hawajazaliwa hutambua sautiya Bwana na marafiki zao.
- Watoto ambao hawajazaliwa hupata hisia kama furaha.
- Hisia za watoto ambao hawajazaliwa pia huleta mwitikio wa kimwili.

Watoto ambao hawajazaliwa wanaelewa mazingira nje ya tumbo la mama zao.

Mfano mwingine wa ufahamu wa kibiblia kuhusu maisha ndani ya mama unapatikana katika Mwanzo 25:21-23 ambayo inasema:

“Sasa Isaka alimsihi Bwana kwa ajili ya mkewe, kwa sababu alikuwa tasa; Bwana akakubali ombi lake, Rebeka mkewe akapata mimba. Lakini watoto wakashindana tumboni mwake; akasema, Kama mambo yote ni sawa, mbona niko hivi?" Akaenda kumwuliza Bwana. Bwana akamwambia, Mataifa mawili yako tumboni mwako, Mataifa mawili yatatenganishwa na tumbo lako; Kabila moja litakuwa hodari kuliko

lingine, Na mkubwa atamtumikia mdogo.”

Tazama mambo muhimu tena katika mistari hii:

- Mungu anahusika kwa undani katika kutungwa mimba kwa watoto.
- Biblia inawaita vijusi ambao hawajazaliwa “watoto”
- Watoto tayari wanapambana au wanapigana kabla hata hawajazaliwa.
- Mungu anajua hatima na mustakabali wa watoto ambao hawajazaliwa.

Akina mama huhisi mateke, kujongea kwa mtoto, mwitikio, ndani ya matumbo yao. Hata watoto waliozaliwa wanaonyesha kutambua sauti au wimbo wa mtu fulani aliyewaimbia au waliousikia wakiwa bado ndani ya tumbo.

Je, Mungu atamsamehe mtu ambaye alitoa mimba?

Wale ambao wametoa mimba wanaweza kupata msamaha wa Mungu. Ikiwa sasa wanamtii Mungu juu ya uhai wa watoto wao, hawahitaji kulemewa na hisia za hatia. “Yehova ni mwenye rehema na mwenye huruma . . . Kama mashariki ilivyo mbali sana na magharibi, ndivyo alivyoweka dhambi zetu mbali sana na sisi.” (Zaburi 103:8-12) Yehova atawasamehe wote ambao wanatubu kikamilifu dhambi walizofanya zamani—Zaburi 86:5.

Je, ni vibaya kutoa mimba ikiwa uhai wa mama au mtoto uko hatarini?

Kutokana na kile ambacho Biblia inasema kuhusu uhai wa mtoto ambaye hajazaliwa, isingekuwa sawa kwa mtu kutoa mimba kwa sababu kuna uwezekano wa kuhatarisha afya ya mama au mtoto. Lakini namna gani katika hali isiyo ya kawaida wakati wa kujifungua dharura inapolazimisha uamuzi ufanywe kati ya kuokoa uhai wa mama au wa mtoto? Katika kisa hicho, wote wanaohusika watalazimika kufanya uamuzi wao wenyewe kuhusu ni uhai gani watakaojaribu kuokoa.

Wana wa Israeli wakiwa Misri wali-“zaa, wakaongezeka sana, wakaongezeka nguvu sana; nayo nchi ikajaa wao.” Kadiri Wamisri walivyozidi kuwatesa, “ndivyo walivyozidi kuongezeka na kukua” (Kutoka 1:12, 20). Kama Yehova alivyokuwa ameahidi, wale “wachache” walikuwa wamekuwa taifa “hodari” la “wengi” (Mwanzo 46:3; Kumbukumbu la Torati 26:5)—wengi sana, kiasi kwamba “Wamisri walikuwa na hofu juu ya wana wa Israeli” (Kutoka 1:12).

Hata Farao alifadhaika sana kiasi kwamba katika nyakati mbili tofauti alitoa wito wa kuuawa kwa watoto wote wachanga wa kiume Waisraeli. Katika jaribio la kuzuia ukuaji ulioahidiwa wa Mungu wa Israeli (Mwanzo 12:2; 22:17; 46:3), Farao alijitwika jukumu la kuwaita “watu wake wote” kuwatupa wana wa Israeli kwenye mto (Kutoka 1:22). Mauaji ya watoto wachanga yalitokea. “Wazamishe watoto wachanga wa Kiebrania.” “Waangamize wale watoto wachanga” (rejea Mwanzo 43:32). “Walishe mamba.”

Miaka 80 hivi baadaye, Mungu aliadhibu vikali Misri kwa sababu ya makosa yao. Alileta mapigo kumi ya kutisha juu ya Farao na nchi yake yote (Kutoka 7-12). Musa alielezea hukumu ya Mungu “kuu” juu ya Misri kama “adhabu ya Bwana, Mungu wako” (Kumbukumbu la Torati 7:19; 11:2). Mtunga-zaburi aliandika jinsi Mungu ‘alivyowatupia [Wamisri] ukali wa hasira yake, na ghadhabu na taabu, kwa kutuma malaika wa maangamizi kati yao. Aliifanyia njia hasira yake; Yeye hakuziepusha nafsi zao na mauti, bali alitoa maisha yao kwa tauni, na kuwaangamiza wazaliwa wa kwanza wote katika Misri” (78:49-51).

Ni kweli kwamba dhambi za Wamisri zilikuwa nyingi—kuanzia ibada yao ya sanamu, kuwatendea vibaya Waebrania, hadi kukataa kwao kuwaruhusu watu wa Mungu waondoke Misri—lakini usifikiri hata dakika moja kwamba Yehova alikuwa amesahau mauaji ya Misri dhidi ya wazao wasio na hatia wa Ibrahimu. Watoto hao wa thamani walikuwa “urithi kutoka kwa Bwana” (Zaburi 127:3). Yehova alikuwa “amewapa” Israeli (Mwanzo 33:5). Aliwaumba kwa mfano Wake na kuwapa uhai (Mwanzo 1:26-27; Matendo 17:25; Mhubiri 12:7)—maisha ambayo Farao hakuwa

na haki ya kuchagua kuchukua kutoka kwao (ni Mungu pekee ndiye aliye na haki hiyo.

Miaka elfu tatu na mia sita iliyopita, Misri ilikumbwa na mauaji ya watoto. Kuanzia kwa mfalme mkatili, hadi wale wote waliomsaidia kuwaua watoto wachanga wa Israeli katika Mto Nile, Misri ilijidhihirisha kuwa nchi yenye kiu ya damu. Pigo la kwanza la kuadhibu ambalo Mungu alituma juu ya Misri lilikuwa kugeuza maji kuwa damu, huku la mwisho likiwapiga wazaliwa wao wa kwanza.

Maandiko yanathibitisha tena na tena kwamba Mungu anachukia dhambi ya kuua. Katika nyakati za wazee, mauaji yalikuwa makosa, na adhabu ya kifo (Mwanzo 9: 6). Chini ya Sheria ya Musa, katazo la kuua liliorodheshwa kuwa mojawapo ya Amri Kumi (Kutoka 20:13), na vile vile lilibeba adhabu ya kifo (Hesabu 35:30). Kulingana na Agano Jipya, serikali zina mamlaka iliyotolewa na Mungu ya kuondoa maisha ya wauaji (Warumi 13:4). Zaidi ya hayo, wauaji wasio na toba pia “watakuwa na sehemu yao katika lile ziwa liwakalo moto na kiberiti, ambayo ndiyo mauti ya pili” (Ufunuo 21:8). Kuanzia Mwanzo hadi Ufunuo, Mungu alisisitiza utakatifu wa maisha ya mwanadamu, wakati huo huo akiweka wazi kuchukizwa Kwake.

Farao alichinja watoto wachanga kwa madhumuni ya kudhibiti idadi ya watu. Herode alichinja watoto kwa kusudi la kumuua Yesu. Aidha, leo hii zaidi ya watoto milioni moja wasio na hatia, ambao hawajazaliwa huchinjwa kila mwaka nchini Marekani. Leo hii zaidi ya mimba 73 milioni zinatolewa dunia.

Katika utaratibu wa utoaji mimba, madaktari hutumia vifaa maalum kuviingiza na kurarua kiumbe vipande vipande. Fuvu la kiumbe hupondapondwa na mgongo hugongwa ili uwe vipande vidogovidogo. Kwa kawaida, kiumbe huteseka kwa saa moja au zaidi kabla ya kufa.

Utoaji mimba wa leo hufanya amri ya Farao ya kuwatupa Waisraeli wachanga mtoni ionekane kama mauaji ya huruma. Bila shaka, vilio vya watoto wachanga wasio na hatia vinasikika na Muumba. Damu

iliyomwagika ya watoto hawa wachanga wasio na hatia imeshuhudiwa na Mungu wetu mtakatifu, mwenye haki ambaye “anachukia…mikono imwagayo damu isiyo na hatia” (Mithali 6:16-17).

Nimeumbwa Kwa Mfano Wa Mungu

Katika Misri ya kale, ni Farao pekee aliyeonwa kuwa kama mungu, Ra. Farao pia alifikiriwa kuwa mtu pekee aliyekuwa na “sanamu ya mungu.” Jina kama hilo halikutumiwa kwa mtu wa kawaida huko Misri, wala mahali pengine popote kwa jambo hilo. Nje ya Biblia, waakiolojia na wanahistoria hawajapata kamwe mahali ambapo wanadamu kwa ujumla walisemekana kuwa waliumbwa kwa “mfano” wa mungu fulani. Watawala wa milki walikuwa viumbe pekee wanaojulikana kama “sanamu” za miungu.

Hata hivyo, kulingana na sura ya kwanza ya Biblia, Muumba wa Ulimwengu amewaheshimu wanadamu wote kwa kuwapa sifa fulani ambazo ni asili Yake.

Maelfu ya miaka baada ya Uumbaji, Yakobo aliwaonya Wakristo wasiwalaani wanadamu kwa sababu “wamefanywa kwa sura ya Mungu” (3:11-25)

Ingawa Adamu na Hawa ndio wanadamu wawili pekee ambao wameumbwa kwa njia ya pekee na Mungu wanadamu wote wanashiriki heshima ya kufanywa kwa mfano wa Mungu—ndiyo maana Mungu analaani mauaji. Kufuatia Gharika, Mungu alisema, “Atakayemwaga damu ya mwanadamu, damu yake itamwagwa na mwanadamu; kwa maana kwa mfano wa Mungu alimfanya mwanadamu” (Mwanzo 9:6). Mauaji yamekatazwa kwa sababu mwanadamu ameumbwa kwa mfano wa Mungu.

Watoto wachanga ambao Farao aliwazamisha katika Misri ya kale walikuwa wabeba sanamu wa Kimungu. Vivyo hivyo, watoto wachanga ambao Herode aliwaua miaka 1,500 baadaye pia walikuwa na sura ya Mungu (Mathayo 2:13-17). Wote walikuwa binadamu 100%. Hayakuwa mawe wala mimea. Hawakuwa wanyama. Hayakuwa matone tu ya tishu

hai. Walikuwa wanadamu ambao walikuwa wamepewa roho zilizo hai na “Baba wa roho” (Waebrania 12:9). Zaidi ya hayo, watoto hawa walikuwa safi na wasio na dhambi. Walikuwa (kwa uumbaji) watoto wa Mungu, ambao hawakuwahi kujitenga naye (Ezekieli 18:20; Mathayo 18:3-5), na ambao sasa wanaishi katika maisha ya baada ya kifo katika paradiso (2 Samweli 12:23).)

Je wanaume hapa hawaruhusiwi kuua ila wanawake wanaruhusiwa?

Katika Sheria ya Musa, Mungu alizungumzia hasa maisha na thamani ya mtoto ambaye hajazaliwa katika Kutoka 21:22-23. Alimjulisha Musa hivi:

“Ikiwa wanaume watapigana, na kumdhuru mwanamke mwenye mimba, hata akazaa kabla ya wakati wake, lakini hakuna ubaya wowote utakaotokea, bila shaka ataadhibiwa sawasawa na vile mume wa huyo mwanamke atakavyoweka juu yake; naye atalipa kama waamuzi watakavyoamua. Lakini ikifuata madhara yoyote, basi mtafufua kwa uhai.”

Ona jinsi Mungu anavyosawazisha uhai wa wanadamu wote—wale ambao hawajazaliwa na wale ambao tayari wamezaliwa: “Uhai kwa uhai,” Alisema. Ikiwa Mungu hakumwona mtoto mchanga “kabla ya wakati” kuwa mwanadamu aliye hai, basi mtu hangeweza kuchukua “uhai kwa uhai.”

Ongezeko La Watu

Zaidi ya miaka 3,500 iliyopita, Farao aliona kwamba wana wa Israeli walikuwa wakiongezeka kwa kasi sana kiasi kwamba aliogopa matatizo ambayo idadi kubwa ya watumwa inaweza kusababisha. Kutoka sura ya kwanza huonyesha wazi kwamba Farao alitoa amri mbili tofauti za kuuawa kwa wana wa Israeli waliozaliwa muda mfupi uliopita kwa sababu ya kile alichoona kuwa tatizo la kuongezeka kwa idadi ya watu.

Mnamo 2006, mwanamazingira wa mageuzi Dk. Eric Pianka alipewa jina la Mwanasayansi wa Mwaka wa Texas. Katika sherehe yake ya tuzo huko Beaumont, Texas, mshiriki Forrest Mims aliripoti jinsi Pianka

alianza kuweka wazi wasiwasi wake kuhusu jinsi wingi wa watu unavyoharibu Dunia. Aliwasilisha hali ya siku ya mwisho ambapo alidai kwamba ongezeko kubwa la idadi ya watu tangu mwanzo wa enzi ya viwanda linaharibu sayari. Alionya kuwa ni lazima hatua za haraka zichukuliwe kurejesha sayari hiyo kabla haijachelewa.

Alidai kuwa suluhisho pekee linalowezekana katika kuokoa dunia ni kupunguza idadi ya watu hadi asilimia 10 ya idadi ya sasa.

Miaka 2,700 hivi iliyopita, nabii Isaya alionya kuhusu wale “wasemao uovu kuwa wema, na kwamba wema ni uovu; watiao giza badala ya nuru, na nuru badala ya giza; watiao uchungu badala ya utamu, na utamu badala ya uchungu… walio wenye hekima machoni pao wenyewe, na wenye busara machoni pao wenyewe” (5:20-21). Cha kusikitisha ni kwamba maelezo ya Isaya ya watu wasiomcha Mungu yanalingana na watu wa dunia ya leo.

Je, itakuwaje kwa wale “wanaoita uovu kuwa wema, na wema kuwa uovu”? Je! ni itikio gani la Mungu kwa wale “wanaofurahia uovu” badala ya ukweli (1 Wakorintho 13:6)? Isaya alizungumza juu ya hukumu na adhabu ya Mungu (Isaya 5:24-25; Zaburi 9:17).

Ujumbe Kwa Mhanga

Mungu alimpatia mwanadamu Amri Kumi ambazo ni nakala ya tabia Yake Mungu Mwenyewe, kwani Mungu ni upendo. Ingawa hatuokolewi kwa kuzishika Amri Kumi, tunaweza kupotea kwa kutozishika. Waebrania 10:26, 27 inasema, Uhai ni zawadi kutoka kwa Mungu (Mwanzo 9:6; Zaburi 36:9).

Je, Mungu atamsamehe mtu ambaye alitoa mimba? Je, ni vibaya kutoa mimba ikiwa uhai wa mama au mtoto uko hatarini? Hatusimami kama watoa hukumu lakini tuko kusaidiana makundi haya mawili.

- Ambaye hujawahi kutoa mimba usijaribu hata kuwaza kufanya hivyo.
- Wewe ambaye ulishatoa ujue namna Yesu anaweza kukusaidia

kutoka hapo.

Usiruhusu roho ya mauti ikutawale kutenda kazi kwenye maisha yako.

Lengo la kwanza la roho ya mauti ni kukutawala ukiwa hai.

Warumi 5:12-14 “Kwa hiyo, kama kwa mtu mmoja dhambi iliingia ulimwenguni, na kwa dhambi hiyo mauti; na hivyo mauti ikawafikia watu wote kwa sababu wote wamefanya dhambi; maana kabla ya sheria dhambi ilikuwamo ulimwenguni, lakini dhambi haihesabiwi isipokuwapo sheria; walakini MAUTI ILITAWALA tangu Adamu mpaka Musa, nayo ILIWATAWALA hata wao wasiofanya dhambi ifananayo na kosa la Adamu, aliye mfano wake yeye atakayekuja.”

Mauti ni mtawala wa kiroho, kwa hiyo unaweza ukawa unaishi lakini chini ya utawala wa mauti. Nini kitaanza kutokea ndani yako roho hii ikianza kufanya kazi kwenye maisha yako?

Itaua mahusiano mazuri yaliyokua kati yako na Mungu, wewe mwenyewe ndo utaanza kumkimbia Mungu (1 Wakorintho 6:15-20).

Huenda tamaa zako ziko nje ya udhibiti na zimekudhibiti, na hutaki kuziacha ziondoke. Mungu Yuko tayari kukupa ushindi kupitia nguvu ya Roho Mtakatifu. Mwombe akufunulie hali yako halisi, na akupe hamu ya kuacha chochote kinachokuzuia kumtii.

Kama umeshiriki katika utoaji mimba, au utoaji mimba mara nyingi, kuna tumaini. Omba kwamba Mungu akusadikishe, uombe msamaha akusamehe. Mpe MUNGU fursa ya kusamehe, kusafisha, kukuwezesha na kujaza maisha yako na baraka za maisha tele.

Kwa Nini Watu Hutoa Mimba?

Ukweli kuhusu utoaji mimba ni kwamba Waumini wengi wakiulizwa kwamba mawazo yao ni nini kuhusu hili, wanatoa maoni tofauti tofauti kabisa. Nilikuwa na rafiki mtu mzima toka Ghana tuliyefanya naye kazi, muumini mzuri tu, ambaye mumewe alikuwa balozi wa nchi yake Marekani, walikuwa na hali nzuri kiuchumi, ila alisema alipata mimba kwa karibu karibu hivyo aliamua kutoa mimba za watoto wawili na kuzaa

watoto wanne. Nilishangaa kwamba mama Mkristo Mkatoliki mzuri, katika miaka ya 1970, na kanisa lao linasisitiza sana kuhusu umuhimu wa ndoa na uhai, kwa nini atoe mimba, tena mbili?

Ni kwa nini kumekuwa na mabadiliko katika mawazo ya Waamini wengi linapokuja suala la utoaji mimba. Katika jamii ya leo, si jambo la kawaida kwa baadhi ya wachungaji Wakristo kusema kwamba wao wako kinyume na utoaji mimba lakini wanaamini kwamba mwanamke ana haki ya kuchagua uzima au kifo kwa mtoto aliye naye tumboni!

Utoaji mimba ni kitendo cha mzazi wa kike kuondoa kiumbe ambacho tayari kimeshaanza kuishi katika Tumbo Lake. Hicho kinaweza kuwa katika wiki ya kwanza au katika mwezi wa mwisho wa 9.

Utoaji mimba umegawanyika katika sehemu mbili:

- Utoaji mimba kwa sababu za kiafya
- Utoaji kwa sababu nyingine zisizo za kiafya.

Sababu za Kiafya

Hii inahusisha pale mama mjamzito kuugua ghafla na ile mimba ndani ya tumbo lake ikaharibika au mtoto akafa tumboni. Ili kuokoa maisha ya mama analazimika kwenda kuiondoa hiyo mimba hospitalini. Katika hali kama hiyo mama huyo hafanyi dhambi kwa sababu tayari mtoto kashakufa hivyo anapaswa atolewe huko aliko na kuzikwa.

Pia Inaweza kutokea mimba ya mama mjamzito ikatoka yenyewe kabla ya wakati wake. Hali kama hiyo pia hakuna dhambi iliyotendeka. Ingawa sio kawaida mimba kutoka yenyewe

Lakini pia inaweza kutokea Mama mjamzito kapata tatizo au ugonjwa ambao utamlazimisha aondoe ile mimba iliyopo tumboni mwake ili kunusuru uhai wake. Na asipofanya hivyo kuna hatari ya kufa. Katika hali kama hiyo ambayo imethibitishwa endapo mimba hiyo akiitoa hafanyi dhambi. Kwa sababu amefanya hivyo ili kunusuru uhai wake na asipofanya yeye pamoja na hicho kiumbe tumboni watakufa.

Lakini pia ni muhimu kufahamu kuwa hata katika hali hiyo ambayo madaktari wamesema kwamba ni ngumu kunusuru uhai wa mama akiwa na kiumbe tumboni, YESU KRISTO wa Nazareti hashindwi jambo. Mimba inaweza isitolewe na mwanamke huyo akazaa vizuri kabisa bila kufa wala kupata tatizo lolote. Wapo wanawake wengi wametendewa na Yesu miujiza kama hiyo. Waliambiwa na madaktari kwamba aidha waiondoe mimba waishi au waendelee kukaa na hiyo mimba wafe, lakini Bwana amewapigania na wameshinda vitisho vya vifo na wamejifungua salama kabisa bila tatizo lolote.

Lakini hiyo inahitaji imani thabiti isiyo na mashaka kwa Yesu Kristo. Lakini kama mtu ataingiwa na mashaka basi ni heri akaenda kuiondoa hospitalini. Kwa sababu Biblia imesema mtu asiye na imani asitegemee kupokea kitu kutoka kwa Mungu…

Yakobo 1.6 “… Ila na aombe kwa imani, pasipo shaka yoyote; maana mwenye shaka ni kama wimbi la bahari lililochukuliwa na upepo, na kupeperushwa huku na huku. Maana mtu kama yule asidhani ya kuwa atapokea kitu kwa Bwana. Mtu wa nia mbili husita-sita katika njia zake zote.”

Sababu Zisizo za Kiafya

Sababu hizi ni pale mwanamke anapopata mimba na wakati hana mpango wa kuwa na mtoto kwa wakati huo. Mwanamke wa namna hiyo akiitoa mimba ambayo tayari kashaipata anafanya dhambi. Ni Muuaji.

Mwanamke ambaye amepata mimba kwa kubakwa au kwa mtu asiyempenda na akaenda kuitoa, hiyo inahesabika ni dhambi. Mwanamke ambaye kapata mimba na kalazimishwa na mtu aliyempa mimba kwamba aitoe na yeye akaitoa anafanya dhambi, huyo ni muuaji kabisa.

Mwanamke ambaye kapata ujauzito na Baba aliyehusika na ujauzito huo kaikataa hiyo mimba na mwanamke akaenda kuitoa hiyo mimba anafanya dhambi, ni muuaji. Mwanamke anayetoa mimba kwa sababu ya umasikini au hali ngumu ya kimaisha kwa kuhofia malezi ya mtoto

yatakuwaje anafanya dhambi, ni muuaji.

Watu Husema Nini?

Kuna sababu kadhaa zinazofanya baadhi ya wanawake watoe mimba. Sababu hizo ni hali mbaya ya kifedha, matatizo katika mahusiano, tamaa ya kuwa huru, kuendelea na masomo au kazi, na kutotaka kulea mtoto bila mume. Hata hivyo, wengine huona kutoa mimba ni kosa la kimaadili, yaani, kutotimiza jukumu ambalo mwanamke mjamzito amekabidhiwa.

Biblia Inasema Nini?

Machoni pa Mungu, uhai, hasa uhai wa mwanadamu, ni mtakatifu. (Mwanzo 9:6; Zaburi 36:9) Kanuni hii inatumika hata kwa kiumbe aliye bado tumboni, mahali salama pa ukuzi wa mtoto palipoandaliwa na Mungu. Mwandishi mmoja wa Biblia alisema hivi: “Uliniweka nikiwa nimekingwa katika tumbo la mama yangu.” Akaongeza hivi: “Macho yako yalikiona kiini-tete changu, na katika kitabu chako sehemu zake zote zilikuwa zimeandikwa, kuhusiana na siku ambazo zilifanyizwa.”—Zaburi 139:13, 16.

Watu Husema Nini?

Ruth, mama asiye na mume, alisema hivi: “Tayari nilikuwa na watoto wadogo watatu, hivyo, nikahisi kwamba nisingeweza kutunza mtoto wa nne. Hata hivyo, baada ya kutoa mimba, nilihisi kwamba nimefanya kosa kubwa sana.”

Je, Ruth alikuwa amefanya kosa lisilosameheka machoni pa Mungu?

Biblia Inasema Nini?

Yesu Kristo alionyesha mawazo ya Mungu kuhusu suala hilo aliposema hivi: “Nimekuja kuwaita, si watu waadilifu, bali watenda-dhambi watubu.” (Luka 5:32) Naam, iwapo tunajuta kikweli kutokana na kosa tulilofanya, tukitubu na kumwomba Mungu msamaha, yeye atatusamehe kwa hiari hata ikiwa tulifanya dhambi nzito. (Isaya 1:18) Andiko la Zaburi 51:17 linasema: “Moyo uliovunjika na kupondwa, Ee Mungu, hutaudharau.”

Hebu tuungame dhambi zetu, na kumwomba Bwana, atupe nguvu, maana damu ya Yesu hutuwezesha na kutusafisha na uovu wote.

Pia utashusha hadhi yako na utakuwa mtumwa wa kutumia mwili wako kwa kujifurahisha wewe mwenyewe kwa anasa na tamaa za kimwili. Enzi hizi za uhuru wa ngono (sexual freedom), eti ni kutimiza haja tu kama vile unavyokula ukisikia njaa, au kunywa maji unapokuwa na kiu. Katika enzi hii ya teknolojia ya kubonyeza (press button) tu na kupata unachotaka, iwe ni hela, chai au kahawa imetufanya tufikirie kwamba, hata ukisikia tamaa ya mwili, badala ya kuutawala mwili na kujizuia, na kujikana nafsi, basi ni lazima ujiridhishe hapo hapo. Ndiyo maana, ubakaji umekithiri siku hizi.

Watoto wetu wafundishwe jinsi ya kuvaa. Kabla ya dhambi Adam na Hawa walivikwa utukufu wa Mungu. Ila baada ya hapo ilibidi watengenezewe mavazi. Kwanini tunavaaa nguo? Ni agizo la Mungu kuficha utupu wetu, kujikinga na hali ya hewa. Twapasa kuvaa vile ambavyo hatutatuma ujumbe wa yahusu ngono kwa jinsia nyingine. Wasichana waelewe hili maana madhara kwao ni makubwa, na ndiyo wao huwajaribu wanaume mara zingine. Watoto wetu wa kike tuwafundishe kuvaa vyema toka wakiwa wadogo. Twasoma haya zaidi kwenye Torati ya Musa Kutoka 20:26. Kutembea bila nguo zinazofunika vyema ni dhambi, na aibu. Kuwa na utupu kunakaripiwa kwenye ufunuo 3:17. Ila Mungu anatupa uwezo wa kununua nguo. Tukijaribu kuita macho ya watu kwetu na tuna utupu tunatia afya zetu hatarini. Naam unaweza kuwa unafanya mazoezi, unakula chakula bora, na unalala masaa nane, ila ukijiweka kwenye mazingira hatarishi kama kutembea gizani saa sita ya usiku, mambo fulani ya hatari yanaweza kutokea

Kijana anapokuwa amefikia umri mzuri wa kutafuta mwenzi wa maisha, (mara nyingi vijana wanapata wachumba wanapokuwa vyuoni), ni vizuri pia wachumbiane katika hali ya kumcha Mungu na kujizuia hadi watakapooana. Kitabu cha “I kissed dating goodbye” kinaelezea vizuri jinsi uchumba ulivyo mzuri ukilinganisha na urafiki wa mihadi ya mapenzi (courtship versus dating). Kijana aombe maradufu anapofikia umri huu wa kutafuta mchumba na Mungu, kwa wakati ufaao, atakupatia. Hakuna mzazi au mlezi anayependa mtoto wake akutane na uharibifu wowote, hivyo nasi tunapaswa kuwa raia tunaowajibika, kwa ngono safi, ile ambayo Mwenyezi Mungu ametupangia.

Katika kipindi kimoja cha vijana, kijana mmoja alichangia akasema kwamba hakuna haja ya kungoja kama wameshahakikishiana na mchumba wake kwamba wataoana, na hasa kama wameshatambulishana kwa wazazi wa pande zote mbili. Kwa kumjibu, mchungaji alifungua Biblia na akasema, “Nitawasomea fungu fulani

na ninawaomba mniambie linatoka katika kitabu na sura gani katika Biblia. Msizini, isipokuwa na mchumba wako ambaye mna hakika kwamba mtaoana, na mmeshatambulishana kwa wazazi wa pande zote mbili….” Vijana wachache walishabikia wakaanza kutafuta kitabu na sura inayosema hivyo kwenye Biblia, lakini wengi waligundua hamna kitu kama hicho. Wakajibu kwamba hakuna fungu kama hilo kwenye Bilblia. Wote walifurahia ubunifu wa Mchungaji huyu na wakakubaliana kwamba watafuata mwongozo wa Mungu ulioko katika Biblia. Kuwa mchumba wa mtu ni kama mti kuwekewa alama kwa kukatwa na usikatwe. Mpaka siku ya arusi ndiyo unajua sasa huyo ni wako. Na hata hapo tumesikia kwamba wengine walikataliwa mbele ya mimbari ya kufunga ndoa.

Hebu Neno la Mungu lizingatiwe, kwamba ngono nje ya ndoa ni dhambi, hata kwa vijana ambao ni wachumba waliotambulishana na wanapendana kiasi gani. Shetani amedhalilisha ndoa, na hasa kushirikiana kimwili, limekuwa kana kwamba ni jambo la kawaida tu. Wasichana wengi wameachwa kwenye mataa, wakapigwa na butwaa. Kama kukata kiu kwa kunywa glasi ya maji au soda, au kula chakula unaposikia njaa. Unaangalia tu mkahawa ulio karibu unaingia na kuagiza chakula, unakula. Ukishiba unaenda zako. Kesho yake ukisikia njaa tena, utakula popote tu, mradi ushibe, siyo lazima uende kwenye ule mkahawa uliokula jana yake. Hii ndiyo hali tunayoiona kwenye runinga na mtandao, kwamba uhusiano wa kimwili siyo lazima uwe wa kudumu, ni wa kujifurahisha kwa muda tu. Na mtu anaona raha zaidi anapokuwa na wenzi wengi.

Wasichana wawe waangalifu kwa afya zao, kutembea usiku, na kujihusisha na watu waovu, maana kuna uwezekano wa kushikwa kwa nguvu (kubakwa). Mawasiliano yetu na watu yawe ya usafi, pia tusitume ujumbe usio sahihi aidha kwa maneno, mavazi, kuashiria, au kukonyeza. Maisha yanabadilika hata wanaume hubakwa siku hizi, kutokana na dhambi kuzidi duniani au machukizo ya ushoga. Nilikutana na mama na mtoto wa kiume polisi siku moja ambaye mtoto wake wa miaka 10 alikuwa amebakwa. Haya yote si mambo mazuri na hatutaki yatutokee, tunaishi ulimwengu wa dhambi, ni vyema tuwe waangalifu tunavyoweza na kuomba Mungu atusaidie.

Kulikuwa na kipindi ambacho kilikuwa kinaonyesha baba mmoja anatembea na mke wa kijana wake, na wote kijana na baba wakazaa na huyo binti, na wote wanajuana!!! Ubaya zaidi, wanaonyesha kwamba ni sawa kabisa, hakuna shida wala madhara yoyote, kwamba ukipenda sawa. Pia kuna haya mazoea ya watu wengi, (nafikiria pia kutokana na luninga), kwamba wapendanao, lazima walale pamoja na kufanya ngono. Mtoto mmoja wa chekechea alikuja kushtaki akilia

kwamba mwenzake amesema kwamba yeye ni rafiki (girlfriend) wa mvulana fulani mdogo kama yeye. Nikamuuliza, “kwani kuna ubaya gani, ukiwa rafiki wa fulani?” Akasema, “Mimi silali naye!” Jamani!! Nani aliwaambia hawa watoto wadogo kwamba ukiwa rafiki wa mvulana au msichana fulani ni lazima mlale naye? Haya ni mawazo ya mwovu Shetani.

Wakati fulani tulikuwa kwenye makambi mahali fulani, nikahudhuria kipindi cha vijana. Mhubiri wao akawa anawafundisha somo la kuwa usafi wa moyo katika ujana wao. Akawauliza, “Je, inawezekana vijana wa kileo wajitunze wawe wasafi wa mawazo hadi waoe/waolewe?” Akaongezea swali la kutia changa moto sana, “Je, Yesu angezaliwa katika kipindi hiki, na kisha malaika Gabrieli aje akitafuta msichana safi, bikra wa kumzaa Yesu, je, angepatikana?” Wavulana wengi, kama siyo wote waliokuwepo walijibu kwa kuzomea, “HAPANAAA!” Wasichana wachache sana walijibu kwa aibu, “Ndio, tupo.” Mhubiri akawashangaa wavulana, akawauliza wanajuaje kwamba wasichana wengi leo siyo bikra, na ni nani wahusika wakuu? Wakabaki kuchekacheka tu.

Wazazi wenzangu, hebu tukemee dhambi hii ya uasherati na uzinzi, kwa kuwa wengine wanachukua hata wake za watu au waume. Ni dhambi, hata tukiipamba kwa lugha gani. Maandiko yasema wazinzi wote hawataurithi ufalme wa Mungu. Tuwatie vijana wetu moyo kwamba inawezekana kuishi maisha matakatifu kama Yusufu. Haikuwa rahisi kwake kumkimbia mke wa Potifa, na kusema, “Nitawezaje kufanya uovu huu na kufanya dhambi mbele za Mungu?” Huwa ninawauliza vijana wanaobisha kwamba siku hizi hawawezi kujizuia hadi waoe, kwani enzi za zamani kulikuwa hakuna simu na tovuti/mtandao, ilikuwa lazima watu waandikiane barua, ambayo ingemfikia mpenzi baada ya wiki kadhaa. Siku hizi ni sms/text tu na tayari mmeshaonana baada ya dakika chache tu. Huwa nawapa mfano wa Yusufu, kwamba naye alikuwa na hisia kama wao, na alikuwa kijana kama wao. Si waoga wakimbiao, kijana Yusufu Mtumwa aliweza kukimbia wakati Samsoni jitu kubwa, Rais wa nchi aliangushwa chini na Delila. Waambie vijana wasifikiri wao ni imara hata wakijiweka kwenye majaribu kwamba wataepuka uchafu wa ngono, la hasha! Kama wanafikiri vile basi watakuwa na hekima zaidi ya Sulemani, kumpenda Mungu zaidi ya Daudi, na nguvu zaidi ya Samson.

Mambo mengine ya kuwafundisha watoto wanapoendelea kukua ni yanayohusu kujisisimua kwa kushika sehemu zao siri au punyeto (masturbation) na picha za umalaya/ngono (ponografia). Haya yote yanathiri afya ya mtoto au mtu mzima, kwani siyo mpango wa asili wa binadamu, na huleta dhamira kushitaki na kuharibikiwa na ubongo kwa namna fulani. Kwa mpango wa Mungu ni dhambi pia,

na kiafya ni madhara makubwa kwa kuleta maradhi ya akili. Wengi wameharibikiwa maisha kwa mtindo huu wa siri, na watu wengi wameuidhinisha kwamba ni sawa na watoto waweza kufanya hivi. Usafi wa tabia, mawazo, kuoga na kubadilisha nguo za ndani ni muhimu sana kila siku. Watoto wafundishwe yahusuyo kupevuka na kuwa msichana au mvulana.

Siyo kwamba hisia za watu wa zamani zilikuwa zimepungua au zilikuwa kidogo kuliko zile za watu wa kisasa. Zote zilikuwa sawa. Tofauti ni katika hali ya kujizuia au kujikana nafsi (self-control). kuwa na kiasi na kujikana nafsi kunahitajika katika nyanja nyingi za maisha, kama mavazi, vyakula, kujifunza, kupenda, kuzungumza, kutumia fedha, hasira n.k. Danieli aliamua yaani aliazimia katika moyo wake kwamba “hatajinajisi na vyakula vya mfalme.” Siri iko katika uamuzi. Bahati mbaya sana wengi wetu tunaishi kama bendera, tunafuata tu upepo, hatuna maazimio yo yote katika maisha. Mungu alituumba ili tumtukuze Mungu kwa miili yetu, na kila tulitendalo, kwa nguvu za Mungu inawezekana wapendwa.

Shetani ametufanya kuona aibu kuwafundisha watoto wetu somo la ngono. Hii inafanya wapate elimu ambayo si ya kweli, yaani ya uongo, nao kuharibu maisha yao. Maisha ya ngono mabovu, hayaharibu tabia na kicho kwa mambo ya kiroho tu bali maisha yote ya mtu. Nilipofanya hospitali ya wagonjwa wa maradhi ya akili kule Hagerdon, New Jersey mtu aliyetusimamia kazi alisema “asilimia 70 ya wale walio hapa ni wanahusika na ngono potofu,” yaani walikuwa wameharibiwa maisha wakiwa wadogo au vijana (kunyanyaswa kingon) kwa namna fulani. Mtoto akifika miaka 10-12 lazima apate mafundisho ya undani zaidi, maana siku hizi watoto wa umri huo watakuwa wameshakutana na mengi mno (wameanikwa katika mengi), labda mtoto wako umfundishie nyumbani, na muishi katika jamii zenye uwezo kidogo, kila mtu ana nyumba yake mbali na kujitegemea, na tena msiwe na runinga au kompyuta au simu ziwe za nadra sana au tuseme uwe unachunga mambo haya sana, na usiwe na kibarua cha kukuweka bize sana.

Mwambie mtoto mpango wa Mungu kwa viumbe Vyake vyote, vidogo na vikubwa mfano mtoto wa miaka mitatu “Sikiliza Haruni, Mungu ana mpango Wake ambao ameandika kwenye kitabu Chake kinachotufundisha sote, wadogo kwa wakubwa. Mungu ni muumbaji aliyeumba vyote, ametupa macho tuone, na anataka tufanye yaliyo sawa, ametupa masikio, mikono, miguu, na chakula ili kufanya miili yetu iwe na nguvu. Siku moja utakuwa mtu mzima, na yale ufanyayo sasa ndiyo yatakayowezesha kukua katika tabia bora mbele za Mungu. Kuna watoto na watu wengi ambao ni wazuri, bali kuna wengine ambao kwa kuonekana nje hawana tofauti na watu wazuri ila ni wabaya. Utawatambua kwa vitu watakavyokwambia

ufanye. Wakati mtu haoni, au kusikia watakuuliza tuonyeshe sehemu yako ya siri au ya kukojolea. Ukisikia hivi, ujue ni jambo baya, hata akiwa rafiki yako. Je, utaona kama ni mchezo kwa vile ni rafiki yako au utakimbia? Hakikisha unaniambia au unamwambia mtu mzima unayemwamini. Mara nyingine watakusifu, na wengine watakuja kama kondoo na kumbe ni mbwa mwitu. Anaweza kukwambia ukae kwenye mapaja yake na kukwambia maneno fulani maovu. Akikuambia nyamaza usiseme siri zetu, hakuna atakayekuamini, ujue ni kitu kiovu. Pengine aweza kukuahidi zawadi ili ashike sehemu zako za siri, au kukushika kwa nguvu. Anaweza kukwambia atakupa kitu fulani ili kama peremende, fedha au simu, ufiche siri. Je utamkimbia na kuniambia mimi au mtu mzima unayemwamini? Je adui akiwa ni kitabu cha picha za watu wasiovaa nguo, au picha mbaya, je taziangalia hizo picha. Shetani ni mwovu, ataka kuharibu roho yako. Hilo ndiyo goli lake, ila wewe utakuwa nguzo ya familia yako utakapokua. Jinsi utakavyoongoza familia yako itatokana na unayoona na kuyakimbia kama ni maovu. Usikubali mtu akuvue nguo zako, upige makelele na useme kinachoendelea, usikae kimya

Mwambie apige makele endapo mtu anataka kumshika sehemu za siri. Je, mawazo mabaya yakija kwako ufanyeje? Ni vyema uombe, mawazo machafu, matendo na maneno yasije kwako. Wale wanaopenda kulawiti watoto wana uzoefu na weled (professional) wa shughuli hii mtoto wako akijua kwamba upo kumlinda na unamwamini anachosema, atakuambia. Watoto wako wanapaswa kujua kwamba wako huru kuja kwako saa yoyote. Hawataelewa hili bila kuwaambia, wapaswa kuwa na mawasiliano nao. Watu kama hao waweza kumfanya mtoto wako awe na woga, aibu au asiweze kujua la kufanya. Watajionyesha wao ni watu wakamilifu na wala hawawezi kufikiri hilo. Wengi wao wana talanta ya kufurahisha watoto, na watu wenye uwezo na waliosoma vizuri tu, na hata wenye fedha kama kisa cha Jeffrey Epstein. Wanafurahi ukiwapa watoto wako kutunza. Wanapenda kukupendeza na kukufanya uwaamini. Waweza kutamani sana uende kufanya mambo fulani na kuwapa watoto wako ila waharibu utoto wao na kuanza safari ya mavunjiko au mipasuko ya hisia na jamii. Wanajua kufanya watoto wajisikie wana hatia na kwamba wao ndiyo waliyofanya uovu wao ukatokea. Mzazi jifunze kuangalia na kusikiliza. Weka mawasiliano na mtoto wazi. Watu hawa wengi wanajihusisha na nguvu za giza na wana mapepo, kwa kifupi uhusika na Shetani kwa namna anuwai.

Rafiki yangu alisema mtoto wake wa miaka 10, alimwambia kwamba mvulana wa miaka 6 alikuja kumshika sehemu zake za siri na alipomwambia, kwanini anafanya vile? Alicheka tu. Mama yake alimwambia kwamba kuna milango ya ulinzi kwako. Mlinzi wa kwanza ni Mungu wako, mlinzi wa pili ni wewe mwenyewe, ni vizuri

umeniambia, mimi ni mlinzi wa tatu. Ukiona kitu cha namna hivyo niambie ili twende kwa mzazi wa huyu mtoto pia. Watu waovu wanaoharibu watoto wanaangalia wale ambao wako karibu ya mikono yao, kwamba ni wanyonge, au rahisi kufikiwa (vulnerable). Wazazi wengi wanaogopa kujadili mada hii ya ngono, wakifikiri shida zitaondoka zenyewe na mtoto atajua mwenyewe. Wazazi wengine wanaficha mtu aliyemfanyia mtoto wao ubaya hasa kama ni jamaa yao, mwishowe mabomu ya kutisha hulipuka. Watu hawa waovu wanapenda uweke siri hii na wanaenda kumfanyia mtoto au mtu mwingine uovu wa kuogofya na hata kuua mtu. Tuvalishe watoto wetu wa kike kwa adabu na kwa uangalifu, ili watu hawa wenye mawazo magonjwa na mapotofu wasipate uchafu zaidi.

Umalaya kwa watoto unaongezeka duniani kwa ajili ya watu kama hawa. Watoto wako wakicheza hakikisha wamevaa vizuri, watoto wa kike wavalishwe kaptura au suruali ndani ya magauni yao. wengi tunashangaa mambo ya kubaka watoto, na hatujui watu hao ni watu wa kawaida tunaokutana nao kila siku, ni ndugu zetu na wengi tunaishi nao nyumba moja au mtaa mmoja. Mungu ameahidi hekima kwa wote wanaoulizia. Waovu hawa wanaishi maisha ya mafanikio na ya utulivu kwa vile hakuna mtu anawaripoti. Wanajiona salama kwa vile miaka inapita na wanaendela na haya na watu wanafichia siri zao. Wengine ni ndugu zetu wa karibu na tunaogopa wataenda jela japo wameharibu watoto wetu katika maisha yao yote. Maisha ya watoto hawa, kama sio neema za Mungu yanakuwa na huzuni na matukio mengi mno yanayohusu hisia za kutojithamini, hisia za kujiua, kuchukia jinsia nyingine, kuchukia ngono hata baada ya kuoa/kuolewa na mengineyo. Ni kweli kuna hukumu siku ya mwisho, ila hata sasa ukisikia yoyote anayeshughulika na uhalifu huu toa taarifa. Yule anayechafua watoto anapofichuliwa nguvu zake zinavunjwa, na unasaidia mamia ya watu wengine ambao wangeumizwa na hata kuuawa. Kumbuka kumwambia mtoto wako kwamba unampenda na kutaka awe na usalama, na mara zote akwambie chochote kile ambacho kinabidi kisemwe, na utakuwa tayari kusikiliza mara zote. 90% ya wahalifu wa namna hii ni wale walio karibu na mtoto, marafiki au familia. Jinsi ya kusaidia ni kuwaeleza vizuri kuhusu watu wabaya hawa na cha kusema wanapoambiwa “usiseme.”

Mtoto afundishwe usafi wa mawazo, matendo, mwili na maneno. Watoto wengi wameuliza, Je, ni umri gani waweze kuwa na mahusiano ya jinsia nyingine? Kwa kweli hatushauri mahusiano ya karibu na jinsia nyingine, bali ya urafiki wa kawaida mpaka mtu afike miaka 18 ndiyo afikirie uchumba. Na hata hiyo miaka 18 ni vyema kutumia mfumo wa uchumba (courtship) badala ya urafiki wa mapenzi unaoitwa “dating/miadi” na pia waweze kujitegemea kimaisha. Hebu urafiki wa aina hii usiwe mafichoni, muda uchukuliwe kuombea vijana hawa, na vijana wajiombee

wenyewe, maana katika ndoa mtu uharibu maisha mema au kujenga maisha mema.

Waafrika toka jadi walikuwa na uchumba unaongozwa na wazazi na wazee na kutoa mahari, hii ilifanya ndoa zetu kuwa imara. Mtoto hata wa miaka minane, aelezwe jinsi ya kuheshimu jinsia nyingine, kama wavulana kuheshimu wasichana kama dada zao, na kuwasaidia wajiweke safi kwa wenzi wao wa siku za usoni. Mahusiano na jinsia nyingine si majaribu ya urafiki tu, bali ni kwa ajili ya ndoa. Kama hauna mpango wa ndoa usifanye urafiki wa majaribio ya 'dating'.

Kukumbatiana na kubusiana, kuna madhara yake, kiroho na hata kimwili. Lazima kuwe na mipaka na jinsia nyingine: Huyu si mke au mume, ondoa uovu, na mwonekano wowote wa uovu. Vijana wangojee hadi waoane ndio wajuane kimwili. Hili si agizo letu, bali ni la agizo Muumba, na watafiti wa sayansi wameona wale ambao wanaanza haya mambo mapema, nje ya ndoa na hata kuishi pamoja wakisema wanajaribu kama itawezekana wafaane, wameachana kwa zaidi ya 300% kuliko wale ambao walijitunza. Wengi wanafikiri kwa vile wataoana hivyo wana haki ya kufanya yale wafanyayo wanandoa, wakagundua wamechelewa, na kwa majonzi na makovu mengi wamejuta! Ukitaka chimba haya zaidi kwenye kitabu cha "I kissed Dating Goodbye", au Courtship vs dating by Dr Davis na Biblia yenywe ni tosha kukuelekeza. Kufanya uchumba (engagement) ni kama mtu alitia alama mti, aje kuukata na ikapita miaka mia, na hakurudi tena. Je hatujaona hilo bado? Kila siku mawazo ya mtu yanabadilika, basi mtu asije akaachwa kwenye mataa na kubeba hatia ya dhambi au hata kiumbe kipya.

Mitindo ya maisha na imani ikiainishwa pamoja yaleta watu kuridhika na amani ndani ya moyo wa mtu.

Siku hizi hatuna jambo au unyago, hebu vijana wafundishwe ili isionekane wanataka kukatazwa raha fulani bila sababu. Maandiko yasema kila kitu. Kumezuka siku hizi umalaya wa mapicha (ponografia) kwenye Kompyuta na ngono za ajabu ajabu za dotcom. Hizi zote ni uovu. Nchi zingine asimilia zaidi ya 50 ya watu hushughulikia hizi, na kuvunja ndoa zao. Umekuwa kama ulevi, kwa watu wazima na hata baadhi ya watoto wa chini ya umri wa miaka 18. Haya yote ni uovu, uwe wa picha au uwe wa halisi (3D). epuka matangazo kwenye Kompyuta, utakapoona yanakuja yaruke. Weka kompyuta mahali kama sebuleni kila mtu aone kinachoendelea ili kupunguza uovu huu, maana umewateka wengi na hata kutekwa nyara kwa watoto wadogo kumetokea.

Dunia imepauka ukilinganisha na yale Mungu ametutayarishia au kutupa kama zawadi. Jifunze kutofautisha yale ambayo ni mazuri tuliyopewa kama zawadi, na

yale ambayo ni maovu ili ulienda afya yako. Usijiingize ubia na wale wanaotenda maovu. Hebu tujitoe kwenye hivi vitu na “Chunga njia zinazoenda moyoni, kita kwenye mambo yaliyo ya Kweli, yaliyo ya staaha, yaliyo ya haki, yaliyo safi, yenye kupendeza, yaliyo na sifa Njema, yaliyo na wema, yenye sifa nzuri, haya ndiyo uyatafakari.” Taifa haliwezi likaweka sheria eti mtu aache uovu wa ngono. La! Bali waumini lazima waamke waache kuangalia mikanda, runinga, vitabu na yoyote yale ya uovu. Watu wengi husema ni waumini ila hawana tofauti na wanayoweka kwenye bongo zao, na mabasi yao. Ikiwa waumini wa dini zote wakatae kununua mikanda, vitabu, au mambo kama haya yatakosa soko. Mabasi mengine yana mafungu ya Maandiko, ila runinga chafu sana za ngono, ukatili, wizi nad

Mambo haya yanaweza kufa tu usipoyapa lishe (starve to death). Usiweke mafuta ya taa kwenye moto huu, na kuyakenulia meno mambo haya, timua mbio. Ayubu alisema “Amefanya agano na macho yake atamwangalia mwanamke kwa kumtamani.” Macho yetu na masikio yapaswa yalindwe ili kuwa na usafi. Runinga leo ina upuzi mwingi, watu waovu ndiyo mashujaa (heroes), endapo una ulevi nayo itupe tu. Na utafute mengine mengi ya kuchukua nafasi hiyo. Jifunze kushona, kupiga kinanda, useremala au (Hobby) fulani. Wengine hufikiri, wanabidi watazame haya ili waelewe mambo yanayoendelea duniani kisha wachague. Chukua muda kujaza bongo yako na Neno la Mungu, ili uepuke dhambi hizi. Ukijaza vitu hivi bongo yako, kutakuwa hakuna nafasi ya Roho Mtakatifu. Kama wewe ni kiongozi na una shida hizi wapaswa umwambie mtu atakayekusaidia uwajibikaji ili usirudi tena kule Misri. Kama humjui mtu tuandikie tukukutanishe na watu watakaokusaidia.

Fanya juu chini ili familia yako, marafiki zako na wewe mwenyewe mwondoke kwenye hichi kifungo. Malaika na Mwenyezi Mungu nao pia watafurahi. Upendo si ngono, upendo ni kanuni toka kwa Mungu. Inakuja na upendo endapo inakuwa mahali pake.

Endapo umesoma haya na umekata tamaa kwamba hakuna msaada kwako, tafadhali usikate tamaa. Mungu Yuko kwenye Biznes ya kukusaidia utoke kwenye utumwa ili utawale mwili wako, uwe na nidhamu na kujiheshimu na kuheshimu wengine. Kufanya yale Mwenyezi anayotaka ni kujitoa muhanga na si kitu cha kujilegeza. Upendo au mahaba ya kweli si upotofu, uzinzi au uchafu. Usiishi ukijipenda na kufanya makosa ukisingizia ni jinsi ulivyokuzwa au ulivyofanyiwa ubaya ukiwa mdogo, na sasa unalipiza, huwezi kutoka hapo. Uzinzi hauongezi furaha bali unapunguza. Endapo ndoa yako ina shida, usiende huko na kule, ikarabati, na tafuta msaada. Ukienda kwingine shida itakuwa pale pale, au pengine

itaongezeka. Mungu amefanya uwekezaji kwako, kwa kukuumba kwa jinsi ya ajabu na kutisha. Wekeza kwenye ndoa yako pia. Dunia tunayoishi hata wakana-Mungu wa magharibi, wanasema tunaishi siku za mwisho. Kama panya wa California deermouse, nyani wa Gibbons, asilimia 90% ya ndege wana mwenzi mmoja mpaka wafe, Je, sisi wanadamu wenye utashi? Wanasema katika kuishi na mwenzi mmoja mpaka kifo, viumbe sita vinamtangulia mwanadamu! Kwamba mwanadamu hana uaminifu kwa mwenzi ukilinganisha na wanyama! Hebu tumwombe Mungu, maana sisi tumeumbwa kwa mfano Wake.

Mpende mwenzi wako mpaka kifo kiwatenganishe hata kama hastahili. Mungu Naye anakupenda japo hustahili. Na kuna siku utapata matunda na upendo wa kweli kwa mwenzi wako. Upendo mara nyingi waleta huduma na kutunza wengine. Upendo wa ndoa waleta mtoto azaliwe na inahusisha kutunza na kuhudumia watoto. Upendo wa kweli hauna ubinafsi kwamba wewe ndiyo upate na kuridhika au kuwa na ubinafsi. Kile Mungu anatukataza tusifanye ni kwa ajili ya faida yetu daima, ili tuishi maisha tele yenye furaha. Tukifanya upendo wa Mungu kuwa kanuni yetu, tunawekwa huru. Tunatolewa kwenye uhuru wa ngono na kupelekwa kwenye utajiri wa mahusiano unaofanya tuwe na kuridhika na upendo wa kweli unaopita uelewa wa binadamu. Uchafuzi kwenye mwili ni mbaya zaidi ya uchafuzi wa mazingira. Kama umepoteza moto wa mapenzi kwenye ndoa yako anza kupalilia. Tunabadilisha hisia zetu kwa kubadilisha matendo au mienendo yetu.

Mungu aweza kututoa kwenye maisha ya uchafu na kutufanya tuwe vitu vya thamani kubwa tukimruhusu.Wazungu wana msemo “He can save from the uttermost and the guttermost.” Yaani Bwana aweza kutuokoa kutoka kwenye shimo kubwa la takataka tulilotumbukia la ngono potofu. Mungu ana mwisho mwema kwako hata kama umekuwa na talaka, unyanyasaji wa ngono, ulaghai, ulevi, na ngono na jamaa wa karibu (incest). Yeye Atakutoa kwenye pipa la taka taka na pale senene au tunutu alipokula ataparudisha vizuri utakapomruhusu leo! Usingoje kesho. Dhahabu, mkaa na penseli inatokana na Carbon. Tofauti yake ni mpangilio wa atomi. Leo Mungu aweza kupanga maisha yako ukimruhusu, ukawa dhahabu baada ya mkaa. Kama umepoteza ubikira wako kwa kudanganywa au kwa kujiingiza kwenye maarifa yasiyofaa Mwenyezi Mungu ni msaada. Kama unatafuta upendo wa kweli na hujawahi kupendwa aidha na wazazi au mwenzi wako, usiwe na huzuni wala hofu. Mungu atanyosha mapito yako kwa namna wewe usiyoijua ila itakuletea furaha.

Mitara

Watu wengine walisema kwamba zamani walikuwa na wake wengi kwasababu pengine mke wa kwanza hakuzaa. Hapa ikiwa mwamamume ndiyo hana kizazi hatujui inakuwaje. Wengine walisema waliingia mitala ili

waweze kupata watoto wa kulima mashamba, na hakika watoto wachache siku hizi wako katika kulima mashamba. Wengine walitaka vijana wa kwenda vitani katika kupigana vita vya makabila. Na wengine walisema kwamba ni hadhi kuwa na wake wengi, kwamba ulionekana wewe ni tajiri. Wengine walitaka kuwa na mke mwingine, wakati mke mwingine amejifungua au alikuwa anaumwa, na hii siyo sababu tosha kwa mwamini, mambo mengine yanafanya mtu awe na kiasi na kujali maisha ya mkewe, kwa vile hata wanaume wengi wanapatwa na magonjwa na wanalala vitandani toka ujana. Hii haina maana mwanamke akatafute mume mwingine. Hiyo haitakuwa familia ya mpango wa Mungu. Wazazi wengine walipeleka mabinti zao kwa wanaume wenye pesa ili wapewe mahari na mwanamume mwenye uwezo ili kusaidia umasikini, utumwa, maden na njaa. Hili nalo sijui limekaaje pale unapokuwa na vijana wa kiume masikini, na wauzwe utumwani na wapate njaa. Kwa jumla ni mfumo baada ya dhambi ya Edeni kwamba mwanamke anatawaliwa na mwanamume, na mwanamume hufanya vile anavyotaka, na hakuna wa kumzuia, labda awe ni mtu anayemcha Mungu.

Ukweli halisi ni mbaya, ni kwamba mashujaa wengi katika Agano la Kale walikuwa na wake wengi. Yakobo alikuwa na wake wanne na Esau alikuwa na watatu. Mfalme Daudi, mtu aliyeupendeza moyo wa Mungu, alikuwa na angalau wake wanane, japo wana historia wanasema alikuwa nao 300. Sulemani, bila kusema mengi alikuwa na wake 1000. (1 Wafalme 11:3).

Mifano hii kutoka kwa Maandiko inashangaza kwa sababu Mungu aliwatumia wanaume hawa kufanya mambo makubwa kwa ajili ya Jina Lake na watu Wake. Je, kwanini aliwatumia wanaume waliokuwa wakiishi katika maisha ya dhambi ya ngono ili kutimiza makusudi yake? Je, mitala iliruhusiwa kwa mababu hawa, na ikiwa iliruhusiwa, je, inaruhusiwa kwetu leo?

Ili kujibu maswali haya, tunahitaji kubaini jambo moja. Je, vifungu hivi kuhusu mitala ni maagizo au maelezo? Je, vinaeleza jinsi tunavyopaswa kuishi, au vinatoa taarifa? Kwa kifupi, kama mtu ni msafiri wa mbinguni, hana haja ya kurundika wake au waume kadhaa. Ni muda gani utapata kulea na kufunza watoto wako. Je, wewe ungependa baba mwenye wake kadhaa na watoto kadhaa wanaogombana kila kukicha? Sidhani kama kuwa na wake wawili ni jambo ambalo ni jema kufanya Kimaandiko au kiuhalisia. Hata ukiwa tajiri kiasi gani Mungu aliumba familia iwe kitengo cha kujitayarisha kwenda mbinguni, na siyo tamaa za mwili au dimbwi la malumbano. Baba ni kuhani wa familia, na hawezi kufanya kazi hii kama anatawaliwa na uzinzi.

Mitara- karibu mara zote ni kati ya mwanaume mmoja anayeishi na wanawake wengi au zaidi ya mmoja. Japo visa vya makabila ya India, na Afrika Magharibi na sasa Kenya na Afrika kusini, kuna wanawake wanaokaa na wanaume wawili. Visa vya Biblia vya mitara, vinasimulia mengi? Kulingana na Biblia, ndoa ya wake wengi ni janga-disaster. Watu wengi mashuhuri wa Biblia walikuwa na wake wengi:Pengine watu ambao hawakuwa makuhani, bali wazee wa imani

Lameki: Mtu wa kwanza kuwa na mitara, Maandiko yasema alikuwa na wake wawili ni Lameki, na pia alikuwa mtu wa pili kurekodiwa kuua mtu na kuambia wake zake (Mwanzo 4).

Abrahamu: Alimchukua Hajiri kama mke wa pili/suria wakati Sara alipokuwa tasa.

Yakobo: Alioa Lea na Raheli, na akazaa watoto na masuria au vijakazi wake, Zilpa na Bilha.

Daudi: Alikuwa na wake wengi, na kusababisha matatizo makubwa ya kifamilia.

Sulemani: Alikuwa na wake 700 na masuria 300, jambo ambalo hatimaye hilo liligeuza moyo wake kutoka kwa Mungu. Akaanza kuabudu miungu mingine na hata kuwatoa watoto wake wawe dhabihu kwa mungu Moleki, kwa njia ya kuchomwa moto kwenye madhabahu ya mungu huyo.

Zaidi ya hayo, kuna dalili zingine zilizo wazi kabisa katika Biblia kwamba ndoa ya wake wengi ni makosa. Biblia inaanza na uthibitisho dhahiri kwamba ndoa ni kati ya mwanamume mmoja na mwanamke mmoja, mwanzo tu, katika Mwanzo 1-2, huo uthibitisho ambao baadaye unathibitishwa na Yesu Mwenyewe (Mathayo 19:4-6). Zaidi ya hayo, kuna sheria zinazoweka mipaka ya baadhi ya athari mbaya zaidi za mitala (Kum 21:15-17). Na kisha, katika Agano Jipya, amri ya Paulo kwa Timotheo kwamba viongozi wa kanisa lazima, pamoja na mifano ya sifa zingine za kimaadili, wawe “mume wa mke mmoja” (1 Tim 3:2, 12; tazama 1 Tim 5:9). Hii inadokeza kwamba mitala sio mpango wa Mungu, na hata hivyo Mungu anaposema usizini, hii ana maana kwamba

usimchukue mke au mume wa mwingine, na hivyo utawezaje kumchukua mwingine bila ya kuzini?

Sisi ni uzao mteule, ukuhani wa kifalme, taifa takatifu, watu wa milki ya Mungu, mpate kuzitangaza fadhili zake yeye aliyewaita mtoke gizani mkaingie katika nuru yake ya ajabu. Wote waamini ni watenda kazi wa Bwana. Na tunajua wengine wamepata habari njema ya injili baada ya kumjua Mwenyezi Mungu, na wakaacha mke wa kwanza na kukaa na yule waliyempenda zaidi, huu ni mtihani. Hata hivyo kuacha wake haimaanishi uache kuwatunza na watoto wao, endapo hawana ardhi au kipato chochote na mwanamume aliwachukua akija kuwatunza. Japo mitara mingi ya siku hizi, mwanamke anashugulika na watoto wake mwenyewe, kuwalisha, kuwasomesha, na hata kumpelekea bwana aliyemuoa chakula, kwa zamu, na wanawake wenzake.

Na ndiyo maana, katika jamii nyingi za kisasa, hasa za Magharibi, ambazo kwa vizazi zilikuwa za Kikrsto ambazo bado zinaendelea kupata uelewa wao wa kimaadili kutoka kwa kanuni za Biblia, mitala ni kinyume cha sheria za nchi nyingi. Hata waislamu magharibi wameanza kuacha itikadi hizi za kuoa wake wanne. Hata Waislamu, walipewa agizo hilo la mitalama mpaka mtu aruhusiwe kuoa wake wane, ni kama tu anatunza yatima. Wakristo wanaweza, kwa huzuni, na kwa sehemu, kukubali kwamba mitala ipo katika fulani za dunia. Tunaweza hata, wakati mwingine, kuona, njia ya wale walio katika mahusiano ya wake wengi kutumia hekima, katika kujifunga kwao na jambo hili baya. Hata jinsi watu wanavyobatizwa na kuingia kwenye ushirika kwa kumwacha mke wa kwanza nk

Katika hili, tunafuata mafundisho ya Biblia. Hakika, Biblia inakubali kwamba mitala (kama talaka) ni mojawapo ya hali halisi ya ulimwengu wenye dhambi, na inatafuta kuidhibiti kwa kiasi fulani. Lakini haya yote yahajitaji kueleweka ndani ya picha kubwa ya kisa cha Biblia: wokovu wa Mungu kwa wanadamu wenye dhambi kupitia kifo na ufufuo wa Mwanawe Yesu. Ndani ya kisa hiki, ndoa ya wake wengine sio mfano wa kuigwa katu. Badala yake, ni mfano wa mambo mengi mabaya ambayo Yesu ametuokoa nayo.

Tatizo, bila shaka, ni kwamba Biblia—sio kitabu cha amri na visa vya maadili mazuri, na makaripio pale mtu anapofanya uovu. Ni kweli Biblia ina amri, na masimulizi mengi. Lakini masimulizi yake machache sana yanahusu mashujaa waadilifu wanaoshika amri za Mungu mpaka mwisho. Mashujaa wake wamekuwa watu waliovunjika, na wenye shida nyingi, na Biblia haitoi hitimisho lao la adhabu, au kukaripiwa, hata pale walipofanya dhambi ya wazi. Pengine ni kwa vile ni kitabu cha Muhtasari, na hivyo siyo kila mara kitatuambia Mungu alishugulika na mtu yupi kwa namna gani mpaka mwisho! Mara nyingi Maandiko yanakuelezea tu vurugu walioyoipitia na kuletea huzuni. Mfano kisa cha Amnoni 2Samueli 13, kinaelezea kisa bila kusema Bwana alisemaje!

Masimulizi mengi ya Biblia yanahusu matendo na mipango ya Mungu ya kuwaokoa wanadamu wasio na maadili. Wahusika wengi wa mada katika visa vya Biblia (hata baadhi ya waaminifu zaidi) wanatutia mashaka kimaadili; kwa kweli, shughuli zao nyingi ni chafu kabisa. Hupaswi kusoma visa hivi kama mifano ya moja kwa moja kwa maisha yako mwenyewe, kwamba alichofanya Musa cha kumwua Mwisraeli, basi na wewe uende ukakifanye! Utachemsha, na kuzamisha meli. Wewe unatakiwa kuzisoma ili kuelewa matendo ya Mungu katikati ya historia ya mwanadamu mwovu, na mwenye kusikitisha.

Ni kweli kwamba visa hivyo pia hufundisha kitu kuhusu maadili ya Mungu. Lakini kwa kawaida hatugundui utaratibu huu wa maadili kwa kusoma visa hivi kama mifano iliyo wazi ya kuigwa leo. Kama visa vingi vizuri, visa vya Biblia huwasilisha ukweli wa maadili bila kuhitaji kuleta mbele yetu amri za Mungu zilizo wazi katika Kutoka 20-zipitie leo! Hakika, hadithi mara nyingi zina nguvu zaidi kimaadili wakati hakuna maadili yaliyo wazi humo!

Athari hasi kwa mwanamume ni-kuishi maisha ya umasikini, na aibu, maana kuna kujikimu kwa mahali pa kuishi, elimu na chakula. Magonjwa ya moyo kwa magomvi mengi, na wake na watoto pia, na hata wanawake wanaweza wakajumuika pamoja ili kumuumiza huyu bwana kama hamsaidii mwanamke yoyote chochote. Mara nyingi mwanamume anaingia kwenye shida ya pesa, magomvi na watoto wanaoona kwamba hana mema kwao, na hata wasiwasiliane wanapotoka nyumbani, japo nao wanaweza na kuingia kwenye dhambi hiyo baadaye na kwenda kuiona kwao. Anaweza kutengwa katika maisha ya leo kwaajili ya unyanyapaa. Mume akifa familia ina magomvi mengi ya vitu vilivyosalia, mke wa ngapi ataenda na nini. Na zaidi ya yote, mambo haya ni dhambi na kinyume ya mapenzi ya Mungu.

1. Athari Hasi kwa Wanawake

Masuala ya Afya ya Akili: Wanawake katika ndoa za wake wengi huonyesha viwango vya juu vya mfadhaiko, wasiwasi, uadui, na kujithamini kidogo ukilinganisha na wale walio katika ndoa za mke mmoja.

Tukumbuke pia kuoa na kuacha, kuona na kuacha tena ni mitara, wale wote kama Sulemani alivyofanya, maana kuna wengine aliwaacha, ni mitara! Isipokuwa kwa

kesi chache sana (serial polygamy)

Ukosefu wa Usawa wa Kimfumo: Ndoa za wake wengi mara nyingi hufanya kazi ndani ya miundo ya mfumo dume ambapo wanawake hawana mamlaka na huwa kama watu duni kwa waume zao.

Ongezeko la Vurugu: Utafiti unaonyesha kwamba kaya za wake wengine zinaendelea na zina vurugu nyingi naUkosefu wa Uhuru: Katika jamii nyingi za kimfumo au zilizotengwa, wanawake na wasichana wanaweza kulazimishwa kuolewa bila ridhaa yao, wakati mwingine wakiwa na umri chini ya umri wa kisheria wa ridhaa-miaka 10 mpaka 14 ni kitu cha kawaida, hasa katika jamii za wafugaji.

2. Madhara kwa Watoto

Usaidizi Uliopunguzwa: Watoto mara nyingi hupokea usaidizi mdogo wa kihisia na "mgawanyiko" wa umakini na rasilimali za baba zao, ambazo badala yake huelekezwa kwa mke mpya.

Viwango vya Juu vya Vifo: Uchunguzi umeonyesha kuwa vifo vya watoto wachanga ni vya juu zaidi katika familia zenye wake wengi kuliko zile zenye mke mmoja.

Upinzani wa Ndugu: Mienendo ya familia iliyogawanyika mara nyingi, huingiza wivu mkali na ushindani miongoni mwa watoto wanaoshiriki baba mmoja lakini wana mama tofauti. Tunaiona hii kwa Yusufu na nduguze-Mwanzo 1.

3. Ukosefu wa kitengo cha Kijamii na Kitaifa

Kutokuwa na Usawa kwa Wanaume: Wanaume matajiri au wenye hadhi ya juu wanapooa wake wengi, huunda "ziada" ya wanaume wasioa, ambao wana hali ya chini. Hii mara nyingi hutumika kwa machafuko ya uhalifu, kukosa sheria na vurugu, wanaume hawa wakishindania wenzi wachache.

"Wavulana Waliopotea": Katika baadhi ya jamii zilizotengwa zenye wake wengi, vijana mara nyingi hufukuzwa (kuhamishwa) ili ushindani wa wake miongoni mwa wanaume wazee na wenye nguvu zaidi.

Usalama wa Taifa: Baadhi ya wanasayansi wa siasa wanasema kwamba jamii za wake wengi huhitaji utawala wa kimabavu

4. Changamoto za Kisheria na Kitaasisi

Ugawaji wa Rasilimali: Mifumo ya kisasa ya kisheria na ya ushirika (kupata bima ya afya, pensheni, urithi) imejengwa kwa ajili ya kuwepo kwa mke mmoja na mume mmoja na idadi fulani ya watoto. Kuandika upya haya kwa wenzi wengine ni ngumu na kuna hatari ya unyanyasaji.

Ugumu katika Polisi: Kwa sababu ndoa za wake wengi mara nyingi hazijasajiliwa rasmi, ni vigumu sana mamlaka kuingilia kati katika visa vya unyanyasaji au uleaji wa watoto ndani ya jamii hizi.

Ushoga

LGBTQ+

Kifupi cha LGBTIQCAPGNGFNBA ni utambulisho wa kijinsia ndani ya jamii ya LGBTQ+, ikiwakilisha Wasagaji, Mashoga, Jinsia Mbili, Waliobadilisha Jinsia, Jinsia Mbili, Wapenzi wa Jinsia Mbili, Wapenzi wa Jinsia Mbili, Wapenzi wa Queer/Questioning, Wadadisi, Wasio na Jinsia Mbili, Wasio na Jinsia Moja, pamoja na herufi za ziada zinazotumika mara nyingi kwa utambulisho mwingine halali, zikiangazia wigo mpana zaidi wa LGBTQ pekee. Mambo haya mengi, yameibuka hivi karibuni!

Katika miaka 20 mpaka 30 iliyopita watu wengi, ikiwemo serikali, viongozi, watu wa taaluma ya tiba waliwachukulia watu hawa kama watu wenye magonjwa ya akili au watu ambao hawafai kabisa katika jamii. Sheria nyingi za nchi zilikuwa zinawaweka watu jela endapo wataonyesha kupenda mahusiano ya ngono ya jinsia moja au ndoa za jinsia moja.

Mwanaume aliyependa kuvaa kama mwanamke na kukata nywele kama mwanamke alienda jela. Mpaka mwaka 2013 kitabu cha tiba kinachoitwa DSM (Diagnostic and Statistical Manual) cha kudadavua magonjwa ya akili, kilimworodhesha shoga na mtu wa aina hiyo kama mtu mwenye magonjwa ya akili. Lakini baada ya miaka michache tu DSM na American Psychiatric Association (chama cha madaktari wa ugonjwa wa akili) wakabadili na kusema hali hiyo ni kutoridhika kwa mtu na jinsia yake (Gender Dysphoria) ili kuondoa unyanyapaa wa kuihusianisha na watu wenye maradhi ya akili.

Kwa nini basi tusibadilishe jina Mlevi, na kuwa mtu anayekunywa kwa ajili ya marafiki (social drinker). Je, kubadilisha jina la mwanamume anayefikiri kwamba ni mwanamke, kiasi cha kuvaa nguo za mwanamke, na kwenda mbele ya watu kutaka kuonekana ni mwanamke kutabadilisha ugonjwa wake wa akili? Hapana! Je, jamii itaendelea kufanya hivi mpaka lini na kuchanganya kila mtu, na hasa watoto? Kama nina shida ya wizi, Je, ni sawa mapolisi wakisema kwamba mimi siyo mwizi, ila mtu aliyezoea kuazima vitu?

LGBTQAI+ ni kundi dogo la watu. Ingawa ni wachache wamejizatiti kama kikundi kushawishi watu na kubadilisha sheria za nchi. Hata wanataaluma wa afya/tiba wana upofu mkubwa na kusema kuna nasaba ya ushoga kwenye DNA ya mtu (Queer DNA Gene) na inafanya watu wawe na mwelekeo wa kuvutiwa kuwa mashoga, wanawake au wanaume kinyume na walivyozaliwa.

Hata hivyo, kuna mashoga na wasagaji wengi, ambao wamejisalimisha kwa Yesu na kuwa na ushuhuda kwamba wao hawaishi maisha ya dhambi hii tena. Mungu aliwapa ushindi wa hiyo tabia. Wengine ilitokea papo hapo na wengine ilichukua muda kidogo ila ushindi ulikuja, na sasa wanaishi maisha kama Mungu alivyowaumba. Hii inahusisha hata wale ambao ni waasherati au wazinzi wa kutupwa, ni mazoea ya dhambi hii na wala siyo kwamba walizaliwa waasherati au wazinzi.

Kanisa Na LGBTQ+

Serikali zimeweka sheria ili wasibaguliwe au kuuawa kama zamani. Hilo jambo ni jema tu, lakini lisiondoe haki za wengi, na kumvunjia Mungu heshima. Rais Barrack Obama alikubali pamoja na Mahakama Kuu ya Marekani kuruhusu LGBTQAI+, na kuifanya sheria ya nchi. Hivyo watu hawa wa LGBTQAI+wana haki kuishi maisha yao wanavyochagia alimradi wafuate sheria za nchi.

LGBTQAI+ wengi wanajitambulisha kama Wakristo, na wana haki za kisheria kuyatafsri Maandiko wanavyopenda. Uhuru wa kidini ni kitu kizuri. Shida iliyopo katika ya Kanisa la Kristo na watu ambao wana tabia za kundi la LGBTQAI+ ni kwamba vitendo vyao ni kinyume kabisa na amri kumi za Mungu ambazo ndiyo mhimili wa Imani ya Kikristo. Tatizo linakuwa kubwa zaidi pale jumuiya ya LGBTQAI+ inashurutisha kanisa la Kikristo kuidhinisha mtindo wao wa maisha.

Wakati makanisa mengi ya Kikristo hufungua milango yake kwa jumuiya ya LGBTQAI+ kushiriki, hawakubali wao kuwa washiriki katika makanisa yao kwa vile mtindo wao wa maisha hauendani na Maandiko Matakatifu. Na LGBTQAI+ wanakuwa wakali na kuleta fujo kwa kusukuma ajenda yao kwamba wakubaliwe katika makanisa ya Wakristo. Hivyo kanisa la Kikristo linakabiliwa na shida kubwa. Je, wafanye maridhiano ili tu wawajumuishe na kuwa sawa katika utofauti wao? Au wawaambie wanapaswa kuifuata mihimili ya kanisa la Kikristo, ambayo imejengwa katika Biblia na Biblia peke yake?

Wakristo wanaagizwa kupenda kila mtu bila ubaguzi. Na swali halali linakuja, Je Mkristo anaweza kuidhinisha LGBTQAI+, kwa vile wengi wao wanasema ni ‘Wakristo’ au waamini? Kanisa lina maamuzi mazito ya kufanya katika jambo hili, na Biblia inatoa majibu wazi. Ni muhimu tuchukue msimamo wa Maandiko peke yake, kwa vile watu hawa sio maadui zetu na usalama wao wa milele unaning’inginia kwenye mizani.

Yaonekana kuwa Waumini wanazidi kurubuniwa na kupokea wazo kwamba LGBTQAI+ wakubaliwe kama washiriki wa kanisa la Mungu.

Twapasa kusimama imara katika Maandiko kuhusu somo hili. Sisi kama kanisa twapaswa kusimama bila ya kujali mihemko yetu. Tunapoiangalia Biblia, picha kubwa huja, ni ujumbe ule ambao daima umehubiriwa, katika Maandiko. Twapaswa kuwapenda watu kiasi cha kuwaambia ukweli kama walinzi katika kuta za Sayuni, ili adui asilishawishi kanisa na mambo yanayomchukiza Mungu (1 Wakorintho 6:9-11).

Je, Adui Yetu Halisi Ni Nani?

Ukweli ni kwamba sisi kama Wakristo hatuwezi kuwa na maridhiano ya kutotii amri za Mungu kwa ajili ya Serikali, siasa au utamaduni. Twapaswa kujua kwamba vita vyetu siyo dhidi ya watu. Tupo katika pambano la kiroho na Ibilisi. Hakuna mwanadamu aliye adui yetu. Shetani pekee ndiye adui yetu (Waefeso 6:12;1 Petro 5:8; Yohana 10:10)

Maandiko haya hutuambia kuwa Shetani ni mwizi ambaye atatumia kila njia kutulaghai, kututenganisha, na kuharibu kanisa la Mungu. Shetani amepata njia ya kufikia malengo yake ya kutisha kupitia harakati ya LGBTQAI+. Hakika hakuna ukweli mpya wa kibiblia uliogunduliwa hivi karibuni unaotangaza kuwa maisha ya LGBTQAI+ sasa siyo dhambi tena. Ingawa kwa miaka 10 hivi iliyopita, kukubali kwa kanisa kwamba jumuiya ya LGBTQAI+ iwe viongozi kwenye makanisa yetu imekuwa ya kutisha.

Kama msimamo wa Biblia haujawabadilisha watu kuona kwamba hii ni dhambi ya kuchukiza mbele za Mungu, ni nini kitabadilisha kweli? Kwa nini Waamini wengi wanakumbatia na hata kusherehekea kile ambacho miaka michache tu iliyopita kilikuwa ni kuvunja amri ya saba.

Onyo linaonyesha kuwa kuna hitilafu fulani ambayo imengia vichwani mwa waamini kila mahali! Tunajua hali ya dunia na siasa na hata mabadiliko ya tamaduni yanayoingia ndani ya kanisa. Najua hatuko wenyewe tunaoona jinsi kanisa linavyopata shida ya kutoa jina au kuweka lebo kuhuu maisha ya dhambi ya LGBTQAI+. Sisi kama waumini hatuna shida ya kusema kwamba uzinzi, kulawiti watoto (pedofilia), madawa ya kulevya, ulevi, ubakaji, kuua, kuiba, uongo wa aina zote ni dhambi, yote hayo tunayaweka kwenye kapu la uovu au kuvunja amri za

Mungu, ila kwa sababu tusizozijua inaonekana kwamba kuwa LGBTQAI+ haiwekwi kwenye kapu ya dhambi.

Kanisa la Bwana haliwezi kusamehe dhambi, ni Bwana tu Ndiye anayeweza kusamehe dhambi. Kama Mwenyezi Mungu, kanisa la Bwana lazima lipende wenye dhambi lakini lichukie dhambi. Kama waamini tukiidhinisha ndoa za jinsia moja au dhambi yoyote inayofanywa hadharani, tunakuwa wafuasi wa Shetani badala ya wafuasi wa kristo.

Kila kitu kinachofanyika kanisani leo, kinaathiri watoto wetu, makazi yetu, shule zetu, makanisa yetu, na sisi binafsi. Kama waumini hatupaswi kuridhiana na kuangusha sheria ya Mungu ili tu kuwafurahsia watu. Hii ina maana ya mitindo yote ya maisha ambayo ni kinyume na Maandiko!

Ingawa wengi wa jumuiya ya LGBTQAI+ hawasemi kuwa ni waumini; wanajua kwamba maisha yao ya ushoga ni kinyme kabisa na mafundisho ya Biblia. Ni uchaguzi wao kuishi wanavyotaka. Kinacholeta tofauti ni pale wanapotaka kuleta maisha yao yasiyo ya utauwa ndani ya kanisa.

SURA YA 24

KUSAFISHA MWILI (BODY CLEANSING)

Kuna njia nyingi, pengine zaidi ya 100 za kusafisha mwili. Tunashauriwa kufanya hizi kila baada ya miezi mitatu mpaka sita. Kuna uchafuzi na misongo mingi katika maisha yetu ya kila siku, na hivyo kufanya usafishaji wa miili yetu kuwa jambo muhimu. Kabla hujazifanya ni vyema uzungumze na tabibu wako kama una magonjwa ya aina fulani, mfano Kisukari, vidonda vya tumbo, presha n.k Na uwe chini ya uangalizi fulani. Mwili unajisafisha wenyewe ukifunga kula kwa muda

fulani. Yaani ufungaji ambao unaambatana na kanuni za afya. Wataalamu wa wanyama wamechunguza kwamba wanyama, ikiwemo hata wanaofungwa kama mbwa wakivunjika au wakiumwa, wanaacha kula kwa siku kadhaa, na hii inawaletea uponyaji. Watu wengine chini ya usimimazi wa tabibu wamefunga siku 40 kwa kunywa maji, pengine kwa kusaidia afya zao za kimwili au kiroho. Hili sitazungumzia hapa, bali nitazungumza kama njia nane za kusafisha mwili. Wakati wa kusafisha mwili, kuepuka mafuta, nafaka za kukobolewa kama mahindi, mchele, unga wa ngano au sukari, kunywa angalau lita tatu za maji. usile jamii ya nyama, maziwa au mayai. Jitahidi kula mboga mbichi na matunda mengi. Fanya mazoezi, na upate muda wa kupumzika. Punguza chumvi na vikolezo vingine. Hakikisha unatumia vitunguu saumu kwenye saladi zako. Saladi ziwe mbichi na zenye vitu vifuatavyo- vitunguu, nyanya, kabeji, matango, radish, beet root,karot, pilipili hoho, celery, giligilani, parachichi, korosho, nazi n.k

Waafrika wengi zamani walikuwa na njia za kusafisha mwili mara moja kwa mwaka, walikunywa majani/miti fulani au mafuta ya na kuharisha. Vingine vilikuwa havijafanyiwa utafiti vizuri. Ila kwa sasa aloe vera, vitunguu saumu, ndimu na mchunga vimefanyiwa utafiti kuliko mboga zingine na kuonyesha vinasaidia kusafisha mwili, na kufanya tindikali ya mwili kuwa sawa (7.35-7.45), hii yenyewe inasaidia magonjwa kama kansa, flu, presha, na sukari kupungua sana. Mwili haufai kuwa kwenye tindikali (acid) bali alkali kidogo (base). Jana niliona madaktari wanaojaribu kutibu kansa na utafiti wa maji ya ndimu tatu na Baking soda isiyo na aluminium (sodium bicarbonate) kijiko kidogo, mara mbili kwa siku, ili kupunguza tindikali ya mwili na kufanya kansa itokomee. Angalia kwenye website majina ya matabibu hawa Dr Mark Sircus n.k. Yaonekana miili yetu ikiwa na tindikali zaidi na kupungukiwa na Vit D inapunguza kinga na kuwa na riski kubwa ya Kansa. Kusafisha mwili, kunarudisha tindikali nyuma na vinginevyo kwenye mwili kuwa katika hali njema kwa jinsi inavyowezekana. Vitu hivi vyenye bei rahisi, mara nyingine havipendwi na kampuni kubwa, hasa za famasia, zinazopata pesa nyingi kwa kutibu watu. Na hivyo utafiti wake hautolewi pesa sana maana utafanya mifuko ya wengi kusinyaa.

Unapofungua baada ya kufunga siku kadhaa, au unapokuwa unasafisha mwili, epuka kula vyakula vya kupikwa unapoanza kufungua, vinafanya tumbo lipate shida. Anza na matunda na mboga chache, au juisi za halisi- zisizopikwa za matunda na mboga, kwa siku chache kabla ya kuanza kutumia chakula kilichopikwa.

MIFANO YA KUSAFISHA MWILI

1. kunywa maji ya distilled lita 4 mpaka 6 kwa siku kwa masaa 72 au siku tatu (usipokuwa na ya distilled, jaribu yoyote yasiyo na dawa kama chlorine, maji safi au ya kisima). Kisha kula vyakula vibichi tu, visivyopikwa, yaani mboga na matunda kwa siku saba. Kwa kawaida siku ya pili, njaa yako yote inatoka. Usichanganye matunda au mboga- yaani kifungua kinywa kikiwa mboga, chakula cha mchana kinakuwa matunda etc. Dr Calvin Dence wa Savannah Tennessee, ametusaidia wengi kwa mpango wake huu wa kufunga. Angalia pia HallelujahAcres diet, Wakati unaendelea kufunga zile siku tatu, tumia enema ya kahawa au maji kusafisha tumbo ili ule uchafu kwenye utumbo utoke, na usinyonywe kurudi mwilini tena. Maana usipoenda choo, utumbo unanyonya vingine ambavyo vilikuwa viwe takataka za kutupwa. Kama haiwezekanai kutumia enema, tumia chumvi na maji ya vugu la moto (salt flush). Asubuhi ukiamka chukua vijiko viwili vya chumvi isiyo na iodine, ile ya baharini ya mawe (seasalt) vijiko viwili vikubwa, kwenye lita moja ya maji ya moto wa vuguvugu, na unywe. Fanya hivi siku ya pili ya kufunga. Uyanywe mkupuo umesimama ili usiyatapike. Kaa karibu na chooni katika muda wa masaa 3 utaenda chooni. Kwa siku tatu kila ukiamka, tumia haya maji ya chumvi (salt flush). Katika siku hizi tatu pia chemsha maji mengi, zaidi ya lita nne, na uyafunike na kifuniko kwa ajili ya kujifukizia. Yakichemka chukua kiti na ukae, jifunike mwili wote na blanketi, na hata chini yasionekane mashimo pale ulipokaa (jokofu). Kisha ulete sufuria lile mbele ya miguu yako, ila lisikuguse maana ni moto sana (ndani ya blanketi). Fungua sufuria lile na inamisha uso wako kidogo kulitazama, ukikoroga pole pole maji yake ili mvuke ukaribie na uso wako kwa mbali kidogo, tahadhari usingue! Jasho jingi litakutoka. Ufanye hivi kila siku, kwa siku tatu au saba ukiweza (hii ni kama huna vifaa vya sauna bath!)

2. Kunywa kijiko kikubwa cha mkaa kwenye glass ukiamka asubuhi, baada ya saa moja, tengeneza aloe vera na kunywa glasi moja (jani au unga), na baadaye pilipili ya cayenne, punje chache kwenye maji. Endelea kunywa glass 12 mpaka 16. fanya hivi kwa wiki mbili mpaka mwezi. Kula saladi sahani kubwa, yenye vitunguu saumu vingi uchanganye na vitu ili isikate tumbo sana! Wakati wa kusafisha mwili kumbuka kutokula vyakula vya kukobolewa, kutokula nyama, au mafuta. Kula mboga na matunda mengi. Ukiwa na dawa za chai (herbal tea) waweza kutumia, kuna majani mengi ambayo ni dawa ikiwemo na chai ya majani ya mashona nguo, rosera, majani ya mlonge, mpapai, mparachichi, mpera, mwembe, mndimu nk. Zinginezo ni kama mchunga, vitunguu saumu, ndimu n.k

3. Kusafisha mwili kwa kutumia maji ya miwa, Punje za pilipili ya Cayenne na ndimu. Usipokuwa na maji ya miwa, tumia maple syrup, au maji ya tufaha/apple na ndimu (au pengine sukari guru pure yaweza kufaa). Kila siku kwa siku saba mpaka

kumi, chukua galoni la maji yaliyochanganywa na maji ya miwa, ukipenda galoni na nusu. Changanya ipendeze, kinywaji kizuri cha maji ya miwa, ndimu, tangawizi, pilipili ya cayenne ya unga kwa mbali sana (ichote na kidole gumba na shahada-pinch). Ladha yake inavutia, ila kama ni mnene sana punguza miwa kidogo! Utapungua kilo tano hivi kwa siku hizo! Endelea kwa siku 7 mpaka 10.

4. Kwa siku kumi, toa mafuta, jamii za nyama zote (animal products), na vyakula vilivyokobolewa. Tumia zaidi majani na mboga na nafaka, maharage au jamii ya karanga kwa uchache sana, ukinywa glass 12-16 za maji au zaidi ukiweza. Kula kachumbari (saladi) nyingi, mbichi=mbichi.

5. Kunywa maji kwa siku saba, ila kila siku kwa ajili ya kufanya makamasi ya ukuta wa utumbo wako yasikwanguliwe (mucus lining), tengeneza glasi nne za asali na ndimu unywe. Fanya hivi kwa siku saba, kama hauna sukari au ugonjwa mwingine (mwulize tabibu wako)

6. Kuna aina nyingi za dawa za asili (herbs) ambazo zinasaidia kusafisha mwili, mfano- gaia herbs supreme cleanser, inasaidia wengi kupungumza mzio baada ya kusafisha mwili. Uchafuzi wa anga, hufanya wengi kwenye nchi za magharibi, wawe na mizio mingi hasa wakati mimea na chavua za maua (pollen) zinaanza kutokezea. Hizi zipo kwenye maduka ya dawa ya asili (herbal stores) kwenye nchi Fulani.

7. Kusafisha mwili kwa kutumia Psyllium husks (kijiko kimoja kidogo) na sukari guru yaani mollases (kijiko kimoja kidogo), changanya kwenye maji glass moja na kunywa kabla ya kila mlo, kama unakula mara tatu kwa siku fanya mara tatu! Fanya hivi kwa mwezi mpaka miezi mitatu. (Rejea juu ya vyakula vya kula wakati wa kusafisha mwili).

8. Jinsi ya kusafisha nyongo (gall bladder). Hii inashauriwa kila baada ya miezi sita. Endapo una shida ya mawe ya ghafla (acute) wapaswa umwone tabibu. Vinginevyo, chukua juisi ya matofaa (apple juice au miwa, kama nusu galoni mpaka galoni kwa siku kama hauna tumia juisi fresh ya miwa. Kunywa juisi ya apple na maji tu! Ikiwezekana upate ile imeandikwa organic apple juice. Kunywa hii juisi na maji tu kwa siku nne. Ikifika siku ya tatu kabla ya kwenda kulala usiku (labda saa mbili usiku), chukua ¾ kikombe cha mafuta ya mizeituni (extra virgin, cold pressed oil), na ¾ kikombe cha maji ya ndimu au limao uliyokamua kisha changanya hivyo viwili. Simama unywe, jaribu yawe na baridi kidogo ili uyameze kirahisi! Kisha lala upande wa kulia, na miguu yako uikunje, kama aliyepiga magoti kitandani. Kichwa chako kiwe juu ya mito miwili hivi. Lala mpaka kesho asubuhi. Ikifika asubuhi tengeneza lita ya maji ya chumvi na vijiko viwili vya chumvi ya mawe, isiyo na iodine (salt

flush). Kisha unywe, kama una vimawe kwenye figo au nyongo kwa kawaida utayaona yanaelea ukienda chooni, yanakuwa ya kijani cha bluu hivi. Siku ya nne ya kuendelea kunywa hiyo kunywa juisi na maji, na asubuhi yake kunywa tena yale maji ya chumvi (salt flush). Usiku wa nne waweza kuanza kula matunda na mboga au juisi za maji ya mboga na matunda.

Kwenye website nyingi wameandika kutumia chumvi ya magnesium (Epsom salt or magnesium salt) wakati unasafisha nyongo- gallbladder cleansing, sishauri maana kuna wengine wana mzio mbaya wa hii chumvi ya epsom (allergy), hata hivyo watu wengi wamefanikiwa na juisi ya apple au juisi ya miwa, ila yahitaji nidhamu ya kutokula, ambayo ni ngumu! Wale wa magnesium salt nafikiri wana siku mbili, za kushughulikia hilo na pia waweza kula. Fanya hii ya juisi ya apple/miwa, ambayo haina madhara mengi yanayojulikana (side effects).

Waweza kusoma zaidi kuhusu kuusafisha mwili kwenye kitabu cha Mchungaji Paul Revere na Mke wake Ruth, kitabu cha bei nzuri (dola nane tu) kurasa 74 tu. Yeye amesaidia wengi kwa mambo ya usafishaji wa mwili, anashauri kuanza kusafisha figo na nyongo kwanza, kisha utumbo.

@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@

CLEANSING QUICK REFERENCE GUIDE (cleansingorsurgery.org by Embassy of Heaven).

1. Gallbladder-Kidney cleanse-4 days-No solid Food

-Drink apple juice (kama hauna maji ya miwa) and water-up to 1 gallon of each daily

-Do salt water flush-on an empty stomach each day for the first 3 days

-Right before bed on third night-drink 1/2 cup olive oil followed by 1/2 cup lemon juice

-Lie on right side with 2 pillows under right hip. Stay in position 4 or 5 hours.

@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@

2. Intestine cleansing-3 months -Eat Normal meals

-Drink Psyllium Molasses drink-4 times a day before meals

Use up to 1 level Tablespoon of whole psyllium husks

Up to 1 Tablespoon of Blackstrap Molasses (sukari guru)

Dissolve in 8-12 ounces of additional water

Lemonade Diet-10 days or more-No solid Food

-Drink 6-12 glasses Lemonade daily-Drink whenever hungry during day

2 Tablespoons freshly squeezed lemon or lime juice

2 Tablespoons pure maple syrup

1/10 teaspoon cayenne pepper (red pepper) or to taste

Water, medium hot or cold to fill 10 ounce glass

@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@

Salt water flush-Additional Intestinal Cleansing as Needed

-Drink first thing in the morning on empty stomach

2 level teaspoons unrefined mineral salt in

1 Litre warm water

-Use once a day during first 3 days of Kidney-Gallbladder Cleanse

-Use as needed during the Lemonade Diet if you are suffering from upset stomach, headaches, constipation or other cleansing reactions

Kusafisha utumbo kwahitaji mtu ale kwa milo ya majira (regularly) kusaidia kutoa taka nje. unaposafisha mwili kwa malimao au ndimu, yabidi usile. Waweza kutumia maji haya na maji ya miwa

KUSAFISHA MOYO

Kusafisha mwili kunaharakisha uponyaji wa magonjwa mengi. Hata usafishaje mwili wako kama huwezi kutoa mawazo hasi kwenye ubongo wako haitasaidia. Kama tunafuga hasira, wasiwasi, hofu, misongo, woga, vinyongo, visasi, kutosamehe, chuki, au wivu, tunaalika magonjwa tupende tusipende. Umuhimu wa kuwa na moyo safi unahimizwa kwa kila binadamu, tumeona watu ambao walikufa kabla ya kutimiza miaka 50 kwa ajili ya kutosamehe. Watu watakukosea kibaruani, makanisani, majirani na hata watu wa nyumba zetu. Mwombe Mungu akusaidie uweze kukaza moyo na kuachana na hayo, na ndiyo maana tumeandika sura ya kusamehe. Kila unapoanza kukumbuka waliokukosea ni kama unafumua kidonda kinachoanza kupona, na kukichimba zaidi. Ni muhimu kuwa mpatanishi maana ni wale wenye moyo safi tu watakaomwona Mungu uso kwa uso. Tunapofungua kesi kwenye mahakama tunajenga kuta na kuanza shida nyingi, hivyo lazima tufikirie

hatua za kutatua kabla ya kufikia hapo. Ni rahisi aliyekosewa kusamehe kuliko aliyekosea mwenziwe kuomba msamaha hivyo yule aliyekosewa ajifunze kusamehe hata kama hakuombwa msamaha. Kutosamehe husemwa kama ni kula sumu na kufikiri mtu mwingine atakufa.Yeye asiyesamehe wengine anavunja daraja ambalo yeye mwenyewe inabidi avuke, kwa vile hatuwezi kusamehewa, tusiposamehe wengine. Je kuna yule ambaye haitaji msamaha wa Mungu kweli? Eh MUNGU utuumbie mioyo safi, uifanye upya roho iliyotulia ndani yetu. Uchungu wote, ghadhabu, hasira, ubaya na matukano, yaondoke kwetu. Mungu atusaidie tuwe wafadhili, na wenye huruma, kama Mungu anavyotusamehe.

SURA YA 25

NDOA TAKATIFU

Mara nyingi matendo yetu yanaonyesha kwamba mchumba ni zaidi ya mke au mume! Hili ni kosa. Siku moja wakati tumeenda na wazazi wangu kuburudika hotelini, mzazi wangu aliona watu wamekaa kwenye meza ya hoteli hapo Kilimanjaro Dar; wakifurahiana sana. Akatazama meza nyingine akaona watu hawazungumzi, ni kama wamenuniana. Akamwuliza baba yangu, “Kati ya hizo meza mbili, ni kina nani wanakaa kama mtu na mke wake; na wapi ni mtu na girlfriend au mchumba wake?” Nadhani hata wewe unaweza kujibu.

Ndoa ni takatifu na ni mojawapo ya mambo matatu Mungu alimwekea mwanadamu baada ya kumwumba tu. Mengineyo ni kazi na Mapumziko ya siku ya BWANA, siku ya saba ya juma. Naam, kazi nayo ni muhimu, maana mtu alipewa hata kabla ya ndoa, hivyo usioe kabla ya kujua kujitegemea. Ndoa sio ya kabila fulani, taifa fulani au utamaduni fulani. Ndoa ni taasisi ya Mungu aliyompa mwanadamu kama zawadi. Ndoa ni muhimu mno kwa afya yako, mtu na mkewe wakiwa wanapigana na kutolewana kwa maneno mabaya kila mara, hawatakuwa na afya bora. Maana hakuna pa kukimbilia, ukienda kazini unaweza urudi nyumbani, ila nyumbani huna pa kukimbilia! Mchungaji Daudi Makoye wa Usukumani,

amenibariki na kitabu chake cha ndoa cha kiswahili “Nusuru Ndoa Yako.” Na mengine nashiriki nawe leo. Tafuta vitabu kama hivi vya ndoa, kaya na familia na uvisome. Hakuna anayejua kuishi kwenye ndoa, sote tunajifunza, kwa dhati na bidii, ni shule ambayo haina mahafali, na mfano wetu wa Mungu na watu Wake, wanavyohusiana. Picha hii, ni kielelezo ambacho wewe unapaswa usikipuuzie, na kukidharau kamwe, vinginevyo, ishi mwenyewe.

Ndoa ilianzishwa kwenye bustani ya Eden, na Mungu Mwenyewe Ndiye aliisimika. Maisha ya upendo, usafi, staha, wajibu na ushirikiano kati ya mume na mke ni muhimu. Ndoa ni vyema iwe ya watu wa imani moja, na ikiwezekana utamaduni mmoja. Hii inafanya amani na utulivu uwepo. Imegunduliwa kwamba watu wanaoishi katika ndoa kwa muda mrefu duniani ni Wachina, talaka ni asilimia moja tu! Kutokana na utamaduni mmoja na pia imani moja, japo imani zao ukizichunguza hazimweki Mungu mbele; ila wakiwa na mambo mengi yanayofanana na ya mtizamo mmoja kama chakula, elimu, na mengineyo wanakuwa na mizozo michache. Watu wamegombania mambo madogo madogo; mfano, rafiki yangu mhindi aliweka pilipili nyingi kwenye chakula, na mke wake mchina hakuipenda. Mataifa haya ya mashariki, mtu husaidiwa kutafuta mke na mume na wazazi au jamii, utafiti mzuri hufanyika, usio na mihemko, na hii inasaidia. Mifano hii ina kitu cha kuigwa hakika.

Usichezee ndoa yako, uwe mwanamume au mwanamke! Mungu alimpa ndoa mwanadamu kukuza uhusiano wake kati yake na YEYE. Mungu hakuanzisha ndoa izae talaka, ila kwa sababu ya dhambi jambo hilo lilitokea. Katika Maandiko matakatifu, talaka ilitolewa kwa uasherati tu. Lakini si lazima ivunjike, kwani bado kuna mlango mpana wa msamaha kwa mkosaji. Msameheane hata sabini mara sabini-70 x70. Ndoa ilianzishwa ilete furaha na sio huzuni. “Umfurahie mke wa ujana wako. Uishi kwa furaha na mke umpendaye.” Mungu alimfanya mke toka kwa mume, ili awe mwenzi, awe msaidizi wake, wasitawalane, ila pawepo na upendo na utii. Wafurahiane, watiane moyo, wafarijiane, wathaminiane na wapendane. Hata kama huoni thamani ya ndoa, utakapoishi pweke utagundua. Kuwa msaidizi ni neno la heshima, kutokana na mwongozo wa Mwenyezi Mungu, maana hata Roho Mtakatifu, tuliambiwa atakuwa msaidizi wetu, hii haina maana kwamba ni Nafsi duni!

Mama mmoja ndugu yangu, kabla ya mume wake hajafa aliimba mara nyingi “Mimi ni kama mjane tu, huyu mwanamume hafanyi chochote kwenye nyumba, ameniachia mimi tu.” Baada ya mume wake kufa, alishuhudia watu kupotea mitini, akasema “Sikujua mwanamume ana uzito hivi, wafanyakazi wananidharau

hawanisikilizi nikiwatuma. Wanawake wengine wananikimbia wanafikiri nitawachukulia waume zao, na marafiki wa mume wangu wakiniona wananikwepa wanafikiri nitaomba msaada!" Niliposikia haya nilienda maktaba ya Michigan kule kusoma vitabu walivyoandika vya wajane, mbona nilishangaa! Kama ndoa sio muhimu, Je, kwa nini wanaoachika warudi kuoa/olewa tena au kuwa na urafiki na jinsia nyingine kwa mapenzi?

Mungu hakuanzisha ndoa ili awaweke mume na mke katika madaraja tofauti, bali alisema hao wawili watakuwa mmoja; "Kwa sababu hiyo mtu atamwacha baba yake na mama yake na hao wawili watakuwa kitu kimoja, na kile ambacho Mungu alichokiunganisha Mwanadamu asikitenganishe. Thamani ya Adamu na Hawa mbele za Mungu ilikuwa moja. Chochote alichokuwa nacho Adamu, Hawa pia alikuwa nacho. Ila kwa maanguko ya Hawa kwanza, yalimpeleka chini zaidi ya alivyotaka. Na hayo ni kisa kingine ambacho tukianza kitakuwa cha ajabu kusimulia. Mila za kutisha zimezuka za kudhalilisha wanawake, hata baadhi ya makabila au mataifa Afrika yanahesabu kuzaa mtoto wa kike ni mkosi. Uchina na India mimba za watoto wa kike zimetolewa hii imesababisha mamilioni ya wachina kukosa wanawake wa kuoa! Mtoto ni mtoto. Makabila mengine yamezika mwanamke hai wakati mume wake alipokufa!

Maandiko yasema "Mke ni kitu Chema." Mara nyingi wanaume tunathamini mama na dada zetu, ila sio wake zetu. Hili ni kosa, kwani tunajua fika, kuna vitu mama yako au ndugu zako hawawezi wakakufanyia kama mke, kwani yeye ni mwili mmoja naye. Wote hawa ni wa Mungu! Mke ni mwenzi wa mume wake, ndiye rafiki na jirani wa kwanza; "mpende jirani yako kama nafsi yako." Mwanamke mwema ni taji ya mumewe. "Mume wake hujulikana mlangoni aketipo pamoja na wazee wa nchi" Mithali 31:23. Mume au mke wako ni zawadi toka kwa Bwana ni mdhamini wa maisha yako ukiwa mgonjwa au katika shida yoyote na kwa kawaida utaishi naye muda mrefu kuliko wazazi wako.

Hebu tusiwe na mapenzi ya kujionyesha tu bali ya kweli inayotoka moyoni pia. Rafiki yangu Chuaro wa Afrika ya Kusini, aliniambia kwamba wakati alijifungua mtoto wa kwanza, wifi yake naye, mke wa kakaye alijifungua pia mtoto wa kwanza. Basi mama yake Chuaro alisemwambia Chuaro aje na pia mke wa kakaye wakae naye ili awafundishe mambo yahusuyo kulea mtoto wa kwanza. Baba yao alikuwa Mchungaji wa Methodisti. Walikaa pamoja kwa miezi miwili. Kila wiki kaka yake alikuja kumtembelea mke wake ijumaa na mshahara wake kwenye bahasha na kisha akampa mke wake mbele yao akisema "Chukua mke wangu mshahara wangu wote." Basi mamaye huyu bwana na dadaye wakasema "Duh anampenda

mke wake kweli, anampa mshahara wote.” Cha kustaajabisha wakienda dukani, au gari la icecream likipita, Chuaro alishangaa mbona anabaki akingaka macho tu, na wala hanunui chochote. Baada ya muda Chuaro alisema wewe una bahati si kama mimi, mume wako (kaka yangu) anakupa mshahara wote. Yule wifi alisema ananipa, ila akitoka anachukua wote, wakati tupo chumbani ili msione! Chuaro aliposikia hivi, wiki iliyofuata, kaka yake alipotoa bahasha ya pesa na kuweka mezani, Chuaro alichukua na kusema “wifi wacha nikutunzie mahali, maana sasa una shughuli ya mtoto.” Na hakurudisha tena kwa Yule wifi, mpaka Yule kaka alivyotoka, akamwambia wifi, pesa yako hii kaa nayo! Toka siku ile kaka mtu hakumpa tena ile pesa mbele yao.

Mke/mume ni wasiri na washirika, katika mambo yao. Kama kuna kudharauliana au kudhalilishana kukome! Mko timu moja mna ubia, mwenzako akishinda nawe umeshinda. Akishindwa basi nyote mmeshindwa, ila mmoja lazima aweke asilimia 100%. Nimesikia wanawake wakisema mwanamume si ndugu yako eti! Kwa kweli kwa mpango wa Mungu mume alipaswa kuwa karibu na mke wake kuliko mwingine yoyote. Wanawake wengi wanasahau waume zao wanapozaa. “Mfanye mume wako awe mtoto wako wa kwanza;” wanasema washauri. Ukimpenda na kumthamini, naye akafanya vivyo hivyo mtaishi mbingu ndogo hapa duniani. Ni kwa vile umimi na ubinafsi unajiinua kichwa chake ndiyo maana kila mtu anajihami. Kuonyesha upendo kwa mke au mume wako sio kuonyesha udhaifu wako au kujidharau bali, kutimiza Maandiko na kuongeza furaha yako.

Ndoa aliyoanzisha na Mungu ni ya mume mmoja na mke mmoja. Hata mtu asiye Mkristo anasikia vibaya endapo mume/mke wake akae na mwingine. Makabila mengine nimesikia, wanamnyanyasa mke kwa kumpiga mpaka anatafuta mwanamke mwingine na kumwambia mume wake, “Nimekutafutia mke mwingine ili tuchangie mapigo!”

Ndugu yangu wa karibu alipoamua kuacha ushirika wa kanisa kwa tamaa ya uasherati, alisema “Nimechoka kuwa na jicho moja, (yaani kuwa na mke mmoja), akiumwa napata shida wengine wenye wake wengi hawababaiki wanaendelea na maisha tu!” Nilisikitika niliposikia vile, maana yeye alifikiria kunufaika kwake, na yeye akiumwa je, mwanamke ndiye ababaike na kubaki na jicho moja? Kweli Shetani ameleta mikorogo mingi ya divai yake yenye chachu (mafundisho ya uongo).

Unaposhauri watu ni vyema uelewe mila hizi. Mimi naamini mtu yoyote mzima anayempenda Mungu anachukua muda kushauri, si kama napoishi tunatoa dola 200 kupata ushauri ambao tungepata kwa rafiki. Nchi zingine zina tofauti ya mitara

yake, mwanamke mmoja ana waume zaidi ya mmoja kwa wakati mmoja kama kule India au milima ya Himalaa. Hata wale wa magharibi wana mitara ya mke mmoja kwa wakati mmoja, kisha wanamwacha ana kwenda kwa mwingine (serial polygamy, one wife or husband at a time), wanaachana bila sababu za kimsingi za Mungu. Mtu huyu aoapo mwingine yule aliyemwacha kwa sheria za haki na za Mungu bado ni mke au mume wake. Hakuna mwanamke au mwanamume anayependa mitara, kamwe, ni shida tu kwamba wanawake wengi wanakaa kwenye mitara hapa kwetu duniani.

Watu wengi hapa Afrika walitoa sababu zifuatazo za kuwa na mitara:

Wanaume ni wachache kwa wanawake (asilimia 44%). Kuonekana una hadhi na misukumo ya kikabila mfano “Kuwa na mke mmoja ni kama mtu mwenye jicho moja!” Wengine walitumia kama uzazi wa majira; hasa wale wasio na kiasi na kutohesabu mzunguko wa kike wa maumbile ambao Mungu alitupangia. Kuzalisha mali kwa kuwa na watoto wengi, kukosa watoto kabisa au kuwa na watoto wa jinsia moja; kuozwa mke ambaye si chaguo la mwanamume, kutofautiana sana baada ya ndoa, kwa vile mke hajiendelezi kielimu au kimwonekano. Tunaweza kusema sababu kuu, ni uasi, kuipenda dhambi na kutojali sheria ya Mungu na hivyo kupungua kwa upendo. Watu wanaanza kutothaminiana na kuacha kuhudumiana ipasavyo na kuanza kuona wale wanaofanya nao kazi na kukutana nao kila siku ndio wa muhimu au wazuri zaidi. Wanaume wegine hufikiri kwamba wakiwa matajiri kuoa wake wengi ni burdani ya jinsi ya kutumia mali zao. Wanawake wengine huteseka sana na wanaona ni bora mume aoe ili waweze ‘kugawana viboko’ vya huyo bwana.

Mitara ina matatizo mengi sana, hasa katika uleaji wa watoto. Tunaona haya kwa Ibrahimu aliyeingia katika mitara kwa kufuata ushauri wa mke wake. Mzee huyu alikuwa tajiri. Ila alimwacha Hajiri akienda na mtoto na chupa ya maji tu, bila ngamia au mali!! Kwanza wale wanawake wanachukiana, watoto wao wanajiunga na timu za mama zao, kati ya maovu mengine. Japo Hajiri alianza, kuungama na kujinyenyekeza, watoto walianza kudhihakiana. Mungu Alinyamaza hakusema kitu ila wakati machafuko yalipozuka tena, Aliingilia kati na kumwambia, “Ibrahim sikiliza sauti ya mke wako, maana katika Isaka uzao wako utaitwa.” Ilibidi Ibrahim amwache Hajiri aende.

Sio kweli kwamba mtu atawapenda wake hao wote kwa usawa, maana Mungu aliumba mke mmoja na mume mmoja, wawe mwili mmoja, mtu wa tatu anaingiaje katika mwili mmoja? Kuingiza mtu mwingine si ndoa ambayo Mungu alipanga, ila mipango mingine ya udhaifu na dhambi zetu kama binadamu. Ndoa hizi zinaleta

wasiwasi kwa mume kwamba pengine aweza kuwekewa sumu, na wale wake wanaompa dawa ili wapendwe. Mara nyingine mahitaji ya wake zake hayatoshelezwi (kiuchumi, ngono na hisia) na wataenda na wanaume wengine na kuleta magonjwa mengi ya zinaa kwa wote. Nafikiri sisi sote tunajua kwamba wake 1000 wa Sulemani, hawakumngoja maishani mwao mwote.

Wake hawa wanakuwa kama wajane na watoto kama yatima. Mume ndiye anayekaa kama sultani hivi, akitumikiwa, au akinyanyasa wake. Watoto hukua katika dhiki na kujenga chuki na baba yao na pengine wakasaidiwa na jamaa za mama zao au serikali katika kusomeshwa. Watoto pia hukosa upendo wa baba, mara nyingi anakuwa katika mizunguko ya nyumba nyingine.

Mtoto anahitaji upendo wa baba na mama hivyo mapungufu kwa upande wa baba ni mengi. Baba anakuwa mgeni hapo anapopita kwenye mzunguko wake. Watoto wanaishia kufanya vituko vya ajabu; mfano ni nyumba ya mfalme Daudi. Watoto wake walifikia hatua ya mmoja kumwua mwingine na mwingine kumbaka dada yake. Neno la Mungu linasema hii ilitokana na baba huyu kushughulika na wanawake na kutotumia muda wake kuadilisha watoto. Watoto wanakosa nidhamu. Yakobo alikuwa na shida nyingi ya watoto wa mama mbali mbali kugombana; hata wake zake ambao walikuwa mtu na mdogo wake waligombana. Kijana wake wa kwanza Reuben akalala na Bilha mama yake wa kambo, jambo la kutisha! Je, Bwana anapenda wanadamu waendekeze tamaa za ngono, kuliko kulea kizazi kijacho kweli?

Tunapenda kusema kwamba ndoa iliyo bora ni ile inayomtanguliza Mungu mbele, Daudi anahakikisha kwamba: “Bwana asipoijenga nyumba waijengao wafanya kazi bure. Bwana asipoulinda mji yeye aulindaye akesha bure;” Zaburi 127:1. Tumwombe Mungu, atusaidie maana tunajikwaa na kuanguka mara nyingi. Na Mungu hutusamehe, ila maisha yetu yanaweza kuwa ya huzuni, isiyoweza kumithilika.

Ndoa ni shule ambayo hakuna anayeweza kusema amefuzu. Wanandoa chukueni muda kujifunza na kusoma vitabu vya kuwasaidia hasa vile ambavyo vinaongozwa na Maandiko ya Mungu.

Vitabu kama, Adventist home, To Have and to Hold, Child Guidance ni vitabu bora, ili kuboresha ndoa zao na Ndoa ya watu wanaotarajia Masihi arudi, tuandikie na kuangalia website MaarifaMtandaoni.Com kama unahitaji vitabu vya Kiswahili katika nyanja hii. Mshauri James Dobson wa Marekani ameandika mengi ya kaya na familia pia, na kusaidia wengi duniani.

Ili kupata leseni ya gari lazima usome udereva kwenye kitabu na barabarani kwa miezi kadhaa. Lakini kabla ya kuoa au kuolewa watu wachache sana wanaosoma vitabu vya ndoa na malezi ya watoto; wakitegemea kwamba ndoa yao itafanikiwa tu, au haitaleta shida kwenye utumishi wa kazi ya Mungu! Wengine hufikiri kwa vile wanasoma Biblia. Usijidanganye, anza kusoma Neno la Mungu kila siku, lina maelezo mengi ya ndoa na jinsi ya kumfanyia Mungu kazi. Anza kusoma kitabu cha Mithali. Kuna waandishi wengi pia wanaompenda Mungu walioandika, chukua muda kusoma, kujifunza na kufanyia mazoezi uliyojifunza ili yakusaidie katika ndoa yako na hatimaye katika kuhubiri.

Kuna falsafa nyingi za kujenga unyumba mwema, hizi nyingi hazifanyi kazi vizuri na wengi niliokutana nao wale ambao wana elimu ya ushauri ya shahada kubwa, wakiongoza nyanja hiyo bila kujikita kwenye Neno la Mungu, wameachana mara nyingi (wamepeana talaka zaidi ya moja); huwa najiuliza wanashaurije wengine ambapo wao hawakufaulu! Ila wengi wa taaluma hizo wamenieleza, kuwa, watu wakiachika ndiyo wanashauri vizuri zaidi kwa sababu wanajua makosa yaliyofanyika! Sasa ndugu msomaji utajaza jedwali mwenyewe unapotafuta mshauri kwa ajili ya ndoa yako. Hatusemi kwamba ushauri wa viongozi, au wasomi usisikilizwe, La! ila jitahidi kwamba watu hao wawe watu wenye hekima ya kiroho pia. Na hata kama ni viongozi wa dini epuka kutoa siri za nyumbani kwako bila sababu, uwe mwangalifu unapotafuta mashauri. Ndoa zote ni safari ndefu yenye milima na mabonde, tufani na mengineyo. Kiongozi mkuu katika safari hii awe Mungu Yeye atawasaidia, uvumilivu, ushirikiano, amani, upendo na jinsi ya kutatua matatizo. Jambo kubwa katika mioyo yetu ni kusema, “Lolote litakalotokea Bwana ni rubani atatusaidia katika kutatua matatizo.” Lazima msimame dede pamoja, mkiwa timu moja kukabiliana na lolote lijalo.

Safari ya unyumba huanza na safari iitwayo marekebisho, wakati wa fungate (honeymoon) mke na mume huchukua muda kuonyeshana mapenzi na hisia zao, kufanya marekebisho, kupanga sura ya familia itakavyokuwa, na kufahamiana vizuri na kila mmoja. Jambo hili limeidhinishwa pia katika Neno la Mungu; “Mtu atwaapo mke mpya, asiende vitani pamoja na jeshi, wala asipewe shughuli juu yake yoyote, akae faragha mwaka mmoja nyumbani mwake apate kumfurahisha mkewe aliiyemtwaa;” Kumb 24:5.

Huu ni muda wa kujiweka katika mfumo mpya wa upendo na kufanya mambo pamoja. Kula, kulala, kustarehe na kucheka na mwenzi. Pia ni wakati wa kupata uzoefu wa kupembua na kumaliza tofauti endapo mmekwazana au kuhitilafiana katika mawazo. Muda huu wenzi hawa hugundua yale yanayowapendeza na

yasiyowapendeza. Wenzi hawa na waweke kanuni za maisha ya familia zitakavyokuwa na kuziweka katika vitendo. Waamue wakati wa kuomba na kusoma Neno la Mungu, wakati wa kula, jinsi ya kuhusiana na wakwe, watoto wangapi wazaliwe na mengineyo.

Kipindi hichi cha faragha ndicho kinafaa kufahamiana vizuri na kufunua utu wenu uliofichika. Mtagundua yale yanayompendeza mwenzi, udhaifu wake na uimara wake. Kwa jumla utagundua tofauti nyingi ndogo-ndogo. Kujua haya kutawasaidia katika ndoa yenu na maisha kwa ujumla. Watu wengine huwa wanakata tamaa wakijua uhali wa mwingine; hii si sawa, kwani huu ni wakati wa kutafuta suluhu.

Kila binadamu anapoingia katika ndoa anakuwa na mategemeo fulani kutoka kwa mwenzi wake. Mategemeo hayo ni kama kupendwa kwa dhati na kuonyeshwa upendo huo, kuaminiwa katika kila jambo, kuheshimiwa mawazo yake, kupewa shukrani pale anapostahili, kufahamika na kueleweka nia yake, kutiwa nguvu kwa mambo ambayo ana shauku nayo, kusaidiwa katika matatizo, kusaidiwa katika maamuzi, kufurahia uwezo au vipawa vyake, kufanya ajisikie ni wa muhimu, kuondolewa upweke na mengineyo. Ingawa wengi hujitahidi kumtimizia mwenzi mambo haya, uhalisia wa maisha, ubinadamu na hata pengine ubinafsi huingia.

Wapenzi wapaswa kuwa wavumilivu, wenye ushirikiano, hekima na maarifa katika kutafuta suluhu. Ndoa zote zinapita hapa, na kama bustani inabidi zipaliliwe mara kwa mara, ili maua yake yashamiri na kutoa harufu ya manukato. Unapoona ndoa za kuigwa na kutamanika zimepita hapa, na kwa ushirikiano wapenzi hutafuta muafaka wa maisha mapya, kila mtu hukubali mwenzake kama alivyo na kuacha mazoea ya wakati wa ukapera.

Fanyieni kazi tofauti za tabia zenu: Uhusiano wa nje, matumizi ya fedha tendo la ndoa, mawasiliano na maisha na ndugu wa karibu kama wazazi na binamu. Jambo kubwa katika yote ni kujua agizo hili; “Kwa sababu hiyo mtu atamwacha baba yake na mama yake, na kuambatana na mke wake, na wawili watakuwa mmoja.”

Ni jukumu lenu, kutafuta jinsi ya kuishi pamoja, watu wote, wanatofautiana. Hata ndugu mliyezaliwa pamoja au wazazi, mkiishi pamoja na kushirikiana mambo mengi kwa undani, kama vile mume au mke yabidi mujiweke sawa ili msizue mazogo, “Mama nipe radhi kuishi na watu kazi;” ni msemo halisi. Mizozo yaonyesha kwamba kuna haja ya kurekebisha mambo ili uhusiano uimarike. Namna unavyomaliza mizozo na mke wako ndiyo uhusiano wenu unavyozidi kuimarika. Mizozo huzuka kutokana na maoni tofauti, na isiposhughulikiwa vizuri huzua ugomvi na kufanya wenzi wafarakane au kutumia mamlaka kwa mmojawapo; “Upende usipende tutakaa na mama yangu!” Kuishi na kusaidia

mzazi, na watu wengine ni muhimu, tafuteni mashauri mazuri, na msaada ili mmpendeze Mungu, na mwanadamu, tunafanyaje hili? Mungu anaweza yote!

Ili uhusiano usiangamie yabidi hekima, uvumilivu na kuthamiana kuendelee kuwapo wakati mkipitia mabonde na milima ya maisha. Wale marafiki wa zamani wakitoa mashauri yao kwenu yabidi muwe waangalifu. Mungu Awe mshauri namba moja. Watambulishe rafiki zako kwa mwenzi wako, uwe muwazi ili mwenzi wako asipate tafsiri potofu au kuleta mashaka. Kama ulikuwa na mtoto na mtu mwingine kabla ya kuolewa uyaweke haya wazi pia. Usiwathamini watu wengine kuliko mwenzi na uweke mpaka katika mahusiano yenu. Kama ulizoea kuwaingiza chumbani mwako, piga marufuku kwa hilo. Uwe mkweli na muwazi, mwenzi wako akikudadisi kuhusu watu, barua au jumbe sms fulani, usitoe maelezo ya kudanganya, akigundua hatakuamini nyendo zako. Maisha ya zamani kama vile picha au barua na mengineyo ambayo yana utusitusi yateketeze mapema kabla ya kuingia katika ndoa mpya. Hebu mpange matumizi ya pesa pamoja, ni muhimu kuwa na bajeti ya familia ambayo wote mnashiriki kutoa mawazo. Mume au mke asishiriki mawazo potofu toka kwa wanaume wengine au wanawake wengine. Endapo makosa yatatokea hebu tuwe wepesi kuomba msamaha na kujirudi.

Maneno ya sumaku yanayonasa upendo na amani ni yale matano nayo ni: “Tafadhali, asante, pole, nisamehe, nakupenda.” Maneno haya kwenye ndoa yasisitiza furaha, amani na upendo kwenye Maandiko Matakatifu. Tuwe tayari kukiri makosa, “Ungamianeni ninyi kwa ninyi.” Hautadhalilika wala kujipunguzia hadhi. Tusisondane vidole. Hii ni shida kubwa. Mungu alimwuliza swali Adam, “Je, umekula yale matunda?” Naye hakujibu alichoulizwa ila alisema, “Ni yule mke uliyenipa!”

Lawana haijengi ndoa bora, na inahuzunisha na kutoa mifano mibaya kwa washiriki wenu, wasikiri makosa yao wanapoyafanya maovu. Mungu hutusamehe tunapokiri makosa, kuungama na kuacha, hakika ni Mungu Mwenye upendo mwanana, kujali na huruma nyororo. Jifunze kuungama unapomfanyia mwenzio makosa, kiburi kiwe mwiko kwako kama unataka kujenga unyumba bora na kuwa mzazi bora. Wale walio chini yako kama washiriki na watoto wako, wakiona unanyenyekea na kuungama watafanya hivyo hivyo wanapokosa na kutatua matatizo mengi.

Jifunzeni kuzungumza lugha nzuri, usitumie matusi. Watu hufikia misingi ya kuoana na kupendana kwa sababu ya maneno! Mvulana humtafuta msichana na kumwambia ‘nakupenda.’ Binti kama naye anapenda uhusiano huu uwepo anafurahi na kusema maneno matamu; wazungu waita, “sweet little nothing.” Mtu

aweza hata kusema kwamba atavuka milima na mabonde kukufikia! Maneno mengine matamu-matamu yanatiririka kama vile, pole mpenzi, nakukumbuka, na kadhalika. Hebu basi haya maneno matamu yaendelee maana ndiyo yatakayowapa furaha na kuwasaidia katika umoja wenu.

Msikashifiane mahaba yakipungua, yapalilieni, hakuna mtu mzuri duniani utakayeridhika naye! Ni yule uliye naye tu, ndiye mzuri, mjenge basi, kwa njia zote. Nafikiri mmesikia kwamba ndoa ya kwanza ina asilimia 50% ya talaka; ndoa ya pili 70% na ndoa ya tatu 90% hivi! Waweza kufikiri unatatua tatizo kwa kukimbilia ndoa nyingine na kumbe unazua matatizo mengine! Nimeona rafiki wakisema; “Yule mume wa kwanza alikuwa mlevi ila alikuwa na roho safi, huyu wa pili ni bahili na mseng’enyaji, afadhali ningeishi na mlevi!”

Jitahidini kuishi ndoa ya furaha, wanasema ni 20% tu duniani wenye ndoa ya furaha, wewe kama mtumishi wa Mungu uwe mfano. Yasemekana Bill Graham alipotembelea kule Korea aliambiwa kwamba ndoa za huko ni imara, talaka hakuna, ila tunaua wenzi sana! Kwa kutafsiri ilivyosema (Divorce, no! Murder, yes)! Mara nyingine yaonekana kwamba watu wa mashariki ya mbali wanajali ndoa kuliko waumini; ila kila mahali kuna shida zake, endapo tutatoka kwenye Amri za Mungu. Tumo katika pambano kati ya Shetani na Mungu, na karibu linaisha ili twende nyumbani mbinguni.

Mhubiri mmoja alitembelea India akakuta kwamba mama wakwe wanatesa wakamwana India na kuwaua kwa sababu ya mahari na wengine wakaunguzwa moto na sari! Japo talaka hamna ila utesaji na kuua mke, halikuwa jambo geni. Je, hii sio kuruka mkojo na kukanyaga mavi?

Usimtukane mwenzi wako, hata mkiwa peke yenu. Hebu tuchunge midomo yetu, Maana wawili watakuwa mmoja. Ulimi huwasha moto. Mithali 9:31. Watu wengi wa kisasa wamediriki kusema ubaya wa wenzi wao kuliko wazee wetu wa zamani, baba mmoja alisema mke wake mwongo, mwizi, na mwasherati. Jambo ambalo si kawaida kwa wanaume wengi. Tuchunge midomo yetu, maana uamuzi wa kuoa ulikuwa wetu, na sasa kama tunataka suluhu tufanye kwa faragha, maana tukitangaza mabaya na turudi tuishi na hawa wabaya, tutaonekana majuha au yule mwenzi wetu kila kikitokea kitu atakuwa analeta yale mafaili ya maneno tuliyosema, vita haitaisha humo nyumbani, isitoshe ni nani mwema duniani? Wewe umeshawahi kumwona kweli, ili nami nije nishuhudie muujiza huo kwa macho yangu!

“Mwanamke mpumbavu hupiga kelele ni mjinga hajui kitu.” Hebu tujifunze kuondoa hasira maana haina utulivu au upole. Hasira huharibu nyumba nyingi.

Mwombe Mungu utoe hasira kabla ya jua kutua! Uwe mnyenyekevu kwa mumeo kila siku, mtaishi kwa upendo mwingi, na atakusaidia kazi ya Bwana na mtaruka viunga vingi.

Mwenzi akitoa jibu la ukali, wewe poza kwa kutoa jibu la upole; “Jibu la upole hugeuza hasira bali neno liumizalo huchochea ghadhabu.” Mithali 15:1. Futa hisia mbaya za kufikiri mwenzako anadhamiria mabaya kwako, uwe mwazi, na kumpa mwenzako imani kwa kutokuwa na vitendo vinavyompa mwenzako hisia mbaya au kukushuku. Kwa mfano kukaa na watu wa jinsia tofauti na kuwaonyesha shauku ambayo yapasa tu kuonyesha kwa mwenzi wako.

Matatizo ya pesa na mawasiliano ya kuitumia katika nchi nyingi ni asilimia 75% ya matatizo ya ndoa. Hebu mwanamke pia awe na sauti ya kuzungumza katika bajeti. Pesa ni za wote, mmekuwa mwili mmoja. Kufichana mapato yanafanya msiwe mume na mke bali wapangaji katika nyumba moja (roomate). Muwe na mipango na malengo mamoja, msitawaliwe na pesa bali muitawale. Usitumie pesa kwa vitu ambavyo hukupanga, uketi na mwenzi wako mshauriane. Kamati ya mtu mmoja katika kutumia pesa ina makosa mengi, tumekuwa na shida ya jambo hili kwenye nyumba yetu kwa miaka mingi, tunaendelea kuombea tufunguliwe, ombeni nanyi Mungu awafungue.

Msiwe watu wa kukopa kopa; ogopeni deni kama ukoma. Hebu muwiwe na watu wa upendo na si madeni, na kama imebidi ukope hakikisha umerudisha kwa wakati wake. Msitumie uongo, “Ndugu yangu anahitaji karo ya shule,” na huku ni uongo. Utauwa na kuridhika ni karama kubwa, usipende uwe na maisha kama ya fulani kwenye mtandao.

Kumbukeni kutoa sadaka na zaka kwa Mungu wenu. Pateni muda kama wenzi, mshiriki pamoja katika mambo matakatifu kama kuomba pamoja, uinjilisti, kusoma Neno la Mungu, kwenda kwenye ibada, kufundisha Biblia, kulala pamoja na kubadilishana mawazo. Msijifanye mna shughuli sana. Kuna familia ambazo mume na mke hulala vyumba tofauti; jihadharini na hili. Wengi wanaanza kwa sababu fulani ya ghafula, kisha inakuwa tabia.

Wanaume wengine wanapanga na wazazi wao kwamba mwanamke atakaa kijijini na wazazi pamoja na watoto na yeyé atakaa mjini akifanya kazi. Hii sio ndoa, mke si mama yako, ni sehemu ya mwili wako. Hata kama ndiyo itaongezeka ufanisi wa uchumi wa mashamba au mifugo, telekeza wazo hilo. Kama ni jambo la dharura muwe mbali na mwenzi kama elimu na ugonjwa hebu liwe la muda mfupi. Isiwe ninyi ni watu wa kukaa miaka nenda rudi mkiwa mmetengana. Lazima mwende sambamba kwa hayo. Kama mke anaenda ibadani na mume anaenda kuvua

samaki Je, mshiriki atafanya nini? Kazi zingine kama za kutunza watu zifanyeni kwa tahadhari. Wanaume wengine napofanya kazi wamesingiziwa kubaka wanawake wanaowatunza wenye utindio wau bongo, na kukwaza wake zao.

