

**Maumbile na malezi  
ya vijana**

# **Maumbile na malezi ya vijana**

*Leda Chelangwa  
Catherine Lyimo  
Joan Hangu  
Wilson Lendita*

**Published and Printed by the Centre for Educational Development in Health,  
Arusha (CEDHA) with financial support from Academy for Educational  
Development (Washington, D.C.) 1998**

Copyright © 1998 by the Centre for Educational Development in Health,  
Arusha (CEDHA) Tanzania.

Haki zote zimehifadhiwa. Hairuhusiwi kuiga, kunakili, kutafsiri,  
kupigisha chapa au kukitoa kitabu hiki kwa jinsi yoyote ile bila idhini  
ya CEDHA.

---

# UTANGULIZI

Kitabu hiki cha elimu ya maumbile na malezi ya vijana kimeandikwa hususan kwa ajili ya vijana. Lakini pia kinaweza kuwa na manufaa kwa mzazi, mlezi, mwalimu au mtu yeyote mwenye kupenda kujua kuhusu maumbile na afya ya vijana.

Pindi utakapomaliza kukisoma kitabu hiki utakuwa umefahamu au kujikumbusha mabadiliko ya kimaumbile yanayomkumba kijana. Pia kitakuwezesha kufahamu mwenendo mwema kwa kijana na matatizo mbali mbali yanayoweza kumpata kijana ikiwa hatakuwa na mwenendo mwema. Uzoefu unaonyesha kuwa maisha ya vijana wengi yako mbioni kuharibika kutokana na hali halisi ya maisha hivi sasa.

Lengo la kitabu hiki ni kuwasaidia vijana kufahamu afya ya uzazi, athari za mimba katika umri mdogo na madhara ya madawa ya kulevyo. Jukumu la malezi bora ya vijana ni jukumu letu wote wazazi, vijana wenyewe na jamii nzima kwa ujumla.

Ni matumaini yetu kuwa kijana atafaidika na kitabu hiki kwa kujifahamu alivyo na kuitumia elimu atakayoipata kwenye kitabu hiki ili kujijengea msingi bora wa maisha.

(i)

## SHUKRANI

Waandalizi wa kitabu hiki ni watumishi wa Chuo cha Maendeleo ya Afya (CEDHA) kilichoko Arusha, Tanzania.

Majina yao ni kama yafuatayo:

1. *Leda Chelangwa*
2. *Catherine Lyino*
3. *Joan Hangu*
4. *Wilson Lendita*

Wanapenda kutoa shukrani nyingi kwa watu wote waliofanikisha utayarishaji wa kitabu hiki wakiwemo wahisani ambao ni AED ya Washington Marekani kupitia SARA Project na CRHCS. Pia wangependa kumshukuru Bw. Lawrence Gikaru wa Nairobi - Kenya, ambaye ndiye aliyeratibu shughuli nzima za mradi na Sarah Shayo wa CEDHA kwa uchapaji.

Shukrani pia ziwafikie wale wote ambao walitupatia machapisho na habari kuhusu afya ya vijana wakiwemo:

- ◆ Watumishi wa hospitali kuu za Serikali za Mikoa ya Morogoro, Iringa, Arusha na Kilimanjaro
- ◆ Hospitali ya Rufaa Bugando
- ◆ AMREF Mwanza
- ◆ POFLEP Arusha
- ◆ UMATI - Mbeya, Iringa na Mwanza
- ◆ KULEANA - Mwanza
- ◆ TANNESA - Mwanza
- ◆ KIWAKKUKI - Kilimanjaro
- ◆ SDA - Dispensary Arusha

Shukrani za pekee ziwafikie vijana ambao ndiyo walengwa wakuu wa kitabu hiki na wale wote ambao wataamua kukisoma kitabu hiki.

Kama una maoni, yatume kwa:-

*Mkuu wa Chuo cha CEDHA  
S.L.P 1162,  
Arusha, Tanzania*

**(1)**

## **Vifupisho**

1. **AED** - Academy for Educational Development
2. **AMREF** - African Medical and Research Foundation
3. **CEDHA** - Centre for Educational Development in Health, Arusha
4. **CRHCS** - Commonwealth Regional Health Community Secretariat Arusha
5. **KIWAKKUKI** - Kikundi cha Wanawake Kilimanjaro Kupambana na UKIMWI
6. **POFLEP** - Population and Family Life Education Programme
7. **SARA** - Support for Analysis and Research in Africa
8. **SDA** - Seventh Day Adventist Church
9. **TANNESA** - Tanzania Netherlands Project to Support HIV/AIDS control in Mwanza Region
10. **UMATI** - Uzazi wa Mpango Tanzania

**(iii)**

## **Yaliyomo**

Utangulizi .....	(i)
Shukrani .....	(ii)
Vifupisho .....	(iii)
Viungo vya uzazi .....	1
Mabadiliko yanayotokea wakati wa ujana .....	4
Kutungua na kukua kwa mimba .....	9
Makuzi ya mtoto .....	14
Matatizo yanayoweza kuwapata vijana na mbinu za kuyatatua .....	18
Wajibu na haki za vijana .....	22
Uzazi wa mpango .....	26
Magonjwa ya zinaa na UKIMWI .....	32
Utumiaji wa madawa ya kulevya na madhara yake .....	36
Marejeo .....	43

# **1** VIUNGO VYA UZAZI

## ***Malengo***

Baada ya kusoma sura hii, msomaji anatarajiwa aweze kuelezea:-

☞ Viungo vya uzazi vya mwanamke na mwanaume na jinsi vinavyofanya kazi

## **Viungo vya Uzazi vya mwanaume**

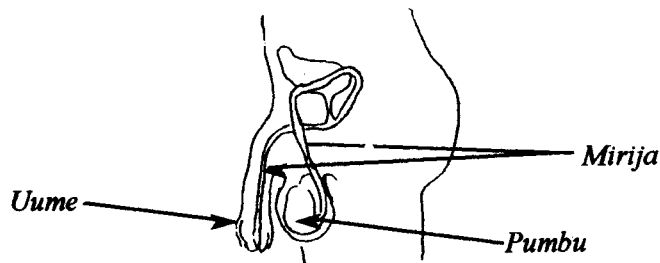
**Uume:-** Hiki ni kiungo kinachoonekana kwa uwazi. Uume hauna mfupa bali umetengenezwa kwa nyama tupu. Uume una misuli yenye nguvu inayoufanya usimame na kuongezeka ukubwa wakati wa tendo la kujamiiana au mwanaume anapojisikia kufanya mapenzi. Wakati mwingine uume husimama kwenye njozi na hii ni kawaida kabisa.

Uume umefunikwa na ngozi laini ambayo wataalamu wa afya wanashauri ikatwe nchani kitaalamu yaani kutahiriwa. Kutahiriwa husaidia hali ya usafi na kupunguza uwezekano wa kupata sarakani ya uume.

Wakati wa tendo la kujamiiana mwanaume anapofika mshindo hutoa maji maji yaitwayo shahawa yenye mbegu za uzazi kupitia kwenye uume. Uume pia hutolea mkojo.

**Pumbu:-** zina kokwa ambazo hutengeneza mbegu za uzazi zilizotajwa hapo juu.

**Mirija:-** kazi yake ni kusafirisha mbegu za uzazi za mwanaume zilizoko kwenye shahawa.





### **Viungo vya uzazi vya mwanamke**

Tofauti na viungo vya uzazi vya kiume, sehemu kubwa ya viungo vya uzazi vya kike viko ndani kwa ndani na havionekani kwa macho labda tu pale mtu anapofanyiwa operesheni au kwa kutumia mionzi yaani *X-ray*.

**Uke:-** ni mfereji ambao uume huingia wakati wa tendo la kujamiiana. Katika tendo hilo pia shahawa zenye mbegu za kiume humwagwa kwenye uke. Tendo la kutahiriwa mwanamke halina umuhimu wowote na ni kinyume na haki za binadamu.

**Mfuko wa uzazi:-** hutumika kama nyumba ya kukulia mimba hadi mtoto anapozaliwa. Mfuko huu una ukuta laini ambao hubomoka kila mwezi kama mwanamke hana mimba na kutoka nje ya uke kama damu ya hedhi. Kubomoka kwa ukuta huo kwa mara ya kwanza huitwa kuvunja ungo.

**Mirija ya uzazi:-** Mbegu za kiume zinapomwagwa pamoja na shahawa kwenye uke, husafiri kupitia kwenye mfuko wa uzazi kwa kutumia mkia wake hadi kufikia kwenye mrija wa uzazi mmojawapo yaani mrija wa kulia au wa kushoto.

