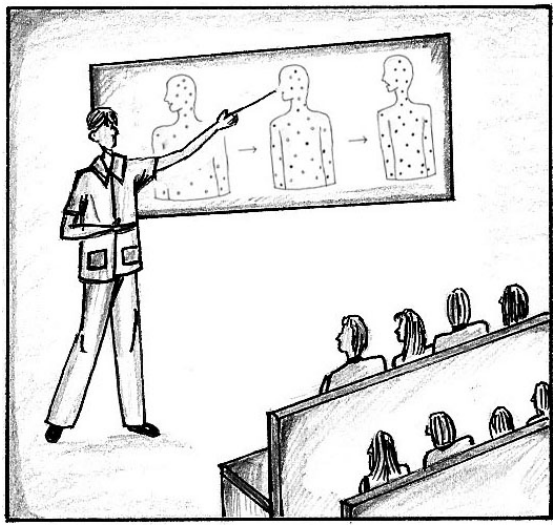
UKIMWI

Kukinga na Kutunza

kwa kuzingatia Maoni ya Kibiblia



"Kwa hivyo, acheni uongo. Kila mmoja anapaswa kumwambia mwenzake Ukweli, maana kila mmoja wetu ni kiungo cha Mwili wa Kristo."
Waefeso 4:25

Waliochangia: Gina Mares, Mshauri aliyehitimu wa UKIMWI wa Kundi la Msalaba Mwekundu, Rosa Scott, fundisanifu wa Maabara ya matibabu; Linda Barany, NP, MA Masomo ya Theolojia, Joe Friberg, MA Theolojia; MA Isim Ya Lugha; Tammie Friberg, M Div Lugha za Kibiblia; *Mfasiri:* Alfred Mtawali, *Mchora Picha*: Beutyani (Mimi) Cheung. Hakimiliki © 2008 Equip Disciples.

UKIMWI: Kukinga na Kutunza kwa kuzingatia Maoni ya kibiblia
Hakimiliki © 2008 Equip Disciples. Haki zote zimeifadhiwa. Ruhusa ya kunakili na kutumia maandishi ya silabasi au picha bila ya kugeuza kwa ajili ya kufanya wanafunzi na kuendeleza Ufalme wa Mungu, imetolewa bure, alimradi tu nakala zozote zile zinagawanywa kwa watu bure pasipo malipo na zisiwe zinatolewa kwa manufaa ya kibiashara. Kila anayenukuu anastahili kutaja Equip Disciples na kutaja anwani ya mtandao ya http://EquipDisciples.org/Resources.

Dondoo zote za Maandiko zimetoka katika Biblia Ya Kiswahili Habari Njema, Chama Cha Biblia Cha Kenya na Tanzania.

Waliochangia:
Gina Mares, Mshauri aliyehitimu wa UKIMWI wa Kundi la Msalaba Mwekundu Rosa Scott, fundisanifu wa Maabara ya matibabu
Linda Barany, NP, MA Masomo ya Theolojia
Joe Friberg, MA Theolojia; MA Isimu ya Lugha
Tammie Friberg, MDiv Lugha za Kibiblia

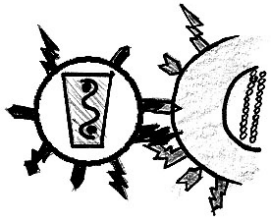
Mfasiri:
Alfred Mtawali

***Michoro*:**
Beutyani (Mimi) Cheung

1: Habari Za Msingi

UKIMWI ni nini?

UKIMWI kirefu chake ni **U**kosefu wa **Ki**nga **Mwi**lini.-Mtu anaweza kuishi na UKIMWI kwa zaidi ya miaka 10 bila matibabu ikitegemea pia na hali ya afya ya mtu. UKIMWI ni hatua ya mwisho ya virusi vinavyosababisha UKIMWI.



Virusi vya HIV-huingia miilini mwa watu
UKIMWI ni hatua ya mwisho maradhi ya virusi

Jinsi gani mtu huweza kupata kirusi hiki?

Virusi vya HIV husambazwa kutoka kwa mtu aliyeathiriwa hadi kwa mtu mwingine kupitia mgusano wa ndani wa moja kwa moja na moja wapo wa maji haya ya mwili wa mtu ambaye ameathiriwa:

Damu ● manii ● maji ya uke ● maziwa ya matiti

Je, utajuaje kwamba una virusi vya UKIMWI?

