



# AFYA NA UREMBO WA MSICHANA

**Clifford B. Majani**

© Clifford B. Majani, 2013

Sehemu yoyote ya kitabu hiki inaweza kutumiwa na mtu yeyote kwa ajili ya kuelimisha jamii bila kuomba ruhusa, ila ni lazima kupata ruhusa toka kwa mwandishi kwanza kama kuna hitaji la kuzalisha nakala

Toleo la kwanza  
ISBN: 978-1-300-13809-9

Lulu Publishers, Inc.  
*www.lulu.com*

Isipokuwa imeonyeshwa vinginevyo, vifungu vyote vya Biblia vimenukuriwa toka Biblia Takatifu iliyochapwa na United Bible Societies (1952).

**Tunu kwa**

*Alice na Anneth Clifford*



## ***Mwandishi***

Clifford B. Majani ni mwanataaluma wa fani ya tiba ya binadamu na ushauri nasaha mwenye uzoefu wa miaka mingi. Mtaalamu huyu amepata mafunzo ya utabibu na kutunukiwa stahada ya juu ya tiba ya binadamu toka katika chuo cha afya ya kimataifa cha Tanzania [*Tanzanian Training Centre for International Health*].

Clifford pia amehudhuria mafunzo mbalimbali ya afya na tiba yaliyoendeshwa na vyuo vikuu mbalimbali vya ndani na nje ya Tanzania. Amewahi kuhudhuria mafunzo ya vipaumbele vya kitabibu katika nchi za joto [*Clinical priorities in Tropical Countries, Postgraduate course in International Health*] yaliyoendeshwa na chuo kikuu cha Basel cha Uswisi na kutunukiwa astahada. Pia amehudhuria kozi ya mafunzo kuhusu VVU/UKIMWI na afya ya uzazi iliyoendeshwa na chuo kikuu cha afya na sayansi za tiba cha Muhimbili [*Muhimbili University of Health and Allied Sciences –MUHAS*].

Pamoja na mafunzo, hayo mtaalamu huyu pia amewahi kuhudhuria semina, mikutano ya wanasayansi na warsha nyingi za aina mbalimbali kuhusu afya ya binadamu na pia ametunukiwa vyeti mbalimbali vya ushiriki katika mafunzo ya afya yanayoendeshwa na vyuo vikuu mbalimbali duniani kwa njia ya masafa.

Clifford pia amewahi kuhudumu kama mganga mfawidhi katika vituo vingi vya tiba Tanzania bara na Zanzibar [Pemba na Unguja]. Pamoja na kazi ya kutibu, pia amekuwa akiendesha mafunzo mbalimbali kuhusu afya ya jamii kupitia semina na machapisho magazetini.

Mwandishi huyu pia amewahi kufanya kazi na mashirika mbalimbali ya kitaifa na kimataifa yanayoshughulika na afya ya binadamu. Clifford amewahi kutanya kazi na shirika la kimataifa la kuhudumia wakimbizi [*International Rescue Committee, Tanzania Program*] kama tabibu na pia amewahi kuhudumu kama Mratibu wa UKIMWI na Mkurugenzi wa huduma za afya wa shirika la kiadventista [*Seventh-Day Adventists, Southern Highland Conference, Tanzania*].

Kwa sasa Clifford ni mfanyakazi wa taasisi inayoshughulika na utafiti wa magonjwa ya binadamu [*NIMR-Mbeya Medical Research Centre, Tanzania*]. Ni mume wa mke mmoja kwa zaidi ya miaka 15 sasa na amebarikiwa kupata watoto watatu, mvulana mmoja na mabinti wawili.

## SHUKRANI

Kwanza kabisa napenda kumshukuru Mungu kwa kunipa uhai na afya wakati wote wa kuandaa kazi hii. Namshukuru pia kwa ajili ya watu wote walionipa msaada wa hali na mali ili kukamilisha kazi hii.

Shukrani za pekee pia nazitoa kwa mwalimu Kissa Kibona, mke wangu mpenzi, kwa jinsi alivyonisaidia na kunitia moyo kwa kipindi chote nilipokuwa naandika kitabu hiki. Watoto wangu wapenzi Goodluck, Alice na Anneth Clifford, pia nawashukuru kwa kunitia moyo na kukubali nitumie muda ambao ningeutumia kukaa nao kwa maongezi na mafundisho mbalimbali.

Nitakuwa mchoyo wa shukrani kama sitamshukru dada Grace Momadi anayeishi huko Marekani (USA), kwa mchango wake wa hali na mali hasa katika ukamilishaji wa sura ya mwisho ya kitabu hiki. Dada Grace amekuwa msaada sana kwangu, hasa kwa kunitia moyo na kunisaidia katika marekebisho kadha wa kadha ya kitabu hiki hadi kufikia hatua hii.

Napenda pia kutoa shukrani zangu za dhati kabisa kwa dada Judith Smith, aliyetumia muda na ujuzi wake mwingi kuchapa kitabu hiki katika hatua za mwanzo kabisa za maandalizi. Dada Judith hakika amekuwa msaada wa pekee kwangu katika maandalizi ya kazi hii.

Shukrani za pekee pia nazitoa kwa wote walio shiriki kwa namna moja ama nyingine katika kufanikisha kazi hii hadi kufika kwako mpendwa msomaji, Mungu awabariki sana. Mwisho napenda kukushukuru wewe msomaji kwa kutambua kuwa kazi hii imefanyika kwa ajili yako, kwani bila msomaji kazi ya mwandishi inapoteza maana. Asante kwa kutumia rasirimali zako ili kupata kitabu hiki na kupata nafasi ya kuchimba hazina ya maarifa iliyomo humu.

***“Usikubali mtu yeyote akudharau kwa sababu wewe ni kijana,  
lakini jitahidi uwe mfano... katika usemi wako, mwenendo  
wako, upendo, imani na maisha safi”.***

|  |         |     |
|--|---------|-----|
| <b>YALIYOMO</b>  | Ukurasa |     |
| <b>UTANGULIZI</b>  | 9       |     |
| <b>SURA YA KWANZA</b><br>KIJITAMBUA KWA MSICHANA                     |         | 13  |
| <b>SURA YA PILI</b><br>JINSIA NA MAHUSIANO                           | 46      |     |
| <b>SURA YA TATU</b><br>MAMBO YANAYOBORESHA AFYA YA<br>MSICHANA       | 55      |     |
| <b>SURA YA NNE</b><br>UREMBO NA MAVAZI YA MSICHANA                   |         | 74  |
| <b>SURA YA TANO</b><br>MAPENZI NA AFYA                               | 95      |     |
| <b>SURA YA SITA</b><br>NGONO KABLA YA NDOA                           |         | 102 |
| <b>SURA YA SABA</b><br>MSICHANA NA UPUNGUFU WA<br>KINGA MWILINI      | 117     |     |
| <b>SURA YA NANE</b><br>NDOA NA MIMBA KATIKA UMRI<br>MDOGO            | 125     |     |
| <b>SURA YA TISA</b><br>MSICHANA NA DAWA ZA KULEVYA                   |         | 132 |
| <b>SURA YA KUMI</b><br>SIMU YA MKONONI NA AFYA YA<br>MSICHANA        | 137     |     |
| <b>SURA YA KUMI NA MOJA</b><br>MSICHANA NA MAGONJWA YA NJIA YA MKOJO |         | 141 |
| <b>SURA YA KUMI NA MBILI</b><br>MSONGO-MAWAZO NA MFADHAIKO WA AKILI  |         | 145 |
| <b>SURA YA KUMI NA TATU</b>  |         |     |

UMASKINI NA AFYA YA MSICHANA 151

**SURA YA KUMI NA NNE**  
NGUVU YA WAVUTI NA AFYA YA  
MSICHANA 156

**SURA YA KUMI NA TANO**  
AFYA NA UREMBO WA MOYONI 162

REJEA 171



## UTANGULIZI

Kuna uhusiano wa karibu sana kati ya afya na urembo wa msichana. Afya bora inafanya msichana aonekane mrembo lakini pia matumizi ya vipodozi na vitu vingine vya urembo, huathiri afya ya mtumiaji kwa uzuri au kwa ubaya.

Msichana ni kijana wa kike, mwanamwali aliyebalehe lakini bado hajaolewa au kuzaa. Afya ya msichana ni ile hali ya msichana kuwa na uzima wa kimwili, kiakili, kihisia, kijamii, kiroho na kijinsia na sio tu ile hali ya kutokuwa na magonjwa.

Urembo kwa kawaida ni utumiaji wa mapambo, manukato, marashi, uturi na rangi ili kuremba na kuongeza nakshi na umaridadi katika mwonekano, sifa na viwango vya ubora wa mtu kwa lengo la kuvutia au kufurahisha hisia (za kuona, kunusa au kugusa) za mtu mwingine atakayekutana naye. Urembo ni swala linalotokana na mtazamo wa jamii kwa wakati uliopo, ni kile jamii inachoamini kuwa kinavutia hisia hata kama kwa hakika si urembo katika jamii nyingine.

Afya ya msichana inahusisha mambo ya kiuchumi, mahusiano ya kijamii, kifamilia na kisiasa pia. Afya ni rasilimali kwa ajili ya maisha ya kila siku, inatuwezesha kuona maana na makusudi ya maisha na kuyafikia malengo ya vipaumbele vyetu katika maisha. Afya ndiyo lengo kuu la maendeleo na maisha bora. Afya inatusaidia kupata mali na mali zinatusaidia kutunza afya na urembo. Kwa maana rahisi afya ni msingi wa mtaji wa maisha.

Msichana mwenye afya mbaya, mara nyingi urembo wake wa asili huwa na dosari, lakini pia msichana mwenye dosari katika urembo hukabiliwa na matatizo mengi ya afya ya kijamii, kihisia na kimwili. Ni ukweli usiopingika kuwa mwonekano mzuri humsaidia mtu kujisikia na kujihisi vizuri.

Zipo sababu nyingi zinazoamua hali ya afya ya binadamu kama vile mahusiano mazuri na wengine, mazingira bora, usafi, kipato au uchumi mzuri, vinasaba vya urithi, kupata elimu na kuelimika, mila na desturi njema, tamaduni nzuri, kazi na ajira salama, mazoezi, tabia njema, jinsi tunavyodhibiti msongo na mihemuko, stadi za maisha, jinsia, mlo kamili na lishe bora, imani, huduma za afya, matumizi bora ya mionzi na mtindo wa maisha kwa ujumla.

Hitaji moja kuu miongoni mwa mahitaji muhimu ya wasichana wa kizazi hiki ni kuwa na afya njema na siha ya kutosha. Wasichana wanahitaji taarifa sahihi na

elimu ya afya ili wajenge misingi imara ya utashi, vitendo na tabia zinazodumisha afya kwa kadri wanavyoendelea kukua toka utotoni kuelekea uzeeni.

Wasichana wanatakiwa kutumia vizuri muda na mali zilizopo kudumisha afya waliyonayo kuliko kutumia fedha nyingi kurejesha afya iliyopotea. Kuwa na afya na kuidumisha kunahitaji mipango na jitihada endelevu kila siku na kuielewa orodha ya mambo mengi ya kufanya na yale ya kutokufanya. Afya bora si swala la bahati nasibu, ni matokeo ya mipango mizuri na uchaguzi sahihi.

Ni vigumu kusema kwa uhakika kuwa afya ya msichana wa kizazi kipya, kizazi cha maendeleo ya sayansi na teknolojia ni bora zaidi kuliko msichana wa zamani. Msichana wa kizazi kipya anakabiliwa na changamoto nyingi sana kuhusiana na afya yake.

Zipo mila na desturi nyingi za kigeni ambazo zina athiri vibaya sana urembo na afya ya msichana. Pia zipo mila na desturi za kienyeji zilizopitwa na wakati ambazo zinakinzana na maendeleo ya kweli ya afya ya msichana.

Wasichana wengi leo kuliko wakati wowote katika historia, wanakabiliwa na hatari kama vile mimba na ngono katika umri mdogo, kuolewa katika umri mdogo, ukeketaji, magonjwa ya ngono, maambukizi ya virusi vya UKIMWI, ukatili na unyanyasaji wa kijinsia, umaskini, kukosa elimu bora, lishe duni na vyakula vyenye kemikali vilivyozalishwa kwa kutumia mbolea zisizofaa nk.

Maendeleo ya sayansi na teknolojia, utandawazi (*Globalization and internationalization*), simu za mikononi, mtandao wa internet, runinga (*Television*), uhuru wa vyombo vya habari, ongezeko la viwanda vinavyozalisha sumu zinazoingia hewani kwa wingi, msongamano wa watu pamoja na magari mijini, vyote hivi vinaleta changamoto za kizazi kipya kwa afya ya mwili, akili, roho, jamii, kazi na mazingira ya msichana wa leo.

Fani ya unyange (ulimbwende), uanamitindo, vipodozi, mitindo ya mavazi na mapambo ya mwili pia vinabeba uzito wa kuamua hatima ya afya ya msichana ukiachilia mbali hali ya siasa za kimataifa, biashara huria, biashara ya dawa za kulevya, biashara ya ngono, rushwa ya ngono pamoja na muziki wa kizazi kipya.

Maswala ya afya na urembo ni kati ya changamoto zenye sura mpya kwa wasichana wa leo. Na ni mara chache jamii huziona changamoto za afya na urembo wa msichana kama changamoto za jamii yenyewe. Wasichana hutupiwa lawama

kuwa wasichana wa siku hizi wameharibika na hawana maadili mema. Jamii yenyewe isipotoa maadili mema kwa vijana, wasichana watayapata wapi?

Jamii inalo jukumu la msingi la kuwapa mwongozo wasichana kuhusu urembo salama na kuwakinga dhidi ya hatari za kiafya zinazowakabili maishani, kwani kinga ni bora kuliko kuponya.

Tunapojua jinsi miili yetu ilivyoumbwa kwa namna ya ajabu na ya kipekee, ujuzi huo unatusukuma kufanya jitihada kuitunza kwa bidii kwani ikiharibika hatuwezi kununua miili mbadala kutoka madukani. Amini usiamini si jambo dogo kutunza afya ya kiumbe aliyeumbika kwa utata mkubwa kama binadamu.

Lengo la uandishi wa kitabu hiki, ni kutoa mchango na kuongeza nyenzo katika nyenzo zilizopo za mapambano dhidi ya hatari za kiafya zinazomkabili msichana. Kusudi mahususi ni kuwajengea uwezo wasichana na jamii kwa ujumla ili kupambana na *'ufataki'* wa kimwili, kijamii, kijinsia, kiakili na kiroho dhidi ya afya na urembo wa msichana wa kizazi hiki.

Mchango wa uandishi huu hautakuwa zaidi ya ule wa elimu ya afya ya ujinsia na mambo mengine muhimu yanayoboresha afya na urembo wa msichana.

## **SURA YA KWANZA**

### **KUJITAMBUA KWA MSICHANA**

Kujitambua ni ile hali ya mtu kuelewa kwamba yeye yupo kama yeye tofauti na mtu mwingine. Ni kuelewa kuwa wewe ni wa pekee, kutambua mambo yanayofanya wewe uwe wewe. Ni kutambua uwezo na udhaifu wako. Kutambua yale unayoyapenda na yale usiyoyapenda. Kuelewa mwitikio wako kwa kila kichocheo ndani na nje ya mwili wako. Kuelewa jinsi hisia na mihemuko inavyoathiri kwa wema au kwa ubaya, utendaji wa akili na maamuzi yako.

Kujitambua kunamfanya mtu aelewe ametoka wapi, kwa nini yuko hapa duniani na kwa kusudi gani yuko hapo alipo. Kujitambua hutoa fursa ya mtu kutambua nguvu zake za ndani na vipaji alivyonavyo, husaidia mtu kujipenda, kujithamini na kujikubali jinsi alivyo na kumuwezesha kufanya mambo kadhaa ili kuboresha hali ya maisha kwa kufanya uchaguzi sahihi. Kujitambua ndiyo kazi inayostahiki kupewa kipaumbele cha kwanza katika utunzaji wa afya, uzuri na urembo wa msichana.

Msichana anayejitambua anatambua kuwa hayuko hapa duniani kwa bahati mbaya. Anatambua kuwa ameumbwa na Mungu na amekusudiwa kuwa kama alivyo kwa sura, umbo, viungo vya mwili wake na akili yake ili atimize wajibu na majukumu ambayo hakuna mwingine wa kuyatimiza isipokuwa yeye. Kila mtu amekuja duniani, ameletwa ili aache alama yake mwenyewe, atoe mchango wake kwa maendeleo na ustawi wa dunia na baadaye siku moja atoe hesabu yake mwenyewe jinsi alivyotumia vipaji vyake na muda aliopewa kuishi.

Watoto wa kike wanayo majukumu ya kijinsia ambayo kwa vyovyote vile ni majukumu ya kike na wanaume hawawezi kuyatekeleza hapa duniani, hayo ni majukumu ya wanawake kwa asili. Hii inafanya mtoto wa kike awe na umuhimu sawa sawa kabisa na mtoto wa kiume.

Msichana anayejitambua anaelewa kuwa yeye ni mtu wa namna gani, yuko katika kundi gani la kijamii, mila zake zinamtaka afanye nini na anauwezo wa kufikia kiwango gani cha maisha. Anajipenda na kuwapenda wengine, anatumza mwili, akili

na moyo wake. Anatambua kuwa kila mtu amepewa na Mungu uzuri wake unaotofautiana na uzuri wa mwingine.

Anatambua changamoto, nafasi na fursa zilizoko mbele yake, anatambua vikwazo vinavyoweza kumkwamisha ili asifikaye malengo yake katika maisha. Anatambua jinsi ulimwengu unaomzunguka unavyokwenda, anajiamini, anatambua mambo yanayothaminiwa na yale ambayo ni ya kweli dhidi ya uongo, anafanya uchaguzi mzuri wa mambo, anatambua kuwa dunia imejaa mambo mazuri lakini pia inazo takataka zinazong'aa kama dhahabu kumbe ni sumu ya nyoka.

Msichana anayejitambua anafikiri kabla ya kutenda, natambua kuwa tunakuwa kama tulivyo kutokana na kujifunza. Tabia zetu zinaathiriwa kwa wema ama kwa ubaya na mafundisho ya wazazi, jamii, mazingira, dini pamoja na mambo tunayojizoeza kwa kusoma, kusikia au kuona katika maisha ya kila siku.

Kujitambua kwa msichana pia kunakamilishwa na kuelewa jinsi alivyoubwa, jinsi mwili na akili zake zinavyofanya kazi pamoja na kutambua hatua za mabadiliko ya kibaiolojia anayopitia siku kwa siku katika maisha yake.

## **Kutambua mabadiliko ya makuzi**

Mungu hakutuumba ili tuendelee kuwa watoto wadogo siku zote, anataka tukue kiakili na kihisia na kuwa watu wazima na kisha kuwa wazee kama mchakato wa kibaiolojia. Msichana ni mtu wa jinsia ya kike anayetoka utotoni kwenda katika utu uzima, anaweza kuwa katika hatua za mwanzoni za kupevuka au hatua za mwishoni za kukomaa kama tunda linavyokomaa kisha linaiva tayari kwa kuliwa, ndivyo ilivyo kwa binadamu pia hupitia hatua mbalimbali za mabadiliko ya makuzi, yanayotawaliwa na mfumo wa kibaiolojia.

Mabadiliko haya ya kupevuka na kukomaa katika mchakato wa makuzi yanatawaliwa na utendaji wa tezi iliyopo ndani ya ubongo inayojulikana kama '*pituitary gland*'. Tezi hii huzalisha vichocheo (homoni) vinavyoingia katika damu na kusambazwa mwili mzima na kuanzisha mabadiliko wakati wa balehe. Kabla ya kufikia umri wa miaka 9 tezi hii huwa haizalishi vichocheo vya ukuzi wa kijinsia.

## **Mabadiliko ya kimwili**

Mtoto wa kike anapofikia umri wa kati ya miaka 9 na 15, kama ana afya na lische nzuri, anaanza kuona mabadiliko ya kawaida katika mwili wake. Kwa kawaida huanza kuota nywele kinenani na kwapani, kukua kwa matiti, kuvunja ungo, kunenepa kwa makalio na kiuno kuwa chembamba. Katika kipindi hiki pia viungo vya sehemu ya siri (uke) vinaongezeka ukubwa na unyevunyevu. Mwili huongezeka kimo na uzito na kuanza kuwa na umbo la mama mtu mzima. Sauti pia hubadilika na kuwa nyororo sana. Ngozi pia hubadilika na kunawili, huwa laini na ya kupendeza sana ingawa wakati mwingine inaweza kuwa na chunusi kiasi au nyingi.

### ***Maumbile ya uke na viungo vya uzazi***

#### ***Viungo vya uzazi vya nje***

1. ***Kinena:*** Hii ni sehemu ya mwili iliyo kati ya tumbo na tupu ya mbele. Sehemu hii imefanyizwa kwa nyama yenye mafuta inayofunika fupa la mbele la nyonga. Wakati msichana anapobalehe, kinena hufunika na nywele.
2. ***Mashavu makubwa ya nje:*** Mashavu haya ni nyama kubwa zinazofunika na ngozi pande mbili, upande wa kulia na upande wa kushoto wa uke. Kwa juu hukutana na kinena na kwa chini hukutana juu ya njia ya haja kubwa ili kutengeneza msamba. Nyama hizi pia zimejaa mafuta kwa ndani na zina tezi nyingi zinazozalisha jasho, wakati wa balehe mashavu haya huota nywele kwa nje ingawa kwa ndani hayawi na nywele.
3. ***Midomo midogo ya ndani ya uke:*** Hii ni mikunjo miwili ya ngozi iliyo ndani ya mashavu makubwa ya nje kulia na kushoto katika chumba cha mbele cha uchi wa mwanamke. Midomo midogo huungana kwa juu na kutengeneza govi ambalo hufunika kinembe. Kwa chini huungana na kutengeneza nyama laini ijulikanayo kama mwanzo wa msamba.

Midomo midogo ya ndani haina nywele hata wakati wa balehe ila ina tezi nyingi za mafuta mafuta (*sebaceous glands*), nyama zinazovutika, mishipa mingi ya damu na miishio ya mishipa ya hisia na fahamu. Kazi ya midomo hii ni pamoja na kufunika njia ya mkojo na njia ya uzazi, ili zisiingiliwe kwa urahisi na vitu visivyotakiwa kama vile bakteria wanaosababisha magonjwa.

Midomo hii pia ni ya muhimu wakati wa tendo la ndoa kwani huongeza hamu na hisia za tendo la ndoa kwa watu waliooana.

4. ***Kinembe / kisimi:*** Hiki ni kiungo kidogo cha mduara na umbo kama harage au kokwa ya korosho chenye urefu upatao sentimita 2.5 hivi. Kiungo hiki kiko juu ya njia ya mkojo. Kinembe kina sehemu kuu tatu yaani kichwa, mwili na miguu miwili (*The clitoral crura*). Miguu ya kinembe ni sehemu iliyo ndani kushoto na kulia mwa njia ya mkojo.

Kinembe kama ilivyo kwa uume, kina misuli yenye uwezo wa kuvutika na kuongezeka urefu na ukubwa wake wakati mwanamke anapopata hamu ya tendo la ndoa. Sehemu hii ya mwili wa msichana na mwanamke ni sehemu nyeti sana, ina mishipa mingi ya fahamu na hisia.

5. ***Chumba cha mbele cha uke (vestibule):*** Chumba hiki kina umbo la pembe tatu linalotengenezwa kwa juu na kinembe, midomo midogo ya ndani kulia na kushoto pamoja na mwanzo wa msamba kwa chini. Katika chumba hiki cha uke kuna matundu manne (4).

- ***Tundu la njia ya mkojo*** – Tundu hili liko katikati ya kisimi na tundu la njia ya uzazi. Kazi yake ni kupitisha mkojo na mara chache hatumika kupitisha kemikali zinazotumika katika uchunguzi wa kitabibu.
- ***Tundu la njia ya uzazi:*** Tundu hili ni kama bomba kati ya chumba cha mbele cha uke na shingo ya mji wa uzazi. Tundu hili hufunikwa na ngozi laini ijulikanayo kama bikira kama msichana hajaingiliwa na kitu chochote katika tupu ya mbele. Tundu la njia ya uzazi ni maalumu kwa ajili ya tendo la ndoa wakati mwanamke anapokuwa amekomaa, pia hupitisha damu ya hedhi na kazi yake nyingine ni kupitisha mtoto wakati wa kujifungua.
- ***Matundu mawili ya tezi za Bartholin:*** matundu haya yako kwa chini kila upande wa uchi kulia na kushoto katika eneo ambalo msamba unaanzia. Wakati wa kujamiiana mwanamke akiwa na hamu na utayari wa tendo la ndoa, matundu haya huzalisha majimaji meupe yanayoteleza kama ute wa yai bichi ili kulainisha uchi tayari kwa tendo la ndoa bila kusababisha michubuko na maumivu.

6. **Msamba:** Hii ni sehemu ya katikati ya mwili inayounganisha mapaja na kiwiliwili. Ni ngozi laini kati ya mapaja, uke na njia ya haja kubwa.

### ***Viungo vya uzazi vya ndani***

1. **Njia ya uzazi (vagina):** Njia hii yenye umbo la bomba imetengenezwa kwa misuli maalumu yenye uwezo wa kutanuka wakati wa tendo la ndoa na wakati wa kujifungua mtoto kwa njia asilia. Njia ya uzazi ina urefu wa takribani sentimeta 7 hadi 9 hivi na kipenyo chake ni kama sentimeta 2.5 hivi. Ndani ya njia ya uzazi kuna chembechembe za mwili (*cells*) zinazozalisha majimaji meupe yenye uwezo wa kulainisha, kusafisha na kuzuia uambukizo ndani ya tupu ya mwanamke katika hali ya kawaida.

2. **Mji wa mimba:** Huu ni mfuko maalumu wenye umbo la pembe tatu ambamo mimba hutunga na kukua wakati mwanamke anapokuwa mjamzito. Ndani ya mfuko huu, ndimo damu ya hedhi inamotoka wakati mwanamke anapopata hedhi kila mwezi kama hana matatizo ya kiafya.

Mji wa mimba una ukubwa unaolingana sawa na ngumi ya muhusika, urefu wake ni takribani sentimeta 8 hivi na upana wake kwa juu ni takribani sentimeta 5 na unene wa kuta za mji huu ni kama sentimeta 1.25 hivi na uzito wake unakadiliwa kuwa gram 50-80. Chini yake mji wa mimba una shingo yenye mlango (*cervix*). Sehemu kubwa ya mlango wa mji wa mimba iko ndani ya njia ya uzazi.

Mlango wa mji wa mimba husaidia kuzuia uume usiingie ndani ya mji wa mimba na pia ndio mlango wa kupitisha mbegu za uzazi za mwanaume ili ziingie ndani ya mji wa mimba. Mlango huu pia ndio unaoruhusu mtoto kuzaliwa kwa njia ya asili wakati wa kujifungua. Kazi nyingine ya mlango huu pia ni kupitisha damu ya hedhi ili itoke nje.

3. **Mirija ya uzazi:** Kuna mirija miwili ya uzazi, mrija mmoja kila upande kulia na kushoto. Mirija hii inakadiliwa kuwa na urefu wa sentimeta 10 kila mmoja. Kila mrija una matundu mawili, tundu moja liko upande wa mji wa mimba na tundu jingine lipo ubavuni kuelekea mfuko wa mayai. Mirija hii ni midogo kiasi kwamba kipenyo chake hukadiliwa kuwa kati ya milimeta 1 hadi 2 hivi.

Kazi kubwa ya mirija ya uzazi ni kusafirisha mayai na kupitisha mbegu za kiume ili vikutane kwa ajili yakutunga mimba. Mirija hii huzalisha majimaji yanayo



dumisha uhai wa yai wakati linasubiri mbegu ya kiume kabla ya kuungana kwa ajili ya kutunga mimba.

**4. Mifuko ya mayai:** Kuna mifuko miwili inayazalisha mayai, mfuko mmoja kila upande kulia na kushoto, mfuko mmoja unakadiliwa kuwa na urefu wa sentimeta 3 na upana wa sentimeta 2, wakati unene wake ni kama sentimeta 1 hivi. Kazi kubwa ya mifuko hii ni kuzalisha mayai na kuzalisha vichocheo vya ujinsia vinavodumisha hali ya kuwa mwanamke na kuimarisha mifupa.

Mifuko hii ina uwezo wa kuzalisha takribani mayai 360 hadi 400 katika kipindi chote ambacho mwanamke ana uwezo wa kuzaa, yaani tangu kuvunja ungo hadi kukoma kwa damu ya mwezi.

### **Maumbile na ukuaji wa matiti**

Matiti ya msichana huanza kukua na kunenepa pale msichana anapofikia umri wa miaka kati ya 9 na 15. Matiti yanaweza kukua na kuwa makubwa, ya wastani au kuwa madogo, yote hiyo ni hali ya kawaida na hutegemea uzalishaji wa kichocheo cha Oestrogeni na vinasaba (*genetic traits*) ambavyo msichana amerithi toka kwa wazazi wake.

Kwa ndani matiti yana tezi zilizosukwa kwa mfano kama ilivyo ndani ya chungwa, tezi hizi hutengeneza maziwa wakati wa ujauzito na wakati wa kunyonyesha. Ndani ya matiti pia kuna mirija inayopitisha maziwa na vifuko (sinuses) vinavyotunza maziwa. Kwa nje matiti yana chuchu inayozungukwa na ngozi nyeusi (*Areola*). Ngozi hii huongezeka weusi wake wakati wa balehe. Kwa wastani matiti huchukua takribani miaka minne (4) kukua kikamilifu, ingawa kwa wasichana wengine matiti hukua na kukomaa kikamilifu ndani ya mwaka mmoja baada ya balehe.

Katika hali ya kawaida matiti ya msichana hukua kwa namna tofauti, titi moja linaweza kuwa kubwa kidogo zaidi ya jingine ingawa siyo lazima hali hiyo kutokea.

Matiti ya msichana ni sehemu nyeti ya mwili inayoweza kuzalisha msisimko wa kingono na mwitikio wa hisia. Matiti ya msichana yakitomaswatomaswa, yanaweza kuzalisha hisia za maumivu kidogo, endapo matiti yatashikwashikwa na mtu wa jinsia tofauti kwa ridhaa ya mhusika matiti yanaweza kuzalisha hisia za hamu

ya tendo la ndoa na kusababisha mwitikio wa msichana unaosababisha tupu ya mbele kuzalisha majimaji mengi yenye utelezitelezi.

Msichana inampasa kuhakikisha kuwa hakuna mtu anayegusa au kushika matiti yake bila ridhaa yake mwenyewe na kwa sababu sahihi. Ni muhimu kukumbuka kuwa, matiti ya msichana na mwanamke huwavutia sana wanaume hasa vijana, na wanapenda sana kuyashikashika. Msichana anayeruhusu wanaume washikeshike matiti yake anajiweka katika hatari kubwa ya ngono hatarishi na kubakwa.

***Hatua za makuzi ya matiti na nywele sehemu za siri kwa wasichana***

| <b>Umri<br/>(miaka)</b> | <b>Matiti</b>   | <b>Nywele za<br/>kinenani</b>  |
|-------------------------|---|--|
| < 9                     | Chuchu pekee huchomoza.   | Vinywele laini (malaika) vinajitokeza.   |
| 10-11                   | Ukubwa wa matiti unaanza, kibonge kinaanza kushikika ndani ya titi. | Vinywele laini vyeusi vinaanza kuonekana pembeni hasa kwenye mashavu ya nje lakini kwa uchache sana. |
| 11-12                   | Titi huchomoza na kuvimba.  | Nywele nyeusi zinaanza kusambaa kinenani ingawa zinakuwa hazijakomaa kikamilifu.                     |
| 12-13                   | Titi linaanza kuchongoka na kuwa na tezi ndani.                     | Nywele zinakomaa na  |

|       |  |  |
|-------|--|--|
|       |  | kusambaa<br>kinena kizima.   |
| 14-15 | Titi huwa la kiutu uzima<br>ingawa linaendelea<br>kukomaa. | Nywele komavu<br>zinazosambaa<br>kuelekea<br>mapajani na<br>katika msamba. |

*Chanzo:* Tanner classification

### ***Utunzaji wa matiti***

Matiti ya msichana ni mojawapo ya sehemu za mwili wa msichana ambazo zinahitaji uangalizi wa kina. Matiti ya msichana yanaweza kushambuliwa na magonjwa kadhaa, moja ya magonjwa hayo ni kansa ya matiti. Wasichana wengi hawafikirii kuhusu kansa ya matiti, lakini ni ukweli usiopingika kwamba hata wasichana hupata ugonjwa huu ingawa ni mara chache kwa wasichana chini ya miaka 20 kupata saratani ya matiti.

Ni vizuri kwa msichana kutambua ukweli huu na kuanza kuufanyia kazi kwa kufanya uchunguzi wa matiti mara kwa mara, ili kuepuka kupata tatizo hili bila habari. Kwa bahati mbaya sana ni kwamba wasichana wanapopata kansa ya matiti huwa ni yenye hatari zaidi na huwa ni vigumu kuitibu ikiwa mgonjwa atachelewa kupatiwa matibabu sahihi mapema.

Mara nyingi uchunguzi wa matiti katika jamii huwalenga wanawake wenye miaka 40 na kuendelea na hii hufanya kundi la wasichana kusahauliwa. Kama msichana atakuwa na tatizo la saratani (kansa) ya matiti huchukua muda mrefu kugundulika na anapogundulika kuwa ana tatizo la kansa ya matiti huwa amekwisha fikia hatua za mwisho za ugonjwa ambazo ni hatari na tiba huwa haiwezekani tena kumponya.

Wanawake wengi wako katika hatari ya kupata saratani ya matiti katika kipindi cha maisha yao. Hatari ni kubwa zaidi kwa wanawake ambao mama au dada zao wamewahi kupata kansa ya matiti. Habari njema ni kwamba kansa ya matiti ni tatizo

linalokuwa na kuongezeka taratibu, hivyo basi, kama msichana au mwanamke atajenga mazoea ya kujichunguza matiti yake mara kwa mara, anaweza kugundua tatizo mapema na kupata matibabu kabla hajachelewa.

### *Uchunguzi wa matiti*

Dalili zifuatazo huashiria kuwepo kwa saratani ya matiti au hali ya matiti isiyo kuwa ya kawaida.

- Uvimbe usiokuwa na maumivu ndani ya titi moja au yote.
- Hali ya wekundu wa ngozi au kidonda kwenye titi kisichopona baada ya matibabu sahihi ya muda mrefu.
- Kusinyaa na kukunjamana kwa ngozi ya titi inayozunguka chuchu na kufanana kama ganda la chungwa au limao.
- Chuchu inayoingia ndani tofauti na nyingine.
- Titi linapominywa na kutoa damu au majimaji yenye damu au rangi isiyokuwa ya kawaida.

Msichana ni lazima ajenge tabia ya kujiangalia katika kioo kwa lengo la kuchunguza matiti yake ili kuona kama yanatofautiana ukubwa, umbile na hali ya rangi ya ngozi. Ni muhimu pia kuangalia hali ya chuchu na majimaji yanayotoka baada ya kuminya au kukamua matiti.

Unapochunguza matiti anza na titi moja moja, inua mkono wa kulia, tomasa kila sehemu ya titi la kulia kwa kutumia mkono wa kushoto. Kagua kwa kuanza na upande wa nje kuelekea ndani huku ukitumia ubapa wa vidole upande wa ndani ya kiganja. Minya titi taratibu ili kubaini uvimbe au maumivu na uzito usiokuwa wa kawaida. Fanya hivyo kwa matiti yote. Baada ya hapo, lala chini kwenye mkeka au godoro, weka mto chini ya bega la kulia na mkono wako wa kulia weka chini ya kichwa kisha taratibu tomasa titi kama lina kivimbe au donge na fanya hivyo kwa matiti yote. Ukigundua hali yoyote inayotia mashaka onana na wataalamu wa afya kwa ajili ya uchunguzi zaidi.

Uchunguzi wa matiti ni bora ufanyike siku chache baada ya kumaliza damu ya hedhi. Na kama msichana anatumia dawa za vidonge vya kupanga uzazi na kuzuia mimba, anashauriwa kuchunguza matiti yake siku ya kwanza anapoanza paketi mpya ya dawa hizo. Uchunguzi wa matiti kwa wasichana na wanawake wapasa kuwa

kawaida na mazoea ya maisha yote yaliyobaki. Ingawa siyo kila tatizo la matiti humaanisha saratani (kansa), ni muhimu kuonana na daktari ili kupata ushauri wa kitabibu pale unapoona badiliko lolote lisilokuwa la kawaida katika matiti yako.

### ***Kinga ya saratani ya matiti***

Kinga bora ya saratani ya matiti ni zile njia au kawaida za maisha zinazosaidia kupunguza uwezekano wa kupata kansa. Vyanzo vingi vya ugonjwa huu havizuiliki ila vinapunguzwa makali yake ili visitokeze saratani. Kula vyakula vyenye asili ya mimea kama vile maharage ya soya, kabeji na machungwa ni njia inayosaidia sana. Inasadikiwa kuwa kabeji zina dawa aina ya ‘glucobrassicin’ inayo punguza uwezekano wa kupata saratani ya matiti.

Kupunguza matumizi ya simu za mkononi zinazozalisha mionzi ambayo hupunguza kichocheo cha *melatonin* mwilini, pia husaidia wasichana wengi kuepuka kupata tatizo la saratani ya matiti kwani melatonin ni kinga nzuri dhidi ya saratani ya matiti, kwa vile inapunguza uwezekano wa kupata saratani. Kupunguza matumizi ya pombe na kuepuka utumiaji wa tumbaku pia ni muhimu. Mazoezi ya mwili pia ni muhimu kwa afya ya mwili kwa ujumla.

### ***Maumivu ya matiti***

Wakati mwingine baadhi ya wasichana hupata maumivu ya matiti yote mawili au titi moja bila sababu bayana, kama vile uvimbe unaotokana na uambukizo wa bakteria au maumivu ya jeraha. Hali hii kitabibu hujulikana kwa jina la ‘*mastalgia*’. Maumivu haya hutokea kwa kipindi na mara nyingi huambatana na mzunguko wa hedhi na hutokea pale damu ya hedhi inapoanza. Maumivu haya yaweza kuwa ya wastani au wakati mwingine yaweza kuwa makali sana. Ingawa inasadikiwa kuwa chanzo cha tatizo hili ni vichocheo vya ujinsia hasa wakati wa kupevuka kwa mayai ndani ya mifuko yake, lakini wakati mwingine ni vigumu kuelewa chanzo chake hasa pale maumivu yanapotokea katika titi moja pekee.

Katika hali kama hii, msichana anashauriwa kuepuka vinywaji vyenye ‘caffeine’ kama vile majani ya chai, kahawa, cocacola, pepsi, cocoa, na redbull. Pia ni vema kuepuka kula chocolate na vyakula vyenye chumvi na mafuta kwa wingi.

Caffeine ina kemikali aina ya ‘methylxanthine’ inayotanua mishipa ya damu na kuongeza zaidi maumivu ya matiti. Chumvi huongeza mkusanyiko wa maji katika matiti na kuongeza ukubwa wa tatizo.

Inashauriwa kula vyakula vyenye vitamini E kwa wingi kama vile karanga, mboga za majani, mayai na nafaka ili kusaidia uponaji. Kutumia vidonge vya uzazi wa mpango na kuvaa sidilia inayobana vema, kunapunguza maumivu hasa wakati wa kufanya mazoezi. Mazoezi husaidia kukabili athari za msongo wa mawazo ambao pia huchangia ukubwa wa tatizo.

Maumivu yakizidi ni bora kuonana na daktari kwa uchunguzi zaidi na matibabu. Dawa za kutuliza maumivu kama *Paracetamol* na *Diclofenac gel* ya kupata zinaweza kutumiwa ili kupunguza maumivu. Dawa kama *Danazol*, *Bromocriptine* au *Tamoxifen Cictrate* zinaweza kutumiwa chini ya uangalizi wa daktari ili kukabiliana na tatizo hili.

### **Kupevuka kwa mayai**

Kila mwezi mifuko ya mayai ya msichana hupevusha yai na kuliachilia ili liingie katika mirija ya uzazi kwa ajili ya kutunga mimba kama litakutana na mbegu za kiume. Kitendo cha kupevuka kwa yai hutokea takribani siku 14 kabla ya kuona damu ya hedhi au kabla ya kuvunja ungo. Hii ina maana kuwa msichana akifanya ngono isiyo salama mara kwa mara kabla ya kuvunja ungo, anaweza kupata mimba bila kuona damu ya hedhi kwa mara ya kwanza.

Kupevuka kwa mayai katika mifuko ya mayai hutegemea utendaji wa tezi ya pituitary katika ubongo inayozalisha vichocheo vya kupevusha mayai pale msichana anapoanza kubalehe. Kila mfuko wa mayai unakuwa na mayai mengi machanga ingawa machache yanayotazamiwa kupevuka katika kipindi chote cha umri wa mwanamke anapokuwa na uwezo wa kuzaa.

### **Kuvunja ungo na damu ya hedhi**

Kuvunja ungo ni tukio la kuona damu ya hedhi kwa mara ya kwanza msichana anapofikia umri kati ya miaka 9 na 15. Hii hutokea kwa msichana bila kupata jeraha lolote katika sehemu ya tupu ya mbele. Wasichana wengi hupata hofu wanapoona

hali hii kwa mara ya kwanza, lakini ukweli ni kwamba hii ni hali ya kawaida na ya muhimu katika makuzi na kupevuka kwa msichana. Ikitokea hivyo msichana anashauriwa amwambie mzazi wake au mlezi wake, au *matron* ikiwa yuko shuleni, ili amuelekeze jinsi ya kukabiliana na hali hiyo kiafya.

Ikitokea kuwa uko peke yako na hali hiyo imekutokea wewe msichana, huna sababu ya kubabaika. Nenda kanawe kwa maji safi na sabuni kisha vaa pedi au kitambaa safi chenye asili ya pamba. Badilisha pedi au kitambaa hicho mara kwa mara kulingana na wingi wa utokaji damu.

Hali ya damu ya hedhi kwa kawaida inaweza kudumu kwa kipindi cha siku 3 hadi 5. Ni busara kwa msichana kuweka kumbukumbu za tukio la kuvunja ungo maishini mwake, maana ni tukio ambalo husaidia katika maswala ya utabibu kuhusiana na matatizo ya hedhi na maswala ya afya ya uzazi kwa ujumla hapo baadae wakati daktari anapochukua historia ya kitabibu. Andika tukio hili muhimu katika daftari la kumbukumbu (notebook) na uhifadhi vizuri kwa ajili ya rejea hapo baadaye na ikiwezekana jizoeze kuikumbuka tarehe hii kichwani.

Damu ya hedhi humtokea mwanamke takribani kila baada ya siku 28 toka siku ya kuona damu ya hedhi kwa mara ya kwanza hadi umri wa miaka 45 au zaidi. Ingawa kuna uhusiano wa vichocheo vinavyopevusha mayai na tukio la damu ya hedhi, lakini inaweza kutokea kabla mayai hayajapevuka.

Damu ya hedhi bila mayai kupevuka hutokea mara nyingi kwa wasichana, wakati wa kipindi ambacho mwanamke amejifungua karibuni au wakati mwanamke anakaribia kukomaa kuona damu ya hedhi kwa sababu ya uzee (*perimenapausal period*).

Mzunguko wa damu ya hedhi hutofautiana kati ya mwanamke na mwanamke. Wanawake wachache zaidi hupata damu ya hedhi kila baada ya siku 35, ingawa walio wengi hupata kila baada ya siku 28, na wengine wachache huingia kila baada ya siku 21.