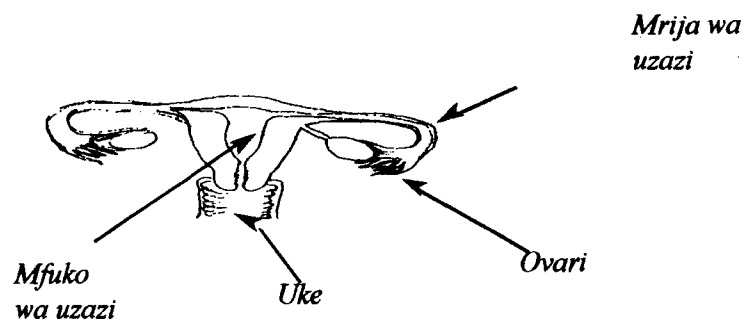
Ikiwa mbegu hii itakutana na yai la kike lililopevuka kwenye mrija wa uzazi basi huungana na kusogea hadi kwenye mfuko wa uzazi na kiumbe kipya huanza kukua.

### **Ovari:**

Hapa ndipo mayai ya kike yanapotengenezwa. Kila mwezi yai moja hupevuka, yai hili husafiri hadi kwenye mfuko wa uzazi na kama halitakutana na mbegu ya kiume, basi hutoka pamoja na damu ya hedhi.

Ikiwa yai hili lililopevuka litakutana na mbegu ya kiume ndipo mimba hutunga. Ikiwa kwa bahati ovari itapevusha mayai mawili yaani yai moja kila upande na mayai haya yakasafiri na kukutana na mbegu za kiume basi watoto mapacha wasiofanana watazaliwa.

Watoto mapacha waliofanana sana ambao ni wa jinsia moja hutokana na kugawanyika kwa muungano wa yai la kike na mbegu ya kiume mwanzoni mwa mimba kutunga.



## **2 MABADILIKO YANAYOTOKEA WAKATI WA UJANA**

---

### ***Malengo***

Pindi utakapomaliza kusoma sura hii utatarajiwa uweze kufahamu yafuatayo:

- ☞ Uweze kutambua maana ya vijana
- ☞ Ujue mabadiliko mbalimbali yanayotokea kwa msichana na mvulana katika kipindi cha ujana.
- ☞ Uweze kueleza athari za kufanya mapenzi kwa kukutana kimwili wakati wa ujana na kabla ya ndoa.

### **Kijana ni nani?**

Kijana ni mtu mwenye umri wa kuelekea utu uzima. Kijana anaweza kuwa msichana au mvulana. Kipindi cha ujana kitakachozungumziwa katika kitabu hiki ni umri kati ya miaka 13 hadi 24. Vijana ni watu ambao wanakuwa na mabadiliko ambayo ni ya kawaida katika miili yao. Kipindi hiki cha ujana ni kigumu kwani kijana asipofahamu mabadiliko haya, anaweza kuathirika kifikra na kiafya.

Kuathirika huko kunaweza kumfanya kijana kupata mimba au kumpa msichana mimba isiyotakikana. Pia kijana anaweza kupata na kueneza magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya kujamiiana.

Tabia kama za kuvuta sigara, ulevi wa pombe, bangi na madawa ya kulevya pia zinaweza kuathiri afya ya kijana ikiwa atajiingiza katika tabia hizo.

Katika kipindi hiki kijana hukua haraka hasa viungo vya uzazi. Hali ya kujisikia kukutana kimwili hujitokeza na kuongezeka hivyo kijana hupaswa kujizuia kufanya mapenzi.

**Vijana wa kiume na wakike hupata mabadiliko yafuatayo.**

- ◆ Kuota nywele sehemu za makwapani, na sehemu za kinena hadi kufikia kitovuni.
- ◆ Chunusi huweza kutokea usoni.
- ◆ Hamu ya kujisikia kufanya mapenzi huongezeka hasa anapokutana na mwenzi wa jinsia tofauti.
- ◆ Hupenda kufanya maamuzi mwenyewe na hawapendi kuongozwa.
- ◆ Hamu ya kula hiongezeka sana kwa kuwa mwili huhitaji chakula zaidi kwani unakua haraka.

**Pamoja na mabadiliko hayo hapo juu mabadiliko yafuatayo hutokea kwa mvulana tu:**

- ◆ Misuli hujengeka
- ◆ Sauti hubadilika na kuwa nzito
- ◆ Viungo vya uzazi kama uume na pumbu huongezeka ukubwa
- ◆ Kuota njozi za kimapenzi na kumwaga shahawa usingizini (*wet dreams*).
- ◆ Kubalehe yaani uwezo wa kumpa msichana mimba.

**Msichana mabadiliko yake ya pekee hujumuisha**

- ◆ Kuongezeka au kukua kwa matiti
- ◆ Kiuno huongezeka na msichana huonekana wa kuvutia
- ◆ Ngozi huwa laini na nyororo
- ◆ Kuvunja ungo yaani kupata damu ya hedhi kwa mara ya kwanza.

## **Hedhi**

Dalili kubwa ya kupevuka kwa msichana ni kuvunja ungu yaani kuanza kupata hedhi. Msichana aliyevunja ungu akifanya tendo la kujamiiana anaweza kupata mimba.

Kila upande wa mfuko wa uzazi yaani kulia na kushoto kuna ovari moja ambayo hutengeneza mayai. Ovari hizi hupeana zamu za kutayarisha yai kila mwezi.

Yai linapopevuka na kutolewa na ovari husafiri taratibu kupitia kwenye mfereji kuelekea kwenye mfuko wa uzazi. Ndani ya mfereji ikiwa litakutana na mbegu ya kiume basi yataungana na kuendelea kusafiri hadi kwenye mfuko wa uzazi ambapo hujishikiza ukutani na kuanza kukua.

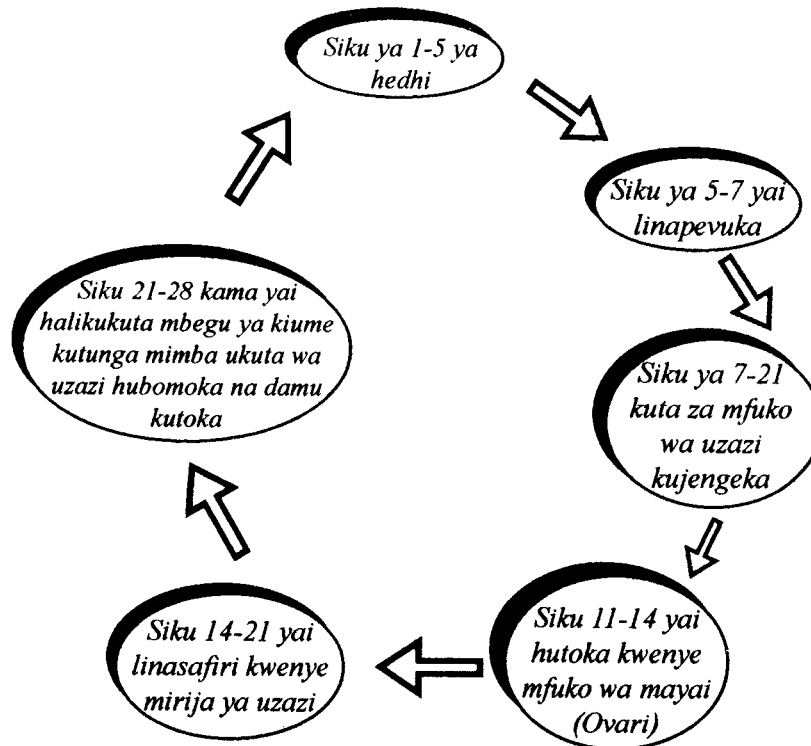
Kama yai halitakutana na mbegu ya kiume basi likifika kwenye mfuko wa uzazi linakufa.

Kuta za mfuko wa uzazi huwa pia zinaandaliwa kwa ajili ya kupokea hilo yai tayari kwa kulitunza endapo litakuwa limeungana na mbegu ya kiume. Kama muungano hautakuwepo na yai tayari limekufa basi kuta hizi hubomoka kwani kazi ya kukuza mtoto haipo tena.

Kwa vile kuta hizi zimejengwa na mishipa ya damu basi ukuta huu hutoka nje ya uke kama damu ya hedhi. Kwa kawaida damu ya hedhi huchukua siku 3 hadi 5 kwisha.

Mwanamke ambaye hana mimba hupata hedhi kila baada ya siku 28 au 30 kila mwezi. Mara nyingine hedhi huanza msichana anapokuwa na umri wa miaka kati ya 13 hadi 18 na kukoma mwanamke afikiapo umri wa miaka 45 hadi 50.