Tumieni uhuru wenu vizuri, ndoa inakuwa na shida endapo hamko wazi japo mu huru, sema unapoenda, unapotoka ndani ya nyumba na kuwe na demokrasia ya kuruhusu kila mmoja wenu kutoa mawazo yake. Usiseme; “Mimi ndiye mwanamume hapa, na unaniuliza ninakoenda? Utajua safari za wanaume wewe mwanamke?”

Jifunze kusema maneno matamu na mazuri, si udhaifu la hasha! Jitahidi kupendezana. Mara nyingi twapendeza wapita njia ambao hawatatusaidia chochote na kutia huzuni wale wa karibu, na wanaturudishia huzuni.

Upendo una ‘kujipendekeza na kujikomba’ kwingi kama hujagundua, na ndiyo maana huwezi kuwa na kiburi na upendo, hata wakati mmoja. Lazima ushuke chini na kuacha yale uliyokakamaa nayo ili umpendeze yule unayempenda. Kama wewe ni Mrangira (Sultani), asiyetaka kushuka chini, na wapenda mwenzi akusujudie na kukutumikia, upendo utakuwa kidogo.

Sio vibaya kabisa kumpokea mume wako mzigo atokapo kazini au mke atokapo sokoni au kupeana zawadi za kufurahishana; mbona mlifanya hivyo wakati wa uchumba? Je, sasa zawadi zimekuwa mwiko? Mbona zitaleta furaha zaidi tu? Fanyianeni ukarimu, kuhurumiana, kujaliana na kushangiliana! Haya yote huamsha hisia za mwenzi na kumwelekeza katika upendo mwanana.

Kimaumbile kila mtu amwelewe mwenzake; mabadiliko ya mwili na ya kisaikologia. Kila mtu akubali kuacha madai ya haki zake. Hakuna mmoja anayepaswa kushindwa kuridhisha hisia za mwenzake ambazo zimetolewa na Mungu mwenyewe na kuweka ndoa yao katika majaribu.

Usiwe mtu wa kukosoa wakati wote na kushindwa kushukuru pale unapoona umetendewa wema. Zoezi la upendo ni kwenu kwanza kisha kwa watu wasiomju Mungu. Watawajua kwa upendo wenu! Hata wanyama wenu wanajua yule anayewapenda, utaona yule anayewashughulikia na kuwapa chakula kila siku wanamfuata! Ni siri hii jamani?

Neno la Mungu linasema uzinzi ni kwa yule mtu aliyepungukiwa na akili; Mithali za Sulemani 9:13-17. Ili kuokoa janga la uzinzi linaloikumba nyumba yako, mwombe Mungu awafunulie mambo, kwa mfano: Magonjwa ya kiroho, au mmoja akipungikiwa na imani katika Ukristo wake ndiyo chimbuko hasa. Mengineyo ni kupungikiwa na nguvu, au ugonjwa na kutomridhisha mwenzake, kuchoka kwa

mmoja kutokana na kazi na majukumu mengi, mke kuonekana amechakaa na kujiachilia, mke kuwa jeuri asiye mcheshi, kutumia madawa ambayo hubadilisha tabia ya mtumiaji, kutengana kwa muda kwa ajili ya kimasomo au kikazi; umbea na uchochezi wa ndugu na marafiki. Tukumbuke Mungu ameamuru; “usizini;” nukta, kituo kikubwa! Tusijaribu kupaka mafuta na kufunika dhambi hii.

Jaribuni kuziba nyufa ndogo-ndogo za nyumba yenu. Ukiona makosa madogo-madogo yanayojitokeza na mwenzako akakwambia; “Mimi sifurahii jambo hili;” jitahidi ulimalize haraka iwezekanavyo. Kama mke akizoea tabia ya kugombeza ndugu za mume bila sababu na kuwanyanyasa. Ni vyema mkae pamoja na kujadili, kuliko mwanamume afikie hatua ya kuachana. Au mwanamume ambaye anakuwa mwenye mabavu na kunyanyasa, au hata hapendi ndugu wa mke waje, au hapendi mtu ajue kipato chake, kuna shida, kaeni mjadili.

Kutoafikiana na uzazi na kulazimisha mume kuwa na watoto wengi, au mke kutakiwa kuzaa watoto wengi na mume au familia ya mume ni mojawapo ya mambo yanayoathiri ndoa. Kutoa siri za nyumbani kwa ndugu, marafiki au mtu yoyote; ni jambo baya sana. Wakwe ambao sio wema ni tishio pia; wana tabia ya kutoa amri “Fukuza huyu mke hakufai;” au “Huyu bwana maskini sana mwache!”

Usafi ni muhimu nyumbani, na wanawake wajifunze mapishi kuzipendeza familia zao, na kulinda afya pia. Mapishi, yenye ladha ila yenye afya, yenye gharama iliyo katika bajeti yetu, na vitu ambavyo ni rahisi kupatikana.

Muwe wakarimu, mkikaribisha watu na kuwasaidia. Kutoa ni bora kuliko kupokea. Watu wengi wana ukarimu wa kuwapa watu chakula wakija kwao ila hawawezi kufanya zaidi ya hapo. Hii ni makosa, mtu akila kwako chakula, haumfanyii kitu chochote cha ziada, hata wewe itabidi ule, angekuja mgeni au asingekuja! Usitoe kafara zisizokugharimu, hasa kwa wale maskini mno. Usimsaidie mtu maskini kwa chakula tu anachokuta mezani kwako ukaona umefanya la maana sana. Mfungie chakula akale na familia yake pia; na fikiria jinsi ya kumsaidia kwa miradi midogo-midogo au ujasiliamali. Huo ndio ukarimu wa kweli.

Tukumbuke Bwana Asipoilinda nyumba, yeye ailindaye afanya kazi bure. Ili kuimarisha nyumba yako yabidi ufanye mambo yafuatayo:

Usikae na wazazi wako mara tu baada ya kuoa au kuolewa, na hata ndugu wengine, waonakuwa kipingamizi cha ndoa yako. Siyo siri, ndugu wengi wameharibu ndoa za watu na hasa ulimwengu wa talaka nyingi. Hili, linasaidia kueneza udhaifu wenu kwa watu wengine na kufanya gundi ya kuwa mwili mmoja isiwe na nguvu, kwani “Upendo husitiri wingi wa dhambi.” Onyesha dalili za

kumpenda mwenzi wako kama wakati wa uchumba, nyumba yako itakuwa na furaha na ya kudumu. Usitosheke sasa kwamba umemkimbiza na ukampata, na sasa ni kumweka kikapuni na kumsahau! Jikumbushe mambo yaliyokuvutia mpaka ukampenda na mapenzi ya Mungu kwa ndoa, mpaka siku mtakapomwona Kristo, nyote uso kwa uso.

Niliona mama mmoja akilalamika, mume akija nyumbani wala hanisalimu anaendelea na shughuli zake tu! Je, hili linakuhusu? Unaingia ndani ya nyumba umenuna, au sura imenyata mpaka watoto wanakimbia?

Usianzishe mazungumzo kwa kufoka na lawama. Kila mtu awajibike, sio kwa kumlaumu mtu mwingine, ni makosa. Adamu alisema ni mke uliyenipa,na Hawa akasema ni nyoka. Kwa maneno mengine mimi sina shida ila yuleee Hawa na Wewe Mungu uliyemwumba! Na Hawa akasema ni nyoka uliyemwumba, usingemwumba, wala nisingeanguka! Kulaumiana kila mara ni kutopevuka. Shaurianeni, na pendeni kufuatana pamoja kama vile mlivyofanya wakati wa uchumba. Heshimu nafasi ya mwenzako na mwombe Mungu Akuongezee mapenzi (affection) kwa mwenzi wako, sisemi mahaba peke yake, ila huruma nyororo, kujali au upendo mwanana (tenderness). Mke atambue nafasi ya mume kama kiongozi, haijalishi mke amesoma kiasi gani, “Mume ni kichwa cha mke.” Naye mwanamume asimpe majukumu mengi msaidizi wake, naye akawa mvivu, akikaa raha mstarehe kwenye kiti. Wanasema Afrika, asilimia 90% ya shughuli zote za kilimo hufanywa na wanawake! Wanaume hushugulika na kazi zile kubwa kubwa kama kung’oa visiki nk Na kwa vile sasa tuna asilimia kati ya 70-80 ya wanawake waamini duniani, na wanaume wengi kutoshiriki kazi ya ukuhani na kuwaachia kazi hiyo wake zao; na hata pengine wanaume hawajibidishi kimaendeleo ila wanataka wategemee wake zao kwa kipato, inafanya mke kufanya wajibu ambao hakupewa na Mungu awali. Wajibu wa watu wawili, kama hajachukulia wajibu wake kuwa jukumu takatifu.

Mke alikuwa akae na watoto na kupika nyumbani na sio kubeba mizigo mizito ya kuitunza familia. Kila mmoja amshukuru mwenzake katika nafasi yake. Kila mtu aelewe majukumu yake katika ndoa. Ninyi ni mwili mmoja, goli likifungwa na mguu, uso wa mtu ndio wapigwa picha ila mguu haulalamiki! Mwanamume anaendelea na utanashati, mipango, upole na utaratibu, na kupatia familia yako mavazi malazi na chakula. Mke tunza nyumba vyema; choo, bafu na jiko vizuri, jifunze mapishi usiwe msusaji “Upendo hauhesabu mabaya.”, Jifunze upole; usimkosoe, usimtawale, usimlazimishe au kumtengeneza mwenzako. Ni Mungu tu Awezaye kuleta mabadiliko hivyo mwombe, wewe huna uwezo wa kumbadilisha mtu peke

yako; wewe si Roho Mtakatifu. Kila mtu aone majukumu ni yake, na matakatifu, na kuyatenda kwa unyofu na bidii, hakutakuwa na shida. Ubaya ni pale mume au mke wanapofikiri majukumu yao wanamfanyia binadamu wa kawaida, wakati Maandiko yanasema ndoa ni takatifu.

Uwe mtu wa kiasi; mabaya yawe mwiko na mazuri ufanye kwa kiasi. Kama mazoezi, kula chakula, tendo la ndoa, na mengine mazuri, fanya kwa kiasi. 1 Wakor 7:5 na 9:25 .

Tendo la ndoa soi tendo chafu au la anasa mbaya; sio jambo la aibu. Muwe na maongezi yenye mahusiano mema ili kila mmoja atake kushiriki tendo la ndoa. Muwe wachangamfu, wenye kujali mambo ya usafi, mazingira yawe mazuri, wengi wana chumba kimoja na sauti zao zasikika vyumba vingine hata kwa watoto. Msiwe na mahaba gizani na kitandani tu, bali katika maisha yenu. Mwaweza kujifunza zaidi kuhusu hili kadiri mtakavyojaliwa, ila ni hiari yenu. Watoto wasilale na wazazi. Kwa sababu ya hali ngumu ya maisha, watu wameonekana wakilala na watoto hata wanaoenda shule. Fanyeni mipango mara moja au rudini kijijini mkajenge, kuliko kuharibu maisha yenu na ya watoto. Jaribuni kuwa na faragha, kwa hisia zenu kutozimwa. Hebu matatatizo yatokeapo kama kukosa kazi, au huzuni ni vyema mjaribu kuchangamshana mioyo yenu. Msiongezeana matatizo kwa kulaumiana na kudharauliana. Kila mtu ajirekebishe vidosari alivyo navyo. Familia zenye mipango na upendo zinasema mengi kuliko mahubiri yake ya kibwetani.

Watu wakioana, huchukua muda mrefu sana kusoma, kutafuta pesa na kujenga majengo mengi. Kisha Mungu anawabariki kuvipata hivi vyote. Ila wanaanza kupungua ucheshi na kupigana-pigana mwishowe wanakuwa hoi bin taabani! Yale maendeleo waliyohangaika kutafuta yanakuwa kazi bure. Tumieni muda wenu kujifunza kuwa na ndoa bora. Niliona bwana mmoja na mkewe waliokuwa maprofesa chuo kikuu Kenya, wakigombana wakati wote, wakiviziana na kutwangana! Walikuwa wamechukua muda mwingi kwenda shule mpaka wakawa wamemaliza shahada za udaktari, ila waliishi maisha ya huzuni. Mama akawaambia walimu, wasimruhusu mume wake kuchukua watoto shule, ila yeye tu. Mwishowe hata waliingiza walimu kwenye magomvi yao. Waliachana bali waliendelea kufanyiana ukorofi wa hali ya juu; kila mmoja akitaka kumkomoa mwingine ili, amsikitishe au amshinde kwa ubaya.

Niliwaona siku moja wakati mtoto wao mmoja wa miaka mitano alikuwa amefariki, na bado katika huzuni hiyo waliendelea na kuwindana na kubamizana. Wapendwa, maisha ya binadamu yana mapigano tosha bila kuongeza mengine! Tusifikiri watu

wengine ni bora kuliko wale tulio nao, hakuna malaika hapa!

Afadhali yule mkulima masikini asiye na kisomo cha darasani anayeishi kijijini, anayependana na mke wake wakila ugali na mboga tu, kuliko matajiri ambao kila mara wanalipuana na mabomu na wenzi wao.

Hebu kila mmoja awekeze kwenye ndoa asilimia 100% na siyo 50%/50%; maana mmoja wenu akiamua asitoe kitu, basi ni 50% tu itabakia, bali hata mmoja wenu akijiziuka, kutakuwa bado na asilimia 100%!

Ni jambo la kweli kabisa, George Calin alisema; “Tuko katika historia ya maendeleo kuliko kipindi kingine, majumba ni makubwa ila uvumilivu mdogo, mabarabara ni mapana, ila hekima ni finyu. Tunanunua vitu vingi; ila tuna vichache, na furaha pungufu. Tuna nyumba kubwa; na familia ndogo. Tuna mashine za kurahisisha maisha; ila tuna muda mchache. Tuna shahada nyingi, na elimu tele; ila maamuzi duni na akili ndogo za kuzaliwa (common sense). Tuna vinywaji vingi vya kunywa, ila tunacheka kwa nadra. Tunaendesha kwa kasi; tunapata hasira haraka, tunakesha, tunaamka tumechoka, tunasoma kidogo, tunatazama Tv zaidi na kusali kwa misimu tu. Tumerundika vitu, ila havina thamani. Tuna maneno mengi ya kuzungumza ila tunachukia watu mno. Tumejifunza kutafuta riziki ila hatujui kutafuta maisha. Tumeongeza miaka katika maisha; ila siyo maisha kwenye miaka. Tumeenda mwezini na kurudi, ila tuna shida ya kuvuka barabara na kumsalimia mtu au kuwapenda majirani. Tumefanya vitu vikubwa ila sio vitu bora zaidi. Tunaandika zaidi, na kujifunza kidogo tu. Tumesafisha mazingira, ila tunachafua roho. Tumeshinda mambo ya sayansi, ila tumeshindwa na ubaguzi. Tumejifunza kujipurukusha haraka bali hatujajifunza kungoja. Watu wawili ndani ya nyumba wanafanya kazi na kuleta mishahara mizuri ila talaka zimeongezeka. Tumejenga compyuta ili ziweke na kutunza habari, ila tunafotokopi (nakili) hizo habari tena!

Anamalizia akisema chunga muda wako, utumie na wale unaowapenda, maana hautakuwa ulimwenguni milele. Kumbuka kuwa na maneno ya upendo na ya kutia moyo, tumia muda na watu wa nyumbani kwako, maana watoto wataenda makwao haraka. Chukua muda kupenda, kushikana mikono, maana huyu mwenzi wako hatakuwepo kesho. Pia haigharimu pesa kutoa upendo huu kwa mwenzi wako. Jifunze kucheka, kucheza, na kutojutia unavyoitumia ‘leo’ na mwenzi wako. “Penda sana, kama yule ambaye hajawahi kuumizwa

Kwa kifupi, ili ndoa yako iwe bora yapaswa

1. Umfanye mwenzi wako kuwa kama rafiki mpya, mara nyingi rafiki mpya tunayempenda twapenda kumpendenza hata ikiwa hatumjui sana. Kwanini

kumfurahisha mpita Njia, na mwenzi wako kumhuzunisha?

2. Mkubali mwenzako kama alivyo, mara nyingi tunataka kumbadilisha mtu afanane nasi badala ya kumheshimu kwa vile alivyo. (Isipokuwa ni mtu mwovu kabisa, na hata huyo tumeambiwa tuwapende adui zetu).
3. Kita akili yako kwenye mambo mazuri, usikariri, usihariri au kurudia-rudia mabaya yaliyopita.
4. Punguza au kata kabisa kumkosoa mwenzi wako. Badala yake msifu. Na kumshukuru Mungu kwamba amekupa mwenzi wa maisha. Ila kama mnaona mnahitaji ushauri, nendeni huku mkiheshimiana.
5. Omba uwe na tunda la roho, upendo, furaha, amani, uvumilivu, fadhila, utu-wema, upole, uaminifu, na kujikana nafsi.
6. Kumbuka kutumia haki kunapozuka ugomvi. Usiwe mkatili kwa maneno au vitendo. Tatua ugomvi kwa njia nzuri zitakazosaidia afya ya ndoa yako na yenu.
7. Msaidie mwenzako, na chukua muda kumsikiliza, kumwelewa na kumfanyia yale yote, yanayofanya mzigo wake uwe mwepesi.
8. Kubali mabadiliko na kukomaa kunakosaidia ndoa yako. Mtakie mwenzako mema mara zote (good will).
9. Msifu mwenzi wako mkiwa wenyewe au hata mbele ya watu mara zingine.
10. Usimchukulie mwenzako lelemama (for granted) mtunze, mfadhili, msaidie, mheshimu na mpende.
11. Msaidie kazi alizo nazo, hata kama kabila lenu linasema kazi hizo mume au mke hasaidiwi. Itajenga mahusiano kwa vile mtakuwa na muda wa kuwa pamoja, kisha utamfaa mwenzako. Kwanini kuwafaa watu usiwaojua peke yake?
12. Chumba chako cha kulala kiwe kisafi, na cha kupendeza, tandika kitanda chako vizuri na panga vitu vyako. Zaidi ya hapo ishi maisha ya uadilifu.
13. Msaidie mwenzako awapo mgonjwa, au akiwa na msongo. Uwe mtu uliye mwepesi kusikiliza, mwenye taratibu kuzungumza na taratibu zaidi kuwa na hasira.
14. Jitahidi kuwa mpole, na mwenye huruma. Mara nyingi wanaume wengi wamekuwa wakali au kuwa na ‘uchungu na wake zao.’ Wanawake wengine

siku hizi pia ni wakali mno na wanawaogopesha waume zao ‘fierce women.’ Ukali hausaidii kwenye ndoa, unafanya mwenzi ajifiche. Nashauri wanawake wasome kitabu cha Kimberly Wagner ‘Fierce women, power of a soft warrior.’ Tafsiri yake ni ‘wanawake wakali mno, hawa wagundue nguvu wakiwa wapiganaji wapole, watakuwa mashujaa kupindukia.’

15. Uwe tayari kuomba msamaha ukikosea, hili limekuwa gumu kwa wengi wetu, naomba Mungu anisaidie.

16. Uhitaji siku maalumu kuonyesha upendo wako kwa mwenzi wako. Usingoje sikukuu fulani! Chukueni muda kubarizi bila kutumia fedha Kubwa. Hudhurieni ibada na kusali pamoja. Siku ya BWANA ya mapumziko ni nzuri kujenga mahusiano na familia kwa wale wanaokimbia wiki nzima huku na kule. Someni pamoja Maandiko na kukua kiroho.

17. Mjali mwenzako na tafuta kujua ni yapi ya muhimu kwake.

18. Mwonyeshe mwenzako unampenda kwa Njia mbali mbali, si kwa maneno tu bali vitendo. Pengine hatujazoea tabia ya Kumpa mtu maua, ila twaweza kuandika maneno ya kupendeza au shukurani, kutoa vizawadi na mengineyo haya wengi tuliyafanya kabla ya harusi, ila sasa twaanza Kula kutu.

19. Ndoa ni kati ya mume na mke. Hawa wanategemeana ila hawaburuzani.

20. Usiweke kinyongo; mwenzako akikuelezea amekosea jambo, uwe tayari kumsamehe na sio kuleta-leta jambo hili tena na tena kwani hilo limepita, hivyo ganga yajayo.

21. Upendo husitiri wingi wa dhambi, Wafaransa husema mume kiziwi na mke kipofu mara zote ni wanandoa wenye furaha.

22. Usiwe mtu unayetaka mambo yaliyokamilika Kupita kiasi (perfectionist). Sisi tu binadamu.

23. Ndoa ni mbio za marathon na sio mbio fupi za mita 100. Mara nyingi tuna picha ya wanandoa ya vijana wenye afya, vicheko,na afya tele. Ila tunapozidi kuzeeka mengi hutokea, miili hutuangusha na afya kutupungukia. Tunapocheka wengine hufikiri tunalia. Haya ndiyo maisha halisi. Je, mke wako akiwa kibogoyo, nawe ukiwa na mguu mmoja bado mtapendana?

24. Mambo madogo madogo mnayofanya pamoja au kusaidiana yana mvuto mkubwa. Kuna vitu ambavyo havinunuliwi mfano mke au mume Mwema, afya au ujana na kisha tabasamu. Daima kila mtu ajifanyie ukaguzi kuhusu uhalisia

wa maisha yake.

25. Chagueni kuwa na matumaini, kamwe msikate tamaa. Kumbukeni kwamba Mungu Ndiye Mwanzilishi wa ndoa. Yeye anajua mwanzo na mwisho wenu. Mkabidhini yote ndiyo maana anaitwa MWEZA YOTE.

SURA YA 26

VYOMBO VYA HABARI, MUZIKI NA BURUDANI

Vyombo vya habari, muziki na burudani ni sehemu kubwa ya maisha yetu ya kileo au kisasa. Ni vyema vitu hivi vitumiwe kwa uzuri, yaani viwe rafiki wa maisha yetu na sio adui. Kuweka mipaka, mida na viwango ni muhimu sana maana teknolojia ipo hapa, na haitaondoka kwenda kokote. Ni muhimu kuzungumzia vitu hivi kama watu wanaopenda afya zao, maana vyombo vya habari vinaathiri afya ya watu kuliko tunavyofikiria katika ulimwengu. Mtu anayejali afya yake ni muhimu achague kwa makini mambo haya. Ukijali afya ya mwili wako, yabidi uepuke vitu vya hatari. Hakikisha unafanya yale mambo ya muhimu kama kusali, kushughulikia familia yako kabla ya vitu hivi, maana vina njia za kukuibia muda wako, maana adui anataka kukubia muda wako. Vyombo hivi vikitumiwa vizuri mfano kwa kutafuta habari zihusuzo afya, kujielimisha ili kupata ustadi na taaaluma ni vitu vizuri. Jiulize kwamba teknolojia inanisaidiaje kuisapoti afya, jumuiya na imani yangu (speakMyWord.org). Je, unafanya mambo yenye tija/matunda kama shughuli zako au huduma, au kila mara uko kwenye mtandao?

Mfano siku hizi vyombo vya habari vinatumiwa na manabii wa uongo wanaosema wanaponya watu na hivyo wasitumie dawa au kitu chochote, na watakuwa sawa. Hebu omba Roho Mtakatifu ili ujue mtu anayesema uongo au kweli.

Usikae na kuangalia kipindi chochote cha runinga, au radio au Kompyuta, kuwa kwenye simu au I pad na magumzo ya kuua muda au kusengenya ni kosa kubwa. Hivi vyote havisaidii ubongo wako katika kupata afya. Kuna magazeti yenye picha mbaya na DVD za picha za ajabu. Haya hayasaidii kuwa na usafi wa mawazo au afya ya mawazo. Mambo yahusuyo uhalifu, ukatili, ulevi, na maadili mapotofu ni kulisha mawazo uozo. Jiwekeze kwenye kuzungumza Neno la Mungu

Zamani jumuiya ilikuwa makini hata magazeti kama ya 'Baraza' yalipigwa marufuku. Siku hizi magazeti ya jumuiya yana matusi, na yanatukana viongozi; eti ni uhuru wa kusema, mifano ya matusi haya siyo mizuri kwa watoto wetu kabisa (freedom of speech).

Televisheni, sasa ana dada yake kompyuta, huyu pia naye ana machache mazuri ila mengi ya kudhuru. Kama unasikiliza taarifa ya habari, upate habari ni sawa. Hata hivyo jiulize kama unaombea na kusaidia wale waliopatwa na shida humo kwenye runinga au ni kusikiliza tu maafa ya watu na kuachia hivyo; na baada ya miaka mingi, kujenga usugu wa hisia kwa wale waliopatwa na maafa, na kutoonyesha huruma kwa majeraha ya wengine!

Kwa wale wanaolea watoto wawe makini zaidi ili kutoharibu mawazo, mwelekeo, au mtazamo wa watoto. Mama mmoja aitwa Janet Page alifundisha kuhusu maombi na jinsi ya kulea watoto. Wakati wa kipindi cha maswali, mama mmoja aliuliza; "Inaonekana kwamba sisi wazazi tutaenda mbinguni bila watoto wetu. Tunaomba utuelezee jinsi ya kuwalea watoto, ile twende nao mbinguni." Mama Page alijibu kwa ufupi tu kwamba "WAOMBEE." Lakini pia akaongezea kwamba; "Unapoomba, pia ufanye sehemu yako, Je, una TV nyumbani mwako?" Akatusomea lile fungu letu la Methali 22:6, kwamba, "Mlee mtoto kwa njia impasayo, naye hataiacha hata atakapokuwa mzee." Watoto wanaoona kwenye TV Kula mafuta mengi, vyakula vibovu vilivyokobolewa na manyama yanayoumiza mwili, wataendelea na utamaduni huu hata ukubwani.

Kuangalia sana mambo mengi kunaongeza huzuni. Mawazo au hisia zinaumia, hakuna habari nyingi sana ya kuona na kufurahia, yabidi upande juu zaidi ya haya mambo. Vyombo hivi vya habari vina umimi mwingi sana vikikufanya ujifikirie wewe, na wala si wengine, vinaleta ulevi fulani na mwishowe utaanza kuvipenda na ukawa na muungu mwingine. Nilipenda kutumia komputa hata kabla ya kusoma Neno la Mungu wala kusali. Baada ya hiyo nilijikuta naanza kupika chakula cha

asubuhi, na siku inaisha hivyo.

Rafiki yetu Dr Gerald Hasel toka ujerumani anayefundisha chuo cha Southern University mambo ya kale (archeology) kule Tennesee anasema miaka 500 inayokuja watu wa machimbo ya kale watakapochimba mahali ambapo kulikuwa na dharura ya volkano au janga la ghafla, watakuta watu wameganda nyuso zao zikitazama runinga au kompyuta watasema kwamba runinga au kompyuta ilikuwa miungu yao siku hizo! Ni kama leo hivi tunavyogundua mengi ya Misri kwenye mapiramidi kama vitu walivyoweka. Au kule Italy mji wa Pompei ulivyozikwa ghafla na watu wote wakaganda ndani ya volcano kama walivyo kwa miaka mingi.



Nakumbuka watoto wetu walipokuwa wadogo tuliamua kwamba hatutanunua TV. Watoto wakawa wanajificha, na kwenda kuangalia runinga kwa majirani. Ilibidi tuwatafute toka kwa jirani mmoja hadi mwingine! Baadaye tuliamua kununua, ili tuwasimamie wenyewe nyumbani, kwa maana huwezi kumuwekea jirani masharti. Watoto wanaogopa kuchekwa na kuonekana ‘tofauti’ kama hawana TV kwao. Ni kweli baada ya majuma machache wataonekana ‘tofauti’, kwa sababu watakuwa na furaha, watakuwa wachangamfu/wacheshi, watakuwa watulivu, wabunifu, na watawajibika kimwili na kiroho na watapendeka.

Kweli waweza kuwa siku sita babeli (machafukoni) na moja kwenye ibada kanisani, nawe wafikiri uko sawa. Vyombo hivi vya habari vina umimi mwingi sana vikikufanya ujifikirie wewe, na wala si wengine. Vinaleta ulevi fulani na mwishowe utaanza kuvipenda na ukawa na mungu mwingine..

TV ina madhara mengi ya afya, tena yatufanya tusijifunze mengi, au kufanyia kazi mambo tunayojifunza. Sisi ni watazamaji tu wa njozi na ubunifu wa wengine. Mara nyingi tukiona mambo kwenye TV kama vyakula vibovu tunaamini kwamba ni vizuri kwa vile tumeviona kwenye vyombo vya habari. Tukumbuke kwa mba mengine tunayojifunza humo hayatusaidii maisha yetu, mfano “kwa dakika moja watu hula kilo 1000 za bisi duniani.” Habari hii itakusaidiaje? Haina manufaa (useless

information). Mara zingine hata kama ukiona watu wafa kwa njaa mahali kwenye runinga na usiwasaidie, je itakuwa mbaraka gani kwako kuangalia TV saa yote. Mara nyingi teknolojia yafanya tuwe na mahusiano dhaifu, kwani tunapokaa kwenye simu muda mrefu na kutumia SMS (text) inafanya tusizungumze na majirani zetu kwenye mabasi, mitaani au hata majumbani mwetu.

Mtu mmoja alisema alikuwa na marafiki 400 kwenye simu ila alipofukuzwa kwenye nyumba aliyopanga hakupata hata mtu mmoja wa kumsaidia japo kwa mwezi, ili ajikwamue. Marafiki wa uso wa kitabu (facebook) mara nyingi hawajengi afya zetu, bali wanatuongezea misongo tu na kutufanya tusijenge urafiki wa kweli na watu Mungu aliotupa machóni petu. Tunapokaa na kutumia vyombo hivi mara nyingi hatufanyi mazoezi na tunapoteza usingizi tukivitumikia, na hili ladhuru afya. Mtu anayebobea vitu hivi huwa anakosa malengo na madhumuni ya maisha (maana). Talanta alizopewa na mwenyezi Mungu zinavunda na kuoza. Mungu anataka kutupa furaha na madhumuni ya kuishi duniani. Vitu hivi pia vyaweza kutumiwa na Shetani na mapepo yake, kutufanya tupoteze uhalisi wa maisha na kuwa na huruma ndogo wakati wa maafa ya wengine. Mungu anataka tuwe na uzima, tena “tuwe na uzima tele”, kwanini basi tujihangaishe na mambo hafifu au yaliyochakaa. Kama tu wakweli tutagundua kwamba masaa tunayopoteza kwa kujishughulisha na vitu hivi tukifikiri yatajaza mashimo yetu ya upweke, tungebobea kwenye kumtafuta na kumjua Muumba ndipo mashimo yote ya maisha yetu yangezibwa. YEYE peke yakeNdiye anayeweza kutupa furaha na amani ipitayo akili zote.

Siku hizi hakuna hata viwango kwa vitu vinavyoagizwa, kuna matangazo ya biashara na watu walivyovaa ovyo. Luninga yetu inaanza kushinda ya watu magharibi kwa uovu. Kuvaa ovyo inaweza kuhatarisha afya za dada zetu kwa kubakwa au kutendewa uovu. Hebu tujue kwamba Muumba wetu leo hii-hii, na sio siku za mbele au huko paradiso mbinguni, Yeye anataka kuyafanya maisha yetu kuwa ya furaha na madhumuni. Mimi nimekuwa na ulevi wa teknolojia ila namsihi BWANA anisaidie niwe wakili mwema wa muda. Kila mtu ana masaa 24, tajiri au masikini. Je, ingekuwa leo ni siku yako ya mwisho kuishi duniani, ungetumia muda wako kwenye vitu vya upuuzi kweli? Tumwombe Mungu atukumbushe kuhesabu siku zetu maana ni chache na zapita mbio-mbio. Sikujua leo nitakuwa na miaka 50. Ukigeuka kushoto miaka 20, imeyoyoma, ukirudi kulia unajikuta umegonga karne moja! Kwanini tuharibu afya kwa vitu visivyofaa? Maandiko yanathibithisha kwamba muda na maisha ni kitu kimoja, hebu tuwe mawakili wema wa afya na mida yetu. Muda ndiyo kitu cha muhimu hata kushinda fedha.

Nilisafiri kwa basi nikitoka Nairobi kwenda Mwanza, na lilikuwa na televisheni,

wakionyesha ukatili mbaya na mahaba ya ngon chafu. Mama mmoja mwenye watoto wadogo, alimwambia kondakta; “Baba, badilisha mkanda tuna watoto wadogo hapa.” Kondakta alijibu “Waambie watoto wako watazame chini!” Nchi za magharibi wana mikanda mibaya, ila hawaonyeshi mahali pa hadhara, mtu anaangalia nyumbani kwake. Kila mtu ana uhuru wa uovu anaotaka kufanya ila usimwingize mwingine kwa dhambi zako, maana naye ana udhaifu wa dhambi zake wa kutosha, bila kuongeza zako.

Hapa Afrika, wanatulazimisha kuangalia utumbo wa nchi zote kusini na kaskazini! Ukiwa na watoto wadogo umewamaliza maana wao hawajui mambo halisi na yale ya ukweli, vichekesho na futuhi. Mengi yaliyojaa humo sio ya kuwasaidia vile. Wataangalia mambo ukiwa haupo. Hili limechangia kudharau wanaume na wadhifa wa ‘baba; magharibi. Kina baba wanaonyeshwa kama watu mabaradhuli wasiojua wanachokifanya kwenye futuhi, hii inajenga fikira mbaya kwenye mawazo ya watoto. Wanafanya hivi kwa vile wakionyesha wanawake kwa futuhi na upuuzi, wanawake watachachamaa na kuwachukulia hatua kisheria. Wanafikiri wanaume wana mabavu sana kiasi kwamba futuhi hizi za kijinga haziwezi kuwaathiri au kuwaumiza, hii sio kweli. Zinaathiri wanaume, na vijana wakubwa kwa wadogo. Msemo kwamba “Maneno matupu hayavunji mfupa sio ya kweli!” Maneno mengine yanakatisha tamaa na kuleta huzuni.

Maneno mengi tu yamevunja mifupa, roho na miili na hata kuua watu. Ukiharibu “picha ya baba” kwenye jumuiya yoyote duniani unaishusha jumuiya hiyo kwa njia ya chini sana. Farao Misri na Herodi waliua watoto wa kiume, leo watoto wetu wa kiume wanauwaa kwa njia ya vyombo vya habari. Hebu angalia mataifa ya wale wanaojibadilisha jinsia na kuwa wanawake leo, inatisha. Niliingia choo cha wanawake kwenye maktaba, nikakuta mwanamume anatabasamu. Napoishi wameruhusu, ukijisikia umekuwa mwanamke nenda choo cha wanawake. Nilitaka nitimue mbio. Hivi haya yote hayatokani na kushusha hadhi ya wadhifa wa mwanamume katika taifa kweli?

Rafiki yangu anayeishi kwenye nchi ya chanel nyingi za Tv, hata mpaka 900! Mtoto wa miaka tisa aliamka saa 8 usiku, wakiwa wamelala na kuangalia mengi ya ajabu, wazazi wengi ukiwaambia hawaamini. Wengi tunafikiri watoto wetu ni malaika. Kila mtoto anazaliwa pagani, mpaka aongoke kwa kumwamini Mungu ndipo twaweza kutetea jambo hilo, na hata hapo tusiwape majaribu!

Mambo mengine ya luninga yana upumbavu mwingi mpaka utashangaa. Jirani yangu asiye muumini alikuja mwezi uliopita akasema, aliona kwenye Runinga (BBC)

watu wakiwa na mashindano ya kula mende! Mmoja alikula maelfu mpaka alipaliwa hao mende, akafa hapo hapo! Hili ni jambo la kuangalia kweli? Je, umeona mtu mzima mwenye akili timamu akifanya haya? Watu wanamkodolea macho mtu kwenye TV au kwenye maonyesho, hata kama kitu ni kiovu na kisicho na hekima kinafanywa tu kwenye vyombo hivi! Jambo hili linamsikitisha hata Mungu wetu wa Mbinguni. Hivi watu Wake wanajimaliza kabla ya kula mende kweli; na Marekani inalima mahindi kuliko nchi yoyote duniani na chakula tele, mtu afe akila mende kweli? Hata Shetani si anashangaa! Rafiki yangu huyu aliyenisimulia, wa dini ya 'New age' alishangaa naye na kuchoka pia!

Kuhusu vitabu sisi ni wapenzi wa kusoma sana, hata tumefikiri jamani tutapata muda wa kusoma maelfu ya vitabu vyetu lini? Pengine tukijaliwa wakati wa tukistaafu! Kuna vitabu vizuri na vibaya ambavyo siyo vya kukupotezea muda na kukuharibia ubongo, afya na mtazamo Mwema. Siku moja niliona mzungu fulani amevaa Tsheti kwenye maktaba yenye picha ya mtu anayelia kwa huzuni na chini yake imeandikwa, "So many books to read and no time!" Kwa lugha yetu tukitafsiri, "Jamani, vitabu ya kusoma ni viiingi v na hakuna muda wa kuvisoma!" Kweli vitabu ni hobby yetu kusoma; tunavifurahia mno. Chagua vitabu vyako vizuri maana vinaweza kukupeleka kituo usichopanga (hatima mbaya). Kitabu cha kwanza katika maisha yako kiwe Neno la Mungu, ukitafakari hichi usiku na mchana. Vitabu vya kujisaidia maisha, kwa kupanua maarifa (self help books) ni vizuri. Angalia zaidi MaarifaMtandaoni.Com

Epuka vitabu vya mapenzi au mahaba, ambavyo wanawake wengi wanapenda kuvisoma. Pia vitabu vya uchawi, vitabu vya mauaji au katili, ujambazi na vingi vingine vinavyosaidia uovu (Harry potter, Wica). Nakumbuka rafiki toka Zimbabwe aliyeolewa, Afrika kusini aliyependa sana kusoma vitabu vya mapenzi. Ndoa yake ilipoanza kuwa na shida, vitabu hivi vilifanya afanye uamuzi ambao sisi kama marafiki zake, tulifikiri asingefanya endapo hakuishi maisha hayo ya kufikirika na 'abunuwas.' Mume uliye naye au mke ndiyo wema kwako, jiboreshe wewe na wao pia. Usikae na kufikiria "kitumbua kilicho hewani" yaani habari za kufikirika au kusadikika.

Wake wanaosoma mambo ya mapenzi wanapenda kulinganisha waume zao na vitabu hivyo. "Msichana mrembo, akakutana na kijana mrefu mwenye sura nzuri na wakaoana, wakaishi raha mstarehe." Hadithi hizi hazina maisha yenye uhalisia, na zinasema kuhusu mwanamume anayesema maneno matamu-matamu kila mara; "Sili, silali, nakuota tu wewe!" Ni vizuri kwa wapenzi kupendana na kutoa maneno matamu ila yasitiwe chumvi na kuwa ya kitabu, kwani hata mtu ataotaje bila kulala?

Au ni ndoto za mchana! Na wengine wanawachochea wakisema wao waume zao ni bora, na wanafikiri basi limewaacha kituoni.

Nakumbuka niliingia zamani mtego wa kusoma vitabu kama James Hadley Chase au Agatha Christie, vikanipotezea muda na kuvisoma hata usiku. Vitabu vya makachero wanavyoshika majambazi, ni kweli vilinisaidia kujua lugha ya Kiingereza, ila nilipoteza ladha ya vitabu vyenye maana kama vya Neno la Mungu, au vya kuboresha maisha yangu. Na Kujua kingereza siyo kuwa na akili darasani, na hata hivyo ningejua tu, bila ya kutumia vitabu vibaya bali vizuri. Wengi wanajifunza lugha na vitabu vya maana na sio mabua au makapi ambayo yameandikwa na makafiri (watu wa uibukaji). Hakika watu wengi kwa maelfu ya miaka duniani, wamekuwa wasomi, wanasheria na waandishi, baada ya kusoma Maandiko.

Ukiwa na kompyuta iweke mahali pa wazi kama sebuleni, ili kila mtu ajue nini kinachoendelea. Kama una uhakika ni wewe tu na mume mtatumia waweza kuweka chumbani mwenu kama mnajua ni waaminifu na hamtajaribiwa nyote. Usipoteze muda kwenye hii pia.

Muziki ni zaidi ya maneno, muziki pia ni midundo na sauti (tune). Muziki unachota akili ya mtu na kubadilisha mawazo. Muziki wa Metal, na rap kama wa Michael Jackson umeathiri wengine kufanya maovu, kufanya watu wawe sugu au kukosa huruma. Michael, Whitney Houston, Bob Marley, Elvis Priesley na wengine watu mashuhuri ambao tumewaona kwenye vyombo vya habari wameingia kwenye dawa za kulevya nzito na kufa kwa hizo hatimaye. Ni rahisi waliowaangalia waliwapenda sana wakawaigiza na kutaka kuwa kama wao (Celebrity, stars). Wengi walipenda kuolewa au kuoa hawa, ila kitu kimoja wengi wao walikuwa nacho, ni kuwa wanathamini ndoa kwa udogo sana. Holywood nayo wanayocheza filamu, kila wakifanya maigizo mara nyingi wanahusisha zinaa pia. Kama kuna vitu vinavyoathiri afya ni zinaa nje ya mpango wa Muumba, kulala na yoyote, na saa yoyote. Magonjwa ya zinaa yanashamiri, na pia kuvaa Kondomu kwamba ndiyo utatuzi si kweli. Hisia zetu zinaumizwa, na mara nyingi tunajikuta tuna huzuni, hata wengine wamefikiria kujiua, wakifikiria thamani yao imefilisika. Hivyo Kondomu haiwezi kutoa huzuni, au dhamira inayomshtaki mtu.

Historia ya muziki yatueleza kwamba muziki ulikuwa kwa kumsifu na kumwabudu Mungu. Ila binadamu amekuja na mavumbuzi mengi. Miziki inaathiri tabia za watu kwa uzito kuliko tunavyofikiri; muziki ni lugha na utamaduni wa aina Fulani. Sisemi kwamba usisikilize chochote mbali ya ibada, ila chagua maneno na midundo ya muziki unayosilikiliza. Usinunue kitu chochote tu, bila kuchekecha, hata kama

unapenda kufurahisha vijana wako. Kuna nyimbo za taifa (patriotic) na zingine nzuri, epuka nyimbo zisizosaidia afya yako. Thathmini mapigo na maneno.

Shetani alikuwa mwimbaji mbinguni, anajua kwa nyimbo atavuta watu, wengi wameanguka kwa nyimbo katika kwaya ikawa kama ulevi na kuingia uzinzi au uasherati; nyimbo zina ulevi fulani kama sio za kumtukuza Kristo. Nyimbo zinaleta tofauti kubwa kwa mengi, mfano kuhamasisha watu, kuwapa watu furaha, kueleza huzuni za watu n.k. Hata kwa viumbe, muziki unaleta tofauti, kwani utafiti umeonyesha kwamba ngo'mbe wanaokamuliwa wanatoa maziwa zaidi wakiimbiwa, au maboga shambani yanakua zaidi endapo yatawekewa muziki. Tumeiga mengi sana, kama muziki wa rap bila kujua. Katika nchi nyingi za magharibi, utafiti umeonyesha kwamba Nyimbo za rap zaongeza ukatili, uhalifu na uovu. Hata ukiangalia kwenye tovuti (internet) google maneno kama _rap music and behavior utashangaa (tabia na muziki).

Watu wa rap, Wameonekana katika uhalifu kama uasherati, uzinzi, mauaji na wizi. Utamaduni huu ni mgeni kwetu na kusema hivi si kwamba kila mtu wa muziki huu anaua, la!; ila maadili yanapata shida sana kujengekea vyema na kwa kifupi mambo ya kiroho yanapungua makali, mpaka yanakufa kabisa. Je, jambo hili ni siri kwako msomaji au unalijua? Hata sio nyimbo bali sauti isiyo na ladha ila iko kwenye fasheni. Mtu kama Presley alisemekana alikuwa na sauti nzuri za Bass kama Waafrika, na ndiyo maana alishamiri (was a white man in black voice). Yaonekana muziki wetu Afrika, watu wengi wameupenda kama ule wa Afrika kusini, na wameiga vitu kuanzia Rock, mpaka mingine. Nilisikia kule Venezuela na Brazil tulipoenda ulei, nyimbo zilifanana na za waganga wa kienyeji wakiagua (voodoo music). Waimbaji hawa waliacha watoto wadogo, mfano Bob Marley aliacha watoto sita wa kutunzwa baada ya kufa.

Zamani Afrika watu walicheza dansi za watu wengi, kwa makundi. Hata nyingi zilikuwa wanawake kwa wanawake, au wanaume kwa wanaume. Nyingine zilikuwa za wakati wa kazi kama kulima, na hazikuwa za mambo ya ngono (revelry). Walipokuja wakoloni walileta dansi za mwanamume na mwanamke, wameshikana kwa ukaribu wa milimita moja. "Wakasema eti za Waafrika ni za kishenzi ila zao ndiyo za Kiungu/mbinguni!" Kwa kweli zote ni mbaya dansi ni kitu cha kuepuka sio cha afya, labda mtu acheze nyumbani mwake na mke au mume wake. Au mtu acheze mwenyewe nje ya nyumba ya ibada kama vile Daudi. Hakucheza ndani ya kanisa dansi na mkewe, bali nje akishangilia Madhabahu. Watu wengine wameua kwa wivu wa waume wa hawa wakina dada. Je, wewe ungependa mtu acheze dansi na mke wako au mume wako kwa kubanana vile? Kwa msingi gani kweli?

Mambo ya aibu yasiyo na afya tumeletewa na yanaweka kwenye vyombo vya habari na tunafurahia. Tunawapeleka watoto wetu wadogo wa shule za msingi kucheza dansi, na wazee wakubwa na ndiyo inakuwa chanzo cha mambo yasiyosaidia afya.

Tulikuwa shule ya bweni na walisema ni maisha ya 'social', wakaleta shule ya wavulana na wasichana kucheza dansi. Jambo hili nililiona kwa macho yangu, ila Mungu alinihurumia sikupenda kudansi, ndani ya moyo wangu niliona lina walakini, uovu fulani na aibu. Wasichana walitoka dansini walinisimulia ya ajabu, hata nilishukuru Mungu sikwenda. Habari zilikuwa kama hivi. "Taa zinazimwa na kuwekwa dim au rangi za utusi-tusi hivi, watu wanashikana karibu kama milimita moja, wasichana na wavulana;" "Walimu wanapita wakituchunga. Msichana mmoja na mvulana walikutwa kwenye kona wanafanya ngono, wana mashitaka!" Mengine mengi machafu yalifanyika wakati wa dansi hizi! Hakuna mwanamume unayepaswa kukumbatiana naye, isipokuwa mume wako! Au mara nyingine jamaa zako wa karibu kama mtoto au baba mkisalimiana au kupeana pole. Epuka mambo ya kukumbatia watu ovyo-ovyo, uasherati unaweza uanzie hapo, hakika uasherati huwa unaanzia moyoni, na sio lazima uvue nguo. Kama maovu yaliwatokea watoto wa Daudi, wakina Absalom, na Amnoni sisi Je, tunaoishi miaka 3000 baada ya uovu kuongezeka itakuwaje? Uasherati unavunja nyumba za watu, unaleta huzuni. Kwa kusema machache hausaidii afya ya ubongo (mental health). Tusidanganyike, yoyote tupandayo tutavuna. Huwezi kupanda mchicha au sukuma wiki, kisha ukavuna bangi! Hakuna binadamu anayesema kwamba mimi ni imara, angalia uzinzi ni mbaya kwa afya yako, kaa na mke au mume wako tu. Hata ukiwa imara, Je, wale wengine wapo imara kama wewe? Hata hivyo walianguka majabali kama Daudi aliyempenda Mungu sana, au Sulemani aliyekuwa na hekima nyingi sana, na hata Samsoni aliyekuwa na maguvu sembuse sisi dhaifu! Wewe unampenda Mungu zaidi ya Daudi? Je, unayo hekima zaidi ya Sulemani, au maguvu zaidi ya Samsoni? Kama umeshindwa kukimbia na wale wanaoenda kwa miguu, utaweza kwenda na wale wanaopaa na ndege?

Burudani zipo nyingi kama vile kuimba, kusafiri, kucheza michezo, kuhudhuria mijadala ya vikundi, sherehe za aina mbali-mbali na kadhalika. Pia ukifika mahali, na uovu unaendelea wa picha uwe na ujasiri kuaga na kuondoka, au hata kuwaambia kwamba, "Haya hayanisaidii, roho yangu imekosa amani, kwaherini." Wacha wakuone mshamba, ni sawa tu, maana shambani ndiyo chakula kinatoka. Kwanini nijidai mtu wa mjini, itanisaidia nini? Mawazo yangu yapasa kutunzwa kwa usafi. "Hivyo Bwana moyoni mwangu, nimeliweka Neno Lako nisije nikakutende dhambi" Zaburi 119.

Sigara ambayo inahusika na magonjwa zaidi ya 20 kama vile kansa ya kibofu, mdomo, ulimi, uke, uume, presha, moyo, ikionyeshwa kwenye vyombo vya habari utafikiria usipoitumia utakuwa umeachwa na basi na umepitwa na wakati. Japo wameandika chini wanasema inaleta kansa bado media inachukua watu msukule (hyponotize). Wengine wanaogopa kuacha kwa vile wameambiwa watakuwa wanene. Rafiki yangu akasema nilikula karoti badala ya sigara nikashindwa! Vyombo vya habari mara nyingine kwa ajili ya biashara havitoi habari zote kweli. Zamani tulikula vyakula vya kawaida vya toka shambani, siku hizi wakitoa matangazo wanatuambia tule vyakula fulani vya ovyo. Chagua unachoangalia maana ulaghai ni mwingi (deception). Ukweli na uongo unachangamana mpaka mara zingine inakuwa vigumu kutofautisha.

Hatutaweza kunyamaza kuhusu muziki katika mazingira tunayoishi. Utamaduni wa kigeni umeingia mwingi na kuigwa. Muziki una nguvu nzito za kubadilisha mwenendo, hisia na tabia. Waweza kufanya maamuzi ya ubongo kutindikiwa na kutenda kile ambacho hakikudhamiriwa, muziki uingiapo kichwani. Biashara zimetumia muziki kutuuzia vitu ambavyo hatukupanga kununua au visivyo na maana kabisa! Niliona tangazo la bia likiwaambia watu wanywe bia wakisherekea miaka 50 ya uhuru. Jingine lilisema “Karibu kwenye meza ya wanaume.” Yaani kuwa mwanamume ni kunywa kweli? Sio ni jinsia Mungu amekuumba nayo, mpaka unywe ndiyo maumbile yako yatakapotokezea? Wengine walisema sababu bilioni moja za Afrika kunywa coca-cola ni kwamba tumefikia watu bilioni moja barani Afrika. Kwamba tusingekunywa kinywaji hiki kibaya kwa afya tusingefika watu bilioni moja, wewe unaamini hili?

Muziki ni lugha ambayo mtu yoyote akiimba, msikilizaji aweza kupata ujumbe, aidha wa furaha, chuki, sherehe, n.k Hatuwezi kujiachia sisi au watoto wetu kusikiliza chochote, au kuwa msema chochote na bado, kutegemea tuwe na maadili. Kama tunataka usafi wa mawazo na moyo lazima tuepuke nyimbo za aina fulani.

Mtoto wangu wa miaka 11 alikuwa na watoto wengine waliooimba nyimbo zenye maneno ya wazi wazi ya kumtumkuza shetani. Nyimbo kama hizi zinafanya maaumuzi yetu na bongo za kufikiri ziondoke kabisa! Watu wamechukuliwa na Shetani na wachawi kwa kujihusisha na mambo haya. Shetani ni kiumbe halisi, aliumbwa na Mungu na akaasi, na akatupwa toka mbinguni, akaanguka hapa kwetu na theluthi ya malaika zake. Watu huwaita majini au vitu vingine. Adui na vibaraka wake hawana nia nzuri na mtu yoyote. Moto wa Jehanamu ametayarishiwa kwa yeye na malaika zake na sio kwa binadamu. Binadamu bado

tuna nafasi ya kusahihisha dhambi zetu kwa Neema na haki ya Mungu, hatutaki kuwa kuni za kuongezewa kumchoma wakati lile pambano kati yake na Mungu litakapomalizika. Je, wewe unataka kumsaidia Shetani kuungua kwenye moto wa Jehanamu? Afya inayopita zote ni kwenda Paradiso na kuishi na Mungu milele zote, na si kuteketekea kwenye moto. Kwanini 'kugetcrashi' karamu au party ya Shetani kweli? Marafiki zangu wengine wamekuwa wakicheka wakisema "Huko Jehanamu hakuna shida tutakuwa bize kuwapa marafiki zetu mkono maana tutakuwa wengi." Masikini hawajui kwamba ni mahali pa aibu, hakuna atayetaka kutazama nyuso ya mwingine, itakuwa ni kilio, maumivu na kusaga meno, kutetemeka na kupiga mayowe. Nafasi ya kucheka na kupeana mikono itakuwepo kweli wakati mtu anasaga meno wa mayowe? La! Nakuhakikishia La! Hata kama ukiwa na nia njema, barabara ya motoni imewekewa lami ya nia njema (road to hell is paved with good intentions).

Magari ya abiria kama matatu au dala dala yamekuwa yakiweka sauti kubwa, na kupasua ngoma zetu za masiko. Katika kumwomba kondakta siku moja apunguze sauti alisema, "Wewe mama mzee, ndiyo maana hupendi nyimbo zetu; vijana wanazifurahia." Cha kushangaza ni kwamba wengi wetu hatukupenda mayowe ya aina hii, hata tukiwa vijana. Utafiti unadhihirisha kwamba vijana wengi wanakuwa viziwi mapema, na maadili kupasuka kutokana na nyimbo za ajabu wanazozisikiliza. Tunarudia, nyimbo si maneno tu yanayokuwa yana maadili pungufu ila midundo pia. Mtu asikudanganye kwamba muziki ni maneno tu! Midundo inaleta fikra, hisia na misisimuko ya aina fulani kwa ubaya au wema. Kwa afya au kwa maradhi.

Wasichana 522 wa mijini walifanyiwa utafiti wakakuta wanapiga walimu wao madarasani mara tatu kuliko wengine, kwa vile wanasikiliza miziki ya rap. Jaribu kuangalia kwenye internet website hizi kuhusu muziki; mfano Ivory myers and musiki au Battlefield Holywood. Muziki waweza kubadilisha fikara kwa nguvu sana. Wanasema hata mwanamke anayesikiliza muziki wa sauti iliyotulia na nzuri kama Mozart, ana nafasi kubwa ya kuzaa "mtoto mwenye akili nyingi na mahusiano chanya na watu." Na yule anayesikiliza rap aweza kuzaa mtoto ambaye ni mkatili na asiyependa watu. Jamani miziki tunayosikiliza nyumbani kwetu na kuwawekea watoto ni lazima ichujwe sana. Staili za ajabu zinaingizwa pole pole. Mnajua wanamuziki wale wa metal jinsi maisha yao yalivyokuwa na kelele nyingi na fujo pia. Siyo siri, miziki mingi imewaingiza vijana wetu kwenye uasherati, ukatili, ujambazi. wizi, ulevi, ugomvi, na tabia nyingi mbaya kwenye jamii.

Chuo kikuu cha North Carolina katika utafiti wake wa mwanamuziki Andre Adams

“hell’s kitchen” album umeona kwamba maneno yake yako wazi kufanya vijana waingie uhalifu, na kutumia madawa ya kulevya. Wameona wanawake wanalengwa sana, hasa wale wasiojiheshimu na wanafanywa kama vyombo vya wanaume kuwaridhisha tamaa zao za mwili. Miziki hii mibaya imeonyesha kuleta maradhi ya akili kama sonona.(depression). Wateja wote tufanye kampeni ili nyimbo hizi ziachwe kuwekwa kwenye redio zetu za jumuiya mara moja.

Chuo cha Josephson institute kimeona kwamba kwenye miji mikubwa yenye magenge ya uuaji na kutumia silaha kumekuwa na uhusiano na nyimbo za rap na hip hop zenye maneno hasi yanayolenga ubaguzi wa rangi, unyanyasaji wa wanawake, ukatili, na ubakaji. Hizi zimeleta upasukaji wa mambo. Magazeti kama Essense yamekuwa na kampeni ya “Take back the music” yaani urudishe muziki mbaya. Kwa kweli kila mahali vijana wameweka wanamuziki, wenye nyimbo hizi za kutisha, wametuzwa na kuweka kama mifano ya kuigwa (role models, stars, celebrity). Japo hawa wanamuziki wana maadili machafu, bali tumekuwa tukiwaonea wivu (admire).

Rap ina tabia ya kujikita kwenye utajiri ambao unatokana na magenge, madawa ya kulevya na vile vinavyokiuka sheria, ujumbe ni kwamba, “Uhalifu ushabikiwe, na uhalifu una manufaa!” na unalipa kwa njia kubwa kuliko ajira za halali. Maisha yaonyesha ya kutamanika na kuvutia kwa vijana, na wanapewa ujumbe “Watakuwa matajiri haraka!” Ujumbe huu unamfanya mtu asijikane nafsi au kutawala nafsi na kuwa na “umimi” mwingi. Wengine hata wameambiwa kumtumikia Shetani ili wapewe utajiri au waonekane mashuhuri kwenye vyombo vya habari, hawa mwishowe walifikiwa na mabaya.

Mambo haya ya utajiri na anasa yanashawishi vijana wengi wasisome au waache shule waimbe-imbe tu na kuishi maisha ambayo Mkristo hapaswi kuishi. Wasichana waonekana wakidansi kando ya magari ya fahari kama benzi. Hii ni kama kivutio, kwamba watakuwa na maisha hayo. Picha za sigara, pombe na nguo zisizo na adabu au uasherati vinaambatana na miziki hiyo.

Zamani hatukuwa na vitu hivi. Tulikuwa na muda mwingi sana wa kuzungumza na kushauri watoto wetu. Vitu hivi ni muhimu sana, lakini vina madhara kadhaa. Ni muhimu tufahamu kwamba tunachokila ndicho kinajenga miili yetu. Ukila vyakula vya afya, utajenga mwili wa afya. Vile vile, mambo tunayoingiza katika mawazo yetu, ndiyo yanajenga akili zetu. Ukiingiza mawazo mazuri (positive), utapata matokeo mazuri. Ukiweka akilini mawazo mabaya au uozo (negative) pia utapata matokeo mabaya. Waingereza wanasema takataka ndani ya ubongo, takataka zitatoka nje ya ubongo-garbage in and garbage out!

Siku hizi kuna vifaa ambavyo vinatuwezesha kusikiliza muziki kila mahali, hata tukitembea. Muziki uko kwenye simu na kila mahali. Miziki au nyimbo nyingi hazijengi tabia hata kidogo. Midundo na maneno yake ni ya kuhimiza uhalifu, kama kutoa mimba, ushoga, uzinifu, mauaji, ujangili, wizi, n.k. Mtu anayependa afya akisikia maneno haya kwa muda mrefu anayakariri na kuyaamini na yanaathiri fikra zake. Atapenda kujaribu kufanya kama wimbo unavyosema. Andrew Fletcher aliandika zamani, mwaka wa 1703; kwamba “Wewe andika sheria, na mimi niandike nyimbo, na nitaitawala nchi yako.”

Mtunzi mmoja wa nyimbo alisifia jinsi Jehanamu kulivyo mahali pazuri, ambako watu wanafurahi na kusheherekea, na kwamba unahitaji uende huko, kwamba rafiki zako wote watakuwa huko. Mtoto akisiliza maneno ya wimbo huu kwa muda mrefu, atatamani aende kufurahia huo uzuri wa kuzimu. Nyimbo nyingine zinamdharau Mungu na kumkufuru Muumbaji. Mwimbaji mmoja alitunga wimbo wa kuwaambia vijana wasiwatii wazazi au wakubwa wao, unasema ‘fanya unavyotaka mwenyewe,’ bila kujali yeyote. Wimbo mwingine unasema, “Umejaribu pombe, haikusaidia, umejaribu madawa ya kulevya, hayakusaidia. Umejaribu ngono, haikusaidia, kwa nini usijaribu kujiua?” Looh! Ndiyo maana vijana wengi wanajinyonga siku hizi???

Lakini siyo kwamba nyimbo zote ni mbaya. Kuna nyimbo mamilioni ambazo ni nzuri. Yapasa uchague nyimbo zako, na programu zako za runinga au Kompyuta za kuangalia. Yapasa uchague vitabu vya kusoma. Mambo ya burudani mengi hayana afya, mfano napoishi kuna mahali panapoitwa Disney World na pengine Disney Land. Niliingia mahali hapa mara tatu bila kujua. Nilipoingia mara ya mwisho ndiyo niliona ni pahali paovu. Walikazania mambo ya kuabudu mazimwi na mizimu (spiritism). Nilienda vibanda vya Kenya na Mexico, ilikuwa mambo ya kuabudu mizimu, na Shetani. Hata hadithi za watoto kama msichana na mbilikimo saba (Snow White and the seven dwarfs), au Bibi Majivu (Cinderela) zina ushirikina mwingi. Hadithi hizi zote zimeigizwa na vibibi vichawi vyenye nguo nyeusi, na ndevu, vikiwa vinaruka hewani na mfagio, wanasema wachawi wazuri na wabaya. Mambo yoyote ya uchawi au kuwatembelea wachawi kwa tiba au kwa jambo lolote hayabariki afya yako ya kimwili au ya kiroho. Kutembelea wanajimu wawe wa vyombo vya habari au wa aina gani, hayasaiidii afya yako maana sio mpango wa Mungu Ambaye Ndiye Mwanzo na Mwisho wa Afya ya kila binadamu.

Teknolojia ina tabia ya kupoteza muda ambao tungelikuwa tukifanya mambo ya maana, au kujenga mahusiano na familia na marafiki. Inafanya tuwe na tabia mbovu za afya kama kukaa tu na kuangalia kioo bila kutumia ubongo wa mbele

(frontal lobe) bali kupokea yale yanayosemwa. Inajenga ulevi, na kufanya mahusiano kuwa ya juu-juu tu na hafifu.

Teknolojia inakufanya usifanye mazoezi ili ujenge mwili wako au ufanye kibarua upate malipo. Watoto wadogo wamekuwa kama majabali au ukuta, wanene kweli-kweli. Mtoto wa miaka 12 nilimwona kwenye Tv, na saa yote, na ana uzito wa kilo 125. Wakiangalia vitu hivi wanatekwa akili, na wengine wanakula vyakula vibovu vya mafuta, chumvi na sukari kama chips, bila kujua kama wameweka mdomoni, au wamemeza au wametafuna. Ni rahisi kumaliza ndoo ya Chips na lita mbili ya Soda bila kujua, masikini. Chakula kama Nafaka kavu (cereal) au Mc Donald wamekuwa wakitoa uongo ili watoto wetu washikwe kwenye mtego wa ulevi wa vyakula hivyo. Mara zingine vyombo vya habari vina ubia na makampuni yenye vitu vinavyohatarisha afya.

Vyombo vya habari vinaleta ulevi pia, inakuwa vigumu kutoka na kwenda kufanya mambo yako ya maana, na vinakufanya uone umeachwa na basi japo inawezekana si kweli. Vyombo hivi vinatufanya tuwe watu wa wasiwasi tusiotulia, na kujilinganisha na wengine tukiongeza roho ya kijicho kila kukicha. Huu hupunguza furaha yetu, na kuweza kuongeza ukatili (cyberbullying). Vingine vinatufanya tufanye mambo mengi kwa wakati mmoja na kupunguza ufanisi au kuongeza hatari. Mfano kuendesha gari na kuangalia video au kuongea kwenye simu.

Ni kweli vyombo vya habari vinatukutanisha na watu, na kujua mambo yanayoendelea endapo tutasaidia au tutasaidiwa kwa mambo fulani, Ila mengi ya vyombo vya habari si msaada kwa afya ya watu wengi. Kwa jumla kipimo ni hiki (rule of thumb). Je! Ninayoyaangalia ni “Ya kweli, yaliyo na staha, yaliyo na haki, yaliyo safi, yaliyo ya kupendeza, yaliyo yenye sifa njema, yaliyo na wema, au sifa nzuri?” Je! Kama Mwenyezi Mungu akatokezea nami naangalia nitaendelea kuangalia au nitataka nizame ardhini? Kama siyo achana nayo!

Kama tulivyosema kuna mengi sana ambayo ni mazuri katika mitandao, kuliko yale mabaya, ni yapi ambayo wewe unataka kushugulika nayo, ndiyo inajalisha. Tunaweza kuzungumza leo kwenye simu, kufanya kazi, kusoma vitabu, kuhubiri, kufundisha kozi kwenye mashule na vyuoni, kufundisha afya kwenye mitandao nk Hata Afrika sasa ina bidii ya uinjilisti wa Kijiditali.

Uinjilisti wa Kidijitali:

Maelezo ya UINJILISTI WA KIDIJITALI-leo kuwafikia watu mtandaoni ni mojawapo wa njia bora kabisa.

Nini hutokea katika dakika 1 ya intaneti?

Je, unaweza kukisia kilichotokea katika sekunde 60 zilizopita mtandaoni? Naam!

Watu milioni 1 waliingia kwenye Facebook.

Watu milioni 3.8 walitafuta taarifa fulani hapo Google.

Video milioni 4.5 zilitazamwa kwenye YouTube.

Na watu 347,222 walikuwa wakivinjari Instagram.

Hiyo ni hekaheka nyingi.

Lakini nina hamu ya kujua ni wangapi kati ya watu hao walisoma blogu au kutazama video iliyowaambia zaidi kuhusu afya ya kiroho, kimwili, kijamii, au hata Masihi na kujitayarisha kuhusu kuja Kwake?

Hakika wewe unaweza kutumia mbinu za uinjilisti wa kidijitali na kufikia watu wengi.

WAINJILISTI WA KIDIJITALI-unahitaji-Kuunda maudhui yenye ufanisi au kutafuta huduma ambayo watu wanaweka maudhui mazuri kuhusu kufundisha watoto, ndoa bora, afya ya kiakili, kiroho na kijamii.

Unaweza kuwafikia watu katika sekunde 5 tu kwani, kizazi hiki hukimbia mtandaoni kujificha, kutafuta habari, au wakiwa na maumivu au sononeko, hupenda kukaa mtandaoni.

Sisi kama waamini tunapaswa kuwa nuru hapo. Hatuwezi kulaani mtandao, kwa sababu ni giza, tunaleta nuru gizani, sio kuilaani. Utafiti wa kizazi wazi, unaonyesha kuingia katika kufikia watu kidijitali na kibinafsi ni mwanya mdogo tu wa kukutana na watu na kuwaalika, ili kukutana mbashara.

KWA NINI KUSHIRIKI YESU KATIKA NAFASI YA KIDIJITALI- KUNA UWANJA MKUBWA WA UINJILISTI. UWANJA MKUBWA ZAIDI WA MISHENI. Watu bilioni 5 kati ya bilioni 3 walitumia intaneti duniani.

Mitume walilazimika kutembea maelfu ya maili, ila sasa TUNAWEZA KUPAKIA KITU cha FASIHI NA KIKAWAFIKIA MAMILIONI.

Ni fursta ndogo ya mtu kujiunga, katika mazungumzo, ili kuwafanya waitikie na kushiriki na wafuasi wa jamii na kusaidia kiafya na kiroho.

Dijitali

Kwa Nini tutafute maudhufi ya kufikia watu Mtandaoni?

Kuna takriban watu bilioni 7 duniani.

Bilioni 4 hutumia intaneti.

Na watu bilioni 3 wako kwenye mitandao ya kijamii.

Ni vyema tuwatafute huko waliko na kushiriki nao habari njema za afya ya nyanja zote.

SURA YA 27

MIFANO YA TIBA RAHISI

(Rahisi au Mbadala)-Tafadhali tuandikie na kushare yale unayojua, ili tuandikie wengine!

Njia za asili zikitumika kulingana na mapenzi ya Mungu zinaleta matokeo ya ajabu. Sio lazima Mungu atupe miujiza ila ametupa mimea ili iwe tiba rahisi kwetu (simple remedies). Mazoezi, hewa na mengine tumeshazungumzia. Tusidharau dawa rahisi tulizopewa tukawa kama Jemedari Naamani aliyekataa kuoga mto Jordan “Abana na Paphra mito ya Damesiki ni bora kuliko huu!” alisema Nabii

alipomwambia aoge mto Yordani. Mpaka mtumishi wake aliomwambia “baba nabii angekwambia vitu vigumu ungefanya sasa na hili rahisi?” Tumia tiba rahisi kwa ulekevu unaofaa. Ni muhimu pia kwenda hospitali kwa kuchunguzwa na kuchukua vipimo. Ila tusikiuke sheria za Mungu za ulaji na kula vitu vibaya, kujiachia kuishi mitindo isiyofaa tukitegemea tiba rahisi, miujiza au hospitali zitatusaidia. Mara nyingi nimefikiria kama manabii au Yesu wangeishi leo, watu wangeonaje pale Yesu alipoweka tope machoni. Pengine wangesema ni maambukizo matupu na wala sio uponyaji.

Nchi zilizoendelea kama America zinatumia dola zaidi ya bilioni 800 kwa ajili ya afya. Japokuwa watu wanaishi muda mrefu magonjwa na maumivu mengi yanaeendelea kuongezeka. Mfano mwaka 1958 asilimia moja ya watu walikuwa na kisukari, ila sasa ni asilimia 22! Katika jamii zinigine kama Waamerika weusi, mtu mmoja kati ya watatu ana kisukari au presha, na Waspanishi mtu mmoja kati ya wawili ana kisukari au presha. Takwimu inaendelea kwa magonjwa ya kansa, sonona, figo nk. Mtu mmoja kati ya wane anapata kansa, magonjwa ya presha baridi yabisi, uchovu wa muda mrefu, mifupa kuvunjika kirahisi au kupelea (osteoporosis), magonjwa ya moyo. Matibabu mara zingine yanaingilila mwili sana (invasive), yana gharama, na yanaleta ulemavu kwa madhara ya dawa na mengineyo. Madawa mengine ni zaidi ya kununua dhahabu. Tulimpeleka mama kuchekiwa afya pale New Jersey ilikuwa saa 4 ya usiku, mpaka saa 11 asubuhi, bili ilikuja dola 18,000! Huu ni mshahara wa kibarua wa miaka 40 hivi Tanzania, na hapa wa mwaka mmoja kwa vile kodi yetu ni kubwa sana!

Mabilioni ya pesa yanatumika kutibu magonjwa haya. Kuna tiba rahisi ambazo watu wametumia toka magonjwa yaanze. Dr Patrick Quillin amejaribu kuwatafiti watu wa Amish, Marekani ambao wanaishi maisha rahisi. Wamekuwepo toka mwaka 1525. Wako kama 70,000 hivi. Wanaishi katika jumuiya zao. Hawaishi katika maisha ya teknologia mfano magari, umeme, simu nk. Ameona wanathamini familia zao, wana misongo michache na afya bora zaidi. Jamii nyingi kama zile za Hunza milima ya Himalaya kule Pakistani, zimeishi kwa maisha haya rahisi na kuweza kutunza afya kwa ubora zaidi. Ni vizuri kujifunza haya kabla hatujaugua ili tusiwe watu wa kuzima moto tu unapotokea bali wa kuepuka moto. Wameonekana ni watu wa furaha zaidi kwa sababu wana maelewano na sheria za Mungu na za asili. Wanafanya kazi kwa bidii, wanaheshimu haki za wengine, wanasaidia wenye shida na mahitaji, wanaonyesha roho ya urafiki na ukarimu, ni watu wa kiasi, wanapingana na unafiki. Hawana shida ya njaa, japo wanasoma shule ya msingi tu, darasa la nane, wana bidii ya kulima na kuhifadhi chakula kwenye maghala makubwa. Hawasomi sana ila wameelimika kushinda hata watu

wa shahada za uzamili.

Japo watu wameowaona watu wa nyuma kimaendeleo wana urithi wa tiba rahisi, kwa mamia ya miaka, ambazo wanatumia wakati watu wa teknologia wanababaika. Kweli tumetupa rungu kama silaha zetu (tiba za asili) na silaha tunazotumia, hazipatikani kwetu kwa bei rahisi. Hebu jaribu kufuta tiba mbadala-rahisi zisizo na athari kwenye jamii yako na uanze kutumia. Tuandikie nasi tuweze kuwaambia wengine. Usiwe wale watu wanaotaka kufanya siri ili wapate pesa nyingi wakati ambapo wana dawa ya kutibu ugonjwa haraka! Saidia binadamu wenzako, ni baraka kubwa. Mungu alitoa miti itoayo mbegu ituponye baada ya dhambi

Wanasema asilimia 33 ya madawa yatokana na mimea, mfano vinicristine ya kansa ya damu (leukemia) yatokana na periwinkle, Digitalis ya moyo inatokana na foxglove, na dawa ya kupunguza maumivu willow yasaidia wengi, hata penisilini ambayo yatokana na fangasi ya maboga imesaidia wengi kuua vijidudu. Gamba la cichona brazili limetibu wengi malaria kwa vile lina kwinini.





Kitunguu saumu kina tiba nyingi na ingetolewa pesa kukitafiti wangetuhakikishia ni dawa ya ajabu. Ila kwa sababu bei yake ni rahisi, makampuni mengi hayatapata kitu kwa hilo. Wanasema dawa moja kupitishwa kwenye viwango vya chakula na dawa Marekani (USDA) inagharimu dola 80 milioni! Kwahiyo pesa yao wanairudisha kwa kuuza ile dawa! Je, kitunguu saumu kitawarudishia hii pesa? La!

Dawa za kupunguza kolesterol kama vile clofibrate zimeonekana kuwa na athari za kansa, maini, kongosho, moyo na kuvimba. Na dawa za statin pia kwa Kolestrol, zimekuwa na shida nyingi. Mtu akiacha nyama, maziwa, mayai, samaki anaweza kupunguza cholestrol vizuri sana. Hata kutumia vit c, niacin, nafaka ya oat na madini ya chromium imepunguzia watu wengi kolestrol. Fanya dawa yako iwe

chakula na chakula kiwe dawa. Kitabu hiki ni kukupa tu shauku wewe kujifunza vitu vya kusaidia afya yako na kutotegemea watu wengine wachukue henzirani ya kujisaidia afya yako. Kila mahali duniani kuna tiba mbali-mbali ambazo hatuzijui! Mungu Ametoa uponyaji kwa wote. Sio mchoyo. Wewe jifunze zaidi, ila kama una magonjwa ya dharura, nenda hospitali mfano umepata ajali, kwani kuna njia nyingi ya tiba hata ile ya maji (hydrotherapy) ila epuka zile za nguvu za giza kama vile hyponosis, palmist, umizimu, yoga, ayuverdic, new age, uchawi, ubashiri, unajimu na mengineyo. Pia ni vizuri mtu ajifunze haya vyema (training) ili kuweza kusaidia wengine.

Sehemu mbali mbali za mimea zatumika kutibu, mfano maua, mmea wote, mizizi, gamba, matunda au majani. Kuna miti mingine majani yake yaweza kuwa msaada ila mzizi uwe na nguvu na kuumiza mtu. Mizizi mara nyingi ina nguvu zaidi. Jaribu kuangalia sehemu ipi ya kutumia, kwa kuuliza ushauri wa kitaalamu.

Kutayarisha mimea ili kuitumia, usianike kwenye jua kali, ikaushe nyumbani. Ukitayarisha vizuri waweza kutumia kwa miaka, makaratasi ya khaki ni mahali pazuri kuhifadhi.

Dawa zaweza kuwa katika mfumo wa chai, kupakaa kama mafuta, kukandia, kuweka kama dawa ya kidonda au kunywa kama dawa ya kikohozi. Mara nyingi ni vizuri kutumia chungu badala ya sufuria kwa vile chuma yalika. Kijiko kimoja cha dawa iliyokaukwa na kusagwa inawakilisha majani mabichi mengi, hivyo jua jinsi ya kupima. Majani ya muarobaini wengi wametumia na kupofusha macho, kwa kutokuwa na vipimo maalumu nk. Najua mara nyingi tumesaidiwa kwenye tiba rahisi ila vipimo ni vizuri kuwa navyo kwani utasaidia wengine wajue jinsi ya kupima dawa, na kuepuka kuwa na sumu kwenye mimea ambayo ina mipaka. Mara nyingi moto wa kuchemsha dawa ni vizuri uwe mdogo. Mizizi inachukua muda kuiva.

Kwa usingizi

Valerian root, au melatonin, hata mbegu za alzeti ukila kama robo kikombe mchana, zimesaidia wengi

Feet warts

Pakaa mafuta ya mbarika kila siku mara mbili kwa mwezi

Masikio

Chukua kitunguu maji –waweza kuchangaya na kitunguu saumu ila si lazima. Twanga na weka matone mara mbili kwa siku kwa siku tano

Wengine huweka maji ya majani ya nyanya, au mafuta ya mizeituni, au ya kuku. Angalia kinachofaa. Nilisumbuka miaka 6 na watoto wangu kila mara tuko kwenye rangi mbili antibiotic au dawa ya maambukizo. Mpaka tulivyoelezwa haya.

Jipu ambalo halijaiva

Chukua kiazi ulaya, kikwaruze upate uji-uji. Weka kwenye jipu na funga na kitambaa usiku wote. Jipu litapungua maumivu na kuiva haraka.

Aloe vera imetumika kwa vidonda, vya kujikata na hata vya kuungua. Soma zaidi kuhusu aloe inavyopunguza allergy, na magonjwa mengineyo www.aloelife.com

Kufunga choo

Wapaswa kwenda chooni angalau mara mbili kwa siku! Kama unakula mara mbili. Kufunga choo ni jambo zito. Kunasumisha mwili ambayo ndiyo sababisho ya magonjwa yote karibu yote isipokuwa ajali! Dalili zake ni kuwa na harufu mbaya ya mdomo, mgongo au kichwa kuuma, kukosa hamu ya kula, kupotea usingizi, sonona, kuwa na utando kwenye ulimi

Kula vyakula vya matunda na mboga. Kunywa maji ya vuguvugu asubuhi. Kula mchicha uliochemshwa tu bila kuunga, fanya mazoezi, tafuna chakula chako vizuri, acha nyama, kahawa na chai ya mchina ile ambayo ni maarufu. Kula vyakula visivyopikwa, oga na kunywa chai za mimea ya afya

Kutoka damu baada ya kujikata

Weka pilipili ya cayenne ni ile ndefu nyekundu, mara nyingi ukiwa na unga unaweka pale. Pia angalia kama una upungufu wa vitamini K.

Kuchafuka kwa damu

Kunywa maji ya ndimu kila siku kama 2 au 3, mchunga, aloe na burdock hizi zinasaidia sana kusafisha damu hata mtu akiwa na majipu

Harufu mbaya ya mdomo

Kwanza angalia chakula unachokula. Kama ni nyama, samaki, mayai punguza. Kisha safisha mwili. Piga mswaki na mti wa muarobaini ila usimeze mate yake kila mara

Ukosefu wa damu

Tumia mboga za majani kama mashona nguo. beet root, sausage plant na matembele, majani ya viazi vitamu plant. Ule mti mkubwa ulio na matunda

yanayoninginia marefu. Rosera na mboga nyingi za majani zilizopashwa moto kidogo tu (mvuke)



Utando wa jicho (cataract)

Chukua viazi ulaya ukate kipande na uweke kwenye macho yaliyofungwa ukilala. Na uweke matone mawili kabla ya kulala. Mara mbili kwa siku . Utengeneze juisi freshi. Na asubuhi safisha macho na maji vuguvugu ambayo yana chumvi kidogo

Utumbo mkubwa (colon) ndiyo moyo wa pili wa binadamu, na miguu yako inavyorudisha damu kurudi juu ni pampu nyingine ya mwili! Utumbo mkubwa unaelezea jinsi afya yako ilivyo. Usafishe kila mara! Usile vyakula vibaya vya mafuta, chumvi na sukari au vya kukoboa. Kunywa maji na vitu vya vitamin C. Chukua muda kufunga mara kwa mara! Inarefusha maisha. Na ukifungua, kula mlo mmoja tu siku hiyo. Wengi wakifungua wanaingia ulafi, na kula na kula na kula! Kunywa chai za aina mbali mbali na vitu vya kukwaruza tumbo kama flaxseed, ili kusafisha utumbo, matunda na mboga

Sugu/Sagamba

Chukua ganda la limao na ufungie kwenye sehemu hiyo. Ukifanya hivi kwa kawaida inapunguza makali ya hicho kidonda.

Vidonda vya nepi vya mtoto

Tumia Vaseline, badilishia mtoto kwa wakati, wanga wa unga wa mahindi au ganda la tikitiki maji linasaidia

Kuharisha na kuchafukiwa na tumbo

Unga, mkaa kijiko kimoja kikubwa kila baada ya masaa mawili. Usikose mkaa kwako

Kutoka damu baada ya kujikata

Weka presha kwenye sehemu hiyo. Na ukiweza weka unga wa pilipili ya cayenne au fresh, ile ndefu nyekundu au mbuzi, tafuta usaidizi wa afya maana pengine mshipa mkubwa umekatika kama damu inatoka kwa kasi sana



Kunywa sumu

Jaribu kumtapisha mtu kwa ipepac syrup kama ana fahamu bado, na hana kifafa. Kama imetokea hapo hapo kunywa maji na kutema kisha mkaa kijiko kimoja kikubwa kila baada ya nusu saa. Mpeleke mgonjwa zahanati au hospitali kwa msaada zaidi

Macho

Tumia maji ya aloe-vera au jani la jasmine ile inayotambaa porini ambayo mbuzi waipenda, uponde na kuweka matone asubuhi na jioni kwa siku 5-7

Mwiba kukwama kooni

Ukingojea usaidizi wa matibabu, kunywa siki kufanya mwiba uwe laini. Waweza meza tonge la ugali au wali lifanye mwiba upite

Mwili kusikia baridi, mdalasini au tangawizi. Jitahidi kichwa, miguu na mikono iwe na joto wakati wote. Ikiwa unapata baridi, mzunguko wa damu unakuwa sio mzuri

Kichefu chefu

Limao na maganda yake au tangawazi

Dawa ya kikohozi au maambukizi (antibiotic) kwa magonjwa

Chukua tangawizi, kitunguu saumu, radish, limao, nanasi, asali, kitunguu maji, visage kwenye blenda au kwenye kinu na weka maji na uwe unakunywa nusu kikombe asubuhi na jioni

Nyongo (gallbladder and gallstones)

Kunywa juisi ya apple/tufaha kwa siku nne bila kutumia chakula. Maji na juisi tu. Kila siku kama lita mbili, mpaka tatu za juisi na maji kama lita tatu. itafanya mawe ya figo au nyongo yayeyuke. Siku ya tatu usiku kama saa mbili hivi, chukua chukua glass moja ya mafuta ya mizeituni (250ml), na kamua ndimu freshi glasi moja na uchanganye. Kunywa kisha uweke mto kwenye paja la kulia na ulalie upande wa kulia kwako. Weka mto ili kichwa chako kisiwe chini ili usitapike. Jitahidi mafuta ya mzeituni yawe baridi ili usiyatapike. Lala kuanzia saa mbili usiku mpaka asubuhi. Asubuhi kunywa lita moja ya maji vuguvugu yenye vijiko vikubwa vya chumvi isiyo na iodine, chumvi ya mawe ndiyo bora. Kaa nyumbani maana itakufanya uende chooni. Utatoa mawe ya rangi ya blue au kijani, unapoenda chooni, endelea kunywa maji mengi na ile juisi ya apple/tufaa kwa siku moja tena. Usile kitu katika hizo nne isipokuwa juisi, mpaka siku ya tano asubuhi. Kama inabidi ule kitu, kunywa juisi ya mboga au karot jioni, ila usile chakula, mawe yataendelea kutoka. (katika program zingine za kutoa mawe kwenye nyongo wanatumia chumvi ya Epsom, ila hii si nzuri kwa afya-kwa wale wenye mzio, angalia tovuti zenye ithibati "How to remove gallstones naturally”, na shauriana na tabibu wako).

Ufilipiino wanatumia maji ya nazi kuyeyusha mawe ya figo. Waweza kufanya utafiti huu pia.

Kusafisha mwili kwa Psyllium husks na Mollases (sukari-guru ya maji): siku hizi watu wanatumia njia hii kusaidia kusafisha mwili kwa miezi mitatu. Kabla ya kula chakula, milo yote, unaweka kijiko kidogo cha mollases au sukari guru na Psyllium husk (mmea huu, utaununua kwenye maduka ya vitu vya afya). Kila mlo unafanya vile kwa miezi 3 au 4. Angalia vyakula bora. Kwa vile uko kwenye programu ya kusafisha mwili haina maana ule sumu! (junkfood)

Chukua kijiko kikubwa cha mafuta ya mzeituni, ukifuatia hapo hapo na vijiko viwili vya maji ya malimao. Fanya hivi mara tatu kwa siku, kwa siku tatu ukiwa umefunga

Kupunguza Asidi (Tindikali) mwilini na kupunguza riski za kansa

Chukua kijiko kimoja cha baking soda, na ongeza maji ya ndimu tatu kwenye glasi moja ya maji. kunywa hii mara mbili kwa siku, asubuhi na jioni kwa mwezi au zaidi. Usifanye muda mrefu kwa vile baking soda nayo ina athari ya kukasirisha ukuta wa tumbo.

Gesi tumboni

Kunywa chai ya tangawizi. Au njia bora zaidi ni unga wa mkaa vijiko viwili vikubwa kwenye glasi ya maji. Kama hali haijatoka, rudia. Acha kunywa soda yoyote kama fanta au coca-cola

Mba

Mafuta ya nazi -safisha nywele zako na siki au maji ya majani ya chai, na weka mafuta ya nazi. Watu hutofautiana, wengine husaidia ila wengine haiwasaidii.

Unene

Kiasi ndiyo tiba. Kula chakula kichache, na milo michache. Kunywa juisi ya karot tu, kwa siku tatu usafishe mwili, au kula mboga na matunda tu yasiyopikwa usafishe mwili. Toa sukari na mafuta kwenye milo au chakula chako.

Wengine hula mara mbili kwa siku, chakula cha afya, saa tatu asubuhi na saa tisa mchana. Mwisho kula saa tisa mchana (kama huna kisukari au ulcers). Kila mtu amepungua aliyefanya hili. Usiwe unakula-kula siku nzima.

Malaria

Tumia artemesia au worm-wood. Hii imefanyiwa utafiti. Jifunze jinsi ya kuitumia. Na uwe nayo kila mara ukisikia ugonjwa unaanza tu itumie. Shugulikia malaria mapema, usikae siku mbili kabla ya kuchangamkia, ina dirisha dogo, kabla ya kuwa na hali mbaya.

Mbegu za papai zilizosagwa kama vijiko 3, asubuhi na jioni zimesaidia wengi katika malaria.

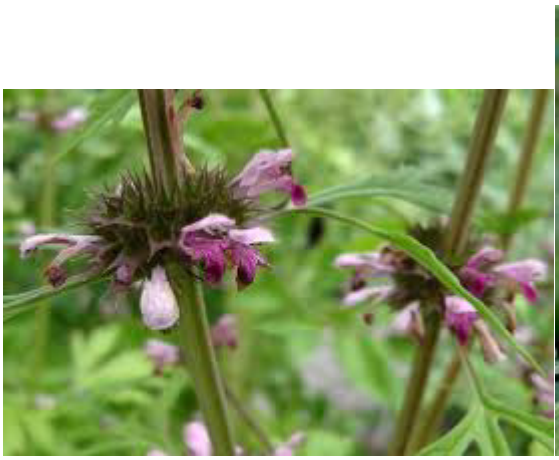


Majani ya papai pia ni msaada. Nimetumia mara kadhaa nikianza kusikia malaria tu kwa mbali, mara nyingi nimechanganya majani ya papai, mpera, parachichi na maembe. Pengine unaweka robo kilo ya kila jani na kutwanga twanga na kunywa

Kwa kukinga malaria: watu wengi wametumia maganda na kikonyo cha mananasi. Unachukua maganda ya mananasi matatu hivi na kikonyo au majani ya juu, na kuweka kwenye lita tatu za maji, unachemsha mpaka zibaki lita mbili na nusu. Kisha kunywa glasi mara mbili kwa siku. Asubuhi na jioni kwa wiki moja au mbili.

Ikiisha kabla ya siku hizo, kata mananasi mengine na endelea na dozi. Ili kupunguza chuma chemsha dawa kwenye chungu.

Kifafa




Mother wort-- mzizi wake ukitumia kama sita hivi unatumia kwa wiki moja na unakata. Lina ua la zambarau hivi na kama miiba, imekusanyika. Angalia kwenye internet picha yake. Jumla tumia miezi mitatu hivi.

Mishipa ya fahamu, kuteguka na kuvunjika mguu

Horse tail. Ni jani ambalo liko sehemu nyingi. Ponda weka kwenye sehemu ya kuteguka au shida ya mshipa wa fahamu au kuvunjika. (itakuwa vizuri ukipata xray na ushauri wa mganga pia). Kama umeteguka na usipokuwa na horse tail, tumia majani ya nje ya kabeji, yabambue kwenye moto, na bandika kwenye sehemu iliyoteguka,



Kusafisha ngozi na kuondoa makovu

Pakaa aidha ovacado, matango, karoti, maganda, au matunda ya papai asubuhi na

jioni. Hata mafuta ya mbarika husaidia hili. Uviache usiku ukienda kulala. Imesaidia wengi. Hata aloe vera ukiweka kwenye kidonda inapunguza kovu kuonekana

Minyoo

Chukua vijiko 3 vikubwa vya mbegu za mapapai na ponda. Kunywa mara tatu, kwa siku kwa siku saba.

Jitahidi kuosha mikono kila mara. Mfano uendapo chooni, upengapo makamasi n.k

Kidonda

Kuna njia nyingi kama vile asali. Ila kidonda kisafishwe vizuri kila siku. Mafuta ya mkia wa kondoo, chumvi au mkojo vimekuwa msaada kwa wengi. Mkojo wa kawaida wa mtu asiye na maambukizo, ni msaada sana kwa dawa. Marekani wamekuja na dawa inayoitwa urea-papain kutibia vidonda. Nilishangaa baada ya kuambiwa siku nyingi kwamba mkojo unatibu vidonda, na ndugu zangu Arusha, na waliitumia pia! Niliiona na kufungia hospitalini vidonda vya watu Ni ghali, ilipokuja mara ya kwanza tu, katika miaka ya 1990, tuliambiwa tube moja ni dola 500! Na tuliifungia na kufuli stoo kwa masharti ya mwajiri. Angalia sehemu unayoishi pia wanavyotibu vidonda, kwani amempa kila mtu miti na mimea ya kutibu vidonda

Kidonda cha mkanda wa jeshi

Pilipili ya cayenne, yatengenezwa cream yake kwenye nchi zingine, na kuitwa Zostrix, nayo ni ghali sana.

Kutoka damu puani

Hakikisha shingo iko wima ili damu isiende kwenye mapafu. Finya pua na uweke kitambaa baridi kwenye shingo na juu ya pua ili mishipa ya damu isinyae (contraction). Weka kitambaa cha maji baridi au barafu, juu ya kipaji cha uso.

Kukosa usingizi

Watu wametumia valerian root. Fanya kazi zenye mazoezi kwa mwili ili ulale vizuri. Jaza moyo na mambo ya kukutia hamasa, badala ya hofu. Fikiria mazuri watu wanayokufanyia na yale ambayo wewe unataka kuwafanyia, ondoa kiburi na kujifikiria binafsi.

Maumivu mfano ya miguu au mikono

Tumia mmea horsetail. Unga wa mbegu za parachichi na uweke mahali hapa na kufunga. Kusugua mwili (massage) na dawa kama alcohol rub au salimia.

Ukikwaruza kiazi ulaya na kupata tope-tope lake, au kitunguu pia, waweza kuweka pia kwenye maumivu kama ya jino kwa nje au sikio

Pneumonia

Mwone tabibu ukirudi saga kitunguu, siki na unga wa shayiri ufanye tope na uweke kwenye kifua. Kunywa maji mengi, na kula vyakula vya afya, mboga na matunda.

Kupunguza harufu ya jasho

Tumia siki kuosha makwapa, na baking soda.

Warts

Vinyama vidogo vinavyoota mwilini au miguuni. Tumia mafuta ya mbarika na kitunguu na kufunga sehemu hiyo mpaka asubuhi. Fanya hivi kwa muda maana inasaidia viyeyuke

Kuuumwa na nyuki au nge

Safisha, na tumia tope la mkaa au udongo ili unyonye sumu.

Ndimu: watu wameitumia ndimu kwa matatizo kama kikohozi, scurvy, kupigia mswaki, kusafisha sehemu za siri kama uke, kuacha kuvuta sigara, kupigia mswaki au kusukutulia, kusafisha damu, harufu ya mdomo, baridi yabisi, nyongo, kwenye uzazi wa majira. Peleza zaidi faida za ndimu, watu husema, zipo zaidi ya 100.

Kucha linalokuwa kwenye ngozi, toboa shimo kwenye ndimu na ingiza kidole chako mpaka kesho, safisha kucha vizuri ukiamka.

Presha; kitunguu saumu. Pia gamba la mzambarua. Biringanya unazikatakata na kuloeka kwenye lita ya maji usiku na kunywa yale maji kesho yake.

Fomentesheni pia

Kitunguu: ukikata na kuweka kwenye chumba kinanyonya sumu kama ya vijidudu (bacteria). Infection kama typhoid, kibofu, kikohozi.

Kansa: ni vyema kuangalia zile njia za kusafisha mwili na kutumia dawa za asili, baada ya kupimwa na matabibu. Angalia utafiti wa dawa za asili za kansa, kama vile majani na matunda ya matopetope. Maji ya ndimu, nusu kikombe na baking soda kijiko kimoja kidogo (mara mbili kwa siku). Wakati unaendelea na tiba na Daktari wako. Fanya yale yasiyopingana na dhamira na kile unachojua ni sayansi ya kweli, baada ya kuomba. Utapata washauri wema wengi, ila siyo kitu kinaweza kuendana na mwili, na ugonjwa wako bainishi. Mara nyingi wengi wetu hatuna

pesa za tiba, hivyo ni muhimu uangalie kile unachoweza kugharimia ila chenye historia ya matokeo ya kuridhisha. Bima ya afya ni nzuri kuwa nayo, ili uweze kupimwa na daktari na vipimo vya maabara.

Baridi yabisi na magonjwa ya misuli kama multiple sclerosis na muscular dystrophy: kuna wengi waliofanikiwa kutibu au kupunguza makali ya haya magonjwa kwa kutumia nyuki. Wanamweka nyuki awachome na ule mwiba wao mahali kwenye shida, wanafanya hivi kwa kutumia nyuki wachache. Angalia kwenye internet tiba ya nyuki au beetherapy. Wanasema inajenga kinga ya mwili. Magonjwa haya yanatokana na kukosa kwa kinga ya mwili na mwili unajivamia au kujipiga wenyewe badala ya adui maradhi au vijidudu (autoimmune).

Zaidi napenda kutafakari Wafilipi 4:19 “na Mungu wangu atawajazeni kila mnachokihitaji kwa kadri ya utajiri Wake, katika utukufu, ndani Yake YEYE”

1. Mchunga; ule mrefu na mfupi. Unasaidia mwili usiwe na tindikali ya juu na kusafisha damu. Waweza kuchanganya karoti au mchicha na mchunga, kwa saladi au juisi.

2. Kitunguu saumu; waweza kuchanganya na kitu kingine. Inasaidia presha, uyeyushaji wa chakula na hamu ya chakula, na vijidudu vya tumbo, kama vile homa ya matumbo, dysentery-kuharisha na magonjwa ya mapafu.

3. Radish: Yenyewe ni kali sana hasa mzizi wa horse radish, inabidi kutumia vijiko vichache ukichanganya na maji ya ndimu. Juisi yake, inakausha makamasi kwenye pua (sinus).

4. Juisi ya leek, au vitunguu saumu vina tabia zinazofanana-fanana.

5. Juisi ya letusi inasaidia maini na wengu, misuli, ubongo, na hisia za fahamu.

6. Papai: yasaidia kuyeyusha chakula, kuganda kwa damu. Papai bichi linasaidia zaidi magonjwa ya matumbo kwa vile enzyme ya papain. Papai la kijani ukilisaga ni msaada wa vidonda pia.

7. Giligilani au dania inachukuliwa vijiko viwili au vitatu. Inasaidia tezi ya adrenaline na thyroid. Usinywe juisi nyingi ya giligilani peke yake inathiri mishipa ya fahamu.

8. Kiazi ulaya kibichi: chasaidia misuli, ulcers, magonjwa ya zinaa, alama za makovu kwenye ngozi nk

9. Juisi ya nyanya: Ina madini kama vile calcium, potasium, magnesium na sodium.

10. Maharage yanayoliwa na maganda (mishihiri), au French beans, yanasaidia

kisukari.

11. Dalansi (grapefruit) kwa baridi yabisi. Matunda yanakinga magonjwa, na mboga kwa kawaida zinatibu magonjwa ambayo yamekwishakutokea.

Jaribisha michanganyiko ya matunda uliyo nayo, ila usiyachuje. Mfano wa michanganyiko ni kama:

- Tikiti maji, embe na nanasi.
- Machungwa, maembe, na papai.
- Parachichi, embe na papai.
- Zabibu, embe na nanasi.
- Chenza, ndizi na embe
- Embe, tikiti, berries-kama strawberries au maforosadi, mananasi na ndizi.
-  

Kwa kweli ndizi inaingiana na kila mchanganyiko, na kufanya usisikie njaa kirahisi. Matunda yoyote uliyo nayo, wewe jaribisha tu maana yote yana ladha nzuri. Usiweke sukari, weka maji kidogo kama hauna tikiti, ili iwe nzito nzito kama uji na sukari ya matunda isitoke. Usichuje matunda, unapoteza faida ya nyuzi nyuzi za matunda (fibre)

Smoothie zote zinasaidia afya ya watoto, hata usikivu na kujifunza nyumbani au darasani! Badala ya kutumia vinywaji vinavyosemekana kuleta nishati; kama red bull, safisha mwili wako ndani, na smoothie, nawe utapata nishati ya kutosha. Usipoteze fedha zako kwa kununua vinywaji vya kufanya uwe na nishati au nguvu maana vina kafein nyingi, ambayo ni kemikali ya kusumisha damu yako badala ya kukusaidia.

Inabidi uwe mvumilivu; kumbuka imechukua miaka mingi kuingiza sumu hizi mwilini mwako. Chukua miezi kutibu mwili wako, na hata mwaka na kisha uanze kula vyakula bora na kutunza mwili wako kwa kanuni zile kumi! Ni rahisi kumeza kidonge kuliko kuchukua muda kutegeneza juisi, ila hizi zitakusaidia kutibu ugonjwa na dalili za ugonjwa! Sio dalili tu, bali hata usafi wa damu, jambo ambalo ni muhimu ili mwili uwe na afya. Mapafu, ngozi, figo mitoki na utumbo hutoa hizi sumu. Usijali kuchekwa na watu.

Runinga na binadamu wengine watakukebehi wakiona unashughulikia afya yako; kama: “Anakula majani kama mbuzi mpaka anatengeneza juisi yake! Atabadilika rangi na kuwa orange kwa kunywa juisi ya karoti sana;”n.k.

Ni muhimu kusafisha vyombo vyako vya kujuisi vizuri maana vijidudu navyo vyapenda lishe hii! Vinajua kitu gani ni bora hata pengine kuliko sisi binadamu. Safisha mboga na matunda yako vizuri, na usiweke yaliyooza. Anika mashine kwenye jua kali au safisha mashine kwa maji moto na sabuni

Kinyesi pia kinaonyesha afya ya mwili. Kwa wale wenye vyoo vya kuvuta vya kukaa; japo si vizuri kwa afya, kwa vile mwili wa mwanadamu uliumbwa achutame akienda chooni ili kinyesi kitoke chote. Kinyesi chapaswa kielee kwenye choo, kiwe laini, kitoke kwenye mwili bila jitihada kubwa, kisiwe na harufu mbaya, kitoke kila baada ya mlo, kiwe na shape ya S kubwa, kama vile utumbo mkubwa ulivyo. Visiwe vipande vidogo vidogo kama vya mbuzi, hiyo yaonyesha utumbo umebakiza vingine haukubrashi sana taka zitoke.

Wapaswa kwenda chooni mara mbili kama unakula milo miwili na mara tatu kama unakula milo mitatu ili mwili wako uoshwe vizuri. Utumbo usijazane na chakula, kwani kinapaswa kisogee la sivyo kinaweza kuchacha tumboni, na kusumisha damu –toxemia! Mwili unajisumisha wenyewe (autotoxins au self poisoning). Kuna uhusiano mkubwa kati ya kansa na kufunga choo au shida ya utumbo mkubwa. Kufunga choo ni ugonjwa, unaoleta mengine.

Kula vyakula visivyokobolewa husaidia mwili wako. Angalia punje ya ngano ambayo haikukobolewa. Punje hii ina vitamini na madini 25 na ikikobolewa kwa kutoa ganda la juu tunabakiza 6 tu! Ni kweli itadumu muda mrefu dukani maana hata wadudu wanajua lishe bora, hivyo hawataila, ila kwa mwili wako je? Jambo hili pia ni biashara nzuri kwa wale wanaotaka kuuza vitamini! Kwa nini ununue vitamini wakati chakula chako kiliumbwa na vitamini tayari na umezikoboa na kuwapa nguruwe? Kwa nini upoteze pesa zako kwa kile kisicho lishe bora? Tunalisha ng’ombe na wanyama kama nguruwe vyakula bora visivyokobolewa, ila sisi tunakula sumu. Nafaka za kukobolewa mwishowe zinaleta kufunga choo, ukosefu

wa lishe bora na kansa. Dr Elsworth, tabibu bingwa mpasuaji, aliyeishi miaka 104, alisema kwao walikuwa maharage kila siku. Alijulikana kwa utafiti wa Blue Zone, sehemu zenye watu wengi, walioshi zaidi ya miaka 100. Waligundua sababu ni imani yake kwa Mwenyezi Mungu na kutokula vyakula vya nyama na samaki.



Mwili umeumbwa ule vyakula visivyokobolewa, vyakula vilivyokobolewa vyaleta magonjwa mengi. Mwili umeumbwa uweze kujisaidia wenyewe katika uponyaji; ila inabidi tufanye kama vile manual inavyosema (maagizo ya matumizi ya miili yetu). Utafiti wa chuo kikuu cha John Hopkins uliona kwamba kila mtu ana chembe hai za kansa, ila kama mwili hauna sumu kwenye damu unaziharibu hizi chembe hai za kansa ili kansa isikue. Lazima tujitahidi kuishi maisha ya afya. Hatuwezi kuvuta sigara, kutumia vileo na vyakula vilivyokobolewa na kutegemea kwamba miili yetu itastahimili mateso hayo.

Maji (hydrotherapy) na kukanda (massage)

Hii ni tiba rahisi ambayo inapatikana kwa wote, kwa vile haina gharama kubwa, na inaeleweka kirahisi. Haina sumu ni rahisi kutumia na inafaa sana. Dini ya kweli na kufuata sheria za afya vinaenda bega kwa bega. Tunaona Neno la Mungu lilikuwa na madaktari kama vile Luka, waliokuwa msaada kwa watu.

Watu wafundishwe kuhusu kujikinga maradhi. Watu wangeelimishwa mimea ya tiba na jinsi ya kuitumia vizuri na kufuata kanuni za afya kumi za kujikinga na maradhi, kusingekuwa na haja ya kukimbilia hospitalini mara kwa mara. Tungekuwa na afya bora kuliko tuliyo nayo leo.

Mkaa ni mojawapo ya tiba rahisi. Bwana ameweka mimea inayotumika kama dawa ambayo haina madhara yoyote. Hivi vikitumiwa vitaondoa wimbi la matatizo mengi mazito yanayoonekana. Mtu mmoja ufaransa alifanya jaribio kunywa sumu ya arsenic, inayoweza kuua watu 150! (usijaribu) kisha akanywa mkaa mwingi na alipona!

UKANDAJI (MASSAGE NA FOMENTATION)

Masaji ya kiwiko cha mkono na maharage madogo (elbow masagi):

Watu wengi wamejifunza na kufundisha massage. Hii ni jinsi ya kusugua na kukanda mwili kwa ajili ya afya. Kuna aina mbalimbali za Massage ila pata ushauri wa watalaamu, kwani sehemu fulani za mwili, huwa hazipaswi kuguswa kwa namna fulani.

Wiki iliyopita tulikutana na Mchina fulani aitwa Sebastian. Alitueleza aina ya massage ambayo wamevumbua kwao, ya kusaidia mwili: Unachukua foronya na kuweka maharage madogo kama yale ya kunde. Waweza kuigawanya foronya yako sehemu 10 hivi, ili kunde/maharage yaenee vizuri. Pasha maharage au kunde moto kwa kuyaoka, ila yasiungue. Huu ndio wakati mzuri wa kutumia microwave kama unayo, Japo kwa kupikia chakula microwave imeonyesha kuwa na madhara. Kisha weka vidole vyako vitatu kwenye shingo mahali uti wa mgongo unapoanzia ili kupima upana wa uti wa mgongo, kamwe massage isifanyiwe kwenye uti wa mgongo. Upande wa pembeni kama nchi moja toka uti wa mgongo anza kummasaji ukielekea chini ya mgongo mpaka mwisho wake (wanasema mkiani!) Fanya pande zote za uti wa mgongo ==========. (Sambamba). Kisha weka yale maharage yenye joto pale ambapo umemaliza kufanya massage. Rudia mara tatu.

Endelea kufanya massage kutimia vidole vyako chini ya sikio na kwenye shingo ambapo ni karibu na uti wa mgongo, ila weka vidole vyako vitatu ili usifanye massage kwenye uti wa mgongo. Fanya hivi mara tatu au nne kwa siku, saa moja kila mara, na kama mtu anaumwa sana. Watu wametibu kansa za viungo vya mwili kama kongosho na magonjwa mengi. Jaribisha kwa ugonjwa ulio nao ukiendelea kumwona tabibu wako.

Massage ya namna hii kule China, wanafamilia wamekuwa wakisaidiana na inaleta ushirikiano na ukaribu wa jamii katika kusaidiana au kuonyeshana huruma kati yao. Mama mmoja aliyepewa siku chache tu za kuishi, aliajiri watu wanne, kufanya aina hii ya massage, akapona!

Wachina hawa wakitumia massage hii wametumia pia karafuu, mbegu za papai, zabibu, maboga, makomamanga, na artemmesia (worm wood). Kwa magonjwa ya moyo wametumia pilipili ya cayenne kufanya damu isiwe nzito. Kwa vile ulimwengu ni wa utandawazi angalia haya yote kwenye mtandao yakusaidie. Sisi tumeyatumia mengi tuliyoandika na kuyaendea kozi; yamekuwa msaada kwetu na wengine pia. Mungu sio mchoyo hata wewe unajua mengi, ongeza elimu yako na endelea kusaidia wengine usiwe mchoyo. Kila mahali, Mungu amewapa maarifa fulani watu, ambayo wengine hawana.

Massage ya kunde inafanya mwili ukiwa baridi uwe na joto. Weka maji joto mwilini mwako kwa tangawizi na mdalasini ili uweze kufanya tumbo, miguu na mikono iwe na joto. Miguu isiwe na baridi. Usile vyakula vibaya –junk food, au vyakula vya baridi au vya kukobolewa. Acha mazao yote ya wanyama- animal products isipokuwa asali!

Afrika haina shida ya kupata chumvi ya baharini, chumvi ya kutumia ni ya baharini au miambani (seasalt or rocksalt). Tumia vitu hivi kwa wingi ukiendelea na massage tangawizi, radish, mdalasini, manjano, kitunguu saumu, majani ya mchaichai, ndimu, gelenga, cumin, na pilipili ya cayenne.

Endelea kuoga na mvuke (sauna).

Lile joto la maharage linapenyeza vizuri ndani ya mwili. Uti wa mgongo ukiwa na msongo damu haisafiri vizuri. Mambo muhimu hapa ni:

- Pasha moto mwili
- Kula chakula bora
- Massage/masaji

Usinywe maji na chakula. Pasha moto uti wa mgongo inavyotakiwa. Joto linafanya damu isafiri vizuri na kufanya uti wa mgongo usiwe umegangamana (loosen up). Kama una trampoline ya kurukaruka fanya vile, au ruka ruka mahali pamoja bila kusogea (stationery running). Kama hufanyi mazoezi usile kabisa.

Uhai ni amana ambayo Mungu ametoa. Yeye pekee Ndiye anatuwezesha kutunza uhai. Hebu tufanye kwa utukufu Wake. Hebu tuwahudumie wengine wanaoumwa au wale walio na mahitaji.

Massage ya barafu (ice massage):

Kuna massage ya barafu pia (ice massage) kama unasikia maumivu mahali. Weka barafu kwenye kikombe cha plastiki nyeupe ile wanayofungia mizigo mizito ya umeme isigongane (styrophone). Kisha ikiganda kabisa kata kidogo kipande cha chini, ili ushike cha juu na usiungue na barafu. Paka pole pole, sehemu yenye maumivu, unamassage kwa dakika 5-15. Utasikia baridi, kisha maumivu, na kisha ganzi. Utakaposikia ganzi maumivu yatakwishwa. Sasa endelea na huduma hii asubuhi na jioni, kama una shida hii.

Mama Mc Nelius mmishenari wa tiba, na wengi kama Cleveland, wamezungumza mengi ya kutibu kwa maji (hydrotherapy). Joto liwe kuanzia 380C, kwa mtu ambaye ana kisukari, mimba, magonjwa, au shida za mzunguko wa damu kwa mtu

wa kawaida joto liwe 470C. Uwe mwangalifu ili usiungue. Kawaida joto linafanya damu itembee haraka na kuleta chembe-chembe nyeupe ili kupigana na vijidudu.

KUBADILISHANA KWA JOSHO LA MOTO NA JOSHO LA BARIDI

Josho la baridi na moto, kwa kupishanisha (contrast bath) inafanywa kwa kuweka mkono au sehemu ya mwili kwenye maji ya moto kisha baridi. Endelea kwa kubadilishana hivyo kwa dakika 5 mpaka 15. Joto kwa dakika moja na baridi kwa dakika tatu. Mishipa ya damu inatanuka ikipata joto na kusinyaa ikipata bardi. Inapotanuka kwa joto inaongeza mzunguko wa damu na kufanya kazi kwenye sehemu ya mwili inayotibiwa. Hili ongezeko la damu na kazi inaongeza hewa ya oksjeni na kupitisha kwa haraka chembe nyeupe za damu (white blood cells), ambazo zinakula bakteria. Hii hufanya uchafu uondolewe haraka kutoka katika mwili na kuharakisha uponyaji katika sehemu hii inayowekwa kwenye maji.

Matibabu ni kama yahusuyo maambukizo (infection), joto kupanda, baridi yabisi, misuli kuteguka, maumivu ya misuli, kuumwa kichwa (unatumia josho la baridi na moto kwenye miguu), kuvimba kunakokuumiza au kujaa maji (edema), na ugonjwa wa mishipa ya damu au fahamu,iendayo kwenye miguu.

Tahadhari: usitumie maji ya moto sana kwa mtu aliye na kisukari, mimba, au udhaifu wa mzunguko wa damu (poor circulation). Maji yawe 38C, ila kwa mtu ambaye hana shida yoyote maji yawe mpaka 48C. Yapime na kuona kama hayamchomi. Usitumie maji ya baridi sana. Uwe mwangalifu wa usafi, wa vifaa vya kazi, hivi viwe visafi, ili visilete maambukizo. Kama kuna sehemu inayoota damu (hemorrage) mwone tabibu. Matibabu yakifuatiwa na kukanda sehemu ya mwili inayohusika basi malizia matibabu hayo kwa josho la maji ya baridi.

Vifaa vinavyohitajika: Beseni kubwa la kufunika sehemu mguu, birika la maji ya moto, shuka au blanketi jepesi, beseni la maji ya baridi na vitambaa laini (kama compress ya baridi inahitajika).

Utaratibu wa matibabu na maandalizi

Chumba kiwekwe katika hali ya joto la kadiri, kusanya vifaa pamoja. Mwelezee mgonjwa utaratibu utakaotumia na msaidie mgonjwa ajiandae.

Anza matibabu kwa kumtia moyo mgonjwa. Akikubali, hebu msali pamoja ili imani yake iwe kwa Mungu maana Ndiye mponyaji. Katika kila tiba kabla ya kuanza mwalike Bwana, Yeye Ndiye tabibu mkuu, usichukue tiba bila sala. Kuna matabibu wachache wanaogonga watu kwa bei, hawa wameona aibu kuomba na wale ambao wataona wana ajenda mbili; ya pesa kwanza na ya upendo wa kuleta habari

njema mwishoni kabisa. Bwana ni Mwenye rehema.

Anza kwa josho la moto (hot water), ongeza kwa kadiri mgojwa anavyoweza kuvumilia. Baada ya dakika tano hamia kwenye josho baridi (cold water), nusu dakika mpaka dakika moja.Wakati tiba inaendelea hakikisha maji ya moto na baridi hayapungui joto au baridi yake. Yale maji ya moto yakipungua joto, ongeza mengine.

Loeka taulo la maji baridi, kamua na funga kichwani kusaidia kichwa kisipate moto sana. Kichwa kilindwe na joto jingi. Joto likiwa jingi mtu anachanganyikiwa au anapata degedege.

Waweza kubadilisha mara nne mpaka nane kutegemea na hali ya mgonjwa. Fanya tiba hii mara moja mpaka nne kwa siku.

Ukimaliza tiba kausha sehemu uliyokuwa unashugulikia, kama jasho linatoka kausha jasho na kuondoa nguo zenye maji-maji na kumvika mgonjwa nguo zilizokauka. Mgonjwa anywe maji, ili kurudisha yale yaliyopotea. Apumzike kwa dakika 30-60 baada ya kila kipindi cha matibabu.

Kutibu uvimbe wa viungo unaoumiza, kama kuteguka, anza na maji moto kwa dakika tano, kisha badilisha kwa maji baridi kwa muda wa dakika tano.

Kutumia maji baridi kisha moto, yawezekana pia kufanyika wakati wa kuoga ili kuondoa maradhi kama kikohozi, kwani ni njia ambayo inaongeza chembe nyeupe za damu.

Joto:

Huongeza mtiririko wa damu mwilini, huongeza mwili kutanuka, huongeza maji kujaa kwenye eneo hilo, huongeza damu katika sehemu hiyo, hupunguza mshtuko na maumivu ya misuli, na hupunguza kukaza kwa viungo vinavyouma (yabisi).

Baridi

Hupunguza mtiririko wa damu mwilini, hupunguza uvimbe au huleta kusinyaa, hupunguza kujaa maji (edema) kwenye eneo hilo, hupunguza kutokwa na damu (hemorrhage), na huongeza kukaza kwa viungo vinavyouma (yabisi).

Josho la moto kwa nyayo

Husaidia mafua, kifua, kikohozi, kichwa kuuma, kiharusi cha nyonga, na tezi kwenye mlango wa kibofu kwa wanaume (prostate)

JOSHO LA MOTO (FOMENTESHENI)

Josho la moto (formentation), ni matumizi ya kitambaa cha moto chenye unyevu au taulo kwenye sehemu yoyote ya mwili.

Fomentesheni inasaidia mwili, na ni rahisi kutumia katika sehemu yoyote ya mwili. Inatumika kutibu aina mbali mbali ya magonjwa.

Inaongeza kasi ya mzunguko wa chembe hai nyeupe mwilini ambazo zinasaidia kuua bakteria (vijidudu) wa maambukizi, inatoa uchafu wa mwili kupitia ngozi kwa jasho linalotoka kwa upesi, inapunguza maumivu ya neva, misuli, viungo, na inapunguza mishtuko ya misuli, inaburudisha na kutuliza iwapo joto la wastani linatumika na pia inaongeza mtiririko wa damu kwenda kwenye ngozi nje. Muda unaotumika ni dakika tano hivi, na unaanza na taulo au kitambaa cha moto kikifuatiliwa na cha baridi.

Hali hii huongeza kasi ya mzunguko au mtiririko wa damu mwilini kwenda kwenye sehemu inayotibiwa, inapunguza maumivu. Kama mgonjwa ana shida ya mapafu (pleurisy), figo zenye mawe au hedhi ya maumivu makali usitumie maji ya baridi.

Utajuaje unahitaji tiba hii?

1. Ukiwa na mafua, kifua, flu, pneumonia, bronchitis, pumu au ugonjwa wa mapafu unaoitwa pleurisy.

- Kuongeza utendaji bora wa viungo vya mwili.
- Kuwa na mishipa ya fahamu inayouma sana –neuralgia
- Maumivu makali ya misuli na viungo (joints).
- Shida ya kutolala vizuri na wasiwasi (tumia muda mrefu kwa maji ya vuguvugu kwenye eneo la uti wa mgongo.
- Kuipasha joto sehemu fulani ya mwili, tayari kwa kuikanda

Tahadhari za matibabu

Angalia moto usimwunguze mgonjwa ambaye hajitambui, amepooza, amevimba na kujaa maji, ana kisukari, au mtiririko wake wa damu unakuwa duni (poor circulation).

Epuka kuacha sehemu inayoshughulikiwa kupata baridi. Badilisha upesi fomentesheni, na usiache ngozi wazi.

Jihadhari usieneze mambukizo, safisha kabisa vifaa vilivyotumika.

Epuka kutoa fomentesheni kama kuna mwelekeo wa kutokwa damu (bleeding or

hemorrage).

Vifaa vinavyohitajika

Watu wengine ambao wanaweza kupata kifaa cha nguo zilizoshonwa pamoja ambazo zinakuwa kama mto wa kulalia mdogo, hiki unakichovywa kwenye maji ya moto, kinasaidia kama kuna watenda kazi wachache. Fomentesheni huchukua watu watatu kama unataka ufanye kwa ufanisi, ili mgonjwa asiwe peke yake ukishughulika kuleta vitu na kuchemsha maji. Kifaa hiki kinauzwa kama dola 20; ila wewe mwenyewe waweza kujifanyia fomentesheni kama huna mtu wa kukusaidia ukijitengenezea kifaa hiki. Kama unajifunza ili ufungue biashara waweza kuwa na vifaa zaidi. Ila uwe mwangalifu. Jirani anayesaidia tu hawezi kushitakiwa maana ni msamaria mwema. Ila kama unafanya kwa biashara lazima uwe na vifaa vya kuongeza ufanisi.

Sufuria kubwa la maji yanayochemka au kopo kubwa linalotumika kama sufuria. Ndoo kubwa (kama josho la nyayo linahusika pia na matibabu hayo). Beseni moja ya maji baridi, tumia barafu kama inapatikana kwa ajili ya compress ya baridi kwenye kichwa au maji baridi sana. Mtungi wa maji ya moto au birika. Kipande kikubwa cha karatasi la plastiki (ukiweke kama shuka kitandani, ili kuleta ukavu). Mto wa kulalia, blanket mbili, shuka moja au mbili kubwa, vitambaa laini kama fulana viwili; hutumika kwa compress inayopunguza joto kichwani.



Fomentesheni (waweza kutumia taulo kubwa la kuogea), taulo tatu zinatakiwa. Kifuniko cha fomentesheni (kipande cha blanketi la sufu, au taulo kavu kubwa)

Bilauri za maji (mirija, ukiwa nayo ni sawa).

Maandalizi ya fomentesheni na matumizi ya maji moto:

- Kunja taulo kwa marefu yake, shika taulo pande zote mbili na kulinyonga ukilikamua.

- Weka ndani ya maji moto taulo hilo lililonyongwa, ukiziacha ncha zake mbili zikiwa zimeshikiliwa na mikono nje ya maji ili uweze kulitoa kirahisi.
- Baada ya kuliloweka linyanyue na kulitoa nje ya maji na kuvuta ncha zake ili kukamua maji yote ya ziada.
- Achilia ncha moja ili kuilegeza taulo hiyo.
- Upesi weka fomentesheni hiyo juu ya taulo jingine kavu ambalo limewekwa tayari kwenye sehemu ya mwili inayotibiwa
- Funika kabisa fomentesheni hiyo kwa kutumia taulo jingine kavu.
- Rudia utaratibu huu mara tatu au nne kila kipindi ya matibabu.

Njia ya kutumia mvuke

1. Kunja taulo tatu za kuogea kwa mapana yake mara mbili.

2. Lowesha kabisa taulo zote zilizokunjwa, kisha kamua

maji yote ya ziada.

3. Viringisha taulo hizo moja baada ya jingine na kuziweka juu ya waya ndani ya birika au sufuria kubwa,I li kuzitenganisha na maji.

4. Ongeza kiasi cha maji, kiwango chake kisifikie taulo. Chemsha kwa mvuke mataulo hayo kwa kuyachemsha maji hayo kuanzia dakika 20-30.

5. Toa taulo ya moto kutoka katika birika kwa kuvaa gloves nzito ili kuihifadhi mwili usiungue.

6. Ikunjue upesi taulo ya moto, ifunike kwa nguo ya kufunika fomentesheni inayohifadhi joto, na kuichukua mpaka kitandani kwa mgonjwa.

Utaratibu wa matibabu

1. Maandalizi ya matibabu

- Kiweke chumba katika hali ya joto la kadiri, kama kuna baridi milango/madirisha yafungwe.
- Mweleze mgonjwa unachoenda kufanya na utaratibu utakaoufuata kwa utulivu na uchangamfu. Usimshtukize, kwa maji ya moto au baridi!
- Kusanya vifaa vyote pamoja, tayarisha kitanda kwa kutandika juu yake kipande kikubwa cha mfuko wa plastiki katikati ya blanketi na shuka la chini.

- Msaidie mgonjwa kuvua nguo zake na kujiweka tayari kwa matibabu.
- Ziweke nyayo zake katika hali ya joto la kadiri kwa kuzizinga na blanketi au kwa kuziweka nyayo hizo kwa uangalifu katika josho la joto la kadiri.
- Kuweka fomentesheni chini ya uti wa mgongo, weka fomentesheni iliyofunikwa kwa taulo kavu kwa marefu yake juu ya kitanda. Mlaze mgonjwa juu yake.
- Mfunike kabisa mgonjwa huyo pamoja na josho la nyayo kwa shuka na blanketi ukiacha wazi kichwa tu.

2. Matibabu

- Kumbuka siku zote kwamba, kusali ni muhimu kwa sababu mponyaji ni Mungu.
- Tayarisha na kuweka fomentesheni kama ilivyoelezwa chini ya “maandalizi ya fomentesheni.”
- Iwapo fomentesheni hiyo itakuwa na moto sana kiasi kisichoweza kuvumilika, inua pembe moja mbali na ngozi au weka taulo kavu jingine chini ya fomentesheni hiyo.
- Iache fomentesheni mahali pale kwa muda uliowekwa au mpaka fomentesheni hiyo itakapopoa.
- Ondoa fomentesheni iliyopoa na kusugua upesi sehemu iliyopata joto kwa kutumia kitambaa laini kama fulana ya baridi kwa sekunde 60 hivi.
- Kausha kabisa eneo lililopata matibabu kabla ya kutumia fomentesheni nyingine inayofuata; (tumia jumla ya fomentesheni tatu mpaka nne kwa kila kipindi cha tiba.
- Mara tu mgonjwa anapoanza kutwokwa na jasho, weka vitambaa laini vya baridi kidogo juu ya kipaji cha uso wake, na kwenye eneo la shingo yake.
- Mwambie mgonjwa anywe maji, ili kurudisha maji yaliyopotea.
- Nyayo za mgonjwa ziwekwe katika hali ya joto la kadiri ili kuongeza maji ya moto katika josho la nyayo kwa kipindi. Weka mkono wako kati ya maji ya moto yanayomiminwa humo na nyayo za mgonjwa ili kupima joto lake, hivyo mgonjwa asiungue.

Mwisho wa matibabu

- Nyanyua juu ya nyayo zake kutoka katika josho hilo, ukivielekeza juu vidole vyake vya miguu, na kwa haraka mimina maji ya baridi juu na chini ya nyayo zake. Kausha nyayo zake pamoja na vidole vya miguuni kwa uangalifu ili kuepuka tatizo la fangasi. Mvike soksi za joto la kadiri au viatu vya kuchomeka ili kuepuka baridi kwenye nyayo.
- Futa jasho kwenye mwili, mikono, mgongo, kifua kwa haraka, kwa kitambaa laini cha baridi. Kausha ngozi yake vizuri. Ondoa nguo zake zilizopata unyevu na badala yake mvike nguo safi, zenye joto la kadiri.
- Mgonjwa apumzike kwenye kitanda kikavu na safi kwa saa moja hivi.
- Kisha aoge na maji vuguvugu.

KOMPRESI(MBINYO) ULETAO JOTO:

Kompresi iletayo joto ni matumizi ya kitambaa baridi chenye unyevu, (waweza kuweka kwenye friji kama unayo au mtungi wa maji baridi). Kitambaa hiki chawekwa sehemu ambapo kitasababisha mwili kuleta joto sehemu hiyo. Kitambaa hicho cha baridi chenye unyevu, kitafunikwa juu yake na karatasi la plastiki (ili kuleta ukavu), kisha kitambaa cha pamba au taulo kuzuia hewa ya nje kuingia ndani, kitawekwa juu yake, ili sehemu inayotibiwa ipate joto. Kitambaa hicho cha baridi na unyevu kinapopata joto, kinafanya mishipa ya damu iliyo katika eneo la ngozi ya juu kutanuka. Ongezeko la mtiririko wa damu kwenye ngozi ya juu hupunguza msongo wa damu (congestion) katika nyama zilizo chini ya sehemu inayotibiwa.

Kompresi iletayo joto inaweza kutumika kwenye koo, viungo (joints), kifua, tumbo, na nyayo.

Koo—ugonjwa wa tezi, kama tonsillitis, koromeo, sikio, nyuma ya pua.

Viungo-viungo vya baridi yabisi

Kifua-kikohozi na kifua kujaa (congestion), kifaduro, pumu, pneumonia nk

Tumbo- kufunga choo, apendeksi, kichefuchefu, msokoto wa tumbo (colic), kulala usingizi kwa shida, machachari ya neva

Nyayo- Shida ya nyayo.

Tahadhari za matibabu

- Usitumie kwa mgonjwa ambaye anasikia baridi isiyomtoka.

- Usikazie sana na kumkosesha raha mgonjwa kwa kuzuia mzungo wa damu au kumkaba.

Vifaa vinavyohitajika

Kitambaa cha pamba nyuzi chache, chenye mashimo-mashimo kama cha bandeji. Kiwe kipana vya kutosha kufunika kidonda.

- Plastiki ya kufunga baada ya kitambaa cha compress kuleta ukavu.
- Kifuniko cha nje cha sufu/pamba, ili kutunza baridi
- Pini zinazojifunga za kuishikilia kompresi mahali pake
- beseni la maji baridi

Utaratibu wa matibabu/Maandalizi ya matibabu:

- Kiweke chumba katika hali ya joto kwa kadiri, bila kuingiza upepo wa baridi kutoka nje. Mgonjwa awe na joto la kutosha kabla ya kuanza. Kama anasikia baridi mpe joto la kutoka kwenye kukota moto kwa nyayo kama inahitajika kwa kupasha mwili wake joto.
- Mweleze mgonjwa kwamba kompresi itakuwa ya baridi mwanzoni, na kwamba itapata joto baada ya muda mfupi.
- Hakikisha mwili wote una joto la kutosha.

2. Matibabu

- Chovya kitambaa cha pamba ndani ya maji, kamua maji ya ziada.
- Bandika upesi kitambaa hicho chenye maji baridi kwenye sehemu inayotibiwa.
- Weka karatasi la plastiki.
- Bila kukawia funika plastiki kwa kitambaa hicho cha maji kwa kitambaa cha nje cha sufu au nguo inayolingana kwa mapana/uzito/urefu wake. Kisha funga kwa pini ili kibaki mahali pale kwa salama
- Iache kompresi hiyo mahali pake kwa saa kadhaa au usiku kucha. Kama imeachwa usiku kucha, kompresi itakuwa imekauka itakapoondolewa asubuhi

3. Mwisho wa matibabu

- Asubuhi ondoa kompresi hiyo na sugua upesi sehemu iliyotibiwa kwa kitambaa laini cha baridi

- Kausha vizuri eneo linalohusika. Mweke mgonjwa katika hali ya joto na raha.
- Picha ya mfano wa Kompresi iletayo joto kwa ajili ya koo au kiwiko au goti.

MKAA

Mkaa ni tiba nzuri, mkaa ni miti au vifuu vya nazi viliyochomwa na kusagwa-sagwa kupata unga wake. Mkaa una uwezo kunyonya au kuondoa hewa zote za sumu, Madawa ya sumu, bakteria, virusi na vijimea vya sumu mwilini.

Mkaa unaweza kutengenezwa kirahisi nyumbani. Tengeneza moto wa kuchomea miti katika shimo ulilochimba ardhini. Baada ya miti kuwaka vizuri, funika shimo hilo kwa kipande cha bati. Kisha kusanya takataka juu ya bati hilo kuzuia hewa isiingie shimoni. Njia hii itakupatia mkaa mzuri. Kwa matumizi ya kitiba, twanga mkaa huo mpaka uwe unga laini sana na kuutunza katika chombo kikavu au kilichofungwa vizuri (angalia kwenye google jinsi ya kutengeneza activated charcoal).

Uzuri wa makaa

- Ni rahisi kutumia.
- Unapatikana kwa urahisi.
- Hauna madhara yoyote.
- Hauna gharama kubwa.
- Una manufaa makubwa.
- Chagua miti yako vizuri

Njia za kutumia mkaa

Kunywa:

Kipimo cha kunywa ni kijiko kimoja kikubwa cha unga wa mkaa ukichanganya na glasi ya maji. Wakati bora wa kunywa ni katikakati ya milo. Usinywe mkaa na chakula, unanyonya madini na vitamini ya chakula.

Mkaa-dawa ya kubandika

Unga wa makaa unaweza kuchanganywa na maji na kutumika kama dawa ya kubandika kama ifuatavyo:

- Changanya maji kidogo na unga wa makaa mpaka uwe mzito kama uji mzito hivi.