Ni mfanyakazi wa kituo cha afya peke yake ambaye anaweza kubaini kama mtu ana virusi vya UKIMWI. Mfanyikazi wa kituo cha afya anaweza kushuku mtu ana UKIMWI kama idadi ya CD4 (hii ni aina ya seli za damu ambazo zinahusiana na kuwa na virusi vya UKIMWI) haifiki 200, na pia kama mtu ameambukizwa na magonjwa ambayo mtu wa kawaida hawezi kuwa nayo. Kumbuka kwamba watu wengi ambao wameathiriwa na virusi vya UKIMWI huonekana na huhisi kuwa wenye afya. Kwa hivyo ni upimaji wa virusi vya UKIMWI unaoweza kubaini ukweli kwamba mtu ameathirika. Vifuatavyo ni baadhi ya vipimo ambavyo vinapatikana.

1. *Kipimo Cha Mate*. Hiki ndicho kipimo ambacho kinatumika sana sana kwa sababu bei yake ni nafuu. Kipimo hiki kinaonyesha uwepo wa kingamwili za virusi vya UKIMWI, ambavyo ni protini na hupambana na magojwa.
2. *Sampuli ya damu* Hii inaweza kutumika kupima viua vijasumu.
3. *Sampuli ya damu* inaweza kutumika kupima kirusi chenyewe na njia

© 2008 Equip Disciples

hii ni ya bei ghali .

Njia hizi zote za kupima virusi vya UKIMWI ni sahihi na za kuaminika katika kubaini virusi vya UKIMWI.

Dalili na Ishara za Kawaida za mtu aliye na UKIMWI.

Sio kwamba dalili hizi zote zinapatikana kwa mtu ambaye ameathirika na VIRUSI VYA UKIMWI, na pia magonjwa mengine yanaweza kuonyesha dalili kama hizi.

- Kupunguka kwa uzito wa mwili angalau kwa asilimia 10%.
- Unyonge mwili mzima.
- Homa, kikohozi, maumivu ya kichwa na mafua ya mara kwa mara.
- Kuendesha kwa mara kwa mara.
- Vidonda au maambukizi mdomoni au sehemu za siri.
- Kubadilika kwa nywele au ngozi; kuwa na upele, vidonda; ngozi kubanduka.
- Majeraha ya mifupa.
- Ugonjwa wa uvimbe katika sehemu ya fupanyonga katika wanawake ambao hauponi.
- Kupoteza uwezo wa kukumbuka mambo.

UKIMWI ulitoka wapi?

Wanasayansi bado hawajajua mahali UKIMWI ulikotoka, lakini ulitambuliwa mara ya kwanza mwanzoni mwa 1980s. Kuna nadharia kadhaa. Moja ni kwamba kuna kirusi kama kile kinachosababisha UKIMWI katika kima, kiitwacho *the Simian Immunodeficiency Virus*. Wanasayansi wanadhania kwamba kirusi hiki kilisambazwa kutoka kwa kima hadi kwa wanadamu baada ya kushika damu ya kima iliyoathiriwa na SIV wakati walipokuwa wanawachinja au kwa kula nyama ya kima. Kirusi hiki kilikuwa kibadilike kabla ya kuingia katika mwili wa wanadamu.

Kunazo nadharia nyingine ambazo hazieleweki sana, na baadhi ya nadharia hizi ziliundwa ili kuweka lawama hapa na pale. Lakini hata kama hatujui mahali UKIMWI ulipotoka, tunaweza kuchukua hatua za kuzuia kuenea kwa kirusi kinachousababisha. Kinaweza kuzuiwa na ni sharti kikomeshwe.

Je, UKIMWI umesambaa kivipi?

UKIMWI ulitambuliwa kwanza kabisa mnamo mwaka wa 1981 huko Marekani. Wakati huo huo, athari zake zilikuwa zinashuhudiwa nchini Uganda. Hata hivyo Historia yake ilianza zamani:

1930 (kadirio) – Virusi vya UKIMWI pengine vilienezwa kwa watu wa Afrika

1959 – Mwanaume mmoja alifariki huko Congo kutokana na UKIMWI (sampuli kielelezo cha damu kilichopimwa mnamo mwaka wa 1998)

1966 (kadirio) – Virusi vya UKIMWI vikaenezwa kutoka Afrika hadi Haiti

1970 (kadirio) – Virusi vya UKIMWI vinaenezwa kutoka Haiti hadi Marekani

1970s – Madaktari katika Jamhuri ya Kidemokrasia ya Congo na Burundi wanashuhudia ongozeka la magonjwa fulani, pamoja na maradhi mengine mabaya