## Mzunguko wa Hedhi



Wakati wa hedhi msichana anawe ukeni kwa maji safi na sabuni mara tu kitambaa ariachotumia kikichafuka na abadilishe mara kichafukapo.

### Madokezo muhimu ya kukumbuka

- ◆ Usafi wa mwili kwa wasichana na wavulana kama kuoga kila siku na kubadili nguo ni jambo la muhimu. Madhara ya kutooga ni kuwa na harufu mbaya, kupata chawa na upele.
- ◆ Chakula mchanganyiko na cha kutosha ni muhimu wakati wa ujana kwani ni kipindi cha kukua haraka.

- ◆ Vijana wasiogope mabadiliko yanayowakumba kwani ni jambo la kawaida na la kupevuka. Ni ishara pia ya kuweza kuzaa.
- ◆ Wazazi na walezi wengine kama waalimu wajaribu kuwaelimisha vijana kuhusu mabadiliko haya ili wayaone kuwa ni ya kawaida.
- ◆ Mimba inaweza kutunga siku ya kwanza ya kukutana kimwili si lazima mkutane mara nyingi.
- ◆ Kutofanya mapenzi hakutakuathiri lolote kiafya wala kifikra. Ni vyema kijana usjaribu kufanya mapenzi hadi utakapopata mchumba na kuoana.

#### **Athari za kufanya mapenzi katika umri mdogo**

Bila shaka maisha yako yataathirika ukijihusisha na mapenzi katika kipindi hiki kwa namna nyingi sana.

Mojawapo ya athari ni kufanya vibaya masomoni kwani wahenga walisema “**mshika mawili moja humponyoka**”. Ikiwa wewe ni msichana ukipata mimba katika umri mdogo mara nyingi utapata matatizo makubwa wakati wa mimba na uzazi ambayo hatima yake inaweza ikawa kifo.

Kwa mvulana kama utajihusisha na tendo la kujamiiana kabla ya ndoa unaweza kumpa mwenzi wako mimba na ukajikuta unawajibika kutoa huduma kwa mama na mtoto huku bado hujajiandaa kimaisha. Hii inaweza kukuathiri kiafya kama vile mawazo mengi na hata kuchanganyikiwa.

Magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya kujamiiana ikiwemo UKIMWI pia vinaweza kukupata kama utakuwa na mpenzi mwenye maradhi hayo au virusi vya UKIMWI. Magonjwa haya yasipotibiwa mapema yanaweza kusababisha utasa au ugumba.

# **3** KUTUNGA NA KUKUA KWA MIMBA

## ***Malengo***

Baada ya kusoma sura hii msomaji aweze kutambua

- ☞ Jinsi mimba inavyotunga na kukua
- ☞ Maana na sababu za ugumba

### **Jinsi mimba inavyotokea**

- ◆ Mwanaume na mwanamke wanapojamiiana, mwanaume hutoa shahawa yenye mamia hadi mamilioni ya mbegu za uzazi za kiume.
- ◆ Mbegu hizi huogelea na kupita kwenye mlango wa mfuko wa uzazi (cervix) na kuingia kwenye mfuko wa uzazi. Huendelea na safari yake hadi kwenye vimrija (fallopian tube).
- ◆ Ikiwa mwanamke atakuwa amepevusha yai siku 2 - 4 zilizopita, yai hilo hukutana na moja ya mbegu za kiume na kulirutubisha (fertilization).
- ◆ Kama hakuna yai la kiume mimba haitungi na yai hilo hutiririka na kutoka pamoja na ukuta wa mfuko wa uzazi na huitwa hedhi. Ovari huendelea kutengeneza yai jingine.
- ◆ Yai lililrutubishwa husogea kuelekea kwenye mfuko wa uzazi na kujishikiza kwenye sehemu ya ndani iliyotayarishwa kwa kazi hiyo.
- ◆ Mfuko wa uzazi hutuma taarifa kwenye ovari kuhusu mimba kutunga, nazo ovari huacha kutoa yai lingine wakati wote wa uja uzito.
- ◆ Mimba hukua polepole kwa miezi tisa na wakati huu mwanamke hapati hedhi.



- ◆ Mimba inaweza kutunga siku ya 14 hadi 21 tangu kuona siku ya kwanza ya hedhi kama mzunguko ni wa siku 28.

### **Mimba nje ya kizazi**

Kwa bahati mbaya, aidha kutokana na matatizo ya kiafya yai na mbegu ya kiume vinapokutana hushindwa kusogea kwenda kwenye mfuko wa uzazi na hivyo kuendelea kukua kwenye mirija ya uzazi. Hali hii ni ya hatari sana na huitwa mimba nje ya kizazi (Ectopic pregnancy). Tiba yake ni operesheni la sivo mwanamke hupoteza maisha. Hii ni kwa sababu kadri mimba hiyo inavyokua hatimaye mirija hupasuka na kusababisha upotevu mkubwa wa damu ambayo hujaa tumboni.

Dalili zake ni mwanamke aliyefunga kuona siku zake kwa mwezi mmoja hadi mitatu kuona yafuatayo:-

- ◆ Kuumwa na kichwa ghafla
- ◆ Kizungu zungu kikali
- ◆ Maumivu makali ya tumbo na vichomi
- ◆ Kuona giza na hata kuzimia
- ◆ Moyo kwenda mbio
- ◆ Kiu kali

### **Ukuaji wa mimba katika mfuko wa uzazi**

Ukuaji huu unaweza kugawanyika katika sehemu tatu.

- Ukuaji miezi mitatu ya mwanzo
  - Miezi mitatu ya kati na
  - Miezi mitatu ya mwisho.
- (a) Miezi mitatu ya mwanzo
- ◆ Wakati huu viungo vya ndani vya mtoto huanza kuumbika.
  - ◆ Ukuaji huwa katika kifuko kilichojaa maji ambayo humlinda mtoto.

- ◆ Oksigeni na mahitaji mengine hupitia kimrija kinachounganisha mtoto na mfuko wa uzazi
- ◆ Ifikapo miezi mitatu mtoto hufikia kama kitoto cha paka
- ◆ Vidole vya mikono na miguu huonekana kwa kutumia mashine
- ◆ Waganga na wauguzi hutambua kwa kumpima mama tumbo.
- ◆ Tumbo halionyeshi kukua na hivyo watu hawatambui kuwa mama huyu ni mja mzito.

(b) Miezi 3 - 6 ya mimba

- ◆ Tumbo huwa kubwa na watu wanabaini kuwa mama huyo ni mja mzito
- ◆ Ukuaji unaendelea na sehemu kati ya pua na mdomo wa mtoto huunganika.



(a)



(b)



(c)

- ◆ Ifikapo miezi mitano mama husikia mtoto akicheza tumboni
- ◆ Maumbile ya jinsia yaani mume au mke hubainika akiwa na miezi minne.
- ◆ Mapigo ya moyo huweza kusikika.
- ◆ Uzito wake huwa nusu kilo na urefu wa sentimita 20.
- ◆ Kucha za miguu na mikono huwepo.
- ◆ Ngozi huwa na vinyweleo vingi.
- ◆ Ifikapo miezi sita huwa na uzito wa kama gramu 700 na urefu wa sentimita 30.
- ◆ Akizaliwa wakati huu si rahisi kuishi nje ya mfuko wa uzazi hivyo tunasema mimba imetoka au imeharibika.

(c) Miezi mitatu ya mwisho

- ◆ Itimiapo miezi saba kama akizaliwa anaweza kuishi ingawa kwa matunzo maalumu.
- ◆ Uzito huwa kilo moja.
- ◆ Ifikapo miezi minane ngozi huwa nyekundu na vinyweleo vichache. Uzito hufikia kilo moja na nusu hivi.
- ◆ Ukuaji huendelea kwa kasi na afikiapo miezi tisa huwa na uzito wa kilo  $3\frac{1}{2}$  na urefu wa sentimeta 50 kwa wastani.

\* *Urefu ndiyo kigezo kikubwa kwani uzito huweza kutofautiana kiasi kikubwa (kilo 3 hadi 5).*

**Baadhi ya mambo muhimu wakati wote wa mimba**

- ◆ Kula chakula bora na cha kutosha kama nyama, maziwa, maharage, mboga za majani na matunda
- ◆ Epuka kutumia sigara, pombe na madawa ambayo hujashauriwa na wataalamu wa afya kwani huweza kumdharu mtoto aliye tumboni.

- ◆ Kuhudhuria kliniki kama unavyoshauriwa ili kupimwa, kupata ushauri na kupata chanjo ya pepopunda.
- ◆ Kuepuka kazi nzito na kupata mapumziko ya kutosha
- ◆ Kuvaa nguo zisizobana.