Wakati wa hedhi au siku chache kabla ya kuona damu ya hedhi wanawake wengi hupata hisia zisizo za kawaida ambazo huambatana na mabadiliko ya utendaji wa mwili na hupoteza raha na furaha ya mwanamke. Wasichana wengi katika kipindi hiki hupata msongo wa mawazo na sonona. Wengine hupata maumivu ya kichwa, misuli na tumbo.

Katika kipindi hiki pia wasichana wengi hupata tatizo la chunusi usoni, kukosa usingizi, uchovu wa mwili na hali ya kukasirikakasirika bila sababu za msingi. Sababu kubwa ya mabadiliko haya ni kukosekana na ulinganifu na usawaziko wa vichocheo vya ujinsia mwilini, kichocheo cha *oestrogen* huongezeka zaidi kuliko kichocheo cha *progesterone*. Pia katika kipindi hiki kiwango cha sukari katika damu hupungua kiasi cha kuchangia kutokea kwa baadhi ya dalili.

### ***Baadhi ya matatizo ya hedhi***

1. ***Ukosefu wa vipindi vya hedhi***: Ukosefu wa vipindi vya hedhi unaweza kusababishwa na msongo wowote wa mawazo. Msongo unaweza kupindukia au kuwa mkali sana kutokana na utumiaji wa dawa, sigara, pombe na dawa za kulevywa. Ukosefu wa vipindi pia unaweza sababishwa na ugonjwa wowote wa muda mrefu au ongezeko la ghafla la uzito wa mwili. Mabadiliko ya homoni pia yanaweza kusababisha tatizo la ukosefu wa vipindi.

Ni vizuri msichana au mwanamke kutunza kumbukumbu ya siku ya kwanza ya hedhi yake ya kawaida ambayo ameipata kwa mara ya mwisho (*last normal menstrual period*). Kumbukumbu hii ni muhimu katika maswala ya kitabibu hasa yale yanayohusiana na afya ya ujinsia na uzazi.

2. ***Utokaji wa damu kwa muda mrefu*** : Mtiririko wa damu unaweza kuwa mrefu kuliko kawaida kutokana na mabadiliko ya homoni, magonjwa ya tezi, ugonjwa wa kisukari, magonjwa ya ini, magonjwa ya figo, saratani ya damu au magonjwa yanayoathiri uwezo wa damu kuganda. Yote haya yanaweza kusababisha kupindukia kwa urefu wa muda wa mtiririko wa damu.

Ileweke kuwa damu ya hedhi inayodumu zaidi ya siku 8, siyo hali ya kawaida na inahitaji uangalizi wa kitabibu haraka ili kuondoa uwezekano wa msichana kuwa na saratani (kansa) ya mlango wa mji wa kizazi au magonjwa mengine.

3. ***Maumivu makali ya tumbo wakati wa hedhi***: Katika kipindi hiki wanawake hasa wasichana ambao hawajazaa wanaweza kupata maumivu makali ya tumbo. Hii hutokea kwa sababu mwili huzalisha vichocheo viitwavyo ‘prostaglandins’ ambavyo husisimua nyama za mji wa mimba au kizazi ili usinyae na kujiminya kwa lengo la kusukuma nje damu ya hedhi. Kama vichocheo hivi vikizalishwa kwa wingi husababisha maumivu makali ya tumbo wakati wa hedhi.



### ***Matunzo ya afya wakati wa hedhi***

Katika kipindi hiki cha hedhi, wasichana hupoteza kiasi cha kutosha cha damu pamoja na madini chuma mwilini. Hali hii inaweza kusababisha upungufu wa damu kama msichana hapati lishe bora na ya kutosha. Ili kuzuia upungufu wa damu na madini mwilini, msichana anatakiwa kula vyakula vyenye madini chuma na chokaa kwa wingi kama vile maharage, soya, korosho, mboga za majani, mayai, njegere, maziwa, samaki, dagaa na nyama.

Jambo jingine la msingi sana kukumbukwa na msichana katika kipindi hiki ni kutunza hali ya usafi wa mwili, hasa sehemu za siri na usafi wa mazingira kwa ujumla. Tumia vitambaa safi vilivyo nyooshwa kwa pasi au pedi zilizohifadhiwa katika hali ya usafi.

Hakikisha pedi zinabadilishwa mara kwa mara na inashauriwa kunawa mikono kabla na baada ya kubadilisha pedi. Hii itasaidia kuzuia uwezekano wa kupata ugonjwa hatari wa homa na kuzimia (*Toxic Shock Syndrome*) unaosababishwa na bakteria hatari kama vile *Staphylococcus aureus* na *Streptococcus*. Bakteria hawa wanazaliana kwa wingi kwenye damu inayokuwa kwenye pedi au kitambaa kinachokaa sehemu za siri kwa muda mrefu bila kubadilishwa.

Dalili za ugonjwa huu ni pamoja na kupanda kwa joto la mwili ghafla, maumivu ya kichwa, kushuka kwa shinikizo la damu, kuharisha, kutapika, kuuma kwa misuli ya mwili, kichwa kuwa chepesi, kuzimia au kupoteza fahamu na kutokwa na vipetele mwilini. Dalili zingine ni kuwa na vidonda kooni pamoja na madoa mekundu ya damu machoni au katika ngozi laini ya ukeni.

Ugonjwa huu unaweza kusababisha moyo na figo vishindwe kufanya kazi, kutokwa damu hovyoy mwilini, kuchanganyikiwa au kupata kifafa. Mgonjwa mwenye tatizo hili, huhitaji matibabu ya dharura na ya haraka ili kuokoa maisha yake (*medical emergency*).

Ili kudumisha usafi wa mazingira na kuzuia uenezaji wa magonjwa, hakikisha kuwa pedi zilizotumika hazitupwi ovyo. Tupa pedi hizo kwenye choo cha shimo au zichomwe kwa moto baada ya kumwagia mafuta ya taa kidogo. Kumbuka kuwa pedi zilizotumika zikitupwa ndani ya tundu la choo cha kuvuta kwa maji, zinaweza kusababisha choo kuziba na kusababisha usumbufu na athari mbaya kwa afya ya mazingira.

### ***Jinsi ya kudhibiti maumivu ya tumbo wakati wa hedhi***

- Suga tumbo lako sehemu ya chini ya kitovu kwa kutumia mikono. Hii husaidia misuli ya mji wa mimba iliyosinyaa na kukaza ilegee na kupunguza maumivu.
- Kandakanda tumbo kwa maji ya uvuguvugu au weka maji ya uvuguvugu katika chupa ya plastiki na ukande tumbo chini ya kitovu kwa kutumia chupa hiyo.
- Kunywa maji ya moto yaliowekwa tangawizi wakati wa kuyachemsha au weka miguu kwenye beseni la maji ya vuguvugu.
- Tembeatembea au fanya mazoezi, usilale kitandani kutokana na maumivu, kulala kunaongeza ukubwa wa tatizo.
- Minya sehemu za mwili zinazozalisha maumivu kwa dakika 3 hivi, hii itapunguza maumivu ya tumbo. Sehemu ya mwili kama vile katikati ya vidole gumba na kidole cha kwanza au kwenye kifundo cha sikio chini karibu na pale wasichana wanapotoboa kuweka hereni pakiminywa huzalisha maumivu.
- Wakati wa hedhi usile chakula chenye chumvi nyingi na epuka vinywaji vyenye caffeini kama majani ya chai, kahawa, soda aina ya pepsi au cocacola na redbulls. Kula korosho kwa wingi kwa vile madini ya *magnesium* yaliyomo ndani ya korosho husaidia kupunguza maumivu ya hedhi kwa kulegeza misuli ya mji wa mimba. Maumivu yakizidi ni busara kuonana na daktari au kuenda kupata huduma ya afya ya msingi katika kituo chochote cha afya kilicho karibu nawe.

### **Mabadiliko ya kihisia**

Msichana hupata hisia tofauti na zile alizozoea pale anapo balehe, hupendelea mambo ambayo zamani alikuwa hana haja nayo. Hupenda kutumia muda mwingi na wasichana wenzake kuliko wazazi au watu wa familia yake na huwa ni mtu mwenye aibu na haya nyingi. Msichana hupata hisia za kuvutiwa na wavulana na kutaka mahusiano ya kingono, huwa na tamaa ya kutaka kujitegemea kimawazo, kifikra na

kiutendaji. Hupata msukumo mpya na uzoefu tofauti wa kimaisha, hupata hisia kuwa watu wengine hawatambui au kuelewa matakwa yake. Hutaka sana kutambuliwa kuwa na yeye yupo na anaweza. Hitaji la kupendwa na kupenda huongezeka na hupenda sana kujiangalia angalia kama anapendeza.

Katika kipindi hiki msichana anapenda kuwajibika katika utatuzi na ufumbuzi wa matatizao yake mwenyewe. Hufikiria sana juu ya hali ya maisha ya baadaye yanayohusu mafanikio na kupenda hali ya maisha ya kifahari. Ni kipindi ambacho msichana anaweza kudanganywa kwa urahisi, huweza kumwamini mtu aliyefahamiana naye kwa siku chache kuliko wazazi wake waliomuonyesha upendo na kumtunza kwa gharama kubwa muda wa miaka mingi. Hujaribu kutatua matatizo yanayohitaji uzoefu wa kiutu uzima kwa uzoefu wake aliokuwa nao katika kipindi kilichopita cha utoto.

### **Matunzo ya mwili wa msichana**

Wakati wa balehe msichana anatakiwa kuongeza jitihada za kutunza mwili wake maradufu ili kuwa katika hali ya usafi muda wote. Katika kipindi hiki ngozi ya msichana huanza kuzalisha majimaji ya mwili kwa wingi kuliko kipindi cha nyuma cha utoto kabla ya balehe. Baadhi ya majimaji yanayozalishwa kwa wingi katika kipindi hiki cha makuzi ya msichana yanaweza kusababisha harufu mbaya ya mwili (kikwapa) kama msichana hataoga mara kwa mara na kusafisha sehemu nyeti vizuri. Kiasi kikubwa cha majimaji ya mwili katika kipindi hiki ni jasho. Tezi zinazozalisha jasho huwa zinaongeza utendaji wake pale msichana anapobalehe. Tezi nyingi za jasho ziko makwapani, sehemu za siri, miguuni na katika viganja vya mikono.

Msichana anahitaji kunawa na kusafisha vizuri ndani ya uke, ni lazima kuhakikisha kuwa katikati ya mashavu ya nje na yale ya ndani ya utupu wa mbele kumesafishwa vizuri na kwa uangalifu na umakini mkubwa. Inashauriwa kuwa sehemu ya ndani ya njia ya uzazi kuisafishwe kwa kutumia sabuni au dawa zenye kemikali.

Uchi wa mwanamke kwa ndani kabisa katika njia ya uzazi hujisafisha wenyewe kwa kuzalisha ute laini unaolinda na kutunza nyama na ngozi laini ya ndani. Msichana anaposafisha sehemu zake za siri ni vizuri kutumia sabuni za

kawaida za kuogea zisizokuwa na dawa au kemikali zinazoua bakteria au zile zinazoweza kusababisha muwasho sehemu za siri.

Sehemu za siri zikisha safishwa kwa maji na sabuni ni vyema kukaushwa kwa karatasi laini sana au kitambaa kisafi chenye asili ya pamba ambacho ni safi kabisa kisha msichana avae chupi ambayo ni safi na inayopitisha hewa vizuri na kunyonya unyevunyevu. Ni muhimu kuvaa chupi safi kila siku hasa iliyotengenezwa kwa kitambaa cha nguo ya pamba.

### **Majimaji meupe ukeni**

Kutokwa na majimaji meupe yasiyo na rangi wala harufu mbaya (*leukorrhoea*) katika sehemu za siri ukeni, ni jambo la kawaida kwa wasichana na wanawake wenye afya. Ila majimaji hayo yakiwa mengi sana kiasi cha kuchilizika mapajani na kulowanisha kabisa nguo za ndani, hali hiyo yaweza kuwa sio ya kawaida.

Majimaji ya ukeni yanayowasha au kuwa na harufu mbaya au yaliyoganda kama maziwa ya mgando au tui la nazi yanatokana na uambukizo wa kuvu (*fungus*), *trichomonas vaginalis* au kisonono. Unyevunyevu sehemu za siri kwa muda mrefu unaweza kutokeza harufu mbaya kutokana na kushambuliwa na bakteria wanaokaa na kuzaliana kwenye ngozi. Harufu mbaya mara nyingi husababisha usumbufu kwa msichana mwenyewe na watu wengine anaokuwa nao karibu. Hali kama hii inapojitokeza msichana hana budi kunawa mara kwa mara kwa maji na sabuni isiyokuwa na kemikali kali na kujikausha kwa kitambaa safi cha nguo ya pamba au karatasi laini sana (*Toilet paper*).

Kuvaa nguo za ndani zinazonyonya na kukausha unyevunyevu au zinazopitisha hewa na kupunguza joto sehemu za siri kama vile chupi zenye matundu madogo madogo maalumu sehemu ya mbele, ni jambo linalosaidia kupunguza athari za majimaji yanayotoka ukeni. Ni vema kuepuka uvaaji wa chupi zinazobana sana na zile zilizotengenezwa kwa kitambaa cheusi cha nguo aina ya polyster hasa katika maeneo ya joto jingi.

Utunzaji wa nywele zinazoota sehemu ya siri pia ni muhimu katika kukabiliana na tatizo la unyevunyevu na magonjwa katika tupu ya mbele ya mwanamke. Nywele zilizonyolewa kwa mkasi na kubakia fupi hurahisisha usafi na kuweka sehemu za siri katika hali ya ukavu mara baada ya kujisaidia. Wakati wa kujisafisha baada ya

kujisaidia, hasa haja kubwa, ni vema kusafisha tupu ya mbele kwanza kabla ya kusafisha tupu ya nyuma. Hii inasaidia kuepuka kuleta bakteria toka katika njia ya haja kubwa na kuwaingiza ukeni. Kanuni hii isipozingatiwa mara nyingi huleta athari za uambukizo na magonjwa yanayoshambulia njia ya mkojo.

Ikiwa majimaji ya ukeni yanasababisha muwasho sehemu za siri ni vema kujisafisha kwa maji ya uvuguvugu yaliyochanganywa na maji ya limau. Mchanganyiko wa maji na maji ya limao pia unaweza kutumiwa kwa njia ya kuwekwa ndani ya beseni kubwa kisha mgonjwa akae ndani yake kwa dakika 15 kutwa mara mbili, asubui na jioni kwa muda wa majuma mawili mfululizo. Kutumia maji ya moto sana kunaweza kuleta madhara ya kuungua kwa sehemu za siri ambazo ni laini sana na zenye miishio mingi ya mishipa ya fahamu (neva).

Muwasho wa ukeni pia unaweza kutibiwa kwa dawa asilia kwa kutumia vitunguu saumu. Menya punje moja ya kitunguu saumu kwa uangalifu usiitoboe, ifunge vizuri katia kitambaa au katika bendeji iliyo safi. Nawa mikono yako iwe safi, kisha ingiza ukeni kitunguu saumu ulichofunga ndani ya kitambaa. Fanya hivyo kila siku usiku baada ya kuoga na kabla ya kulala kwa kipindi cha majuma mawili mfululizo. Kumbuka kuindoa ukeni dawa hiyo kila asubuhi na kuweka mpya kila siku usiku.

Kunywa *juice* iliyotengenezwa kutokana na mchanganyiko wa karoti, kitunguu saumu, matango na majani ya kabichi au kunywa maji ya matunda kiasi cha bilauri (glasi) moja kutwa mara tatu kwa kipindi cha majuma matatu mfululizo kunaongeza nguvu na kinga ya mwili ya kupambana na kuvu wanaoleta muwasho sehemu za siri.

### **Tatizo la chunusi**

Chunusi ni jambo la kawaida wakati wa balehe na zinatokea kwa sababu msichana anafikia hatua ya muhimu ya maisha ya kutoka utotoni kwenda katika utu uzima. Wakati wa balehe, tezi za ngozi zinazozalisha mafuta mafuta yanayolainisha ngozi hutenda kazi zake kwa uchangamfu mkubwa na kuzalisha mafuta ya ngozi yaitwayo '*sebum*'

Kazi ya *sebum* ni kulainisha ngozi na kuleta mwonekano wa kisichana unaopendeza na kuvutia. *Sebum* inapozalishwa kwa wingi inasababisha vinyweleo

katika ngozi vizibe na kuleta tatizo la chunusi. Chunusi zikiwa nyingi sana zinatazamwa kama ugonjwa wa ngozi na hili linaweza kuwa tatizo la kurithi. Ikiwa wazazi au ndugu wa msichana walikuwa na chunusi nyingi, kuna uwezekano mkubwa msichana pia kupata chunusi kwa wingi.

Hofu, woga na wasiwasi pia vinaweza kuchangia msichana kupata chunusi. Hii huwatokea wasichana wengi wanaopata hofu wakati wa mitihani au muda mfupi baada ya hedhi. Licha ya ukweli kuwa mahangaiko ya kihisia husababisha chunusi, tatizo la chunusi pia husababisha tatizo la mahangaiko ya kihisia kwa wasichana wengi wanao hangaikia urembo na uzuri wa ngozi ya usoni. Wasichana wengi wanaopata tatizo la chunusi hawafurahii kile wanachokiona katika kioo wanapojipodaa, lakini ukweli ni kwamba chunusi hazitoshi kuwa chanzo cha kumpotezea msichana raha na furaha katika maisha yake. Pale chunusi zinapokuwa tatizo la kihisia, msichana hana budi kushughulikia tatizo hili kwa namna ambayo inadumisha afya ya mwili na akili zake.

### ***Kukabiliana na tatizo la chunusi***

1. Safisha uso kwa maji na sabuni kila siku jioni na asubuhi. Fanya hivyo pia unapomaliza kufanya mazoezi au unapotokwa na jasho. Msichana yeyote asikubali kulala usiku bila kusafisha uso au kuoga. Hii itasaidia kuondoa mafuta kwenye ngozi na kupunguza bakteria wanaoshambulia na kusababisha uvimbe wa chunusi.
2. Usikamue chunusi ambazo hazijaiva, pia usizishikeshike ili kuepuka makovu meusi usoni na hatari ya kupata uvimbe wa uso pamoja na ugonjwa hatari wa ubongo (*cavernous sinus thrombosis*). Mtu akipata ugonjwa wa ubongo unaotokana na kukamua chunusi, anaweza kupoteza maisha kama hakupata matibabu ya haraka na ya uhakika na katika hali kama hii mtu mwenye imani za kishirikina anaweza kufikiri kuwa amerogwa.
3. Msichana mwenye tatizo la chunusi imempasa kuepuka kutumia vipodozi vyenye mafuta na vichocheo vya steroidi hasa katika sehemu zenye

kuathiriwa na chunusi. Nywele zisafishwe kila siku na mitindo ya nywele inayosababisha

nywele kugusana na ngozi ya usoni au mgongo iepukwe.

4. Pata nafasi na muda wa kukaa kwenye mwanga wa jua kila siku hasa wakati wa asubuhi ili sehemu zenye chunusi zipate mwanga wa jua kwa muda wa wastani. Mwanga wa jua unasaidia kuimarisha afya ya ngozi na kuuwa bakteria wanaosababisha chunusi kuvimba. Tahadhari ichukuliwe kuhusiana na jambo hili kwani kukaa kwenye mwanga wa jua kwa muda mrefu hasababisha ngozi kuzalisha mafuta kwa wingi na kuongeza tatizo la chunusi. Jambo hili pia linaweza kusababisha saratani ya ngozi, kuzeeka kwa ngozi mapema au ngozi kuwa na mikunjo na kukaukiana.
5. Kula vyakula vyenye asili ya mimea, matunda, nafaka na mboga za majani huusaidia mwili kupambana na tatizo hili. Kunywa juisi ya karoti glasi moja kutwa mara tatu kila baada ya saa 8 kwa kipindi cha mwezi mmoja, husaidia katika udhibiti wa chunusi. Unaweza pia kupaka usoni karoti zilizopondwapondwa na kuziacha zikae usoni kwa zaidi ya dakika 20 kila siku kabla ya kuziondoa kwa kunawa maji. Karoti zina vitamini A inayosaidia ngozi ili isipate makovu meusi yatokanayo na chunusi. Kunywa maji mengi kila siku na hakikisha pia unapata mapumziko na usingizi wa kutosha kila siku.
6. Epuka matumazi ya dawa za uzazi wa mpango zenye vichocheo vya ujinsia kama vile vidonge na sindano. Tumia dawa za kusafisha ngozi kama vile *'benzoyl peroxide cleanser'*, anza na 2.5%, 5% na hatimae 10%, kusafisha sehemu zote zenye chunusi. Hii husaidia kupunguza bakteria wanaoshambalia chunusi juu ya ngozi na kuifanya ngozi iwe kavu na kupunguza mafuta katika ngozi. Kama chunusi zinazidi hata baada ya kutumia tiba hiyo hapo juu, onana na daktari kwa matibabu zaidi.

### **Tatizo la harufu mbaya mwilini**

Harufu mbaya ya mwili inaweza kuwa ni kikwapa, harufu mbaya ya mdomoni au harufu ya uchi na miguu iliyoshambuliwa na kuvu (fungus). Harufu mbaya ya

mwili wa msichana ni tatizo la kiafya, pia hutia doa katika urembo wake. Hali hii isipodhibitiwa inaweza kumsababishia matatizo ya kisaikolojia na kudhuru afya mwili.

**1. Kikwapa:** Kikwapa ni harufu inayotokana na jasho pamoja na majimaji mengine ya mwili yanaposhambuliwa na bakteria wanaozaliana kwa wingi kwenye ngozi hasa sehemu za mwili zisizopata hewa ya kutosha na zile zenye unyevunyevu kama vile kwapani, sehemu za siri na miguuni katikati ya vidole.

Tatizo la kikwapa pia linaweza kuwa na uhusiano wa karibu na sumu zinazotoka mwilini baada ya mtu kula au kutumia kwa wingi vyakula kama nyama, samaki pamoja na viungo vyenye harufu kali kama hiliki, mdalasini, tangawizi na vitunguu saumu. Kunywa maji kidogo na kutokuoga mara kwa mara hasa sehemu zenye joto jingi pia huchangia kutokea kwa tatizo la kikwapa.

Yapo magonjwa yanayosababisha mwili kuwa na harufu mbaya. Magonjwa ya ini, figo au utumbo yanaweza kusababisha sumu zisitolewe mwilini kwa njia ya kawaida na badala yake hutoka kupitia kwenye ngozi na kusababisha harufu mbaya ya mwili. Ugonjwa wa kisukari pia husababisha mgonjwa kutoa jasho jingi ambalo hutoa mchango mkubwa katika harufu ya mwili. Magonjwa ya kuvu ukeni na miguuni pia husababisha mwili kutoa harufu mbaya.

Hali ya wasiwasi, woga, msongo wa mawazo na sononeko hufanya utendaji wa tezi za jasho hasa zilizopo kwapani na sehemu za siri kuzalisha jasho lenye protein, wanga na mafuta mengi ambayo huwa chakula cha bakteria wa ngozi na kusababisha harufu mbaya na kali.

Ulaji wa vyakula vyenye amila nyingi, vilivyokaangwa, vyakula vyenye upungufu wa viini lische vya madini hasa *magnesium* na *zinc* pamoja na hali ya kutopata choo kama kawaida vilevile kunachangia ukubwa wa tatizo la harufu mbaya ya mwili. Hali ya kutokupata choo vizuri husababisha sumu nyingi kubakia mwilini na kutoka kwa njia ya jasho, ambalo hutoa harufu mbaya.

### ***Jinsi ya kukabiliana na tatizo la harufu mbaya ya mwili***

- Vaa nguo za ndani zilizotengenezwa kwa kitambaa cha pamba zinazonyonya jasho kwa urahisi.



- Kunywa maji mengi na maji ya matunda kwa wingi kila siku.
- Badilisha nguo, chupi na soksi kila siku, ikiwezekana badilisha mara kwa mara.
- Hakikisha nywele za kwapani na sehemu za siri zinakuwa fupi kadri inavyowezekana wakati wote.
- Oga mara kwa mara na tumia dawa ya Aloe vera ya kupaka kwapani. Epuka vipodozi vyenye harufu kali.

**2. Harufu mbaya mdomoni:** Tatizo la harufu mbaya mdomoni linaweza kuwa na uhusiano wa karibu na kuzaliana kwa wingi kwa bakteria ndani ya mdomo, kuoza kwa meno, uvimbe wa fizi, mapengo au matundu kwenye meno ambayo hung'ang'ania mabaki ya chakula kwa muda mrefu. Matatizo ya afya mbaya ya kinywa yanaweza kusababisha tatizo hili kwa takribani asilimia tisini[90%]

Tatizo hili pia linaweza kusababishwa na utendaji mbaya au wa polepole wa mfuko wa chakula tumboni au utendaji mbovu wa utumbo mwembamba. Uambukizo wa bakteria kooni au puani, vidonda vya tumbo, ugonjwa wa figo, ugonjwa wa ini, ugonjwa wa kisukari au minyoo tumboni pia yanaweza kusababisha tatizo hili.

### ***Jinsi ya kudhibiti tatizo hili***

- Kunywa maji mengi na *juice* ya matunda kwa wingi kila siku.
- Safisha kinywa mara tatu kwa siku hasa kila baada ya kula chakula chochote. Safisha ulimi, meno na fizi kwa uangalifu. Tumia dawa ya meno yenye dawa asilia ya aloevera au maji ya chumvi kidogo. Sukutua koo mara kwa mara kwa maji ya uvuguvugu yaliyoongezwa chumvi kidogo.
- Ziba meno yote yaliotoboka au tumia dawa aina ya '*hydrogen peroxide mouth wash*' kila siku kwa ajili ya kusukutua mdomoni.
- Usile nyama nyingi, sukari nyingi, vyakula vyenye mafuta mengi, mayai au maziwa kwa wingi. Epuka vinywaji vyenye kaffein. Kula karoti na matofaa (*apples*) kwa wingi pamoja na kunywa *juice* ya papai, chungwa au nanasi. Kula maboga na asali pia vinasaidia.
- Tumia dawa aina ya vitamin B-complex na vitamin C, epuka matumizi ya dawa zinazokausha mate kama vile dawa zinazosababisha kukojoa sana

(*diuretics*) na dawa zinazotibu au kupunguza mzio kama vile *piriton* (*Chlorphenamine maleate*) au *ephedrin*.

### **Tatizo la kula vitu ambavyo si chakula**

Hili ni tatizo la kupenda kula vitu ambavyo si chakula kama vile udongo, sabuni, mkaa, chaki, karatasi, kucha, majivu na vitu vingine. Mtu yeyote anapotamani kula au kula kabisa vitu hivi kwa kipindi cha zaidi ya mwezi mmoja endapo umri wake ni zaidi ya miezi 24 (miaka miwili) ni wazi kuwa ana tatizo la ugonjwa ujulikanao kitabibu kama 'PICA'.

Ugonjwa huu huwapata sana wanawake na wasichana hasa pale wanapokuwa wajawazito. Kula udongo na vitu vingine ambavyo si chakula kunaweza kusababisha madhara ya kiafya kutokana na ukweli kuwa udongo unaweza kuwa na sumu za dawa za mimea na mbolea. Sumu kama *lead*, *dioxin* na madini mengine yenye hatari yanayopatikana kwenye udongo uliochafuliwa, husababisha matatizo ya kiafya.

Tabia hii ya kula vitu ambavyo si chakula imekuwa ni chanzo cha magonjwa kama vile saratani ya tumbo, minyoo na madhara ya kiafya yatokanayo na kuharibika kwa ini. Watu wanaokula vitu hivi hukabiliwa na tatizo la kujaa kwa tumbo na kuvimba, kutopata choo na tumbo kuuma kwa siku nyingi bila sababu bayana. Mara nyingi udongo huchafuliwa kwa vinyesi na mikojo ya binadamu, ndege na wanyama kama mbwa nk, hii husababisha udongo kubeba vimelea vya magonjwa.

### ***Kwa nini wasichana wengi hupata tatizo hili***

Wasichana wengi wanaokula vitu ambavyo si chakula hukabiliwa na tatizo la upungufu wa madini chuma na *zinc* mwilini. Hii ni kutokana na lishe duni au kupoteza damu nyingi wakati wa hedhi au upungufu wa madini chuma kutokana ugonjwa wa minyoo ya safura. Ulaji mbaya kama vile kunywa chai yenye majani ya chai au kahawa wakati wa kula huzuia madini ya chuma kufyonzwa au kusharabiwa na kuingia mwilini. Upungufu wa dawa ya kuyeyusha chakula tumboni (*hydrochloric acid*) pia husababisha tatizo hili.

Tatizo la kula vitu ambavyo si chakula pia huusishwa na magonjwa ya akili hasa kwa watoto wadogo. Kwa akina mama watu wazima tatizo hili pia linaweza

kusababishwa na kutokwa jasho jingi kila siku. Jasho jingi hupoteza takribani gram 15 za madini chuma mwilini kwa kipindi cha mwezi mmoja. Vyanzo vingine vya upoteaji wa madini chuma mwilini ni kupotea kwa damu muda mrefu na kidogo kidogo wakati wa hedhi isiyo na mpangilio, saratani ya mji wa kizazi, malaria sugu, kichocho, bawasili (*haemorrhoid*), kuharisha damu na vidonda vya tumbo. Mimba za mara kwa mara na kunyonyesha pia hupoteza madini ya chuma mwilini. Inakadiliwa kuwa mwanamke anayejifungua inamchukua miaka miwili kurejesha gram moja ya madini chuma yaliyopotea toka mwilini wakati wa kujifungua na kunyonyesha. Hali hii inaweza kuwa mbaya zaidi kwa wasichana wanaopata mimba katika umri mdogo.

### ***Jinsi ya kudhibiti tatizo hili***

- Kula vyakula vyenye madini chuma na *zinc* kwa wingi kama vile maharage, korosho, mboga za majani hasa spinach, mayai, nyama, samaki, mbegu za maboga na matunda.
- Kutibu minyoo kwa kumeza dawa za minyoo angalau mara moja kwa mwezi.
- Kunywa *juice* ya spinach na karoti bilauli moja kutwa mara tatu kila siku. Kunywa supu ya mbogamboga na mchele.
- Usinywe vinywaji vyenye caffeine wakati wa kula chakula.
- Meza dawa zinazoongeza madini chuma mwilini kama vile *ferrous sulfate* nk.
- Safisha misumali kwa maji moto, iloweke kwenye maji ya limao kisha tengeneza *juice* kwa maji haya na unywe mara kwa mara au pika chakula kwa kutumia sufuria ya chuma.

## SURA YA PILI

### JINSIA NA MAHUSIANO

Jinsia ni ile hali ya kuwa mtu wa kiume au wa kike. Ni swala la mahusiano kati ya wanaume na wanawake yanayoamuliwa na mila na desturi za jamii husika. Mahusiano haya ya kijinsia hutoa mgawanyo wa haki, wajibu na majukumu kwa jinsia hizi mbili. Kwa maana hiyo siyo maumbile ya kibaiolojia ya viungo vya uzazi yanayoamua jinsia ya mtu.

Watu huzaliwa wakiwa na jinsi ya kike au kiume na kutokana na malezi pamoja na mgawanyo wa majukumu ya kijamii, huwa wanaume au wanawake. Majukumu ya kijinsia hutofautiana kati ya nchi moja na nyingine, kati ya kabila moja na jingine. Katika mahusiano bora ya kijinsia ni lazima haki za kijinsia ziheshimiwe. Msichana anayo haki ya kutawala mwili wake mwenyewe na kuamua kuhusu mahusiano yake na wengine kwa namna ambayo inadumisha afya na ustawi wake kwa mjibu wa sheria na taratibu za jamii.

Wasichana kama watu wengine ni viumbe ambao wanahitaji kujumuika ili kukamilisha ubinadamu wao. Kila mtu anahitaji mahusiano kwa ajili ya afya na ustawi wake. Upo wakati ambapo wasichana wanahitaji mahusiano na wavulana, lakini ili mahusiano ya wasichana na wavulana yawe salama na yanayodumisha afya, ni lazima msichana awe na stadi za maisha zinazo muwezesha kufikia azima hiyo. Stadi za maisha ni uhodari au ufundi wa kitabia unaotakiwa ili kukabiliana na matakwa ya maisha ya kila siku kwa njia iliyo salama. Ni uwezo wa kutumia maarifa, vitendo, ujuzi, mtazamo, itikadi na taarifa zinazomwezesha mtu kukabiliana na mazingira mbalimbali ili kupata mafanikio maishani. Kuna aina nyingi za stadi za maisha, baadhi ya stadi zenye manufaa kwa msichana ni pamoja na:-

**Stadi za kazi:** mfano ushonaji, upishi, ufugaji wa kuku, biashara nk. Stadi za kazi humsaidia msichana kumudu maisha yake sasa na baadaye bila kuwa tegemezi kwa watu wengine kama kupe.

**Stadi za afya:** mfano wa stadi za afya ni kama vile kuchemsha maji ya kunywa, usafi wa mazingira, usafi wa mwili, matumizi salama ya choo nk. Stadi za

afya ni za msingi sana kwa afya ya msichana maana afya ya msichana na jamii yake hutegemea sana stadi hii.

***Stadi za ukakamavu:*** mfano kufanya mazoezi. Ukakamavu ni sehemu ya muhimu ya afya na urembo wa msichana.

***Stadi za mawasiliano:*** mawasiliano ni mchakato wa kutuma na kupokea habari kupitia njia za mawasiliano. Afya ya mwili na akili hutegemea sana jinsi tunavyowasiliana. Stadi hii inahusiana na jinsi msichana anavyoweza kufikisha hisia zake kwa wengine kwa usalama na mafanikio. Inahusisha kuwa na usikivu, uelewa wa ujumbe na namna ya kutumia ujumbe kwa njia inayodumisha afya ya msichana na watu anaokutana nao katika maisha ya kila siku.

***Stadi za kuhimili mihemko:*** sisi ni viumbe tunao kutana na mambo mengi yanayogusa hisia zetu. Mihemko kama vile hasira, aibu, matamano au woga inahitaji stadi za kuihimili vema na kuidhibiti, vinginevyo mihemko hufanya mtu awe na tabia zinazo dhuru afya yake na afya ya jamii.

***Stadi za majadiliano:*** Msichana anahitaji stadi hii ili kudumisha mahusiano bora na endelevu. Stadi hii inasaidia kudumisha umoja katika kutofautiana. Majadiliano huwezesha kupatikana kwa muafaka bila kuathiri msimamo wa mambo ambayo mtu anayathamini maishani.

***Stadi za kufanya maamuzi:*** stadi hii huwasaidia wasichana kufanya maamuzi mazuri na kutatua matatizo kwa njia bora inayozingatia usalama, ustawi na mafanikio ya msichana mwenyewe na watu wengine ikiwa ni pamoja na kuzingatia matakwa ya sheria na maadili.

***Stadi za kuhimili misongo:*** maisha ya msichana yanakabiliwa na misongo kila kona. Usalama wa msichana na afya ya mwili na akili yake, hutegemea sana jinsi msichana anavyokabiliana na misongo hiyo. Misongo ya masomo, matokeo mabaya ya mitihani, matatizo ya kifamilia, kufiwa na wazazi, umaskini katika familia, kuvunjika kwa urafiki na mambo mengine mengi huleta msongo wa kihisia kwa wasichana wengi.

Wasichana pia hupata msongo kutokana na sura zao au maumbile ya miili yao wanapohisi kuwa hayana mvuto. Yapo mambo ambayo huwezi kuyazuia, mfano mvua ikiamua kunyesha, iache inyeshe hata kama huitaki, ukijitahidi kuizuia unapoteza muda wako. Halikadharika msichana ashughulike na mambo yale

anayoyaweza. Kushughulikia mambo yanayokusonga ilihali huna uwezo nayo ni kuongeza msongo unaodhuru afya bila sababu za lazima.

***Stadi za kuishi na watu vizuri:*** kuheshimu na kuelewa mambo ya wengine ni jambo linalodumisha afya ya msichana.

***Stadi za kujiamini na kufikiri sawasawa:*** msichana mwenye stadi hii ana uwezo wa kusimamia kile anacho amini kuwa ni sahihi. Anaongea kwa upole na kwa uhakika. Anapongea na watu huwatazama usoni katika macho yao, hainami na kuangalia chini wala kutafuna kucha za vidole mdomoni, anaidhibiti aibu yake na kuepuka mabishano na wale wasiokubali maoni yake, a natambua kuwa anaweza.

***Stadi ya kuchambua mambo:*** msichana mwenye stadi hii si mwepesi wa kukubali kila jambo analosoma au kusikia. Anafanya jitihada za kujua chanzo na sababu ya taarifa anazopokea. Stadi hii humsaidia msichana kutofautisha ukweli na ulaghai. Ulaghai ni tatizo la ulimwenguni pote na wasichana wengi ni walengwa wa ulaghai. Wasichana wengi wanaopata mimba katika umri mdogo na afya zao kuathirika vibaya, ni wahanga wa ulaghai.

Msichana mwenye stadi hii hufanya jitihada kuelewa mitandao na magazeti yanayozingatia maadili ya jamii na lengo la kile anachokisoma kama vile kuelimisha, kuburudisha, kufanya biashara, kupotosha ukweli au udaku. Stadi hii humsaidia msichana kuiona mitego na kujua namna ya kuikwepa. Stadi hii pia hukuza kipaji na ubunifu wa msichana.

***Stadi za kuwa na mtandao mzuri wa kijamii:*** Stadi hii husaidia msichana kuwa na marafiki wazuri. Hupata nafasi na fursa ya kupata msaada na kutegemezwa na watu wa familia. Wakati wa matatizo hupata upendo na kutiwa shime ili afikie malengo na kutiwa moyo pale anapokata tamaa. Mtandao mzuri hujengwa na watu wanaojali mafanikio yako, watu wakweli, wenye kujiheshimu na kuheshimu wengine, wanaosikiliza mawazo ya wengine na wasioshinikiza matakwa yao binafsi kufuatwa.

## **Changamoto za mahusiano ya kijinsia**

Changamoto kubwa katika mahusiano ya kijinsia kati ya msichana na mvulana au mwanaume ni ile nguvu ya asili ya uvutano wa kingono. Msichana mwenye

mahusiano na mtu wa jinsia tofauti kama hana stadi za maisha, anakuwa sawa na mtu anayecheza na bunduki iliyojaa risasi. Msichana wa aina hii anakuwa sawa na mtu anayetembea juu ya kamba nyembamba katikati ya mto wenye maji mengi na kina kirefu uliojaa mamba wenye njaa kali.

Kuna hatari nyingi za kiafya zinazotokana na mahusiano ya kijinsia yasiyofaa. Kutokana na mahusiano yasiyofaa, wasichana wengi wamekabiliwa na changamoto nyingi kama vile mimba za utotoni, maambukizo ya Virusi vya UKIMWI, magonjwa ya ngono, ugumba na kutopata watoto hapo baadaye, utoaji wa mimba usiokuwa salama, saratani (kansa) ya mlango wa mji wa mimba, msongo wa mawazo, umaskini, kuachishwa masomo, kutofikia ndoto zao za maisha, kukataliwa na kutengwa na wazazi, pamoja na kukosa heshima katika jamii.

Msichana anayejali hali ya afya yake hana budi kukataa kwa nguvu zake zote vishawishi kwa vitendo na maneno yenye nguvu lakini yanayotamkwa kwa heshima na busara. Maneno ya ukali na matusi yakitamkwa kwa mvulana au mwanaume yanaumiza moyo na kusababisha ugonjwa wa kihisia na wakati mwingine yanaweza kusababisha ugomvi. Msichana kabla hajatamka neno lolote ni vizuri alipime ili lisitokeze madhara kwake na kwa wengine.

Msichana kwa namna yoyote ile, asiruhusu maneno kutoroka mdomoni mwake. Ni vizuri kuelewa kuwa mafanikio yetu yanahusiana kwa karibu sana na maneno yetu. Unaweza kufanikiwa au kushindwa kutokana na maneno yako. Wasichana wengi wenye mazoea ya kutumia lugha chafu, matusi na maneno ya jeuri hupoteza nafasi za kupata wachumba na hatimaye kuwa katika wakati mgumu ambao hatimae huwaweka katika hatari ya kupata athari za kisaikolojia hapo baadaye.

### **Kukabiliana na udhalilishaji wa kijinsia**

Udhalilishaji na unyanyasaji wa kijinsia kwa msichana ni dalili kuwa hatari kubwa inamkabili msichana. Msichana anaweza kudhalilishwa kijinsia kwa njia nyingi ikiwa ni pamoja na kulazimishwa afanye tendo la ngono na mtu asiyefahamiana naye, mbakaji, mtu anayehusiana naye au mpenzi wake. Msichana pia anaweza kushikwa shikwa sehemu nyeti za mwili wake kama vile matiti, makalio

au sehemu za siri au kuambiwa maneno na kufanyiwa mikonyezo inayolenga au kuashiria vitendo vya ngono.

Vitendo vya unyanyasaji na udhalilishaji wa kijinsia kwa wasichana ni ukatili na uvunjaji wa haki za msingi za binadamu. Ili kukabiliana na hali hii msichana lazima aepuke mahusiano hatarishi na wanaume. Aelewe kuwa hakuna mtu mwenye haki ya kumdhalilisha kinyume na matakwa yake.

Ikitokea kwa bahati mbaya msichana amebakwa awe mwepesi kutoa taarifa kwa wazazi, walimu au kituo cha polisi, Msichana asione aibu, hofu wala woga wa kutoa taarifa za udhalilishaji aliofanyiwa kwani yeye hakutenda kosa ila ametendewa kosa. Msichana asioge wala kujisafisha ukeni pale anapobakwa kabla hajatoa taarifa polisi na kufanyiwa uchunguzi na matibabu ya kitaalamu hospitalini.

Kufanya hivyo hupoteza ushahidi wakati anapoenda kupata matibabu na uchunguzi wa kitabibu ambao ni muhimu kwa ajili ya ushahidi utakao mtia hatiani mbakaji. Ni busara kuonana na daktari mapema kabla ya saa 72 kupita ili kupatiwa huduma za matibabu ya dharura yanayozuia maambukizi ya virusi vya UKIMWI, kuzuia maambukizi ya magonjwa ya ngono na mimba isiyo takiwa.

Ubakaji, unyanyasaji wa kijinsia na udhalilishaji unaweza kusababisha athari afya ya mwili na athari za kisaikolojia ambazo baadaye kama hazikutibiwa hutokeza ugonjwa wa akili (*Rape Trauma Syndrome*). Hivyo basi ni vizuri kuonana na mshauri nasaha ili kupata ushauri wa kitaalamu unaosaidia kukabiliana na tatizo hili kwa mtazamo chanya. Lakini pia pale inapowezekana kulingana na imani ya kidini ya msichana, ni vizuri kupata ushauri wa kiroho.

## **Tohara ya wasichana**

Wasichana wanaojitambua wanaelewa hatari za ukeketaji kwa afya ya mwili, roho na akili zao. Ukeketaji ni kitendo cha makusudi cha kukata na kuondoa baadhi ya sehemu za nje za uke wa msichana au mwanamke. Wakati mwingine ukeketaji unahusisha kutoboa na kuziba kwa kushona tundu la njia ya uzazi ili msichana asiweze kuingiliwa na mwanaume yeyote kwa njia ya kujamiiana kabla ya ndoa.

Ukeketaji mara nyingi hufanyika kwa watoto wa kike kati ya umri wa chini ya mwaka mmoja hadi miaka 15. Wasichana wengi hupatwa na madhira haya kutokana



na sababu za kimila, kidini na kijamii. Jamii za watu wanaodumisha desturi hii huwa na imani potofu iliyopitwa na wakati na wana itikadi kuwa ukeketaji husaidia kutunza bikira ya msichana na kumfanya awe mwaminifu kabla na baada ya kuolewa. Wanaamini kuwa ukeketaji hupunguza hamu ya tendo la ndoa kwa mwanamke na kwa sababu hiyo wanadhani kuwa ni rahisi kwa mwanamke kutosheka na ngono ndani ya ndoa.

