USALAMA NA AFYA YA MTOTO

Kutembea ni tiba

Wema ni tiba

Kuvuta pumzi kwa kina ni tiba

Kutoka Mtandaoni ni Tiba

Kuwa mkarimu ni tiba

Kutulia ni tiba

Kucheza ni tiba

Kuvuta hewa bora ni tiba

Jua la asubuhi ni tiba

Kukaa na wapendwa ni tiba

Kicheko ni tiba

Utii unaofaa ni tiba

Kujisamehe ni tiba

Kusamehe ni tiba

Kukaa kwenye miti na asili ni tiba

Author: Grace Momadi Masaka

2. USALAMA WA MTOTO---1

3. MATABIBU 10+ au SHERIA 10 ZA AFYA-----------------19

3.MABINGWA MATAPELI (QUACKERY OR QUACKS)-------113

4.AFYA YA WATOTO--196

5. MALEZI YA WATOTO---------------------------------------220

6.JINSI YA KUUMIZA WATOTO WAKO NA CHAKULA NA USIGUNDULIWE ---245

1.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 wanazurura 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.

2.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 África 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.

<u>MWANGA WA JUA</u>

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 wasivyohitaji 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.

<u>USAFI</u>

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.

<u>BIDII YA KAZI, TASNIA, TAALUMA, UJASILIAMALI NK</u>

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 mazingira 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).

<u>Emotional intelligence (kuwa na akili katika hisia zetu?!)</u>

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 kucheleweshwa 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 aliyeanza 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.

2.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.

3.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).

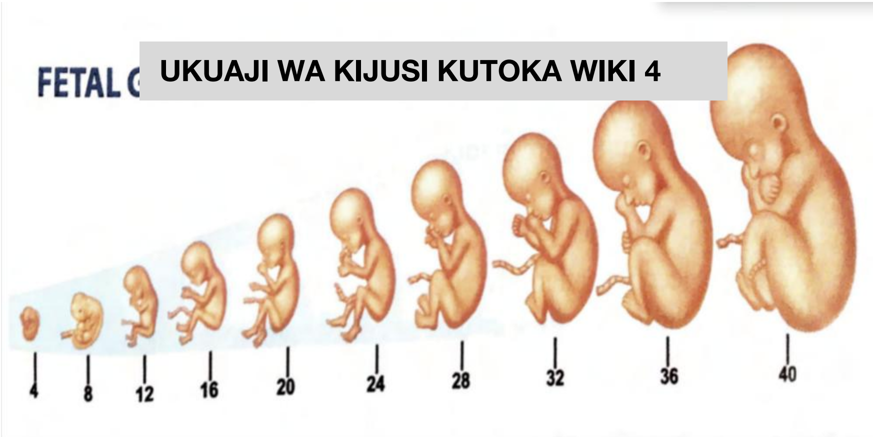
- Wiki ya 2: Yai lililokomaa linatolewa kutoka kwenye Ovari na kuteleza kwenye mrija wa uzazi wa falopian, na mbegu za kiume hulazimika kulirutubisha. Mbegu moja tu kati ya milioni zilizotolewa na mwanamume hufika kwenye yai na kulirutubisha. Mara tu mbegu na yai vinapounganika, uundaji wa mtoto huanza.
- 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 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, wakififikiri 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.

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.

4.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?"

5.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.

6.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?