### **Utasa au Ugumba**

Kwa kuwa tumeeleza juu ya mimba inavyotunga na kukua ni vema kuelezea kidogo juu ya utasa au ugumba.

Utasa au ugumba ni hali ya kutokuwa mzazi. Wanaume na wanawake huweza kuathirika na hali hii kinyume na watu wengi wanavyofikiria kwamba ni mwanamke tu.

- (a) Sababu za utasa kwa mwanaume
- ◆ Kuharibika via vya uzazi kutokana na magonjwa yaambukizwayo kwa njia ya kujamiiana kama kisonono, matibwitibiwa na kaswende. Haya huweza kuingilia utoaji wa mbegu za kiume na njia zinapopitia.
  - ◆ Utoaji wa vichocheo vya uzazi visivyo sawa.
  - ◆ Mfadhaiko wa akili ambao husababisha nguvu ya uume ipungue na hivyo kushindwa kutimiza tendo la ndoa.
- (b) Sababu za utasa kwa mwanamke
- ◆ Kuingiliwa na magonjwa kwa ovari, mayai ya uzazi na mirija yapitapo
  - ◆ Hali ya mfuko wa uzazi kutoweza kulea mimba
  - ◆ Kuharibika kwa via vya uzazi kutokana na magonjwa sugu yaambukizwayo kwa njia ya kujamiiana.

Matatizo haya huweza kuwa ya muda hivyo ni vema ukiwa na tatizo uwaone wataalamu wa afya.

# **4** **MAKUZI YA MTOTO**

## ***Malengo***

**Baada ya kusoma sura hii kila msomaji aweze kuelezea:**

☞ Maana na hatua mbalimbali za kukua kwa binadamu

**Kukua kunaweza kuelezewa katika namna mbili:**

1. Kwanza kukua ni kuongezeka kwa ukubwa na urefu. Inaweza kutambulika kwa kupima uzito na urefu. Ndio maana ni muhimu kumpeleka mtoto chini ya umri wa miaka 5 kliniki apimwe uzito ili ajulikane kama anakua vizuri. Pia apate chanjo dhidi ya magonjwa hatari yawasumbuayo watoto.
2. Kukua pia ni mfumo wa kuongezeka kwa akili na maarifa.

**Hatua za kukua**

1. Maisha ya tumboni kwa mama - kutunga mimba hadi kuzaliwa
2. Mtoto mchanga - kuanzia kuzaliwa hadi mwaka 1
3. Utoto - kuanzia miaka 2 hadi 12
4. Ujana - kuanzia miaka 13 hadi 24
5. Utu uzima - kuanzia miaka 25 hadi 55
6. Uzee - miaka zaidi ya 55

**Ukuaji wa mtoto**

MTOTO azaliwapo huhitaji maziwa ya mama yake kwa ukuaji bora kimwili, kiakili na kisaikolojia. Maziwa ya mama pekee hutosheleza mtoto tangu kuzaliwa hadi miezi minne. Vyakula vya kulikiza huweza kutumiwa kuanzia miezi minne. Ukuaji unaweza kuwekwa kwenye chati kama inavyoonekana ukurasa ufuatao:-

Umri-Miezi	Matendo anayoweza kufanya	Lugha na mengineyo
1	Anaweza kunyanyua kichwa	Anakodolea macho, hutabasamu
3 -6	Huweza kusimamisha kichwa vizuri	Hucheza na mikono anaweza kufuata kitu kwa macho
6 - 9	Hukaa bila kushikiliwa	Hutoa sauti kama taa-ta Hukamata vitu vizuri
9-12	Husimama	Huelewa maneno machache. Hutumia baadhi ya maneno
12 - 18	Hutembea vizuri	Huweza kushika vitu vidogo vidogo
24	Hukimbia apendavyo Anacheza na wenzake	Huzungumza sentensi fupi. Huongea sana
36	Anaweza kuruka na kukwea sehemu mbalimbali	Anapenda kupeleleza vitu

Kuongezeka urefu na uzito wa mwili kwa wastani kama ifuatavyo:

	UZITO	UREFU
Anapozaliwa	kg. 3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	sm 50
Miezi 6	kg. 7	
Mwaka 1	kg. 10	sm 75
Miaka miwili	kg. 12	
Miaka mitatu	kg. 14	
Miaka minne	kg. 16	sm 100
Miaka mitano	kg. 18	

- ◆ Ni dhahiri kwamba ukuaji katika miezi ya kwanza huwa wa kasi na baadaye huenda pole pole.
- ◆ Uzito huwa mara mbili aliozaliwa nao akiwa na miezi sita.
- ◆ Urefu huongezeka pole pole kuliko uzito na hufikia mara mbili aliozaliwa nao afikapo miaka minne.

Ukuaji mzuri na maendeleo ya mtoto hutegemea vitu vifuatavyo:

- ◆ Lishe bora na ya kutosha
- ◆ Mapenzi kwa mtoto - ni vema kuwa naye, kumchekesha na kumsemesha mara kwa mara. Hivi hujisikia anapendwa na humsaidia katika kujifunza kwa urahisi.
- ◆ Usalama wa mtoto - ni muhimu mtoto alindwe asipatwe na madhara yoyote. Ni vema kumwelewa kama mtoto na umkubali. Hii ni pamoja na kumheshimu kama alivyo, bila kumlinganisha na watoto wengine au kumpachika majina mabaya.
- ◆ Mtoto afanyapo jambo zuri asifiwe na asaidiwe aweze kufanya vizuri zaidi.
- ◆ Afundishwe tabia nzuri na maadili mema ya jamii.
- ◆ Kadiri mtoto anavyokua anatakiwa asaidiwe aweze kufanya maamuzi. Mahali pa kuchezea ni vema pawe pa kutosha na salama. Apatiwe michezo mbali mbali kulingana na umri wake ili aweze kufanya vitu mbalimbali. Aruhusiwe kucheza na watoto wa rika lake. Hii humsaidia mtoto kuweza kujenga uhusiano na kushirikiana na wenzake.
- ◆ Ni muhimu kwa wazazi na walezi kuwapa watoto malezi mazuri ili waweze kuwa raia bora na jamii bora ijayo.



*Watoto wanahitaji nafasi ya kutosha kwa ajili ya kucheza*

- ◆ Pamoja na haya yote ni vema mtoto achanjwe kuzuia magonjwa 6 yawasumbuayo watoto, ambayo ni:
  - Kifua kikuu
  - Donda koo
  - Kifaduro
  - Pepopunda
  - Kupooza
  - Surua

Watoto wengi wafikiapo miaka mitano hupelekwa shule ya chekechea. Katika shule hizi wanajifunza kucheza pamoja, kuimba na kujifunza namba, na pole pole kuchora na kuandika. Chekechea huwasaidia kuwa tayari kuingia shule ya msingi wafikapo miaka saba.



# **5 MATATIZO YANAYOWEZA KUWAPATA VIJANA NA MBINU ZA KUYATATUA**

---

## ***Malengo***

Umalizapo kusoma sura hii inategemewa kwamba:

- ☞ Utaweza kufahamu baadhi ya matatizo ya vijana, sababu zake na mbinu za kuyatatua.

## **Tatizo la ajira**

Ilikuwa desturi kwamba ukisoma unapata ajira serikalini au kwenye mashirika ya umma mara umalizapo darasa la kumi au kumi na mbili. Kutokana na watu wengi kupata elimu sasa hali sivyo ilivyo. Ni kawaida hata kumaliza mafunzo ya taaluma na kukosa ajira, jambo ambalo linawaathiri vijana wengi.

Ukosefu huu wa ajira umetokana na ukweli kwamba watu walikuwa wanasoma ili wapate ajira.

## **Mbinu za kuzuia na pengine kutatua tatizo hili ni:**

- ◆ Kuhamasisha vijana kwamba elimu inatakiwa ikusaidie uweze kujijiri mwenyewe.
- ◆ Vijana wajiunge kwenye vikundi vya uzalishaji mali ili waweze kupata misaada na mikopo nafuu kwa maendeleo yao na jamii nzima.
- ◆ Wazazi na walezi wawasaidie vijana ili waweze kujijiri.
- ◆ Wazazi na walezi wawaelimishe vijana umuhimu wa kufanya kazi kwa bidii na wawe mfano bora kwa vijana.
- ◆ Vijana wasaidiwe na waalimu, wazazi na serikali kujua hali ya soko la ajira na aina ya kazi zinazoweza kupatikana.



*Katika umri unaofaa vijana ni muhimu washiriki katika kazi za uzalishaji mali.*

- ◆ Ni vema wizara ya elimu iangalie kama mitaala iliyopo inamwezesha kijana kujajiri.