Ukeketaji ni udhalilishaji wa kijinsia na pia ni ukiukaji wa haki za binadamu. Ni kitendo cha unyanyasaji na ukatili. Wakeketaji mara nyingi hukata na kuondoa kabisa kinembe au sehemu ya kinembe au ngozi inayofunika kinembe. Wakati mwingine ukeketaji huusisha kukata na kuondoa midomo midogo ya ndani ya uke na kusababisha maumivu makali kwa msichana.

Msichana aliyeketwa hukabiliwa na hatari nyingi za kiafya ikiwa ni pamoja na :-

- Kuumizwa kwa misuli ya uke na kusababisha ishindwe kufanya kazi zake kama kawaida kulingana na maumbile ya asili.
- Kumsababishia msichana maumivu makali yanayotokana na kukatwa mwili bila dawa ya kuzuia maumivu (ganzi).
- Kutokwa kwa damu nyingi ambako mara nyingi husababisha hali ya kuzimia na kupoteza maisha wakati mwingine kutokana na upungufu mkubwa wa damu.
- Kupata uambukizo wa magonjwa hatari kama pepopunda (*Tetanus*), Virusi vya UKIMWI au kuoza kwa jeraha la ukeketaji (*sepsis*).
- Kuvimba na kuziba kwa njia ya mkojo na kusababisha kushindwa kupitisha mkojo.
- Kupata magonjwa katika njia ya mkojo yatokanayo na uambukizo.
- Makovu ya njia ya uzazi yanayosababisha mwanamke kushindwa kujifungua kwa urahisi kupitia njia ya kawaida. Hii pia huchangia hatari ya vifo vya mama na watoto wakati wa kujifungua.
- Kuharibika kwa afya ya ujinsia ya msichana pindi atakapo olewa. Mara nyingi ukeketaji husababisha hali ya kutofurahia tendo la unyumba na maumivu ya kihisia.

- Msichana imempasa kutambua kuwa mwili wake ni wake na hakuna mtu aliye na haki ya kuchezea mwili huo bila ridhaa yake. Ridhaa hiyo pia lazima ilinde heshima na utu wa msichana, idumishe afya ya mwili, roho na akili.

## **SURA YA TATU**

### **MAMBO YANAYO BORESHA AFYA YA MSICHANA**

#### **Chakula bora na mlo kamili**

Wasichana wanahitaji mlo kamili na chakula kingi zaidi ya wanawake watu wazima wenye uzito sawa na wao. Katika kipindi hiki cha makuzi na kupevuka msichana huhitaji viini lishe vya kutosha. Katika kipindi hiki protein, madini ya chokaa, chuma na *zinc* huhitajika mara dufu. Vitamini, wanga na mafuta pia huhitajika kwa wingi.

Kupoteza damu wakati wa hedhi na mchakato wa kukua huongeza mahitaji ya madini chuma katika mwili wa msichana. Msichana anahitaji kula chakula chenye asili ya mimea, kula matunda na maji ya matunda (*juice*) kwa wingi. Nafaka na mboga za majani, vyakula vitokanavyo na mizizi kama karoti, viazi na vyakula vingine ni muhimu sana.

Wasichana inawapasa kuepuka vyakula visivyo na viini lishe vya kutosha, vyenye sukari nyingi, chumvi nyingi pamoja na mafuta mengi ambavyo huandaliwa kwa harakaharaka au kufungashwa viwandani (*junk foods*). Vyakula vya namna hii, vinaweza kusababisha matatizo ya kiafya kama vile kutoa kinyesi kikavu, unene wa kupindukia, kisukari, shinikozo la damu, uchovu wa mwili wa mara kwa mara, uvimbe wa maungio na vifundo vya mwili pamoja na magonjwa ya figo.

Ni muhimu pia kuepuka ulaji wa kiasi kikubwa cha nyama na mafuta na kuepuka vinywaji vyenye caffein kama vile majani ya chai, redbull, cocoa, chocolate na baadhi ya soda. Vinywaji vyenye coffein husababisha madini ya chuma yasifyonze au kusharabiwa na mwili kutoka katika chakula tunachotumia kwa kiwango kinachotosheleza. Vinywaji hivi pia huongeza kasi ya kupotea kwa madini ya chokaa kwa njia ya mkojo.

Kuhusiana na habari ya lishe bora vilevile, ni busara msichana kuepuka matumizi ya pombe. Upo uhusiano kati ya matumizi ya pombe na saratani ya matiti pamoja na magonjwa mengine ya mwili wa binadamu. Kula chakula bora huleta maana pale tu chakula hicho kinapoliwa kwa namna inayofaa. Usile chakula kama huna njaa au kama umeshiba. Usile chakula kingi wakati wa usiku, chakula kiliwe taratibu bila haraka na kitafunwe sawasawa kabla ya kumeza.

### **Kudhibiti uzito na unene wa mwili**

Kunenepeana kupita kiasi kwa msichana kunapunguza afya, uzuri na urembo wa msichana. Kimsingi unene ni matokeo ya mtindo wa maisha, kula chakula kingi kuliko kinavyotumika mwilini kutokana na kazi alizonazo mhusika au maumbile ya kijenetiki na vinasaba. Ili kukabiliana na tatizo hili msichana hana budi kupunguza vyakula vyenye mafuta, chumvi na wanga kwa wingi. Pia hana budi kufanya kazi kwa bidii na kufanya mazoezi ya mwili kila siku, jambo hili husaidia sana katika swala la kudhibiti unene. Kwa ajili ya afya inashauriwa kufanya mazoezi kwa dakika 30 hadi dakika 40 kila siku.

Zipa faida nyingi kwa msichana anapodhibiti unene wa mwili wake. Msichana mwenye uzito wa wastani anakuwa na afya nzuri ya ngozi, misuli na mifupa. Anapata afya njema kihisia na kudhibiti msongo, hali hii humsaidia kupata usingizi mzuri, kutengeneza umbo zuri la kike, ukakamavu na huleta mwonekano wa ujana zaidi. Wasichana wanaofanya mazoezi na kudhibiti unene wanapunguza pia uwezekano wa kupata uvimbe katika mji wa uzazi na katika mifuko ya mayai.

### **Kutumia maji kwa wingi**

Inakadiliwa kuwa kati ya asilimia 45-75 ya mwili wa binadamu ni maji. Kila chembechembe hai ya mwili wa binadamu inahitaji maji ili iweze kufanya kazi zake sawasawa. Damu ina maji takribani asilimia 80, na asilimia 50-70 za misuli ni maji, mifupa inakadiliwa kuwa na maji kati ya asilimia 20-33 hivi. Ni hakika kuwa mwili wa binadamu utashindwa kufanya kazi zake vema kama utapungukiwa maji. Usagaji wa chakula tumboni, uondoaji wa taka mwilini kupitia mkojo, jasho na kinyesi

pamoja na urekebeshaji wa joto la mwili vyote hivi vinahitaji maji ya kutosha hasa yale ya kunywa.

Zipo sababu nyingi zinazochangia mwili kuhitaji maji kwa wingi. Mtu anayeishi katika maeneo yenye joto jingi, anayefanya mazoezi au mtu mgonjwa mwenye homa kali, anahitaji maji kwa wingi kuliko kawaida. Vilevile matumizi ya chakula chenye chumvi nyingi, sukari na proteni kwa wingi hongeza hitaji la maji mengi mwilini. Mambo mengine yanayochangia ongezeko la hitaji la maji mengi mwilini ni pamoja na kutapika, kuharisha na ugonjwa wa mafua kutokana na upoteaji wa maji mengi toka mwilini.

Maji mengi ya kunywa huboresha afya ya msichana kutokana na kuimarisha utendaji wa figo, ubongo, moyo na kibofu cha mkojo. Maji pia husaidia kuondoa sumu ndani ya mwili kwa urahisi na kulainisha ngozi ya msichana na kumfanya aonekane mrembo na mwenye afya kamili. Msichana akipungukiwa na maji mwilini hupata kiu ya maji, huwa mchovumchovu, ngozi yake hupoteza uwezo wake wa kuvutia, hupata mkojo kidogo na mwekundu unao ambatana na maumivu wakati wa kukojoa. Hushindwa kupata choo/ haja kubwa vizuri, hupata homa na wakati mwingine msukumo wa damu mwilini hushuka na kupata maumivu ya kichwa.

Ili kuwa na afya njema msichana anashauriwa kunywa maji si chini ya lita 2.5 kila siku. Ni vizuri kunywa maji zaidi ya dakika 15 kabla ya chakula na dakika 30 baada ya kula chakula ili kutoa nafasi kwa tumbo liweze kusaga chakula vizuri. Kunywa maji wakati wa kula chakula, huzimua dawa za tumbo zinazofanya kazi ya kusaga chakula. Hali huwa mbaya zaidi hasa maji hayo yanapokuwa ya baridi sana. Maji baridi husababisha tumbo kusimamisha kazi yake ya usagaji wa chakula kwa muda. Maji baridi pia hukata kiu haraka na kusababisha mtu asinywe maji ya kutosha. Kunywa maji ya uvuguvugu kidogo ni vizuri kwani yanaweza kuwa dawa ya maumivu ya mwili na kuimarisha afya ya njia ya hewa.

Ingawa maji yanahitajika zaidi ndani ya mwili kwa ajili ya kunywa, lakini pia tunahitaji maji juu ya mwili. Tunahitaji maji ya kuoga na kunawa uso au kunawa mikono kabla na baada ya kula chakula. Nje ya mwili wa binadamu ngozi huchafuka kwa jasho, vumbi na ngozi inayokufa kila siku ili kupisha chembechembe mpya za ngozi zinazozalishwa hasa wakati wa usingizi. Maji yanaweza kutumiwa kama dawa ya kukanda na kupunguza maumivu ya misuli na uvimbe wa viungo vya mwili. Maji

ya uvuguvugu pia husaidia kupunguza maumivu ya kichwa kinachotokana na kukakamaa kwa misuli ya kichwa kwa sababu ya msongo.

Maji ya kuoga pia huchangamsha neva, huondoa bakteria wanaosababisha harufu mbaya ya mwili na huleta burudiko la mwili. Maji ya kuoga ni vema yakiendana na hali ya hewa, kama majira ya mwaka ni wakati wa baridi basi ni busara kuoga maji ya uvuguvugu na kama ni wakati wa joto ni vizuri kuoga maji ya baridi kiasi. Usafi wa ngozi kwa kutumia maji na sabuni husaidia vinyweleo vya mwili kutenda kazi zake vizuri na kukinga mwili dhidi ya magonjwa ya ngozi, kuharisha na minyoo.

### **Mapumziko na usingizi**

Baada ya kazi ngumu ya mwili na akili, ni muhimu kupata muda wa kupumzika kila siku. Kupata usingizi wa kutosha na kulala mapema pia ni muhimu kwa afya. Kulala angalau kwa saa nane usiku na kupata angalau siku moja katika juma kwa ajili ya mapumziko makubwa huimarisha afya kwa namna ya ajabu kabisa. Mapumziko ni dawa ya kurejesha afya na nguvu za mwili zinazopotea baada ya kazi. Wakati wa mapumziko mwili unazalisha dawa zinazoponya majeraha yanayoletwa na masumbufu ya maisha pamoja na msongo. Msongo ni sehemu ya maisha ya kila siku hivyo basi ili kukabiliana na msongo ni lazima kupata nafasi na fursa ya kupumzika. Kukosa mapumziko na usingizi wa kutosha kunaweza kudhuru vibaya sana hali ya kinga mwilini na kasabisha magonjwa.

### **Kupata fursa ya kicheko**

Kicheko ni muhimu kwa urembo na afya ya msichana, msichana anatakiwa kucheka kadri awezavyo hata kama kicheko ni cha kujilazimisha. Kicheko kina faida sawa na mazoezi katika kuimarisha afya ya misuli ya matama na tumbo. Tabasamu la mara kwa mara hufanya umbo la uso kuwa zuri na kupunguza makunyanzi ya uso. Kicheko pia husaidia mwilini kuzalisha kichocheo aina ya *endorphin* ambacho hufanya mwili kupata raha na hisia bora. Kicheko pia huimarisha kinga ya mwili, hupunguza msongo wa mawazo na husaida moyo kufanya kazi zake vizuri.

Kama unafikiri kwamba kicheko hakina faida basi nuna kwa mwaka mzima uone matokeo yake, lakini kama unafikiri kucheka kunafanya mtu ajisikie vizuri basi cheka sana ili ujisikie vizuri. Msichana anapotafuta afya kwa njia ya kicheko imempasa kuwa na kiasi, yaani kutenda jambo jema kwa wastani.

### **Kusikiliza muziki bora**

Kupitia mfumo wa fahamu na hisia, muziki bora husafirishwa na kufika kila sehemu ya mwili na kuzalisha furaha, raha na msisimko wa mwili. Hali hii hutokana na uwezo wa muziki wa kuchochea mwili ili uzalishe kichocheo aina ya *serotonin*. Muziki ni muhimu katika uboreshaji wa afya ya msichana kwa vile hupunguza msongo wa mawazo, huondoa wasiwasi na kutibu sononeko la moyo. Muziki huondoa maumivu na kushusha shinikizo la msukumo wa damu.

Muziki hupunguza hali ya kukakamaa kwa misuli, huleta usingizi mzuri, huongeza uwezo wa ubongo kufanya kazi zake vizuri na kupunguza kasi ya kuzeeka. Muziki husaidia mwili kuzalisha vichocheo vya ukuaji wa mwili. Pamoja na faida zote hizo za muziki, ni bora ikumbukwe kuwa kusikiliza muziki wenye makelele na maneno yasiyofaa hudhuru afya ya mwili na akili pia.

### **Kuepuka kutazama mambo yasiyofaa**

Kila tunachotazama, kusoma au kusikiliza kina mchango wa kuathiri maisha yetu kwa wema au kwa ubaya. Picha, mikanda ya video, vipindi vya luninga (*television*), mitandao ya kijamii au magazeti yasiyofaa yenye habari na picha zinazoendekeza ngono na ujambazi pamoja na mauaji, vinadhuru afya ya akili na mwili pia. Ni muhimu kuwa na mazoea ya kusoma mambo mema na kuepuka kutazama mambo yasiyofaa [1]. Kwa kufanya hivi unajizoeza kuwa na tabia pamoja na mazoea yatakayodumisha afya njema katika maisha yako ya sasa na baadae.

Kumbuka kuwa tabia njema unayojenga sasa ndiyo itakayokuwa msingi wa maendeleo na mafanikio katika maisha yako ya baadaye. Na tabia mbaya unayoizoea sasa ndiyo itakayokuwa kikwazo kwa maendeleo, mafanikio na ndoto zako za maisha ya baadaye. Tabia zetu zina nguvu ya kuamua mstakabali wa maisha yetu kuliko tunavyofikiria.

## **Kuzingatia usafi**

Afya ya msichana inategemea kwa kiwango kikubwa jinsi anavyozingatia usafi wake wa mwili na mazingira kwa ujumla. Usafi ndio kitovu cha afya, ustawi pamoja na urembo wa msichana. Usafi ni kinga madhubuti dhidi ya magonjwa mengi ya kuambukiza yanayoshambulia ndani ya mwili na nje ya mwili na kuharibu afya ya ngozi, kucha na nywele za msichana.

## **Kujihusisha na mambo ya ibada**

Ibada husaidia mwili kudhibiti vichocheo vinavyosababisha ongezeko la shinikizo la msukumo wa damu mwilini. Ibada pia husaidia katika uzalishaji wa kinga ya mwili na kudhibiti unyongonyevu unaotokana na kukata tamaa. Ibada ya kweli husaidia wasichana kupata hisia za usalama na kupata maburudisho salama yanayorejesha afya ya kihisia na kuwaumba upya (recreations).

Tafiti mbalimbali za kisayansi zinaonyesha kuwa, watu wanaofanya ibada mara kwa mara wana uwezekano wa kuishi maisha marefu zaidi ikilinganishwa na wenzao wasiofanya ibada. Ibada ni dawa nzuri dhidi ya magonjwa mengi ya moyo na kinga dhidi ya aina nyingi za saratani.

## **Kufanya uchaguzi mzuri**

Upo wakati ambapo msichana anakabiliwa na ulazima wa kufanya uchaguzi. Msichana anaweza kufanya uchaguzi wa mambo mengi kama vile mtindo wa maisha, mtindo wa kutunza nywele zake, uchaguzi wa dini, rangi ya nguo, uchaguzi wa marafiki, shule, mwenzi wa maisha (mchumba), chakula, vipodozi na kadhalika.

Kuchagua ni kufanya uamuzi wa kupendelea au kuteua kitu kimoja kati ya vitu vingi, uchaguzi pia unaweza kuwa juu ya mtu, jambo au tendo. Kufanya uchaguzi wakati mwingine ni jambo gumu hasa pale unapotakiwa kufanya uchaguzi mzuri na sahihi. Ili msichana awe na afya njema na kuidumisha, anakabiliwa na swala la kufanya uchaguzi. Ni lazima kuchagua kuwa na afya njema na kwa sababu hiyo, kuna mambo ambayo ni lazima kuyazingatia kila unapochaguwa kuwa na afya njema au urembo ulio salama.

Uchaguzi lazima uwe unaodumisha afya yako binafsi, afya ya wengine na afya ya mazingira. Uchaguzi lazima uwe salama na unaozingatia matakwa ya sheria na kanuni za maadili. Uchaguzi lazima uoneshe kuwa unajijali na kujali wengine pia.

Unapochagua mambo vilevile ni muhimu kukumbuka kuwa maisha yanabadilika kulingana na umri unavyobadilika au majukumu yanavyobadilika. Leo unaweza kuona kuwa mapambo ya kujichora mwilini kwa *tattoo* ni uchaguzi mzuri, lakini baada ya miaka kumi ukawa huna haja ya michoro hiyo. Hivyo basi ni vema *tattoo* hizo zisiwe za kudumu endapo utachagua kujipamba kwa namna hiyo.

### **Kuheshimu wazazi na watu wa makamo**

Ili msichana awe na afya nzuri ya mwili, akili, roho na afya ya kijamii, hana budi kuwaheshimu wazazi wake na watu wa makamo katika jamii yake. Kuheshimu wazazi ni kutambua madaraka, majukumu, haki, wajibu na umuhimu wao kwa ajili ya mafanikio na ustawi wako katika nyanja mbalimbali za maisha.

Vijana wengi wanapofikia umri wa balehe, huwa na shida ya kuwa na mahusiano mazuri na ya heshima kati yao na wazazi wao au watu wengine wa makamo katika jamii. Hii inaweza kusababishwa na hali ya kukua kiakili, ambayo inamfanya msichana kutaka kuwa na maamuzi yake na kutumia nguvu za kufikiri bila kujali athari zake katika mahusiano.

Tatizo kubwa la vijana wengi huanza pale wanapojiona kuwa wamekuwa na kuona kuwa kila wanachofikiri ni sahihi. Na kwa sababu hiyo huanza kushindana na wazazi. Wazazi wanaposimamia maadili na ustawi na vijana wanaokabiliwa na hatari ziambatanazo na mabadiliko ya makuzi, vijana hushindwa kuelewa mambo hayo kutokana na ukweli wa kisayansi kuwa akili zao hazijakomaa, bado zinakuwa. Vijana hujitahidi kutatua matatizo ya kiutu-uzima kwa kutumia uzoefu wa kitoto na kufikiri kuwa wazazi wamepitwa na wakati.

Wazazi hawapitwi na wakati kama vijana wengi wanavyodhani, ukweli wa mambo ni kuwa wazazi wameona wakati uliopita na wanaona wakati uliopo. Vijana ambao hawakupata bahati ya kuuona siku za zamani ndio wanaostahili kujitambua kuwa wamepitwa na wakati wa zamani. Waswahili wanasema kuwa kuishi kwingi ni kuona mengi, na kwa hakika hakuna mwalimu mzuri katika maisha kama uzoefu.



Elimu yoyote bila uzoefu ni elimu nusu, na hii ndiyo sababu waajili wengi wanapotafuta wafanyakazi wapya, wanauliza kuhusu uzoefu wa kazi.

Mungu ambaye ni mzazi na mzee wa siku nyingi asiyepitwa na wakati, anatambua kuwa wazazi hawapitwi na wakati. Muumba wetu anatusisitiza kuwaheshimu wazazi wetu, agizo la Mungu kwa wasichana na wavulana ni kutii na kuheshimu wazazi wa kibaiolojia na wale wa kambo hata kama ni maskini au wazee sana.[2] Kuheshimu wazazi husaidia vijana kuwa na afya njema na maisha marefu [3].

Mungu amewapa wazazi jukumu la kuwafundisha na kuwatunza vijana ili wawe na afya njema kimwili, kiakili na kijamii. Anawaagiza wazazi wafundishe vijana wao mambo yale walioyaona zamani na kupata uzoefu wake kabla watoto hawajazaliwa, na hii ndiyo elimu iliyo bora [4].

Mahusiano mazuri kati ya wasichana na wazazi au watu wengine, huusisha zaidi ya heshima, nidhamu na kutii. Mahusiano haya pia huusisha mazingira bora ya kifamili, upendo nyumbani na katika jamii kwa ujumla na mambo mengine muhimu kama vile mawasiliano na mafundisho bora.

Waswahili wanasema ‘Asiye funzwa na mamaye, hufunzwa na ulimwengu’. Vitabu vya maadili ya kidini na afya ya jamii vinatangaza waziwazi kuwa msichana au mvulana yeyote anayepuuza wajibu wake wa msingi wa kuheshimu wazazi wake, atapata laana katika maisha yake. Neno laana humaanisha kuwa maisha yake yatakuwa ya kumwaibisha na kuaibisha jamii. Na kwa sababu hiyo atakabiliwa na wakati mgumu katika maisha kama adhabu kali kutokana na kupuuza kanuni za maisha [5]

## **Heshima kwa wazazi wa kambo**

Wazazi wa kambo ni wazazi wanaobeba jukumu kwa niaba ya wazazi wa kibaiolojia. Vijana wanaolelewa na wazazi wa kambo wanatakiwa kufuata taratibu za kifamilia za wazazi hawa. Kutii na kuheshimu wazazi hawa huongeza afya, upendo na ustawi wa vijana. Dharau na kukosa adabu kwao huleta madhara zaidi kuliko mafanikio na ustawi wa kihisia na afya.

Upo wakati ambapo huenda wazazi hawa wakaonyesha mapenzi zaidi kwa ndugu wengine kuliko wengine na wakati mwingine wakaonyesha udhaifu wao katika malezi. Wazazi wakati mwingine huonekana kupendelea baadhi ya watoto

kuliko wengine, hii hutokana na tofauti za msingi za watoto. Watoto ni binadamu na wanatofauti zao ambazo huwa msingi wa kupendwa zaidi kuliko wengine.

Ingawa si jambo jema kwa mzazi kuonyesha upendeleo kwa baadhi ya watoto kuliko wengine, lakini hili likitokea msichana anatakiwa kulikabili kwa moyo mweupe na hisia chanya kama changamoto na siyo kama tatizo la maisha.

Hili lisiwe jambo ambalo linamsononesha kijana anayelevewa na wazazi wa kambo. Udhaifu huo wa wazazi wa kambo unaweza kuonyeshwa pia na wazazi wa kibaiolojia. Vijana inawapasa kuelewa kuwa hakuna wazazi wakamilifu, wao nao ni binadamu na wakati mwingine wanakosea.

Jambo la msingi kwa vijana ni kukumbuka, kuwa hata pale wanapofikiri kuwa wazazi au watu wazima wamekosea, bado vijana wanawajibika kuonyesha heshima na moyo wa uvumilivu. Wanatakiwa kuwasilisha maoni na malalamiko yao kuhusu mambo wanayofikiri kuwa hayaendi vizuri, kwa njia bora za mawasiliano zinazodumisha afya ya kijamii na kihisia. Na kwa kufanya hivyo watawasaidia wazazi wao kujirekebisha. Kumbuka ni busara kuushinda ubaya kwa kutumia siraha ya wema.

Vijana wanaopitia katika mchakato wa “kukuwa kwa nguvu za kufikiri”, wanahitaji kuongozwa na kanuni bora za maadili ili kufanikisha ukuaji salama wa mwili na akili. Inawapasa wasichana kukumbuka kuwa usichana ndicho kipindi muhimu sana cha kufanya matayarisho ya kuwa mwanamke bora na mwenye mafanikio ya kiafya, kiuchumi na kijamii katika siku za baadaye.

Usichana ni fursa ikitumiwa vizuri mafanikio yatapatikana, lakini fursa hii ikitumiwa vibaya, hasara kubwa itatokea katika kipindi chote cha maisha. Maisha yatapoteza maana na kugeuka kuwa safari ya kuelekea kaburini bila kutimiza wajibu tuliopewa kwa njia ya kuzaliwa hapa duniani. Hakuna sababu ya kujuta hapo baadaye kama sasa unaitumia vibaya fursa ya usichana uliyopewa. Wapo wasichana ambao kujirahisisha na kuitumia vibaya miili yao bila kujali afya na maisha yao ya baadaye.

### **Siri za kuwa karibu na wazazi**

- Fanya urafiki na wazazi au walezi wako, baba na mama ndio wawe rafiki zako wa kwanza tena wa karibu katika maisha yako. Washirikishe pia juu

ya urafiki wako kwa wengine. Hii itakusaidia kuchota busara na uzoefu wao katika maisha.

- Tafuta muda wa kuongea nao hata kama wanashughuli nyingi, waonyeshe kuwa unalo hitaji la dhati la kuongea nao. Usiongee nao wakati wamechoka au wakiwa na hasira. Subiri muda ambao akili yao imetulia. Ongea nao kuhusu mambo yanayothaminiwa katika familia na jamii yenu, mipango ya familia na masomo yako. Waulize kuhusu mila na desturi za kabila lenu. Ongea nao kuhusu matukio muhimu ya familia, waulize wazazi kuhusu mabadiliko ya kibaiolojia ya mwili wako.
- Waulize wazazi wako kuhusu hasara za ngono na mimba za utotoni. Waulize juu ya miziki na vipindi vya luninga [TV] vinavyofaa kwa umri wako. Ongea nao kuhusu usafi wa nyumbani na mipango ya kuwasaidia kazi.
- Iga maisha mazuri ya wazazi na watu wa familia yako. Kwa ujumla msichana mwenye bidii ya kazi, utii, adabu na heshima njema ni fahari ya wazazi na kwa sababu hiyo wazazi watampenda, watamwamini, watamtegemea na kumheshimu sana. Hali hii itaongeza ubora wa maisha kwa kukujengea moyo wa kujiamini na kuthamini mambo yenye thamani maishani.
- Kumbuka kuwa wazazi wako ndio waalimu wa kwanza katika maisha yako. Jifunze kutoka kwao kwa kuangalia na kuiga mambo mazuri wanayofanya kila siku. Jifunze pia kutambua mambo mabaya wanayoyafanya na uyaepuke katika maisha yako. Kama unagundua kuwa hali duni ya maisha katika familia yenu inatokana na uvivu, ugomvi au ulevi wa wazazi, hii ni fursa nzuri kwako kujifunza athari na ubaya wa tabia hizo na kuziepuka.

### **Wazazi wanapokuadibisha**

Wazazi wanapokukanya, kukuadhibu au kukutia adabu usione kuwa wanakuonea, kufanya hivyo ni jitihada za wazazi kukuonyesha kuwa wanakupenda na hawataki

uharibikiwe katika maisha yako ya siku za usoni. Wazazi wanaokukanya wanakupenda wewe ila wanachukia makosa unayoyafanya.

Adhabu ya mzazi kama itazingatia haki za binadamu ni sehemu ya mapenzi yake kwa mtoto [6]. Adhabu ya mzazi anayekupenda ni faida ya roho yako kijana, anajaribu kukuokoa na mauti, anajaribu kulinda jina lako lisioze na kunuka vibaya katika jamii. [7]

Ingawa adhabu mara nyingi si njia bora ya kuwajenga vijana kitabia, wazazi wengi bado wanaitumia, njia hii isipotumika kwa busara adhabu inaweza kuchochea chuki, uasi na kulipiza kisasi. Vijana inawapasa kutii maagizo ya wazazi na kuwa wanyoofu kadri inavyowezekana ili kuepuka adhabu, mabishano na misugvano ya kifamilia.

Kwa upande mwingine wazazi wanaowaona vijana wakifanya makosa na kukaa kimya bila kuwakemea na kuwaonya, wanadhuru vibaya sana afya ya vijana wao kiakili, kiroho, kimwili na kijamii.

## **SURA YA NNE**

### **UREMBO NA MAVAZI YA MSICHANA**

Ingawa ni vigumu kueleza kinagaubaga maana halisi ya neno urembo, naweza kusema kuwa urembo ni utumiaji wa mapambo, manukato, marashi, uturi, mavazi na rangi ili kuremba na kuongeza nakshi na umaridadi katika mwonekano, sifa na viwango vya ubora wa msichana au mwanamke kwa lengo la kuvutia au kufurahisha hisia (za kuona, kunusa au kugusa) za mtu mwingine atakayekutana naye.

Urembo ni swala linalotokana na mtazamo wa jamii kwa wakati uliopo, ni kile jamii inachoamini kuwa kinavutia hisia hata kama kwa hakika si urembo katika jamii nyingine. Kwa maana hiyo vipodozi na mavazi ni vitu muhimu sana katia maswala ya urembo.

Katika siku za hivi karibuni urembo pia huchukuliwa kama biashara na fani inayozalisha ajira kwa ajili ya kuwaongezea kipato wasichana wanaotimiza vigezo na matarajio ya matajiri wanaoandaa mashindano ya urembo.

Ingawa katika mashindano ya urembo waandaaji huipamba zaidi maana ya neno urembo na kuiongezea vipengele na vigezo kama vile msichana ambaye hajaolewa au kuzaa, mwenye kipaji, elimu nzuri ya darasani na mwenye uwezo wa kujieleza, lakini maana halisi ya urembo inabaki bila kuathiriwa. Urembo wa msichana hauwezi kutenganishwa na mvuto wa mwonekano wake.

### **Vipodozi**

Ni jambo la kawaida na linalofaa kwa sisi binadamu kuhangaikia sura na mwonekano wetu, Mungu alipotuumba aliweka ndani ya mioyo yetu shauku ya kupenda uzuri na kupendeza. Alitupatia pia vitu vya asili na salama kwa ajili ya kutufanya tuendeleo kuwa wazuri; Yeye ndiye aliyeumba dhahabu, almasi, lulu, maua yanayotoa harufu nzuri na mimea yenye mafuta na manukato salama ili tuvitumie kwa faida.

Msichana anayejali afya yake ni lazima azingatie usafi na mwonekano wake. Ni lazima aitunze ngozi yake, nywele zake na kucha katika hali inayovutia, kupendeza na kudumisha afya. Msichana yeyote hapaswi kukaa katika hali ya uchafu na kujisahau kiasi kwamba watu wengine wakaudharau usichana wake.

Hapa ndipo swala la wasichana kuwa watumiaji na wateja wakuu wa vipodozi linapoingia. Ni jambo zuri kutumia vipodozi, hata vitabu vya kumbukumbu za zama zilizopita vinatutaarifu kuwa wasichana wa zamani walioheshimika walitumia vipodozi salama [8]. Paulo, mwanazuoni na mwanasheria wa karne ya kwanza pia aliwashauri wanawake kutunza nywele zao vizuri [9].

Ni jambo la busara kuelewa kuwa lengo la kutumia vipodozi si kujipamba kwa ajili ya urembo wa kupendeza tu wala si kuiga mwonekano wa mitindo na matangazo ya biashara katika majarida na matangazo ya biashara bali pia ni kwa ajili ya afya njema. Hivyo basi ni vema na haki kuvifahamu, kuchagua na kutumia vipodozi salama kwa afya ya mwili, akili na roho.

Kuangaikia sura kupita kiasi kwa kujiangalia kwenye kioo, kutengeneza au kuvaa nywele za bandia, kuvaa mavazi yenye mitindo ya aina mbalimbali ya kisasa na kujipaka vipodozi kupita kiasi ni tatizo la afya ya akili na hisia sawa na tatizo la urahibu wa dawa za kulevyo.

Msichana wa leo anayejali afya yake hana haja ya kuubadili mwili wake au kufanya marekebisho ya maumbile ya ngozi na sura yake ya asili kutokana na maoni ya wanamitindo wanaofanya biashara kwa faida zao za kibinafsi katika mfumo wa maisha ya kibepari bila kujali afya za wateja wao. Hakuna sababu za msingi kwa msichana kutekwa fikra zake kitumwa na waandaaji wa mashindano ya urembo au kuviachia vyombo vya habari viamue sura na maisha yake yatakavyokuwa.

Mwandishi mmoja maarufu sana duniani na mwelimishaji wa mambo ya afya ya mwili na roho, aliwahi kusema kwamba msichana anayejinasua katika utumwa wa mitindo ya kisasa (fashions), atakuwa pambo zuri sana katika jamii yake [10]. Mitindo ya kisasa inaleta urahibu na kufanya mtu kuwa mtumwa wa wafanyabiashara wanaoandaa matangazo ya biashara kwa ufundi mkubwa ili kujipatia mawindo yao.

Ingawa ugonjwa wa kuangaikia sura kupita kiasi huwapata watu wa umri wowote, kwa kawaida vijana hasa wasichana huathiriwa zaidi na hali hii. Matumizi ya vipodozi yana uhusiano wa karibu sana na afya ya ngozi, afya ya mfumo wa fahamu na afya ya mfumo wa damu kutegemea kiasi, njia ya kutumia na urefu wa kipindi cha kutumia.

Ngozi yenye afya ina kazi nyingi ikiwa ni pamoja na kulinda mwili dhidi ya mashambulizi ya bakteria na vimelea wengine wanaosababisha magonjwa. Ngozi pia

husaidia mwili usipate madhara yatokanayo na mionzi ya jua na kuzuia ugonjwa wa saratani (kansa). Kazi zingine za ngozi ni pamoja na kutoa uchafu mwilini, kusaidia katika mawasiliano yasiyohitaji maneno, kurekebisha joto la mwili na kusafirisha hisia za mwili. Ngozi pia huzalisha mafuta yanayo lainisha mwili, huzalisha kinga mwilini na kutengeneza vitamini D ambayo ni ya muhimu sana kwa afya ya mifupa, meno na misuli.

Afya ya ngozi, nywele na kucha hutegemea sana mazingira ya ndani na nje ya mwili, hutegemea umri, jinsia, lishe, kinga mwili, vinasaba, kazi, usafi, hali ya uchumi, hali ya hewa, mila, mazingira na matumizi ya vipodozi.

Tatizo kubwa la vipodozi vingi leo kwa afya ya wasichana linakuja pale msichana atakapotumia vipodozi vyenye viambato vyenye sumu na dawa vinavyochubua ngozi na kuharibu rangi ya asili ya ngozi, kucha na nywele. Na hali hii husababisha madhara ya kiafya mapema sana au baadaye sana. Vipodozi vingi vya leo wanavyotumia wasichana vimechanganywa na sumu ya '*hydroquinone*' pamoja na viambato vya dawa za ngozi na rangi zisizofaa kwa matumizi ya binadamu.

Vipodozi vingi huathiri ubora wa afya ya ngozi na kusababisha ngozi kuwa na mabakamabaka, ngozi kukunjamana na kupoteza hali yake ya kuvutia. Ngozi pia huwa nyembamba sana na kulainika kuliko kawaida. Hali hii husababisha ngozi kuchanika kwa urahisi na kushoneka kwa shida pale mtumiaji anapopata jeraha kubwa linalohitaji matibabu ya kushona. Ngozi iliyolainishwa sana kwa kemikali huzeeka haraka na kukunjamana baada ya miaka michache ya kutumia vipodozi vyenye kemikali hizo.

Vipodozi vingi pia huleta weupe bandia wa mwili kwa kuondosha dawa ya *melanin* inayofanya ngozi ya mwafrika kuwa nyeusi ambayo kimsingi humsaidia kukabiliana na mionzi ya jua. Ngozi isiyokuwa na *melanin* ya kutosha huathiriwa na mionzi ya jua kwa urahisi na kuongeza hatari ya kupata ugonjwa wa saratani (kansa) ya ngozi kwa urahisi.



Matumizi ya vipodozi hivi hatari pia yanaweza kusababisha kansa ya damu, kansa ya mapafu, kansa ya ini, kansa ya ubongo na uvimbe ndani ya pua (*nasal polyps*). Madhara mengine ya vipodozi visivyofaa ni pamoja na kupata chunusi kubwa, kupata ugonjwa wa mzio wa ngozi (*allergy*) na mwili kuwasha mara kwa mara. Vipodozi vyenye harufu kali pia vinaweza kusababisha ugonjwa wa pumu na kikohozi kwa mtumiaji au kwa watoto wadogo hasa wale wanaonyonya.



Pafyumu nyingi zina viambato vya manukato bandia yatokanayo na kemikali zinazodhuru afya ya neva, na wakati mwingine husababisha matatizo katika mfumo wa damu, na kuharibu utaratibu mzuri wa msukumo wa damu pamoja na kusababisha maumivu ya kichwa na kizunguzungu.

Vipodozi vyenye viambato vya dawa vikitumiwa kwa muda mrefu zaidi ya majuma mawili vinaweza kusababisha hali ya kukosekana kwa ulinganifu na



usawaziko wa vichocheo vya ujinsia katika mwili wa msichana. Hali hii husababisha baadhi ya wasichana kuwa na misitari au milia ya ngozi katika baadhi ya sehemu za mwili pamoja na dalili au tabia za kiume kama vile kuota ndevu, kunenepa kwa kisanduku cha sauti (*Adam's apple*) na kuwa na sauti nene yenye mikwaruzo au besi.

Mabadiliko mengine huusisha kunenepa kwa kinembe (*clitoromegaly*) na mabadiliko katika upataji wa damu ya hedhi. Msichana anaweza kupata damu ya hedhi kidogo, anaweza asiione kabisa au damu inaweza kutoka bila mpangilio maalumu, jambo hili linaweza kusababisha mahangaiko ya kihisia kwa msichana, na wasichana wengi huenda kuonana na madaktari mara kwa mara kutokana na athari hizi za vipodozi.

Mamlaka ya chakula na dawa Tanzania [TFDA], wenye dhamana ya kisheria ya kulinda afya ya watumiaji wa dawa, vipodozi na vyakula katika taifa la Tanzania, wamepiga marufuku matumizi ya cream, jeli, mafuta ya kujipaka, sabuni na lotion zenye kiambato cha *Hydroquinone*. Pia sabuni na cream zenye zebaki na homoni ya *steroid* zimepigwa marufuku kwa matumizi ya binadamu nchini Tanzania, [kwa taarifa zaidi tembelea katika tovuti ya TFDA, [www.tfda.or.tz](http://www.tfda.or.tz)].

Viambato vingine ndani ya vipodozi vinavyodhuru afya ni pamoja na *Petrolatum* (mineral oil), *Phthalates (DMP)*, *1, 4 dioxane /Polyethylene Glycol(PEG)*, *Triethanolamine (TEA)* na *Parabens*. Viambato hivi vinaweza kusababisha athari katika mfumo wa uzazi na kupunguza uwezo wa kutunga mimba, ugonjwa wa ini na figo na kupungua kwa uwezo wa kufikiri pamoja na ubunifu.

Athari za vipodozi hivi pia ni pamoja na kupunguza uwezo wa akili katika kujifunza mambo. Tatizo jingine ni urahibu na tamaa ya kutaka kuendelea kutumia na kupoteza uwezo wa kujidhibiti dhidi ya vipodozi hatari. Akili ya mtumiaji wa vipodozi hasa vile vinavyochubua ngozi na kuleta weupe bandia huzoea hali ya kudanganywa kuwa weupe ndio uzuri na urembo kiasi kwamba haikubaliani kwa urahisi tena na muonekano wa asili.

Kukosa au kuacha matumizi ya vipodozi hivi, husababisha msongo wa mawazo na msichana hupata hisia kuwa ngozi nyeusi siyo ya kuvutia hasa kwa wanaume au wavulana. Kwa wasichana hawa ngozi nyeusi ya asili husababisha huzuni na ngozi yenye weupe wa bandia ndiyo inayoleta furaha maishani mwao bila kujali hatari za kiafya.

Ngozi nyeusi kwao humaanisha kukosa mafanikio maishani, na hili huwafanya kuwa wabaguzi wa rangi na kuaibishwa na asili yao kama watu weusi. Huu ni mwendelezo wa dhana ya ubaguzi wa rangi uliokomaa katika mfumo wa kisayansi.

Msichana mmoja mwenye asili ya Afrika anayeishi Uingereza, aliwahi kusema kuwa anachukia kuwa mtu mweusi, anatamani kama angeweza kuondoa damu yote mwilini mwake na kuimwaga pamoja na kuchuna ngozi yake nyeusi yote ili awe mweupe. (<http://www.sporah.com/2012/08/i-hate-being-ablack-girl-i-wish-i-could.html>).

Huu ni ushahidi tosha kuwa wasichana wanaojichubua kwa vipodozi hatari ni waathirika kiasikolojia. Lakini hii pia inaweza kutafasiriwa kama athari ya biashara ya utumwa na utawala wa kikoloni. Katika utafiti uliofanywa jijini Dar-es-Salaam Tanzania na Dr.Kelly M.Lews wa Chuo Kikuu cha Georgia cha nchini Marekani, ulibainisha kuwa miongoni mwa sababu za kukithiri kwa tatizo hili, ni athari za ukoloni na biashara ya utumwa (*The Psychology of skin Bleaching in Tanzania: From Slavery to Colonization to Contemporary Motivations, 2011*).

### ***Rangi za kupaka kwenye midomo (Lipstick) na Afya ya msichana***



*Lipstick* ni aina ya vipodozi vyenye rangi mbalimbali vinavyotumika kupaka katika midomo hasa ya wanawake ili kuongeza urembo na mvuto wao. Historia ya kupaka rangi kwenye midomo kwa kusudi la urembo inaonyesha kuwa jambo hili lilianza zamani sana na inasemekana kuwa lilianza huko Misri. Wanawake wa Kimisri wakati huo walikuwa wanapaka rangi nyekundu kwenye midomo yao ili kuonyesha kuwa wako tayari kwa ajili ya ngono.

Maana halisi ya desturi hii ilikuwa ni kupeleka ujumbe kwa wanaume kuwa uchi wa mwanamke anayepaka rangi nyekundu mdomoni anapopata hamu ya ngono,

midomo ya uchi wake inageuka kuwa na rangi nyekundu kama ile iliyopakwa kwenye midomo ya usoni.

Mwanasayansi na mtafiti wa mabadiliko ya tabia za wanadamu na maisha ya wanyama ambaye ni mwenyeji wa huko Uingereza, Desmond Morris katika kitabu chake cha “*The Naked Ape (1967)*” naye anaunga mkono dhana na madai hayo na anasema kuwa desturi ya wanawake kupaka rangi nyekundu kwenye midomo imetokana na wanawake kuifananisha midomo ya usoni na midomo ya uke inapovimba na kuwa na rangi nyekundu pale mwanamke anapokuwa na hamu kali ya kufanya ngono.

Kabla ya karne ya 19, kanisa Katoliki lilipinga na kuzuia matumizi ya *lipstick* miongoni mwa waumini wake kutokana na kuamini kuwa desturi ya upakaji wa rangi nyekundu katika midomo ya mwanamke ilikuwa na chimbuko lake kutoka katika ibada za kishetani na ufuska au umalaya. Kanisa liliendelea kufundisha hivyo kwa kipindi cha muda mrefu.