- Chukua kitambaa na kikunje pande mbili. Tandaza mchanganyiko huo kwenye kitambaa upande mmoja na kisha kikunje.
- Weka kibandiko hicho cha mkaa juu ya sehemu iliyoathirika.
- Funika kibandiko chote kwa kitambaa kingine ili kisikauke.

Ni bora kutoweka mchanganyiko huo wa makaa na maji juu ya ngozi kama ngozi hiyo imekatwa au kujeruhiwa.

MATUMIZI YA KAWAIDA YA MKAA

(Angalia Website www.charcoalremedies.com)

- Sumu na dawa iliyotumika zaidi ya kipimo chake.
- Mkaa ni tiba bora kwa mtu aliyekunywa sumu au kutumia dawa kupita dose kipimo chake (overdose). Jinsi ya kutumia:
- Jichokochoe ili utapike. Isipokuwa kama umekunywa vitu vinavyotokana na aina ya petroli, mafuta ya taa, alkali au tindikali (vyenye kuunguza mwili). Hivi vinaunguza mwili vikirudi tena mdomoni, si vizuri vinadhuru
- Koroga vijiko vikubwa 2 vya unga wa mkaa katika maji kama nusu glass mpaka glass na kunywa mara moja.

2. Kuharisha

Mkaa ni mojawapo ya tiba zinazofaa sana kwa kuharisha; kama unaharisha kwa kipindupindu. Chukua vijiko 2 vikubwa mara nne kwa siku, na kila unapoharisha; koroga kwenye maji ya glasi moja na kunywa.

Unatibu kukaukiwa na maji mwilini, (dehydration) kwa kunywa maji ya wali, karoti au mchuzi wa mboga za majani. Ongeza kwenye ½ lita ya maji ya wali, chumvi kijiko kimoja kikubwa na kijiko kimoja kikubwa cha sukari.

Pima kiasi ya maji kilichopotea kwa njia ya choo na mkojo; rudisha kiasi hicho cha maji yaliyopotea. Ongeza glasi 8 mpaka 14 za maji kwa siku.

3. Kichefuchefu na kutapika

Tiba nyingine ni kichefuchefu na kutapika. Kwa mtu mzima mpe kijiko kimoja au viwili vikubwa kwenye nusu glasi, mpaka glasi ya maji, kila mgonjwa anapotapika. Kwa mtoto, tumia nusu kipimo cha mtu mzima. Akitapika mkaa wote mpe kipimo kingine cha mkaa papo hapo. Ukinywa mkaa mara zote, ili kurudisha maji, fuatilia na kunywa bilauri moja ya maji.

4. Gesi au hewa tumboni au kuvimbiwa

Mkaa unapunguza gesi tumboni na kuvimbiwa. Chukua vijiko 2 vikubwa vya makaa kwenye bilauri au nusu bilauri na koroga na kunywa. Waweza kurudia kutokana na dalili ili uthibiti hali. Mkaa unafanya kazi vizuri sana, usipende kutumia tembe za magnesium sana zinaongeza madhara na kujaza chuma mwilini, tumia makaa. Kila nyumba isikose makaa, kwani ni msaada mkubwa kwa huduma ya kwanza.

5. Maambukizo ya macho na masikio.

Tumia kibandiko cha makaa (charcoal poultice). Wengine waweza hata kuweka matone ya mkaa uliochujwa kwenye kitambaa kwenye macho au masikio. Siku hizi watu wengine wanaweka mbegu za flax kwenye mkaa wa kubandika ili unate vizuri kwenye mwili. Kama hauna unga wa flax seed, tumia petroleum jelly au mafuta ya vaseline kwa kidole kilichovimba na kutoa usaha, au majipu. Ukitumia kibandiko cha mkaa funika kabisa jicho au sikio lililoathirika. Kiache kibandiko cha mkaa mahali pake angalau kwa masaa manne au usiku kucha. Tumia moto kwa kukipasha joto, kibandiko hicho kinakuwa na ufanisi zaidi.

6. Maambukizo ya ngozi na viungo

maambukizo ya ngozi na viungo yanaweza kutibiwa kwa kutumia kibandiko cha mkaa. Kiache kibandiko hicho juu yake kwa saa kadhaa au usiku kucha.

7. Kuumwa na nyuki au buibui

Maagizo ya kutibu kuumwa na nyuki au buibui ni haya

- Kwanza osha eneo lililoumwa kwa sabuni.
- Sehemu zilizoumwa na wadudu hao wenye sumu, zinaweza kuzamishwa ndani ya maji ya mkaa yenye joto la kadiri kwa saa moja. Ukiumwa zaidi tumia ½ kikombe cha mkaa ndani ya lita 8 za maji.
- Baada ya kuiweka sehemu iliyoathirika ndani ya maji hayo ya mkaa yenye joto la kadiri, tumia kibandiko cha makaa.
- Kama maumivu na uvimbe unatokea katika muda wa dakika 10 baada ya kuumwa na nyoka mwenye sumu, sumu hiyo itakuwa imeingia mwilini.
- Kwa upesi osha vizuri eneo lililouumwa kwa sabuni na maji.
- Weka sehemu iliyoumwa katika maji ya joto kwa kadiri ya saa moja (1/2 kikombe cha unga wa mkaa kwa lita 8 za maji)

- Tumia kibandiko kikubwa sana cha makaa kuifunika karibia sehemu yote iliyoumwa. Kibandiko hicho kiwekwe katika hali ya unyevu kwa kukifunika na karatasi la plastiki. Ondoa kibandiko cha zamani na kuweka kipya juu ya mahali palipoumwa, kila baada ya dakika 10 mpaka 15 mpaka hapo uvimbe na maumivu yatakapokwisha.
- Kunywa unga wa mkaa pia, vijiko 2 vikubwa katika nusu glasi au glasi nzima. Rudia kila baada ya masaa matatu kijiko kimoja kwa masaa 24. Kila unywaji wa mkaa ufuatiwe na glasi mbili za maji

8. Ugonjwa wa manjano wa (ngozi na macho)

Mtoto aliyezaliwa tu, akigeuka rangi na kuwa wa manjano (jaundice); mpe kijiko kimoja cha unga wa mkaa ulikorogwa kwa kupitisha kwenye chupa ya kunyonya, yenye maji ya kutosha. Fanya hivi kila baada ya masaa mawili hadi matatu. Mchukue mtoto aliyeathirika akiwa bila nguo kabisa; na umweke kwenye mwanga wa jua usio mkali sana kama saa nne asubuhi, au baada ya saa 9 mchana. (Epuka jua kali laweza kumuunguza mtoto). Mkinge mtoto macho yasipate mionzi ya jua. Endelea na matibabu ya mkaa pamoja na mwanga wa jua kwenye ngozi isiyofunikwa mpaka huo ugonjwa upungue.

Maradhi ya figo na ini

Mkaa unaweza kuwanufaisha watu walio na ugonjwa wa ini na figo. Mpe mgonjwa kwa njia ya vibandiko vya mgongo, kama ana ugonjwa wa kushindwa kwa figo (kidney failure) au upande wa juu wa tumbo kulia kwake (ugonjwa wa kushindwa kwa ini).

SURA YA 28

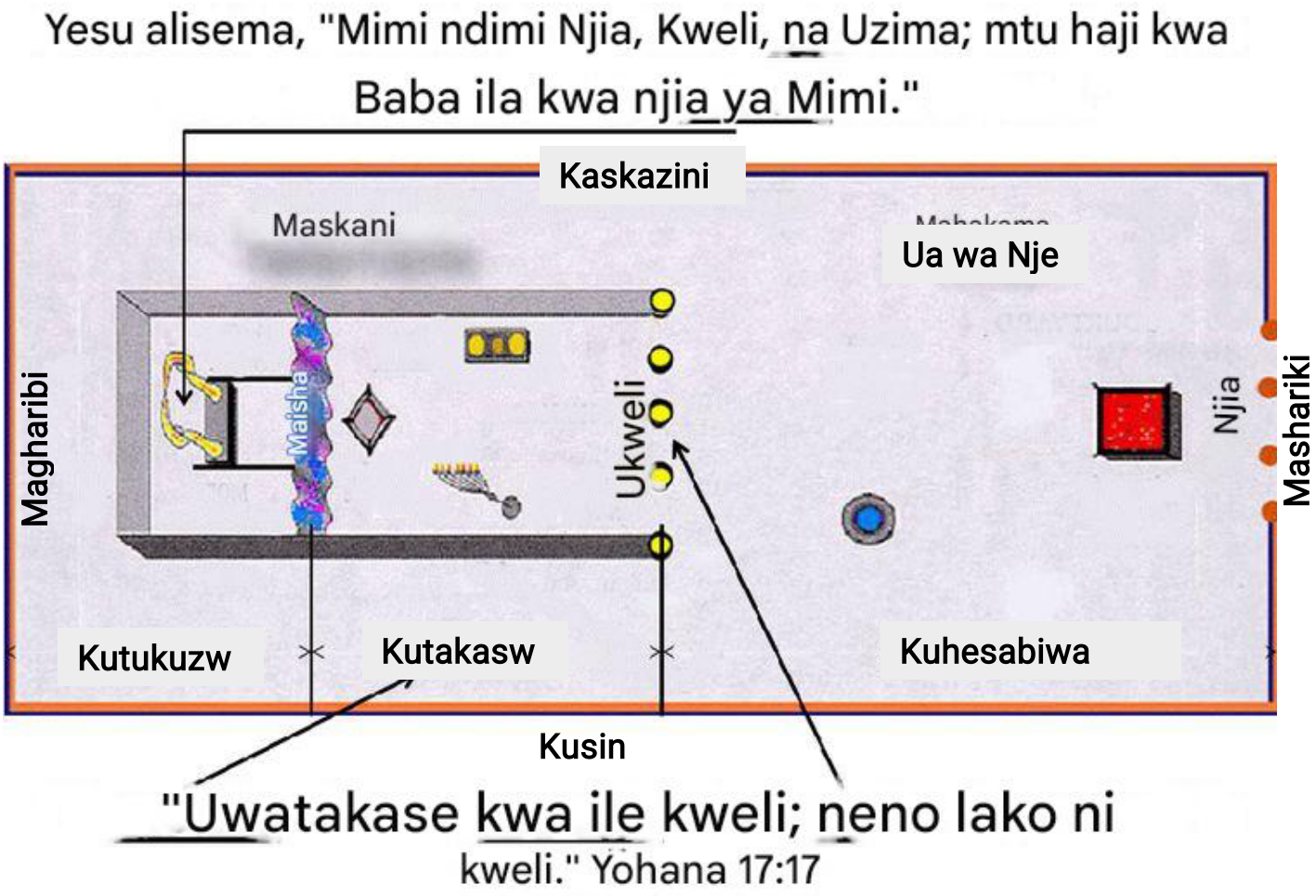
MSAMAHA, KUSAMEHEWA NA KUSAMEHE

Musa aliambiwa ajenge Madhabahu Kutoka 25.

LANGO LA UA WA NJE

Kama nilivyondika hapo juu, somo hili la msamaha ni zito na pana. Hapa tumeandika kifupi, nikiomba kuwa msomaji ataendelea kujifunza zaidi, na pia kueneza ujumbe huu kwa wengine. Hivyo nakuomba uendelee kujifunza na kwa maombi zaidi, kwa vile pale kulipo na msamaha, kuna uponyaji, matumaini na wokovu

Mchoro Wa Muundo Na Mfumo Wa Huduma Ya Utakaso Na Kusamehewa ulivyokuwa Ukiendeshwa-Mungu Alichora Mchoro Na Kumpa Musa Kwenye Torati Ya Kutoka 25. Mchoro huu wa Patakatifu umezungumziwa kwenye Kutoka 25-31, 35-40 na Waebrania 8 na 9.



1) Msamaha Kati Ya Mungu Na Sisi:

Katika Torati ya Musa kitabu cha Mwanzo, moja na mbili, Mungu alimwumba mwanadamu, na kisha sura ya tatu tunajifunza jinsi dhambi ilivyoingia katika dunia yetu hii, wakati Adamu na Hawa walipomuasi Mungu na kufuata mashauri ya Shetani aliyemtumia nyoka katika Bustani ya Edeni. Mungu angeweza kuchukua hatua ya kuwaadhibu Adamu na Hawa kwa kuwaua hapo-hapo baada ya kuasi. Ila kama Mungu angewaua hapo hapo, viumbe wengine wakiwemo malaika wa Mungu, wangemtii Mungu wao kwa woga badala ya upendo na hiari yao. Pia tabia ya Mungu ya upendo isingeleeweka katika ufalme Wake wote wa mabilioni ya sayari (The whole Universe). Hivyo baada ya Adamu na Hawa kuasi, mpango wa Mungu uliokuwa umeweka kabla ya kuumbwa kwa dunia hii, ukaanza kutekelezwa,mpango wa kutupa msamaha “Nami nitaweka uadui kati yako na huyo mwanamke, na kati ya uzao wako na uzao wake; huo utakuponda kichwa, na wewe utamponda kisigino.” Mwanzo 3:15. Uadui kati yetu na shetani ilikuwa ni baraka, kwani tungempenda Shetani na ingekuwa kazi kuondokana na mizizi yake, japo matatizo na madhara ya dhambi yangeendelea kumsumbua mwanadamu

(Kupondwa kisigino), uzao wa mwanamke ungemkomboa mwanadamu. Na hili limeshatokea tayari, ni sisi kulifanyia kazi. Ushindi wa Yesu kumponda Shetani, ulikwishatokea, ila athari zake zinaendelea kutumika hadi sasa.

Pale katika Bustani ya Edeni, Bwana Mungu akamchinja kondoo, akionyesha kuwa lazima damu imwagike ili ondoleo la dhambi na msamaha vifanyike na pia akionyesha kuwa Mwana-Kondoo wa Mungu angekuja miaka ya mbele, kumwaga damu Yake na kuutoa uhai Wake kwa ukombozi wa wanadamu.

Kwa nia hii Adamu na Hawa walipata msamaha kutoka kwa Mungu na hivyo waliokolewa na wakaagizwa kuwafundisha watoto wao na vizazi vilivyofuatia juu ya upendo wa Mungu, msamaha na wokovu. Tunaona hata wale waliompiga misumari Masihi, waliopewa nguvu na uwezo toka kwake Kufanya tendo hili walisamehewa.

Musa aliagizwa akitoka Misri kuelekea Sinai maagizo ya huduma za hekalu na kafara za kivuli, ili kuleta upatanisho kati ya wanadamu na Mungu wao. Kafara zilizokuwa zikitolewa zilikuwa zinalenga kwa Masihi, dhabihu halisi

Hivyo msomaji kwa kifupi, tuna msamaha wa dhambi zetu. Na zaidi ya msamaha tunarejeshwa katika familia ya wana na binti, katika familia kubwa ya Mungu wetu. Tunaambiwa tukaribie kwa ujasiri, wala tusiogope kuomba msamaha. Twapasa tuwe na toba ya kweli. Tuombe ombi la Zaburi ya Daudi 139 “Unichunguze Bwana na kuona Njia iletayo majuto kwangu…” dhambi zingine tunazifahamu na zingine hatuzifahamu, zingine tunazikumbuka na zingine hatuzikumbuki. Dhambi zingine tumefanya kwa kutenda na zingine kwa kutotenda (Ommision/commision). Mfano tumemtukana Jirani (tumetenda), hatukumsaidia yatima (hatukutenda, ila ni dhambi). Tunamwomba Mungu atusaidie kutukumbusha ili tuungame. Kisha tunamwomba Mungu atupe nguvu ya kushinda dhambi zinazotuzinga kwa upesi. Tunamwambia Mungu hayo yote, kwa moyo uliopondeka na wa dhati, tunatafakari bila haraka-haraka. Kila binadamu ni vyema asome Zaburi ya Daudi 51 na 32. Dhambi inafanya dhamira zetu zitushitaki, na kutukosesha afya na furaha.

Dhambi za wazi, za siri, tunazoiita ndogo au Kubwa, zote ni dhambi. Sikio letu litasikia tugeuke kushoto au kulia. Sote tumekosa na kupungukiwa na utukufu wa Mungu. Tunaomba msamaha, na kujutia, na kubadili Njia, tunaendelea kusoma Neno Lake kwa kina zaidi, ili atupe ushindi wa kutii. Kutii na kuamini ni muhimu sana. Neno la Mungu linatusafisha. Dhambi inatoka nje ya mioyo yetu, na Kristo anajaa ndani ya mioyo yetu. Tunaendelea kusoma Neno Lake kwa ndani zaidi, kwani ndiyo kioo, na dhambi zetu zinafunuliwa kwa wazi. Tunaomba Mungu atupe nguvu, tuelewe mpango wa wokovu na kushinda dhambi. Yeye Ndiye anayetupa

ushindi. Tunaendelea kumfuata na kujengeka mizizi zaidi. Soma zaidi siku ya upatanisho wa Mungu na mwanadamu mara moja kwa mwaka (Day of Atonement), na matayarisho yake katika kitabu cha Torati ya Walawi 16 na 27

Mungu aliagiza wafanye madhabahu ili akae nao yaani, uwepo wake uwe pamoja nao. Daudi katika Zaburi 77:13 anaendelea kusema kwamba Njia yake Mungu iko madhabahuni. Madhabahu ni jambo la Kila muumini, kujifunza kwa ajili ya wokovu wetu. Kristo ni Kuhani sasa hivi, katika madhabahu ya mbinhuni ile akituombea Waebrania 8:1.

Chagua kusamehe, na Mungu atakupa nguvu. Ukimchagua Bwana, Yeye atakuwezesha, wewe huwezi kusamehe mwenyewe hasa wale waliokupa vidonda vikubwa. Nenda kwa Neno Lake. Hili lina nguvu. Neno Lake na ahadi Zake ni za Kweli na amini Hata sisi ndiyo jinsi tunavyomkosea Mungu, usione kama “Bwana ni vigumu kusamehe kwangu, wewe ndiyo unaweza kufanya hilo." Nenda kwa Neno la Mungu, hata wakati mwili wako unasema hapana!

Tuone nasi tunamkosea Mungu, usione kama wewe peke yako, ndiyo unajitoa Mhanga mno! Faida ni kwetu na baraka pia, tunafungua milango ya baraka kwetu hata kama sisi ndiyo tuko sawa. Anayesamehewa aweza asipate faida. Njia yetu kwa maombi kwa Mungu inafunguka. Haina maana kwamba sasa utakuwa na mtu huyu anayependa kusumbua watu bega kwa bega, Waweza kuwa mbali naye ila mwombee kwa Mungu. Usivunje mawasiliano na Mungu kwaajiil ya kutosamehe.

Usifikirie kwamba utaweza, bali nenda kwa Mungu na sema “Mwenyezi Mungu chukua chuki osha uhasama na ubaguzi, mimi nimechagua kusamehe na kutii Neno la Bwana, nisamehe, najua nguvu zako zimeniwezesha japo mwili unakataa. Shetani aweza kuleta chuki na kutosamehe “Nimekataa hayo, nimechagua upande wa Mungu.” Adui hakati tamaa haraka akuachie, mwili unakazana kuchukia na kuwa na kinyongo, ila wewe tembea kwa roho na sio kwa mwili, mwili ukikuvuta wewe Nata kwenye upande wa Mungu kwa imani na roho. Nenda kwa Mungu akiondoe moyoni kinyongo chochote.

Madhabahu ya kukutania ni ile ya kutoka 25 waliyoambiwa mafundi Bazalel na Oholiabu kujenga. Ni kielelezo cha picha ya wokovu wetu. Mawazo yetu binadamu yamekuwa hafifu kuelewa baada ya dhambi, hivyo madhabahu yalieleza kwa picha kisa cha wokovu (pictorial form of salvation). Vielelezo vya kibinadamu, tunayoweza kuvielewa na tunavyovijua ndiyo vinaletwa kwetu. Kitabu cha Waebrania kimeeleza zaidi kuhusu madhabahu ya mbinguni ambayo ndiyo halisi, maana ilikuwa mfano au kivuli cha ile ya mbinguni.

Hapa tumeandika kwa kifupi, ila twashauri msomaji aendelee kujifunza zaidi juu ya somo hili katika Biblia na pia kuna vitabu kadhaa ambavyo vimeandikwa juu ya somo hili vya Kiingereza.

2) Msamaha Kati Yetu Wanadamu:

Mojawapo ya maswala magumu kwa sisi binadamu ni kusameheana pale tunapokoseana. Inakuwa vigumu sana kumsamehe mtu akiwa amefanya jambo baya sana, na hasa ikiwa amefanya kwa makusudi. Kawaida hisia za kibinadamu, hutusukuma ili mtu alipize kisasi-- "jino kwa jino au jicho kwa jicho." Lakini Maandiko Yanatuonya na kutufundisha kuwa ulipaji wa kisasi ni wa Mungu Mwenyewe. Yeye Mungu anatujua vema wanadamu, na kwanza Yeye huanza kwa kujaribu kumsaidia mkosaji atubu. Lengo linakuwa ni kurejesha upatanisho na uhusiano mwema badala ya kukimbilia kwenye adhabu. Pia Mungu anaamua njia bora ya kushughulikia wakosaji kuliko sisi wanadamu.

Mashauri: Mtu akitukosea jambo ambalo linatuletea utata, ni vema kumjulisha kuwa ametukosea. Iwapo hatuwezi kumwambia moja kwa moja, tunaweza kuomba msaada wa mtu au watu wengine ili kumfikishia ujumbe. Akiomba msamaha basi tunakuwa tumempata ndugu yetu. Soma muongozo wa Neno la Mungu juu ya makosa na misamaha miongoni mwa waumini wa Kristo katika kanisa la Mungu. Mathayo kumi na nane imeelezea hatua.

Ila kuna mambo mengine ni ya kumwomba Mungu msamaha na sio watu, hilo lahitaji hekima, mfano kama ulikuwa umemchukua mke wa mtu na sasa umeamua kuachana na huo uovu, mara zingine si vizuri kufufua vidonda vya zamani. Maovu mengine kuyasema hadharani kwa watu wengi ni kuongeza uovu, omba msamaha kwa Mungu na acha hiyo dhambi!

Tunapoona ugumu kusamehe watu, tukumbuke kama nasi pia ni waovu ila Mungu ametusamehe kwa huruma Zake, na maombi yetu atasikiliza tukisamehe wengine. Siyo rahisi na pengine huchukua hatua, ila mwambie Mungu maumivu yako. Pengine hatuwezi kusahau waliyotutendea, kwani kama hatukumbuki tuliyokosewa hatuhitaji hata kuwasamehe wale waliotukosea. Kristo na Manabíi walikosewa na wakasamehe, sembuse sisi, je tu wa juu kiasi hicho kuliko Kristo?

Katika Makambi mwaka fulani, aliyekuwa mgeni wa mahubiri alituambia kisa kimoja. Alipokuwa kijana akiwa tu ndipo ameanza kazi ya uchungaji kwenye kanisa fulani, mtu mmoja alikuja kwake na kumwambia, fulani alinikosea mwaka 1962 na jambo hilo bado liko moyoni mwangu. Huyo mtu akamuomba huyo mchungaji kijana ili awapatanishe. Msemaji kijana akamwambia huyo mshiriki, tatizo lenu

lilitokea mimi sijazaliwa, je, unategemeaje mimi mdogo ndiye nije kulisuluhuisha?

‘Ndugu na dada, tukiweka hasira au chuki mioyoni mwetu dhidi ya yale mabaya tuliyotendewa, tunakuwa tunajitesa na kubeba mizigo hiyo wakati tunajua safari ya kwenda mbinguni ni nyembamba. Inabidi tuombe Mungu atujalie kusameheana ili mabaya yatoke moyoni na kwa neema ya Mungu tuendelee na safari ya kwenda mbinguni’ Aliniambia Mwinjilist mmoja aitwaye, Elias Wankyo.

Mimi mwenyewe kuna kiongozi mmoja wa kanisa alinifanyia mambo mabaya mno ya kuniumiza. Huyo kiongozi alihamia sehemu nyingine mbali na nilipokuwa naishi. Ikapita muda kabla hatujaonana. Siku moja tukakutana kwenye Makambi. Nikaenda kwake, japo yeye ndiye alinikosea, nikaamua kujishusha kwa neema za Bwana Mungu. Nikamwambia "Samahani kwa yale yaliyotokea wakati ule na kuvunja uhusiano mzuri tuliokuwa nao katika kanisa." Nikamwambia, "Natamani ingekuwa ni tofauti.” Japo yeye hakuniomba msamaha, maneno yangu machache yalisaidia kuleta uhusiano wetu karibu tena. Mizigo iliyokuwa moyoni mwangu na pia moyoni mwake iliondoka. Kiongozi huyo alinichukua wiki hiyo ya makambi akanipeleka Hoteli ya Waitaliano (Italian Restaurant) tukala chakula hapo. Na wakati mwingine nikampeleka mgahawa mwingine wa Waitaliano, tukala chakula hapo. Zaidi ya hapo tumeshirikiana katika kazi za kupelekea watu habari njema, na tumekuwa marafiki na tuna mawasiliano ya karibu sana. Kuna watu wengi ambao wamebarikiwa kwa mahubiri yetu, kwa vile uhusiano wetu umekuwa na nguvu na Bwana ametubariki. Kwa uwingi tumeona mataifa yale yenye visasi, na kutosameheana jinsi yalivyoumiza raia wao na watu wasiohusika. Bwana anatuandaa sasa, kwa ajili ya kwenda mbinguni ambako kila binadamu amealikwa. Moto wa Jehanamu sio wa watu bali wa Ibilisi na malaika zake, sisi binadamu tutakaa katika makao ya ajabu, tuliyotayarishiwa

Kuna Mama mmoja alikuwa mwanasiasa kule nchi ya Columbia. Alipokuwa anagombea uchaguzi ili awe Makamu wa Raisi wa nchi hiyo alitekwa na waasi na kupelekwa msituni, ambapo alikaa miaka sita. Wakati ukafika ambapo majeshi ya serikali ya Columbia yalivamia hao waasi wa nchi hiyo na kumuokoa Mama huyo aliyeitwa Betanicort. Aliporudi nyumbani alikuta watu wengi wamekuja kumpokea kwa shangwe na vigelegele akiwemo mama yake. Betanicort akamwambia mama yake kwa uchungu. "Msinililie sasa. Hamna haja ya kuendelea kunililia.” Niliposoma kwenye gazeti habari hizi, nilijifunza kuwa Mama huyu alikuwa ameona ameokolewa na yuko hai na salama, na alikuwa tayari kuendelea mbele na maisha yake mapya. Hivi karibuni nimejifunza kuwa mama huyo Betanicort alienda Uingereza na sasa yuko Chuo kikuu cha Manchester (University of Manchester)

akisoma Elimu ya Juu. Ni muhimu kuachana na ‘mavi ya kale’ na kusonga mbele kwani tunazungukwa na wingu kubwa la mashahidi. Tunapozoa-zoa mizoga mingi safarini, na kuweka mioyoni, ni sisi ndiyo tunaumia na kuwa watumwa au kufungwa, ila wale waliotutendea makosa wao hawana habari. Pengine ni kawaida ya watu hawa kufanya uovu, sasa sisi tusibaki kuwa kikapuni mwao maisha yetu yote, kwamba wanakaa kwenye vichwa vyetu bila ya kulipia kodi. Kuwasamehe haina maana tunafurahia vitendo vyao, au kwamba tumepona kutokana na vidonda walivyotupa,la Hasha! hii yaweza ichukue muda, ila tunapowasamehe tunaanza safari ya kupona na kuyafanya mawazo yetu kuwa huru na tutakumbwa na furaha na amani ipitayo akili, na baadaye tunaweza hata kuwahurumia watu waliotuumiza kwani wengi waumizao watu ni kwa vile wameumizwa, na wana visasi vingi mioyoni (hurt people hurt people).

Bob Shultz akizungumza msamaha kwa vijana alisema ni kama 'kutupilia mbali'. Akatoa mfano wa nepi za mavi za watoto tunazotupa wakichafua (disposable diapers). Hatutupi watoto bali tunatupa uchafu. Alisema mtu mmoja alitembea kila mahali na kuziokota nepi hizi, japo zilinuka. Akasema watu wana maneno machafu, hawatawali midomo, maneno, mawazo na matendo yao (no control). Wanakuudhi au kuleta uchafu kwa kuzungumza nawe kwa jazba, kukuibia vitu vyako, au kusema uongo kwako. Kila mahali usichukue nepi hizi za mavi au uchafu wa watu hawa, na kutembea nazo, ukiwaonyesha watu. Usihifadhi nepi hizo na kuzileta siku za usoni, na kunusa uozo huu miaka nenda rudi, jaribu kuzitupilia mbali. Ukikumbuka na kukariri uovu wao, utapata huzuni na kinyongo, utapoteza furaha yako ukirejelea- rejelea uchafu huo. Visasi ni Mungu analipiza, na sio kazi yetu binadamu. Mfano wa nepi za kinyesi ni mzito, ila dhambi ni chafu kuzidi hizi nepi za mavi ya muda. Nawe ukikukumbuka kwamba umemkosea mtu mwombe msamaha haraka na kujitahidi kutorejea katika kosa hilo.

Katika familia, ni muhimu sana wazazi kuwasamehe watoto wao, na watoto kuwasamehe wazazi wao pale makosa yanapotokea. Ni wapi utakaa na mtu kwa uhusiano wa muda mrefu bila kufanyiana makosa? Maneno tunayozungumza na matendo yetu, mara zingine bila ya kujua masikini tunawaumiza wale tunaowapenda. Je, sisi tutaweka visasi hivi milele? Ndugu wa familia inabidi kujifunza kusameheana. Pia inabidi tujifunze kuomba msamaha. Mimi kuna wakati mwingi naweza kuwaambia watoto, "Samahani hili nimekosea au nilikosea.” Nisamehe Ni neno fupi lakini lina maana kubwa na matokeo yake ni mazuri mno. Inasikitisha sana kwa wale binadamu wanaojiona kuwa wao ni wakamilifu na hawana makosa na hivyo lugha ya "SAMAHANI" haiko kwenye mioyo au ndimi zao. Tumesikia visa vya ndugu hata mume na mke ambao hawakuongea miaka kadhaa,

kwa ajili ya chuki na kutosameheana. Kisa kingine nilikisoma, kilisema kwamba miaka mitatu mke na mume hawakuongea, bali waliandikiana ujumbe. Siku moja mume alimwandikia mke amwamshe saa 11 asubuhi awahi treni. Aliamka saa 12 akakasirika, akitaka kuzungumza bali aligundua kwamba waliamua wasizungumze bali waandikiane tu, Aliamka ili aandike kwa uchungu "nimechelewa treni, mbona hukuniamsha, na nilikuandikia, nawe ukaandika kwamba utaniamsha." Alikuta mke ameandika "saa 11 asubuhi amka uwahi treni." Kumbe mke aliamka kuandika, naye hakusoma? Je, wewe waweza kupiga picha ukiishi nyumba ya namna hii mambo yatakuwaje?

Wengi tumeacha marafiki waliotukosea, tukakuta kwamba wote wametukosea na hatuna rafiki hata mmoja wa zamani! mtu akitukosea kidogo tu tunamtoa kwenye orodha yetu ya marafiki na kumweka kwenye orodha ya maadui. Ndiyo maana Mungu alisema kwenye Maandiko sala kuu, hili ni mojawapo ya mambo ya muhimu kuomba "utusamehe makosa yetu kama vile tunavyowasamehe waliotukosea." Tukijua kanuni za Mungu, Je, wewe unajua yale uliyomkosea Mungu leo? Na wiki hii Je? Mwaka huu au maisha yako? Je, Bwana asingetusamehe tungekuwa wapi?

Ni kweli watu wengine kuwa na mahusiano nao ni kugumu. Mfano mtu anayeendelea kukufanyia ubaya huo huo miaka nenda rudi, Je ufanyeje na mtu kama huyu? Mfano anakukopa pesa na harudishi, kisha anakuja tena na tena. Mtu mwenye ubinafsi wa namna hii akija kwako na shida, mpe ile ambayo ungempa, arudishe au asirudishe. Umsaidie uliyo nayo kama ndugu yako aliye na shida, ila usitegemee kurudishiwa. Kwa wale wanaoishi maisha ya ndoa au kuishi na jamaa, je tufanyeje endapo ndugu au wenzi wetu wanarudia jambo lile lile? Kwa ndugu ni rahisi, kama jambo ni kubwa, ni vyema kufanya mipango wajitegemee au kuwaweka mahali fulani uwasaidie ama kuwahudumia, kwani sio mpango wa Mungu kuishi na jamaa daima. Tunaona maisha ya Edeni. Kuishi na jamaa ni kwa ajili ya muafaka fulani basi watafutiwe mahali na wasaidiwe huko. Ila Endapo anayekufanyia ubaya ni mwenzi wako, pengine uasherati au mengine, basi haya yahitaji washauri wa kiroho na kwenda na ile Mathayo 18, yaani mfuate, akikataa mfuate na mtu mwingine kama shahidi, akikataa achana naye. Ikiwa na maana umhesabu kama mtu asiyemjua Mungu na mwelimishe jinsi ya kumjua Mungu wa mbinguni. Haina maana uchekee uovu, na yale ya uovu unavyofanyiwa la! Ila usamehe. Kumsamehe mtu haina maana hakutenda uovu, au unafurahi aliyofanya la hasha. Ina maana unafuata aliyokuagiza Mungu na unajitahidi uwe na afya bora.

Ni ombi langu kuwa Mungu atusaidie katika swala hili na tuwe washindi kwa

neema na uwezo Wake.

3) Msamaha Kwetu wenyewe.

Swala lingine linalohusiana na msamaha ni lile linalohusiana na sisi wenyewe, yaani mimi mwenyewe kujisamehe, baada ya kusamehewa na watu na Mungu. Inaweza ikawa rahisi kupokea msamaha wa Mungu kwangu, na pia kupokea msamaha wa mtu niliyemkosea na kumsamehe mtu aliyenikosea. Lakini ikawa vigumu mimi mwenyewe kujisamehe kwa kosa au jambo hasa baya nililolitenda. Kuna watu nimewakosea na nasikia vibaya, na kila nikikutana nao nasikia vibaya, au nawaza jambo hili usiku na mchana.

Mahali fulani, tunapata habari, kwa mfano, msichana fulani alipogundua kuwa ana mimba kabla hajaolewa, amejiua. Ni uchungu mkubwa maana huyo dada anapoamua kujiua hakuona kuwa anaweza kusamehewa kwa mimba hiyo na familia yake, na/au kanisa lake, na/au jamii anayoishi. Familia na sisi watu wote, na hasa wale wanaompenda Mungu inabidi tuonyeshe kuwa tuna hali ya kusamehe. Dhambi ya uzinzi au uasherati sio kwamba ndiyo dhambi kuu kuliko dhambi zote. Ni lazima tuonyeshe kwa maneno na matendo kuwa Mungu anatusamehe na hivyo na sisi wenyewe inabidi tujisamehe na kusamehe wengine.

Watoto wangu nimekuwa nikiwaambia kuwa wajisikie huru kusema nami mambo yoyote, yakiwa mazuri au mabaya. Nataka wawe huru kuzungumza nami kama mzazi wao jambo lolote, wakijua kuwa nawapenda kwa upendo niliojifunza kwa Mwenyezi Mungu katika maisha yangu mwenyewe.

Daktari wa maradhi ya akili London, alimwambia Billy Graham miaka ya 70 kwamba 75% ya wagonjwa walio wodi ya maradhi ya akili pale wanajisikia hatia moyoni, dhamira zao zinawashitaki (guilt) na ndiyo sababu ya kuugua. Watu wengi wanajisikia hatia, na hata pengine kukimbia bila hata kukimbizwa na mtu. Wengine wamepatwa na ndoto mbaya, alimradi maisha yanakuwa ya masononeko. Mcheza filamu wa "No coward" wa Uingereza aliandika barua kwa watu 10 kama futuhi "Tunajua ulichokifanya, usipohama mji, tutakuumbua mbele ya kila mtu.” Baada ya miezi sita watu wote kumi walikuwa wamehama mji! Kumbe ni watu wengi, wanaojisikia hatia kwa jambo fulani, liwe lililopita, walilolifanya, wasilolifanya au hata lisiwe na umuhimu sana. Yabidi sote sisi tujifunze kumtwika Mungu fadhaa zetu ili tusibebee mizigo ya namna hivi. Mizigo yatuliwa Kalvari, na kama Mungu Ameahidi kuibeba, Naye ana nguvu zaidi yetu, kwanini basi tusimwachie yote? Hatuwezi kukesha sote, Yeye na sisi, Yeye akikesha inatosha. Yabidi tujiweke ndani Yake, Naye atatusaidia kuisalimisha dhamira ili isitushitaki kwa lolote

linalotutafuna, iwe ni la kweli au siyo la kweli-Zaburi 32 na 51 yatueleza kwamba Mungu Anasamehe yote, na kuziweka dhambi zetu mbali, kama vile Mashariki ilivyo mbali na Magharibi. Dhambi zetu japo ziwe nyekundu zitakuwa kama theluji, Zinazikwa chini sana, zaidi ya Mariana Trench kule Pacific ambayo ni bahari ya kina cha chini kupita zote- maili saba. Mungu amezitupa huko dhambi zetu zote, na ametuambia kamwe, tusiende kuzivua na ndoana zetu tena! (No fishing!).

Je, pengine inakuwa vigumu kujisamehe kwa vile hata sisi inatutoa jasho kusamehe wengine? Basi kusameh,e sio karama tunayoweza kuibobea kama binadamu, mara nyingi nimemwomba Mungu kwa kusihi anisaidie nimsamehe mtu fulani, maana inakuwa kazi kutoa chuki, na Mungu Ametenda miujiza, kwani nikikutana nao, nakuwa nimesahau kabisa, na hata cha kushangaza ni kwamba wengine wakinikumbusha, kumbukumbu hiyo inakuwa haipo kabisa. Ni Mungu tu, Ndiye anayeweza kutusaidia kupata huu muujiza wa kusamehe, usifikiri utaweza mwenyewe! Utamsamehe mtu na kukumbuka-kumbuka na kuchukia-chukia ukifanya mwenyewe. Utasema nimekusamehe, ila sitasahau ulivyonifanyia.

Njia yetu ya wokovu inahusiana sana na msamaha, yaani sisi Kusamehewa na Mungu, na sisi kusamehe wengine vinahusiana moja kwa moja. Mwombe Mungu Awabariki sana wale waliokukosea na kukuudhi, kwa baraka Zake zote, kisha ukiona wamebarikiwa nawe ukafurahi sana, basi unajua kweli umewasamehe kabisa na huna kinyongo au donge lolote.

Mifano ya Rwanda ya 1994 wakati wa mauaji ya Watusi na Wahutu, ilifungua macho kwa wengi wetu kuhusu kusamehe kwa mambo mazito na magumu tunayotendewa kama binadamu. Mfano ni ule wa Mama aliyemsamehe kijana aliyemwua mume wake, na watoto wote, mpaka akamfanya kuwa mtoto wake. Kusamehe kunatoka kwa Mungu tu, sisi binadamu hatujiwezi, tusidanganyike, wala kumdanganya Mungu. Hebu tumwambie Bwana Kweli yote maana hata hivyo ayajua mawazo yetu. Hatuwezi kuwa feki. Tumwambie kwamba “Mtu huyu nina chuki naye na sitaki kumsamehe, ila naomba unisaidie kuniondoa uchungu, na uniwezeshe kumsamehe.” Ni vizuri kuwa wakweli, Mungu anajua kama hotuba zetu au maneno matamu ni ya kweli au feki. Hivyo tusimfiche, tochi yake ilishapita huko siku nyingi, Yeye Yu tayari kutusaidia, katika jambo hili gumu.

Mke wa mchungaji atokaye Spain aliniambia kwa mara nyingi kwamba anajisikia hatia kwa vile mume wake alipokuwa anaugua alikuwa ameenda wiki hiyo kumtembelea mtoto wake wa kiume aliyekuwa amepata mtoto wiki hiyo. Aliporudi uwanja wa ndege alilakiwa na washiriki waliomwambia mume wake anaumwa, ni mahututi hospitalini, amewekewa hewa ya oksijeni na hewa na mashine za

kupumulia (ventilator).

Japo mume wake alikuwa ana miaka 80, alikuwa sio mgonjwa mpaka aliposhikwa na ugonjwa wa ghafla. Hata moyo wake na mwili, matabibu walisema ni kama mtu wa miaka 50. Mungu alimjalia afya na aliishi kwa mtindo wa matengenezo ya afya.

Mke huyu wa Mchungaji alilalamika miezi na miezi, kwamba anajisikia hatia kwamba asingekuwa ametoka mchungaji asingekufa! Kilichomsikitisha kupita vyote, ni pale alipoambiwa aweke sahihi ili vile vifaa vya kupumulia vitolewe, kwani alikuwa ni kama ameshafariki, ni vifaa tu ndivyo vilimfanya aonekana anapumua. Alishindwa kuweka sahihi, ila vijana wake wakubwa walimshauri na kusaidia mambo ya kuweka sahihi. Mama huyu alijilaumu kwamba pengine ni yeye ndiye aliyemwua kwa kuweka sahihi.

Kweli dunia yetu tunayoishi kuna mengi yanatokea na yanafanya tujisikie hatia. Kujisikia hatia ni vizuri kutuwezesha kuomba msamaha kwa yale tuliyokosa, na kwa imani kuamini Mungu ametusamehe, na kuendelea kutembea safari ya imani kwani tusipofanya hivi tutakuwa hoi na kuchoka kwa hatia mioyoni. Soma Zaburi 32 na Zaburi 51, ni muhimu sana kwenye somo hili. Mungu anatusamehe tukiwa na mioyo iliyopondeka na toba ya kweli. Hebu nasi tuamini kwa kifupi, na kujua kwamba Mungu Yupo tayari kutusamehe tunapoomba toba ya kweli na kujutia, nasi pia tujifunze kusamehe wengine na kujisamehe. Kumsamehe mtu sio kutoa udhuru wa mabaya aliyoyafanya. Ni vyema tuelewe kina cha maumivu tuliyopata la sivyo tutajikuta tumekuwa feki na hii haitasaidia donda au maumivu haya kupona haraka.

- Kutunza amani kupita kiasi na mtu aliyetukosea huku tuna kinyongo sio kutoa msamaha. Waweza kuwa kimya ila hiyo haimaanishi kwamba umesamehe.
- Kusamehe kunaonekana kwa yanayondelea ndani ya moyo wako. Kujilaumu tunapoumizwa na mtu kwa makosa ambayo siyo yetu sio kusamehe.
- Twapasa kuwasamehe hata wale ambao wamekataa kuwajibika. Msamaha wako hautokani na uovu wao au ari yao. Sababu ya kusamehe ni kukuweka wewe huru ili uepukane na hisia hasi ulizopata kutokana na majeraha uliyopewa.
- Kupatana na aliyekuumiza ni jambo zuri kwenye msamaha ila kwenye kesi zingine, sio hekima kurudia mahusiano na mtu asiyejutia maovu yake au kutaka kubadilika.
- Pale tunapoumizwa vibaya mno, kusamehe kunachukua muda (ni mchakato).

Mfano mtu mlevi aliyemgonga mtu barabarabani, waweza usimsamehe kwa muda kwa sababu bado una huzuni na kilio. Mara nyingi tunatoa msamaha na kufumba macho (kutoamini kwamba ni kweli) wakati hisia zetu zimejeruhiwa vibaya. Hapa twapaswa kuwa wazi na Mungu wetu tukimwambia “BABA, hisia zangu hazina shauku ya kusamehe mtu aliyeniumza kiasi hiki, bali nakuomba unipitishe katika mapito ya uponyaji, ili kwa uwezo Wako niweze kupona kidonda hiki.”

- kumsamehe mtu haina maana “mvunja sheria aachiwe huru.” Mfano kwa mtu aliyeua, aliyemjeruhi mtu, au aliyeiba. Twapasa tusiwe na kinyongo, maana Mungu ametuambia “kisasi ni Yeye atalipiza” ila mengine yapaswa kwenda kwenye hatua za kisheria. Maana mtu huyu aweza kumfanyia mtu mwingine jambo hili. Ukimsamehe mtu, haina maana kwamba ni lazima umchukue aishi na wewe, au alee watoto wako! La! Ila haya yote Bwana atakupa hekima.
- Kumsamehe mtu kikweli kunahusu hisia pia. Twapaswa kusamehe kwa dhati na kutoka katika mioyo yetu. Je, mtu awezaje kusamehe kwa moyo wake wote, endapo ameumizwa mno? Jibu lakita kwenye kuelewa kwamba kusamehe sio tendo la kawaida kwetu binadamu, bali latoka kwa Mungu mwenyewe. Mtu anapotuumiza, sisi kama binadamu tungependa tumrudishie maumivu na kupigana naye. Tukumbuke kuwa binadamu sote tuna dhambi, nasi tumewakosea wengi, na hata kuwakwaza. Mara nyingi tunasahau hili na kuangalia maumivu yetu tu. Sisi pia tuna hatia kwa mengi! Tukumbuke sisi ni binadamu na kusamehe ni muujiza toka kwa Mungu tu!
- Basi tunaposamehe wengine tunapewa kuponywa, chuki yetu inayeyuka. Mungu kutusamehe sisi, ilimgharimu na inaendelea kumgharimu sasa, ila anatupa msamaha bure, Naye amesema tusipowasamehe wengine, Yeye Naye hawezi kutusamehe dhambi zetu.
- Kusamehewa, kusamehe na kusamehewa ni kitu kinachohusu afya mno, hasa katika ulimwengu wa leo.

SURA YA 29

UNYANYASAJI WA WATOTO

Mpenda afya ni vyema ajaribu kuwa wakili wa wale wanaonyanyaswa kama masikini, wageni, wajane na yatima. Huduma ya watoto ni mojawapo ya usongo wa huduma zetu ambazo tumekuwa tukishughulikia kufikia watoto, na hivyo tumeona tuandike machache ili wapenda Afya wasaidie watoto wenye shida mbali mbali; watoto ni wateja wetu wa kufikia ili wasaidie jumuiya, na kisha wawe watu bora na wenye manufaa. Tukianzia na watoto wetu na wale wa jumuiya. Tunamshukuru Daktari Mbenah aliyetusaidia na utafiti huu kwenye kitabu chake cha '*Mustakabali wa Mtoto*'.

Mamilioni ya watoto wananyanyaswa kwa njia mbali mbali duniani. Wakifanya kazi viwandani, mashambani hadi mikono inaota sugu na migongo kupinda. Wengine wanajiuza miili yao katika miji mikubwa na kupata ukimwi na hata kufa. Watoto wengine wapo utumwani kwenye majumba ya watu (child trafficking). Wanakufa kila siku kwa magonjwa yanayotibika. Watu wanaopenda na kutetea watoto wanajiuliza kwa nini jamii na hata serikali nyingi zinatelekeza watoto?

Mazingira ya mtoto yanakuwa yasiyo salama kwa sababu ya unyanyasaji na ukatili dhidi ya mtoto. Watoto wanapaswa walindwe dhidi ya mazingira ambayo wanaweza kuumia, kuumizwa, kukandamizwa, kufanyiwa ukatili na kunyimwa haki zao.

Kuna umuhimu wa kulizungummzia hili kwa vile Utafiti mwingi umeonyesha kwamba hili ni tatizo. Asilimia 20-65% ya wanafunzi shuleni wanatendewa vibaya na wenzao bila msaada. Adhabu kali za viboko na hasira mashuleni zimetolewa. Watoto milioni 126 duniani wanafanyishwa kazi ngumu, za hatari zikiambatana na kupigwa, kubakwa, kutengwa, kuteswa nk. Hii inahusisha hata wale walio katika

taasisi kama vituo vya watoto yatima.

Kila mwaka watoto wasichana milioni 150 na wavulana milioni 73 duniani wanabakwa au kufanyiwa ukatili wa kijinsia na watu ambao mara nyingi wanafahamika kama ndugu wa damu, au jirani. Kila mwaka watoto 50,000 hujiua kutokana na unyanywasaji na milioni mbili hutibiwa hospitalini kwa majeraha ya unyanyasaji wa kimwili. Watoto milioni 5.7 hutumikishwa kama vibarua kwa ukahaba, na kuuza madawa ya kulevya. Takwimu hizi si rahisi kuzipata kwa vile unyanyasaji mwingi hufanyika kwa siri. Unyanyasaji wa familia una uwiano na unyanyasaji wa watoto. Unyanyasaji ni tendo lolote analofanyiwa mtoto kwa kudhamiria hata kusababisha majeraha, na kuathiri ukuaji au maendeleo ya mtoto.

Wazazi, walezi, walimu, waajiri, wanafunzi na watu wa karibu ndiyo wanaofanya unyanyasaji. Unyanyasaji unasababisha matatizo ya muda mrefu ya kiafya kama vile mfadhaiko, tabia ya ukatili, ujambazi, ukahaba, kutumia madawa ya kulevya, magonjwa ya moyo na maini, kutofanikiwa masomo na mahusiano mabaya na watu kama magomvi, na kutoheshimu watu.

Unyanyasaji ni matumizi ya makusudi ya nguvu ya kimwili au madaraka kwa uhalisi au kutishia mtu na kuleta madhara ya kifo, saikolgia, haki za mtu, au kudumaa kwa makuzi. Ni matumizi ya aina zote za mateso ya kimwili, kisaikologia, utesaji kingono, kutojali, kutelekeza, au kumnyonya mtu kibiashara au aina nyingine ya kusababisha madhara halisi au ya baadaye. Unyanyasaji unatishia juhudi za kumsaidia mtoto maendeleo yake ili afikie urithi wake au aende sambamba na mazingira yake.

Aina nne za unyanyasaji ni:

Unyanyasaji wa hisia: Maneno na vitendo vya mfululizo, anavyoambiwa/anavyoonyeshwa mtoto ambavyo husababisha jeraha kwenye hisia zake.

Mama wa kambo mmoja alimsimanga, na akamtukana, mtoto kwa kumdhalilisha kwa makosa madogo madogo, “Maiti wewe!” Mtoto akajioona hana kauli wala msaada. Mtoto huyu baadaye anaweza kuwa mharibifu, asiyependa kucheza, mwenye hasira, mwenye misemo ya kujidharau, asiyejithamini, mwenye aibu, mwoga, mkali, au mkorofi.

Kutelekeza ni tendo la mzazi au mlezi kumnyima mtoto mahitaji ya msingi kimaisha kwa kukusudia au kutokusudia au kutoweza. Mtoto aliyekosa chakula atakuwa na shida ya afya na kudhoofika, mavazi huleta heshima na hadhi au utu wa mtu. Mtoto atashindwa kufunika aibu yake, kukosa heshima au kujikinga na

baridi au joto.

Mahitaji mengine ni afya. Mtoto asiposhughulikiwa aweza kupata maumivu, ulemavu, au hata kifo. Mahitaji mengine ni upendo na matunzo ya mtoto. Hitaji lingine ni kupata elimu.

Mtoto aandikishwe na kuhudhuria shule. Mtoto pia anapaswa aangaliwe ili asiwe hatarini. Hii itasababisha mtoto aumie au kuumizwa.

Jambo jingine la kutelekezwa kwa watoto, ni kutowapa watoto fursa ya kuzaliwa au kuishi. Mamilioni ya mimba zinatolewa kila mwaka. Hapa duniani, zaidi ya mimba 73 milioni, hutolewa kila mwaka. Mama mjamzito na mumewe wana wajibu wa kutengeneza mazingira mazuri ili mtoto azaliwe salama. Hiyo ni pamoja na lishe bora, kupumzika, amani, kutotumia sumu, kama sigara na vileo, kutotupa watoto chooni au majalalani.

Unyanyasaji wa kimwili ni tendo lolote analotendewa mtoto katika mwili wake hata kusababisha majeraha mwilini mwake au kuathiri maendeleo yake. Hii ni kumwadhibu mtoto kwa kumpiga, kazi nzito, kumhusisha katika taratibu za dini au jumuiya kwa kupitiliza kiasi, zinazomchosha na kumnyima haki yake kupumzika.

Viboko vimejengwa kwa msingi kwamba mzazi au mlezi anataka kumwonyesha mtoto mamlaka yake. Mara nyingi ni mila na tamaduni, na ina sehemu yake, maana Biblia imetoa fursa, bali wengi wanampiga mtoto kwa hasira na bila kuwa na kiasi. Viboko vyapaswa kutumika kwa nadra na vitolewe bila hasira na kwa upendo mwingi.

Wazazi wengi wana ghadhabu wakiwa wanachapa watoto na hata wengine wamekata tamaa na maisha. Serikali nyingi zimeanza kupiga marufuku, kupiga watoto, maana watoto wamekufa, na wazazi, walezi na walimu wengi wameonekana wanatoa adhabu bila upendo au kujali mtoto. Mara nyingi mtu anatoa hasira zake kwa mtoto, kwa jambo lisilohusika, na wala sio kumsaidia mtoto.

Nimeona watoto wengine darasani wanapigwa kila siku kwa kuwa na maksi pungufu hata wale ambao wana urithi mdogo wa akili au mazingira magumu. Wazazi pia wanataka walimu wafanye miujiza watoto wao wawe namba moja, wakati wao wenyewe hawakuwa namba moja! au urithi waliowapa watoto wao ni mdogo.

Mara chache kumchapa mtoto kuna faida ila ni vigumu kujua viwango gani vya uchapaji vinakuwa unyanyasaji wa kimwili. Isitoshe, sio kila mtoto anahitaji kiboko,

kuna wengine jicho tu ukimtupia anajua ajirekebishe. Matumizi ya kiboko yakivuka kiwango fulani yanafanya mtoto awe mkatili na asiyejali. Mungu anataka kuigezua mioyo ya baba iwaelekee watoto wao, na mioyo ya watoto iwaelekee baba zao, ili asije akaipiga dunia kwa laana -Malaki 4:6.

Licha ya viboko wengine huadhibu watoto kwa kuwachoma moto, kumpiga ovyo, kumchoma na ncha kali, kumpiga makofi, teke au vikumbo, kukunja viungo vya mwili wake, makwenzi, mijeredi, kufinya, kumfunga kamba, au kumkata. Huu ni uovu mkubwa mbele za Mungu. Tena watu wengi siku hizi hawana watoto, na wanaomba usiku na mchana wapate watoto, nasi Mungu atusaidie, ili mioyo ya watoto ituelekee, sisi wenyewe hatuwezi! Mungu Ndiye aliyetuumba na watoto wetu. Yeye anasimama milangoni mwa mioyo yetu, atusaidie malezi. Je, kama una gari la Japan, na mtu aliyelitengeneza anabisha mlango wako ili akusaidie kulikarabati, utaacha kufungua kweli? Uzazi au kulea ni mwenye dhambi mmoja kumlea mwenye dhambi mwingine!

Kumpa mtoto kazi nzito, kushinda mwili wake kama kubeba ndoo nzito, ni unyanyasaji wa mwili. Watoto hupigwa na kudhalilishwa, huchubuka, huchanwa-chanwa nguo na ngozi, kwa sababu ya kukosa sare, kuwa duni kimasomo au kuchelewa shule, kutolipa karo, na mengine ambayo hayako kwenye uwezo wao.

Mambo mengine ni kuweka watoto wadogo katika masherehe marefu kama harusi na kufanya wapate huzuni au njaa kwa vile hawana furaha na tukio hilo. Mambo mengine ni kama ukeketaji wa watoto wa kike ambayo inaathiri kujifungua na mengine.

Jinsi ya kujua mtoto aliyenyanyaswa kimwili ni michubuko na alama za mapigo, alama za damu zilizovia, maelezo ya mtoto yasiyotosheleza, michubuko migongoni, makalioni, kwenye paji la uso, mapajani na pengine, vidonda vilivyo katika hatua mbali mbali za kupona, alama za kuungua, makovu ya misokoto ya tumbako sehemu mbali mbali za mwili, alama za kuungua kwa maji ya moto, au alama za pasi au umeme, kuvunjika kwa viungo mbali mbali au mikwaruzo kwenye mwili ambayo haieleweki au haina maelezo yakutosha.

Mtoto huyu anaogopa kukutana na watu wazima, ana hasira, anajitenga, hapendi kuguswa, huogopa wazazi/walezi, mwoga, ana hofu, anachelewa shule au anawahi sana, hutembea kwa shida, hulalamika maumivu, anapenda nguo refu, ili kuficha majeraha au makovu, na aweza kutoroka nyumbani ili kuepuka mateso.

Unyanyasaji wa kijinsia ni tendo la kumwingilia mtoto kijinsia bila kujali kama aliridhia au hakuridhia. Inajumuisha kumwamsha tamaa ya kimapenzi,

kumwonyesha picha za ponografia (umalaya wa picha), ubakaji, kujamiiana na mtoto, kufanya mchezo wa kimapenzi na mtoto, kuahidiana kufanya mapenzi na mtoto, kumpa mtoto elimu ya ngono isiyolingana na umri wake, kumfunua au kumvua mtoto nguo katika mazingira yasiyomsaidia, kumpapasa mtoto sehemu za siri au zingine ambazo kwa kawaida hufunikwa na kumwozesha mtoto kabla ya kufikia umri wa miaka 18.

Kila mwaka watoto milioni moja duniani wanaingizwa kwenye ukahaba au ponografia (umalaya wa picha) kwa kulazimishwa, kushawishiwa, kudanganywa au kupewa vizawadi.

Dalili za mtoto anayenyanyaswa kijinsia ni kutembea au kukaa kwa shida, madoa ya damu kutoka kwenye nguo zake, kuwashwa au kutoa damu sehemu za siri au za haja kubwa, magonjwa ya zinaa kabla ya kuvunja ungo, au mimba za ujanani, kutopenda kubadli nguo, kutoshiriki michezo, kujitenga, huzuni nzito, tabia ya ujuzi usio wa kawaida kwa mambo ya ngono, vitendo vya kuchekesha visivyo vya kawaida, kutotaka kuguswa, majaribio ya kujinyonga, kutokuwa na mahusiano mazuri na wazazi, wenzake au walimu, kuwa na zawadi au fedha zisizoelezeka, tabia ya ubembelezaji wa ajabu, na mtoto anayekuwa msiri sana.

Madhara ya unyanyasaji huu ni kama vile majeraha, ujauzito, kuchanika kwa sehemu za siri, magonjwa ya zinaa, ukimwi, kifo, na madhara ya kisaikologia ambayo yanakaa muda mrefu hata utu uzima,

Mambo ambayo huchangia unyanyasaji:

- Mila na desturi potofu huchangia unyanyasaji wa mtoto mfano, kuwaoza watoto wadogo na hili linachukuliwa kama heshima kwa mzazi kwa sababu atainusuru familia na aibu ya kupata mimba kabla ya kuolewa.
- Ujuzi finyu wa malezi-Walezi hawajui kujenga urafiki na watoto, hawajui kuwakuza katika upendo ila kuwakaripia, kuwakemea, kuwaadibisha, kuwakatili
- Ulevi: Vileo hufanya wakose utashi wa kuwajali na kuwahudumia watoto na kuwa na magomvi na migogoro ya wakati wote
- Ugumu wa maisha, watoto wanalipia madeni ya familia au wanalisha familia zao.
- Historia ya kunyanyasa watoto katika familia. Tunda halianguki mbali na mti, japo watoto hawa walinyanyaswa na kuwa na wazazi wenye tabia mbovu kama ulevi, wamejifunza hayo mabaya na wanaendelea nayo katika maisha yao.

- Kwa kawaida mtoto ana maswali mengi ya msingi, na wazazi wasio na ufahamu jinsi ya kujibu maswali wanawavunja moyo watoto wasiulize tena. Udadisi wa mtoto hauishii hapo, bali ataendelea kutafuta majibu kwa maswali yake na pengine kwa kificho au mazingira yenye uwezekano wa kunyanyaswa.

Maswali haya ni ya nyanja zote, mfano yale ya kupevuka.

Wazazi wengi wanataka mtoto apate hii elimu kwa mashangazi, bibi na wajomba. Hili ni kosa kubwa, mtoto aanzwe kufundishwa hata akiwa na miaka mitatu kuhusu maumbile kwa namna rahisi ya uwezo wake wa ubongo, mtoto hata wa miaka mitatu, afundishwe, mfano “Sehemu ambazo mtu hapaswi kukushika n.k.”

Kwa utamaduni wetu wa Kiafrika haya yalikuwa mwiko kuzungumza na watoto wetu, baada ya ukimwi tumeona mabango yanayofanya tuwe na soni usoni, ila yametusaidia kupunguza adui huyu. Mambo yahusuyo ngono au maumbile si siri, au dhambi. Ni hatia kubwa kwa mzazi Mkristo kuwa na mtoto na kutompa elimu hii, na kisha akaenda kwa wengine, kupata elimu potofu.

Tumeandika kitabu cha watoto chenye mambo rahisi ya kuzungumzia, watoto yahusuyo ngono (sexuality). Mafundisho ya ngono ukimfundisha mtoto kwa kiwango chake (hatua ya ukuaji) ukite kwenye usafi wa maisha, usafi wa moyo (purity).

• Mazingira holela ya mijini, na makazi yasiyofaa yanafanya wazazi waishi na mtoto chumba kimoja, hili linafanya mambo ya kubaka na kulawiti watoto kuongezeka.

• Wazazi kutopata muda wa kutosha na mtoto ili wamlinde na kumshauri mtoto ni kikwazo. Hebu mtoto atoe taarifa, waonapo dalili za kutendewa maovu au mtazamo usio sawa.

Ni muhimu kuweka viwango vya kukubalina na kueleweka ili kuona watoto wanakuwa salama. Sera na miongozo inabidi iwekwe ili kudumisha mazingira ya upendo kwa watoto. Kuwe na mafunzo kwa watoto na wazazi kuhusu kanuni, dalili na miongozo ya usalama kwa watoto. Soma mwongozo wa umoja wa mataifa-umejaribu kuweka viwango hivi. Ila pale unaposema watoto wasifanye kazi mashambani nk, hilo siyo msaada, mtoto afanye kazi kwa kiwango chake!



• Wazazi, Jamii, taasisi, dini, hawana uelewa wa kutosha, kuhusu wajibu kwa mahitaji na usalama wa mtoto.

Swala la utetezi wa mtoto ni jukumu la kila mtu mzima na taifa. Watu wote wanaofanya kazi na watoto wachukuliwe historia zao, alama za vidole na jamii ieleweshwe kwa mapana na mwongozo uwekwe na kujulikana. Watoto na wazazi waelimishwe yote yahusuyo unyanyasaji kwa kina na jinsi ya kuzuia.

Sifa za mtetezi wa mtoto ni mtu anayempenda Mungu, mwenye tabia njema, mwenye upendo, anayechukia umasikini na kuamini kwamba kuna uwezekano wa mabadiliko, mwenye msimamo mkali dhidhi ya watu wanaonyanyasa watoto, na amejitolea. Hebu awe mtu wa maombi, na kufunga na kusoma Neno la Mungu, akiombea watoto. Aorodheshe majina na mahitaji yao mbele za Mungu. Aseme shida za watoto kwa niaba yao, aishi maisha ya utulivu, awe mlinzi wao dhidhi ya hatari zote. Awe na mikakati ya kuzidi kubobea katika kuelewa masuala yanayogusa watoto kwa vitabu, magazeti, ajue malezi ya watoto wa vipaji maalum na watoto wenye shida. Lazima athamini watoto na kuwaona wameumbwa kwa mfano wa Mungu na hivyo wasiwe katika mazingira hatarishi

Kiini cha utetezi wa mtoto ni kumtendea haki, kumtoa katika hali duni au mateso, hatari au vita, kumpa tumaini, mahitaji muhimu, na upendo “fumbua kinywa chako kwa ajili yake aliye bubu . uwaletee watu wote walioachwa peke yao. Fumbua kinywa chako uhukumu kwa haki; uwapatie maskini na wahitaji haki yao mithali 31:8,9. Viongozi wa jumuiya, walimu, walezi, serikali, wazazi, makundi maalum, wanalo jukumu la kuwa msemaji na mtetezi kwa niaba ya watoto. Mtoto ashirikishwe katika maamuzi Fulani yatakayoleta ufanisi kwake. Mtetezi wa mtoto anatambua kwamba kila mtoto ana thamani na hili ni jukumu toka kwa Mwenyezi

Mungu Mwenyewe. Naye atuongezee Imani Yetu, na kutusaidia kutoamini kwetu ili siku moja tuwe Naye Milele zote.

SURA YA 30

TIBA RASMI AU TIBA MBADALA

Hapa zamani kulikuwa na shida kwani vitabu vya tiba rasmi na mbadala viliandikwa kingereza. Ila sasa vingi vinaendelea kutafsiriwa Kwa wale wanaosoma Kiingereza nashauri vitabu hivi: Medical missionary, huduma ya uponyaji (ministry of healing) na the Broken blue Print. Vitabu hivi tumevitafsiri, mwaka jana, 2025, viangalie kwenye MaarifaMtandaoni.Com, au RohoYaUnabii.Org kupata nakala laini, au ya kidijitali. Bei yake kwa vile vya Kiingereza, ni nzuri sana kwenye leavesofautumn.com au lostandfound.com. Endapo una mtu wa kukufuatilia, ni kama dola 3 hivi tu. Nilibarikiwa kwenye kongamano la wanawake Dodoma 2012 kumsikia Tabibu Livingstone Kingu kuhusu changamoto za tiba za hospitali na za asilia(kienyeji/ jadi /mbadala), alinisadiia kuona kwa undani madanganyifu mengi ya leo kwenye tiba, hasa tiba mbadala na matangazo yake ambayo yamekuwa kama uyoga kila mahali.

Uponyaji wa kweli au tiba ya Kweli ni Mungu tu anao. Yeye Ndiye maarifa yote, uponyaji wote, nguvu zote. Ni vyema kujua Ukweli katika uponyaji ambao Mungu anataka tushughulike nao. Mifumo mingi imeibuka ya tiba, hivyo umakini unahitajika sana, binadamu anaweza kuingia katika uponyaji ambao ni wa giza, badala ya nuru. Hata hivyo, mwili hauna mbadala au spea hivyo hekima ya kuchagua tiba ni muhimu. Siku hizi kuna mambo mengi yaliyothibithiswa kisayansi kwamba yanafanya kazi. Haya tukiyachukua na kutumia Hekima ya toka kwa Mungu tutakuwa na kitu kamili kama binadamu wanaompenda Mungu na hivyo kusaidia matibabu ya watu. Usiwe mbabaishaji, tabibu bandia ‘bingwa tapeli.’ Ukisaidia watu afya, Soma upate maarifa, fanya utafiti kwa kisayansi na hudhuria shule na semina.

Tiba mbili ambazo tunazifahamu; ni tiba rasmi au ya kisasa

(conventional medicine) na tiba mbadala (zisizo na mfumo rasmi). Tiba za kinyeji zilipuuzwa mkoloni alipokuja, na hata zile nzuri ziliitwa za kishenzi. Siku hizi zimeboreshwa kwa kuitwa tiba asili au mbadala. Mara zingine tiba rasmi na zisizo rasmi zinatumika pamoja kupunguza maumivu au kwa lishe ili kuwa kamilishi/kukamilishana (complimentary medicine). Mfano mtu anayetibiwa kisukari anashauriwa baada ya matibabu ya tiba rasmi, kufanya mazoezi na kula lishe inayotakiwa. Anavyoendelea kufuata haya masharti, mara nyingi hupona kabisa na kuondokana kabisa na madawa ya hospitali au ya tiba rasmi.

Tiba rasmi hutolewa na wataalamu waliojifunza miili na utendaji wake wa kazi (anatomy and physiology). Madhara ya ugonjwa na utendaji, yanafundishwa katika mwili (morbid anatomy and pathophysiology). Mwili wachunguzwa na historia yachukuliwa (history and physical assessment). Uchunguzi unafanyika (maabara, xray, au sehemu za mwili kuchunguzwa). Dawa inafundishwa jinsi inavyofanya kazi na kutolewa mwilini (mechanism, distributio, na excreation, interaction, side effect etc). Huduma zinazotelewa ni kama ushauri, elimu ya kinga, lishe, uchunguzi, dawa, mazoezi, upasuaji, mionzi, chanjo na elimu ya afya. Endapo wanashindwa mgonjwa anaweza kupewa rufaa kwenda penye hospitali yenye vifaa, na wataalam, ubora wa huduma au aina ya ugonjwa. Rufaa zinakuwa za dharura, kawaida, binafsi au maalumu. Vituo vinavyokuwa vya rufaa ni zahanati, vituo vya afya, hospitali za wilaya, mkoa au jimbo, taifa au hospitali maalumu. Mfumo wa tiba rasmi kwa kawaida umeratibiwa na kueleweka kimataifa. Elimu iko wazi, na mgonjwa anahudumiwa na mtaalamu zaidi ya mmoja. Dawa anayopewa inajulikana jina au dozi nk. Dozi inazingatia kipimo maalumu, na mzio (allergy) unapotokea inajulikana atasaidiwaje. Kuna ufuatiliaji kujua ufanisi wa dawa. Taifa linakuwa na wizara maalumu ya kuratibu na usajili wa taasisi zote

Watu ambao wanafanya kazi kwenye tiba rasmi ni kama tabibu, muuguzi, fundi maabara, mfamasia, mzoesha viungo, daktari wa meno, madaktari maalum, n.k. Binadamu ana nafasi nzuri ya kushuhudia wema wa Mungu, akisaidia wengine katika uponyaji kwani Anafanya kazi na Mungu. Zaburi 139:13-18. (soma yote)--- Daudi anakazia kwamba tumeumbwa kwa jinsi ya ajabu na kutisha, Kila kitu iwe mifupa au macho.

Tiba zisizo rasmi ni pamoja na naturopathy, hyponosis, uchawi, ndoto kutoka kwa Mungu, maombi ya imani, massage, tafakari/meditation, ayuverdic, yoga, bio-feedback, chelation therapy, guided imagery, chiropractors, homeopathy, hyrdotherapia, mazoezi, tiba kwa chakula, osteopathy, energy medicine, therapeutic touch, Chinese/ oriental medicine, iridiology, reflexicology, na kadhalika.

Wanasayansi wanasema hizi tiba zisizo rasmi zinashindwa kukidhi vigezo vya uthibithisho wa kisayansi. Ila mimi na wewe tunajua kwamba japo hatuelewi tunaponaje kwa maombi au ndoto Mungu Ndiye mponya. Ila tusiwe wanafiki (watu wanaopitiliza) kwamba sasa hatutamwona tabibu au kuchukua dawa. Mfalme Hezekia angeponywa tu kwa maombi, ila aliambiwa achukue majani ya mtini aweke kwenye kidonda. Wengi pia wameponywa kwa maombi peke yake au kwa miujiza, hii hatukatai kwa maana Mungu anakiuka viasili, ila hakikisha unachosema isije ikawa unaacha kuchomwa sindano za kisukari 'insulin' na kumbe sauti uliyosikia si ya Mungu. Hapa yapasa uwe umejifunza kusikia sauti ya Mungu. Wanasayansi wasingeweza kuelezea ila matunda yake yalionekana. Tiba zilizoorodheshwa hapa, zingine ni za giza, yaani za adui Shetani,

Epuka uongo wa tiba zisizo rasmi, kwamba wewe ni bingwa wa magonjwa yote, kisukari, presha, kupotea kwa mali, shida za boma, mapenzi, kazi, baridi yabisi, moyo, figo, nguvu za kiume, malaria, degedege, kaswende, pumu, ulcers, kuharisha, msongo wa mawazo, sonona, kifafa, kansa, ukimwi na mengineyo. Ni Mungu tu mwenye uwezo wa kuponya yote, tungeweza kuponya yote hakuna mtu angalikufa! Wengi wanafikiri tiba rasmi hazina matangazo ya biashara, sio kweli, napoishi matabibu wengi wanatangaza biashara zao, na kutaka watu wafanye upasuaji wa aina fulani. Ikiwapo wa kupunguza tumbo la chakula ili mtu apunguze uzito. Wengi wanafanyiwa upasuaji ambao hauhitajiki, ni wakati wa kumwomba Mungu, maana, ukiwa kama mimi nisiyejua kitu utaingia kwenye mengi. Daktari wa magonjwa ya kike, aliniambia siku moja kwamba kuna uvimbe kwenye mifuko ya mayai (cyst in the ovary). Kumbe haikuwa kweli, walipata dola 10,000 kila mmoja, kwa tabibu mmoja kwa upasuaji huo, ila nilimwuliza kama alikuta chochote, alisema la! Ulikuwa upasuaji usiohitajika! Usitie watu hofu au kusema uongo ili uwatoze gharama kubwa au ufanye wakuone wewe ni kimungu kidogo sasa, ukaendelea kuwachekecha saikologia yao. Mwinjilisti mmoja akitibu watu kwa tiba rahisi, aliwaonyesha kama anapata njozi kwamba yule mgonjwa anaumwa tumbo au kiungo fulani, pengine alisema kweli, ila epuka mambo ambayo yanakwaza watu au yanamwinua shetani, kamwe usiseme uongo ili watu wakuamini uganga wako au watoe pesa nyingi ukimaliza kuwasaidia. Rafiki yangu alisema mganga wa kienyeji aliwaambia watu wa kwao walete njiwa aliyefiwa na mume wake na moyo wa simba ili aague, waliposhindwa akasema itabidi yeye avitafute, na hii itagharimu mamilioni fulani!

Tiba zisizo rasmi zina chimbuko la kijamii, kabila au utamaduni, mfano, dawa za Kichina. Yasemekana zaidi ya nusu ya watu hutumia tiba zisizo rasmi, ikiwa ni pamoja na wale wanaotegemea maombi pekee (matumaini). Wachaga wana

msemo “mganga wa kwanza ni wewe.” Hili lina ukweli mwingi, kwani unajua unavyosikia, na kama binadamu huwezi kwenda hospitali kwa kila kitu kidogo. Utakuwa umejifunza jinsi ya kujisaidia kwa huduma ndogo-ndogo za afya na kinga kutokana na uzoefu wako. Ila ukivunjika mguu au dharura fulani ambayo unajua kabisa inahitaji utaalamu, utaenda kwenye zahanati au hospitalini. Malaria, homa ya matumbo na vingine lazima vipimwe kwenye maabara ili visiwe hatari na kutibiwa kikamilifu kabla ya muda kupotea.

Sababu za watu kwenda kwenye tiba zisizo rasmi ni magonjwa sugu, kukimbia madhara ya dawa za kizungu (side effects), kukimbia gharama, matangazo, ahadi za kutia matumaini, kuamini ahadi za Mungu au kupenda kukiuka kanuni za afya.

Wengine huenda kwenye tiba zisizo rasmi kwa ajili ya gharama za hospitali, wahudumu wa afya kupungua makini na kutendea vibaya wateja. Hatari ni pale wanapoamua kutumia huduma hizo kama chanzo chao kikuu cha tiba. Mfano mtoto anaharisha na kutapika. Atahitaji vipimo na usaidizi na kurudishiwa maji yaliyopotea kwa haraka sana au atapoteza maisha. Endapo ataenda kwenye tiba zisizo rasmi, bila ya kushughulikia kurudisha maji anayopoteza au kukata kuharisha, atakuwa hatarini mno. Hili tumeliona, kwamba mtoto aenda kwa mganga wa kienyeji akiwa ana hali kama hii, na kupewa hirizi na maaguzi mengine ya giza au hata yasiyo ya giza ila hayalengi hatari ya mtoto na muda wa kushughulikia ulivyo nyeti.

Tiba zisizo rasmi zinawiana na imani na mifumo yetu. Wakoloni walitukuta nazo hizo. Nafikiri watu wote duniani walianza na hizo kabla ya mifumo rasmi. Hata wale wa mifumo rasmi, sayansi ilikuwa haijakua kiasi kikubwa. Twaona kama George Washington Rais wa Marekani aliuawa na matabibu wa Tiba rasmi kwa kutoa damu yake wakidai kwamba wanapunguza joto na gonjwa la maambukizo alilokuwa nalo (blood letting to decrease fever and infection). Hizo ndizo enzi ambao Uholanzi mtu alichukua miaka mitatu kupata shahada ya utabibu ila miaka minne kupata shahada ya kutengeneza kofia!

Shida ya mganga wa kienyeji ni kwamba mganga wa kienyeji alikuwa na mstari mwembamba wa kuingia kwenye nguvu za giza na kutibu. Mwinjilisti mlei hapaswi kwenda kwa mganga wa kienyeji, katu. Utakuwa uko katika mamlaka nyingine. Najua wengi wameenda wakiwa na shida ambayo wanafikiri ‘Mungu hawezi kushughulikia hii.’ Walei wengine wameenda hata kuomba wapate kupandishwa vyeo kwa waganga.

Ni kweli kwamba tumetupa tiba zetu nzuri za miti na majani na kupokea tiba rasmi tu. Nimetembea vituo vingi vya tiba rasmi na kukuta hamna dawa hata ya Panadol.

Tumepoteza elimu ya miti na mimea ambayo ingetusaidia kwa tiba rahisi. Ni kama kutupa rungu, ukingoja bunduki toka magharibi nazo zinatolewa kwa masharti.

Siku hizi nchi nyingi za magharibi zimegundua kosa hilo na wengi wanarejea katika tiba za asili kama vile maji (hydorotherapia). Nakumbuka siku moja mtoto wangu wa miezi sita aliumwa sikio lililoleta joto kali. Tulimkimbiza hospital Greenville, New Jersey iliyokuwa kama mita 100 hivi toka nyumba yetu. Tukaingia mapokezi ya dharura (emergency room). Pale walituandikisha na kumchukua mtoto, wakaleta beseni kubwa na kuweka maji vugu-vugu. Walimweka mtoto kwa nusu saa, homa ilishuka bila dawa. Wakatupa mtoto, na bili ya dola 700! Nikajiuliza kweli maji ninayo nyumbani, na beseni, mbona nilipe gharama kubwa hivi. Huu ni mshahara wa kima cha chini kwa mwezi mzima! Ilichukua miezi kuilipa hii bili. Nimefanya kazi na matabibu wengi na siku hizi wanatumia tiba rasmi na zile za asili. Mfano kituo cha Uchee pines, Dr and Dr Mrs Agatha Thrash wamesaidia wengi kwa kuwatibu, kwa kutumia njia zote mbili. Vipimo vya maabara, na kutoka hapo wanaamua waende njia gani kwanza kutokana na tatizo. Mume wake, alikuwa internist na mke pathophysiologist. Wengi walioelimika wanasoma yote na kuona wakati gani au lipi linafaa kutegemea na mambo kama dharura, gharama, muda walio nao, matokeo mabaya (side effects). Angalia ucheepines.org kwa mashauri ya afya.

Yasemekana wanawake na watu wenye udhaifu wa afya wapenda tiba zisizo rasmi. Hii ni kweli maana pengine hawana kimbilio jingine, maana tiba rasmi kwa watu wasio na kipato kizuri au bima ni changamoto kubwa. Hata hivyo dawa hizi zachukua muda kufanya kazi na kuzitumia. Kama mtoto wangu angepewa panadol, joto pengine lingeshuka kwa haraka zaidi kuliko maji. Ni kweli kusingekuwa na masumbufu ya beseni au maji, na kungoja-ngoja! Ila sio siri sote leo, kwamba dawa nyingi zina sumu. Siku hizi kumekuwa na mtindo wa kutoa chanjo za flu, ambazo zimehifadhiwa kwenye zebaki au vitu vingine ambavyo vimekuwa madhara kwa watu. Yawezekana chanjo zenyewe hazina shida, ila hifadhi zingine na kutolewa kwake kwa mseto (zaidi ya moja kwa wakati mmoja) zimedhuru wengine. Chanjo hizi wanaanza na mtoto aliyezaliwa tu, wa siku moja, kama ile Hepatis B. Kwa kweli wanadamu wanaweza wasimtakie mtu mabaya ila ufinyu wa uelewa ndiyo shida, mwanadamu anajua machache sana kuhusu mwili wake, haijalishi yeye ana kisomo gani!

Hakuna ajuaye sana mambo haya mageni ambayo hayana utafiti wa muda mrefu kama vile teknolojia na athari ya simu za mkononi. Mambo mengi yahitaji kusoma na kuomba hekima, maana wengi wetu hatujui mengi. Hapa napoishi waganga

wengi wa meno wamezungumza dhidhi ya zebaki na fluoride kwenye meno. Watu wengi sasa wameamua wazibe meno na vitu vingine badala ya zebaki. Na hili limetokea miaka 15 tu iliyopita, wakati nchi za Ulaya zilipong'amua kwanza. Jambo hili sio siri, ila waganga wa meno (dentists) wanaopenda zebaki au fluoride wanaitetea ni ajabu. Kitu kingine kipo hapa ni madentisti wengi wanashauri watu kutoa meno manne ya mwisho! Kwamba yanakuwa na shida nyingi, kusafisha kwake na kuyafikia ni kugumu, na yanafanya mdomo ujae! Suala hili limekuwa na mjadala, na huwa nafikiri, hivi kwanini Mungu alitupa meno haya, kama hayahitajiki!

Je, wewe unaamini kuwa Mungu alipoyaumba hakujua! Mganga wa meno nayeenda kwake ameniambia niyatoe, ndiyo mtindo wa uganga wa meno siku hizi hapa Marekani. Na mwezi uliopita mume wangu aliniambia kwamba anaenda kutoa yake? Nikamwuliza kwani? Akasema naye mganga wake wa meno alimwambia kila mtu mzima atoe meno yake manne ya mwisho! Hawa walikuwa Madentist tofauti wa majimbo tofauti. Nikasoma na kukuta kwamba dentisti aliyekuja na nadharia hiyo, yeye mwenyewe hajatoa yake, wala ya watoto au wajukuu wake! Nafikiri mlei unanielewa napoelekea?! Daktari mwingine alimshauri rafiki yangu atoe nyongo yake tu kwani haina kazi sana, ikiwa na shida kidogo asitumie njia ya kusafisha mawe bali apasuliwe itolewe tu! Tiba rasmi ni nzuri ila Mungu Atusaidie hekima ya kuchagua, maana matabibu wenye biashara wameingia katika mengi, na kama hawamwogipi Mungu basi tuko chini ya hisani zao. Napoishi nusu ya wanawake wanazaa kwa upasuaji, ila utafiti unasema kwamba sio lazima iwe hivi.

Wengi wameanzisha tiba mbadala ili kupata pesa, kusaidia watu, kujipatia umaarufu, na kusaidia familia zao. Wametumia mabango, radio, runinga na tovuti ili kutoa matangazo. Watu wengine wametoa ushuhuda wa kupona, japo zingine zina maswali.

Muumini yoyote wa Mungu wa Mbinguni, apaswa kujihadhari na zile zinazotumia nguvu za giza kama hyponosis, uchawi, mesmerism, umizimu,magnetism, ayuverdic, acupuncture, yoga, iridiology. Wana vitu fulani vizuri kwa vile wote wameumbwa na Bwana ila mengine ni ya giza. Zijue vizuri njia hizi, ili usifanye mambo yanayopingana na imani yako kwa Mungu. Hata cheti cha tiba mbadala (Dr of naturopathy) kinakuwa kazi kukipata kwa vile shule nyingi walazimishwa ujifunze tiba hizi za giza. Tiba nyingi za jadi za mashariki ya dunia, zina maswali mengi. Wengi kati ya nchi hizo hawamwabudu Mungu wa mbinguni. Wana dini kama Budha, Hindu au Confusious. Kama ni mimea tu unapewa, kutumia sio shida, maana hata dawa zingine za hospitali zatumia mimea kama digitalis. Mara nyingi

wale ambao ni Wakristo, Waislamu au Wayahudi, wanaamini Mungu mmoja wa mbinguni na hivyo hawapendi kukiuka imani yao kwa kuingia katika mambo ya Ibilisi. Mume wangu anafanya kwenye kiwanda cha dawa kama mkemia na alisema dawa zao ni za miti na mimea au vitu vya asili ila hakuna miti, mimea, au viasili vya kutosha vya kutengeneza dawa nyingi hivyo wanatengeneza viwandani hivyo viungo (bandia/artificial). Mtu anayekutibu ni vizuri ajue ugonjwa wako, na ugonjwa unavyoathiri mwili, madhara yake ya muda mrefu na mfupi, dawa inavyofanya kazi mwilini, vipimo na rufaa (akishindwa je atakusaidia mahali pengine?)

Epuka wale wanaopiga vita asilimia 100 ya dawa za hospitali, kila kitu kina sehemu yake. Wengine wasema zinaua figo au kuleta ugumba. Kuna ukweli mwingi, ila sio wote. Dawa zingine ni muhimu kuchukua kwa muda fulani mpaka upate tiba mbadala ambayo kweli, ina matokeo mazuri. Utafiti wa marekani umegundua kwamba watu laki nne hufa kila mwaka kwa madawa ya hospitali. Siyo siri siku hizi kila habari na takwimu ziko wazi wazi! Japokuwa nchi zingine zinaficha mambo yake, lakini ndugu wanaohusika na shida wakisema na kupigiana simu, habari hizi zitavuja tu! Hata napoishi ukitaka kujua sifa za tabibu, unaandika jina lake, na unaelezwa kiasi fulani cha tabia, japo sifa za ushuhuda wa watu ndiyo muhimu sana. Ila wanaleta habari za tabibu, kama ameenda jela, ana sifa za kutoa madawa yasiyosaidia n.k. Napofanya kazi madaktari hutoa dawa nyingi. Wengine huwa nawapa mpaka dawa 24 kwa siku, nao wengini vizee vikongwe. Hawa wangekunywa maji ya kutosha, mazoezi, maombi na mengineyo baada ya dharura (acute) ya ugonjwa kupungua wangepunguza dawa zao. Ila wengi huzipenda, zinawapa uhakikisho wa afya, na kwa vile zina rangi tofauti, wanasema ‘sioni ya rangi ya bluu leo’ mara unapowaletea, na ukiwaambia, daktari amesema sasa hamna haja, huwa wanaonekana kughafilika!

Hospitali zingine za kutunza wazee wenye shida za afya, ambazo zina matatibu Wakristo wametoa siku moja kwa wiki, dawa zote (drug free day), ila kwa mara chache wameacha dawa moja au mbili. Wagonjwa wamepata afya sana. nilipoanza kazi 1991 nilikuta karibu kila mwanamke wa zaidi ya miaka 55 akipata vichocheo vya oestrogen (vya kike) eti kuwakinga na magonjwa ya moyo. Jambo la ajabu, ni kuwa walipata shida ya ugonjwa wa moyo wakazitoa. Nilikuta wanawake wakijifungua pia, na wakipewa madawa ya sinemet ya kukata maziwa, haya yalileta shida wakayatoa. Katika miaka hii 23 ya kufanya kazi, madawa mengi yametolewa kwa ajili ya sumu (recalled). Na tunaambiwa kwenye mafunzo ya tiba rasmi, kwamba kuanzia sasa haupaswi kutoa dawa hii kwa mgonjwa. Makampuni ya famasia yamepelekwa kortini kwa kuua watu na dawa fulani (yameshitakiwa).

Hebu mganga yoyote yule wa tiba rasmi au tiba rahisi asitoe propaganda za uongo, madai yasiyo ya kisayansi au uthibithisho. Hebu kila mmoja wetu, hata wale wanatiba wa kisayansi wajifunze kutumia tiba rahisi na yale waliyojifunza, wamsaidie mgonjwa kwa njia bora zaidi. Matabibu wa mbadala nao, wasione wivu kama sungura aliyekosa matunda mazuri, na kusema 'mbichi hizo' yaani kusema "madaktari wamesomea vidonge na sindano tu." Madaktari mamilioni wamesaidia wengi, na katika watu waliosomea taaluma zao katika taaluma karibu zote duniani ni madaktari! Na hii siyo siri, nenda tu chuo kikuu ukaulize. Madaktari Wengi wamesoma vyuo vikuu zaidi ya miaka kumi; na baada ya hapo wengi wanaendelea katika maisha yao yote utafiti wa tiba. Wale wa tiba mbadala wasiseme ni bingwa wa yote. Pale wanapoona kabisa hili ni la kushughulikiwa na mfumo rasmi, wawe wazi na kumweleza mgonjwa mara moja ili asaidike. Wasipende kupokea pesa za watu na kuweka siri ya dawa. Hebu kama wanajua kitu waambie na wengine ili wasaidike. Goli la mwinjilisti wa tiba lisiwe pesa. Wengi walianza kama watu wema wa Mungu, wanaosaidia wagonjwa na kisha wakaingia kwenye shida hii. Na ndiyo maana wakimsema babu wa Loliondo vibaya, naona ana moja zuri sana; Dawa yake aliuza kwa bei nafuu sana; yawezekana asiwe na theolojia kali, ila hakuwa na tamaa ya pesa kama wengi wetu wenye kujua zaidi ila ni waroho wa mali. Tukumbuke kwamba, pale mtu wa tiba ya mbadala anapopima na kuona kwamba mgonjwa anahitaji msaada zaidi ya alionao afanye hima kumtuma kwa matabibu.

Napenda kusema kwamba makampuni makubwa ya madawa (pharmaceutical) hayapendi kufanya utafiti kwa vitu ambavyo havitawapa pesa! Wangefanya utafiti wa kitunguu saumu, kitunguu maji, manjano, ndimu, tangawizi, mchunga, pilipili ya Cayenne, wangesaidia wengi kwa bei nafuu. Ila wanajua hivyo vitu kila mtu atapata kwa gharama ndogo. Inachukua dola bilioni moja, mpaka bilioni tatu kwa dawa moja kupasi utafiti na kuingia sokoni, yaani ipite mtihani wa shirika la viwango la dawa, hii ni katika nchi ya Marekani (FDA food and drug administration). Ubia kati ya matabibu na makampuni ya madawa ni mkubwa. Kwa ajili ya kufanya kazi huko nimeona matabibu wakialikwa na makampuni ya madawa na kupewa marupu-rupu na semina, chakula mgahawani, ili tu wasaidie kuuuza dawa zao kwa wagonjwa, Hii sio siri. Ukienda kwa karibu kwenye shirika la madaktari Marekani (American Medical Association) utakuta wana sheria fulani za kulinda maslahi yao ila zisizosaidia mfuko wa mgonjwa. Mfano ni kuwa hawataki kuwa na wengi wanaowapasisha mitihani, ili walipwe zaidi n.k; Hayo mtu aliye na hofu ya Mungu, atakuwa unayafahamu. Ni mambo ya dunia!

Tuelewe kwamba kama kitu ni cha asili haina maana kwamba hakina madhara. Mfano watu walitumia muarobaini bila vipimo wakapofuka macho, japo

muarobaini kwa kipimo chake umesaidia wengi sana. Nchi kama India wameutumia na kutibu miaka zaidi ya elfu (angalia utafiti wa Neem tree). Watu wengi siku hizi wanatumia banghi kwa maumivu na imehalalishwa kwenye nchi zingine, na hili limeleta madhara makubwa. Mfano mwingine, ni watu hutumia juisi ya kabeji kwa ulcers, ila wafanye wiki mbili tu. Nilipotumia, nilikuwa sijasoma masharti nikaendelea zaidi kwa mwezi, nikakuta mapigo ya moyo yameshukua kutoka 70 mpaka 40. mimea mingine ina sumu, na inachukua mmmea mmoja tu kukudhuru. Dawa za mbadala zinakuwa nzuri ukizianzia mapema. Mfano ukiona viungo tu vinaanza kuleta dalili ya malaria, kila mtu anajua dalili zake tofauti, hapo hapo unaanza. Au ukiona tu mafua yanaanza, chukua matone saba hivi ya Hydrogen peroxide food grade uweke kwenye glasi ya maji na kunywa, au matone ya mafuta ya oregano. Kuna tiba nyingi mbadala za malaria zinazofanya kazi, maana watu wametibu malaria mamia ya miaka. Ila ufanisi wake ni mdogo kama una dharura. Usithubutu kufanya tiba mbadala wakati ugonjwa umefika hatua ya dharura (acute, emergency). Protozoa, mdudu wa malaria, mara zingine ana dirisha la siku au saa chache sana kumwua mtu, kutokana na mchakato na kinga ya mtu. Jaribu kuangalia utafiti ambao umeendelea mbele wa miche, kwa magonjwa mbali mbali. Mfano aloe-vera imefanyiwa utafiti mwingi; niliita kampuni mashuhuri Marekani, wanaofanyia utafiti wake, wakaniambia haina madhara! Japo wengi nyumbani wanaamini inaharibu ini, hakika fanya kila kitu kwa kiasi! Jitahidi tiba zako mbadala ziwe chakula na maji, na hata hizo ni kwa mpaka fulani. Nasisitiza! Mimea ina sumu za aina fulani, inachukua sumu moja tu kumaliza mtu. Usichukue mimea bila kuijua vizuri. Siku hizi kuna application ya simu, unapiga picha mmea, na inakuambia unaitwaje, na kisha, tafuta kwenye google au mtandao, tabia zake, kwamba ni sumu nk

Endelea kupeleleza na kufanyia utafiti tiba mbadala kama unataka kusaidia watu au kutumia. Tiba bila utafiti ni hatari kubwa. Mfano hospital fulani imekuwa ikitibu watu kwa baking soda na ndimu kwenye glasi ya maji ili kupunguza tindikali ya mwili kwa wale wenye kansa na kupata mafanikio kwa kiasi fulani. Ukisikia habari kama hizi, chukua muda kuzifanyia utafiti, siku hizi tunaishi kizazi cha teknolojia na habari, hebu chukua muda kujibariki kwa hivi!

Ni vyema usicheleweshe tiba, kwa kupata tiba sahihi mapema. Hii kwa namna Fulani itakupunguzia gharama. Tiba mbadala kwako mpenda afya, ni lazima iwe rahisi na salama, na uisomee vizuri na kuifahamu, somea mwili wa binadamu, usiwe na hila ya kutafuta pesa, na ni vizuri uanze kuitumia nyumbani baada ya kujua chanzo cha ugonjwa.

Vitabu vimeandikwa vya tiba mbadala na wengi, kwa msaada, ila kwa wengine vimekuwa chachu ya uchu kufikia malengo yao; tiba nyingi zilikuwa zitumike nyumbani na kusaidia, kwamba watu na watozwe pesa kidogo kwa riziki ya mganga, ila wengi wamewagonga wagonjwa masikini kwa pesa nyingi. Na hata ule ujuzi ambao wangewapa bure, wameukatalia na watu wakafa!

Madaktari wengi walioandika vitabu hivi wameandika majina yao na tahadhari kwamba ushauri wao usiwe badala ya tabibu na mwone au uanze na, tabibu wako kwanza. Wale waliotafsiri kuhusu tiba rahisi katika nchi zetu wengine wameacha kuweka majina yao au ya wachapaji! Hii inaongeza maswali ya ukweli wao au nia zao. Watu wanaona kama kuna hila. Jaribu ukichapa kitabu kuweka mambo yako wazi. Waweza kuwa una nia nzuri ila ukifanya mambo kiujanja ujanja, na watu wakakuona unautapeli watu kwa aina fulani. Je? Unafikiri watakuwa wamekunyanyasa au wamesema kweli? Vitabu huandikwa kitaaluma au visivyo kitaaluma. Angalia ukweli wa mambo vizuri, japo hivi vya taaluma vimefanyiwa uchunguzi na kupitia kwenye jopo la wataalamu lakini ni vya binadamu tu. Japo niseme, mtu akiandika jina lake na kusema umfuate mambo yakiharibika, basi utahisi kwamba anajua anachokisema kwa kiasi fulani!

Shughulika na kinga zaidi ya tiba kama unasaidia watu. Elimisha! Elimisha! Elimisha! Kinga ni bora kuliko uponyaji; Maana inasaidia kupunguza magonjwa karibu yote. Ila jifunze pia jinsi ya kusaidia watu kwa tiba rahisi. Utakutana nao unapofikia watu, kila mtu ana shida ya kimwili, kijamii, kiroho, au hata kiuchumi. Na ndiyo maana ni muhimu kuchukua kozi fupi za kushauri watu (ushauri nasaha). Hili litakuja moja -kwa moja (automatic) kwamba watu watakuomba uwashauri. Omba hekima na soma vitabu. Usikae mahali bila kitabu, ukingoja usafiri mahali, au ukiwa kwako, ukiwa matembezini. Soma soma soma! Na uwe tayari kusikiliza ushauri na kuuchuja. Biblia yenyewe ukiisoma na kuomba Roho mtakatifu, pamoja na uzoefu wako, utapata kuongozwa tosha kushauri watu. Taaluma ya ushauri ina miaka michache sana, mara nyingi watu walipata ushauri kwa viongozi wa kiroho, watu wazima, na ilikuwa bure (free counseling). Siku hizi ni ghali sana, napoishi ni kama dola 200 kwenda kupata ushauri, na mara nyingi marafiki zangu au viongozi wa kiroho wamenisaidia, kwa mashauri mengi ambayo ningelipia! Nashukuru kwa hayo; Jambo halianguki kwenywe wingi wa ushauri. Ila ushauri wenyewe uwe kutoka kwa wenye hekima. Na kumcha Mungu ndiyo chanzo cha hekima.

Tuna vituo vya tiba visivyo rasmi na vingine bubu bila wataalamu, maduka ya dawa kila kona mengine bila vibali maalum, maabara zisizo na watalaam Nk. Migomo ya Madaktari ipo kila kukicha, na huduma mbovu za madaktari hutokea hapa pale.

Usiliharibu hekalu la Mungu, hii italeta changamoto ukitafuta tiba.

Mlapo au mnywapo au mfanyapo lolote fanyeni kwa utukufu wa Mungu. Ukipata nafasi ya kuhubiri usitie chumvi kama hizi: Njoo ufunguliwe,Viwete watatembea, Mzee wa upako, Ufufuo wa uzima. Nia ya kwanza ya watu isiwe miujiza bali kumtegemea na kumtumaini Mungu katika maisha yao.

Tiba rasmi imehakikisha mengi mazuri, na vipimo vya hospitali vikitumiwa vizuri vyasaidia mno kujua tatizo, kuzidi vipimo vingine binadamu waanavyovijua.

Kama binadamu tunapaswa kujua kwamba tiba mbadala zingine zinapingana na imani, kama vile hyponotism, ayuverdic, yoga, palmist, magnetism, au zile za nguvu za giza. Jua mwili wako, na kwa hali gani uende kwenye zahanati na kuchukua vipimo na kwa hali gani utumie tiba rahisi. Sayansi ni kitu kizuri ila tugundue kwamba wanasanyansi wengi hasa wa magharibi wameshindwa kukiri Mungu Ndiye mwanzilishi wa sayansi. Na sayansi yao ina mipaka, kila kukicha wanajikuta wanajua mengine mapya! Wanasayansi wanajua madogo ila wana madai makubwa. Ukimwuliza Mganga wa kienyeji Afrika kwamba ameumbwa na nani? Japo anatumia nguvu za giza, atakwambia ameumbwa na Mungu! Kitu nimechunguza kuhusu mchawi ni kwamba ana wivu, hataki mtu apate isipokuwa yeyé. Anaamini kwamba Mungu Yupo kama Shetani anavyoamini, ila hatati kufuata maagizo ya Mungu. Kwa mashauri yetu, kamwe usiende kuaguliwa na mganga wa kienyeji au mchawi! Kuna falme mbili tu ya nuru na ya giza, na ile ya giza hatuendi kule kutafuta ushauri. Ila cha kushangaza madaktari wengi wa magharibi ukiwauliza wameumbwa na nani, watakupakulia nadharia za kuibuka! Ni kweli vipimo vyao ni bora, na vya kuaminika kulinganisha na mganga wa kienyeji ila wao sio chanzo cha elimu au uponyaji. Sayansi ina “big bang” yaani mshindo mkubwa uliotokea na viumbe vikaibuka! Kwenye majumba ya makumbusho, mbuga za wanyama, vitabu vya watoto, maabara, Zoo (wanyama wafugwao) kuna maelezo ya upuuzi huu wa dini ya uibukaji! Wanasema ndiyo kuwa mwanasayansi. Cha ajabu ni kwamba uibukaji haumsaidii mtu yoyote kuwa tabibu bora, mfamasia bora au yoyote yule wa taaluma ya afya. Iweje sasa tukazanie upuuzi huu ambao haujahakikishwa hata na wale wanaoishi na nyani? Mlei akienda kwa tabibu wa namna hii asikilize ushauri wa tiba na sio uibukaji na mahesabu ya mabilioni ya miaka wakati dunia yetu haijafikisha hata miaka 7000. Pia pale ambapo tiba zile 10 rahisi (madaktari 10) zinapohusika, tufanye hivyo, ili kuepuka kupata madhara ya tiba rasimi. Kichwa hichi cha sura ni kirefu ila nafikiri umepata mwanga, ila endelea kufikiria, kucheua, kujadili na walei wenzako na kufanya majaribio. Watu wengi wametoa futuhi kwa hili, kwani walienda kuchukua mifupa ya ng’ombe wao na

kuwapa wanasayani waangalie vipimo kwamba wamekuta viko chini sana ya ardhi. Wanasayansi walisema mabiliono ya miaka! Jirani yangu hapa napoishi Pennslyvania alienda na sigara yake na kumpa mwanasayansi na kipimo chake cha Carbon dating, alimwambia sigara yake ina miaka 800. Tunachosisitiza ni tujifunze hekima itokayo kwa Mungu na sio ya watu. Hesabu hiyo hailingani na historia iliyoandikwa ya sigara. Sigara iligunduliwa karne ya 16!

SURA YA 31

MIFANO YA MAGONJWA.

Hapa nitazungumza magonjwa machache kwa ufupi sana maana magonjwa yahitaji kitabu chake chenyewe. Magonjwa mengi ni yale yanayotokana na mitindo ya maisha, na maambukizo. Yale ya maambukizo tumekwisha kuyasikia kwa miaka mingi, japo yabidi tuelewe, kwamba afya zetu zikiwa njema, na tunapoendelea kufuata wale matabibu 8+, basi kinga za miili yetu zinakuwa imara zaidi kwa neema ya Mungu na hivyo kupunguza shida za magonjwa mengi, ikiwemo na yale ya kuambukiza. Angalia tena matabibu hawa ambao ni lishe bora, mazoezi, hewa bora, maji, jua, mapumziko, kiasi, kumtegemea Mungu, usafi, kazi, mtazamo, kuhudumia wengine, na roho ya shukurani.

KANSA AU SARATANI

Kupunguza Kansa au Kutibu Kansa

Ni uvimbe unaotokea kwa kuongezeka kwa chembe hai ‘anaplasia’ kusikotakiwa baadaye huingia kwa mifumo ya mitoki ‘lympatic system’ na kutawanyika

Kuna zaidi ya aina 200 za kansa, wengi wasema haiambukizi, na huwa inaathiri asilimia 33% ya watu. Wataalamu husema kwamba inatokana na chakula kibaya, pombe, sigara, mazingira ya kemikali ya kazi, uchafuzi wa mazingira, mionzi ya jua mikali, unene, kemikali za urembo kama rangi za nywele, maambukizo na mambo yanayohusu ngono.

Tunaposema chakula kibaya tuna maana, vile vilivyosindikwa na vilivyokobolewa, vyenye mafuta, chumvi au sukari nyingi. Vyakula vya nyama, samaki, mayai au maziwa kwa kupitiliza. Nyama mbaya kama zile za Walawi 11. Vyakula vilivyoungua kama mkaa, vyakula vyenye plastiki (usiweke maji moto au yenye

barafu kwenye plastiki au kwenye freezer ‘dioxin’ haya yaleta kansa). Namba za plastiki chini ya chupa ikiwa kubwa ina maana plastik ni nzito na inalika pole pole. Mfano 5 au 6, ila moja, mbili na tatu, inalika zaidi.

Kuikinga kansa ni rahisi kuliko kuitibu.

Wanaume wana risk kubwa ya kansa ya mapafu, kwenye mrija wa kupitishia mkojo (prostate), na utumbo mkubwa,

Wanawake wana riski kubwa ya kansa ya matiti, utumbo mkubwa na viungo vya uzazi kama mfuko wa mtoto na mfuko wa mayai) (uterus na ovaries). Kansa zingine ni kama zile za ubongo

Vipimo vya kawaida vya kansa ni

Kujichunguza matiti kila mwezi au mapumbu kila mwezi. Kwa wanaume angalia kama mkojo una shida ya kupita, au kukwama kabisa hasa ukifika umri wa zaidi ya miaka 60. Vipimo vya PSA Prostate s-- antigen vinachukuliwa hospital kwa wanaume na thermogram kwa wanawake. Watu wengi wameanza kuona mammogram ina hitilafu fulani, shauriana na madaktari wanaotumia tiba za magharibi na mbadala-convention and alternative medicine. Soma amazinghealth.com, Mercola.com.

Kuchunguzwa njia inayotokea choo-rectal examination

Kuchunguzwa mdomo. Kahawa yaongeza kansa ya kibofu. Matunda yanapunguza kansa, na kupigana na kansa, punguza mafuta kama kinga. Punguza kemikali, ikiwamo vipodozi vya aina fulani, kwani vinaingia kwenye ngozi. Mfano vipodozi vya harufu kwapani vyenye alminium. Wengi wa magharibi wameanza kutumia dawa za kwapa zenye vitu vya asili, kama vile siki, magadi au baking soda. Siku hizi kuna dawa za chumvi za kuzuia harufu kwenye makwapa kwenye maduka (deodorant salts).

Chunguza kama damu iko kwenye kinyesi, unapoenda chooni pia.

Kansa ya matiti: ikianza haina maumivu, uvimbe wake unaongezeka mara mbili kila miezi 3. mara zingine kivimbe hichi chaweza kukatwa au kutumia njia zingine. Japo tiba rasmi imekuwa ikitumia mionzi na kemotherapia watu wa tiba mbadala wametumia vyakula visivyopikwa (raw foods) na wamefanikiwa kwa kiasi kikubwa. Angalia hallelujacres.org au rawdietandhealing kwenye google

Yaonekana ulaji wa nyama, maziwa na samaki unaongeza kansa nyingi kama vile ya matiti. Nyama sio chakula halisi cha binadamu, alipewa ale wakati wa muafaka

Nyama nyingi zina sumu za vichocheo na madawa ya kutibu magonjwa ya maambukizo -antibiotic. Pombe, na vyakula visivyo vya mimea vimeonekana kuongeza kansa.

Kansa ya kizazi (mdomo wa kizazi au cervix) imeonekana kuongezwa na ngono inayoleta HPV, virusi vya Papiloma,—Inapogunduliwa mapema kutibu kwake kunakuwa rahisi

Kansa ya utumbo mkubwa inatoa vivimbe. Damu yatoka kwenye choo na kubadilika kwa choo, maumivu yanaweza kuwapo. Utafiti chakula kama vile chumvi, minofu na vyakula vilivyokobolewa vyaongeza hii shida.

Utafiti ulisema katika nchi ya Tanzania katika hospitali ya rufaa ya kansa pale ocean road, Dar es salaam 60% ya kansa zote zatoka kanda ya ziwa. Mzazi wangu mmoja anayetoka hapa aliniambia alijua wengi ndugu, rafiki na jamaa waliokufa na kansa ya utumbo/tumbo.

Pengine utafiti utakapoendelea utaonyesha baadhi ya sababu hizo kuwa nyama, samaki au maziwa. Utafiti mwingi wa nchi za magharibi umeonyesha kwamba kansa zaidi ya asilimia 86% zinapungua kwa kula vyakula vinavyotokana na mimea tu!

Mengine ni kansa ya damu (leukemia)-hii inaleta ukosefu wa damu, kutoka damu kwa fizi na ulaini wa mifupa.

Wanawake wanaotumia rangi za nywele zilizo mashuhuri, mara 9 kwa mwaka wana 60% riski ya kansa ya damu. Jaribu kutumia rangi za asili. Pengine hina iliyowekwa mkaa au rangi indigo. Kansa kwa rangi za nywele ilizungumziwa mno wakati mke wa Rais wa Marekani wa zamani, Jackline Kennedy Onasis alivyofariki.

Kuna vipodozi vingine pia vimeonekana kuleta kansa.

Mfano dawa fulani za kemikali, zile zenye kutoa harufu makwapani zimeleta kansa ya mitoki (lymphoma).

(Somo la John Hopkins hapa).

Machache kwa kupunguza riski za kansa

1. Punguza mafuta kabisa au uache. Kansa ya matiti inaongezwa na mafuta
2. Kula matunda mengi mazima na sio juisi sana kama machungwa, ndizi, hoho, zabibu, tikiti, matunda damu na mengine mengi
3. Kula mboga nyingi sana na hasa jamii ya kabeji- corabi, sukuma wiki,

vitunguu, beetroot, vitunguu saumu, caulflower, rape, karoti, viazi vitamu, hoho, brocolli, nyanya. Waafrika tuna mboga nyingi, mimi naamini zina nguvu zaidi ila hazijafanyiwa utafiti kwa vile wao hawazitumii!

4. Kula nafaka zisizokobolewa tu- ulezi, mtama, uwele, na jamii za maharage zote zina roughage nzuri
5. Usile vyakula vya kuchomwa/banikwa sana au vyenye siki
6. Pombe iwe mwiko kwako-yaleta kansa ya mdomo, utumbo koo na ini. Sigara na vileo vyote viwe mwiko. Kansa nyingi zinaletwa na hivi vitu viwili, epuka matangazo ya biashara yanayopotosha, na yanasema kabisa sigara na pombe huleta kansa kwa maandishi madogo chini, ila pesa zinafanya waendelee na biashara hii. Je, si vibaya kumtakia jirani mabaya?
7. Ukiweza acha nyama, samaki, kuku, maziwa na mayai! Au punguza sana.
8. Punguza misongo inayoleta vichocheo vibaya kama vile vya cortisol
9. Tujaribu miili yetu kuwa alkali (jivu) kuliko tindikali (acid). Utafiti wa karibuni, wengine wamekuwa wakisaidia mwili kwa baking soda na ndimu, ili kupunguza tindikali ya mwili ili kutoa kansa (google dr Mark Sircus)- huu utafiti upo mwanzoni, ila utakupa mawazo machache kuhusu tindikali na alkali.
10. Punguza kutumia kemikali za mashambani kama DDT, PCB, dawa za makwapani au poda (genital powders and genital deodorant sprays), hewa yenye uchafuzi, mbolea, asbestos, kahawa, sukari nyingi, kemikali za kuoshea nyumba n.k.
11. Punguza uzito kama ni mnene. Kiuno chako kiwe 20% pungufu ya makalio. Mfano makalio ni inchi 40 basi kiuno kiwe inchi nane pungufu yaani 32. Fanya mazoezi kila siku, yanaongeza kinga ya mwili wako kwa kansa na kupunguza misongo ambayo pia yaweza kuongeza riski za kansa.
12. Usile ovyo ovyo, panga miilo yako. Kula-Kula ovyo kwaleta kansa ya utumbo mkubwa.

Anza kufanya haya sasa! Usiseme kesho-kesho

SIMU ZA MIKONONI- simu za mikononi ni jambo jipya, ni kama sigara zilipoingia ilichukua miaka mingi kujua madhara yake, na hata hivyo ukiivuta huwezi kupata kansa ya mapafu au mdomo kwa mwezi mmoja, bali inachukua miaka kadhaa. Ni mapema mno kujua madhara mengi yaliyopo katika vyombo hivi visivyokuwa na

waya (wireless gadgets). Wengi wamesema vinaleta kansa (tumors). Nachoshauri ni kwamba, watoto wako katika riski kubwa zaidi kwa vile mafuvu yao ya vichwa ni membamba na bongo zao zinakua kwa haraka hivyo mionzi ina nguvu kuwapa madhara kuliko watu wazima. Jaribu kutoziweka simu hizo kwenye kichwa chako, tumia spika/kisemeo, na usiweke mifukoni, kwenye mkanda au karibu na mwili wako. Jaribu kutumia simu ya nyumbani yenye waya (wireless), na kutumia simu ya mkono kwa dharura tu, na usitumie wakati chaji yake ni ndogo au inakaribia kuisha kwani mionzi yake inakuwa mikali zaidi. Mengineyo ni lima chakula chako ili usitumie mbolea za kemikali bali mboji, ili kukata mionzi kidogo! Tumia simu ya mkono wakati mawasiliano ni mazuri na unasikia sauti vizuri (good reception). Fanya upelelezi wako mwenyewe utagundua mambo mengine ambayo pengine hatujayajua, nawe utakuwa wa kwanza kutuhabarisha!

Kwa Kinga Chunguza Haya (Dalili Za Shida Hizi)

- Kubadilika kwa rangi, shepu au joto la mwili kwenye maziwa.
- Kubadilika kwa mfumo wa kwenda choo
- Koo lisilopona
- Kutokwa damu
- Kutoyeyushwa kwa chakula vizuri au kutomeza chakula
- Wart or mole kivimbe kwenye mwili
- Kikohozi kisichopona
- Kujichunguza mapumbu
- Ikiwa hali ya hewa ni joto au ukiwa unaogea maji ya moto ndiyo wakati wa kuona vyema zaidi
- Papasa na kuona kama kuna kivimbe kigumu cha mviringo au shepu yoyote, chunguza sehemu zile laini na kwenye ile kamba au kimnyororo
- Examines the softer side and the upper portions-epididmis and cord like tubes
- Kama kuna vivimbe au kuongezeka kwa ukubwa mwone mganga wako
- Chagua maisha fanya hivi (maongezo ya kinga).

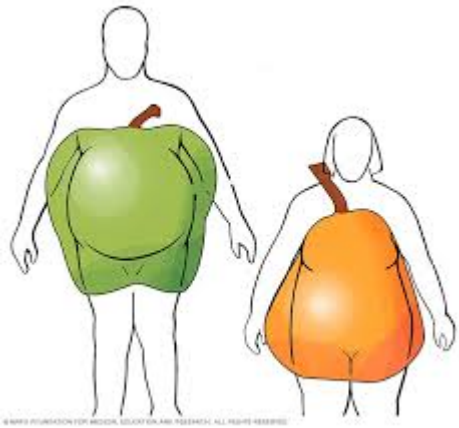
- Jaribu kusaidia mwili wako kujikinga kwa kufanya hivi
- Epuka vileo, sigara
- Punguza unene
- Jaribu kula vyakula vya asili
- Punguza mafuta kwenye chakula
- Kula mboga nyingi na matunda kila siku
- Tumia nafaka zisizokobolewa
- Kwa mazeruzeru, jua kali liepukwe na ni vizuri kuwa na miwani ya jua
- Wanaume na wanawake wajichunguze kila mwezi
- Kati ya wanawake 100 wanaopata kansa ya maziwa mwanaume mmoja apata pia. Kumbuka wanaume wana maziwa pia!
- Angalia dalili zenye kuleta mashaka na mwone tabibu
- Wanawake wachekiwe na mganga wa maradhi ya kike kwenye kizazi
- Magonjwa ya moyo
- Moyo wa kawaida na ule ambao una ugonjwa
- Moyo unaathiriwa na kuganda kwa damu kwenye mshipa mkubwa wa coronary artery
- Moyo wako una kilo 4 na unadunda mara 50-100 kwa dakika
- Kila dakika, Lita tisa za damu zinasukumwa. Kuna maili 60,000 za damu kwenye mwili wako, hii ni zaidi ya mara mbili ya kuizunguka dunia
- Hatari za ugonjwa wa moyo ni unene, kuvuta sigara, pombe, kolestrol na shinikizo la damu (presha)
- Presha inapaswa iwe chini ya 140/90 zaidi ya hapo ni shida maana inaleta msongo kwenye misuli ya moyo na kufanya moyo uvimbe na kuwa na shida kufanya kazi yake
- Presha yaweza kuleta kichwa kuumwa, kizunguzungu, kufa ganzi kwa mwili (kiharusi). Kiarusi ni mtu kushindwa kuzungumza, au kutembea, ni kupooza. Ukimwambia nyosha mikono miwili juu au sema neno ----, anashindwa. Ila wakati mwingine hamna dalili.

Mazoezi yanasaidia moyo na presha. Kolestrol ambayo ni mafuta ya aina fulani inaongeza shida. Kolestrol inatengenezwa na ini, ila pia inapatikana kutokana na chakula. Unene, misongo, chakula na urithi unaongeza kolestrol ni vyema kolestrol iwe chini ya 200. Kwa wale wa chini ya 150 wameonekana kutokuwa na shida kabisa ya magonjwa ya moyo. Watu wanaokula mimea tu, wana shida ndogo sana za kolestrol. Hata mlo mmoja tu wenye mafuta yaliyoganda na kolestrol yaweza kuathiri mfumo wako wa mishipa ya damu na kugandisha damu. Nikotini ya sigara yaleta madhara hayo pia. Mafuta mengi na chakula kingi chenye lishe kubwa (calories) chaleta shida hiyo pia.

Mafuta mazuri ni yale ya maji-maji na ya mimea, mafuta yanayotokana na wanyama yanaongeza kolestrol. kolestrol ikiwa kubwa, na presha, inaathiri moyo sana

mambo mengine yanayoathiri moyo, ni kutofanya mazoezi, uvivu, kisukari, maumbilie ya kuzaliwa, misongo, pombe, na vichocheo vya kike (oestrogen) ambavyo viko kwenye miili ya wanawake au kwenye mifugo iliyolishwa vichocheo ili ikue haraka. Madawa ya uzazi ya wanawake yaathiri mengi ikiwemo pamoja na kolestrol, presha, kansa, kuganda kwa damu na hata kufa. Angalia kama kuna jinsi ya kuepukan utumie uzazi wa majira kwa njia zingine. Dawa za kufunga kizazi ni mpya kama plastiki, zimekuja miaka ya 1960+ ila tunazitegemea mno. Ila eupuka kutumia njia za kufunga uzazi zinazoua yai ambalo limesharutubishwa na kuwa na uhai kwani ni mtoto tayari na ni dhambi au uuaji.

Mwili ukiwa na shepu ya (tofaa) apple unakuwa na riski kubwa kuliko pea yaani mwanamume kiuno chake kisizidi 40 na mwanamke kisizidi 35. Unene ulio kwenye kiuno chako una riski kubwa kwa moyo kuzidi ule ulio kwenye matako. Unene wa kiuno unapunguza maisha (the longer the waist line, the shorter the life).



Kazi ya kukaa tu, na yenye msongo mkubwa, hasa kwa mtu mwenye hasira, jazba,

wasiwasi na harara ni mbaya kwa moyo.

Plato alisema ukipenda kazi yako hautafanya kazi tena, kwani itakuwa burudani na raha. Watu ambao wana kazi wasizozipenda, ambao hawana mamlaka na hawawezi kutoa maoni yao wanakuwa na shida moyoni.

pombe inaathiri misuli ya moyo kufanya kazi. Kutumia madawa yenye vichocheo vya kike kunaongeza magonjwa ya moyo. Haya ni kama yale wanapewa wanawake kwa majira ya uzazi, au kusahihisha mzunguko wa hedhi. Siku hizi wanapewa wanyama hivi vichocheo ambayo inafanya vyakula vyetu viwe na sumu kwenye mwili. Kama inabidi ule nyama jitahidi kufuga mwenyewe, la sivyo uache kununua maziwa, kuku au nyama usizozijua

Sababu zingine ni familia; wazazi wanapoishi muda mrefu, watoto hupunguza riski (kiurithi), na haiba ya mtu.

Watu ambao wana riski ndogo ya magonjwa ya moyo

- Asiyevuta sigara au kukaa karibu na anayevuta
- Watu ambao hawanywi pombe
- Watu wanaokula kifungua kinywa
- Watu ambao sio wanene
- Watu ambao wanalala masaa 8
- Watu wasio na presha
- Wafanyao mazoezi
- Wasiokula kula hovyo ovyo siku nzima
- Watu ambao wenye furaha “moyo uliochangamka ni zaidi ya dawa
- Watu wanaokula vyakula vya mimea bila kukoboa
- Watu wasiokula mayai, nyama, au maziwa
- Wale wasiokula chumvi kwa wingi
- Watu wanaojua kupunguza misongo
- Wanajaribu kulala mapema, (delegate) Wanakasimu majukumu ya kazi, wasiosafiri sana usiku ili mchana wafanye kazi zao! Usiku ni wa kulala.
- Wasiotembea na simu hata likizo au weekend na kuita kila mara kuulizia

mambo yanakwendaje! Chukua likizo na usiulizie-ulizie mambo, wataendelea vyema bila wewe.

- Kukubali mialiko yote ya sherehe, na kamati. Jaribu kubadili na uone!
- Wasiokaa usiku mzima wakiandika

Ukiwa karibu na mwenye ugonjwa wa moyo

1. Pata msaada haraka kwa kwenda hospitali
2. Jaribu kumwamsha ili asilale
3. Angalia kama koo halijaziba
4. Angalia kama una pilipili ya cayenne au aspirin au kitu kitachofanya damu iwe nyepesi kama kitunguu saumu (kipimo cha dimer cha damu huonyesha uzito wa damu-thickness)

Akifika hospital yapasa afanyiwe upasuaji wa moyo. Mara zingine nchi zetu za afrika hazina uwezo huu na mtu hutolewa nje ya nchi. Mara zingine mtu huwa amechelewa maana ikigunduliwa inakuwa imefikia mahali pabaya na mishipa imeshapasuka

Upasuaji wa moyo ni ghali, ila wanaweza kutanua mishipa ya zamani iliyoziba (angioplasty) au mishipa mipya ikawekwa kutoka pengine (bypass graft) na kutoa ile iliyoziba na kupasuka japo mingi inaziba na kupasuka tena baada ya miaka 5 ½. 1/3 ya angioplasty zote karibu na moyo zaziba miezi hata ile ile ya bypass graft, inaendelea kuziba tena. Hivyo kinga ni bora kuliko tiba. Neno la Mungu linasema Yeye Ndiye atupatiaye amani, tusifadhaike mioyoni mwetu kwa kuwa na woga, hebu tumweleze shida zetu zote. Yeye ndiye afya ya Kweli ya mwili, roho na akili. Mungu Anapenda tufanikiwe kimwili, tunavyonikiwa Kiroho. Miili sio yetu, ila tumepewa kama mawakili. Hebu kila tufanyalo, liwe ni kula na kunywa liwe ni kwa faida ya utukufu Wake Bwana.

Yeremia 33:6 Asema ataleta uponyaji, afya na amani.

Darwin alisema wanadamu wana hisia za kusurvive/kunusurika (survival instincts), Karlmax alisema uchumi ndiyo unawasukuma watu, na Sigmund freud alisema ngono ndiyo inasukuma watu kufanya vitu. Nadharia za ajabu zinakuja na kupita. Vyombo vya habari na utangazaji wa ulimwengu wa kileo vimehafifisha mambo ya kiroho na upendo wa Mungu ila havijaleta mbadala wowote wa kufaa zaidi ya mpango wa Mungu

Shida yetu ni kutokuwa na malengo, kutokuwa na maana ya kuishi na kujisikia tumepotea na wapweke (aimless, meaningless na lostness)- hebu tugundue kina, mapana na urefu wa upendo wa Mungu na kwamba hakuna atakayeweza kutuokoa ila Muumba wetu tu. Jina la Bwana ni ngome imara, mwenye haki hulikimbilia, akawa salama- Mithali 18:10. Katika safari ya kuhiji hapa duniani, baada ya maanguko, moyo wa binadamu una makazi, makazi yake ni kumpa Mungu, muumbaji Wake. Akishampata Bwana, na awe na mahusiano Naye. Achukue muda kusali na kusoma Neno Lake ili ajenge uhusiano huu. Mungu amesema “Maana nayajua mawazo ninayowawazia ninyi, ni mawazo ya amani, wala sio mabaya, kuwapa ninyi tumaini siku zenu za mwisho. Nanyi mtaniita, mtakwenda na kuniomba, Nami nitawasikiliza, nanyi mtanitafuta na kuniona, mtakaponitafuta kwa moyo wenu wote” Maarifa ya kweli na bora, ni ya kutusaidia kuishi hapa duniani na milele paradiso.

Roho ya binadamu inahiji na goli lake ni kufikia kuwa na mahusiano na Mungu. Mahusiano haya yanaanza kwa kuchukua muda wa kumjua na kumwamini Mungu, na kusali na kusoma Neno Lake, na kujihakiki moyo.

Mithali 18:10- Jina la Mungu ni ngome Imara, yoyote akimbiliaye huko, ana kupona. Daudi anasema katika Zaburi 103, kwamba Mungu, atuponya magonjwa yetu yote.

Wafilipi 4:6 “tusijisumbue kwa neno lolote, bali katika kila neno kwa kusali na kuomba, pamoja na kushukuru, haja zetu na zijulikane na Mungu. Na amani ya Mungu, ipitayo akili zote, itatuhifadhi mioyo yetu na nia zetu katika Kristo Yesu.”

Ili mwanadamu awe na afya kamili lazima awe na yote matatu- Afya ya Mwili, akili na Roho- hata ya kijamii na kiuchumi!

Utendaji kazi wa mwili mbaya (physical dysfunction) ni rahisi kuutambua. Mwili ni wa muhimu sana.

Magonjwa mengi yanayoua waweza kuyabadilisha kwa mitindo ya maisha. Unaweza kuzuia,

Kama 74% moyo au Kansa kwa 50% kwa mtindo wa maisha. Magonjwa ya moyo, malaria kansa na ukimwi yametawala Africa haya hayatoondoka kwa kunywa madawa au vidonge. Kama sio ya kurithi, yatasaidiwa na mtindo wa maisha, - chakula chenye mafuta kidogo, kuishi maisha ya usafi, kula kisicho na sukari, chenye mimea mingi (fibre) chenye chumvi kidogo, kilichopungua nyama au iachwe kabisa.

Mazoezi yawe mtindo wa maisha ila uyafanye kwa kiasi, wanariadha wengi

wamekufa mapema, hata kukimbia huleta shida kwenye magoti na kufanya yalike. Wengi siku hizi wana upasuaji wa magoti (knee replacement). Usisimame kwa muda mrefu. Au kubeba uzito mwingi wa mwili.

Punguza cholestrol na misongo. Hii yasaidia magonjwa ya moyo. Epukana na ngono haramu ili upunguze magonjwa ya ngono na kansa fulani, na kutokomeza dhambi.

Mungu ni Mwenye rehema unapoanza tu kubadilisha mtindo wako wa maisha baada ya kugundua, unaanza kupata manufaa. Mtindo wa maisha mwema unaongeza miaka na ubora wa miaka unayoishi. Kama binadamu sisi iso wakamilifu, ila Mungu hakutuita tuwe wakamilifu, ila tukombolewe, ndipo atatuwezesha kufanya kila mapenzi Yake. (God did not call us to be perfect, but to be redeemed.

Mtindo wa maisha unafanya uwe na kinga ya magonjwa mengi na mtazamo chanya wa maisha wa kupambana na mawimbi. Hisia zinakuwa za ujana na unalala usingizi vizuri bila misongo mingi. Mtindo wa maisha yako unapunguza kuingia kaburini mapema.

Utafanya uwe mtu wa jamii na siyo wa kukaa kiupweke, utatembea ukitabasamu na kuchangamkia watu na matatizo ya jamii yakija hautajifikiria nafsi zaidi kuliko kawaida “me myself and I” jamani mimi, mwenzenu, binafsi. Hii inajifanya ujionee huruma, ujisikitikie saa yote “self pity” na kuwa shimoni. Yusufu alipotupwa na kama zake shimoni, alijipa moyo, akajua Mungu Atamsaidia kutoka kwenye lile shimo na siku moja atafanikiwa.

Tatizo la kutojiamini na kujithamini linatokezea sana katika ulimwengu wa leo pengine ni kwa sababu vyombo vya habari vinatufanya tujione hatufai na tusiridhike, aidha kwa maumbile yetu au kwa mali na kazi zetu. Vyombo vvya habari vyatoa picha za watu ambao sio halisi katika dunia yetu ya leo na hivyo tunajaribu kufanana na wengine, aidha kwa rangi, kisomo, mali, umbo na mengineyo. Tunaona kwamba tumeshindwa na tumeachwa na basi tusipofanana na watu hao wa runinga. Tukimwona mtu ana simu ya mkono nasi hatuna basi tunajiona kwamba sisi ni vinyangarika tu. Tuna vilio vya “tumeshindwa kila leo” kwa vile tunajaribu mitindo ya maisha ambayo mwanadamu kwa asilia hakuwa nayo, tunajichukia na hatuna matibabu.

Nimeona hata wale mabilionea, wakiwa na kutoridhika, hata kuliko masikini! Mtu akiwa na dola milioni moja na kutumia dola 1000 kila siku, pesa hizi zitakwisha baada ya miaka mitatu. Na akiwa na dola bilioni moja, ataweza kutumia dola 1000

kila siku, kwa miaka 2000! Na unasikia mtu anasikitika, kwamba alikuwa na dola bilioni sitini, na amepoteza dola bilioni mbili, na hata hasaidii watu kitu cha maana, wala hawapi watu habari njema, na mtu huishi miaka 100 tu! Je, mtu atazipeleka hizi wapi, hata kwa vitukuu hawezi, kwani wanasema utajiri mwingi huwa unakaa katika vizazi vitatu tu, na kuyoyoma! Hauwezi kuvaa nguo mbili kwa wakati mmoja, hauwezi kuendesha magari mawili kwa wakati mmoja, kulalia vitanda viwili nk Umeona shida tuliyonayo wanadamu?

Hali hii inafanya tukose matumaini, japo tunaishi katika kizazi kinachoonekana kimeendelea kuliko vyote katika historia. Furaha yetu imepungua kabisa kuliko yule babu na bibi wa kijijiin wa miaka iliyopita aliyekuwa mkulima mwenye ghala yake ndogo, vyumba viwili vya nyasi na udongo na mifugo michache. Wasiwasi, woga, hofu, na hata mahangaiko yametuingia mpaka tunaishi kama vile mola Hakupanga kuwepo kwetu.

Teknologia imeleta madhara mengine ambayo hayakuwepo kama vile unene uliopita kiasi kwa vile hata michezo mingine tunachezea panya wa kompyuta badala ya kutoka nje na kupata mazoezi. Watu wengi wametwambia ukweli wa maisha ila hakuna mwenye Ukweli isipokuwa Mungu Mwenyewe. Yeye Ndiye uzima Kweli na Njia. Tutazunguka duniani na kutanga-tanga mpaka turudi Kwake ndiyo mambo yanatulia. Tusisipofanya hivyo, tutaona maisha hayana maana, itakuwa ni kuzaliwa, na kufa bila malengo au maana. wakati ambapo Mungu Alimwumba mwanadamu juu ya viumbe vyote; kwamba yeye atakuwa mtawala na mwenye kutumia ubongo wake na kuwasiliana na mwumbaji wake kwa dira ya kila siku.