#### **Tatizo la kukatiza masomo**

- ◆ Wasichana wengi huacha masomo shule ya msingi na kuolewa. Wazazi huwaozesha watoto wao mapema kabla ya miaka kumi na nane ili wapate mali itokanayo na mahari.
- ◆ Mara nyingi kutokana na umri wao mdogo hupata matatizo wakati wa uzazi kwani viungo vyao havijakomaa. Huweza kuzalishwa kwa shida kama vile operesheni ndogo na hata kubwa ili mtoto atolewe. Jambo hili huhatarisha maisha ya mama na mtoto pia, na inawezekana hata wote kupoteza maisha wakati wa uzazi.
- ◆ Wasichana wapatapo mimba mara nyingi hutoa kwa kutumia njia rahisi na zisizo salama.

- ◆ Baadhi ya wavulana na wasichana pia hukatiza masomo kwa ajili ya utoro. Wanajihusisha na uvutaji bangi na hata madawa ya kulevya. Wakiwa katika hali hii hawawezi kufanya maamuzi ya kufaa na hujiingiza kwenye mapenzi na hatimaye kupata magonjwa yaambukizwayo kwa njia ya zinaa ukiwemo UKIMWI.

**Tatizo la Wasichana kupata mimba katika umri mdogo**

- ◆ Vijana wengi hujihusisha na mambo ya kujamiiana wakiwa masomoni na matokeo yake ni wasichana kupata mimba na kufukuzwa shule.



*Kupata mimba katika umri mdogo au ukiwa mwanafunzi huharibu mpangilio mzima wa maisha yako*

- ◆ Kwa upande wa vijana wa kiume mara wagundua kwamba wamewapa wasichana mimba; hupatwa na mawazo na mwisho wanaweza wasifanye vizuri katika masomo yao.



*Kijana anayempa msichana mimba mara nyingi huwa na mawazo mengi na huweza kupunguza uwezo wake kimasomo*

- ◆ Kijana anapompa msichana mimba anajikuta hana uwezo wa kumsaidia mama na mtoto aliyezaliwa kwa kuwa hana kipat

**Mbinu za kukabiliana nalo:-**

- ◆ Kuwafundisha vijana kuhusu madawa ya kulevya na athari zake.
- ◆ Kuwa wazi katika kujadiliana nao juu ya ukuaji na elimu ya kujamiiana.
- ◆ Wazazi wawe karibu na watoto ili waweze kuwasikiliza na kuwasaidia likili na kimwelekeo.
- ◆ Wazazi na walezi wawe mfano bora kwa vijana.
- ◆ Waalimu wasisitize umuhimu wa vijana kuzingatia elimu.

# **6** WAJIBU NA HAKI ZA VIJANA

## **Malengo:**

### **Msomaji aweze:**

- ☞ Kuelezea wajibu wa wazazi, walezi na waalimu kwa vijana
- ☞ Kuelezea wajibu wa vijana kwa:-
  - (a) Wazazi, walezi na waalimu
  - (b) Wenzi wake
  - (c) Jamii
- ☞ Kuchagua kazi itakayomfaa.

### **Wajibu wa wazazi, walezi na waalimu kwa vijana**

Vijana wana haki ya kupatiwa mahitaji muhimu kama:

- ◆ Chakula cha kutosha na kinachofaa kwa ukuaji na maendeleo ya vijana
- ◆ Mavazi nadhifu na ya heshima
- ◆ Kupendwa na kuthaminiwa
- ◆ Kuwapatia mahali pazuri pa kulala penye hewa safi.
- ◆ Kuwapa nafasi na uhuru wa kujieleza
- ◆ Kuwapa maelezo na kujadiliana nao juu ya miongozo mizuri ya maisha.
  - \* *kumkanya kijana anapokosea*
  - \* *kuwaandaa vijana waweze kuwa wazazi bora wa kesho na kuwafundisha adabu njema.*



*Ni muhimu kwa wazazi wote wawili yaani baba na mama kusaidiana kazi za nyumbani.*

- ◆ Kuwa mfano bora kwa vijana katika maisha yao.
- ◆ Kuwapatia elimu vijana wote; wa kike na wa kiume bila kuwabagua kijinsia.
- ◆ Kuwapa elimu ya afya kuhusu yafuatayo:
  - Usafi wa mwili na mavazi kama kunawa mikono kabla ya kula, na baada ya kujisaidia.
  - Umuhimu wa kuvaa nguo safi
  - Usafi wa vyakula kama matunda, mboga nk.
  - Hali yao kimaumbile, mabadiliko yanayotokea, athari zake na jinsi ya kuyakabili.
  - Kuwafundisha vijana kushiriki katika kazi mbalimbali, na kuthamini mchango wao.
  - Kuwafundisha umuhimu wa kuchagua marafiki wafaa.

**Wajibu wa vijana kwa wazazi na walezi**

- ◆ Kuwapenda, kuwaheshimu na kuwatii
- ◆ Kuwasaidia katika shughuli mbalimbali - kulea wadogo zao, kilimo, kazi za ndani n.k
- ◆ Kuwataka ushauri katika mambo yanayowakabili
- ◆ Kusoma na kujiendeleza kadiri ya uwezo wake.

**Wajibu wa vijana kwa jamii**

- ◆ Kuwa na uhusiano mzuri na jamii
- ◆ Kushiriki katika shughuli za jamii mfano:
  - Miradi
  - Kazi za umma
- ◆ Kuwa kiungo kati ya familia na jamii
- ◆ Kushiriki katika kutatua matatizo yaliyoko kwenye jamii.
- ◆ Kuwa mfano bora kwa jamii

Kijana akitimiza wajibu wake kama ulivyoielezwa hapo juu, basi atakuwa na haki zifuatazo:

- ◆ Kutambuliwa na kuheshimiwa na wazazi, wenzake, na jamii nzima.
- ◆ Kusikilizwa na wazazi na waalimu anapojieleza
- ◆ Kuthaminiwa na wazazi, waalimu, wenzake na jamii.
- ◆ Kupata taarifa mbalimbali zinazomhusu kama kukua kwake kimaumbile.

**Faida za kazi kwa vijana**

- ◆ Huongeza furaha
- ◆ Huleta kipato na uhuru wa kujitegemea
- ◆ Huimarisha afya kwani kazi ni uhai
- ◆ Huleta thamani ya maisha.

## **Kuchagua kazi**

### ***Chagua kazi:***

- ◆ Uipendayo ili ufurahie kuifanya
- ◆ Inayokufaa yaani utakayoweza au utakayomudu kutokana na ujuzi au kipaji chako. Pia kazi ambayo ina manufaa kwako, kwa familia yako na taifa kwa ujumla.
- ◆ Ipatikanayo - chagua kazi ambayo haina shida ya ajira. Unaweza pia kujiajiri mwenyewe.

Kwa kazi yoyote utakayoamua kuifanya ni vema uombe ushauri kwa watu wanaokufahamu vizuri mfano wazazi, waalimu, marafiki na ndugu. Pia kuna taasisi zinazojishughulisha na ushauri wa ajira kwa vijana hivyo ni vyema ukawasiliana nao.



# **7** UZAZI WA MPANGO

## *Malengo*

Baada ya kusoma sura hii msomaji aweze kuelewa

- ☞ Maana ya uzazi wa mpango
- ☞ Faida ya uzazi wa mpango
- ☞ Njia mbalimbali za uzazi wa mpango.

### **Maana ya uzazi wa mpango**

Uzazi wa mpango ni makubaliano kati ya mume na mke juu ya kuamua kuzaa watoto kwa wakati unaofaa na wanaopishana si chini ya miaka miwili na idadi ambayo wanaweza kuwahudumia kikamilifu.

Umri unaopendekezwa kuzaa kwa mwanamke ni miaka 20 hadi 35. Umri huu utamsaidia kuepuka matatizo na vifo vinavyosababishwa na kuzaa katika umri mdogo au mkubwa.

### **Faida za Uzazi wa mpango**

Faida za uzazi wa mpango ni nyingi kwani uwezo wa binadamu wa kuzaa ni mkubwa kuliko kulea. Ndio maana wahenga walisema “**Kuzaa si kazi, kazi ni kulea mwana**”.

**Baadhi ya faida za uzazi wa mpango ni kama zifuatazo:**

***Mtoto***

- ◆ Hupata fursa ya kunyonya maziwa ya mama kwa muda mrefu sio chini ya miaka miwili, hivyo mwili huwa na kinga zaidi dhidi ya maradhi na utapiamlo. Mtoto huwa na afya bora zaidi.
- ◆ Huwa karibu zaidi na wazazi wake hasa mama yake hivyo hupata mapenzi na uangalizi zaidi. Hili litamsaidia kukua vyema kimwili na kiakili.
- ◆ Hupata mahitaji muhimu vizuri zaidi kama vile kupelekwa kliniki, chakula, nguo na malazi. Kwani kipato cha familia hugawanywa kwa watoto wachache zaidi.