Ingawa matumizi ya rangi ya kupaka midomoni katika siku zetu inaweza kuwa na makusudi tofauti na yale ya zamani na kupendwa na wasichana au wanawake wa kisasa wanaokwenda na wakati katika urembo, lakini bado ni muhimu kuangalia athari zake kwa afya ya jamii na mwili wa mtumiaji mwenyewe.

Vipodozi hivi hutengenezwa kutokana na viambato mbalimbali na inasemekana kuwa baadhi ya viambato hivyo si salama kwa afya. Watafiti wa mambo ya afya ya jamii wanasema kuwa wanawake wengi wanaotumia rangi za kupaka midomoni wanachoangalia zaidi ni urembo na mvuto wao na wanasahau kuangalia upande wa pili wa athari zake kwa afya zao.

Katika utafiti uliofanywa huko Marekani na US Consumer Group “*Campaign for Safe Cosmetics*” Oktoba 2007, ripoti yao iliyopewa jina la “*A Poison Kiss, the Problem of Lead in Lipstick*” (Busu lenye sumu) ilionyesha kuwa *lipstick* nyingi karibu theluthi moja, zilikuwa na madini ya ‘lead’ kwa kiwango kikubwa zaidi ya kile kilicho salama kwa afya ya binadamu.

Viambato vingine vyenye madhara ambavyo vinapatikana katika rangi hizi kwa mujibu wa vyanzo mbalimbali vya habari za afya ya jamii ni pamoja na *Butylated Hydroxyanisole (BHA)*, *Coal tar* (petroleum) na *aluminum* (Lakes color).

Lakini pia ndani ya rangi za kupaka mdomoni kuna rangi ya *Carmine* au *natural red 4*, rangi inayotokana na wadudu wekundu waliokaushwa na kusagwa kama vile *'Red Beetles'*. Pamoja na rangi hii, baadhi ya vipodozi hivi pia huongezewa mafuta ya nguruwe au mafuta ya ubongo wa ng'ombe kama malighafi za kutengenezea vipodozi hivi ili viweze kulainisha midomo. Watengenezaji wengine huongeza rangi za magamba ya samaki pamoja na mazao ya mimea kama vile *red beets* na bizari.



*Mdudu (Red Beetle) anaetumiwa kutengeneza lipstick*

Wanasayansi wanaongeza kusema kuwa viambato vyenye madhara katika rangi za kupaka midomoni vinaweza kuingia mwilini au kumezwa na kusababisha athari za kiafya kama vile saratani (kansa), magonjwa ya figo, shinikizo la damu, uchovu wa mwili usiokuwa na sababu bayana, kukosekana kwa usawaziko wa kihisia (mood swing), maumivu ya kichwa, kichefuchefu, magonjwa ya ngozi, kupasuka kwa midomo (cheilitis) na magonjwa ya neva.

Matatizo mengi ya kiafya yanayosababishwa na rangi hizi, hayatokei kwa haraka na ni mara chache sana waathirika wa rangi hizi kuhusisha utokeaji wa magonjwa wanayopata na mtindo wao wa maisha wa kutumia vipodozi hivi.

Wamawake wajawazito wanaotumia vipodozi hivi, huwaweka watoto wao walioko tumboni katika hatari ya kupata magonjwa wa mtindio wa ubongo na tahaira ya akili. Sumu ya lead inayopatikana katika baadhi ya vipodozi hivi hupita katika kondo la nyuma na kufika katika ubongo mchanga wa watoto walioko tumboni na

kuathiri maendeleo ya ubongo na akili za mtoto, na matokeo yake ni kuzaa mtoto asiye na uwezo wa kuelewa kile anachofundishwa kwa haraka.

Wasichana na wanawake wanashauriwa kujiepusha na matumizi ya rangi hizi kwa ajili ya kulinda afya zao. Lakini kama hakuna njia nyingine zilizo salama zaidi za kukamilisha urembo wako, unashauriwa kuepuka kujilambalamba midomo pale unapokuwa umepaka rangi hizi mdomoni. Hii hupunguza kiasi cha viambato hatarishi vinavyoingia mwilini kwa njia ya kumeza, ingawa kiasi kingine kinaweza kupenya kupitia katika ngozi laini ya midomo na kuingia ndani ya damu.

### ***Vipodozi na afya ya kucha***

Mikono, viganja na vidole ni kati ya sehemu muhimu katika mwili wa msichana. Mikono hutumika kufanya shughuli nyingi za nyumbani, shuleni na sehemu mbalimbali katika maisha kuanzia kutandika kitanda, kupika, kufanya usafi, kuandika, kujiremba pamoja na majukumu mengine mengi. Mikono isipotunzwa vizuri ni rahisi sana kuharibika, kupoteza mvuto wake wa asili na kuharibu afya ya kucha. Hitaji la urembo wakati mwingine humsukuma msichana katika matumizi ya vipodozi vya kupaka kwenye kucha zake ili kukamilisha urembo wake.

Urembo wa vidole na kucha sio lazima ufanyike katika saluni au kwa wataalamu wa kupamba kucha, msichana anaweza kushughulikia afya na urembo wa vidole na kucha zake kwa gharama nafuu na kwa muda ambao mwenyewe anaona unafaa kufanya hivyo hata akiwa nyumbani. Hii pia itamsaidia Msichana kuchagua vipodozi salama kwa afya ya kucha zake na mwili kwa ujumla. Ni jambo la muhimu kufahamu kuwa baadhi ya vipodozi vinavyotumika katika urembo wa kucha, vina rangi na sumu zisizofaa kwa afya. Sumu kama vile '*Formaldehyde* na *Toluene*' zinazopatikana katika baadhi ya rangi za kucha zina madhara kwa afya ya msichana.

Ni kweli kuwa kucha nzuri huongeza urembo, mvuto na furaha ya msichana lakini pia ni busara kukumbuka kuwa afya ni muhimu kuliko urembo na uzuri. Afya ya mwili na kucha za msichana kwa ujumla hutegemea chakula bora chenye protein, madini, vitamini na keratin na siyo rangi na vipodozi.

Upungufu wa vitamini A, B Complex, proteni, madini ya chuma na chokaa (kalishiamu) mwilini husababisha kucha zipoteze afya yake ya asili. Kucha ambazo hazina afya zinaweza kuoza, kukauka, kupinda, kupasuka au kuwa na umbo kama

kijiko. Magonjwa ya kuvu (*fungus*), na baadhi ya dawa za kupunguza makali ya virusi pia huharibu afya ya kucha. Mojawapo ya athari za dawa za kupunguza makali ya VVU aina ya *Zidovudine* (ZDV) ni kucha kuwa na rangi nyeusi.

Kwa ajili ya afya bora ya kucha msichana anashauriwa kula mboga za majani, maharage, korosho, asali na matunda kwa wingi kila siku. Usafi wa kucha kila siku kwa kuziosha kwa maji ya uvuguvugu na sabuni laini pamoja na brashi ndogo ya mikono huimarisha afya ya kucha. Kucha pia zinaweza kusafishwa kwa maji ya mmea wa mshubiri (*Aloevera*), kitunguu saumu kilichopondwa pondwa au kitunguu maji kisha viganja na vidole vikaushwe vizuri na kupaka losheni.

Kucha za msichana zinatakiwa zisiwe ndefu ili kuepuka utunzaji wa vimelea vinavyosababisha magonjwa na kurahisisha utunzaji na usafi wa kucha. Kucha ndefu zinaweza kuwa chanzo cha hatari kwa afya ya msichana na familia yake hasa pale msichana anapohusika na uandaaji wa chakula cha familia. Katika familia nyingi, hasa familia za kiafrika wasichana ndio wanaobeba wajibu na majukumu ya kuandaa chakula cha familia.

Kwa afya nzuri ya kucha, msichana anashauriwa kukata kucha zake ili ziwe fupi kadri anavyotaka kwa kutumia '*nail cutter*' au mkasi mdogo au wembe mpya ambao haujatumiwa na mtu mwingine. Kuchangia nyembe za kukatia kucha si salama kwani kunaweza kuwa njia mojawapo ya kusambaza vimelea vya magonjwa hatari ya kuambukiza kama vile virusi vinavyosababisha UKIMWI na ugonjwa wa homa ya ini.

Ni vizuri kulainisha ncha za kucha baada ya kuzikata kwa kutumia tupa ya kucha (*nail file*) na kuzisugua kuelekea upande mmoja ili kuepuka kucha zisivunjike au zisisababishe michubuko ya ngozi wakati wa kujikuna. Kusugua kucha kwa kwenda mbele na nyuma kunaweza kusababisha kucha zivunjike kwa urahisi na haraka.

Kwa afya njema ya kucha, msichana pia anashauriwa asifungue pini za barua au kukwangua vocha za simu kwa kutumia kucha. Kucha zisikatwe kwa kutumia meno na zisilowekwe kwenye maji kwa muda mrefu hasa pale maji hayo yanapokuwa na kemikali au sabuni. Kwa ajili ya afya njema ya kucha za miguuni, ni muhimu kuhakikisha kuwa, viatu kabla ya kuvaliwa vinakuwa vikavu na safi kabisa.

Viatu visipotumiwa pia vihifadhiwe sehemu kavu isiyo na vumbi, maji au unyevunyevu ili kuepusha visiwe makazi ya kuvu (fungus) wanaoshambulia kucha.

### ***Afya ya miguu***

Matunzo ya miguu kwa kutumia njia za asili au vipodozi vya kisasa pia yana umuhimu katika kuboresha afya ya miguu ya msichana na urembo wake. Katika kitabu chao kiitwacho “*The Definitive Book of Body Language*”, Allan Pease na Barbara Pease, wanasema kuwa miguu ni miongoni mwa sehemu za mwili zinazopeleka ujumbe wa mvuto wa msichana au mwanamke bila hata wenyewe kutambua.

Miguu isiyotunzwa vizuri inaweza kupoteza afya ya ngozi na kucha lakini pia inaweza kupasukapasuka. Msichana mwenye tatizo la miguu kupasuka au miguu isiyotunza vizuri huwa na doa katika urembo wake. Miguu inayopasuka inaweza kuchana mashuka, godoro na chandalua. Kama mipasuko ya miguu imeingia ndani sana inaweza kusababisha maumivu na mwonekano kama msichana amechanwa chanwa kwa wembe. Mipasuko ya miguu pia unaweza kusababisha uambukizo wa bakteria na kupata magonjwa hatari kama pepopunda (*Tetanus*) kwa urahisi.

Kwa ajili ya afya ya miguu na kuzuia mipasuko msichana anashauriwa kula chakula chenye asili ya mimea kama karoti, spinachi, maboga, viazi vitamu na samaki. Vyakula hivi huboresha afya ya miguu na ngozi kwa ujumla. Kwa afya kamili ya ngozi pia ni vema kunywa maji mengi kila siku na kuoga mara kwa mara. Kukabiliana na tatizo la miguu kupasuka na kuimarisha afya ya miguu, msichana anaweza kufanya mambo yafuatayo:-

- Loweka miguu inayopasuka kwenye maji ya uvuguvugu na yaliyoongezewa sabuni.
- Kisha loweka miguu kwa muda wa dakika 10 hadi 15 hivi kwenye mchanganyiko wa asali kikombe kimoja ndani ya galoni moja ya maji. Hii husaidia kuondoa ngozi iliyokufa na kuzuia damu kutoka katika mipasuko.
- Sugua miguu kila siku kwa jiwe laini ambalo halikwangui sana.
- Kausha miguu vizuri kwa taulo au kitambaa cha pamba hasa katikati ya vidole vya miguuni ili kuzuia kuvu na bakteria kuzaliana kwa urahisi miguuni.

- Paka mafuta, cream ya miguu au lotion yenye virutubisho kama vitamin E, siagi au Aloevera. Mafuta ya nazi au parachichi pia yanaweza kutumiwa kulainisha miguu. Vipodozi hivi vinaweza kutumiwa mara mbili, asubuhi na jioni kila siku.
- Usitumie wembe au kisu kuondoa mipasuko hii. Kufanya hivyo kunaweza kusababisha mipasuko na madhara zaidi.
- Vaa soksi kila siku unapokwenda kulala wakati wa usiku. Msichana unaweza kuvaa soksi nyeupe kwa ajili ya kuzuia vumbi lisiingie ndani ya mipasuko ya miguu. Soksi nyeupe ni nzuri kwa vile hazitunzi joto jingi na kusababisha unyevunyevu miguuni.
- Dhibiti magonjwa au hali zinazochangia miguu kupasuka kama vile kukauka kwa ngozi (*Xerosis*); kuwa na uzito mkubwa, kusimama kwa muda mrefu, magonjwa ya ngozi kama vile mzio wa ngozi (*Psoriasis* na *Eczema*), ugonjwa wa kisukari na utendaji wa chini ya kiwango wa tezi la shingo.

## Mapambo ya mwilini

Ijapokuwa sura nzuri ya msichana inaweza kuvutia sana leo, wazee wa zamani walisisitiza juu ya kujipamba kwenye thamani kwa wanawake kuwa ni kujipamba kwa ndani [11]. Walitambua kuwepo kwa mapambo ya aina mbili kwa wanawake, yaani mapambo ya utu wa nje na mapambo ya utu wa ndani.

Mapambo ya mwili licha ya kupeleka ujumbe katika jamii juu ya nia na tabia ya aliyejipamba, pia yanahusiana na swala la afya ya mwili, roho na akili. Vitabu vya afya ya jamii ya mwili na roho, kwa miaka mingi vimetoa tahadhari katika maswala ya mapambo. Vimekemea kujichora kwa *'tattoo'* na alama zingine mwilini [12]. Vitabu hivi imetambua kuwepo kwa mahusiano ya karibu kati ya mapambo na athari za afya ya mwili, roho na akili [13].

Baadhi ya rangi zinazotumika kuchora mapambo mwilini zinaweza kusababisha mzio, na vifaa vinavyotumiwa kuchora mapambo hayo vinaweza kusababisha uambukizo wa magonjwa yatokanayo na bakteria pamoja na virusi hatari kama vile virusi vya UKIMWI au virusi ninavyosababisha homa ya ini (Hepatitis B). Hii inaweza kutokea kutokana na kuchangia vifaa hivi na watu wengine. Lakini pia



mapambo haya yanaweza kusababisha manundu ya ngozi (*keloids*) au kupata hisia ya kuungua mwili wakati wa uchunguzi wa kitabibu kwa kutumia mionzi ‘*Magnetic Resonance Imaging*’ (MRI).

Matatizo ya kisaikolojia pia hutokea pale mtindo wa kuchora katika ngozi unapopitwa na wakati na msichana akatamani kuondoa michoro hiyo bila mafanikio. Akili ya msichana inaendelea kukua na kupitia katika mabadiliko ya kimaamuzi kila mara na kutaka kwenda na wakati. Mitindo na mapambo mengi ya urembo hubadilika kulingana na mabadiliko ya kitamadini katika jamii yoyote ile.

Hina nyingi za madukani na dawa za kubadili rangi ya nywele, zina sumu ya *para-phenylenediamine* (PPD) ambayo inaweza kusababisha mzio wa ngozi au mzio katika njia ya hewa. Katika baadhi ya nchi zilizoendelea mtu anapochora mwili wake kwa *tattoo* haruhusiwi kumwongezea mtu mwingine damu yake hadi mwaka mmoja upite baada ya kuweka michoro hii. Hii ni kutokana na hofu ya madhara ya kiafya anayoweza kupata wakati wa kuweka *tattoo* yasije ambukiza mtu mwingine

Athari zingine za mapambo ya mwili ni zile zinazosababishwa na kutoga masikio au pua. Kutoga masikio mara nyingi husababisha kuota manundu kwa baadhi ya wasichana na kupoteza dhana nzima ya urembo. Tatizo jingine liambatanalo na kutoga masikio au kuvaa hereni na vipini (vishaufu) puani ni kuchanika kwa matundu ya kuvalia vitu hivyo wakati yanapovutwa ghafla kwa bahati mbaya au wakati wa ajari. Baadhi ya vito na metali nyingi zinazotumika kutengeneza mapambo pia husababisha mzio wa ngozi kutokana na msugvano wa ngozi na vito hivyo kwa muda mrefu, jambo hili ni dhahili hasa kwa wale wanaovaa mikufu, bangili na pete.

Inashauriwa msichana au mwanamke asilale usiku akiwa amevaa hereni ili kuepuka madhara ya kiafya yanayoweza kujitokeza kutokana na kuchanika kwa bahati mbaya kwa matundu ya masikio yake yanayotumika kuvalia hereni



Athari nyingine ya kijamii ambayao ni hasi inayotokana na urembo, hasa pale msichana anapojiremba kupita kiasi ni kukosa fursa za mafanikio. Waajiri wengine hasa wanawake, huogopa kumwajiri msichana au mwanamke anayejiipamba na kujiremba sana kupita kiasi, hii ni kutokana na hofu kuwa wasichana wa namna hiyo huwa na nia ya kuwavutia kingono wanaume ikiwa ni pamoja na waume wa waajiri wao.

### **Dawa za kunenepesha makalio, mapaja na matiti**

Upo wakati ambapo baadhi ya wasichana huwa hawaridhiki na maumbile yao ya asili, wengine hupenda kuwa wembamba hasa pale mtindo wa maisha au maumbile yao ya asili yanapowalazimisha kunenepa. Na wengine hupenda kunenepa au kunenepesha baadhi ya sehemu za miili yao kama vile makalio, mapaja (hips) au matiti. Wengine hupenda kuona matiti yao yakiendelea kusimama miaka yote ya maisha yao na kuwa kama ya wasichana wanaoanza kubalehe.

Kutokana na sababu hizi na sababu za kuongeza mvuto wao kwa wanaume au kujitangaza kibiashara, wasichana na wanawake wengine hulazimika kutumia njia mbadala za kunenepesha sehemu za miili yao. Wengi hutumia mavazi maalumu kwa kazi hiyo (pads and shape wear), dawa za kupaka au sindano za kunenepesha makalio, mapaja na kutunisha matiti na wengine hutumia njia za asili kama vile mazoezi ya mwili au dawa za mitishamba au dawa zijulikanazo kwa jina maarufu la 'dawa za kichina'

Kimsingi unenepeshaji wa kisasa wa makalio, mapaja na matiti hufanyika kwa njia ya kuweka vipandikizi (silicone implants), kupaka cream, kuchoma sindano za mafuta ya mwili kutoka katika nyama za tumbo (fat transfer injection) au kuvaa vitu vinavyotengeneza umbo linalotamaniwa na mhusika. Mambo haya hufanyika katika kliniki maalumu na yanaweza kugharimu pesa nyingi.

Matumizi ya dawa za kunenepesha makalio, mapaja na kutunisha matiti si salama kwa afya kwani zinaweza kusababisha hali ya kushindwa kupumua kutokana na mzio (allergy), kansa, kuoza kwa misuli ya makalio na miguu (gangrene), uvimbe wa misuli (lumps/granuloma), kunenepa kwa makalio au matiti bila mpangilio au ulinganifu, kupooza au kifo wakati mwingine.

Dawa hizi zinaweza kusababisha kifo pale zinapoingia katika mfumo wa damu na kaharibu ini, ubongo, moyo na mapafu. Dawa zingine kutokana na kuongezewa viambato vya steroidi, mapema au baadaye sana zinaweza kusababisha magonjwa ya vidonda vya tumbo, udhaifu wa mifupa (osteoporosis), figo kushindwa kufanya kazi na shinikizo la damu.

Hata dawa za asili zitokanazo na mitishamba kama vile Mvunge au Miegeya (*Kigelia Africana*) ambazo hutumika sana kwa ajili ya kazi hii, bado uwezo wake na athari zake havijafanyiwa utafiti wa kutosha kisayansi ili kubaini usalama wake hasa kuhusiana na hatari ya kansa ya ngozi.

Kuna mifano mingi ya wanawake waliodhurika au kupoteza maisha kutokana na dawa hizi za urembo usiokuwa wa lazima. Mwaka 2004, mwanadada Apryl Michelle Brown mwanamitindo ya urembo wa nywele (Hair stylist) kutoka Los Angeles, Marekani alipoteza makalio, mikono na miguu yote baada ya misuli yake kuoza kutokana na kupata madhara ya sindano za kunenepesha makalio. Mrembo wa zamani wa Argentina(1994), Miss Solange Maginano akiwa na umri wa 38, alifariki dunia mnamo mwaka 2009 katika Kliniki moja huko Buenos Aires, Argentina akiwa anapewa dawa za kuongeza ukubwa wa makalio yake.

Mwaka 2011, kulikuwa na taarifa katika vyombo mbalimbali vya habari kuwa Claudia Adelotimi, mwanadada mwenye asili ya Nigeria aliyekuwa na umri wa miaka 20 akifikiri kuwa kunenepesha makalio kungemfanye awe nyota katika ushiriki wake kwenye picha za video za muziki wa kizazi kipya wa kufokafoka, alipoteza maisha kwa kuchoma sindano hizi huko Philadelphia, Marekani baada ya

kusafiri toka London, Uingereza na kulipia kiasi cha fedha kinachokadiliwa kuwa £ 1,300.

Visa vya namna hii ni vingi sana miongoni mwa wasichana na wanawake wanaopenda urembo bila kujali afya kwanza. Wasichana wengi wanapotumia dawa hizi, huwa wanafikiri kuwa wanaboresha muonekano na maisha yao lakini wanapopata madhara ya kiafya, hupoteza vyote yaani ubora wa maisha na uzuri wao wa asili na kubakia na majuto ya kudumu.

Kwa wasichana ambao wanaona kuwa maisha hayawezi kuwa matamu bila kunenepesha makalio, mapaja na matiti yao, ni busara kufanya hivyo kwa njia za asili zisizokuwa na madhara kwa afya zao. Sehemu hizi za mwili zinaweza kunenepeshwa kwa kutumia sayansi ya lishe bora, kunywa maji mengi na mazoezi ya mwili.

Kula vyakula vyenye protini ya kutosha na vyakula vyenye asili ya mimea yaani mbogamboga, matunda, nafaka zisizokobolewa na mafuta yenye asili ya mimea pamoja na kupunguza sukari na chumvi kwenye chakula, husaidia sana katika uimarishaji na unenepeshaji wa misuli ya makalio, matiti na mapaja. Kuepuka ulaji wa nyama yenye mafuta mengi au mazao ya maziwa kama vile siagi na samli pia husaidia.

Mazoezi ya kila siku (asubuhi na jioni) ya kupunguza mafuta katika nyama za tumbo, kufanya kiuno kuwa chembamba na kuimarisha misuli ya mapaja pamoja na makalio ni njia bora ya kumpatia msichana umbo la kupendeza na kunenepesha au kutunisha makalio bila madhara ya kiafya.

Baadhi ya watafiti na wataalamu wa mambo ya urembo wanadai kuwa, kiuno cha msichana au mwanamke chenye uwiano wa 70% ya mzunguko wa mapaja yake (hips circumference) au kipimo cha 0.7 WHR (waist to hip ratio) kinaonyesha afya nzuri ya msichana au mwanamke na kinafanya makalio na mapaja ya msichana au mwanake kuonekana kuwa makubwa.

Mazoezi yanayosaidia katika jitihada za kufikia lengo hili kwa kutumia njia za asili na kwa usalama huku yakiimarisha afya ni pamoja na kuruka juu, kupanda ngazi za nyumba (stair climbing), kuinama, kuchuchumaa pamoja na kuminya au kuchua misuli ya makalio (massage) kila siku.

Ili zoezi la kuchuchumaa lilete matokeo yanayokusudiwa fuata kanuni zifuatazo: Kwanza tambua kuwa lengo lako ni kubadilisha muonekano wa umbo lako

kwa njia salama, hivyo basi ni lazima ujitume kufikia lengo hilo. Anza mazoezi ya kusimama wakati miguu yako ikiwa imeachana kiasi cha upana wa kifua chako kisha taratibu kunja miguu yako kwenye magoti ili kuchuchumaa hadi mapaja yawe sambamba na sakafu au ardhi kwa dakika kadhaa kisha panda juu taratibu ili usimame kama mwanzo. Fanya zoezi hili angalau mara ishirini kabla hujapumzika au kubadilisha mtindo wa zoezi.

Fanya mtindo mwingine wa zoezi la kuchuchumaa wakati miguu ikiwa imepushana, weka mguu mmoja mbele kiasi cha umbali wa hatua moja na mguu mwingine uwe nyuma kisha chuchumaa kwa kukunja magoti yote, mguu wa mbele ujikunje na kutengeneza kona yenye 90° digrii na mguu wa nyuma uwe chini kiasi cha nchi 2 hivi juu ya sakafu. Kisha simama na kubadilisha mguu uliokuwa nyuma uwe mbele na kurudiarudia zoezi mara kwa mara.

Zoezi jingine ni lile la kuweka magoti yote na viganja vya mikono yote sakafuni kama mtu anayetaka kusujudu, kisha inua mguu mmoja kwa nyuma wakati goti moja na mikono ikiwa sakafuni. Badilishabadilisha mguu wa kuinua na fanya hivyo kwa dakika 20 kila siku asubuhi na jioni. Lakini pia unaweza kusimama wima na kunyoosha mikono yako yote mbele usawa wa kifua chako kisha ishushie taratibu hadi uguse vidole vya miguu yako kwa mikono yote miwili. Baada ya hapo inuka taratibu hadi usimame wima kama mwanzo na urudierudie zoezi hili kwa dakika 20.

Zoezi jingine linaloweza kusaidia ni lile la kuchua au kiminyamina misuli ya makalio (massage) kwa dakika 30, asubuhi na jioni kila siku. Zoezi hili huimarisha misuli na kuongeza kiasi cha mzunguko wa damu katika nyama za makalio. Zoezi la kuchua misuli pia linaweza kusaidia katika utunishaji wa matiti kwa wale wanaohitaji matiti makubwa yaliyojaa.

Fanya *massage* ya matiti kwa kutumia vikanja vyako kila siku asubuhi na jioni na kuchezea chezea chuchu kwa dakika 30, hii itaongeza mzunguko wa damu katika matiti na kupunguza damu ya hedhi lakini pia itasababisha ongezeko la kichocheo cha *prolactin* na kuimarisha misuli ya matiti. Ili mazoezi haya yalete matokeo yaliyokusudiwa ni lazima yawe endelevu na yaende sambamba na kanuni zingine za afya na urembo kama vile lishe bora, kunywa maji ya kutosha na kuwa na mtazamo chanya katika maisha.

## **Mavazi na afya**

Mavazi yanaweza kuwa nguo, viatu, mikanda au miwani na kwa kawaida mavazi tunayovaa yana uhusiano wa karibu sana na afya pamoja na urembo wetu wa nje na moyoni. Ili kuelewa jambo hili ni vema kujiuliza kwa nini tunavaa mavazi? Ingawa zipo sababu nyingi zinazofanya watu tuvae nguo lakini kitabu cha kale zaidi cha historia ya mwanadamu kinaonyesha kuwa lengo la msingi kabisa la kuvaa nguo tangu mwanzo lilikuwa ni kumsitiri mtu na kuficha aibu ya uchi wa mwanadamu [14].

Leo nguo na mavazi mengine huvaliwa kwa ajili ya sababu nyingi ikiwa ni pamoja na kujilinda dhidi ya athari za hali ya hewa, mazingira, kazi na uchafu. Wengine huvaa nguo ili kuonyesha heshima katika jamii au kutokuwakwaza wengine. Wapo watu wengine wanaovaa mavazi kwa lengo la kujipamba na kupendeza.

Lakini kwa wengine mavazi huwa ni kitambulisho cha kazi kama vile nguo za michezo, sare za shule, nguo za askari, sare za wafungwa nk. Ingawa nguo zinaweza kumtambulisha mtu na kazi yake au tabia yake, watu wengine huvaa nguo ili kuficha utambulisho wao. Baadhi ya watu huvaa nguo kwa lengo la kuonesha uwezo wao wa kiuchumi katika jamii.

Ili kudumisha afya, msichana lazima avae nguo na mavazi mengine kutokana na sababu za kiafya –mwili, akili, roho, jamii, jinsia na afya ya mazingira. Inawapasa wasichana wanaojali afya zao kuvaa nguo zisizobana, zinazosetiri maungo vizuri na zenye kuheshimiwa katika jamii.

Mavazi yanayobana sana huzuia damu isitembee kwa uhuru katika mishipa yake. Jambo hilo husababisha ubongo kupata damu pungufu kuliko kawaida na kufanya ubongo usitende kazi yake sawasawa. Nguo zinazobana pia hufanya mwili usipate hewa ya oskijeni vizuri na kusababisha kutokwa jasho kwa wingi. Hii husababisha bakteria wanaokaa wenye ngozi wazaliane kwa wingi.

Msichana anayejiheshimu na mwenye adabu inampasa kuvaa mavazi yanayositiri mwili ambayo jamii inakubaliana nayo bila maswali. Huu ndio ushauri wa wazee walioheshimika katika zama zilizopita na wanazuoni wenye hekima [15]. ‘Mwanamke asivae mavazi yampasayo mwanaume, kwa maana kufanya mambo hayo ni kufanya machukizo’ hii ni kwa mujibu wa vitabu vya kale vya kumbukumbu za maadili na kanuni za afya ya jamii [16].

Hapa kinachozungumzwa siyo juu ya gauni, suruali au kanzu, jambo la msingi hapa ni kutambua ni mavazi ya aina gani katika jamii yako yanatambulika kama mavazi ya wanaume au wanawake. Kinachoshauriwa hapa ni kutokuvaa mavazi yanayoficha au kudhalilisha jinsia yako.

Vazi kama kitambulisho ni lazima likutambulishe kuwa wewe ni mtu wa jinsia gani. Likutambulishe kuwa wewe ni mwanamke au mwanaume na lilinde heshima ya jinsia yako. Hata hapo zamani watu walipokuwa wanavaa kanzu wanawake kwa wanaume, kulikuwa na alama au vigezo maalumu vilivyotambulisha vazi la kiume na lile la kike [17]. Katika jamii yetu leo pia yapo mavazi ambayo wasichana au wanawake wanayavaa na wanaume pia huyavaa bila tatizo lolote. Mfano mziri ni masweta, T-shirt au makoti.

Msichana ni lazima atambue mavazi yanayoshusha hadhi yake, aepuke mavazi ambayo mwenye hekima, mfalme Suleimani Daudi wa Israel ya kale aliyaita *mavazi ya kikahaba* [18]. Mavazi kama hayo yanaweza kuharibu afya ya kijamii ya msichana na kumwingiza katika hatari za kubakwa na ngono hatarishi.

Kwa kawaida mavazi ambayo si ya heshima yanasababisha watu wengi wasimfikirie msichana kwa mawazo safi. Jinsi tunavyovaa huongoza maoni ya wale tunao kutana nao katika maisha ya kila siku juu ya hali zetu za ndani na mtindo wa maisha tulio uchagua. Wavulana na wanaume wengi wenye tamaa ya ngono wanapomwona msichana aliyevaa mavazi ya kikahaba, wanatambua kuwa wanakaribishwa na msichana huyo kwa ajili ya kupata starehe ya ngono.

Mavazi pia yanaweza kuamua jinsi wengine wanavyotuwazia na wanavyotutendea, yanaweza kuonyesha sifa zilizomo ndani ya mtu na uwezo wake wa kufikiri na kutenda mambo, hasa wakati wa usaili kwa ajili ya ajira.

Mavazi mafupi sana yanayoacha mapaja wazi hayafai kwa msichana anayejiheshimu kwa sababu hayadumishi afya yake kijamii. Lakini pia mavazi marefu sana yanayoburuza chini aridhini nayo hayafai. Mavazi ya namna hii yanagusana na uchafu na yanakuwa kero zaidi wakati wa mvua au wakati wa kupita sehemu zenye matope na takataka zingine.

Viatu pia ni vazi la muhimu kwa msichana, vazi hili mbali na kutunza afya na kutuepusha ili tusipate maambukizi ya magonjwa, pia huongeza nakishi na urembo

wa mvaaji. Kama mavazi mengine, viatu sharti vichaguliwe kwa lengo mahususi na kuzingatia afya kwanza kabla ya kutimiza malengo ya urembo na mvuto wa mvaaji.

Viatu vivaliwe kulingana na kazi, aina ya usafiri anaotumia au mahali anapokwenda mvaaji. Viatu vinaweza kuwa kwa ajili ya michezo, kazi maalumu, tukio maalumu au uvaaji wa kila siku kwa ajili ya afya.

Viatu vyenye kisingino kirefu sana mara nyingi si salama kwa afya kwani vinaweza kusababisha mteguko au maumivu ya miguu kwa urahisi. Viatu vya namna hii pia humchosha mvaaji haraka na kupunguza ufanisi hasa pale kazi yake inapohusisha kutembea.

Viatu vya wazi ni vizuri zaidi kwa afya ya msichana hasa sehemu yenye joto jingi kwa vile husaidia miguu kupata hewa na kupunguza uwezekano wa kupata magonjwa ya ngozi yanayosababishwa na kuvu (*fungus*) na kupunguza uwezekano wa miguu kutoa harufu mbaya.

Miwani na mikanda pia inapovaliwa ni lazima izingatie matakwa ya kiafya. Kuna wasichana wengi leo wanaovaa miwani kwa lengo la kuongeza mvuto wao lakini wanafanya hivyo bila kupata au kuzingatia ushauri wa kitabibu kuhusu uvaaji wa miwani. Unaweza kukuta msichana anavaa miwani kwa sababu tu ameona wenzake wanaovaa miwani wanapendeza, hii hutokea mara nyingi kwa wanafunzi hasa katika shule za sekondali na vyuo vya elimu ya juu au miongoni mwa wasanii. Miwani imetengenezwa kwa makusudi na matumizi mbalimbali kama vile miwani ya jua au miwani ya ugonjwa wa macho hivyo vazi hili linapotumiwa ni vema likazingatia ushauri wa kitaalamu.

Mikanda au mishipi pia inapotumiwa kama vazi ni lazima ivaliwe kwa kuzingatia matakwa ya kiafya kwani kuvaa mikanda inayobana sana kunaweza kusababisha matatizo ya kiafya kwa kuzuia mzunguko huru wa damu mwilini.

Mikanda yenye vyuma vyenye madini ya Shaba pia inapovaliwa taadhari inahitajika sana kwani madini hayo na mengine yanaweza kusababisha ugonjwa wa ngozi pale mvaaji anapokuwa na tatizo la mzio (allergy) kwa madini hayo.

## **Msichana na afya ya nywele**



Wanasayansi wanakadiria kuwa, kichwa cha binadamu kina nywele kati ya 90,000 hadi 150,000 hivi, na kichwa ndiyo sehemu pekee ya mwili inayotazamiwa kuwa na nywele nyingi kuliko sehemu nyingine. Wasichana kama binadamu wengine wana nywele kila sehemu ya mwili isipokuwa katika viganja na nyayo za miguuni.

Wakati wa balehe nywele huongezeka makwapani na katika sehemu za siri. Ingawa siyo jambo la kawaida kwa wasichana kuota ndevu lakini inatokea wasichana wengine wanakuwa na ndevu, nywele kifuani, tumboni na hata mgongoni kwa wingi hali ambayo inafanya wawe na mtawanyiko wa nywele sawa na wanaume.

Nywele za mwilini ikiwa ni pamoja na nyusi, kope na nywele zinazoota sehemu zote zinafaida mwilini. Vinyweleo husaidia ngozi kuondosha takataka zilizo mwilini, pia husaidia ngozi isiathiriwe na vumbi pamoja na jasho. Nywele katika sehemu za siri pia husaidia kutunza ngozi ya sehemu hizo ambayo ni laini iwe safi na isipate muwasho pale inapotoa jasho jingi lenye chumvichumvi.

Nywele pia husaidia sehemu hizi za siri zisigusane na majimaji mengine yanayotoka mwilini hasa wakati wa tendo la ngono na kwasababu hiyo zinasaidia kupunguza uwezekano wa maambukizi ya magonjwa ya ngono kwa kiwango fulani.

Nyusi na kope husaidia jasho na vumbi visiingie ndani ya macho kwa urahisi. Kope pia hupunguza athari za mwanga wa jua kwenye macho. Kunyoya nyusi na kung'oa kope kunaweza kusababisha shida ya afya ya macho. Vumbi na jasho vinapoingia machoni husababisha muwasho wa macho na uvimbe wa ngozi laini ya macho, jambo ambalo hufanya macho yawe mekundu na kupata shida ya kuona vizuri hasa kwenye mwanga wa jua.

Kunyoya nyusi na kope pia kunaweza kutokeza michubuko ambayo huwapa nafasi bakteria kupenya ndani ya ngozi na kusababisha uambukizo wa ngozi ya macho na kusababisha magonjwa kama vile sekenene au chekea. Ni busara pia kuepuka kupaka rangi kwenye nyusi na kope kwani jambo hili linaweza kusababisha uambukizo, uvimbe au upofu wa macho kama rangi hizo zikiingia machoni kwa bahati mbaya.

Ili msichana awe na afya kamili ni lazima kuzingatia matunzo salama ya nywele. Ni vizuri kusafisha nyusi kila siku ili kuondoa vumbi na uchafu unaotokanan na kuganda kwa mafuta na vipodozi. Ni jambo linalopendeza kwa msichana kuchana nyusi kwa kitana na kuzipangilia vizuri ili zilete mwonekano unaovutia na urembo

kwa msichana. Si vema kutumia cream zinazoondosha nyusi, hii inaweza kusababisha madhara kwenye macho kutokana na cream hizo zenye kemikali kuingia ndani ya macho au kusababisha muwasho kwenye ngozi.

Inashauriwa pia kuwa msichana asinyoe na kuondoa nywele zote na kuacha upara hasa katika sehemu zake za siri. Kufanya hivyo kunaweza kutokeza madhara ya kiafya hasa pale ngozi inapokuwa na michubuko midogomidogo inayotokana na makali ya wembe au kemikali ndani ya cream za kuondoa nywele. Michubuko hii inatoa mwanya kwa bakteria na virusi kupenya ndani ya mwili na kusababisha magonjwa.

Ngozi iliyoachwa wazi bila nywele pia hupata athari inapogusanan na jasho lenye takamwili. Ni vema nywele hizi zikapunguzwa kwa mkasi na kuwa fupi kadri inavyowezekana. Hii hufanya utunzaji wa sehemu za siri kuwa rahisi na kufanya ziwe safi bila madhara yoyote. Nywele zote zisafishwe kila siku kwa maji na sabuni na kukaushwa vizuri kwa kitambaa cha pamba au taulo safi.

Ile tabia ya kutokuoga kichwani kwa muda wa siku nyingi kutokana na kuvaa mawigi au kusuka, inaweza kusababisha athari za kiafya kwa mtumiaji. Uvaaji wa mawigi yaliyobana unaweza kusababisha maumivu ya kichwa ya mara kwa mara. Lakini pia uvaaji wa mawigi unaweza kuharibu afya ya nywele za asili kutokana na ukweli kuwa nywele zinazofunikwa kwa muda mrefu ndani ya wigi, hukosa hewa na nywele hazipati mafuta ya asili ya mwili kulingana na mahitaji yake na hii inaweza kusababisha ngozi kukauka. Ngozi ya kichwa inapokuwa kavu, hupunguza uwezo wa nywele mpya kuota na kukua.

Pale inapobidi kuvaa wigi kutokana na sababu za msingi kama vile sababu za kitabibu, inashauriwa wigi lisivaliwe kwa zaidi ya saa sita kwa siku. Uvaaji wa wigi kwa saa 24 kila siku, unaambatana na athari za kiafya ikiwa ni pamoja na ugonjwa wa vidonda katika ngozi ya kichwa na muwasho utokanao na magonjwa ya ngozi na mzio. Tatizo kubwa kutokana na uvaaji wa wigi, linaweza kusababishwa na kushindwa kuzisafisha nywele ipasavyo.

Nywele lazima zisafishwe mara kwa mara na kuzichana kwa chanuo au kitana kisichokata nywele kwa urahisi. Si vema kuchangia chanuo au kitana na watu wengine ili kuepuka kuambukizana magonjwa ya ngozi na chawa. Kama ni lazima na

haiwezekani kuepuka hali hiyo basi kitana au chanuo lisafishwe vizuri kwa maji ya uvuguvugu na sabuni au spirit kabla ya kutumia kitana hicho.

Nywele zisizotakiwa katika sehemu yoyote ya mwili kama vile nywele zinazoota kuzunguka chuchu za matiti au kwenye kidevu zising'olewa bali zikatwe kwa mkasi ili kuepuka kusababisha uambukizo wa bakteria wanaopenya kwenye ngozi.

Mafanikio katika utunzaji wa nywele hutegemea kwa kiasi kikubwa afya ya mwenye nywele na nywele zenyewe. Afya ya nywele hutegemea vinasaba, lishe bora na mtindo bora wa maisha kwa ujumla. Nywele zenye afya nzuri ni zile zenye usawaziko sawia wa protini ngumu ya keratini pamoja melanin. Keratini huzipatia nywele nguvu na kuzifanya ziwe laini kwa ajili ya kutunzika vizuri.

Nywele zinaweza kupoteza afya yake pale zinapopungukiwa na Keratin, zinapochomwa kwa kipindi kirefu na mionzi ya jua (*ultraviolet*), joto kali, maji ya chumvi, magonjwa ya tezi la shingo pamoja na kemikali zilizomo ndani ya vipodozi au rangi za nywele. Upungufu wa madini ya *zinc* mwilini pia husababisha udhaifu wa nywele. *Zinc* husaidia tezi zenye mafuta zinazoshikilia nywele na vinyweleo ziwe na afya njema hivyo kuzifanya nywele na malaika zingine zisinyonyoke au kukatika kwa urahisi.

### ***Madhara ya kiafya yatokanayo na Relaxer za nywele***

*Relaxer* ni dawa ya nywele inayofanya nywele za mtu mwenye ngozi nyeusi wa asili ya Afrika zilainike na kunyooka kama nywele za wazungu, waasia au waarabu. Watu wengi hasa wanawake wanapenda kutumia *relaxer* ili nywele zao ziwe na mwonekano tofauti. Kihistoria matumizi ya *relaxer* yalianza kama matokeo ya watu weusi kubaguliwa. Watu weusi walipoona hivyo waliamua kuiga maisha ya kizungu ili kufanana fanana na wazungu kwa rangi ya ngozi na nywele ili wathaminiwe na kupewa upendeleo wa kupata fursa za mafanikio na watawala wetu enzi za ukoloni. Wakoloni waliwapendelea watu walioipokea kasumba hii kwa mikono miwili.

Siyo lengo la kitabu hiki kuingia kwa undani katika historia, ila ninajaribu kukupa picha ya chimbuko la matumizi ya kitumwa ya dawa zinazodhuru afya ya

watu weusi kwa kiwango kikubwa. Pia kupitia mada hii najaribu kukupa uelewa ili unapofanya uchaguzi wa kutumia au kuacha, uchaguzi wako ujengwe katika uelewa sahihi na siyo katika mkumbo au msukumo wa kijamii unaowaona watu wasiotumia dawa hizi kama washamba.

Sayansi inaonyesha kuwa matumizi ya *relaxer* za nywele yanaweza kusababisha au kuongeza hatari ya kupata magonjwa ya moyo, kupungua kwa uwezo wa kiakili katika kufikiri na kupambanua mambo, kuungua kwa ngozi ya kichwa na muwasho wa ngozi. Matatizo mengine ni saratani ya matiti, mabonge katika mji wa mimba (*Leiomyomata*), upungufu wa kinga ya mwili na kubalehe mapema kwa wasichana. Katika utafiti uliofanywa na wanasayansi Lauren A. Wise na wenzake (Wise *et al*, 2012: *Hair Relaxer Use and Risk of Uterine Leiomyomata in African-American Women*) na kuchapishwa katika jarida la *American Journal of Epidemiology* (2012) vol. 175(5):432-440, ilibainika kuwa matumizi ya *relaxer* yanaongeza hatari ya kupata mabonge katika mfuko wa kizazi.