1981 – UKIMWI unagunduliwa Marekani baina ya wasenge

1982 – Maradhi mabaya yakuua yalishuhudiwa nchini Uganda

1984 – UKIMWI unathibitishwa kuenea sana katika sehemu za Afrika

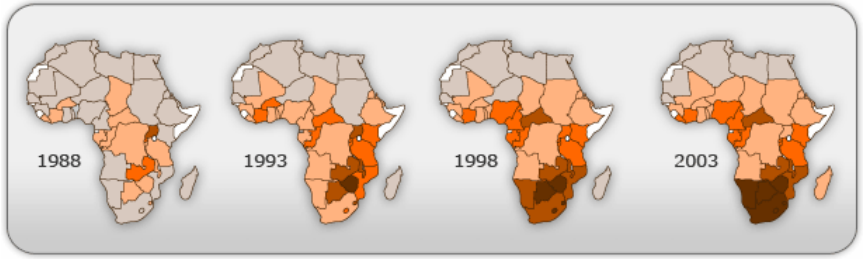
1986 – Wagonjwa 38,000 wa UKIMWI waliripotiwa kutoka nchi 85

1990 – Kwa kukisia, wagonjwa wa UKIMWI 5,500,000 kutoka Afrika

1997 – Karibu wagonjwa 22,000,000 wa UKIMWI ulimwenguni mzima ambao asilimia 70% (15,000,000) walikuwa Afrika katika eneo la chini ya Sahara

2007 – Karibu wagonjwa 33,000,000 wa UKIMWI ulimwenguni kote; zaidi ya watu 25,000,000 wamefariki kutokana na maradhi ya UKIMWI tangu mwaka wa 1981

Ramani zifuatazo zinaonyesha jinsi UKIMWI ulivyoenea na kuongezeka katika bara la Afrika. Katika nchi nyingine zilizo kusini mwa Afrika, watu wazima wapatao asilimia 33 wana virusi vinavyosababisha UKIMWI.



20%-30% 10%-20% 5%-10% 1%-5% 0%-1% hakuna tarakimu zake

(from http://www.avert.org/history-aids-africa.htm)

Kuenea kwa UKIMWI Afrika

Sehemu tofauti za Afrika zina kiwango tofauti cha UKIMWI miongoni mwa watu wazima:

- Sehemu ya kusini mwa Afrika ina nchi 8 ambazo zaidi ya asilimia 16 imeathirika
- Afrika ya Kati na Mashariki ina kiwango kati ya asilimia 3-11
- Nchi za Afrika ya Magharibi zote kiwango chake ni chini ya asilimia 10 na hasa nyingi yazo ni kati ya asilimia 1-5
- Afrika ya Kaskazini (sehemu ya Sahara) ina idadi ya chini

Wanawake wako katika Hatari Zaidi

Wanawake huambukizwa mapema kuliko wanaume na katika kiwango cha juu kuliko wanaume. Kwa mfano:

- Kenya ina wanawake 18 ambao wana virusi vinavyosababisha UKIMWI katika kila wanaume 10
- Nigeria ina wanawake 15 walio na virusi vinavyosababisha UKIMWI katika kila wanaume 10
- Jamhuri ya Kidemokrasia ya Congo ina wanawake 14 walio na virusi vinavyosababisha UKIMWI katika kila wanaume 10
- Uganda ina wanawake 14 walio na virusi vinavyosababisha UKIMWI katika kila wanaume 10
- Afrika ya Kusini ina wanawake 14 ambao wana virusi vinavyosababisha UKIMWI katika kila wanaume 10
- Botswana ina wanawake 12 ambao wana virusi vinavyosababisha UKIMWI katika kila wanaume 10

Kwa nini UKIMWI umeenea kwa kasi Afrika?
Vipengele vya Utamaduni vinajumuisha:

- Kutokuwa na ufahamu mwanzoni, na kukosa habari
- Kuhamishwa kwa watu kutokana na mapigano, ukame, na uhamiaji wa kiuchumi
- Hadhi ya chini ya Kijamii katika jamii ya wanawake
- Kuenea sana kwa tabia ya kuwa na wapenzi wengi
- Tamaduni zinazopinga matumizi ya mipira ya kondomu
- Kuenea sana kwa vita na ubakaji kama silaha ya kutia woga nay a vita. Katika sehemu za mapigano, idadi ya wanajeshi walio na UKIMWI inaweza kuwa nyingi hadi kufikia kiasi cha asilimia 40-60.