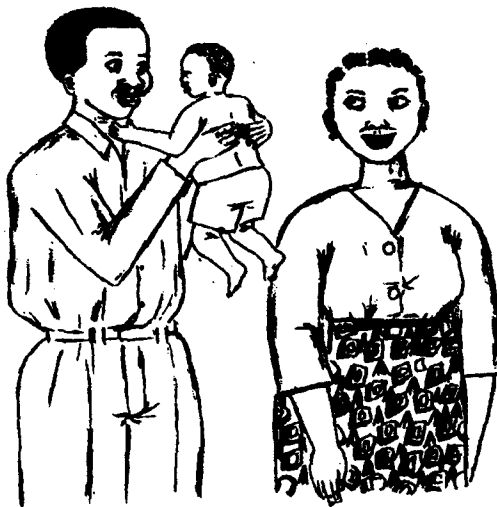
***Mama***

- ◆ Hupumzika kuzaa kwa muda mrefu hivyo kufanya awe na afya nzuri.
- ◆ Hupata nafasi ya kufanya shughuli za kumuongezea kipato hivyo kuboresha maisha yake, ya familia na taifa kwa ujumla.
- ◆ Hupata muda wa kumtunza mtoto wake na familia.

***Baba***

- ◆ Huwa na nafasi nzuri zaidi ya kuhudumia familia yake kwa kuwapatia mahitaji muhimu
- ◆ Huwa na nafasi zaidi ya kuonyesha mapenzi kwa mkewe na watoto.

- ◆ Hupata amani kiafya na kiakili kwani familia aliyo nayo ni ndogo na ana uwezo wa kuhudumia.



*Uzazi wa mpango huleta furaha na maendeleo katika familia*

### **Taifa**

- ◆ Huwa na uwezo mzuri zaidi wa kuwahudumia wananchi wake kwa kuwapatia mahitaji muhimu wakiwa wachache.

### **Njia za kupanga uzazi**

Njia nzuri kuliko zote kwa kijana ambaye hajafunga ndoa ni kutojamiiana. Kwa maneno mengine kijana uwe shupavu kusema "HAPANA" kama ukiombwa kufanya tendo la kujamiiana.

Ikiwa hutaweza kusema “HAPANA” unashauriwa uende kliniki ya uzazi wa mpango iliyopo karibu nawe ukapate ushauri. Njia za uzazi wa mpango ziko nyingi na nyingine hazishauriwi kutumiwa na vijana. Njia nyingine zinahitajika upimwe afya yako kabla hujaanza kuzitumia na wakati unaendelea kuzitumia.

Aidha kuna njia nyingine ambazo hutolewa Kliniki tu na wataalam wa afya.

#### **Njia za jadi**

Uzazi wa mpango ulikuwepo tangu enzi za mababu na mabibi. Wao walitumia njia za jadi kama vile:

- ◆ Kutofanya mapenzi mpaka baada ya ndoa
- ◆ Kutojamiiana kwa kipindi fulani mfano wakati mtoto ananyonya.
- ◆ Kunyonyesha mtoto kwa kipindi kirefu cha zaidi ya miaka miwili

#### **Njia za kisasa**

Kutokana na maendeleo ya sayansi na teknolojia siku hizi kumekuwepo njia nyingi za kisasa za uzazi wa mpango.

#### **Baadhi ya njia hizo ni kama zifuatazo:**

*Mpira wa Uume: (Kondomu ya mwanaume)* Mpira huu huvaliwa katika uume kabla ya kujamiiana wakati uume ukiwa umesimama.

Faida ya kondomu ni nyingi kwani huzuia mimba na pia huzuia magonjwa yaambukizayo kwa njia ya kujamiiana ukiwemo UKIMWI. Ni muhimu kutupa kondomu zilizotumika mahali ambapo watoto hawatafikia mfano choo cha shimo. Ni vyema kufuata maagizo ya matumizi ya kondomu kama inavyoelezwa na wataalamu.

***Mpira wa uke: (kondomu ya wanawake)***

Huvaliwa na mwanamke ukeni kabla ya tendo la kujamiiana na ni kubwa kuliko kondomu ya wanaume. Ni njia ngeni na matumizi yake hayajaenea vizuri. Huzuia mbegu za kiume zisiingie kwenye mfuko wa uzazi. Huzuia pia magonjwa yaambukizwayo kwa njia ya kujamiiana ukiwemo UKIMWI.

**Povu na vidonge**

Dawa hizi huingizwa ukeni muda mfupi kabla ya kujamiiana ili kuzuia mimba.

**Njia za maumbile:**

Hizi ni njia ambazo mwanamke hutakiwa kujichunguza mabadiliko yake ya mwili ili aepuke kufanya tendo la kujamiiana katika kipindi cha yai kupevuka.

**Baadhi ya njia za maumbile ni kama zifuatazo:-**

(a) ***Kuhesabu siku***

Wanawake wenye mizunguko ya hedhi isiyobadilika sana huweza kuhesabu siku na kujua siku ambazo ni salama na ambazo si salama. Siku ambazo mimba huweza kutunga huitwa siku ambazo SI SALAMA na siku ambazo mimba haiwezi kutunga huitwa siku SALAMA. Yai hupevuka siku 14 kabla ya kuanza hedhi.

(b) ***Kupima mabadiliko ya ute utokao ukeni***

Mwanamke hutakiwa kukagua ute utokao katika sehemu zake za ukeni kila siku. Kama ute umefanana na sehemu nyeupe ya yai ni dalili ya kupevuka kwa yai. Katika kipindi hicho tendo la kujamiiana lisifanyike. Uke ukiwa mkavu ni dalili kuwa ni salama kufanya tendo la kujamiiana.

(c) **Kupima mabadiliko ya joto mwilini**

Joto la mwili hupanda kidogo baada ya yai kupevuka. Mwanamke hutakiwa kupima joto lake kila siku na kuandika mahali. Tendo la kujamiiana lisifanyike siku nne zinazokaribiana na tarehe ya kupevuka kwa yai.

**Njia nyingine:**

***Vidonge vya kumeza***

Ni muhimu kabla ya mwanamke kuanza kutumia njia ya vidonge apimwe afya yake na wataalamu wa afya na apate maelekezo kamili. Si vyema kumeza vidonge hivi kiholela. Vidonge hivi humezwa kila siku.

***Sindano***

Mwanamke hudungwa sindano kila baada ya miezi mitatu. Njia hii hufanya kazi kama vidonge. Ila inawafaa wale tu wenye watoto na wanaohitaji kupumzika kuzaa kwa muda mrefu.

***Kuwekewa vipandikizi (Norplant)***

Vipandikizi vyenye dawa huwekwa chini ya ngozi ya mwanamke katika sehemu ya ndani ya mkono karibu na kwapa. Hukaa na vipandikizi hivyo kwa muda wa miaka mitano.

***Kitanzi***

Hiki ni kifaa cha plastiki ambacho huingizwa kwenye mfuko wa uzazi wa mwanamke kitaalamu. Viko vitanzi vya aina nyingi.

***Kufunga kizazi***

Njia hii hutumika kwa wanawake au wanaume ambao hawahitaji tena kupata watoto. Operesheni ndogo hufanyika ya kukata mirija ya kupitisha mbegu za uzazi kwa mwanamke au mwanaume.

# **8** **MAGONJWA YA ZINAA NA UKIMWI**

## ***Malengo***

Umalizapo kusoma sura hii inategemewa kwamba utaweza:-

- ☛ Kuelezea maana ya magonjwa ya zinaa na UKIMWI
- ☛ Kuelezea namna magonjwa hayo yanavyoambukizwa na namna ya kujikinga
- ☛ Kutambua athari za magonjwa ya zinaa na UKIMWI

### **Maana ya Magonjwa ya Zinaa**

Magonjwa ya zinaa ni magonjwa yaambukizwayo kwa kujamiiana na mtu mwenye magonjwa hayo.

### **Aina ya Magonjwa ya Zinaa**

Magonjwa ya zinaa yapo mengi lakini yaliyoenea sana hapa Tanzania ni Kisonono, Kaswende, Klamidia, Pangusa na Mitoki sehemu za kinena. Mengine ni malengelenge (Herpes), chawa sehemu za siri na UKIMWI.

Mengi ya magonjwa hayo hutibika bali UKIMWI hauna tiba wala chanjo.