Wimbi la kukosa maana ya maisha, na kupoteza dira lazidi kutukumba, watu wengi wanajitafuta mpaka uzeeni, na bado hawajijui wao ni nani, wanaruka-ruka kama vipepeo huku na kule. (Meaningless, lostlessness, na aimless inazidi kutukumba). Hii ni kwa sababu mizizi yetu imetoweka kwa kile ambacho Mungu alisema tukite toka zamani!

Kwa maombi na kusoma Neno la Mungu, mawazo ya binadamu yanaletwa katika mawasiliano na Mungu. Kuwasiliana na Mungu kwa maombi hakuwezi kupimika kithamani.

Kwa maombi na kusoma Neno la Mungu, mafikira ya mwanadamu yanaletwa katika mahusiano mema na muumba wake. kila mtu ana shimo refu moyoni, endapo hana uhusiano huu. Uhusiano huu ni urithi na utajiri wa ajabu, kimwili, kiroho na kiakili na maneno ya binadamu hayawezi kuelezea faraja na amani tunayokuwa nayo tukifika hapo. Mara nyingi napopata matatizo makubwa, huwa

najiuliza, wale wakana-Mungu wanapopata haya, huwa wanafanyeje?

Hitaji letu kubwa la leo ni watu ambao hawawezi kuuzwa au kununuliwa, watu ambao ni wakweli na wenye uadilifu, wale ambao hawaoni woga kuiita dhambi kwa jina lake. Watu ambao wanawajibika, na wako tayari kusimamia haki na kweli hata kama mbingu zitaanguka. Tabia hii haipatikani kwa bahati nasibu! Haipatikani kwa watu ambao wana pesa au wametoka katika familia za kifalme, bali inatokana na kujikana nafsi na kutawala nafsi, na zaidi ya yote kinatokana na kujitoa kikamilifu kwa Mungu (kujisalimisha kabisa- surrender) na kwenye huduma kwa mwanadamu na Mungu.

Binadamu anasimama katika njia panda akisikia kelele na mahangaiko ya watu anakoishi, barabarani, kazini, shuleni na anafirikia niende wapi nitakapopata amani. Katika kizazi ambacho maadili yamepungua, sheria hazipo, chochote huwa sawa, wala hakuna dhambi au wema. Mahali kama hapo pana hatari, mtu amesema nina hofu ya Mungu, na kinachofuata, nahofia mtu asiyemcha Mungu Neno la Mungu bado lina majibu tosha ya kutufaa hapa na kule tuendako pia. Yeye Ndiye Muumbaji wetu, ana maelezo na mwongozo wa kuendesha maisha yetu!

Utafiti waonyesha afya ni kipaumbele na ugonjwa ni mojawapo vya kuogopesha. Mwili wako usichukuliwe kirahisi (lelemama-for granted). Hata wale wanaopenda afya yao iwe bora, huwa wanakazana wana misongo ya kutafuta vyeo na maisha; kuburuza watu na kujipatia marafiki wasiofaa! Watu wengi wanafikiri afya ni kutumbukiza vidonge kwenye midomo yao na kwenda hospitali mara kwa mara. Si kweli.

Lishe bora na yale yote ya matabibu 8+ ni ya muhimu. Umoja wa mataifa unasema afya ni “ hali ya mtu ya kuwa mzima, kiakilli, kimwili, kijamii na kiroho, na siyo tu kutokuwa na ugonjwa au udhaifu.” (is a state of complete health of mental, social and spiritual well being, not merely the absence of disease or infirmity’

Ukielewa hili, Je, wewe unafanya nini kijamii? Je, ni mtu ambaye una ari (mudi-mudi) za kubadilika, Je, unachangamkia watu, unajionaje wewe? Je unajithanini au unajisikia duni? Nadharia za sayansi za uongo za magharibi kwamba tulitoka kwa nyani isikuathiri, na ukajiona ni mnyonge. Eti tulitoka kwa nyani wakati sisi ni viumbe vya thamani toka kwa Mungu Mwenyewe. Kamwe katika uumbaji Wake hakuna anachokipenda na kukithamini kuliko binadamu. Mbona hatusikii kwamba leo tumekaribisha raia wapya toka kigoma-Tanzania au virunga Congo ambao wamejiunga nasi kuwa raia wapya . Kwamba tulitoka kwa masokwe ni moja ya kutufanya tujione duni. Hata uwe unafanya kazi ya chini kama mkulima masikini au muuza mkaa, unaweza kuwa mtu bora zaidi kijijini kwako na kujipatia furaha na

heshima, ukijua Mungu amekuweka hapo kwa sababu, kwamba kila kazi ina umuhimu mkubwa. Je, umeshawahi kufikiria kwamba maisha yangekuwaje bila ya mtu anayeosha choo? Je, wanadamu tunaweza kuishi bila choo? Je, nini kinatokea usipoenda haja ndogo siku mbili au haja kubwa siku tatu?

Mungu alituumba tufurahie maisha. Ila baada ya dhambi ya Adamu na Hawa tuko hapa kwa ukarabati. Kwa sala na kusoma Neno Lake tunazidi kumkaribia na kuna siku ya kiyama na hukumu na baada ya hapo, Yeye ametutayarishia paradiso. Hebu ndugu msomaji unayejiona hufai, weka hili katika akili zako na kujikumbusha mara nyingi. “Sema nayaweza yote, kwa Mungu Anitiaye nguvu.” Mungu anathamini sana roho yako kuliko unavyofikiri au unavyojua. Yeye ni Baba wa wanadamu wote, haijalishi wao ni nani. Tunachopaswa ni kuamini ahazi Zake Bwana na kumshika Yeye kwa imani na kusoma Neno Lake na kukua. Simu kwa Mungu. ambayo ni maombi haiko bize, wala haisemi “mpendwa mteja namba uliyopiga haipatikani.” Usiwe na hofu wasiwasi na mashaka ukiongea na Mungu. Yeye anakupenda kuliko unavyojipenda wewe mwenyewe na wale wewe unaowapenda YEYE anawapenda zaidi. Yeye Yuko karibu nawe nyumbani, shambani, shuleni, kazini na barabarani mwite. Na jikumbushe ahadi Zake. Usitoe mipango yako kwanza, bali dai ahadi Zake kwanza!

Wanasema mtazamo wetu ni muhimu kuliko yale halisi yaliyotokea (Attitude is more important than facts). 90% ni mtazamo wetu na 10% ni yale yaliyotokea (our attitude na 10% is what happenens to us). Badilisha mtazamo wako kuhusu Mungu, Umwone kama Baba Mwenye upendo anayetutakia mema, na hayo aliyoandika kwenye Biblia ndiyo Kweli Yote, Kweli tupu, Kweli halisi.

Yabidi ujenge mawazo chanya wakati wote. Wasiwasi inaharibu, nayo hatukuzaliwa nayo, ila adui anaipanda, nasi tunaiacha ikue. Wasiwasi inajengwa na hofu. Hofu haibadilishi kitu, ila maombi yanabadilisha. Mungu hajibu malalamiko. Yeye anajibu maombi. Kinyume cha hofu ni imani. Hofu ni kansa inayosambaa kwenye ubongo wetu na kujaza mawazo yetu mambo tofauti na upendo na kujali kwa Mungu. Hebu chukua muda kujikita katika Neno la Mungu na kuzungumza naye. Ishi siku moja kwa wakati mmoja (one day at a time). Utakapoijua tabia halisi ya Mungu, utakuwa mshindi mkuu! Kazi yetu kuu iwe kumjua Mungu, kujitathmini, na kuishi yale ambayo ametuumbia tuishi.

Ondoa hofu, jaza mawazo yako na Uwezo, ukuu, ulinzi, na uzuri wa Mungu. Mara zingine tunawafikiria mno wale wanaotufanyia uovu na kufikiri nguvu zao. Tunaambiwa tusikasirike kwa sababu ya watenda mabaya, tusiwahusudu watendao ubatili. Sisi tumtumiaini Bwana na kutenda mema, nasi utajifurahisha

kwa Bwana, Naye Atakupa haja za moyo wetu.” soma Zaburi 37.

Magonjwa mengi yanatokana na mawazo au ubongo. Haya yanafanya uwe mchovu, upate hasira na kukata tamaa (frustration) hisia zako na mwili, zinanyongonyea, na misongo inavamia. Tupunguze mwendo na tujue sana Mungu ili tuwe na amani ndivyo mema yatakavyotujia. Tutulie kwa Mungu (Repose ni God). Uchaguzi ni wetu, kuchagua ari au mtizamo mwema wa (attitude) furaha, na magugu mengine tupalilie na tutupe nje.

Tupa hofu (na kuboeka—boredom), anza kuishi kwa malengo ya tashishwi (enthusiasm). Mungu hazungumzii na jumuiya ila wewe, mtu mmoja! Katika dunia yenye makelele na mishughuliko mingi, chukua muda kujikita katika Neno Lake maana uzima wa milele ni muda mrefu. Ondoa kiburi na kuona kwamba wewe ndiyo mwenyewe, kwa ajili ya mali, uzuri, kisomo, nafasi au urithi wako. Mnyenyekee Mungu ndiyo afya yako itakuwa na maana halisi.

Tunajitahidi kuishi miaka 100 na kuwa na afya. Na hili ni zuri ila milele ndiyo kikomo cha afya (ultimate health). Mizizi ya Kweli ya afya ni kukua na kumfahamu Mungu, maisha yako yakijikita kwa muumbaji basi afya yako imekamilika na ni ya milele. Na ndiyo maana Neno la Kigiriki la Afya au Desozo, lina maana wokovu pia. Mwili wako utaanza kunanawiri. Msomaji ukiligundua hili umepita mauti na kuelekea uzimani! Siyo kwamba mashida yako yanaisha hapa duniani, La! Ila mashida yako yanakuwa yamewekwa kwenye mabega makubwa zaidi na hauoni umepotea tena au mpweke. Bali, Mungu Amekupata! na katika YEYE kuna uzima zaidi wa ule tunaoujua binadamu. Kwake kuna amani na furahi ipitayo akili zote ya kimwili, kijamii, kiroho,kiuchumi na kiakili. Tua mizigo yako yote Kwake.

Mwanadamu aliumbwa awe na ushirika na Bwana, ampende na amwabudu Mungu wake. Ni katika kumwabudu tu Mungu ndiyo maisha yake halisi na makuzi yanatokea. Ameumbwa apate furaha kubwa kupita zote, akimwabudu na kumtukuza Mungu. Historia ya mwanadamu imeonyesha kuwa hakuna kinachoweza kutuliza hamu za moyo au za roho yake isipokuwa kuhusiana kwake na Mungu- St Augustine -

Kifo kinapotokea Mungu ana ufunguo. Twaweza kuchoka, kujikwaa na hata kuanguka ila tukimtegemea Mungu, Yeye ni Mhimili wa kutupa nguvu tena, ili tupae! Wote tunakuwa na udhaifu na hofu wakati Fulani kama bindamu ila sisi tumwike fadhaa zetu maana Yeye anajishughulisha sana na maisha yetu? Baba wa mbinguni, Amenibeba mara nyingi na Anaendelea kunibeba ndiyo maana tunamwita MWENYEZI MUNGU, kwa kuwa ni MWEZA KWELI! soma Zaburi 46 na 91.

Mungu hawezi kutupa amani, furaha au afya nje yake. Maana hakuna kitu kama hicho. Mungu ananong'ona nasi katika furaha zetu na kuzungumza kwa sauti kwenye maumivu yetu. Haijalishi kitakachotokea, Yeye anakujali, na hii ndiyo ari Yake kwako. Ni hapo tu Mungu Anapoingia katika maisha yako ndiyo utajua maana ya kuishi kihalisi.

MENO –

Meno ni zawadi tuliyopewa ili tukae nayo kwa maisha yetu yote (lifetime). Safisha meno kila baada ya mlo. Kama uko safarini, jaribu hata kusukutua, utoe chakula mdomoni ili bakteria wasile chakula hiki na kutoa tindikali (acid) zao na kuozesha meno. Meno yanaongeza kupendeza kwa mwonekano wa mtu, yanafanya uzungumze na ule vizuri. Vyakula bora ni muhimu kwa meno. Vyakula unavyolima na kupika mwenyewe mara nyingi ndiyo bora zaidi. Usinywe vitu vya sukari kama vile coca cola, fanta au vyakula vyovyote bandia. Watoto wahitaji vyakula bora kusaidia meno yao tu. Ufuta, alzeti, mboga na matunda ni msaada mkubwa kwa meno. Maziwa ya mama ni muhimu kwa meno ya mtoto ili yakue vizuri. Chupa za watoto zinaozesha meno. Mtoto atumie kikombe na kijiko zaidi ya chupa. Nimeona hata mtoto wa mwaka mmoja anatumia chupa ya kunyonya na wengine wanalala nazo usiku wakinyonya. Hii inaharibu meno. Safisha meno vizuri kwa mswaki laini, hakikisha umeandikwa soft tooth brush. Ukiweza kuacha na mswaki wa plastiki, fanya hivyo! Usisugue kwa nguvu sana! Nilifanya hivi miaka mingi na ndiyo sababu mojawapo ya meno yangu kulika. Kwa wale wanaosugua meno wakilala, wamwone mganga wa meno (dentisti). Shida hii yafanya meno yalike. Wanasema watoto wengi wana hii tabia ila wakuapo inakwisha. Wataalamu wanasema usipende kuizungumzia-zungumzia sana inachukua muda kupotea. Waweza kutumia nyuzi za plastiki (floss) kutoa chakula kwenye meno. Miswaki si muhimu sana, kama tunavyofikiri, maana wazee wetu walitumia miti na wakaishi na meno yao kwa muda mrefu, kwaajili ya mazoea na lishe yao, walisukuta baada ya kula. Kwa kweli miswaki ya mti ni mizuri zaidi, pengine upatikanaji ni shida. Tafuta kufanya mswaki uwe laini.

1. Makaa 2. Chumvi na Baking soda 3. Chumvi na unga wa karafuu 4. Ndulele na limao na 5. Hydrogen peroxide, weka maji kidogo kwenye hydrogen peroxide na kwa mara chache sana isukutulie mdomo. Hivi vimeonekana ni msaada wa meno kuliko dawa za mswaki za kileo. Watu wengi wamezipuuzia wakifuata mambo ya kileo au yale yanayoonekana rahisi, kwani kitu kama mkaa waweza kumwagikia mtu, au kuchafua nguo, ukilinganisha na tyube/tube ya dawa ya mswaki. Wengine wanapenda colgate na dawa za kununua za magharibi, wakisema kwamba

wanaona midomo yao inakuwa freshi na kunukia vizuri. Kwa kawaida mdomo hauna harufu mbaya, labda kwa kuchelewa kula au kula usiku, au kutafuna-tafuna bazoka, au ugonjwa. Epuka kutumia dawa za miswaki zenye flouride hasa kwa watoto wadogo.

Zamani dawa hizi za mswaki zilipendwa sana ila utafiti wa karibuni unaonyesha hitilafu. Angalia kwenye utafiti kwenye Google, maana siku hizi mabilioni ya habari yamo mule. Wale wanaoishi mlima Meru, Tanzania, wamegundua kwamba maji yake yaharibu mifupa ya watoto kwa ajili ya flouride inayozidi. Chunguza mwenyewe na mshirikishe mganga wako wa meno. Sugua meno ya sehemu zote. Ulimi una 70% ya bakteria wote wa mdomoni. Sugua ulimi pia. Muda wa kusugua meno usipungue dakika tatu! Imba wimbo fulani unaochukua dakika tatu kama unataka ujipime kwa usahihi usipokuwa na saa. Fizi ndiyo gundi ya meno. Hili sikujua, nikakuta fizi zangu zinaoza. Wengi wanatolewa meno, kwaajili ya fizi japo meno ni mazuri, yamelegea kwa sababu ya gundi, yaani fizi imeoza kwa bakteria.

Saidia watoto, maana upigaji mswaki wao sio mzuri. Siku hizi hata watoto wadogo meno yanaoza kutokana na chakula. Toa vyakula vyote menoni kabla ya kulala. Epuka vitafunio vilivyosindikwa na kukobolewa! Meno yakiuma nenda kwa mganga. Tabibu wa meno wasema twende kwao kila miezi 6 au mwaka! Miaka mingi iliyopita niliona dentisti mmoja Tanzania, anawakilisha watu nusu milioni! Basi jitahidi kuangalia meno yako vizuri maana matabibu wa meno sio wengi! Labda mmoja kwa laki hivi katika nchi zetu za Afrika.

Meno tumeumbwa nayo, yakae maisha yetu yote, baada ya kutoka tukiwa na miaka sita, yakirudi mengine, ndiyo mwisho, hayataota mengine tena katika nafasi hiyo. Nenda kwa mganga ukiumwa meno, maana meno yana maumivu mengi na yakitoboka na shimo lifike kwenye mishipa ya fahamu yaweza kuathiri moyo pia. Fizi zenye shida zaleta pia harufu ya mdomo. Fizi hizi zaweza kuwa nyekundu, kutokwa damu, kuvimba au kubadilika rangi. Fizi zinapata shida pia usisugue kwa taratibu na vizuri. Asidi au tindikali, inaletwa na bakteria wakila mabaki ya chakula kwenye fizi na wakikaa hapo wanaoezesha fizi. Kusugua fizi na vidole inasaidia pia (massage) kila siku. Suuza mdomo wako na maji ya chumvi, kula matunda na mboga vizuri. Walnut hull inasaidia kujenga kifuniko/enamel ya jino. Ukitaka utafiti zaidi wa mambo mapya ya tiba ya meno kama ‘root canal’, au kuzibwa kwa Mekuri, au plastiki, waweza kupeleleza zaidi mwenyewe. Wengi wamekuwa na shida ya tiba ya ‘root canal’, peleleza zaidi, maana ni tiba ngeni kwetu Afrika.

KANSA (SARATANI)

Kutokana uchunguzi wa chuo kikuu cha John Hopkins wamegundua yafuatayo

- Kila mtu ana chembe hai za kansa, ambazo hazionyeshi kwenye vipimo vya kawaida vya maabara (standard test), mpaka vifikie mabilioni kadhaa. Matabibu wakisema kwamba mtu hana chembe hai za kansa kwenye mwili wake baada ya matibabu ina maana kwamba vipimo vya kawaida vimeshindwa kuona kwa sababu ya udogo wake.
- Chembe hai za kansa zinajitokeza kati ya mara sita mpaka kumi kwenye maisha ya mtu
- Kinga ya mwili ya mtu ikiwa na nguvu, chembe hai (seli) za kansa zitaharibiwa na kutoendelea kuongezeka kufikia kifundo au uvimbe wa kansa (tumors)
- Tukisema mtu ana kansa ina maana ana shida ya lishe mbali-mbali. Yawezekana shida hii ya lishe inatokana na urithi, mazingira, chakula au mtindo wa maisha.
- Ili kushinda hizi shida, inabidi kuwe na tofauti ya lishe. Yabidi ule lishe ya mimea fulani, madini na vitamini, ili kukidhi haja za mwili. Mfano wapaswa ule vyakula vinavyofanya mwili wako usiwe na tindikali (angalia chati ya vyakula vya jivu –alkali) kwenye mtandao, mfano kunde ina alkali ila maharage tindikali!
- Kemoterapia ambayo ni dawa maarufu kwa kansa inasumisha au kuua chembe hai (cell) zinazokua haraka-haraka kama zile za ndani ya mifupa (bone marrow), utumbo, uzazi n.k. Hii inaleta kuharibu viungo kama vile, ini, figo, moyo, na mapafu, zitumiwe tu pale ambapo hakuna msaada mwingine, wazungu wanasema ‘necessary evil’, kwamba uovu ambao unabidi ufanyike ili kujaribu kuokoa maisha, kwa vile hakuna njia nyingine inayojulikana (twende tukafa, tukimbea, tusisimame tu, pengine njia moja tutakayojaribisha, itatoa mwujiza fulani).
- Mionzi inaharibuseli za kansa kwa kuuunguza chembe hai zenye afya na zile za kansa.
- Mtu anapoanza kutumia miozi kama kemoterapia, ni kweli anapunguza ukubwa wa uvimbe ila akiendelea kwa muda haisaidii kuzuia zingine kuongezeka.
- Mwili unapoendelea kutumia kemoterapia au mionzi unasumishwa na kupunguza kinga yake. Unashindwa mapigano (compromised). Hii inafanya mtu apate gonjwa lolote la maambukizo na athari fulani nzito kwa mwili (complications)

- Kemoterapia na mionzi vyaweza kufanya cell za kansa zibadilike (mutate) na kuwa sugu (resistant). Na kwa upande mwingine upasuaji waweza kufanya seli za kansa kuenea mwilini.
- Njia nzuri kibinadamu ya kupigana na kansa ni kuzinyima chakula kwa kutozilisha vyakula vinavyovipenda. Chembe hai za kansa au seli zinapenda lishe gani? Tunaona zinapenda sukari ya kawaida tunayoijua, na pia sukari zisizo za asili kama vile nutra sweet, equal, (wanapewa watu wenye kisukari). Tumia asali au sukari guru kwa kiasi pia (molassess). Vingine ambavyo seli za kansa hupenda ni chumvi zisizo za asili, maziwa, mazingira yenye tindikali, nyama-nyama zaleta tindikali kwenye mwili. Kula vyakula vya mimea asilimia 80% na visivyopikwa na 20% vilivyopikwa kutibu kansa. Endelea kumwomba Mwenyezi Mungu akupe jibu, nguvu na msaada. Jitahidi ujuisi mboga na matunda. Acha kahawa, cocoa na chai na vyote vyenye kafein kama coca-cola, vyakula vya kukobolewa na kusindikwa.
- Kansa ni ugonjwa wa mwili, akili na roho. Roho iliyopondeka huharibu mwili, ila ucheshi, na furaha husaidia hata zaidi ya dawa mara nyingi. Katika vita na kansa epuka magomvi, manunguniko, misongo, kutosamehe watu, chuki, wivu, kiburi, majivuno, na tindikali kwenye mwili. Jifunze kuishi maisha ya upendo, kusamehe, kuburudika (relax), na kufurahi maisha.
- Chembe hai za kansa, hazitashamiri au kustawi kwenye oksjeni ya kutosha. Ishi kwenye mazingira ya oksjeni kwa kufanya mazoezi kila siku. Kupumua kwa ndani ili upate oksijeni ya kutosha (deep breathing) na kukaa nje ya majengo! Angalia website ya healthquarterministry.
- Unene ni mojawapo ya mambo yanayoweza kuongeza kansa, hivyo kama vile watu wanavyoshughulikia kuacha sigara, nasi pia tushughulikie kuachana na unene kwa mazoezi mengi na ulaji pia (obesity).
- Habari njema na ya matumaini ni kuwa kansa inaweza kuzuiwa na pia kutibika maana Mungu bado Yupo kwenye shughuli ya kutuponya magonjwa yetu yote- Zaburi 103, na ngonjwa kubwa kupita yote ni dhambi, na ndilo lilituleta hapa kwenye mvunjiko. Sio lazima kansa lazima ilete kifo, na badala ya kukaa tu, lazima uwe na tumaini na kuchukua hatamu (gersontherapyofcancer.com). Anza leo, na sio kesho!

Dalili za kansa ni kama tabia za mfumo wa mkojo na utumbo kubadilika (kinyesi au mkojo), kidonda kisichopona, kutokwa damu au ute wa namna fulani (discharge), kuvimba kwa matiti au sehemu nyingine ya mwili. Kupata shida kuyeyusha chakula

au kumeza, kuwa na ngozi iliyoota mwilini (wart/mole), kikohozi kinachosumbua na hakiishi. Watu wanashauriwa kufanyiwa uchunguzi wa utumbo mkubwa baada ya miaka 50, wanawake na wanaume waangaliwe kila mara kwa mara, pengine kila miaka mitatu au mwaka, hii inafanya 80% ya kansa zote kupona. Elimu ni muhimu na matendo, mtindo wa maisha ni muhimu kubadilika, japo wengi tunajua hili linakuwa gumu kulitenda. Tumwombe Bwana msaada Tumbaku, sigara, na vileo vingine ni mojawapo ya vitu vinavyoongeza kansa za mapafu, mdomo, koo, kifuko cha sauti, utumbo, ini, kongosho, kibofu, Figo, kizazi, damu, utumbo mkubwa, ngozi na uume. Mwanamke anayekunywa kidogo tu vileo (social drinking) anaongeza riski yake ya kansa hata kuliko mwanamume, wengine husema ni kwa vile inaathiri hormone za wanawake za Estrogen kwa ukali zaidi.

Zamani wanawake walipoacha hedhi na hivyo kupungua kwa homoni za kike, walichukua dawa. Hawa walikuwa na riski kubwa ya kuwa na kansa, kama vile ambavyo dawa za uzazi wa zilivyo na riski. Wahamiaji mahali fulani, wameonyesha tabia za asili zilizo nzuri na mbaya. Mfano Wajapani wanaoishi Japani wana riski ndogo za kansa kwa ajili ya ulaji wao ukilinganisha na wale ambao wamehamia Hawaii au Marekani. Vyakula vya mijini vya kufuatilisha watu au vya maigizo, vimeleta matatizo mengi. Gazeti la Guardian la November 2015, lilisema watu vijijini huishi maisha marefu, kama miaka 62 hivi ukilinganisha na mijini. Hili lilihusu ulaji, misongo na ukaribu wa watu kufanya urafiki na kusaidiana. Wajapani pia waliotumia chumvi na achari nyingi yenye siki, walikuwa na hatari hiyo (pickled). Wahamiaji waliohamia nchi zenye ulaji wa mafuta mengi yasiyokuwa ya mizeituni waliongeza riski zao za kansa. Nyama iliongezahatari za kansa ya tumbo na utumbo, hasa za kuchomwa na sehemu zake kuwa kama mkaa. Miili yetu ina shida pia ikiwa na maambukizo na kuzoea dawa fulani kila mara. Dawa za kuua wadudu (DDT), hewa chafu, sumu, na uchafuzi, mbolea za mashambani zina shida kwenye miili yetu. Wengi hukata tamaa na kusema hata nikijaribu namna gani haitasaidia. Huu ni mtazamo wa kushindwa, sio kweli kila kitu kinatuletea kansa, na miili yetu inahitaji kusaidiwa ili kuwa na kinga nzuri. Tuendelee kula vyakula vya Vitamini A, C, D, B, K and E hivi vina Antioxidants na Phytochemicals za kusaidia magonjwa mengi.

Ugonjwa wa moyo: ugonjwa huu kwa wengi unatokana na mafuta kwenye mishipa ya damu (atherosclerosis), kuvuta sigara, mashaka na misongo, na kuishi bila mazoezi. Mtu aliye na ugonjwa huu husikia kwamba kifua kinauma sana kwa kukandamizwa kama vile mtu anakanyaga kifua au kama vile ana kiungulia. Maumivu haya yanakwenda shingoni mpaka kwenye mkono wa kushoto. Ni vizuri kwenda haraka hospitali upate ushauri zaidi. Japo nchi zetu bado hazijawa na

upasuaji wa moyo, pengine unaweza kupata rufaa. Ila watu wengi wamerudi kuugua tena hata wale ambao mishipa yao ilitolewa mafuta baada ya operesheni kwa ajili ya kutobadili maisha yao. Wengine wamewekewa chuma (stent) za kupanua mishipa, hii ni utatuzi wa muda mfupi.

Siku hizi ugonjwa wa moyo sio wa wanaume tu bali hata wanawake na ni wa nchi zilizoendelea na hata zinazoendelea. Mishipa inayoziba ni ya kichwani shingoni, moyoni, figo, mapajani nk. Ikiziba ya kichwa inaleta kupooza na kuitwa stroke. Ikiziba ya moyo inaleta ugonjwa wa moyo na kuitwa heart attack. hata ya tumboni yaweza kuleta hitilafu na kuitwa aneuriysm ya mshipa mkubwa wa aorta. Hata wale waliofanyiwa upasuaji wa moyo wengi wao hawarudii katika hali yao ya afya, huwa wanakuwa na kilema fulani cha kudumu. Ila wachache wamebadilisha mtindo wa maisha yao na kuweza kumudu kuishi vizuri kwa kiasi fulani. Yabidi kuangalia mambo ya Kolestroli. Kolestroli ni mafuta ya muhimu kwenye mwili, na mwili huyatengeneza kwa kutosha. Kwa Kula nyama, mayai, maziwa, na samaki kwa kiwango fulani ambacho hakihitajiki mwilini, twaweza kuongeza kolestroli ya mwili na kuleta shida ya moyo. Kolestroli haisafiri yenyewe kwenye mishipa ya damu bali inasafirishwa na vitu fulani (Carriers/vehicles). Hivi vitu vina uzito tofauti, vile vyepesi vyaitwa Low density Lipoprotein (LDL), na vile vizito vyaitwa High density Lipoprotein (HDL). Hii HDL inamlinda mtu na ugonjwa wa moyo kwa kiasi fulani. Kolestroli inapatikana kwa wanyama tu (maziwa, nyama, samaki, mayai). Mimea haina kolestroli.

Mafuta mazuri ya kutumia ni yale yanayomiminika kama vile ya ufuta, alzeti, pamba au nazi. Mafuta ya mahindi kwa namna fulani sio bora sana ukilinganisha na haya. Nyama itumike kwa nadra, hasa nyama nyekundu. Watu wanene wanaongeza riski za kolestroli zao kuwa kubwa na pengine kupata ugonjwa wa moyo. Jamii za karanga kama vile nazi, korosho, makadamia, mlozi (almond) vinasaidia moyo kuwa na afya. Ila zichukuliwe kwa kiasi cha kiganja cha mkono. Mafuta ya margarine ni mabaya kwa moyo. Vyakula vyenye roughage (fibre) ni vizuri kwa moyo, kupata choo, tumbo, kansa za tumbo, kisukari, magonjwa ya nyongo, kupooza (stroke), hernia, na hermorrohoids. Matunda, mboga, nafaka nzima, maji ya kunywa, na jamii ya maharage ni muhimu kwa afya ya moyo. Vyakula vyenye mafuta, maziwa na sukari ni vibaya kwa moyo. Mfano wa vyakula hivyo ni vile vilivyochanganywa tayari madukani, kwani Kolestroli inapochanganyika na hewa ya oksijeni inakuwa sumu (Proof positive n- Dr Neil Nedley na DrDavid DeRose-Weimar California).

Pengine ndiyo maana maziwa ya mama kwa mtoto hayaathiri mambo ya kolestroli

kwa vile mtoto anakunywa maziwa moja moja toka kwa mama kabla ya hewa ya oksjeni kuingia kama vile Pancake mixes, Cheese kama Parmesian na mafuta ya nguruwe. Kolestroli ambayo imeingia oksijeni (oxidized oksjeni ina shida kwa moyo). Moyo pia unasaidiwa na madini ya folate na B6. Ili kujilinda na magonjwa ya moyo, twapasa tupunguze uzito, tufanye mazoezi, Punguza shinikizo la damu, tuondoe mafuta, tupunguze misongo, tuache kunywa pombe na kuvuta sigara, kunywa kahawa au chai ya Uchina (Black tea) na kuepuka sukari.

Tuna majukumu pia kwa marafiki na majirani zetu kuwa marafiki nao na kupunguza magonjwa ya moyo kwa kuwasapoti (social suppport) tuwape watu maarifa na kuwapikia watu chakula bora. Mtu mmoja amesema “Madaktari wanajitahidi kulinda afya zetu ila wapishi wanaharibu jitihada hizo! Pale ambapo wapishi ndiyo wangeleta ushindi wa afya hata kuzidi madaktari. Kwa kushindwa kutilia mkazo kuhusu mtindo wa maisha, matabibu wa moyo au presha, wanaangusha mpira kwenye utatuzi wa tiba ya moyo na Presha. Usingoje mpaka uanze kuwa na dalili za ugonjwa wa moyo ndiyo ushughulikie moyo wako. Changamka sasa, maana ugonjwa wa moyo, figo au presha unajificha, mara zingine dalili zake hazionekani mpaka imefikia mahali pabaya na mtu anadondoka tu. Anza kusafisha mishipa inayoziba leo. Anza mazoezi, acha nyama nyama na vyakula vyenye mafuta, na hata yote ambayo tuezungumza hapa.

Unapokuwa mazoezini mapigo yako ya moyo yawe (220 – umri wako). Mfano mimi nina miaka 60 hivyo mapigo ya moyo Nikiwa mazoezini yawe (220-60=160), yaani 160 kwa dakika. Hebu na matabibu wasiwakatishe watu tamaa kwa kusema “tunajua hata huyawezi kuyafanya tunayosema sisi, maana ni magumu kweli kweli!” Mabadiliko ya mtindo wa maisha ni kwa kila mmoja ambaye ameamua na kufanya uchaguzi. Kumwelimisha mgonjwa ni muhimu maana hata bila dawa au teknolojia anaweza akajikwamua toka kwenye ugonjwa wa moyo. Elimisha, elimisha, elimisha! Hebu matabibu wasifikirie pesa bali kuzuia magonjwa. Rafiki yangu katika nchi fulani aliniambia kulikuwa na hospitali kijijini kwao ya mtu binafsi/private, na alipofika kule aliwaambia watu wanywe maji lita mbili mpaka tatu kila siku. Watu walipoanza kunywa kwa uaminifu, magonjwa yaliwatoka na wakaanza kupunguza kwenda kwenye ile hospitali. Baada ya miezi mitatu wenye hii hospitali walipoona hasara hiyo walianza propaganda na kuwaambia wanavijiji “mkiendelea kunywa maji hivi, siku mkihitaji kuongezwa maji hayatafanya kazi, pia maji yataosha vitamini na madini yote, na pia hata mbegu za uzazi, nanyi mtakuwa tasa.” Waliendelea na hujuma hii, na watu waliwasikiliza wakaacha kunywa maji na kuanza tena kwenda kwenye ile hospitali. Kisa hiki ni cha kweli kabisa. Jihadhari na wahudumu wa afya wanaopenda pesa kuliko watu. Mgonjwa anapata baraka

kwa kazi yake, na sio tu kwa kumtibu mtu mgonjwa bali hata kwa kumsaidia azuie ugonjwa ili asimjie tena. Dawa zinasaidia kwa kiasi fulani, ila kuzuia ndiyo jambo kubwa. Hebu mgonjwa agundue kwamba hakuna kitu rahisi, Kama ingekuwa rahisi…….. rafiki yangu Dot Cacchio anayefundisha vyombo vya muziki kwa watoto huwaambia“kila mtu angefanya.”

Angalia yale mambo 8+. ya matabibu wa afya- kwa habari zaidi.

PRESHA (shinikizo la damu).

Ugonjwa wa shinikizo la damu ni ugonjwa wa presha kubwa zaidi ya 140/90. Presha bora ni ile ya 100/60 mpaka120/80. Kwa maelezo zaidi mwulize mhudumu wa afya aliye karibu nawe. Presha inapimwa na Mashine inayoitwa “sphygmomanometer kifupi sfig.” Kila moyo wako unapopiga, unafanya kuwe na msukumo wa presha (blood pressure pulse). Lile pigo la kwanza, namba ile ya juu, linaitwa Sytolic, na lile la mwisho Diastolic,- namba ile ya chini S/D. Mtu anaweza kujisikia ni mzima tu, japo presha yake ni 200/100 na anaelekea kupoza, na ndiyo maana inaitwa silent killer, au muuaji mkimya. Presha inaendelea kuongezeka duniani kama kisukari. Presha yaweza kuleta magonjwa ya moyo, Figo, kupooza, retina ya jicho kufa, kupoteza kumbukumbu, mishipa ya damu kupasuka, ugonjwa wa moyo na figo, na hata mishipa ya damu kuwa migumu (atherosclerosis). Je, tuepukanaje na ugonjwa huu?

Tiba ni pamoja na dawa, mazoezi ya kuimarisha misuli, chakula cha asili (soma lishe), mazoezi ya kujimudu na kujidhibiti, na namna ya kujizoeza kufanya shughuli na upande ulio na nguvu zaidi. Tiba zake zinafanana-fanana na zile za moyo. Hata dalili zake zingine zinafanana. Presha mara nyingi huua mtu bila mtu kujua (silent killer)

Ni muhimu kutumia dawa wakati una shida hii, mpaka pale utakapoona mazoezi na chakula yamefanya kazi. Dawa nazo ni Ghali, na sio wengi wawezao gharama zake, angalia kama kuna mambo ya mbadala, nayo unaweza kuyafanya wakati presha imeanza kushuka (herbs) kama kitunguu saumu. Daktari wako atakushauri zaidi, fanya hima ili figo zisiharibike, maana presha inaharibu viungo fulani vya mwili pia huleta kupooza (stroke).

Kiarusi kinaweza kumpata mtu kutokana na shinikizo la damu, ugonjwa wa kisukari, una kolestrol ya juu. Kupunguza chumvi, ikiwemo na aina mbaya za chumvi kama Ajino moto (Monosodiumglutamate), kuacha pombe, soda, sigara, kahawa, kuacha nyama, samaki na maziwa (total vegeterian diet) imekuwa msaada kwa mamilioni ya watu. Punguza misongo, punguza uzito, kunywa maji

angalau glasi 8-12. Asilimia 80% ya watu huondokana na kiarusi wakibadilisha mtindo wa maisha yao. Hakuna mtu anayependa kubadilika ila mabadiliko ni jambo muhimu, na hebu yafanyike leo, na siyo kesho. Yawezekana babu yako au rafiki aligundua ana presha akaanza kuishughulikia ila bahati ya mwenzako usilalie mlango wazi. Wewe dalili yako yaweza kuleta kifo papo hapo. Pima presha yako mara kwa mara, na ushughulikie endapo ina shida.

Vyakula vingine kama samaki au nyama ya kukausha, tomato sauce, achari, vyakula vya makopo au chips vina chumvi iliyojificha, hivi vitiliwe makini. Maini yetu hutengeneza Kolestroli ya kutosha hakuna haja ya kutumia mafuta, na tukitumia yawe machache sana.

Asilimia 66% ya watu wanaopata kupooza au tukio la moyo kuziba kwa dharua (heart attack), hawaponi kabisa, wanakuwa na upungufu au kilema cha aina fulani, na wasipofanya mabadiliko ya mitindo ya maisha (angalia matabibu 8+) basi magonjwa haya hurudia, mishipa kuziba (atherosclerotic- ile ya moyo, kichwa, mapaja, Figo, na mabega. Ni muhimu kukabiliana na kuponya wingi wa kolestroli. Jamii ya karanga imeonekana kusaidia moyo na magonjwa mengine kwa aina fulani ikitumiwa kwa kiasi. Kutokula chakula chenye nyuzi nyuzi (roughage) au cha mimea ni mojawapo ya sababisho za kufunga choo, apendicitis/kidoletumbo, hernia, varicose vein, hermorroids, kansa ya tumbo, kupooza, moyo, utumbo, kisukari, na nyongo. Yasemekana Kolestroli iliyopata Oksjeni inaleta shida sana kwa moyo na ugonjwa wa alzheimer (oxidized Cholestrol). Usikaange kwenye mafuta au vyakula vya moto, na kisha ukaipa kolestrol moto na oksijeni! Chunguza zaidi!

Vitu kama maziwa yaliyochanganywa na sukari. Mtoto akinywa maziwa ya mama moja kwa moja, kolestroli yake haina madhara kama maziwa yanayochemshwa na kukaa muda mrefu kabla hatujayala. Oxidized kolestroli ni mojawapo ya shida kwa presha na moyo. Mambo mengine ya kuangalia ni hasira, misongo, magomvi, shida za fedha, matukio ya majanga, kuachishwa kazi, au shughuli zinazohitaji kufanyika kwa muda fulani (deadlines). Majirani, marafiki na familia ni muhimu kwa hisia za mtu (emotional support). Wengine hujaribu kukabiliana na misongo na pombe, sigara au vileo, hii haisaidii bali huongeza shida. Mtu apaswa kupunguza Kolestroli, kwa mazoezi, kuacha tabia mbaya za afya (sigara, vileo), na pia ajaribu kupunguza presha, na kuwa na uzito unaotakiwa. Hiki si kitabu cha mapishi, ila tumeandika machache, tafuta muda ujue kupika vizuri mimea na vitu vya kusaidia moyo wako au presha. Hata hivyo wengi hapa kwetu Afrika hawana vishawishi vya vyakula bandia au feki, wasipoishi maisha ya uigizaji kwenye

runinga. Tushukuru kwamba tuna vyakula visivyokobolewa au hata kushugulikiwa mno, kabla ya kuja mezani!

Wapishi wanaotupikia wajifunze kutupikia vyakula vya ladha na vya afya. Hii yawezekana kabisa, si lazima tule nyama, kuku na samaki kila mara ili kuona tumekula chakula cha ladha. Kutayarisha chakula kwahitaji kujifunza na Ufundi. Matabibu wanapaswa wasiache hii sehemu muhimu ya afya. Matabibu wengine napoishi huenda na mgonjwa sokoni (supermarket) kwa sasa hivi, na kumwelimisha Mgonjwa namna ya kununua naye chakula kisha wanaenda naye nyumbani kwake kumsaidia kupika. Usigonje ugonjwa ukubane ndiyo ubadilishe mtindo wa maisha yako. Leo ukisikia ushauri huu usifanye moyo wako kuwa mgumu. Tumwombe Mungu atupe uwezo wa kusafisha miili yetu na hata mishipa ya damu ili tuepukane na shida hizi, na kisha tuepukane na upasuaji inavyowezekana. Nafahamiana na Mchungaji mmoja aambaye ameandika kitabu cleansingorsurgery.org akisaidia watu kuepukana na magonjwa ya mitindo ya maisha ili waepuke upasuaji, aitwa Paul Revere. Kitabu chake ni bei nzuri tu na kina mausia mengi mazuri tu. (check a picture regarding treating the symptoms).

Anza mazoezi ya kutembea angalau mara mara tano kwa wiki kwa nusu saa mpaka saa moja. Mapigo ya moyo wako yaongeeke kama asilimia 50% mpaka 80% utembeapo. Kama mapigo yako ya moyo ni 60, basi yawe 90 mpaka 100 hivi. Zungumza na mhudumu wako wa afya kabla ya kuanza mazoezi. Unapoanza mazoezi na lishe bora ya mimea waweza kufikiri unajitoa mhanga sana na kukosa raha, (sacrifice) maana nyama ina uchu wa namna fulani. Tupo hapa kukutia matumaini, Waiingereza husema Mji wa Rumi uliojulikana sana haukujengwa kwa siku moja. Ila tunashauri kwamba, kuna vitu inabidi uviache mara moja kama sigara au vileo. Kuacha pole pole kumekuwa sio msaada kwa wengi, kwani huvirudia, hivyo wewe acha tu. Dr Dean Ornish tabibu anayejulikana kwa tiba Rasmi na za mbadala, anashauri kila mmoja wetu awe mjumbe wa kuwaambia wengine jinsi ya kurudisha tena (reverse) hali ya afya kwa kutoa magonjwa haya ya mitindo ya maisha.

Ubadilishaji wa mitindo ya maisha ni wa kila binadamu, anayetaka afya yake iwe Njema na aishi muda mrefu. Ladha ya ndimi zetu itakuja kuzoea tu. Japo samaki inasaidia kupunguza Kolestroli, chakula cha mimea kinasaidia zaidi (total vegeterian). Mafuta yanayoitwa Omega-3 yanapatikana kwenye samaki, ila yameonekana pia kwenye vyakula vingine kama Flax seeds. Omega 3 inapunguza presha, na magonjwa ya moyo. Maziwa ya mama pia yana omega-3 nyingi. Shida ya samaki kwa siku hizi, hutokana na uchafuzi wa mito, bahari na maziwa, naa

zweza kuwa sio msaada kwa kisukari, bei yake ni ghali kwa wengine, zina zebaki na uchafuzi zaweza kuleta shida zingine. Samaki wamekuwa wakifa na kuuzwa na kwa sababu samaki hawana sheria ngumu za kukaguliwa na mabwana afya kama nyama.

Wengi wana matunda, na mboga zinazoota hasa wakati wa mvua, hebu hizi zitumiwe, tusiogope mboga sana. Mimea ina njia ya kujisafisha kutokana na uchafuzi kwa upesi kuliko wanyama. Jaribu pia kuwa na bustani ili ujue unachokula cha afya, usiweke mbolea ya chumvichumvi kwenye mboga zako ila samadi (organic farming). Kusaidia kuwatibu watu ni vizuri ila kuwasaidia kuzuia magonjwa ndiyo jambo zuri zaidi. Chochote kile ambacho ni chema katika maisha, lazima kinachukua muda na kujitoa. Ni tumaini langu kwamba wewe nami pia tutafanikiwa kiafya vile ambavyo tunapenda kufanikiwa kiroho.

Kwa kupunguza uzito anza na kutoa vitafunio, kula milo miwili kwa siku, kula kifungua kinywa kizuri, fanya mazoezi, na achana na sukari, mafuta na chumvi kwa kiasi kikubwa. Angalia jinsi ya kukata misongo, kula vyakula vyenye nyuzinyuzi- fibre- roughage, acha sigara na pombe, kula matunda na mboga za majani. Umefika wakati wa kuacha riwaya (myth) kuhusu protini ya nyama, maana huleta magonjwa mengi kama moyo, kansa, Figo, mawe kwenye Figo, Mifupa kupelea (osteoporosis), kisukari, na presha. Watoto wenye utapiamlo au kwashakoo wasio na chakula kingine ila nyama waweza kupewa, ila watoto wengi wa magonjwa ya lishe wametibiwa kwa kutumia karanga, nafaka zisizokobolewa, na jamii ya maharage, matunda na mboga. Hivi ndivyo vyakula vya msingi alivyotoa Mwenyezi Mungu katika bustani ya Edeni. Hebu tuelimishe ladha yetu leo! Baba wa mbinguni atusaidie.

Magonjwa mengi yatasaidiwa mgonjwa akifunga (saumu) ili viungo vipumzike na kuponywa. Usichoshe mashine ya mwili masaa 24 inafanya kazi tu, ni kosa kubwa, na pengine ni uovu kama unajua! Lishe ya matunda na mboga tu kwa siku chache, imesaidia wengi kupata afueni, hasa wale ambao wanafanya kazi zisizo na mazoezi.

Pyramidi ya chakula

Kisukari kinazidi kuongezeka siku hizi na kupunguza maisha kwa miaka 10. kisukari kinaongeza magonjwa ya moyo, na watu kukatwa miguu (amputation), kuwa vipofu, kupata kansa za kizazi, kupata kupoza (stroke). Kisukari kuna kile cha watoto (juvenile) na kile kinachompata mtu uzimani (kuna cha tatu pia), kile cha watoto kinatibiwa na sindano za insulini na dawa, ila kile cha wakubwa kuna uwezekano mkubwa wa mazoezi na lishe kukitibu, baada ya kutumia dawa.

Wahindi wekundu marekani wana kisukari kuliko kawaida, kati ya watu 3 mmoja ana kisukari, hasa wanapoanza kula vyakula vya magharibi, vilivyokobolewa na kusindikwa. Jadiliana na tabibu wako na upanie kubadilisha mtindo wako wa maisha. Wale watoto wanaoumwa kisukari mara nyingi hawapendi kuonekana tofauti na wenzao, hivyo hula kama watu wa kawaida na hii inaleta shida.

Watu wengi duniani wana kisukari bila kujua. Vipimo vya kisukari ni 4.0 to 5.4 mmol/L (70 to 99 mg/dL(check units) au namba. Mazoezi ni muhimu sana kwa kisukari. Mgonjwa anapaswa ale nafaka zisizokobolewa, nafaka kama za mtama na ulezi ni bora kwake kuliko mahindi. Mboga na matunda ni muhimu na jamii ya karanga ili kupata nyuzinyuzi/roughage. Mgonjwa ajaribu kula vyakula vizito, vinavyoshika tumbo asubuhi maana mwili kuratibu sukari hupungua jioni. Kama upo kwenye dawa usiache ghafla, zungumza na tabibu wako. Vitu kama soda ambavyo watu hupenda kwa ajili ni bei rahisi na vinaladha ya sukari mdomoni, sio vyema kuvitumia. Viachwe kabisa na mtu akipona, anaweza kuvitumia kwa nadra kama wakati wa sherehe. Sukari nyingi zimejificha kwenye vyakula vyetu kama maandazi, keki, au vitumbua. Hebu tutumie vitu hivi kwa nadra, ili siku moja tusiambiwe marufuku kuvitumia, na hivyo tukasikitika. Bora sisi ndiyo tuwe na uwezo wa kuvimiliki, kuliko vyenyewe vitumiliki! Na kisha Daktari atupe makatazo-Usi-usi-usi!

Matabibu wa Australia kwenye ugonjwa kama huu wamekuja na kifurushi cha kutibu kwa njia ya asili, hata ukienda kuona wagonjwa rasmi wanakusaidia kwa njia zote mbili. Wanaweza wakusaidie hata mapishi ya aina fulani ili yaweze kusaidia afya. Japo wakati wa korona, bara la Australia zilikuwa na makatazo makali ya mambo yahusuyo ugonjwa, na hivi kutoweza kusaidia mambo fulani muhimu na nyeti. China na Australia zilikuwa na karantini kali ambazo pengine zingesaidia, ila hazikuonyesha kuwa msaada kwa binadamu, ulipozisoma, naomba mashauri yenu, kwamba ninyi mlizionaje hizi!

Ladha ya ndimi zetu inaweza kugeuzwa. Jifunze mapishi ya kusaidia familia yako na huu ugonjwa.

SURA YA 32

JINSI YA KUACHA VILEO na SIGARA

Yasemekana zaidi watu bilioni wanavuta sigara na kunywa pombe. Usiamini matangazo ya biashara. Yanakuonyesha kwamba watu hao wana furaha tele, hii si kweli.

Watu wa magharibi wameanza kupunguza kuvuta sigara ila wameanza kuwa na makampuni ya matangazo ya biashara kwenye nchi zinazoendelea. Marlboro imefanya matangazo mengi China. Wasichana watanashati, warembo, waliovaa vizuri wakiwapa wavulana sigara bure ni mojawapo ya vishawishi vya Marlboro. Watu hawa vijana waliopendeza wenye misuli na wasichana warembo wamedanganya watu wengi. Kwa kweli watu hawa wa sigara (marlboro men) wamelipa gharama kubwa na ajira yao kwani wamepoteza maisha wakiwa wadogo au kupata ulema. Ugoro pia ni shida kama sigara tu, unaleta kansa ya koo na mdomo. Vitu hivi vinaleta umasikini kwa watu, magonjwa na mahusiano mabaya ya jamii. Ni moto wa kuotea mbali. Vijana walio na sura nzuri wanaonyeshwa wamepanda farasi wazuri na watu wanasema kwamba, hayo ndiyo maisha. Hii si kweli, Wayne Mc Laren wa Marlboro alikufa kwa kansa ya mapafu akiwa na miaka 21, Janet Sackman wa Lucky Strike alipata kansa ya kifuko cha Sauti, David Goerlitz wa Winston alipata stroke akiwa na miaka 30+, David Miller alikufa kwa emphysema 1987 na Will Thornbury wa Camel alikufa na kansa ya mapafu akiwa na miaka 56, Wengine wengi kama Ray Madison na John Harlem wote waliotumiwa na Marlboro kufanya matangazo wakiwa wamepanda farasi, wamekufa ujanani. Sigara haina uzuri wowote. Ila inajenga ulevi na kisha kuacha inakuwa ngumu.

Watu wengi wamejidanganya “naweza kuacha saa yoyote nayotaka mimi si mtumwa.” Ila wamegundua wanaacha kila siku, wanaanza tena kuvuta kila siku. Watoto wadogo wameanza kuvuta kutokana na marafiki au mifano mibaya ya watu wazima kama wazazi. Wengine hata wakiwa na miaka 10. Hawa hawana vipato na wamefanya maisha kuwa magumu. Watu wengine wamekuja na sigara za Electronic-vape hizi zina shida za afya pia! Mtu mwingine alisema kutatokea hata sigara za vegeterian (vegeterian cigarettes). Hebu wale wasioanza kuvuta kamwe wasianze tabia hii mbovu ambayo ukiangalia haina msaada. Rafiki yangu tuliishi naye mume wake alivuta na kupanga bajeti ya dola 200 kila mwezi. Sehemu zingine mtu mmoja kati ya watu watatu watu wazima anavuta sigara. Dr Neidley asema siku za mbeleni wanahistoria watarudi nyuma na kushangaa kwamba

ilituchukua muda wa zaidi ya miaka mia kuacha tabia hii mbaya “future historians will look back with amazement that it took society so long to control the use of tobacco!”

Kwa kweli huu ni utumwa, Rais Obama wa Marekani alisema alipoingia Ikulu mwaka 2008, kwa mara ya kwanza ilibidi kila mara atoke nje ili avute kwa vile ni marufuku kuvuta ndani ya ofisi yoyote, na pia inawaletea watu wengine sumu za moshi wako (second hand smoking). Wakati theluji inaanguka na baridi ilibidi atoke nje, mwishowe aliona “huu ni ujinga wacha niache, mimi ndiye kiongozi wa nchi bali natoka nje kila mara hata wakati wa bardi na kwenda kuvuta.” Tumependa kuzungumza kuhusu madawa ya kulevya wakati sigara na vileo, vinaua watu mara ishirini kuliko madawa. Yote yana usawa kwa ubaya, japo ubaya wa vingine umehalalishwa. Vyote vinaathiri watu na kupunguza maisha. Sigara imeua watu wengi sehemu zingine, nusu ya wanaozivuta. Watu wengi kwenye nchi za magharibi wamestuka na sigara maana ni dola 10 kwa paketi sasa na inaharibu afya, hivyo makampuni makubwa mengi yameenda na propaganda ya sigara kwenye nchi za zinazoendelea. Ole wetu, hebu tuombe tusije kupata shida na sigara. Watoto hata wa miaka mitano wameanza kuvuta, utafiti wasema, watu wengi wanaovuta, walianza kabla ya miaka 14 wakienda kununua kwa kutumia watu wengine. Asilimia 75 ya hao wanaojaribu kuacha wanashindwa.

Makampuni ya tumbaku yanalenga watoto wadogo kupata wateja wa muda mrefu. Hebu tuanze kuwaambia watoto kabla hawajaingia kwenye shimo hili. Watoto wengi na vijana hufikiri kwamba wao hawatakufa, kufa ni kwa wazee, hata wakiwa na tabia mbovu za afya. Wanajiamini kwamba wako duniani kwa muda mrefu sana. Watoto hawa waambiwe kwamba sigara inaharibu hata mambo ya muda mfupi kama kuwa mwanariadha, ustahimilivu, kutumia pesa bila sababu, vidole vyenye alama (stained), kukohoa, makamasi mengi, kupumua vibaya (short breath), harufu mbaya kwenye nguo na chumbani, kuungua na sigara, riski ya kuanza moto nyumbani. Watoto wafundishwe kusema “Hapana itaniharibia kuwa mwanariadha, hapana itafanya nguo zangu zinuke.”

Kwa watoto wengi, sigara imekuwa ulevi na inakuwa ngumu kuiacha. Zamani watu waliwapa watoto sigara za bure, ili wanaswe kwenye mtego, katika matangazo yao ya bishara na sasa wanashindwa kuziacha, na hawako tayari kuwapa za bure tena. Watu wengine wamekuja na sigareti wanazosema zina ubaya kidogo tu, ila ni vigumu kutengeneza sigara isiyo na shida ya kansa. Mwajiri angesaidia uzalishaji kama angewasaidia watu kwenda kwenye majumba ya urejeshaji (rehabilitation) ili waache kuvuta na wakomboe masaa ya kazi, fedha, na harufu mbaa, badala ya

kuugua nyumbani na kupunguza uzalishaji. Sigara zina takriban viungo 600 (ingredients). Viungo hivi vinapochomwa, huunda zaidi ya kemikali 7,000, na angalau 69 kati yake zinajulikana kusababisha saratani, na nyingi ni sumu. Kuvuta kuna magonjwa mengi kama vile presha, kupoza, moyo, kansa za namna fulani, wasiwasi, kutolala vizuri, kiungulia, vidonda vya tumbo, kupungua nguvu, ngozi kukunjamana, shida ya kupanda kolestroli, kutoka kwa mimba, asthma, shida ya kufikiri, watoto wenye uzito mdogo kuzaliwa, na shida zingine. Ila Mungu ni Mwenye huruma tunapoacha uvutaji, mwili unajirekebisha kwa haraka na nafasi za kuugua zinapungua sana. Pata msaada maana wengine wakiacha ghafla bila msaada hupata shida ya kuumwa vichwa, kutetemeka, hasira, wasiwasi, kutotulia, shida ya kulala, kuongeza hamu ya chakula, kizunguzungu, kutapika, kutokuwa na uvumilvu na kufunga choo.

1. Panga kuacha, nuia na weka malengo. Andika kwenye karatasi kwamba unaacha na sababu zako za kuacha, soma haya manuio mara kwa mara. Usibishe kwamba eti ni rahisi kuacha.

2. Tupa sigara zako zote- usipange kushindwa, sigara zikiwa karibu zinaongeza tamaa na majaribu

3. Panga jinsi ya kushinda kutamani kuvuta- tamaa mara nyingi hukaa kwa dakika mbili au tatu. Jishughulishe na mambo mengine ili ushinde hii vita. Kunywa maji, vuta pumzi refu (deep breath), mwambie mtu mwingie kwamba wacha kuvuta sigara na sababu zako. Tafuta tendo fulani la kufanya kama kukata majani au jambo ambalo halihitaji ufikiri sana, kazi fulani. Wakati wa kazi epuka kukaa na watu fulani wakati wa breki/mapumziko, au kukaa kwenye vitu fulani au na watu wanaovuta.

4. Fanya mazoezi kila siku. Inapunguza wasiwasi na msongo wa kukumbuka kileo, tembea-tembea!

5. Lala muda wa kutosha, ili usipunguze furaha yako na ukaanza kuwa ‘mudi-mudi’ na kuanza kuvuta

6 Kunywa glasi 8-12 za maji kwa siku. Usitumie vinywaji vingine vyenye kafein (coca, sukari, kahawa, mvinyo). Jaribu kula matunda pekee au juisi halisi za matunda kwa siku chache za mwanzo ili zioshe sumu.

7. Oga, mara nyingi maji yanaliwaza mwili na kufanya ngozi yako itoe sumu na kufanya mawazo yako yatoke kwenye kileo, watu wengi wataelewa na kukuunga mkono.

8. Epuka sehemu ambazo ulikuwa unavuta au kunywa na marafiki wale uliokuwa unashiriki nao. Waambie marafiki wakusaidie upate sapoti yao.

9. Unapotaka kuanguka jipe moyo na endelea na pigano, mpaka ushinde.

10. Ulizia msaada kuna mahali ambapo kuna vitengo vya kukarabati tabia hizi (rehabilitation)

11. Epuka uongo wa matangazo ya biashara “karibu kwenye meza ya wanaume” .

12. Kula mboga za majani na matunda na maji na vyakula bora, acha vyakula vyenye viungo Vingi, pombe au kahawa.

12. Endelea kumwomba Mungu Akusaidie na kukupa ushindi. Maana ahadi zetu binadamu ni kama kamba za mchanga. Utashangaa jinsi utakavyokuwa wakili Mwema wa muda wako kuliko kukaa kwenye kuvuta.

Hata kwa tabia zingine za ulevi ni vyema uziache papo hapo. angalia sababu ya kutumia ulevi huo, panga usishindwe hata kama utapata maumivu. Utakula mbivu. Na yule ambaye hajaanza tabia hizi mbovu asijaribu kuzianza! Raisi wa amerika Obama alisimulia jinsi ilivyokuwa kazi kuziacha hizi tabia, kila mara alitoka nje kuvuta maana hakuruhusiwa kuvuta ikulu anapokaa na pia hakutaka binti zake wapate moshi huu wa sumu au kujifunza tabia yake mbovu au uraibu wake.

Hongera umeshinda tayari kwa kuamua kuacha utumwa huu!

Vileo ni namba moja ya maadui wa taifa. Wengine hufikiri mvinyo kama wa Wafaransa unasaidia magonjwa ya moyo. Hii si kweli, ni tunda la mzabibu, ndilo linasaidia na si mazabibu yaliyooza. Pesa nyingi zinatumika kwa kunywa pombe na nusu ya ajali zinahusu unywaji wa pombe. Pombe zamani watu walisema ni sShetani mdogo, ila siku hizi hali imekuwa mbaya zaidi. Zaidi ya asilimia saba ya ajali duniani zinahusu ulevi. Watu zaidi ya milioni tatu duniani, hufa kwaajili ya ajali za ulevi. Robo ya watu wanaokunywa wanakuwa walevi wa kupindukia (alcoholic). Je, mbwa wako angeuma mtu mmoja kati ya wane wanaopita nyumbani mwako ungeendelea kumfuga? Pombe yaleta kuharibika kwa ini, koo, tumbo, na kongosho. Mwili unapungua kinga ya kupigana na magonjwa. Pombe yaongeza presha, mahusiano mabaya, upungufu wa vitamini na madini, Mifupa kupelea, Gout, upungufu wa damu, shida ya sukari, kutoweza kufurahia ndoa, moyo, presha. Wanawake na watoto wanaathiriwa zaidi kwa pombe hata wakinywa kidogo tu. Watoto walio tumboni wanapata shida, na magonjwa ya akili, ikiwamo na coma/kuzirai, ajali, kujiua, kuua, na kuharibikiwa ubongo kwa watoto. Wakina mama wanaokunywa hawanyonyeshi watoto vizuri na hawajali mambo ya muhimu

na maziwa yanakuwa na pombe. Watoto wanakuwa na matatizo mengine kama ya kuvia kwa ubongo, na kutokuwa na usalama kwa watoto wao. Mtu mwenye hekima huona mbele na huepuka mabaya ila mtu asiyeona mbele anajigonga na kuumiza wengine. Hebu watu wanywe maji ya mizabibu yasiyooza au yasiyo pombe na watafurahi zaidi. Cha muhimu kama hujaanza katabia haka, usianze. Na wasaidie wale walioanza kuacha.

SURA YA 33

MENGINE YA KUJIFUNZA KWA AFYA YAKO, NYUMBA YAKO NA JUMUIYA NI HUDUMA YA KWANZA NA KUUGUZA MGONJWA NYUMBANI

Huduma ya kwanza, huu ni msaada wa afya anaopewa mtu kabla ya kufikishwa kwenye kituo cha afya. Dharura zatokea kwa afya mara kwa mara, na ni vyema kama binadamu tujifunze machache angalau. Huduma ya kwanza na kuuguza yatosha vitabu viwili kuandikwa! Naomba Niwezeshwe siku moja kuwa na pesa za kuchapisha ili niandike kuhusu mada hii kwa Kiswahili! Nahitaji maombi ya kila msomaji, asanteni sana. Nitaorodhesha machache, chukua muda kutafuta habari zaidi.

Mwili wako ni wa thamani. “au hamjui kuwa ninyi si mali yenu wenyewe? Maana mlinunuliwa kwa thamani. Sasa basi mtukuzeni Mungu katika miili yenu.” Tumeumbwa kwa thamani na kununuliwa kwa thamani na Mwenyezi Mungu Mwenyewe. Hebu tuchukue muda na kujifunza kuhusu miili yetu inavyofanya kazi. Na hii itatusaidia hata kujifanyia huduma ya kwanza tukijua inavyofanya kazi. Na Mungu hakutupa roho ya woga katika kujifunza ila roho ya nguvu, na ya upendo na akili madhubuti. Kutii kanuni za afya, sio kwamba unajitoa mhanga, bali umegundua jinsi ulivyo wa thamani na unataka kuifanya akili yako idhibiti mwili wako, na sio mwili utawale akili zako. Afya haitokei kwa bahati tu, mara nyingi inakuja kwa kushika sheria za asili na hata za Mungu. Utii wa hizo huongeza furaha katika maisha haya na kujiandaa kwa maisha yajayo, isipokuwa kwa matukio

machache. Tunapotumia miili vibaya, tunapunguza kipindi cha maisha ambayo kingetumika kwa huduma za jumuiya zetu na kwa Mungu pia. Kuza vipawa vyao, uwe hodari nawe ushinde mazoea mabaya ya kuharibu mwili wako. usiwe mwigizaji wa mambo unayopata kwenye runinga au magharibi. Jifunze ili uweze kufundisha wengine jinsi ya kuponya kwa njia rahisi. Kama ni bahati mbaya, mambo mabaya yametoake kwa afya yako, itakuwa umejitahidi, ila usijiachie.

Ni vyema kila mtu ajifunze huduma ya kwanza. Mfano mtu akiumwa na nyoka afanyeje, mtoto akinywa sumu ichukuliwe hatua gani, Je mtu akizimia ufanyeje, au akivunjika mkono? Je, mtu akiwa hapumui wala moyo haupigi ufanyeje (angalia first aid summary ya Kiswahili). Angalia mambo kidogo ya huduma ya kwanza-first aid.

Ni muhimu kuangalia pahali pale dharura imetokea, angalia mazingira yako. Je, ni hatarishi? Mfano kama mwenzako ameumwa na nyoka, Je, nyoka wengine wapo? Je, kuna magari yanapita wakati mpo barabarani? Waweza kumsaidia mwenzako na ukajikuta wewe ndiyo upo hatarini zaidi. Ni muhimu sana kuwa msamaria mwema kwani wajipatia thawabu toka kwa Mwenyezi Mungu ila angalia mazingira kwanza.

Jifunze jinsi ya kumchunguza mgonjwa kwanza (initial assessment), chukua historia kama inawezekana. Je, anataka kujifungua? Una ujuzi wa jambo hili? Kama hauna ufanye nini kwanza ukingoja usaidizi? Je, kwa sasa unaweza kujifunza mambo ya kimsingi ya kumsaidia mtu anayejifungua.

Angalia nguo za mgonjwa. Je, zimekwama mahali au kukaba. Kama waweza kuandika habari au kukumbuka, ili ueleze kituoni ukingoja kwenda hospitali ni vyema. Angalia kama ni ugonjwa wa ghafula au ni ule alikuwa nao zamani.

Mambo ya kupumua au mapafu ni muhimu sana. Je, mgonjwa amepaliwa na kitu, Je, ni pumu (Je, ana dawa zake?). Je amevuta hewa yenye sumu kama CO (carbon -monoxide), baada ya kufunga madirisha na kuacha jiko linawaka? Je, anahitaji kusaidiwa kwa kupuliziwa pumzi kinywani mwake maana amezimia na hapumui na hupati mapigo ya moyo ukigusa chini ya kidole gumba? Jifunze kusaidia mhitaji CPR (Cardiac Pulmory Resuscitation) ukiwa mwenyewe au mkiwa wawili.

Mgonjwa akiwa anatoka damu na haikatiki, au amepata shock ufanyeje? Jifunze kubinya sehemu hii ili damu ipungue kutoka, ukingoja usaidizi. Kama una kitambaa cheupe kisafi, waweza kutumia hapa kufanya damu isitoke.

Kwa vidonda, chunguza ni vidonda vya aina gani na jinsi ya kuvifunga ukingoja usaidizi. Je, mgonjwa ana kitu kigeni jichoni, au mdudu au shanga kwenye masikio,

amemeza sarafu au mwiba wa samaki? Je, amepaliwa na kitu fulani?

Je, ana kiungo kimetoka? Jua jinsi ya kuhifadhi kiungo hiki, maana vingine vyaweza kubandikwa tena vilipotoka. Hata jino ukilihifadhi linapotoka, na kwenda hospitali linaweza kubandikwa na kuota ukifuata masharti fulani.

Kwenye hisia au fahamu. Kama ana kifafa, sukari iliyoshuka, madhara ya kichwa au stroke (kupooza). Kama amelewa, amedhurika usoni. Jifunze kukabiliana na hayo.

Kwa upande wa misuli, na mifupa. Je ameteguka au amevunjika? Je amevunjika na mfupa unaonekana au uko ndani. Jinsi ya kumfunga mtu aliyeteguka. Kumsaidia mtu aliyevunjika shingo. angalia kuwa makini na shingo na mgongo ili usiharibu mambo zaidi. jifunze kumsafirisha mtu aliyevunjika bila ya kuharibu mambo zaidi. waweza kufunga sehemu hii ili isicheze cheze na kuleta maumivu au madhara (immobilizer). Jifunze jinsi ya kutengeneza machela ya kumbeba.

Mtu ambaye mwili umepata joto sana akazimia, anasaidiwaje? Mtu aliyeungua na moto au umeme anasaidiwaje.

Kuumwa na nyoka au mdudu wa sumu.

kumsaidia mtu ambaye amechukua dozi kubwa ya dawa au mtu ambaye amevuta hewa ya sumu au kula kitu cha sumu.

<u>Ni vizuri utumie gloves kama unazo</u>

ANGALIA TOVUTI YA FAA (FirstAidAfrica.com) utaona huduma ya kwanza na kujifunza japo machache na hata kwa Kiswahili. Siku hizi pia kuna vitabu vya Huduma ya kwanza kwa tiba Sahili kabla ya kwenda hospitali. Kama una uwezo jitahidi uwe na kisanduku japo kidogo cha huduma ya kwanza. Wana huduma ya kwanza kwa Kiswahili pia angalia. Mfano kama ya mtu aliyepaliwa na kipande cha nyama na kimeingia kwenye njia ya hewa. Mshike mgonjwa kiunoni kwa juu kidogo kwa mikono miwili na kumbinya kwa jinsi fulani ili kipande hiki kitoke. Kama ni mtoto mdogo, mchukue kwenye mikono yote miwili, ukiweka kichwa chini kwa jinsi fulani na mgongo uwe upande wa juu (kifudifudi) na kupiga mgongo kwa namna fulani ili kutoa kitu kilichongia njia ya hewa. Kumsaidia mtu ambaye hapumui, na moyo haupigi, kwa kumpulizia pumzi yako kinywani mwake na kutumia mikono yako, kuiweka kwenye kidari na kukandamiza kwa kiasi fulani, ukihesabu mara 15 na kumpulizia pumzi yako mara mbili (angalia mwongozo wa Msalaba Mwekundu-Red Cross).

Fikiria kuwa na kisanduku cha huduma ya kwanza! Mambo ya kujifunza kwa

huduma ya kwanza ni mengi ila usichoke kujifunza kila mara, uwe na elimu kubwa au ndogo, wewe unaweza kuwa msaada mkubwa sana kwa tiba mbadala au rasmi, tutaorodhesha machache ambayo nawe unaweza kuyashughulikia pole pole.

Kushughulikia mtu kwa huduma ya kwanza kwa yanayofuata:

Shida ya moyo ghafla (heart attack), kupooza kwa mwili (stroke), kuvunjika mguu au mfupa, kuteguka, kunywa sumu, kutokwa damu puani au sehemu yoyote ya mwili, mtu aliyepata shock, mzio wa ghafla, kuumwa na nyoka, mtu, mbwa, wadudu au mnyama mwingine. Kuunguzwa na kemikali, kuzimia, kuchomwa na umeme, kuzama kwenye maji ya kawaida au baridi (hypothermia), kusaidia vidonda vikubwa na vidogo, kukwaruzwa kwa mboni ya jicho, jicho kuingia na kemikali, kutunza chakula kisiwe sumu kwa binadamu. Kuzimia kwa joto kali, shida ya jino linalouma au lililolegea, ajali ya kichwa, kizunguzungu, mchoko usio wa kawaida (chronic fatigue), maumivu makali, kutolala usingizi, kutokwa jasho kusiko kwa kawaida. Shida za kula (hamu ya Kula au bulimia), shida za shingo kuuma au kuteguka. Shida za tumbo kama apendeksi, gesi, kufunga chooo, kuharisha, vidonda vya tumbo, gesi inayopanda, hermorroids, kutoyeyushwa chakula. Hernia, kinyesi chenye damu, mdudu, maji au kitu kuingia sikioni, maambukizo ya sikio, kusikia kelele sikioni (ringing in the ear), kutosikia, ngozi ya sikio kupasuka. Mtoto wa jicho (eyesty), macho kuwa na ukavu, macho kutokwa machozi, macho kuwa na maambukizo, macho kuwa mekundu, kutoona vizuri, jinsi ya kupata mawani, kichwa kuuma, kipanda uso. Maumivu ya viungo au Mifupa, kukohoa, mafua, pumu, kifua kulia (Wheezing), maumivu ya kifua, moyo kwenda kasi bila mpango, maambukizo ya mapafu. Kitu kuingia puani, pua kuziba, makamasi kuwa mengi, sinus, chunusi, majibu, maambukizo ya ngozi, mba, ngozi kuwa kavu, muwasho wa ngozi. Chawa kichwani, kunguni kwenye nguo, mkanda wa jeshi, ngozi zinazoota mwilini (warts/moles), maambukizo ya kucha, kucha zinazokua kwenye ngozi (ingrown mails). Shida za ngozi kuwa na vidonda (psoriasis, scabies, eczema), nywele kutoweka, maumivu ya koo, kuvimba kwa koo, vidonda vya mdomoni, kushindwa kumeza chakula. Maumivu ya tezi la kiume, kuangalia kansa kwenye tezi za kiume, kushindwa kwenda haja ndogo, kupungukiwa na nguvu za kiume (impotence au ER). Uzazi wa majira kwa wanaume na wanawake, kunyonyesha mtoto, kutunza watoto, mafundo kwenye matiti, kujipima matiti, hedhi yenye maumivu, shida za hedhi, wasichana wadogo wanaoanza kupata hedhi. Kumsaidia mtu kuzaa, kushughulikia mimba za nje ya ndoa, kuanza kuacha kwenda hedhi kwa wanawake watu wazima (premenopause), shida za kwenda haja ndogo kwa wanawake, maambukizo ya njia ya mkojo, kupima kansa kwa wanawake (cancer screening). Kushughulikia mimba, matatizo ya kawaida kwenye

mimba kama kutapika, kupungukuwa damu, kichefuchefu, kuvimba miguu, shida za kizazi kama za mfuko wa uzazi kuota mafundo (fibroids). Mambo ya muhimu kwenye mizio, baridi yabisi na mazoezi/dawa, asthma, kisukari, Presha. Hepatitis, ukimwi na magonjwa mengine ya zinaa, kujitunza kwa usafi wa moyo. Kushughulikia magonjwa ya akili, jinsi ya kuacha kunywa pombe, sigara na madawa ya kulevya, magonjwa ya wasiwasi, sonona, na kutaka kujiua (suicidal tendency). Kushughulikia mapigano ya nyumbani (domestic abuse. Kuosha mikono. Kutoa viatu unapowasili ndani ya nyumba, usafi, kuwa na uzito unaotakiwa, vyakula vya kula na jinsi ya kuvila, kuacha kahawa, vinywaji vya energy drinks na chai (Black tea) Jinsi ya kuwa na mpango wa mazoezi, chanjo gani za kuchukua, na zipi za kuacha, usalama barabarani, uchafuzi wa hewa na kemikali kama Lead. Mazingira ya usalama kwa watoto na watu wazima, mazingira ya usalama kwenye kazi, jinsi ya kunyanyua mizigo, kufanya kazi ya shifti mbali mbali. Vileo kazini, kufanya kazi kwa kuangalia afya ya viungo kazini mfano viwiko vya mikono (Carpal túnnel), kupunguza misongo (burnout), jinsi ya kuchukuliana na bosi na masengenyo ya kibaruani, kutunza muda wako na kuepukana na vita kibaruani (job hostility). Kompyuta na kuumwa shingo au macho, jinsi ya kufanya kazi yako iwe na furaha, kujitayarisha kusafiri ndani na nje ya nchi na jinsi ya kujiandaa na sanduku la huduma ya kwanza au chanjo, na dawa za maumivu. Jinsi ya kustaafu bila misongo na mengine mengi ya kusaidia maisha yako (self care) hata kuongeza vicheko na furaha katika maisha yako ukijifunza kuwa msikilizaji bora na kuwa na upendo utakaokupa amani ipitayo akili hata pale penye shida za mwili.

Jingine la kukumbuka ni kufundisha afya nyumbani mwako, bila kuwakatisha tamaa au kuwapa watu matumaini yasiyokuwepo. Mfano kuwaambia familia yako kunywa Coca-cola au nyama tele itajenga afya yako, sio jambo la kweli, fanya bidii ujifunze mengi ya kuwasaidia. Angalia mengine kwenye website za kuaminika kama (CREATIONHEALTH.ORG au hopeforhealth). Kila mtu anataka kuishi kwa afya na furaha, jifunze zaidi kwako na kwa jumuiya yako, ukichagua kufanya hivi itakuwa mbaraka zaidi, maana uchaguzi ni hatua ya kwanza ya kuleta tofauti kwenye afya. Mara zingine tuna chaguzi chache kutokana na uwezo wa hali au mali, ila kila binadamu ana uchaguzi fulani. Uchaguzi waweza kuwa “nataka kumwona mjukuu wangu akikua na hivyo nitajitahidi kwa kadiri yauwezo wangu kushughulikia afya yangu.” Twaweza kufanya yote kwa uwezo wa Mungu atupaye nguvu. Ila ili kufanya uchaguzi wahitaji maarifa, kisha utoe kipaumbele na kushughulikia. Mfano kila nitakapopokea simu nitatabasamu, nachagua kumpenda mke wangu au mume wangu maana itabariki afya yangu, naye pia ni sehemu ya

mwili wangu.

2. ANGALIA KWENYE TOVUTI ZAIDI: Kozi za wauguzi wasaidizi (Nursing assitant syllabus course) au msaidizi muuguzi, maana jamii nyingi ziliuguza watu wao nyumbani, na hata leo, mahospitali mengi ni ghali kukaa muda mrefu, hospitali watakusaidia na kisha watakwambia nenda nyumbani. Kwa hiyo inabidi watu wajifunze baadhi ya mambo yahusuyo kuuguza vyema. Twahitaji kuuguza ndugu, marafiki, na jirani.

Kazi ya uuguzi ni ya kila mtu, na hasa wanawake. Kwa miaka maelfu, toka dhambi na magonjwa yaingie, watu wamekuwa wakiuguza ndugu, jamaa na marafiki nyumbani mwao. Ninajua kila mtu mzima ana ustadi huu, ila ni vizuri upate maarifa zaidi kidogo, ili uwe na ufanisi, ukikabili majukumu haya.

Nitasema kwa ufupi, mambo ya msingi ambayo kila mtu anapaswa kujifunza kwa urahisi, ili aweze kusaidia watu wa nyumbani mwake au majirani. Zamani mashirika kama vile msalaba mwekundu na mengineyo yalifundisha mambo machache ambayo yatasaidia kiafya kuuguza mgonjwa nyumbani. Mgonjwa aweza kuwa mtu mzima au mtoto. nimepita nyumba nyingi za watu na zingine nimeona watoto ambao walizaliwa na kilema na wanatunzwa nyumbani. Shughuli hii ni nzito sana, na ni vigumu kujua mpaka uifanye. Muuguzi ana hatari pia ya kuumiza mwili wake kama mgongo, kuchoka moyoni mwake na kuwa na huzuni au kukata tamaa. Hii inaweza kumfanya yeye apate magonjwa pia au amnyanyase mgonjwa. Hebu ajue wakati wa kuomba msaada ili aweze kuwa na mtu wa kumpokea. Kutoka ili kuzungumza na wengine wanaouguza, ni tiba kwa mtu kama huyu (support group). Masomo machache ya mwili na maumbilie yanavyofanya kazi ni muhimu kwa kila binadamu (anatomy and physiology).

Mgonjwa anapokuwa nyumbani mambo ya kuangalia yatakuwa kama yafuatayo kwa muhtasari:

Vipimo vya mwili kama vile uzito, urefu, presha, joto, mapigo ya moyo na kupumua. Kumwelewa mgonjwa na kujua jinsi ya kuwasiliana naye. Kumsaidia mgonjwa shughuli za kila siku (activities of daily living) ambazo hawezi, kama vile kuvaa (kwa mgonjwa aliyepooza), kuoga kula, kufua nguo zake, kusafisha chumba na mengineyo. Kumpa dawa na masharti ya dawa. Kama ni mgonjwa ambaye yupo kitandani umwogesheje na kumhudimiaje? Je, Kuna zile shughuli anazoziweza ila anataka umfanyie kila kitu? Je, ni zipi? Mfano kama anaweza kufunga kamba za viatu, basi usimfungie maana anahitaji mazoezi ya misuli, hivyo ashirikishwe katika shughuli za kila siku na kuona kwamba ana uhuru na mchango kwa kiasi fulani. Anayeuguza anapaswa kujifunza lishe ya mgonjwa huyu, na vifaa

anavyohitaji, mfano bakora ya kutembelea, mirija ya kutoa mkojo, au baisikeli ya vilema? Je, vifaa hivi vinatumika jinsi inavyopaswa au inabidi tujifunze kuvitumia kwa ufanisi wa mgonjwa zaidi?

Angalia kama mgonjwa ana maradhi ya akili au shida zinazohusiana na hizo. Mfano anachanganyikiwa au anakuwa na wasiwasi. Aweza kuwa msahaulifu kupita kipimo, kutokana na ugonjwa kama wa Azheimer na dementia. Anapaswa kuangaliwa ili asiwe hatarini kwa kuwasha moto bila kujua amefanya hivyo, kwenda barabarani, kwenda mtoni, au kutoka nje ya nyumba na kupotea n.k. Je, ana kifafa? Mgonjwa akingwe na ajali, unyanyasaji au kuibiwa vitu vyake. Angalia kama mgonjwa ana huzuni za kupita mpaka na analia “bila sababu”, mara zingine wagonjwa wa stroke (kupooza wamekuwa na shida hizi).

Kumbuka naye ni binadamu anahitaji pia kuwa na uhuru na faragha. Ukimsaidia kwenda chooni, lazima ufunge mlango na kulinda heshima yake kwa kadri ya uwezo wako, na hali yake, hata kama amechanganyikiwa. Mara zingine atakuwa ana huzuni na mambo yaliyomsibu na kulia. Twapaswa kujua kuchukuliana na mambo haya. Je, ana mahitaji ya kijamii na haya tunayatimizaje haya. Asikae siku nzima chumbani mwenyewe. Je, anaweza kutoka nje aote jua na kusalimiana na watu nje? Je, kuna michezo fulani aweza kushirikishwa kama ile ya mezani-table games, ila karata siyo nzuri kucheza vile! Angalia hali ya hewa baridi au joto, kama anahitaji sweta. Angalia usafi wa mgonjwa na mazingira yake. Mara zingine watoto walio na kilema wanafungwa mahali kwa kamba au nguo, ili kuwakinga na madhara fulani. Jambo hili ni zito kwani vile vizuizi mara zingine wakichoka na kunuia kuachana navyo, wanaweza kujiumiza au kujinyonga navyo. Mara zingine moto umetokea na kuwadhuru wagonjwa hawa, kwa vile wanashindwa kutoka pale walipofungiwa. Jaribu kuangalia njia bora katika matunzo yao.

Omba Mungu akusaidie maana sio kazi rahisi hii. Mara nyingi hatuzungumzi na wengine na kuwaambia kuhusu huduma hii, ila ni nzito mno. Tunabeba huu mzigo mzito na tunaona tuko kwenye shimo refu na hatuwezi kutoka. Pengine ni wazazi wetu ambao wachache wana maneno mabaya ya kutukatisha tamaa, na kutukana tukiwahudumia. Lazima uombe hekima na kutafuta wengine wenye shida kama hii, ili ujue wanaikabilije. Nilimsikia ndugu yangu mmoja akimwomba Mungu “Bwana mchukue tu huyu mtoto ana miaka 10 na toka azaliwe hajatembea, hata nikiajiri wafanyakazi wanachoka wanaenda hata kama nawalipa, nami mgongo wangu umechoka kumbeba kila mara, hata baba yake hana shauku naye haji chumbani kwake mara kwa mara.” Nafikiri hili kila mtu analifahamu, maana wagonjwa tunao kila mahali.

Tafuta mhudumu wa afya na kuomba ushauri unapokuwa na mgonjwa nyumbani, maana atakuwa na uzoefu zaidi ya mtu anayeuguza nyumbani. Jaribu mgonjwa asikae na mkojo au kinyesi siku nzima, sio kwa ajili ya vidonda tu, ila kwa utu au ubinadamu. Nafikiri jambo muhimu ni lile la “mpende jirani yako kama nafsi yako” ingawa napenda kusema kwamba hili ni zito sana, ni Mwenyezi Mungu tu Anaweza kutusaidia.

Kuna mambo ya usafiri na kumpeleka mgonjwa mahali. Haya yote sio rahisi. Hebu uliza vituo vya afya vya karibu kama wana mafunzo Fulani ya kukusaidia katika matunzo haya ya mgonjwa.

Watu wengi wamesaidia wengi na kuokoa maisha ya watu kwa kujifunza mambo rahisi katika huduma ya kwanza na kuuguza wagonjwa majumbani.

SURA YA 34

MTU AKIPATA UGONJWA AANZE NA HATUA GANI KUTATUA?

Gazeti liliandika kwamba mwanamume mmoja alimsaidia mama yake kujiua. Mama huyu aliambiwa na daktari ana ugonjwa wa kansa ya ini na kupewa mwezi mmoja wa kuishi. Mama huyu alimwomba kijana wake amnunulie sumu, ili aepuke kuwa tegemezi au kupata maumivu na kulala kitandani saa yote, kabla ya kufa. Kwa maneno mengine, aliona, bado ana mamlaka ya maisha yake (in charge of her own life). Hakutaka kupoteza uhuru huo. Magonjwa makubwa na ya sugu kama kansa, presha, ukimwi sukari, pumu, na mengineyo yanaleta woga, mashaka, huzuni na hata wasiwasi. Takwimu zaonyesha kwamba watu wawili kati ya watatu wanapata magonjwa haya makubwa, kabla hawajafikia miaka sabini. Hebu tuanze kushughulikia ugonjwa wowote namna gani?

Magonjwa haya ambayo yameua wengi, yametisha wengi pia. Kuambiwa kama una gonjwa kubwa kama kansa inatisha kiasi cha kutosha bila hata tabibu kukwambia una muda gani kuishi. Tunajua binadamu wanakumbana na magonjwa haya. Ila tukiyapata tunakuwa hatuna ufahamu (maarifa au elimu) na hatujui chanzo chake ni nini. Mama huyu aliyejiua kwa kumwambia mtoto wake amnunulie sumu, alipokufa tabibu alifanya uchunguzi wa mwili (postmoterm) na kugundua kwamba kumbe lile gonjwa alilosema daktari halikuwa hilo, ilikuwa ni makosa! Wala huyu mama hakuwa na kansa! Masikini alitishika na akaenda na kumaliza maisha yake. Mama huyu alikutwa na usaha kwenye maini masikini, ambalo ni jambo linatolitibika kirahisi. Tabibu alitoa ugonjwa (diagnosis) kwa makosa, kwani naye ni binadamu. Tiba si kama hesabu, moja jumlisha moja ni mbili (medicine is not exact science). Maarifa yanasaidia, ila uzoefu wa tabibu ni msaada mkubwa kufikia gonjwa linalomsibu mtu. Mama huyu angepata ushauri mzuri wa tiba asingeishia vile. Mara nyingi kigingi kikubwa cha kuboresha afya zetu ni kutokuwa na habari kamili, au za kweli (misinformation)

Je! mtu akiwa mgonjwa afanyeje? Wale wenye watoto wadogo, na wapendwa wamekuwa na huzuni kwamba wataacha watoto yatima wakisumbuka. Huu umekuwa mzigo moyoni unaoleta majonzi mengi.

Sio lazima kansa, moyo, presha, ukimwi, au kisukari kuwa sentesi ya kifo. Hata uwe na hali mbaya kiasi gani, bado kuna matumaini. Mtu akiwa bado na pumzi, ya uhai toka kwa Mungu ni lazima apige moyo konde, maana Mungu Ndiye mwamuzi wa mwisho japo adui apenda kuangusha mashujaa wengi. Tukumbuke wengi wamepigana na magonjwa haya kwa msaada wa Mungu, familia, marafiki na jumuiya na kushinda magonjwa haya mazito, hata wakati ambapo kulionekana giza nene. Wakati ambapo hali yaonekana mbaya, waweza kuchukua hatamu ya afya yao. Wakati unaendelea na ufumbuzi wa masuala ya tiba, pale penye utata mwingi. Wewe endelea kufanya ‘mwili uwe safi.’ Utafanyeje mwili uwe safi? Kwa kuwa na matumaini, kujihusisha na marafiki walio chanya na lishe bora. Hayo ni mojawapo ya yale yatakayokusaidia kupona.

Hakuna mtu atakayekwambia mambo yale unayofanya yatatoboa daima, na kuleta ushindika katika kukabiliana na ugonjwa wako. Maisha mara zingine yanakuwa vile, bila uhakika maana hali ni tofauti.

Wakati unaendelea na matibabu, au kutafuta ufumbuzi, Mungu hufunua njia. Wengi wameshinda magonjwa japo yalionekana kuwa ni mazito, na kwamba yangewapeleka kaburini. Wewe mwenyewe ni lazima ushike hatamu ya uponyaji au tiba yako (take charge of your situation), ukimwomba Mungu maana YEYE

anapenda watoto Wake, na katika shida yako usimweke mbali, maana Ndiye tabibu mkuu wengine wanajaribu-jaribu tu. Ila hata hao wanatumiwa na Mungu kwa maarifa anayowapa, kila mtu kama vile alivyompa Bazaleli au Aholiabu. Nabii Musa asema hawa walipewa maarifa, hekima, ustadi, ubunifu, na ufundi. Sio manabii au mitume tu waliopewa ujuzi, bali ustadi tofauti-tofauti, Mungu kwani Ndiye anayetia maarifa vichwani mwetu.

Sisi sio wataalamu wa magonjwa yote, maana inategemea na ugonjwa ulio nao, na ni vyema tumwone mtu uso kwa uso. Mungu atakupa nyenzo na mbinu za kupigana nao, na zaidi ya yote mapenzi ya Mungu yatatimizwa katika maisha yako. Jaribu kusaidia ini lako na mwili kuweka lishe njema, hii ni msaada ambao Mungu ametupa ili kusaidia uponyaji.

Mfano nitaozungumzia kwa magonjwa sugu na makubwa hapa ni kansa. Ila kupatikana na magonjwa makubwa, kuna kanuni fulani zinazofanana. Wewe chukua hizo kanuni na kuzibandika kwenye ugonjwa wako.

Wagonjwa wengi huwa hawashughulikii sana mambo ya lishe kama mmojawapo wa tiba za kufuatilia, mpaka tiba rasmi imeshindwa kabisa, na hakuna njia nyingine. Watu hufanyiwa upasuaji, chemotherapy, mionzi, na mengineyo. Hakuna njia (formula) moja tu ya kupigana na kuishinda kansa au gonjwa lolote, maana mambo mbali-mbali yanahusika. Hivyo kama binadamu, usikalie mikono, na kusema, hakuna usichoweza kufanya. Endelea kumwomba Mwenyezi Mungu maana japo magonjwa mara zingine sio matokeo ya dhambi, Mungu anatusaidia kubeba madhaifu yetu na hata magonjwa yetu. Endelea kupata ushauri wa wataalamu na watu wengine wanaokuzunguka ambao Mungu amekupa. Mara zingine msaada wetu unatoka kule tusipotegemea. Mtu yule ambaye atakupa nyenzo, na mashauri ya tiba ya kukabiliana na ugonjwa na kukusaidia ushinde ila ni wewe kutumia mbinu hii!

Nyenzo ya kwanza ni kuwa na matumaini kwamba vita hii haitashindwa. Cha pili ni kupata habari au ujuzi usiojua kutoka kwa wataalamu wa kansa au gonjwa ulilo nalo, ili zikusaidie mapigano na ugonjwa huo. Jambo jingine ni kuwa na utayari, kufanya yale yanayotakiwa kufanywa. Usiseme ‘yawezekana au yumkini?’ Sema ‘naweza kufanikiwa, kama wengine wengi, na kupona kwa rehema za Mwenyezi Mungu.’ Ni muhimu kufanya yote katika uwezo wako (Ni vyema kufanya vyema kwa kadri ya uwezo wako)

Katika vita, kuna adui, na jinsi unavyomjua vizuri adui yako, nafasi zako za kumshinda zinapanuka. Vivyo hivyo katika kupigana na magonjwa makubwa ni vivyo. Wacha tuangalie mfano huu wa ugonjwa wa kansa. Je! kansa ni nini? Nini

kinaleta kansa, na mbinu gani zinaonekana zinaleta matokeo mazuri kutibu au zinatumia hekima angalau kidogo na kuleta maana.

Katika ulimwengu wa magonjwa, magonjwa yamegawanya kwa aina mbili. Pale yanapokuja kwa ghafla na kuleta maumivu makali au madhara (acute) na pale yanapokuwa na muda mrefu (chronic). Mfano mtu akijikata na kisu mahali pakubwa, hupelekwa hospitali na kushonwa. Hilo ni tatizo la ghafla na la muda mfupi. Kwa upande wa magonjwa ya muda mrefu, haya ni tofauti, mfano mzio unaorudia-rudia, ugonjwa wa moyo, presha, ukimwi au kansa. Mfano, mpaka wakati kansa inaonekana uvimbe wake, imefikia hatua ya mbele, hivyo ni vyema ujue hili unapotafuta maarifa ya kukabiliana nayo. Kansa sio gonjwa moja, bali ina magonjwa zaidi ya 250 kwenye mti huo wa kansa. Kansa yaweza kuanzia kwenye chembe hai (seli) yoyote ya mwili. Aina tofauti za kansa zina tabia tofauti, bali tabia yake ambayo ipo kwenye kansa zote, ni (common thing?) -ni kwamba chembe hai (cell) zinazaliwa bila ya mpango (zinajiongeza kwa kasi tu kinyume cha utaratibu wa mwili)?Hizi zinakua kwa haraka usiku na mchana na kushambulia seli zile zenye afya mwilini. Miili yetu yaanza kama seli moja tunapotungwa mimba tumboni mwa mama zetu, kisha seli hizi zinagawanyika na kuwa na umbo na kuendelea kuongezeka kutoka kwa hii seli moja. Kila Seli inakuwa na habari ndani yake inayopelekewa kwenye kizazi kijacho (genetic code) ya kuiambia cha kufanya na jinsi ya kufanya ili mwili wako ufanye kile ambacho umeumbwa kufanya. Mwili wa binadamu una matrilioni ya seli, yanayofanya kazi kwa ajabu kwa mapatano ili kuendeleza urithi uzima na afya ya mtu, hii huitwa (DNA) na wanadamu wameijua au kuigundua kama ipo, hivi karibuni tu, yaani mwaka 1959, hawa waliitwa Watson na Crik wa Uingereza na Marekani. Mwenyezi Mungu alikuwa amempa mwanadamu hii miaka 6000 kabla na wanadamu ndiyo kwanza wameigundua! Chembe hai (Cell) ina mifumo ya kuingiza hewa, na kujisafisha, mifumo ya mawasiliano na mengine mengi, kama mji unavyokuwa na mambo mengi ya huduma mbali mbali kama soko, hospitali, maduka, mitaa, viwanda n.k Seli ndiyo dutu ya kutengeneza, tishu, ogani na mifumo yote ya mwili.

Mara zingine jambo hutokea na kufanya urithi huu au mifumo hii isifanye kazi inavyotakiwa na hii inavuruga mapatano ya mchakato wa utengenezaji wa seli au mifumo isifanye kazi (inazalisha seli tata za kansa)

Seli hizi za kansa zimepoteza urithi wake wa kuendeleza mambo yake bora, na sasa hazijui tena jinsi ya kusaidia mwili, au kutoa huduma zake kama kawaida. Seli hizi zimebakiza tabia ya kukua tu!

Kama zikiachiwa hivi zinataongezeka kwa uhuru ambao ni mbaya, na kukosa

usimamizi. Zitashindwa kumilikiwa. Zikiongezeka hivi, zitafanya mafundo madogo yatakayoitwa (tumors). Haya yanaweza kuendelea kukua na kuwa makubwa sana, hata kupita tikiti kubwa. Seli hizi za kansa zingine zitaenda kwenye damu na mifumo migine ya mwili. Hii italeta kansa kusambaa mahali pengine (metastasis). Kansa kwa kawaida inakua haraka mahali ambapo pana tindikali au penye ukosefu wa hewa ya oksijeni ya kutosha.

Watu wengi wanauliza ni nini kinaleta kansa? Tumeorodhesha machache: Machache yanajulikana yakiwemo na

1. Moshi ulio na kemikali wa kwenye magari
2. Moshi wa sigara, kwa wavutao na wasiovuta
3. Kemikali za viwanda, na uchafuzi wa hewa
4. Kemikali ambazo mtoto anapata toka kwa mama tumboni
5. Mionzi na xray na Plastiki
6. Mionzi mikali ya jua jingi, hasa kwa mazeruzeru au watu weupe
7. Gesi ya radoni inayotoka kwenye udongo
8. Mionzi ya umeme mingi kwenye nyaya (electromagnetic forces)
9. Virusi (cryptocides)
10. Protini na mafuta yaliyozidi kutoka kwenye nyama na maziwa
11. Dawa za kuua wadudu mashaambani
12. Dawa za kutunza chakula (preservatives)
13. Kafeini ipatikanayo kwenye kahawa na mimea mingine
14. Sumu kwenye maji
15. Pombe nyingi
16. Vichocheo vya Estrogen kwa wanawake
17. Kupika-pika vyakula au kula vyakula vilivyokobolewa mara nyingi
18. Misongo mingi ya muda mrefu
19. Urithi na umri wa mtu
20. Matatizo yasiyoisha

Kitu tunachogundua, ni kwamba gonjwa hili na mengineyo sugu yanahusiana na mitindo ya maisha kwa kiasi fulani. Magonjwa kama Empysema, kupooza kwa presha (stroke), moyo, kisukari, na mengineyo pia yahusianana mitindo ya maisha (degenerative diseases). Kila mtu ana seli za kansa mwilini, maana wote tunapatikana na mambo tuliyotaja hapo juu. Mungu ameweka kinga ya kutulinda, au kuzitoa daima seli hizi mbaya. Ila miili yetu ikiwa na udhaifu tunakuwa vulnerable kupata shida ya seli kuongezeka bila mpango (mutation).

Kila mtu ana chembe nyeupe za damu zinazosaidia kuukinga mwili. Maini yetu pia yanatusaidia kufanya kazi zaidi ya 260 kukinga miili yetu na madhara mengi. Maini yetu ndiyo kiungo cha muhimu kuondoa sumu mwilini mwetu kuliko vyote. Twahitaji tutunze maini yetu. Vyakula vyenye mafuta mengi, nyama na kemkali vinafanya ini liwe dhaifu. Ini laweza kuathiriwa na utumbo mkubwa ikiwa hautoi uchafu nje, inavyotakiwa. Hii inafanya uchafu au kemikali hizi zifyonzwe tena na kurudia ini na mwili wote. Kutoenda choo, angalau mara mbili au tatu kwa siku kwa mtu alaye milo mitatu yaweza kuwa tatizo. Dr Max Gerson amejulikana katika utafiti wake wa kansa na jinsi ya kuitibu kwa njia za asili (biochemistry na metabolic science). Waweza kupata habari zake zaidi kwenye mtandao wa google ukiandika jina lake na tiba alizotumia kwa kansa.

Mgonjwa hata akipasuliwa na kutolewa kansa, na kisha ameze madawa kwa muda, yabidi abadilishe mtindo wake wa maisha, maana shida yaweza kurudia pale pale. Tiba tatu ambazo zinatumika zaidi kwa kansa kwenye tiba rasmi leo ni tatu (BIG THREE). Hizi ni upasuaji, mionzi na kemotherapia (the big three). Mara zingine mionzi na kemotherapia yafanya mwili uwe na kinga ndogo, hata kushindwa na magonjwa ya Pneumonia (maji kwenye mapafu) na mtu akafa kwa magonjwa haya kabla ya kansa yenyewe. Anza kuchukua muda kufanya upelelezi, utagundua kwa neema ya Mungu yale anayokufunulia kufanya. Yaonekana tiba kwa chakula na mimea yachukua muda mrefu kumponyesha mtu, ila kuna usalama na uhakika kwamba gonjwa limekwenda. Wengi wamefikiri ni rahisi kumeza dawa kuliko kufanya tiba rahisi, ila mwili unahitaji kurudishwa hali yake ya kufanya kazi kwa njia Mungu alizoumba, baada ya kushughulikia kwa njia za tiba rasmi. Tiba ya asili yaondoa sababisho la ugonjwa, wakati dawa inapooza dalili za ugonjwa (symptoms). Mfano katika utafiti wa wagonjwa waliopasuliwa moyo kwa kuziba mishipa ya damu, ulionyesha shida hii hurudi kwa mgonjwa baada ya miaka minne. Wakaona kwa wale ambao wamebadilisha maisha yao kwa kufuata wale matabibu kumi, waliondokewa na shida hii kabisa. Kupasuliwa moyo bila kubadilisha mtindo wa maisha, kunarudisha mtu pale alipotoka. Mazoezi, na kubadilisha lishe yetu ni muhimu mno.

Katika safari yako ya tiba epuka na ushirikina. Usiende kwa wachawi, pepo za utambuzi, wabashiri au wanajimu. Hawa wangekuwa ni ufumbuzi, kamwe wasingepata shida hizo wenyewe, Je, kwanini nao wanaumwa, na kufa, na kwenda kwenye zahanati?. Wao ni binadamu na tunaona wanapata shida hizo hizo na kutokuwa na muafaka. Mungu Ndiye aliyeumba mwili, na anajua unavyofanya kazi, na si Shetani. Wachawi ni wakala au maajenti wa Shetani na ni nguvu za giza. Epuka kabisa hilo, hata kama ugonjwa wako umefikia hatua ngumu. Neema ya Mungu inatutosha . tunaishi ulimwengu wa magonjwa, na kifo, hakuna atakayeishi milele. Kila mtu anaanikwa kwenye hatari za maambukizo au magonjwa. Mungu anatukuzwa tukimheshimu na kutumia njia Zake na si za shetani. Hata hivyo njia hizo hazina vipimo, wala hazionyeshi busara au maana ya kuzifanya. Mungu ana njia za kujibu shida yako kwa njia mbali mbali, mengine twaweza tusione pale pale, ila baadaye tutamshukuru Mungu. Mama Monica wa Algeria alimwombea kijana wake Augustine kwa muda mrefu amjue na kumpenda Mungu. Ombi lake lilijibiwa ila si vile alitegemea. Tukumbuke Mungu anatupenda na ana maarifa na hekima yote. Tuendelee kuwa na mawasiliano Naye, tusifunge mfereji wa mawasiliano na Mungu. Kisha kwa hekima tuchague wataalamu na kupata maarifa pia ya kusaidia katika vita hii. Kila mara tukipata muujiza wa kupona tutasahau wale wanaotoseka. Nabii Musa aliomba kuingia Kanani, ila Mungu katika hekima Yake alikuwa na kitu bora zaidi kwake. Hebu tusikate tamaa na tuendelee kuomba, itatupa ujasiri na kumfahamu Mungu tusivyomfahamu. Tujue pia kwamba kuna karama za Roho ambazo Mungu amewapa watu Wake kusaidia watu uponyaji. Basi yote yatendeke kutokana na mpango wa Mungu.

Cha kusisitiza ni kwamba Mungu anapenda tuwe na afya na sio magonjwa au kuteseka (suffering) au kifo. Yeye Ndiye aliyeumba sheria za asili zihusuzo miili yetu, ila Mungu hamlazimishi mtu kutii hizi sheria ila inatusaidia kama tukizitii. Tafsiri! Mpango wa Mungu katika kumrejesha mwanadamu unahusisha zaidi ya uponyaji. Mpango huu unamfundisha mwanadamu kuishi, hapa duniani vyema. Na pia unamfundisha jinsi ya kuishi milele

Twawezaje kutofautisha uponyaji wa Mungu wa Kweli na wa uongo? Nafikiri pale yule anayesaidia uponyaji akilazimisha au kumshurutisha Mungu atoe uponyaji, badala ya kusema mapenzi Yako yatimizwe ni shida. Mtu anayetumiwa na Mungu kusaidia watu uponyaji, lazima amwamini Mungu na tabia yake kwa jumla isipingane na Maneno ya Mungu. Twaelewa fika wengi wametumiwa na Mungu kusaidia uponyaji wa binadamu na tamaa ya mali iliwaingia, na karama yao ikawa hafifu kuliko ile Mwenyezi Mungu aliyokusudia kwao. Yule anayetumiwa kwa kusaidia kuponya watu atamsaidia mgonjwa pia kutokiuka kanuni njema za afya.

Mfano akiona mtu anaendelea kuvuta sigara au kunywa pombe, atajaribu kumwonya. Mtu huyu atawaelekeza watu kwa Mungu na si kuwa na kiburi kwa karama yake. Mtu huyu pia atawasaidia watu kwa kuwaelekeza wagonjwa kwenye matabibu kumi, au kanuni njema za afya zinazoendana na sheria za asili za mwili wa binadamu. Zaidi ya yote hatuwezi kujua mambo mengine yamefikia hatua hii kwa sababu gani, ila macho yetu yangefunguliwa, tungeona picha kubwa ya hekima ya Mungu na maswali yetu yote yangekoma.

Tumeona tayari mtu yupo vitani apatapo ugonjwa. Ni vyema kwenye vita ujue adui yako, na kisha ufunge mlango wa mapendekezo ya adui. Usipende kukaa na watu ambao wanakupa habari ambazo ni hasi, awe tabibu, wauguzi, ndugu, marafiki au jamaa. Tafuta marafiki wa kweli watakaokuzunguka na kukupa moyo, watu husema yeye mwenye marafiki anaweza akakabiliana na mengi, na tena si masikini. Marafiki zako ni kuanzia wale wa nyumbani mwako, hawa usiwakatishe tamaa. Wagonjwa wengine ni wagumu kuwauuguza wana malalamishi, ni wakali, wenye shari au wamekata tamaa na kuvunja moyo wanaowauguza. Ia nze kila siku kwa kuwa chanya. Nguzo tano za afya nzuri ni kuzuia magonjwa, au kugundua mapema, lishe bora, mazoezi, mawazo na mwili yawe na uhusiano mzuri, na kutumia vyema tiba au vitamini kwenye tiba. Hivyo Mawazo na mwili ni muhimu uyazingatie katika tiba kwa usambamba.

Madui wa kansa ni chakula cha nyama-nyama, vyakula vilivyokobolewa, na maziwa au jibini. Wengi zamani walifikiri maziwa ni msaada wa kujenga mifupa, bali wamegundua wale wenye mifupa imara duniani, wanakula mboga nyingi za majani, wanabeba mizigo mizito na kupata jua la kutosha. Kusafisha mwili kwa ndani ni muhimu sana unapoanza vita hivi. Maana kinga yako ya mwili inajengeka. Kansa ni ugonjwa unaohusiana sana na ukosefu wa kinga ya mwili. Ini linatumia nyongo kuosha sumu zake. Angalia njia za kusafisha mwili, na hata mara zingine inabidi kutumia enema. Kuna haja ya kunywa juice za kusafisha mwili, yaani kufunga kula chakula na kutengeneza juisi zako mwenyewe, za mboga-mboga kama karoti, celery, beet root. Angalia zaidi kwenye healthquaters.com. Usinywe juisi za kutengenezwa dukani, hizo zimechemshwa na kupoteza nguvu yake (hazina vichocheo, enzymes).

Mashine za kutengeneza juisi kama za Omega, Champion na zingine ni mojawapo wa mashine nzuri za juisi. Ukishatengeneza juisi yapaswa unywe katika muda ule ule, maana inapungua nguvu zake (enzymes nk). Jaribu kujuisi mboga zisizo na madawa ya mashambani (organik). Jaribu kuepuka maji yenye kemikali, utumie maji ya asili.

Jaribu kuangalia jinsi ya kusafisha nyongo bila ya kutumia chumvi za Magnesimu sulfate kwenye web (gallbladder cleansing).

Upatapo juisi za majani machanga ya ngano au shayiri tengeneza juisi yako na unywe (barley green au wheat green) baada tu ya kutengeneza. Mboga za majani ni muhimu sana katika mapambano haya ya kurudishia mwili uwezo wa kupigana (chrolorophyl juice).

Endelea kujenga kinga yako ya mwili kwa kula 20% vyakula vilivyopikwa na 80% vyakula visivyopikwa. Vyakula hai visivyopika ni dawa. Ondoa nyama, maziwa na samaki katika mpango wako wa kula ukipigana na magonjwa mengi (Vegeterian). Yabidi uchukue muda wako kujifunza jinsi ya kutayarisha vyakula vya mboga=-mboga. Nyama waweza kupika na kutia chumvi tu na ukaona ni sawa kwa ajili ya mazoea, ila mboga jifunze kupika vyema, ili zikupe faida yake yote. Ukienda sokoni, muda wako mwingi tumia kwenye kuangalia mboga na matunda na sio samaki, au nyama. Mara nyingi watalaam wa lishe walituambia ni lazima tule nyama au maziwa ili tupate protini, hii si kweli. Utafiti mwingi siku hizi unaonyesha maharage, nafaka, jamii za karanga, matunda na mboga ya protini ya kutosha kwa miili yetu, shida tu ni mahali vitu hivi vinakuwa adimu kupatikana kutoka na hali ya hewa au ukulima.

Inakuwa vyema kula mboga peke yake na matunda peke yake. Jaribu kula vyakula vya alkali 80% (alkaline) na vichache vya tindikali 20% (acid). Mimea mingi ina jivu/alkali, jaribu kufanya upelelezi huu. Usile matunda na mboga pamoja, maana yafanya chakula kuvunda. Wakati huu mafuta mazuri ya kutumia ni kama ya mizeituni, nazi, korosho, au ovacado. Epuka margarine (mafuta ya plasiki). Hebu fanya chakula chako kuwa dawa na dawa zako kuwa chakula. Jamii za mimea ni dawa bora. Mimea ina vitamini, protini, wanga, mafuta na enzymes zote ahitajizo mwandamu. Jinsi uchanganyavyo chakula chako, ni tiba pia

Mazoezi ni kinga nzuri ya binadamu. Panga mazoezi utakayofanya angalau saa moja kwa siku na uyafuate bila kutoa udhuru. Mazoezi yanaongeza furaha, na shauku ya kupona (morale). Mazoezi yanafanya mwili kuwa na nguvu, na nishati, hata kulala usiku inakuwa rahisi. Vyakula hai visivyopikwa-pikwa vinasaidia mwili kupigana vita.

Waweza kuangalia kama kuna vitamini na madini ya muhimu unazoweza kutumia, ili kurudishia mwili vile ambavyo vimepotea wakati mtu alianza kuugua. Inakuwa vizuri kama Vitamini au madini haya yatokane na chakula (not artificially made). Vitamini hizi ni A, B complex na C,D, E. Madini ya kutumia ni kama shaba, Magenesium, zinc, na Selenium. Antioxidant kama Glutathione nazo ni nzuri mno.

Endelea kujuisi mboga na kutumia mimea kama mlonge, giligilani, ndimu, tangawizi, na kitunguu maji. Kitunguu saumu ni dawa nzuri pia maana inapunguza kolestroli kwenye ini, na mafuta, na hupunguza maambukizo. Iweke kwenye orodha yako.

Kuwa na moyo mkuu, ni jambo jingine la kutilia makini. Magonjwa ya mitindo ya maisha (Degenerative disease), mara nyingi hayaletwi na bakteria au parasite bali na kusumishwa kwa mwili pole pole, ila ukikata tamaa, unakuwa hauna nguvu ya kupigana nayo. Pale unapoambiwa ugonjwa hautibiki, usikubali sentensi hiyo bila kuishughulikia. Ondoa wasiwasi, woga, sonona na huzuni zote, maana hizo zinapunguza kinga yako ya mwili. Lazima utunze tumaini. Baada ya kuanza kutumia mimea kama chakula, jaribu kusoma yale yahusuyo mawazo na hisia. Dr Bernie Siegel ameandika kitabu kinachofahamika na kusomwa na wengi, hata nami nimekuwa na kopi zaidi ya sita, nikagawia watu. Kitabu hichi chasema Love, Medicine and Miracles, yaani Upendo, Tiba na miujiza. Kikuu alichozungumzia hapa ni kuhusu wagonjwa wa kansa waliopona. Mgonjwa akiwa na hisia kwamba atapona na kwamba yuko tayri kupigana na gonjwa, basi nafasi za ushindi wake zinakuwa kubwa hii yaitwa ‘fighting spirit’ au ‘roho ya kupigana na ugonjwa.” Aliona wale ambao walikuwa hawacheki wala kutabasamu, au walikuwa na hisia za kupoteza tumaini na kufikiria “sina la kufanya wacha tu ningoje kaburi langu.” Hawa walikuwa na nafasi chache za kushinda gonjwa.

Hippocrates Mwanafalsa wa Ugiriki maelfu ya miaka yaliyopita, alijua hili na wengine wengi. Kuna uhusiano mkubwa kati ya mawazo (ubongo) na mwili wetu. Hata Sulemani miaka 4600 iliyopita alisema “Roho ya mtu itastahimili katika ugonjwa bali roho iliyovunjika ni nani awezaye kuistahimili?” Ubongo na hisia zetu zinachukua nafasi kubwa katika uponyaji wa gonjwa lolote na hasa kansa. Hakuna seli ya mwili ambayo haihusiani na hisia au mawazo ya mtu. Twapasa kuondoa mawazo yenye sumu, au hasi kila siku. Kama tukiyaruhusu mawazo haya kuvunda au kuoza kwenye bongo zetu tutakuwa tunajipiga vita wenyewe. Jaribu kuchukua hatamu kuhusu ugonjwa wako, usiseme kinachotokea kitokee, au mimi ni majeruhi wa ugonjwa huu,“basi tu wacha nife” (muathriwa kifikra). Japo u mgonjwa hata pengine wachungulie kaburi, ni muhimu uchukue hatamu kupigana vita na ugonjwa. Wagonjwa wengi hupenda daktari wao ndiyo ashike hatamu. Tabibu ana sehemu yake, na mgonjwa ana sehemu yake.

Wagonjwa hawa wanaotaka tabibu achukue hatamu huchukua vidonge kwa uaminifu, na kuja kwenye mihadi ya kumwona Daktari inavyotakiwa. Wanapenda kumfurahisha tabibu isivyo kawaida. Wana mawazo ya kumpendeza tabibu zaidi,

ya kushughulikia ugonjwa. Hawamwulizi tabibu maswali yoyote, au kwanini wanafanya yale wanayofanya. Hawa hawafanyi hata yale wanayojua ni mema kwao kufanya, bali wanamwachia tabibu achukue hatamu, maana ni rahisi kumwambia mtu mwingine kubeba mzigo fulani kuliko wewe kuubeba. Kukubaliana kwamba utafanya yote mtu fulani atakayokuambia ni vyema, ila huko hakutakuwa kupigana kikamilifu. Itakuwa ni kutegemea mtu mwingine akuendeshe kwenye gari lake, na endapo kifo kitatokea, mara zingine tunaona kwamba haitakuwa ni mimi nimeshindwa bali ni tabibu au mtu fulani. Japo hili la kujificha nyuma ya migongo ya matibibu au mtu fulani linapendwa na wengi. Tabibu ni vyema awaambie watu hawa kweli yote, mfano “umeshapata mionzi, nimefanya nilivyoweza, na sasa siwezi kukusaidia safari ya kupona, ila naendelea na matibabu nawe, nikitegemea uhai utakaokuwa nao kwa miaka miwili kwa ajili ya tiba ninayokupa, pengine itatosha kukusaidia wewe kujifunza jinsi ya kupata uponyaji wa kesi yako mwenyewe.”

Kama mtu atapona lazima ashughulikie vingine pia ambavyo sio tiba rasmi, kama tiba rahisi, imani, matumaini na maombi. Maisha ya mgonjwa ni kama bustani iliyojaa magugu. Kazi ya mgonjwa ni kuondoa magugu yote, na kuacha mazao mazuri yakiendelea vyema. Kutoyatoa magugu ni kuacha mambo yawe mabaya zaidi. Usifanye pungufu zaidi ya uwezo wako, wakati Mungu amekupa bustani hii. Chukua jukumu la afya yako, wewe ni wakili, uliyepewa mwili wako na Mwenyezi Mungu. Tuombeane.

Usihuzunike kama wewe ni majeruhi, na wala huna msaada wa kujisaidia (victim), utatimiza unabii wa muda uliobaki nao, kuishi bila kujua. Usitake kila mara watu wakuhurumie na kukupa pole, utajisikia huzuni mno, mara moja moja tu kupokea huruma ni sawa ila usigande hapo. Rafiki yangu mmoja akiwa kitandani na kansa ya koo, aliona watu wakilia machozi mbele yake, aliwafukuza na kuwaambia, naomba mtoke, mimi nitapona, ninyi hamnisaidii kwa kulia hapa hospitali bali mnanitia huzuni na kufanya kinga ya mwili wangu iwe dhaifu kupigana na gonjwa hili kubwa. Leo rafiki yangu huyu amepona na anaendelea na shughuli zake. Chukua muda kujifunza unayopata, tembea matumaini ya juu, usikae kama majeruhi. Tafuta wengine wenye shida hiyo na kuanza klabu ya kutiana moyo (support group). Fanya mazoezi kuongeza furaha, ari na matumaini. Mazoezi yanasaidia hisia zako kupigana na ugonjwa.

Usiwe mtumwa wa mawazo yako au kitu chochote. Kama ni sigara acha kuvuta, kama ni chakula kibovu kiache. Wengi japo wanajua wana kansa ya mapafu, bado wameendelea kuvuta sigara. Sigara, pombe, na tabia fulani mbovu huleta

magonjwa mazito. Tumekuwa watumwa wa chakula tulacho na tabia mbovu, kiasi kwamba hatutaki kubadilika hata tone. Tuko tayari tupasuliwe, tuchomwe mionzi au kufanyia chochote alimradi tusibadilishe tabia zetu mbovu. Kufanya yaliyo bora ni muhimu kwako kujipa moyo na tumaini

Jaribu kuchukua muda kushukuru au kuwa na roho ya shukrani. Tafuta vitu vya kufanya ucheke, maana moyo wenye furaha, ni bora hata kuliko dawa. Kuwa na moyo wa shukurani sio jambo rahisi mtu kuwa nalo, hasa ukiwa na ugonjwa mzito, maana bado una hasira kwamba kwanini jambo hili limekutokea. Pengine waweza kumlaumu Mungu, au tabibu aliyechelewa kujua una shida gani. Pengine tabibu alisema gonjwa usilo nalo, na hii ikakuchelewesha kuanza tiba. Hasira ni kansa ya mawazo, inakula hisia za mtu na kumpunguzia nguvu za kupigana na ugonjwa. Pengine itakuwa vyema uandike yanayokutokea (journaling) kila siku. Mfano matabibu au wauguzi wote waliokukosea. Kama unaona ni lazima kwa ushauri wa wengine, peleka barua hii, na kama sio lazima waweza kuizika au kuitupa pipani. Kisha andika barua kwa Mungu na kuelezea hasira zako, maana watu wengi wamekuwa na hasira kwa Mungu, kwamba kwa nini aliruhusu haya yatokee kwao. Ni lazima utafute njia njema ya kutoa hasira. Ni jambo la kuaminika kabisa kwamba Mungu siye sababisho la magonjwa yetu bali adui Shetani na mara zingine mitindo yetu ya maisha. Ni muhimu kufikia hatua ya kusamehe wote waliokukosea katika moyo wako. Soma Neno la Mungu na kujua pale ulipokosea pia katika tabia mbovu ambazo Mungu amekusamehe nawe pia. Jaribu kuchukua muda kucheka na kuwa chanya. Mfano kama ni nywele zimepotea zote na mionzi, mshukuru Mungu kwamba huna haja ya kutumia pesa au muda kusuka au kuzinyoa. Jaribu kutafuta sababu za kuwa na shukurani. Unapoanza tabia ya kutoa shukurani, itakushangaza jinsi Mungu atakavyokusaidia mwili wako. Gundua kwamba kuna wengine wana matatizo makubwa, pengine hata zaidi yako. Dada mmoja aliyekuwa amekatwa ziwa na kansa alipomwona mama mwingine aliyekatwa pua yote kwa kansa ya pua, alimshukuru Mungu kwamba hali yake pengine ni nafuu kuliko ya wengine.

Panga malengo ya tiba na kumwomba Mungu akuwezeshe kutenda. Kaa na kupanga malengo na vitu vya kufanya, pengine hata vile ulitamani sana kuvifanya ila hukuwa na nafasi, pengine kuanza biashara ndogo, kuhudhuria arusi yakijana wako, Sulemani alisema “Kilichotarajiwa kikikawia kuja moyo huugua; bali tumaini lililotimizwa ni mti wa uzima.”

Chagua wahudumu wa afya watakaokusaidia, iwe ni matabibu, wataalamu wa lishe, mama cheza na wengineo. Kupata tabibu ambaye yupo tayari kukusikiliza na

kukusaidia si jambo rahisi sana vile kama tunavyofikiria! Ila ushuhuda wa wagonjwa mara nyingi utakusaidia kujua kuhusu matabibu mbali mbali japo tuna matabibu wachache kwetu. Mama mmoja alisema alipomweleza tabibu wake ana shida, alichukuliwa kama mwanamke mjinga asiyejua anachokisema, anayepoteza muda na kuwa na wasiwasi bila sababu (worried for nothing). Huyu aliambua kuchukua jukumu na kukmtafuta tabibu mwingine kupata mawazo mengine (second opinion) kuhusu ugonjwa wake. chukua hatamu ya ungojwa wako maana ni mwili wako, pesa zako na afya yako, wengine wote wewe ndiye unawaajiri, wasingekuwa na mgonjwa wasingekuwa na ajira. Sehemu yao ni kukusaidia ufikie malengo yako, katika afya ya kupona. Usiache wale ambao unawaajiri wewe wawe ndiyo mabosi wako, nawe uwe ni mpita njia tu (bystander). Kuendelea kwa maisha yako kwaweza kutegemea na kushika kwako hatamu. Je, mtu awezaje kupata mtaalamu wa afya ambaye atakuwa msaada kwake? Je, wataalamu gani wa afya wangekusaidia katika mapigano yako na ugonjwa? Pengine kwa kansa, wahitaji Mtalaam wa kansa (oncologist), mtalaamu wa lishe, na mtaalamu wa metabolic? Mtalaamu wa kansa amebobea kwenye yahusuyo ukataji wa kansa, kuchoma kwa mionzi (radiation) na dawa ya kemikali (chemotherapy). Mtaalamu huyu pia anapaswa kuchunguza jinsi kansa ya mgojwa inavyoongezeka. Utakapoamua kupigana na kansa kwa lishe ya mimea, pengine huyu mtalaamu (oncologist) usimuone mara nyingi, ila ni vyema, muachane kwa upendo. Maana kama ni mkweli kuna wakati lazima akuambie uwezo wake umefikia hapo au ameshindwa maana ugonjwa wako hautibiki. Ni lazima tabibu awe mkweli ili mgonjwa aendelee na safari yake kwenye tiba nyingine itakayomsaidia. Matabibu wengine huwa na hasira ikiwa utatumia tiba nyingine kando ya yao na kisha ukapona. Endapo unatafuta tabibu jaribu kupata yule ambaye anaweka kipaumbele afya na kupona kwako na si mwanasiasa anayekazania upone kwa njia zake tu na hali zimeshindikana. Hata hivyo ukumbuke daktari wa kansa amefundishwa kupigana na kansa kwa kutumia Chemotherapy. Usikazane kwamba ajue mambo ya lishe yanavyosaidia kuondoa kansa. Yabidi ujue anapaswa kufanya kazi yake kwenye wigo wa utalaamu aliofundishwa.

Lishe ni kitu cha kufanyia uchunguzi, kwa kusoma na kumwona mtalaamu wa lishe (nutritionist). Hawa ni tofauti na dieticians. Wataalamu wengine wa mambo haya ya lishe (dieticians) wakiona mgonjwa apunguza uzito wanamshauri ale vitu vya sumu kama vile mafuta mengi, au sukari nyingi ili aongeze uzito. Vyakula hivi ni mojawapo ya vyakula viletavyo magonjwa! Inasikitisha kwamba vyakula vingi vya hospitali pia havisaidii lishe ya magojwa mengi. Mgonjwa wa kansa angetumia muda kunywa juisi ya karoti, na mboga badala ya kula nyama nyama, peremende,

soda, au mikate iliyokobolewa angesaidika zaidi. Mtalaamu wa lishe akazanie kufunga kwa kunywa juisi za mboga mboga ili kusafisha utumbo mkubwa. Angalia wasikazane kukuuzia vitamini kama wanafanya biashara hiyo. Ukiweza kumpata tabibu au mtaalamu anayempenda Mungu, nayo ni vyema, maana atapenda kusema kweli, na kuwa na msaada unapomjia. Nchi zingine zina matabibu wa metabolic, hawa wanahusiana na kusaidia afya yako kwa kupitia chakula na lishe fulani

Matabibu wengine waitwao Metabolic Doctors hawa wameenda shule kama matabibu wengine ila wakaegemea upande wa kinga au kutibu kwa kutumia matabibu kumi. Chiropractor pia ni wataalamu wa afya wanaosaidia yahusuyo mishipa ya fahamu na mifupa, na hii inasaidia kinga ya mwili kwa ujumla, kutegemeana na kesi ya ugonjwa.

Endelea kufanya utafiti wa kupata watu wanaosaidia kwa tiba mbadala, na wengine watakaokusaidia na afya yako. Itakuwa vizuri kama wataalamu wa tiba ni wale wamwogopao Mungu na kujua kwamba Mungu ni mkubwa kuliko wao na watalaamu wenzao.

Pengine waweza mwenyewe usiwe na kansa au gonjwa, kubwa bali unasoma sura hii kutapa ufumbuzi kwa ajili ya kumsaidia mwenzako. Gundua kwamba ucheshi ni msaada wako, kwani ni mojawapo wa tiba pekee za kumsaidia mgonjwa mara nyingi ukiwa na mgonjwa nawe unaugua kwa jinsi fulani, moyoni na mwilini. jaribu kuwa msada kwa kumwonyesha mgonjwa kwamba mnapigana pamoja. jambo moja kubwa utakalofanya ni kubadili jinsi ulavyo ili ufanane na yule mgojwa. Iwe ni matunda au mboga mboga, juisi za matunda, mimea mingine (herbs), vyakula visivyokobolewa, na vyakula vyenye fiber nyingi. Jaribuni kula 20%/80%. Ni vigumu kufanya yote haya, ila baada ya muda utapata furaha. Msindikize mgonjwa kwenye mihadi ya tiba, soma vitabu vya kumsaidia, na fanyeni mazoezi pamoja. Haya yatampa mgonjwa ujasiri mkuu. Ni vyema muuguzaji awe na na marafiki na familia wanaomsapoti. Marafiki wengine wamekimbia mtu alipokuwa mgonjwa wakijikinga ‘huzuni kumpoteza waliyempenda.’ Moyo wa namna hii toka kwa rafiki si msaada

Mwulize mgonjwa anahitaji nini, pengine ahitaji mtu amsikilize. Mwulize anajisikiaje, maana mara zingine mgonjwa angependa uulize vile, ila wengi wanaogpa atajisikiaje, wakiweka somo ili kama mwiko au watamwumiza? Kumbe wangepata nafasi ya kumpa mtu tumaini! Mara nyingi mtu akimwuliza mgonjwa hali yake anaonyesha kujali kwake, usiogope kuuliza, si lazima uwe na majibu yaliyo sawa, uwe tayari kusikiliza. Kama mgojwa hapendi kuzungumza ugonjwa

wake, bali mengine basi utabadilisha somo. Omba na mgonjwa. Mgojwa anafarijika sana na maombi, mgonjwa anajua atabarikiwa na maombi yako. Jitahidi kumsaidia mgonjwa shughuli zilizorudi nyuma kwa ajili ya kuugua, kama vile kusafisha nguo, kupiga pasi, kufagia na kutengeneza chakula. Jaribu kujitolea kumsaidia mgonjwa, usingoje akuulize, maana inakuwa vigumu. Mgojwa mara zingine anaona anamchosha mtu kwa kumwomba msaada. Ukiwa mbali waweza kuandika barua au kadi, ukiseema kwamba unajali, usitunge mashairi, au kuchukua maneno ya watu wa kwenye kadi bali useme maneno yako binafsi yanayokutoka moyoni.

Mtumie mgonjwa vitabu vya matumaini, kama vile Cancer Battle Plan na Anne Frahm na David Frahm. Unapoweza tuma pesa zimsaidie mgonjwa, maana ugonjwa ni mzigo mzito kwa mfuko wa mtu. Pesa lukuki yahitajika kupigana na gonjwa. Hata wale walio na bima za tiba wana mambo mengi yakulipia bado kwenye tiba. Kiasi cha Pesa kizuri cha kutuma, ni kile ungependa wewe mwenyewe upate, ungekuwa na gonjwa hilo, na pia kutoka na uwezo wako.

Jingine ni kumsaidia mke au mume wa yule anayeuguza. Maana huyu aweza kuwa na misongo, na kazi ngumu kuuguza. Watu wengi waja kumpa mgonjwa pole, na ni rahisi wasimwone yule muuguzaji aliye nyuma ya mgonjwa. Mtu huyu ana kazi nyingi na mara nyingie anatindikiwa na shughuli za nyumbani, kama bili zinazomngoja kulipa, na misongo yote ikiwemo na hofu ya kupoteza mwenzi wake.

Je wawezaje kumtia moyo vizuri, yule ambaye anauguza mgojwa? Ni vyema umwulize anahitaji umsaidia mambo gani, endapo ni shughuli za kila siku au jambo jingine. Mpigie simu anayeuguza mgonjwa ili ujue hali yake, na kumwambia unamwombea na mgojwa pia, hii inamwonyesha hayuko pekee katika vita hii. Wengine hujiona wapweke na kuona kwamba mwezi wao atatoweka mara, hata wengine wanaoguza wamekufa na wakamwacha mgonjwa anendelea vyema.

Watu wengine wamefikiria wanaume wauguzao wake au watoto wao wanahitaji msaada fulani wa mapishi au kazi za nyumbani, na kumbe ni wanaume wanaomudu vizuri mapishi na hata kazi zote za nyumbani. Ni vizuri kuuliza kwanza, na kama hauwezi kufanya shughuli au huduma waitakayo, basi ni vyema kutafuta mtu anayeweza kusaidia.