2: Jinsi Virusi Vya UKIMWI Vinavyoathiri Mwili

Ni nini hufanya UKIMWI kuleta kifo?
UKIMWI wenyewe hauwezi kuua mtu lakini hudhoofisha kinga za mwili kiasi kwamba mwili hauwezi tena kupigana na magonjwa mengine. Kinga ya mwili wa mtu mwenye afya halisi inaweza kukabiliana na magonjwa yanayosababishwa na bakteria na virusi ya kawaida. Kwa mtu ambaye ameathirika na ugonjwa wa UKIMWI, magonjwa ya kawaida yanaweza kuwa hatari sana.

Maelezo ya kiufundi: Jinsi UKIMWI Unavyoangamiza mfumo wa mwilini

Virusi vya UKIMWI hushambulia seli nyeupe za damu.
Damu yetu imeundwa kwa seli. Seli ni huwa ni chembe ndogo kabisa za uhai. Seli za mtu huwa ni ndogo sana kwa mtu kuweza kuziona kwa macho. Tunazo seli ambazo huwa kazi yake ni kusafirisha hewa aina ya oksijeni katika kila sehemu ya mwili na huwa ni za rangi nyekundu na ndiyo maana damu yetu ni nyekundu. Huwa pia tuna seli za damu aina nyingine ambazo huwa ni nyeupe, yaani ***white blood cells (WBCs)*** ambazo hushambulia na kupigana na bakteria, magonjwa ya kuambukiza, na maradhi ambayo yameingia mwilini. Seli nyeupe (WBCs) huwa ni kiungo cha lazima katika mfumo wa kinga ya mwili. Uwepo wa seli hizi nyingi ambazo zimefanya kazi yake katika

© 2008 Equip Disciples

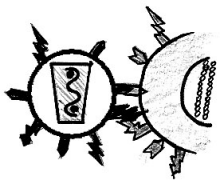
kukabiliana na magonjwa huweza kuonekana karibu na mahali ambapo pameumia au penye usaha katika kidonda.

Virusi vinavyosababisha UKIMWI huangamiza mfumo wa kinga mwilini kwa kuzishambulia zile seli nyeupe, ***white blood cells*** (**WBC**s). Kumbuka kwamba WBCs ni seli ambazo hukabiliana na viini vya maradhi na magonjwa mbalimbali.

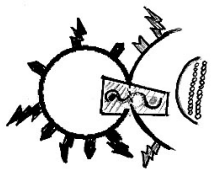
Huwa kuna aina tofauti za WBCs ambazo hukabiliana na aina tofauti za magonjwa. Aina moja ya WBCs na ambayo ni muhimu sana huitwa **CD4 T-seli** na ambazo husaidia kuratibu mwitiko wa mfumo wa kinga mwilini kwa mashambulizi ya maradhi. Seli hizi, **CD4 T-cells ,** hutoa ishara fulani kwa zile aina nyingine za seli ili ziweze kufanya kazi zao maalum kwa ajili ya kupigana na magonjwa. Lakini seli hizi, CD4 T-cells, ndizo huwa hasa zinaathiriwa na virusi vinavyosababisha UKIMWI. Kuathiriwa huku huharibu utendaji kazi wa kawaida wa seli na pia husababisha kifo cha seli.

Wakati mfanyakazi wa kituo cha afya anachukua hesabu ya seli za **CD4** katika damu yako, huwa anataka kujua hesabu ya seli hizo katika mfumo wako wa kinga. Mtu mwenye afya ya kawaida hesabu ya seli hizi, CD4-T huwa ni kati ya 500-1500. Ilhali mtu ambaye ameathirika na UKIMWI idadi ya CD4-T huwa ni chini ya 200.

Jinsi Virusi vya UKIMWI Vinavyofanya kazi
Seli ya kawaida ya T huweza kuangamiza kirusi kwa kuzitafuta seli za mwili ambazo zimeathiriwa na virusi na kuzimeza. Lakini aina ya seli ya T ambayo imeathiriwa na virusi vya UKIMWI hueneza virusi hivyo badala ya kuviangamiza.

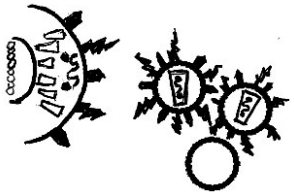


Kirusi cha UKIMWI huweza kufanya hivyo kwa kujiingiza katika seli ya aina ya T.Kisha hukaa hapo ndani kwa muda bila ya kufanya chochote.



Kwa wakati fulani, itabadilisha seli kiasi kwamba seli za aina ya T zitaanza kutoa virusi badala ya kuviangamiza.