### **Dalili:**

Ziko dalili nyingi, baadhi ni kama zifuatazo:-

- ◆ Kutoka usaha na maji maji yenye harufu mbaya ukeni
- ◆ Vidonda sehemu za siri
- ◆ Maumivu wakati wa kukojoa
- ◆ Kuvimba na kuuma mapumbu

- ◆ Maumivu sehemu ya chini ya tumbo la mwanamke yanayoweza kuambatana na homa.
- ◆ Kuwashwa sehemu za siri.

## **UKIMWI**

Maana ya UKIMWI ni upungufu wa kinga mwilini unaosababishwa na virusi viitwavyo Human Immuno Deficiency Virus (HIV).

### **Jinsi UKIMWI unavyoambukizwa**

Njia kuu ya kuambizwa kwa UKIMWI ni ile ya kujamiiana kimwili na mtu mwenye virusi hivyo (HIV) bila kinga (kondomu).

Njia nyingine ni kama zifuatazo:-

- ◆ Kuongezewa damu yenye virusi vya UKIMWI
- ◆ Kuchangia sindano, nyembe, vyombo vingine vya kuchanjia au kutahiri ambavyo vina virusi na havijachemshwa vya kutosha kuua virusi hivyo.
- ◆ Mama mjamzito mwenye virusi vya UKIMWI huweza kumwambukiza mtoto wake aliye tumboni wakati wa uja uzito, au wakati wa kujifungua na hata baada ya kujifungua.

### **Dalili za UKIMWI**

Dalili za ugonjwa wa UKIMWI ni nyingi lakini dalili kuu ni:-

- ◆ Kupoteza uzito zaidi ya asilimia kumi bila sababu maalum
- ◆ Kuharisha mfululizo kwa zaidi ya kipindi cha mwezi mmoja kusikosikia dawa.
- ◆ Homa za mara kwa mara kwa kipindi cha mwezi mmoja au zaidi.



Ni muhimu kufahamu kwamba dalili za UKIMWI hujitokeza baada ya muda mrefu mtu anapopata ambukizo. Na kipindi chote hicho mtu huyo huweza kuambukiza wengine. Hivyo basi huwezi kumtambua mtu mwenye virusi vya UKIMWI kwa kumtazama tu.



*Huwezi kumtambua mtu mwenye virusi vya UKIMWI kwa kumtazama tu.*

UKIMWI hauwezi kuambukizwa kwa :-

- ◆ Kushikana mkono na mtu mwenye virusi
- ◆ Kushirikiana vyombo vya chakula na mtu mwenye virusi
- ◆ Kuumwa na mbu au wadudu wengine
- ◆ Kuishi nyumba moja na mtu mwenye UKIMWI

#### **Athari za magonjwa ya zinaa**

Magonjwa haya yasiptibiwa haraka na kikamilifu huweza kusababisha:-

- ◆ Ugumba na utasa.
- ◆ Matatizo kwenye viungo vingine kama moyo, ubongo na mishipa ya fahamu
- ◆ Kuharibika mimba au kuambukiza mtoto anapozaliwa na hata kusababisha kifo.
- ◆ Kifo

## **Kinga ya magonjwa ya zinaa na UKIMWI**

Kinga bora kuliko zote ni kutokutana kimwili na mtu yeyote hadi utakapoamua kuwa na mwenzi mmoja wa maisha asiye na ambukizo. Ikishindikana mambo yafuatayo yanaweza kuzingatiwa ili kupunguza uwezekano wa kuambukizwa UKIMWI.

- ◆ Kuwa mwaminifu kwa mpenzi mmoja ambaye hajaambukizwa na aliye mwaminifu kwako.
- ◆ Kutumia mpira wa kiume (kondom) kila unapokutana kimwili
- ◆ Kutibu magonjwa ya zinaa haraka iwezekanavyo katika kituo cha huduma ya afya ili kuzuia kasi ya kuenea na madhara yake.
- ◆ Mpenzi au wapenzi wa mgonjwa waarifiwe ili wakapate tiba
- ◆ Kupunguza idadi ya wapenzi unaojaamiana nao.

# 9 UTUMIAJI WA MADAWA YA KULEVYA NA MADHARA YAKE

## *Malengo:*

Baada ya kusoma sura hii unategemewa uweze:-

- ☛ Kutaja aina za madawa ya kulevya
- ☛ Kueleza madhara ya kutumia madawa ya kulevya
- ☛ Kueleza sababu zinazowafanya watu kutumia madawa ya kulevya
- ☛ Kueleza mbinu za kujiepusha na utumiaji wa madawa ya kulevya
- ☛ Kueleza namna ya kumsaidia mtumiaji wa madawa ya kulevya.

## **Aina za madawa ya kulevya**

Kuna aina nyingi za madawa ya kulevya kama vile:-

1. Bhangi
2. Mirungi
3. Heroin
4. Kokeini (hujulikana pia kama unga kwa lugha ya mtaani)
5. Mandrax na Pethidine
6. Yale yanayonuswa kama petroli na baadhi ya gundi
7. Nikotini ambayo inapatikana kwenye tumbaku na sigara
8. Pombe

## **Kwa nini vijana wanatumia madawa ya kulevya?**

Sababu zinaweza kuwa nyingi; zifuatazo ni baadhi tu ya sababu hizo:-

- ◆ ***Kuiga*** - vijana wengi hupenda kuiga kutoka kwa marafiki au watu wengine wanaowazunguka. Ni vyema basi kijana kuchagua marafiki wenye maadili mema ili kuzuia vishawishi.
- ◆ ***Matatizo ya kiafya*** - baadhi ya watu wenye shida kama ya

masononeko kwa sababu mbalimbali kama kufiwa na mtu anayempenda, kupata ulemavu au matatizo ya aina yoyote huamua kutumia madawa ya kulevya ili kukwepa hali halisi kwa kudhani wanapoteza mawazo.

- ◆ ***Kukosa shughuli ya kufanya*** - vijana wengine hujihisi hawana shughuli za kufanya baada ya saa za masomo. Au hukosa ajira hivyo huamua kupoteza muda kwa kujishughulisha na utumiaji wa madawa ya kulevya hasa wakiwa katika vikundi rika.
- ◆ ***Mawazo potofu*** - vijana wengi huwa na mawazo potofu kwamba kuvuta sigara au kunywa pombe ni dalili ya kukua au ya utajiri. Hivyo, huamua kujiingiza kwenye tabia hiyo bila kujua madhara yake.
- ◆ ***Matatizo ya kiuchumi*** - kama ukosefu wa fedha na hali ngumu ya maisha, ukosefu wa ajira na ufukara. Hali hii husababisha watu wengine kupata mfadhaiko na kujiingiza katika tabia za ulevi wa kupindukia au utumiaji wa madawa ya kulevya.
- ◆ ***Upatikanaji kiholela wa madawa ya kulevya*** - husababisha vijana kuwa na hamu ya kujaribu kuyatumia. Ndiyo maana ni muhimu kwa serikali na jamii nzima kudhibiti uingizaji wa madawa ya kulevya nchini.
- ◆ ***Matatizo ya kisiasa*** - kama vile ubaguzi wa rangi, dini, ukabila na vita husababisha watu kuacha familia zao na kuwa wakimbizi. Hii huwafanya wajiingize katika biashara na utumiaji wa madawa ya kulevya.

### **Madhara ya kutumia madawa ya kulevya**

Athari za madawa ya kulevya hutegemea aina za madawa. Baadhi ya madhara ya madawa ya kulevya ni kama ifuatavyo:-

(a) **Kiafya**

- ◆ Kupungukiwa akili na uwezo wa kufikiri na kufanya maamuzi ambayo si sahihi.

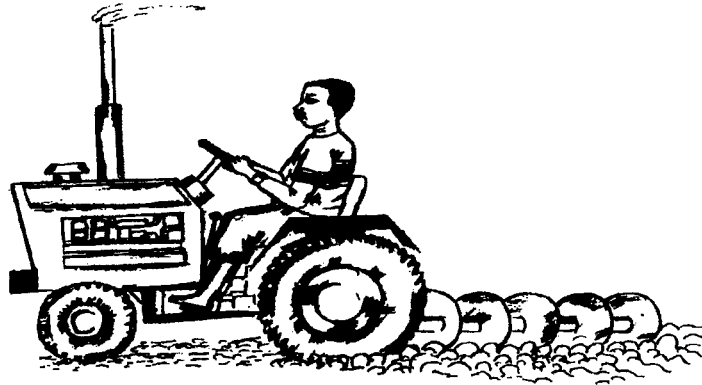
- ◆ Madawa huuzoea mwili, hivyo huwa shida kuyaacha. Pia mtumiaji huzidi kuongeza kipimo cha dawa ili kufikia lengo. Hili hatima yake ni kujizidishia dawa na kufa.
- ◆ Kukosa hamu ya kula, usingizi na kukonda.
- ◆ Kutetemeka, udhaifu wa mwili na degedege.
- ◆ Magonjwa mbalimbali kama vidonda vya tumbo, mdomoni, magonjwa ya moyo, kansa ya mapafu na ini
- ◆ Kupungukiwa nguvu za kiume.
- ◆ Kuambukizwa virusi vya UKIMWI hasa kwa wanaoshirikiana sindano za kujidunga madawa hayo.
- ◆ Kujiua au kufa kwa ajili ya afya duni.