Msaada mwingine ni kuwasaidia maombi- mgonjwa na anayeuguza. Mara nyingi tunaomba ila mioyo yetu haipo pale. Viongozi wa kiroho huchukua muda kujitayrairsha kufunga ndoa, au kufanya mazishi bali hawajitayarishi wanapokwenda kumwombea mgonjwa, hili ni muhimu katika huduma. Nivyema kabla ya kwenda kumwombea mgonjwa tujipeleleze, na kuweka mambo sawa na

Mungu. tujiulize kama tunakereketwa kwa dhati mgonjwa huyu apone

Wauguzi au wengine wanapenda kuwa peke yao wakicheua mambo, na si kuulizwa ulizwa maswali, mjue mgonjwa na muuguzaji vizuri, ili ujue kama unachokata kusaidia ni msaada kweli au bugudha na kuongeza kazi zaidi.

Tuendelee kuwa na matumaini kwamba gonjwa lolote kubwa si lazima lillete kifo kwa kila mtu, bali ni pigano ambalo mtu aweza kushinda. Hebu pigana na ushujaa na matumaini, utashinda vita kwa uwezo na upendo wa Mungu. Mara zingine hata kama imani yako imetindikiwa, Mwombe Mungu akusaidie imani “Nisaidie Mwenyezi Mungu kutoamini kwangu.” Kumbuka pia wengi katika Maandiko matakatifu waliponywa pia bila ya kuwa na imani! Hii haina maana ukose imani, bali ni kukujulisha kwamba uponyaji si 100% nguvu zako. kumbuka Mungu apenda upate zaidi ya uponyaji wa gonjwa lako bali mafunuo, msamaha, furaha, wokovu na kisha kuishi naye milele paradiso.

Elimu ya leo pia ni jambo la kutilia makini. Serikali ya Prussia zamani ilisema wazi elimu inayotolewa na sehemu nyingi ni ya kusaidia mtu aweze kuwa kwenye vibarua vya sehemu ile na inapoteza utu wa mtu (individuality). Angalia sana jinsi unavyofundisha watoto wako, usiwaondolee ubunifu wao. Watoto wengi wanakuwa na ubunifu mzuri kabla ya kwenda shule, ila wanapokwenda shule wanaweka pamoja na wanalazimishwa kwa njia moja au nyingine kuwa sawa. Jamii moja ya watu wanaitwa Amish waweza kuangalia kwenye mtandao. Hawa walitoka Ujerumani na wanaamimi kwamba Teknolojia kama umeme na vitu vingine haiwasaidii sana kukua kiroho. Jamii hii ya Amish hawapandi usafiri wa magari, hawana umeme, simu au vitu vya kisasa. Wanapanda farasi, na huduma zingine zao ni kama zile za miaka ya 1800 kabla ya umeme. Watu hawa wakianzisha biashara zao asilimia 95% zinafanikiwa, kwa vile hawajajiingiza kwenye mambo ya kufuatiliza watu; wakati watu wa kawaida hufanikiwa asilimia 15% tu. Zamani watu hawakuenda shule siku nzima na walifanya vitu vya ubunifu Vingi vya hekima vya kusaidia jumuiya. Walisaidia kushauri watu katika jumuiya zao na kugundua nyenzo na mengi ya sayansi wakiwa wadogo tu. Siku hizi watu waenda shule miaka mingi ila si msaada kwa taifa au kwao wenyewe. Nafikiri haya tumeyazungumza kidogo kwenye ‘emotional intelligence.’ Watu wasie na akili za darasani tu, ambazo zinashindikana kuweka kwenye vitu halisi vya maisha, bali akili za kusaidia jumuiya zao kwa mema na ya amani. Hotuba ya Raisi wa kwanza wa Marekani George Washington akiwaaga watu ilipokwenda kupimwa ni ya darasa la Ngapi walisema darasa la 19 japo alifika darasa la tano. Hotuba ya

Thomas Jefferson ambaye alisadia katika kuandika katiba, ilipochukuliwa na kuwa analyzed walisema ni ya mtu aliyeenda madarasa 25.8, wakati hotuba ya Raisi George Bush mwaka 2008 akiaga ilipopimwa walisema uwezo wake ni kama wa darasa la tano (Scott Ritsema:Unschooled-Belt of truth Ministries). Ili mtu awe na furaha, afya na maana ya maisha yabidi apewe nafasi ya kuwa mbunifu.

Mtu mmoja alimpenda mwanamke sana na akamwandikia barua 700, ila Yule msichana hakutaka, mwishowe alimwoa Yule mtu wa posta aliyekuwa analeta barua nyumbani mwake. Twahitaji kumwomba Mungu atuonyeshe dhambi zetu, kisha atupe shauku ya kubadilika, na kisha atupe nguvu za kujisalimisha kwake

'Turmoil in the toybox'- au mifadhaiko itokanayo na wanasesere au toys: kwa afya za watoto wazazi ni lazima wafikirie wanasesere (toys)and cartoons) wanaowanunulia watoto wao. Wanasesere wa kisasa kama vile He-man, Barbie, Cabbage patch, care bears, dungeons and dragons, Thunder cats za zingine nyingi. Wanasesere hawa wana masura ya ajabu, na wanaleta ukatili au hali isiyo ya uhalisi kwa watoto. Vile watoto wanavyocheza navyo vinaweza kuwa msaada kwa tabia na afya yao, au kuwa hatari kwao kwa njia nyingine. Zamani watoto au watu walitengeneza wanasesere wao wenyewe. Siku hizi kuna viwanda vya mambo haya na vina tamaduni na falsafa. Mtoto akicheza na kitu anajiweka kwenye mawazo yake kwenye hicho kitu na kinakuwa kama ni kweli. Utafiti wa sayansi unaonyesha kwamba mtoto ni kama spongi inayonyonya kila kitu kinachoendelea. Wanasesere wengi leo wana mambo yanayohusiana na uchawi, ushoga, ngono haramu, kuabudu miungu ya ajabu, mauaji, uasherati na mengi ambayo hayatusaidii binadamu na ni machukizo kwa Mungu. The child reherses a role that will later be his. Ila wakiendelea kupretend to e mystical characters, they are not recreating a real world. Fantasy especial filled with occult is a problem. Wanasesere wana nembo za uchawi, na imagination za ulimwengu wa shetani na ukatili. Watoto wengine wamejiua au kuua wengine kwa ajili ya wanasesere wanaocheza nao.

Kwenye michezo ya wanasesere wengine watoto wamejikuza wakawa zaidi ya Mungu wakiamini wana nguvu, uwezo na maarifa zaidi ya Mungu. Je unacheki wanasesere wa watoto wako? Au ukipata mitumba ya wanasesere au zawadi unapokea tu bila kujiuliza moyoni.kama kuna duka la wanasesere ambao ni hatari kwa watoto wako, mwambie anayeuza na fanya uchunguzi na kumshauri vile ambavyo vitaboresha watoto wa jumuiya yako. Je watoto wakicheza kwenye michezo yao ya kujipikilisha wanakula vyakula vibaya tu? Je hii ni kwa sababu ya wanasesere wanaocheza nao. Mzazi hawezi kujua michezo ya mtoto yote lakini ni muhimu awe na fununu kubwaa. Maana mtoto akiendelea na wanasesere wa aina

hii, akifika miaka kumi na anakuwa amebobea mambo ya uchawi, kuuua na hata kujiua. Cheza na watoto wako regulary ili ujue kinachoendelea. Runinga pia imechangia kwa matangazo ya hawa wanasesere,na watoto wanafikiri wanapitwa na jambo wanapitwa na fasheni. Makatuni yanalea watoto sehemu zingine na watoto hawachunguzi kwamba mazungumzo hayo ya ni ya watu wazima ila miili tu ndiyo ya watoto. Muda mwingi wa watoto kuwa huru bila mtu mzima kuangalia mambo yaanafanya waingie kwenye mambo ambayo si ya msaada kwao.

Usifanye vitu kwa vile wengine wanafanya, tumia ubongo wako na kuona je, hili linanisaidia nini, je linaniongezea gharama, je ni fasheni tu na litanigharimu bila sababu ya maana. Mfano mtu mmoja alikuja kututembelea akaona watu wanakunywa maziwa ya almond, ambazo ni karanga za gharama zinazostawi magharibi. Huyu japo alikuwa hana kazi alisema nayapenda maziwa haya, na vipesa kidogo alivyopewa alinunua maziwa haya, japo alitoka familia isiyokuwa hata na umeme. Alikuwa amejipangia maisha yasiyo ya uhalisi. Vivyo hivyo wameingiza mambo ya maduka ya “mall” haya wanauza nguo za kawaida ghali sana, nilikwenda kule na kuambiwa sketi ni dola 80. nikashangaa sana kwani sketi nikikata kitambaa au nikinunua mtumba itakuwa dola 10 tu. Michezo mingine ya ushindani kama soka na Hockey wakanada waliona inaongeza cheating, tabia ya violent, ugomvi, kulia, maadui, na urafiki. Michezo ya masumbwi imekuwa shule za ukatili mahali pengi, na kupenda burudani kwa kuepuka kazi na majukumu. Wengi wangeepuka wangekuwa na maisha ya kupenda kazi, tabia Njema na ukarimu. Hawa wenye ushabiki wa binadamu wengine ambao maadili yao si mazuri mfano kuvunja sheria, kiburi, kutopenda shule, kutawala wengine kwa mabavu .. Napoishi nimeona wanamichezo walio na talanta ya michezo ila maadili mabovu kwa matusi, tabia mbovu za uhalifu au kutokuwa na uaminifu, Epuka kuigiza watu. Mungu ametupa uwezo wa kuchagua na hatuingilii na uhuru wetu, ila tuutumie vizuri ili tupate manufaa. Kusoma Neno la Mungu kunafanya ubongo Ukue kuliko kitu kingine. Vile tunavyotazama ndiyotunakuwa (what we behold we become). Hebu watoto wafundishwe kazi na wazifanye kila siku, wapate muda wa kusoma vitabu vitakavyowasaidai maisha yao.

Dhambi ya Sodoma ilikuwa kiburi, shibe, kufanikiwa, kutokuwa na huruma kwa masikini na wahitaji. Vitu hivi vinaangusha kila taifa, viliangusha wagiriki, warumi, wababeli, na waajemi. Wingi wa chakula umekuwa laana kwa mataifa mengi. Hebu mumwe na vikao vya familia kusaidiana, mule pamoja na kuhudumia watu, mambo mengi ya familia kufanya pamoja waweza kujifunza nyimbo, kujifunza bajeti au kutumia peesa, kupika, kushona, kwenda maktaba, kusoma vitabu vya nchi mbali mbali, kulima bustani, . tumia muda wa chakula kwa kuelelimisha watoto, imbeni

na someni Neno la Mungu pamoja.

Hewa boora, inapunguza bacteria, inasaidia vidonda vya tumbo, inasaidia furaha ya mtu, inasaidia mapafu, na burudani ya mwili, inasaidia moyo. Lala kwenye giza kabisa, chumba safi na kilicho na utulivu na confortable. Usiende na mafikara mengi kitandani, acha pombe, sigara na kafeini, angalia dawa zisizo msaada kwa kulala, lala wakati unaofanana kila siku, hewa bora iwe chumbani, fanya mazoezi. Afya bora yatokana na tabia, utamaduni, uchaguzi, thamani ya mtu meaning and purpose. Vitu vinavyoongeza kichwa kuuma: chocolate, pombe, cheeseMSC

Sigara za Electronic zimeingia ambazo si msaada maana bado zina nikotini na sumu bado japo ni chache. Kwanini usiache kabisa. Watu wengine wamekuja hata na sigara wanaziita vegeterian Cigarretes. Watoto wengi wanaanza kuvuta sigara wakiwa wadogo sana hata miaka 7 tu. Lazima tuanze kuwaambia watoto kwamba tabia hizi ni mbovu. Wengi ni kazi kuacha wakianza, wanaanza tabia ambayo masikini inawashinda kuiacha, na walianza si kwa kuhihitaji bali ni kupendeza marafiki. Wwatoto wengi huvuta kuwafuatiliza marafiki na wazazi wao . 25% ya wavutaji hufa mapema kabla ya wakati wao vijana wafundishwe uhalisi wa kuvuta. Ni rahisi kutoanza kuvuta kuliko kuanza na kuacha. Vijana wafundishwe madhara ya afya na uvutaji, na uongo wa vyombo vya habari kuhusu uvutaji wafundishe watoto kuepuka misukumo ya rika. Watoto wengi hufikiri baada ya mwaka tu wataacha kuvuta. Wapaswa kujifunza jinsi ya kusema “sitaki” au hapana kwa rika zao kwa uungwana. Second hand smoking, wakina mama wajawazito inaongeza makunjo ya sura na uzee, viungulia, vidonda vya tumbo, mvi, kunyonyoka nywele, shida ya kuona, na homoni, na migongo kuuma, sigara kuwa kimungu-kidogo, kuweka sumu kwa wengine, ubongo kuvia, muda kupotezwa, kuacha vyumba vya hoteli kunuka, shida ya kulala, shida ya kugeuza mwili haraka, kuwa mudimudi, ukitaka ushauri zaidi wa kuacha kuvuta tuandikie

Mtu akiacha kuvuta: huvuta pumzi kirahisi, chakula kina ladha nzuri, ananusa vitu vizuri, anatunza pesa zake, na hana harufu mbaya ya sigara au nguo zake kuungua, mapafu yake yana nafuu sana. Anaweza kupata pango la nyumba kirahisi, na kazi fulani, ambazo zinapiga marufuku wavuta sigara.

Kunywa pombe: ulevi mkubwa duniani ni wa sigara, kahawa, usingizi na pombe. Mabilioni ya dola yanatumika kununua pombe na kuitengeneza. Hasara ya ulevi ndiyo inapoteza pesa, kuliko hata kitu kingine maana inaleta mamilioni ya vifo, talaka, kupoteza kazi, na mauaji. Wengine husema wanywa na marafiki kwa mazungumzo ya maendeleo. Kwa kweli hili jambo sio la kweli maana pombe huleta shida nyingi mfano maini, koo, utumbo, kongosho, vidonda vya tumbo,

midomo, kansa, kupooza, presha, moyo, kupoteza nguvu za kiume, kupungikwa na vitamini na madini, kuchoka, magonjwa ya kisukari, upungufu wa damu, gauti, unene na mengineyo Je, huwezi kunywa juisi, unapozungumza mazungumzo ya maendeleo?

Wanawake na watoto wanaathiriwa zaidi na madhara ya pombe. Pombe inapunguza kinga ya mwili, inaleta shida ya kuona na kusikia, inaathiri mtoto anayenyonya kwa kuzoea pombe, inaleta shida ya viungo vya uzazi, fuvu la kichwa, balansi ya mwili, kuvia ubongo, mwili kuvia (growth deficiency), shida ya kujifunza mambo, kutaka kujiua, ajali nyingi, kuua watu, vifafa, coma au kuzimia muda mrefu, shida ya mishipa ya fahamu, maradhi ya akili, kansa ya damu, maumivu ya hedhi, kansa za utumbo mkubwa, tabia mbovu. Mfalme Sulemani alisema, Mtu mwenye hekima anaona shida kwa mbali na kuiepuka bali mtu mpumbavu anaisogelea shida ilipo, na kujigonga Mithali 22:3. Nyumba za ibada zina mvuto mkubwa, hizi zingetumika kusaidia watu kuacha pombe na sigara kwa kufundihsa watu. Pombe ni ya kuachwa, haina kitu ambacho ni chema ndani yake. Wengi wamesema wanakunywa ili kuondoa mawazo na aibu katika hali ngumu ya uchumi. Nafikiri wanajiongezea aibu na hali ngumu ya kiuchumi.

Kustaafu na uzee: kujitayarisha vizuri kabla ya kustaafu au uzee ni mambo ya kutilia maanani kwa afya zetu. Mtu anaweza kuanza vizuri katika mambo ya afya na kumaliza vibaya kwa kutokuwa na mipango. Tafuta ardhi, mambo machache ya kuzalisha chakula au kipato na kisha kibanda au nyumba ya kujikinga, na hali ya hewa. Hii itakusaidia sana. Panga na jamaa Yako na mtafute ushauri kwa wale waliopitia kwenye mambo ya kustaafu, kwani wengi hufa mara baada tu kustaafu kwa kupata mishtuko ya mabadiliko au maisha. Hasa kama wameachishwa kazi ghafla au kazi imeisha. Wale waliotegemea nyumba za mashirika, wanakuwa hawana pa kuhamia, na walikuwa wamezoea maisha ya aina fulani. Usianze mipango mipya sana wakati wa kustaafu, mfano, kuanza kujenga nyumba utakayoishi, kufanya mradi wa kununua trekta, na majumba na kuuza, isipokuwa una uhakika Mwenyezi Mungu amekuambia ufanye hivyo. Wengi wamepoteza mafao yao kwa mihemko ya kuanza miradi mipya, ambayo hawakuwahi kuifanya maishani mwao, na hivyo hawakuwa na ustadi nayo. Hao wachache kama Kanali Sanders, ambaye katika umri wa miaka 65, alichukua mafao yake na kustaafu na kwa dola 105 alinunua kuku na kuweka viungo 11, na kuanza kuchakarika kwenye kuuza, na kukataliwa na kupata vizuizi 1009, ila biashara yake sasa imeenda ulimwenguni kote. Endelea kufanya yale mambo ya matabibu 8+ na kumwomba Bwana uwe na uzee mwema.

Ukiwa na upweke ni vitu ambavyo vinaathiri afya za watu. Wagonjwa wengine niliwaona wakija hospitali siku za Krismasi au sikukuu wakiwa na ukiwa. Hawa ni wale wasio na familia za kusherekea siku hizo, ikiwemo na wale ambao tu walikuwa wamefiwa na watu walio karibu kwao. Manesi na matabibu huwa tunajua tukiwaona siku hizo. Kuwa peke yako ni tofauti na kuwa na upweke. Kuna wengi wanaokuwa wenyewe ila hawana upweke. Wajane, yatima, masikini, wageni wanaweza kupatwa na ukiwa kwa namna fulani. Hakuna njia moja ya kuondokana na upweke. Sio vizuri mtu awe mpweke au mkiwa. Wengine husema kwamba angeenda kwenye ibada, au kujisomea Neno la Mungu upweke ungekwisha na hii ni kweli, mara nyingi. Mara zingine kuhudumia wengine kunasaidia kuondoa upweke na kuikumbuka huzuni yako zaidi. Kuna upweke kwenye hatua nyingi katika maisha.

Vijana wadogo wa miaka kumi wanaweza kujiona wapo wenyewe wanapokua na hawana mtu wa kuwaambia mabadiliko ya mwili na hisia wanayopitia. Wengine wanahamia shule mpya au wazazi wao huachana na kwenda kwenye shule zingine na wanashindwa kuchukuliana na maisha mapya kutokana na maumivu ya talaka. Jamii pia inaweza kuwa msaada kwa wale walio na upweke. Wazee pia wanapobaki wenyewe, marafiki zao wengi wanapokuwa wameiaga dunia, na wao imebidi waende wakakae na watoto wao walipo, huwa wanajisikia ukiwa, kwani pale walipopazoea ni tofauti na pale au watu walioishi nao. Wengine wanapofiwa na mwenzi wao au kupata talaka wanakuwa na ukiwa pia. Ugonjwa waweza kumfanya mtu kujisikia ametengwa au mkiwa, hasa kama anashindwa kutembea. Ukiwa sio udhaifu au kitu cha kuona aibu, au kupungukiwa na imani au ugonjwa. Teknolojia imefanya ukiwa uongezeka maana hata ukipiga simu mahali, badala ya mtu, unasikia mashine zinajibu, watu wengine badala ya mkutane mahali mzungumze nao kwenye simu wako kwenye runinga na kompyuta au zoom. Mashindano kwenye maofisi, ulevi wa kazi, nyumba za ibada za zoom na mashule, nayo pia yameleta ukiwa wa aina fulani. Kwa kweli ushirika wa uso kwa uso, au mbashara ni tofauti na zoom. Hata mbinguni hatutakuwa online, ni uso kwa uso!

Mashindano na magomvi huleta mafarakano na upweke kwa njia fulani. Adamu na Hawa hawakuwa na ukiwa. Baada ya dhambi ugomvi na kulaumu uliingia na hivyo ukiwa ukaingia. Mungu kwa upendo wake alikuja ili awasaidie. Mama Teresa alisema mateso makubwa ni ukiwa, kukataliwa na kutopendwa. Wengi wanajua nachozungumza. Wengine husema naweza kuwa muumini mzuri bila ya kwenda nyumba ya ibada, kama huna uwezo ndiyo ila kama huna uwezo jambo hilo sio jema. Kujenga urafiki na madaraja na watu ni njia ya kuua upweke na kujisaidia kiroho. Changamkia watu, tunza marafiki wema, usipotee tu, na kujali watoto na

ndugozo, wanaweza kuwa mbali na daima ukawa na rafiki wa karibu, zaidi ya ndugu. Sio vizuri kuwa na roho ya kuona umejitosheleza na hutegemei mtu kwa lolote. Kwani hata ukiwa na kila kitu kama kisiwa chako mwenyewe, chenye magari, chakula tele, miti mizuri, wanyama na kila kitu unachokitamani bali uishi mwenyewe bila mtu hata mmoja maisha yako yote hilo litakupa shida. Adamu alikuwa na vyote ila alijiona mkiwa! Mpaka akapata mwenzi wake. Jaribu kukarabati mahusiano na watu, kama wewe ni mtu wa ugomvi na kila mtu, hutunzi urafiki pia utakuwa mkiwa wakati mwingi.

Kutengana na Mungu na watu kunaleta ukiwa pia. Lazima tujali jumuiya zetu na tufikie watu na watu watufikie, tusiwe wagumu kujenga urafiki. Mbingu itajaa watu waliofanya bidii kuleta wengine. Kufanya urafiki ni riski kwani mtu anaweza asifanye urafiki nasi, ila hatuwezi kuishi bila riski. Katika kupeana mawazo yetu na kuwaambia watu hisia zetu, mara nyingine watu hutukimbia ila wengine hubaki nasi. Jumuiya nzuri hushirikisha watu wanaotoka katika nafasi na matabaka mbali mbali. Kuchanganyika na watu katika jumuiya na kujenga mahusiano pengine ndiyo dawa ya upweke. Pombe na kwenda baa au vileo sio njia ya kutoa ukiwa, mtu bado anakuwa mpweke maana mahusiano haya hayana uhalisi kwa maisha ya kawaida ya kila siku. Je, mimi ni mtunzaji wa ndugu yangu? Ndiyo, ukiona mtu ana ukiwa, wewe uwe msaada wa kumfikia, na kujenga urafiki. Nasi pia twabidi tuvumbue njia za kutokuwa na upweke au ukiwa. Rafiki yangu Chuaro wa Afrika ya kusini alisema aliishi mwenyewe, kwani Mume wake alienda mbali kwa masomo, siku moja alitembelewa na rafiki aliyehitaji kununua kitu mji huo. Ikifika usiku saa 8, walikuja majambazi wakijua anaishi mwenyewe, rafiki yangu alimwita Yule kaka aliyetembea, atoke chumbani mwake “kaka njoo kuna watu wananipigia hodi dirishani.” Wale watu waliposikia Sauti ya mwanamume walitimua mbio haraka na kwenda kuiba nyumba nyingine. Nakushauri nawe uvunje viwambaza unapoenda dukani, unapovuka barabara, unapoenda kupanda basi, unapoenda Ibadani. Salimia watu, na onyesha ucheshi. Hata ukiwa kwenye lifti ya jengo, mkipanda juu usikae kimya, vunja ukimya, kwa kusema “jamani habari za leo?” Hawa wote ni sehemu ya jumuiya yako, hautakuwa na ukiwa, nikisahau kusalimu watu mahali ambapo huwa napita mara kwa mara, wao hunisalimu na kuuliza “vipi mbona umesahau kutusalimu leo.” Ukiwa mtunzaji wa ndugu yako huwezi kuwa mpweke. Runinga na vitu vya teknolojia ni bandeji ya muda haviondoi ukiwa, watu ndiyo wanaotuondolea ukiwa pamoja na mambo ambayo yanatuletea furaha na thamani ya maisha. Kuwa na uwiano wa kuwa na watu na kuwa peke yako pia ili uweze kuboresha maisha yako binafsi na ya kiroho pia. Waweza kujiumbia ukimya wa kukusaidia kutafakari. Pengine kutembea kwenye bahari na kutafakari mafungu,

kuandika mashairi, kukaa kwenye kiti na kuimba nyimbo tamu, kushona sweta, kuandika kesha, kuchora picha, kuchuma matunda, kuendesha mtumbwi, kukaa kwenye kiti au kwenye majani na kuhesabu mibaraka yako yote au kuandika orodha ya watu ambao unataka kuwaandikia barua.

*****Wapenzi mambo ya afya ni meeengi hata hatuwezi kuanza kuyasimulia kwa kina! Tumefukua kidogo tu, yanataka kufanana kidogo na Neno la Mungu. Yaani kwa vile YEYE ndiye tabibu ana meengi ya afya yetu iwe kiroho, kimwili, kiakili, kijamii, kiuchumi, kiroho (you name it!). Wakati tunaandika tukatindikiwa na maarifa yaliyopo na tupata uchovu. Ila tukajua kwamba Mungu Ndiye anayetupa ushindi, na sio sisi. Na yale machache ambayo ametuambia tuyafanye yanatosha! Shida sio maarifa bali hekima ya kuyatenda pia. Maarifa pekee bila kutenda ni bure. Tumeomba Mungu atupe utulivu, tusihahe-hahe na kuwa na wasiwasi. Maana Yeye anataka tutulie kwake (repose in HIM). Basi limebakia pumziko na afya Kwake Yeye. Hebu tumtegemee na kumtumaini Yeye, ndiyo afya na raha ya rohoni, yenye amana na mapumziko itakavyokuja (tranquility), hata kama tukiwa uwanjani mwa vita. Hebu tukumbuke kwamba "Kama Yeye Bwana alivyo, ndivyo tulivyo na sisi ulimwenguni humu." Ahadi hii ni uhalisia wa Sasa, Sio Ahadi ya Wakati Ujao. Mstari huu unazungumza katika wakati uliopo, ukisema kwamba hivi sasa, waumini pale wanapoishi katika ulimwengu huu, wamewekwa kama Kristo alivyo mbinguni. Kusimama sawa mbele za Mungu, kwa sababu ya muungano na Kristo. Mungu anawaona waumini kwa kibali kile kile amwonacho Yesu. Dhambi zetu zinasamehewa na kuhukumiwa msalabani, na tunapaswa kuondoa hofu kutoka Siku ya Hukumu. Kuishi katika ushindi Wake, kuonyesha upendo na huruma Yake, na kufanya kazi kama wawakilishi Wake hapa duniani.

Hii inarejelea haswa roho ya mwamini kuzaliwa tena katika mfano wa Kristo (2 Wakorintho 3:18), na kusababisha maisha yaliyobadilishwa. Tunapaswa kuwa jasiri na kujua kwamba mtu anapendwa kikamilifu na Bwana na kukubalika, hufanya mtu kuwa jasiri kumwomba Mungu katika afya na ugonjwa. Waumini wameandaliwa kufanya kazi na mamlaka sawa katika nyanja yao ya ushawishi ili kuleta ufalme wa Mungu duniani na kuombea watu, kuishi katika Upendo kama Yesu kuweza kupenda wengine kwa njia ile ile na kuwaombea, na ukiwa katika ushirika fulani, utapata watu wenye nia ya kutendeana mema.

Malaika mbinguni wamekubali himaya, uponyaji na utawala wa Mungu kabisa, kabisa. Neno la Mungu limezungumza mengi ya afya, karibu yote. Sasa tuombe tuweze kuyatii yale mafundisho ya afya. Yawe hata yale rahisi ya kujenga choo, amesema "fukia", iwe ni kumpenda Mungu sana na binadamu, wewe tenda. Mungu anataka kutimiza mahitaji yetu yote na kutupa furaha tele kuliko vile tunavyojua. Mahitaji ya afya, furaha, chakula, mahusiano mazuri, na mengine yote yote, Mungu Yuko tayari kutupa, ila binadamu tumezoea mapokeo, yale ambayo tumeyazoea tunataka tuendelee nayo. Mfano mzuri katika Torati, ni Mungu alianza kuwapa manna, na akawaambia sheria za chakula zitavyokuwa, namna ya kuokota, kiasi

cha kuokota, na siku za kuokota. Mungu alitaka wajifunze kumtegemea, kumtumaini na kumtii Yeye ili maisha yao yawe bora zaidi. Pia waishi kwa siku moja, na sio kuanza kuwa na wasiwasi ya kesho itakuwaje. Yeye Ndiye mpaji na mtoaji. Pia alijua wanahitaji kupumzika siku moja ya wiki ili miili yao ijengeke na kutoa uchovu. Wao walianza kukumbuka masufuria ya nyama ya Misri na hata makaburi ya Misri. Badala ya kupumzika wakaanza kufanya kazi ya kutafuta chakula siku waliyoambiwa kupumzika, na kujisumbua, kujichosha na wasiwasi, wakasahau upendo wa Mungu kwao au kwetu kama watoto wake, ni mkuu zaidi ya wao wanavyojipenda, kwamba Mungu anajua afya na vitu wanavyovitaka au kuvihitaji kuliko wao, na pia alitaka wavipate hata kuliko wao. Mungu Hutupa kutokana na mahitaji yetu na mara nyingi tu hutuzawadia kutokana na haja za mioyo yetu. Hivyo hatuna haja ya kuwa na mashaka, Je! Ni afya? Je, Ni vitu “Tumtafute Yeye tu na haki Yake, yote mengine tutayapata.” Leo tumejiweka kwenye mahangaiko, masumbufu na tabú nyingi. Yale tuliyoagizwa kwa afya zetu, tunayaacha japo Mungu alipomaliza kutuumbia yale yote bora kwetu aliona ni “Mema sana.” Tumwombe Mungu atusadie kujua yale aliyotupa na kutoyafanya kwamba ni “mema sana kwa afya zetu.”

Hata bongo zetu zitatoa shida zote tukigundua yale aliyotukumbushia Dr Timothy Jennings. Huyu ni mtaalamu wa ubongo wa binadamu, ambayo ndiyo shina ya kuwa na afya ya ubongo (uchaguzi), amekuwa akizungumzia afya ya ubongo kwa miaka mingi, naye ameandika vitabu na kutoa hotuba nyingi zilizosaidia maelfu ya watu. Huyu ana huduma inaitwa “Njooni tusemezane, Mungu anasema” –“Come let us reason together, says the Lord. Njooni tusemezane, asema Bwana” Mungu ni Mungu wa upendo na demokrasia, anataka kuzungumza nasi kwa upendo yahusuyo afya zetu, furaha na huzuni zetu. Tukichagua kumwacha tutakwenda kwa nani? Hapa duniani au mbinguni hakuna anayetutakia mema? Nimevipitia vitabu vyake viwili alivyonipa, navyo ni “The God shaped brain/umbo la akili ya mwanadamu inahusiana na Mungu sana” na “heal your mind, heal your life/[pmua akili yako, ponya maisha yako.” Waweza kuangalia mafundisho yake kwenye Youtube zaidi. Bongo na miili yetu imeumbwa kwa mpango wa Mungu. Sio mpango wa Mtu au shirika fulani. Anakazia kwamba “Imani yetu kuhusu uwepo wa Mungu inaathiri afya zetu kuliko kitu kingine chochote.

Tunapojua kwamba Mungu ni mwema na anaishi milele, na kwamba sio mkatili au mkali tutanawiri, ila wengi wana taswira mbaya ya Mungu na inaleta hali mbaya za kiafya na mahusiano yenye sumu na watu wengine au hata na Mungu Mwenyewe. Twapaswa kujua Maandiko na Sayansi ya Kweli, ikiwemo afya, haya huenda sambamba, hazipingani kwa maneno mengine na Sayansi au Mungu. "Ikiwa

mfuasi wa Mwenyezi Mungu, ataamini Neno Lake na kulitenda, hakuna sayansi katika ulimwengu wa asili ambayo hataweza kuielewa, kuipenda na kuithamini" Masomo ya Kitu cha Kristo COL 125.3. Mawazo yaweza kurudishwa kwenye afya kama Muumba wetu alivyopanga. Kitabu cha Mithali chasema jinsi mwanadamu anavyofikiri ndivyo alivyo. Maisha ya binadamu yana muhtasari wa mambo matatu. Kuumbwa, kuanguka, na ukarabati. Hata huo ndiyo muhtasari wa Mungu mwenyewe. Yeye Alituumba na kwa dhambi tulianguka, hivyo magonjwa au kutoweka kwa afya kukaingia. Mapambano ya kuturudisha kwenye hali Njema ya 100%, (tusiugue kamwe, tusikose furaha, au tusife tena milele) yanaendelea.

Elewa kwamba Mungu anajali afya yako na hilo ni moja ya chanzo au kiini cha kupata afya. Afya ya muda mfupi na ya milele. Siku moja tutaishi kwa afya yote (ultimate health). Afya ile Mungu alituumba nayo, kabla ya kuchagua kuingia katika mtego wa Shetani. Kumbuka kwa Mungu siku moja ni sawa na miaka elfu, hivyo Adamu aliyeishi miaka 930 hakuishi hata siku moja, yule aliyeishi miaka 70 aliishi masaa mawili tu hivi. Mtu aliyeishi muda mrefu ni Eliya na Henoko ambao walichukuliwa mbinguni bila ya kuonja mauti! Hivyo wanaishi mpaka leo, tiba rahisi si uzima wa milele, naomba tubainishe haya mambo vizuri, kama siku ya kiyama haitakuja tukiwa hai yabidi tujitahidi kuwa tayari, maana hatujui siku wala saa. Mimi nilifikiri siku ya kiyama itakuja, kabla ya kufikisha miaka 40, ila mpaka sasa nafika sitini siku ile haijaja, Mungu anajua siku, sisi tuendelee kukokomboa wakati na kuwaambia watu wengine habari njema.

Daudi katika Zaburi asema “Eh BWANA Neno Lako lasimama imara mbinguni hata milele.” Fungu hili linamaanisha japo sisi hapa duniani hatuamini Mungu na kumtumaini 100%, kule mbinguni Malaika wenye uwezo wote wanamtumaini na kumtegemea Yeye. Bwana Akisema Neno lolote, wao wanaamini ni kwa ajili ya faida yao, wanatulia tulii, wanabarizi, wanatii, na mambo yanaenda shwari. Furaha yao ni kujikalisha karibu na Mungu au “kuhang out!” karibu na Mungu ambaye Ndiye afya na uzima wa viumbe wote. Hebu na sisi tujifunze kusema vile, Kingereza anasema “forever Oh LORD your Word is settled.” Yaani Neno Lako Bwana mbinguni, halina maswali, limeingia kwenye moyo, limekita, tunalitekeleza tu bila mabishano, au maswali, maana hilo ni jema kwetu kuliko nia zetu au maneno yetu.

Maisha yenye mafanikio si kuwa na mali au umaarufu tu, bali ni kuridhika na kuwa na roho iliyoburudika. Kuwa na roho yenye kujali wengine na kuelewa sehemu ile Mungu ametupangia katika picha yake kubwa (understanding Our place in God’s big picture)

Binadamu anayehudumia wengine na kumpa utukufu Mungu, aliye tabibu mkuu, ambaye ametupa njia (formula) ya kutusaidia afya, furaha, na kuridhika. Ni sisi kujua na kufuata, maana Mungu ana mpango wa maisha ya kila mtu, mdogo au mkubwa, mrefu au mfupi, mweusi au mweupe, mwanamke au mwanamume, masikini au tajiri, mtumwa au yule aliye huru. Watu wanaomcha Mungu wana roho za kuridhika na dhamira zao haziwashitaki. Watu hawa hawaboreshi afya zao tu, bali na za wengine kwenye jumuiya yao. Wanabariki jumuiya zao kwa namna nyingi. Hawajengi uadui na kuwafanyia watu yasiyo mema. Wapo tayari kutoa msaada wa kihali na kimali kwa wenzao. Ni nani asiyependa jirani wa namna hii kweli!

Afya ya mtu inahusiana sana na mtindo wa maisha wa mtu (lifestyle), utamaduni, uchaguzi binafsi mtu anaoufanya, vile mtu anavyovithamini na pia malengo na madhumuni ya mtu katika maisha yake. Je, wewe umeshafikiria mambo haya na kufanya uchaguzi ili kuboresha afya yako? Hebu usiwe kama wale ambao wanaanza kuithamini afya wakiipoteza. Hebu uwe mtu unayeishi bila mashaka na wasiwasi kwamba mambo yataenda vibaya. Amani ipitayo akili yote itakusaidia mwendelezo, na kutomangamanga. Mwili wako ni wa thamani kubwa, na Mungu anajali utunzaji wake. Umeumbwa na kukombolewa na Mungu kwa thamani kubwa. Usijishushe bei. Lala vizuri uchaji betri za mwili wako. Furahia chakula kile ambacho Mungu ameumba ule, kula kwa kiasi. Tunajali mno kutunza vitu vyetu kama magari au pikipiki na wala hatusemi ‘hata nikiitunza hii baiskeli itazeeka tu au kuharibika!’ Hebu tujali miili yetu ya thamani. Jielimishe, kwa kusoma yale tu yanayosaidia. Kwa kujali afya yako angalia unachosoma, unachotazama, unachosikiliza na wale unaowafanya kuwa marafiki zako. Wengi wamechanganyikiwa kabisa baada ya kusoma vitabu vile vilivyoandikwa kwa kalamu za makafiri. Hebu hivyo visipate nafasi yoyote ya kuwekwa katika maktaba za wale wanaompenda Mungu. Vitafaa sana kuwa vitu vya kuwashia moto kwenye jiko lako kuliko kuwa chakula cha akili yako.

Wengi tusingependa kula chakula kilichooza ila kwenye bongo zetu tunaweka uozo mbaya kwa kusoma, kuangalia mikanda au kusikiliza yale yasiyotubariki au kubariki wengine. Hebu yapitwe na wakati yale ya kusoma, kusikiliza au kuangalia yasiyo na faida. Badala yake tufanye Neno la Mungu lenye utamu mwingi kuwa kitabu chetu cha mafundisho humo tutasaidiwa tabia na afya zetu pia. Tulinde sana vile vinavyoingia ubongoni mwetu. Maana dunia ya leo ina uozo wa ubongo, na mtu ni ubongo! Ndiyo penye maamuzi na kufanya uchaguzi wa afya katika Nyanja zote.

Mungu ana miujiza tele kwa miili yetu, ila twahitaji kufanya uchaguzi ambo la

kwanza la kusaidia uponyaji Mungu alituwekea kwenye miili yetu alipotuumba. Mtu ana chembe chembe ndogo yaitwa Cell, watalaamu wanayoisomea hii wanashangaa ilivyo na mambo mengi. Kila mtu ana zaidi ya chembe hizi trilioni 60. Mwili una zaidi ya viungo (tissue) zaidi ya 200 zinazofanya kazi tofauti kama vile ubongo, kongosho, ini, moyo, mapafu n.k. cha ajabu zaidi ni kila chembe hiyo hai (cell) ina molecular code of life au blueprint ya urefu wako, rangi ya macho, kazi ya ini (function), sauti ya kicheko chako, na urithi zaidi ya mamilioni. Kuna kama laki tisa za mishipa ya damu kwa mtu mzima. Hizi zinachukua chembe ya damu hemoglobin. Jicho linapepesa (move) mara laki moja kwa siku Kweli hekima za Mungu hazichunguziki. Daudi asema “Nitakushukuru kwa kuwa nimeumbwa jinsi ya ajabu na kutisha.. matendo yako ni ya ajabu nilipoungwa kwa ustadi pande za chini za nchi; macho yako yaliniona kabla sijakamilika.. fikara zako zina thamani nyingi kwangu jinsi vilivyo kubwa jumla yake.” Tunapotafuta ushauri wake Mwenyezi atatuelewesha lengo (purpose) la sisi kuwa duniani na kujua hilo litatusaidia uponyaji. Pengine miili yetu imetoka nje ya balansi au kunakuwa na maumivu makali (suffering). Mungu ameumba miili yetu iwe na jinsi ya kujikarabati, kujijenga au kurekebisha yanayotoka nje ya mstari. Mfano mtu akijikata na kisu, Vitamin K na mengineyo yafanya damu ikome kutoka, na mwili unaanza kujiziba, na kisha kunakuwa, vipele, uvimbe au mwasho. Kisha gamba hivi la ngozi (scab) baada ya hapo kunakuwa na kovu, haya yote yanafanyika bila ya sisi kufikiria. Hatuwezi kusema kwamba yote haya yametokea kwa bahati tu. Kusema ni kutotumia hekima . Ukienda msituni na kukuta benzi mpya na pikipiki, zimepaki huwezi kusema zimeibuka au tu zenyewe. Cha kukumbuka benzi au pikipiki haina design ya ajabu na ya kutisha kama Mwili wa binadamu. Kama tunaamini kwamba pikipiki au benzi ile haikujileta yenyewe, basi inakuwaje twasema kwamba binadamu alitokezea tu ghafla kwa bahati nasibu hakuumbwa na Mwenyezi Mungu? Kinga yetu ya mwili ni ya ajabu tungejua jinsi inavyotukinga na magonjwa makubwa na mazito tungeshangaa. Kinga ya mwili kwenye cell inatambua adui kama bakteria na kumwangamiza bila kuumiza mwili. Kinga hii ya mwili ina zaidi ya antibody 100 milioni inazotumia kulinda mwili. Mwili pia una mitoki (lymph) kusaidia kinga. Kuna magonjwa yanayotokea kinga ya mwili inapoenda dhidhi ya mwili (autoimmune disease). Magonjwa haya ni kama vile mzio (allergy), baridi yabisi (athritis), kansa, psoriasis, multiple slerosis, au kisukari kwa watoto. Ila usikatishwe tamaa Mungu anajali uponyaji wetu, amedesign mwili wako uwe msaada kwa unapotokea ugonjwa. Ila pengine yabidi ubadilishe chakula chako au mtindo wa maisha yako kama vile tulivyoona kwenye matabibu 10.

Jambo la pili ambalo Mungu ametupa ni wahudumu wa afya, iwe ni madaktari,

manesi, mama cheza, wafamasia, watu wa xray na wengineo. Unapovunjika mguu yabidi uende kwa matabibu bingwa wa mifupa wakusaidie. Mwili wako ni zawadi toka kwa Mungu lazima uchukue hatua dharura ukiona hali yako imefikia ambapo mwili hauwezi kujirekebisha wenyewe. Mfano ukiwa utando wa jicho wahitaji kumwona tabibu aukwaruze kwa vyombo vyake na utoke. Japo wengi wameutoa kwa kuweka maji ya ndimu kwa aina fulani kwa siku kadhaa, yawezekana hili isiwezekane kwako, hivyo yapaswa utumie hekima na kupata ushauri wa kitaalamu maana jicho ndiyo taa ya mtu. Watafiti wa maabara pia wanasaidia katika fani hizi kuja na vitu vya kurahisisha tiba mfano wahandisi wa (genetical engineering/ recombinant DNA). Mfano mwingine ni wafamasia wanahusika na utafiti wa madawa mapya yenye ufanisi, na watu wa wafisiotherapia waweza kutengeneza vipande fulani vya kuweka mwilini, mfano chuma pale ambapo mtu alivunjika, au mguu bandia. Ni vyema wale wanaoshughulikia afya za watu wawe na utalaamu wa kazi zao, wenye kuheshimu wagonjwa, wenye huruma, walio tayari kutoa msaada na kuuguza na pia kumpa matumaini mgonjwa. Tumesoma siku za zamani matabibu wengi hawakujua kupunguza maambukizo, ila siku hizi utafiti umeendelea na kugundua mambo ya kusaidia uponyaji, kama vile kuosha mikono kutoka kwa mgonjwa mmoja kwenda mwingine, kutoa viatu kwenye vyumba vya upasuaji, kutovaa tai inayopeleka uchafu toka mgonjwa mmoja hadi mwingine. Kuchemsha matandiko na vifaa fulani na kuweka mazingira safi. Tabibu apaswa aheshimu maisha ya binadamu, akijikumbusha yeye ni wakili wa uumbaji wa Mungu, na kwamba mgonjwa ni jirani yake hivyo amtendee mema kama vile yeye angetaka kutendewa mema. Tabibu aweze kujua pale upeo wa maarifa yake au utalaamu umefikia au ugonjwa ulipofikia ili asivuke mipaka itakayoharibu tiba. Macho yake yakite kwa Mwenyezi maana yeye si Mungu, akijua kwamba Mungu ndiye Mweza yote na Mponya magonjwa yote.

Japo Mungu ametupa matabibu, hii si sababu ya sisi kuepuka majukumu ya kufanya yale tunayopaswa, eti tunategemea tabibu atufanyie kila kitu nasi ‘tumepumzika na kustaafu’ kutoka kwa wajibu wetu au tunajilegeza kungoja muujiza wa tabibu. Tutazamisha boti. Yapaswa tuusaidie mwili kwa jinsi ya wale matabibu 10. Tuondoe mashaka, wasiwasi, ukatili, huzuni, na mengine yanayofanya moyo usononeke na hivyo kuchelewesha uponyaji. Tuache pombe, sigara, na tabia mbovu kama za zinaa, kutopumzika, uvivu au zingine zinazohatarisha mwili. Kuzuia ni bora kuliko kuponya. Mfano tumbako inahusiana na kansa zaidi ya 22 kama vile koo, mapafu, midomo, kongosho, kibofu, koo, uke, uume, Figo, ini, tumbo na mengineyo. Je tuendelee kuvuta? Pombe inaleta shida nyingi hata kwa watoto walio ndani ya matumbo ya mama zao, Je tuendelee na

tabia hizi? La hashaz! Tumwombe Mungu tupe nguvu za kukana nafsi, na kutawala miili yetu. Nia zetu pia zikazwe, lazima tupange mikakati ya kutoka kwenye magonjwa fulani, na tunuie kufanya(consistency) na siyo leo kufanya kesho kuacha. Una jukumu ya machaguzi unayofanya leo maana kesho utayaona matokeo yake. Weka malengo unayoweza kuyafikia. Mabadiliko yaweza kuchukua muda ila tuwe na uvumilivu.

Uponyaji pia uko katika mambo ambayo yako katika uwezo wako nayo ni kuwa na ubongo wa ambao Mwenyezi Mungu anao. Yaani wenye matumaini, furaha, chanya na shukurani. Kita kwenye Umilele yaani uponyaji wa kiroho pia, na si mwili tu. Vitu kama hasira, magonvi, kiburi, uchoyo, kijicho au wivu, uongo, kusingizia, uovu, kuweka visasi, kusaliti wenzetu, kutosamehe, chuki, kutokuwa na uvumilivu, hila, kushuku watu, ukali, woga, misongo, hofu, roho ya kukosoa watu (critical spirit) sonona, na upweke vinafanya afya idhurike kwa kiasi kikubwa. Mawazo na hisia zenye sumu ni kama ni mabaya zaidi ya kuweka chakula kilichooza mdomoni. (toxic emotions) yanaathiri mwili kwa kiasi kikubwa. Na hii ndiyo maana Neno la Mungu limesema mara 365 ‘usiogope’, yaani mara moja kwa kila siku ya mwaka. Kinyume cha imani ni woga.(opposite of faith is fear). Daudi kwenye Zaburi 23 asema “sitaogopa mabaya” hii inatuhakikishia mabaya yapo ila tusiyaogope, bali tumtegemee Mungu. Mambo haya hasi lazima ujifunze kuyachambua na kuyatupilia mbali. Neno la Mungu tu ndiyo litakusaidia kuyatupilia mbali kwa uhakika. Ishi ukiwa na matumaini, chukua muda kucheka, moyo uliochangamka ni bora kuliko dawa. Watoto wadogo wacheka hata mara mia kwa siku, wakiwa watu wazima wanyumbua sura zao. Hebu turudi nyuma na kuona jinsi tunavyokabiliana na ugonjwa au kifo au matatizo makubwa ni muhimu mno.

Tukimtegemea Mungu atabariki afya zetu na kutusaidia kuchagua mitindo ya maisha itakayobariki afya zetu na badala ya kiburi tutakuwa wanyenyekevu, badala ya chuki, kukosoa, au hasira itakuwa upendo, badala ya wasiwasi, amani na furaha, badala ya uchoyo ukarimu, badala ya unafiki wa mafarisayo wa kujionyesha mambo ya nje mazuri, tutakuwa na utu wa ndani usio na unafiki. Tutashughulikia afya zetu kumpendeza Mungu na si watu. badala ya visasi, kusamehe watu, na kwua wapatanishi. Badala ya wakatili, watu waliojaa huruma na upendo hata wakisikia mtu anaumwa au ana shida wanalia machozi na kutafuta njia za kusaidia. Badala ya kuwa wenye roho mbaya, kuwa na mioyo safi. Badala ya ubaguzi hekima ya upendo, bdala ya kutokana nafsi kutakuwa na kutawala nafsi. Na badala ya uchaguzi mbaya, tutapewa hekima ya uwezo wa kuchagua (will) mambo mema ya afya zetu za kiroho, kimwili, kijamii, kiroho, na kiuchumi. Tutapenda watu na tutapendeka! Maana Mungu ametawala mapenzi yetu na tumempa uchaguzi

atuchagulie yale bora kwa afya yetu. Yaani uponyaji wa gonjwa lolote unawezekana kwake, maana kitabu hiki hakiwezi kusema hata 1% ya magonjwa yote, ila Matabibu 10 yanasaidia magonjwa yote duniani!

Tukumbuke rehema za Mungu ni nyingi, na mpya kila kukicha. Daudi katika Zaburi 42 asema “Nafsi yangu kwanini kuinama na kufadhaika ndani yangu? Umtumaini Mungu. Kwa Mungu kuna upendo, nguvu, kinga, usalama, rehema, upole, hisani na kurudishiwa matumaini. Baadhi ya watu waliofanya utafiti wameona wale wasiomtumaini Mungu hulazwa muda mrefu hospitali, na kupona kwao baada ya upasuaji huchukua muda. Hupata upoozaji (stroke) wa mwili mara mbili ya wengine. Watu wanaoomba na kuombewa na watu wamefanyiwa utafiti na tabibu aitwaye Randolph Byrd wa San Francisco Medical center. Tabibu huyu aliona riski nyingi zinapungua kwa wale wanaombewa. Unapougua uamkapo usiku fikiria kuhusu upendo wa Mungu na mahusiano yake nawe na uwe karibu naye katika shida zako, Yeye atakuelekeza kwani amesema “Niite nami nitakuitikia, nami nitakuonyesha mambo makubwa, magumu usiyoyajua.” Si lazima maombi yawe marefu bali mafupi, waombee na wagonjwa wengine au wenye shida pia. Jaribu kuishi kutokana na wito wako Mungu aliokupa, utakuwa na mafanikio zote. Usijichomeke pale Mungu hajakupandikiza ukitaka kufanana na fulani.

Ushirika au kujumuika na wengine ni muhimu (social life) Wengi hulalamika watu hawawasalimu wala kuwatembelea bali wao hawaanzi kuwachangamkia watu au kuwasaidia katika shida zao. Mara nyingi tunapokuwa na watu inafanya tusahau maumivu yetu, tunapojumuika na wengine. Wengi huogopa na kujificha kwamba wengine wasimjue sana watamfinya muda wake au wakijua kwa ndaniku watajua udhaifu wake na watamtoroka. Maisha ya binadamu yanasaidiwa kwa ushirika kupeana moyo (edify) na kusaidiana, ila mara nyingine kiburi kinatufanya tujiweke mbali. Unyenyekevu ni muhimu katika uponyaji wa miili yetu. Mara nyingi tunapopona tunaendelea na maisha yetu yale ya zamani na kusahau kumkumbuka Mungu. Tumeshauriwa na katika kitabu cha Yakobo, tunapokuwa na maumivu tunaendelea kuomba, na tunapokuwa na furaha tunamsifu Mungu. Wengi wamemlilia Mungu wakiumwa ila wakiwa na hali nzuri wanapotea, la! Hasha huu ni wakati wa kumtukuza Mungu. Mungu pekee ndiyo msaada wa kutupa amani yake ipitayo akili zote, hata tuwapo kwenye dhiki nyingi. Tutulie kwenye miguu ya BABA yetu wa mbinguni, na kupumzisha akili na miili yetu ili tupate uponyaji. Tafuta mahali pasipo na machafuko na majaribu, ili uweze kuhuhiswa tena, ila usikae mahali ambapo utajifikiria mwenyewe tu na shida zako na kujihurumia (self pity) “usijisumbue sana bali kwa kila neno na kwa kusali na kuomba, pamoja na kumshukuru, haja zetu zijulikane na Mungu” hautamchosha Mungu kumweleza

furaha zako, siku yako ilivyoenda au huzuni zako. Jitegemeze kwake ndiye atakayekidhi mahitaji yako yote hasa utakapojua kina, urefu na upana wa upendo wake.

Kiburi chatufanya tuwe na upofu (scotomas-blind spot) wa aina fulani. Tabibu mmoja aitwaye James Avery alipoona shida hizi za mawazo, na hisia zinavyoathiri uponyaji kama kiburi na kutosamehe kwa wagonjwa mahututi (hospice) aliwaandikia mambo matano waseme kwa ndugu zao wa karibu waliokuja kuwatembelea “Tafadhali nisamehe, nakusamehe, asante, nakupenda na kwaheri” hii iliwaweka huru. Binadamu yoyote ni mwenye dhambi hivyo kuomba msamaha kwa wale aliowaumiza ni muhimu, Mungu atatusaidia tuondoe kiburi cha kutoomba msamaha ili tuponywe ndani na nje au kimwili na kiroho. Mara zingine huwezi kufikia hatua ya unyenyekevu mpaka uwe na shida au ugonjwa. Joni Aareckson Tada alipata shida ya kupooza mwili wote isipokuwa shingo (quadraplegic) akiwa na miaka 14. aliruka kwenye bwawa la kuogelea la simenti lililokuwa na maji pungufu. Aliomba Mungu amponye mara nyingi, mwishowe alimwomba Mungu amsaidie jinsi ya kuishi na ugonjwa ugonjwa huu wa kutisha. Alishangaa aliposoma kuwa Yesu alikuwa busy akaenda kijiji kingine japo watu walimfuata aponye wagonjwa wao usiku na mchana ilibidi aende kijiji kingine akisema “imenipasa kuhubiri habari njema kwa kila mtu.” Hivyo habari njema ndiyo kipaumbele alitoa hitimisho hilo. Siku ya pili alisema alishangaa kwamba Yesu alisema afadhali uingie bila jicho mbinguni kuliko kwenda Jehanamu na viungo vyote vya mwili. Baada ya Muda Mungu alimwezesha kuwa mpaka rangi wa picha akitumia mdomo wake kuweka brash ya rangi, kisha akawa mzungumzaji mashuhuri akisafikiri dunia nzima, mwandishi wa vitabu na magazeti, na kusaidia haki kugombania haki za walemavu, hata mwisho wake alikuja kuolewa! Waweza kusoma kisa chake zaidi kwenye Google. Mungu ndiye Mponyaji (Yehova Rafa). Tukumbuke moyo una matundu mengi ya huzuni na shida, ambayo ni Mungu tu anayeweza kuyaziba, mara nyingi tumejaribu kuyaziba matundu haya kwa afya bora. Mshangilie Yeye na kumsifu, utaona maisha yako yanabadilika, kaa chini ya miguu yake na roho wake akuongoze uishi maisha yaliyokita kwake utakuwa kusudi la kuishi ‘purpose” chini ya jua, hiyo itakupa furaha isiyoelezeka. Mwokozi aliishi maisha yenye makusudi, akachukua muda kuwaombea watu, hata wale waovu, na akashinda. Usijichokeshe na ya kupita kama Martha, bali uwe kama Mariamu alitaka ajue kusudi lake, na apate hekima ya kulisha roho yake. Mwenyezi ndiye Lulu ile ya thamani ambaye mtu anayegundua huuza vyote ili apate ile. As longo as we have Him tutakuwa matajiri na tutaridhika, na vikombe vyetu vitafurika na huu nidyo uponyaji halisi, na mengineyo ni mfano tu wa uponyaji. Daudi asema

“Utanijulisha njia ya uzima, mbele z auso wako ziko furaha tele; Na katika mkono wako wa kuume Mna mema ya milele.” Mara nyingi Maandiko yasema Neno la Mungu lina uponyaji. Furaha ya BWANA ni uponyaji na nguvu kwetu wanadamu. Mfalme Daudi anatukumbushia katika zaburi 107 kuwa Mungu “hulituma Neno lake, hutuponya na kukutoa katika maangamizo yetu.” ni uwezo wa Mungu unaofanya kazi kwenye roho zetu kutuponya, kutusaidie kufurahi na kutupa haja za mioyo yetu. Musa aliambiwa na Mungu watu watakapoisikiliza sauti ya Mungu kwa bidii na kuyafanya yale aliyoagiza na kutega masikio kwa kuzishika amri zake, hatatia maradhi yoyote aliyowatia wamisiri kwa kuwa Mungu Ndiye aponyaje wanadamu na kuwafanya wawe wapya au wahuhishwe. Wengine wanaougua hupata kufarijika na kuponywa wanapopewa msamaha. Hebu tuombe hekima, maana mara nyingi kwenye ulimwengu wa leo, hatuwezi kumwambia mtu aombe msamaha itakuwa tunamhukumu, ila mgonjwa mwenyewe aweza kulifanya hili.

Mungu aweza yote, iwe ni kukosa mtoto kama Hana, Sara au Rebeka kwani “macho ya BWANA hukimbia kimbia duniani mwote ili ajionyeshe mwenye nguvu kwaajil ya hao waliokamilika moyo kuelekea kwake.” Yeye pekee ndiye aweza “kuponya magonjwa yetu yote.” Wakati mwingine ni vyema kuita wazee au wachungaji ili kuomwombea mtu mgonjwa na kumpaka mafuta, hii ni ahadi ya kusaidia uponyaji.

Kwa wale wanye shida ya kileo, hatua kumi na mbili za Mickey Evans ambaye naye alizamia kwenye ulevi, zimewasaidia wengi kuacha laana hii. Endapo una ulevi wa aina yoyote ile, iwe ni sigara, pombe, madawa ya kulevya, chakula, uasherati, jaribu kupitia hatua hizi na kumwita Mungu katika taabu yetu naye atatujibu na kutuonyesha mambo makuu tusiyoyajua. Neno lake lina uponyaji kwani “Mwanangu sikiliza maneno yangu…..tega sikuo lako usikie kauli zangu zisiondoke machoni pako maana ni uhai kwa wale wazipatao, Na afya ya mwili wao wote, linda moyo wako kuliko vyote ulindavyo maana humo hutoka chemichemi za uzima”Pro 4:20

1. Tulikiri kwamba hatuwezi wenyewe kuacha, na kwamba maisha yetu yalikuwa yameshindikana –Warumi 7:18 “Hakuna jema linalokaa ndani yangu, nina nia ya kufanya mema bali siwezi.”

2. Tumeamini kwamba uwezo zaidi ya wetu, utatusaidia kupona na ulevi wetu, Wafilipi 2:13

3. Tulifanya maamuzi kumpa Mungu nia zetu na maisha yetu, kama alivyotufunulia kwenye Neno Lake la Warumi 12:1

4. Tulijichunguza kuhusu tabia zetu au uovu wowote ulio ndani yetu- Maombolezo 3:40

5. Tulikiri kwetu na kwa wenzetu yale maovu tunayofanya. Yakobo 5:16

6. Tuko tayari Mungu atuondolee udhaifu na ubaya wa tabia zetu hizi Yakobo 4:10

7. Tumemwomba kwa unyenyekevu atuondolee na kutusamehe uovu wetu. 1 Yohana 1:9

8. Tumeandika orodha ya wale wote ambao tumewaumiza na tumekuwa tayari kuweka mambo sawa nao. Luke 6:31

9. Tumewaendea wale tuliowakosea kwa jinsi tunavyoweza kianadamu, isipokuwa pale tungewaumiza au kuwakwaza wengine. Math 5:24

10. Tumeendelea kujichunguza zaidi ili kuona pale tumekosea na kukiri, pia kusahihisha 1 Kor 10:12

11. Tumemtafuta Mungu kwa maombi, kutafakari Neno Lake ili kunoa dhamria zetu kama alivyojionyesha kwetu kwenye Maandiko Kolosai 3:16.

12. Baada ya kupata huu uamsho na kufanya haya matengenezo, kupitia hatua hizi, tumejaribu kuwapelekea wengine pia habari hizi njema na sisi wenyewe kujitahidi kutekeleza kanuni hizi katika njia zetu zote. Galatia 6:1

Kwa kumalizia, uponyaji wa kweli ni uzima wa milele. Kuwa na afya ya muda na kuwa mwovu sio msaada. Paulo alihesabu yote kama bidhaa zilizoharibika, au upuuzi kwa yale makusudi Mungu aliyompangia. Mtu anayempenda Mungu, kifo ni usingizi wa muda mfupi tu, akingoja ufufuo kwa uzima wa milele. Kule kutakuwa hakuna misongo, au hofu kwani “macho hayajaona wala masikio hayajasikia wala hayajaingia katika mawazo ya binadamu yale ambayo Mungu amemwandalia binadamu.” Wengi wana makocha wa mazoezi ya mwili bali wachache wana makocha wa mambo ya kiroho. Usiwe na mashughuli mengi sana hata yawe ya huduma kiasi gani. Usiwe na harara na haraka maisha yaliyopondeka na kuchanganyikiwa. Unapofanya kazi ya Mungu kumbuka kuwa na mawasiliano naye ukimtafuta kwa maombi na kufunga, ukiwa mwaminifu kwenye ajira yako, ukijikana nafsi yako na kuhudumia wale wenye mahitaji, ukijitoa kwake na kwa wale wanaohitaji muda, talanta, mvuto na fedha zako. Siku moja utasikia “vyema mtumishi mwema, ulikuwa mwaminifu kwa madogo, ingia katika raha ya BWANA wako milele”

Katika maisha yetu yote, tumekuwa tukimezea mate umilele na kungojea. Kwani tumekuwa tukitamani yale yaliyo mbinguni tu, mfano tukiumwa hatupendi, tunataka tuwe na afya na tuendelee kuishi muda wote. Hii ni kwa sababu tunatamani vitu hivi vikamilifu alivyotupangia BABA yetu wa mbinguni. Wengine ambao hatukuwa na baba au mama bora, tumetamani tuwe na mama au baba mwema, hii ni kutamani umilele. Bila shaka, kwenye umilele tutaishi zaidi ya vile tukavyoishi, Tanzania, Rwanda au Uingereza. Hebu tuangalie vile visivyoonekana na vya milele.

Endapo unapata huzuni na kusononeka sasa na afya yako, kumbuka ile kwaya iliyoimba “Nimesoma mwisho wa Kitabu, upande wetu ndiyo umeshinda.” Katika dhiki kuu na mapambano ya dunia kati ya Mwovu Shetani na Mungu. Maandiko katika sura ya Ufunuo sura nne za mwisho hutueleza habari za uhakika na kamili kwamba yote mabaya au maovu yatapitwa na wakati.

- Mungu Mwenyewe atafuta machozi kwenye macho yetu
- Kutakuwa hakuna kifo tena
- Kutakuwa hakuna huzuni
- Kutakuwa hakuna vilio
- Kutakuwa hakuna maumivu au ugonjwa wowote
- Mambo yote ya kale yatakuwa yamepita
- Tutakuwa na mahusiano ya karibu na Mfalme wa wafalme, Mungu wetu.
- Kukataliwa, kusalitiwa, kunyanyaswa, kudhuriwa, kudharauliwa na yote maovu hayatakuwako.

Huu ndiyo uponyaji wa Kweli na halisi utakapofikia kikomo (DESOZO). Wengi kabla ya kufikia kikomo hiki, watapata kansa, ebola, njaa, kiu, na vidonda, au hata watafia imani yao, ila kuna siku watakoma maumivu milele zote. Kutakuwa hamna vita, wala upweke bali furaha na kumsifu Mungu tu. Vyote vitafanywa vipya. Kuna habari njema zaidi ya hii ya kuongeza kweli? Burudani itatoka kwenye chemichemi itokayo kwenye kiti cha enzi cha Mungu. Tabibu mkuu ataponya magonjwa yetu yote, tutakuwa na amani (shalom/salaam). Nasi tutamtumikia Mungu kwa furaha milele zote. Kutakuwa na usalama wote na ushirika wa Kweli. Ukitazama kipofu uliyemjua, atakuwa anaona, mwenye kisukari utamwona akila matunda, mwenye shida ya mgongo anatembea vizuri. Hata nami namkumbuka binamu yangu aliyezaliwa na mguu mmoja, atatembea kule na miguu miwili. Uponyaji huko ni

halisi na wa kudumu! Namkumbuka kijana

Charles spurgeon alisema ili kuanza kufurahia uponyaji huo wa kweli, ni vyema kutumia muda kwa maombi. Je, unamjua Yeye unayemwamini kusadiki ya kwamba, Yeye aweza kukilinda kile alichokiweka amana kwako hata siku ile? Kumcha BWANA ndiyo mwanzo wa hekima, na kumja Mtakatifu ni ufahamu. Maana kwa msaaada wa Bwana siku zako zitazidishwa; na miaka ya maisha yako itaongezwa." Pro 9:10-11. Ufunguo ni kuwa na moyo wa unyenyekevu na kujisalimisha Kwake ukipeleleza. Rafiki yetu Dr Pandit, tabibu alituambia yeye alikuwa mhindu, akiabudu miungu ya ajabu. Mungu akamweleza cha kufanya. Soma kisa chake "Come and let us search together.Haya njooni tutafiti pamoja" Alitueleza alivyofikia Ukweli kuhusu Mungu wa pekee, na wa Kweli aishiye mbinguni, Mungu wa Ibrahimu, Isaka na Yakobo, bila kupata msaada sana wa mtu. Alilinganisha nyaraka za zamani, miungu ya watu duniani, mpaka akawasili hapo. Tunachotaka kusema ni kwamba, Mungu hataki kukuficha alipo na jinsi ya kumfikia, ukiweka nia. Anza leo kuweka nia. Hakika Mungu hana upendeleo, kwani kila anayemtafuta HUMPATA. Amesema "kila amtafutaye Humpata, kila amwombaye Humpa, na kila abishaye Humfungulia."

Zaburi 103 yasema "Eh nafsi yangu umhimidi BWANA wala usizisahau fadhila Zake zote, akusamehe maovu yako yote, Akuponya magonjwa yako yote, Aukomboa uhai wako na kaburi, Akutia taji ya fadhili na rehema, Aushibisha mema uzee wako, ujana wako ukarejezwa kama tai." Hebu tuwe watu wa shukurani kwa yale Mungu anayotutenda na hili pia linabariki afya zetu, ili siku moja tuishi miaka mingi kule ambapo tukifika miaka centilioni moja, tutakuwa ndiyo tu tumeanza maisha. Milele ni muda mrefu sana usio na kikomo. Ubongo wetu hauwezi kuelewa kwa sasa hili. Rafiki mpendwa tukiandika kitabu chochote cha afya bila kukufikisha kwa tabibu mkuu, ambaye ni afya yote, maana mbinguni ni afya tupu (heaven is all health), tutakuwa tumekutendea makosa. Sisi hatuamini kwamba kuna mtu Afrika anayeamini ametokea kwenye nyani kwa kuibuka, kwa bahati mbaya! Hivyo tunamalizia kwa maneno mazito ya baraka za Mwenyezi Mungu aliyoandika Nabii Musa kwenye Torati

"BWANA akubariki na kukulinda, BWANA akuangazie nuru ya uso wake na kukufadhili, BWANA akuinulie uso wake na kukupa amani."

Tuonane siku moja kwa ajili ya haki, rehema na Neema za Mwenyezi Mungu kwenye mti wa uzima, tukichuma na Kula matunda matamu matamu Paradiso, na kuishi tukiangua vicheko tele, tunapokumbuka mambo yaliyopitwa na wakati kwenye dunia hii ya "zilichukiwa!" na "zilipendwa!?" Je unapanga kuweko huko

kwenye afya yote? Kaa chini leo hii, na sio kesho tafadhaliii! choooonde! Kaa na kalamu na ya wino na daftari jipya kisha upange mikakati. Maazimio yake yaweke. Alituchekesha Mzee Mmoja Nfubhusa, toka Kigoma Watanzania walipokutana na Balozi wa Tanzania Mrs Liberata Mulamula kule Maryland. Yeye ndiye aliyepewa nafasi ya kutoa hotuba au kuhubiri pale. Alisema hivi “Mwaka 1968 nilipata usongo mkali wa Azimio la Arusha, nilitembea Butiama mpaka Mwanza, nilikariri mafungu yote na katiba yote ililala kichwani. Baada ya miaka 10 nilisema, Azimio la Arusha ni zuri, ila sasa nimebadilisha kipaumbele, Azimio langu la kwanza litakuwa “Azimio la kwenda mbinguni.”

Kila siku ukienda kulala ufuatilie, na ukiamka ufuatilie. Mungu anataka uwe na raha isiyo na kikomo, Yeye atakufikisha kule kwenye AFYA, raha yote, na upepo mwanana, kama alivyosema mtunzi wa Nyimbo “Raha hiyo ya rohoni ni amana ya pumziko, ambalo limewekwa juu kikomo cha masumbuko milele.” Siku hiyo tutatulia mbele za kiti cha enzi cha Mwenyezi Mungu. Nukta, kituo kikubwa!

SURA YA 35

SABABU ZA KUFUNGA AU SWAUMU

Tahadhari:

Tafadhali usijaribu kufunga kwa muda mrefu bila kwanza kuwa na taarifa kamili kuhusu utaratibu ufaao wa kula tena na jinsi ya kufunga, mwone tabibu kabla ya kufanya haya yaliyoandikwa.

KWA NINI TUNAFUNGA

Katika Mada ya “Nguvu za Atomiki pamoja na Mungu kupitia Maombi na Kufunga” katika 1946. Jarida hili lilitoa ripoti ya kina juu ya mbinu na thawabu za kufunga. Lilisema kila mwinjilisti mkuu aliyepitisha utaratibu wa kufunga, alifanya miujiza kulipuka.

Uraibu wa chakula au ulevi wa chakula ni hatari kwa mwili tuliopewa na Mungu kama uraibu mwingine.

Tafadhali tazama Zaburi 76 kwa uthibitisho wa hili.

Tutazingatia baadhi ya sababu za kimwili za kufunga na kisha sababu za Kiroho:

1. Kufunga ni chombo kikuu cha tiba kinachojulikana. Kufunga ni chombo cha tiba ya haraka zaidi kinachojulikana.
2. Unapoulisha mwili wenye ugonjwa unalisha na kuhamasisha ugonjwa huo ukue kwa haraka zaidi; kufunga kunasababisha kuupa njaa ugonjwa huo ili usikue haraka.
3. Kufunga huondoa karibu uchafu wote na sumu isiyohitajika.
4. Kufunga husafisha mkondo wa damu.
5. Kufunga huboresha mzunguko wa damu. Husafisha mishipa ya damu ili damu izunguke kupitia mishipa ambayo hapo awali inaweza kuwa iliziba. Kisha Utembeaji wa damu huja kirahisi.
6. Kufunga hutuliza moyo, huboresha afya, na husaidia mwili kushinda matatizo ya moyo.
7. Kufunga huhifadhi nishati. Watu wagonjwa hawawezi kupona isipokuwa kuwe na kuhifadhi nishati ya mwili. Mara nyingi chakula kitaharibu au kupoteza nishati kidogo aliyo nayo mtu mgonjwa.
8. Kufunga hulipa tumbo lenye kazi nyingi, pamoja na sehemu zingine za mwili likizo. Kufunga huondoa magonjwa mengi.
9. Kufunga kwaweza kuponya 99% ya maradhi ya utendaji wa mashine ya mfumo wa umeng’enyaji wa chakula..
10. Kufunga kwa masaa 18 (intermitted fasting) huponya magonjwa kama vile majipu, madoa ya ngozi, kukosa kusaga chakula vyema yaani dyspepsia au kuvimbiwa, baridi yabisi, homa, upungufu wa damu, pumu, mabadiliko ya maisha na utendaji usio wa kawaida wa mara kwa mara kwa wanawake; Mfungo mkuu pia utaponya magonjwa mengine makubwa yanayosababishwa

na uchafu kwenye mfumo (ingawa mwanzoni mfungo unaonekana kuzidisha hali hiyo).

11. Kufunga huboresha uwezo wa kiakili, na kuifanya iweze kufikiri kwa urahisi, kusoma vyema, kukumbuka na kuzingatia mambo. (Wakati sehemu zingine za mfungo, zinaweza zisilete jambo hili kila wakati).
12. Kufunga huondoa makamasi kwenye njia ya kupumua (mucous), na uchafu wa nyuzinyuzi na chembe za chakula zinazoelea ndani ya mwili.
13. Baada ya siku kumi au kumi na tano za kufunga mtu kwa kawaida huwa na nguvu za kimwili zaidi, na siku baada ya siku, utakaso wa awali wa mwili huendelea kufanyika.
14. Maumivu ya kichwa kwa ujumla huhisiwa wakati wa kufunga, na mara nyingi ni dalili ya uhakika kwamba unapaswa kufunga.
15. Kufunga kutaondoa maumivu ya kichwa ya kawaida na maumivu ya kichwa ya kahawa au kafeini, pamoja na matumizi ya kahawa kupita kiasi au tabia nyingine zozote zisizo za kawaida.
16. Kufunga pia kutakomesha tabia za kupenda tumbaku, dawa za kulevya na unywaji wa pombe kwa muda wa siku tatu tu, maji yanayonywewa wakati wa mfungo, pamoja na ulaji wa wastani baada ya mfungo. Kufunga huondoa mizizi ya tabia hizi mbovu.
17. Kwa kawaida mtu hawezi kufa njaa akiwa amefunga siku tatu au hata wiki ikiwa anaendelea kunywa maji safi endapo ameshauriana na mtaalamu wa afya na hana magonjwa kama kisukari au vidonda vya tumbo. Vitu ambavyo havihitajiki ndani ya mwili hunyonywa au hutumika. Baadhi ya hizi ni sumu za chembe za chakula zilizooza ambazo zimekuwa kwenye kuta za tumbo kwa miezi kadhaa. Madaktari wengine wamesema kuwa hata minyoo ilipatikana kwenye kuta za njia ya utumbo ambayo iliishi humo kwa miaka 15. Hali hii hualika magonjwa na mapepo, na kwa kufunga minyoo wanakufa njaa.
18. Kufunga ni mrejeshaji mkuu wa asili wa ujana anayejulikana. Kufunga mara kwa mara huongeza maisha kuanzia miaka ishirini na zaidi.
19. Kufunga kutaondoa uvimbe mkubwa kama wa tikiti maji, pia vidonda, saratani za tezi, na hufufua tezi zenye utendaji unaolega-lega.
20. Udhaifu unaoonekana wakati wa kufunga kwa ujumla hupotea baada ya sumu na uchafuzi mbaya zaidi kuondolewa kwenye mchakato wa mwili.

(Udhaifu huu husababishwa na takataka na sumu zinazokorogwa ndani ya mwili).

21. Kufunga huondoa ladha mbaya kinywani au hata kupunguza harufu za midomo.

22. Kufunga husafisha ngozi kiasi kwamba mara nyingi rangi ya ngozi inakuwa ya kupendeza kama ya kijana na mwili hunawiri.

23. Kadiri mtu anavyozidi kuongeza umri, ndivyo anavyofunga mara nyingi zaidi, ingawa saumu fupi ni lazima kila mtu afanye, mfano masaa 18. Hakuna mtu mzee sana kufunga. Kwa kweli, wazee wanapaswa kula kwa uangalifu zaidi, yaani chakula kidogo au kiasi ili kiyeyushwe vyema. Historia na Biblia inatuonyesha kwamba wanaume na wanawake waliofunga waliishi muda mrefu zaidi. Jifunze maisha ya Musa, Eliya, na Ana nabii mke. Watu hawa pia walikuwa watu wa kiroho zaidi.

24. Kufunga hutusaidia kushinda tabia nyingi mbaya, yaani husaidia maadili.

25. Kufunga hukuza uvumilivu, husaidia kuwa na kiasi, na humwezesha mtu kuwa na ukuaji mzuri wa kiroho pamoja na ustawi wa kimwili.

26. Kufunga husaidia katika kuzuia magonjwa. Kufunga huzuia magonjwa kama colitis na piles/hemerroids.

27. Kufunga hurejesha hamu ya asili, na ya kawaida ya chakula. Chakula kina ladha nzuri zaidi baada ya kufunga na hivyo chakula kibaya (junkfood) utakisahau na pengine ukitupe kabisa.

28. Watu wembamba wanaweza wasitambue kwamba wanahitaji kufunga, katika hali zingine hata zaidi ya mtu mnene. Nimeona watu wengi wenye uzito pungufu wakifunga kutoka wiki mbili hadi tatu na kuongeza uzito baada ya kufuturu vizuri kuliko kabla ya kufunga. Hata hivyo, mtu hapaswi kwa hali yoyote kuwa mlafi.

29. Kufunga ni wakala wa kawaida kusaidia kurejesha uzito kwa watu wenye uzito mdogo na kusaidia katika kuzuia uzito mkubwa kwa watu wenye uzito mkubwa.

30. Kufunga kutasaidia kuponya hali ya kukosa usingizi. Baada ya mfungo, mtu atapata kupumzika na kulala kwa urahisi na kuburudika zaidi.

31. Wanga na pipi nyingi husababisha mwili kugeuzwa kuwa kiwanda cha pombe, yaani vinafanya mwili uchachushe vitu. Mtu hupata njaa ya mazoea ambayo

ni tofauti kabisa na njaa ya kweli (anajisikia kama vile ana njaa kali). Dhambi nyingi zina tabia ya ulevi au uraibu wa chakula. (Luka 21:34).

32. Kufunga kutaondoa tabia ya kusikia njaa-njaa kila mara na ulevi wa chakula. Kwa kweli, watu wanapokuwa na shida sana katika kufunga, huwa wako chini ya utumwa wa uraibu wa chakula kwa namna sawa na wale walio chini ya ulevi wa pombe, madawa ya kulevya, tumbaku, au aina nyingine ya mfungo. Kufunga kwa siku chache tu kunaweza kuvunja utumwa na uraibu wa chakula.

33. Saumu husaidia kuona, kusikia, kuonja, kugusa na kunusa kwa ubora zaidi. Vitivo vyote vya akili vinanufaika.

34. Kufunga kunapaswa kufanywa mara kwa mara, kwani husafisha na kuweka hekalu la mwili na kujiepusha na tabia za uraibu wa vyakula.

35. Kufunga kunaonekana kumpeleka mtu katika ulimwengu tofauti. Atastaajabu kuona maelewano bora na familia yake, marafiki na jamii na hata Mwenyezi Mungu. Wanandoa walio na matatizo ya kifamilia na mifarakano mara nyingi huja pamoja katika ufahamu mpya na upendo mpya na mafanikio baada ya mfungo mkuu (Angalia I Kor. 7).

Saumu takatifu ya Biblia haina madhara, lakini njia na namna ya kuanza kula tena inaweza kudhuru, na manufaa ya kimwili yanayopokelewa yanaweza kufutwa ikiwa utapakua chakula kingi kwa upesi sana. Shetani alimjaribu Bwana ale baada ya kufunga Kwake.

Pia tunaweza kujaribiwa kula kupita kiasi mara tu baada ya mfungo mkuu.

1. Pengine sababu kuu kwa nini tufunge ni kwa sababu Masihi, Mkombozi wetu, alitueleza kuhusu Swaumu sisi sote. Mt. 9:15- Yesu akawaambia, “Lakini siku zitakuja ambapo Bwana-arusi ataondolewa kwao, ndipo watakapofunga.” Kwa hiyo, tunapaswa kufunga ili kuendeleza kazi za ufalme ambayo Yesu alianza kwa kufunga na maombi Yake. Nasi tumehimizwa kufanya vile, Luka 9:23

2. Yesu alifundisha kufunga kama mojawapo ya misingi minne ya imani. Misingi hii ni: kutoa, kuomba, kufunga, na imani. (Tafadhali soma Mt. 6.)

3. Paulo alikuwa “katika kufunga mara kwa mara” (2Kor. 11:27).

4. Kila mtu katika kanisa la kwanza alifunga (Matendo 14:23). Kwa hivyo, hatupaswi kufanya kwa udogo jambo hili.

5. Kufunga humwezesha mtu kuwa na nguvu za kiroho kwa ajili ya kuwabariki wengine au kujiletea baraka.

6. Kufunga vizuri kwa unyofu na heshima kwa Bwana hakika kutavunja nira za dhambi, magonjwa, na ukandamizaji wa kiroho (Isaya 58:6).

7. Kufunga kunakuwa sala kwa Mkristo anayeomba. Wakati hawezi kuomba (kama Daudi,) maombi yake hufika kwa Mungu. Zab. 35:13: “Niliinyenyekeza nafsi yangu kwa kufunga, na maombi yangu yakarejea kifuani mwangu.”

8. Kufunga hufikia na kupata kile ambacho maombi peke yake hayawezi, kwa sababu huondoa kutokuamini (Mt. 17:20–21).

9. Kufunga husaidia kuongeza imani (Warumi 10:9–10).

10. Kufunga kutaleta nguvu ya Neno-imani (Luka 4:2, 32, 36). “Neno” la Yesu halikuwa “kwa nguvu” hadi baada ya mfungo Wake.

11. Kufunga hutawala utu wa kale, kuutiisha mwili (1Kor. 9:27) na ni kuudhi mwili na viungo (Kol. 3:5).

12. Kufunga ni njia ya kweli ya kiroho ya kuleta uamsho. Uamsho unaanzia mioyoni mwetu kwanza, kisha unakuja katika jumuiya. Nafsi zinaokolewa.

13. Kufunga huleta mtu karibu na Kristo kuliko mchakato mwingine wowote unaojulikana. Inamwezesha mtu kuvikwa Ubatizo kamili wa Roho Mtakatifu na kwa Moto. (Tafadhali ona Kut. 14; 34:27–35; Kum. 34:7; Isa. 58:1–10; 60:1–5, 21, 23; 61:10; Mt. 3:11–12).

14. Kufunga hupunguza ulafi au kutokuwa na kiasi. Kuna hukumu zaidi inayotamkwa juu ya wale wanaojihusisha na uraibu wa chakula kuliko walevi wa vileo (katika Biblia). Dhambi yaweza kuja chini ya jina zuri la "chakula" au kwa neno la siri zaidi. (Tafadhali jifunze Hes. 11:9–34; Zab. 78; Mt. 24:38–39; Luka 21:34; na Rum. 16:17–18). Wakristo wengi wamefungwa bila kujua na dhambi ya "njaa ya mazoea" (ambayo kwa uhalisia ni uraibu wa chakula). Kufunga kwa muda mrefu kutavunja nira hii ndani ya muda wa siku tatu, na kutamfanya mtu kuwa huru kwa kula chakula cha wastani.

15. Kufunga kutasulubisha mwili na matamanio yote yasiyo ya asili yanayohusiana na tamaa ya kutosheleza tamaa yoyote.

16. Kufunga kunasaidia sisi kuzuia adhabu nyingi za Bwana zisije juu yetu (1 Wafalme 21:25–29; Yona 3:5–10).

17. Kufunga ni njia rahisi kwa waliorudi nyuma kurudi nyumbani. (Jifunzeni swaumu za Daudi). Rejea Zaburi 35:13; 109:24.

18. Kufunga huweka matamanio yetu ya asili katika hali tulivu, hivyo anasa za kimwili hazifurahishwi huku mwili wetu ukiwa umetulia. Mungu anaweza kuja karibu nasi na sisi kumkaribia.

19. Kufunga hubadilisha mazingira ya mtu kutoka asilia hadi kwenye mambo ya kiroho. Roho ya uamsho huja ndani yetu, pamoja na mizigo ifaayo ambayo tunapaswa kubeba kwa ajili ya wengine.

20. Kufunga kutabadilisha maisha ya kushindwa, kuwa ya ushindi na kuleta uponyaji na maisha mapya kwa mwili na roho.

21. Saumu, inapoingizwa ipasavyo, ndiyo njia ya hakika ya kuwekwa wakfu na kutakaswa.

22. Kufunga hukuza tunda la Roho na kumwezesha mtu kukua na kuwa na tunda lililokomaa. Waumini wengi wanapoteza hata miaka 40 ya maisha yao bila udhihirisho wa Tunda la Roho kwa vile tu wanashindwa kufunga wanavyopaswa Kum. 8:2–3; Dan. 1:3–17.

23. Kufunga huteketeza mizizi ya tamaa za mwili na kuleta unyenyekevu, na upendo kwa watu, kunafanya tuweze kumsikiliza Mungu kwa ubora zaidi, kwa kuacha shuguli na kumangamanga hapa na pale.

24. Kufunga huleta mtu katika taabu na mateso ya asili ya mwili, kwa namna ambayo anaweza kujiona katika nuru ile ile ambayo Yesu anamwona. Anatambua uchi wake (Ufu. 3:17–18) hivyo anaanza kutafuta kuvikwa nguvu, akipokea ubatizo kamili zaidi katika Moto wa uponyaji wa Roho Mtakatifu.

25. Kufunga humpa mtoto wa Mungu dhihirisho la kiroho kwa namna inayoonekana. Kutokuwepo kwa lishe ya asili hutayarisha hamu yake ya “Mana Iliyofichwa (ya Bwana)” (Yoh. 4:32, 34; 6:27–58; Ufu. 2:17).

26. Kufunga daima huleta mafunuo na ufahamu bora wa Roho. Wakati mwingine maono na utukufu usioneneka pia utafikiwa na kudhihirishwa (Dan. 10:2–21; Mdo. 10:9–16).

27. Kufunga daima kutawezesha mtu kupata mwelekeo na Upako unaohitajika kwa ajili ya kazi aliyoitiwa.

28. Kufunga na maneno yanayohusiana nayo yametajwa mara nyingi katika Biblia kama maombi. Kwa kila mahubiri mawili unayosikia yakihubiriwa juu ya maombi, la tatu ni la kufunga. Mwandishi anamuuliza msomaji swali hili: Je, ni mara ngapi amewahi kusikia mahubiri ya kufunga katika maisha yake? Inasikitisha sana

kwamba fundisho kuu kama hilo katika Agano la Kale na Agano Jipya limepuuzwa sana, limepuuzwa, na haliheshimiwi ipaswavyo. Mara nyingi tupo katika sherehe za kanisa zaidi ya kufunga kwa kanisa.

29. Bwana aliweka mfungo dhahiri juu ya wana wa Israeli (Kum. 6:11–12; 8:3, 12–14, n.k.) ili kwamba mazingira yao ya kutokuamini, yaliyopatikana katika nchi ya Misri, yaweze kuvunjwa, na wangeweza kuingia kwa haraka zaidi katika nchi ya ahadi. Lakini walipokataa kufunga huku, safari yao ya wiki mbili, ilisogezwa hadi miaka 40. Tunapaswa kutilia maanani somo hili la kusikitisha na kuharakisha kufunga, ili tuweze kuingia katika ahadi ambazo Bwana anatungoja (Yoh. 11:24–26; 2 Tim. 1:10; 1 Yoh. 2:25).

30. Bila shaka maombi ya kufunga huleta unyenyekevu mioyoni mwetu.

Sababu za Afya ya Kimwili

Tunajadili tena kwa nini tunapaswa kufunga, wakati huu tu tunazingatia somo kutoka kwa mtazamo wa kisayansi wa kimwili badala ya kiroho. Kumbuka kwamba mtu yeyote, anayempenda Mungu au hata asiyempenda Mungu anaweza kupokea baraka za pili za kimwili za kufunga, ila ni yule anayemwamini Mungu na kujiweka wakfu kutoka na Maandiko ndiye anayeweza kupokea baraka kamili za kiroho.

Tunapoingia katika kujinyima chakula, tunalipa tumbo likizo na hivyo mwili au nyumba tunayoishi inasafishwa. Deki au usafi huo humfanya mtu kuwa karibu na Mungu. Hakuna kitu kinachoweza kusafisha nyumba ya Roho zetu kwa ufanisi zaidi na kwa haraka kuliko kulipa tumbo likizo. Pengine kufunga kungefanya watu waishi miaka 20 zaidi, na leo watu wengi wamesomea mambo ya intermittend fasting, yaani wanafunga kwa masaa 18 kati ya yale 24 kila siku. Pia kuna OMED yaani mlo mmoja kwa siku, au One meal a day. Watu wengi wa Mungu "wanajiua Polepole kwa kuwa na tabia ya kula mara tatu kwa siku, na hata bila kuridhika na kumchosha Mungu na imani yao. Wanakaribisha magonjwa na mapepo ya ulafi. Baada ya kuchosha seti moja ya meno kwa kujichimbia magonjwa wao, huweka seti nyingine ya bandia na kumaliza nayo kujichimbia magonjwa” Ahmed Kariem

WATAKATIFU WENGI BILA KUJUA WAKO CHINI YA MAZINGIRA YA Uraibu wa CHAKULA

SURA YA 36

MMISHENARI WA TIBA NI NANI

“Kuwahubiri wanyenyekevu habari njema;... kuwaganga waliovunjika moyo, kuwatangazia wafungwa uhuru wao, na hao waliofungwa habari za kufunguliwa kwao; kutangaza mwaka wa Bwana uliokubaliwa; ... kuwafariji wote wanaoomboleza.”

NINI KAZI YA Mmishenari wa tiba? (kufungua milango ya injili kwa kuonyesha upendo wa MUNGU kwa watu). Umishenari wa tiba siyo kujua miti na mimea na mazoezi ya kutibu watu, ila ni kufanya kazi ya kuwasaidia watu, kuwaonyesha na kuishi upendo mwanana, kujali, huruma nyororo, na mahusiano ya karibu, yatakayofanya iwe rahisi kuwafikia!

UPENDO KWA VITENDO au UPENDO KWA UTENDAJI

Jambo kuu juu ya kazi ya umishenari wa tiba ni kuwaandaa watu kwa SIKU YA HUKUMU! Ni ngazi ya kuwasaidia Ili wawe TAYARI SIKU YA HUKUMU. Soma Ufunuo 14:6-12 Injili ya milele, ikisema mche na MUNGU na kumtukuza maana saa ya hukumu imefika, Kuwa na ibada ya Kweli, na Binadamu wasipokuwa na ibada ya Kweli wanapewa onyo, na baadaye hukumu (adhabu au thawabu) Kazi ya umishenari wa tiba rahisi ni mlango ambao jiwe la kuvukia mto au mlango wa kufikia nyumba nyingi katika miji. —

Umishenari wa kumsaidia mtu katika mahitaji yake ambayo yanamsibu kiroho, kijamii, kiuchumi, au kimwili, mfano mtu anahitaji ushauri, anahitaji kusafishiwa mazingira yake, ana kidonda, anaumwa homa, mke wake amemkimbia, anahitaji ada, hana chakula, anahitaji mume au mke, anahitaji kusaidiwa masomo yake au

kazi za nyumbani, anahitaji kukata nywele zake n.k

Soma zaidi Counsel on Health, 556.

Mkono wa kulia unatumika kufungua mlango ili mwili uweze kupata mpenyo au nafasi ya kupita. Hii ndio sehemu ya kazi ya umishenari wa matibabu/tiba MwT (Mmishenari wa Tiba), sio kazi ya kusomea masomo ya mitishamba au Kanuni Nane za Afya, au unesi au udaktari au tiba sahili tu, ILA ni Kuandaa watu kwa ajili ya hukumu ya MWISHO wa DUNIA hii kumlaki BWANA mawinguni wakiwa washindi na kuishi na MUNGU wetu MILELE NA MILELE. NENO mmishenari wa tiba lilianza kutumiwa mnamo 1893 kwa neno “Upendo usiojifikiria au usio na uchoyo au usiovutia kwake -disinterested BENEVOLENCE ni kwa Kiingereza. KINDNESS (WEMA) NOT JUST I LOVE YOU, but ACTION.) UPENDO KWA VITENDO, Sio kusema nakupenda ila vitendo hamna, kusiwepo kujisaidia na kujifikiria mwenyewe tu!

Kazi ya Umishenari wa Tiba. Watendakazi wa tiba na Injili "wamefungwa pamoja na uhusiano usioweza kutokomea.” Kazi ya umishenari wa tiba ni kazi ya mstari wa mbele wa injili, Ni mlango wa awali wa kuingia kwenye nyumba na mioyo ya watu. Maisha ya leo, njia hii huu ikitumiwa vyema itatuingiza kwenye nyumba nyingi. Watu wa Mungu wanapaswa kuwa wamishenari wa kweli wa tiba; kwani wanapaswa kujifunza kuhudumia mahitaji ya roho na mwili. Upendo na kujali kusiko na ubinafsi kabisa kunapaswa kuonyeshwa na watendakazi wa afya. Kwa maarifa na uzoefu uliopatikana kwa kazi ya vitendo, wataenda kutoa matibabu kwa wagonjwa. Wanapoenda nyumba kwa nyumba watapata ufikiaji wa mioyo mingi. Wengi watafikiwa ambao isingekuwa hivyo kamwe wasingesikia ujumbe wa injili ya milele na kupata kuwepo mbinguni. Maonyesho ya kanuni za matengenezo ya kiafya yafanya mengi kusonga mbele, kuondoa ubaguzi dhidi ya kazi yetu ya injili. Daktari Mkuu ni MUNGU Mwenyewe, Mwanzilishi wa kazi ya umishenari wa tiba. Yeye atawabariki wote ambao wanatafuta kutoa Ukweli kwa wakati huu.

Uponyaji wa mwili umefungwa na utume wa injili. Wakati Kristo alipowatuma wanafunzi Wake katika safari yao ya kwanza ya umishenari, aliwaambia, "Mnapoenda, hubirini, mkisema, Ufalme wa mbinguni umekaribia. Ponyeni wagonjwa, toeni ukoma, toeni wafu, toeni pepo kwa hiari. Mmepokea, toeni bure.” Mt. 10: 7, 8. Na wakati wa mwisho wa huduma Yake duniani aliwapa agizo lao, Akisema, "Ishara hizi zitafuata wale waaminio; Kwa Jina Langu watatoa pepo; watasema kwa lugha mpya; watashika nyoka; na wakinywa kitu cha mauti, hakitawaumiza; wataweka mikono yao juu ya wagonjwa, nao watapata afya. " Marko 16:17, 18.

MFANO WA KRISTO

Tume ya Bwana haihitaji marekebisho. Njia ya Kristo ya kuwasilisha Ukweli haiwezi kuboreshwa kwani ni bora tayari. Mwokozi aliwapa wanafunzi masomo ya vitendo, akiwafundisha jinsi ya kufanya kazi kwa njia ambayo itafurahisha roho katika Ukweli. Aliwahurumia waliochoka, wenye kulemewa, walioonewa. Aliwalisha wenye njaa na akawaponya wagonjwa. Daima Alizunguka-zunguka akitenda mema. Kwa wema aliotimiza, kwa maneno Yake ya upendo na matendo mema, Alifasiri na kufanunua injili kwa wanadamu. Kwa kifupi kama ilivyokuwa kipindi cha huduma Yake ya hadhara, alitimiza kazi aliyokuja kuifanya. Kweli alizofundisha zilivutia sana! Kazi na maisha Yake yalikuwa makamilifu! Alitoa chakula cha kiroho kila siku alipowasilisha mkate wa uzima, kwa maelfu ya roho zenye njaa! Maisha Yake yalikuwa huduma hai ya Neno. Hakuahidi chochote ambacho hakufanya. Mafundisho ya maisha yaliwasilishwa kwa urahisi kiasi kwamba mtoto angeweza kuyaelewa. Wanaume, wanawake, na watoto walivutiwa sana na njia Yake ya kuelezea Maandiko hivi kwamba wangeweza kuelewa sauti ya Yake, wakakazia ipasavyo maneno Yake, na kuiga ishara Zake. Vijana walishika roho Yake ya huduma, na wakatafuta kuiga njia Zake za neema kwa kutafuta kuwasaidia wale ambao waliona wanahitaji msaada.

Kama ambavyo tunafuatilia njia ya kijito cha maji kwa kuona mchirizi wa kijani kibichi unaoonekana, ndivyo ambavyo Kristo angeweza kuonekana katika matendo ya rehema yaliyoashiria njia Yake kila hatua. Popote alipokwenda, afya ilikuwepo, na furaha ilifuata popote alipopita. Vipofu na viziwi walifurahi mbele Zake. Maneno Yake kwa wajinga yaliwafungulia chemchemi ya uzima. Alitoa baraka Zake kwa wingi na kwa kufululiza. Hizi zilikuwa hazina umilele zilizokusanywa, zilizotolewa kwa Kristo, zawadi ya Bwana kwa mtu. Kazi ya Kristo kwa niaba ya mwanadamu haijakamilika. Inaendelea hata leo. Vivyo hivyo mabalozi Wake wanapaswa kuhubiri injili na kufunua upendo Wake wa huruma kwa roho zilizopotea na zinazoangamia. Kwa shauku isiyo na ubinafsi kwa wale wanaohitaji msaada, sisi tunapaswa kutoa onyesho la Ukweli wa injili. Sio mahubiri tu ndiyo twapaswa tufanye, bali pamoja na kazi hii. Uinjilishaji wa ulimwengu ni kazi ambayo Mungu amewapa wale wanaokwenda kwa Jina Lake. '

UFUNDISHAJI NA UPONYAJI

Haja ya ulimwengu ya kufundishwa na kuponywa haijawahi kuwa kubwa kama leo. Ulimwengu umejaa wale ambao wanahitaji kuhudumiwa, - wanyonge, fukara, duni, wasio na ufahamu, na dhaifu. Ukiukaji wa sheria za afya wa mwanadamu mara kwa mara, kwa karibu miaka elfu sita umeleta magonjwa, maumivu, na kifo kama

matokeo. Umati wa watu unaangamia kwa kukosa maarifa. Wakati wahudumu wa Mungu wanapoona matokeo mabaya ya dhambi ambayo imendelea kwa muda mrefu, mioyo yao imeguswa na majanga na misiba ya ulimwengu, na wanajitahidi kufanya kazi kama alivyofanya Mtendakazi Mkuu na wanafunzi Wake. Kuunganishwa na Mponyaji wa Mbinguni, kutasaidia kwenda kwa nguvu za uweza Wake, kufundisha na kuponya wanadamu wenzetu. Wanatambua kwamba injili ndiyo dawa pekee ya dhambi, na kwamba kama mashahidi wa Kristo wanapaswa kutoa ushuhuda juu ya nguvu Zake. Wanapowaelekeza watu waliotaabika kwa Mwana-Kondoo wa Mungu, ambaye huondoa dhambi ya ulimwengu, neema Yake inayobadilisha na nguvu ya kufanya miujiza inasababisha wengi kukubali ujumbe wa Ukweli unaochukuliwa. Nguvu yake ya uponyaji, iliyounganishwa na ujumbe wa injili, inaleta mafanikio katika dharura. Roho Mtakatifu anafanya kazi juu ya mioyo, na wokovu wa Mungu unafunuliwa. Wahubiri, WAGANGA, NA WAUGUZI WANAUNGANISHA KAZI ZAO Lakini hitaji la ulimwengu leo haliwezi kutimizwa kikamilifu na huduma ya watumishi wa Mungu ambao wameitwa kuhubiri injili ya milele kwa kila kiumbe. Ingawa ni vizuri, kwa kadiri inavyowezekana, kwa watendakazi wa injili kujifunza jinsi ya kuhudumia mahitaji ya mwili na roho, na hivyo kufuata mfano wa Kristo, lakini hawawezi kutumia wakati wao wote na nguvu katika kuwasaidia wahitaji msaada. Bwana ameamuru kwamba pamoja na wale wanaohubiri Neno watahusishwa wafanyakazi Wake ambao ni wamishenari wa tiba, kisha waganga na wauguzi Wakristo, ambao wamepata mafunzo maalum katika uponyaji wa magonjwa na katika kuleta roho za watu. Wamishenari wa tiba na watendakazi katika huduma ya injili wanapaswa kufungwa pamoja na mahusiano yasiyofutika. Kazi yao inapaswa kufanywa kwa upya na nguvu. Kwa juhudi zao za pamoja ulimwengu unapaswa kuwa tayari kwa ujio wa pili wa Kristo. Kupitia kazi yao ya pamoja, Jua la Haki litachomoza, likiwa na uponyaji katika mabawa Yake, ili kufikia maeneo yasiyo na nuru ya dunia, pale ambapo watu wameishi kwa muda mrefu katika giza kuu. Wengi ambao sasa wanaishi katika uvuli wa dhambi na mauti, wanapoona kwa watumishi waaminifu wa Mungu mwangaza wa Nuru ya ulimwengu, watatambua kuwa wana tumaini la wokovu, na watafungua mioyo yao kupokea mihimili ya uponyaji, na sisi tutakuwa wachukuaji wa nuru kwa wengine walio bado katika giza.

Sanitariamu (Nyumba za kusaidia wagonjwa kwa tiba sahili na za asilia) Kristo hayupo tena hapa ulimwenguni kimwili, lakini ametuamuru kuendeleza kazi ya umishenari wa tiba aliyoanza; na katika kazi hii tunapaswa kufanya bidii yetu yote. Kwa maendeleo ya kazi hii taasisi za utunzaji wa wagonjwa zinapaswa kuanzishwa, mahali ambapo wanaume na wanawake wanaougua magonjwa wanaweza

kuwekwa chini ya uangalizi wa matabibu na wauguzi wanaomcha Mungu. Bwana ameamuru kwamba vituo vya sanitariamu vianzishwe mahali pengi kusimama kama ukumbusho wa kazi ya Yesu aliyoifanya akiwa duniani. Hii ni mojawapo ya njia zake teule za kutangaza ujumbe wa malaika watatu yaani injili ya milele ya kutayarisha watu kusimama katika hukumu wakiwa bila mawaa au hatia. Kwa njia hii Ukweli utawafikia wengi ambao wangekuwa wazito kusikia Habari njema ya Msalaba. Pasipo kupitia mawakala mengine, kamwe hawataangazwa na mwangaza wa ujumbe wa injili na kujali afya yao kwa njia sahili. Katika uwasilishaji wa Ukweli, wengine watavutiwa na awamu moja ya ujumbe wa injili na wengine na nyingine. Tumeagizwa na Bwana kufanya kazi kwa njia ambayo madaraja yote yatafikiwa. Ujumbe lazima uende ulimwenguni kote.

Kazi yetu ya Sanitarium au huduma ya usafi ni kusaidia kuongeza idadi ya watu wa Mungu. Kupitia safu hii ya juhudi za kimishenari makafiri watageuzwa na kuwa waumini wa Mungu wa mbinguni. Kupitia urejeshwaji mzuri unaofanyika katika nyumba zetu za Sanitarium, wengi wataongozwa kumtazama Kristo kama mponyaji wa roho na mwili. Wafanyakazi wa kujitolea, ambao wana imani kamili kwa Mungu, wanapaswa kuchaguliwa kuchukua jukumu kwenye taasisi hizi. Wanaume na wanawake wenye busara, wanaofanya kazi kama wauguzi, wanapaswa kuwafariji na kuwasaidia wagonjwa na wale wanaoteseka. Sanitarium zetu zinapaswa kuwa kama taa inayoangaza mahali penye giza, kwa sababu matabibu, wauguzi, na wasaidizi wanaonyesha mwangaza wa Jua wa Haki ya Kristo.

Nyumba za Sanitarium zinapaswa kuanzishwa na kuendeshwa hivi kwamba zitakuwa zenye kuelimisha tabia, zinapaswa kuuonyesha ulimwengu, wema wa mbinguni. Ingawa uwepo wa Kristo hauonekani, lakini watendakazi wanaweza kudai ahadi hii, "Tazama, Mimi Nipo pamoja nanyi siku zote, hata mwisho wa ulimwengu." Yeye amewahakikishia wafuasi Wake kwamba kwa wale wanaompenda na kumcha Yeye atawapa nguvu ya kuendelea na kazi aliyoanza. Alizunguka-zunguka akitenda mema, akiwafundisha wasiojua, na kuponya wagonjwa. Kazi Yake iliacha Mguso wa nguvu Zake juu ya magonjwa. Alifanya kila kazi ya uponyaji tukio la kuingiza ndani ya moyo kanuni za Bwana za upendo Wake na ukarimu. Hivyo ndivyo wafuasi Wake wanapaswa kufanya kazi.

Mungu amewastahilisha watu Wake kuangaza ulimwengu. Amewapa wanaume vitivo vinavyowabadilisha ili kupanua bidii zao na kukamilisha kazi ambayo italinda ulimwengu. '

1. Counsels on Health, ukurasa wa 497-499.

2. Counsels to Parents and Teachers, uk. 467-469.

3. The Review and Herald, Mei 2, 1912.

“Wale wote wanaompenda Mungu ni vyema wajue kwamba kuna njia nyingi za Tiba ambazo haziendani na imani yetu, na kuna mstari mwembamba wa kuzitofautisha wakati mwingine. Hapa amezungumza njia ya tiba ya maji waliyotumia ambayo ilikuwa na mambo ya giza. Hivyo anashauri kufungua vituo vya tiba rahisi kwa kutumia vitu kama maji hayo hayo, ila wajielekeze kwenye mambo ya Mungu wa mbinguni maana Ndiye Mponyaji, na Tabibu Mkuu. Hapa ndiyo walianza vituo vyao vya tiba rahisi –(Sanitarium-Hygienic Institute), pia kulikuwa na migahawa ya afya (Hygeneic restaurants). Ukisoma zaidi hata Dr Kellog tabibu alikuja na nadharia ya Patheismu ambayo inapingana na Maandiko. Japo alikuwa muumini, yeye alikataa kushauriwa. Hakuna binadamu aliye na elimu yote, ushauri na maonyo ni muhimu na kuomba Mungu atusaidie maamuzi wakati wa dhiki ya ugonjwa au muafaka ili tusiingie gizani.

Njia mbali mbali za giza ambazo tusizifuate kwetu Afrika ni kama kwenda kwa wachawi au waganga wa kienyeji, kusoma mikono, kubashiri, kupiga ramli, wanajimu, kuzungumza na mizimu ili kupata suluhu za mambo, frenology, hyponotism, hirizi, mesmerism, New Age, yoga, Ayuverdic n.k. Watu wengi wa Mashariki yaani bara la Asia wameingia kwetu, nao wamekuja na tamaduni zingine nzuri za tiba za miti/mimea au maji, ila wana zingine ambazo haziendani na imani yetu. Muumini anapaswa kuchunguza na kupata habari zaidi kutoka kwa Neno la Mungu viongozi wa kirhoho, Madaktari waamini, au walei ambao wana elimu ya jambo hili.

Soma zaidi Kumbukumbu la Torati 18:9-12. Neno la MUNGU linasema mtu akifa hana kumbukumbu tena, ni kama usingizi mzito, hivyo umizimu au kutumia nguvu za giza ili kujaribu kuungana na wale waliokufa ni kinyume cha Neno la MUNGU.

Dondoo la msaada katika kuchagua tiba rahisi: Kuna njia nyingi za kufanya sanaa ya uponyaji; lakini kuna njia moja tu ambayo Mbingu zinaithibithisha na kuikubali. Uponyaji au tiba ya Mungu ni namna sahili au inayopatana na asilia, ambayo haitakugharimu wala kudhoofisha mwili kupitia nguvu Mungu alizoziweka. Hewa safi na maji, usafi, lishe bora/sahihi, maisha safi, na imani thabiti kwa Mungu, ni tiba ambayo wengi wanaokufa wanaihitaji, na bahati mbaya tiba hizi zinaonekana kupitwa na wakati kwa sababu matumizi yake yanahitaji ustadi na kazi ambayo watu wengi hawaithamini au kupenda kuifanya. Hewa safi, mazoezi, maji safi na salama, mazingira safi ya kuishi wengi wanaweza kuvimudu kwa gharama kidogo; lakini dawa za hospitali zina gharama za aina zote, katika utengenezaji na

kuzinunua, na kwa athari zinazozalishwa kwenye mfumo kwa kuzitumia (side effect au athari). — Ushuhuda wa Kanisa 5: 443, 1885 CD 301.2

Hapa ni vyema kujua kwamba wakati wa dharura mtu aende hospitalini haraka, kama vile kuvunjika mguu, presha au sukari iliyopanda au kushuka. Ila hali itakapokuwa na afueni atafute watalaamu wa kujifunza kutibu hivi vitu kwa njia rahisi za mtindo wa maisha, ambazo huondoa ugonjwa kabisa mara nyingi, hii itasaidia mtu apunguze mzigo wa kutumia dawa maishani, japo kutibu huku kunakofuata mtindo wa maisha, kunahitaji nidhamu kubwa! Tafadhali, yote haya uyafanye kwa kushauriana na Daktari wako, mwenye leseni ya kutibu.

Madaktari na wahudumu wanapaswa kuungana katika jitihada ya kuwaongoza wanaume na wanawake kutii amri za Mungu.”— The Review and Herald, Aprili 21, 1906.

“Kazi mliyokuwa mkiifanya mijini inapata kibali cha mbinguni….. Mlichofanya kinadhihirisha kwamba ikiwa waganga wetu na wahudumu wetu wanaweza kushirikiana katika uwasilishaji wa Ukweli kwa wananchi, mengi zaidi yanaweza kufikiwa kuliko kushawishiwa, na mchungaji anayefanya kazi peke yake.”—Medical Ministry, p. 263.

“Madaktari wetu wanapaswa kuungana na kazi ya wahudumu wa injili. . . .

"Kazi ya umishenari ya tiba haiwezi kutenganishwa kutoka kwa huduma ya injili. Bwana amebainisha kwamba haya mawili yatakuwa na uhusiano wa karibu kama mkono ulivyo na mwili. Bila muungano huu hakuna sehemu ya kazi imekamilika. Umishenari wa tiba ni injili katika kielelezo.”—Ibid., uk. 240, 241.

"Kwa waganga wetu na wahudumu ninatuma ujumbe: Shikilia kazi ya Bwana kana kwamba unaamini Ukweli kwa wakati huu. Wahudumu wamishenari wa tiba na watendakazi katika huduma ya injili wanapaswa kufungwa pamoja na mahusiano yasiyoweza kuvunjika." - Ibid., juzuu ya 8, uk. 46.

“Kazi ya umishenari wa tiba inapaswa kuunganishwa kwa ukaribu na kazi ya kuhubiri.”—Ibid., ukurasa wa 521, 522.

"Wamishenari wa tiba wanafanya kazi katika safu za uinjilisti wanafanya kazi ya daraja la juu kama vile wafanya kazi wenzao wa huduma wafanyavyo. Aina hii ya kazi ya tiba, pamoja na kazi ya huduma, haipaswi kuzuiwa tu kwa tabaka la watu maskini tu

"Daktari mwaminifu na mhudumu wanahusika katika kazi moja. Wanapaswa kufanya kazi kwa maelewano mazuri. Wanapaswa kushauriana pamoja." - Ibid., p.

546.

"Ningependa kuzungumza juu ya uhusiano uliopo kati ya kazi ya umishenari ya tiba na huduma ya injili. Imewasilishwa kwangu kwamba kila idara ya kazi inapaswa kuunganishwa katika umoja mkubwa na umishenari wa tiba na kusimama imara katika siku kuu ya mwisho bila kugawanyika.

"Pasiwe na mgawanyiko kati ya huduma na kazi ya tiba. Tabibu anapaswa kufanya kazi sawa na mhudumu, na kwa bidii na uangalifu mwingi kwa ajili ya wokovu wa roho, na pia kwa urekebishaji wa mwili.

"Inapounganishwa na njia zingine za bidii za injili, kazi ya umishenari wa tiba ni chombo chenye ufanisi zaidi ambacho mazingira hutayarishwa kwa ajili ya kupanda mbegu za Ukweli, na chombo ambacho kwa hicho mavuno huvunwa. Kazi ya umishenari wa tiba ni kusaidia mkono wa huduma ya injili. Bwana ameagiza kwamba madaktari wa Kikristo na wauguzi wafanye kazi kwa kuhusiana na wale wanaohubiri Neno.

“Wahudumu wa injili wanapaswa kuungana na kazi ya umishenari wa tiba, kazi ambayo itaondoa chuki au ubaguzi miongoni mwa watu.

“Matabibu wanapoungana na wahudumu katika kutangaza injili katika miji mikubwa ya nchi, kazi yao iliyounganishwa itasababisha ushawishi kwenye akili nyingi kupenda Ukweli wa wakati huu.

“Watumishi waliowekwa wakfu peke yao hawakidhi kufanya kazi hiyo. Mungu anawaita wahudumu, matabibu, wauguzi, waombezi, watendakazi wa Biblia, na walei wengine waliojiweka wakfu na wenye vipaji mbalimbali ambao wana ujuzi wa Ukweli wa sasa, washughulikie mahitaji ya miji ambayo haijaonywa.

"Hakuna mstari unaopaswa kuwekwa kati ya kazi ya umishenari wa Kweli wa tiba na huduma ya injili. Taaluma hizi mbili lazima zichanganywe. Hazipaswi kusimama pembeni kama safu tofauti za kazi, bali zinapaswa kuunganishwa katika muungano usioweza kutenganishwa, kama vile mkono usivyoweza kutenganishwa na mwili.

"Injili ya Kristo inapaswa kuunganishwa na kazi ya umishenari wa tiba, na kazi ya umishenari wa tiba inapaswa kuunganishwa na huduma ya injili. Ulimwengu unahitaji juhudi za wamishenari wa tiba ambao wamefungamanishwa na ujumbe wa injili. . . . na wanapaswa kuiona kama mkono wa kusaidia injili, wakiichukulia kwa kuithamini sana, kuwa ni njia ya kutayarisha mioyo kwa ajili ya kupanda mbegu ya Kweli, na kuwaleta wengi kwa Kristo.”— Medical Ministry, ukurasa wa

237-253.

“Bwana ameagiza kwamba pamoja na wale wanaohubiri Neno, wahudumu Wake wamishenari wa tiba washirikishwe,—madaktari na wauguzi Wakristo, ambao wamepata mafunzo maalum katika uponyaji wa magonjwa na katika kuleta roho kwa Bwana.

"Wamishenari wa tiba na watenda kazi katika huduma ya injili wanapaswa kuunganishwa pamoja katika mahusiano yasiyoweza kuvunjika. Kazi yao inapaswa kufanywa upya na kwa nguvu. Kwa juhudi zao za pamoja ulimwenguni wanapaswa kutayarishwa kwa ajili ya ujio wa pili wa Kristo. Kupitia kazi zao za umoja. Jua la Haki litachomoza, likiwa na uponyaji katika mbawa Zake.”—Counsels to Teachers, p. 468.

"Kazi ya uinjilisti yenye mafanikio inaweza kufanywa kwa kuhusiana na kazi ya umishenari wa tiba. Ni pale safu hizi za kazi zinavyounganishwa ndipo tunaweza kutazamia kukusanya tunda la thamani zaidi kwa ajili ya Bwana." - Medical Ministry, uk. 26, 27.

"Ikiwa wakati wowote Bwana amesema kupitia mimi, basi Yeye hunena ninaposema kwamba watenda kazi wanaojishughulisha na masuala ya elimu, katika safu za huduma na katika safu za umishenari wa tiba, kwamba lazima wasimame kama kitengo kimoja, wote wakifanya kazi chini ya usimamizi wa Mungu, mmoja akimsaidia mwingine. kila mmoja akimbariki mwenzake na kila mtu.”—Testimonies, vol. 9, ukurasa wa 169, 170.

"Ndugu zangu, Bwana anatuita tuwe na umoja. Tunapaswa kuwa kitu kimoja katika imani. Nataka kuwaambia kwamba wahudumu wa injili na wahudumu ambao ni wamishenari wa tiba, wanapokosa umoja, inaweka kwenye makanisa yetu uovu mbaya zaidi, unaoweza kuwekwa hapo.”—Medical Ministry, p. 241.

"Kristo, Mmishenari mkuu wa tiba, Ndiye kielelezo chetu. Aliponya wagonjwa na kuhubiri injili. Katika huduma yake, uponyaji na mafundisho yaliunganishwa kwa karibu. Leo hazipaswi kutenganishwa." - Testimonies, vol. 9, ukurasa wa 170, 171.

"Maisha ya Kristo na huduma Yake kwa wanaoteseka yameunganishwa kwa njia isiyoweza kutenganishwa. Kutoka kwa nuru ambayo nimepewa, najua kwamba uhusiano wa karibu unapaswa kuwepo kati ya kazi ya umishenari wa tiba na huduma ya injili. Hizi zimefungwa pamoja katika muungano mtakatifu, ni kazi moja na kamwe hazipaswi kutenganishwa.Kanuni za mbinguni zinapaswa kuchukuliwa na kutekelezwa na wale wanaodai kutembea katika nyayo za Mwokozi. Kwa mfano Wake ametuonyesha kwamba kazi ya umishenari wa tiba haipaswi kuchukua

nafasi ya mahubiri ya injili, lakini inapaswa kuunganishwa nayo.”—Counsels on Health, p. 528.

"Mungu hufikia mioyo kupitia kitulizo cha mateso ya kimwili ... Mungu anafanya kazi leo kufikia mioyo kwa njia ile ile aliyofanya wakati Kristo alipokuwa juu ya dunia hii. Katika kusoma Neno la Mungu, tunaona kwamba Kristo alikuja kama mmishenari wa tiba na kufanya kazi hiyo katika huduma Yake. Je, macho yetu hayawezi kufunguliwa ili kutambua mbinu za Kristo? Je, hatuwezi kuelewa agizo alilotoa kwa wanafunzi Wake na kwetu sisi?”—Medical Ministry, p. 246.

"Kama kazi ya umishenari wa tiba inafanywa kama sehemu ya injili, walimwengu wataona wema unaofanywa; nao watashawishiwa kwenye dhamira zao na kuiunga mkono kazi." - Testimonies, vol. 6, uk. 292.

"Mwokozi alifanya kila kazi ya kuponya kuwa nafasi ya kupandikiza kanuni za mbingu katika akili na nafsi. Hili ndilo lilikuwa kusudi la kazi Yake. Alitoa baraka za kidunia, ili Aweze kuelekeza mioyo ya wanadamu kuipokea injili ya neema Yake." - Wizara ya Uponyaji, uk. 20.

“Kuna baraka za thamani na uzoefu mzuri wa kupata ikiwa wahudumu watachanganya uwasilishaji wa suala la afya na kazi zao zote makanisani.”—Counsels on Health, p. 431.

“Katika kazi ya Mungu, mafundisho ya Injili na uponyaji haviwezi kutenganishwa kamwe.”—Testimonies, vol. 8, uk. 165.

"Huduma ya injili inahitajika ili kutoa uendelevu na uthabiti kwenye kazi ya umishenari wa tiba; na huduma inahitaji kazi ya umishenari wa tiba ili kuonyesha injili kwa vitendo. Hakuna sehemu yoyote ya kazi inayokamilika bila nyingine.