Mabonge yanaweza kusababisha ugumba hasa pale yanapokuwa makubwa na kulazimisha tiba ya upasuaji ya kuondoa kizazi (*hysterectomy*). Katika jamii za wanawake wanaotumia *relaxer* kwa kiwango kikubwa, chanzo kikubwa cha upasuaji wa kuondoa mfuko wa uzazi ni mabonge. Inasemekana kuwa katika nchi ya Marekani wanawake weusi wanakabiliwa na tatizo la mabonge mara mbili hadi mara tatu zaidi ya wanawake wengine. Hii inaweza kuwa na uhusiano wa moja kwa moja na matumizi makubwa ya vipodozi kama *relaxer*.

Viambato vilivyomo ndani ya dawa hii hupenya na kuingia katika mfumo wa damu na kwenda kuvuruga mfumo wa vichocheo vya ujinsia hasa homoni za kike. *Relaxer* nyingi za nywele zina kiwango kikubwa cha kemikali kama vile lye (*Sodium hydroxide* au *Caustic soda*), calcium hydroxide, guanidine carbonate, thioglycolic acid salts na monobutyl phthalate.

***Athari za kiafya kutokana na kope za bandia***



Urembo kwa kutumia kope za bandia siku hizi unaonekana kushamili miongoni mwa wasichana na wanawake wengi. Jambo hili licha ya kuwa na uwezekano mkubwa wa kusababisha madhara makubwa katika afya ya macho, wasichana wengi wanalishabikia.

Miongoni mwa madhara ya kiafya kutokana na urembo huu ni pamoja na upofu, uvimbe wa ngozi laini inayofunika macho, muwasho wa macho, mzio utokanao na gundi ya kubandikia kope bandia kama vile *super glue* na gundi zingine zenye sumu ya *formaldehyde*. Madhara mengine ya kope bandia ni uambukizo wa bakteria, kuvu (fungus), virusi na parasaiti. Matumizi ya kope bandia katika urembo, pia yanaweza kusababisha vumbi kuingia machoni na kusababisha muwasho na uvimbe wa macho.

Lakini pia kope zinaweza kujiachia hasa wakati wa usingizi na kuingia machoni. Hii hutokea zaidi kwa kope bandia za muda mfupi (temporary fake eyelashes) ambazo zinakusudiwa kuvaliwa kwa muda usiozidi saa 24. Kope za namna hii, haziwezi kukabiliana na misukosuko wakati wa usingizi, kuogelea au kuoga.

Matatizo mengine ya kope za bandia ni pamoja na kusababisha kope za asili kuharibika na kunyofoka (traction alopecia) au kuota kwa nyusi zinazopindia ndani (endotropion) na kudhuru afya ya macho.

Hali hii hutokea zaidi pale msichana anapotumia kope bandia zinazokaa kwa muda mrefu (semi-permanent artificial eyelashes). Kope hizi kugundishwa kwenye kope za asili na kushikizwa kwenye kope moja moja kwa muda wa zaidi ya saa mbili. Kope za muda mrefu ni ngumu kuzitoa kwa vile hushikizwa kwa gundi kali.

Katika gazeti la **Risasi** (ISSN 0856-7999, Na.1062) la Jumamosi November 23-26, 2013 linalochapishwa na kampuni ya Global Publishers LTD –Tanzania, kulichapishwa habari ya mrembo mmoja wa jijini Dar-es-Salaam aliyepata upofu wa macho kutokana na urembo wa kubandika kope za bandia.



Dada huyu aliyepatwa na athari hii mbaya ya urembo alisema kwa kwa majonzi makubwa maneno yafuatayo “Mara tu baada ya kunibandika kope nilianza kuona giza...macho yaliniuma sana na kuzidi kupoteza uwezo wake wa kuona, ghafla nikaanguka chini”. Inasadikika kuwa gundi iliyotumika kubadika kope bandia katika macho ya mrembo huyu ni gundi ya *super glue*. Ukweli ni kwamba thamani ya afya ya macho ni kubwa kuliko faida ya urembo.



### ***Mambo yafuatayo husaidia nywele kuwa na afya njema***

1. Kula chakula bora chenye matunda, nafaka na mboga kwa wingi pamoja na mbegu za alizeti.

2. Kunywa maji ya kutosha pamoja na maji ya matunda (juisi) ya asili ambayo haijasindikwa viwandani.
3. Kufanya mazoezi ya mwili kila siku.
4. Kupunguza nywele kwa kuzinyoa kila baada ya majuma manne hadi matano hata kama zinafugwa ili ziwe ndefu.
5. Usikae kwenye jua kali kwa muda mrefu au vaa kofia uwapo juani ili kuzuia mionzi ya jua (ultraviolet radiations) isidhuru nywele.
6. Usioge maji yenye chumvi na safisha nywele kwa maji yasiyokuwa na chumvi mara baada ya kuogelea katika maji yenye chumvi. Maji chumvi yana alkaline ambayo inaharibu keratini ndani ya nywele
7. Usikaushe nywele kwa joto kali. Joto kali la 'dryer' na vifaa vingine vya kutengenezea mitindo ya nywele huharibu keratin ya nywele. Ni vema joto likawa la wastani na kwa muda mfupi.
8. Kausha nywele kwa taulo kwanza kabla ya kuchana nywele zenye umajimaji kwa nguvu. Tumia chanuo yenye nafasi pana katika meno yake.
9. Kama nywele zinakaukiana vibaya zitibu kwa kupaka mchanganyiko wa ute wa yai na asali kijiko kimoja au mchanganyiko wa ndizi mbivu na asali kijiko kimoja kisha paka kwenye nywele kwa muda wa dakika 30-40. Hakikisha kuwa mchanganyiko huo unaifiki ngozi ya kichwa vizuri na uache kichwani kwa dakika 40 kabla ya kuondosha kwa kuosha nywele kwa maji ya uvuguvugu au maji ya limao.
10. Kupaka mafuta ya nazi yenye uvuguvugu yaliyochanganywa na maji ya limao kila siku huzifanya nywele kuwa na afya nzuri.
11. Baada ya kupaka mafuta ya nazi vizuri kichwani funika nywele kwa kitambaa chenye uvuguvugu ili mafuta yapenye ndani ya vinyweleo vya nywele kwenye ngozi ya kichwa.
12. Kumbuka kusafisha nywele mara kwa mara husaidia kupunguza tatizo la ugonjwa wa mba kichwani na kupunguza muwasho wa ngozi ya kichwa. Inashauriwa kutochanganya aina mbalimbali za vipodozi vya nywele kinyume na maelekezo ya watengenezaji. Ili kupunguza uwezekano wa kupata madhara ya vipodozi vya nywele ni busara kujaribu kiasi kidogo

kwenye ngozi ya sikio na kuiacha kwa siku nzima bila kusafisha kwa maji ili kuona kama itasababisha muwasho au kuvimba kwa ngozi.

### ***Tatizo la mvi wakati wa usichana***

Mtu yeyote anayeota mvi kabla ya kufikisha miaka 35 ya umri wake, huwa anakabiliwa na tatizo la kuota mvi kabla ya wakati wake (*premature graying*). Ingawa tatizo hili mara nyingi hutokana na urithi wa vinasaba vyenye mwelekeo wa kuota mvi kabla ya wakati wake, lakini mambo yafuatayo pia huchangia:-

- (1) Kukosa hali ya usawaziko sawia wa vichocheo vya mwilini.
- (2) Matumizi makubwa ya muda mrefu ya dawa zenye kemikali.
- (3) Uvutaji wa sigara na matumizi ya pombe kwa kiasi kikubwa.
- (4) Kula vyakula vyenye acid nyingi kila siku.

Wasichana wengi wanaokabiliwa na tatizo hili hupata msongo wa mawazo kutokana na mwonekano wa kizee wa nywele zao licha ya ukweli wanaojua kuwa wao siyo wazee. Kuwa na mvi mapema hakumaanishi kuwa mtu amezeeka ila ni kunaonyesha kuwa mwili wa mtu huyo hauzalishi malemin ya kutosha katika vifuko vya nywele za kichwani.

### ***Tatizo la ndevu kwa wasichana***

Wasichana wanapoota ndevu nyingi hukabiliwa na changamoto za kisaikolojia na ulimbwende. Mitazamo na mila nyingi za kijamii katika bara la Afrika, bado zinakumbatia unyanyapaa wa wazi au wa kificho kwa wasichana wanaoota ndevu nyingi. Msichana mwenye ndevu nyingi anavuta hisia na macho ya wanaume na wanawake wenzake pia kiasi kwamba anatazamwa kwa namna ambayo wakati mwingine inamnyima raha. Wakati mwingine wanaume hawapendi kuoja wasichana wenye ndevu nyingi kutokana na mwonekano unawafanya wasichana hao kuwa kama wanaume.

Katika hali ya kawaida msichana anatazamiwa asiwe na nywele nyingi kwenye kidevu, juu ya mdomo wake, kifuani, tumboni na mgongoni. Na hata akiwa nazo basi ziwe malaika zisizokuwa na rangi nyeusi iliyokolea na kuwa ngumu kama za wanaume.



Mwanamke anapokuwa na nywele nyingi sehemu hizo humaanisha kuwepo kwa hitilafu za kijenetiki au dosari za ulinganifu wa vichocheo vya jinsia mwilini mwake. Wasichana wengine maumbile yao yanayotokana na vinasaba yanawafanya wawe na nywele nyingi mwilini, hali hii kitabibu hujulikana kama '*hypertrichosis*'. Dosari za ulinganifu wa vichocheo vya kijinsia kwa wasichana zinaweza kusababishwa na:-

- (1) Kuzalishwa kwa wingi kwa vichocheo vya ujinsia toka katika mifuko ya mayai.
- (2) Uvimbe katika mifuko ya mayai (*ovarian tumors*)
- (3) Matumizi ya dawa za uzazi wa mpango zenye vichocheo pia zinaweza kuwa chanzo cha tatizo hili kwa baadhi ya wasichana. Dawa hizi husababisha ongezeko la vichocheo bandia vya ujinsia kuwa vingi katika mwili wa msichana.
- (4) Matumizi ya dawa na vipodozi vyenye viambato vya dawa kama *testosterone* na *steroid* zingine pia husababisha tatizo hili endapo dawa hizi zitatumiwa kwa muda mrefu.
- (5) Uvimbe wa tezi ya Adrenali iliyo juu ya figo pia unaweza kusababisha tatizo hili.
- (6) Unene wa kupindukia (*obesity*) kwa wasichana pia unaweza kusababisha ongezeko la kichocheo cha kiume (*Androgen*) mwilini mwa msichana kutokana na nyama zenye mafuta mengi kugeuza kichocheo cha kike cha *estrogen* kuwa kichocheo cha kiume cha *androgen*. *Androgen* inapokuwa nyingi mwilini husababisha msichana kuwa na tabia za kiume ikiwa ni pamoja na kuota ndevu na kuwa na sauti nzito.
- (7) Matumizi makubwa na holela ya baadhi ya dawa zenye kemikali kama vile *Danazol*, *Cyclosporin* na zingine pia husababisha tatizo hili. Ni vizuri kwa wasichana kuepuka matumizi ya dawa bila kupata ushauri wa kitabibu.
- (8) Ikumbukwe kuwa wakati mwingine kunakuwepo na hali ya ulinganifu wa vichocheo vya ujinsia mwilini kama kawaida, lakini tatizo likawa ni mwitikio wa hali ya juu wa nywele (*oversensitivity*) kwa kiasi cha kawaida cha kichocheo cha kiume kilichoko mwilini mwa msichana

(*androgen*).Katika hali hii, msichana pia anaweza kuwa na nywele nyingi mwilini kuliko kawaida.

### ***Dalili zinazo ambatana na kuota ndevu kwa msichana***

- Kuota chunusi nyingi.
- Kutokupata damu ya hedhi kama kawaida. Wakati mwingine msichana hupata damu pungufu sana, kutoiona kabisa au kupata hedhi yake bila mpangilio maalumu.
- Matatizo mengine yanayosababisha ndevu kuota kwa wingi pia yanaweza kusababisha ugumba (kushindwa kupata ujauzito na kuzaa watoto).
- Kusinyaa kwa matiti na mfuko wa mji wa mimba.
- Kututumuka na kunenepa kwa kinembe kuliko kawaida (*enlargement of the clitoris*).
- Kuwa na sauti nzito na wakati mwingine kisanduku cha sauti (*Adam's apple*) hunenepa kama cha wanaume.
- Mtawanyiko wa nywele mwilini huwa kama wa kiume, pamoja na ndevu msichana huota nywele kifuani, tumboni, mapajani, mgongoni, miguuni na mikononi kwa wingi. Wengine pia huota nywele nyingi kwenye makalio na kuzunguka sehemu ya njia ya haja kubwa na hali hii ya msichana kuwa na nywele nyingi mwilini, hujulikana kama "*hirsutism*".

### ***Jinsi msichana anavyoweza kukabiliana na tatizo la ndevu***

- Kwanza kabisa msichana anatakiwa kuelewa kuwa kuota ndevu sio dhambi na wala si kosa, hivyo basi ndevu zisiwe chanzo cha msongo wa mawazo.
- Msichana asiache ndevu zikawa ndefu kama za wanaume kwani zinavuta hisia za watu kumwangalia angalia kiasi kwamba zinaweza kusababisha matatizo ya kisaikolojia. Ndevu zikatwe na kuwa fupi kadri inavyowezekana kwa wakati wote. Mkasi au *cream* ya kuondoa nywele

inaweza kutumika kwa lengo hili. Ile dhana ya wanawake wengi kwamba ndevu zikinyolewa zinaongezeka maradufu haina ukweli wowote wa kisayansi.

- Ni bora wasichana wakajiepusha na matumizi ya vipodozi vyenye viambato vyenye dawa za magonjwa ya ngozi.
- Ndevu zising'olewe kwa vidole, hii inaweza kusababisha uambukizo wa bakteria katika ngozi kwa urahisi na kuleta matatizo ya kiafya.
- Wasichana waepuke matumizi ya dawa zenye steroid bila kupata ushauri wa kitaalamu toka kwa wahudumu wa afya na maswala ya tiba.
- Kufanya mazoezi ya mwili na kudhibiti unene wa mwili pia husaidia katika udhibiti wa tatizo hili.
- Endapo nywele zimetapakaa kwa wingi miguuni na mikononi na kuleta muonekano wa kiume ni bora kuvaa nguo ndefu zinazofunika mwili vizuri ili kuepuka msongo wa kisaikolojia ambao unaweza kutokea kutokana na mtazamo hasi wa kijamii.
- Wakati wote jivunie kuwa msichana, usikubali kitu chochote kikuondolee hisia zako za kuwa msichana kamili. Afya ya mwili na roho huanza na afya ya akili. Jitambue, jipende, jiheshimu na jiamini kwani wewe ni msichana kama walivyo wasichana wengine.

## **SURA YA TANO**

### **MAPENZI NA AFYA**

Kwa binadamu maisha ni kupata uzoefu wa mapenzi na kujifunza kila siku kuhusu mapenzi. Mapenzi ni hitaji la msingi la kila binadamu tangu siku ya kwanza ya maisha hadi siku ya mwisho wa maisha. Mapenzi ni hitaji la vitoto vichanga, wavulana na wasichana, wanawake na wanaume, wazee na vikongwe, matajiri na maskini, watawala na raia wa kawaida.

Maumbile yetu wenyewe yanashuhudia kuwa sisi ni viumbe tusioweza kutenganishwa na mapenzi. Mapenzi yako ndani ya bongo na akili zetu, katika moyo na roho zetu, katika damu na nyama zetu na katika kila chembechembe yenye uhai inayotengeneza miili yetu.

Maisha yetu hapa duniani yanachomoza kutoka ndani ya mapenzi na yanajengwa juu ya msingi wa mapenzi. Raha ya binadamu kuishi duniani inategemea sana dozi ya mapenzi yaani kupendwa na kupenda. Mapenzi ndiyo ikulu ya maisha ya mwanadamu, ndicho kitovu na nguzo ya maisha, ndicho kichocheo cha furaha na afya. Mapenzi sio ubunifu wa binadamu, asili na chimbuko la mapenzi ni ndani ya moyo wa Mungu aliyetuumba, Yeye ndie muasisi wa mapenzi.

Ni vigumu sana kutenganisha mapenzi na kusudi la kuumbwa kwetu. Hitaji letu la kupendwa na kupenda linatokana na maumbile yetu kuwa tumeumbwa kwa mfano na kwa sura ya Mungu. Kupendwa na kupenda ni zawadi ya thamani ambayo Mungu amewapatia viumbe – malaika, wanadamu, wanyama na mimea. Ni upendo wa dhati pekee unaoweza kutibu athari za msongo katika maisha ya binadamu. Upendo ndiyo chanjo inayomkinga binadamu asidhurike kutokana na upweke na sonona.

Ni kupitia mapenzi tu binadamu anatambua kuwa yeye ni mtu wa kuthaminiwa, kuheshimiwa na kutobaguliwa kwa misingi ya kiitikadi, kidini, kikabila, kijinsia, kitaifa au rangi ya ngozi yake. Mapenzi ndicho kichocheo cha amani, utulivu, raha, kuvumiliana na furaha. Ndani ya kila moyo wa binadamu imo shauku kwa ajili ya mapenzi, kila moyo una uwazi unaohitajika kujazwa kwa mapenzi kila siku.

## **Maana halisi ya mapenzi**

Ingawa ni vigumu sana kueleza maana halisi ya neno mapenzi, kamusi ya Kiswahili sanifu iliyotolewa na Taasisi ya uchunguzi wa Kiswahili ya Dar-es-salaam, Tanzania inaeleza kuwa mapenzi ni ile hali ya kuingiwa moyoni na kuthaminiwa kwa mtu (au kitu) zaidi ya mwingine (au kingine). Mapenzi pia yanahusisha mambo ya mahaba au nyonda. [19]

Msomi mmoja alipokuwa akijaribu kueleza maana ya mapenzi yeye alisema kuwa mapenzi ni ile hali ya hisia inayoelekezwa kwa mtu au kitu kwa kutambua uzuri wake. [20] Ukweli wa mambo ni kwamba mapenzi ni zaidi ya hisia tu, huenda mbali hata kuhusisha vitendo na maneno kwa ajili ya ustawi wa anayependwa na anayependa.

Mapenzi yanaweza kugawanywa katika aina nyingi kutokana na mitazamo mbalimbali, ila hapa tunaweza kuyagawa mapenzi kama ifuatavyo:-

- Mapenzi ya Mungu kwa ulimwengu (watu na viumbe wengine)
- Mapenzi ya viumbe kwa Mungu.
- Mapenzi ya viumbe kwa viumbe wenzao.
- Mapenzi ya wanadamu kwa wanadamu wenzao.
- Mapenzi ya wanadamu kwa mali nk.

## **Mapenzi ya wanadamu kwa wanadamu wenzao**

Mapenzi haya ndiyo yanayojulikana sana kwa watu wengi. Mapenzi haya pia yapo ya aina nyingi kama ifuatavyo:-

### **(1) *Mapenzi bila masharti***

Mapenzi haya yanamfanya anayependa ampende mwenzake kwa sababu ni binadamu mwenzake bila ya kujali vigezo vingine kama vile uzuri wa sura, makosa au kutazamia kupata faida.

### **(2) *Mapenzi muambata/ mapenzi ya kiulinzi***

Mapenzi haya yanatokana na hitaji la kulindwa kihisia linalopatikana katika kujumuika na kuambatana, kila mtu anahitaji kupendwa. Ili uwe mtu unahitaji mtu mwingine, wazazi wanahitaji watoto, watoto wanahitaji wazazi, ndugu

huitaji ndugu na rafiki huitaji rafiki. Mapenzi haya yanatokana na hitaji la msingi la ulinzi wa kijamaa na kijamii.

(3) ***Mapenzi ya kirafiki***

Msingi wa mapenzi ya kirafiki ni uhusiano mwema, ushirikiano na ulinganifu wa kiitikadi, mipango, mtazamo, kutunziana heshima, kushibana, kutiana shime, kusaidiana, kusifiana, kutendeanana kwa upole na ukarimu. Marafiki ni watu muhimu kwa ajili ya afya zetu.

Marafiki wa kweli huwa na upendo wa dhiti kwa rafiki zao wakati wote bila kujali shida na raha. Urafiki hauna mipaka ya umri au jinsia lakini tahadhari inapaswa kuchukuliwa na wasichana wanaokabiliwa na uamuzi wa kuwa na marafiki wa jinsia tofauti. Wakati wa balehe msichana anapoandamana na mtu wa jinsia tofauti ampendae kimahusiano, tamaa yake ya kingono inaweza kuamshwa. Huu ni ukweli wa kibaiolojia unaotokana na maumbile yanayohusiana na baiokemikali za mwili. Urafiki wa jinsia tofauti huhitaji ukomavu na udhibiti wa hisia. Wasichana na vijana wenzao wa kiume mara nyingi hukosa uwezo huu na urafiki wao huishia katika ngono japokuwa mwanzoni wasichana hujiamini na kuonyesha msimamo.

(4) ***Mapenzi ya mahaba***

Mapenzi ya mahaba au huba yanaweza kuwa mapenzi ya dhiti au mapenzi ya bandia na ya uongo. Mahaba pia yaweza kuwa matamania ya kimsisimuko yatokanayo na mhemko wa muda mfupi uliojengwa juu ya urembo na kupendeza kwa sura. Mapenzi bandia mara nyingi hutokeza athari za afya ya mwili, akili na roho hasa kwa wasichana. Hii hutokea pale vijana wanaposhindwa kutofautisha kati ya mapenzi na ngono.

Ngono kwa wanaume na wanawake waliokomaa kihisia na wenye nia na mapenzi ya dhiti katika ndoa, ni njia yenye nguvu sana ya kuonyesha mapenzi ya mahaba. Mahaba ya dhiti kwa sababu halali, kwa wakati muafaka, katika umri sahihi, kwa lengo na mtazamo sahihi unaotokana na uchaguzi bora, hudumisha afya na ustawi wa wahusika. Katika ndoa halali, ngono ni njia ya mawasiliano ya kimahaba inayotoa ujumbe kwa kila mhusika kuwa mwenzake ni wa muhimu kwa ajili ya kuambatana kwa maisha yao yote yaliyobaki.

Ni jambo lisilopingika kwamba mapenzi ya mahaba ya dhati yanahitaji ukomavu kihisia na kiakili. Vijana wadogo ambao hawajakomaa kimwili na kiakili kamwe hawawezi kuwa na mapenzi ya mahaba ya dhati. Mapenzi ya mahaba katika umri mdogo mara nyingi hujengeka katika sifa na vigezo vinavyopita na kutoweka upesi kama vile uzuri wa umbo, rangi, sura ya mtu, mali au sifa ya umaarufu. Vitu hivi vinapotoweka mapenzi nayo hutoweka, hii ndiyo sababu ndoa za vijana wanaoana katika umri mdogo huvunjika mara kwa mara.

### **Je, Mapenzi yanaweza kuumiza?**

Mapenzi ya mahaba yanaweza kumaanisha uhuru au utumwa, yaweza kuwa matamu kama tunda la tofaa (*Apple*) au makali kama pilipili. Yaweza kuwa matamu kama asali pia yaweza kuwa machungu zaidi ya shubiri. Mapenzi yanaweza kuambatana na hali ya kukosa hamu ya chakula, kukosa usingizi, kujiua au kunywa sumu pale umpendaye anapokuacha. Kuachwa au kutelekezwa na mtu unayempenda, kunaweza kuleta maumivu makali ya kihisia moyoni.

Mapenzi pia yanaweza kuharibu masomo na mipango ya maisha, yanaweza kuharibu afya na mahusiano bora na wazazi. Maumivu hayo mara nyingi hutokea pale lengo na makusudi ya mapenzi yanapokuwa batili. Maumivu yanaweza kuibuka pale mmoja wa wapenzi anapotaka matwakwa yake yatimizwe na kujinufaisha kibinafsi. Na mara nyingi mapenzi hayo ya kimahaba huwa ni yale yaliyochipua harakaharaka na kuingiwa bila tafakari ya kutosha.

Mapenzi muambata na mapenzi ya kirafiki pia yanaweza kusababisha maumivu kwa vile wapendwa wetu sio wakamilifu kwa asilimia mia moja. Wazazi wanapokanya, kukemea au kutoa adhabu kwa watoto wao mara nyingi vijana huumizwa sana kihisia. Vijana imewapasa kuziona adhabu halali zinazozingatia ubinadamu kuwa ni sehemu ya mapenzi. Wazazi wanaompenda kijana wao kwa dhati hawawezi kamwe kunyamaza wakati wanajua hatari inayomkabili kijana hapo baadaye. Hakuna kitu kingine mbali na upendo kinachowasukuma wazazi au walimu kumkanya kijana.

### **Faida za kupenda na kupendwa**

Je, ni mtu gani hapa duniani asiyependa kupendwa? Kupendwa ni mojawapo ya mafaniko ya binadamu. Roho ya mtu ikikosa mapenzi hata kwa dakika tano roho

hufa sawa na mwili unavyokufa ukikosa hewa ya oksijeni. Mapenzi ni muhimu kwa afya sawa na chakula au maji. Mtu mwenye afya ni lazima anayo akiba ya mapenzi moyoni mwake. Akiba hii ikiisha kabisa, na kuwa 0% maisha yanapoteza umuhimu na maana yake, hapo ndipo mtu anapotamani kufa kuliko kuishi.

Mapenzi yana uwezo wa kuponya magonjwa ya msongo, maumivu ya kichwa au mwili na kuleta utulivu wa kihisia. Takribani asilimia 60-70 ya magonjwa yanayowasumbua watu wengi hutokana na msongo wa mawazo au hali ya kusononeka. Mapenzi na kuwahudumia wengine kwa upendo hupunguza kasi ya kuzeeka na kusaidia katika uponyaji wa magonjwa ya moyo na akili. Mtu mwenye mapenzi mema mwili wake huzalisha vichocheo kama vile '*Dehydroepiandrosterone (DHEA)*' na '*Endorphins*' ambavyo huchangamsha mwili na kuongeza kinga ya mwili pamoja na kupata usingizi mzuri.

Mapenzi mema pia hupunguza kiwango cha lehemu (*cholesterol*) mbaya mwilini, husaidia katika uponaji na kuzuia vidonda vya tumbo, ugonjwa wa kiharusi (*stroke*) na huongeza uwezo wa mtu kukumbuka mambo. Ieleweke kuwa mapenzi mema ya mahaba ni yale yanayopatikana ndani ya ndoa halali pekee na si vinginevyo.



## **SURA YA SITA**

### **NGONO KABLA YA NDOA**

Siku hizi ngono kabla ya ndoa hutazamwa na vijana wengi kama jambo la kawaida. Vijana wa kike na wa kiume hawahisi hatia yoyote ya kuwa na uhusiano wa kingono katika umri mdogo. Kwa kufanya hivi vijana hupoteza mwelekeo kwa kuishi kiholela bila ya kuwa na mwongozo unaongoza maisha yenye mafanikio sasa na baadaye. Uwezo, fursa na bahati ya vijana kwa ajili ya maisha bora hupotea bure. Vijana hufikiria kuwa ngono ndilo jibu na ufumbuzi wa hali ngumu wanayokabiliana nayo wakati wa balehe na kupevuka. Wengi wao hupungukiwa uwezo wa kutabili nini kitatokea baadaye kama matokeo ya ngono kabla ya ndoa.

Wasichana wanaojiingiza katika mahusiano ya kingono kabla ya ndoa na katika umri mdogo huweka rehani uaminifu, afya na uvumilivu wao wa hisia kuhusu mahusiano ya kingono wakati watakapo ingia ndani ya ndoa hapo baadaye. Vijana wengi hawaelewi kuwa ngono haramu huzaa wivu, tuhuma mbaya na majanga ya kijamii. Hufanya mwenzi kumfikiria msichana kuwa ana udhaifu wa kimaadili na hali hii hutia alama katika hisia za mwenzi kuhusu hali ya uaminifu wa mwenzake hasa pale anapokuwa mbali naye.

Tafiti kadha wa kadha huonyesha kuwa wasichana wasiothamini umuhimu wa kujitunza, kujilinda na kubakia waaminifu kabla ya ndoa, wana uwezekano mara dufu wa kufanya ngono nje ya ndoa baada ya kuolewa ikilinganishwa na wale wanaojitunza na kuanza ngono ndani ya ndoa. Uzoefu pia unaonyesha kuwa wasichana wengi wanaoanza ngono kabla ya ndoa, maisha yao ya baadae huwa magumu kutokana na kuacha masomo au kuzaa hovyoyoyote bila mpangilio. Wengi hujikuta wakizaa na wanaume wengi tofautitofauti na kusababisha malezi ya watoto kuwa magumu.

Wasichana wengi hufikiri kuwa ngono kabla ya ndoa ndio njia pekee ya kujenga na kudumisha uhusiano wa kimapenzi na wavulana. Hii si kweli na huenda msichana na mvulana wanaotamaniana kingono hutazamana kwa mitazamo inayotofautiana kabisa mara baada ya tendo la ngono. Ni vigumu kutabiri nini kitatokea baada ya mvulana kutosheleza tamaa yake ya ngono kwa mara ya kwanza.

Huenda mvulana akamwona msichana havutii tena kimahaba na kumchukia sana. Huenda msichana pia akapata athari za kisaikolojia na kupata hisia za kunyanyaswa kijinsia au kutumiwa kama chombo cha kustarehesha wanaume kingono. Na huenda akajichukia kwa udhaifu na kujirahisisha aliko onesha. Hii mara nyingi hutokea pale msichana anapokataliwa na mvulana baada ya kupata mimba.

Mbali na athari za kisaikolojia na kijamii, ngono katika umri mdogo kabla ya ndoa pia inazo hatari za kiafya katika mwili wa msichana. Tishio kubwa kwa wasichana ni maambukizi ya magonjwa kama vile virusi vya UKIMWI, kansa ya mlango wa mji wa mimba na magonjwa mbalimbali yaambukizayo kwa njia ya ngono.

### **Magonjwa yanayohusiana na tendo la ngono**

Magonjwa ya ngono ni maambukizi yanayosambazwa kwa njia ya tendo la ngono au kujamiiana. Magonjwa haya kwa karne nyingi yamejulikana kama nyororo la maangamizi au bomu la kibaiolojia. Hii ni kutokana na ukweli kuwa ukiona mgonjwa mmoja mwenye tatizo la ugonjwa wa kuambukiza kwa njia ya ngono basi ni muhimu kutambua kuwa kuna mtu mwingine nyuma yake ambaye ana tatizo hilo pia.

Kwa kawaida wasichana huwa katika hatari kubwa zaidi ya kupata magonjwa ya ngono kama watajiingiza katika vitendo vya kujamiiana. Sababu kubwa zinazowaweka katika hatari ni ile hali ya kushindwa kuamua namna ya kufanya ngono kwa tahadhari, maumbile ya kike kama mpokeaji na kutokukomaa kwa shingo ya mji wa mimba nazo ni sababu zingine zinazoongeza hatari.

Magonjwa mengi ya ngono husababishwa na bakteria, virusi, kuvu (*fungus*), protozoa na parasaiti. Magonjwa yasababishwayo na bakteri ni kama vile kisonono, mitoki (*Granuloma inguinale* na *Chancroid*), kaswende na klamydia. Magonjwa kama vile malengelenge (*Herpes simplex*), *molluscum contagiosum*, viotea (warts), virusi vya UKIMWI na saratani ya mlango wa kizazi (HPV infection) haya hutokana na virusi. Magonjwa yasababishwayo na kuvu ni kama vile kandidiasisi ambayo huambatana na muwasho sehemu za siri. Magonjwa yaletwayo na protozoa kama vile *Trikomoniasisi* pia husababisha muwasho sehemu za siri na hutokwa kwa majimaji machafu yenye harufu mbaya hasa kwa wanawake. Upele na chawa wanaokuwa

kwenye nywele za kinenani haya pia ni magonjwa ya ngono yanayosababishwa na parasaiti.

Dalili za magonjwa ya ngono hujitokeza kwa njia na dalili nyingi. Wakati mwingine magonjwa haya hayatokezi dalili zozote na pia mgonjwa anaweza kupata maambukizo ya magonjwa mawili au zaidi kwa wakati mmoja anapotenda tendo la ngono. Hatari kubwa zaidi inayoambatana na magonjwa haya ni kutokuwepo kwa dawa zinazotibu baadhi ya magonjwa haya kama vile UKIMWI.

### ***Athari za magonjwa ya ngono kwa wasichana***

Wasichana wengi wanaojihusisha na maswala ya ngono katika umri mdogo wanakabiliwa na ongezeko la uwezekano wa kupata saratani ya mlango wa mji wa mimba (*cervical cancer*). Shingo ya mlango wa mji wa mimba ambayo haijakomaa inapokutana na misukosuko ya ngono hudhoofika na kupoteza nguvu za kukabiliana na mashambulizi ya virus vya *Human Papilloma* – (HPV) ambao husababisha saratani hiyo mapema au baadaye sana.

Virusi hawa huambukiza kwa njia ya kujamiiana na wanaume hata kama mwanaume atakuwa amevaa kondomu wakati wa kufanya tendo la ngono na msichana. Saratani hii ni tatizo kubwa la kiafya linaloongoza kwa vifo vya wanawake vitokanavyo na ugonjwa wa saratani katika nchi zinazoendelea. Saratani hii kwa kawaida huwapata wanawake wengi ambao huanza kufanya tendo la kujamiiana katika umri mdogo, miaka michache baada ya kuvunja ungo.

Wasichana na wanawake wenye wapenzi wengi, au wenye wapenzi wa kiume ambao wana mtandao mkubwa wa wapenzi wengine wengi, huwa katika hatari kubwa ya kupata maambukizi ya virusi wanaosababisha ugonjwa wa saratani ya mlango wa kizazi.

Kwa bahati mbaya sana wasichana wengi hupata maambukizi ya virusi hawa kwa kufanya ngono kwa mara ya kwanza, hata kama ni mara moja tu. Tatizo jingine kuhusiana na maambukizi ya virusi hawa ni kwamba, msichana anaweza kuishi na virusi hawa bila habari kwa miaka 10 hadi 15 hivi ndipo madhara yake yanapojitokeza kwa wazi.

Tatizo jingine linalowakabili wasichana wadogo wanaoendekeza ngono ni ugumba wakati watakapo hitaji kuzaa. Magonjwa mengi ya ngono hushambulia mirija ya uzazi na kusababisha mirija hiyo izibe. Mirija ya uzazi inapoziba, hushindwa kupitisha mayai kwa ajili ya kutunga mimba pale msichana atakapohitaji kupata watoto hapo baadaye.

Magonjwa ya ngono kwa wasichana pia husababisha maumivu makali na kuugua hasa pale tumbo la chini linaposhambuliwa. Msichana hupata ugonjwa wa mwanamimba yaani uambukizo katika mji wa mimba na wakati mwingine katika njia ya mkojo. Hii pia huambatana na maumivu makali wakati wa kukojoa.

Magonjwa mengine katika kundi hili la magonjwa mengi mbalimbali, husababisha madhara makubwa na ya muda mrefu. Kaswende inaweza kusababisha ugonjwa wa moyo na akili hasa pale msichana anapochelewa kupata matibabu sahihi. Magonjwa haya pia yanaweza kukaa mwilini kwa muda mrefu bila kuonyesha dalili huku yakiendelea kudhuru afya ya msichana.

### ***Jinsi ya kujikinga dhidi ya magonjwa haya***

Njia bora na ya uhakika zaidi kwa wasichana kujikinga dhidi ya maambukizo ya magonjwa ya ngono ni kuachana na ngono katika umri mdogo na kabla ya ndoa. Uelewa juu ya magonjwa haya pia ni njia inayosaidia katika mapambano.

Kwa wasichana ambao hawajaanza kujamiiana na wanaume, wanaweza kupewa chanjo ya kuzuia maambukizi ya virusi wanaosababisha ugonjwa wa saratani ya mlango wa mji wa mimba ambayo ni salama. Chanjo hii haiwasaidii wasichana ambao tayari wamekwishaanza tabia ya kujamiiana na wanaume katika umri mdogo kwa vile mara nyingi huwa wamekwisha pata maambukizi.

Njia pekee inayosaidia wasichana ambao wamekwishaanza kujihatarisha kwa kufanya ngono mapema, ni kufanyiwa uchunguzi wa kitabibu katika vituo vya tiba za kisayansi ili kuona kuwa viashiria vya awali vya saratani vimeanza kujitokeza au la.

Uchunguzi huu hufanyika kwa kutumia kipimo cha mpako wa asidi ya Acetic na kuangalia - *Viasual Inspection with Acetic Acid* (VIA). Kama itagundulika kuwa msichana tayari amekwisha athirika kwa virusi hawa, atapatiwa matibabu kabla

hajachelewa. Saratani ya mlango wa mji wa mimba inazuilika na kutibiwa kabisa iwapo itagunduliwa na kutibiwa mapema.

Tabia ya kuchangia nguo za kuvaa au taulo za kujifutia maji baada ya kuoga pia ikiepukwa, inasaidia kwa kiasi kikubwa katika kinga ya magonjwa haya. Magonjwa kama kaswende, kisonono, upele na mengine yanaweza kuambukizwa kwa urahisi kupitia njia hii ya kuchangia nguo, mavazi ya aina nyingine au matandiko.

Njia nyingine ya muhimu ni ile ya kuepuka vishawishi kutoka kwa wavulana na wanaume wasiojiheshimu. Vishawishi vya pesa, simu za mkononi, lifti za magari, vyakula kama viazi vya kukaanga maarufu kama *chips* na nyama ya kuku, mara nyingi hutumika kuwanasa wasichana wengi hasa wale wenye tamaa mbaya ya vitu na wenye uroho wa vyakula. Wengi husahau umuhimu wa maisha na masomo na huangalia vishawishi kama mafanikio, badala ya mtego yenye hatari kwa afya zao na maendeleo yao.

Kumbuka kuwa mazoea mabaya yakisitawishwa ni vigumu sana kuyaacha. Jitihada kubwa sana zinahitajika ili kuepuka mtego huu wa kufanya mapenzi na ngono katika umri mdogo. Jitahidi kwa kadri ya uwezo na nguvu zako zote za kimwili, kiroho na kiakili kupambana na hisia hasi kuelekea ngono hata kama ni vigumu, kwani huo ndio uamuzi sahihi na salama.

Jaza mawazo na hisia njema katika akili yako kila siku na kuepuka jambo lolote linalokupeleka katika mtego wa kuwazia mapenzi ya mahaba na ngono. Tamaa ya ngono inaweza kutawaliwa kwa mafanikio, kwani Mungu ameweka uwezo mkubwa ndani ya akili za wasichana ili waweze kujitawala. Na ushahidi wa jambo hili ni mwingi sana katika jamii za mataifa mbalimbali katika historia.

Epuka hadithi na liwaya za mahaba, magazeti ya udaku yanayosifia ngono, vipindi vya luninga (Televisheni) vinavyopamba mambo ya mapenzi na ngono kiufundi ili kuwavutia vijana. Epuka mitandao ya wavuti pamoja na mikanda ya video inayoonyesha picha za ngono na miziki inayochochea mapenzi na ngono. Nijambo la busara pia kuwaepuka marafiki pamoja na vijana wa rika lako wasiokuwa na maadili mema.

Wasichana wengi huondoa hofu na kujidanganya kuwa wanaweza kuonyeshana mapenzi na wavulana kwa kukumbatiana, kubusiana, kunyonyana ndimi na

kushikanashikana sehemu za siri bila kufanya ngono. Hilo ni jambo la hatari, ni mbegu nzuri ambayo baada ya muda mfupi itazaa matunda ya ngono hatarishi.

Matendo hayo huamusha na kuchochea kwa nguvu sana hisia, tamaa mbaya na hamu kali ya ngono kwa wasichana na wavulana ambayo itawasumbua sana na baada ya muda mfupi sana watatumbukia ghafla katika mtego wa ngono hatarishi. Kanuni ya usalama ni kuepuka kuchezecheza na mambo ya hatari. Epuka kuchezecheza na bunduki yenye magazini iliyojaa risasi, kwani ni rahisi kufyatuka na kusababisha maafa makubwa.

### **Kondomu- Je ni kinga madhubuti?**

Kondomu ni mpira unaovaliwa kwenye tupu ya mbele ya mwanaume au katika tupu ya mbele ya mwanamke wakati wa tendo la kujamiiana kwa lengo la kupanga uzazi au kusaidia kupunguza uwezekano wa kupata maambukizo ya magonjwa ya ngono. Kutokana na malighafi zinazotumika katika utengenezaji wa kondomu, kimsingi kondomu zinaweza kugawanywa katika makundi makuu matatu. Kuna kondomu zinazotengenezwa kwa mpira, kondomu zinazotengenezwa kwa plastiki laini na zile zinazotengenezwa kutokana na vibofu au matumbo ya wanyama.

Kondomu za mpira na zile za prastiki zina uwezo kwa kiwango fulani wa kuzuia maambukizi ya virusi vya UKIMWI na magonjwa ya ngono kama zitatumika vizuri na kwa usahihi. Kondomu zitokanazo na matumbo ya wanyama ni mahususi kwa ajili ya kupanga uzazi. Kondomu hizi hazina uwezo mkubwa wa kudhibiti maambukizi ya virusi vya UKIMWI.

Yapo magonjwa mengine ya ngono ambayo yanaweza kuambukizwa hata kama kondomu imevaliwa wakati wa kujamiiana. Magonjwa haya huambukiza kupita sehemu ambazo hazijafunikwa na kondomu pale zinapogusana na majimaji yanayotoka sehemu za siri hasa pale mmojawapo wa wahusika anapokuwa na michubuko itokanayo na kunyoa nywele za kinenani kwa wembe au jeraha. Mifano mizuri ya magonjwa haya ni kaswende na maambukizi ya virusi vinavyosababisha saratani ya mlango wa kizazi (*Human Papilloma Virus*)

Kondomu pia inaweza kupasuka au kuvulika wakati wa tendo la kujamiina ikiwa haikuvaliwa kwa usahihi. Wanawake wanaonyoa nywele za kinenani kwa

wembe pia wanaweza kusababisha kutoboka kwa kondomu hasa pale nywele zinapoanza kuota tena. Nywele zinazoota huwa zina ncha kali na ngumu kiasi cha kuhatarisha usalama wa kondomu. Kondomu pia huwa dhaifu pale inapotumika kabla uke haujalainika vizuri wakati wa tendo la kujamiiana au pale muda wa matumizi ya kondomu unapokuwa umepita (*expired*).

Msichana asidanganyike wala asijidanganye mwenyewe kuwa matumizi ya kondomu yatamkinga na athari za magonjwa yote ya ngono. Ingawa kondomu ina uwezo kiasi fulani wa kupunguza maambukizi bado haiwezi kumkinga mtu yeyote kwa asilimia mia moja [100%]. Katika utafiti mmoja iligundulika kuwa kondomu ina uwezo wa kupunguza hatari ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI (VVU) kwa takribani asilimia 69 pekee. Hii ina maana kuwa kondomu inashindwa kuzuia maambukizi ya VVU kwa kati ya 15-31% [21].

Kondomu zingine zinazotumika wakati wa kujamiiana, hasa katika sehemu za vijijini, huwa zimekwisha poteza kiwango cha ubora kutokana na matunzo duni. Hivyo zinaweza kupasuka au kuchanika wakati wa tendo la ngono. Kwa vile wasichana wengi hawana uelewa wa kutosha juu ya matumizi sahihi ya kondomu, tatizo linaweza kuwa kubwa zaidi katika kundi hili. Hali hii kwa hahika husababisha kondomu kupoteza sifa ya kuitwa kinga madhubuti.