Baada ya kutoa idadi nyingi ya virusi, seli hiyo hupasuka na kuvimwaga virusi hivyo katika tishu zilizo karibu. Kwa wakati huo, virusi vinakuwa huru kutafuta seli nyingine na kujiingiza ndani yake na kisha kuanza kufanya virusi vingine vingi.



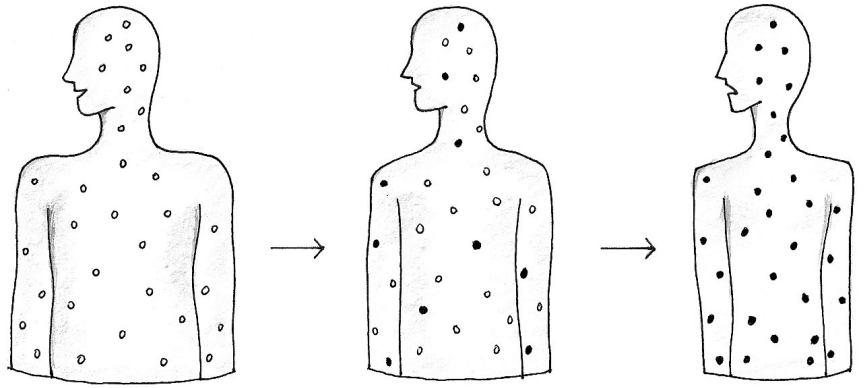
Mfumo wa kinga ya mwili hutoa kingamwili za kukabiliana na virusi hivi vya UKIMWI ambazo huwa asili yake ni protini lakini bahati mbaya kingamwili hizi haziwezi kuangamiza virusi hivi kwa ukamilifu. Kwa kuongezea, kinachofanya pia ugonjwa huu kuwa vigumu sana kutibiwa ni kwamba virusi vinavyousababisha huwa ndani ya zile seli za aina ya T. Hakuna dawa yoyote inayoweza kuua virusi hivi vikiwa ndani ya seli hii ya T zikiwa pia katika ile hali ya kuzubaa. Kulingana na mfumo wa kinga ya mwili, seli za T ambazo zimeathiriwa na virusi hivi huonekana kama sehemu ya kawaida ya mwili. Hizi ni baadhi tu ya sababu zinazoufanya ugonjwa huu kuwa vigumu sana kutibika.

Kwa kweli, mwitikio wowote wa seli aina ya T ambayo imeathirika na virusi kukabiliana na magonjwa yale ya kawaida, kunaweza kufanya vile virusi ambavyo viko ndani vianze kuongezeka.

Idadi ya virusi vinavyosababisha UKIMWI katika damu inaitwa ***Viral Load***. Mtu aliye na idadi kubwa ya virusi katika damu huwa na mfumo dhaifu wa kinga ya mwili na hupatwa na magonjwa mengine kwa urahisi sana. Magonjwa mengine hayawezi kuathiri watu ambao wana afya ya kawaida lakini huweza kuathiri wagonjwa wa UKIMWI kwa sababu kinga ya mwili wao huwa imedhoofika kabisa. Magonjwa haya yanajumuisha maradhi yanayosababishwa na bakteria, kuvu za kawaida, na vimelea ambao husababisha maradhi na yanaweza kuua. Dawa za kupunguza makali ya virusi vya UKIMWI hutumika ili kupunguza idadi ya virusi katika damu ili kinga ya mwili iweze kuwa imara na yenye nguvu.

3: Hatua za UKIMWI

Virusi vya UKIMWI hupitia hatua fulani huku vikijikuza mwilini. Hatua hizi ni vipindi vya jumla vya wakati lakini hutofautiana kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Fahamu kwamba katika kila hatua, UKIMWI unaweza kuambukiza sana na unaweza kuenea kupitia yale maji ya



Mwili ya aina nne: damu, manii, maji ya uke, na maziwa ya matiti.

<u>Hatua ya 1: Uambukizi Mkali:</u>

- Huanza baada ya wiki 2 tangu uambukizwe na hukaa hadi muda wa wiki 2.
- Virusi vya UKIMWI huenea kwa kasi mwilini na kinga ya mwili hujaribu kukabiliana na kuangamiza virusi hivi. Kinga ya mwili hupunguza lakini haiwezi kuangamiza virusi hivi mwilini.
- Karibu nusu ya watu walioambukizwa virusi hivi huwa na dalili za mafua: homa, kuumwa na kichwa, uchovu, kuvimba katika tezi za limfu, maumivu katika sehemu ambazo mwili umeungana, na kushikwa na vipele.
- Mara nyingi katika hatua hii mtu hudhania kuwa anapatwa na magonjwa ya kawaida na wakati mwingine huwa hauwezi kutambulika.
- Nusu nyingine ya watu waliothiriwa na UKIMWI huwa hawana dalili zozote.