SURA YA 37

MIPANGO YA KAZI YA UMISHENARI WA TIBA

Vijana walio na ujuzi wa vitendo kuhusiana na kuwatibu wagonjwa, sasa wanapaswa kutumwa kufanya kazi ya umishenari wa tiba na injili, na kuhusiana na wahudumu wenye uzoefu zaidi wa injili. Ikiwa vijana hawa watajitolea kujifunza Neno, watakuwa wainjilisti wenye mafanikio. Wahudumu vijana ambao wanafanya kazi pamoja nao wanapaswa kuwapa nafasi ileile ya kujifunza ambayo Eliya alimpa Elisha (mentoring). Wanapaswa kuwaonyesha jinsi ya kuwafundisha wengine ile Kweli. Inapowezekana vijana hawa wanapaswa kutembelea hospitali, na katika visa vingine wanaweza kuungana nao kwa muda, ili wafanye kazi bila kujijali. Mfano safi kabisa wa kutokuwa na ubinafsi sasa unapaswa kuonyeshwa na wahudumu wetu wa umishenari wa tiba. Kwa ujuzi na uzoefu unaopatikana kwa kazi ya vitendo, wanapaswa kwenda kuwatibu wagonjwa. Wanapoenda nyumba kwa nyumba, watapata ufikiaji wa mioyo mingi. Wengi watafikiwa ambao vinginevyo hawangesikia ujumbe wa injili. LLM 69.3

Mengi mazuri yanaweza kufanywa na wale ambao hawana masomo ya udaktari/utabibu, na walioidhinishwa vyema. Ila wengine wanapaswa kuwa tayari kufanya kazi kama madaktari wenye uwezo. Wengi, wakifanya kazi chini ya maelekezo ya watu kama hawa, wanaweza kufanya kazi zinazokubalika bila kutumia muda mrefu sana katika kujifunza kama ilivyofikiriwa kuwa ni lazima hapo awali. LLM 69.4

Wengi wataenda kufanya kazi kwa Mwalimu wa mbinguni, japokuwa hawajachukua kozi ya kawaida kwenye vyuo au shuleni. Mungu atawasaidia watendakazi hawa. Watapata maarifa kutoka kwenye shule ya upili, na watafaa kuchukua nafasi zao katika safu na ofisi za watendakazi kama wauguzi. Mmishenari mkuu wa tiba anaona kila juhudi inayofanywa ili kupata ufikiaji wa roho kwa kuwasilisha kanuni za matengenezo ya afya. LLM 69.5

Mabadiliko yaliyoamuliwa yanafanyika katika ulimwengu wetu. Bwana ametangaza kwamba, atageuza na kupindua mambo. Wanaume wanyenyekevu, ambao hadi sasa wamekuwa katika giza, lazima sasa wapewe nafasi ya kuwa watendakazi. LLM 70.1

Kwa wale wanaotoka kufanya kazi ya umishenari wa tiba, ningesema, Mtumikie Bwana wetu kwa ufahamu uliotakaswa, kwa kuhusiana na wahudumu wa injili na Mwalimu mkuu. Yeye ambaye amekupa utume wako atakupa ujuzi na ufahamu

unapojiweka wakfu kwa utumishi Wake, nawe utakuwa ukijishughulisha kwa bidii katika kazi na masomo, ukifanya yote uwezayo, ili kuleta afueni kwa wagonjwa na wanaoteseka. LLM 70.2

Kwa wale ambao wamechoshwa na maisha ya dhambi, lakini ambao hawajui wapi pa kugeukia ili kupata burudiko, mwite Mwokozi Mwenye huruma, aliyejaa upendo na sikitiko, na anayetamani kuwapokea wale wote wanaomjia kwa mioyo iliyovunjika na roho iliyotubu. Wachukue watu hawa kwa mkono, kisha wainue, na kusema nao maneno ya matumaini na ujasiri. Wasaidie kuushika mkono Wake Yeye aliyesema, “Na azishike nguvu Zangu, apate kufanya amani Nami, naam, afanye amani Nami.” LLM 70.3

“Tazama,” Kristo atangaza, “Naja upesi; na ujira Wangu u pamoja Nami, kumlipa kila mtu kama kazi yake ilivyo." Mungu anatuita sisi kutamka Maneno haya ya Ufunuo, “Amina; na uje, Bwana Yesu.” Mungu atafanya mengi zaidi kwa watu Wake ikiwa watakuwa na imani Kwake. Ukafiri unanyemelea nje ya nchi kupitia ardhi. Shetani ameweka mipango yake ya kudhoofisha imani yetu katika historia na kusudi ya kazi ya Mungu. Niko makini sana ninapoandika haya. Shetani anafanya kazi na watu walio katika vyeo maarufu ili kufagilia mbali misingi ya imani yetu. Je, turuhusu hili lifanyike ndugu zangu? LLM 70.4

Nafsi yangu imesisimka ndani yangu. Nitamtumaini Mungu kwa moyo na roho yangu. Nitatangaza ujumbe ambao amenipa niutangaze. Ninashuhudia katika Bwana kwamba vijana wetu wasichochewe kwenda Battle Creek na kisha kufanywa kuwa makafiri. Mungu atatusaidia tuone ni nini kifanyike ili kuzuia jambo hili. Sasa tunapaswa kufanya kazi kwa bidii na akili ili kuwaokoa vijana wetu dhidi ya kuchukuliwa mateka na adui. LLM 70.5

*****

Ndipo wataweza kuona kwa macho yao upako wa Roho Mtakatifu katika kazi ya umishenari wa tiba inavyounganishwa kwa ukaribu na utangazaji wa ujumbe wa wakati huu. LLM 70.6

Bwana amewasilisha mbele yangu hatari zinazowatishia watu Wake walio na kazi takatifu ya kutangaza ujumbe wa malaika wa tatu kwa uwazi na kwa dhahiri. Watu wa Mungu wanapaswa kujihadhari wasije wakanaswa na mapendekezo yasiyotakaswa. Vijana wetu hawapaswi kuwekwa mahali ambapo watapotoshwa na hisia zisizo sahihi. Ukweli haupaswi kufumbiwa macho. Ujumbe wa siku hizi za mwisho haupaswi kutolewa kwa maneno yasiyo wazi. LLM 70.7

*****

Kazi ya Umishenari ya tiba ingali changa. Maana halisi ya kazi ya umishenari wa tiba inajulikana na wachache. Kwa nini?—Kwa sababu fedha za Mungu zimetumiwa vibaya. Kazi ya vitendo ya uinjilisti inapaswa kufanywa katika sehemu nyingi, lakini watenda kazi wanaokwenda wanapaswa kujua ni nani aende kama vile wanafunzi walivyokusanyika mahali pamoja ndivyo imekuwa katika siku za nyuma, ijapokuwa onyo la Mungu kwamba hilo halipaswi kuwa hivyo. LLM 71.1

Wanaume na wanawake ambao wanapaswa kuwa shambani kama wamishenari wa tiba ili kusaidia wale wanaoshughulika na huduma ya injili, wanarundikana Battle Creek, wakiendelea kusimamia mpango ule ule ambao umetekelezwa hapo awali, wakiziweka nguvu zao mahali pamoja, na kuzifungia hapo katika sehemu moja. Mungu amesema dhidi ya hili kwa kutuma hukumu Zake kwenye taasisi ya Battle Creek. Lakini kila harakati kwa upande wa wale wanaotii maonyo, ili kubadili mpangilio wa mambo, umefanya jambo hili kuwa gumu sana na maoni potofu ya wengine kuhusu njia wanayofikiri kwamba kazi ya umishenari wa tiba inapaswa kuendelezwa. LLM 71.2

Mungu hajatupa kazi ya kujenga nyumba kubwa za Sanitarium ili zitumike kama vituo vya afya kwa wote wanaokuja. Wala sio kusudi Lake kwamba wamishenari wa tiba watumie muda mrefu chuoni kabla hawajaingia shambani. Wacha vijana wa kiume na wa kike wanaoijua Kweli waende kazini, sio mahali pale ambapo Kweli imekwisha kutangazwa, bali mahali ambapo watu hawajasikia ujumbe, na kisha wafanye kazi kama wahubiri na wainjilisti. Waalimu wa vijana hawa wawaondoshe mahali hapo ambapo, Mungu ameonyesha kwa hekima Yake kwamba hawapaswi kuwepo. LLM 71.3

Wanaume na wanawake, wengi ambao si wagonjwa sana, watakuja (kwenye Sanitarium mpya katika Battle Creek). Watendakazi watahitajika kuwahudumia. Lakini hii sio kazi ambayo Mungu amewapa wamishenari Wake wa tiba. Jukumu letu limetolewa kwetu na Mmishenari wa tiba mkuu kuliko wote ambaye ulimwengu huu umewahi kuona. Akiwa amesimama hatua tu kutoka kwenye kiti cha enzi cha Baba Yake, Kristo aliwaambia wanafunzi Wake, LLM 71.4

“Nimepewa mamlaka yote mbinguni na duniani. Basi, enendeni, mkawafanye mataifa yote kuwa wanafunzi, mkiwabatiza kwa Jina la Baba, na Mwana, na Roho Mtakatifu.” Hakuwaambia waanzishe seminari huko Yerusalemu, na kisha wakusanye pamoja wanafunzi ili wafundishwe katika masomo ya darasa la juu zaidi. Bali alisema “Enendeni ulimwenguni mwote,” “mkaihubiri Injili kwa kila kiumbe,” “na kuwafundisha kuyashika yote niliyowaamuru ninyi; na tazama, Mimi Nipo pamoja nanyi siku zote, hata ukamilifu wa dahari.” LLM 71.5

Msiwarundike pamoja wale ambao Mungu amewapa utume huu, na kuwafanya waamini kwamba inawapasa kukaa miaka mingi chuoni ili kupata mafunzo kwa ajili ya kazi ya Bwana. Uwepo wa Kristo una thamani zaidi kuliko miaka kadhaa ya mafunzo. Hebu vijana wetu wawe chini ya nira ya Kristo, na kwa imani waende mbele kama wamishenari wa tiba wa injili, wakibeba pamoja nao ahadi inayosema, “Tazama, Mimi Nipo pamoja nanyi siku zote, hata ukamilifu wa dahari.” Hebu Waende wawili wawili, wakimtegemea Mungu, kwa hekima na mafanikio yao na si mwanadamu. Hebu wayachunguze Maandiko, na kisha wawasilishe Kweli za Neno la Mungu kwa wengine. Nao waongozwe na kanuni ambazo Mungu ameweka. LLM 72.1

Hebu wahudumu wetu ambao wamepata uzoefu katika kuhubiri Neno wajifunze jinsi ya kuwapa watu tiba sahili, na kisha waende kama wainjilisti wamishenari wa tiba. LLM 72.2

Watendakazi,—wamishenari wa tiba wa injili—wanahitajika sasa. Hatuwezi kumudu kutumia miaka mingi katika maandalizi ya kazi. Hivi karibuni milango iliyofunguliwa kwa ajili ya Ukweli itafungwa milele. Beba ujumbe sasa. Usisubiri, na kuruhusu adui kuchukua milki ya mashamba ya injili ambayo sasa yako wazi mbele yako. Acha vikundi vidogo viende kufanya kazi ambayo Kristo aliwateua wanafunzi Wake kuifanya. Hebu wafanye kazi kwa bidii kama waeneza-injili, wakitawanya machapisho yetu, na kuzungumza juu ya Ukweli na wale wanaokutana nao, na pia wakiwaombea wagonjwa, na ikihitajika, wawatibu, sio kwa dawa za kulevya au za mfamasia, bali kwa tiba za asili. Watenda kazi wakumbuke daima kwamba wao wanamtegemea Mungu. Wasiwategemee wanadamu ili kupata hekima, bali wamtumaini Yeye asemaye, “Nimepewa mamlaka yote mbinguni na duniani.” Hivyo ndivyo tulivyofanya kazi katika historia ya awali ya ujumbe wa injili.” LLM 72.3

*****

Kutokana na nuru ambayo nimepewa, kazi ya umishenari wa tiba na huduma ya injili havipaswi kutenganishwa kamwe, zinapaswa kuunganishwa pamoja kama kazi moja. Kristo Ndiye Kichwa cha mwili—yaani Kanisa, na tunapaswa kufanya kazi kwa umoja pamoja Naye. Akirejelea uhusiano wetu Naye, mtume anasema, “Sisi tu watenda kazi pamoja na Mungu.” LLM 72.4

Katika siku za Kristo hapakuwa na nyumba za Sanitarium katika Nchi Takatifu. Lakini popote alipokwenda Bwana, Yeye Mwenyewe alikuwa Sanitarium. Tabibu Mkuu alibeba pamoja Naye uwezo wa uponyaji ambao ulikuwa ni tiba ya kila ugonjwa, kiroho na kimwili. Uponyaji huu aliwapa wale waliokuwa chini ya nguvu za

adui, Yeye aliwaponya magonjwa na udhaifu wao. LLM 72A.1

Katika kufanya kazi ya umishenari wa tiba tutakutana na upinzani uleule ambao Kristo alikutana nao. Yeye Anatangaza hivi: “Nanyi mtakuwa mkichukiwa na watu wote kwa ajili ya Jina Langu; Watakapowaudhi katika mji huu, kimbilieni mwingine; kwa maana, amin, nawaambia, Hamtaimaliza miji ya Israeli, hata ajapo Mwana wa Adamu. LLM 72A.2

Tunapaswa kuwafundisha wengine jinsi ya kupata uzima wa milele. Na tunapaswa kukumbuka daima kwamba ufanisi wa kazi ya umishenari wa tiba ni katika kuwaelekeza wanaume na wanawake wagonjwa kwa Yesu. Tunapaswa kuwaita ili “wamtazame Mwana-Kondoo wa Mungu, aichukuaye dhambi ya ulimwengu.” LLM 72A.3

Maisha ya Kristo na huduma Yake kwa wanaoteseka yanaunganishwa bila kutenganishwa. Naye leo Yeye ni Tabibu Yule Yule mwenye huruma. Tunapaswa kuwaruhusu wote wanaoteseka waelewe kwamba ndani Yake mna zeri ya uponyaji kwa kila ugonjwa, na kurejeshwa kwa nguvu ya kila udhaifu. LLM 72A.4

Ulimwengu umejitenga mbali na kanuni za Kweli za urejeshwaji wa afya. Tamaa zilizopotoka na shauku za maadili yanayoelekea chini yametawala akili za wengi. Mara nyingi mwelekeo wa kukasirika-kasirika huimarishwa mtu anapouendekeza. Hasira mbaya zinapothaminiwa, huharibu mitazamo nyeti, safi, na mitakatifu ya rohoni. Shetani anatamani kutufanya tuhangaike na kunyanyaswa kwa mambo madogomadogo tu, ili tusahau mambo mazito yanayohusu ustawi wetu wa milele. LLM 72A.5

Bwana anatamani kila mtu atende kwa ubora wake. Unaweza kufikiri kwamba unaweza kufanya kidogo sana tu; lakini kumbuka kwamba katika mfano wa talanta, Kristo hakuwakilisha watumishi wote waliopokea kiasi kile-kile kimoja. Mtumishi mmoja alipewa talanta tano; kwa mwingine, mbili, na mwingine moja. Ikiwa una talanta moja tu, itumie kwa busara, ukiiongeza kwa kuipeleka kwa wachuuzi. Fanya uwezavyo kurudisha nyuma wimbi la magonjwa na mateso ambalo linaenea katika ulimwengu wetu. Njooni umsaidie Bwana, kumsaidia Bwana dhidi ya nguvu kuu za giza. LLM 72A.6

Kazi tiba ya zahanati ambayo Ndugu Sadler ametueleza, ni sawa na kazi tuliyofanya huko Australia. Tulipokuwa Cooranbong, hapakuwa na tabibu maili nyingi kutoka kwetu; na muuguzi wangu, ambaye alikuwa mwanamke mwenye uzoefu katika kutibu wagonjwa, alichukua nafasi ya daktari katika jumuiya yetu. Dada huyu aliitikia miito mingi, akasafiri kutoka mahali hadi mahali, na kufanya

kazi ambayo Mungu anataka wengine wengi waifanye. Katika kazi hii, wengine hawawezi kufanya mengi kama wengine, lakini kila mmoja anapaswa kufanya awezavyo ili kuondoa mateso ya binadamu. Mungu anataka kila mmoja wa watoto Wake awe na akili na maarifa, ili kwa uwazi, na nguvu ya utukufu Wake idhihirishwe katika ulimwengu wetu. LLM 72B.1

*****

Katika kazi ya umishenari wa tiba lazima kuwe na shauku zaidi ya roho. Shauku hii ndiyo ilijaza mioyo ya wale walioanzisha taasisi zetu za kwanza za matibabu/tiba. Kristo anapaswa kuwepo katika chumba cha wagonjwa, akiujaza moyo wa daktari harufu ya upendo Wake. Wakati maisha yake yanapokuwa hivi, Masihi anaweza kwenda pamoja naye pembeni mwa kitanda cha wagonjwa, ndipo usadikisho utawajia wao kwamba Yeye Mwokozi, Mwenye huruma na kujali, Yuko hapo, na ushawishi huo utafanya mengi kuwarudishia afya zao. LLM 72B.2

Kwa maneno na vitendo vayo, madaktari na wauguzi katika taasisi zetu za tiba wanapaswa kusema kwa uwazi sana, kiasi kwamba mtu hawezi kukosea kuelewa kwamba "Mungu Yuko mahali hapa," kuokoa, na sio kuharibu. Kristo anawaalika waganga wetu kumfahamu Yeye. Wanapoitikia mwaliko Wake, watajua kwamba wanapokea yale mambo wanayoomba. Akili zao zitaangaziwa na hekima itokayo juu. Wakimtazama Mwokozi mara kwa mara, watakuwa kama Yeye zaidi na zaidi, hadi mwishowe inaweza kusemwa juu yao katika nyua za mbinguni, “Ninyi mmetimilika katika Yeye.” Kristo amejitolea kuwapa wanafunzi Wake kile wanachoomba kwa Jina Lake. Wanapofanya kazi katika upatanifu Naye, wanaweza kumwomba Yeye kuwasaidia kila wakati katika kila hitaji. LLM 72B.3

*****

Soma sura ya nane ya Mathayo, na ujifunze kutoka hapo jinsi Kristo alivyounganisha huduma ya Neno na kazi ya umishenari wa tiba. Jifunze mbinu za Mponyaji mkuu, na fanya kazi kama alivyofanya kazi. LLM 73.1

*****

Wale wanaodai kuwa wamishenari wa tiba wanapaswa kuwekwa wakfu, wakiendelea kufanya kazi kwa ajili ya maslahi ya ulimwengu, lakini bila kuwaswa na hila za ulimwengu. Bwana anataka wewe uwe chombo cha heshima. LLM 73.2

Maneno yafuatayo yanaeleza kwa muhtasari kazi ya Kweli ya umishenari wa injili,—Ni kazi ambayo wote watakaoishiriki watakuwa ni wale ambao wameongoka kikweli: (Ona MS. kwa Maandiko mengi.) LLM 73.3

*****

Watendakazi ambao ni wamishenari wa tiba wanahitajika katika maeneo ya Kusini, wanapaswa kuwa wale ambao wanaweza kushiriki katika kazi ya Sanitarium. Sanitarium ambazo zina ufanisi katika tiba na zinazofanya kazi za upasuaji zinahitajika. Taasisi hizi zinazoendeshwa kwa mujibu wa mapenzi ya Mungu, zingeondoa ubaguzi, na kufanya kazi yetu ionekane vizuri. Lengo kuu la wafanyakazi katika taasisi hizi ni afya ya kiroho ya wagonjwa. Kazi ya uinjilisti yenye mafanikio inaweza kufanywa kwa kuhusianishwa na kazi ya umishenari wa tiba. Ni wakati ambapo mstari huu wa kazi unapounganishwa pamoja na injili, ndipo tunaweza kutarajia kukusanya tunda la thamani zaidi kwa Bwana. LLM 73.4

Kutokana na maagizo ambayo Bwana amenipa mara kwa mara, ninajua kwamba kunapaswa kuwa na watendakazi wanaofanya safari za tiba za kiinjilisti kati ya miji na vijiji. Wale wanaofanya kazi hii watayakusanya mavuno mengi ya roho, kutoka katika tabaka za juu na za chini. Njia hii ya kazi itaandaliwa vyema zaidi na juhudi za mwinjilisti wa vitabu mwaminifu anayetangulia kwanza kabla ya wengine kufika. LLM 73.5

Wengi wataitwa shambani kufanya kazi ya nyumba kwa nyumba, kusoma Biblia, na kusali pamoja na wale wanaotaka kufikiwa. LLM 73.6

Ni muhimu sana kuwepo na maelewano katika idara tofauti za taasisi zetu. Ni afadhali kazi ilemae kuliko kuajiri watendakazi ambao hawajajitolea kikamilifu kuifanya kazi. Watu ambao hawajawekwa wakfu kikamilifu, na ambao hawajaongoka, ndio ambao wamekuwa wakiharibu kazi ya Mungu. Bwana hana matumizi yoyote kwa watu ambao hawajajiweka wakfu kikamilifu kwa utumishi Wake. LLM 73.7

Mioyo, shauku na maslahi ya watenda kazi wa Mungu inapaswa kuwa kitu kimoja. Watenda kazi wanapaswa kufungwa pamoja na Kristo, na kuheshimiana wao kwa wao, hili ni jambo la kipaumbele kwa ajili ya kazi ya uinjilisti LLM 73.8

*****

Kazi iliyoadhamiriwa zaidi inahitaji kufanywa katika makanisa yetu huko Michigan. Kumekuwa na ukosefu wa ushirikiano na vitendo vyenye upatanifu au maelewano, lakini ikiwa nyote mtafuata kwa uthabiti mistari ya Biblia, badiliko litafanyika katika makanisa..... LLM 74.1

Ninatumaini kfuwaandikia zaidi tena. Nitauliza kwa nini baadhi ya ndugu zetu wahudumu (wachungaji na wainjilisiti) wako nyuma sana katika kutangaza mada

iliyotukuka ya kiasi? Kwa nini nia kubwa zaidi haionyeshwi katika matengenezo ya afya? Kuna wengi wanaoendekeza na kuweka hai, chuki ya mara kwa mara dhidi ya Dk. Kellogg. Huyu anafanya kazi kubwa. Kwa nini hawa watu wasijaze nafasi katika huduma pia, na watie bidii kama vile yeye anavyoitumia nafasi yake? Kwa nini wahudumu wa makanisa yetu hawafanyi kazi ile ile ambayo ilipaswa kufanywa miaka mingi iliyopita? Ninafurahi kwamba mtu fulani ameiokota kazi hiyo, pale ambayo imekuwa ikipuuzwa sana. LLM 74.2

Malalamiko yamekuja, yakisema kwamba Dk. Kellogg amekusanya vijana wote ambao ameweza kuwapata, na kwa hiyo hatuna watendakazi. Lakini hili ndilo jambo bora zaidi ambalo lingeweza kufanywa kwa vijana na kazi. (huu ulikuwa takribani mwaka 1898, nadhani.) Acheni tuchunguze tarehe kama hizo kwa uangalifu, ili tusichanganywe na Shetani. Muda mfupi baada ya jambo hili kuandikwa, Dada White aliona ni muhimu kutoa shauri dhidi ya kuwapeleka vijana Battle Creek kwa sababu kazi ilikuwa kubwa sana na Daktari Kellogg, na alifundisha makosa mengi yaliyochanganyika na nuru ya Mungu nyingi.— Copyist, ERP) LLM 74.3 (Jambo hili ni vyema liangaliwe kwani mara nyingi tiba mbadala imejumuishwa na mambo ambayo ni ya nguvu za giza)

Kwako, (maneno hayapo kwenye ukurasa) kama mkuu wa kanisa kwa sasa, na ndugu Durland, mwenyekiti wa kanisa la Michigan, ningesema, Endelea kufanya kazi kwa busara na kwa hekima na uwezo. Wachukue vijana wa kiume na wa kike kufanya kazi makanisani. Unganisha kazi ya umishenari wa tiba na tangazo la ujumbe wa malaika wa tatu. Fanya juhudi za mara kwa mara, zilizopangwa ili kuyainua makanisa kutoka katika kiwango kilichokufa ambacho kimekuwa humo kwa miaka mingi. Tuma wahudumu wa makanisa ambao wataweka kanuni za matengenezo ya afya mbele ya kila kanisa huko Michigan. Utajionea mwenyewe kama kweli pumzi ya uhai haitaingia katika makanisa haya. LLM 74.4

Kipengele kipya kinahitaji kuletwa kwenye kazi. Watu wa Mungu lazima wapokee maonyo, na kufanyia kazi roho pale walipo; kwa maana watu hawatambui hitaji lao kuu na hatari yao. Kristo aliwatafuta watu mahali walipo, na kuweka mbele yao Kweli kuu kuhusu ufalme Wake. Alipoenda kutoka mahali hadi mahali, Aliwabariki na kuwafariji walioteseka, na kuwaponya wagonjwa. Hii ni kazi yetu. Mungu angetaka tuwasaidie walio na mahitaji. Sababu kuu inayofanya Bwana kutodhihirisha wazi uwezo Wake kwa kudhamiria zaidi ni kwa sababu kuna hali ya kiroho ndogo sana miongoni mwa wale wanaodai kuuamini Ukweli. LLM 74.5

Katika ulimwengu wetu kuna watendakazi wengi Wakristo ambao bado hawajasikia zile Kweli kuu na za ajabu ambazo zimetujia. Hawa wanafanya kazi

nzuri, kwa mujibu wa nuru waliyo nayo, na wengi wao wameendelea zaidi katika elimu, na kazi ya vitendo kuliko wale ambao wamekuwa na nuru kubwa na fursa kubwa. LLM 75.1

Moyo wa kutojali miongoni mwa wahudumu wetu kuhusiana na matengenezo ya afya na kazi ya umishenari wa tiba, unashangaza. Hata wale ambao hawajigambi kuwa ni Wakristo wanaitendea mada hii kwa heshima kubwa zaidi kuliko baadhi ya watu wetu wenyewe, na watu hawa wametangulia kabisa mbele yetu. Neno nililopewa kwa ajili yako ni, “Songa mbele.” “Nimepewa mamlaka yote mbinguni na duniani. Basi, enendeni, mkawafanye mataifa yote kuwa wanafunzi, mkiwabatiza kwa Jina la Baba, na la Mwana, na la Roho Mtakatifu; na kuwafundisha kuyashika yote niliyowaamuru ninyi; na tazama, Mimi Nipo pamoja nanyi siku zote, hata ukamilifu wa dahari....” LLM 75.2

Ndugu. Irwin, shikilia kazi ya matengenezo ya afya. Ikiwa yeyote kati ya wahudumu ana wazo kwamba kazi ya umishenari wa tiba inazidi kuwa ngumu, hebu wachukue wanaume ambao wamekuwa wakifanya kazi katika safu hizi pamoja nao kwenye nyanja zao za kazi, wawili hapa na wawili pale. Hebu wahudumu wawapokee wamishenari hawa wa tiba kama ambavyo wangempokea Kristo, na kuona ni kazi gani wanaweza kuifanya. Sidhani kama watawaona wao kuwa ni mbilikimo katika uzoefu wa kidini. Angalia kama kwa njia hii, huwezi kuleta baadhi ya mkondo muhimu wa mbinguni katika makanisa yetu. Angalia kama hakuna tabaka litakaloshika elimu inayohitajika sana, na uone kama hawatatoa ushuhuda, “Lakini Mungu, ambaye ni mwingi wa rehema, kwa upendo Wake mkuu aliotupenda sisi, hata tulipokuwa wafu katika dhambi, alituhuisha pamoja na Kristo, (na si mbali na Kristo), (tumeokolewa kwa neema), Yeye akatufufua pamoja Naye, akatuketisha pamoja (si katika atomi za kujitegemea bali pamoja) katika ulimwengu wa roho katika Kristo Yesu. ” LLM 75.3

*****

Katika kazi yetu ya Washington, madaktari wenye busara, wenye uwezo, wasimamizi bora, na wauguzi walio na sifa bora zaidi watahitajika. Vijana wenye bidii, waliojitolea pia watahitajika, kuingia kazini kama wauguzi. Vijana hawa wa kiume na wa kike wataongeza uwezo wanapotumia kwa uangalifu ujuzi wanaoupata, na watakuwa bora na wenye sifa za kustahili kuwa mkono wa msaada kwa Bwana. Wanaweza kuwa wamishenari waliobobea, wakielekeza roho za watu kwa Mwana-Kondoo wa Mungu, aichukuaye dhambi ya ulimwengu, na ambaye ufanisi Wake katika uponyaji unaweza kuokoa roho na mwili. LLM 75.4

Bwana anataka wanaume na wanawake wenye hekima, watendao kazi kama

wauguzi, kuwafariji na kuwasaidia wagonjwa na wale wanaoteseka. Kupitia huduma za wauguzi hawa, wale ambao hapo awali hawajakuwa na matamanio na mambo ya kidini wataongozwa kuuliza, “Nifanye nini ili nipate kuokolewa?” Wagonjwa wataongozwa kwa Kristo wakiwa na usikivu wa subira kwa wauguzi wanaofikiria kuhusu mahitaji yao, na ambao husujudu kwa sala na kumwomba Mmishenari mkuu wa tiba amtazame mgonjwa kwa huruma, na kuruhusu mvuto wa neema Yake usikike na kuweza kurejesha nguvu. Laiti wote walio wagonjwa na wanaoteseka wangeweza kuhudumiwa na matabibu na wauguzi wanaofanana na Kristo, ambao wangewasaidia kuiweka miili yao iliyochoka, na yenye maumivu makali chini ya uangalizi wa Yule Mponyaji mkuu, kwa imani, wakimtazamia kwa urejeshwaji. LLM 75.5

Hofu ya neva za fahamu za wagonjwa itatibika wanapofahamishwa kuhusu shauku kubwa ambayo Mwokozi anayo kwa wanadamu wote wanaoteseka. Masihi ana kina cha upendo cha ajabu na kisichoweza kuelezeka! Ili atukomboe kutoka kwa kifo, kwani Yeye alikufa msalabani Kalvari. LLM 76.1

Hebu matabibu na wauguzi wetu daima wakumbuke maneno, “Sisi ni watenda kazi pamoja na Mungu.” Hebu kila daktari na kila muuguzi ajifunze jinsi ya kufanya kazi kwa ajili ya kupunguza mateso ya kiakili na kimwili. Wakati huu, wakati ambapo dhambi imeenea sana na kufunuliwa kwa ukali sana, ni muhimu kwa jinsi gani kwamba huduma zetu za Sanitarium zifanywe kwa njia ambayo zitatimiza kwa kiasi kikubwa wema. Ni muhimu sana kwamba watendakazi wote katika taasisi hizi wajue jinsi ya kuongea maneno yanayofaa kwa wakati wake, kwa wale waliochoka na wagonjwa. LLM 76.2

Madaktari na wauguzi wanapaswa kuwa wenye fadhili na furaha, wakiondoa huzuni na masikitiko yote. Hebu imani yetu na iushike mkono wa Kristo kwa ajili ya mguso Wake wa uponyaji... LLM 76.3

Wauguzi wetu wanapowahudumia wagonjwa wa mwili na roho kwa subira, hawa wamuombe Mungu awafanyie kazi wanaoteseka, ili wapate kuongozwa kumjua Kristo, na waamini kwamba maombi yao yatajibiwa. Katika yote yanayofanyika, upendo wa Kristo na udhihirishwe. LLM 76.4

Kila Mkristo mwaminifu humsujudia/humwinamia Yesu kama daktari wa Kweli wa roho. Yeye atakaposimama kando ya kitanda cha wale walioteseka, kutakuwa na wengi, sio tu walioongoka, bali walioponywa, Yeye aliyetangaza, “Mimi Ndimi Njia, na Kweli, na Uzima,” atakuwa pamoja na matabibu na wauguzi Wake waaminifu, wakijitahidi kushirikiana Naye. Ikiwa kwa njia ya huduma yenye busara, mgonjwa anaongozwa kutoa roho yake kwa Kristo, na kuleta mawazo yake katika utii wa

mapenzi ya Mungu, ushindi mkubwa hupatikana. LLM 76.5

*****

B 29 '05 (Imenakiliwa Januari 1, '05)

Lo! jinsi ninavyotamani kuona kazi ikienda kwa nguvu katika miji ya New Bedford na Fairhaven, na katika maeneo mengine mengi ambapo kuna uhitaji mkubwa wa Ukweli kama vile maeneo haya. Tunatumai kwamba wakati fulani kituo cha Sanitarium kinaweza kuanzishwa mji wa New Bedford. Wafanyakazi wa Wamishenari wa tiba wanahitajika katika miji kama hiyo. Lakini, dada mpendwa, unahitaji talanta isiyo na uwezo wa kawaida ili kusimamia huduma za Sanitarium. Wanaume wenye uzoefu, waliopimwa na kutahiniwa lazima washikilie kazi hiyo. Sehemu ya watendakazi waliojitolea kuanzisha taasisi hiyo hawana uzoefu na sifa za kutosha. Kwa ajili yao wenyewe, kwa ajili ya taasisi, na kwa ajili ya kazi ya Mungu kwa ujumla, ni muhimu kwamba wanaume na wanawake waliohitimu vizuri waletwe ili kuingia kwenye kazi. Jicho la Bwana liko juu ya shamba lake lote, kila mahali duniani, na wakati ukifika wa taasisi kuanzishwa katika eneo fulani, Yeye anaweza kuzifanya akili za wanaume na wanawake mahali hapo kuandaliwa vyema kuingia kwenye taasisi hiyo. LLM 76.6

Kuna mistari mingi ya kazi inayopaswa kuendelezwa. Kuna fursa kwa wauguzi walio na uzoefu mzuri kwenda miongoni mwa familia za watu na kuamsha shauku katika jumuiya katika familia mbalimblai. Kuna hitaji la dharura la wainjilisti wengi na watendakazi wa Biblia katika miji kama vile Boston na New Bedford. Watendakazi hao watapata fursa nyingi za kupanda mbegu nzuri. Kuna kazi kwa kila mtendakazi mwenye juhudi, makini na mwenye bidii. Mafundisho ya Kristo, na zile Kweli rahisi zinazofundishwa na Mifano yake, vinahitajika sana leo kama ilivyokuwa wakati alipokuwa Yeye Mwenyewe ulimwenguni mbashara-ana kwa ana. LLM 77.1

*****

O, -55 '05 (Imenakiliwa Januari 30, '05)

Bwana alinipa mwanga mkubwa juu ya matengenezo ya afya. Kuhusiana na mume wangu, kwamba mimi nilipaswa kuwa mtendakazi na mmishenari wa tiba. Nilipaswa kuweka mfano kwenye kanisa kwa kuwapeleka wagonjwa nyumbani kwangu na kuwatunza. Jambo hili nimefanya mimi mwenyewe na kuwapa wanawake na watoto tiba ya nguvu zaidi. Pia nilipaswa kuzungumza juu ya somo la kiasi cha Kikristo kama mjumbe aliyeteuliwa na Bwana. Nilijishughulisha kwa moyo wote katika kazi hii, na nilizungumza na mkutano mkubwa juu ya kiasi kwa

maana yake, kwa Upana na uhalisi... LLM 77.2

Tulipokuwa Australia tulifanya kazi kama wamishenari wa tiba katika kila maana ya neno hili. Nyakati fulani nilijenga nyumba yangu huko Cooranbong, makao yaliyokuwa kwa ajili ya wagonjwa, na walioteseka. Katibu wangu, ambaye alikuwa amepata mafunzo katika Battle Creek Sanitarium, alisimama kando yangu, na kufanya kazi ya muuguzi mmishenari. Hakuna malipo yoyote aliyopokea kwa ajili ya huduma yake, nasi tulipata imani ya watu kwa shauku na upendo tuliounyesha kwa wagonjwa na wanaoteseka. Baada ya muda Retreat ya Afya huko Cooranbong ilijengwa, na kisha tuliondolewa mzigo huu. LLM 77.3

*****

Wauguzi wanaohusiana na taasisi wanapaswa kuwa tayari kutoa ushawishi wa kuokoa roho. Wale wasio na mizizi na msingi katika Ukweli hawapaswi kuajiriwa. Waache kwanza wathibitishwe katika Kweli. Basi na wajifunze kuwa macho siku zote, wakitafuta daima kuweka mawazo yanayofaa katika akili za wagonjwa... LLM 77.4

Wauguzi wanapaswa kuwa wacheshi na wachangamfu kila wakati, na wanapaswa upendo wa kufikiria watu. Wanapaswa daima kujitahidi kufanya kazi yao kwa hekima na uzuri, wakitambua kwamba wanamtumikia Bwana, na kwamba katika kutekeleza wajibu wao wanapaswa kuishi mbele ya wale wasioamini imani yao, katika Ukweli kwa wakati huu. LLM 78.1

Uangalifu mkubwa unapaswa kuonyeshwa katika kuchagua vijana wanaounganishwa na Sanitariums zetu. Wale ambao hawapend Ukweli katika nafsi hawapaswi kuchaguliwa. Wagonjwa wanahitaji kuambiwa maneno ya busara. Mvuto wa kila mtendakazi unapaswa kuibua akilini upendo kwa dini ya Kristo. Nuru imetolewa kwangu kwamba vijana waliochaguliwa kuungana na Sanitarium zetu wanapaswa kuwa wale ambao wameshuhudiwa kuwa wanafunzi wanaofaa katika shule ya Kristo... LLM 78.2

Wauguzi wanapaswa kuwa na mafundisho ya Biblia ya jumla na yale ya kawaida, ili waweze kuzungumza na wagonjwa maneno ambayo yatawaelimisha na kuwasaidia. Malaika wa Mungu walioko katika vyumba ambamo wale wanaoteseka wanapaswa kutibiwa, na hali inayozunguka ile roho ya yule anayetoa tiba inapaswa kuwa safi, na yenye harufu ya manukato mazuri. Katika maisha ya waganga na wauguzi, wema wa Kristo unapaswa kuonekana wazi. Kanuni Zake ni Hai. Kisha, kwa kile wanachofanya na kusema, wagonjwa watavutwa kwa

Mwokozi… LLM 78.3

Huduma zetu za Sanitarium zimeanzishwa kwa gharama kubwa kwa ajili ya kuokoa roho, na kwa ajili ya kuiponya miili ya wanaume na wanawake. Mungu anakusudia kwamba kupitia kwa hizo, matajiri na maskini, wale walio juu na wa chini, watapata mkate kutoka mbinguni na maji ya uzima… LLM 78.4

Muuguzi Mkristo mwenye uzoefu katika chumba cha wagonjwa atatumia tiba bora zaidi anazozijua ili kumrudishia mgonjwa afya yake. Naye atamvuta kwa furaha na kwa mafanikio yule ambaye anamfanyia kazi kwa Kristo, Mponyaji mkuu wa roho na mwili pia. Masomo yaliyotolewa, mstari juu ya mstari, hapa kidogo na pale kidogo, nayo yatakuwa na ushawishi kwa wagonjwa. Wauguzi wakubwa, wawe wanaume au wanawake, wasipoteze nafasi yoyote ya kuita usikivu wa wagonjwa kwa Kristo. Wale wanaowatunza wagonjwa wanapaswa kuwa tayari kuchanganya uponyaji wa kiroho na uponyaji wa kimwili. Wauguzi katika vyumba vyetu vya Sanitarium wanapaswa kuonyesha kwamba katika kazi nzito ya kutunza wagonjwa, wao hawategemei dawa za famasia tu, bali nguvu za Kristo, na matumizi ya tiba sahili ambazo Yeye ametoa, - matumizi ya maji ya moto na maji baridi na chakula sahili, chenye lishe, bila kileo cha aina yoyote, pamoja na mazoezi yanayofanywa kwa busara, na kuachana kabisa na mazoea yote mabaya. Katika tiba kama hizi, kuna afya kwa wagonjwa. LLM 78.5

Vyakula vya Oganik-Visivyochakachuliwa

Chakula cha oganik kinarejelea bidhaa za kilimo zinazopandwa na kuratibiwa kulingana na viwango maalum vya serikali vya bidhaa na udongo kama vile Ulaya, Marekani, Canada, Japan na Swirtzeland. Kuna nchi kama 100 ziko makini kwa jambo hili. Mbinu hizi zinalenga kutumia vitu asilia na mbinu za kilimo nzuri, mitambo, nyenzo za kiwango kikubwa iwezekanavyo katika uzalishaji wa mazao, mifugo inayoliwa au mbegu.

Sifa Muhimu za Uzalishaji wa mazao ya oganik

Ili bidhaa ithibitishwe kuwa ya oganik, kwa ujumla lazima izalishwe bila:

Kemikali: Matumizi ya dawa za kuulia wadudu, dawa za kuulia magugu, na mbolea zilizotengenezwa viwandani na binadamu ni marufuku.

Viumbe Vilivyobadilishwa Kinasaba (GMO): Mimea au wanyama waliobadilishwa vinasaba wamepigwa marufuku kabisa.

Homoni na Viuavijasumu: Mifugo haiwezi kupewa homoni za ukuaji au viuavijasumu vya kawaida.

Mionzi: Kutumia mionzi kuhifadhi chakula au kuua bakteria hairuhusiwi.

Takataka: Kutumia kinyesi cha binadamu kilichoshugulikiwa kwa namna fulani ili kiwe kama mbolea ni marufuku.

Kuelewa Lebo za oganik (Viwango vya mashirika ya viwango vinavyokubaliwa)

Lebo zinaonyesha asilimia ya viungo (ingredients) au viamba-upishi vya oganik katika bidhaa:

100% iwe oganiki: Viungo vyote lazima vithibitishwe kuwa vya oganik.

Au Angalau viwe 95% oganiki.

Imetengenezwa kwa Asili...: Angalau 70% ya viungo ni vya asili. Bidhaa hizi zinapaswa kuonyesha muhuri wa asili endapo na asilimia ya viwango vyake.

Samadi au mbolea za asili tu zitumike Udhibiti wa Wadudu Asili (mitego, ndege, dawa za kuulia wadudu asilia) Dawa za kuulia wadudu zisiwe bandia, ila za kibiolojia (Biologic Pest Control)

Chakula cha Mifugo 100% kiwe na Asili ya Asili, kisiwe na GMO

Ustawi wa Wanyama Ufikiaji unaohitajika wa gharama Kwa ujumla, ni wa juu kutokana na kazi na uidhinishaji Kwa ujumla kutokana na kiwango cha viwanda

Faida na Mambo ya kawaida ya Kuzingatia

Wadudu: Vyakula vya asili kwa kawaida huwa na viwango vya chini sana vya mabaki ya dawa za kuulia wadudu bandia.

Mazingira: Mbinu za kilimo za asili zimeundwa ili kuboresha ubora wa udongo na maji na kupunguza uchafuzi wa mazingira.

Lishe: Ingawa baadhi ya tafiti zinaonyesha viwango vya juu vya antioxidants na asidi ya mafuta ya omega-3 katika maziwa na nyama ya asili, makubaliano ya

kisayansi kuhusu ubora wa jumla wa lishe bado yanajadiliwa.

Kukaa kwa muda mrefu kwenye shelfu au Rafu za dukani: Mazao ya asili yanaweza kuharibika haraka kwa sababu hayana vihifadhi au nta bandia za kufanya maisha ya haya mazao yawe marefu. Hili nalo linaendelea kujadiliwa.

SURA YA 39

JUICE ZA KUPONYA MWILI NA KIBURUDISHO

Afya ya mwili yategemea vile vitu ambavyo tunakula. Madini, vitamini, na wanga, protini, mafuta, maji yote ni muhimu kwa afya zetu. Chakula kina uponyaji. Kuna tiba ya juisi (juice therapy). Uzuri wa juice ni kwamba inaweza kuyeyushwa kwa muda mfupi sana. Kama zile za matunda inachukua dakika 30 tu kufikia chembe hai za mwili (seku). Nyuzi nyuzi za mboga na matunda ni muhimu ila kama unaumwa na unataka matokeo ya kuponya mwili haraka tumia juice zisizopikwa (raw juice) mara mbili au tatu kwa siku na saladi za matunda na mboga pia mara mbili au tatu tofauti na juice. Jaribu kutumia mboga na matunda yasiyo na mbolea au kemikali za mashambani. Ukarabati mwa mwili lazima utoke ndani ya mwili, isipokuwa kama mtu amepata ajali, mwili unakarabatiwa kwa nje kama kushonwa. Ukila vyakula hivi kwa namna fulani, kwa kawaida, huna haja ya kufikiria vitamini (supplements). Naelewa shughuli yake ni nyingi mno, ila hata mwili wako ni wa thamani sana! Kwa kuumbwa na kukombolewa. Juisi pia zinasafisha mwili, hakuna dawa duniani inayosafisha mwili au damu kama juisi hizi. Ila usichanganye mboga na matunda pamoja. Juisi inywewe hapo hapo, maana nguvu yake inapungua sana ikikaa muda. Ni vizuri kunywa juisi lita moja. Mpaka lita nne kwa siku kwa kusafisha mwili. Jinsi ambavyo unavyokunywa nyingi ndivyo inavyoendelea kusaidia mwili.

1. Alfalfa ni mojawapo ya mimea mizuri kujuisi kwa ajili ya madini yake. Ila uchanganye na juisi nyingine kama Karoti maana yenyewe peke yake ina nguvu sana.

Asiye na ugonjwa endelea kula chakula cha kawaida, na ukiweza kula chakula

kisichopikwa, saladi za matunda na mboga asilimia 50% mpaka 85% ili kuendelea kutunza afya yako (angalia hallelujahacres.org juicing au hallelujah acres diet.

Juisi zingine za mboga mboga na matunda utaendelea kuvumbua jinsi unavyoendelea kuzitengeneza.

2. Juisi ya kebeji (au sukuma wiki), karoti, beet root; inatibu ulcers. Ni vyema usitumie zaidi ya wiki mbili mfululizo kwani kebeji inashusha mapigo ya moyo, baada ya muda waweza kurudia tena.,

3. Mchicha na mboga zingine. Waweza kuongeza tangawizi kidogo, na apple moja tu la kijani. Ni vyema juisi za matunda na mboga zitenganishwe.

4 Karoti, beet root na maji ya nazi, maji ya nazi husafisha figo, na nyongo na kujenga mwili. Wale wenye mawe kwenye figo au nyongo, wakinywa juisi waweza kusikia maumivu. Matibabu ya mawe waweza kuongezea juisi ya limao na mboga za majani.. kunywa maji mengi kama glasi 12 kama huna shida ya kutokwenda chooni ili mwili usafishike vizuri

5. Karoti, beet root, na tango: hii yasaidia mawe kwenye figo kuyeyuka

6. Juisi ya karoti yenyewe ina vitamini A na husaidia mifupa. Kwa wakina mama wanaonyonyesha, inasaidia maziwa yenye lishe bora. Inakinga kansa na ulcers, ugumba, Inasafisha maini, na kupunguza maambukizo kama mafua na kikohozi. Mwili au mikono yaweza kugeuka rangi ya machungwa ila usijali ni dalili kwamba hata ini linasafishwa vizuri!

7. Celery na karoti: celery inasaidia wasiwasi na mishipa ya damu ile midogo midogo inayojitokeza nyuma ya miguu hasa kwa wanawake (varicose veins). Celery ina chumvi-chumvi ambayo ni nzuri kwa mwili. Ukichanganya hizo mboga-mboga mbili ni kinywa cha kuburudisha na vinafanya kazi pamoja kusawazisha madini kwenye mwili.

8. Tango: waweza kuchanganya na karoti au celery. Inasaidia kusafisha figo na magonjwa ya njia ya mkojo. Hata kwa ngozi, tango ni zuri sana kupaka. Mengineyo ni presha ya juu, presha ya chini, meno, fizi, kunyonyoka kwa nywele nk

9. Mchunga; ule mrefu na mfupi, kuna aina zaidi ya 250 duniani, yote ina majani yenye meno, ndiyo maana inaitwa kingereza meno ya simba. Mfupi ni wa kizungu waitwa dandelion. Unasaidia mwili usiwe na tindikali na kusafisha damu. Waweza kuchanganya karoti au mchicha na mchunga

10. Kitunguu saumu; waweza kuchanganya na kitu kingine. Inasaidia uyeyushaji na

hamu ya chakula, na vijidudu vya tumbo na kama vile homa ya matumbo yaani typhoid, dysentery- kuharisha na magonjwa ya mapafu

11. Radish: yenyewe ni kali sana inabidi kutumia vijiko vichache ukichanganya na maji ya ndimu. Inakausha makamasi kwenye pua (sinus nyuma ya paji la uso)

12. Juisi ya leek, vitunguu au vitunguu saumu vina tabia zinazofana fanana. Husaidia uyeyushaji wa chakula, nywele kuota vizuri, kinga ya mwili nk

13. Juisi ya letusi inasaidia maini na wengu, misuli, ubongo, hisia za fahamu.

14.Papai: yasaidia kuyeyusha chakula kuganda kwa damu. Papai bichi linasaidia zaidi magonjwa ya matumbo kwa vile lina ‘enzyme’ ya papain zaidi ya lililoiva. Papai la kijani ukilisaga ni msaada wa vidonda pia.

15. Giligilani; inachukuliwa vijiko viwili au vitatu tu, maana ina nguvu. Inasaidia tezi ya adrenaline na thyroid. Usinywe juisi nyingi ya giligilani peke yake inathiri mishipa ya fahamu.

16. Kiazi ulaya kibichi; chasaidia misuli, ulcers, magonjwa ya zinaa, alama za makovu kwenye ngozi

17. Juisi ya nyanya: ina madini kama vile kalsium potasiam, magnesiam na sodiam nk

18.Maharage yanayoliwa na maganda (mishihiri); Yanasaidia kisukari

19. Dalansi (grapefruit) kwa baridi yabisi. Matunda yanakinga magonjwa na mboga kwa kawaida zinatibu kwa michanganyiko yake, matunda waweza kujaribisha mwenyewe (fanya utafiti mwenyewe) ila usiyachuje

20.Tikiti maji, embe na nanasi

21. Machungwa, maembe, na papai

22.Ovacado na embe na papai

23.Zabibu, embe na nanasi

24. Chenza, ndizi na embe

Kwa kweli ndizi inaingia kwenye juisi za matunda yote na kufanya usisikie njaa kirahisi. Matunda yoyote uliyo nayo jaribisha tu maana yote yana ladha nzuri na faida nyingi. Usiweke sukari, weka maji kidogo iwe nzito nzito kama uji ili sukari ya matunda isitoke. Usichuje matunda, unapoteza faida ya nyuzi nyuzi za matunda (fibre). Juisi zote zinasaidia afya ya watoto, hata usikivu na kujifunza nyumbani au

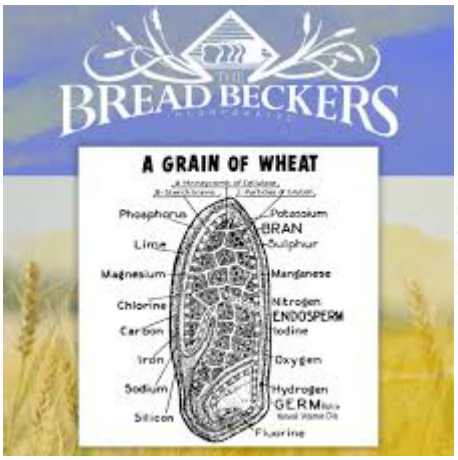
darasani! Bora kunywa smoothie kuliko juice mara nyingi maana unatunza nyuzinyuzi.

Badala ya kutumia “vinywaji vinavyoleta nishati” kama red bull safisha mwili wako na juisi na utapata nishati ya kutosha. Usipoteze fedha zako kwa kununua vinywaji vya kufanya uwe na nishati au nguvu maana vina Kafeini nyingi ambayo ni kemikali ya kusumisha damu yako badala ya kusaidia. Vinakufanya upate nguvu ya ghafla na kisha uchovu, mpaka waweza kudondoka chini.

Kumbuka kwamba inabidi uwe mvumilivu. Kumbuka imechukua miaka mingi kuingiza sumu hizi mwilini mwako. Chukua miezi kutibu mwili wako na hata mwaka na kisha uanze kula vyakula bora na kutunza mwili wako kwa kanuni zile 10! Ni rahisi kumeza kidonge kuliko kuchukua muda kutegeneza juisi, ila hizi zitakusaidia kutibu ugonjwa na dalili za ugonjwa! Sio dalili tu! Usafi wa damu ni jambo muhimu ili mwili uwe na afya. Mapafu ngozi, figo, mitoki na utumbo hutoa hizi sumu. Usijali kuchekwa na watu. Runinga na binadamu wengine wana maneno mengi wakiona unashughulikia afya yako kama “Anakula majani kama mbuzi mpaka anatengeneza juisi yake! Atabadilika rangi na kuwa ‘orange’ kwa kunywa juisi ya karoti sana.” Ni muhimu kusafisha vyombo vyako vya kujuisi vizuri maana vijidudu navyo vyapenda lishe hii! Vinajua kitu gani ni bora hata pengine kuliko sisi binadamu. Safisha mboga na matunda yako vizuri, na usiweke yaliyooza. Anika mashine kwenye jua kali au safisha mashine na maji ya moto na sabuni

Kinyesi na hata mkojo pia vyaonyesha afya ya mwili. Kwa wale wenye vyoo vya kuvuta vya kukaa, japo si vizuri kwa afya kwa vile mwili wa mwanadamu uliumbwa ‘achutame’ akienda chooni ili kinyesi kitoke chote. Kinyesi chapaswa kielee kwenye choo, kiwe laini, kitoke kwenye mwili bila jitihada kubwa, kisiwe na harufu mbaya, kitoke kila baada ya mlo, kiwe na shape ya S kama vile utumbo mkubwa ulivyo yaani, kisiwe vipande vidogo-vidogo kama mbuzi choo, hiyo yaonyesha utumbo umebakiza vingine haukukomba kila takataka na kutoa nje. Wapaswa kwenda chooni mara mbili kama unakula milo miwili na mara tatu kama unakula milo mitatu ili mwili wako uoshwe vizuri. Utumbo usijazane, na chakula kinapaswa kisogee la sivyo kinaweza kuchacha tumboni! Siyo jambo zuri kutokwenda chooni, lazima tuelewe hili. Dada mmoja akijua nafanya kituo cha afya aliniambia haendi chooni mwezi mpaka miezi mitatu. Nilitambua aliona ni aibu kwenda chooni. Mtu yoyote asiyeenda siku nne, ana hatari, na akipitisha wiki utumbo unaweza kujiviringisha na kukatika au kutoboka. Mtu huyu yupo hatarini kufa. Kila kinachoingia lazima hutoka. Yawezekana mbinguni watu wasiende chooni, chakula chote kiyeyuke na kutumika mwilini, bali sio hapa duniani. Kutoenda chooni

inavyotakiwa pia kunasumisha damu –toxemia! Mwili unajisumisha wenyewe (autotoxins au self poisoning) kuna uhusiano mkubwa kati ya kansa na kufunga choo au shida ya utumbo mkubwa. Kufunga choo ni ugonjwa na unaleta mengine. Kula vyakula visivyokobolewa husaidia mwili wako kutoa choo inavyotakiwa. Angalia hapa chini punje ya ngano ambayo haikukobolewa. Punje hii ina vitamini na madini 25 na ikikobolewa kwa kutoa ganda la juu tunabakiza madini 6 tu! Ni kweli itadumu muda mrefu dukani (shelf life refu) maana hata wadudu wanajua lishe bora hawataila, ila kwa mwili wako je? Jambo hili pia ni biashara nzuri kwa wale wanaotaka kuuza vitamini! Kwanini ununue vitamini wakati chakula chako kiliumbwa na vitamini tayari na umezikoboa na kuwapa nguruwe na kuku? Kwanini upoteze pesa zako kwa kile kisicho lishe bora? Tunalisha ng'ombe na wanyama kama nguruwe vyakula bora visivyokobolewa ila sisi tunakula sumu, vile nafaka zilizokobolewa hufanya mwili uwe na tindikali nyingi. Mwili umeumbwa ule vyakula visivyokobolewa. Nafaka za kukobolewa mwishowe zinaleta kufunga choo, ukosefu wa lishe bora, kansa, Presha, kisukari na mengineyo.





Mwili umeumbwa uweze kujisaidia wenyewe katika uponyaji, ila inabidi tufanye kama vile mwongozo wa mwili unavyosema (maagizo ya matumizi ya miili yetu-manual). Utafiti wa chuo kikuu cha John Hopkins uliona kwamba kila mtu ana chembe hai za kansa, ila kama mwili hauna sumu kwenye damu, unaziharibu hizi chembe hai za kansa ili kansa isikue. Lazima tujitahidi kuishi maisha ya afya. Hatuwezi kuvuta sigara, vileo na vyakula vilivyokobolewa na kutegemea kwamba miili yetu itastahimili mateso hayo.

*Wale wote wanaompenda Mungu ni vyema wajue kwamba kuna njia nyingi za Tiba ambazo haziendani na imani yetu, na kuna mstari mwembamba wa kuzitofautisha wakati mwingine. Hapa amezungumza njia ya tiba ya maji waliyotumia ambayo ilikuwa na mambo ya giza. Hivyo anashauri kufungua vituo

vya tiba rahisi kwa kutumia vitu kama maji hayo hayo, ila wajielekeze kwenye mambo ya Mungu wa mbinguni maana Bwana Ndiye Mponyaji, na Tabibu Mkuu. Hapa ndiyo walianza vituo vyao vya tiba rahisi –(Sanitarium-Hygienic Institute) Ukisoma zaidi hata Dr Kellog tabibu alikuja na nadharia ya Patheismu ambayo inapingana na Maandiko, kwamba Mungu siyo Nafsi, na kwamba mungu yupo kwenye kila kitu, iwe ni mimea na watu na hivyo hata wakifanya dhambi siyo dhambi kwa vile wao ni mungu, nadharia hii ni yatoka kwenye miungu ya mashariki ya mbali. Japo Kellog alikuwa muumini, na alikataa kushauriwa. Hakuna binadamu aliye na elimu yote, ushauri na maonyo ni muhimu na kuomba Mungu akusaidie maamuzi wakati wa dhiki ya ugonjwa au muafaka ili usiingie gizani.

Njia mbali mbali za giza ambazo tusizifuate kwetu Afrika ni kama kwenda kwa wachawi au waganga wa kienyeji, kusoma mikono, kubashiri, kupiga ramli, wanajimu, yoga, reiki, hyponotism, kuzungumza na mizimu ili kupata suluhu za mambo, frenology, mesmerism, New Age, yoga, Ayuverdic, na nguvu nyingine za mafumbo [energy healing kama ying yang] n.k. Watu wengi wa Mashariki yaani bara la Asia wameingia kwetu, nao wamekuja na tamaduni zingine nzuri za tiba za miti/mimea au maji, ila wana zingine ambazo haziendani na imani yetu kabisa. Muumini anapaswa kuchunguza na kupata habari zaidi kutoka kwa mchungaji wake, madaktari waumini, au walei ambao wana elimu ya jambo hili. Soma zaidi katika Sura ya 18 katika kitabu chetu kinachoitwa Uinjilisti, kuhusu nadharia hizi za giza.

Soma zaidi Kumbukumbu la Torati 18:9-12. Neno la MUNGU linasema mtu akifa hana kumbukumbu tena, ni kama usingizi mzito, hivyo umizimu au kutumia nguvu za giza ili kujaribu kuungana na wale waliokufa ni kinyume cha Neno la MUNGU.

Dondoo la msaada katika kuchagua tiba rahisi: Kuna njia nyingi za kufanya sanaa ya uponyaji; lakini kuna njia moja tu ambayo Mbingu zinaithibithisha na kuikubali. Uponyaji/ tiba ya Mungu ni namna rahisi ya asili, ambayo haitakugharimu wala kudhoofisha mwili kupitia nguvu Mungu alizoziweka. Hewa safi na maji, usafi, lishe bora/sahihi, maisha safi, kilimo cha afya, huduma kwa watu, mtazamo wa maisha bora, roho ya shukrani na imani thabiti kwa Mungu, ni tiba, na wengi wanaokufa wanaihitaji, na bahati mbaya tiba hizi zinaonekana kupitwa na wakati kwa sababu matumizi yake yanahitaji ustadi na kazi ambayo watu wengi hawaithamini kuifanya. Hewa safi, mazoezi, maji safi na salama, mazingira safi ya kuishi wengi wanaweza kuvimudu, kwa gharama kidogo pengine; lakini dawa za hospitali zina gharama za aina zote, katika utengenezaji na kuzinunua, na kwa athari zinazozalishwa kwenye mfumo kwa kuzitumia. — Ushuhuda wa Kanisa 5:443, 1885 CD 301.2

Hapa ni vyema kujua kwamba wakati wa dharura mtu aende hospitalini haraka, kama vile kuvunjika mguu, presha au sukari iliyopanda au kushuka. Ila hali itakapokuwa na afueni atafute watalaamu wa kujifunza kutibu hivi vitu kwa njia rahisi, ambazo huondoa ugonjwa kabisa mara nyingi, ili apunguze mzigo wa kutumia dawa maishani, Japokuwa kutibu huku kunakofuata mtindo wa maisha, kunahitaji nidhamu kubwa! Tafadhali, yote haya uyafanye kwa kushauriana na Daktari wako, mwenye leseni ya kutibu.

SURA YA 40

OMBI KWA MGONJWA NA HITIMISHO

“Baba Mwenyezi Mungu ugonjwa huu ni mzito kwangu na unaniangusha. Ninakasirishwa na maumivu. Nimechoka kukaa tu bila kufanya kitu. Nafikiria jinsi navyowapa watu wengine shida kunisaidia na kunifanyia kazi zangu. Oh! Mungu zungumza nami katika utulivu wa ukuu Wako, katika uzuri wa uumbaji Wako. zungumza nami kuhusu upendo Wako, na mpango Wako wa wokovu kwangu. Jinsi ulivyo toa kafara kwangu ya maisha Yako. Bwana nakuabudu. Naombea wote wale ambao wana maumivu ya magonjwa yanayowalemea. Kweli maumivu ni kitu cha ajabu. Uwape utulivu na tulizo Lako katika upendo Wako. Uwaonyeshe kwamba nguvu Zako na wewe ni mhimili, na wote wakutumainio hawatatindikiwa. Na hata kama wakifa wewe ni ufufuo na uzima siku ya kiyama. Wape hekima wanaofanya vituo vya afya na watafiti wa afya wagundue chanzo cha ugonjwa wangu, ili waweze kunisaidia na tiba.

Tunaowambea wale wenye magonjwa ya akili, na ambao mawazo yao yamekuwa dhaifu na wana wasiwasi. Wale Wanaochanganyikiwa na kuwa na hofu yenye huzuni ya kupita kipimo inayowapata, Wainue na kuwaonyesha upendo Wako.

Bwana wape faraja wanaoumwa, wapweke na wenye njaa. Wale walio vitandani na

maumivu wakumbuke. Wasaidie kwa njia ambayo itawasaidia kuvumilia siku kwa siku. Tuonyeshe jinsi ya kuchukuliana na ugonjwa huu.

Saidia wote wenye shida tukusogelee karibu kwa imani. Kuza imani yetu Kwako. Tufundishe kuingia katika utulivu na amani Yako na kujua kwamba Wewe ni Mponya, mkombozi na Mweza.

Tufundishe kujua yale yanayofanya uponyaji wetu uathriwe. Kama ni maisha yetu au dhambi, tusaidie kuitubu na kuiacha. Tusaidie tusifanye mioyo yetu kuwa migumu.”

Soma Zaburi 130, 51, 23, 103 na 8

Ni muhimu kuomba na mgonjwa, hakuna mgonjwa asiyenufaika anapoombewa. Mamia ya utafiti yamehakikisha hili. Wale wagonjwa wanaoombewa wanakuwa na matumaini zaidi, na maumivu yao hupungua. Usisahau kuomba kwamba dhambi za mgonjwa zisamehewe, na apewe nguvu za kushinda yote. Mgonjwa aweza kufanyiwa sala maalumu na kupakwa mafuta, kama ishara ya kumkabidhi kwa Mungu. Pale mgojwa anapokuwa amekosea kwa mtindo wa maisha ya uovu kama ulevi, uzinzi, tumbaku, madawa ya kulevya na kisha maradhi yakatokea yabidi kwa hekima aambiwe ili aache mitindo ya maisha mibovu. Mgonjwa anayepewa siku chache kwamba anachungulia kaburi, tusisite kumkatisha shauri la kumwamini Mungu na kumsaidia kuondoa hofu, akimtegemea Mungu, akimtii na kumtumaini. Watu wanapaswa kuomba na kutokata tamaa, hasa mbeleya mgonjwa. Tulikuja duniani kama maua, na tutatoka duniani. Mtu mwingine alisema kuna mambo mawili ambayo ni ya uhakika, nayo ni kifo na kodi. Watu wanapaswa kuomba bila kukoma. Maombi ya imani ni msaada kwa mgonjwa kutokakatishwa tamaa. Mkifika hospitali waombeeni matabibu, wauguzi na watenda kazi wa vituo vya afya ili waweze kufanya kazi yao vyema. Kumwombea mgonjwa ni jambo la kicho (solemn act) na si kitu cha utani-utani, cha kuchukulia kama mchezo au mizaha. Hebu hili lifanywe kwa kufikira na si kulipua-lipua.

Watu wengi hujiletea shida za afya, na inabidi waelimishwe vyema, watu wanaovuta sigara, kunywa pombe, na wale wasiofuata kanuni za afya wafikiwe na elimu ya kuishi kwa afya Njema.

Wengi hukata tamaa uponyaji ukichukua muda, ila Mungu ana hekima na kazi Yake haina makosa akiruhusu jambo fulani kutokana na pambano linaloendelea kati ya wema na uovu. Hebu tumwambie Bwana, mapenzi Yako yatimizwe. Wengine waliongia shida ya ugonjwa kutokana na mitindo ya maisha mabovu, wakipona haraka hurudia pale pale kwenye zile tabia mbovu. Wengine hufikiri kwamba kama

wameomba basi wasitumie dawa, hii si kweli tuna mifano ya watu walioomba, na bado wakatumia dawa kama Mfalme Hezekia. Hata wengine waliponywa wakaambiwa wakajioshe mahali fulani.

Uwepo wa Mungu upo katika chumba cha mgonjwa, Naye anataka kumsaidia mgonjwa. Mitume walipewa nguvu za kusaidia watu wapone, wakaambiwa wasaidiwe watu wenye Pepo wachafu ambao hata wengi wanasumbuliwa siku hizi. Binadamu aliyeumbwa kwa mfano wa Mungu akimwamini, na kumtii ana mamlaka ya kwenda kuombea kwa watu na kwa sababu ya maombi hayo, yatabadilisha maisha ya mgonjwa ili apone.

HITIMISHO

Afya ni hazina kubwa katika hazina tulizo nazo. Mara nyingi tumepoteza afya zetu kwa kutafuta mali, heshima au kisomo. Hivi vyote havileti furaha kama afya imeondoka. Inawezekana kuishi kwa afya na nguvu ukiwa na miaka 61 kama vile ulivyokuwa miaka 16! Ukiwa na nguvu, furaha na ari (usongo) ya maisha. Hii haipatikani kama bahati fulani bali inabidi upange. Katika hivyo tumejaribu kuzungumzia funguo za kufungua mlango wa afya. Lazima tutunze miili yetu tunavyoweza ili Naye Mungu, aliye Mweza atasaidie pale tunaposhindwa. Hatuwezi tukaweka kila kitu mdomoni mwetu. Kuna kanuni za asili, mfano ukijirusha kwenye jengo la ghorofa utaumia. Ukikaa kwenye mvua itakunyeshea. Hivyo ndivyo sheria za afya pia zinavyofanya kazi. Mara nyingine ni vigumu kuona sababu kutoka kwa athari [cause and effect] kati ya kanuni za afya na magonjwa kwa sababu matokeo yanakuja baada ya muda. Biblia inasema katika Muhubiri nane kuwa [11]Kwa sababu hukumu juu ya tendo baya haitekelezwi upesi, mioyo ya wanadamu huthibitishwa ndani yao ili kutenda mabaya. Mfano mtu akivuta sigara, au kutumia vileo anaweza asipate kansa au kuungua kwa ini au magonjwa papo hapo ila baada ya muda madhara huwa yanakuja. Kila tupandacho tunavuna. Ni vigumu sana kupanda mchicha ukavuna bangi. Jifunze kufanya kazi na mwili wako, wewe si chuma. Epuka yale yatakayokuumiza. Hakuna ushauri mtu atakaokwambia wa kutunza afya yako zaidi ya kutumia njia za asili ambazo Mungu ametuwekea na nyingi, tumezijadili kwenye kitabu hiki. Wengi wanaotii sheria za afya wanavuna mema kwa afya zao. Jaribu kutafuta mapishi mapya utakayopenda. Si lazima yawe ya kabila lenu. Hata makabila mengi yetu walikuwa hawana magari au baiskeli, sasa tumegundua ni msaada na tumejifunza na tunayatumia. Niliona mji fulani wakisema wao hawali ugali wa muhogo na ulezi kwasababu kabila lao halifanyi vile. Kwa kweli mahindi ni nafaka mpya kutoka Mexico ambayo Wahispania walileta. Usifikiri kula mahindi ndiyo kuwa mzalendo! La hasha, pata maarifa ya lishe uwele na Kinwa/quinoa ndiyo inayongoza kwa lishe katika nafaka zote na inakaribiana sana na ulezi, na

sitakuwa nimekosea sana nikisema ni ulezi!

Usijiunge na ushirikina kwenye tiba ya watoto wako kwa kuwakea hirizi, na kutafuta mganga wa kienyeji kuagua. Hali ya mtoto ikiwa mbaya kama kuharisha na kutapika wapaswa kuongezewa maji na kwenda kituo cha afya mara moja, maana mtoto ana dirisha dogo sana la kupona. Ukiona mtu 'amemwangalia mtoto kwa jicho baya', chukua muda kusali, maana uovu huwezi ukajikinga nao kwa nguvu zako, mwombe Mungu akukinge na uovu na soma Zaburi 91 na ikariri pia. Waovu watakuwepo siku zote, ila kita kwa Mungu, na kuwa magotini, ndiyo tu unaweza ukakabili uovu wa aina yoyote.

Kuna gazeti lilianzishwa, la kuandika habari nzuri tu (habari chanya), halikuchukua zaidi ya miezi 3 likakosa wateja. Watu hawapendi habari nzuri, wanapenda kuangalia habari za maafa na bila kusaidia wale wenye shida au hata kuwaombea. Japo kuna habari nyingi nzuri, wanasema ukiripoti mazuri, gazeti halinunuliwi sana. Nafikiri huu ni ulema wa aina fulani. Habari nzuri zinanenepesha mifupa, zinafariji na kutuletea habari njema. Jaribu kuepuka kusoma-soma habari zilizo hasi kila mara zitakuletea misongo mingi, najua mara zinngine ni muhimu ila changanya na habari njema pia.

Mwombe Mungu akusaidie kuishi mbali na mji, najua kwamba hata mbali na mji kuna masetlaiti ya madishi na machaneli mengi ya kuangalia na hata mengi ya picha mbaya ila jisaidie na jamii yako kuondokana na haya. Kuna ulevi wa Tv, simu, na mitandao mingine ya jamii.

Chukua muda kuhudumiia wagonjwa na wengine wenye mahitaji, jua tiba rahisi na kanuni za matengenezo ya afya ili uweze kusaidia wengine. Chukua muda kufunga na kuombea wale wenye shida kama njaa, wajane, yatima na masikini. Kufunga kwetu kusiwe kwa kujionyesha au kwa mahitaji yetu binafsi tu. Tujali na wengine, Wasio na nguo wavikwe, wasio na chakula walishwe, wasio na maji wanyweshe, wasio na pa kuishi wahifadhiwe, "ndipo nuru yako itakapopambazuka kama asubuhi na afya yako itatokea mara na haki yako itakutangulia, utukufu wa Bwana utakufuata nyuma ukulinde." Haya nenda kayasome vizuri kwenye sura isaya 58. roho zetu zabidi zipondeke, na tujinyenyekeze kwa Mwenyezi Mungu, kusaidia wengine kutokana na Isaya 58 ni tiba! Ukimaliza saumu ni vizuri usile ukavimbiwa! Kuna wengi sana wangepata manufaa ya afya kwa kufunga angalau milo miwili kwa siku katika juma. Kufunga kunafanya ufikiri vizuri. Kufunga kunasafisha mwili na kutoa uchafu kupitia mapafu, tumbo, figo na ngozi. Nguvu ya kutumika kuyeyusha chakula sasa inatumika katika kazi ya kuisafisha damu na nyama za mwili. Kufunga huweka viungo vya ladha kama ulimi na pua katika hali nzuri ya

utendaji na kupunguza tamaa ya vyakula vibaya (junk food) yaani vilivyokobolewa, vyenye mafuta, sukari au chumvi nyingi.

Kufungua husaidia kutunza uzito unaofaa, magonjwa kama mafua, pua (sinus) au mzio/allergy, athritis/yabisi, au kuyeyusha chakula/heart burn yanatoweka, kufunga huboresha akili kwa kupunguza wasiwasi, msongo, mkazo (tension), au unyongonyevu. Hebu usipoteze muda wa thamani kwa mazungumzo badala yake ufungue na kumwombea Mgonjwa. Tunaona hata kwenye mlima Sinai Mungu alimwambia Musa watu wajitayarishe, kwa maombi, wafue nguo zao. Walipaswa kutumia muda wao kufunga, na kujinyenyekeza ili kuwa na afya za kiroho. Walitakiwa kujichunguza nafsi zao, na kujihoji. Hali hii inafanya moyo utakaswe na mambo machafu ya dhambi, na kukomaza wezo wa akili kuzingatia mambo ya kiroho. Hii inasaidia Mungu kutupa uwezo wa kuzikana tamaa zetu za mwili zinazopigana na roho. Kila jambo ambalo linahusu wokovu wetu na kwenda mbinguni linakuwa wazi sana hata uwezekano wa kutembea gizani na kupotea kwenye mambo ya kiroho unatoka. Katika matendo 13 tunaona kwamba kufunga kunatuandaa kumtumika Mwenyezi Mungu. Kujiandaa kufanya makubwa katika shamba la Mwenyezi kunabidi kuwe na maombi ya kufungua, na kujinyenyekeza. Tunaona Malkia Esta wa Uajemi pia alifunga na wafanyakazi wake, ili kupambana na matatizo ila Mungu Alitoa njia ya kuwaokoa. Hata sasa wengi tukisoma unabii na kuona visa na matukio mengi duniani tunatambua kwamba tuko ukingoni mwa historia na hivyo ni vyema tukachukua muda kujinyenyekeza mbele ya Bwana na kufunga. Hebu tutafakari matukio ya hukumu. Tutafute kuwa na uzoefu wa maisha yenye kina katika mambo ya Mungu, tukikesha bila ya kutumia hekima yetu ila ya Mungu. Tukiomba, kufunga na kula vyakula vya kujinyima na rahisi. Hebu tuache kula vinavyousisimua mwili na kula vyakula rahisi vyenye lishe bora ili tuweze kufikiria chakula cha mbinguni au Mkate wa Uzima, ambao utatupa tabia njema, nguvu na maisha au afya ya milele.

Uponyaji kupitia sala, wanadamu wote tunaufahamu! Maana mtu akiumwa anaomba watu wamwombee, na hata kama yeye mwenyewe haamini, anabarikiwa na wale wanaoamini na kumwombea. “Mtu wa kwenu ikiwa hawezi awaite wazee wa kanisa nao wamwombee na kumpaka mafuta kwa Jina la Bwana. Na kule kuomba kwa imani kutamwokoa mgonjwa yule.” Yakobo 5. tunapaswa kuwaombea wagonjwa na wale wanaototeseka, tukiwakabidhi kwa Mungu kwa imani, Naye atasaidia udhaifu wa mwili. kuomba kwa imani kutamwokoa yule mgonjwa. Tumwendee Mungu tukiziungama dhambi zetu pale tunapokiuka afya kwa tunayofanya na tusiyofanya (commission/ommision). Mkiniomba neno lolote kwa Jina Langu nitalifanya” ni Ahadi. Mimi nitaomba, siwezi kuacha.

Wale wagonjwa ambao ni mahututi ambao wameharibu afya zao kwa mitindo ya maisha waombewe na kusaidiwa kubadilisha maisha yao ili mabaya zaidi yasiwapate. Mara zingine ni wakati wa mwisho wa mtu, ni vizuri kuwafariji na kuwaambia watengeneze mambo yao sawa na kujikabidhi kwa Mungu na hata kuweka mambo ya nyumbani na mirathi sawa. Mara zingine tunafikiri kwamba tusipozungumza kuhusu kifo, basi hakitatokea, hii si kweli, binadamu ni wapitaji na wasafiri, na tunaaga dunia ziku moja. Hebu tujiweke tayari, wakati wote, kwa neema ya Mungu. Huduma ya uponyaji unayotoa inamweka yule anayepokea chini ya wajibu mpya wa muumba au mponyaji wake. Kumtii Mungu ni bora kuliko dhabihu. Afya mara nyingi haitegemei bahati ila ni matokeo ya utii wa sheria. Si haki kufundisha watu kumtazama Mungu mponya wa yote bila kuweka kando mazoea yao mabaya yanayoharibu afya. Hebu tufanye kila tuwezalo kwa upande wetu ili kuwa na afya njema ili Mungu aweze kuzibariki juhudi zetu. Hebu tuangalie tabia ya ulafi na tamaa ya chakula na mitindo ya madhara ikiwepo pamoja na chuki, masengenyo, visasi, hasira na kutosamehe.

KUDAI AHADI KWENYE HUDUMA YA UPONYAJI

“Ishara hizi zitafuatana na hao waaminio, kwa Jina Langu, watatoa pepo, watasema kwa lugha mpya, watashika nyoka, hata wakinywa kitu cha kufisha, hakitawadhuru kabisa; wataweka mikono yao, juu ya wagonjwa, nao watapata afya”, Marko 16: 17-18

Napenda kusema kwamba mara nyingi kama watu wampendao Mungu, tunapunguza nguvu za Mungu (tunaweka mipaka) kwa yale ambayo Yeye anataka kuyafanya kwetu. Yeye Mwenyewe Amesema kwamba Mimi ni Mungu wako niliyekutoa Misri, fungua mdomo wako wazi, Nami nitaujaza. Yaonekana kwamba uwezo wa kujazwa ulitegemea jinsi walivyofungua midomo. Tusione mkono wa Mungu ni mfupi, maana anao Uwezo wote, Uponyaji wote na Maarifa yote. Kila binadamu ni muhimu ajifunze huduma ya uponyaji rahisi, maombi, elimu ya tiba rahisi na maumbile ya mwili. Rafiki yangu Dr Harry Mhando ameandika mengi kuhusu uponyaji, kupitia kwa nguvu za Mungu, nitasema machache ya hayo. Tumeona kwamba Katika JINA LAKE Mungu pepo, watatoka na wagonjwa watapona. Kama wana wa Mungu twabidi kudai ahadi hii. Wengi tumeona watu waliopatwa na baa hili la mapepo, wameenda kwa matabibu bila kupata msaada. Ugonjwa mbaya kupita wote ni dhambi, na Leo Mungu Yupo tayari kutuponya hilo mara moja, kabla ya gonjwa jingine.

Mara nyingi tunakiri, tunakariri na kurudia miujiza ya Ibrahimu, Yakobo na Isaka, bali tunasahau kwamba Mungu anafanya miujiza hiyo kwetu mpaka leo. Yeye

anafanya miujiza hiyo hiyo, na pengine hata kuzidi maana tuko ukingoni mwa historia ya dunia, na tupo mabilioni kadhaa sasa. Maandiko yasema haya yaliandikwa si kwa ajili yao, bali kwa ajili yetu! Wengi wao walikuwa hawana Maandiko katika makazi yao, bali sisi tunayo! Mungu amehahidi kuwa nasi mpaka mwisho wa dahari. Usiombe tu kwa vile dawa zote, au tiba zote zimeshindikana, la hasha, anza kuomba kabla! Mungu ana huruma na ni Baba yetu Mpendwa, Yeye Yuko tayari kusikia dua zetu.

Tunaona mara kadhaa katika Neno la Mungu, ishara na miujiza ikitendeka hivyo hivyo na hata zaidi, kwa nguvu za Mungu. Mungu ameahidi kwenye Maandiko kwamba tutafanya kama vile alivyofanya na hata kuzidi tukimwamini, kumtii, na kumtegemea Yeye 100%, Yeye hutusaidia hata kwenye mapungufu yetu. Yoyote anayempenda Mungu na anayependeka (loving and lovable) ana nafasi nzuri ya huduma ya afya. Mungu Anataka kutuponya maradhi yetu kwa kupitia watumishi Wake wanaoongozwa na Roho wa Mungu. Mlei anayeongozwa na Kristo, na yupo tayari kutumiwa na Roho wa Mungu ataendelea na huduma hiyo.

Uponyaji unatoka kwa Mungu tu- 100%, kama vile uumbaji utokavyo Kwake. Ni jukumu letu kuomba, kwa niaba ya wagonjwa na walio na maumivu ya aina tofauti. Sifa na utukufu zimwendee YEYE mtu anapoponywa, na si sisi. Na mtu asipoponywa haupaswi kulaumiwa. Si kila mtu ataponywa kwa miujiza ila wengine watafarijiwa kwa maombi ya imani na kumtegemea Mungu kwa imani. Ni Mungu kwa hekima yake kuu ndiyo anaamua kile atakachofanya kwa mgonjwa. Mgonjwa asipopona atakuwa amekufa akiwa na amani moyoni, tumaini la wokovu na hata pengine tabasamu. Wengine wanaweza wasipone, ila watabadilishwa, hawatabaki vile walivyo; kwani Watapata kuponywa kiroho na matumaini yao yatawashwa tena. Twaona Mungu Anaendelea kutenda makuu duniani pote hasa mahali pasipofikika kama nchi zile zenye dini za kuabudu miungu mingine. Wengi wameponywa kwa miujiza.

Kuumwa au kuteseka kuko katika kila tabaka au jamii duniani, na hivyo kuifanya njia ya kufikia watu wote duniani.

Twapasa kuwa waangalifu ili tukio hili na muujiza au uponyaji lisiwe la kufanya watu watufuate, watuabudu au watuogope kama wachawi fulani. Makanisa mengi wametumia njia hii kwa mvuto ambao si ule BWANA angetaka. Watu wengi wanaenda mikutanoni sio kwa kuponywa kiroho pia ila kwa uamsho wa hisia na kuanza kuwa na dini ya miujiza tu, wakiyaacha maagizo ya BWANA au nguzo kubwa za imani. Watu wanapenda kujazana mahali wanaposikia kwamba kuna miujiza bali mioyo yao inakuwa haiko katika jambo muhimu katika picha nzima ya

uponyaji. Dini inayohusu hisia tu na kurukaruka bila ubongo ina walakini. Dini yoyote lazima ihusishe ubongo, hisia na matendo. Maana kuamini Mungu Yupo na kumsifu au kuimba kwa mori bila kutimiza yale anayotuambia kuna shida kubwa “watu hawa huniamini kwa midomo yao, ila mioyo yao i mbali yao. Yasemekana zaidi ya 80% ya waumini duniani wako kwenye dini ya hisia isiyohusisha ubongo au matendo. Wengi siku hizi kwa matangazo wameweka uponyaji kuwa jambo muhimu na la kwanza, na sio Injili. Je, kama hatutapona tutamkufuru Mungu na kumwacha au tutampa kipaumbele bado?

Tukumbuke kwamba hata walioponywa walikufa pia, hivyo tushughulike na vyote; Kuponywa kwa miili yetu ya hapa duniani, na zaidi kwa uzima wa milele. Kama binadamu tuombe msamaha kwa Mungu na kwa wale tuliowakosea, kwani ni msaada katika afya zetu. Hata hivyo tukiungama na kutubu dhambi zetu maombi yetu hayatazuia au kutiwa mawingu. Mtu fulani aliitwa kutoa pepo na akiomba, yule pepo akasema “wewe huwezi kunitoa mimi, wewe mwenyewe matendo yako ni ……..” pepo alitaja tabia za muumini huyu za dhambi. Lazima tuweke mambo yote sawa. Mapepo ni nguvu za giza au ibilisi, hatuwezi kumwambia ibilisi atoke tukiwa kwenye timu yake. Ila tusiwe na woga, kama tumefanya dhambi, tuombe msamaha na kumtoa ibilisi.

Miujiza feki imetokea siku hizi, kwa baadhi ya wahubiri. Wanazungumza na watu kabla ya kuja mbele kuombewa. Mara unaona mtu anatupa fimbo akisema amepona na kumbe hakuwa na shida yoyote. Jambo hili la miujiza isiyotoka kwa Mungu, limefanya watu wawe na mashaka ya miujiza ya Kweli. Wakristo wengine wanashuku watu wanaoomba miujiza ya uponyaji wakati wa mahubiri ya hadhara. Wengine wanafikiri kwamba kuhusisha miujiza ya uponyaji na kuhubiri kunawachanganya watu wanaotaka kuongoka. Wengine wameamua kuacha kumwomba Mungu miujiza ya magonjwa yao kabisa.

Waiingereza wanasema baada ya kumwogesha mtoto, wamemwaga beseni la maji na mtoto! Yaani wametupa jongoo na mti wake pamoja.

Kwa sababu kuna miujiza feki mingi kama tulivyoona, na watu wengi hawajui tofauti ya miujiza feki na ile ya halisi haimaanishi Mungu hatendi miujiza ya kweli kwa watu Wake! Mungu bado anaponya watu na kutenda miujiza ila lazima uchunguze yote, kama haya yanatoka kwa Muumba au ni ya mtu tu. Angalia yule mtu anayelitaja Jina la Mungu, je, anaishi kwa matendo ya haki, maana kwa matunda yao mtawajua? Je, anafuata Maandiko na kumkiri BWANA au anamkiri Ibilisi? Je, anayosema ni ya Kweli na yanaendana na Maandiko Matakatifu? Zaidi tujue Mungu anatumia watu ambao hatukutegemea kutusaidia, ila tuombe

tusiingie mtegoni na kujikwaa na maumivu mengi.

ulimwengu wa kisasa umeleta mambo mengi yanayoathiri afya yetu. Mungu alituumba ili tukae katika njia Yake ya Kweli na uzima wa milele. Ni imani yetu kwamba baada ya kusoma machache utathamini afya yako ya mwili, na ya kiroho ili uishi vyema hapa na hatimaye milele.

HATUA ZA UFANISI- Tafsiri ya Kingereza ipo Chini ya Hii

Hatua ya 1: Amka masaa mawili kabla ya miadi yako ya kwanza au kabla ya kufika kazini. Wekeza masaa ya mwanzo kwa kusoma vitabu vya kiroho, Anza na NENO la MUNGU, kisha vingine vya Elimu na vya kutia hamasa. “Masaa ya kwanza ndio gurudumu la kuendesha siku”

Hatua ya 2: Andika tena malengo yako makuu kila siku katika daftari katika wakati uliopo kila asubuhi kabla ya kuondoka, bila kuangalia kile ulichoandika jana. Kitendo cha kuandika na kurudia ni cha kuunda kanuni ya uundwaji wa taarifa katika mfumo wa kuongoza akili yako. Unaporudia kuandika malengo kumi kila asubuhi utaendelea kuona na kufikiri juu ya fursa za kufikia malengo hayo hatimaye. Utakuwa makini, mwenye mwelekeo sahihi na usiyeyumbishwa, utakuwa mtu mwenye malengo na nia thabiti. Na utafanikiwa katika malengo yako kwa haraka zaidi kuliko kama yangekuwa ni mawazo tu yanayoelea katika akili yako.

Hatua ya 3: Kila siku weka mipango mapema. Andaa orodha na panga vipaumbele katika siku yako kabla ya kuondoka nyumbani. Uwezo wako wa kuona vipaumbele 1258 na kuchagua kile ambacho ni cha muhimu zaidi ambacho utakuwa ukifanya kila wakati ni ufunguo wa kupangilia maisha yako na kuzidisha matokeo yake.

Hatua ya 4: Jenga nidhamu ya kushughulisha akili yako yote katika jambo MOJA. Chagua kitu ambacho ni cha muhimu kuliko vyote ambacho unaweza kufanya kila siku. Halafu anza nacho kwanza na kifanyie kazi mpaka kimekamilika kwa 100%. Uwezo wako wa kuwa makini na kufanya kazi, wakati unaendelea na zoezi la kujijengea hiyo kuwa tabia, yenyewe, itakuwezesha kukuza uzalishaji wako, elimu ya kiroho, ufanisi, na matokeo mazuri.

Hatua ya 5: Sikiliza vipindi vya kuelimisha katika simu, video au radio, piga marufuku vipindi vyenye matusi, ukatili dhambi, kupoteza muda na futuhi n.k: Unapogeuza nyumbani kwako kuwa darasa unapata elimu sawasawa na kuhudhuria mihula miwili ya masomo ya shuleni au chuoni kwa mwaka. Watu wengi husema ukitumia masaa matatu kujifunza kitu fulani, baada ya miaka mitatu utakuwa na elimu inayolingana na mwenye shahada ya kitu hicho. Mfano kila siku ukichukua kusomea Kilimo kwa bidii, yaani masaa matatu kwa siku, na kuangalia

mitaala na kutenda hayo n.k, utakuwa na shahada ya kilimo kichwani baada ya miaka mitatu. Waweza usiwe na cheti, bali utakuwa umeelimika na uwezo wako utakuwa ule wa mwenye shahada. Watu wengi wamebadilika toka hali ngumu na kupata stadi za maisha kama ujasiriamali, ufundi, Biblia, Historia, na mengineyo kwa kusikiliza vipindi mbalimbali vya sauti (audio). Nazungumzia fani ambazo siyo za sayansi, au zile zinazohitaji maabara.

Hatua 6: Uliza maswali mawili ya tafakuri kila mara, mfano unapokutana na mtu fulani mnakaa naye kwa mazungumzo na shuguli kwa masaa matau: swali la kwanza kuuliza ni “Je ni jambo gani nimefanya vyema?” swali la pili “ni kitu gani naweza kufanya tofauti?” Swali la kwanza linakulazimisha kufikiri kwa kina na kukumbuka mambo yote sahihi uliyoyafanya mara ya mwisho ulipokutana na mtu fulani, katika mkutano, ulipofanya uwasilishaji ama masomo ya Biblia: hata kama hayakufanikiwa. Swali la pili linakulazimisha kufikiri juu ya njia mbalimbali tofauti unazoweza kutumia kuongeza ufanisi katika mazingira yaleyale. Andika mawazo haya mahali fulani pia. Njia hii ndiyo ya haraka na zoezi la muhimu zaidi katika ukuaji binafsi na kuendelea kwa mtu.

Hatua ya 7: Mchukulie kila mtu unayekutana naye kama lulu ama thamani kubwa ya fedha, Mchukulie kama raia mtarajiwa wa mbinguni: kote nyumbani na shuleni au ofisini, unapotembelea watu nyumbani kwao na kila unayekutana naye. Unapowachukulia watu kuwa wa muhimu na wa thamani, watarejesha fadhila kwa kukuchukulia wewe kama mtu wa thamani pia. Hata watu wengine unaokutana nao mtandaoni ukipata nafasi ya kuwajua waweza kuwa msaada mkubwa kwako kwa kujiendeleza. Naweza kusema mawasiliano yangu ya takribani 50% ni ya watu tuliokutana nao mtandaoni. Anza kwa watu wa nyumbani kwako unapoamka asubuhi, washukuru, kuwa na mtizamo sahihi utajikuta una amani na furaha siku nzima. 85% ya mafanikio yako yanategemea mahusiano yako na watu, usiwe mtu wa kukasirika kasirika (mudi mudi!). Washukuru watu kwa lile jema wanalokufanyia, usifikiri kwamba wana deni lako! Mtindo wa watu wengi Afrika siku hizi, ni kukwambia wanataka wakushirikishe, kwamba wanataka kufanya harusi, au kwenda shule, au kupata mtaji, au hata kufanya mradi fulani. Hawa huwa nawaambia kwamba sema kama unaomba msaada ili usaidiwe kitu fulani, kusema unishirikishe siyo kweli, maana huna mpango wa kunipa ubia kwenye unachokifanya. Hata hivyo watu wengi wa namna hii, hawana kawaida ya kutoa shukurani hata uwafanyie nini, wanafikiri kwa vile wamekujua au umeonyesha huruma, basi hawana haja ya kutoa shukrani, au kusema wanaomba msaada. Wengine husema nataka kwenda shule na sina pesa. Badala ya kusema nataka kwenda shule, naomba kama una njia ya kunisaidia temu ya kwanza, uniwezeshe.

Jua kusimama katika nafasi yako, roho ya shukrani kwa maisha ya duniani, itakufanya ujue kumshukuru Mungu pia, usiyemwona.

Mpende jirani yako kama nafsi yako! Ndiyo amri ya pili. Ya kwanza ni mpende BWANA MUNGU wako kwa ROHO yako yote, kwa moyo wako wote, nguvu zako zote, na akili zako zote. Mshukuru Mungu uendapo kulala na panga siku yako itakavyokuwa usiamke bila mipango na kuelea-elea tu hewani siku nzima ukienda kama meli isiyokuwa na nanga-soma kitabu “The atomic Habits of Successful People”

Kabla ya kuondoka nyumbani kwa ajili ya kazi, familia yote inapaswa kuitwa pamoja; na baba, au mama wakati baba hayupo, wanapaswa kumsihi MUNGU kwa bidii ili awahifadhi kwa siku nzima. Njooni kwa unyenyekevu, na moyo uliosheheni wema, upendo na upole, na kwa hisia moyoni za majaribu na hatari zilizo mbele yako na watoto wako; kwa imani uwafunge madhabahuni, na kuomba kwa bidii na moyo wote kwa ajili ya utunzaji wa Bwana. Malaika wanaohudumu watawalinda watoto ambao wamewekwa wakfu kwa MUNGU kwa namna hiyo. Kila Nyumba iwe Nyumba ya Maombi—Kama kumewahi kuwa na wakati ambapo kila nyumba inapaswa kuwa nyumba ya maombi ni sasa.

INDEX CHAPTERS pages-KISWAHILI juu ya Hii!

“Follow people who love do well even in health issues and their chasteristics what do they have in common? How do they plan and organize their days? How do they dress? How do they walk, talk and behave with other people? What books do they read? How do they spend their spare time? Who they associate with? What courses have they taken? What audio programs do they listen to in their cars?”

Seven steps to the Top: Here are seven steps in the 1.000 percent formula that will astonish you if you practice them

Step 1: Arise two hours before your first appointment, or before you have to be at work. Invest first hour in yourself by reading spiritual, educational and motivational books. “The first hour is the rudder of the day.” When you get up, invest yourself mentally to have excellent day. You will be more positive, alert, creative, and productive all day long when you do this. If you invest in your field in one hour per day, that will translate into about one book per week, and fifty a year. Average adults reads one non-fiction book per year. If you read one book a week do you think you will be an edge in your professional and move ahead of virtually everyone else in your business? Of course you would! That will be 500 books a year, you will need bigger house to hold your books! This will make you a national authority in

that subject in three to five years.

Step 2: Rewrite your major goals Every day on a spiral notebook in the present tense every morning before you start out, without looking back at what you wrote previous day. This writing and rewritting is the process of programming instructions into the guidance mechanism of your mind. When you rewrite ten goals each morning you wil continually see and think of opportunities to achieve those goals all day long. You will become focused, channeled and directed, you will be purposeful and determined. And you will achieve your goals much faster than if they were merely wishes floating around in your mind.

Step 3: Plan everyday in advance. Make a list and set priorities on your work before you start off. Your ability to set priorities and to choose the most important thing that you can be doing at every moment is the key to organizing your life and doubling your productivity.

Step 4: Discipline yourself to concentrate single-mindedly on ONE thing. Choose the most important thing that you can do each day. Then start on it first thing and then work on it until it is 100% complete. Your ability to focus and concentrate, when you develop and hone it into a habit, all by itself, will enable you to double your productivity, performance, and output In the next month.

Step 5: Listen to Educational Audio programs in your car: the average businessperson who drives spends 500-1000 hours per year behind the wheel of a car. When you turn your car into a 'university wheels or mobile classroom' you get the educational equivalent of one to two full-time university semesters as you drive. Many people have gone from rags to riches just by listening audio programs in their cars

Step 6: Ask two magic questions after every call, event or, meeting somebody: the first question is "what did I do right?" the second question "What would I do differently?" The first question forces you to think through and recall all the correct things that you did in last encounter with somebody, meeting, presentation or event, even if it was not successful. The second question forces you to think all the different ways you could improve your performance in similar situation. Write these ideas down as well. This method is the fastest and most important exercise for personal growth, development.

Step 7: Treat each and every person you meet like a Million dollar both at home and in offices, peoples doors and all encounters. When you treat people as very important and valuable, they will return the favor by treating you as valuable as well.

They will want to associate with you, work with and buy from you and introduce you to their friends. Start at home when you wake up with members of your family, appreciate them, be positive you will be more relaxed, and happier the rest of the day. 85% of your success depends on your relationship with people, do not be moody . Brian Tracy p103 ‘Excuses’

MFANO WA RATIBA YA KILA SIKU YA KUKUSAIDIA AFYA YAKO.

1. Amka asubuhi na kumkabidhi Mungu siku yako, ukimshukuru kisha kunywa glasi mbili au nusu lita ya maji kwa masaa mane yanayofuata.
2. Chukua muda wa saa kwa kusoma Neno la Mungu na kusali. Ukiweza saa la pili soma taalumu yako ili ubobee. Ukisoma saa moja kwa siku, masaa sita kwa wiki kwa miaka 3 mpaka 5 utakuwa bingwa kwenye fani hiyo. Tabasamu usoni, furahi, usiwe mudi-mudi [moody], eti wewe sio mtu wa asubuhi! La! Changamka, Imba nyimbo ili zikuchangamshe na kushtua ucheshi na vicheko vyako.
3. Panga siku yako itakuwaje, orodhesha malengo kumi ya siku hiyo. Usisahau kutumia muda wako kuhudumia watu, na kumfanya angalau mtu aone amependwa na kuthaminiwa (andika kwenye karatasi). 85% ya furaha yako itatokana na mahusiano yako na watu. Kutokea kwa watu wa nyumbani mwako. Kila mtu awe mteja wako, watafurahi na kukutambulisha kwa wengine, nawe utauza kila kitu iwe ni imani ya Mwokozi wetu, au ujasiliamali wa kujikimu maisha au hata maji!
4. Fanya mazoezi nusu saa mpaka saa moja
5. Oga, maji ni dawa bora sana (hydrotherapy) ukiweza ya moto na baridi ni mazuri zaidi, unaanza moto, kisha baridi, mara tatu unapokezanisha hivyo.
6. Kula kifungua kinywa kizuri. Matunda au mboga na nafaka nzima (zisizokobolewa)
7. Kunywa maji glasi mbili au tatu na baada ya nusu saa kula chakula cha mchana cha afya na tembea angalau dakika 30 mpaka saa kwa siku. Sisi kama wanadamu tunapaswa kutembea angalau kilometa tatu kila siku.
8. Kunywa maji glasi mbili au tatu
9. Kula mlo mdogo wa jioni au uache mpaka kesho ukiwa na nafasi tembea
10. Jioni fanya kazi za mikono, kama una kazi ya ofisi au kama una kazi ya mikono asubuhi, fanya kazi ya kusoma jioni

11. Kabla hujala orodhesha mambo 10 ambayo unashukuru Mungu kwayo, kisha panga ratiba ya utakayofanya kesho ili usipoteze mida.
12. Nenda kulala saa zinazofanana kila siku na kabla ya saa sita ya usiku. Saa moja ya usingizi kabla ya saa sita ni masaa 2 baada ya saa sita. Mungu awe nawe na akusaidie kushughulikia afya yako. Jaribu kulala kabla ya saa tatu na nusu usiku.

Other Nuggets_Vitafunio vingine

==========

KANUNI 12 ZA KULEA WATOTO ILI WAWE WATUKUTU

- Anza tangu utotoni kumpa mtoto kila kitu akitakacho. Kwa njia hii atakuwa akiamini kuwa anapaswa kuishi duniani.
- Anapojifunza maneno machafu mchekee. Hivyo atajidhania yu mwerevu.
- Usimpe mafunzo yoyote ya kiroho. Subiri hadi awe na umri wa miaka 21 halafu mwache “ajiamulie mambo yake mwenyewe.”
- Epuka matumizi ya “hilo ni kosa”, atajisikia hatia. Hili litamfanya aamini baadae kuwa, atakapotiwa mbaroni, jamii haimpendi na anateswa.
- Okota kila kitu anachoacha ovyo. Mfanyie kila kitu ili azoee kuwatupia wengine kila wajibu.
- Mtetee dhidi ya majirani, walimu na Polisi. Hao wote wanamchukia mwanao wanapokuambia habari za ukorofi wake.
- Gombaneni mara kwa mara mbele ya watoto wenu. Hivyo hawatastuka nyumba itakapovunjika baadae.
- Mpatie mtoto fedha zote za matumizi anazotaka. Usimwache azalishe za kwake mwenyewe. Wala asijue kuishi bila kupungukiwa.
- Timiza haja yake ya kila anachotamani, chakula,vinywaji na raha. Hakikisha kila jambo mwili wake unalotamani linapatikana.
- Mwache asome kila kilichochapishwa, na asikilize kila wimbo ambao mikono yake itaufikia. Uwe mwangalifu kuhakikisha kuwa vyombo vya chakula na bilauri zote ni safi isipokuwa ubongo wake ulishwe takataka.
- Anapokuwa ameingia matatani, jifariji kuwa “nisingeweza kumsaidia lolote.”

- Jiandae kwa maisha ya huzuni. Hakika utayapata.

Yametwaliwa kutoka jarida linaloitwa, Kanuni 12 za kulea mtoto awe mtukutu linalosambazwa na Houston Police (Mwalimu Highness Nyagabona Mtafsiri).

KUDUWAZA AKILI KWA MASHUGHULI NI ADUI MKUBWA WA MAOMBI NA AFYA YAKO YA KWELI.

“SHETANI ALIITISHA MKUTANO WA ULIMWENGU: Kuwa na shughuli nyingi – Hii ni kanuni ambayo Shetani anaipenda kuitumia.

Mwovu daima yupo kwa ajili ya kutafuta, kuua na kuharibu. Anahitaji kupora amani yetu na kutajaza na maovu yote yanayotuletea taabu. Kadri ambavyo nilitafakari na kugundua katika amani yangu leo, nilikumbushwa jinsi ambavyo Shetani hufanya kazi katika maisha ya watu wengi kwa kuwapatia shughuli nyingi na hivyo kuhamisha tafakari yao mbali na Mungu na kuwapeleka katika masuala mengine yasiyo na tija.

Kadri unavyosoma habari hii, hebu na ikusaidie kwa kurejesha mawazo yako kwa mambo ya Kiroho na kuondoa macho yako katika mambo ya dunia hii ambayo kwanza si nyumbani kwetu, na muda mfupi ujao itapita isiwepo tena. Nakutakia Mibaraka na Amani ya Mungu wetu Mkuu, umjue na umtumaini ili siku moja uishi milele naye mbinguni.

Shetani aliitisha mkutano wa roho chafu (mapepo) ulimwenguni kote. Katika hotuba yake ya ufunguzi alisema,

“Mnajua kuwa hatuwezi kuwazuia Wakristo wasiende kanisani”

“Hatuwezi kuwazuia wasisome Biblia na kuutambua Ukweli”

Na wala kamwe hatuwezi kuwazuai wasiwe na mahusiano ya karibu na Mwokozi wao”

“Punde wanapopata muunganiko huo na Mungu, nguvu yetu ya kuwatawala inavunjika.”

“Hivyo waache tu wahudhurie ibada makanisani mwao; waache wapate chakula kizuri kilichofunikwa, LAKINI tuhakikishe kuwa tunapora muda wao, ili kwamba wasipate muda wa kuunganika na Yesu Kristo.”

“Tuwaambie wasiwe na haraka, Yesu haji hivi karibuni, waendelee tu na mashughuli yao , wasijali kukaribisha wageni au kumimina mioyo yao kwa Mungu.”

“Hiki ndicho ninachowataka mfanye,” Shetani akaawaagiza:

“Muwapumbaze kiasi kwamba wasimfikirie tena Mwokozi wao na kuwa na huo muunganiko wa muhimu kwa siku nzima!”

“Tutawezaje kufanikisha hili?” Mapepo yakauliza.

“Wapeni shughuli nyingi katika mambo yasiyo na umuhimu katika maisha na ‘vumbueni programu’ nyingi za kushika akili zao, mambo ambayo yatawafanya waone fahari kuyatenda, tamaa ya pesa, visasi, wivu, hasira, kutosamehe, na kila aina ya hila” Akajibu

“Wajaribuni katika matumizi, matumizi, matumizi na kukopa, kukopa, kukopa.”

“Washawishini wanawake walioolewa kutafuta kazi za kuajiriwa na waume zao kufanya kazi kati ya siku 6 hadi 7 kwa juma, masaa 10-12 kwa siku, ili kwamba waweze kupata pesa ya kukidhi mfumo wao wa maisha uliojaa matumizi.”

“Wafanye wasipate muda wa kutulia na watoto wao.” Kadri familia zao zinavyoparaganyika, ndivyo na nyumba zao hazitaweza kuwaokoa na misongo ya kazini.”

“Sisimueni akili zao kiasi kwamba wawe hawawezi kuisikia ile sauti ndogo nyembamba.”

“Warubuni kusikiliza miziki ya kidunia, ama kutuma meseji zisizo na umuhimu, wakati wakiwa wanaendesha magari, ama wanapokuwa katika Ibada. Badala ya kufanya Ibada ya maombi wafanye washughulike na vifaa vya teknolojia, kama IPOD badala ya IPRAY, IPhone, IPAD, CDs, TV n.k. Huko Majumbani na Makanisani na hakikisheni kuwa kila duka la kuuza CD na DvD na kwenye kila kumbi za starehe zimejaa programu za kupiga miziki ya kidunia tu.

“Hili litajaza akili zao na kuvunja ule muunganiko na MUNGU.”

“Hakikisheni kwenye kila meza za kahawa mnaweka magazeti ya udaku na umbea”

“Shindilia kwenye akili zao taarifa zisizo na uhalisia kwa masaa 24 kwa siku”

“Wafanye waduae wakati wanaendesha magari yao kwa kuona mabango ya matangazo ya bidhaa yanavyobadilika-badilika pembezoni mwa barabara.”

“Gharikisheni barua pepe zao kwa jumbe za kitapeli, matangazo ya biashara, michezo ya bahati nasibu, na kila aina ya gazeti la kujaribu bahati, promosheni za kupata bidhaa, huduma za bure na matumaini ya uongo...”

“Wawekeni wasichana wembamba, warembo kwenye magazeti na TV, na mabango, ili kwamba waume zao waamini kuwa uzuri wa nje ndilo jambo la msingi

na wao wataanza kutoridhika na wake zao.” Wasaidieni watu kuwaka tamaa za mwili na hivyo wasiweze kushughulika na mambo ya kiroho.

“Wafanyeni wanawake walioolewa wakate tamaa na kuchoka kuendelea kuwapenda waume zao. Endapo hawataweza kuwajali waume zao vyema, wataanza kutafuta wanaume au wanawake wengine mahali kwingine.”

“Hilo litaharibu familia zao kwa haraka!”

“Mleteni Father Chrismas, wakati wa Krisimasi awe ndiyo kiini cha tukio hilo. Mfanye awe mkarimu kwao ili kuwapumbaza wasiwafundishe watoto wao maana halisi ya Kuzaliwa kwa Kristo.”

“Kadhalika wafanyeni watu wafikiri juu ya vyakula na sherehe za siku za Pasaka, Idi na Krismasi, ili kwamba wasiwe na muda wa kuomba kwa ajili ya roho mtakatifu kwa ajili ya wokovu wao na wa wengine.”

“Wapeni mkate wa Pasaka ili kwamba wasizungumze kuhusu UFUFUO Wake na Nguvu kushinda dhambi na mauti au Nguvu ya kuwawezesha KUJISALIMISHA kwa MWOKOZI kwa hali zote.”

“Hata katika maburudisho yao, yafanyeni yasiwe na maana. Wafanyeni wakitoka katika maburudisho hayo wawe wamepumbuaa na kuchoshwa zaidi, wafanyeni waendelee kutazama picha na kutafuta watu wa kusikiliza visa vya hadithi zao wenyewe baada ya kufanya safari katika sehemu za mbali.”

“Msiwape muda wa kwenda kutazama viumbe asili na kutafakari Uumbaji wa Mungu. Wapelekeni katika maeneo ya maburudisho, Michezo, Matamasha na kutazama YouTube movies, wafanyeni wafikirie wao ni watu wa muhimu na maendeleo, naam wa kidijitali”

“Wapeni shughuli, shughuli, shughuli! Na watakapokutana kwa ajili ya ushirika wa Kiroho, wafanye wapige umbea na vijembe ili watakapoondoka waondoke na dhamira zilizochafuliwa. Bila shaka hili litawafanya wasahau Dhima na Dhamira yao ya kutanganza Injili.”

“Punde watakuwa wakijitaabisha, kutoa kafara ya afya na familia zao kwa kujaribu, kuunganisha programu nyingi pasipo kuhusianisha maombi. Kwa njia hii wataendelea kuwa na shughuli nyingi, bila kugundua tofauti ya kuwa, Roho Mtakatifu hayupo katika wingi wa shughuli zao kwani KUTENDA na KUWA ni mambo mawili yasiyofanana.”

“Inawezekana!”

“Inawezekana!”

“Inawezekana!”

Ulikuwa mkakati mzuri!

Mapepo yaliondoka kwa shauku, kutekeleza wajibu wao kuwafanya Waumini mahali popote wawe watu wa shughuli nyingi, usiku na mchana wakitoka hapa na kuelekea kule, huku wakiwa na muda kidogo sana kwa ajili ya Mungu na familia zao.

Hawakupata kabisa muda wa kuwaambia wengine juu ya nguvu ya MUNGU kubadili maisha yao, wala hawakuwa na muda wa kuhudhuria ibada kanisani.

Nadhani swali kwa sasa laweza kuwa, Je, shetani ameweza kufanikiwa katika mkakati wake? Je, umewahi kusikia sauti nyingi zikikuelekeza kutimiza majukumu mengi na kwahiyo unaomba kidogo ambapo ulihitajika kutulia,kwa muda kiasi na ukaendelea kujenga mahusiano na Mungu? Hebu na uwe Hakimu wa kujihukumu mwenyewe!!!!

==========

"ACRONYM"

UFUPISHO WA NENO LA KIINGEREZA

"B.U.S.Y." is "B-eing U-nder S-atan's Y-oke"?

(Kuwa chini ya kongwa la Shetani?)

MAAJABU 7 YA WAUMINI DUNIANI

1. Daima hutazama TV, huwa mtandaoni na kwenye simu kuliko kufanya sala, kufunga au kujiweka wakfu
2. Huombea chakula kuliko maisha yao.
3. Huwajibika kwenye mikutano, kibaruani na sherehe za shamrashamra kuliko ibada au kumhubiri Kristo.
4. Huwapa zawadi na michango marafiki zao kuliko yatima, wajane, masikini, wahitaji au kazi ya BWANA.
5. Wanasema wao ni wasafiri na wapitaji, eti duniani sio kwao ila wamewekeza duniani kuliko mbinguni kwa mida yao, mali zao, mivuto yao, afya zao na talanta zao.

6. Wengi wao wanasema Biblia ndiyo kitabu chao cha maana kupita vyote ila kinapata vumbi.
7. Wanatumbuizwa na kujali staili za kwaya na nyimbo kuliko ujumbe unaoimbwa ili kumtukuza Mungu.

Je, Wewe unaguswa na lipi kati ya haya?

MAOMBI NI JIBU

Maombi ni jibu kwa kila tatizo maishani. Mara nyingi hatuombi kwa mazingira Fulani maishani, kwa sababu kutoka mtazamo wa pale hali yetu tulipo, tunaonekana kupoteza tumaini, lakini hakuna jambo lisilowezekana kwa Mungu.

Hakuna jambo lililofungika kiasi kwamba haliwezi kupata tiba. Hakuna mahusiano ya wanadamu ambayo yameharibika kiasi kwamba Mungu hawezi kurejesha suluhu na maelewano.

Hakuna mazoea ambayo yamekita mizizi, kiasi cha kushindikana kutibika.

Hakuna aliye mdhaifu kiasi kwamba hawezi kupata nguvu tena.

Hakuna aliye mgonjwa kiasi kwamba hawezi kutibiwa tena

Hakuna aliye mjinga kiasi kwamba hawezi kuwa na akili tena

Chochote tunachohitaji ama kustahili, kama tunamwamini Mungu, Atatupatia.

Kama kuna jambo lolote la kututia hofu na mashaka, hebu na tuache kuutazama ugumu wake na tumwamini Mungu kwa ajili ya uponyaji, Upendo na nguvu “EGW Review and Herald OCT 7, 1865.

*** Kama unahitaji kufanya jambo fulani kwa ajili ya Mungu, unda kamati, na endapo unahitaji Mungu afanye jambo fulani kwa ajili yako Omba…***

Mapumziko

PENDEKEZO LA NAMNA BORA YA UTUNZAJI WA SIKU YA BWANA

SOMA AMRI YA NNE KWA MAELEZO ZAIDI. Kutoka 20:8-11. Ni amri ndefu Zaidi nap eke yake inayosema “Kumbuka…” si kwamba tunatakiwa tusahau nyingine, Kwani amri zote zinalingana na kufanana kwa umuhimu. Ni vyema ikaeleweka kwamba vitendo vyetu, hata kama ni vya muhimu kiasi gani, vyenyewe si vya kupewa kipaumbele, badala yake mawazo yetu, dhamira, na tabia ndio vitangulie. Hivi tunahitaji kuvilinda kwa umakini kwa msaada wa Mungu, kasha matendo yatafuata. Kwa kusema hivyo hatutakiwa kufikiri kuwa “tunaitunza Siku ya BWANA

kwa kuwa dhamiri zetu ni safi na hatujisikii hatia dhidi yake.”

Kwani hivyo itakuwa ni kutenda kinyume, hata hivyo, kuna wengi ambao ni wachanga kiimani na tunakuwa kisiki cha kuwakwanza tunapotuma ujmbe usio sahihi hata kama tumehudhuria kwenye vyuo vya dini ama kusoma kiwango kikubwa cha elimu ya thiolojia. Wayahudi husema “Ninyi wakristo mnatunza Siku ya BWANA, sisi Wayahudi tunaadhimisha Siku ya BWANA.” Je twawezaje kupata furaha ya kweli katika Siku ya BWANA na wakati huo huo tunamtukuza Mungu?

NJIA ZA MSAADA KATIKA UTUNZAJI SAHIHI WA SIKU YA BWANA.

1. Siku ya BWANA huanza wakati wa jioni na kumalizika jioni wakati wa jua kuzama, hivyo basi, kupika, kusafisha nyumba, kufua, kunyoosha nguo, na kazi nyingine zote za kawaida zinatakiwa kuwa zimemalizwa kabla ya Siku ya BWANA kuanza. Kubadilika kwa siku usiku wa manane kulifanywa na warumi, lakini siku ya Mungu huanza jua linapozama hadi jua linapozama tena siku inayofuata, soma Zaidi kuhusiana na hili. Ifanye Sabato iwe siku ya pekee kwa kuandaa chakula malum, na vitu vya kufanya kwa ajili ya familia yako. Soma Zaidi na waulize wengine wakupe mawazo Zaidi isije ikawa wanatamani Sabati iishe ili “wajiachie.” Omba upate ufunuo toka kwa Mungu maana haiji kirahisi! Kama ambavyo unaweza kupanga shughuli nyingine za kifamilia kwa furaha, Siku ya BWANA inahitaji maandalizi na tafakari. Siku hii imeitwa Sabato katika Maandiko Matakatifu na katika lugha zaidi ya mia moja duniani. Twahitaji mapumziko kwa kujua ni Mungu ndiye atuwezeshaye na si shughuli zetu au sisi wenyewe, tupumzike ndani yake, na kutulia ndani yake.
2. Ni sahihi siku ya BWANA kupasha chakula chako ulichopika siku ya Ijumaa.
3. Ingekuwa vyema kujiepusha na vitabu vingine vyote vya kidunia, majarida, magazeti, mtandao wa internet, Iphone, Redio, vipindi vya televisheni ama mambo yote yahusikanayo na teknelojia, n.k mpaka Siku ya BWANA itakapoisha.
4. Miamala ya kibiashara kama Benki, malipo ya kodi, migahawa, kununua gesi, kununua magazeti, kuuza maziwa, vinywaji baridi n.k vinatakiwa kusubiri mpaka masaa ya Siku ya BWANA yameisha, ambayo humaanisha jioni ya Jumamosi baada ya jua kuzama. Jaribu “kutosimama langoni” kama walivyofanya kipindi cha Nehemia, wakisubiri Siku ya BWANA iishe ili kwamba wauze bidhaa zao. Kwa ufupi usikope siku moja ya Mungu, wakati ambapo amekupatia siku 6 kufanya kazi zako.

5. Sherehe, Mikusanyiko ya kijamii, na shughuli nyingine zote za kidunia kama mipira, kuogelea, Tennis n.k kamwe isingeruhusiwa katika Masaa matakatifu.
6. Siku ya BWANA mchana ni muda mzuri kwa vijana na watu wazima kushiriki katika kutembelea viumbe vya asili na kujifunza juu ya mimea na maisha ya wanyama. Si vyema kubadili muda wa ushirika wa kanisa na maburudisho ama kutembelea viumbe wa asili. Masaa ya Siku ya BWANA ni muda mzuri pia wa kutembelea wagonjwa waliofungwa na waliolazwa hospitalini. Kutembelea wagonjwa, wafiwa ama wafungwa wakati wa muda wa Ibada, inatakiwa kufanyika kwa nadra sana labda tu kama ni jambo la dharura ama tukio mahususi. Ni rahisi kupata uhuisho kwenye ushirika na wenzio na unaweza kujenga ushirika na watu hao baada ya hapo. Nadhani, mifano tuipatayo katika Biblia YESU hakuahirisha kwenda kusali kwa sababu alikuwa anaenda kumuona mgonjwa. Aliendelea kufanya hivyo muda wote baada ya Ibada kanisani. Bila shaka “ hakukopa muda wa Kanisa”
7. Ni muda mzuri wa kujifunza mwongozo wako wa kujifunza Biblia kila juma siku ya BWANA mchana wewe na familia yako na kama ikiwezekana shiriki katika michezo ambayo itakuza mahusiano yako na Mungu (Michezo ya Biblia).
8. Mungu hufurahishwa tunapojitenga mbali si tu na kazi, lakini pia kujiepusha kuzungumza maneno yetu na kuwaza mawazo yetu siku ya BWANA. Hili ni gumu lakini omba kwamba ni jambo ambalo mafarisayo walikuwa na shida nalo, matendo yao yalikuwa sahihi, lakini dhamira, mawazo na tabia zao zilikuwa mbali mno. Najikuta mara kadhaa nikiwa nafuta koki za bafuni ama kuondoa utando wa buibui bila kufikiri kuwa ni sabato.
9. Tunaonesha dharau kwa Mungu, tunapoamua kulala masaa yote ya Sabato na kujitenga na Ibada katika nyumba ya Mungu (japo si dhambi kupumzika saa moja ama mawili siku ya Sabato mchana, ila kulala siku nzima ili kwamba usome usiku, ama upate nguvu za kufanya mambo yako baada ya Siku ya BWANA si njia sahihi.
10. Tunamheshimu Mungu kwa kukusanya familia yetu pamoja, tukiimba kwa mtizamo wa Ibada wakati wa kufungua na kufunga Siku ya BWANA.

Kanuni zinazohusiana na MAMLAKA katika familia yetu…

1. Tunampenda na kumtii Bwana wetu, Mungu kwa unyenyekevu wa moyo wote
2. Tunasoma Biblia na kuomba kila jambo kwa Mungu kwa moyo mnyoofu

3. Tunawajali na kuwatii wazazi wetu katika Bwana bila kuonesha hali ya dharau
4. Tunakubali kukosolewa na kuonywa kwa moyo wa unyenyekevu.
1. Kuhusiana na masuala ya MAHUSIANO katika familia yetu….
5. Tunapendana, kwa kuchukuliana kwa huruma, utu na staha
6. Tunasaidiana, kwa upole tunatanguliza mahitaji ya wenzetu kabla ya mahitaji yetu.
7. Tunatiana moyo, kwa kutumia maneno yale tu yanayojenga tabia njema na kubariki wengine.
8. Tunasameheana, kwa kufunika kosa kwa upendo pale tunapokosea ama kuwakosea wengine.

Kuhusiana na UMILIKI WA MALI katika familia yetu……

9. Tunashukuru Mungu kwa kile tulicho nacho, kwamba kiwe kidogo ama kingi.
10. Tunaridhika kwa kile tulicho nacho, na sio kutamani vingine wengine walivyo navyo.
11. Tu wakarimu kwa vile tulivyo navyo, kwa kushiriki kwa uwazi na wengine.
12. Tunajali vile tulivyo navyo, kwa kuvitumia kwa busara na kwa umakini.

Kuhusiana na KAZI katika familia yetu……

13. Tunabidii kukamilisha kazi kwa uaminifu na kwa umakini tunapoombwa kufanya hivyo.
14. Tunachukua juhudi binafsi kufanya kazi zetu zote pasipo kuhitaji kuambiwa
15. Tunafanya kazi kwa roho ya ushirikiano, kwa uwazi tunatoa na kupokea msaada.
16. Tunafanya juhudi binafsi kuhakikisha kuwa mazingira ya nyumbani yanadumu kuwa masafi muda wote.

Kuhusiana na TABIA katika familia yetu…..

17. Tunachagua kuwa na furaha, hata pale ambapo tunahhisi tulitakiwa kulalamika
18. Tunachagua kuwa wapatanishi, hata pale tunapojihisi kupisana kauli.
19. Tunaamua kuwa watulivu, hata pale tunapojihisi kama tunashindwa kutulia
20. Tunaamua kuwa wapole, hata kama tunahisi hatukutakiwa kuwa hivyo.

Kuhusiana na CHAGUZI katika maisha yetu…..

21. Tunafanya kile tunachojua kuwa ni sahihi, bila kujali wengine watasema nini.
22. Tunauliza kabla ya kutenda, pale ambapo hatujui nini sahihi cha kufanya
23. Tunajaribu kujizuia mara zote na kwa kila hali.
24. Daima tunasema ukweli na kamwe hatujaribu kusema uongo wa aina yeyote.

JINSI YA KUTOKUWA NA FURAHA MAISHANI

- Jifikirie Mwenyewe
- Jizungumzie mwenyewe muda wote
- Tumia kiwakilishi “mimi” mara nyingi iwezekanavyo
- Jipime muda wote kwa kutumia mawazo na maoni ya wengine
- Sikiliza kwa shauku kuhusu kile wengine wanasema kukuhusu wewe
- Kuwa na mashaka
- Tarajia watu wakukubali
- Kuwa na wivu na tamaa
- Kasirika kwa kila anayekutukana
- Kamwe usisahau kukosoa wengine
- Usimwamini mtu yeyote isipokuwa wewe mwenyewe
- Sisitiza watu wakukumbuke na kukuheshimu.

- Lazimisha mawazo yako juu ya kila jambo, yaheshimiwe.
- Kasirika endapo watu hawakukumbuki na kukupa fadhila.
- Usisahau huduma uliyowahi kutoa.
- Daima tegemea nyakati njema kwa ajili yako.
- Jaribu kukwepa majukumu yako kama utaweza.
- Wajali watu wengine kwa kiwango kidogo sana kadri inavyowezekana.
- Jipende mwenyewe kupita kiasi.
- Kuwa mbinafsi.

Kanuni hizi zitakuhakikishia kutokuwa na furaha maishani.

KANUNI 11 KWA AJILI YA MARAFIKI WATOTO WETU

Na Greg na Josh Harris

1. Wazazi huamua lini, wapi na akina nani watoto wao wanaweza kucheza nao.
2. Marafiki hawaruhusiwi kwenda nyumbani kwao mtu yeyote, au kwenda popote, hapo wazazi wao wameruhusu kufanya hivyo.
3. Marafiki hawana budi kuheshimu sheria za nyumba za wenzao na viwango vyao wakati wote na mahali popote.
4. Marafiki hawana budi kuwa wema kwa watu wote wa familia za wenzao.
5. Marafiki wanaweza tu kuchezea vitu vya michezo vya wenzao endapo wapo tayari kuviomba kwanza, kuwa waangalifu na kuvirudisha pale walipovitoa kabla hawajaondoka.
6. Marafiki wanaweza kugawa au kuazimishana vitu endapo tu wamepata idhini kwanza kufanya hivyo kutoka kwa wazazi wa wenzi wao.
7. Marafiki hawawezi kuondoana wasimalize kwa furaha shughuli za kifamilia pamoja na kazi za shule.
8. Marafiki wasisababishe wenzao kukosa huduma za kanisani au shughuli nyingine muhimu za kifamilia.
9. Wanafamilia ndio marafiki zetu walio muhimu zaidi. Hivyo kaka na dada hawana budi kuwa waaminifu kila mmoja kwa mwenziwe.

10. Watoto ambao wanasababisha au wanasema vitu vinavyosababisha wenzao wasiwe watiifu hawataruhusiwa kucheza pamoja tena hadi hapo watakapoomba msamaha kila mmoja kwa wazazi wa mwenzake.
11. Marafiki wanaweza kuingizwa na kuwa miongoni mwa shughuli maalum za wenzao endapo wameonyesha kuwa wanaweza kucheza pamoja vizuri katika matukio mengine

GODSPLAN: Godly Trust, Open Air, Daily Exercise, Sunshine, Proper rest, Lots of Water, Always Temperate, Nutrition. M.E.E.T Ministry Missionary Education and Evangelism Training Publications, 1995.

Way of Life, NEWSTART. Laverne Tucker, and Wilbur Nelson. 1986 Redlands California.

The ALPHA solution. No diet, No menus, Just two easy steps. Ronald Glassman. 2007. Broadway Books, New York, USA.

Take Charge of Your health and An ounce of prevention: Your pathway to Abudant Health. Dr Hans Diehl and Dr Aileeen Ludington. 2001, Review and Herald. Maryland USA.

Toxic Relief: Restore health and energy through fasting and detoxification. Dr Don Colbert. Siloam. Florida USA. 2003.

What are Your Kids Reading?: The Alarming Trend in Today's Teen literature. Jill Carlson. 1991. Welgemuth and Hyatt, Tennessee. USA

Patient Heal Thyself (Ancient Wisdom and Research). Jordan Rubin.2003.Freedom Press, California, USA.

The Eight Laws of Health. Undestanding The Body Organs. Celeste Lee. Teach. Brushton, New York. USA. 1992.

Creation Health: Secrets of Feeling Fit and Living Long (creationhealth.org). 2003 Florida Adventist Hospital. Dr Des Cummings, and Dr Monica Reed

A Winning Attitude: How to Develop Your Most Important Asset. Michelle Polle. 1992. Skill path Publication. Kansas. USA.

NO EXCUSES: The Power of Discpline. 2007. Brian Tracy. Canada

Website ya ComeAndLetUsReasonTogether.org.

Joshua Harris, and Doorpost Ministry

VITABU VYA REJEA

*How to Live Longer and Better. Richard Willis. 2008. Autumn house. Thailand.

*Your Hearts Desire. Dr Calvin Dence. 1995. Savanah. Tennessee, USA. (check spelling).

*The Ministry of Healing and Child Guidance. Ellen G white. 1909.Pacific Press. Nampa Idaho.

*Parents Answer Book. Dr James Dobson. 2003. Tyndale house Illinois.

*Nusuru ndoa yako . Mch Daudi Makoye. 2011. Tanzania Adventist Press. Morogoro, Tanzania.

*The Joy of Commited Love. Gary smalley. 2004. Better Yourself Books. Bombay, India.

Child Guidance. 1954 Southern Publishing Association 1954. Nashville TN.

*Biblia takatifu. Tanzania Bible Society. Dodoma.

Whole Health Person. David Marshall. 2009. Autumn House. Thailand.

*How to Postpone Your Heart Attack. Richard Willis. 2009. Autumn House. Thailand.

*Sharon Platt Mc Donald. Stressed? How to Handle Pressure 2009. Stanborough Press. England.

*How to Reduce Cancer 2009. Richard Willis. Autumn House. Thailand.

*The vegeterian advantage: live longer, healthier and happier. Don Hall. 2010. Pacific Publishing association. Nampa, Idaho, USA.

*Say it in Swahili Prof Sharifa Zawawi Kamusi. 2002. Mkuki na Nyota. Mhonda, Kariakoo, Tanzania.

*Sharon platt children and teeth Health book. 2010. Stanborough Press. England.

*What no One tells the Pastors Wife. Gloria Lindsey Trotman. 2009. Silver Springs, Maryland.

*You and Your Marriage. Pastor Njagi Festus. Joedor Enterprises 2001. Nairobi, Kenya.

*Courtship marriage and family life by pr Njagi 2001 Joedor Enterprises Nairobi Kenya

*Usiogope Pr Elisha okeyo 2010 tanzania Adventist Press

Medical missionary Training Hekima College Wundayi

Nature health therapeutic center

*My Experience with Living Food. By Dr K Nolfi. Denmark

*Disease –toxemia explained (Check author, year and printing co).

*Mans effort to live Disease Free . Sleep, Men and Diabetes. John Hopkins study-Abiding Principles

*The Wisdom of Amish folk Medicine: The Plain People's Method on How to Cut down on Doctor's Bills . Patrick Quillin. 1993. Ohio. The leader co. Inc.

*How to Kill Your Loved Ones With Food and Get Away With it. Errol Stanford. Seaburn . New York

* Hyrotherapy and Fomentation. Dr Mary Ann Mc Nelius. Kijuzuu cha Hydrotherapy na Fomentesheni.

Charcoal. Dr Agatha Thrash. Uchee Pines. Seal, Alabama, USA.

God's Prescription for Healing. James P. Gills, MD. Siloam Publisher, Florida, USA

William T Jarvis, Quackers and You. Review and Herald 1983. Hagerstown Maryland USA

Signs of the times November 2014. Victor Parachin and Paul Gaughan. 34 Ways to make your Marriage happier and Forgiveness from the Heart. Idaho, USA.

WEBSITE ZA KUANGALIA NA KUJIFUNZA

- Doorpost. Org
- Hallelujacres.com
- Charcoaremedies.com
- amazingfacts.org
- amazinghealth.org
- NEWSTART
- breakingsilencenow.org
- balance
- NaturalHealth by James Luke
- reviveourhearts.org
- 21 rules in this houe
- Doorpost. Org

QQQQ

- *Miaka 6 ni ya kula chakula*
- *Miaka 5 ni ya kutalii (safari mbalimbali)*
- *Miaka 4 ni ya ugonjwa kitandani*
- *Miaka 4 ni ya kukaa bila kazi (idle)*
- *Miaka 2 ni ya usafi (kufua, kuoga n.k)*
- *Mwaka 1 ni kwenda kuabudu*

Mwombe Mungu akupe hekima kuhesabu siku zako na kuishi kwa hekima.

- *Kwa sababu ya uvunjaji wa kanuni za afya, watu wengi wameshindwa kufikia miaka 70.*
- *Kitabu kilichopo mikononi mwako, kitakusaidia kukuonesha mbinu na vitu vya kukarabati afya yako kwa urahisi zaidi na kwa gharama nafuu.*
- *Jipatie nakala yako sasa.*

SHUKRANI

Michael Suleiman Motile Dyolla, nilizaliwa mkoa wa Dodoma, Wilaya ya Kongwa, Tarafa ya Pandambili Kata ya Lenjulu, kijiji cha Lenjulu. Mke wangu ni Miriam na tuna watoto watano, wanne wa kike na mmoja kitinda mimba wetu ni wa kiume pekee kwa watoto wetu. Wakike wa kwanza ni Joyce, Rehema, Agnes na Winiel.

Namshukuru mwenyezi Mungu wa rehema na kweli aliyenipatia uhai na akili timamu za kuweza kufahamu rehema zake. Kwani wapo wengi na wengine ni ndugu zangu ambao hawawezi hata kufikiri na kuchambua hata jambo dogo kabisa. Si kwa sababu hawakusoma bali akili zao si haziwezi kufikiri vizuri.

Pia namshukuru Pr. Octavian Ikwabe ambaye alinigawia baadhi ya tafiti zake na madawa ya asili. Nashukuru zaidi kwa kituo cha uinjilisti Kibidula kwa mpango wao wa kufundisha walei mambo ya afya kwa kiwango cha kimataifa. Hapo nilipata elimu kubwa ya afya. Namshukuru sana dada Grace Momadi-Masaka wa USA ambaye alinitia moyo tushirikiane kuandika kitabu kinachohusu afya kwa lugha ya Kiswahili. Nawashukuru wote waliochangia katika namna moja au nyingine katika kukamilika kwa kitabu hiki.

Nawatakia usomaji mwema na Mungu awabariki kwa uponyaji salama na nafuu zaidi.

UPONYAJI WA NJIA ASILIA.

Wakati Mungu anaumba dunia, hakuweka vituo vya afya kwa ajili ya wale ambao wanaugua, ili waende kutibiwa. Kwa kujua kwamba kila kilichokuwa kimeumbwa, kilikuwa chema na kikamilifu; hakuna kiumbe chochote kilichotarajiwa kuwa na ukomo wa maisha, wala udhoofu wa afya. Baada ya dhambi kuingia duniani, taratibu, lakini kwa uhakika, mazingira ya asili yalianza kupata uharibifu na hatimaye kifo kuingia duniani kwa viumbe vyote vyenye uhai; kwa sababu kanuni za Mungu za asili zilikuwa zimevunjwa. Kadri ambavyo kanuni za asili zinazohusu maisha ya mwanadamu na mazingira yake zilivyozidi kuendelea kuvunjwa, siku kwa siku mwanadamu naye ameendelea kudhoofisha afya yake, kufupisha maisha yake na kudhoofisha afya na maisha ya viumbe vingine hai vinavyomzunguka.

Tunapotazama na kutafakari juu ya dunia hii ambayo tunaiita ni dunia ya maendeleo tunaona pia kwamba ni dunia iliyo na magonjwa mengi, mengine hayana hata tiba, watu wenye tabia zisizofaa na mazingira yasiyopendeza kwa maisha ya kila siku.

Uvumbuzi mkubwa wa tekinolojia ya kisayansi, umeshindwa kukidhi mahitaji ya binadamu; hususani kushindwa kutibu baadhi ya magonjwa. Uvumbuzi huu pia umeendelea kuathiri maisha ya binadamu kwa kuchafua mazingira. Mwanadamu anahitaji kujihoji ni wapi ametenda kosa, ili afanye marekebisho.

Mazingira ya kawaida yanayohusu jua, maji, hewa, ardhi na mimea yameharibiwa kwa kisingizio cha maendeleo. Je mwisho wa mwanadamu utakuwaje?

Asili (nature) ni mama wa kila mmoja. Kwa kawaida kila mama anamtakia mtoto wake maisha bora. Kwa sababu hiyo mama anamwekea mtoto sheria mbalimbali zinazolenga kumuongoza katika maadili mema ya manufaa kwa sasa na siku za baadaye. Ni vyema mwanadamu aliyeacha sheria ya mama (asili) kutubu na kuirudia, ili aweze kuwa dira ya afya bora katika maisha yake yaliyobaki.

Matibabu kwa kutumia njia za asili, ni jambo ambalo limeanza kuwa na hamasa ya aina yake duniani kwa siku za hivi karibuni. Pamoja na kwamba matibabu haya yamekuwepo tangu zama za kale, umuhimu wake umekuwa unahafifishwa siku hata siku ukilinganisha na matibabu ya kutumia uvumbuzi wa kisasa (kutumia madawa ya kemikali). Hivi sasa wale wanaojiita wameendelea, hasa katika dunia ya kwanza, wameanza kuona umuhimu wa kukinga na kutibu magojwa mbalimbali kwa njia asilia, hasa inapoonekana kwamba njia hii haiponyeshi tu bali pia inaboresha afya.

Kadri siku zinavyokwenda, gharama za tiba katika hospitali zinakuwa kubwa kiasi

cha wengi kushindwa kuzimudu, hata kwa magonjwa madogomadogo. Kwa kutilia maanani kwamba wakazi wengi wa dunia ya tatu ni maskini, wasio weza kumudu hata gharama ndogo za matibabu kwa jia ya kisasa. Ni vyema kutilia maanani matibabu kwa njia asilia ambayo ni rahisi na yenye kuboresha afya ya magonjwa, ambapo pia magonjwa aweza kuepuka athari nyingi zinaoletwa na madawa ya kisasa.

Japo kuwa watu wengi wameanza kugundua umuhimu wa tiba kwa njia asilia, bado wengi hawajui wafanye nini ili wapate tiba hii. Kuna wataalamu wachache ambao wameanza kutoa maelekezo kadhaa kwa njia ya vitabu, vijuzuu, vyombo vya habari, semina n.k yanayohusu tiba asilia; lakini maelezo haya yamewafikia watu wachache tu, ambao wamejaribu kuyaweka katika vitendo.

Maelekezi haya yamekuwa na ugumu hasa kutokana na tatizo kubwa la lugha (kiingerreza) pamoja na watu wengi kutofikiwa na maelekezo haya kupitia vyombo vilivyotumiwa.

Kwa kuona umuhimu wa kuyafikisha maelekezo haya kwa watu wengi iwezekanavyo, HEALTH AND HAPPINESS EDUCATION SERVICE ni kikundi kisichoendeshwa na serikali (NGO's). Kikundi hiki hushughulika na utoaji wa ushauri wa afya, mazingira na malezi bora. Kikundi hiki kwa ujumla hujishughulisha na kutoa ushauri kwa watu mbalimbali juu ya afya zao, ndoa, mazingira, pamoja na kufunza maisha ya kujitegemea kwa vijana.

Kwa kutambua tatizo la maradhi mbalimbali yanayozunguka jamii, kikundi hiki kupitia wataalamu waliobobea katika utafiti wa madawa Asili tumeweza kutoa kijitabu hiki kidogo kinachoelezea juu ya tiba asilia. Kwakutumia vitu vya kawaida tulivyozoea na tunavitumia kama chakula. Kwa kujipatia nakala yako utaweza kujitibu kwa urahisi peke yako nyumbani

KANUNI ZA AFYA BORA.

Ili kufanya matibabu kwa njia ya asilia kuwa na mafanikio zaidi, inashauriwa pia kutekeleza kanuni zifuatazo:

1. *Kabla ya kuanza matibabu funga kwa siku mbili au tatu wakati huo ukitumia maji au juisi ya matunda na vyote kwa pamoja. Usile chakula kingine chochote. Faida ya kufunga ni kuondoa sumu mwilini, ambazo mara nyingi zimekuwa chanzo cha magonjwa.*
2. *Wakati matibabu yanaendelea usitumie vyakula vya kuchochea mwili kama*

chai, kahawa, pombe, sigara, energy drinks, vinywaji vyote vya "Cola" vyakula vilivyokaangizwa pamoja na viungo vingi, nyama, mafuta yanayotokana na wanyama, vyakula vya unga uliokobolewa na sukari nyeupe.

3. *Epukana na vyakula vilivyosindikwa na vya makopo "canned food" kwa kuwa havina virutubisho vya kutosha. Vyakula hivyo havifai, kwa kuwa vimechanganywa na madawa ya kuvifanya vikae muda mrefu bila kuharibika, ambapo madawa hayo yaweza kuleta athari mwilini. Na chuma ya makopo hulika na kuingia chakulani.*
4. *Pata muda wa kutosha wa mazoezi na mapumziko ya kutosha.*
5. *Usinywe maji wakati unaendelea kula. Kunywa maji nusu saa kabla ya kula na saa mbili baada ya kula.*
6. *Kunywa maji mengi iwezekanavyo. Usinywe chini ya glasi nane za maji kwa siku*
7. *Tumia zaidi chakula cha mboga-mboga, matunda, nafaka zisizokobolewa, aina zote za kunde, maharage na karanga, asali n.k.*
8. *Wakati wa usiku usikae muda mrefu ukisoma au kutazama runinga kwenye mwanga usio asilia. Lala mapema na amka mapema kabla ya jua halijatoka. Kabla ya Thomas Edison kugundua taa, watu walilala masaa machache baada ya jua kutua, sasa watu wamefanya usiku kuwa mchana, kwa kusafiri, na kukaa macho majumbani na kwenye magenge, hata iwe saa nane ya usiku.*
9. *Nenda kalale angalau baada ya masaa mawili baada ya chakula cha jioni.*
10. *Wakati unapokuwa umekaa au unatembea, uti wa mgongo ukae wima.*
11. *Lalia tandiko (godoro) lililo gumu na wala siyo godoro au kitanda kinachonesa-nesa.*
12. *Safisha mboga na matunda kwa ajili ya kachumbari kwa maji ya chumvi au yanayotiririka. Katakata matunda na mboga katika vipande vikubwa vikubwa ili kuepuka kupoteza vitamini za muhimu na madini.*
13. *Usile kwa kujaza tumbo. Baada ya kula jisikie kwamba, ungeletewa chakula cha aina hiyo hiyo, bado tumbo lako linao uwezo wa kuongezewa chakula kisahani kimoja cha chai.*
14. *Usile wakati umekasirika, na una wasiwasi, na kuogopa au una majonzi.*
15. *Usile haraka-haraka, tafuna polepole na kwa uhakika.*

16. *Jaribu kuwa mtu wa tabasamu wakati wote. Tabasamu ni tiba ya magonjwa mengi ya mwilini.*
17. *Epuka kukasirika au kuwa na majonzi. Kuna magonjwa mengi yanayosababishwa na hasira na majonzi.*
18. *Fanya huduma kwa watu wengine. Kufamoni) vinavyohitajika mwilini na kuzuia magonjwa mengi*
19. *Usiwe mtu wa kula kila unapoamua. Kuwa na mpangilio wa (muda) Saa ya chakula. Usile baada ya saa moja usiku, isipokuwa mboga na matunda. Kamwe hata punje ya karanga isiliwe katikati ya milo, huu ni ushauri wa kalamu iliyovuviwa. Hakikisha wakati wote unapata hewa safi ya kutosha, na wakati wa mchana, mwanga wa kutosha.*
20. *Weka mwili na mazingira yako yote, katika hali ya usafi. Wakati wa chakula mazingira yako yawe safi zaidi.*
21. *Usiendekeze dawa za hospitali (zisizo asilia). Madhara ya dawa hizi ni makubwa kuliko faida zake.*
22. *Kitunguu swaumu awe rafiki yako wa siku zote. Kila unapojisikia, unaweza kula kwa mpango na tangawizi au giligilani ila kwa udogo, kijiko nk. Faida zake ni nyingi kuliko unavyofikiria.*

MAAJABU YA TIBA ASILIA.