### **Wazo la ngono salama**

Usalama wa ngono hautokani na kutumia kondomu. Tendo la ngono kabla na nje ya ndoa halikubaliki kimaadili bila kujali kuwa kondomu imetumiwa au la. Hivyo basi kufanya ngono huatarisha afya ya msichana yeyote anayejihusisha na ngono kabla ya ndoa na katika umri mdogo. Hatari za kisaikolojia haziepukiki kwani kondomu haiwezi kuzuia athari hizi za kihisia zitokanazo na kuvunja kanuni za kimaadili katika jamii. Kondomu haina uwezo wa kumkinga mtu dhidi ya huzuni na hisia za hatia anazopata mtu kutokana na kufanya kitendo kisichokubalika kimaadili.

Ngono itakuwa salama pale tu itakapozingatia makusudi yake ya awali, yaani ndoa, ambayo kimsingi ni mkataba wa kisheria unaunganisha watu wazima wawili, mtu mke na mtu mume kwa hiyari yao ili waambatane kwa maisha yao yote yaliyobaki kama mume na mke kwa kuzingatia majukumu ya unyumba. Ngono

yoyote inayofanyika nje ya ndoa au kabla ya ndoa haiwezi kuwa ngono salama, ni ngono inayohatarisha afya ya mwili, akili na roho za wahusika wa jinsia zote mbili.

Ngono hatarishi ni ile inayosababisha maumivu ya kimwili, kiafya na kisaikolojia mapema sana au baadaye sana. Ngono ya namna hii inawezekana ikasababisha maambukizo ya magonjwa ya ngono au kuwaingiza wahusika katika migogoro ya kisheria na kimaadili, ni ngono ambayo haizingatii umri sahihi, wakati sahihi, mahali sahihi, malengo sahihi na nia sahihi. Ni ngono inayofananishwa na mtoto njiti ambaye anazaliwa kabla ya wakati wake na kabla hajakomaa. Ngono hatarishi inaweza kusababisha mimba za utotoni, zisizotakiwa na zile zisizotarajiwa.

Ngono salama lazima izingatie matakwa ya sheria, maadili, haki za binadamu, ustaarabu na taratibu za jamii. Ngono salama inampatia uhakika kila mhusika kuwa yuko salama, inaleta hali ya matumaini ya kweli, burudiko la moyo la kudumu na kuondoa wasiwasi, woga, sonona na aibu.

Ngono salama huleta uponyaji dhidi ya msongo wa mawazo na kutia nguvu ya misuli. Kamwe haiwezi kuwa chanzo cha msongo, sononeko la moyo na majuto. Ngono salama inatokana na uhalali wake, upendo wa dhati na inazingatia ustawi wa elimu, afya, uchumi na maendeleo ya wahusika wote wawili sasa na baadaye. Msichana yeyote kabla hajaingia katika maswala ya ngono inampasa kujiuliza maswali yafuatayo:-

- Je? Umri wangu unaniweka katika hali ya usalama nitakapofanya ngono?
- Lengo na uamuzi wangu wa kufanya ngono je ni sahihi?
- Ni matokeo gani chanya au hasi yanayoweza kutokea nitakapofanya ngono katika umri nilionao?
- Je najua kwa hakika kuwa kondomu haiwezi kufanya ngono kuwa salama?
- Je nimeamua mwenyewe kwa dhati au nimeshinikizwa kufanya ngono?
- Je nina taarifa za kutosha na sahihi kuhusu ngono zinazoniwezesha kufanya maamuzi sahihi na yenye manufaaa?

Imewapasa wasichana kutambua kuwa kiumbe mwenye hatari zaidi duniani kwa maisha na usalama wa afya ya msichana, ni mwanaume mwenye tamaa ya ngono haramu na isiyokuwa salama.



## **Kujidhibiti dhidi ya ngono hatarishi**

Kutokana na utandawazi, maendeleo ya sayansi na teknolojia na ongezeko la uhuru wa vyombo vya habari, mashambulizi na ushawishi wa jamii kujihusisha na ngono vimeongezeka maradufu kiasi kwamba wasichana na vijana wasiokuwa na taarifa sahihi na msingi imara wa kimaadili wanashindwa kusema ‘ hapana’ kwa urahisi zaidi dhidi ya ngono kabla ya ndoa. Ili vijana waweze kukabiliana na mivuto potofu inayohatarisha afya, vijana hasa wasichana imewapasa kuchagua maisha na kukataa kubanwa kwa kujenga nidhamu binafsi kwa ajili ya mafanikio yao ya sasa na baadaye.

Watangazaji na mashabiki wa ngono haramu na hatarishi wanaweza kuchapisha picha na matangazo yao ya kisisimua lakini hawawezi kutulazimisha kuziangalia au kuzinunua. Watunzi wa muziki wanaosifia ngono haramu kwa nyimbo na vyombo vilivyopangiliwa vizuri wanaweza kutunga nyimbo nyingi sana lakini hawawezi kutulazimisha kuzisikiliza au kuziangalia picha zao.

Kila mtu Mungu amemuumba na kumpa uwezo wa kujidhibiti ndani yake. Kinachohitajika ni kuufanyia mazoezi uwezo huo kila siku ili uweze kuongezeka zaidi. Imetupasa kuchukua hatua na kubeba jukumu la kujidhibiti wenyewe dhidi ya chochote kinachotuvuta ili kututumbukiza katika shimo la ngono hatarishi na tabia zingine zisizofaa. Hatuna sababu za msingi za kutufanya tushindwe kuwajibika kikamilifu na kutafuta visingizio vya kuhalalisha udhaifu wetu wa kimaadili.

Tuamue wenyewe yale tunayoyataka kusikiliza, kuona, kugusa, kuonja, kusoma na tutakayoyawaza. Na yote hayo yalenge kutoa mchango kwa ajili ya mafanikio ya kweli na ustawi wetu wa mwili, akili, moyo na roho. Tafakari yetu ya kila siku maishani isivuke mipaka ya mambo yale yanayofaa.

Kujidhibiti ni kuweka utashi wa tabia njema katika vitendo na kuishughulisha akili kwa mawazo chanya. Utashi huzaa vitendo, vitendo huzaa tabia, hivyo basi tabia yoyote ile iwe mbaya ama njema ni mjukuu wa utashi. Imetupasa kuwa wenye busara na kuepuka mabaya ili tusijeumia kama wajinga. Huu ndio ushauri wa mwenye hekima Mheshimiwa Suleimani Daudi, mfalme wa Israel ya kale [22]. Waswahili husema kuwa ‘*kata pua uunge wajihi*’ maana ya usemi huu wenye hekima za wahenga wetu ni kwamba kupata mambo mema si kazi rahisi, kunahitaji kujitoka mhanga na uvumilivu.

## **Faida za kiafya za ubikira na kugunga**

Bikira ni msichana au mwanamke ambaye tangu kuzaliwa kwake amejitunza na kujilinda kimaadili dhidi ya mahusiano ya kingono kabla ya ndoa. Kinachoamua hali ya ubikira wa msichana au mwanamke ni ile hali ya dhamira na nia yake ya ndani ya moyo ya kujiheshimu na kuheshimu maadili ya mila, utamaduni na dini dhidi ya ngono haramu.

Ubikira ni uamuzi mugumu lakini salama kwa msichana binafsi na jamii kwa ujumla. Mila hii ya kale zaidi imetoa ulinzi na faida nyingi kwa vizazi vilivyopita. Ingawa katika ulimwengu wa leo wasichana bikira ni watu adimu, lakini ukweli ni kwamba wapo wasichana waaminifu wachache wanaodumisha mila hii yenye manufaa makubwa katika nyanja zote za kiafya.

Kupoteza ubikira kunaweza kuonekana kama jambo jepesi lakini adha na athari zake kwa afya ya mwili, akili, roho na jamii ni kubwa kuliko msichana anavyoweza kufikiria. Msichana anayedhibiti tupu yake ya mbele pekee ili isiingiliwe kwa kujamiiana na mwanaume, huku akiruhusu sehemu zingine za mwili wake kwa hiyari zitumike kwa kusudi la kutimiza tamaa ya ngono aidha na mwanaume au mwanamke mwenzake kabla ya ndoa, hupoteza ubikira wake.

Hali kadhalika, ni busara kukumbuka kuwa, ngono yoyote bila ridhaa ya mwanamwali au mwanamke (mfano kubakwa) haiwezi kumwondolea ubikira wake kwani ubikira ni swala la kimaadili. Ni usafi wa dhamira na mawazo dhidi ya ngono haramu.

Kwa kutambua umuhimu wa ubikira katika afya ya msichana na taifa, serikali ya Marekani (USA), hutumia mabilioni ya dola za kimarekani ili kufundisha wasichana juu ya kugunga na kuhifadhi ubikira wao. Tokea mwaka 1996 hadi 2008 serikali hiyo ilitumia USD 1.5 billion, na mwaka 2008 pekee dola za kimarekani million 50 zilitengwa kwa kazi hiyo [23]

Ukweli ni kwamba ubikira na kugunga huleta faida nyingi za kiafya kwa msichana mwenyewe na kwa jamii. Baadhi ya faida za ubikira na kugunga kwa wasichana ni pamoja na :-

- Kujikinga dhidi ya magonjwa mengi yanayotokana na kujamiiana ambako ni hatarishi na haramu, magonjwa hayo ni kama vile magonjwa ya ngono, uambukizo wa virusi vya UKIMWI na UKIMWI wenyewe, kansa ya shingo ya mlango wa kizazi na ugumba.
- Hupunguza uwezekano wa msichana kupata magonjwa ya akili. Anakuwa na utulivu wa mawazo unaompa fursa ya kushughulika na mambo muhimu ya maisha kama masomo na kazi kwa namna bora zaidi.
- Hudumisha afya ya kijamii ya msichana kwa vile mtindo wake wa maisha ya ubikira unaendana na matakwa ya jamii.
- Mahusiano ya msichana bikira na familia yake mara nyingi huwa bora.
- Wasichana wanofanya bidii kutunza ubikira wao hupata uwezo mkubwa wa kudumisha mahusiano yenye uaminifu katika ndoa zao pindi wanapoolewa na hii husaidia kupunguza uwezokano wa ndoa kuvunjika.
- Msichana anyedumisha mila hii ya ubikira safi huwa na uwezo mkubwa wa kuwajengea watoto wake maadili mema kuhusiana na ngono.
- Humwepusha msichana na hatari zinazotokana na mimba zisizotakiwa na zisizotarajiwa katika umri mdogo.
- Humsaidia msichana kuepuka migogoro ya kisheria na migongano ya kifamilia, hivyo ubikira ni siraha nzuri inayosaidia katika ulinzi wa amani na usalama.
- Ubikira huongeza thamani ya msichana au mwanamke katika jamii yake. Hii huongeza hali ya kujiamini na uchangamfu wa moyo unaodumisha afya ya mwili na akili.
- Huongeza uwezo wa msichana wa kusimamia vizuri mambo yenye faida na tija kwake binafsi, familia na jamii kwa ujumla. Huongeza uwezo wa kujiamini pia katika utetezi wa haki za msingi za binadamu.

## SURA YA SABA

### MSICHANA NA UPUNGUFU WA KINGA MWILINI

Afya ya mwili wa binadamu hutegemea kiwango cha kinga mwilini. Kinga ya mwili husaidia mwili kupambana na vimelea hatari vinavyo sababisha magonjwa. Mwili wa binadamu unaweza kupungukiwa na kinga yake kutokana na sababu mbalimbali.

Kutokana na ujio wa virusi vya UKIMWI mwanzoni mwa miaka ya 1980, sababu ya vyanzo vya upungufu wa kinga mwilini vinaweza kugawanyika katika makundi makuu mawili yaani upungufu wa kinga mwilini kutokana na maambukizo ya virisi vya UKIMWI na upungufu wa kinga mwilini bila maambukizi ya virusi vya UKIMWI.

#### Virusi vya UKIMWI (VVU)

VVU husababisha upungufu wa kinga ya mwili wa binadamu kutokana na mashambulizi yake dhidi ya chembe chembe nyeupe za damu na ‘*tissue*’ zingine zinazohusika na kinga ya mwili. Kwa kawaida chembechembe nyeupe zinazoshambuliwa VVU ni chembechembe saidizi za T (*Helper T Cells – CD4+*) na chembechembe aina ya B (*B-Cells*) pamoja na mfumo wa monocyte/ macrophage. UKIMWI ni upungufu wa kinga mwilini unaosababishwa na virusi vya UKIMWI (VVU).

Upungufu huu wa kinga ya mwili husababisha mwili kushambuliwa na magonjwa mengi ambayo hutokeza mkusanyiko wa dalili za magonjwa mbalimbali kwa mtu aliyeathirika kwa virusi hivyo. Kimsingi kuna aina kuu mbili za virusi vya UKIMWI – VVU 1(*HIV 1*) na VVU 2(*HIV 2*). Msichana au mtu mwingine anaweza kupata uambukizo wa aina zote hizi kupitia njia zifuatazo:

**Njia ya ngono hatarishi:** Ngono haramu na isiyo salama au ngono halali kisheria lakini isiyo salama kulingana na kanuni na taratibu za jamii, inafaa kujulikana kama ngono hatarishi. Ngono isiyo salama ni ile inayotendeka bila tahadhari dhidi ya maambukizi ya magonjwa na mimba zisizotakiwa, hivyo huhatarisha usalama na afya ya wahusika na watu wengine katika jamii.

***Kugusana na damu au majimaji ya mwili yenye VVU:*** Hii inaweza kuwa kwa njia ya kuongezewa damu, kuchangia nyembe, sindano, miswaki au vifaa vya kutogea masiko nk.

***Maambukizo kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto:*** Baadhi ya wasichana hupata maambukizi ya virusi vya UKIMWI kutoka kwa mama zao wakati wa ujauzito, wakati wa kuzaliwa au wakati wa kunyonyeshwa.

Ikilinganishwa na wavulana, wasichana wako katika hatari kubwa zaidi ya kupata maambukizi ya virusi vya UKIMWI kwa sababu zifuatazo:-

- i. Maumbile ya viungo vya uzazi vya wasichana yanakuwa hayajakomaa hivyo wanapofanya ngono zembe (ngono hatarishi) hupata michubuko kwa urahisi. Wakati wa kujamiiana, uchi wa msichana unapokea virusi vingi vinavyokuwa katika majimaji ya mbegu za uzazi za mwanaume na kuvitunza kwa muda mrefu ikilinganishwa na mwanaume.
- ii. Wasichana pia wako katika hatari ya kubakwa zaidi kuliko watu wengine kwa vile wana mvuto mkubwa kingono. Wasichana pia wanakabiliwa na ushawishi mkubwa wa kijiingiza katika ngono hatarishi kutokana na utegemezi wao wa kiuchumi na kutokukomaa kimaamuzi.
- iii. Jambo jingine linalochangia wasichana kuwa katika hatari kubwa zaidi, ni mila potofu na kandamizi zinazochangia maambukizi ya virusi vya UKIMWI. Mila hizo ni kama vile ukeketaji na ndoa za utotoni ambazo zinawaathiri wasichana zaidi. Lakini pia wasichana wengi hawana taarifa, elimu na habari za kutosha juu ya swala zima la VVU/UKIMWI.

### **Njia zinazosaidia msichana kupunguza hatari ya kupata maambukizi ya VVU**

- Kuepuka ngono katika umri mdogo na kabla ya ndoa.
- Kupata elimu ya UKIMWI na stadi za maisha.
- Kuepuka kugusana na damu au majimaji mengine ya mwili wa mtu mwingine.
- Kuepuka matumizi ya dawa za kulevya na pombe.
- Kusikiliza mashauri ya wazazi, walimu na viongozi wengine wa kijamii na kidini.

- Kuepuka mazingira hatarishi kama vile kutembea peke yako usiku gizani na mahali penye upweke.
- Kufanya kazi kwa bidii na kuchukia mapato ya aibu.
- Kuwa na elimu ya huduma ya kwanza.

### **Kuishi kwa matumaini**

Msichana kama mtu mwingine yeyote anaweza kupata maambukizi ya VVU bila kutegemea tena kwa bahati mbaya hata kama amejitunza, kwani njia za maambukizi zipo nyingi. Wengi hupata maambukizi kwa sababu ya kubakwa au kulazimishwa kushiriki tendo la ndoa bila ridhaa yao. Wengine hupata maambukizi kama matokeo ya makosa yasiyotazamiwa wala kutarajiwa katika tiba.

Inapotokea msichana akawa na maambukizi ya VVU huwa anajikuta katika wakati mgumu, kijamii, kiuchumi na kihisia lakini anaweza kujifunza jinsi ya kukalibiana na hali yake na kuishi kwa matumaini. Hapa ushauri nasaha ni muhimu sana na kuwa muwazi kwa mtu wa karibu husaidia ili muathirika asibebe mzigo huu pekee. Ushauri nasaha humjengea mhusika uwezo wa kukabili msongo na hali ya kushuka moyo. Humpatia mbinu za kukabiliana na magonjwa nyemelezi na jinsi ya kupangilia lishe bora.

Kuwa na VVU haimaanishi kifo, wapo watu wengi wanaoishi maisha marefu wakiwa wameathirika. Kitu cha kufanya ni kuishi kwa matumaini na kufuata ushauri wa kiafya kutoka kwa wataalamu wa afya na lishe. Hii itasaidia kuishi kwa muda mrefu kati ya miaka 10-15 na kutimiza ndoto nyingi za maisha. Wakati kama huu ni vizuri kula mlo kamili, kuepuka ngono hatarishi kwako na kwa wengine, kunywa maji mengi, kufanya mazoezi, kutibu magonjwa haraka mara yanapojitokeza na kufanya ibada.

### **Upungufu wa kinga mwilini bila virusi vya UKIMWI**

Mbali na Virusi vya UKIMWI yapo magonjwa mengine yanayoweza kusababisha upungufu wa kinga mwilini. Baadhi ya magonjwa hayo ni kama haya yafuatayo hapa chini.

***Ugonjwa usiojulikana unaosababisha upungufu wa CD4+ mwilini (Ideopathic CD4+ Lymphocytopenia):*** Huu ni ugonjwa nadra ambao unasababisha upungufu wa kinga mwili bila kuwa na virusi vya UKIMWI (VVU). Mgonjwa mwenye tatizo hili hupata magonjwa nyemelezi kama ilivyo kwa mgonjwa wengine mwenye UKIMWI. Kwa kawaida ugonjwa huu hugunduliwa pale mtu anapoonyesha dalili za UKIMWI licha ya kuwa haonyeshi ushahidi wa kitaalamu wa kuwa na VVU pale anapopimwa kwa vipimo vya maabara. Pia mgonjwa huyu hana chanzo kingine cha upungufu wa kinga yake.

***Sumu mwilini:*** Sumu mwilini husababisha kushuka kwa kinga mwilini. Sumu zinazopatikana katika vipodozi, mazingira machafu na hewa chafu kama vile nikotini ya tumbaku, lead, mercury, copper, zinc, nickel, cadmium nk ni hatari kwa afya.

***Msongo wa mawazo:*** Msongo wa mawazo husababisha tezi ya *Thymus* inayozalisha kinga za mwili za CD4+ *Thymus Lymphocytes* isinyae na kuzeeka kabla ya wakati wake. Msongo wa mawazo pia husababisha uzalishaji wa vichocheo vya mwili vinavyodhuru kinga mwili.

***Utapiamlo:*** Utapiamlo ni hali ya kupungukiwa na lishe bora au kuwa na unene uliokithiri kutokana na viini lishe kuzidi mwilini (*obesity*). Magonjwa kama *kwashiorkor* hutokana na upungufu wa lishe na huambatana na upungufu wa kinga mwilini. Magonjwa kama kisukari cha ukubwani huwa huwa na tatizo la kunenepa kupita kiasi.

***Baadhi ya dawa za tiba:*** Dawa za tiba zenye kemikali pia zinaweza kuwa chanzo cha upungufu wa kinga mwilini kama zitatumika bila kufuata maelekezo na ushauri wa kitaalamu kwa usahii. Dawa kama Aspirin, Prednisolon, dawa za kutibu kansa, dawa za mzio (*Antihistamines*) pamoja na dawa zenye homon kama progesterone na Oestrogen zinaweza kusababisha upungufu wa kinga mwilini. Dawa za kutibu mzio (*antihistamines*) na aspirin huathiri chembechembe nyeupe za damu zisizalishe histaminin na kwa sababu hiyo hupunguza kinga ya mwili inayozalishwa na seli hizo.

***Matibabu kwa njia ya upasuaji:*** Matibabu ya aina hii hushusha kinga ya mwili kwa takribani siku saba za mwanzo tokea upasuaji unapofanyika. Uzalishwaji wa chembechembe nyeupe ndani ya damu hupungua kufuatia upasuaji au upandikizaji wa viungo kama figo kwa mgonjwa toka kwa mtu mwingine. Hali hii husababisha

uambukizo wa bakteria baada ya upasuji kufikia kati ya asilimia 5-20 hata kama upasuaji umefanyika katika hali ya usafi wa hali ya juu na kwa kutumia vyombo vilivyotakasika kikamilifu.

**Mionzi:** Mionzi kama vile *X-ray* na mionzi mingine inapotumiwa mara kwa mara au inapopenya ndani ya mwili kwa kiwango kikubwa hupunguza kinga ya mwili.

**Uzee:** Mwili unapozeeka uwezo wake wa kuzalisha kinga mwili hupungua pia ndiyo maana magonjwa nyemelezi kama vile mkanda wa jeshi (*shingles*) huwatokea wazee mara kwa mara kuliko vijana.

**Ujauzito:** Wakati wa ujauzito katika hali ya kawaida kinga ya mwili hupungua kidogo. Lakini hali inaweza kuwa mbaya kwa msichana nayepata ujauzito katika umri mdogo hasa pale hali ya lishe inapokuwa ya wasiwasi. Wasichana wengi katika kipindi hiki huwa hawana uwezo wa kiuchumi na huwa tegemezi hasa kwa wazazi ambao hawafurahii hali ya binti yao kuwa mjamzito kabla ya ndoa.

**Magonjwa ya utumbo (*inflammatory Bowel Diseases*):** Magonjwa haya hufanya viini lishe visisharabiwe na visichukuliwe kuingia mwilini pale tunapokula chakula. Kutokana na hali hiyo mwili hupungukiwa na lishe bora ambayo ni muhimu kwa uimarishaji wa kinga ya mwili pia utumbo hushindwa kusharabu chakula vizuri.

**Kutumia sukari kwa wingi:** Sukari inapoliwa kwa wingi huharibu utendaji wa vitamin B na C mwilini ambazo ni muhimu kwa utengenezaji na utendaji wa mfumo wa kinga mwilini.

**Upungufu wa acid tumboni:** Uyeyushaji mzuri wa chakula katika mfumo wa kupokea na kusaga chakula hutegemea sana kiwango cha acid/tindikali ndani yake. Upungufu mkubwa wa acid tumboni huathiri vibaya sana hali ya kinga mwilini.

### **Jinsi ya kuongeza kinga mwilini**

**Kunywa maji mengi:** Kunywa maji mengi ambayo ni safi na salama angalau glasi 10-12 kwa siku ni muhimu kwa utendaji bora wa mfumo wa kinga mwilini. Chembechembe zote za mwili ikiwa ni pamoja na chembechembe zinazohusika na kinga ya mwili pamoja na ngozi laini za mwili (*mucous membrane*), huhitaji maji ya kutosha ili kufanya kazi zake vizuri.



*Kuvuta hewa safi na ya kutosha:* chembechembe nyeupe za damu zinazohusika na kinga mwili hufanya kazi zake vizuri pale zinapopata hewa safi na yakutosha.

*Mlo kamili na lische bora:* vyakula vitokanavyo na matunda, mboga za majani, nafaka, kokwa na samaki pamoja na kupunguza mafuta yenye asili ya nyama na sukari katika mlo, huimarisha kinga ya mwili.

*Kufanya mazoezi:* Kufanya mazoezi kila siku angalau kwa dakika 30, huongeza kinga mwili kwa kuchochea uzalishaji wa *endorphins*, *enkephalins*, *interleukin-1* na *interferon* zinazohusika na kinga ya mwili.

*Kuepuka matumizi ya vileo:* Pombe, sigara, ugoro na vinywaji vyenye kaffein-vitu hivi huathiri kinga ya mwili hasa utendaji wa chembechembe nyeupe aina ya T (*T.Cells*) na B (*B-Cell*). Kafein pia huongeza uzalishaji wa kichocheo cha *epinephrine* ambacho huathiri kinga mwili pale kinapozalishwa kwa wingi.

## SURA YA NANE

### NDOA NA MIMBA KATIKA UMRI MDOGO

Zipo sababu nyingi na ushahidi mwingi wa kisayansi, unaonyesha kuwa, ndoa na mimba katika umri mdogo wa msichana chini ya umri wa miaka 18 ni hatari kwa afya na mstakabali wa maisha yake na mtoto wake. Wasichana wengi wakati huu licha ya kuanza kupevuka wanakuwa hawajakomaa kiakili na uwezo wao ni duni katika maamuzi juu ya kufaa kwa mtu atakayekuwa mwenzi sahihi wa maisha.

Kimwili pia wasichana katika umri huu wanakuwa hawajawa tayari kuyakabili majukumu ya uzazi na unyumba, nyonga za wasichana wanaoendelea kukuwa mara nyingi huwa changa na finyu kiasi kwamba husababisha matatizo mengi ya uzazi wakati wa kujifungua kwa njia ya kawaida.

Wasichana wengi huchelewa kujifungua au huchukuwa saa nyingi za uchungu kabla ya kujifungua, hali hii inaweza kusababisha kifo cha mama au mtoto au wote wawili kama matibabu ya dharura ya upasuaji kwa ajili ya uzazi hayakufanyika. Idadi kubwa ya akina mama wanaojifungua kwa njia ya upasuji ni wale walio na umri mdogo.

Wasichana wanaopata ujauzito na kujifungua katika umri mdogo wengi wao pia hupata tatizo la fisitula - *Vesovaginal fistula (VVF)* au *Rectovaginal fistula (RVF)*. Fisitula husababisha msichana kutokwa na haja ndogo au kubwa bila kujizuia. Haja kubwa pia inaweza kumtoka msichana kwa kupitia tupu ya mbele. Tatizo la fistula huharibu sana afya ya mwili na hisia za msichana.

Tatizo jingine linaloambatana na mimba katika umri mdogo ni pamoja na kutokwa na damu nyingi pale mimba inapoharibika au wakati wa kujifungua. Wasichana wengi hukabiliwa na tatizo hili ikiwa ni pamoja na kupata uambukizo wa bakteria katika njia ya kizazi pamoja na kupata kifafa cha mimba.

Wasichana wadogo mara nyingi huzaa watoto wenye uzito pungufu au njiti, watoto namna hii hukabiliwa na na hatari pamoja na changamoto nyingi za kiafya katika umri wao chini ya miaka mitano. Watoto wengi hupata matatizo ya mtindio wa ubongo na taahira ya akili. Wasichana wengi wanaozaa katika umri mdogo hupata

hali ya aibu na hisia ya kudharauliwa mambo ambayo huongeza mzigo kwa wote mama na mtoto.

Wasichana wanao olewa au kupata mimba za utotoni hupeteza fursa na haki ya elimu. Wengi wao hufukuzwa shuleni au wazazi wao hupoteza imani kwao kiasi kwamba, husita kuwaendeleza kimaisha hata baada ya kujifungua, hali hii hufungua mlango kwa msichana kuingia katika umaskini na kuzaa ovyo bila mpangilio. Mzigo huongezeka pale msichana anapolea watoto peke yake kama hakubahatika kuolewa au kama ataachika baada ya kuolewa.

Wasichana wanaoolewa kutokanan na kukosa uwezo wa kukabili matakwa ya unyumba na majukumu yake, wengi hukabiliwa na unyanyasaji, ukatili pamoja na udhalilishaji wa kijinsia ndani ya ndoa. Wengi hupata vipigo vinavyo wasababishia ulemavu wa maisha au vifo. Wengi hutukanwa na kubezwa. Wengi hulazimishwa kuolewa na watu wenye umri mkubwa bila hata kupima damu kwa ajili ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI kabla ya ndoa.

Hali hii huwafanya wasichana wanaoolewa katika umri mdogo kukabiliwa na hatari ya kuambukizwa virusi vya UKIMWI na wengi huwa wajane kabla ya kuwa watu wazima. Wale wanaoachika huwa na uwezekana mkubwa wa kuachika tena pale wanapolewa kwa mara nyingine. Hii hutokana na athari za kisaikolojia zinazowajengea wasichana hawa doa la kitabia katika jamii na kuwafanya wasione umuhimu wa kudumisha mahusiano ya ndoa kutokana na uzoefu mbaya walioupata katika ndoa za awali.

### **Mimba zisizotarajiwa na zisizotakiwa**

Mara nyingi wasichana wadogo hawana elimu ya kutosha kuhusu muda wa vipindi ambavyo wanaweza kupata ujauzito. Wengi hujiona kuwa ni wajanja kiasi cha kutokupata madhila ya mimba lakini husahau kuwa ndege mjanja hunaswa na tundu bovu. Wengi wao pia kutokana na sababu mbalimbali za kibinafsi na za kijamii, hawapati fursa za kutumia huduma za afya ya uzazi wa mpango.

Wasichana wengi wanaojihusisha na ngono kabla ya ndoa hupata mimba zisizopangwa, zisizotakiwa na zisizotarajiwa. Jambo hili huleta mzigo mkubwa wa kihisia kwa msichana hasa pale anapokuwa mwanafunzi. Wasichana wengi wanaojikuta katika hali hii hufikiria kutoa mimba kama njia pekee ya ufumbuzi wa

tatizo. Wengi hutoa mimba katika mazingira hatarishi na kwa njia zisizozingatia afya na usalama. Hii hutokana na ukweli kuwa, utoaji mimba ni kosa la kisheria na kimaadili katika nchi nyingi.

Wasichana wanaopata mimba hutangaza hadharani kuwa wao ni washiriki wa ngono hatarishi ambayo inaweza kumsababishia mtu maambukizi ya virusi vya UKIMWI na magonjwa mengine hatari. Hivyo basi kutoa mimba hakumhakikishii msichana usalama maana wakati wa ngono zembe anaweza kupata maambukizi ya virusi vya UKIMWI pia ambavyo huwa havitoki kwa njia ya kutoa mimba.

Utoaji mimba hata hivyo huambatana na hatari nyingi kwa afya na maisha kwa ujumla wake. Utoaji mimba unaweza kusababisha hali ya kutokwa na damu nyingi kiasi cha kupoteza maisha, kutoboa mfuko wa mji wa mimba, uambukizo hatari wa mji wa mimba, ugumba, matatizo ya kisaikolojia na migogoro ya kisheria.

Kutoa mimba pia huambatana na matumizi ya rasilimali za mtu binafsi na zile za umma kwa namna ambayo huchangia kuongezeka kwa umaskini. Gharama za kuhudumia msichana aliyepata athari za utoaji mimba ni kubwa na huduma hizi hutumia muda na rasilimali nyingine ambazo zingetumika kuhudumia wangonjwa wengine.

### **Watoto wanaozaliwa na watoto wenzao**

Wasichana wengi wanaopata watoto katika umri mdogo, hukabiliwa na tatizo la kulea watoto peke yao kwa vile wengi huwa hawajaolewa. Na hata kama wataolewa, wengi huachika mapema. Wengi wao hawana maandalizi kwa ajili ya ndoa na majukumu ya kutunza watoto. Watoto wengi wa akina mama hawa hupata matatizo ya kihisia hasa pale wasipowaona baba zao pale nyumbani kama ilivyo kwa watoto wenzao. Jambo hili huwasababishia athari ziambatanazo na huzuni, fedheha, msongo wa mawazo, kuumwa mara kwa mara, kutofanya vizuri katika masomo yao, kukosa usingizi mara kwa mara na kukosa mapenzi ya baba.

Watoto wa kiume huathiriwa zaidi na hali hii kuliko watoto wa kike. Mtoto wa kiume hupenda kujifunza majukumu ya ubaba kwa kuiga yale baba yake anayoyafanya. Watoto wasiopata mfano mzuri wa kuiga toka kwa wazazi mara nyingi huchagua kuiga mambo mabaya kama vile uhalifu, uhuni na matumizi ya

dawa za kulevya kama mbadala wa mambo sahihi waliyotakiwa kuyaiga kwa wazazi wao.

Wengi wa watoto waliozaliwa na kulelewa na akina mama wenye umri mdogo hukabiliwa na hatari nyingi na tabia zao hudhoofika. Wengi huwa wavivu, hukosa nidhamu na kukosa heshima hasa kwa wanawake. Watoto wa kike wanaozaliwa na akina mama wenye umri mdogo wao mara nyingi nao huzaa katika umri mdogo kama mama zao.

Watoto hawa mara nyingi hupenda kuwa na mahusiano na wanaume kama mbadala wa baba zao lakini pia wanaweza kuchukia wanaume na kutoona umuhimu wa kuolewa kwa namna ya kujiheshimu. Wengi wa watoto hawa hujenga chuki dhidi ya wazazi wao kutokana na kutotimizwa mahitaji yao kama watoto wanaozaliwa na kulelewa ndani ya ndoa zenye upendo amani na utulivu.

### **Jinsi ya kuepuka mimba na ndoa za utotoni**

- Kugunga (kujinyima ngono ili kupata afya na usalama) kabla ya ndoa, ndiyo njia salama na yenye uhakika zaidi kuliko njia nyingine yeyote inayomsaidia msichana kuepuka na kuzuia mimba za utotoni. Njia hii ilitumiwa na wasichana wengi wa vizazi vilivyopita na kuwaletea mafanikio mengi tena makubwa.
- Wasichana ni lazima wawe na stadi za maisha zinazowawezesha kufanya maamuzi bora na sahihi, wajiamini na kuachana na ngono hadi watakapokuwa wamekomaa kwa ajili ya kukabiliana na majukumu ya unyumba. Balehe ya wasichana hufananishwa na kukomaa kwa tunda ambalo halijaiva tayari kwa kuliwa. Balehe ni maandalizi ya awali ya kuwa mwanamke.
- Ni haki ya msingi ya mwanamke kufanya ngono ndani ya ndoa yake katika kipindi chote cha maisha yake. Hivyo hakuna haja ya wasichana kuwa na haraka, kila jambo lina wakati wake, kuna wakati wa tunda kupevuka lakini likiendelea kuwa bichi na kunawakati tunda hukomaa na kuiva tayari kwa kuliwa bila kuleta madhara.

- Ingawa kuachana na ngono kabisa ni jambo zito kwa wasichana wengi wa kizazi kipya kutokana na shinikizo la utandawazi, lakini bado inawezekana. Kinachohitajika ni kuwa na sababu za msingi za kuacha na kusubiri pamoja na kujizoeza kusema hapana. Kwa wasichana wengi ni vigumu kukabiliana na msukumo wa marika wao wa kuwa na maamuzi yanayotofautiana na wasichana wengine wengi, lakini ni muhimu kufanya maamuzi ya kibinafsi yatakayo kufaidia wewe mwenyewe.
- Ipo haja ya kuwajulisha wenzako msimamo wako hata kama utaonekana mshamba. Ni bora kuwa mshamba ukiwa salama kuliko kuwa jogoo wa mjini bila manyoa wakati wa baridi. Msichana anatakiwa kutumia kichwa chake badala ya vichwa vya wasichana wengine, ni busara kukumbuka kuwa, msingi wa maisha mazuri ya kesho hujengwa leo.
- Mungu ameweka uwezo ndani ya kila msichana wa kuamua kwa uhuru ili apate mtoto kwa wakati ufaao. Kinachotakiwa ni kuwa na msimamo na uelewa wa umuhimu wa kupata mimba kwa wakati unaofaa na salama.

## SURA YA TISA

### MSICHANA NA DAWA ZA KULEVYA

Tatizo la vijana kutumia na kuathirika kwa dawa za kulevya ni njanga la kijamii katika ngazi ya kitaifa na kimataifa. Vijana wengi siku hizi hutumia dawa za kulevya au kutumiwa katika uuzaji, usafirishaji na usambazaji wa dawa hizi bila kuelewa kinagaubaga madhara yake kwao binafsi na jamii kwa ujumla. Dawa hizi huathiri utendaji wao wa kijamii na kihisia, hudhuru afya ya mwili na akili na kumfanya kijana ashindwe kufikia mafanikio ya kimaisha.

Vijana wengi wanaojitumbukiza katika tabia ya kutumia dawa hizi kutokana na urahibu, hupata ugumu wa kujinasua hata pale wanapotamani kuacha. Dawa hizi huchochea mwili na kuusisimua, huleta hisia bandia za kupendeza na kudumaza utendaji wa ubongo na neva.

Kuna aina nyingi ya dawa za kulevya, zingine hutumiwa hadharani na zingine hutumiwa kwa kificho, kutokana na kuzuiliwa kulingana na sheria za nchi kwa sababu ya viwango vikubwa vya madhara yake. Vileo kama pombe, tumbaku, sigara, bangi, mirungi, kokeini, heroin, mandrax na petrol vyote hivi huingia katika kundi la dawa zinazolevya pale vinapotumiwa na binadamu kwa kusudi la kujiburudisha.

Dalili za athari za matumizi ya dawa hizi huwa ni pamoja na kutetemeka, kukosa usingizi, uchangamfu bandia usiokuwa wa kawaida, ulegevu wa mwili, ukali bila sababu bayana au mabadiliko ya kitabia ya ghafla. Ingawa matumizi ya dawa za kulevya huwadhuru vijana wa jinsia zote, wasichana hupata madhara ya dawa hizi haraka zaidi kuliko wavulana.

### **Baadhi ya athari dawa za kulevya**

***Athari za Kiafya:*** Matumizi ya dawa za kulevya husababisha athari zifuatazo:-

- Kuharibika kwa ubongo: ubongo wa mtu anayetumia dawa za kulevya umbo na utendaji wa ubongowake huathirika na kushindwa kufanya kazi zake kama kawaida.

- Huongeza uwezekano wa kupata saratani (kansa) ya bomba la kupitishiwa hewa, mapafu na saratani ya mji wa mimba.
- Dawa za kulevya huhafifisha utendaji wa dawa za kupanga uzazi na kuzuia mimba, hii huongeza hatari ya msichana kupata mimba zisizotarajiwa pale atakapojuhusisha na ngono zembe hata kama anatumia dawa za kuzuia mimba.
- Husababisha magonjwa ya moyo na ini.
- Husababisha magonjwa ya akili.
- Hupoteza hamu ya kula.
- Kukosa usingizi.
- Huleta vidonda vya tumbo.
- Urahibu au hali ya kukosa uwezo wa kujidhibiti na kushindwa kuacha matumizi ya dawa hizo pale anapoamua kuacha. Mtu anayekabiliwa na urahibu wa dawa za kulevya huwa sawa na mtumwa ambaye hana uwezo wa kufanya maamuzi kwa ajili ya Maendeleo yake binafsi na Maendeleo ya jamii.
- Wasichana wengi wanaotumia dawa hizi kabla ya balehe, huchelewa kubalehe.
- Husababisha udhaifu wa mifupa hivyo msichana anayetumia dawa za kulevya anaweza kupata mvunjiko wa mifupa kwa urahisi.
- Maambukizi ya magonjwa kama homa ya ini na UKIMWI utokanao na virusi vya UKIMWI (VVU). Hii huwapata watumiaji wa dawa za kulevya wanaojidunga sindano za kuchangia.

***Athari za Kijamii:*** Katika maswala ya kijamii dawa za kulevya husababisha athari nyingi ikiwa ni pamoja na:-

- Ugomvi, vurugu na tabia za kuendeleza ngono hatarishi.
- Kushindwa kuendelea na masomo au kazi .
- Kuvunjika kwa mahusiano ya kijamii na kifamilia.
- Kudharauliwa na jamii.

***Athari za Kiuchumi:*** Dawa za kulevya huathiri uchumi wa mtu kwa sababu zifuatazo:-

- Kushindwa kuzalisha mali na kufirisika



- Kupoteza uwezo wa kukabiliana na changamoto za maisha.

### **Baadhi ya sababu zinazotumbukiza vijana katika matumizi na biashara ya dawa za kulevya**

- Kuiga tabia za marafiki wenye tabia zisizofaa au kuiga mila mbovu za kigeni zinazoonyeshwa katika vyombo vya habari na kupambwa kama ustarabu wa kisasa au kwenda na wakati. Magazeti, vitabu, televisheni na internet(wavuti) nyingi huonyesha watu wanaotumia dawa za kulevya kama watu wenye mafanikio au watu wenye maisha bora , wanaokwenda na wakati na wasiokuwa washamba. Jambo hili huwachochea vijana wengi kuona matumizi ya dawa hizi kuwa ni jambo la kawaida na linalotamanika.
- Kupoteza mawazo au kuepuka hali ngumu ya maisha – vijana wanaotumia dawa za kulevya kwa sababu hii hupoteza uwezo wao unaohitajika ili kukabiliana na hali ya maisha. Husimamisha na kuhairisha ukuaji wao wa kihisia na kifikra katika kukabiliana na changamoto za maisha.
- Kuacha au kuachishwa shule: vijana wengi wanaofukuzwa shule hujitumbukiza katika janga la kutumia dawa za kulevya kama sababu ya kuachishwa shule haikuwa kutumia dawa hizo.
- Kukataliwa na wazazi, jamii au wapenzi wao: wasichana wanaotumia dawa za kulevya huwa na tabia yisizokubalika katika jamii, hii husababisha wasichana hawa kuwa sawa na kunguru wasiofugika.
- Upweke na matatizo ya kisaikolojia.
- Kukosa heshima kwa wazazi, walimu na viongozi wa kijamii.
- Kukosa makazi na kuwa watoto wa mitaani.
- Kutaka kujionyesha kuwa wanakwenda na wakati na kutafuta umaarufu wa haraka.
- Kupatikana kwa dawa za kulevya kwa urahisi katika mitaa.
- Kupenda utajiri na mafanikio ya haraka kwa njia za mkato bila kufuata kanuni za kimaadili za mafanikio.

### **Jinsi msichana anavyoweza kuepuka dawa za kulevya**

1. Kujifunza maadili mema.
2. Kupata elimu juu ya madhara ya dawa za kulevya.

3. Kufanya kazi kwa bidii na kuepuka tabia ya kukaa vijiwani.
4. Kuepuka makundi rika na marafiki wanaoshawishi utumie dawa za kulevya ili uwe kama wao.
5. Epuka kuanza, kuonja au kujaribu dawa hizi. Ukianza utashindwa kuacha na ukishindwa kuacha utaharibikiwa na kuwa zezeta.
6. Thamini masomo kwa dhati na uwe na malengo ya maisha yako. Mtu asiyekuwa na malengo ni rahisi kuyumbishwa na kujiingiza katika matumizi ya dawa za kulevya.
7. Jiheshimu mwenyewe na tumia vizuri kila seli ya ubongo wako vizuri, tumia ubongo wako kuendesha maisha yako vizuri.
8. Jihusishe na shughuli za ibada mara kwa mara na kuzingatia mafundisho ya dini. Mafundisho ya dini nyingi huwa ni kinga dhidi ya matumizi ya dawa nyingi za kulevya.

## **SURA YA KUMI**

### **SIMU YA MKONONI NA AFYA YA MSICHANA**

Simu za mkononi leo zimekuwa kama sehemu ya maisha ya kila mwanadamu katika mabara yote duniani. Imefikia mahali simu zimesababisha urahibu kiasi kwamba mtu asipokuwa na simu anakuwa kama amepungukiwa na kiungo muhimu cha mwili wake. Kama simu ya mkononi (*cell phone*) itatumika vizuri kwa malengo na kwa wakati unaofaa, ni chombo kizuri na cha uhakika kwa mawasiliano ya haraka, kujifunza mambo mapya, kukuza uchumi na mambo mengine ya maana na hilo halina ubishi wala mjadala.