- Tayari mtu akiwa katika hatua hii anaweza kuambukiza watu wengine virusi vya UKIMWI.

Hatua ya 2: Kipindi Kiitwacho Window period:

- Inaweza kuchukua muda wa miezi mitatu kwa mtu aliyeambukizwa virusi vya UKIMWI kutoa idadi kubwa ya kingamwili, ambazo ni protini ambazo hukabiliana na maradhi.
- Mtu akiwa katika hatua hii anaweza kuwaambukiza wengine virusi vya UKIMWI.
- Kupimwa kama mtu ana virusi vya UKIMWI akiwa katika hatua hii majibu yanaweza kudanganya kuwa mtu kweli hana kwa sababu inaweza kuchukua muda wa miezi mitatu kabla ya kingamwili zinazokabiliana na UKIMWI kuonekana.
- Mara tu kingamwili hizi zinapojitokeza, huwa ni ishara ya kuaminika kuwa mtu ameathiriwa na virusi vya UKIMWI lakini huwa kingamwili hizi haziwezi kukinga mwili dhidi ya maradhi.

Hatua ya 3: Asimptomatiki:

- Hatua hii inaweza kuendelea kwa muda wa miaka kwani hutegemea na afya na mtindo wa maisha wa mtu aliyeathiriwa.
- Mtu akiwa katika hatua hii, haonyeshi dalili zozote za UKIMWI lakini kipimo cha UKIMWI kitaonyesha uwepo wa kingamwili zinazokabiliana na virusi vya UKIMWI katika damu.
- Hatua hii kwa mara nyingi huitwa “hatua nyamavu” kwa sababu mtu huonekana na hujisikia mwenye afya.

Hatua 4: Simptomatiki:

- Mtu anaweza kuvimba tezi, kujihisi mchovu, kupunguza uzito, homa, kuharisha kwa mara kwa mara, ngozi kuwa na vipele, au kuambukizwa mdomoni au ukeni pamoja na hali zingine nyingi.
- Dalili hizi hujitokeza kwa sababu kinga ya Mwili huwa imeharibiwa kwa kiasi kikubwa sana.
- Mtu huwa anaweza kupata magonjwa mengine kama vile kifua kikuu, malaria, nimonia, na ugonjwa wa vipele.

Hatua ya 5: Kiwango cha juu cha UKIMWI:

- Virusi hivi hudhoofisha na hatimaye kuangamiza mfumo wa kinga ya mwili.

- Mwili kwa wakati huu huwa umepoteza kabisa uwezo wa kupigana na maambukizi ya bakteria, virusi, kuvu, na vimelea fulani, pamoja na vijidudu vinavyosababisha maradhi, hali hii inapelekea kuathiriwa na magonjwa mengine.

Hatua ya 6: Kifo:

- **Kama virusi hivi vya UKIMWI vitaachwa bila kutibiwa, vitaendelea hadi mtu atakapofariki.**
- Kwa msaada wa dawa za kisasa, mtu aliyeathiriwa na UKIMWI anaweza kuishi zaidi ya miaka 20 na zaidi.
- Mtu aliye na virusi anaweza kuwaambukiza wengine hata ikiwa anaonekana na kujihisi mwenye afya.
- Hata kama mtu ameathiriwa na virusi, hawezi kuonyesha dalili zile zile ambazo mtu mwingine aliyeathiriwa anaweza kuonyesha. Dalili hutofautiana kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine.
- Ni kipimo cha virusi peke yake kinachoweza kubaini ukweli kwamba mtu ameathirika au la.
- **Ni mfanyakazi wa afya anayeweza kubaini kama mtu ana UKIMWI**

4: Jinsi virusi vya UKIMWI vinavyosambazwa

Virusi vya UKIMWI huingia mwilini kupitia kwa mtu kufanya mapenzi na mtu aliyeathirika, awe ni mwanamke au ni mwanamume.

Lakini kwa kuongezea ni kwamba ukishika maji ya mwili ya mtu aliyeathirika ukiwa na kidonda kunaweza kufanya virusi hivi viingie mwilini mwako. Kuna aina nne ya maji ya mwili ambayo yanaweza kuambukiza virusi vya UKIMWI:

Damu ● manii ● maji ya uke ● maziwa ya matiti

Virusi vya UKIMWI haviwezi kuishi vizuri nje ya mwili. Ni virusi vichache sana ambavyo vinaweza kuishi nje ya mwili na kwa hivyo, haiwezekani mtu kupata virusi kutokana na mazingira. Lakini *tusidhanie kwamba maji ya mwili yaliyo kwenye vitu na yaliyokauka ni salama* kwa

sababu virusi vinaweza kubadilika na kubadilisha mtindo vinavyoishi katika mazingira tofauti.