Ufahamu ni madaraka ya kuweza kugeuza maisha yako yakawa tofauti kabisa na ya mafanikio. Kila mmoja anapenda kuwa na afya bora, kwa kutumia nyenzo rahisi iwezekanavyo. Una uhuru wa kuupata ufahamu huu. Mifano michache ya vitu vya asilia vilivyoorodheshwa hapa chini, na magonjwa yanayoweza kutibiwa na vitu hivyo, ni dokezo tu la ufahamu wenyewe. Kwanini usipate ufahamu huu kwa gharama ndogo?

'ALOEVERA'

Baridi yabisi, Kufunga choo, vidonda, kusinyaa kwa ini (livercirrhosis), maumivu ya kiuno, mafua, kikohozi, minyoo, kuumwa tumbo, upele n.k

Machungwa-ukila machungwa kumi kila siku yana tabia ya kutoa acid iitwayo Uric acid kwenye mwili, na hasa miguu na kutibu, gout, fanya hivi kwa wiki mbili.

PAPAI

Minyoo, majipu, sugu, chunusi, chunjua, matatizo ya hedhi, kusinyaa kwa ini

(livercirrhosis), tezi la koo, matatizo ya bandama, shinikizo la damu, kufunga choo.

'ROZY PERIWINKLE'

Kaswende, kisonono, kuongeza damu, kisukari, homa ya manjano.

KOMAMANGA

Kuhara damu, kuharisha, minyoo, homa, mawe ya figo, matatizo ya fizi, kinga ya mwili, kuuma kwa moyo.

***BINZARI** (NJANO)-tumeric*

Majipu. Surua, upungufu wa damu, pumu, kikohozi, mafua, uvimbe kwa ajili ya kuteguka viungo, upele, macho, kuongeza kinga mwili, minyoo, matatizo ya tumbo n.k.

NI HIARI YAKO KUFANYA UCHAGUZI.

MUNGU NA TIBA ASILIA.

Haya ni mashauri tu, mwone Daktari wako kwa kukushauri kwa vile yeye anakuona, ana vipimo na kukupa ushauri.

"Mungu akasema tazama nimewapa kila mche utoao mbegu ulio juu ya uso wa nchi yote pia, na kila mti ambao matunda yake yana mbegu, vitakuwa ndivyo chakula chenu. Mwanzo 1:29. Zaburi 104:4 Huyameesha majani kwa makundi, Na maboga kwa huduma/matumizi ya mwanadamu; Ili atoe chakula katika nchi,

"Tafadhali tujaribu sisi watumishi wako utupe mtama (chakula cha nafaka) tule, na maji tunywe. Kisha nyuso zetu zitazamwe mbele yako, na nyuso za wale vijana wanaokula chakula cha mfalme; ukatutendee watumishi wako kadri utakavyoona. Basi akawasikiliza katika jambo hilo awajaribu siku kumi. Hata mwisho wa siku zile wale vijana wote waliokula chakula cha mfalme." Danieli 1:12-15

KUPUNGUZA UZITO

Je Una Uzito Unaositahili?

Kutawala uzito ni jambo la muhimu katika kulinda afya yako kutokana na maradhi ya aina mbalimbali, jumuiya ya watu wengi katika nchi zinazoendelea, hasa maskini, wana uzito mkubwa nchi zingine zimemechukuliwa kama kipimo cha afya au mafanikio kimaisha kuwa mnene; kwa sababu hii wengi hawaoni umuhimu wa kutawala uzito wao kwa kudhania kwamba watakuwa wanashusha hadhi zao.

Jambo jingine linalofanya watu wengi wasione umuhimu wa kutawala uzito wao, ni kwa kutofahamu athari zinazoambatana na uzito mkubwa kuliko kawaida. Na wengine baada ya kugundua kwamba uzito walionao unawapeleka katika hatari, bado wameshindwa kuutawala kwa sababu ya ulafi wao wenyewe wa chakula; kwa kujigamba kwamba hata kama ni kufa mapema, chakula cha aina hii siachi au kinjwaji cha aina hii siachi, kwani wanasema hawataki kuishi bila raha ya kuendekeza hizi starehe zao. Lakini kundi kubwa la watu, ni la wale wasiojua kwamba, uzito walionao ni zaidi ya unaohitajika au hapana. Hata hivyo iwapo wangejua kwamba wana uzito zaidi au pungufu ya ule unaohitajika, bado wangebakia na tatizo la kutojua namna ya kuupunguza au kuuongeza.

Ili kuwasaidia wale ambao wangependa kuutawala uzito wao katika kiwango kinachokubalika ni vyema kuvitazama viwango hivyo kulingana na utafiti ambao ulishafanywa kitaalamu.

Ili kujua upo katika kundi gani la uzito, kipimo kinachotumiwa kinaitwa "Body mass Index" (BMI) kipimo hiki kinapatikana kwa kutumia kanuni ifuatayo:

BMI = Uzito wa muhusika(kg)

(urefu wake) (m)²

Uzito unapimwa katika kilogramu na urefu katika mita.

Kwa mfano: Mtu mwenye urefu wa mita 1.63 na uzito wa kilo 72

BMI = 72__ = 72__

(1.63)² (1.63) (1.63)

= 72 = 27.099

2.6569

Kulingana na kipimo hicho cha BMI viwango vifuatavyo vinaeleza hali ya uzito.

Uzito wa kawaida ni BMI kuanzia 20 hadi 25

Uzito uliozidi kawaida (overweight) 25 hadi 30

Uzito unaanza kuwa wa hatari (Obese) 30 hadi 35

Uzito usiofaa kabisa (Grossly Obese) 35 na kuendelea

Uzito wa hatari ni uzito ule ambao kiutaalamu unafupisha urefu wa matarajio ya maisha ya mhusika (life –expectancy).

Vipimo vya BMI kwa mfano uliotolewa hapo juu, mtu mwenye urefu wa mita 1.63 akiwa na uzito wa kilo 72, ni uzito uliozidi kawaida (overweight), japo siyo uliopitiliza sana.

Ili kuwasaidia wale ambao wangependa kufanya mabadiliko katika uzito wao baada ya kufahamu ukweli huu, baadhi ya vipimo vya uzito unaotakiwa kwa wanawake na wanaume katika viwango vya urefu mbalimbali umeoneshwa kama ifuatavyo.

WANAWAKE

UREFU		*UZITO*
FUTI NA INCHI	*SENTIMITA*	*Kg.*
4.10	*147*	*45.8 - 51.3*
4.11	*150*	*47.2 - 52.6*
5.00	*152*	*48.9 - 55.3*
5.01	*155*	*49.9 - 55.3*
5.02	*158*	*51.3 - 57.2*
5.03	*160*	*52.6 - 59.0*
5.04	*163*	*54.4 - 61.2*
5.05	*165*	*56.2 - 63.0*
5.06	*168*	*58.1 - 64.9*
5.07	*170*	*59.9 - 66.7*
5.08	*173*	*61.7 - 68.5*
5.09	*175*	*63.5 - 70.3*
5.10	*178*	*65.3 - 72.1*

WANAUME

UREFU		*UZITO*
FUTI NA INCHI	*SENTIMITA*	*Kg*
5.02	*158*	*54.9 - 60.3*
5.03	*160*	*56.2 - 61.7*

5.04 163 57.6 - 63.0

5.05 165 59.0 - 64.9

5.06 168 60.8 - 66.7

5.07 170 62.6 - 68.9

5.08 173 64.4 - 70.8

5.09 175 66.2 - 72.6

5.10 178 68.2 - 74.8

5.11 180 69.9 - 77.1

6.00 183 71.7 - 79.4

6.01 185 73.5 - 81.6

6.02 188 75.7 - 85.5

Uchunguzi wa kisayansi, unaonyesha kwamba kuongezeka kwa kilo moja ya uzito ina maana ya kuongeza umbali wa usafirishaji damu katika mishipa ya mwili kwa zaidi ya kilomita 650; hivyo kuupa moyo kazi ya ziada isiyokuwa na sababu. Hatimaye inafika mahali, moyo unashindwa kumudu kazi kubwa unayoongezewa, uzito unapoendelea kuongezeka.

Chanzo kikubwa cha kuongezeka uzito ni ulaji wa chakula kinachotoa nguvu zaidi ya mahitaji ya mwilini. Kula chakula kingi zaidi ya mahitaji ya mwili na kutofanya mazoezi. Kuna watu wachache wanaoweza kuongezeka uzito kwa sababu ya matatizo ya vichocheo (hormones) vilivyomo mwilini; hasa kwa wanawake baada ya kufika umri fulani au wanapokoma kuingia hedhini. Au wale walio kwenye madawa ya aina fulani.

Mara nyingi kuongezeka kwa uzito kupita kiasi ni matokeo ya ulafi wa mhusika. Kwa kuwa tunajua kwamba tatizo la kuwa na uzito kupita kiasi liko miongoni mwetu, ni vyema kuona ni jinsi gani linaweza kushughulikiwa. Kama utakuwa mwaminifu katika kanuni zilizotolewa katika kitabu hiki, tiba zifuatazo zinaweza zikasaidia sana kupunguza uzito usiokuwa wa lazima.

a) Juisi ya Limau:

-Siku ya kwanza funga kwa kunywa maji peke yake. Kunywa maji mengi iwezekanavyo, zaidi ya lita mbili mpaka tatu yaani glasi nane mpaka 12.

-Kuanzia siku ya pili, anza kula aina ya vyakula vilivyoshauriwa mwanzoni mwa

kitabu uk (6), siku hiyo pia kunywa juisi iliyotengenezwa kwa limau tatu na maji yanayolingana.

-Siku ya tatu ongeza idadi ya limau kuwa nne.

-Siku ya nne na kuendelea ongeza limau moja moja kama limau tano, sita, saba n.k hadi idadi itakapofika 12.

-Baada ya hapo anza kupunguza idadi ya limau moja moja hadi utakapofikia limau uliloanzia, yaani tatu.

-Ili kutunza umbile lako hakikisha chakula unachokula kinafuata ushauri uliotolewa mwanzoni mwa kitabu hiki na pia kila siku fanya mazoezi ya kutosha, kama vile kutembea mwendo mrefu, kufanya kazi za nguvu, kutembea haraka, hatushauri sana kukimbia kama mazoezi ya kila siku, kwani kuna athari za namna fulani, wengine wanasema Masihi hakukimbia! Ila Biblia ni muhtasari n.k

b) Juisi ya ndimu:

Kabla ya chakula chochote asubuhi kamua ndimu nne ndani ya glasi na ongeza maji hadi glasi ikaribie kujaa.

Ongeza asali vijiko viwili vya mezani vilivyojaa koroga na kunywa

Usile chakula chochote wakati wote wa asubuhi.

Endeleza tiba hii kwa muda wa miezi miwili na wakati huo, vyakula vyako viwe vile vinavyokubalika katika ushauri wa kitabu hiki.

c) Kachumbari ya Kabichi:



Malizia kila mlo mkuu na kachumbari nyingi ya kabichi iliyoongezwa chumvi kidogo na maji ya limau. 'Tartonic acid' ambayo ni tindikali iliyomo ndani ya kabichi inayozuia ubadilishaji wa sukari na 'carbohydrates' katika chakula ulichokula, kuwa mafuta, ambayo yangesababisha kuongezeka kwa uzito.

d) Asali na Mdalasini:

Kabla ya chakula cha mchana na jioni, tengeneza nusu kikombe cha chai ya kijiko kimoja cha mdalasini na kijiko kimoja cha asali, halafu kunywa. Kinywaji hiki pamoja na kuwa na manufaa mengi ndani ya mwili, hupunguza hamu ya kula, hivyo kupunguza uwezekano wa kula chakula cha ziada.

e) Nyanya:

Kabla ya kuonja chakula chochote, chukua nyanya mbili za kadri zilizoiva vizuri. Katakata nyanya hizo, ongeza chumvi kidogo na maji kidogo ya limau. Kula kama chakula cha asubuhi na usiongeze chakula kingine chochote kabla ya mchana.

Endelea kufanya tiba hii kwa kipindi cha miezi miwili na ikiwa hakuna mabadiliko, badilisha aina ya tiba.

f) Ulezi:

Ubadilishaji wa 'carbohydrates' zilizomo katika ulezi huchukua muda ndani ya tumbo kuliko vyakula vya nafaka zingine. Unapokula ugali wa ulezi utajisikia umeshiba kwa kipindi kirefu, hivyo kukufanya uondokane na uwezekano wa kula karibu-karibu; jambo ambalo litapunguza hamasa ya chakula kisichohitajika ndani ya mwili.

Wakati huo huo viini vilivyomo katika ulezi, vitasaidia mwili kupata mahitaji yake ya kawaida, bila kuongeza chakula kingine.

g) Matoke:

Kwa muda wa siku 10 hadi 15 tumia chakula cha ndizi zilizopikwa na mtindi peke yake. Usiongeze chakula cha aina nyingine yoyote.

Idadi ya ndizi utakazokula zisizidi sita (6) na glasi nne za mtindi kwa siku nzima.

Baada ya hapo endelea na taratibu zingine za marekebisho zinazoshauriwa na kitabu hiki.

HOMA YA MANJANO (JAUNDICE)

Kwa kawaida homa ya manjano hutokea wakati Ini linaposhindwa kufanya kazi yake vizuri. Matatizo ya Ini husababishwa na kuugua malaria muda mrefu, kuugua kichomi, upungufu wa damu, au kuziba mfuko wa nyongo (gall bladder). Matokeo ya maradhi hayo na kuziba mfuko wa nyongo, husababisha nyongo kutokwenda katika mkondo wake wa utumbo, badala yake nyongo huingia katika mzunguko wa damu moja kwa moja na kwenda kuathiri Ini. Ini liposhindwa kufanya kazi ya

kudhibiti nyongo, husababisha homa ya manjano. Wengine hutumia maji ya miwa. Shauriana na Daktari wako.

Ulaji kwa wingi, vyakula vilivyo na mafuta mengi, na unywaji wa pombe huweweza kusababisha hali hiyo pia. Ili kutibu ugonjwa huo, ni muhimu kuhakikisha kwamba Ini linarudishwa katika utendaji wa kazi zake vizuri, kwa kuacha vichocheo vyote vya athari za Ini.

Mapumziko ya kuanzia siku 10 hadi 14 pia ni muhimu, wakati matibabu haya yakiendelea.

TIBA YA PUMU (Asthma)

a) *Mbaazi:*

Pondaponda gram 200 za majani ya mbaazi.

Ongeza maji glasi tatu, changanya vizuri kwa muda wa dakika 10. chuja ilikupata juisi.

Kunywa kila jioni kabla ya kwenda kulala.

b) *'Drumstick au majani ya moringa' (Mlonge):*



Chukua kiganja kimoja cha majani ya mlonge.

Ongeza maji glasi moja na chemsha kwa muda wa dakika tano.

Baada ya kuopoa, ongeza chumvi kidogo, pilipili manga kidogo na kamulia maji ya ndimu kidogo.

Kuywa kila jioni kabla ya kulala au wakati unapoona dalili za kushambuliwa na ugonjwa.

c) *Asali na Maziwa:*

Chemsha glasi moja ya maziwa, ongeza asali vijiko viwili vya chai na koroga vizuri. Kunywa kila jioni kabla ya kwenda kulala.

c) *Karafuu na asali:*



Chukua punje sita (6) za karafuu na zichemshe ndani ya glasi moja ya maji kwa Muda wa dakika tano hadi saba. Ongeza asali vijiko viwili vya mezani na koroga Ni vizuri Kugawa dawa hii katika sehemu tatu zinazolingana na kunywa asubuhi Mchana na jioni.

e) *'Ephedra':*



Huu ni mmea mdogo wenye matawi mengi, unaota porini na unaweza kufikia urefu wa mita moja na nusu (1 ½).

Picha ya Mmea huu imeonyeshwa katika sehemu ya picha za baadhi ya mimea inayotumiwa kama dawa katika kitabu cha 'Health Plant.' au google. Chukua matawi na shina baada ya kukauka na kusaga katika unga laini.

Chukua gramu moja na nusu (1 ½) ya unga huo, changanya ndani ya maji nusu glasi, kunywa wakati wowote unapoona kama kuna dalili za shambulio la pumu (Asthma Attack)

f) Binzari ya manjano (turmeric):



Kausha bizari na saga katika unga laini.

Tumia kijiko kimoja cha chai cha unga huu katika glasi moja ya maji moto mara tatu kwa siku, tumia saa moja kabla ya chakula.

Ili kuboresha ladha ya dawa hii, ongeza asali kijiko imoja cha mezani.

Kumbuka: Tiba ya pumu ni endelevu mara nyingi. Ila nimekutana na wamasai wenye mimea wanaotibu kabisa, endelea kuomba, na kuuliza vitu rahisi vya kufanya, acha kabisa maziwa, ni adui wa magonjwa ya mapafu.

KISUKARI

Kisukari ni ugonjwa unaotokana na matatizo ya mfumo wa uyeyushaji wa chakula ndani ya mwili. Ukosefu au upungufu wa kemikali inayoitwa 'Insulin' husababisha ongezeko la sukari inayojionyesha kwa kiwango kikubwa katika mkojo wa mwathirika.

Waathirika wengi wa kisukari ni wale walio na miaka zaidi ya 40 na kuendelea, matajiri, watu wanaopenda anasa na starehe, watu wasiojishughulisha na kazi za kutumia nguvu au mazoezi, wasio na ratiba ya nyakati za chakula, wanene na wanaopendelea kula vyakula vilivyo tengenezwa kwa kuongezwa vitu vitamu vitamu. Japokuwa wengi siku hizi hurithi kisukari, omba na utafute njia za kudhibiti, kwa njia rahisi.

Kongosho, ambayo ni moja ya kiungo cha ndani ya mwili, kazi yake moja kubwa ni kuzalisha kemikali (Homoni) ya 'Insulin' inayobadilisha sukari kuwa nguvu za mwisho na sukari ya ziada kubadilishwa katika wanga (Glycogen) kwa ajili ya kuhifadhiwa mwilini kwa matumizi ya baadaye.

Dalili kubwa za mtu mwenye kisukari ni:

(i) Kukojoa mara kwa mara.

(ii) Kujisikia mwenye njaa wakati wote

(iii) Kusikia kiu ya maji mara kwa mara

(iv) Kupungua uzito wa mwili

(v) Kujisikia kuwashwa kwa ngozi ya mwili

(vi) Kukojoa kitandani (hasa watoto)

(vii) Kuchoka kwa mwili na akili mara kwa mara.

TIBA YA KISUKARI

Matibabu ya ugonjwa wa kisukari kwa dawa za famasia, hayalengi katika kuuponyesha ugonjwa, ila kumsaidia aweze kuishi maisha ya kawaida. Kwa jinsi hiyo matibabu haya yanaendelea katika kipindi chote cha uhai wa Mgonjwa.

a) *Kalela (Bitter gourd au bitter melon):*



b) _____

Chukua Kalera tano (5) pondaponda au saga kwa chombo cha kusagia.

Ongeza maji glasi moja, koroga vizuri.

Chuja ili kupata juisi iliyo nzuri.

Kunywa juisi hiyo kila siku asubuhi kabla ya chakula chochote.

Kalera husaidia kupunguza kiwango cha sukari ndani ya mwili.

Kausha na kusaga karela, kisha tumia kijiko cha chai cha unga wa kalera kila siku.

b) Majani ya Mwembe:

(i) Loweka majani machanga ya mwembe ndani ya maji safi na salama kwa muda wa masaa 12. Kamua maji haya. Kunywa nusu glasi ya maji yaliyokamuliwa, mara tatu kwa siku.

(ii) Kausha majani ya mwembe ndani ya kivuli.

Baada ya kukauka vizuri, saga yawe unga laini.

Tumia kijiko cha chai katika maji ya nusu glasi, mara tatu kwa siku.

c) Zambarau:

(i) Kausha mbegu za Zambarau.

Saga ili kupata unga laini.

Tumia gramu tatu (3) au nusu kijiko cha chai cha unga wa Zambarau katika nusu glasi ya maji kila siku asubuhi kabla ya kula chakula chochote

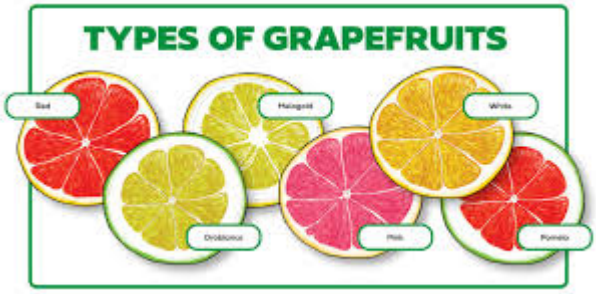
(ii) Kausha gamba la ndani la Mzambarau.

Unguza gamba lililokauka kupata majivu meupe.

Twanga au saga majivu haya halafu chuja ili kupata majivu laini.

Tumia kijiko kimoja cha mezani ndani ya maji glasi moja wakati wa asubuhi kabla ya chakula chochote na vijiko viwili vya mezani wakati wa mchana na jioni. Saa moja baada ya kila mlo.

c) Balungi (Grapefruit)-jamii ya machungwa makubwa yenye uchungu.



d) _____

Tumia juisi ya balungi tatu kwa siku, moja asubuhi moja mchana na jioni.

Balungi hupunguza kiwango cha sukari ndani ya mwili.

e) Mazoezi / Mboga za majani:

Pamoja na tiba zote zilizoorodheshwa hapo juu, mazoezi ya viungo kama kutembea mwendo mrefu, kukimbia, kuogelea, 'push – ups' n.k ni muhimu.

Pendelea Kula Mboga za Majani, na mboga-mboga Vikiwemo Vitunguu Swaumu,

Vitunguu Maji, Matango, 'Radish', Maharage ambayo hayajakomaa na maganda yake n.k.

f) 'Banyan'

Chukua gamba na mzizi ya hewani ya mti wa 'Banyan'

Pondaponda na loweka ndani ya maji kwa muda wa masaa 12.

Kila asubuhi kabla ya chakula chochote kunywa glasi moja ya maji hayo

g)'Rozy Periwinkle'



Tafuna maua au majani matano ya mmea huo kila siku asubuhi kabla ya kula chakula chochote. Tiba hii iende na upimaji wa mara kwa mara kutathimini kiwango cha sukari ndani ya mwili.

KIFADURO (WHOOPING COUGH)

Kifaduro ni kikohozi kinacho washika watoto wadogo kati ya mwaka mmoja na miaka mitano., Watoto walio zaidi ya umri wa miaka mitano wanaweza kuugua ugonjwa huu kifaduro kwa nadra sana. Ugonjwa huu kifaduro husababishwa na vijidudu vinavyoitwa 'Bordetella Pertussis' na ni ugonjwa unaoambukiza. Kwa kawaida matibabu huchukua kati ya siku 10 hadi siku 20.

TIBA YA KIFADURO (WHOOPING COUGH)

a) *Mkojo wa Ng'ombe:*

Chukua mkojo wa ng'ombe Mwenye mimba ya miezi mitatu hadi mitano.

Weka mkojo huo ndani ya chupa ya ujazo wa nusu lita (cc 500) na funga vizuri.

'Mnyweshwe mtoto kijiko kimoja cha chai mara tatu kwa siku.

Kama mtoto ana zaidi ya miaka mitano mpe kijiko cha mezani mara tatu kwa siku.

d) *Kitunguu Swaumu:*

Saga vitunguu swaumu, na weka ndani ya chombo kisafi.

Ongeza maziwa kidogo, halafu koroga liwe kama tui zito la nazi.

Mnyweshe mtoto kijiko kimoja cha chai mara tatu kwa siku.

Iwapo kasi ya kukohoa ni kubwa unaweza ukaongeza idadi ya dawa hadi vijiko sita kwa siku.

Ili kuboresha ladha ya dawa unaweza ukaongeza asali kiidogo.

e) *Tangawizi:*

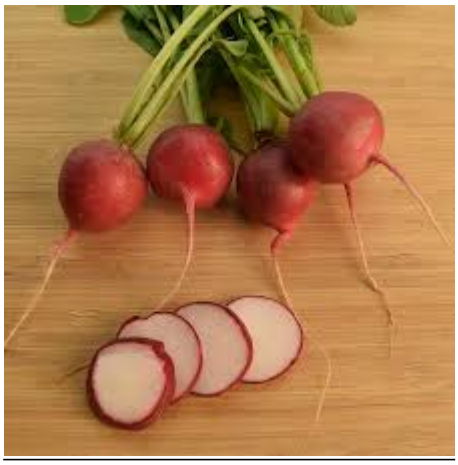
Pondaponda au saga tangawizi kiasi cha kujaza kijiko kimoja cha mezani.

Weka hiyo tangawizi ndani ya nusu glasi ya maji ongeza vijiko viwili vya asali.

Koroga vizuri na mpe mgonjwa anywe.

Fanya hivyo mara tatu kwa siku.

f) *'Radish' (Mboga Kama Figili):*



Pondaponda 'Radish', ongeza kiasi kinacholingana cha asali na koroga mpaka vyote vimechanganyika vizuri.

Ongeza chumvi (black salt) kidogo, koroga tena.

Mpe mgonjwa kijiko kimoja cha mezani cha dawa hiyo mara tatu kwa siku.

KIKOHOZI CHA KAWAIDA

Kikohozi kinaweza kuletwa na kichocheo ndani ya koo, mabadiliko ya hewa au maji kuziba mifereji ya kupitisha hewa ndani ya mapafu n.k.

Lengo la kukohoa ni kutoa chembechembe zisizohitajika katika njia ya kupitisha

hewa.

Kikohozi cha kawaida kinaweza kupona bila dawa ya aina yoyote.

Zifuatazo ni baadhi ya tiba za kikohozi;-

TIBA YA KIKOHOZI CHA KAWAIDA

a) *Zabibu (Grapes):*

Juisi ya Zabibu ni nzuri katika kuhamasisha mapafu kutoa makohozi.

Chukua glasi moja ya Zabibu, ongeza Asali kijiko cha mezani, kunywa kwa ajili ya kutibu kikohozi.

Tumia tiba hii kwa muda wa siku tatu hadi saba.

b) *Asali:*

Tumia asali kijiko cha mezani mara tatu kwa siku, asubuhi, mchana na usiku, Kwa muda wa siku tatu hadi saba.

c) *Bizari (Turmeric):*

Chukua kijiko kimoja cha unga wa binzari.

Weka ndani ya sukari/asali na unga kidogo.

Ongeza maziwa nusu glasi, endelea kupasha moto kwa muda wa dakika tatu.

Epua mchanganyiko huu, weka ndani ya kikombe, ongeza asali kijiko kimoja cha chai, kisha kunywa.

Tiba hii ifanywe mara tatu kwa siku kwa muda wa siku tatu.

d) *Kitunguu Swaumu:*

Saga punje sita za kitunguu swaumu, changanya na nusu glasi ya maji moto.

Kunywa asubuhi na jioni kwa muda wa siku tatu hadi saba.

e) *'Apples'-tufaha*



f) _____

Tumia 'Apples' tamu robo kilo kwa siku kwa muda wa siku saba.

g) Karafuu / Chumvi:

Pondaponda karafuu tatu.

Changanya na asali kijiko kimoja cha mezani.

Gawanya mchanganyiko huu katika sehemu mbili zinazolingana.

Ongeza chumvi kidogo.

Lamba taratibu asubuhi na jioni.

Endelea na tiba kwa muda wa siku tatu hadi saba.

h) 'Aloe-vera':



Chukua jani la 'alovera', kata vipande vya nusu futi.

Kunywa juisi iliyoongezezewa chumvi ya kipande kimoja, mara tatu kwa siku. Endeleza tiba kwa siku nne.

i) *Limau:*

Chukua limau nane, kata vipande viwili.

Weka ndani ya maji lita mbili

Ongeza punje nane za vitunguu swaumu vlivyopondwa, tangawizi moja na

Nusu kitunguu maji vyote vikiwa vimepondwa-pondwa.

Chemsha kwa muda wa dakika tano.

Tumia nusu kikombe cha mchanganyiko huo mara tatu kwa siku kwa muda

Wa siku tano.

KIFUA KIKUU

Kifua kikuu ni ugojwa wa hatari unaosababishwa na vijidudu vinavyoitwa 'Mycobacterium tuberculosis' Ugonjwa huu huambukizwa kutoka hewani au kwenye vyakula kupitia puani au mdomoni na hatimaye hufanya makazi katika mapafu, mifupa, utumbo na sehemu ziongine za mwili wa binadamu.

Wagonjwa wengi wa kifua kikuu ni wale ambao wanaugua kifua kikuu cha mapafu. Dalili za kawaida za kifua kikuu ni:-

- *Kupungua uzito.*
- *Kubadilika rangi ya mwili na nywele.*
- *Maumivu ndani ya mabega na kifua.*
- *Hewa kuwa nzito wakati wa kupumua.*
- *Kuhema haraka-haraka baada ya kazi au mazoezi kidogo.*
- *Matatizo katika uyeyushaji wa chakula ndani ya tumbo.*
- *Kikohozi kisichopona kwa dawa za kawaida*
- *Kusikia baridi au homa wakati wa jioni.*
- *Dalili za damu kuwa na makohozi.*

TIBA YA KIFUA KIKUU

a) *Kitunguu Swaumu:*

Ponda-ponda punje 18 za kitunguu swaumu, loweka ndani ya glasi moja ya maji, ongeza vijiko vitatu vya mezani vya asali, koroga vizuri.

Gawanya mchanganyiko huo katika sehemu tatu zinazolingana, kunywa mara tatu kwa siku. Endelea na tiba hii kwa muda wa miezi miwili.

Wakati unaendelea na tiba hii iwapo utasikia maumivu kifuani au hali ya kichomi, sugua kitunguu swaumu kilichopondwa katika sehemu zote za maumivu.

b) *Ufuta:*

Madini ya 'calcium' yanahitajika sana katika tiba ya Kifua Kikuu.

Ufuta ni tiba nzuri, kwa vile maziwa huleta makamasi kwenye mfumo wa mapafu au upumuaji.

Anza matibabu kwa kufunga siku mbili kwa kutumia juisi ya machungwa iliyochanganywa na maji ya kawaida nusu kwa nusu. Wakati umefunga kunywa kati ya glasi sita hadi kumi za juisi ya machungwa bila kuongeza chakula kingine chochote.

Waweza kunywa maziwa kwa kuongeza Uzito, Wakati unaendelea na matibabu hakikisha pia unapata mapumziko ya kutosha yasiyopungua masaa manne kila siku. Na kula vyakula vyenye protini, maana kupungua uzito ni jambo kubwa katika ugonjwa huu.

Baada ya siku 40 nenda hospitali ukapimwe kutathimini ufanisi wa tiba.

c) *Mlonge (Drumstick):*

Chukua nusu kilo ya maji ya mlonge, yachemshe katika maji lita moja kwa muda wa dakika tano.

Baada ya maji kupoa, ongeza juisi ya ndimu tatu, chumvi nusu kijiko cha chai na unga wa pilipili ya cayenne nusu kijiko cha chai.

Koroga vizuri kunywa asubuhi kabla ya chakula chochote.

Endelea na matibabu kwa muda wa siku 45 kabla ya kwenda hospitali kupimwa ili kutathimini ufanisi wa tiba.

d) *Mgomba wa Ndizi*



Tengeneza juisi kutoka kwenye kiini cha mgomba wa ndizi.

Tumia nusu glasi asubuhi, mchana na jioni.

Chakula chako wakati wote wa matibabu kiwe ndizi za kupikwa au supu ya ndizi na glasi moja ya maziwa.

Endelea na tiba kwa muda wa miezi miwili.

e) *Vitunguu Maji*

Tengeneza juisi ya nusu kilo ya vitunguu maji, ongeza vijiko vitatu vya mezani vya asali.

Gawanya hiyo juisi ili uweze kuitumia kwa siku mbili mara tatu kila siku.

Endelea na matibabu kwa muda wa siku 45.

f) *Juisi ya machungwa—asili.*

Kamua maji ya machungwa glasi moja.

Chuja kuondoa mbegu na chembechembe zingine.

Ongeza kijiko kimoja cha mezani cha asali na chumvi robo kijiko cha chai.

Koroga vizuri na kunywa.

Endelea na matibabu kwa muda wa siku 45.

g) *Mkuyu:*

h) 

Chukua majani ya Mkuyu kilo moja.

Yapondeponde na kuchemsha ndani ya maji lita tatu kwa dakika 15.

Ongeza maji ya malimau na asali vijiko viwili vya mezani.

Kunywa glasi moja mara tatu kwa siku muda wa siku 30.

KUTAPIKA:

Kila mmoja anapaswa kufurahia chakula.

Inapotokea chakula kuwa chanzo cha kichefuchefu na hatimaye kutapika, jua kuna tatizo ndani ya mfumo wa uyeyushaji wa chakula (digestive system).

Kichefuchefu na kutapika mara nyingi vina uhusiano na mfumo wa uyeyushaji wa chakula ndani ya tumbo. Iwapo kutapika kutakuwa kumesababishwa na 'Allergy/mzio' wa chakula, kula kuzidi kiasi au sumu ndani ya chakula, ni vyema kutapika kuendelee badala ya kuzuia ili chakula chote kilicho tumboni kitoke.

Baada ya kutapika hali itarudi ya kawaida. Iwapo kuna umuhimu wa kuzidi kutapika kukinga athari kubwa zinazoweza kujitokeza baadaye, unaweza kutumia njia zifuatazo:-

TIBA YA KUTAPIKA:

a) *Mkaa:*

Chukua kijiko kimoja cha chai cha unga laini wa mkaa (tazama maelezo katika Kuharisha).

Weka katika nusu glasi ya maji moto.

Koroga vizuri na kunywa.

Rudia tiba hiyo kila baada ya saa moja hadi kutapika kutakapokoma.

b) *Majani ya Mpera:*



Chemsha majani ya mpera kwa muda wa dakika 20.

Kunywa nusu glasi ya maji hayo ili kuzuia kutapika.

Rudia tiba kama ilivyo katika maelezo (a) hapo juu.

c) *Karafuu / Asali*

Saga vipande viwili vya karafuu.

Changanya na kijiko kimoja cha mezani cha asali.

Lamba kidogo kidogo.

KIKUNDU AU BAWASIRI (PILES, HAEMORRHOIDS)

Ugonjwa huu unatokana na kuathirika kwa mishipa ya damu ndani au nje ya njia ya haja kubwa (rectum) wakati mwingine mishipa inaweza kupasuka na kusababisha kuvuja damu kwenye njia ya haja kubwa.

Chanzo kikubwa cha ugonjwa huu ni matatizo ya kufunga choo (constipation), kusimama au kukaa kwa muda mrefu, kazi za nguvu, udhaifu wa misuli ya mwili, unene kuzidi kiasi na mengineyo.

TIBA

a) *Mbegu za Embe:*

Kausha mbegu za embe kwenye kivuli, saga kutengeneza unga laini.

Chukua nusu kijiko cha unga wa Embe, weka ndani ya maji nusu glasi, ongeza Asali kijiko kimoja cha chai, koroga, kisha kunywa.

Tiba hii ifanyike Asubuhi na Jioni kwa muda wa siku saba.

KUTOKA DAMU KULIKO SABABISHWA NA JERAHA.

TIBA

a) *Utando wa Buibui:*

Wakati wa umejikata au kuumia, kama kidonda siyo kikubwa sana, osha sehemu

Uliyoumia kwa chumvi halafu weka utando wa buibui.

Utando wa buibui una dawa inayoitwa 'Archnidin' inayosaidia kugandisha damu. Pilipili kavu ya mbuzi/cayenne husaidia hii pia



b) *Maji Baridi / Majivu:*

Chukua kitambaa safi, wekandani ya maji baridi, kanda jeraha. Damu ikiendelea kutoka chukua majivu ya pamba au kitambaa cha hariri, weka kwenye jeraha, au pilipili ya cayenne

Majivu ya kuni/mkaa pia yanaweza kusaidia.

c) *Ugoro/Tumbaku:*

Baada ya kuumia, safisha kidonda, nyunyizia ugoro au tumbaku. 'Nicotine' iliyomo

Kwenye tumbaku huifinya mishipa ili isitoe damu.

d) *Chokaa:*

Weka chokaa katika sehemu uliyoumia ili kuzuia kuvuja damu. Baada ya hapo

kunywa glasi moja au mbili za maji baridi.

e) *Mkaa:*

Osha kidonda kwa maji ya chumvi.

Nyunyizia unga wa mkaa katika sehemu ya jeraha, kunywa glasi moja au mbili za

Maji baridi.

f) *Binzari Na Chokaa:*

Changanya bizari iliyopondwa au unga wake na chokaa.

Weka kwenye sehemu yote ya jeraha ili kuzuia kuvuja damu.

g) *Binzari Na Chumvi:*

Changanya binzari na chumvi. Weka kwenye jeraha ili kuzuia kuvuja damu.

h) Embe:

Mbegu ya embe, majani ya embe au gome la embe, choma mojawapo ili kupata Majivu, weka kwenye jeraha linalovuja damu.

h) *Muarobaini:*



Pondaponda majani ya muarobaini.

Bandika kwenye jeraha.

Damu itakoma kuvuja.

i) *'Cardon Cactus'*

j) 

Baada ya kupata jeraha, kama maji safi ya kusafishia kidonda hayako karibu, lakini uko karibu na 'Cardon Cactus' safisha kidonda kwa kutumia utomvu wake .

Kata kipande cha 'cordon cactus', funga kwenye jeraha, kwa ajili ya kuzuia kuvuja damu.

Baada ya masaa matatu ondoa kipande hicho, safisha kidonda kwa sabuni na maji yaliyochemshwa.

UVIMBE KWA AJILI YA KUUMIA/KUTEGUKA/KUSHITUKA

Unapoumia na uvimbe kujitokeza, si vyema kukanda, kwa kuwa kukanda kunaongezea uvujaji wa damu ndani kwa ndani, na hiyo kuongeza uvimbe.

TIBA

a) *Bizari Na Chokaa:*

Changanya bizari na chokaa. Ongeza maji kidogo, koroga vizuri ili vichanganyike Sawasawa, kisha chukua mchanganyiko huo, bandika sehemu yote yenye uvimbe kwa muda wa Saa moja. Fanya hivyo mara tatu kwa siku.

b) *Chokaa Na Asali:*

Changanya chokaa na asali. Baada ya kuchanganya vizuri, bandika sehemu yote Yenye uvimbe. Kwa muda wa saa moja. Fanya hivyo mara tatu kwa siku.

c) *Ukwaju Na Chumvi:*

Kamua ukwaju upate juisi nzito, ongeza chumvi nyingi, koroga vizuri.



Paka uji huo katika sehemu zote zenye uvimbe unaotokana na kuumia/kuteguka

Acha uji huo ukauke hapohapo.

Baada ya Saa 12. paka tena.

Endelea hivyo hivyo hadi uvimbe utakapokuwa umepungua. Waweza pia kulibabua jani la kabeji kwenye moto, na kisha kubandika sehemu iliyovimba kwa kuteguka, na kisha kuifunga.

d) *Chokaa / Kitunguu swaumu / Binzari:*

Tengeneza mchanganyiko wa vitu vyote vitatu hivyo. Paka sehemu iliyoumia au Kuteguka.

Acha mchanganyiko huo ukae na kukauka katika sehemu ya tiba kwa muda wa Saa 12.

Osha na rudia tiba. Endelea hivyo hivyo, hadi nafuu itakapopatikana.

e) *Mafuta Ya Mkalatusi / Mafuta Ya Taa:*

Chovya kitambaa laini au pamba ndani ya mafuta ya mkalatusi au mafuta ya taa.

Kanda taratibu sehemu yenye uvimbe au maumivu yaliyosababishwa na mshituko.

Tumia tiba hii mara tatu kwa siku.

JONGO (GOUT)

Ugonjwa wa jongo uko zaidi katika jumuiya ya wanaume wenye uwezo kuanzia

Miaka 35 na kuendelea pia na wanawake ambao wamekoma kuingia hedhini.

Shambulio la jongo linaambatana na maumivu makali ndani ya dole gumba la

mguuni, joto kali pamoja na uvimbe.

Ugonjwa huu pia unaweza ukashambulia kifundo cha mguu, kiungo cha goti, kiwiko cha mkono au viungo (Joints) vingine vyovyote vya mwili.

Chanzo kikubwa cha maumivu haya ni chembechembe ndogo za tindikali inayoitwa 'Uric Acid' ndani ya maungo yaliyotajwa hapo juu, figo na ngozi ya mwili.

Kunapokuwa na 'Uric Acid' nyingi mwilini kuliko ile inayohitajika, Acid' hii hutengeneza chembechembe kama sindano katika sehemu ya maungo yaliyotajwa hapo juu, na kusababisha maumivu makali.

Vichocheo vya ugonjwa wa jongo ni kama ifuatavyo:-

- *Ulaji kwa kiasi kikubwa wa vyakula vya 'Protein' na 'Carbohydrates.'*
- *Kutokuwa na mazoezi ya kutosha*
- *Unywaji wa pombe*
- *Kutokunywa maji ya kutosha.*

TIBA YA JONGO (GOUT)

Ili kufanikisha tiba ya jongo, hakikisha kwamba unafanya mabadiliko katika vyakula na vinywaji, kwa kuacha vyote vinavyohamasisha ugonjwa huu.

a) Machungwa -tumia machungwa kumi kila siku kwa wiki kama mbili mpaka tatu. Ukijaribu kuacha nyama, maziwa na vyakula kama hivi. Machunga yana tabia ya kutoa uric acid.

b)Nyonyo:

Pondaponda mbegu za nyonyo hadi ziwe laini chukua huo mchanganyiko laini, Paka sehemu zote zilizoathirika.

Fanya hivyo mara tatu kwa siku kwa muda wa siku saba.

c)'Apple':

'Malic Acid' ambayo ni tindikali ya 'Apple' ina uwezo wa kukomesha 'Uric Acid' ya ziada ndani ya mzunguko wa damu.

Kula 'Apple' moja kila baada ya mlo kwa muda wa siku saba.

d)Ndimu:

'Citric Acid' ndani ya ndimu ina uwezo wa kukomesha 'Uric Acid' ya ziada katika

mzunguko wa damu, hivyo kuifanya ndimu kuwa tiba ya jongo.

Tumia juisi ya ndimu moja ndani ya maji asubuhi na jioni kwa muda wa siku saba.

e)Ndizi:

Kwa muda wa siku nne tumia ndizi za kupikwa pekee, katika milo yako yote. Ilaa katika milo yako yote, usitumie zaidi ya ndizi kumi kwa siku.

d)Kufunga:

Iwapo tatizo la ugonjwa ni kubwa zaidi, anza kufunga kwa kunywa juisi ya machungwa tu kwa muda wa siku tatu mfululizo. Fanya tiba moja wapo ya hizo hapo juu kwa muda wa siku tatu, funga tena kwa Kutumia machungwa peke yake kwa muda wa siku tatu. Malizia tiba kwa muda wa siku nne zinazofuata.

BARIDI YABISI (RHEUMATISM/ARTHRITIS)

Baridi yabisi ni mchocheo wa maumivu (inflammation) ndani ya misuli (muscles) na maungo mbalimbaili ya mwili.

Mara nyingi imekuwa vigumu kwa mtu asiyekuwa mtaalamu kutofautisha kati ya baridi yabisi na jongo (gout).

Baridi yabisi isipotibiwa mapema inaweza kumlemaza mgonjwa.

Ugonjwa huu hushambulia watu wa kila umri na kila jinsia.

Kwa sababu ya matatizo Fulani, kuna wakati ambao utumbo mkubwa unashindwa kunyonya chumvi za muhimu kutoka katika mzunguko wa damu.

Upungufu wa chumvi iitwayo 'phosphate of soda' ndani ya chembechembe za mwili husababisha ugonjwa wa baridi yabisi.

BARIDI YABISI

a) *Maganda Ya Viazi Mviringo:*

Chukua kilo moja ya maganda ya viazi mviringo, yaoshe vizuri. Ongeza maji lita moja

Na nusu.

Chemsha kwa muda wa dakika 20. Chuja maji haya, yatunze mahali safi salama.

Tumia glasi moja mara nne kwa siku kwa muda wa siku 21.

b) *Karela: (bitter melon)*

Chukua matunda matatu ya karela. Tengeneza juisi glasi moja, ongeza asali kijiko kimoja cha mezani, kunywa.

Endeleza tiba hii kwa muda wa miezi mitatu.

c) *Limau:*

Tengeneza juisi tatu, chuja na kunywa.

Endelea na tiba kwa muda wa miezi mitatu.

d) *Ufuta Mweusi:*

Chukua kijiko kimoja cha ufuta mweusi. Loweka ufuta huo ndani ya maji glasi moja ya maji kwa usiku mzima.

Asubuhi kabla ya kula chakula chochote, kunywa maji hayo na kula ufuta huo.

Endeleza tiba hiyo kwa muda wa miezi mitatu.

e) *Kitunguu Swaumu:*

Ili kutibu baridi yabisi, kila siku kula punje tatu za kitunguu swaumu.

Kwa sababu kitunguu swaumu kina manufaa ya ziada ndani ya mwili. Utumiaji wa kitunguu swaumu uwe wa kudumu.

f) *Ndizi Za Kupika:*

Kwa muda wa siku nne mfululizo, tumia ndizi za kupikwa pekee katika milo yako

Jumla ya ndizi utakazotumia kwa siku zisizidi kumi.

g) *Mafuta Ya Nyonyo (Castor Oil):*

Chukua vijiko viwili vya mezani vya mafuta ya nyonyo.

Weka katika chombo kidogo na yachemshe kwenye jiko la mafuta ya taa.

Tengeneza glasi moja ya juisi ya machungwa. Changanya mafuta ya nyonyo na juisi ya machungwa. Kunywa yote asubuhi kabla hujala chakula chochote.

Endelea kwa muda siku 21. Baada ya muda huo pumzika kwa muda wa wiki tatu,

Halafu endeleza matibabu tena kwa siku 21. Kwa ajili ya masharti ya ziada yanatotakiwa kutekelezwa ni vyema kuwasiliana na Mtaalamu wa tiba asili kabla hujaanza tiba hii.

h) *Mafuta ya Nazi na Nyonyo:*

Chukua vijiko viwili vya chai vya mafuta ya nazi, changanya mbegu sita za nyonyo zilizopondwa. Pasha moto mchanganyiko huu. Kanda sehemu zilizoathirika asubuhi na jioni kwa muda wa siku saba.

i) *'Aloe-vera'*

Chukua jani moja la 'aloevera.' Kama jani ni kubwa kata kipande cha nusu futi.

Parua sehemu ya kijani ya juu. Itabaki sehemu nyeupe ya ndani. Kata kipande hicho katika vipande vidogo vidogo halafu kula.

Endeleza tiba hii kwa muda wa siku 7.

j) *'Ephedra'*

Tazama picha ya 'mimea vyanzo vya madawa' au kwenye google

Tengeneza unga laini kutoka kwenye vikonyo vya 'ephedra.' Chukua nusu kijiko cha Chai cha unga huo, weka ndani ya nusu glasi ya maji ya moto. Changanya vizuri, kunywa baada ya kupoa na kabla ya kula chakula chochote asubuhi. Endeleza tiba hii kwa muda wa siku 14.

k) *Mchicha*

Chukua mchicha kilo moja. Loweka katika lita mbili za maji ya moto (yaliyochemka). Kwa muda wa dakika kumi na tano. Kunywa maji hayo glasi moja moja hadi yatakapokwisha siku hiyo hiyo.

KUKOJOA KITANDANI

Katika hali ya kawaida, ototo anatarajiwa kuacha kukojoa anapofikisha miaka miwili hadi mitatu. Kuna sababu mbalimbali zinazofanya wengine waendelee kukojoa hata baada ya umri huo. Sababu moja kubwa ni kucheza sana wakati wa mchana na usiku kulala bila kujitambua. Kunywa maji usiku.

Watoto wengine wanalo tatizo la kutawala kibofu chao cha mkojo kwa ajili ya matatizo mbalimbali.

Baadhi ya tiba za kukojoa kitandani ni kama zifuatazo:-

(a) *Asali:*

Chukua kijiko kimoja cha mezani cha asali. Mpe mototo alambe polepole hadi amalize

Kabla ya kwenda kulala.

Endeleza tiba hii kwa muda wa mwezi mmoja.

(b)Ufuta Mweusi

Chukua kijiko kimoja cha mezani cha ufuta mweusi.

Saga, changanya na sukari guru kiasi kinacholingana.

Mpe mototo ale kabla ya kwenda kulala.

Endeleza tiba hiyo kwa muda wa mwezi mmoja.

(c) Ndevu za Mahindi:

Chukua ndevu za mahindi saba chemsha katika maji lita mbili kwa muda wa dakika 15. Chuja, hakikisha mototo ameshakunywa glasi mbili za maji hayo masaa manne kabla ya kwenda kulala. Endeleza tiba kwa muda wa mwezi mmoja.

(d)Vitunguu Maji / Asali:

Chukua vitunguu maji.

Saga kiwe ujiuji. Chukua kijiko cha mezani cha kitunguu maji changanya na kijiko kimoja cha chai cha asali, kula mara tatu kwa siku. Kwa muda wa siku 30.

Dalili za mgojwa wa malaria ni homa inayoambatana na baridi, kuumwa kichwa, kutetemeka, maumivu katika maungo, kuanza kikohozi cha ghafla, kuharisha, maumivu ya tumbo na wakati mwingine kuhara damu.

Kwa kula vyakula vya nyama, vyakula vyote visivyo asili, vinywaji visivyofaa kama pombe, chai na kahawa, kutofanya mazoezi, mwili hujenga mazingira mazuri kwaa vijidudu vya malaria.

Zifuatazo ni baadhi ya tiba za malaria kwa kutumia njia za asili.

(a) Alizeti (sunflower):

Chukua kilo moja ya majani ya alizeti.

Chemsha katika lita 2 ½ kwa muda wa dakika 15.

*Tumia ½ glasi *3 kwa siku kwa muda wa siku tano (5).*

(b)Magome ya Mbuyu:

Chukua magome ya mbuyu kilo moja.

Pondaponda na kuloweka ndani ya maji safi ya lita 2 kwa muda wa masaa 12.

*Tumia ½ glasi *3 kwa siku 5.*

(c) Malimau:

Tumia tiba ya malimau kwa muda wa siku 10 kama ifuatavyo:-

Siku ya Idadi ya Malimau

Siku	*Idadi ya malimau*
Ya kwanza	*4*
Ya pili	*8*
Ya tatu	*12*
Ya nne	*16*
Ya tano	*20*
Ya sita	*20*
Ya saba	*16*
Ya nane	*12*
Ya tisa	*8*
Ya kumi	*4*

Maji ya malimau yasichanganywe na maji ya kawaida, utumiaji wa malimau ugawanywe katika siku nzima kuanzia sa 12 hadi saa 12 jioni.

Ukisahau kutumia tiba kwa siku moja, tiba inaanza upya.

(d)Balingi (grapefruit)

Kata balungi katika vipande viwili vinavyolingana

Katakata kipande kimoja katika vipande vidogo vidogo. Chemsha ndani ya ½ lita ya maji kwa muda wa dakika 15. Chuja na kunywa hayo yote. Fanya hivyo asubuhi na jioni kwa muda wa siku saba.

(e) Mdalasini

Chemsha kijiko kimoja cha chai cha unga wa mdalasini katika glasi moja na nusu ya Maji. Ongeza ¼ kijiko cha chai cha pilipili ya cayenne kidogo sana na kijiko kimoja cha mezani cha asali. KUnywa. Fanya hivyo asubuhi na jioni kwa muda wa siku 7.

Mambo ya kuangalia:-

Usafi wa mazingira, kuhakikisha kwamba hakuna maji yaliyosimama karibu na nyumba, hewa na mwanga wa kutosha ndani ya nyumba, kuweka nyavu za kuzuia mbu kwenye madirisha ya nyumba na kutumia vyandarua husaidia kujikinga na malaria na hivyo kupunguza au kutohitaji tiba ya malaria.

Wakati mgonjwa wa malaria anapokuwa anaendelea na matibabu ni vyema kutumia juisi ya matunda kwa wingi hasa machungwa na limau ili kuondoa sumu ndani ya mwili, kujizuia kula vyakula vyote vigumu pamoja na maziwa, kujizuia kula vyakula vyote bandia, vilivyokobolewa au kusindikwa (artificial food), kujizuia kunywa pombe, kahawa na chai unapoanza kula vyakula vigumu, anza na mboga za majani kwa wingi, baadaye supu za aina yoyote ya mbegu (grains).

MATUMBWITUMBWI (MUMPS)

Ugonjwa huu husababishwa na aina ya virusi vinavyoshambulia vijifuko vya kutengenezea mate 'parotid glands', na mara chache, sehemu zingine za mwili kama viungo vya uzazi vya kike na kiume.

Mgonjwa anaposhambuliwa na virusi hivi, huvimba sehemu za chini za mashavu na wakati mwingine mashavu yenyewe. Uvimbe huo huambatana na maumivu ambayo kwa kawaida siyo makali.

Matumbwitumbwi ni ugonjwa wa kuambukiza, ambao unawapata hasa watoto kati ya miaka mitano na kumi na mitano. Si rahisi mgonjwa kuugua tena ugonjwa huu akishaugua mara moja.

Chanzo kikubwa cha ugonjwa huu ni kutokula vyakula vinavyostahili. Pumzika, kanda sehemu zilizovimba na maji ya moto kidogo.

TIBA

(a) Chukua unga wa tangawizi iliyokakuka kijiko kimoja cha chai.

Changanya na maji kidogo kutengeneza aina ya uji mzito. Paka sehemu zote za uso ilizovimba kwa uji huo hadi ukakukie sehemu za uvimbe. Osha uso baada ya saa moja na nusu.

Fanya hivyo mara tatu kwa siku, asubuhi, mchana na jioni kwa muda wa siku tatu hadi tano.

(b) 'Alovera' (aina ya msubili):

Chukua kipande cha aloevera. Parua upande mmoja halafu kipashe moto.

Nyunyiza unga wa bizari sehemu iliyoparuriwa na funga sehemu zilizovimba.

Matibabu haya yanafaa kufanywa wakati wa usiku.

Endelea na tiba kwa muda wa siku tatu hadi tano.

MAWE KATIKA FIGO (KIDNEY STONES).

Kuna aina ya vyakula pamoja na upungufu wa vitamini Fulani vinavyoleta kuganda kwa kemikali za chumvi katika mkojo na kutengeneza vitu vigumu kama mawe ndani ya mfumo wa mkojo.

Baadhi ya dalili za ugonjwa wa mawe ndani ya figo ni kama zifuatazo:-

- *haja ya kwenda kukojoa ya mara kwa mara.*
- *Kusikia maumivu wakati wa kukojoa*
- *Mchanganyiko wa damu na usaa katika mkojo*
- *Maumivu ya mgongo*
- *Maumivu yanayoanzia tumboni hadi katika kibofu cha mkojo.*
- *Homa inayoandamana na baridi na kutetemeka*

Tiba ya ugonjwa huu inahitaji chakula maalam na maji kwa wingi.

TIBA

a) *Tikiti Maji:*

Kula tikiti maji lenye uzito wa kilo mbili au tatu kila siku kwa muda wa siku 15.

b) *Iliki/'Radish':*

Tafuna iliki mbili mara tatu kwa siku (kila baada yam lo). Kunywa ½ glasi ya juisi ya 'radish' kila siku asubuhi.

Endeleza tiba kwa muda wa siku 15.

c) *Maji ya Dafu:*

Kunywa glasi mbili za maji ya dafu kila siku kwa muda wa mwezi mmoja.

Tafuna muwa mmoja kwa siku kwa muda wa mwezi mmoja.

d) *Zabibu Kavu:*

Kula roba ya kilo ya zabibu kavu kila siku kwa muda wa mwezi mmoja.

e) *'Celery' (aina ya mboga):*





Kunywa chai ya celery asubuhi na jioni huzuia utengenezaji wa mawe ya figo.

Kama tayari unayo mawe hayo, tumia tiba hii kwa muda wa siku 45.

f) *Mgomba/Boga*

Chukua kilo moja ya kipande cha mgomba. Katakata katika vipande vidogo-vidogo.

Chukua nusu kilo ya boga. Pia katakata vipande vidogovidogo.

*Changanya vyote kwa pamoja, chemsha katika lita mbili za maji kwa muda wa dakika 15. Baada ya maji kupoa (uvuguvugu) kunywa glasi moja *3 kwa siku tatu.*

MZIO (ALLERGY)

Mzio ni hali isiyo ya kawaida (ya kuathirika) inayotokea baada ya mwili kuhamaki na vitu ambavyo siyo adui, ila unajilinda kupitiliza au kuna kitu kimeingia ambacho ni tishio. 'Allergy' inaweza kutokea baada ya kukutana na vitu kadhaa kama vumbi, vipodozi, manyoya ya wanyama, chanjo, baridi, vyakula, vinywaji n.k. Baadhi athari zinazoweza kutokea kwa mtu mwenye 'allergy' ni kuvimba mwili, kupiga chafya, kukohoa, mafua, kujikuna, kupumua kwa taabu, kutapika, kuharisha, kunyonyoka nywele na mengineyo.

Kitu kimoja kinaweza kusababisha athari za aina tofauti kwa watu tofauti wenye'allergy/mzio'. Ulaji wa vyakula vilivyotengenezwa kwa kukobolewa au kusindikwa, na hata kuongezwa kemikali za aina mbalimbali zinazoathiri mwili ni mojawapo ya viini vya 'allergy.'. Maua wakati yana chavua

Vyakula vya aina fulani fulani vimeonekana vya manufaa katika kutibu hali ya 'allergy'

a) *Mafuta ya Mbarika (Nyonyo)*

Ugunduzi uliofanywa na Dr, Hemant Pathak wa India unaonyesha kwamba ukinywa matone matano ya mafuta ya nyonyo katika glasi moja ya maji ya uvuguvugu iliyoongezwa kijiko kimoja cha mezani cha asali kila asubuhi kabla ya kula chakula ni tiba ya 'allergy' ya ngozi tumbo na mifereji pia.

b) *Ndimu:*

Kamua nusu ndimu ndani ya glasi moja ya maji ya uvuguvugu. Ongeza kijiko cha mezani cha asali. Kunywa kila asubuhi.

Tiba hii ni kwa ajili ya aina zote za 'mzio/allergy', kasoro 'allergy' ya matunda aina 'citrus' (machungwa, balungi, malimau, chenza, n.k)

c) *Ndizi Mbivu:*

Yawezekana kuwa ni vyakula vingi vya 'protin' vilivyo na amino-acid ndivyo vyaweza kuwa ni chanzo cha 'allergy' kwa watu wengine, ndizi zina 'amino acid' laini ambayo kwa kawaida haina athari ya 'allergy.' Hata mayai, nyama ya kondoo, aina fulani za samaki, jamii za karanga hasa zile za miti, mahindi, soya, ngano ufuta nk. kwa kawaida vina mzio. Mimea inavyolimwa kwa mbolea vilivyogushiwa, kama ijulikanavyo GMO, au Genetical Modified food, vile visivyo vya asili, ambavyo siyo organic vinaleta mzio mkubwa kuliko mimea mingine.

d) *Kufunga:*

Kufunga kula chakula kwa muda mrefu kunaondoa sumu kwa ndani ya mwili na kuboresha kinga ya mwili kwa ujumla. Kama tiba ya 'allergy', anza kwa kufunga kwa siku tano ukitumia juisi ya matunda peke yake. Baada ya hapo tumia aina moja ya mboga au matunda, kwa muda wa siku saba.

Katika wiki ya tatu ongeza aina ya pili ya chakula.

Katika wiki ya nne ongeza aina ya tatu ya chakula.

Baada ya hapo jaribu vyakula vingine kwa muda wa siku tatu-tatu ili kubaini ni vyakula vipi vinavyokuletea 'allergy' na kuviacha.

e) *Losheni ya kupaka:*

Kama umepata mabaka, upele, uvimbe au malengelenge kwa sababu ya 'allergy', osha mwili wote mara tatu kwa siku kwa mojawapo wa michanganyiko ifuatayo.

i. *Chukua kilo moja ya majani ya mwarobaini. Chemsha katika maji lita tano*

kwa muda wa dakika 15. Ongeza maji hayo yakiwa vuguvugu.

ii. *Chukua nusu kilo ya awali ambayo umepika. Pondaponda uwe kama uji. Ongeza maji lita tano. Chemsha kwa muda wa dakika 10. Osha mwili wote kwa maji hayo.*

iii. *Tengeneza lita mbili za chai ya majani. Hakikisha unaweka majani mengi ya chai. Ongeza chumvi osha mwili wote.*

iv. *Chukua binzari (manjano) vijiko viwili vya mezani. Ongeza katika lita tatu za maji. Chemsha kwa muda wa dakika 15. Osha mwili wote kwa maji hayo.*

v. *Chukua lita tatu za maji. Kamulia ndimu sita ndani ya maji haya. Ongeza vijiko viwili vya mezani vya chumvi ya mawe . Chemsha kwa muda wa dakika tano. Osha mwili wote.*

KICHOMI (PNEUMONIA)

Kichomi husababishwa na hitilafu (Inflamation) katika mapafu. Chanzo cha hitilafu kinaweza kuwa mashambulizi ya vijidudu kwa mfano, 'Streptococcus', 'Preumococcus' na 'Staphylococcus', mashambulizi ya virusi, matatizo ya ukungu, matatizo ya minyoo, kuvuta hewa yenye sumu n.k.

Mara nyingi matokeo ya matatizo haya huwa ni homa kali, maumivu makali kifuani, kupumua kwa shida, wakati mwingine ikifuatiwa na kikohozi chenye makohozi.

TIBA

Zifuatazo ni tiba kwa ajili ya kichomi:-

a) *Kitunguu Swaum:*

Pondaponda punje kumi (10) za kitunguu swaumu ziwe katika hali ya uji-uji. Ongeza maziwa robo glasi na asali kijiko kimoja cha mezani. Changanya vizuri na mpe mgonjwa anywe. Endeleza tiba hii asubuhi na jioni kwa muda wa siku saba.

b) *Methi (Fenugreek):*



Hii ni aina ya mboga inayopatikana katika masoko ya mboga hasa kwa ajili ya watu wa asili ya kihindi.

***Kichomi kinapoanza tu tengeneza chai iliyokokea ya methi. Kunywa vikombe vine kwa siku bila kutumia chakula cha aina yoyote kasoro maji. Ili kuboresha ladha ya chai ya methi, unaweza kukamulia maji ya limau. Endeleza tiba kwa muda wa siku tatu.*

c) *'Karoti; Spinach' na Tango:*

Tengeneza milimita 200 za juisi ya 'Spinach', changanya na milimita 100 za juisi ya 'Tango' na milimita 300 za juisi ya 'Carroti.'

Kunywa mchanganyiko wote huo kwa mara moja.

Tiba hii ifanyike asubuhi na jioni kwa muda wa siku saba.

MINYOO

TIBA

*a) **Papai**:*

(i) Chukua utomvu wa papai kijiko kimoja cha mezani. Changanya na vijiko viwili vya asali. Ongeza vijiko vine vya maji ya moto, kunywa. Baada ya masaa mawili (2) chukua milimita 300 za maji ya uvuguvugu, ongeza mafuta ya nyonyo milimita 60 na kunywa. Matibabu haya yafanye kwa siku mbili kwa ajili ya kutibu minyoo aina ya 'Roundworms.'

(ii) Kausha Mbegu za Papai Katika Kivuli:

Sagasaga katika unga laini.

Chukua kijiko kimoja cha chai cha unga huo changanya katika glasi moja ya maji moto, baada ya kupoa, kunywa wakati wa asubuhi kabla ya kula chakula chochote.

Fanya tiba hii kwa muda wa siku tatu kwa ajili ya kutibu 'Roundworms'

b) *Komamanga:*



Chukua ganda la mizizi ya komamanga kiasi cha robo kilo.

Pondaponda kwa ajili ya kutengeneza juisi nusu lita.

Kesho yake asubuhi kabla hujala chochote kunywa nusu glasi ya juisi hiyo

Mara tatu kwa masafa ya muda wa saa moja- moja.

Saa moja baada ya kunywa nusu glasi ya mwisho, na kabla hujala chochote,

Kunywa mililita 60 za mafuta ya nyonyo ndani ya maji ya uvuguvugu.

Matibabu haya ni kwa ajili ya minyoo aina ya tegu (Tapeworms).

c) *Nzari (Tumeric):*

Pondaponda binzari hadi iwe laini. Ongeza maji kidogo, changanya vizuri, paka sehemu zote zilizo na mabaka ya 'Ringworm' Kwa ufanisi zaidi, tengeneza lita moja na nusu (1 ½) ya juisi kwa kutumia robo kilo ya bizari. Wakati unaendelea kupaka binzari kwenye mabaka, kunywa nusu glasi ya juisi ya binzari mara mbili kwa siku, kwa muda wa siku 10

Tiba hii ni kwa ajili ya 'Ringworm.'

d) *Karela (Bitter gourd):*

Chemsha kiganja cha majani ya karela katika nusu lita ya maji. Baada ya maji kupoa ongeza juisi ya ndimu tatu. Koroga vizuri.

Kunywa nusu glasi mara mbili kwa siku, kwa muda wa siku 10 hadi 15.

Tiba hii ni kwa ajili ya 'Ringworm.'

e) Ndura:

Pondaponda matunda ya ndura uwe uji laini. Paka sehemu zote zenye mabaka yanayoashiria ugonjwa wa ringworm, mara mbili kwa siku. Mara nyingi ringworm hushambulia sehemu za kichwani kwa kuwa ngozi ya kichwa ina kinga hafifu. Endeleza tiba hii kwa siku 10 hadi 15.

f) Nazi

Kabla hujala chochote asubuhi, kuna nazi.

Chukua kijiko kimoja cha mezani cha nazi iliyokuwa wakati huo huo kula.

Baada ya masaa matatu kunywa mililita 60 za mafuta ya nyonyo ndani ya maji ya uvuguvugu. Rudia tiba hii kwa siku ya pili na ya tatu. Hii ni tiba kwa ajili ya minyoo ya aina yote.

g) 'Karoti'

Kabla hujala chochote asubuhi, saga, 'Karoti' iwe laini.

Chukua 'Karoti' iliyosagwa vijiko viwili vya mezani vilivyojaa, kula.

Baada ya masaa matatu kunywa milimita 60 za mafuta ya nyonyo ndani ya maji ya uvuguvugu.

Rudia tiba hii kwa siku tatu mfululizo.

Hii ni tiba kwa ajili ya minyoo aina ya 'Threadworm'

h) Kitunguu Swaumu

Pondaponda punje sita za kitunguu swaumu.

Loweka Kata balungi katika vipande viwili vinavyolingana

Katakata kipande kimoja katika vipande vidogo vidogo. Chemsha ndani ya ½ lita ya maji kwa muda wa dakika 15. Chuja na kunywa hayo yote.

Fanya hivyo asubuhi na jioni kwa muda wa siku saba.

Chemsha kijiko kimoja cha chai cha unga wa mdalasini katika glasi moja na nusu ya maji. Ongeza ¼ kijiko cha chai cha pilipili manga au cayenne ndiyo bora, na kijiko kimoja cha mezani cha asali. Kunywa. Fanya hivyo asubuhi na jioni kwa muda wa siku 7.

Changanya na maji kidogo kutengeneza aina ya uji mzito. Paka sehemu zote za uso zilizovimba kwa uji huo hadi ukaukie sehemu za uvimbe. Osha uso baada ya

saa moja na nusu.

Fanya hivyo mara tatu kwa siku, asubuhi, mchana na jioni kwa muda wa siku tatu hadi tano.

Chukua kipande cha aloe-vera. Parua upande mmoja halafu kipashe moto.

Nyunyiza unga wa binzari sehemu iliyoparuriwa na funga sehemu zilizovimba.

Matibabu haya yanafaa kufanywa wakati wa usiku. Endelea na tiba kwa muda wa siku tatu hadi tano.

Kula tikiti maji lenye uzito wa kilo mbili au tatu kila siku kwa muda wa siku 15. 'radish' kila siku asubuhi.

Endeleza tiba kwa muda wa siku 15.

Kunywa glasi mbili za maji ya dafu kila siku kwa muda wa mwezi mmoja.

Tafuna muwa mmoja kwa siku kwa muda wa mwezi mmoja.

Kula roba kilo ya zabibu kavu kila siku kwa muda wa mwezi mmoja.

Kunywa chai ya celery asubuhi na jioni, huu huzuia utengenezaji wa mawe ya figo.

Kama tayari unayo mawe hayo, tumia tiba hii kwa muda wa siku 45.

Chukua kilo moja ya kipande cha mgomba. Katakata katika vipande vidogovidogo.

Chukua nusu kilo ya boga. Pia katakata vipande vidogovidogo.

Changanya vyote kwa pamoja, chemsha katika lita mbili za maji kwa muda wa dakika 15.

*Baada ya maji kupoa (uvuguvugu) kunywa glasi moja na *3 kwa siku tatu.*

Ugunduzi uliofanywa na Dr, Hemant Pathak wa India unaonyesha kwamba ukinywa matone matano ya mafuta ya nyonyo katika glasi moja ya maji ya uvuguvugu iliyoongezwa kijiko kimoja cha mezani cha asali kila asubuhi kabla ya kula chakula ni tiba ya 'mzio/allergy' ya ngozi tumbo na mifereji pia.

Kamua nusu ndimu ndani ya glasi moja ya maji ya uvuguvugu. Ongeza kijiko cha mezani cha asali. Kunywa kila asubuhi.

Tiba hii ni kwa ajili ya aina zote za 'allergy', Kasoro 'allergy' ya matunda aina 'citrus'(machungwa, balungi, malimau n.k)

Tofauti ni vyakula vingi vya 'protin' vilivyo na amino-acid inayoweza kuwa ni

Chanzo cha ‘allergy’ kwa watu wengine, ndizi zina ‘amino acid’ laini ambayo kwa kawaida haina athari ya ‘allergy.’

Kufunga kula chakula kwa muda mrefu kunaondoa sumu kwa ndani ya mwili na kuboresha kinga ya mwili kwa ujumla. Kama tiba ya ‘allergy’, anza kwa kufunga kwa siku tano ukitumia juisi ya matunda peke yake. Baada ya hapo tumia aina moja ya mboga au matunda kwa muda wa siku saba.

Katika wiki ya tatu ongeza aina ya pili ya chakula.

Katika wiki ya nne ongeza aina ya tatu ya chakula.

Baada ya hapo jaribu vyakula vingine kwa muda wa siku tatu-tatu ili kubaini ni

Vyakula vipi vinavyokuletea ‘allergy’ na kuviacha.

Pondaponda punje kumi (10) za kitunguu swaumu ziwe katika hali ya uji-uji. Ongeza maziwa robo glasi na asali kijiko kimoja cha mezani. Changanya vizuri na mpe mgonjwa anywe. Endeleza tiba hii asubuhi na jioni kwa muda wa siku saba.

Hii ni aina ya mboga inayopatikana katika masoko ya mboga hasa kwa ajili ya watu wa asili ya kihindi.

***Kichomi kinapoanza tu tengeneza chai iliyokokea ya methi. Kunywa vikombe vine kwa siku bila kutumia chakula cha aina yoyote kasoro maji. Ili kuboresha ladha ya chai ya methi, unaweza kukamulia maji ya laimau. Endeleza tiba kwa muda wa siku tatu.*

Tengeneza mililita 200 za juisi ya ‘Spinachi,’ changanya na milimita 100 za juisi ya ‘Tango’ na milimita 300 za juisi ya ‘Carroti.’

Kunywa mchanganyiko wote huo kwa mara moja.

Tiba hii ifanyike asubuhi na jioni kwa muda wa siku saba.

(iii) Chukua utomvu wa papai kijiko kimoja cha mezani. Changanya na vijiko viwili vya asali. Ongeza vijiko vine vya maji ya moto, kunywa. Baada ya masaa mawili (2) chukua mililita 300 za maji ya uvuguvugu, ongeza mafuta ya nyonyo milimita 60 kunywa. Matibabu haya yafanye kwa siku mbili kwa ajili ya kutibu minyoo aina ya ‘Roundworms.’

(iv) Kausha Mbegu za Papai Katika Kivuli:

Sagasaga katika unga laini.

Chukua kijiko kimoja cha chai cha unga huo changanya katika glasi moja ya maji

moto, baada ya kupoa kunywa wakati wa asubuhi kabla ya kula chakula chochote.

Fanya tiba hii kwa muda wa siku tatu kwa ajili ya kutibu 'Roundworms'

Chukua ganda la mizizi ya komamanga kiasi cha robo kilo.

Pondaponda kwa ajili ya kutengeneza juisi nusu lita.

Kesho yake asubuhi kabla hujala chochote kunywa nusu glasi ya juisi hiyo

Mara tatu kwa masafa ya muda wa saa moja moja.

Saa moja baada ya kunywa nusu glasi ya mwisho, na kabla hujala chochote,

Kunywa mililita 60 za mafuta ya nyonyo ndani ya maji ya uvuguvugu.

Matibabu haya ni kwa ajili ya minyoo aina ya tegu (Tapeworms).

Pondaponda binzari hadi iwe laini. Ongeza maji kidogo, changanya vizuri, paka sehemu zote zilizo na mabaka ya 'Ringworm' Kwa ufanisi zaidi, tengeneza lita moja na nusu (1 ½) ya juisi kwa kutumia robo kilo ya bizari. Wakati unaendelea kupaka binzari kwenye mabaka, kunywa nusu glasi ya juisi ya binzari mara mbili kwa siku, kwa muda wa siku 10.

Tiba hii ni kwa ajili ya 'Ringworm.'

Chemsha kiganja cha majani ya karela katika nusu lita ya maji. Baada ya maji kupoa ongeza juisi ya ndimu tatu. Koroga vizuri.

Kunywa nusu glasi mara mbili kwa siku, kwa muda wa siku 10 hadi 15.

Tiba hii ni kwa ajili ya 'Ringworm.'

Pondaponda matunda ya ndura uwe uji laini. Paka sehemu zote zenye mabaka yanayoashiria ugonjwa wa ringworm, mara mbili kwa siku. Mara nyingi ringworm hushambulia sehemu za kichwani kwa kuwa ngozi ya kichwa ina kinga hafifu. Endeleza tiba hii kwa siku 10 hadi 15.

Kabla hujala chochote asubuhi, kuna nazi.

Chukua kijiko kimoja cha mezani cha nazi iliyokuwa wakati huo huo kula.

Baada ya masaa matatu kunywa mililita 60 za mafuta ya nyonyo ndani ya maji ya uvuguvugu. Rudia tiba hii kwa siku ya pili na ya tatu. Hii ni tiba kwa ajili ya minyoo ya aina yote.

Kabla hujala chochote asubuhi, saga, 'Karot' iwe laini.

Chukua 'Krot' iliyosagwa vijiko viwili vya mezani vilivyo jaa, kula.

Baada ya masaa matatu kunywa mililita 60 za mafuta ya nyonyo ndani ya maji ya uvuguvugu.

Rudia tiba hii kwa siku tatu mfululizo.

Hii ni tiba kwa ajili ya minyoo aina ya 'Threadworm'

Pondaponda punje sita za kitunguu swaumu.

ndani ya maji kiasi cha glasi moja. Baada ya masaa mawili kunywa maji hayo. Hakikisha tiba hii inafanyika kabla ya chakula cha aina yoyote.

Rudia tiba kwa siku 7 mfululizo.

Hii tiba kwa ajili ya minyoo ya aina yote.

i) *Mbegu za limau:*

Chukua unga wa mbegu za limau kijiko cha chai.

Weka ndani ya glasi moja ya maji ya uvuguvugu

Kunywa asubuhi na jioni kwa muda wa siku saba

Tiba hii ni kwa minyoo ya aina yote.

j) *Mchai-chai:*

Pondaponda majani ya mchai-chai. Changanya na maziwa kidogo paka sehemu zilizoathirika na minyoo mara mbili kwa siku kwa muda wa siku 10.

Tiba hii ni kwa ajili ya minyoo aina ya 'Ringworm.'

k) *Mwanzi (bamboo):*

Chukua kilo moja ya majani ya mianzi.

Pondaponda na kuyachemsha katika maji lita tatu kwa muda wa dakika 20.

Kunywa glasi moja mara tatu kwa siku, muda wa siku tatu.

Kama maji hayajaisha yapashe moto kwa dakika 5 kila asubuhi.

Tiba hii ni kwa ajili ya minyoo aina ya 'Thread Worm'

TIBA YA KWIKWI

(a) *Kikonyo cha Nyonyo.*

Jaza maji baridi katika kikonyo cha nyonyo.

Kunywa kidogo kidogo kwa muda wa dakika tatu hadi kumi.

(b) Hofu

Fanya kitu kumuogopesha au kumshitusha mgonjwa wa kwikwi. Kwa kawaida kwikwi itakoma.

(c) Maji Baridi

Chukua glasi ya maji baridi, ongeza kijiko kimoja cha chai cha asali, koroga .

Vizuri, kunywa polepole lakini mfululizo hadi maji yote yaishe.

(d) Kuzuia Pumzi

Ziba pua, na zuia pumzi kwa muda mrefu iwezekanavyo.

(e) Maji Baridi

Wakati umeziba pua gugumiza (gulp) maji baridi mara saba.

(f) Sukari:

Wakati ukiwa umeshinikiza shingo kushoto na kulia kwa vidole gumba vya mikono, lamba sukari kidogo-kidogo iliyojaa kwenye kijiko cha chai hadi iishe.

(g) Iliki/Mnanaa:

Pondaponda iliki tatu pamoja na majani matano ya mnanaa.

Chemsha katika glasi moja ya maji.

Baada ya kupoa, kunywa polepole kwa ajili ya kuondoa kwikwi.

KUHARISHA

Utumbo mdogo una uwezo wa kupokea zaidi ya lita nane kwa siku za maji kutoka kwenye vyakula au vinywaji vinavyopitia mdomo, na maji mengi mengine kupitia katika sehemu mbalimbali za mwili.

Inapotokea kuwa na maji mengi zaidi katika utumbo mdogo, yanayoshindwa kutoka mwilini kwa njia za kawaida kama vile mkojo na jasho, basi maji haya hutelemka katika utumbo mkubwa ambao hauna uwezo mkubwa wa kutunza maji. Hatima yake ni kwamba mtu anakuwa na haja ya kuyatoa maji haya mara kwa mara, kupitia njia ya haja kubwa. Kwahiyo kuharisha ina maana ya kupitisha kinyesi chenye majimaji mara kwa mara. Baadhi ya sababu zinazoleta kuharisha ni:-

- *Kula kuliko kiasi*
- *Kula mchanganyiko wa vyakula vingi.*
- *Woga, wasiwasi, hasira.*
- *Kuchacha kwa chakula ndani ya tumbo.*
- *Sumu, bacteria, virusi, vijidudu au vimelea (parasites) ndani ta chakula.*

TIBA YA KUHARISHA

(a) Mkaa/majivu:

Unaweza kutumia mkaa wowote, ila mkaa wa mkaratusi, kifuu cha nazi, mkuyu, na msonobari wafaa zaidi.

Chukua kijiko kimoja cha unga laini wa mkaa, weka katika glasi moja ya maji moto, na koroga vizuri na kunywa baada ya maji kuwa vuguvugu.

Kunywa mara tatu kwa siku.

(b) Embe Mbichi:

Tumia embe mbichi iliyochanganywa kwa pilipili ya cayenne au manga na asali. Usile zaidi ya embe mbili kwa siku.

Endelea na tiba kwa muda wa siku tatu.

(c) Mbegu za Embe:

Chukua nusu kijiko cha chai cha mbegu za embe zilizokaushwa katika kivuli

Weka ndani ya nusu glasi ya maji.

Ongeza kijiko kimoja cha mezani cha asali.

Koroga vizuri na kunywa.

Tumia dawa hii mara tatu kwa muda wa siku tatu.

(d) Mizizi ya Mpera:

Kausha magamba ya mizizi ya mpera. Saga katika unga laini.

Chukua kijiko kimoja cha chai cha unga wa mpera, changanya katika glasi moja ya maziwa mtindi (buttermilk), kunywa.

Tumia dawa hii mara mbili kwa siku, kwa muda wa siku tatu.

(e) Binzari (turmeric):

Chukua kijiko kimoja cha chai cha binzari mbichi iliyopondwa pondwa au unga wa binzari iliyokaushwa na kusagwa. Changanya katika glasi moja ya maji au maziwa ya mgando (buttermilk) nakunywa. Tumia dawa hii mara mbili kwa siku kwa muda wa siku tatu.

(f) Kalera/Asali / Nazi:

Tengeneza juisi ya karela mbili, ongeza kijiko cha asali, changanya na maji ya dafu moja dogo. Kunywa yote mara moja.

Tumia dawa hii mara tatu kwa siku kwa muda wa siku tatu.

(g) Mung'unya-mumunye (Bottle gourd):

Tengeneza juisi ya mung'unya. Ongeza chumvi kiasi cha kuifanya isikike katika kuonja. Kunywa glasi moja asubuhi na jioni, ya juisi hiyo kwa muda wa siku tatu.

(h) Ukoko wa Wali/Maziwa:

Kausha ukoko wa wali (wali ulioungua) na saga katika unga laini.

Kwa ajili ya kutibu mtoto anayeharisha, chukua kijiko kimoja cha mezani cha unga huo katika glasi moja ya maziwa. Mpe mtoto robo glasi kila baada ya nusu saa.

KUHARISHA DAMU

Kutokana na uchunguzi wa kitaalamu, kuhara damu husababishwa na vijidudu (Germs) vinavyozaliana katika sehemu ya chini ya utumbo mkubwa (Colon).

Vijidudu hivi ni vya aina mbili, 'Plotozoa' ambavyo husababisha amiba (Amoeba Dysentery) na 'Bacillary' ambayo husababisha kuhara damu aina ya 'Bacillary Dysentery'

Kinachohamasisha uzalianaji wa vijidudu hivi ni kuoza kwa 'Protein' ya ziada inayotokana na vyakula vya nyama, vyakula vya mafuta ambayo siyo rahisi kuyeyushwa ndani ya tumbo, vyakula vya kukaangizwa, vyakula vyenye viungo vingi, ulaji ovyo ovyo, watu kusongamana katika mazingira machafu, matatizo ya ndani ya utumbo na mengineyo. Mgonjwa wa kuhara damu, hujisikia kwenda choo mara kwa mara, lakini mgonjwa anapoenda chooni anajikuta anatoa kinyesi kidogo chenye damu, na utando kama kamasi. Wakati mwingine mgonjwa wa kuhara damu anaweza akapata homa. Ili kuharakisha tiba ya mgonjwa wa kuhara damu, hakikisha mgonjwa anapata matunda kwa wingi, mboga za majani, chakula kisicho na mafuta na chakula cha nafaka zisizokobolewa.

TIBA YAKE

Baadhi ya tiba za ugonjwa wa kuhara damu zimeorodheshwa kama ifuatavyo:-

a) *Kitunguu Swaumu:*

Kula punje tisa za kitunguu swaumu kila siku kwa muda wa siku (7).

Iwapo utaona vigumu kutafuna punje za kitunguu swaumu, pondaponda halafu kula

Pamoja na maziwa au maji.

b) *Mkaa/Majivu:*

Tazama maelezo ya matumizi ya mkaa katika tiba ya kuharisha.

Tiba hii iendelezwe kwa muda wa siku saba.

c) *Mbegu za Hina:*

Tengeneza unga wa mbegu za hina.

Chukua nusu kijiko cha chai cha hina, changanya na kijiko kimoja cha mezani chasamli kunywa.

Dawa hii inywewe asubuhi na jioni kwa muda wa siku saba.

(e) *'Banyan'*



Chukua majani ya 'Banyan', yaloweke kwa muda wa masaa kumi na mawili (12).

Kunywa maji haya mara tatu kwa siku kwa muda wa siku saba.

d) *Mbegu za Dodoki: Lufah sponge gourd*



Chukua mbegu za dodoki zilizokauka zisage kuwa unga laini.

Tumia kijiko kimoja cha chai katika maziwa ya mgando (Buttermilk) glasi moja, mara tatu kwa siku, kwa muda wa siku saba.

Tumia maziwa kama chakula wakati wote wa tiba hadi maumivu yatakapokuwa

Yameisha kabisa.

Tiba hii inafaa sana kwa mgonjwa mwenye kuhara damu inayosababishwa na amibia (Amoebic Dysentery).

(f) Limau:

Chukua limau nne, zimenye na kuzikatakata katika vipande vidogo vidogo.

Weka vipande hivyo katika maji nusu lita na chemsha kwa muda wa dakika tano.

Chuja, na juisi yote inywewe mara tatu (asubuhi, mchana, jioni).

Endeleza tiba kwa muda wa siku saba.

g) Ndizi za kupikwa:

Chukua ndizi zinazotosha mlo wa mtu mmoja.

Ziponde-ponde na kuwa laini sana

Ongeza chumvi kidogo.

Tumia chakula hiki kama mlo pekee wakati wote wa tiba ya kuhara damu.

h) Ufuta na Samli:

Chukua ufuta vijiko viwili vya mezani.

Kaanga na kusaga katika unga laini.

Changanya unga huu na kijiko kimoja cha mezani cha samli.

Weka mchanganyiko huu katika nusu lita ya maziwa ya mbuzi na chemsha kwa dakika 5. Kunywa robo glasi mara tatu kwa siku kwa muda wa siku saba.

KIPINDUPINDU

Kipindupindu husababishwa na kijidudu (Germ) kinachoitwa 'Vibrio Cholerae'

Chanzo kikubwa cha kueneza ugonjwa huu ni inzi au maji ambayo tayari yanavijidudu. Kuna msemo kwamba 'huwezi kuugua kipindupindu mpaka umekula mavi.'

Ugonjwa wa kipindupindu huletwa kwa kula vijidudu vya kipindupindu. Kipindupindu hushambulia sehemu za chini za utumbo mdogo na kwa kawaida maumivu yake ni makali.

Dalili za kwanza za kipindupindu ni kuharisha kwa kawaida, na ghafla hufuatiwa na kuharisha kwa nguvu, mharo laini wa majimaji wenye rangi ya kijivu – kahawia, kizunguzungu, kutapika, maumivu makali ya utumbo, kiu na kutotulia mahali pamoja. Tiba ya kipindupindu ni rahisi, ili mradi ifanywe katika muda unaofaa.

TIBA YA KIPINDUPINDU

(a) Karafuu:

Chukua kijiko kimoja cha chai cha karafuu.

Weka ndani ya sufuria kubwa kidogo. Ongeza maji lita tatu.

Chemsha hadi maji yabakie lita moja na nusu tu.

Baada ya maji kupoa, chuja, tunza ndani ya chupa iliyo safi.

Tumia vijiko vitatu vya mezani vya maji haya kila baada ya saa moja wakati wa mchana na usiku kila baada ya masaa matatu.

(b) Limau:

Kamua juisi limau 20.

Ongeza maji lita mbili.

Mgonjwa anywe glasi moja ya juisi ya limau kila baada ya saa moja, hadi

Atakapopata nafuu.

(c) Mchai-chai:

Chukua kilo moja ya mchaichai.

Weka ndani ya sufuria, ongeza maji lita tatu.

Chemsha ukiwa umefanikiwa hadi maji yabakie lita mbili.

Kunywa glasi mbili kwa kuanzia na baadaye kunywa glasi moja kila baada ya masaa

Mawili hadi mgonjwa atakapokuwa amepata nafuu.

(d) Kitunguu maji

Chukua kitunguu chenye ukubwa wa kawaida (Gramu 30)

Ponda-ponda hadi kiwe laini

Ongeza unga wa pilipili mtama nusu kijiko cha chai na asali kijiko kimoja cha Mezani. Changanya vizuri katika glasi moja ya maji na kunywa.

Fanya hivyo mara tatu kwa siku kwa muda wa siku tatu.

(e) Mwarobaini:

Chukua kijiko kimoja cha unga wa gome la muarobaini.

Weka ndani ya glasi moja ya maji ya uvuguvugu.

Kunywa asubuhi mchana na jioni kwa muda wa siku tatu hadi tano.

(f) Mjani ya Matango na Dafu:

Tengeneza juisi ya majani ya matango.

Changanya na maji ya madafu mawili makubwa.

Kunywa glasi moja kila baada ya saa moja.

(g) Ndimu na Dafu:

Chukua maji ya madafu mawili makubwa, changanya na juisi ya ndimu mbili.

Kunywa glasi moja ya mchanganyiko huu kila baada ya saa moja baada ya kumaliza glasi tatu, kunywa glasi moja kila baada ya saa moja na nusu.

Endeleza tiba hadi mgonjwa anapona.

MATATIZO YA TUMBO (INDIGESTION)

Sababu zinazofanya chakula kishindwe kuyeyuka ndani ya tumbo hadi kuwa kiini cha matatizo mbalimbali ni:-

Kula kupita kiasi, kula mara kwa mara, hata kama huna njaa, kula kwa haraka bila kutafuna sawasawa, kutokuwa na muda rasmi wa chakula, kula chakula kisichofaa na kula wakati hukutulia kiakili.

Wakati unapogundua dalili zifuatazo:

Kuumwa tumbo, kichefuchefu, kutoa hewa chafu (kujamba, kushuta), kiungulia, tumbo kujaa hewa, kuumwa tumbo, kuharisha, vidonda vya mdomoni n.k Jua kwamba ni tatizo la uyeyushaji wa chakula (indigestion) ndani ya tumbo

—Ni vyema kuanza tiba kulingana na dalili zinavyojitokeza.

TIBA

a) *Ndimu/Tangawizi:*

Chukua kijiko kimoja cha ndimu.

Changanya na kijiko kimoja cha juisi ya tangawizi.

Kunywa mara tatu kwa siku kama tiba ya kujaa kwa tumbo, na kuvimba.

b) *Kitunguu Swaumu:*

Chukua punje 20 za kitunguu swaumu.

Saga halafu ongeza maziwa nusu glasi.

Koroga vizuri na tunza ndani ya friji.

Robo saa kila baada ya mlo mkuu, kunywa vijiko viwili vya mezani vya supu hiyo.

c) *'Aloevera':*

Chukua jani la mmea uliotajwa hapo juu.

Kata kipande cha nusu futi, halafu kata katika vipande vidogo vidogo.

Kula kama kachumbari.

d) *Komamanga na Asali:*

Chukua juisi ya komamanga, changanya na kijiko kimoja cha asali.

Kunywa kwa ajili ya kutibu kujaa tumbo.

Tumia tiba hii mara mbili kwa siku kwa muda wa siku tatu.

e) Mafuta ya Mbarika

Kupaka mafuta ya mbarika kwenye kitovu ni utaratibu unaojulikana pia kusaidia usagaji chakula, kuondoa uvimbe na utulivu. Ingawa madai ya wataalamu wa tiba ya lishe wanaonyesha kuwa inaweza "kuondoa sumu" mwilini, japo wataalam wanasema hakuna ushahidi wa kisayansi kwamba kitovu hufanya kazi kama njia ya moja kwa moja kwa mafuta kufikia viungo vya ndani.

Jinsi ya Kupaka Mafuta ya mbarika kwenye Kitovu

Kwa matokeo bora, tumia mafuta ya castor ya oganik, yaliyosindikikwa vyema bila kutumia moto mwingi. Cold pressed.

Jaribio la Maandalizi: Weka katika kitambaa mafuta ya mbarika paka kiasi kidogo cha mafuta kwenye mkunjo wa kiwiko chako na subiri saa 24 ili kuangalia muwasho wa ngozi au athari za mzio.

Safisha Eneo: Osha kitovu chako kwa taratibu na maji ya uvuguvugu na kisafishaji kidogo ili kuondoa uchafu wowote. Usisugue kitovu kwa nguvu!

Kupasha Mafuta joto: Unaweza kupasha matone 2-3 ya mafuta kwa kuyasugua kati ya viganja vyako au kwa kuweka chombo cha mafuta kwenye bakuli la maji ya uvuguvugu. Usitumie kamwe microwave, kwani inaweza kusababisha sehemu fulani ziwe na joto lililopitiliza na kusababisha kuungua.

Matumizi: Lala chini kwa raha chali. Tumia dropper au ncha ya kidole chako kuweka matone 2 hadi 3 ya mafuta moja kwa moja katikati ya kitovu chako.

Masaji: Kwa kutumia vidole vyako, paka mafuta kwa upole kwa mwendo wa duara kuzunguka kitovu kwa dakika 1 hadi 10. Mwelekeo huu kwa kawaida hufikiriwa kufuata mtiririko wa asili wa usagaji chakula.

Ufyonzaji: Acha mafuta yanyonywe kwa angalau dakika 30, au usiku kucha kwa matibabu makali/makini zaidi.

Kinga ya Madoa: Kwa sababu mafuta ya mbarika ni mazito na yananata, funika kitovu chako kitambaa kidogo, au pakiti ya mafuta ya mbarika isifikie nguo na matandiko yako.

Mambo ya Kuzingatia Usalama

Watu walio na mimba au wanaonyonyesha wanapaswa kuepuka utaratibu huu kutokana na hatari zinazoweza kutokea, mpaka wamwone daktari wao.

Usipake mafuta kwenye ngozi yenye majeraha wazi, mikwaruzo au muwasho unaoendelea.

Ikiwa una matatizo sugu ya usagaji chakula kama vile kuvimbiwa au uvimbe, wasiliana na mtaalamu wa afya katika tovuti

HALI YA KUFUNGA CHOO (CONSTIPATION)

Unapokula chakula kinaanzia mdomoni, halafu kinasukumwa na koo kwenda tumboni.

Baadaye huingia katika utumbo mdogo, halafu hupitia kwenda kwenye utumbo mkubwa na hatimaye hutolewa nje kama kinyesi. Kwa kawaida inapaswa kuchukua kati ya masaa mawili hadi manne. Ili chakula kupitia mkondo wote huo uliotajwa kwa muda unaofaa, hutegemea ni chakula cha aina gani. Hali ya kufunga choo (Constipation) hutokea iwapo utumbo mkubwa utashindwa kufanya kazi yake kikamilifu ambao ndio mkondo wa mwisho wa kupitia chakula.

Chanzo kikubwa cha kufunga choo ni:

- *Kula vyakula vilivyokobolewa*
- *Kula vyakula vilivyokaangizwa*
- *Kutokunywa maji ya kutosha*
- *Kula nyama kwa kiasi kikubwa*
- *Utumiaji kwa wingi wa chai na kahawa*
- *Kula kuliko kiasi*
- *Kula vyakula visivyofaa*
- *Kutokuwa na muda maalaum wa chakula*
- *Utumiaji kiholela wa dawa za kuharisha*
- *Udhaifu wa misuli ya tumbo*
- *Kutokuwa na mazoezi ya kutosha*
- *Shinikizo la kihisia (emotional stress and strain) na mengineyo.*

Dalili za ugonjwa wa kufunga choo

- *Kutoenda choo mara kwa mara (angalau mara moja kwa siku)*
- *Kutoa kinyesi ambacho ni kigumu sana*
- *Ulimi kuwa na utando mweupe*
- *Harufu mbaya ya mdomoni*
- *Kukosa hamu ya chakula*

- *Kujitokeza chunusi nyingi mara moja*
- *Kuumwa kichwa, kusikia kizunguzungu*
- *Kuumwa kichwa,*
- *Kuumwa mgongo, kiungulia, kukosa usingizi na mengineyo.*

Tiba ya kufunga choo itafanikiwa na kuendelea kudumu, iwapo utafuata kanuni bora za afya na kubadilisha maisha yako yalingane na hitaji la afya yako.

TIBA

a) *Mapera:*

Kula mapera matatu makubwa pamoja na mbegu zake.

Mapera yana rutuba ya kutosha kuhamasisha utendaji kazi ya utumbo mkubwa katika

Kusukuma kinyesi. Pia kunywa maji ya vuguvugu ukiamka, kama glasi mbili. Au hata kijiko kidogo cha mafuta ya mbarika.

Tiba hii ifanywe kwa muda wa siku saba.

b) *Papai:*

Kula nusu kilo ya papai kila asubuhi kwa muda wa siku saba.

Papai hufanya kazi kama dawa ya kuharisha.

c) *'Spinach' au mchicha uliopikwa*

Chukua kilo moja ya 'Spinach.'

Saga au pondaponda na ongeza juisi ya 'spinach.'

Kunywa glasi moja ya juisi hii asubuhi na jioni kwa muda wa siku kumi.

d) *Machungwa:*

Machungwa hufanya kazi kama dawa ya kuharisha,

Kula machungwa mawili asubuhi kabla ya kula chochote na machungwa mawili jioni kabla ya kulala, kwa muda wa siku saba.

e) *Nyanya Mbichi:*

Kula gramu 100 za nyanya mbichi kila siku, kwa muda wa siku saba.

Nyanya hizi zitafunwe vizuri na kwa muda wa kutosha.

f) *Maganda ya Limau:*

Menya limau mbili na maganda yake yakate-kate katika vipande vidogo vidogo.

Ondoa mbegu zote ndani ya limau hizo.

Loweka maganda ya limau pamoja na mbegu zake katika glasi moja ya maji moto

Kwa usiku mzima, asubuhi kunywa maji hayo baada ya kuyachuja na kabla ya kula

Chakula chochote.

g) *Ukwaju:*

Tengeneza juisi ya ukwaju kwa kutumia nusu kilo ya matunda ya ukwaju na lita moja ya maji. Hakikisha juisi hiyo inanywewa katika siku moja. Endeleza tiba hii kwa muda wa Siku tano.

h) *'Aloevera':*

Chukua jani la 'Aloevera.' Kata kipande cha nusu futi au sentimeta 15.

Pondaponda kipande hicho na weka ndani ya glasi ya maji moto

Baada ya maji kupoa kunywa, kula machicha yanayobakia.

Fanya hivyo kila siku kwa siku tano (5).

i) *Tende:*

Loweka nusu kilo ya tende wakati wa jioni kwa muda wa masaa kumi na mawili (12) kesho yake asubuhi pekecha iwe uji-uji.

Kabla ya kula chochote, kunywa juisi yote uliyoitengeneza na usile chakula kingine Hadi mchana. Juisi hii ya tende inahamasisha kwenda haja kubwa. Tumia tiba hii kwa siku tatu mfululizo.

KUUMWA SIKIO

Sikio, pua na koo ni viungo vinavyohusiana kwa karibu, kwa kawaida tatizo katika kiungo kimojawapo huzua tatizo pia katika kingine. Pua zinapoziba, masikio pia huziba. Sikio linapouma, pua pia hutoa kamasi na koo linapouma wakati wa kumeza chakula sikio pia linauma. Maumivu ya sikio pia yaweza kusababishwa na jipu au upele ndani ya njia ya sikio; kutumia nguvu zinazo sababisha kelele wakati wa kupenga kamasi au kukaukiana kwa ndani ya sikio kunakosababishwa na kuondolewa kwa nta inayokuwa ndani ya sikio, na sababu zingine vinaweza

kusababisha maumivu ndani ya sikio. Maumivu mengi ya sikio yanakubali matibabu kwa urahisi. Jitahidi kutotumia vijiti vyenye pamba kuondoa nta iliyomo ndani ya sikio, kwani nta hiyo ni maalumu kama kinga ya sikio.

TIBA

(a) Kitunguu Swaumu:

Pondaponda punje mbili za kitunguu swaumu. Ongeza maji kijiko kimoja cha

Mezani changanya vizuri.

Chukua matone matatu hadi matano. Weka ndani ya sikio linalouma au lililoziba

Fanya hivyo mara mbili kwa siku kwa muda wa siku tano.

(b) Kitunguu maji, au juisi ya mzizi wa maboga

Tengeneza juisi ya kitunguu maji weka matone matatu hadi matano katika sikio.

Fanya hivyo mara tatu kwa siku kwa muda wa siku tano.

Tiba hii ni kwa ajili ya sikio linalouma au ambalo limeziba kwa kujaa nta.

(c) Karafuu:

Chukua unga kidogo wa karafuu. Changanya na kijiko kimoja cha chai, cha mafuta ya ufuta.

Weka matone matatu ya mchanganyiko huu katika sikio mara mbili kwa siku kwa muda wa siku tano.

(d) Tangawizi:

Tengeneza juisi ya tangawizi. Chukua matone matatu hadi matano weka ndani ya sikio mara mbili kwa siku kwa muda wa siku tano.

Angalia: Tiba zilizoorodheshwa hapo juu pia ni kwa ajili ya sikio linalowasha.

SIKIO LINALOTOA USAHA.

TIBA

(a) Kitunguu Swaumu:

Kaanga punje sita za kitunguu swaumu katika mililita 100 za mafuta ya ufuta hadi mafuta yanapogeuka kuwa kahawia na punje zote kuungua.

Chuja mafuta hayo na kuyaweka mahali safi na salama.

Weka matone matatu ya mafuta haya katika sikio, mara mbili kwa siku kwa muda wa siku saba.

(b)Maziwa ya Binadamu:

Maziwa ya binadamu ni tiba nzuri kwa sikio linalotoa usaa.

Weka matone manne ya maziwa ya mama katika sikio mara tatu kwa siku kwa muda wa wiki moja.

(c) Kitunguu Maji:

Tengeneza juisi ya kitunguu maji. Ipashe moto hadi kukaribia kuchemka.

Wakati ikiwa vuguvugu, chukua matone matatu hadi matano weka ndani ya sikio mara mbili kwa siku kwa muda wa siku saba.

Wakati wowote kabla ya kuweka juisi ya kitunguu maji ndani ya sikio, ipashe moto kidogo.

(d)Mwarobaini:

Tengeneza juisi ya mwarobaini. Changanya kiasi kinacholingana na asali. Pasha moto mchanganyiko huo.

Chukua matone matatu na weka ndani ya sikio mara tatu kwa siku kwa muda wa siku saba.

Hii pia ni tiba ya majipu ndani ya sikio.

(e) Ndimu:

Chukua ndimu kadhaa za kuweza kutengeneza juisi ya kufikia mililita 100 hadi 200 za bila kuchanganya na kitu kingine chochote. Kamua juisi na uichuje vizuri. Weka juisi yako katika chupa nyeusi iliyo safi. Acha chupa hiyo kwenye jua kwa muda wa siku tano. Ili kutibu sikio linalotoa usaa, weka matone matatu ya juisi hii mara tatu kwa siku kwa muda wa siku saba.

(f) 'Cactus' (Mpungate):

Chukua jani la 'Cactus' lipashe moto hadi jani lote liwe moto.

Kamua maji kutoka kwenye jani hilo.

Weka matone matatu ya maji hayo katika sikio mara mbili kwa siku kwa muda wa siku saba.

(g) Tangawizi:

Chukua tangawizi mbichi.

Tengeneza juisi ya kutosha vijiko vitatu au vine vya mezani

Ongeza chumvi (Rock-Salt) kidogo.

Chuja na kutunza katika chupa iliyosafi.

Tumia matone matatu katika sikio, mara mbili kwa siku kwa muda wa siku saba.

(h) Mgagani au majani ya nyanya:

Osha majani ya mgagani kwa maji ya moto, pondaponda na kamulia maji yake ndani ya sikio mara tatu kwa siku. Endeleza tiba kwa muda siku saba.

MDUDU KATIKA SIKIO

TIBA

(a) Chumvi:

Changanya chumvi katika maji. Weka maji hayo katika sikio lililoingiliwa

Na mdudu, halafu ziba kwa pamba. Baada ya muda mfupi, huyo mdudu Atakufa. Ondoa pamba, inamisha kichwa upande wa hilo sikio. Maji na mdudu vyote vitatoka.

(b)Muarobaini:

Changanya juisi ya muarobabini na chumvi, weka matone matano hadi saba ya mchanganyiko huu ndani ya sikio. Ziba sikio kwa pamba. Baada ya muda mfupi mdudu anakufa. Ondoa pamba, inamisha kichwa chako kuelekea upande wa sikio lenye mdudu. Mdudu na juisi vyote vitatoka.

CONJUCTIVITIS (KUUMA MACHO kwa maambukizo fulani)

Huu ni ugonjwa unaoshambulia utando mwembamba unaofunika mboni ya jicho na chini ya kope (Eyelids) za macho. Mwanzoni macho yanaanza kuwa mekundu pamoja na kuwasha, baadaye yanaweza kutoa machozi na kama tiba haikupatikana mapema, macho huanza kutoa matongotongo.

Wakati wa kuamka asubuhi unaweza kukuta macho yameziba kwa sababu ya kugandamana kwa tongotongo

Ugonjwa huu wa macho huambukiza kwa haraka sana na chanzo chake kikubwa ni Bacteria Au Virusi

Ni vyema kabla ya kuanzia tiba asili, kumwona daktari ili athibitishe aina ya

ugonjwa.

TIBA

(a) Aloevera:.

Chukua utomvu wa aloevera weka matone mawili au matatu ndani au kila

jicho asubuhi na jioni kwa muda wa siku nne.

(b)Karoti na Spinachi:

Tengeneza mililita 300 za juisi ya carrot changanya na mililita 200 za juisi ya spinach, kunywa juisi yote.

Fanya tiba hii mara mbili kwa siku kwa muda wa siku nne hadi saba.

(c) Maziwa ya Mama:

Weka matone matatu ya maziwa ya mama anayenyonyesha ndani ya kila jicho mara tutu kwa siku kwa muda wa siku nne.

(d)Dafu:

Osha kwa maji ya dafu.

Ondoa karanga iliyo ndani ya dafu. Funga ndani ya kitambaa kilicho safi.

Kanda jicho kila baada ya dakika kumi kwa muda wa saa moja.

Endeleza matibabu asubuhi na jioni kwa siku tatu.

(e) Maua ya Waridi-Rose:

Tengeneza juisi ya maua zambarau ya "Rose"

Chukua juisi hiyo weka matone matatu katika kila jicho mara mbili kwa siku kwa muda wa siku nne.

(f) Kitunguu Maji:

Chukua juisi ya kitunguu-maji cheupe.

Chukua matone matatu katika kila jicho asubuhi na jioni kwa muda wa siku nne.

(g) Giligiliani:

Chukua majani makavu ya giligiliani.

Chemsha katika nusu glasi ya maji.

kisha chuja vizuri na tunza kwa ajili ya tiba ya macho.

Weka matone matatu ya maji haya katika kila jicho mara tatu kwa siku.

CATARACT (MTOTO WA JICHO)

Mtoto wa jicho ni ugonjwa unaosababisha na 'lens' ya jicho kuwa na alama nyeupe inayozuia uingizaji wa mwanga ndani ya jicho, hivyo kufanya jicho lisitengeneze picha ya vitu vya aina mbalimbali zinazomwezesha mtu kuona.

Ugonjwa huu huwapata hasa wale ambao wana miaka mingi (wazee) lakini hata vijana pia wanaweza kuathirika.

Tiba ya mtoto wa jicho inaweza kuchukua muda mrefu, kwa hiyo mgonjwa awe mvumilivu na makini katika tiba hii.

TIBA

(a) Asali Mbichi:

Weka matone mawili ya asali katika jicho mara mbili kwa siku kwa muda wa mwezi mmoja hadi miwili.

(b)Boga (Pumpkin):

Chukua maua ya boga na tengeneza juisi yake.

Paka juisi hii kwenye kope za macho asubuhi na jioni kwa muda wa mwezi mmoja.

(c) Kitunguu Swaumu:

Tafuna polepole punje tatu za kitunguu swaumu kila siku hadi ugonjwa utakapokuwa umepona

(d)Karoti:

Kila siku hakikisha unatumia robo kilo ya carrot.

Unaweza ukatengeneza juisi, ukapika, ukala mbichi au vyote kwa pamoja.

Tiba iendelee hadi mgonjwa anapopona.

(e) 'Parsley (aina ya mboga): Aina ya giligilani



Changanya juisi ya Parsley pamoja na juisi ya Karot.

Kunywa juisi glasi moja asubuhi na jioni kwa kipindi cha mwezi mmoja.

SEKENENE (STYE):



Kipele kinachotokea kwenye kope za macho. Ni aina ya kijipu.

TIBA

(a) Sandali:

Saga sandali (Sandal Wood) nyekundu kwenye jiwe safi baada ya kuweka maji. Baada ya kusaga utapatikana uji. Chukua uji-uji huo weka kwenye sekenene. Fanya hivyo asubuhi na jioni kwa muda wa siku nne.

(b)Wali:

Kanda sekenene na tonge la wali uliofungwa ndani ya kitambaa na kupashwa moto. Fanya hivyo mara tatu kwa siku kwa siku nne.

(c) Pete ya dhahabu:

Sugua pete ya dhahabu kwenye ngozi ya mwili hadi ipate joto.

Ikandamize pete yenye joto kwenye sekenene. Fanya hivyo mara nyingi

iwezekanavyo wakati wa asubuhi, mchana na jioni kwa muda wa siku nne.

KUTOONA USIKU (NIGHT BLINDNESS)

Kutoona usiku kunaletwa na ukosefu wa vitamini A katika vyakula vya siku kwa siku, ili kutibu upungufu huo, hakikisha unatumia vyakula vilivyo na kiasi kikubwa cha vitamini A.

(a) Baadhi ya vyakula ambavyo vina vitamini A kwa wingi ni:- 'Mchicha.' 'Spinach', 'Karoti,' 'Beetroot'

(b) Muarobaini:

Pondaponda majani ya muarobaini.

Ongeza maji kidogo, chuja katika kitambaa safi.

Weka matone mawili ya muarobaini katika kila jicho, na juisi nyingine paka kwenye macho.

Tiba hii inafanyika kila jioni giza linapoanza kuingia.

VIDONDA VYA TUMBO (PEPTIC ULCERS

Vidonda vya tumbo ni matokeo ya uzalishaji wa tindikali (hydrolic acid) nyingi kuliko kiasi, ndani ya tumbo, ambavyo hula (uharibu) utando wa ngozi nyembamba ndani ya tumbo pamoja na 'Duodenum.'

Dalili za vidonda vya tumbo ni:-

- *Maumivu makali yanayokosesha raha katika sehemu ya juu ya tumbo, yanayotokea masaa machache kabla ya kula au masaa machache baada ya kula.*
- *Maumivu yanatulia baada ya kula au kunywa maziwa.*
- *Kukosa usingizi.*
- *Msongo wa akili (mental tension)*
- *Wakati mwingine damu kwenye haja kubwa.*

Chanzo kikubwa cha vidonda vya tumbo ni:

- *Kushindwa kuthibiti hisia kama hasira, huzuni wasiwasi, woga nk*
- *Utumiaji wa vinywaji vya kusisimua mwili kama chai, kahawa, Pombe, madawa ya kulevya nk.*

- *Kufanya kazi nyingi kuliko kiasi na bila kula.*
- *Kuvuta sigara.*
- *Kula vyakula vilivyokolezwa viungo.*
- *Kula chakula kingi kuliko kiasi*
- *Kutokuwa na muda maalumu wa chakula*
- *Shinikizo la maisha*
- *Sumu ndani ya chakula.*

Ili kufanikisha matibabu ya vidonda vya tumbo, hakikisha kwamba vile vyote vinavyosemekana kuwa vichocheo vya ugonjwa huu vinaachwa au vinafanyiwa marekebisho.

TIBA

a) *Pilipili Kali (Hot Pepper):*

Tumia pilipili kali wakati wa milo yako yote kama tiba ya vidonda vya tumbo. Ili kupunguza ukali wa pilipili, changanya pilipili katika kachumbari ya matunda/Mboga. Tiba hii inachukua mwezi mmoja hadi miezi mitatu.

b) *Ndimu:*

Hakikisha kila siku unayo juisi ya ndimu kama sehemu ya kinywaji chako.

Juisi ya ndimu kama tiba itumiwe kwa muda wa mwezi mmoja hadi miezi mitatu.

c) *Matango/Parachichi:*

Tumia matango na parachichi mara kwa mara katika chakula chako.

Matango yanaweza kutumika kila siku, lakini uangalifu ufanywe katika kutumia Parachichi kwa sababu linaweza kuongeza uzito sana.Endeleza tiba kwa mwezi mmoja hadi mitatu

d) *Ndizi:*

Kutokana na uchunguzi ambao umefanywa na wataalamu wa tiba ya magonjwa mbalimbali kwa njia ya vyakula, ndizi zimeonyesha manufaa makubwa katika kutibu vidonda vya tumbo.

Tumia ndizi mbili za kupikwa na glasi moja ya maziwa mara nne kwa siku kama chakula pekee kwa kipindi cha siku 14.

Baada ya muda huo unaweza ukachanganya na vyakula vingine vilivyokubalika.

e) *Kalera:*

Pondaponda gramu 15 za majani ya kalera.

Changanya na glasi moja ya maziwa ya mtindi, kunywa mara moja kwa siku. Endeleza matibabu kwa muda wa mwezi mmoja.

f) *Biringanya:*

Katakata biringanya. Chemsha na ongeza chumvi kidogo.

Kula asubuhi na jioni kwa muda wa siku 30.

g) *Kabichi:*

Katakata robo kilo ya kabichi katika vipande vidogovidogo.

Changanya na nusu lita ya maji, chemsha hadi maji yabakie robo lita tu.

Baada ya maji kupoa, kunywa yote asubuhi na jioni.

Endeleza tiba kwa mwezi mmoja.

h) *Juisi za Mboga:*

Kwa mgojwa wa vidonda vya tumbo, ni vyema kutumia juisi za mboga mara kwa

mara. Unaweza ukatengeneza juisi ya 'Carrot', 'Spinach', kwa pamoja au juisi ya 'Karoti,' 'Beetroot' na matango kwa pamoja.

i) *Viazi ulaya (mviringo)*

Tumia viazi ulaya vilivyookwa na glasi moja ya maziwa mara nne kwa siku kama chakula pekee kwa muda wa siku 14.

j) *Maharage ya Soya:*

Tumia kama chai, maziwa au ugali.

TAHADHARI WAKATI WA TIBA

- *Badala ya kula milo mitatu mikubwa, kula milo mine au mitano midogo midogo kwa siku*
- *Usinywe maji katikati ya mlo.*
- *Usile chakula cha baridi au moto sana.*

- *Hakikisha maziwa unayokunywa yameondolewa mafuta na ni ya mgando (butter milk).*
- *Tumia chakula polepole na kwa uhakika.*

VIDONDA VYA KAWAIDA

Muda wa kawaida wa kidonda unategemea ukubwa wa kidonda, muda gani mgonjwa amekuwa na kidonda hicho, chanzo cha kidonda, na dawa za awali ambazo zimetumika kutibu kidonda hicho.

Kama ni kidonda cha muda mrefu, mgonjwa inabidi awasiliane na mtaalamu wa tiba asilia kwa maelezo ya ziada ili kufanikisha tiba yake.

a) *Asali:*

Safisha kidonda kwa maji safi yaliyochemshwa na kuongezwa chumvi ya kutosha.

Paka asali kwenye kidonda asubuhi na jioni

b) *Zabibu:*

Chukua zabibu zilizokaushwa.

Pondaponda ili kutengeneza aina ya uji-uji.

Chukua kitambaa safi kinachotosha kuenea sehemu yote ya kidonda.

Paka uji-uji wa zabibu kwenye kitambaa kingine kinacholingana juu yake, bandika kwenye kidonda, funga na kitambaa kingine.

Zabibu ina uwezo wa kunyonya sumu kutoka kwenye kidonda.

Rudia utaratibu huo mara nne kwa siku na baada ya siku mbili, mara mbili kwa siku.

c) *Mianzi:*

Kata chipukizi ya mianzi, pondaponda na itumie katika kuosha kidonda kila asubuhi.

Chukua gramu 100 za majani ya mianzi.

Chemsha katika mililita 300 za maji hadi yabakie mililita 200.

Asubuhi kunywa mililita 100 na jioni mililita 100.

d) *Utomvu wa Papai:*

Changanya utomvu wa papai na mafuta ya ng'ombe, paka kwenye kidonda asubuhi

na jioni. Tiba hii inasaidia hata kwenye vidonda ndugu.

e) Kitunguu Maji:

Pondaponda kitunguu maji.

Maji yake paka kwenye kidonda kilichosafishwa.

Fanya hivyo asubuhi na jioni hadi kidonda kitakapopona.

f) Black Nightshade (Mtunguja):




Chukua majani ya mtunguja, osha vizuri katika maji moto.

Pondaponda halafu bandika kwenye kidonda ambacho kimesafishwa kwa maji ya chumvi au majani ya muarobaini.

Fanya hivyo asubuhi na jioni kama kidonda bado hakijakauka.

Mtunguja ni dawa nzuri kwa vidonda vikubwa na pia vidonda ambavyo vimechukua

Muda mrefu bila kupona.

g) Tambuu:

Pondaponda majani ya tambuu.

Kamulia maji yake kwenye kidonda kilichosafishwa vizuri.

Bandika jani la tambuu kwenye kidonda kama bandeji.

Endeleza matibabu haya kwa muda wa siku tatu hadi saba kwa kutegemea ukubwa wa kidonda.

MDUDU WA KIDOLE

Ugonjwa huu ni aina ya jipu kwenye incha ya kidole chochote cha mkononi hasa chini ya ukucha. Ugonjwa huu kwa kawaida huitwa 'mdudu' ila yaonekana

maambukizo y afungus

Tatizo hili ambalo linaweza kusababisha maumivu makali na kuleta usumbufu wa muda mrefu linatibiwa kwa njia zifuatazo:-

a) Maziwa (milk cream):

Chukua maziwa mililita 100 ambayo hayajaondolewa mafuta. Changanya vizuri na mafuta ya nyonyo matone 10.

Chukua kitambaa safi, lowanisha ndani ya mchanganyiko huo wa maziwa ya nyonyo, funga kidole kilichoathirika. Kitambaa kinapokaribia kukauka, lowanisha tena kwa mchanganyiko huo-huo kwa wakati wote wa mchana.

b) Ndimu:

Chukua ndimu, itoboe upande mmoja tundu ambalo ni ukubwa wa kidole kilichoathirika. Valisha ndimu kidole chako, kila siku hadi kidole kitakapopona. Kwa kawaida tiba hii inachukua siku tatu hadi tano.

c) Unga wa Ngano:

Chukua unga wa ngano, ongeza maji kidogo na changanya hadi ionekane kama tui zito la nazi. Ongeza kiasi kidogo cha sukari na matone 15 ya mafuta ya nyonyo, halafu koroga kwa pamoja na pasha moto. Chukua mchanganyiko huo, paka kwa wingi kwenye kitambaa safi. Funga kidole kilichoathirika kwa kitambaa hicho. Rudia tiba mara mbili kwa siku (asubuhi na jioni) kwa muda wa siku tano.

d) Kitunguu Maji / Mkojo:

Iwapo tatizo la ugonjwa ndipo linaanza, linaweza kuthibitiwa lisiendelee kwa njia zifuatazo:-

Chukua mkojo wa asubuhi baada tu ya kuamka, weka ndani ya chupa au chombo ambamo kidole kinaweza kuingia. Chovya kidole ndani ya mkojo huo mara kwa mara. Tiba ya mkojo imeanza kutumika magharibi pia kwa vidonda (urea papain) ambayo ni ghali, kuna namna wanatengeneza, ila watu wa zamani Afrika, walitumia kwaajili ya vidonda kwa miaka mingi!

VIDONDA VYA KOONI (SCORE THROAT)

Vidonda vya kooni mara nyingi hutokea mtu anapokuwa na mafua. Mgonjwa huanza kusikia maumivu kooni, kukereketwa, baridi pamoja na kukwaruza kwa sauti. Surua pamoja na matatizo katika mifereji ya pua vinaweza kusababisha vidonda vya kooni.

Zifuatazo ni tiba za vidonda vya kooni:

(a) Gome la mwembe:

Chukua nusu kilo ya gome la mwembe.

Pondaponda na chemsha katika lita moja nusu ya maji.

Sukutua asubuhi, mchana na jioni na wakati unaposukutua, kunywa kiasi kidogo

Cha maji hayo. Endeleza tiba hiyo kwa siku tatu hadi tano.

(b)Ukwaju:

Tengeneza juisi nzito ya x 3 kwa siku.

Endeleza tiba hii kwa muda wa siku tatu hadi nne.

(c) Mdalasini:

Chemsha kijiko kimoja cha chai cha unga wa mdalasini katika glasi moja ya maji

Ongeza asali robo kijiko cha chai cha pilipili ya cayenne au manga na kijiko cha mezani koroga vizuri na kunywa. Fanya tiba hii mara tatu kwa siku kwa muda wa siku tatu hadi nne.

(d)Methi (Fenugneek): uwatu)

Chukua vijiko viwili vya mezani vya mbegu za methi. Chemsha polepole katika lita ya maji kwa muda wa dakika 20. Chuja na kunywa maji yote baada ya joto kupungua. Tiba hii ifanywe asubuhi na jioni kwa muda wa siku tatu.

(e) Hina:

Chukua kiganja kimoja cha majani ya hina.

Chemsha katika lita moja ya maji kwa muda wa dakika 15.

Baada ya maji kupoa, sukutua mara tatu kwa siku.

Endeleza tiba kwa muda wa siku tatu.

(f) Binzari/chumvi ya Mawe:

Chukua kijiko kimoja cha mezani cha binzari, chemsha katika glasi moja na nusu maji kwa muda wa dakika 10. ongeza chumvi kidogo yam awe. Sukutua mara nne kwa muda wa siku tatu.

TONSILITS (TEZI KOONI)

Tonsilits in ugonjwa unaoathiri kinundu cha kooni, kimeo.

Kwa kawaida kinundu hiki huvimba, kuwa chekundu na kuuma wakati wa kumeza kitu chochote, hata mate. Dalili za ugonjwa wa tezi la kooni ni homa, kuumwa kichwa, maumivu katika sehemu mbalimbali za mwili, matatizo ya kuumwa kiungo chochote na udhaifu wa mwili. Tatizo la tezi la kooni husababishwa na sumu ndani ya mwili ambazo kwa njia moja ama nyingine haziwezi kuondolewa mwilini kwa njia ya mkojo, haja kubwa au jasho. Zifuatazo ni tiba kwa ajili ya tezi la kooni.

(a) Ndimu:

Kata ndimu moja katika vipande viwili. Kamua maji ya ndimu ya glasi moja ya maji ya uvuguvugu. Ongeza vijiko viwili vya mezani vya asali na robo kijiko cha chai cha chumvi. Koroga vizuri na kunywa polepole. Fanya hivyo asubuhi na jioni kwa muda wa siku tatu.

(b) Binzari / Chumvi ya Mawe

Chukua kijiko kimoja cha mezani cha bizari, chemsha katika glasi moja na nusu ya maji kwa muda wa dakika 10. Ongeza chumvi kidogo ya mawe. Sukutua na kunywa kiasi kidogo mara nne kwa muda wa siku tatu.

(c) Binzari/Maziwa/pilipili ya cayenne:

Chukua glasi moja ya maziwa.

Ongeza nusu kijiko cha chai cha binzari na nusu cha chai cha pilipili manga.

Chemsha kwa muda wa dakika tano, kunywa baada ya maziwa kuwa vuguvugu.

Tiba hiyo ifanywe kila jioni kwa siku tatu.

(d)Chumvi/'Bakingpowder':

Changanya nusu kijiko cha chai cha chumvi na nusu kijiko cha chai cha chachu ya kuokea mikate (baking powder) ndani ya glasi moja ya maji moto. Sukutua hadi maji yote yaishe. Fanya hivyo mara nane kwa siku kwa siku mbili.

(e) Methi (Fenugreek):

Tiba hii ifanyike kulingana na tiba ya vidonda vya kooni.

SHINIKIZO LA JUU LA DAMU (HIGH BLOOD PRESSURE)

Kiwango cha juu cha shinikizo kinachofikiwa wakati wa mapigo ya moyo kinaitwa 'systolic' na namba ya chini ya shinikizo inaitwa 'diastolic;. Vijana wengi wana kiwango cha kawaida cha shinikizo la damu cha 120 na kiwango cha chini cha

shinikizo la damu cha 80. kwa kawaida kipimo hiki huandikwa 120/80. mtu mwenye shinikizo la juu la damu ni yule ambaye viwango vya kawaida vinaongezeka kulingana na ongezeko la umri, na wazee kinaweza kuwa zaid ya 140/90.

Sababu kubwa za shinikizo la juu la damu ni:-

- *Mtindo wa maisha ya mtu*
- *unywaji pombe kwa wingi, chai na kahawa.*
- *Ulaji wa vyakula vilivyosafishwa sana, kusindikwa*
- *au kukobolewa (refined).*
- *Msongo wa maisha (stress)*
- *Uvutaji wa sigara.*
- *Ulaji wa chumvi nyingi na vyakula vya mafuta (fats).*
- *Ulaji wa vyakula visivyokuwa na nyuzi nyuzi (fibre).*
- *Urithi, unene, chumvi nyingi, shida ya figo au kisukari.*
- *Kutokuwa na mazoezi ya kutosha (sedentary life) kukosa kupumua (sleep apnea).*

Zifuatazo ni baadhi ya tiba za shinikizo la juu la damu:-

(a) Kitunguu swaumu:

Uchunguzi wa kitaalamu unaonyesha kwamba, kitunguu swaumu kina uwezo wa kurekebisha mapigo ya moyo, kupunguza kasi ya mapigo, kurekebisha tatizo la ugumu wa kuvuta pumzi na kupanua mishipa ya damu.

i. Ili kutibu tatizo la shinikizo la juu la damu ambalo linaanza, ponda-ponda punje tatu za kitunguu swaumu na kuzitumia kila jioni. Unaweza ukachanganya ndani ya kachumbari ya mboga-mboga

ii. Iwapo tatizo limekuwa kubwa, ponda-ponda punje sita za kitunguu swaumu, tumia kila jioni kabla ya kulala.

(b)Ganda la limau:

Chukua maganda ya limau mbili au tatu.

Katakata katika vipande vidogo vidogo.

Loweka ndani ya maji moto glasi moja kwa muda wa masaa 12.

Tumia kijiko kimoja cha mezani cha hiyo juisi kila baada ya masaa matatu au kabla na baada tu ya kila mlo.

Endeleza tiba hii kwa miezi miwili.

(c) Wali:

Uzoefu unaonyesha kwamba kutumia wali hasa ulio na rangi ya kahawia (brown rice) kama chakula kikubwa kwa mtu aliye na shinikizo la damu husaidia.

(d)Viazi mviringo:

ulaji wa viazi mviringo vilivyochemshwa bila kuondolewa maganda yake husaidia kutelemsha shinikizo la damu la juu. Hii ni kwa sababu ya 'potasiam' nyingi iliyomo katika viazi hivi

(e) Haidrotherapia-Maji ya joto miguuni, na taulo la maji baridi kwenye kichwa. Kwa nusu saa.

(f) Biringanya mbili tatu-Loweka, usiku na asubuhi unywe maji yake

SHINIKIZO LA CHINI LA DAMU (LOW BLOOD PRESSURE)

Kiini kikubwa cha tatizo hili ni kutokula chakula kinachostahili. Pia linaweza kutokea damu inapovuja sana, kukata tamaa kwa muda mrefu, na kukasirika mara kwa mara. Upungufu wa damu. Kupungukiwa maji na lishe, ujauzito, madawa, maambukizo, au shida za moyo.

Baadhi ya tiba:-Kunywa maji mengi nk

(a) 'Beetroot':

Juisi ya 'beetroot ni moja ya tiba zinazofaa katika kurekebisha shinikizo la chini la damu.

Mgonjwa anashauriwa kunywa glasi moja ya juisi ya 'beetroot' mara mbili kwa siku kwa muda wa siku saba.

Matibabu yanaweza kujirudia kulingana na hitaji la mgonjwa.

(b)Chumvi:

mgonjwa atumie chakula ambacho kina chumvi nyingi na kwa nyongeza anywe glasi moja ya maji iliyoongezwa chumvi nusu kijiko cha chai, kila siku hadi atakapokuwa amerudia hali yake ya kawaida. Mgonjwa pia atumie vyakula vingi vyenye 'protini', vitamin C na vitamini B.

UPUNGUFU WA DAMU MWILINI (ANAEMIA)

Kunapokuwa na upungufu wa chembechembe nyekundu (haemoglobin) ndani ya damu mtu anasemekana kuwa na upungufu wa damu. Upungufu wa damu unatokea iwapo mafuta ya ndani ya mfupa-uboho (marrow) hautengenezi chembechembe nyekundu za damu za kutosha, upungufu wa chakula chenye magadi ya chuma, kutopata vitamini na protini ya kutosha, mhusika ana minyoo, kuvuja damu kwa wingi na mengineyo.

Tiba zifuatazo zinaweza zikatumika kuongeza damu:-

(a) Majani ya viazi vitamu au matembele na chai ya maua ya rosera:

ili kuongeza damu ndani ya mwili tumia majani ya matembele, yapike kidogo tu, chukuchuku.

(b)Mchicha:

Tumia juisi ya mchicha nusu glasi kila baada yam lo wa asubuhi, chana na jioni. Baada ya wiki mbili nenda hospital ukapimwe kiwango cha damu.

(c) 'Beetroot / Lettuice':

Kunywa glasi moja ya juisi ya beetroot nyekundu au lettuce kwa muda wa wiki mbili.

Kachumbari ya vitunguu maji ikitumiwa kila siku kwa muda wa wiki tatu ni tiba ya kuongeza damu.

(d)Soya:

Maharage ya soya ni chanzo kizuri cha damu.

Tumia soya katika chai, uji na hata katika ugali kwa muda wa wiki tatu.

(e) Binzari:

(f) Zabibu:

ili kuongeza damu ndani ya mwili tumia juisi ya zabibu zilizokaushwa kwa muda wa wiki tatu.

(g)

Chukua kijiko kimoja cha chai cha binzari mbichi, changanya na kijiko kimoja cha mezani cha asali. Kunywa mara mbili kwa siku kwa muda wa wiki mbili.

KUWEKA NGOZI LAINI / KUBORESHA RANGI / KUONDOA CHUNUS

(a) Karoti/Ndimu:

Changanya juisi ya karoti na 'Radish' nyeupe kwa kiwango kinacholingana kupata glasi moja ya juisi.