Tatizo la simu za mkononi linakuja pale tunapoanza kuangalia athari za mionzi inayopenya mwilini kama matokeo ya matumizi ya simu hizi na athari nyingine za

kiafya zitokanazo na matumizi ya muda mrefu ya simu pamoja na athari za kijamii zinazotokana na matumizi mabaya ya simu.

Matumizi ya simu za mkononi yana hatari nyingi za kijamii na kiafya kwa watoto na vijana walio chini ya umri wa miaka 20. Inashauriwa kuwa ni bora kwa vijana hawa kuepuka matumizi ya simu za mkononi au watumie mara chache sana tena kwa muda mfupi na pale inapokuwa hakuna njia mbadala ya mawasiliano. Matumizi makubwa ya simu za mkononi yanaingilia utendaji wa ubongo wa vijana wadogo. Huathiri uwezo wa kufikiri sawasawa na kuwa makini lakini pia inasemekana kuwa, matumizi makubwa ya simu hizi katika umri mdogo, yanaongeza uwezekano wa kupata kansa ya damu kutokana na mionzi.

Vijana wanaotumia simu za mkononi kwa muda mrefu hukabiliwa na msongo, kukosa utulivu wa kiakili, hali ya kupata uchovu wa mwili na hali ya kutokupata usingizi vizuri. Wengi hawazimi simu zao wanapokwenda kulala usiku na wengine hulala nazo kitandani karibu kabisa na kichwa, jambo ambalo huharibu mtiririko wa usingizi wakati akili inapohitaji kupumzika.

Jumbe na miito mingi ya wasichana huwa inahusiana na mambo ya kimapenzi ambayo huchochea akili kufikiria ngono kwa nguvu kutokana na ukweli kuwa wakati wa balehe, tamaa za ngono huwa na nguvu kubwa. Simu zenye mtandao pia huwaingiza vijana wengi katika mtego wa kuangalia picha za ngono zinazochochea tamaa ya ngono haramu na hatarishi.

Akili za watoto, ikiwa ni pamoja na wasichana hudhurika kirahisi kwa mionzi na athari zake kuchukua muda mrefu hata baada ya matumizi ya simu kwa muda mfupi. Mionzi ya simu hupenya katika fuvu la watoto kwa nguvu zaidi kuliko watu wazima waliokomaa. Uwezo wa kiakili wa vijana ambao unatazamiwa kuwa utapungua wafikapo katika umri wa kustaafu kazi (miaka 60), hupunguzwa na mionzi ya simu. Wafikapo miaka 30 tu ya umri wao, vijana wanao tumia sana simu za mkononi, huwa sawa na wazee wa miaka 60 katika uwezo wa kiakili.

Tafiti kadhaa huonyesha vijana wenye umri wa miaka 20 wakiendesha gari huku wanaonge kwa simu uwezo wao wakiakili wa kufanya maamuzi huchelewa sawa na ule wa wazee wa miaka 70. Umakini wao hugawanyika katika kuangalia usalama na kutafakari maana ya ujumbe na jinsi ya kujibu. Mionzi pia huvuruga uwezo wa ubongo wa kufanya maamuzi kwa haraka. Mara nyingi matokeo ya jambo

hili huwa ni ajali za barabarani, zinazo sababisha madhara makubwa ya kiafya na ulemavu au vifo.

Upo ushahidi pia unaoonyesha kuwa kutumia simu kwa muda mrefu husababisha maumivu ya kichwa na hisia ya ganzi katika ngozi ya kichwa. Mionzi ya simu za mkononi pia hupunguza uzalishwaji wa kichocheo cha melatonin mwilini ambacho ni muhimu kwa utendaji mzuri wa ubongo na kinga dhidi ya saratani ya matiti. Wasichana wanaotumia simu za mkononi kwa muda mrefu, wanakabiliwa na uwezekano mkubwa wa kupata saratani ya matiti na ugonjwa wa ubongo (*Alzheimer's disease*) mapema au baadaye sana katika kipindi chote cha maisha yao yaliyobaki. Hii inatokana na uwezo mkubwa wa seli za vijana kuitikia nguvu za mionzi. Hali huwa mbaya zaidi kama simu inatoa mionzi zaidi ya kipimo cha SAR (*Specific Absorption Rate*) Wart 2/kg.

Tatizo jingine la kiafya kutokana na simu ni ugonjwa wa masikio kuunguruma muda wote (Tinnitus) hasa kwa wasichana wanaosikiliza muziki kwa kutumia simu zao au kupokea miito ya simu yenye makelele kupitia vipokeleo vya sauti vinavyobandikwa masikioni (*ear phone*).

Athari nyingine za matumizi ya simu ya mkononi kwa msichana ni athari za kijamii. Wasichana wengi wamekuwa walengwa na wahanga wa ngono hatarishi kutokana na matumizi mabaya ya simu za mkononi. Wasichana wengi wanaomiliki simu, kutokana na umri wao, wanashindwa kutumia simu hizi kwa ajili ya mawasiliano yenye kuleta faida na matokeo yake huwa ni kujitumbukiza katika hatari nyingi za kimaisha. Siku hizi simu ya mkononi ndicho chombo kinachotumiwa na wasichana wengi kufanya mawasiliano ya haraka na wale wanaowaita wapenzi wao na kurahisisha mipango ya kukutana na kutimiza matakwa yao.



Matumizi ya simu ya mkononi yanahitaji gharama za kuiendesha na hili huwafanya wasichana wengi wasiokuwa na ajira kutafuta njia mbadala ya kupata fedha kwa ajili ya kugharamia simu zao. Njia ambayo wasichana wengi huitumia kupata fedha za kugharamia simu zao ni kupata fedha kutoka kwa wale wanaowasiliana nao. Wasichana wengi wamepoteza heshima, utu na uhuru wao kwa vile wamegeuka kuwa ombaomba wa vocha za simu.

Wavulana wengi hutumia udhaifu huu wa kiuchumi wa wasichana kuwarubuni na kuwaingiza katika mitengo yao inayohatarisha afya na usalama wa wasichana hawa. Ni jambo la busara pia kukumbuka kuwa pesa zinazotumiwa kiholela ili kugharamia mawasiliano yasiyokuwa na tija katika maisha ni upotezaji wa rasilimali muhimu ambazo zingetumika kwa ajili ya kupunguza umaskini na kuboresha maisha kwa kugharamia mahitaji muhimu na ya lazima. Miongoni mwa makampuni yanayoongoza kwa kupata faida kubwa duniani ni pamoja na makampuni ya simu za mkononi.

Wasichana imewapasa kuelewa matumizi salama na yenye tija ya simu za mkononi ili kuepuka hatari na athari hasi zinazotokana na matumizi yasiyofaa na athari za kiafya za chombo hiki cha mawasiliano. Simu za mkononi zimekuwa chanzo kikubwa cha kuharibu tabia na maisha ya wasichana wengi leo hivyo ni jambo la busara kwa msichana yeyote kutathimini faida na hasara za matumizi ya simu katika maendeleo yake katika masomo na maisha kwa ujumla.

## **SURA YA KUMI NA MOJA**

### **MAGONJWA YA NJIA YA MKOJO**

Magonjwa ya mfumo wa njia ya mkojo na figo ni kati ya magonjwa yanayowasumbua wanawake wa rika zote kuanzia vichanga, wasichana, wanawake watu wazima na vikongwe. Matatizo haya huwapata wanawake takribani mara kumi zaidi ya wanaume na inakadiliwa kuwa takribani 60% ya wanawake duniani hupata matatizo haya.

Wanawake wengi wanaopata matatizo haya ya njia ya mkojo, hawana habari za kutosha na sahihi juu ya kinga na vyanzo vya matatizo haya yanayowasumbua mamilioni ya wanawake duniani. Hii huwafanya wengi wachelewe kupata huduma za matibau haraka na kwa usahihi, jambo ambalo huambatana na athari nyingi za kiafya na kiuchumi kwa wanawake na familia zao.

Magonjwa ya njia ya mkojo mara nyingi hutokana na uambukizo wa bakteria katika mfumo wa mkojo. Bacteria hawa hushambulia sehemu yeyote katika mfumo huu unaohusisha figo mbili, mirija miwili inayotoa mkojo toka ndani ya figo kuleta katika kibofu cha mkojo, kibofu cha mkojo na katika njia inayotoa mkojo ndani ya kibofu na kuupeleka nje.

Wasichana wengi hupata tatizo hili mara kwa mara ikilinganishwa na wavulana. Mara nyingi uambukizo huo unaotokana na bakteria huanzia katika tupu ya mbele ya mwanamke na kuingia ndani ya njia ya mkojo. Njia ya mkojo ya mwanamke kutoka ukeni hadi ndani ya kibofu ni fupi sana na inakaribiana na njia ya haja kubwa. Ufupi wa njia hii huwezesha bakteria kuingia kwa urahisi zaidi katika kibofu cha mkojo na kusababisha uambukizo katika mfumo wa mkojo. Baadhi ya bakteria wanaosababisha uambukizo katika njia hii kwa kawaida huishi ndani ya matumbo yetu na hutoka nje pamoja na kinyesi wakati tunapojisaidia haja kubwa.

Sababu zingine zinazochangia kutokeza kwa magonjwa haya ni pamoja na kutozingatia usafi wa sehemu za siri. Kuchukua muda mrefu bila kujisafisha au kujisafisha vibaya sehemu hizo, pia huchangia kutokea kwa tatizo hili. Wasichana wengi wanapomaliza kujisaidia haja kubwa, hujisafisha katika njia ya haja kubwa kabla ya kusafisha tupu ya mbele, hii husababisha kuchukua bakteria kwa mikono

yao toka katika njia ya haja kubwa na kuwaingiza mbele katika njia ya mkojo. Namna nzuri ya kujisafisha wakati wa kujisaidia ni kuanzia tupu ya mbele ndipo usafishe njia ya haja kubwa.

Kufanya tendo la ngono kwa muda mrefu au kushikashika viungo vya uke, kunaweza kuwa chanzo cha tatizo hili pia. Kufanya hivyo husababisha mlango wa tundu la mkojo kutanuka na kuruhusu bakteria waingie kwa urahisi ndani ya kibofu na kuleta uambukizo. Kuoga katika maji yenye povu jingi la sabuni, au kutumia sabuni yenye kemikali kali ukeni pia husababisha tatizo hili kutokea. Sabuni zenye kemikali husababisha uvimbe ndani ya njia ya mkojo na husababisha athari katika njia ya mkojo (*urethra*).

Ukeketaji wa wanawake au wasichana, kuumia kwa uti wa mgongo, ulemavu katika maumbile ya njia ya mkojo pamoja na kutokupata choo vizuri pia ni baadhi ya sababu zinazochangia kutokea kwa tatizo hili. Ie tabia ya baadhi ya wanawake na wasichana ya kukaa na mkojo kwa muda mrefu bila kwenda kujisaidia hasa wawapo safarini, pia ni chanzo cha tatizo la kupata magonjwa katika njia ya mkojo.

Mkojo unapokaa katika kibofu kwa muda mrefu hutoa nafasi kwa bakteria kuzaliana kwa wingi na kusababisha kibofu kishindwe kufanya kazi zake vizuri. Kukaa na mkojo kwa kipindi kirefu pia huwapa nafasi bakteria kupanda juu katika mirija inayotoa mkojo ndani ya figo (*ureters*). Kukaa kwa muda mrefu na vitambaa vya kukinga damu ya hedhi (*pads*) bila kubadilisha wakati wa hedhi pia huchangia kwa kiwango fulani kutokea kwa tatizo hili.

Dalili za ugonjwa katika njia ya mkojo ni pamoja na kukojoa mkojo wenye harufu mbaya sana au mkojo wenye rangi ya maziwa au damu. Mgonjwa pia hupata maumivu ya kiuno na tumbo chini ya kitovu, kukojoa mara kwa mara mkojo kidogo na kupata hisia za maumivu wakati wa kukojoa.

Kukojoa damu ingawa ni mojawapo ya dalili za ugonjwa huu, lakini mara nyingi husababishwa na ugonjwa wa kichocho au mawe katika kibofu au katika figo. Ugonjwa wa kifua kikuu cha mfumo wa mkojo pia huleta dalili hii. Homa kali kama ile ya malaria pia inaweza kuwa moja ya dalili za tatizo hili kwa wasichana. Utambuzi wa tatizo hili kwa wasichana wengi unaweza kuwa mgumu hasa pale msichana anapojihusisha na maswala ya ngono hatarishi. Magonjwa mengi ya ngono

husababisha dalili zinazofanana na dalili za ugonjwa wa njia ya mkojo. Wakati mwingine wasichana hupata matatizo yote mawili kwa wakati mmoja.

Magonjwa ya njia na mfumo wa mkojo kwa wasichana na wanawake kwa ujumla ni chanzo kikubwa cha upotevu wa mapato ya familia kutokana na ununuzi wa dawa na kulipia gharama za matibabu na kulazwa hospitalini mara kwa mara.

Mwanamke anayelazwa hospitalini kutokana na matatizo yatokanayo na magonjwa katika njia ya mkojo anatazamiwa kukaa hospitalini kati ya siku 4 hadi 6 akiendelea kupata dawa. Hiki ni kipindi kirefu hasa katika nyakati hizi ambapo hali ya maisha inazidi kuwa ngumu kila siku.

Magonjwa mengine yanayoshambulia mfumo wa mkojo pia yanaweza kushambulia mfumo wa uzazi wa mwanamke na kusababisha matatizo ya uzazi au ugumba. Mfano mzuri ni ugonjwa wa Kichocho kwa wasichana ambao unaweza kuwa chanzo cha matatizo ya uzazi au ugumba hapo baadaye kama tiba sahihi isipotolewa mapema.

Ni vema jambo hili likaeleweka vyema miongoni mwa wasichana ili tahadhari zichukuliwe kwa ajili ya kujikinga na matatizo haya ya kiafya. Na pale msichana anapogundua kuwa ana magonjwa katika njia ya mkojo, ni vema akapata huduma za kitabibu haraka iwezekanavyo.

## **SURA YA KUMI NA MBILI**

### **MSONGO WA MAWAZO NA MFADHAIKO WA AKILI**

Wasichana pia kama ilivyo kwa watu wengine, hukabiliwa na msongo wa mawazo na mfadhaiko wa akili. Msongo na mfadhaiko ni sehemu ya maisha na siyo rahisi kuvikwepa. Msongo wa mawazo ni mwitikio wa akili na mwili ili kukabiliana na hali ya hatari au hali ngumu.

Kwa kawaida msongo wa mawazo na mfadhaiko wa akili hutokana na tafsiri hasi ya akili ya mtu kwa jambo lolote linapompata au analowazia kuwa litampata. Kwa wasichana wa kizazi kipya vyanzo vya msongo na mfadhaiko wa akili vinaongezeka.



Wanafunzi wanaposhinikizwa sana kufaulu masomo hutumia muda mwingi kukaza sana fikra zao juu ya kazi za shule na kukosa usingizi wa kutosha. Mlundikano wa masomo mengi na kazi nyigi za kimasomo kama maandalizi ya wanafunzi kufaulu mitihani na kujitayarisha kwa ajili ya kupata kazi katika ulimwengu usio na ajira za kutosha, huongeza shinikizo, msongo na mfadhaiko kwa wasichana.

Wingi wa kazi za nyumbani au shuleni baada ya saa za masomo pia huongeza msongo kwa wasichana. Tatizo huwa kubwa zaidi pale msichana anapojiingiza katika maswala ya kimapenzi na mashindano ya kimaisha yasiyofaa. Urafiki usiofaa pia ni chanzo kingine cha msongo kwa wasichana. Upo wakati ambapo wasichana hutendewa vibaya au kufikiri kuwa wanatendewa vibaya na wapendwa wao kama vile wazazi, waalimu, ndugu, marafiki au wanafunzi wenzao. Hali hii pia huleta msongo, lakini pia upo wakati ambao wasichana wenyewe pia hulaumiwa kwa kuwakwaza wengine. Jambo hili pia huleta msongo na mfadhaiko wa kiakili hasa pale uhusiano wa kijamii unapokuwa mbaya.

Hali kama hiyo inapojitokeza msamaha huwa njia bora ya kutibu msongo. Kusamehe na kuomba msamaha huondoa maumivu ya kihisia, hasira na chuki. Msamaha ni mzuri kwa vile huwasaidia wote wanaohusika kuwa katika hali bora. Anayesamehe na anayesamehewa wote hurejesha afya ya kihisia.

Wasichana hawakabiliwi na msongo pamoja na mfadhaiko wa akili kwa ajili ya mambo yanayowanyima furaha pekee, bali pia yale yanayowafurahisha yanaweza kuzalishwa msongo na mfadhaiko. Jambo la muhimu kuelewa kuhusiana na shinikizo, msongo na mfadhaiko ni jinsi ya kukabiliana na maisha kwa mtazamo chanya.

Inatupasa kupata muda wa kupumzisha akili zetu na miili yetu. Mzigo hata kama ni mwepesi unaweza kukulemea kama utaubeba kwa muda mrefu bila kupumzika. Mapumziko na kupata usingizi wa kutosha, husaidia sana katika kukabiliana na athari za msongo. Mazoezi ya mwili pia ni dawa ya asili ya kupunguza msongo.

Msongo kwa wasichana usipodhibitiwa ili kubakia katika kiwango cha wastani, hutokeza matatizo ya kiafya. Inakadiliwa kuwa kati ya 75-80% ya magonjwa ya

binadamu yanatokana na mashinikizo ya maisha kama vile woga, vitisho, mashaka, usumbufu nk.

Kwa wasichana wengi msongo wa mawazo na mfadhaiko hutokeza magonjwa kama vile maumivu ya kichwa, kutapika, kukosa usingizi, sonona, kusahausahau, kuchokachoka, kiherehere cha moyo na mapigo ya moyo kuongezeka. Msongo pia unaweza kusababisha ugonjwa wa 'hysteria' na shinikizo la damu. Vidonda vya tumbo pia vinaweza kutokea kama mfadhaiko utadumu kwa siku nyingi.

Wasichana wengi hushindwa kupata damu ya hedhi kwa mpangilio mzuri kila mwezi kutokana na msongo. Msongo wa mawazo na kufadhaika pia hupunguza kinga ya mwili na kuufanya mwili wa msichana kupata magonjwa kwa urahisi.

Ili kujipunguzia mashinikizo na misongo ya kimaisha, msichana anayethamini afya yake lazima aepuke mambo mengi yasiyokuwa ya muhimu na kuwa na malengo yenye manufaa. Ni busara atumie muda wake, nguvu zake na rasilimali zake vizuri kwa ajili ya kufikia malengo bora.

Ni vizuri kukumbuka kuwa furaha na maisha bora havitokani na kupata vitu vya gharama kubwa, pesa nyingi, elimu nzuri, madaraka makubwa, umaarufu na urembo. Ingawa vyote hivyo ni vitu vizuri na vya muhimu lakini sio vitu pekee vinavyoamua furaha na ubora wa maisha, kwa sababu hiyo msichana hana haja ya kupata shinikizo kutokana na vitu hivi kiasi cha kufadhaika kiakili na kudhuru afya yake.

### **Ugonjwa wa *hysteria***

*Hysteria* ni ugonjwa unaotokana na tatizo la afya ya akili. Kihistoria ugonjwa huu ulianza zamani hata kabla ya kuzaliwa kwa Yesu Kristo. Jina la ugonjwa huu lilitokana na mawazo ya madaktari wa zamani wa kigiriki waliokuwa wanafikiria kwamba, chanzo cha ugonjwa huu ni matatizo katika mfuko au mji wa mimba wa mwanamke, ambao kwa kigiriki unaitwa '*hysteria*'. Hivyo basi madaktari hao waliuita ugonjwa huu kwa jina la '*Hysterikos*'.

Madaktari wa kigiriki walidhani kuwa huu ni ugonjwa unaowapata wanawake pekee. Hii ilitokana na idadi kubwa ya wagonjwa wa tatizo hili kuwa wanawake, na hata pale wanaume walipokuwa na dalili za tatizo la hysteria ilidhaniwa kuwa wana tatizo jingine kwa vile hawakuwa na mfuko au mji wa mimba.

Dhana ya madaktari wa kipindi hicho juu ya ugonjwa huu ilikuwa kwamba mfuko wa kizazi (mji wa mimba) unabana na kukauka kutokana na kutokufanya ngono kwa muda mrefu au kuzidiwa na hamu ya ngono. Matibabu ya enzi hizo yalikusisha kumtekenya mwanamke katika sehemu zake za siri ili apate kumaliza hamu ya ngono, lakini matibabu hayo yalikuwa hayatowi matokeo ya uponaji yaliyotarajiwa.

Dhana hii ya ugonjwa wa *hysteria* ingawa ni ya kale sana lakini inaonekana kusadikiwa na watu wengi hata leo. Hata hivyo, sayansi ya tiba ya binadamu imethibitisha kuwa *hysteria* ni ugonjwa wa akili unaotokana na msongo mkali wa kihisia, ni tatizo la afya ya saikolojia. Tatizo hili hutokea pale mtu anapopata msongo wa kihisia maishani zaidi ya vile alivyojiandaa au anavyoweza kukabiliana nao.

Mara nyingi msongo huu hutokana na hisia au mgogoro wa kifikra, kutokuwa na uhakika wa usalama katika siku za usoni, kutengwa kijamii au kutosikilizwa kwa upendo. Tamaa kali ya kutaka kupendwa kuliko kawaida isipotimizwa, pia huleta tatizo hili pale mgonjwa anapoona kuwa ndani ya moyo wake hakuna akiba yoyote ya kupendwa.

*Hysteria* huibuka pale sehemu ya akili ndani ya ubongo inapojitahidi bila mafanikio kumlinda muhusika dhidi ya fikra na hisia zinazomsonga. Wakati mwingine hisia na fikra hutokana na matatizo ya kawaida lakini akili huyakuza sana na muhusika akajiona hawezi kuyakabili, hafai na hathaminiwi. Mgonjwa anaweza kujilaumu na kupata hisia za kupoteza ulinzi au kupata kumbukumbu isiyonyamazishwa ya tukio la kinyama alilotendewa.

Watu wanaopata ugonjwa wa *hysteria* huwa na matatizo ya kihisia ambayo mara nyingi hawapendi kuyazungumzia na kwa sababu hiyo matatizo ya kihisia huwalemea sana. Ingawa watu wa jinsia zote, wakubwa kwa wadogo, hupata tatizo hili lakini wagonjwa wengi ni wanawake hasa wasichana walio kati ya umri wa miaka 12 na 18 huathirika zaidi.

Ugonjwa huu unaweza kumpata mtu mmoja pekee lakini pia unaweza kusambaa kwa wengine katika kundi la watu wanaokabiliwa na msongo wa kisaikolojia unaofanana (*mass hysteria or hysterical contagion*). Kichocheo cha hali hii huwa ni imani ya kuwa na tatizo au kupata uambukizo kutoka kwa mgonjwa wa kwanza.

*Hysteria* inayosambaa huanza na mtu mmoja na anapoonyesha dalili, wengine nao huanza kujenga hofu na hisia za kuathirika baada ya kuona mwenza. Athari hizi katika kundi hutegemea jinsi mtu anavyo tafasiri dalili anazoziona na uwezo wake wa kudhibiti msongo. Mara nyingi dalili za hysteria inayosambaa hazionyeshi chanzo bayana na hazitafasiriki sawasawa lakini zinaenea kwa haraka miongoni mwa walioona mgonjwa wa kwanza aliyepata tatizo.

Hofu huongezeka zaidi na tatizo husambaa zaidi pale linapoanza kuhusishwa na imani za kishirikina au mambo ya kimizimu, kupagawa na majini au pepo wabaya. Hofu huzidi pale timu ya wataalamu wa uchunguzi wa vyanzo vya mgonjwa wanaposhindwa kubaini chanzo bayana cha tatizo.

*Hysteria* ingawa ni shida ya afya ya akili lakini pia hudhuru mwili kwa kiwango kikubwa. Hofu, woga na wasiwasi husababisha mapigo ya moyo wa mgonjwa kwenda harakaharaka, kutapika, kupata kichefuchefu, mwili kuishiwa nguvu, maumivu ya kichwa, miguu kufa ganzi, kushindwa kutembea, kupiga makelele au kucheka sana bila sababu za msingi au kupata degedege.

Wagonjwa wengine hupoteza hamu ya chakula, kutopata choo kabisa au kuharisha na wengine hutokwa jasho jingi, kutetemeka, kupumua kwa shida au kushindwa kupumua vizuri kiasi kwamba hewa chafu ya ukaa haitolewi mwilini kwa kiwango cha kutosha. Na hii husababisha kutokea kwa dalili nyingi za mgonjwa mwenye tatizo la *hysteria*.

Wagonjwa wenye tatizo hili pamoja na mambo mengine wanahitaji zaidi kuonyeshwa upendo wa dhati, kujengewa hisia zitakazowahakikishia usalama, kuaminiwa na kuwaondolea chanzo cha tatizo. Wengi hupata nafuu kutokana na uangalizi wa karibu, upendo wa dhati na dawa za usingizi.

## SURA YA KUMI NA TATU

### UMASKINI NA AFYA YA MSICHANA

Wasichana wengi wanaoishi katika nchi zinazoendelea hukabiliwa na hali ya umaskini wa kiuchumi na kielimu. Katiak nchi hizi watu wengi huishi kwa kutengemea kipato cha chini ya dola moja ya Kimarekani kwa siku. Hali ni mbaya zaidi katika sehemu za vijijini na mashambani ambako huduma za jamii ni duni sana. Upatikanaji wa maji safi na salama ni kitendawili, lakini pia huduma za afya ni duni na hazikidhi mahitaji ya wananchi wanaokaa huko.

Hata hivyo wananchi wengi wanaishi bila matumaini ya hari bora, maisha huwa magumu zaidi kila kunapoitwa leo. Wakati wananchi wa nchi zilizoendelea wakikabiliwa na matatizo ya kunenepeana kupita kiasi kutokana na kula kwa anasa na kukosa kiasi, wananchi wengi wa nchi zinazoendelea, hasa watoto mamilioni wanakufa kwa njaa. Kwa hakika adui mkubwa wa afya ya wananchi katika nchi zinazoendelea ni umaskini.

Muhammad Yunus katika kitabu chake cha *“Creating a World without Poverty: Social Business and the Future of Capitalism”* anasema kuwa “siku umaskini utakapoisha duniani, tutatakiwa kujenga majumba ya makumbusho ili kuonyesha vizazi vijavyo ubaya na athari za umaskini. Wajukuu zetu watashangaa na kushindwa kuelewa ni kwa njinsi gani umasikini uliweza kudumu miongoni mwa jamii ya watu. Lakini pia watashangaa sana kuona watu wengine wachache waliwezaje kuishi maisha ya anasa huku mamilioni ya watu wakiteseka”. Umasikini ni tatizo linalopingana na dhana ya demokrasia inayosema “wengi wape”.

Kuna uhusiano wa moja kwa moja kati ya afya ya msichana na hali ya upungufu wa rasilimali inayofikia kiwango cha umaskini. Umaskini husababisha hali duni ya kiafya lakini pia hali duni ya afya husababisha umaskini na hali hii huwa sawa na mduara wa maisha.

Afya ya msichana hutegemea kwa kiasi kikubwa hali ya uchumi na kipato chake au kipato cha familia yake mahali anapokaa au kuishi. Umaskini husababisha msichana kukosa mahitaji yake ya msingi kwa ajili ya urembo, afya, elimu, maendeleo na uhuru. Katika hali ya umaskini, makazi, afya na lishe bora ya

wasichana mara nyingi havizingatiwi wala kupewa kipaumbele, na rasilimali kidogo tu huwekezwa katika mahitaji ya kiafya ya wasichana wengi hasa katika nchi zinazoendelea.

Hali huwa mbaya pale wasichana wanapopata chakula kisichotosheleza mahitaji yao na huku wakiendelea kupoteza damu nyingi wakati wa hedhi kila mwezi. Upungufu wa damu na udhaifu wa mwili na akili huwa ni mambo yasiyoepukika katika kipindi hiki muhimu cha maisha.

Wasichana wanaokabiliwa na hali ya namna hii, huwa hawana uwezo mkubwa wa kupambanua mambo na hupoteza uwezo wa kiakili wa kukabiliana na masomo magumu kama vile masomo ya sayansi ambayo huwapa shida kubwa wawapo darasani.

Umaskini huwalazimisha wasichana wengi kutumbukia katika mambo ya hatari kama vile ngono zisizokuwa salama, biashara haramu kama vile kuuza na kusafirisha dawa za kulevya, biashara ya ngono, ndoa za utotoni na ajira mbaya yenye kipato duni licha ya kuwepo kwa hatari za kiafya. Mara nyingi wasichana maskini huwa ni wahanga wa ulaghai pamoja na unyanyasaji au ukatili wa kijinsia.

Mlundikano wa kazi na majukumu ya kifamilia ya kusaka mahitaji muhimu katika familia maskini, huongeza mzigo juu ya msichana na kumfanya asipate fursa za kuboresha afya yake kama vile kushiriki katika michezo, mazoezi na mapumziko ya kutosha. Katika familia maskini wasichana ndio wanaotembea umbali mrefu kila siku wakisaka maji kwa ajili ya matumizi ya familia nyumbani, ndio wazalishaji na waandaaji wa chakula cha familia na mambo mengine mengi ya lazima na muhimu.

Idadi kubwa ya wasichana wanaopata ujauzito katika umri mdogo inatokana na swala la umaskini, elimu duni juu ya utendaji wa miili yao au kutokupata elimu na huduma za afya ya uzazi. Tafiti nyingi zinaonyesha kuwa asilimia 50 hadi 70 ya wanawake wanaopata ujauzito kwa mara ya kwanza maishani mwao katika nchi za Afrika zilizoko kusini mwa jangwa la Sahara (Tanzania ikiwa miongoni mwa nchi hizo) ni wasichana wadogo.

Tatizo la ujauzito katika umri mdogo huongeza hatari za kiafya kwa wasichana na pia huongeza mzigo wa umaskini katika familia, jamii, taifa na ulimwenguni kwa ujumla.

Wasichana wengi maskini hawapati ulinzi wa kisheria na kisera katika jamii zao. Pia wengi hawapati msaada wa hali na mali wa kuwawezesha kuepuka ngono zembe na hatarishi na hatari zingine zinazowakabili katika kipindi hiki. Hawapati elimu ya ujinsia, elimu ya afya na taarifa sahihi na za kutosha kuwajengea uwezo wa kukabiliana na changamoto zilizoko katika barabara ya mafanikio yao.

Wasichana wengi wanaoishi katika familia maskini hukabiliwa na msongo wa mawazo, sononeko na mfadhaiko wa akili na wengi huishi na hali hii ya kuathirika kisaikolojia kwa muda mrefu. Wengi hupoteza hali ya kujiamini pamoja na uwezo wa kubuni mambo, lakini pia huwa ni watu wenye haya, soni au aibu sana.

Wengi hushindwa kujipangia vipaumbele vyao katika maisha na kupata hisia kuwa hawapewi hadhi katika jamii. Hali hii huwasababishia maumivu ya kihisia na maumivu ya mwili pia, na wengi hutumia muda wao mwingi kwenda hospitalini kuonana na madaktari kutokana na magonjwa ya kimwili ambayo chanzo chake ni maumivu na ugonjwa wa kihisia (Psychosomatic disorders).

Wasichana wengi wanaoathirika kisaikolojia hukabiliwa na wakati mgumu sana pindi wanapolewa. Ndoa zao hukabiliwa na misukosuko mingi sana na wakati mwingine huwa ni ndoa zisizokuwa na amani, kuaminiana wala furaha na hatima yake huwa ni taraka. Lakini wengine wengi pia hushindwa kuolewa licha ya ukweli usiopingika kuwa wanatamani sana kuolewa.

Lakini pamoja na mambo hayo yote msichana anayekabiliwa na umaskini hana sababu ya kukata tamaa na kuacha mambo yaende kiholera au kutafuta njia za mkato kujinasua. Msichana anaweza kukabilianan na hali ya umaskini kwa mtazamo chanya, kwa kufanya kazi kwa bidii na kuanzisha miradi midogo midogo ya ujasiriamali wa kiuchumi kama vile kilimo cha bustani ya mbogamboga na matunda yanayokomaa kwa muda mfupi kama matikiti maji na mapapai au ufugaji wa kuku wa nyama na mayai.

Wasichana pia wanaweza kuuza vitabu, vipodozi salama na kujifunza kutengeneza na kuuza vyakula vyenye lishe kama soya, asali, mikate, jam ya karanga (peanut butter) au kuanzisha vitalu vya kibiashara vya miche ya miti au kuanzisha maduka ya uwakala wa huduma za kifedha kwa njia ya simu na miradi ya ushonaji wa nguo.

Miradi hii isiyohitaji mitaji mikubwa licha ya kuwapatia wasichana kipato, huwapa pia mazoezi ya mwili, mazoezi ya kukabiliana na changamoto za maisha na lishe bora kwa ajili ya afya na urembo wao. Msichana usikae kivivu ukisubiri mtu akupatie mtaji; vipaji ambavyo Mungu amekupatia kama msichana unaweza kuvitumia kwa njia ya ubunifu na kupata mtaji kwa njia halali.

Jifunze sitadi mbalimbali za maisha na kujisomea vitabu na majarida yanayoelimisha, hata kama huna elimu kubwa bado unayo fursa ya kupata elimu nje ya darasa itakayokuletea maendeleo endelevu. Mafanikio ya mtu hayategemei kiwango cha elimu ya darasani pekee, wapo watu wengi duniani wenye mafanikio makubwa lakini hawana kiwango cha juu cha elimu.

Usijiulize kuwa utafanya kazi au biashara gani kwa kuona kuwa kila huduma ipo tayari kwenye jamii, wewe anza na wazo lolote la kibiashara au ujasiriamali linalokufurahisha na ambalo unaamini una uwezo wa kulifanya. Boresha wazo hilo kiubunifu zaidi ya wengine na tumia talanta na nguvu zako zote zilizoko ndani yako kuliendeleza, nawe baada ya muda utaona mafanikio makubwa.

Tumia ujuzi ulionao kupata ajira au kujijiri, kwani watu hawalipwi pesa kwa sababu wanajua mambo makubwa, ila wanalipwa kwa sababu wanatumia ujuzi walionao hata kama ni kidogo kufanya kazi na kuzalisha mali.

Usidharau kazi yoyote halali wakati huna kazi nyingine ya kukuingizia kipato katika maisha yako ya kila siku, hata kama wewe ni msichana unayefanya kazi za ndani (house girl), tumia vizuri nafasi na fursa hiyo uliyopata kwa ajili ya kujikomboa. Fanya kazi zako kwa umakini na kwa ufanisi mkubwa sawa na mtu aliyeajiriwa ofisini, jijengee tabia ya nidhamu ya kazi na nidhamu ya fedha.

Jiwekee akiba kwa kujinyima vitu vya anasa kama vile mapambo, vipodozi vyenye gharama kubwa, nguo za gharama kubwa, chips mayai, kuku wa kukaanga na simu za gharama ili akiba yako uitumie hapo baadaye kama mtaji wa biashara au kujisomesha. Kwa kufanya hivi utajitengenezea ajira ya uhakika wewe mwenyewe wakati wengine watakapokuwa wanalalamikia wazazi wao, ndugu zao, au serikali yao kwa kukosa kazi au ajira za kuwaingizia mapato.

Umaskini ni adui mkubwa wa afya na urembo wa msichana na mtu mwingine yeyote, lakini pia ni fursa ya kukuza uwezo wetu wa kukabiliana na changamoto za maisha ambao Mungu ameuweka ndani yetu. Kumbuka kuwa Mungu anatupatia



maisha siyo utajiri wala umaskini, haya ni matokeo tu tunayoweza kuyasababisha au kuyarekebisha.

Hivyo basi msichana asikae kivivu na kusubiri mtu mwingine apambane na adui yake kwa niaba yake. Hakuna sababu ya kulalamika na kulaumu wengine kuwa hawakuletei maendeleo, kumbuka kuwa maisha ni mapambano na kila mtu anapambana kwa ajili ya maisha yake. Jitambue, uwe na maono ya mbali, fanya maamuzi sahihi na uchukue hatua.

Kila mtu amepewa na Mungu vipaji, fursa, nguvu, muda wa saa 24 kila siku na akili ya kukabiliana na adui umaskini. Ile dhana iliyozoeleka miongoni mwa wasichana wengi ya kuwategemea wavulana na wanaume kuwapatia pesa na mahitaji mengine, haiwezi kumkomboa mwanamke kutoka katika utegemezi na utumwa wa kiuchumi na kuleta fursa sawa kwa wote.

Ni vizuri wasichana wakatambua kuwa wavulana na wanaume wengi wanaowapatia fedha wasichana kwa ajili ya mahitaji yao, hufanya hivyo kwa muda tu na hawatakuwa tayari kuendelea kuwafadhili hivyo kwa muda wote wa maisha yao.

Upo wakati ambapo msichana hupoteza mvuto wake kwa wanaume kutokana na sababu mbalimbali ikiwa ni pamoja na kupata matatizo ya kiafya kama vile ugonjwa wa muda mrefu, kuwa na umri mkubwa, tabia zake zinapokuwa mbaya katika jamii au msichana anapopata ujauzito usiotarajiwa nje ya ndoa au sababu nyingine yoyote ile.

Wewe mwenyewe ni shahidi kuwa wavulana wengi huwatelekeza na kuwakataa wasichana wengi pale wanapowaeleza kuwa wana ujauzito wao. Kumbuka kuwa mambo mengi mvulana anayomfanyia msichana na vizawadizawadi anavyompatia ni sawa na kampeini za kisiasa.

Wavulana wengi hupenda kujifurahisha kingono na wasichana lakini hawako tayari kubeba majukumu na kuwajibika kwa matokeo yatokanayo na matendo yao. Katika kipindi cha kutelekezwa kama msichana hakujizoeza kuwa mzalishaji mali na mtu wa kujitegemea kimapato, atadhalilika na kupoteza thamani ya utu wake.

Wasichana wanaotamani kuziona siku zao za baadaye zikiwa na mafanikio makubwa ya kimaisha, kiafya na kupendeza, imewapasa sasa kusimama kwa miguu yao miwili na kupambana na changamoto zinazowanyima fursa ya kuamua

mstakabali wao wa baadaye. Wasichana inawapasa sasa kutumia mapato na rasilimali zao binafsi na zile za familia zao kwa uangalifu na umakini mkubwa hasa kwa ajili ya mahitaji muhimu na ya lazima na kuachana na mahitaji ya anasa.

Ni jambo la busara kukumbuka kuwa Nuhu hakuingia katika safina wakati mvua ilipokuwa inanyesha, aliingia kabla mvua haijaanza kunyesha, fanya maandalizi, jenga msingi wa maisha yako ya baadaye sasa. Kuna wakati wa kupanda na wakati wa kuvuna, chochote apandacho mtu ndicho atakachovuna.

Wewe kama msichana, jijengee tabia, mtazamo na mazoea ya kujitegemea kiuchumi. Usitegemee uzuri wa sura, umbo lako na urembo wako kuwa mtaji na kudharau kazi. Usitamani kuolewa na mwanaume tajiri ili ukaishi maisha ya kutanua bila kuzalisha, hili ni kosa la kiufundi katika maisha na siku moja utaona hasara ya kuweka matumaini yako kwa binadamu mwenzako ambaye hujui mwisho wa maisha yake utakuwa lini.

Hili ni jambo la kuzingatia hata kama msichana ni “star” au anatoka katika familia ya watu wenye uwezo kifedha kwani utajiri wa familia au “ustar” sio jambo linalodumu milele. Tofautisha umaarufu na mafanikio, wapo watu waliokuwa “matar” zamani lakini leo ni watu wa kawaida, wapo watu waliokuwa matajiri zamani lakini leo familia zao ni familia za watu maskini. Wazazi matajiri na wanaume wenye uwezo wa kifedha wanaweza kufirisika au kufariki na miradi yao ikasambaratika wakati wowote. Hii ni kanuni ya maisha kuwa mabadiliko yanaweza kutokea wakati wowote na hakuna anayeweza kupinga mabadiliko.

Ni jambo la kushangaza kuona kuwa wasichana na wanawake wanoishi katika nchi maskini ndio wateja wakubwa wa vitu vya anasa, mapambo, vipodozi vingi visivyokuwa vya lazima na nywele za bandia kana kwamba hawana nywele. Na wakati mwingine inashangaza zaidi kuona kuwa wasichana hugharamia mahitaji yao ya anasa kwa fedha za kukopa au ada za shule walizopewa na wazazi wao maskini wanaojinyima kwa ajili ya kugharamia maendeleo ya elimu ya wasichana wao.

Mtu mmoja aliwahi kusema kwamba kama unataka kumfanya mtu awe mtumwa wako milele, mhamasishe kuifurahia na kujivunia minyiroro unayomfungia. Wafanyabiashara matajiri wanoishi katika nchi zilizoendelea kwa njia za matangazo ya biashara, huwarubuni wasichana maskini wawe wateja wao wa kununua vitu visivyo na faida kwa kisingizio cha kwenda na wakati na biashara huria.

Kama mapato ya wasichana yatatumiwa kwa ajili ya mambo ya maendeleo ni wazi kuwa umaskini wa kipato utapungua miongoni mwa wasichana na afya zao za kimwili, kijamii na kiroho zitaimarika. Wasichana watakapofanya mapinduzi ya kweli katika jambo hili ndipo ule usemi usemao kuwa *kumwelimisha mwanamke ni kuielimisha jamii nzima* utakapokuwa na maana halisi na jamii itakuwa na hali bora kwa namna moja ama nyingine.

Tukumbuke kuwa jamii na nchi zetu licha ya kuwa na rasilimali za kutosha, tunaendelea kuwa maskini kwa sababu ya kusahau na kutokujua vipaumbele vyetu katika maisha. Tunasahau mambo tunayopaswa kukumbuka na tunakumbuka mambo tunayopaswa kusahau, tunaacha mambo tunayopaswa kufanya na tunafanya mambo tunayopaswa kuacha.

Siyo lazima kuishi maisha ya anasa ili tuonekane kuwa tuna mafanikio, kwani mafanikio yanaweza kuwa maisha rahisi na ya kawaida tunapoyaishi vizuri. Maisha ni kama mchezo wa karata, huwezi kushinda kwa sababu ya kuwa na karata nzuri bali unashinda kwa kucheza vizuri karata ulizonazo.

Wasichana wanahitaji kupata elimu ya kweli katika jambo hili ili kujikomboa dhidi ya utumwa na umaskini wa kifikra na umaskini wa kipato pamoja na kuimarisha afya zao. Wakati umefika kwa wasichana na wanawake wa Afrika kuwa wajasiriamali wadogo, wajasiriamali wa kati na wajasiriamali wakubwa bila kujali kuwa wametokea katika familia maskini au familia tajiri.

Wasichana ndio injini na maabara ya uhakika ya maendeleo ya jamii, ukitaka kujua hali ya maendeleo ya kweli ya jamii yoyote duniani, angalia hali ya wasichana, wanawake na watoto wa jamii hiyo.

## **SURA YA KUMI NA NNE**

### **NGUVU YA WAVUTI NA AFYA YA MSICHANA**

Zipo faida nyingi za matumizi ya wavuti au mtandao (*internet*) katika maisha ya kila siku katika zama hizi za maendeleo, utandawazi, sayansi na teknolojia hasa pale dunia inapoendelea kuwa kama kijiji kimoja.

Kupitia wavuti wasichana kama ilivyo kwa watu wengine, wanaweza kupata habari, taarifa, elimu ya afya, kusoma kozi mbalimbali kwa njia ya masafa, kupokea na kutuma ujumbe kwa haraka, kupata marafiki, nafasi za kazi, kuagiza au kutuma bidhaa mbalimbali, kupata habari za biashara, habari za kibenki pamoja na vyanzo vya mikopo ya kifedha.