Mgusano na Manii/Maji ya uke

Njia kuu hasa ya kueneza virusi ni kufanya mapenzi bila kinga. Mungu alikusudia mapenzi yawe kati ya mwanamume mmoja na mwanamke mmoja wote wakiwa wameoana.

"Na huo ubavu Mwenyezi-Mungu aliutoa kwa yule mwanamume akaufanya kuwa mwanamke, akamleta kwa huyo mwanamume. Ndipo huyo mwanamume akasema,
"Naam! Huyu ni mfupa kutoka mifupa yangu,
na nyama kutoka nyama yangu.
Huyu ataitwa 'Mwanamke'
kwa sababu ametolewa katika mwanamume."
Ndiyo maana mwanamume humwacha baba yake na mama yake, akaambatana na mkewe, nao wawili huwa mwili mmoja."
Mwanzo 2.22-24

Mapenzi nje ya ndoa—mapenzi nje ya ndoa huwa yamekiuka kusudi la Mungu la mwanamume na mwanamke—huharibu maisha, uhusiano kati ya watu. Huharibu pia afya ya mtu ya kakili, kimwili, na kiroho.

Kufanya mapenzi kunajumuisha kutumia uke, sehemu ya haja kubwa, na ngono ya kutumia mdomo. Matumizi ya kondomu iliyotengenezwa na ulimbo wa mpira unaweza kupunguza hatari za kuambukizwa virusi vya UKIMWI; hata hivyo, mipira ya kondomu si kinga kamili ya kukuzuia kuambukizwa virusi. Matumizi mazuri ya kondomu ni kama yafuatayo:

1. Tumia kondomu mpya katika kila tendo la ngono.
2. Tumia kondomu moja tu katika kila tendo la ngono. Matumizi ya kondomu mbili kwa wakati mmoja husababisha msuguano unaosababisha kondomu kupasuka.
3. Vaa kondomu mara tu unaposimika na kabla haujagusana kimapenzi na mtu. (kutumia uke, sehemu ya haja kubwa, au mdomo).
4. Shikilia sehemu ya mwisho ya kondomu vizuri kuhakikisha kwamba hakuna hewa ambayo imebaniwa katika sehemu hiyo.

5. Huku ukiwa umeshikilia mwisho wa kondomu, ikunjue uivalishe katika uume ambao umesimika, huku ukiwa umeacha ile sehemu ya mwisho kwa ajili ya kumwagilia manii.
6. Ulainishaji wa kutosha unahitajika. Lakini sharti utumie mafuta ya kulainisha ambayo yametengenezwa kwa maji kama vile gliserini au mafuta ya kulainisha ya jeli (ambayo yanaweza kununuliwa katika maduka ya dawa. Vilainishaji ambavyo vimetengenezwa kwa mafuta kama vile grisi, losheni, au mafuta ya mtoto, vinaweza kudhoofisha na kufanya kondomu ipasuke.
7. Mwanamume anapaswa kuitoa baada ya kumwaga manii huku akiwa ameishikilia kondomu vizuri kuzuia isianguke.
8. Ivue kondomu kwa uangalifu.

Kuacha kufanya mapenzi ndiyo njia pekee ambayo inaweza kuzuia kuambukizwa virusi kwa asilimia 100. Ikiwa mke ameolewa na mume ambaye hajaokoka na ambaye anafanya mapenzi nje ya ndoa, mwanamke yule anapaswa kusisitiza matumizi ya kondomu kila wakati wa kufanya mapenzi na yule mume wake ili kujizuia kuambukizwa virusi vya UKIMWI. Ni vigumu mwanamke kuzuia kuambukizwa virusi na mume wake baada ya mume huyo kubainika kwamba ameathirikika kwani anaweza kuambukiza hata baada ya miezi 3.

Mtu yeyote ambaye ameathiriwa na magonjwa ya zinaa huwa ana uwezo mkubwa wa kuambukizwa virusi vya UKIMWI. Kama magonjwa haya ya zinaa yanaweza kufanya ngozi ichubuke na hivyo basi kufanya virusi hivi vipapate mwanya wa kuingia ndani ya mwili wako. Hata kama magonjwa haya ya zinaa hayatafanya ngozi kuchubuka, kinga ya mwili katika sehemu za siri itakuwa imeathirika na kufanya mtu aweze kupata virusi vya UKIMWI haraka.