**(b) Kijamii**

- ◆ Kutengwa na jamii kwani watumiaji wa madawa ya kulevya huishia kuchanganyikiwa au kuwa wahalifu ili wapate fedha za kununua madawa hayo.
- ◆ Kushindwa kuendelea na masomo au kazi
- ◆ Kuishia kwenye vyombo vya sheria kama mahabusu au jela.
- ◆ Kuwa na hisia kwamba watu wengine hawampendi na wanataka kumdhuru.

**(c) Kiuchumi**

- ◆ Mtumiaji huwa na hali mbaya kifedha. Huweza kufilisi familia kwani huweza kutumia fedha au vifaa mbalimbali kwa ajili ya kununua madawa hayo.
- ◆ Pato la taifa hushuka kwani watumiaji wa madawa ya kulevya hushindwa kushiriki katika shughuli za uzalishaji mali.
- ◆ Serikali hutumia fedha nyingi kwa ajili ya kuimarisha vyombo vya sheria na kampeni dhidi ya madawa ya kulevya.



*Kijana huyu yuko katika uzalishaji mali kabla hajaanza kutumia madawa ya kulevya.*



*Baada ya kubobea katika utumiaji wa madawa ya kulevya kijana huyu hawezi tena kujishughulisha katika uzalishaji mali.*

### **Tufanye nini ili kumsaidia mtumiaji wa madawa ya kulevya?**

Ifahamike kuwa ni rahisi sana kujiingiza katika tabia ya matumizi ya madawa ya kulevya lakini ni vigumu sana kujitoa. Hii ni kwa sababu mara nyingi mtumiaji wa madawa ya kulevya hutawaliwa na madawa hayo na anapoacha hujisikia vibaya na kupata dalili kama kuchanganyikiwa, kutetemeka, kupiga miayo, kukosa hamu ya kula n.k. Dalili hizi hutoweka baada ya muda na huweza kurudi tena baada ya kipindi fulani. Hata hivyo tunaweza kumsaidia mtumiaji wa madawa hayo kama ifuatavyo:-

- ◆ Mtumiaji wa madawa ya kulevya tayari ni mgonjwa, hivyo anahitaji msaada kutoka kwa wataalamu mbalimbali wa afya kama vile wa ushauri nasaha, elimu juu ya madawa hayo na tiba.
- ◆ Ushauri nasaha kutoka kwa wataalam wa afya, viongozi wa dini, wahusika mbalimbali kama mashirika yasiyo ya kiserikali ni muhimu sana ili mtumiaji wa madawa haya atambue tatizo alilo nalo na namna ya kukabiliana nalo. Kwani uamuzi wa kuacha kutumia madawa hayo uko mikononi mwa mtumiaji mwenyewe.
- ◆ Waalimu pia ni watu muhimu sana katika kumsaidia kijana na kumpa ushauri kwani wako karibu zaidi na wanamfahamu vyema. Mwalimu anaweza kuwa mtu wa awali kumtambua kijana anayetumia madawa ya kulevya kwani ataona mabadiliko ya kitaaluma, kimaadili au watu anaofuatana nao. Hivyo ashirikiane na wazazi na kijana mwenyewe kumuonya kabla hajabobea katika tabia hiyo.

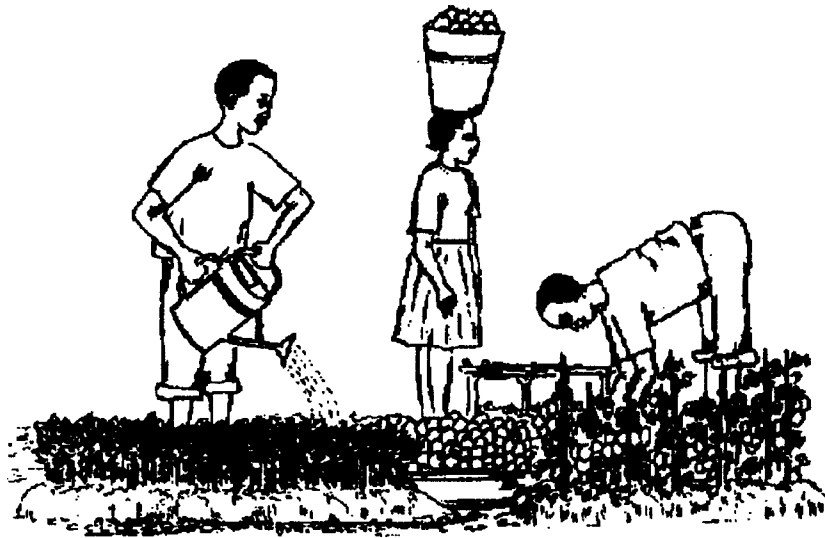
- ◆ Familia na wazazi wanapaswa kumkubali kijana wao na kujaribu kumwonyesha upendo, hali ya utulivu na amani na kuwa karibu naye. Pia wamsaidie kiroho, kihali na mali kila itakapobidi.
- ◆ Serikali iweke sheria za kudhibiti madawa ya kulevyo na vyombo vya sheria vihakikishe sheria zinafuatwa.

**Mbinu mbalimbali za kujiepusha na matumizi ya madawa ya kulevyo**

- ◆ Kutojiingiza katika utumiaji wa madawa ya kulevyo kwani kinga ni bora kuliko tiba. Ni vyema kutojaribu kabisa madawa ya kulevyo kwani mwili huyazoea kwa haraka sana na inakuwa vigumu kuyaacha.
- ◆ Kuwasaidia wazazi kazi wakati ambao siyo wa masomo kama kazi za nyumbani au za uzalishaji mali kama vile bustani, biashara ndogo ndogo, ufugaji kuku, ngombe n.k.
- ◆ Kujiepusha na makundi mabaya ya rika moja. Ni muhimu kijana achague marafiki wenye kupenda maendeleo na wenye maadili mema.
- ◆ Kupata elimu kuhusu athari ya pombe, sigara na madawa ya kulevyo kwa kujisomea mwenyewe au kutoka kwa wataalam wa madawa ya kulevyo, viongozi wa dini, walimu n.k.
- ◆ Kutumia muda wa ziada kwa kujisomea, au michezo wakati ambao siyo wa masomo.
- ◆ Kijana atafute ushauri kutoka kwa wazazi au mtu yeyote anayemwamini wakati anapokumbwa na tatizo badala ya kutatua kwa kujiingiza kwenye utumiaji wa madawa ya kulevyo.



- ◆ Wazazi wahakikishe kwamba vijana wao hawakai bure bali wana shughuli za kufanya baada ya kumaliza masomo. Kukaa bila kufanya shughuli yoyote ndiko kunampa kijana nafasi ya kujiingiza katika makundi yenye mwenendo mbaya. Kijana aliyekosa ajira asaidiwe kujiajiri mwenyewe kama vile ajishughulishe na kilimo, ufugaji, biashara ndogo ndogo, ufundi n.k.



## **Marejeo**

- 1 **Ballidin, Bo et al.** Child health: a manual for medical and health workers. 2<sup>nd</sup> ed. Nairobi: AMREF, 1997.
- 2 **Mbunda, W.M.** Problems and prospects of family planning services for the youth: a paper presented during Youth Growth and related problems in Tanzania. Dar es Salaam, 1995.
- 3 **Mashalla, Y.J.S.** Physiological and social determinants of poverty, a paper presented at MUCHS. Dar es Salaam: MUCHS, 1995
- 4 **Kukua kwa kijana: yale anayohitaji kuyafahamu kijana wa ulimwengu wa kisasa kuzuia mimba zisizotakiwa, UKIMWI na magojwa ya zinaa: Mwongozo kwa mwalimu wa shule ya msingi darasa la 5 - 7.** Moshi: KIWAKKUKI, 1995.
- 5 **Lema, R.S.M. et al.** Pregnancies and related problems in Youth in Tanzania: a paper prepared at Youth workshop. Dar es Salaam: MUCHS, 1995.
- 6 **Tanzania. Wizara ya Afya.** Mwongozo wa huduma za afya shuleni. Dar es Salaam: Wizara ya Afya (Mpango wa Afya Mashuleni) 1994.