Pamoja na faida hizi za matumizi ya wavuti kwa watu wa malika mbambali, wavuti unazo hasara pia. Mbali na athari za kimaadili, matumizi ya wavuti yanaweza kutokeza hasara na athari za kiafya hasa kwa vijana. Wasichana wengi hasa wale wanaotoka katika familia zenye uchumi mzuri na wazazi wasomi, hukabiliwa na athari za kiafya, kijamii na kimaadili zinazotokana na matumizi mabaya ya wavuti endapo tahadhari hazitachukuliwa.

Kwa kawaida tovuti na mitandao mingi ndani ya wavuti hubeba habari nyingi nzuri na mbaya kwa vijana kulingana na umri wao. Uangalifu usipozingatiwa, tovuti hasa zile za mitandao ya kijamii, huwa sawa na maziwa mengi yaliyochanganywa na usaha kidogo kiasi kwamba huwa ni vigumu kwa vijana kutambua kipi ni maziwa na kipi ni usaha. Maamuzi sahihi na ukomavu wa kiakili huhitajika ili kutofautisha mambo yenye faida na yale yenye hatari katika mitandao au tovuti mbalimbali zinazopatikana katika wavuti hasa kwa vijana wa kike.

Kwa bahati mbaya sana wasichana wengi walio chini ya umri wa miaka 18, huachwa ili watumie wavuti wakiwa peke yao bila mwongozo wa wazazi au watu wazima. Unapofika wakati wa kupambanua mambo yenye faida na yale yenye hatari, wasichana wengi hutegemea uwezo wao wa kufikiri (*common sense*) na uzoefu wao wa utotoni katika kufanya maamuzi, jambo ambalo huwafanya washindwe kufanya maamuzi yenye manufaa.

Habari mbaya zaidi katika matumizi ya mitandao na tovuti nyingi katika wavuti kwa vijana hawa ni kwamba, uwezo wao wa kufikiri pekee hauwapi ulinzi na kinga

ya kutosha dhidi ya nguvu hatarishi ya wavuti. Umri wao huwafanya wasiwe na uwezo wa kupambanua kinagaubaga kati ya mambo yenye usalama na yale yenye hatari.

Wasichana wengi wanaotegemea uwezo wao pekee huwa sawa na mbwa anapokutana na chatu mwenye njaa, mbwa hawezi kutumia uwezo wake kuepuka hatari inayomkabili kutoka kwa chatu mwenye njaa na uchu wa nyama.

Mitandao na tovuti nyingi katika wavuti zimetengenezwa kwa ustadi mkubwa kiasi kwamba hutokeza athari za kiafya kwa wasichana bila wao kujua kutokana na mambo yaliyomo ndani yake. Taarifa na habari zisizokuwa na msaada kwa maendeleo, mafanikio, afya na urembo salama, hupambwa vizuri katika mitandao ili kutimiza matakwa ya kibiashara.

### **Ujumbe, habari na taarifa katika wavuti**

Ujumbe unaopatikana katika tovuti nyingi ndani ya wavuti zinaweza kuwa katika mfumo wa namna mbalimbali kama vile muziki, picha, barua pepe, habari za matukio, elimu, michezo ya tarakilishi, na mambo mengine mengi.

Wavuti hutoa uhuru mkubwa wa kuwasiliana na watu wengi unaowafahamu na usio wafahamu kitabia na kibnafsi hasa katika mitandao ya kijamii. Wavuti pia hutoa uhuru wa kufanya upendalo bila kuingiliwa wala kuchunguzwa bila kujali kuwa ni jambo jema au baya kwa ajili ya afya na usitawi wa kimaadili. Uhuru unaotolewa na wavuti katika swala la kupashana habari huwa zaidi ya uhuru unaotolewa na maisha ya kawaida ya kijamii, ambayo hudhibitiwa na kanuni za maadili, taratibu na maoni ya kitamaduni, kimila na kidini.

Msichana anapokuwa yeye peke yake na wavuti hana haja ya kufikiria kuwa watu wengine wanamuwaziaje juu ya taarifa, habari, picha, michezo au jumbe unazotuma au kupokea kupitia tovuti mbalimbali.

Wavuti pia hutoa nafasi ya kificha taarifa za siri ambazo huwafanya wasichana wengi wanaozifikia tovuti mbalimbali taratibu na kwa uhakika kuvutiwa na mambo ya ngono hatarishi kutokana na ukweli kuwa katika umri huu wasichana huwa wadadisi kuhusu ujinsia wao na tamaa ya ngono huwa na nguvu zaidi kuliko kipindi chochotekatika maisha yao.

Picha nyingi katika tovuti mbalimbali huwakilisha wasichana na wavulana katika mvuto wa kingono na urembo wa sura zaidi ya mvuto wa kitabia na kimaadili, hivyo huwavuta wasichana kupenda na kuiga mambo hayo. Mwanzoni wasichana hufikiri kuwa wanao uwezo wa kukinzana na nguvu hatarishi ya mtandao wa wavuti, lakini taratibu hujikuta wakiwa mateka wasio na nguvu ya kujinasua katika mtego ulioandaliwa kwa ufundi na ustadi mkubwa.

Kwa kutazama, tunabadilishwa taratibu ili kufanana na kile tunachokitazama, kukielekezea mawazo na kukiingiza akilini kupitia tovuti mbalimbali kila siku. Kwa kutambua hilo, ni vema wasichana wakajiwekea msimamo wa kinidhamu kwa ajili ya matumizi salama ya wavuti.

### **Urahibu wa wavuti (*internet addiction*)**

Kutokana na mambo yaliyomo ndani ya wavuti kupambwa kwa umahili na kurahisisha mawasiliano, wavuti hutokeza tabia ya kutaka kuendelea kuutumia sawa na ulevi wa pombe au dawa zingine za kulevya.

Wasichana na vijana wadogo wanakabiliwa na hatari ya urahibu wa wavuti zaidi kuliko watu wazima. Ulevi huu huwafanya wale walioanza kutumia wavuti wapende kuendelea na kufikiria kuhusu wavuti wakati wote. Wavuti una tabia ya kuteka akili ya mtu na kumwongoza mtu kama upendavyo. Pale tabia ya kujidhibiti inapokosekana urahibu wa wavuti ni swala lisiloepukika kwa vijana.

Wapo watu wengine wenye ulevi huu wa wavuti ambao hupata hali ya kujisikia vibaya kihisia pale wanapokosa nafasi au fursa ya kutumia wavuti na wengine huona tovuti kama njia mbadala ya kupoteza hali ya kusongwa na mawazo au upweke. Wavuti huteka mawazo na akili kwa kiasi kikubwa.

Katika hali ya namna hii wasichana wenye ulevi wa wavuti kushindwa kupata usingizi wa kutosha kutokana na kutumia muda wa usiku wanapopata faragha katika kuangalia picha na kutumia wavuti hasa pale wanapomiliki simu za mkononi zenye mtandao wa wavuti (internet) au pale wanapokuwa na tarakilishi mpakato majumbani mwao zinazotumia modemu kuunganishwa na mitandao mbalimbali duniani.

Urahibu wa wavuti kwa vijana una uwezo wa kuathiri utendaji wa mwili kifiziolojia na utendaji wa akili kisaikolojia pamoja na uwezo wa kimasomo.

Urahibu huu pia huharibu uhusiano wa kifamilia hasa pale vijana wanapoficha tabia yao ya matumizi yaliyokithiri na hatarishi ya wavuti ili wazazi wasitambue.

Hali hii pia hutokeza wasiwasi, hofu na msongo wa mawazo hasa kwa wasichana na kusababisha hali ya kupenda kujitenga au kutokuzingatia shughuli zingine muhimu za nyumbani na shuleni.

Jambo jingine linaloongeza msongo kuhusiana na urahibu wa wavuti ni matumizi makubwa ya kifedha ili kugharamia matumizi ya wavuti katika vibanda vinavyotoa huduma hii au kulipia gharama ya vifurushi (bundles) vya simu na modemu katika makampuni ya simu yanayotoa huduma hii.

Matatizo mengine ya kiafya kutokana na ulevi wa wavuti ni maumivu ya macho na kichwa yanayotokana na kuangalia mwanga wa skilini ya tarakilishi [*computer*] kwa kipindi cha muda mrefu. Maumivu ya sehemu ya chini ya mgongo na maumivu ya maungio ya mikono pia yanaweza kujitokeza kutokana na kutumia tarakilishi kwa muda mrefu na kukaa kwa kipindi kirefu.

Wasichana wengi wanaotumia wavuti kwa muda mrefu, wamekuwa wakitumia dawa za maumivu ya kichwa mara kwa mara na wakati mwingine hutumia muda na rasirimali nyingi kupata huduma za afya ya macho ikiwa ni pamoja na kuvaa miwani. Uvaaji wa miwani ya ugonjwa wa macho kwa muda mrefu bila kupata ushauri wa daktari wa macho mara kwa mara si salama kwa afya.

Urahibu wa wavuti pia husababisha msichana atumie muda mwingi akiwa amekaa na kutokuufanyisha mwili wake mazoezi. Hii huleta athari za kiafya ikiwa ni pamoja na mwili kukosa ukakamavu, kunenepa ovyo, magonjwa ya moyo, ubongo na mapafu kutofanya kazi zake vizuri kutokana na upungufu wa kiasi cha hewa ya oksijeni kinachoingia mwilini wakati wa kukaa muda mrefu bila kufanya mazoezi ya mwili.

Hali hii pia inaweza kushusha kiwango cha kinga ya mwili dhidi ya magonjwa na kuongeza hatari ya kupata magonjwa hatari ya saratani na kisukari. Wasichana wengi leo hukabiliwa na magonjwa haya yanayosababishwa na mtindo wa maisha usiofaa na hupoteza furaha na raha ya maisha mapema au baadaye sana.

## **SURA YA KUMI NA TANO**

### **AFYA NA UREMBO WA MOYONI**

Tarakilishi (computer) ni chombo chenye uwezo mkubwa sana wa kufanya kazi nyingi kwa kasi na ufanisi mkubwa. Chombo hiki kimegawanyika katika sehemu kuu mbili; sehemu ya kwanza ni ile ya nje inayoonekana na kushikika (hardware) na sehemu nyingine ni ile ya ndani inayoonekana lakini haishikiki, kwa maneno mengine sehemu hii hujulikana kama program za tarakilishi (software).

Pamoja na umuhimu na uzuri wa umbo la nje la tarakilishi unaomvutia mnunuzi, ukweli ni kwamba bila program za ndani, chombo hiki hakiwezi kufanya kazi yoyote ya maana.

Wabunifu na wasanifu wa tarakilishi wakati wanaanza kubuni na kutengeneza chombo hiki hapo mwanzo, waliiga maumbile na utendaji wa mwili na akili ya binadamu vinavyofanya kazi kimfumo.

Binadamu pia kama ilivyo tarakilishi, tuna sehemu kuu mbili za kimaumbile. Tuna utu wa nje unaoonekana na kushikika pamoja na utu wa ndani moyoni (akilini) unaoonekana kwa matendo na maneno lakini haushikiki.

Wasichana kama walivyo watu wengine wengi, mara nyingi wamekuwa wakishughulikia ustawi, afya na urembo wa utu wa nje unaoonekana na kusahau utu wa ndani. Vyakula, mavazi, mapambo, vipodozi na mambo mengine mengi yamekuwa yakitafutwa kwa bidii sana ili kuhudumia utu wa nje. Mafanikio, ustawi, afya, uzuri na urembo wa utu wa ndani ambao kimsingi ni wa muhimu sana, havipewi kipaumbele kabisa.

Katika jamii yetu leo, urembo wa sura na uzuri wa maumbile huonwa kwa namna tofauti kabisa na zamani. Siku hizi watu wengi hasa wasichana na wanawake wanafikiri kwamba mafanikio ya mtu hutegemea urembo wa sura yake na uzuri wa maumbile ya mwili. Kigezo na mtaji mkubwa wa mafanikio, kupata ajira, nafasi za uongozi, mafanikio ya kiuchumi na mafanikio ya kielimu kwa wasichana na wanawake wengi wa kizazi hiki, hudhaniwa kuwa ni uzuri wa mwili na urembo wa sura.



Kutokana na mtazamo huo, biashara ya bidhaa za urembo, vipodozi, nywele bandia, kucha za bandia, rangi za midomo na nywele, mitindo mipya ya mavazi kila kukicha, matangazo yanayohusu uzuri wa sura na umbo la mwili pamoja na mashindano ya urembo, vimekuwa vitu vyenye kupewa kipaumbele sana hasa miongoni mwa wasichana.

Wasichana wasiotumia vitu hivi vya urembo na mapambo kwa ajili ya miili yao, huonekana ni washamba na wasiokwenda na wakati. Waigizaji wa sinema, wanamuziki maarufu, waandaaji wa vipindi vya runinga (Televisheni), tovuti, mitandao ya kijamii na majarida ya urembo pamoja na magazeti ya udaku, kwa kutumia tekinolojia ya kisasa, wamefanikiwa kukuza (*kupromoti*) urembo wa sura na umbo na kuwafanya vijana wafikirie kuwa hiyo ndiyo hali halisi na bora zaidi ya maisha na kuwa ndiyo njia ya kufikia mafanikio na furaha hapa duniani.

Katika utafiti mmoja uliofanya na watafiti katika vyuo vikuu vya Regensburg na Rostock (Ujerumani) kuhusu maswala ya urembo, iligundulika kuwa picha nyingi za warembo zinazoonyeshwa katika matangazo mbalimbali ya urembo duniani kote, siyo picha halisi na asilia za warembo bali ni picha zilizorekebishwa kwa tarakilishi(kompyuta) ili zivutie watazamaji kwa lengo la kuwashawishi kibiashara.

Watafiti hawa wanaendelea kusema kuwa watu wengi huwa wahanga wa ulaghai huu na kuchukia sura zao za asili na za wenzi wao kwa kutamani urembo wa kughushi na wa kufikirika tu. Kwa sababu hiyo wengi huwa na ndoto na mahangaiko ya kusaka urembo usiokuwa halisi tena kwa gharama kubwa [24]. Gharama hii inaweza kuwa ya muda, fedha au maisha yenyewe, lakini watu hawajali hayo yote cha muhimu kwao ni kuwa na mvuto wa muonekano.

Vijana wengi hasa wasichana, wameshindwa kabisa kutumia stadi za maisha ya uchambuzi wa mambo na kwa sababu hiyo wameshindwa kuelewa kuwa hiyo ni mitego iliyosukwa na kutegwa kwa ujanja na ustadi wa hali ya juu, ili kuwanasa watu na kuwafanya vitega-uchumi katika mfumo wa utandawazi wa kibepari. Waandaaji wa mitego hii ni watu wanaotafuta kujipatia utajiri bila kujali hasara kwa wateja wao. [25]

Ni jambo la busara kukumbuka kuwa, mafanikio ya maisha na afya ya mwili hayawezi kutenganishwa na mafanikio ya roho zetu pia [26]. Kwa sababu hiyo, mtu mwenye hekima nyingi zaidi aliyepata kuishi katika Israeli ya kale, anakupatia ushauri ufuatao: “Mwanangu, sikiliza maneno yangu, tega sikio lako uzisikie kauli

zangu, zisiondoke machoni pako; uzihifadhi ndani ya moyo wako, maana ni uhai kwa wale wazipatao, na afya ya mwili wao wote, linda moyo wako kuliko yote ulindayo, maana ndiko zitokako chemichemi za uzima.” [27]

Wanawake na wasichana wa zamani waliostahiki heshima, wazuri wa maumbo na warembo wa sura walizingatia mwongozo huu wa kimaadili nao uliwahifadhi dhidi ya hatari na uliwasaidia kupata mafanikio makubwa katika afya na urembo wao wa utu wa nje na utu wa ndani.

Wasichana hao walifanikiwa kuhifadhi ubikira wao (usafi wa kimaadili) wa mwili na roho na kuwaletea heshima na sifa kubwa wao na familia zao. Wasichana hao waliishi katika jamii ya wanaume wenye tabia kama za wanaume wa leo, na wanawake makahaba kama ilivyo leo, lakini hilo halikuwa kikwazo kwa ajili ya mafanikio yao.

Wasichana kama vile Sara, Rebeka, Raheli, Ruthu, Esta, Bikira Mariamu kwa kutaja wachache tunaosoma habari zao katika vitabu vitukufu, ni mifano hai ya wanawake waliofanikiwa kutokana na mashauri haya.

Muumba wa Mbingu na ardhi, aliye tuumba mimi na wewe kwa sura na umbo la kupendeza, anathamini sana uzuri, afya, urembo na mapambo ya utu wa ndani. Moyoni (rohoni) kukiwa na afya, ni rahisi mwili pia kuwa na afya na usalama. Moyo ndiyo taa ya mwili, moyo ukipambwa kwa mapambo mazuri, ni rahisi mwili kupendeza kwani mwili ni mtekelezaji wa maagizo yatokayo moyoni. Ili kutatua matatizo yetu ya nje ni vizuri tukaanza na matatizo ya ndani, tushughulikie chanzo kabla ya kushughulikia matokeo ya matatizo.

Kumbuka kuwa unapojiangalia kwenye kioo na kufikia hitimisho kuwa wewe ni mbaya au sura yako haipendezi au haivutii na kwa sababu hiyo unahitaji ukarabati bandia, tatizo siyo kile unachokiona katika kioo bali tatizo liko katika akili iliyokupatia tafsiri hiyo.

Akili iliyozoezwa kuangalia picha za urembo wa kughushi za wafanya biashara na kusikiliza mapromota wa urembo wa sura na uzuri wa umbo, ni rahisi kutoa maamuzi kwa kutegemea vivutio vya kibiashara.

Mwandishi maarufu aliyeandika vitabu vingi miongoni mwa waandishi mashuhuri duniani aliwahi kusema kwamba, wale wanaotumia muda wao mwingi

kuangalia sura zao kwenye kioo, wana mwelekeo mdogo sana wa kuziangalia amri za Mungu kama kioo kikuu cha maadili ya binadamu. [28]

Akizungumza juu ya umuhimu wa afya na mapambo ya moyoni, Mwenye hekima, mfalme wa Israel ya kale, Mheshimiwa Suleimani Daudi, alisema kwamba mwanamke mzuri wa sura asiyekuwa na mapambo ya moyoni (akili), anafanana na pete ya dhahabu iliyowekwa kwenye pua ya nguruwe. [29] Hebu tumia muda wako kidogo kutafakari maneno haya ya mtu mwenye hekima nyingi, piga picha uone pete ya dhahabu iliyonunuliwa kwa thamani kubwa ikigalagazwa na nguruwe kwenye uchafu, matope na uvundo unaonuka, je itaonyesha thamani yake? Eti msichana au mwanamke mrembo asiyetumia vizuri akili yake anafananishwa na pete ya dhahabu iliyowekwa kwenye pua ya ‘kitimoto’.

Mtu maarufu sana kuliko wote waliopata na watakaopata kuishi duniani, Yesu Kristo (*Masihi Issa bin Mariam*) naye aliwahi kuzungumza na kutoa msisitizo kuhusu uzuri wa ndani ya moyo wa mwanadamu. Yeye alisema kuwa uzuri wa nje bila uzuri wa ndani ni sawa na kaburi lililopakwa rangi nzuri kwa nje lakini ndani yake kuna mifupa ya wafu na uchafu (uozo) wote. [30]

Mwandishi mwingine maarufu wa karne ya kwanza aliwahi kuandika kuhusu urembo na mapambo yenye maana zaidi kwa wanawake na wasichana, naye alisema, “Kujipamba kwenu kusiwe kwa nje ..., bali kuwe utu wa moyoni usioonekana, katika mapambo yasiyoharibika, yaani, roho ya upole na utulivu iliyo ya thamani kuu mbele za Mungu, maana hivyo ndivyo walivyojipamba wanawake watakatifu wa zamani...”. [31]

Mfalme, mwandishi na mtunzi mashuhuri wa mashairi mnamo miaka ya 400 kabla ya Kristo, naye aliandika juu ya umuhimu wa mapambo ya moyoni akisema kuwa BWANA huwapamba wenye upole kwa ajili ya wokovu. [32]

Kiongozi mmoja maarufu wa mambo ya kidini na afya ya kiroho naye aliandika juu ya mapambo na urembo kati ya mwaka 647 na 580 kabla ya Kristo (K.K) akasisitiza kuhusu umuhimu wa mapambo ya moyoni. Kuhusu mapambo ya utu wa nje yeye alikuwa na haya ya kusema, “Ujapojitia mavazi mekundu, ujapojipamba mapambo ya dhahabu, ujapojitia wanja machoni, unajifanya kuwa mzuri bure tu; wapenzi wako wanakudharau, wanakutafuta roho yako (ili wakuangamize). [33]

Isaya Amozi, kiongozi wa kidini aliyepata kuishi katika jiji la Jerusalem nchini Israel, naye aliwahi kuandika juu ya wale wanaothamini sana afya na urembo wa mwili na kudharau afya na urembo wa moyoni. Isaya alisema kuwa siku moja MUUMBAJI atawaondolea watu hao mapambo ya pete za masikio (hereni), vikuku, azama (vishaufu au vipini vya puani), vibweta vya marashi, shali (mtandio wa kujitanda mabegani), vifuko (vipochi), vioo vidogo (kwa ajili ya kujiangali usoni mara kwa mara), mavazi ya sikukuu (mavazi ya gharama kubwa sana) na vilemba vyao. Hata itakuwa badala ya manukato mazuri kutakuwa na uvundo, badala ya mishipi (mikanda), watavaa kamba; na badala ya nywele zilizosukwa vizuri watakuwa na upara; na badala ya kisibao (*kitop*), watavaa mavazi ya kigunia; na kutiwa alama mwilini kwa moto badala ya uzuri (mapambo ya kujichora) [34]

Hadithi nyingi zilizosimuliwa na maswahaba wa Mtume Mohammad (S.A.W) pia zinaonyesha kuwa Mohammad (Rehema na amani ziwe juu yake), alitahadharisha sana kuhusu athari za kujipamba kwa nje na kusahau umuhimu wa kujipamba kwa mapambo ya moyoni. Alikemea juu ya kujipamba kupita kiasi, kujichora kwa *tattoo* mwilini pamoja na kujibadilisha rangi ya ngozi. Moja ya hadithi muhimu katika jambo hili ni ile inayopatikana katika *Ibn Majah Vol. 3, Juzuu ya 9, Hadith 1987*.

Daktari mmoja kutokana na uzoefu wake wa siku nyingi katika maswala ya vyanzo vya magonjwa ya binadamu, pia anailinganisha hali ya kupuuza ushauri na mwongozo wa neno la Muumbaji wetu, kutokumtegemea Mungu pamoja na kutokufanya ibada, sawa na vyanzo vingine vya magonjwa kama vile matumizi ya dawa za kulevya (tumbaku na ulevi wa pombe). [35]

Ukweli ni kwamba, afya ya kiroho na mapambo mazuri ya moyoni vinapokosekana, moyo (akili) ya mtu huingiliwa na sumu zitokanazo na hisia mbaya zisizodhibitiwa na kanuni za maadili. Hofu, woga, wasiwasi, hasira, kujichukia, ghadhabu, hamaki, sonona na msongo mkali wa mawazo, hutokeza madhara kwa afya ya mwili, akili na roho.

Ni jambo la busara kuelewa kuwa thamani ya msichana au mwanamke, haitokani na mapambo, vipodozi, urembo wa uso au uzuri wa umbo, bali hutokana na maadili mema na sifa njema zinazoupamba utu wake wa moyoni. Akifafanua jambo hili, mwenye hekima aliandika akisema, “Uzuri ni ubatili; bali mwanamke amchaye BWANA, ndiye atakayesifiwa. [36] Hii ni kwa sababu “BWANA haangalii kama

binadamu aangaliavyo; maana wanadamu huitazama sura ya nje, bali BWANA huutazama moyo”. [37]

Wasichana wanaomcha BWANA, wasiosahau sheria yake na wanaozishika kanuni za afya zilizoko ndani ya amri zake, huongezewa wingi wa siku na miaka ya uzima na amani, nao hupata afya njema ya mwili na mifupa yao hulainishwa kwa mafuta.[38] BWANA huwaondolea maradhi na kuwaponya magonjwa yao.[39] Moyo wao huchangamka na hii huwa dawa nzuri na ya uhakika kwa afya ya miili, akili na roho zao. [40]

### **Msichana na viwango vya ubora wa mwanamke**

Hakuna mwanamke ambaye hajawahi kupitia katika hatua ya usichana, hii inamaanisha kuwa wanawake na akina mama bora hapa duniani wanatokana na wasichana bora. Usichana ndiyo maabara ya kuzalishia wanawake bora, kama jamii au taifa litakuwa na wasichana wenye viwango duni vya elimu, maadili, fikra, afya na urembo, basi hatutegemei kuwa na akina mama bora katika siku za usoni. Hatutegemei kuwa na wake za watu wanaojua kutunza ndoa zao na kulea familia.

Katika mfumo wa maisha ya kisasa ambapo utandawazi, biashara na soko hulia vinatazamwa kama mtindo unaoharakisha maendeleo ya binadamu, tunakabiliwa na tatizo la bidhaa zisizokuwa na viwango vya ubora. Akili za watu zinaanza kuzoea kuona viwango duni kama sehemu ya maisha ya kawaida. Hali hii ya kushuka kwa ubora wa viwango haiishii katika bidhaa peke yake, lakini pia inaathiri viwango vya ubora wa maisha, afya na tabia za watoto, wavulana, wanaume, wanawake na wasichana.

Mheshimiwa Daudi, Mfalme wa Israel ya kale na mwandishi wa Zaburi, alipozungumza kuhusu viwango vya ubora wa vijana na urembo halisi wa wasichana alisema maneno yafuatayo: “Wana wetu wawe kama miche waliokua ujanani, na *Binti zetu kama nguzo pembeni zilizopakshiwa na kupamba hekalu...*”[41]

Bila shaka wasichana wanaolelewa katika maadili ya kumcha na kumheshimu Mungu na kuendelea kuheshimu viwango vya hali ya juu vya maadili, hawa huwa ni mbaraka mkubwa katika jamii yao. Katika kipindi hiki, wazazi wengi kutokana na shughuli za kimaisha hawapati muda wa kutosha kuhakikisha kuwa wasichana wao

wanafundishwa mambo muhimu yatakayowafanya kuwa wanawake wenye viwango bora hapo baadaye.

Kuwa mzazi ni jukumu zito, kuliko wengi tunavyofikiri. Akina mama wanayo majukumu ya ziada kuhakikisha kuwa wasichana wanapewa uangalizi na matunzo bora yatakayowafanya wawe na afya njema ya kimwili, kiakili na kiroho. Hatuwezi kuacha jukumu la malezi kwa watoto wetu wa kike, na kuwaacha wajilee wenyewe hata kama tunahisi kuwa wamekuwa wakubwa na wanasoma katika shule za sekondari au vyuo vya elimu ya juu.

Katika kipindi hiki wasichana huwa katika wakati mgumu sana wa mabadiliko ya makuzi na wakiachwa wajichagulie mambo ya kufanya bila mwongozo mzuri wengi hupoteza mwelekeo. Mawazo ya wasichana katika kipindi hiki cha makuzi, yanatembea huku na kule wakati wote na yanaathiriwa vibaya sana na mambo yasiyofaa kuliko kipindi kingine chochote katika maisha yao.

Wasichana wengi wanaathiriwa na mtindo wa maisha wa kimagharibi, wanaiga maisha ya wasichana wenye maadili mabaya wa Ulaya na Marekani wanaoonyeshwa katika vyombo vya habari na filamu. Wengi hutamani kwenda kuishi huko na wengine hupelekwa na wazazi huko kwa ajili ya masomo. Lakini wengi wanashindwa kumaliza masomo yao kutokana na kujiingiza katika magenge ya wasichana wenye tabia na mienendo isiyofaa na wengi hupoteza mwelekeo na kuacha maadili mema. Wengine hujiingiza katika biashara haramu ya ngono, dawa za kulevya na utengenezaji wa filamu za ponografia.

Wengine pia hujiingiza katika ndoa za ajabuajabu ili kupata vibari vya kufanya kazi katika nchi hizo. Wengine huwa katika mapambano na mapigano na wenyeji wa nchi hizo, jambo ambalo huwaacha wengi wao wakawa hoi kwa michoko ya kimaisha.

Elimu na mtindo wa maisha wa nchi za Magharibi vimegeuka kuwa miungu fulani katika kipindi hiki cha siku zetu. Maisha ya kumcha Mungu na kuheshimu maadili mema, yamepoteza mvuto kwa wasichana wengi na yamekuwa sawa na mpando ulioinuka kuelekea mlimani. Simaanishi kuwa mtindo wa maisha katika nchi za Magharibi ni mbaya kwa ujumla, ila mila zao kwa kiasi kikubwa sasa hivi zinakinzana na maadili mema.

Ili wasichana wa leo wafae kuwa wanawake bora, wanahitaji mafunzo (training), kwani siku za usoni tunawatazamia wao kuwa walimu wa watoto wao na watahitaji kuwa na mawasiliano bora na waume zao pamoja na wakwe. Wasichana wa leo ndio wanaotazamiwa kuwa waalimu wa awali wa viongozi wa mataifa ya siku za baadaye.

Ni busara wasichana wajue jinsi ya kuepuka makosa yasiyokuwa ya lazima na wajue jinsi ya kuomba na kutoa msamaha, kwani hakuna ndoa inayoweza kudumu bila kujali msamaha. Wasichana inawapasa kujizoeza tabia ya uaminifu na uadilifu itakayokuwa msingi wa ndoa katika siku za usoni.

Wasichana wajizoeze kuwa wasikivu bila kuingilia kati katika mazungumzo, kubishana au kupayuka payuka. Hii itasaidia kupunguza idadi ya taraka na kuvunjika kwa ndoa nyingi kunakosababisha mateso kwa mamilioni ya watoto wasiokuwa na hatia.

Katika kitabu cha Mithali sura ya 31 mfalme Suleimani Daudi wa Israel ya kale anatumia mambo mengi ya msingi yanayoweza kumfanya msichana kuwa mwanamke bora. Suleimani anamzungumzia mwanamke huyu kwa undani sana.

Twaona kuwa mwanamke bora anahakikisha familia yake inapata chakula cha kutosha, mavazi na mahitaji mengine muhimu, anafanya ujasiriamali, ananunua mashamba na kufanya kilimo cha mazao ya chakula na biashara, ananunua nyumba na anasaidia wenye mahitaji. Ni mwanamke wakupendeka (admired) anayejua kujipamba kwa mapambo ya mwilini na moyoni. Wanaume wengi wangependa kuwa na mke mwenye sifa hizi, akina kaka wengi wangependa kuwa na dada mwenye sifa hizi na watoto wengi wangependa kuwa na mama mwenye sifa hizi.

Ili msichana afikie viwango vya ubora anavyovitaja mfalme Suleimani ni lazima alelewe na kufundishwa tangu anapokuwa mdogo hadi katika kipindi cha kuwa mwanamke. Ajue wajibu wake kama msichana na hapo baadaye atakapo kuwa mwanamke, ajue jinsi ya kupanga mipango ya maisha yake na familia yake na aelewe jinsi ya kutumia rasilimali na fursa anazopata kwa faida yake na familia kwa ujumla.

Ni vizuri kutambua kuwa ubora wa familia huanzia kwa mwanafamilia mmojammoja, ubora wa jamii huanza na ubora wa familia na ubora wa taifa huanza na ubora wa jamii. Wote tungependa tuwe na mabinti waliokomaa kiroho, kiakili, kijamii, kiuchumi na kimwili pia kwa ajili ya mstakabari mwema wa jamii.

Wasichana lazima wajifunze kupangilia mambo, wajue kupanga nyumba vizuri ili kuleta mawazo yaliyotulia na kuakisi tabia ya Mungu ambaye ni muasisi wa mipango na uzuri (beauty). Wasichana wafanye ziara za mafunzo katika nyumba za wanawake waliopanga vitu vizuri na kwa idhini yao wajifunze jinsi wanavyopanga jiko, makabati au sebule zao.

Wajifunze jinsi ya kutunza kumbukumbu muhimu za nyumbani kama vile kadi na vyeti vya hospitali, kadi za maendeleo na chanjo za watoto, masanduku ya huduma ya kwanza, faili au daftari lenye namba za simu muhimu za watu na huduma kama vile jeshi la zima moto, namba za polisi, namba za dereva wa taxi wakati wa dharura, risiti za kununulia vitu, marakaratasi ya bima, vitambulisho na mambo mengine muhimu.

Wasichana wajifunze kupanga na kuweka picha vizuri ukutani na katika album za picha. Wajizoeze kuweka kila kitu mahali kinapotakiwa kuwa, hata akivua nguo zake usiku wakati wa kulala, asizitupe hovyoo sakafuni bila kuzikunja na kuziweka kwa utaratibu hata kama ni chafu.

Msichana asizoeze kurundika vitu badala ya kupanga; kabati la nguo, pochi, begi la shule, viatu na vitu vingine lazima vipangiliwe vizuri. Ajifunze kupangilia na kutunza muda na kuepuka tabia ya kuchelewa mahali anapotakiwa kuwa na ajizoeze kumaliza kazi kwa wakati uliopangwa. Ajue vitu vyake vilipo na asitumie muda mwingi kuhangaika kutafuta vitu vyake bila mafanikio. Lakini zaidi msichana lazima ajue kuandaa chakula kizuri na chenye viini lishe vinavyodumisha afya na uzuri wa mwili.

Wageni tunaowaalika majumbani mwetu watapenda kuona kama nyumba zetu zina utulivu na mipangilio mizuri. Binti aliyejifunza kupanga vitu na kupamba nyumba akiwa mdogo atakuwa msaada kwenye familia yake na hata kazini kwake. Atasaidia katika jukumu la kudumisha usalama na afya ya mwili na akili katika jamii na mahala pa kazi. Vitu ambavyo havikupangiliwa vizuri ni rahisi kusababisha ajali na wakati mwingine husababisha akili kukosa utulivu na kupunguza ufanisi wa kazi.

Wanawake wengine wanazaliwa na talanta ya kupanga na kupamba vitu vizuri, mfano mzuri ni wanawake wa mashariki ya mbali wanaopangilia maua vizuri sana, na wasichana wengi wanahitaji kujifunza na kuhimizwa tena na tena kuhusu usafi na



mipangilio mizuri ya nyumba wanazokaa na wajifunze kutandika vitanda vyao kila siku wanapoamka asubuhi ili kuwa na mwonekano nadhifu.

Mwanazuoni Paulo katika kitabu cha 1Wakorintho 14:40, anaripoti kuwa mpangilio mzuri ni moja ya sheria muhimu za maadili. Ni kanuni ya maisha kuwa vitu vikubwa hutengenezwa na vitu vidogovidogo, ukijizoeza kutekeleza majukumu madogomadogo kwa ufanisi, tabia hiyo itakusaidia kujenga mazoea ya kutimiza majukumu makubwa kwa ufanisi mkubwa pia. Ukiwa mwaminifu kwa mambo madogomadogo uatajijengea msingi wa kuwa mwaminifu katika mambo makubwa pia.

Wewe unayesoma kitabu hiki sasa, hebu tumia mashauri haya ambayo Muumba wako ameona vema kuruhusu yafike kwako kwa wakati muafaka na kwa kusudi maalumu, ili yakusaidie kufanya mabadiliko chanya yatakayokuletea manufaa na mafanikio ya kimwili, kiakili na kiroho, wewe, familia yako, jamii yako, taifa lako na jumua ya kimataifa.

Tumia mashauri haya kwa ajili ya kujitayarisha kwa ajili ya ubora wa maisha yako ya sasa yaliyobaki. Tumia mashauri haya pia kwa ajili ya maandalizi ya kuwa na ndoa na familia yenye furaha na mafanikio. Tumia mashauri haya pia kwa ajili ya maandalizi ya kupata maisha bora yaliyoko ng'ambo ya kaburi wakati ambapo wenye afya ya kiroho na urembo wa moyoni, watakapo rejeshewa afya na urembo wao wa asili uliopotezwa na wazazi wetu wa awali. Wakati ambapo watu hawatahitaji sindano ili kuwa na afya wala makopo ya vipodozi ili kuwa warembo.

Ni ombi langu kwa ajili ya msichana au mwanamke yeyote aliyebahatika kusoma kitabu hiki kuwa, maarifa haya yawe kama buruji (boma la ngome) za madini ya fedha na kama mbao za mierezi katika kukuhifadhi salama kiafya. Nami naungana na vijana wenye busara wanaopatikana katika kitabu cha kale zaidi cha afya ya jamii, maadili na mwongozo wa maisha bora, waliomjali na kumlinda mdogo wao wa kike (msichana) ili apate mafanikio katika maisha hata wakasema maneno yafuatayo:

*“Kwetu sisi tuna umbu mdogo,*

*Wala hana maziwa;*

*Tumfanyieje umbu letu, siku atakapoposwa?*

*Kama akiwa ukuta (imara),*

*Tumjengee buruji za fedha;  
Na kama akiwa ni mlango (dhaiifu),  
Tumhifadhi kwa mbao za mierezi”* [42]

Nawe mara upatapo maarifa haya, yatumie kulinda afya na urembo wako ili ujipatie amani ya moyo na uungane na msichina huyu kwa kushukuru na kusema:

*“Mimi nalikuwa ukuta,  
Na maziwa yangu kama minara;  
Ndipo nikawa machoni pake,  
kama mtu aliyeipata amani”*. [43].

## USHUHUDA KUHUSU UBORA WA KITABU HIKI

**From:** Howard Scoggins <[hscoggins@rhpa.org](mailto:hscoggins@rhpa.org)>

**To:** "Clifford Majani ([cliffbm@yahoo.com](mailto:cliffbm@yahoo.com))" <[cliffbm@yahoo.com](mailto:cliffbm@yahoo.com)>

**Sent:** Friday, January 18, 2013 2:45 PM

**Subject:** FW: the book is very good; it is similar to "on becoming a woman "by Shyrook! Prepare to write one of boys too! So that both can try to be the best, you can not lift one and one leave! The impact will be less!

Mchungaji Scoggins salaam, nimepitia kitabu kwa makini, kitabu hiki ni kizuri sana sijaona namna yake kwa Kiswahili, ni kama kile aliandika Dr Shyrok wa Lomalinda (on becoming a woman). Nataka kusema matatu

1. Jarida liwe zuri, picha ya msichana iwe ya kuvutia, sikuiona vizuri, ila kuepuka urembo mbaya haina maana sura ya msichana isivutie!

2. Kichwa cha kitabu kingekuwa Afya ya msichana na urembo, au kitu kama hicho, maana afya imezungumziwa kwa undani yaani kimwili, kijamii, kiuchumi nk

3. Je (mwandishi) aweza kuwa na sura fupi ya kumtegemea Mungu na msichana (trust in divine power)? Siku hizi wasichana wengi hawajiamini, pengine ni kwa ajili ya nadharia ya uibukaji! Wanasema (I am not sure who am I going to find myself). Mjulishe msichana maswali matatu, mimi ni nani, eg mimi ni Neema, niko hapa kwa ajili gani? Kwa ajili ya yaliyotokea Eden, kuna ukarabati sasa, na Yesu Alikuwa. Naenda wapi? naenda mbinguni nina makao nimetengenezewa, sasa nijitayarisha. Mwandishi *amecapture* vizuri sana msomaji basi amalize kabisa kula ng'ombe kwa kusema ujumbe wetu, maombi, kusoma neno na kutafuta ukweli mwenyewe, maombi yanavyosaidia hisia, kupona, kuhudumia watu na roho ya shukrani jinsi inavyosaidia mwili.

Wanawake ndiyo 75% makanisani na wanatafuta uso wa Mungu watakuwa tayari kusikiliza **usiogope**, zungumzia kumtegemea Mungu itasaidiaje afya yako vitu kama *guilty conscious, regrets, tithe and offerings, or talents and how your giving enhances your health and your life in general*. Usiwe mchoyo, uwe na neno usome mwenyewe usitegemee watu, kama una pesa ya vocha una pesa ya kununua neno! kama msichana ili usiingie mitegoni, dumu katika maombi, yenyewe tu itaweka maisha yako sawa. Sijui utamaduni wa kusoma kwa *swahili speakers, I hope they love to read, this is a very good message. Prepare to do for boys too when you finish this.*

## REJEA

1. *2 Timotheo 3:15; Zaburi 119:37.*
2. *Mithali 6:20-23; 23:22; 30:17.*
3. *Mambo ya walawi 19:3; Kutoka 20:12.*
4. *Kutoka 12:26; Yoel 1:1-3; Kumbukumbu la Torati 11:19*
5. *Kumbukumbu la Torati 21:18, 27:16; Mathayo 15:4*

6. *Waebrania 12:4-6; Ufunuo 12:1; 15:10*
- 7 *Mithali 10:7-8, Mithali 23:13.*
- 8 *Esa 2:9-13, Ruth 3:3*
9. *I Wakoritho 11:15.*
- 10 Ellen G.White: Messages to Young People, p. 353.
- 11 *I Petro 3:3-5*
12. *Mambo ya walawi: 19; 28; 21:5.*
13. *Mwanzo 35; 2-4; Isaya 3:16-24, Ufunuo 17:1-5.*
14. *Mwanzo 3:21*
15. *ITimotheo 2:9-10.*
16. *Kumbukumbu la Torati 22: 5*
17. Atlas of the Bible by Reader's Digest p. 16.  
[<http://www.yahsaves.org/learn/Booklets/modesty.htm>]
18. *Mithali 7:10.*
19. Taasisi ya uchunguzi wa Kiswahili [TUKI]: Kamusi ya Kiswahili sanifu chapa ya mwaka 2001, iliyotolewa Dar-es-salaam, Tanzania
20. Dr John Gray, PhD; as cited by Larry James, 2008: What is love? Random Thoughts and Reflections on love [www.celebratelove.com/whatislove.htm](http://www.celebratelove.com/whatislove.htm)  
*Retrieved on 12.10.2008.*
21. Susan C.Weller: A Meta-analysis of Condom Effectiveness in Reducing Sexually Transmitted HIV, *Social Science and Medicine*, 36:12, pp 1635-1644, 1993.
22. *Mithali 22:3.*
23. The Cost of Virginity in the United States. Kristin, Maun, Feb 11, 2009; Accessed at [www.feminism.Suite101.com/actid/cfm/t...](http://www.feminism.Suite101.com/actid/cfm/t...)
24. Braun. C; Gruendl, M; Marberge, C & Scherber C, (2001): Beautycheck-Ursachen und folgen von Attraktivitaet. Report (pdf-document). Available from <http://www.beautycheck.de/english/bericht/bericht.html>
25. *Yeremia 5:26-27.*
26. *3 Yohana 1:2.*
27. *Mitali 4:20-23.*
28. E.G.White: Messages to Young People (2010), *Ellen G. White Estate, Inc.* p. 360.
29. *Mithali 11:22.*
30. *Mathayo 23:27.*
31. *I Petro 3:3-5.*
32. *Zaburi 149:4.*
33. *Yeremia 4:30.*
34. *Isaya 3:16-24.*
35. Larimore W. L: Providing Basic Spiritual Care for Patients: Should it be the Exclusive Domain of Pastoral Professionals? *America Family Physician* 2001, 63(1) 36-40.

36. *Mithali 31:30.*
37. *I Samweli 16:7.*
38. *Mithali 3: 1,2,7,8.*
39. *Kutoka 15: 26.*
40. *Mithali 17: 22.*
41. *Zaburi 144:12*
42. *Wimbo ulio bora 8:9*
43. *Wimbo ulio bora 8:10*

AFYA NA UREMBO WA MSICHANA

**LULU PUBLISHERS, Inc. U.S.A**

<http://www.lulu.com>