Kunywa kila siku.

Tiba hii ni ya kuendelea ili kutunza ubora wa ngozi yako. Kukosa tiba mara moja au mbili kwa wiki hakuathiri matokeo ya tiba.

(b)Maji/Ndimu:

Kunywa glasi sita za maji kila siku na glasi moja ya juisi ya ndimu iliyochanganywa na asali. Matibabu haya ni endelevu.

(c) Utomvu wa papai/maziwa:

Paka utomvu mweupe wa papai bichi uso wote.

Baada ya saa moja osha uso paka maziwa ya mtindi usoni na sehemu zote unazohitaji ziwe laini. Ni vyema tiba hii ifanywee wakati wa usiku. Wengine wametumia matango na ganda la papai lililoiva, ila mtu anywe maji mengi pia, na kutotumia vitu vingi usoni.

(d)Ndimu/Tui la Nazi

Changanya viwango vinavyolingana vya maji ya ndimu na tui la nazi.

Ongeza kijiko kimoja cha chai cha juisi ya maua ya 'rose' au 'yasmin' paka usoni na mwilini kote na baada ya saa moja, oga.

(e) Kitunguu Maji / Chumvi / Muarobaini:

Chukua kitunguu maji.

Ondoa ganda la juu, katakata vipande na loweka ndani ya maji chumvi kwa muda wa masaa mawili. Osha uso na maji yale ya chumvi.

Baada ya hapo sugua chunusi kwa vipande vile vya kitunguu osha uso na maji yaliyochemshwa katika muarobaini.

(f) Kitunguu Swaumu:

Kila jioni unapotaka kwenda kulala, kula punje sita za vitunguu swaumu.

Pondaponda punje moja au mbili na paka usoni.

Osha uso asubuhi wakati wa kuamka.

(g) Parachichi

Kabla ya kwenda kulala paka uso na mwili wote kwa parachichi.

Asubuhi oga mwili wote.

(h) Tango:

Pondaponda tango, paka usoni shingoni, mikononi na sehemu nyingine mwilini kama unataka mwili wote uwe laini. Baaada ya dakika 30 oga mwili mzima

(i) Methi:

Pondaponda majani ya methi yawe laini sana.

Ongeza maji kidogo na paka usoni, jioni wakati wa kwenda kitandani.

Asubuhi osha uso na maji ya uvuguvugu.

MATATIZO YA NYWELE / MBA KICHWANI (DANDRUFF)

Zifuatazo ni baadhi ya tiba zinazoweza kutumiwa kwa ajili ya matatizo ya nywele au mba (dandruff) kichwani.

(a) Ufuta:

Pondaponda majani na mizizi ya ufuta kwa pamoja.

Chemsha ndani ya maji halafu chuja. Ili kuondoa mba kichwani, kukawiza kuota mvi na kukuza nywele vizuri. Mafuta ya parachichi pia huchelewesha kuleta mvi!

Osha nywele zako kwa maji hayo kila unapomaliza kuoga jioni.

(b) Ndimu:

Baada ya kuosha nywele vizuri suuza kwa kutumia mchanganyiko wa kijiko kimoja

Cha mezani maji ya ndimu katika glasi moja ya maji ya kawaida

Hii ni tiba kwa ajili ya magonjwa ya ngozi kichwani na kufanya nywele zikue haraka

(c) Tui la Nazi:

Baada ya kuosha nywele zako vizuri, malizia na tui la nazi lililochujwa. Tui hili lifike hadi kwenye vishina vya nywele.

Hii tiba kwa ajili ya mba, na kufanya nywele zikue haraka.

(d)Mbegu za Ndimu:

Chukua mbegu za ndimu na pilipili manga kwa kiasi kinacholingana.

Viponde-ponde vyote kwa pamoja ili kupata mchanganyiko mzuri.

Ongeza maji ya tangawizi. Paka mchanganyiko huu kichwani kila siku jioni.

Tiba hii inasaidia kukuza nywele vizuri.

(e) Mafuta ya Nazi:

Chemsha ndani ya mafuta ya nazi hadi yayeyuke.

Paka mchanganyiko huo kichwani ili kuhamasisha uoteshaji wa nywele zilizonyonyoka.

MBA ZA MWILINI (FUNGUS)

(a) Muarobaini / Ndizi au mafuta ya nazi:

Ili kutibu mba za mwili aina ya tinea Corporis) ponda ndizi iliyoiva sana. Changanya na maji ya muarobaini yaliyopatikana kwa kuchemsha muarobaini ndani yake. Paka mwili wote na baada ya nusu saa oga mwili wote.

Fanya tiba hii asubuhi na jioni kwa muda wa siku 10 hadi 14.

(b)Kitunguu Maji:

Kitunguu maji kinatumika kama tiba ya mba zinazojulikana kama 'tinea versicolor'

Mba za aina hii hupendelea sehemu za juu za mwili, usoni na shingoni. Ili kutibu mba hizi, kunywa glasi tatu za juisi ya kitunguu maji kila siku na kupaka kitunguu maji sehemu zote zilizoathirika na mba. Endelea na tiba kwa muda wa siku 10 hadi 14.

(c) Kitunguu Maji / Tambuu:

Changanya kiasi kinacholingana cha juisi ya kitunguu maji na juisi ya tambuu (majani). Endeleza tiba hii kwa muda wa siku 10.

(d) Hina:

Ili kutibu mba zinazoingia kwenye kucha, pondaponda majani ya hina, paka

sehemu zote zilizoathirika.

Endeleza tiba kwa muda wa siku 14.

(e) Binzari/Hina :

Ili kutibu mba zinazoshambulia katikati ya vidole vya miguu, vidole na nyayo, pondaponda mizizi ya bizari na majani ya hina kwa pamoja. Paka katika sehemu zote zilizoathirika, wakati wa asubuhi na jioni kwa muda wa siku 10 hadi 14.

(f) Mdalasini/Asali:

Chukua vijiko vya chai vya unga wa mdalasini.

Changanya na vijiko viwili vya chai vya asali.

Baada ya kuchanganya vizuri paka sehemu zote za miguu zilizoathirika kwa mba (fungus). Baada ya saa moja osha miguu kwa maji.

Fanya tiba hii kila jioni kabla tu ya kwenda kulala, kwa muda wa siku saba

UPELE SCABIES:



Upele ni ugonjwa wa ngozi ambao unasababishwa na ukosefu wa viini vya kutosha katika chakula, mzio au uchafu wa mwili na mazingira yake. Mgonjwa wa upele anajisikia kuwashwa na kujikuna wakati wote. Upele unaweza kuwa mdogo-mdogo kama surua mkubwa kama tetekuwanga. Jaribu pia kunywa maji mengi, na kufunga kwa aina fulani ili kusafisha mwili. Epuka vyakula vyenye sukari, maziwa ya ngombe, vyakula vilivyokobolewa na kusindikwa.

(a) Binzari:

Ponda-ponda vikonyo viwili au vitatu vya bizari.

Ongeza maji ya kutosha kupata urojorojo.

Baada ya kuoga paka sehemu zote zilizoathirika na upele wakati wa asubuhi na jioni

Pia tengeneza glasi moja ya binzari na ongeza kijiko kimoja cha mezani cha asali, kunywa. Endeleza tiba hii kwa muda wa siku 10.

(b) Karela/Ndimu:

Tengeneza juisi ya matunda ya karela. Kamulia ndimu moja ndani ya juisi, kunywa yote wakati wa asubuhi kabla ya chakula chochote na jioni kabla ya chakula cha usiku. Endeleza tiba hii kwa muda wa siku 14.

(c) Mnanaa (Mint):

Pondaponda mnanaa. Ongeza maji ya kutosha. Paka sehemu za mwilini zilizoathirika kwa upele. Endeleza tiba kwa siku 10.

(d)Ndizi/Muarobaini:

Pondaponda ndizi ya njano iliyoiva vizuri.

Changanya na maji ya muarobaini yaliyopatikana kwa kuchemsha majani ya muarobaini ndani yake. Paka mwili wote na baada ya saa moja oga.

Fanya hivyo asubuhi na jioni kwa muda wa siku 10.

UPELE WA JOTO (PRICKLY HEAT)

Upele wa joto hutokana na kutoa jasho jingi kuliko kiasi na kuanza kufanya mwili uanze kuwasha washa. Tatizo hili linawapata zaidi watu wanaoishi mijini, wanaojisheheneza katika kuvaa, na kuishi katika nyumba zilizosongamana zisizo na uhuru wa mzunguko wa hewa. Pamoja na kwamba tatizo hili linaweza kuonekana dogo, kwa wengine ni tatizo kubwa la kukosesha raha hasa kwa watoto.

Zifuatazo ni baadhi ya tiba zinazoweza kutumiwa katika tatizo hili.

(a) Tui la Nazi:

Kuna nazi moja ya iukubwa wa kadri.

Changanya na glasi ya maji na koroga vizuri. Chuja ili ubakie na tui ili yosafi

Paka mwili mzima na baada ya saa moja oga kwa maji baridi.

(b) Juisi ya Ndimu:

Kunywa glasi nne za juisi ya ndimu isiyokolea (dilute) kila siku kabla ya kulala.

Paka mwili wote na maji ya ndimu na baada ya nusu saa oga kwa maji baridi.

(c) Maziwa/Dafu:

Kila siku kunywa glasi nne za maziwa yaliyoondolewa mafuta au maji ya dafu.

Hakikisha kwamba unachagua kimoja kati ya hivi viwili.

(e) Hina:-

Ponda-ponda majani ya hina.

Ongeza maji kiasi na paka sehemu zote zilizoathirika na upele wa joto.

Baada ya nusu saa oga kwa maji baridi.

Fanya hivyo asubuhi na jioni.

(e) Binzari:

Pondaponda kikonyo cha binzari.

Ongeza maji kiasi na paka sehemu zote zilizoathirika na upele wa joto.

Baada ya nusu saa oga maji baridi.

Fanya hivyo asubuhi na jioni.

KUUNGUA KWA MOTO: Nenda kwa tiba kwenye kituo, ila kama kidogo

a) *Ndizi Mbivu:*

Weka maji baridi palipouungua, kishaPondaponda ndizi iliyoiva vizuri. Paka hiyo ndizi katika sehemu yote iliyoungua halafu bandika jani la mgomba kama bandeji.

Endelea kufanya hivyo hadi kidonda kitakapopona.

b) *Mchele:*

Nyunyiza unga wa mchele katika sehemu zote zilizoungua.

Unaweza kunyunyiza pia unga wa mhogo au asali.

Kila baada ya kuoga nyunyizia tena unga huo hadi utakapopona.

c) *Ufuta/Ndimu:*

Chukua mafuta ya ufuta, changanya na kiasi hicho cha maji ya ndimu.

Paka sehemu iliyoungua.

Kila baada ya kuosha kidonda, paka tena hadi kidonda kitakapopona.

d) Chumvi/Ndizi:

Baada ya kuungua nyunyizia chumvi sehemu yote uliyoungua.

Baada ya dakika kumi na tano paka ndizi mbivu iliyopondwa-pondwa.

e) Asali:

Baada tu ya kuungua, paka asali sehemu yote iliyoungua.

Endelea kupaka asali kila siku hadi kupona kwa vidonda.

f) Muarobaini:

Pondaponda majani ya muarobaini.

Changanya na mafuta ya karanga au ufuta.

Bandika hayo majani katika sehemu iliyoungua.

Waweza pia kubandika unga wa ngano na maji kidogo baada tu ya kuungua, na kuweka aloe-vera kila siku, hii hupunguza hata makovu. Hakika vidonda vidogo-vidogo vya kujikata au kuungua, hupona haraka kwa Aloe-vera, hata keshoye!

MAUMIVU MAKALI WAKATI WA HEDHI (DYSMENORRHEA)

Mara nyingi wakati wa hedhi; husikia maumivu kidogo, kukosa raha, kubana kwa misuli ya miguu na mapajani, ni dalili za kawaida.

Wakati mwingine hali inakuwa mbaya zaidi, ambapo mhusika anapata maumivu makali ya mgongo, tumbo na hata maumivu wakati wa kutoka damu. Msongo wa kisaikologia na wasiwasi huwa vinatangulia, wakati kubana misuli, maumivu makali na kuanza kutoka damu kidogo-kidogo vinafuatia.

Mgonjwa anapokuwa na hali ya woga, inaathiri misuli kufanya kazi yake vilivyo, hivyo kusababisha kuganda kwa damu na kupelekea maumivu zaidi. Maumivu yanapozidi wakati mwingine mgonjwa anapata kiherehere cha moyo (heart palpitation) pamoja na kizungu-zungu.

Tiba ya ugonjwa huu ni:-

a) Tangawizi:

Ponda-ponda tangawizi mbichi.

Chemsha ndani ya maji ya kutosha, kwa dakika kumi.

Ongeza sukari kidogo halafu chuja. Kunywa glasi moja ya maji hayo, mara tatu kwa siku, hasa baada ya kula. Matibabu yaanze siku tatu kabla ya hedhi katika kipindi chote cha hedhi.

b) Ufuta:

Saga ufuta wa kutosha (glasi moja).

Siku tatu ya kuingia hedhini anza matibabu kwa kuchukua glasi ya maji moto, ongeza nusu kijiko cha chai cha unga wa ufuta. Koroga vizuri na kunywa.

Fanya tiba hii mara mbili kwa siku hadi kipindi chote cha hedhi kinapomalizika.

KUTOKA DAMU NYINGI KULIKO KAWAIDA(MENORRHAGIA)

Kwa kawaida kipindi cha hedhi ni kati ya siku nne hadi saba.

Siku mbili za kwanza damu kutoka kwa wingi na baadaye huanza kupungua na hatimaye kuacha. Iwapo katika siku zote za hedhi damu itatoka kwa wingi na ikaendelea kutoka kwa siku zaidi bila kuonyesha hali ya kuacha, basi lazima kuwe na tatizo linalohitaji kupatiwa ufumbuzi.

Wakati mwingine hedhi inaweza kuja mapema sana au katika muda unaotarajiwa. Hii pia inaonyesha kwamba kuna tatizo ambalo linahitaji kuchunguzwa.

Baada ya tiba ya hali hiyo hapo juu kama ilivyoelezwa ni:.

a) Komamanga:

Tengeneza glasi moja ya juisi ya komamanga.

Kunywa kila asubuhi wakati wa kifungua kinywa.

Anza tiba siku tatu kabla ya muda wa hedhi kama tatizo hilo lilishatokea siku za nyuma, au anza tiba utakapogundua kwamba tatizo hilo limeanza.

Tiba itaendelea kwa siku mbili zaidi baada ya damu kuacha kutoka.

b) Maua ya Mgomba:

Pika ua moja la mgomba.

Kula pamoja na glasi moja ya mtindi.

Fanya matibabu asubuhi na jioni kila siku, hadi damu zitakapokuwa zimeacha kutoka. Endeleza tiba kwa siku mbili zaidi.

c) 'Karoti/Beet Root'

Tengeneza glasi moja ya juisi kwa kutumia kiasi sawasawa cha 'Karoti na beetroot' kunywa kila siku kwa muda wa vipindi viwili vya hedhi (kwa kawaida ni miezi miwili).

d) Gome la Mwembe:

Tengeneza juisi ya gome bichi la mwembe.

Kunywa glasi moja na nusu ya yai lililopikwa, kila jioni na asubuhi, katika kipindi chochote cha hedhi. Endelea siku mbili baada ya damu kuacha kutoka.

e) Giligilani (Coriender seeds):

Chukua kijiko kikubwa cha mezani cha mbegu za giligilani, weka katika maji nusu lita.

Chemsha hadi maji hayo yabaki nusu milimita 250.

Chuja na kunywa maji hayo yakiwa bado yana uvuguvugu.

Endeleza tiba hiyo kila siku, kwa kipindi chote cha hedhi na siku mbili baada ya damu kuacha kutoka.

KUKAWIA KUINGIA HEDHI

Ni kawaida kwa mwanamke mjamzito au mwenye umri mkubwa (kuanzaia miaka 45 kuendelea kuacha kuingia hedhini).

Hali hii inapotokea kwa mwanamke yeyote ambaye alishaanza kuingia hedhini, na hayuko katika kundi hilo hapo juu, inaashiria kuwa kuna tatizo. Sababu kubwa za mwanamke kukawia kuingia hedhini ni:- upungufu wa damu, majonzi, wasiwasi, hofu, matatizo katika sehemu za uzazi, udhaifu wa mwili na mengineyo.

Zifuatazo ni baadhi ya tiba kwa ajili ya tatizo hili:

(a) Papai:

Menya papai bichi.

Katakata vipande vidogo-vidogo na kula kiasi cha kikombe kimoja cha vipande hivyo asubuhi na jioni.

Endeleza tiba hadi utakapoingia hedhini.

(b)Nanasi:

Kata-kata nanasi bichi ambalo bado gumu.

Kula mchana na jioni hadi utakapoingia hedhini.

c) *Ufuta:*

Chukua nusu kijiko cha ufuta uliosagwa katika glasi moja ya maji ya moto.Koroga na kunywa baada ya kupoa.

Endeleza tiba mara mbili kwa siku hadi siku utakapoingia hedhini.

MATATIZO YA KUKOMA KWA HEDHI (MENOPAUSE)

Katika umri wa mwanamke hasa kuanzia miaka 45 na kuendelea (kutegemeana na mwanamke hedhi hukoma).

Baada ya kukoma kuingia hedhini, shughuli zote za uzazi hukoma. Mayai yote ya uzazi husinyaa na hayawezi kuwa tena na manufaa ya kutengeneza mtoto.

Kipindi cha kuacha kuingia hedhini hutofautiana kati ya mwanamke na mwanamke.

Kwa wengi hukoma ghafla bila dalili zozote za awali na kwa mwingine huchukua hadi mwaka mmoja kwa kuambatana na matatizo ya aina mbalimbali.

Kukoma kuingia hedhini kunaweza kusababisha matatizo yafuatayo:

- *kukosa hamu ya chakula.*
- *Kuwa na njaa kupita kiasi, nywele kupungua*
- *Kuumwa kichwa mara kwa mara.*
- *Kupungua uzito*
- *Kunenepa sana.*
- *Magonjwa ya moyo kuongezeka*
- *Kusikia kizunguzungu na kukosa usingizi*
- *Kutoka jasho kupindukia*
- *Maumivu ya maungo yote ya mwili.*
- *Kuathiri afya ya akili, kutokana na homoni kubadilika nk-Mtu kuwa mudi-mudi, ngozi na mwili kuwa mkavu zaidi.*

Matatizo yanayotokana na hali hii yanasaidiwa kwa kula vyakula vya afya, visivyokobolewa na kusindikwa. Nchi nyingi wanazokula vyakula vya asili, hawezi kuona dalili nyingi za aina hii. Vitamin B ni msaada na mitishamba mbalimbali ya

kutumia kama vile red clover, mimosa, vitamin D, mazoezi, maharage ya soya oganik na black cohosh.

Mhusika a amwone daktari pindi tatizo linapoonekana kumzidi uwezo.

UZAZI WA MAJIRA wa asili-kutokana na mzunguko wa mwezi au kunyonyesha huonekana ndiyo unaofaa, sana mengine ni majaribio yanayozidi kufanyiwa utafiti. Tunaomba ushauri pia kutoka kwako tafadhali!

Uzazi wa majira ni muhimu ili kulinda afya ya mzazi pamoja na mototo au watoto.

Kuna njia kadhaa asilia zinazoweza kutumiwa bila kuathiri afya ya mhusika.

(a) Mbegu za Nyonyo:

Uchunguzi uliofanywa huko unaonyesha kuwa mwanamke anapotoka hedhini akitafuna mbegu moja ya nyonyo hatapata mamba mwezi huo. Kama hajataka kupata mamba aendelee mwezi wa pili, wa tatu, na wa nne n.k.

Wakati atakapohitaji kupata mimba inabidi akae mwaka mzima bila kutumia kinga hii.

(b) Mbegu za Embe/Mdalasini

Ponda-ponda mbegu za embe iwe uji. Nusu saa kabla ya tendo la ndoa, weka kijiko kimoja cha chai cha uji huo katika sehemu ya uzazi. Osha kabla tu ya tendo la ndoa na weka tena baada ya tendo la ndoa.

Siku moja baada ya kuzaa, tafuna kipande cha mdalasini kila jioni kwa muda wa mwezi mmoja kwa kufanya hivyo kipindi cha kuingia hedhini huairishwa kwa muda wa miezi 15 hadi 20 ambapo mhusika hawezi kupata mamba.

(c) Mzunguko wa Hedhi:

Mzunguko wa hedhi kwa wanawake wengi ni kati ya siku 21 hadi 30. kwa sababu haitakuwa rahisi kuzungumzia mizunguko yote, kinga inayotolewa hapa ni kwa mzunguko wa hedhi kati ya siku 28 na 30.

Hesabu huanzia siku unapoingia hedhini. Jizuie kufanya tendo la ndoa katika siku ya 11 hadi ya 18 ambazo ndizo siku za hatari. Siku zingine zote hazina hatari kabla itokee bahati mbaya. Maana utafiti unaonyesha hakuna mambo ya 100%, hivyo vyema kuzaa watoto na kuanza kufikiria mambo ya kufunga!

(d) Mnanaa:

Kausha majani ya mananaa (mint) ndani ya kivuli. Saga katika unga laini, tunza

katika chupa safi iliyo na mfuniko.

Kama kinga ya mimba, chukua vijiko viwili vya mezani vya mnanaa, koroga ndani ya glasi moja ya maji moto, baada ya kupoa, kunywa nusu saa kabla ya tendo la ndoa.

KUHARAKISHA UCHUNGU (WAKATI WA KUZAA):

(a) Papai:

Chukua papai bichi. Ondoa maganda na katakata vipande vidogo vidogo. Chemsha ndani ya maji kwa dakika 20, kula tunda na kunywa maji uliyochemshia, asubuhi na jioni, hadi wakati wa kuzaa.

Kiasi cha gramu 250 za papai asubuhi na gramu 250 jioni zinatosha.

(b)Nanasi:

Chukua majani ya nanasi kilo. Ponda ponda na tengeneza juisi lita moja na nusu, kunywa glasi moja mara 2 kwa siku hadi wakati wa kuzaa.

(c) Mti wa Pamba:

Pondaponda ¼ kilo moja ya maganda ya mmea wa pamba. Chemsha kwa dakika 15

Katika lita moja na nusu ya maji. Baada ya maji kupoa kunywa glasi moja, mara mbili kwa siku, hadi wakati wa kuzaa.

TATIZO LA KUTOZAA / KUTOKA MIMBA

Mwanamke anaweza asizae kwa sababu ya matatizo ya kimaumbile, udhaifu wa mwili, matatizo katika mfumo wa uzazi, magonjwa ya zinaa, kama vile kisonono na kaswende, matatizo ya kisaikolojia, kama vile wasiwasi, msongo wa akili, woga na sababu nyinginezo.

Siyo vyema kutoa tiba ya uzazi kwa mgonjwa bila kufahamu tatizo lake ni nini.

Tunashauri kuwa kabla ya mgonjwa kutafuta tiba ya uzazi, apimwe hospitali ili kujua tatizo lake ni nini.

Baada ya mgonjwa kupimwa na kuonekana kutokuwa na sababu maalumu za kumzuia kuzaa, anaweza akajaribu tiba zifuatazo:-

(a) 'Banyan'

Kausha mizizi laini (hasa ile inayoninginia ya 'banyan' katika kivuli. Ponda aponda

Na kusaga ili kupata unga wake. Changanya gram 20 katika mililita 100 za maziwa na kunywa. Kunywa kwa siku tatu mfululuzo baada tu ya kutoka hedhini.

Fanya hivyo kila mwezi hadi mimba itakaposhika.

Dawa hii isichanganywe na chakula kingine chochote.

(b) Zambarau:

Loweka ½ kilo ya majani ya zambarau katika mililita 500 za maji kwa muda wa masaa 12. Chuja maji hayo halafu changanya na vijiko viwili vya mezani vya asali.

Kunywa dawa hiyo kila asubuhi hadi siku ya kujifungua.

Tiba hii ni kwa ajili ya kudumisdha mimba kwa wale ambao mimba zinatoka mara kwa mara.

(c) Tende/Maziwa ya Mbuzi:

Chukua kiganja cha tende. Loweka katika maziwa ya mbuzi kwa siku nzima .

Pekecha tende ndani ya maziwa hayo. Chukua unga wa iliki na asali, changanya pamoja Kunywa kila jioni saa moja kabla ya kwenda kulala. Tiba hii inaimarisha na kusisimua mbegu za uzazi.

(d)Mlonge:

Chukua nusu kikombe cha maua ya mlonge. Chemsha katika glasi moja ya maziwa.Chuja na kunywa kila jioni kabla ya kulala. Tiba hii ni kwa ajili ya kusisimua mbegu za kiume na yai la kike.

(e) Asali/Mdalasini:

Asali na mdalasini vinamiminika kuamsha libido/nyege na kuhamasisha mbegu za kiume na kike.

Chukua vijiko viwili vya asali vya mezani. Changanya na kijiko kimoja cha chai kabla ya kwenda kulala.

Tiba hii inafaa katika kipindi ambacho yai la mwanamke liko tayari kupokea mbegu ya yai la kiume kwa ajili ya kutunga mimba.

KUPUNGUZA / KUONGEZA MAZIWA YA MAMA

Mwanamke anapozaa mototo, utoaji wa maziwa unaweza kuwa hafifu, wa kutosheleza au zaidi ya mahitaji ya mtoto. Kwa faida ya mama, kuna njia kadhaa zinazoweza kutumika kurekebisha hali ya utoaji maziwa ya mama.

(a) Kitunguu Swaumu:

Tengeneza supu vikonyo viwili au vitatu vya kitunguu swaumu.

Ongeza vijiko vitatu vya mezani vya asali, kunywa kila asubuhi kwa ajili ya kuongeza utoaji wa maziwa.

(b) Maji ya mchele:

Chemsha maji yaliyooshewa mchele.

Ongeza chumvi kidogo, mpe mzazi anywe maji mengi iwezekanavyo kwa ajili ya

Kuongeza utoaji wa maziwa.

(c) Mbegu za Pamba:

Chukua kijiko kimoja cha mezani cha mbegu za pamba.

Weka ndani ya nusu lita ya maji. Chemsha kwa dakika 15. baada ya maji kupoa (vuguvugu) chuja na mpe mzazi anywe yote kwa ajili ya kuongeza utoaji wa maziwa.

(d) Ufuta:

Chukua kijiko kimoja cha chai cha ufuta. Weka ndani ya lita moja ya maji. Chemsha kwa muda wa dakika 20. Baada ya maji kupoa (vuguvugu) chuja na mpe mzazi anywe yote na kula ule ufuta kwa ajili ya kuongeza utoaji wa maziwa.

(e) Majani ya Kabichi:

Ponda-ponda majani ya kabichi, paka kwenye maziwa ya mama ili kuyafanya yawe laini kuzuia utoaji wa maziwa, ikiwa mama maziwa mengi kupita kiasi.

(f) Maua ya Yasmini:

Pondaponda maua ya yasmini. Bandika kwenye maziwa ya mama ili kupunguza utoaji wa maziwa na kuvimba kwa maziwa.

(g) Njegere (pigeon pea)

Ponda-ponda mbegu za njegere na majani yake kwa pamoja. Pasha moja. Paka kwenye maziwa ya mama.

Tiba hii inasaidia kupunguza utoaji wa maziwa na kulainisha maziwa ya mama.

KULEGEA KWA UZAZI (uterus prolapse)

Wakati mwingine uzazi wa mwanamke unaweza ukalegea kwa sababu mbalimbali

kama vile, kuzaa mara nyingi, au kuzaa watoto wakubwa na sababu zingine, japo watu husema mwanaume aweza kuhisi jambo hili kwenye tendo la ndoa, utafiti unasema si kweli kwa wanandoa wengi.

Mwone D

UTOAJI WA MAJI MEUPE KWENYE UKE (LEUCORRHOEA)

Mwili wa mwanamke unapokuwa umelemewa na sumu mbalimbali zinazotokana na chakula na vinywaji, na hizi sumu zikashindwa kutoka kwa njia za kawaida za jasho, mkojo, choo na hewa wakati wa kupumua, mwili huanzisha njia za kutoa uchafu kupitia kwenye utando wa mfuko wa uzazi na kwenye uke (vagina) kama majimaji meupe, hali hii ambayo siyo ya kawaida, ikishatokea inaweza ikiendelea kwa muda wa majuma kadhaa, hata miezi kama isipothibitiwa kwa tiba, inakuwa ya kudumu na kuleta udhia. Mara nyingi tatizo hili huambatana na maumivu ya mgongo, mashavu ya miguu (calves) na tumbo.

a) *Mbegu ya Embe:*

Ponda-ponda mbegu ya embe mpaka iwe kama uji. Chukua kijiko kimoja cha uji huo, weka sehemu ya uzazi asubuhi na jioni.

Endeleza tiba hiyo kwa muda wa siku 21.

Nusu kijiko cha chai cha unga wa mbegu za embe zilizokaushwa katika kivuli.

Unaweza kutumiwa badala ya uji-uji.

b) *Mpera:*

Chukua ½ kilo ya majani machanga ya mpera. Chemsha katika lita mbili za maji kwa muda wa dakika 20.

Baada ya maji kupoa, tumia maji hayo kuoshea sehemu ya uzazi mara tatu kwa siku, kwa muda wa siku 21.

c) *Muarobaini:*

Chukua ½ kilo majani ya muarobaini.

Ongeza maji lita mbili na chemsha kwa dakika 15.

Baada ya kupoa, yatumie kuosha sehemu ya uzazi mara mbili kwa siku kwa muda wa siku 21.

d) *Bamia:*

Chukua ½ kilo ya bamia.

Kata vipande na chemsha katika lita moja ya maji kwa muda wa dakika 20. Baada ya kupoa kunywa nusu glasi, mara sita kwa siku kwa muda wa siku 10.

e) *Mchicha:*

Chukua ½ kilo ya mizizi ya mchicha. Ioshe vizuri kwa maji safi. Pondaponda mizizi hiyo. Loweka ndani ya lita moja ya maji kwa muda wa saa moja.

Kunywa glasi moja ya maji hayo asubuhi na jioni kwa muda wa siku 14.

f) *Hina:*

Pondaponda majani ya hina hadi yawe kama uji-uji.

Chukua kijiko kimoja cha chai cha uji huo weka sehemu ya uzazi asubuhi na jioni kwa muda wa siku 14.

UPUNGUFU WA NGUVU ZA KIUME.

Hamu ya tendo la ndoa kwa mwanaume au mwanamke ni moja ya hisia za msingi kwa mwanadamu wa kawaida kama ilivyo njaa au usingizi, isipokuwa mtu anaweza kuishi bila haya, ila hawezi kuishi bila chakula! Kwa ajili ya matatizo mbalimbali yaliyo katika jumuia, pamoja na kwamba tendo la ndoa ni jambo la msingi kwa wale waliooana, kuna wanaume au wanawake aidha hawana uwezo wa kulifanya tendo hili au wana hisia ndogo na nguvu kidogo za kutekeleza tendo hili.

Kwa kuwa hali ya kukosa nguvu za kufanya tendo la ndoa ni dhahiri zaidi kwa wanaume, matatizo yanayozungumziwa hapa chini ni kuhusu wanaume. Upungufu wa nguvu za kiume unaweza kugawanywa katika makundi matatu:

- *Uume kutoweza kudinda wakati wa tendo la ndoa au wakati mwingine wowote (uhanithi-erectile dysfunction).*
- *Uume kuweza kudinda lakini kwa sababu moja au nyingine kushindwa kukamilisha tendo la ndoa, kama uume kuwa hafifu au kunywea moja kwa moja.*
- *Kadiri mwanaume anavyoingia katika umri mkubwa nguvu zinaendelea kupungua na kufanya nguvu ya kutekeleza tendo la ndoa kupungua hasa katika ulimwengu wa leo kutokana magonjwa ya kisukari, presha, misongo, vyombo vya kielektronik, unene, kukaa siku nzima.*

Baadhi ya sababu ambazo huleta upungufu wa nguvu za kiume ni:

- *Msongo wa akili.*
- *Uchovu wa mwili.*
- *Ulevi kuliko kiasi.*
- *Kupooza kwa mwili.*
- *Ugonjwa wa kisukari.*
- *Kupiga punyeto kwa muda mrefu.*
- *Wasiwasi wa kutekeleza tendo la ndoa.*
- *Uwoga wa kufanya tendo la ndoa.*
- *Uzoefu wa kukatishwa tamaa wa siku za nyuma.*
- *Mazingira yasiyoridhisha wakati wa tendo la ndoa n.k*

Katika kusaidia kurekebisha matatizo ya upungufu wa nguvu za kiume, tiba zifuatazo husaidia pia kuwaweka wanawake waliopoa au wasiofurahia tendo la ndoa katika hali ya hamasa wakati wa tendo la ndoa. Hakika jambo la kwanza ni upendo na mahusiano ya nyumbani, mengine ni kadha wa kadha!

a) *Mlonge/Nazi:*

Chukua nusu kikombe cha maua ya mlonge, ongeza kijiko kimoja cha chai cha vumbi la maua ya nazi.

Chemsha katika ½ lita ya maji kwa muda wa dakika 15, kutengeneza aina ya supu.

Chuja na baada ya kupona kila jioni kunywa nusu glasi, saa moja kabla ya kwenda kulala. Endelea na tiba kwa muda wa mwezi mmoja.

b) *Kitunguu Maji/Asali:*

Pondaponda kitunguu maji cheupe cha ukubwa wa kati (gramu 50), kaanga ndani ya mafua ya samli.

Baada ya kupoa, changanya na kijiko kimoja cha mezani cha asali.

Kula, nusu saa kabla ya kwenda kulala.

Endelea na tiba kwa muda wa mwezi mmoja.

c) *Zabibu Nyeusi zilizokauka (Black Raisins):*

Chukua zabibu kavu nyeusi. Zioshe vizuri na maji moto. Kula gramu 40 za zabibu ikifuatiwa na glasi moja ya maziwa.

Fanya hivyo mara tatu kwa siku.

Endeleza tiba kwa mwezi mmoja.

d) Tangawizi/Asali:

Chukua nusu kijiko cha chai cha juisi au unga wa tangawizi.

Changanya vizuri na kijiko kimoja cha mezani cha asali.

Tumia pamoja na nusu ya glasi iliyochemshwa kila jioni kabla ya kwenda kulala.

Endeleza tiba kwa mwezi mmoja.

e) 'Karoti:

Saga au pondaponda gram 200 za 'Karoti. Ongeza nusu yai lililochemshwa na kijiko kimoja cha mezani cha asali. Changanya kwa pamoja.

Kula nusu saa kabla ya kwenda kulala

Endeleza tiba kwa mwezi mmoja.

f) Bamia au 'Asparagus':



Asparagus

Chukua gramu 10 za unga wa mizizi ya bamia, changanya na gramu 15 za unga wa mizizi ya 'asparagus.' Chemsha katika glasi moja ya maziwa kwa muda wa dakika tano.

Kunywa asubuhi na jioni saa moja kabla ya kwenda kulala.

Tiba hii ni nzuri, hata kwa wale ambao ni hanithi na wanaofika kwa muda wa dakika 5.

Kunywa asubuhi na jioni saa moja kabla ya kwenda kulala.

Tiba hii ni nzuri, hata kwa wale ambao ni hanithi na wanaofika kileleni muda mfupi.

Endeleza tiba kwa mwezi mmoja.

g) Kitunguu Swaumu/Tangawizi:

Chukua punje sita za kitunguu swaumu. Changanya na tangawizi inayolingana nayo.

Pondaponda kwa pamoja halafu chemsha katika maji glasi moja. Chuja na ongeza

Kunywa ikiwa vuguvugu kila jioni, saa moja kabla ya kwenda kulala.

Tiba hii inafaa kujaribiwa hata wale ambao ni hanithi.

Endeleza tiba kwa mwezi mmoja.

h) Pilipili cayenne/Lozi (Almond):

Pondaponda pilipili manga sita pamoja na lozi nne. Tafuna polepole na kumeza.

Baada ya hapo kunywa glasi moja ya maziwa.

Endeleza tiba hii kwa muda wa miezi miwili.

Tiba hii inafaa hata kwa wale ambao ni hanithi.

i) Mlonge:

Chukua gramu 100 za unga wa gome la mlonge.

Chemsha polepole katika maji nusu lita kwa muda wa nusu saa.

Chuja na pima kuona ni maji kiasi gani yamebaki

Ongeza vijiko sita vya mezani vya asali kwa kila glasi moja, au vijiko vitatu kwa kila nusu glasi ya dawa hiyo.

Kunywa vijiko vine vya mchanganyiko huo mara tatu kwa siku kwa muda wa miezi miwili.

Tiba hii inafaa kwa wale ambao ni hanithi.

j) Mdalasini/Asali:

Chukua kijiko kimoja cha unga wa mdalasini, nusu kijiko cha unga wa tangawizi na vijiko viwili vya chai vya asali.

Changanya hadi iwe kama uji mzito.

Lamba polepole saa moja kabla ya kwenda kulala.

MAUMIVU YA KIUNO (LUMBAGO)

Mara nyingi malalamiko ya kuumwa kiuno yanatoka kwa akina mama. Sababu kubwa za kuumwa kiuno ni:-

- *Matatizo katika mfumo wa uyeyushaji chakula (indigestion).*
- *Kukosa kwenda choo (constipation).*
- *Uzito mkubwa wa mwili.*
- *Kukaa isivyostahili kwa muda mrefu.*
- *Unyanyuaji au ubebaji wa mizigo mizito.*
- *Kula chakula kisichofaa.*
- *Kutokuwa na mazoezi ya kutosha.*
- *Matatizo katika kipindi cha hedhi*
- *Kusimama muda mrefu n.k*

Baadhi ya tiba ambazo zinafaa katika tatizo la kuumwa kiuno ni kama zifuatazo:-

a) *Kitunguu Swaumu:*

Tafuna punje sita za kitunguu swaumu kila siku.

Pia pondaponda punje moja ya kitunguu swaumu na kupaka sehemu yote ya kiuno inayouma kabla ya kwenda kulala.

b) *'Alovera':*

Kata kipande cha nusu futi cha jani la 'aloevera' parua na kuondao rangi yote ya kijani iliyo juu ya jani.

Katakata jani vipande vidogo vidogo na kutafuna na kumeza.

Endeleza tiba kwa muda wa siku tatu hadi saba.

c) *Mchaichai:*

Chukua sehemu moja ya mafuta ya mchai-chai, changanya na sehemu mbili za mafuta ya nazi.

Paka sehemu zote za kiuno zinazouma.

Fanya tiba asubuhi na jioni.

d) Mafuta ya Mkaratusi/Taa /Terafini (Turpertine):

Paka mafuta ya taa sehemu zote za kiuno zinazouma.

Fanya tiba asubuhi na jioni. Tumia majawapo ya mafuta hayo kwa wakati mmoja.

SURUA

Kwa kawaida ugonjwa wa surua unawashika watoto wadogo chini ya miaka saba. Zaidi ya miaka saba ni mara chache sana kuugua. Surua inaambukiza kwa njia ya virusi. Surua ni ugonjwa unaoambukiza kwa haraka sana. Dalili za mwanzo ni kusikia baridi, homa, majimaji ndani ya macho na kikohozi kikavu. Baada ya siku kama nne vipele vingi vidogo-vidogo hutokeza sehemu za usoni na shingoni na baadaye kusambaa katika mwili mzima. Watu husema ikijitokeza nje, ina nafuu kuliko ule ugonjwa ukae ndani tu. Katika hali mbaya zaidi ya ugonjwa wa surua unaweza kuambatana na kuharisha, vidonda mdomoni, vidonda vya kooni, majipu ndani ya sikio, na mara chache akili ya mgonjwa inaweza ikaathirika akachanganyikiwa. Inaaminika kuwa motto anayepata lishe inayostahili, hawezi kuugua ugonjwa wa surua. Mwone Daktari wako haraka unapoendelea tiba hapa chini.

Zifuatazo ni baadhi ya tiba kwa ajili ya ugonjwa wa surua.

(a) Binzari:

Chukua nusu kijiko cha chai cha unga wa binzari. Changanya na kijiko kimoja cha chai cha asali na kijiko kimoja cha juisi ya karela.

Mpe mgonjwa ale.

Tiba hii ifanyike asubuhi na mchana kwa muda wa siku 7.

(b) Machungwa:

Juisi ya machungwa ni chakula cha kufaa kwa mgonjwa wa surua. Hakikasha kwamba mgonjwa wa surua anakunywa juisi ya machungwa wakati wote. Hata asipopata chakula cha aina nyingine kwa muda wa siku mbili au tatu siyo hoja, endelea na juisi ya machungwa.

Mgonjwa anapoanza kupata nafuu, mpe matunda ya aina mbali mbali na chakula cha Mboga mboga (vegeterian), wakati huo akiendelea na juisi ya machungwa hadi kupona kwa mgonjwa.

(c) Limau:

Chukua limau moja kubwa.

Kamua ndani ya glasi moja ya maji. Ili kuongeza kijiko kimoja cha

Mezani cha asali.

Koroga na mpe mgonjwa anywe mara tatu kwa siku.

Endelea na tiba hadi kupona kwa mgonjwa.

(d)Susu (licorice):



Chukua ½ kijiko cha chai cha unga wa susu, changanya na kijiko cha chai cha asali.

Ongeza maji kidogo ya uvuguvugu ili kufanya mchanganyiko uwe laini.

Mpe mgonjwa anywe mara tatu kwa siku hadi atakapopona.

TETE-KUWANGA (CHIKENPOX)

Kama ilivyo surua, tetekuwanga ni ugonjwa unaowashambulia watoto chini ya miaka saba. Ugonjwa huu unaambukiza kwa haraka, hasa wakati unapokuwa unaonekana kwamba unapona. Dalili za tetekuwanga ni:- hali ya kujisikia kuwa na homa, kuumwa na kichwa, kusikia uchovu wa mwili, kuonekana kwa vipele kifuani au sehemu ya juu ya mgongo na hatimaye upele unaofanana na malengelenge husambaa mwili mzima. Baada ya siku chache upele huu hutumbuka na kuanza kukauka. Mgonjwa hupona katika siku kumi hadi 20. Tetekuwanga ni ugonjwa unaoenea kwa njia ya virusi.

Tiba:-

(a) Asali:

Ili kusaidia kuharakisha kupona kwa vidonda vya upele, kwa muda wa siku tatu, paka asali mwili wote.

(b)Giligilani/'Karoti:

Chukua gramu 60 za giligili na gramu 100 za 'Karot.'

Pondaponda kwa pamoja.

Ongeza maji lita moja na chemsha kwa dakika 10.

Chuja na kunywa maji yote kwa siku moja.

Endeleza tiba kwa siku nne.

(c) Chachu ya Kusindikia Mikate (Baking Powder):

Chukua kijiko kimoja cha mezani cha chachu ya mikate.

Weka katika glasi moja ya maji. Changanya vizuri

Paka mwili wote wa mgonjwa kwa mchanganyiko huo ili kukausha upele na kuzuia kujikuna.

(d)Siki ya kahawaia (vinegar)

Chukua nusu glasi ya siki ya kahawia 9, inauzwa madukanichanganya na maji ya vuguvugu yanayotosha kumuosha mgonjwa. Wengine hutengeneza siki, kwa kutumia mabibo.

Mwoshe mgonjwa kwa maji hayo.

Tiba hii inazuia kujikuna.

Endeleza tiba kwa siku tatu au nne.

MAFUA:

Mafua ni ugonjwa ambao chanzo chake ni kuathirika kwa mirija ya kichwa ya mfumo wa kuvuta pumzi. Athari hizi huletwa na virusi vya aina mbalimbali kupitia kwenye hewa au mavumbi na ni ugonjwa unaoambukiza kwa kiasi kikubwa sana.

Sababu kubwa zinazofanya mtu kuugua mafua ni kukosa kinga ya kutosha ya mwili kwa kuwa mtu hafanyi mazoezi ya mwili, anaishi katika sehemu isiyo na hewa ya kutosha, anakula chakula kisichostahili yaani lishe mbovu,

kilichokobolewa au kusindikwa ,kwa hiyo kumfanya awe dhaifu.

Dalili za ugonjwa wa Mafua ni:.

- *Kuumwa kichwa na homa kidogo.*
- *kikohozi au kukereketwa kooni.*
- *Kuchuruzika kamasi (majimaji, yanayochuruzika puani.*
- *uchovu wa mwili na maumivu ya maungo.*

Njia pekee ya kujikinga na mafua ni kujenga kinga ya mwili kwa kufuata kanuni za afya bora. Dawa zote zinazotumiwa kwa ajili ya mafua, ni kujaribu kumwezesha mgonjwa arudie hali ya kawaida mapema iwezekanavyo.

(a) Limau/Ndimu:

Tengeneza juisi ya limau moja katika nusu glasi ya maji vuguvugu.

Ongeza kijiko kimoja cha mezani cha asali.

Koroga vizuri na kunywa polepole.

Fanya tiba hii asubuhi na jioni kwa muda wa siku tatu.

(b)Bamia:

Kata-kata gramu 100 za bamia katika vipande vidogo vidogo.

Chemsha ndani ya nusu lita ya maji kwa muda wa dakika 10.

Baada tu ya kuopoa chombo cha kuchemshia, weka ndani ya uso, wakati huo ukiwa Umekaa kwenye kiti kifupi (kigoda) na umejifunika shuka. Vuta mvuke wa dawa kwa muda wa dakika tatu hadi tano. Baada ya maji kupoa kunywa yote na kula bamia zote.

Fanya tiba mara mbili kwa siku kwa muda wa siku tatu. Waweza kutumia pia majani ya embe, parachichi, mapera na papai, na kufukiza, na hata kunywa. Waweza kuongeza maganda ya mananasi, na haya yanaweza kuongeza kinga ya mwili.

(c) Karela (Bitter Gourd):

Pondaponda mizizi ya karela katika hali ya uji-uji.

Chukua kijiko kimoja cha uji huo, changanya na kiwango kinacholingana cha asali kula.

Ukiendeleza tiba hii kwa mwezi mmoja mfululizo, unajenga kinga ya mafua.

(d) Ukwaju/Pilipili Manga:

Chukua matunda matano ya ukwaju yaliyomenywa.

Fikicha ndani ya maji kiasi cha robo lita.

Ongeza kijiko kimoja cha pilipili cayenne/manga.

Chemsha kwa muda wa dakika 10.

Chuja na kunywa polepole wakati dawa ingali moto.

Fanya hivyo mara tatu kwa siku kwa muda wa siku tatu.

(e) Binzari/Maziwa:

Chukua ½ kijiko cha binzari.

½ glasi ya maziwa ya moto, changanya na koroga vizuri kunywa polepole.

Fanya hivyo asubuhi na jioni kwa siku tatu.

(f) Tangawizi:

Chukua kikonyo kimoja cha tangawizi

Katakata katika vipande vidogovidogo na chemsha katika nusu lita ya maji kwa muda wa dakika 10.

Chuja na kunywa glasi moja asubuhi na glasi moja jioni wakati ikiwa moto.

(g) Tambuu:

Kama mafuta ni makali, tengeneza glasi moja ya chai ya majani ya tambuu.

Ongeza kijiko kimoja cha chai cha asali.

Kunywa polepole mara tatu kwa siku, chai ikiwa bado moto.

KUWASHWA MWILI/KUWASHWA SEHEMU ZA HAJA KUBWA

Kuwasha sehemu yeyote ya mwili inaweza kuwa ni matokeo ya tatizo lililoko mwilini kama vile, minyoo au allergy. Kwa hiyo kuwashwa kunaweza kuwa tu ni dalili za ugonjwa unaohitaji kuchunguzwa na kutibiwa badala ya kutafuta kutibu dalili za ugonjwa. Pamoja na hayo, zipo tiba za kusaidia tatizo kama linapookuwa limetokea.

(a) Komamanga:

Chukua ganda la tunda la komamanga.

Lioke hadi liwe kavu na jeusi na lisage kuwa majivu.

Changanya na majivu hayo na mafuta kidogo ya karanga au ufuta na paka sehemu ya haja kubwa inayowasha.

Fanya tiba hii aaubuhi na jioni kwa muda wa siku saba.

Kwa kawaida kuwashwa sehemu za haja kubwa.

(b)Karela/Ndimu:

Ili kutibu kuwasha kwa mwili (ngozi) kunakotokana na kuchafuka kwa damu

Tengeneza glasi moja ya juisi ya kalera kwa kutumia matunda mawili, ongeza kijiko kimoja cha chai cha juisi ya ndimu, kunywa kidogo kidogo asubuhi kabla hujala chochote. Baada ya saa moja unaweza ukala.

Endeleza tiba hii kwa muda wa miezi mine hadi sita.

Tiba hii pia ni kwa ajili ya majipu na upele wa mara kwa mara.

(c) Soya:

Ili kutibu kuwashwa kwa mwili (ngozi) tumia kikombe kimoja cha uji wa soya kila

Siku kwa kipindi cha miezi miwili.

Unaweza kununua unga wa soya kwa ajili ya uji kutoka kwa watengenezaji wa unga huu ambao sasa ni wengi.

(d) Unga wa Ngano:

Chukua unga wa ngano paka katika sehemu ya mwili inayowasha.

Endeleza tiba hii kwa muda wa siku 10.

Baada ya siku 10 iwapo kuwasha bado kunaendelea, jaribu tiba ya aina nyingine.

e) Majani ya Ngano (Wheat Grass):

Kunywa glasi moja ya juisi ya majani ya ngano kila asubuhi kabla ya kula chakula cha aina yeyote.

Juisi ya majani ya ngano inatengeneza mazingira mwilini yasiyofaa kwa uhamasishaji wa ukuaji wa bakteria zinazosababisha kuwasha kwa ngozi. Juisi ya majani ya ngano inaweza pia kupakwa katika eneo linalowasha.

MAJIPU

Majipu husababishwa na vijidudu vinavyoitwa 'staphylococcus' vinavyoingia katika vijimfuniko vya jasho (sweat glands) kupitia kwenye vinyweleo. Au inaweza kuwa mchafuko wa mwili au sepsis ya mwili!

Majipu ni uvimbe unaoanza katika sehemu maalum, linaweza kuwa moja au zaidi ya moja.

Uvimbe huu huendelea kukua, hatimaye kutunga usaa na kutumbuka.

Wakati jipu linaanza kuonyesha hali ya kuwasha-washa, baadaye huanza kuuma, wakati mwingine maumivu makali, hasa jipu linapokuwa katika sehemu ambayo ngozi imebana kama kwenye pua, sikio au vidole. Majipu hupendelea sehemu za usoni, shingoni, matakoni na mapajani, lakini pia yanaweza kuota sehemu yeyote. Chanzo kikubwa cha majipu ni sumu ndani ya mfumo wa damu inayosababishwa na kutokula chakula kinachostahili.

Zifuatazo ni tiba muhimu kwa ajili ya majipu:-

(a)Binzari:

Chukua kikonyo cha binzari. Kioke hadi kikauke na kuwa cheusi. Saga kuwa mkaa.

Yeyusha mkaa huu ndani ya nusu glasi ya majani na paka kwenye jipu mara kwa mara.

Kwa kufanya hivyo jipu linaiva mapema na kupasukia lenyewe.

Endelea kuliosha na maji haya hadi lipone.

(b) Kitunguu Swaumu / Kitunguu Maji:

Changanya juisi zinazolingana za vitunguu vilivyotajwa hapo juu. Paka kwenye jipu mara kwa mara. Jipu linaiva mapema na kupasuka mapema. Endelea kuosha

Kidonda na kupaka juisi hii ili kuliponyesha mapema.

(c) Muarobaini:

Pondaponda majani ya muarobaini.

Bandika kwenye jipu.

Endelea kufanya hivyo hadi jipu linapopasuka.

Safisha kidonda na kuendelea na tiba hadi jipu linapopona.

(d) Tambuu:

Chukua jani la tambuu.

Lipake mafuta ya nyonyo, bandika kwenye jipu.

Baada ya masaa matatu ondoa hilo jani na kubandika jingine.

Endelea hivyo hivyo hadi jipu litakapopasuka.

Baada ya jipu kupasuka, osha na kupaka maji ya kitunguu swaumu kila baada ya masaa manane.

Fanya hivyo hadi kidonda kipone.

(e) Karela:

Tengeneza glasi moja ya juisi ya karela kwa kutumia matunda matatu. Ongeza kijiko kimoja cha mezani cha juisi ya ndimu. Kunywa polepole asubuhi kabla hujala chochote. Rudia tiba hii jioni kabla ya chakula cha usiku.

Endelea na tiba hii kwa miezi mitatu kwa ajili ya kinga ya kupata majipu mara kwa mara.

(f) Siki/Maziwa/Bizari:

Chukua kijiko kimoja cha mezani cha maziwa, changanya na kijiko kimoja cha chai kwa siku na nusu kijiko cha chai cha unga wa binzari. Changanya vyote. Paka kwenye jipu kila baada ya masaa matatu.

Baada ya jipu kutumbuka, safisha na endeleza tiba hadi lipone.

KUTUNZA KUMBUKUMBU

(a) Bamia:

Ili kuwa na kumbukumbu ya kutosha, tumia bamia mara nyingi iwezekanavyo.

Bamia isipikwe kwa muda mrefu na wala isikolezwe viungo.

(b)Maua ya Komamanga:

Kusanya machipukizi ya maua ya komamanga.

Yakaushe katika kivuli. Saga katika unga na tunza vizuri katika chupa safi yenye mfuniko.

Tumia nusu kijiko cha chai cha unga huo katika maji ya uvuguvugu mara tatu kwa siku kwa muda wa mwezi mmoja.

(c) Mtindi/Wali:

Tindikali ya 'Glutamic' iliyo katika mchele, inaaminika kuhamasisha utendaji wa kazi bora ya ubongo. Pata mlo wa wali kwa mtindi kila jioni mara nne kwa wiki kwa muda wa miezi mitatu.

(d) 'Rosemary':

Tengeneza kikombe kimoja cha chai ya majani ya 'rosemary' (mbichi au kavu)

Ongeza asali kijiko kimoja cha mezani.

Koroga, kunywa.

Fanya hivyo asubuhi na jioni kwa muda wa miezi miwili hadi mitatu.

(e) 'apples': tufaha au maji ya miwa yana lishe zinazofanana

Kwa ajili ya kutunza kumbukumbu, kula apple moja kila asubuhi.

(f) Pilipili Manga/cayenne:

Chukua nusu kijiko cha chai cha unga wa pilipili manga/cayenne.

Changanya na kijiko kimoja cha chai cha asali.

Lamba polepole, asubuhi na jioni.

(g) Methi:

Kila jioni kabla ya chakula cha usiku, kula saladi ya majani ya Methi kiasi cha kujaa sahani ya chai, kwa ajili ya kuongeza uwezo wa kumbukumbu.

HARUFU MBAYA YA MDOMONI (HALITOSIS)

Tatizo la harufu mbaya ya mdomoni ni kawaida kwa baadhi ya watu.

Mara nyingi waathirika huwa hawajitambui kuwa wana tatizo hilo na hata marafiki zao wa karibu hawana ujasiri wa kuwaambia kwamba wana harufu mbaya mdomoni. Chanzo kikubwa cha tatizo hili ni kuoza kwa mizizi ya meno ya kutunga usaa, matatizo ya fizi, mashimo ndani ya meno yanayotunza mabaki ya chakula, matatizo yoyote ya mfumo wa upumuaji wa hewa kama mapafu, pua, koo n.k, matatizo katika uyeyushaji wa chakula na kufunga choo mara kwa mara.

Baadhi ya tiba za harufu mbaya mdomoni kama zifuatazo:-

(a) Methi (Funugreek):

Chai iliyotengenezwa kwa kutumia majani ya methi husaidia kuondoa

mgandamano wa maozo mbalimbali ndani ya mwili.

Kwa kunywa kikombe kimoja cha chai ya methi kila siku asubuhi, inasaidia

Kuondoa harufu ya mdomoni na ya mwili.

(b) Asali / Mdalasini:

Chukua kijiko cha mezani cha asali.

Changanya na kijiko kimoja cha chai cha mdalasini.

Baada ya kuchanganya vizuri, lamba kidogo kidogo hadi iishe.

Tiba hii ifanyike kila asubuhi baada tu ya kifungua kinywa.

Asali ina uwezo wa kuua bacteria ndani ya mdomo.

(c) Mapera:

Mapera mabichi yana dawa za kuua wadudu ndani ya mdomo.

Kwa kula pera moja bichi (ukubwa wa kati) kila asubuhi baada ya kifungua kinywa husaidia kuondoa harufu mbaya mdomoni na kuponyesha fizi zinazotoa damu

Kama tunda hakuna basi tafuna majani matatu ya mpera.

(d) Parachichi:

Tunda la parachichi lina uwezo wa kuondoa uozo wa chakula ndani ya utumbo, hii ni mojawapo ya sababu kubwa ya haarufu mbaya mdomoni.

Kula nusu parachichi kila siku asubuhi baada tu ya kifungua kinywa.

(e) Juisi ya Matunda na Mboga:

Mtu mwenye tatizo la harufu mbaya ya mdomoni, anahitaji kula chakula kilicho na viini vinavyohitajika katika kutibu ugonjwa huu.

Juisi za matunda na mboga mbalimbali ni chanzo kizuri cha viini hivi. Mgonjwa ahakikishe kila siku anapata juisi ya tunda au anakula tunda lenyewe au juisi ya mboga.

Angalia: pamoja na tiba zilizotolewa hapa juu, hakikisha kwamba unapiga mswaki mara mbili kwa siku yaani asubuhi baada ya kifungua kinywa na baada ya chakula cha jioni na vipande vya nyama, na vitu vingine vinavyoondolewa ndani ya meno.

Mwone daktari kama meno yako yanahitaji marekebisho. Kawaida ni vyema kumwona daktari wa meno, angalau mara moja kwa mwaka.

Mswaki wa mti wa muarobaini utakuongeza kinga zaidi ya meno.

UGONJWA WA FIZI ZA MENO (PYORRHOEA)

Ugonjwa uliotajwa hapo juu unaathiri ngozi nyembamba inayozunguka mizizi ya meno na kusababisha utungaji wa usaa, kulegea kwa meno na kusinyaa kwa fizi, ugonjwa huu ukiendelea, unaweza ukasabisha matatizo katika mfumo wa uyeyushaji wa chakula kwa sababu ya mlundikano wa uchafu tumboni unaotoka kwenye fizi za meno.

Chanzo kikubwa cha ugonjwa huu ni kutosafisha meno mara kwa mara, kwa hivyo kuruhusu bakteria kuzaana juu ya meno na kuanza kuleta madhara kwenye fizi.

Zifuatazo ni baadhi ya tiba za ugonjwa huu:.

(a) Zabibu:

Tindi-kali iliyomo ndani ya zabibu ni dawa madhubuti katika kuua bakteria walio ndani ya mdomo.

Kama tiba, tumia zabibu peke yake kama chakula kwa muda wa siku saba na baadaye tumia robo kilo ya zabibu mara tatu kwa siku kwa muda wa siku 21 wakati huo ukiendelea na vyakula vingine.

(b)Limau / Ndimu / Machungwa:

Matunda yaliyotajwa hapo juu, yote yana vitamini C kwa wingi, ambayo ni ya muhimu katika uponyaji wa vidonda / majeraha ya aina mbalimbali.

Kula matunda hayo kwa wingi, inasaidia kuponyesha matatizo ya fizi.

(c) Mapera:

Tafuna pera moja bichi kila asubuhi au majani matatu ya mpera.

Pia unaweza kuchemsha mizizi ya mpera ndani ya maji, na kusukutua maji hayo mara tatu kwa siku.

(d)Komamanga:

Chukua kijiko kimoja cha chai cha unga wa ganda la komamanga.

Ongeza nusu kijiko cha chai cha pilipili manga na chumvi nusu kijiko.

Changanya vizuri kwa pamoja katika nusu lita ya maji.

Endeleza tiba kwa siku 14.

(e) 'Lettuce':



Tafuna majani mawili ya 'lettuce' kila baada ya mlo kwa muda wa mwezi mmoja.

(f) Mnanaa (Mint):





Tafuna majani mawili ya mnanaa kila baada ya chakula, kwa muda wa mwezi mmoja.

MATATIZO YA MENO

Matatizo ya meno huletwa na kuoza kwa meno kwa kusababishwa na:-

- *Ulaji wa vyakula visivyofaa kama pipi, biskuti, soda, vyakula vya kukobolewa na vyakula vyenye sukari nyingi (processed food) au hata matunda bila ya kusukutua!*
- *Kutosafisha meno kupiga mswaki baada ya chakula.*

- *Kula vyakula vya aina mbalimbali katikati ya milo mikubwa.*

Tiba kubwa ya meno ni kufanya marekebisho katika yaliyotajwa hapo juu. Baada ya mhusika kuathirika, zifuatazo ni baadhi ya tiba zinazoweza kusaidia.

a) *Ndimu:*

Tumia juisi ya ndimu au kula ndimu yenyewe mara kwa mara ili kuzuia kulegea na kuoza kwa meno, kupunguza maumivu ya meno na kuzuia kuvuja damu katika fizi za meno. Waweza kutumia pia mafuta ya nazi na chumvi zilichanganywa pamoja.

b) *Kitunguu Maji:*

Kila jioni baada tu ya chakula, kula kitunguu kimoja cha gramu 10, kitafune polepole kwa kutumia pande zote za taya.

Tiba hii ni kwa ajili ya kuua bakteria ndani ya mdomoni, kupunguza maumivu ya meno ambayo tayari yamesha athirika na kuzuia kuendelea kwa meno kuoza.

c) *'Karoti:*

Tafuna 'karoti" baada tu ya kula ili wadudu wote waaharibifu walio mdomoni watoke. 'Karoti pia inasafisha meno na kuzuia kuvuja damu kwenye fizi za meno. Mafuta ya nazi pia yanasaidia fizi ukisukutua nayo.

d) *Kitunguu Swaumu:*

Kwa ajili ya jino linalouma, pondaponda punje moja ya kitunguu swaumu pamoja na chumvi kidogo ya mawe.

Bandika katika sehemu ya jino linalouma.

Kwa kuendeleza tiba ya meno, tafuna punje moja ya kitunguu swaumu kila siku. Mwone pia daktari wa meno.

Kukosa hamu ya chakula ni tatizo ambalo chanzo chake kikubwa ni hitilafu ndani ya mfumo wa uyeyushaji chakula ndani ya tumbo. Tatizo hili pia linaweza kuletwa na msongo wa akili, wasiwasi, msongo wa hali ya maisha, mazingira yasiyoridhisha na mengineyo. Baadhi ya tiba zinazoweza kutumiwa katika kurudisha hamu ya chakula ni kama zifuatazo:

a) *Mazoezi:*

Mazoezi ya kutosha huhamasisha uyeyushaji wa chakula ndani ya tumbo na kuweza kuleta hamu ya chakula.

Hakikisha kila siku unajipa siyo chini ya dakika 20 kwa ajili ya mazoezi.

b) Kitunguu Swaumu:

Tafuna punje za vitunguu swaumu kila siku.

Tiba hii hurekebisha mfumo wa uyeyushaji wa chakula na kuleta hamu ya chakula.

c) Ndimu:

Chukua vijiko vya mezani vya juisi ya ndimu na vijiko vitano vya juisi ya tangawizi, ongeza kijiko kimoja cha chai, cha chumvi ya mezani.

Changanya vizuri na kuanika kwenye mwanga wa jua kwa siku tatu.

Baada ya hapo, kunywa kijiko kimoja cha chai cha mchanganyiko huo kila baada ya chakula.

d) Tangawizi:

Chukua kijiko kimoja cha chai cha tangawizi. Changanya na chumvi kidogo.

Lamba kidogo kidogo, hadi yote iishe.

Endeleza tiba kwa siku saba.

'APPENDICITIS' (UGONJWA WA 'kidole tumbo')

Kwa sababu mara nyingi imekuwa ni vigumu kutambua ugojwa wa 'appendicities' ni vyema kwenda hospitali kupimwa ili kupata uhakika wa ugonjwa kabla ya kuanza tiba. Baadhi ya dalili za ugonjwa wa 'appendicitis' ni maumivu ya ghafla katikati ya tumbo yakifuatiwa na kuvurugika kwa tumbo. Dalili zingine ni hali ya homa. Kutapika, kizunguzungu na kukosa hamu ya chakula.

Zifuatazo ni baadhi ya tiba kwa ajili ya ugonjwa wa 'appendicitis'

a) Maziwa (Butter Milk):

Tumia maziwa yaliyoondolewa mafuta lita moja kila siku kama tiba ya 'appendicitis'

Baada ya siku 14 nenda hospitali ukipimwe kutathimini maendeleo ya tiba.

b) Methi:

Chukua kijiko kimoja cha chai cha mbegu za methi.

Weka katika lita moja ya majani. Chemsha polepole kwa muda wa nusu saa, epua na chuja. Endeleza tiba hii kwa mwezi mmoja.

c) Karoti, 'Beetroot' na Tango:

Changanya mililita 100 za juisi ya 'beetroot', milikita 100 za juisi ya 'tango' na mililita 300 za juisi ya 'Krot' halafu kunywa.

Fanya tiba hii mara mbili kwa muda wa siku 14.

TUMBO LA MAJI (OEDEMA)

Kwa sababu ya matatizo ya magonjwa mbalimbali ndani ya mwili, kuna uwezekano wa kusababisha mkusanyiko wa maji usio wa kawaida katika sehemu fulani za mwili. Tatizo la ini (liver cirrhosis) linaweza kusababisha kujaa maji sehemu za miguu na tumbo, tatizo la figo husababisha sehemu ya chini ya macho na uso kuvimba, na matatizo ya moyo husababisha vifundo vya miguu, miguu yenyewe na tumbo kuvimba. Kulingana na maelezo yaliyotolewa hapo juu, ugonjwa wa tumbo la maji ni mkusanyiko wa maji usiokuwa na kawaida katika sehemu yoyote ya mwili wala siyo tumboni tu. Tiba inayotolewa katika ugonjwa huu, ni kwa ajili ya kupunguza ule mkusanyiko wa maji, wala siyo kuponyesha ugonjwa uliosababisha mkusanyiko wa maji. Mara chache imetokea kwamba tiba hii pia imekuwa na manufaa kwa ugonjwa wenyewe.

a) *Nanasi:*

Nanasi lina kiasi kikubwa cha aina ya dawa inayoitwa 'chloridiiie' ambayo inafanya Kazi ya kuhamasisha figo kufanya kazi vizuri ya kuondoa maji yasiyofaa ndani ya mwili. Kula kilo moja ya nanasi kwa siku, kwa muda wa mwezi mmoja.

b) *Mtunguja (Black Bighshade):*

Chukua gramu 100 za majani ya mtunguja.

Chemsha katika lita tatu za maji hadi maji yabakie lita moja tu.

Kunywa nusu glasi ya maji hayo, mara mbili, kwa siku, kwa kipindi cha mwezi mmoja.

c) *Chokaa:*

Loweka kilo tano za chokaa katika lita tano za maji.

Koroga vizuri halafu chuja kwa kitambaa ili ubakie na mchanganyiko usiokuwa na chembechembe.

Loweka taulo kubwa ndani ya maji haya ya chokaa.

Kamua taulo, ikunje vizuri na bandika sehemu yote ya tumbo lililovimba.

Fanya tiba hiyo kwa masaa matatu, mara tatu kwa siku kukiwa kuna mapumziko

katikati.

Endeleza tiba hiyo kwa muda wa siku saba.

d) *Methi:*

Chukua vijiko viwili vya mbegu za methi.

Chemsha katika glasi mbili na nusu za maji kwa muda wa dakika 10.

Kunywa glasi moja ya maji hayo mara mbili kwa siku na kijiko kimoja cha mbegu zilizochemshwa mara mbili kwa siku.

Endeleza tiba kwa muda wa siku 14.

ANGALIA: Kabla ya kuanza tiba ya maji ndani ya mwili, kwa matokeo ya manufaa zaidi, funga kwa siku tano, wakati huo ukiwa unatumia maji, juisi ya matunda na juisi ya mboga-mboga tu.

MIGUU NA NYAYO KUWAKA MOTO:

Matatizo ya aina hii mara nyingi huwapata watu ambao shughuli zao zinawalazimisha kutembea kwa muda mrefu, kusimama kwa muda mrefu au kukaa kwa muda mrefu wakati miguu ikiwa imening'inia.

Miguu na nyayo kuonekana vinawaka moto husababishwa na mzunguko dhaifu wa damu katika miguu na ukosefu wa virutubisho na madini yanayohitajika ndani ya mwili kwa kuwa chakula kinachotumiwa hakifai kwa afya bora.

Chakula cha asilia kinahitajika zaidi kuondoa sumu zaidi zinazoleta athali hizi ndani ya mwili.

Pamoja na kufanya mabadiliko katika aina ya vyakula vitakavyoliwa kwa ajili ya kupata virutubisho na madini muhimu, zifuatazo ni baadhi ya tiba za kusaidia katika tatizo hili.

a) *Maji ya Uvuguvugu / Chumvi:*

Wakati umekaa, tumbukiza miguu ndani ya maji ya uvuguvugu, yaliyoongezewa chumvi ya mawe yakiwa ndani ya karai, kwa muda wa nusu saa.

Wakati umetumbukiza miguu, osha sehemu ambazo hazikuingia majini na maji hayo hadi magotini

b) *Limau:*

Osha miguu na nyayo kwa maji ya moto na sabuni.

Kata limau katika vipande viwili. Paka sehemu zote unazojisikia kama kuungua.

c) *'Aloevera':*

Osha miguu na nyayo kwa maji moto na sabuni.

Pondaponda jani la 'Aloevera.'

Paka sehemu zote unazojisikia kama ku.ungua

d) *Viazi mviringo:*

Osha miguu na nyayo kwa maji moto na sabuni.

Suuza kwa maji baridi. Pondaponda viazi mviringo katika ujiuji.

Paka sehemu zote unazojisikia kuungua na ujiuji huo. Baaada ya saa moja, osha miguu kwa maji baridi.

e) *Methi:*

Loweka ½ kilo ya mbegu za methi ndani ya maji.

Baada ya mbegu kuvimba zianike kwenye jua hadi zikauke vizuri.

Saga katika unga laini.

Changanya kijiko kimoja cha mezani cha unga katika ½ glasi ya maji. Paka miguu.

KUONDOA CHAWA KICHWANI

Kwa kawaida tatizo la chawa kichwani huletwa na hali ya uchafu kwa kutoosha kichwa mara kwa mara baada ya kufanya kazi nzito na kutoa jasho kwa wingi. Wakati mwingine chawa huweza kuambukizwa kwa kushirikiana vifaa vya kutengenezea nywele na mtu aliye na chawa. Kadri uwezavyo, acha nywele zako ziwe fupi, na usitumie nywele bandia. Hizi zina athari nyingi, na hata kukifanya kichwa kiwe kizito.

Tiba:

Ndimu / Kitunguu Swaumu:

Changanya kitunguu swaumu kilichopondwa na maji ya ndimu.

Lowanisha nywele zako vizuri na mchanganyiko huu. Baada ya masaa mawili osha nywele . Rudia tiba siku mbili.

ECZEMA (UGONJWA WA NGOZI KAMA UPELE)



Eczema ni ugonjwa wa ngozi katika sehemu moja, au zaidi ya moja ya mwili. Sehemu iliyoathirika inakuwa na vipele vinavyofanana na malenge-lenge.

Baada ya vipele hivi kupasuka hutoa maji meupe na sehemu yenyewe hubakia kama kovu lililo na ganda kavu juu yake. Chanzo cha ugonjwa huu inaweza kuwa 'mzio/allergy', kuambukizwa au kukasirika (inflammation) kwa ngozi. Kumekuwa na tatizo kubwa la kutibu 'eczema' kwa dawa za kisasa. Baadhi ya tiba asilia kwa ugonjwa huu ni kama zifuatazo:

a) *Mkojo wa ng'ombe:*

Kunywa nusu glasi ya mkojo wa ng'ombe aliyezaa karibuni, mara mbili kwa siku, kwa muda wa siku 21.

b) *Kitunguu Swaumu:*

Chukua vitunguu swaumu ambavyo vimekaa mwaka mmoja au zaidi. Kaanga katika mafuta ya nazi kwa moto hafifu.

Kamua hivyo vitunguu na paka hayo mafuta kwenye sehemu iliyoathirika, asubuhi na jioni kwa muda wa siku 21.

c) *Embe:*

Chukua embe mbivu, kata-kata katika vipande vidogo vidogo pamoja na maganda yake. Weka ndani ya chombo, ongeza maji kidogo, chemsha kwa moto hafifu kwa muda wa nusu saa.

Chuja na tumia huo uji kupaka sehemu zilizoathirika mara nne kwa siku kwa muda wa siku 21.

d) *Ulezi:*

Chukua majani ya ulezi.

Pondaponda na kukamua kupata juisi ya kutosha kupaka sehemu zilizoathirika.

Fanya tiba mara tatu kwa siku kwa muda wa siku 21.

e) Chai/Chumvi:

Tayarisha nusu lita ya chai nyeusi ya majani ya chai.

Ongeza kijiko kimoja cha mezani cha chumvi ya mawe.

Tunza ndani ya chupa ya chai.

Chukua kijiko kimoja cha mbegu za methi, changanya na kijiko kimoja cha unga wa Sandali nyekundu. Ongeza maji kidogo na changanya.

Katika kutibu 'eczema' osha sehemu iliyoathirika kwa chai, kausha sehemu hiyo, Paka mchanganyiko wa methi na msandali.

Endeleza tiba kwa muda wa mwezi mmoja.

f) Gome la Mwembe na Gome la 'Akesia/accasia':

CHUNJUA (WARTS)

Chunjua ni vinyama vigumu vinavyoweza kujitokeza kwenye ngozi katika sehemu yoyote ya mwili kwa kawaida vivimbe hivi vinasababishwa na virusi, haviumi, wala havina madhara yoyote kiafya, kasoro ya kuleta mwonekeno mbaya. Tiba zifuatazo zinaweza kutibu chunjua:-

a) Mchunga:

Paka utomvu wa mchunga mara tatu kwa siku kwenye sehemu zilizoathirika kwa muda wa wiki mbili.

b) Viazi Mviringo:

Menya kiazi mviringo. Pondaponda kupata uji laini. Sugua uji huo kwenye chunjua mara tatu kwa siku. Endeleza tiba kwa muda wa siku 20.

c) Kitunguu Maji:

Pondaponda kitunguu maji

Paka kwenye chunjua mara tatu kwa siku kwa muda wa siku 20.

KUKAUKA KWA SAUTI (HOARSENESS)

Kukauka kwa sauti ni tatizo linaloweza kutokea kwa sababu ya kuzungumza kwa muda mrefu kwa sauti kubwa, kuathirika na vumbi, kukohoa sana na matatizo

mengine ndani ya koo. Baadhi ya tiba kwa ajili ya kukausha sauti ni kama zifuatazo: -

a) *Methi:*

Chukua vijiko viwili vya mezani vya mbegu za methi. Chemsha polepole ndani ya nusu lita ya maji kwa muda wa nusu saa. Chuja, baada ya maji kupoa kunywa polepole.

Fanya hivyo mara tatu kwa siku.

b) *Papai / Asali:*

Tengeneza glasi moja ya juisi ya papai, ongeza kijiko kimoja cha mezani cha asali. Kunywa polepole.

Fanya hivyo mara tatu kwa siku.

c) *Ndimu:*

Kamua ndimu mbili katika glasi moja ya maji ya uvuguvugu.

Ongeza kijiko kimoja cha mezani cha asali. Kunywa polepole.

Fanya hivyo mara tatu kwa siku.

d) *Limau:*

Chukua limau moja lililoiva. Lioke polepole hadi lianze kupasuka.

Kamua limau hilo ndani ya glasi moja ya maji ya moto, ongeza kijiko kimoja cha chai cha asali. Kunywa polepole. Fanya hivyo mara tatu kwa siku.

d) *Ukwaju:*

Chemsha matunda ya ukwaju au majani ya ukwaju au gome la mkwaju katika nusu lita ya maji. Wakati maji yakiwa bado na moto, kunywa nusu lita polepole mara tatu kwa siku.

KUKOSA USINGIZI: (INSOMANIA)

Tatizo la kukosa usingizi limekuwa la kawaida katika jamii yetu ya leo, hasa kundi la jamii ile inayojiweza.

Wengi wanaolalamika kukosa usingizi, aidha anashindwa kupata usingizi au hata akipata usingizi mapema, anazinduka baada ya muda mfupi na kuendelea kukosa usingizi. Sababu kubwa za kukosa usingizi ni msongo wa akili kwa ajili ya wasiwasi, kutumia simu au kompyuta mpaka wakati wa kulala, kelele, sonona, kutokuwa na

muda maalumu wa kulala, hamaki, udhia, kufanya kazi kuliko kiasi, matajio ya baadaye; kushiba kuliko kiasi, kuvuta sigara, unywaji wa chai ya China na kahawa, hatia moyoni, nnjaa na mengineyo.

Ili kuondoa tatizo la kukosa usingizi ni vyema kuyarekebisha yaliyotajwa hapo juu pamoja na hilo, tiba zifuatazo zinaweza kusaidia kuleta usingizi kwa wakati unaotakiwa.

(a) Maziwa:

Kabla ya kwenda kulala kunywa glasi moja ya maziwa ya uvuguvugu, yaliyochemshwa kijiko kimoja cha mezani cha asali. Hapa hata nimekumbuka, kwamba kukota moto sehemu za baridi kabla ya kulala husaidia!

(b)Asali:

Chukua kikombe kimoja cha maji ya uvuguvugu.

Ongeza vijiko viwili vya chai vya asali.Koroga vizuri na kunywa polepole kabla ya kwenda kulala. Asali ni dawa ya kubembeleza usingizi na kufanya mwili uburudike.

(c) 'Lettuce':

Chukua juisi ya 'lettuce', changanya na mafuta ya maua ya 'rose', paka kwenye paji pa uso. 'Lettuce' ni aina ya dawa inayoitwa 'lectucarium' inayoburudisha mwili na kuleta usingizi.

(d)Mtindi:

Kabla ya kwenda kulala kunywa glasi moja ya maziwa ya mtindi na paka mtindi Kwenye paji lote la uso. Hii inasaidia kuleta usingizi.

(e) 'Celery':

Tengeneza glasi moja ya juisi ya 'Celery', changanya na kijiko kimoja cha mezani cha asali. Kunywa inasaidia kuleta usingizi.

(f_) Ufanye mazoezi, usikae siku nzima isipokuwa una ulemavu fulani, tulipaswa kufanya kazi za kuchosha, na za mikono, na kutembea angalau kilometa 5 kwa siku. Soma Maandiko kabla ya kulala, na fanya chumba kiwe na giza.

UTI WA MGONGO (MENINGITIS)

Uti wa mgongo ni ugonjwa unaotokana na kushambuliwa kwa utando mwembamba unaofunika ubongo na urojo-rojo ndani ya uti wa mgongo, aidha kwa

bakeria au virusi kwa kuvuta hewa.

Kwa kawaida bakteria au virusi vinavyoleta ugonjwa wa uti wa mgongo huanza kuishi katika ogani zinazohusika na upitishaji wa pumzi (respiratory organs) kabla ya kuanza mashambulizi. Baada ya kuingia katika mfumo wa mtiririko wa damu, husafirishwa hadi kwenye ubongo, ambapo vinakutana na utando mwembamba ulio (three meninges) unaofunika ubongo, na uti wa mgongo na kushambulia.

Baada ya kufanya mashambulizi haya, athari nyingi zinaweza zikatokea ndani ya ubongo na ni pamoja na kuvimba ubongo. Kuna aina nyingi za ugonjwa wa uti wa mgongo. Lakini mara nyingi aina zinazojitokeza mara kwa mara ni uti wa mgongo, unaosababishwa na aina tatu za bakteria zinazojulikana kama 'Neisseria Meningitis', 'Haemophilus Influenzae type B' na 'Streptococcus Pneumonia.'

Pia kuna virusi vya aina nyingi vinavyosababisha ugonjwa wa uti wa mgongo, lakini athari zake ni ndogo ukilinganisha na uti wa mgongo unaoletwa na bakteria.

Dalili za uti wa Mgongo:

Dalili za uti wa mgongo zinatofautiana katika wagonjwa kulingana na afya anayokutwa nayo wakati wa kuanza kuugua, umri wa mgonjwa, pia wa aina ya uti wa mgongo unajalisha. Dalili zinazojulikana katika watoto wengi ni:

Homa, kichefuchefu, kutapika, kukosa hamu ya chakula, kukosa usingizi, na kwa watoto wengine kupata kifafa au kushituka kwa maungo ya mwili (degedege).

Watoto wenye umri mkubwa pamoja na watu wazima, kwa kawaida dalili zao huwa ni kuumwa kichwa, maumivu ya mgongo, maumivu katika misuli, kutostahimili mwanga wa jua au taa na kukakamaa kwa shingo.

Kabla ya kutibiwa ni vyema kwenda kupimwa hospitali na kujua unaumwa aina gani ya uti wa mgongo.

Tiba Asilia:

Vitunguu swaumu ni tiba bora kwa ugonjwa wa uti wa mgongo unaosababishwa na aina zote za bakteria. Kinachohitajika ni kuwahi tiba.

Chukua punje 18 za kitunguu swaumu. Pondaponda hadi ziwe laini. Ongeza vijiko vitatu vya mezani vya asali. Changanya vizuri na gawanya katika mafungu matatu yanayolingana. Tumia mara tatu kwa siku. Endeleza tiba hiyo kwa muda wa siku saba.

KUPOOZA (PARALYSIS)

Inatokea ghafla kwamba ubongo unaacha kufanya kazi, matokeo yake ni mwili kupooza upande mmoja, kuchanganyikiwa, kupoteza fahamu au kufa moja kwa moja. Ubongo kutofanya kazi kwa muda, hutokea wakati mtiririko wa damu unaposhindwa kufika kwenye ubongo kwa sababu damu imeganda, au imezuliwa na kitu Fulani, hivyo kufanya ubongo usipate 'Oxygen' na virutubisho vinavyohitajika.

Kupasuka kwa mishipa ya damu ndani ya kichwa, na damu kuvujia kwenye ubongo, kunaweza kuleta shinikizo la kuathiri chembe-chembe za ubongo, na kufanya ubongo usifanye kazi. Dalili za kupooza kwa mwili huanza kwa kuhisi ghafla mwili wote ukipungua hisia upande mmoja wa mwili, kupoteza uwezo wa kuona vizuri, kushindwa kutamka maneno, kuchanganyikiwa na kujihisi kama utu wako umepungua. Dalili hizi zinaweza kuwa mbaya zaidi kadri muda unavyozidi kuendelea. Sababu kubwa zinazoletea kupooza upande mmoja ni:- shinikizo la juu la damu, kiwango cha juu cha cholesterol, kuvuta sigara, kisukari, kuvuja damu ndani ya ubongo kwa sababu ya ajali na matatizo ya moyo (aneurism).

Tiba:

Hakuna tiba maalum kwa ajili ya kupooza upande mmoja wa mwili, isipokuwa ukienda kushugulikiwa mapema hospitali, na wakafanya damu iwe nyepesi na kuvifanyisha mazoezi ya kutosha viungo vyote vilivyopooza, na kula vyakula vinavyofaa kulingana na ushauri wa tabibu, chakula cha asili, kisichokobolewa wala kusindikwa, mafuta kwa nadra, nyama kwa nadra, itasaidia sana.

Pamoja na yote hayo, tiba ifuatayo, inaweza kuharakisha kumweka mgonjwa katika hali ya kawaida.

Machungwa:

Machungwa ambayo yana C kwa wingi, husaidia kurudisha afya ya mgonjwa, katika hali yake ya kawaida, katika kipindi kifupi.

Tumia tiba ya machungwa katika awamu mbili kwa mtiririko ufuatao:

Awamu ya kwanza

Siku	*Idadi ya Machungwa*
Ya kwanza	*5*
Ya pili	*10*
Ya tatu	*15*

Ya nne	*20*
Ya tano	*25*
Ya sita	*25*
Ya saba	*20*
Ya nane	*15*
Ya tisa	*10*
Ya kumi	*5*

Jumla 150

Awamu ya pili

Awamu ya pili ifanywe siku saba baada ya kumaliza awamu ya kwanza.

Siku	*Idadi ya Machungwa*
Ya kwanza	*7*
Ya pili	*14*
Ya tatu	*21*
Ya nne	*28*
Ya tano	*35*
Ya sita	*35*
Ya saba	*28*
Ya nane	*21*
Ya tisa	*14*
Ya kumi	*7*

Jumla 210

Angalia:

Machungwa yaliwe katika mgawanyiko wa siku nzima kuanzia saa 12:00 asubuhi hadi saa 12:00 jioni. Kama mgonjwa hawezi kula kwa urahisi, basi apewe kama juisi. Iwapo ataweza kutafuna inasaidia kufanya mazoezi ya taya na mdomoni.

HERPES (MKANDA WA JESHI)

Mkanda wa jeshi ni ugonjwa unaotoa malengelenge mfano wa tetekuwanga. Badala ya kusambaa mwili mzima, ugonjwa huu hushambulia sehemu za mwili kama vile, uso, mgongo, sehemu ya kifua, chini ya kwapa, shingoni, kwenye paja na kadhalika. Nao huja wakati ukosefu wa kinga ya mwili unaongezeka. Maumivu huwa ni makali sana

Mkanda wa jeshi husababishwa na virusi na ni ugonjwa ambao hauna tiba maalumu. Dawa zinazotumika kutibu mkanda wa jeshi ni kwa ajili ya kupunguza maumivu, kuzuia kuathirika kwa neva, na kusaidia kukausha malengelenge kwa muda mfupi iwezekanavyo.

Zifuatazo ni baadhi ya tiba asilia:

a) *Udongo Mwekundu:*

Chukua udongo mwekundu unaotumika katika kutengeneza matofali ya kuchoma. Kaanga udongo huu kwa muda wa nusu saa ili kuua vijidudu vinavyoweza kuwa ndani yake.

Chekesha ili kupata unga laini wa kunyunyizia sehemu iliyoathirika kwa mkanda wa jeshi.

Fanya hivyo asubuhi na jioni hadi kupona.

b) *Mtunguja au Mtua:*

Pondaponda mtunguja (sehemu zote za mmea zinafaa) uwe katika uji laini. Paka uji huo katika sehemu zilizoathirika wakati wa asubuhi na jioni.

Endeleza tiba hadi kupona kwa mgonjwa.

c) *Mbono -mti wa mbarika:*

Chukua utomvu wa mbono paka sehemu zote zenye malengelenge. Fanya hivyo asubuhi na jioni hadi ugonjwa unapopona.

HOMA YA MATUMBO (TYPHOID)

Homa ya matumbo ni ugonjwa hatari, na unasababishwa na bakteria. Ugonjwa huu huandamana na homa. Udhaifu wa mwili na wakati mwingine unaweza kuleta kifo. Ugonjwa wa homa ya matumbo husababishwa na aina ya vijidudu, vya bakteria vinavyoitwa 'salmonella Typhi' au kwa kifupi 'S Typhi.'

Maambukizo ya ugonjwa wa homa ya matumbo, kwa kawaida ni kwa njia ya chakula na maji. Mgonjwa anapokwenda kujisaidia (haja kubwa na ndogo) ovyo, vijidudu vilivyo ndani ya kinyesi na mkojo husambazwa kwa njia ya inzi ambaye hutua kwenye chakula baada ya kutoka kwenye kinyesi, au kwa kunywa maji yaliyochafuliwa na kinyesi pamoja na mkojo. Usafi usipozingatiwa, mikono ya mgonjwa inaweza pia kuwa chanzo cha homa ya matumbo.

Dalili za homa ya matumbo:

Wiki moja hadi tatu baada ya kula vijidudu vya homa ya matumbo, dalili zote za ugonjwa zinakuwa zimejidhihirisha.

Mgonjwa anaanza kusikia hali ya homa, kuumwa kichwa na kuumwa tumbo katika juma la kwanza. Katika juma la pili homa inaongezeka na inaendelea kubaki juu. Katika juma la tatu mgonjwa anaanza kuharisha kinyesi cha rangi ya kijani.

Matatizo mengine yanayoweza kuambatana na homa ya matumbo ni vidonda kwenye utumbo, kutoboka na kuvuja damu kwenye utumbo.

Hospitali hutumia dawa za kuuwa bakteria (antibiotics) katika kutibu ugonjwa huu.

Baadhi ya tiba asilia ni kama zifuatazo:-

a) *Vitunguu Swaumu:*

Tafuna punje sita za vitunguu swaumu mara tatu kwa siku kwa muda wa siku saba.

Kama huwezi kutafuna peke yake, changanya katika kachumbari au nywea uji ili zisikwaruze tumbo sana.

b) *Limau:*

Kama limau tatu ndani ya glasi. Ongeza maji ya uvuguvugu hadi glasi ijae na kunywa.

Fanya hivyo mara tatu kwa siku kwa siku saba.

DEGEDEGE-convulsion

Degedege ni ugonjwa unaowashika watoto hasa wanapokuwa na homa kali. Mtoto anapokuwa na homa kali hushikwa na aina fulani ya kifafa, ambapo hufurukuta mikononi na miguu, hujipindapinda, hujinyonganyonga wakati mwingine kutupa macho juu kama mtu aliyekufa.

Ili kutibu hali ya aina hiyo, chukua kijiko kimoja cha unga wa haradali (mustard), changanya katika lita tano za maji ya moto. Baada ya maji kupoa, mwoshe mototo aliye na tatizo la degedege. Fanya hivyo mara tatu kwa siku na endeleza tiba kwa siku tano.

KUKOJOA MARA KWA MARA (POLYURIA)

Katika hali ya kawaida kama kipindi cha muda ambao mtu anaweza kwenda haja ndogo bila kuashiria aina yeyote ya matatizo hata kama amekunywa maji mengi. Iwapo kwenda haja ndogo itakuwa ni katika vipindi vifupivifupi, basi kuna tatizo linalopaswa kushughulikiwa baadhi ya tiba ambazo zinaweza kujaribiwa katika

tatizo hili ni kama zifuatazo:- mweke mtoto mahali salama, nguo zisiwe zinakaza sana, angalia wasije kupaliwa kama walikuwa wakila kitu, angalia mdomo wao.

VITAMIN A

"BETACAROTENE"—Ukuaji wa chembechembe za mwili, huponyesha ngozi, mifupa na figo.

Kuboresha nguvu za macho. "Karot" mazao ya maziwa, nyanya maboga"

Mboga zote za kijani, matunda yote ya njano, na mboga za majani

VITAMIN B1

THIAMIN—Kubadilisha sukari na vyakula vya wanga katika nguvu za mwili, kuboresha afya ya akili, kuboresha usagaji wa chakula tumboni, makapi ya sukari, soya, mchele kahawia, ngano isiyokobolewa, pumba laini za nafaka.

VITAMIN B2

(RIBOFLAVIN)—Kuboresha misuli, kuboresha ngozi ya mwili, kucha na nywele, inahusika katika uyeyushaji wa 'protein', mafuta (fats) na 'carbohydrates.' Maziwa, mayai, samaki, kitunguu swaumu.

VITAMIN B3

(NIACIN)—Kuboresha afya na akili, mfumo wa uyeyushaji chakula, ngozi ya mwili, uzungukaji wa damu na kupunguza kiwango cha 'cholesterol' Nyama ya kuku, samaki, karanga, ngano, melea, parachichi, tende, kitunguu swaumu, kitunguu maji.

VITAMIN B5

(TINDIKALI PANTOTHENIC)—Kuboresha afya ya ngozi, neva, njia ya mfumo wa kuyeyusha chakula (digestive tract) kubadilisha sukari na mafuta (fats) katika nguvu za mwili. Kiini cha yai, nafaka isiyokobolewa, pumba laini, aina mbalimbali za karanga (nuts)

VITAMIN B6

(PYRIDOZINE)—Utengenezaji wa chembechembe nyekundu za damu na chembechembe za kinga ya mwili, kuboresha afya ya akili Nafaka isiyokobolewa, ndizi, mayai, maziwa, pumba laini, kabichi, mboga zote za kijani.

VITAMIN B12

(Cynocobakamin)—Inahusika na ukuaji wa mwili, kuboresha afya ya akili, utengenezaji wa damu, samaki, mazao yote ya maziwa.

VITAMIN C

ASCORBIC ACID' CALCIUM ASCORBATE—Kinga kwa ajili ya magonjwa yanayosababishwa na virusi pamoja na bakteria kama surua, flu, kuharisha, n.k, kusaidia kutengeneza 'collagen' ambayo ni muhimu katika chembechembe za mwili, kuponyesha majeraha, kutengeneza chembechembe za damu, kuzuia kutokwa damu, kupunguza 'cholesterol'

Matunda yote hasa aina ya 'citrus', mboga za majani, viazi na pilipili za kijani.

(a) Kitunguu Maji / Asali:

Chukua vijiko viwili vya mezani vya juisi ya kitunguu maji na kijiko kimoja cha mezani cha asali. Changanya pamoja na kunywa.

Fanya hivyo mara tatu kwa siku, kwa muda wa siku 21.

(b)Zambarau:

Kausha kilo mbili za zambarau.

Saga ili kupata unga laini

Chukua nusu kijiko cha unga wa zambarau katika nusu glasi ya maji ya uvuguvugu.

Kunywa asubuhi na jioni kwa muda wa mwezi mmoja.

KULA AU KUNYWA SUMU:

Njia ya kupunguza sumu iliyoingia mwilini kwa njia ya chakula au kinywaji ni kutapika, kuharisha au kupata kinywaji au chakula kilicho na uwezo wa kupunguza nguvu ya sumu. Zifuatazo ni baadhi ya tiba kwa ajili ya kupunguza sumu ndani ya mwili.

(a) Haradali:

Chukua kijiko kimoja cha mbegu za haradali, weka ndani ya glasi moja ya maji ya uvuguvugu, kunywa. Baada ya dakika tatno hadi kumi utaanza kutapika.Ukishamaliza kutapika, kunywa maji lita moja na rudia tiba hiyo tena.

Ni vyema kwenda hospitali kwa uchunguzi wa zaidi, mara tu itakapogundulikana, angalia kuhusu huduma ya kwanza unapokwenda hospitali.

b) Mkaa:

Chukua vijiko viwili vya mezani vya unga wa mkaa.

Koroga katika glasi moja ya vuguvugu na baada ya kupoa kunywa.Endeleza tiba

hiyo mara tatu kwa siku kwa muda wa siku tatu.

Tiba hii iende na unywaji wa maji mengi iwezekanavyo.

MUHTASARI WA "VITAMIN" NA MADINI YANAYOPATIKANA KATIKA VYAKULA MBALIMBALI NA KAZI ZAKE KATIKA MWILI

'CHOLINE' Husaidia katika usambazaji na utumikaji wa mafuta (fat) katika mwili, inadumisha uhai wa figo, misuli, ubongo, ini, neva na kibofu cha mkojo, inazuia uambukizaji wa mafuta (fat) katika ini Kiini cha yai, mboga zote za kijani, ngano melea.

VITAMIN D Inahamasisha utumikaji wa 'Kalsiam' na 'Fosforas.' Uhusika katika kujenga meno na mifupa thabiti, kinga dhidi ya udhaifu wa misuli, kuboresha utendaji wa moyo. Samaki, mafuta ya samaki, kiini cha yai, nafaka zisizokobolewa, maziwa na mazao yake.

VITAMIN E Inazuia kuganda kwa damu, kinga kwa ajili ukatikaji wa chembe-chembe za mwili, inawezesha oksijeni kutumika katika misuli. Mafuta ya mimea, embe, nafaka zisizokobolewa, parachichi, mbegu kama za aina mbalimbali za karanga mbichi, mboga za kijani maziwa nafaka zisizokobolewa.

FOLIC ACID" Muhimu kwa ajili ya utengenezaji wa chembechembe nyekundu za damu na uongozaji wake. Mboga za kijani, parachichi, jamii ya machungwa, na jamii ya kunde.

VITAMIN K- Inahamasisha kuganda kwa damu kunakotakiwa na kuzuia kuvuja kwa damu ndani kwa ndani. Mboga za majani kama giligilani, na maziwa. Kiini cha yai, na mafuta ya samaki.

Muhimu katika utengenezaji wa chembechembe nyekundu za damu. Inawezesha "prottini", mafuta (fats) na "carbohydrates" kutumika katika mwili. Ngano melea, makapi ya sukari (molasses), mchele, pumba laini za nafaka.

FLAVONOIDS, TIN, HESPRIDIN" Inasaidia katika kinga ya mwili, moyo ,presha, magonjwa ya neva nk. Ni muhimu katika kuwezesha kunyonywa kwa vitamin C" Matunda aina mbalimbali k.m limau, zabibu, ndimu, machungwa, ndizi n.k

Inasaidia kupeleka "protini" mahali inapohitajika zaidi, inaweza kutumia kwa "carbohydrates," inawezesha kugeuza kwa "glucose" katika nguvu ya mwili. Mafuta ya mbegu, nafaka zisizokobolewa, nyama ya kuku

FLAVONOIDS, TIN, HESPRIDIN" Inasaidia katika utengenezaji wa "haemoglobin" na chembechembe nyekundu za damu. Muhimu katika kuboresha utengenezaji wa mifupa. Nafaka isiyokobolewa, mboga za majani vyakula vinavyotoka baharini (sea foods).

CHROMIUM -Muhimu kwa ajili ya utengenezaji wa "haemoglobin", kujenga damu safi na kuongeza kinga ya mwili. Zabibu, jamii ya karanga, nafaka zisizokobolewa, viazi, nyama ya ngombe, kuku na mbuzi.

COPPER—muhimu kwa ajili ya utendaji bora wa misuri, neva na kuboresha afya ya mifupa. Nafaka zisizokobolewa, ufuta, karanga za aina mbalimbali (nuts), maharage, mboga za kijani na soya.

IRON/CHUMA—Muhimu katika kujenga muhimili wa mifupa ya mwili, kuendeleza utengenezaji wa "homoin" za jinsia, kurutubisha akili na neva. Kiini cha yai, maziwa na mazao yake.

MAGNESIUM—Muhimu katika kujenga muhimili wa mifupa ya mwili, kuboresha meno na kazi za figo, kuwezesha "protein" "carbohydrates" na mafuta (fats) kutumika katika kujenga mwili. Nyama ya kuku, nafaka zisizokobolewa, mbegu za aina mbalimbali kama chia, au mbegu za maboga na karanga, vitunguu swaumu, mboga za majani, aina za kunde, ndizi, vitunguu maji.

"MANGANESE"—Muhimu kwa ajili ya kuweka uwiano wa madini katika damu, inasaidiana na "sodium" kurekebisha kiwango cha maji mwilini. Mboga za majani, nafaka zisizokobolewa, samaki, nyama ya kuku, mayai.

"POTASSIUM"—Inasaidia katika ukuaji wa mwili na kurutubisha mwili.
Kitunguu maji, maharage, sukari guru, mboga za majani, viazi vitamu, parachichi, nyanya, pumba, machungwa, pilipili hoho, ndizi, ngano vimelea na "Broccoli"

"ZINC" Inasaidia vihamasisho vya uyeyushaji chakula ndani ya mwili. Muhimu katika undendelezaji wa chembechembe mpya za mwili. Muhimu katika ukuaji wa viungo vya sehemu za uzazi na ufanisi wa korodani. Maharage, karanga, mbegu za aina mbalimbali kama mbegu za maboga, ngano melea, samaki.

"CALCIUM" Inasaidia katika kuburudisha nevu,

Inajenga meno na mifupa thabiti, inazuia ugonjwa wa kukosa usingizi. Ngano, ufuta, nyonyo, melea, samli maziwa ya "Yorghut" nafaka zisizokobolewa, Mboga zote za kijani, vitunguu swaumu n.k

MAGONJWA MENGINE TWAWEZA KUYAEPUKA KWA KUFUATA KANUNI ZIFUATAZO:-

1. MAJI

Maji ni muhimu sana katika maisha ya kila kiumbe hapa duniani kwa upande wa binadamu maji yamegawanyika katika mwili kama ifuatavyo

- *70% ya mwili wa binadamu ni maji*
- *83% ya damu ni maji*
- *Mifupa ina asilimia 22% ya maji*
- *Misuli ina maji asilimia 22% ya maji*
- *Ubongo wa binadamu una chembe za uhai kiasi cha bilioni 15, na mwili wa mwanadamu seli trilioni 37 - 40 kila chembe chembe ina maji asilimia 75% - 85%.*

Tunaona katika uumbaji wa dunia, Mungu alishughulika na maji kwa siku tatu mfululizo na ¾ ya dunia ni maji, na dunia yetu ina asilimia 71% ya maji

MWANZO 1:1 – 13

2. HEWA SAFI

Mwanadamu hawezi kuishi zaidi ya dakika tatu bila hewa safi ya Oxygen, baada ya hapo huharibikiwa na ubongo. Kuvuta hewa safi kwa wingi husaidia mapafu kurahisisha kazi ya usafishaji damu. Hivyo ni muhimu kujenga nyumba yenye madirisha makubwa vya kutosha. Ni muhimu kuacha madirisha wazi muda wote, hata ukiwa unaenda kulala lazima kuwe na hewa inaingia.

3. MWANGA WA JUA

Mwanga wa jua una faida kubwa sana

Mwanga wa jua husaidia kutengeneza vitamin D ambayo husaidia kutengeneza chembe chembe au madini ya Kalsiam na phosphorus ambayo huhusika na Utengenezaji mifupa pamoja na kuimarisha.

- *Mwanga wa jua huimarisha mimea na kutengeneza wanga*
- *Mwanga wa jua huua Viruis wenye kuleta maradhi*
- *Pasipo mwanga wa jua binadamu au wanyama wasingekuwepo wangekufa*

wote.

- *Chukua dakika 15 – 30 asubuhi au jioni kuota mwanga wa jua, kwa kufanya kazi nje, au kutembea, hii husaidia kutengeneza Vitamin D ambayo husaidia kutengeneza vitamini au chembe chembe za madini ya kalsiam na phosphorus*

4. CHAKULA SAFI

Ili kuweza kuwa na Afya njema ni muhimu kula chakula bora.

Chakula bora ni chenye Vitamini zote. Jifunze zaidi kuhusu hili.

5. MAZOEZI

Mazoezi ni ya muhimu sana kwani bila mazoezi mwili hushindwa kufanya kazi yake.mazoezi bora ni kutembea, angalau kilometa tano kwa siku, unaweza usione, ila umri unapoendelea, na kufika miaka 40 utaona unaanza kupata hasara usipofanya mazoezi. Mtu hakuumbwa akae tu, na ukilala siku tatu kwenye kitanda, utaharibu sana mambo kuliko ambavyo ungeacha kula siku tatu ila unywe maji.. Ni kwa sababu hiyo Mungu alipomuumba Adam alimuagiza kulima bustani ikiwa ni sehemu ya mazoezi, hakumweka mjini kwenye ghorofa ila katika bustani ya raha na starehe, ndiyo maana ya jina la Edeni (pleasure). starehe siyo kukaa mijini. Mazoezi ya asubuhi ndiyo bora zaidi.

Hivyo ukihitaji Afya njema fanya mazoezi. Angalia video yetu ya mazoezi, katika MaarifaMtandaoni.Com

6. KUPUMZIKA

Pumziko ni muhimu sana kwa sababu mwili unapokuwa umepumzika Homoni hujizalisha na kufidia sehemu ya chembechembe zilizopotea. Mungu alitambua hilo mapema katika uumbaji wa dunia alipumzika, ili kumwonyesha mwanadamu hilo, siyo kwamba Yeye alihitaji pumziko . Soma Mwanzo 2:1 – 3) kuonyesha msisitizo wa kupumzika katika Amri Zake kumi – Amri

Ya Nne husomeka hivi "Ikumbuke siku ya sabato uitakase, siku sita tenda mambo Yako yote. Siku ya saba ni sababto ya BWANA …… Siku hiyo usifanye kazi yoyote…… Maana kwa siku sita Mungu aliziumba mbingu na nchi na bahari na vyote vilivyomo Akastarehe siku ya saba kwa hiyo BWNA akaibariki siku ya Sabato akaitakasa

(Kutoka 20:8 – 11).

7. KUSOMA NENO LA MUNGU

Mwanadamu ameumbwa katika hali ya kuabudu, hivyo kwa njia ya kusoma Neno la Mungu, ataweza kujenga Tabia njema ya Ibada na hivyo kumfanya uwe na afya njema kiroho, kiakili, kiuchumi, kijamii na kimwili pia. Hata hivyo habari njema hunenepesha mifupa (MITHALI 16:24)

Kwa kufuata maelekezo haya, Afya yako itakuwa safi kiasi cha kuishi miaka 70 au zaidi. Kama Zaburi 90, iliyoandikwa na Musa inavyosema.

Kuzaa Jinsia Moja-Mtoto ni mtoto na ni zawadi, tungeandika mengi sana kwa wale wanaotaka watoto wa kiume wa namba sawa na watoto wa kike.

Miongoni mwa watu wengi kumekuwa na wakati ambapo kumetokea kutokuelewana kwa sababu ya kuzaliwa kwa watoto jinsia moja tu.Lawama zote hutupwa kwa mwanamke jambo ambalo si kweli kabisa!

Ukweli Wote Huu Hapa:-

Uchunguzi wa kitaalamu umeonyesha kuwa kuna uhusiano mkubwa wa utendaji wa Homoni za kiume katika utendaji wa shughuli za kila siku. Pia uchunguzi umeonyesha kuwa mwanaume ana mbegu za aina mbili yaani xx na xy, yani mbegu za kiume na za kike. Mwanamke ana mbegu ya xx pekee.

Hivyo basi mbegu ya kiume ya xy ikikutana na ya kike xx hapo huzaliwa mtoto wa kiume. Na kama xx ya mwanaume ikikutana na ya kike xx hapo huzaliwa mtoto wa kike.

Kinachosababisha Kuzaliwa Watoto Wa Kike Tu-yafuatayo ni mapokeo ambayo bado kufanyiwa utafiti vizuri!

Kwa kawaida mbegu za kike xx huweza kuogelea kwa haraka kwa sababu huwa zina mkia mrefu lakini zinadumu kwa muda mfupi katika tumbo la uzazi, huweza kudumu kwa muda wa masaa 12 tu.

Mbegu za kiume xy huwa haziwezi kuogelea kwa haraka kwa sababu zina mkia mfupi lakini zina uwezo wa kudumu katika tumbo la uzazi kwa masaa 24.

Uchunguzi umeonyesha kuwa wanaume ambao wanafanya kazi za kuchosha akili na neva (mishipa ya fahamu) huwa wanazaa watoto wengi wa kike hii ni kutokana na uchovu ambao huathrli hata mbegu za kiume xy kwa kuwa nazo huchoka pia, na hivyo kushinda kuogelea kwa haraka ili kulifikia yai la kike (ovary) na hapo kutoa mwanya kwa mbegu za kike xx kutunga mimba ya kike.

La Kufanya Ili Upate Watoto Wa Kiume

1. Kwa wale wanaume ambao wanafanya kazi za kuchosha, hakikisha kuwa una panga juma la kutunga mimba, katika juma hilo hakikisha kuwa unapata muda mzuri wa kupumzika na usijichoshe na kazi yoyote. Pia hakikisha unaoga maji ya uvuguvugu wakati wa jioni kwa kuwa maji ya uvuguvugu husaidia kuhamasisha mbegu za kiume xy kwenda kwa haraka na hivyo kuwapo uwezekano mkubwa wa kuzaliwa mtoto wa kiume.

2. Hakikisha kuwa huna hasira yoyote au msongo (stresses) wote unapokutana na mke wako katika juma hilo. Uchunguzi umeonyesha kuwa mwanamume anapokasirika, madhara ya kukasirika huathiri hata mbegu za kiume xy na hivyo kuzifanya zisinyae na kwenda kwa uzembe kukutana na yai la mwanamke na kutoa nafasi kwa mbegu za kike xx kuweza kutunga mimba ya mtoto wa kike.

Zingatia

Kukutana kwenu kuwe kuanzia saa 5 hadi saa 9 afajiri ili kuzipatia nafasi ya kudumu kwa muda mrefu katika tumbo la uzazi. Hivyo utaweza kuona uchaguzi ni wako wewe mwanaume na sio kuwatupia lawama wanaweke kuwa wanazaa mabinti pekee.

Mtoto Wa Kike

Kwa wale wenye kuzaa watoto wa kiume pekee cha kufanya ni:-

1. Fanya kazi kabisa ya kuchosha katika juma ambalo mmekubaliana na mkeo ili kutunga mimba, katika juma hilo hakikisha unaoga maji baridi ili kuzorotesha mwendo wa mbegu za kiume.

2. Kukutana kwenu kimwili iwe ni kuanzia saa 2 usiku tu hii itatoa nafasi kubwa kwa mbegu za kike xx kusafiri kwa haraka zaidi wakati zile za kiume xy zitakuwa zimezorota kwa yale maji ya baridi ambayo utakuwa umeoga, pamoja na uchovu wa mwili na neva hivyo kuwepo uwezekano mkubwa wa kutunga mimba ya mototo wa kike.

Ushauri

Zingatia kuwa watoto wote wana haki sawa pasipo ubaguzi wowote wa jinsia. Hivyo ndugu wewe ambaye tayari una watoto wa kike au wa kiume pekee mshukuru Mungu na uwalee kwa kuwapatia haki sawa bila ubaguzi Ni nani ajuaye ni yupi atakusaidia katika maisha yako? Historia za leo zinaonyesha mtoto yoyote ni mbaraka toka kwa Mungu. Pia kwa wanaume msiwanyanyase wanawake kwa

kuwashutumu juu ya watoto wanaozaliwa wa jinsia moja, kama ni lawama basi zote zingetupwa kwa wanaume kwa kuwa wao ndio wenye mbegu za aina mbili xx na xy wakati wanawake wana mbegu za aina moja tu xx.

Ni matumaini yetu kuwa kwa ushauri huu furaha ya pekee itadumu katika nyumba yenu na kama ilikuwa imetoweka tunaamini itarejea sasa, kwani tunapaswa tuongoke katika nyanja zote za maisha yetu, na kujikagua kama kweli sisi ni watu wacha Mungu tunaokwenda mbinguni, au tunaweka vipaumbele kwa vile visivyo muhimu.

KWENDA HEDHI BILA UTARATIBU

Majani ya mnyonyo, Fumbasa kubwa. Pondaponda majani ya mimea hiyo, kisha weka kwenye kitambaa kinachoweza kupitisha maji kwa urahisi, Fungasha kisha chomeka nyuma (haja kubwa) na mbele (haja ndogo)

Dozi kikombe 1x3 kwa siku 3

KUSAFISHA UZAZI

Majani ya nyanya ndogo, Mkilika, Mhimbachugulu na Luto

Pondaponda majani ya mimea hiyo kisha weka kweye kitambaa kinachopitisha maji kiurahisi. Weka nyuma na mbele kwenye sehemu za siri.

Dozi kikombe 1x3 kwa siku 3, usiku dawa ilale humo-humo hadi asubuhi.

Fanya hivyo mara 1 kila mwezi kwa miezi 3.

KUTOSHIKA MIMBA

Mizizi ya Msabi, Mhimbachugulu, Mkakatika na Mkamachuma

Chukua mizizi ya mimea hiyo, chemsha kwa dk 10 kisha kunywa ikiwa vuguvugu. Dozi kikombe 1x3 kwa siku 7.

Kunywa mara 1 kwa miezi 3.

CHILUMA

Majani ya bobodo, pamoja na mafuta ya nyonyo.

Pondaponda majani ya bobodo kisha changanya na mafuta ya nyonyo. Sokomeza ndani ya sehemu za siri za mwanamke mara 2 kwa siku.

(Asubuhi na jioni) kwa siku 7.

KUUMWA TUMBO BAADA YA KUJIFUNGUA

Mizizi ya Mkwambe, Myegeya, Mbuyu na majani ya Mkwaju.

Chemsha kwa dk 10. Kunywa kikombe 1x3 kwa siku 2.

KUPATA CHOO CHA MAFUTA-MAFUTA (KIUNO)

Majani ya Mbaazi na Fumbasa. Pondaponda majani ya mimea hiyo,

Ingiza uji huo kwenye haja ndogo kwa kidole kidogo hadi pingili ya pili. Kisha bana matako kwa dk 10. Baada ya hapo iache humo hadi haja kubwa itakapotoka.

Dozi 1x3 kwa siku 1.

BANDAMA NA MALARIA SUGU

Mizizi ya Alovera na Mbangwe. Chemsha mizizi ya mimea hii kwa dk 15. Kunywa ikiwa vuguvugu kikombe 1 cha chai x3 kwa siku 7

KUHARA DAMU

Kifuu cha nazi na maganda ya mkuyu. Unguza kifuu cha nazi na maganda ya mkuyu pamoja, kisha sagasaga upate unga laini. Koroga kijiko 1 cha mezani kwenye kikombe 1 cha ½ lita cha maji ya vuguvugu. Dozi: Kunywa 1x3 kwa siku 3

NGIRI YA KUPANDA AU KUSHUKA

Mizizi ya Mkakatika, Mkambala, Mtalawanda na mtundwi

Chemsha kwa dk 15. Ikishapoa kunywa x 3 kwa siku 3 (Asubuhi, Mchana na Jioni)

MIMEA NA MITI YA MADAWA YA ASILI – (EAST AFRICA)

1. *ADANSONIA DIGITATA*

MBUYU [BAOBOB TREE]

Homa(fever), Malaria, Pumu (Asthma) Kuharisha (diarrhea), Mapigo ya moyo ya juu (Hypertension), Ukosefu wa Vitamin (Vitamin deficient)

2. *ARACHIS HYPOGEA*

KARANGA [PEANUT]

Kuharisha,Kukosa usingizi (Insomnia), Utapiamlo (Malnutrition), Ukosefu wa vitamin.

3. *ALLIUM CEPA*

VITUNGUU MAJI [ONION]

Mba ya ngozi (Skin fungal infection), Jipu lililofunga (abscess closed) na Jipu lililowazi, Kuungua moto (burns), Kikohozi (cough), Uvimbe wa ngoma ya sikio (otitis), Kisukari (diabetes), Mapigo ya moyo ya juu, Ukosefu wa vitamin.

4. ALLIUM SATIVUM

VITUNGUU SAUMU [GALIC]

Mba ya ngozi (skin fungal infection), Jipu lililofunga na lililo wazi, la wazi tumia uji wa viazi mviringo vibichi, weka kibandiko mpaka keshoye wakati wa kulala (abscess closed and open), Vidonda vya homa- virus (herpes simplex), Mambukizo kwa njia ya mkojo (Urinary infection)-tumia majani ya mlonge na maji mengi, kama lita tatu, Amiba (Amoebiasis), Malaria, Kisukari (diabetes), Mba wa mwilini, Mapigo ya juu na ya chini ya moyo (hypertension and hypotension).

5. ALOE VERA

MSHUBIRI

Bawasiri (haemorrhoids), Kuungua moto, Kutopata haja kubwa (constipation), Ugonjwa wa macho kuwa mekundu (conjuctivitis), Uvimbe wa fizi (Gingivitis), Mba mwilini, Uvimbe wa mfuko wa chakula (gastricititis), Saratani, Kupunguza makali ya ukimwi (AIDS as surport).

6. AMARANTHUS GRAIN

MCHICHA.

Utapiamlo (malnutrition), Ukosefu wa vitamini, Upungufu wa damu (anemia)

7. ANANAS COMOSUS

NANASI [PINEAPPLE]

Uvimbe mwilini (OEDEMA), Kutosagika chakula tumboni (Indigetion), Utapiamlo, Ukosefu wa vitamini.

8. ARTEMISIA ANNUA ANAMED

ATEMISIA [SWEET ANNIE]

Magonjwa ya ngozi, Mba wa ngozi, Upele (scabis), Bawasiri, Homa, Minyoo (intestinal worms), Malaria, Kikohozi (bronchitis), Kuharisha, Ugonjwa wa macho kuwa mekundu, Mba wa mwilini, Maumivu (pain), Homa ya matumbo (Typhoid fever).

9. ARTEMISIA AFRA

FIVI [WORWOOD)

Magonjwa ya ngozi, Mba wa ngozi, Upele (scabis), Bawasiri, Homa, Minyoo (intestinal worms), Malaria, Kikohozi (bronchitis), Kuharisha, Ugonjwa wa macho kuwa mekundu, Mba wa mwilini, Maumivu (pain), Homa ya matumbo (Typhoid fever), Kukosa hamu ya kula, Kichocho (Bilhazia), Saratani, Kupunguza makali ya UKIMWI.

10. AZADIRACHTA INDICA

-MWAROBAINI (NEEM)

Magonjwa ya ngozi, Mba wa mwilini, Upele, Vidonda vya homa virus (herpe simplex), Dawa ya kuua wadudu, Kuungua moto, Malaria, Kupunguza makali ya UKIMWI, Kutoa sumu.

11. BRASSICA OLERACEA

KABICHI [CABBAGE]

Magonjwa ya ngozi. Uvimbe katika mfuko wa chakula (Gastrititis), Utapiamlo, Ukosefu wa vitamini.

12. CANJANUS CAJAN

MBAAZI [PIGEON PEA]

Jipu lililo wazi na lililofunga, Kikohozi, Utapiamlo, Kuzuia mmomonyoko wa ardhi.

13. CANARIUM SCHWEINFRUTHII

MBAFU [ELEMI]

Upele, Kuteguka kwa misuli, Baridi yabisi (Rheumatisim)

14. CANNABIS SATIVA

MBANGI [HEMP]

Kichefuchefu na kutapika, Maumivu, Saratani, Kupunguza makali ya ukimwi, Kuzuia mmomonyoko wa ardhi.

15. CAPSICUM FRUTESCENS

PILIPILI KALI [CHILL]

BAWASIRI, Tumbo kujaa hewa, Kisukari, Kuteguka kwa misuli, Baridi yabisi, Mba

wa mwilini, Kukosa hamu ya kula.

16. CARICA PAPAYA

MPAPAI [PAWPAW TREE]

Mba wa ngozi, Harara, Chunusi, Pumu, Jipu lililowazi, Kuungua moto, Vidonda (wounds), Uvimbe wa ini (Hapatitis), Maambukizo kwa njia ya mkojo (Urinary infection), Minyoo kwenye utumbo. Amiba (Amoebiasis), Malaria, Utapiamlo, Ukosefu wa vitamini, Saratani, Kupunguza makali ya ukimwi.

17. CASSIA ALATA

[RING BRUSH]

Mba wa ngozi, Upele (scabies), Kupata choo.

18. CASSIA OCCIDENTALIS

MWINGAJINI [COFFEE SENNA]

Mba wa ngozi, Bawasiri, Uvimbe mwilini (oedema), Malaria, Kufunga choo.

19. CINCHONA SUCURUBRA

KWININI [CINCHONA]

Malaria, Kuondoa sumu.

20. CITRUS LIMON

MLIMAU [LEMON TREE]

Kikohozi (cough), Kikohozi katika njia ya hewa, Kichefuchefu na kutapita, Kukosa hamu ya kula, Ukosefu wa vitamini

21. CITRUS SINENSIS

MCHUNGWA [ORANGE TREE]

Utapiamlo, Kukosa hamu ya kula, Ukosefu wa vitamini.

22. COFFE SPECIES

KAHAWA [COFFEE TREE]

Kuharisha, Maumivu makali ya kichwa, Mapigo ya moyo ya juu.

23. CUCURBITA MAXIMA

BOGA [GOURD]

Maambukizo kwa njia kwa njia ya mkojo, Minyoo kwenye utumbo, Uvimbe wa matezi ya mkunduni, Upungufu wa maziwa (mama), Utapiamlo, Ukosefu wa vitamini.

24. CURCUMA LONGER

BINZARI [TUMERIC]

Kikohozi, Tumbo kujaa hewa, Hedhi isiyo na utaratibu (irregular memstruation)

25. CYMBOPOGON CITRATUS

MCHAICHAI

LEMON GRASS

Dawa ya kuzuia wadudu, Bawasili(haemorrhoids), Homa (fever), Malaria, Kikohozi katika njia ya hewa(Bronchitis), Kuzuia mmomonyoko wa udongo(antierosive hedge)

25. DATURA STRAMONIUM

MNANAA,

STRAMONIUM WEED

Kuumwa na wadudu wenye sumu (venomous sting), Pumu (Asthma), Uvimbe wa mfuko wa chakula (Gastrititis), Maumivu ya tumbo la kusokota (Intestine spasm) Ni sumu (toxic/patialy toxic).

26. EUPHORBIA HIRTA

MZIWAZIWA

ASTHMA WEED

Uvimbe mwilini (Oedema), Viotea vya nyama mwilini (warts), Kuhara damu kulikosababishwa na basillus (Bacirialy), Mambukizo kwa njia ya mkojo (urinary infection), Minyoo kwenye utumbo (intestinal worms), Amiba (amoebiasis), Pumu (asthma), Kuharisha(dirrhoea), Ugonywa wa figo(nephritis), Uvimbe wa matezi mkunduni (prostatitis), Tatizo la upungufu wa maziwa (problem of lactation), Maumivu (pains), Maumivu ya tumbo la kusokota (Intestine spasm), Kupunguza makali ya Ukimwi (Aids as a support).

27. HIBISCUS SABDARIFFA

ROSELA

AFRICAN MALVE -Homa

28. KALANCHOE PINNATA

KALANCHOE

KINETENETE

Kuungua moto (burns), Uvimbe wa ngoma ya sikio (Otitis).

Miongozo ya Kuondoa Kabisa Kisukari – Zaidi ya watu 800,000,000 wana kisukari!- Tunahitaji kusahihisha chanzo na siyo tu kutibu dalili. Ikiwa kuna maji kwenye sakafu, tafuta chanzo cha maji, na siyo kuendelea kukausha maji yaliyomwagika!

**Omba msaada wa Mungu*

**Fanya uamuzi wa kuwa na afya*

SABABU za kisukari kinzani na homoni inayorekebisha kiwango cha sukari katika damu (Type II DB)

1. Kula vyakula vyenye mafuta ya aina fulani na protini ila isiwe sana (nyama, samaki, kuku, maziwa, mayai, n.k.)

2. Upungufu wa mazoezi

3. Kuwa na uzito mkubwa au uliozidi

UTATUZI – Mpango huu utatimiza haya malengo yote!

1. USILE chakula chochote chenye mafuta mengi

2. Fanya mazoezi kila siku, hasa ya kutembea, kula kwa mpango

3. Punguza uzito kufikia wa kawaida

KULA—vyakula vya nafaka zisizokobolewa, matunda, mboga mboga (karoti, vitunguu, majani, viazi, bamia, kabichi, n.k.), maharage, KIASI KIDOGO cha jamii ya karanga na mbegu. Kunywa maji TU (mpaka hapo utakaporekebisha uzito na kisukari kumalizika.)

USILE AU KUNYWA – sukari, mafuta, nyama, maziwa, kuku, samaki, mayai, nafaka zilizokobolewa (sembe, mchele mweupe, mkate mweupe, n.k.), vyakula vya kukaanga (maandazi, chapati, sambusa, chipsi, n.k.), kahawa, chai, soda, pombe.

Sukari nyingi katika damu huleta madhara kwenye:

- *MOYO – huudhoofisha na unaweza kusimama ghafla.*
- *MACHO – huharibika au hata upofu.*
- *NEVA na MZUNGUKO – miguu, nyayo, vidole, hushindwa kuhisi au huwaka moto na kupata maumivu, mara nyingi huwasha au vidonda visivyopona, wakati mwingine, kupoteza vidole, miguu, nyayo kwa kukatwa.*
- *FIGO—huathirika au husimama kufanya kazi (kusababisha kifo)*
- *UBONGO—husababisha kiharusi (stroke), kuathiri ubongo, kupoteza kumbukumbu, au kupooza sehemu moja ya mwili.*

Uwe na Kawaida – kwenda kulala muda ule ule kila siku. Amka muda ule ule kila siku. Kula chakula cha asubuhi na chakula cha mchana muda ule ule kila siku.

KUNYWA glasi 3-4 za maji baada kuamka asubuhi, na unywe maji dakika 30 kabla ya kula kifungua kinywa.

**Kula milo mikubwa 2 kila siku*

- *Kifungua Kinywa kama mfalme– isizidi lita moja ya chakula kiwango cha juu*
- *UCHAGUZI AU HIARI 1 – MLO WA MATUNDA – Matunda matano ya ukubwa wa machungwa kila siku (au nusu lita ya matunda)*

Robo lita ya nafaka isiyokobolewa (mkate wa nafaka isiyokobolewa, ugali wa nafaka isiyokobolewa kama dona, mchele wa kahawia, mtama, ulezi, uwele, kinwa/Quinoa n.k.)

Robo lita ya maharage yaliyopikwa (BILA MAFUTA) (UCHAGUZI – kijiko kikubwa 1 cha karanga au mbegu)

- *UCHAGUZI AU HIARI 2 – MLO WA MBOGA MBOGA – Robo lita ya maharage yaliyopikwa (BILA MAFUTA), Robo lita ya nafaka isiyokobolewa, AU viazi, AU mihogo; Nusu lita ya mboga mboga zilizopikwa au mbichi (zile mbichi ni nzuri zaidi) – karoti, kachumbari, matango, letusi (saladi), kabichi, mboga za majani, vitunguu maji, vitunguu saumu, maboga, bamia, nyanya, n.k.*
- *Kula taratibu na kuweka kijiko chini kila unapotafuna*
- *TAFUNA kwa ufasaha (mara 20 mpaaka 32 au vya kutosha kufanya chakula kulainika kama uji kabla ya kumeza*
- *Baada ya kumeza, ndipo chukua kijiko na kutayarisha chakula kingine*

kuwekea kinywani (endelea hivyo hadi kumaliza chakula chote.)

- *Kula taratibu au polepole (angalau dakika 20 ili kuruhusu tumbo na ubongo viwe na mawasiliano)*
- *Mara tu baada ya kula MARA MOJA, nenda nje na kufanya mazoezi mepesi ya kutembea, kulima kidogo dakika 15-20, n.k. Digestive walk!*
- *MASAA TANO (5) kati ya mlo na mlo*
- *KUNYWA MAJI kati ya mlo na mlo – kama una njaa – kunywa maji. Kama una uchovu – kunywa maji. Kunywa maji lita 2 au zaidi kila siku.*
- *Chakula cha mchana kama mtoto wa mfalme (lita 1 au robo 3 ya chakula)*
- *UCHAGUZI AU HIARI 1 – MLO WA MBOGA MBOGA – Robo lita au kidogo zaidi ya maharage yaliyopikwa (BILA MAFUTA); Robo lita au kiasi kidogo zaidi ya nafaka isiyokobolewa, AU viazi, AU mihogo; Nusu lita ya mboga mboga zilizopikwa au mbichi –Zile mbichi ni nzuri zaidi - karoti, matango, letusi (saladi), kachumbari, kabichi, mboga za majani, vitunguu, vitunguu saumu, maboga, bamia, nyanya, n.k.*
- *UCHAGUZI AU HIARI 2 – MLO WA MATUNDA – Matunda matano yasiyo na sukari sana (au nusu lita ya matunda)*

Robo lita au kidogo zaidi ya nafaka isiyokobolewa (mkate wa nafaka isiyokobolewa, Ugali wa nafaka isiyokobolewa kama dona, mchele wa kahawia, mtama, n.k.)

Robo lita au kidogo zaidi ya maharage yaliyopikwa (BILA MAFUTA) (UCHAGUZI – kijiko kikubwa 1 cha karanga au mbegu)

- *Kula polepole, weka chini kijiko kati ya tonge na tonge.*
- *TAFUNA kwa ufasaha (tafuna mara 20 au kutosha kufanya chakula kulainika kama uji kabla ya kumeza*
- *Baada ya kumeza, ndipo chukua kijiko na kutayarisha chakula kingine kuweka kinywani (endelea hivyo hadi kumaliza chakula chote.)*
- *Kula taratibu au polepole (angalau kwa dakika 20 ili kuruhusu tumbo na ubongo viwe na mawasiliano)*
- *Mara tu baada ya kula MARA MOJA, nenda nje na ufanya mazoezi mepesi ya kutembea, kulima kidogo dakika 15-20, n.k.*
- *KUNYWA MAJI kati ya mlo na mlo – kama una njaa – kunywa maji. Kama una*

uchovu – kunywa maji.

- *HAKUNA MLO WA JIONI!*

**Weka maanani kuacha kula vyakula visivyokobolewa (vyakula viwe katika hali ile vilipopatikana) ambavyo vina nyuzinyuzi nyingi*

**Hakuna vitafunwa (usile kati ya mlo na mlo)*

**Ondoa katika milo kila aina ya vitu vitamu (sukari nyeupe, asali, sukari guru, karanga, jeli, jamu, pipi, n.k.)*

**Katika mlo wako ONDOA VYOTE vile vinavyohusiana na mafuta mengi (siagi ya wanyama au mimea, mafuta ya mimea, mafuta ya wanyama, Blueband iwe mwiko kwako au margarine ni mbaya sana, n.k.) Soma juu ya karatasi ya chakula ili kujua wameandika nini unaponunua dukani-ingredients, uwe mlaji uliyeelimika!*

**Ondoa vyakula vya asili ya nyama na mazao ya wanyama (maziwa, jibini, mayai, mtindi, aiskirimu, n.k.) katika milo yako, ndani yake kuna mafuta mazito, lehemu, magonjwa, madawa, n.k., (antibiotic na steroids) na HAKUNA nyuzinyuzi.*

**Maji ndiyo yawe kiwnywaji chako, glasi 8 au zaidi kwa siku (hutakunywa soda, au juisi)*

**Mazoezi ya chini nusu saa kila siku kwa muda wa siku 6. HII NI MUHIMU SANA! Tembea kilometa tano kirahisi tu!*

**Fanya kazi kuelekea kufikia uzito wako unaotakiwa*

**ANGALIA sukari ya damu yako KWA KARIBU SANA. Hasa unapokuwa ukitumia insulini (homoni ya kurekebisha sukari katika damu yako.) Sukari ya damu yako itashuka kwa mpango huu. WATU WENGI WATAHITAJI kupunguza insulini siku ya kwanza wanapoanza kuutumia mpango huu. Kama huwa unaitumia jioni, unahitaji kuacha kabisa kama unafuata mpango huu kikamilifu. Zingatia kuwasiliana na daktari wako.*

Suleiman Motile