Mgusano na damu

Kugusa damu kunaweza kueneza virusi vya UKIMWI.

- Kuyaacha maji ya mwili ya mtu ambaye ameathirika yagusane na jeraha au mahali mwilini mwako ambapo pamekatwa kunaweza kueneza virusi vya UKIMWI.
- Virusi vinaweza kuenezwa kwa mtu kutiwa damu

ambayo imeathiriwa. Ni muhimu sana kwa wahudumu wa afya kuchunguza ikiwa watu wanaotoa damu wana virusi.

- Usitoe damu, plazma, au viungo vya Mwili.
- Vitendo kama vile
  - Kudunga mwili
  - Kuchorwa mwilini
  - Kutumia kijembe kimoja na mtu mwingine
  - Sindano za dawa

  vinaweza kuongezea hatari za kuambukizwa virusi ikiw vile vyombo ulivyotumia ni vichafu. Kutumia tena sindano na wembe kunaweza kusababisha damu kugusana.
- Mtu akimuuma mwingine kiasi cha kumtoa damu kunaweza kusambaza virusi.

Hapa kuna baadhi ya mbinu za kuepuka hali ya damu kugusana.

1. Wahudumu wa afya huwa wako katika hatari zaidi. Kuvaa glavu ukiwahudumia wagonjwa ni njia moja ya kuepuka kuambukizwa maradhi. Kama inawezekana vaa glavu wakati unapojua utagusana na damu.
2. Kutumia sindano moja kwa watu zaidi ya mmoja au kuitumia mara nyingi ni njia moja wapo ya kusambaza damu kwa mtu mwingine. Wahudumu wa afya wanahitajika kutumia sindano mpya au sindano ambazo zimesafishwa kabisa kwa kila mgonjwa.
3. Sindano ambazo zimeoshwa kwa dawa ya kung'arisha au ambazo zimewekwa motoni huwa si salama kama vile sindano mpya na safi kabisa.
4. Wanaotumia dawa mitaani hupata virusi kwa kutumia sindano moja kwa watu wengi na ambayo ina virusi. Kwa kuongezea, watu wanaotumia dawa za mishipa huweza pia kupata ugonjwa wa homa ya manjano aina ya C, ambayo huathiri ini.
5. Kitu chochote kile ambacho kimeshika damu kinaweza kusambaza virusi. Vitu hivi vinajumuisha visu vinavyotumiwa katika matayirishi ya vyakula. (tazama sehemu ya matayarishi ya chakula hapa chini katika sehemu ya 10)
6. Glavu zinapaswa zivaliwe wakati mtu anasafisha mahali ambapo kuna damu au maji mengine ya mwili ambayo yanaweza kuwa yamechanganyikana na damu kama vile mkojo, kinyesi, au matapishi.

© 2008 Equip Disciples

Mama/Mtoto

Mama mjamzito na ambaye ameathiriwa na virusi anaweza kumwambukiza mtoto wakati wa ujauzito wake, wakati wa kumzaa, au wa kumnyonyesha. Njia hatari ya kumwambukiza ni wakati wa kujifungua kwa sababu ya uwepo wa damu nyingi. Mtoto hugusana na damu ya mamake wakati huu wa kujifungua.

Hata ikiwa mtoto amebebwa tumboni mwa mamake hiyo haimaanishi kwamba damu ya mamake imeshikana na ile yake. Hata kama damu ya mama na mtoto hukaribiana sana sehemu ambapo nyumba ya uzazi na kondoo la nyumba zimeshikania, damu hizo mbili hazichanganyikani. Virusi vya UKIMWI haviwezi kuvuka mpaka huo hadi pawepo na jeraha katika tishu. Jeraha linaweza kutokea wakati wa ujauzito au wa kujifungua lakini halifanyiki na kila mimba au kila unapojifungua.

Kuzaa kwa njia ya opareshen hupunguza uwezekano wa kusambaza virusi.

Bila kupata msaada wa dawa, asilimia 25 ya wanawake wajawazito huwaambukiza wana wao virusi. Hata hivyo, kwa kupatiwa matibabu mazuri, kueneza virusi kunapungua hadi chini ya asilimia 2. Mama ambaye ameathirika anastahili kutumia dawa za zidovudine (**AZT** au **ZDV**) au *nevirapine* wakati wa ujauzito na wakati wa uchungu wa uzazi ili kupunguza uwezekano wa kumwambukiza mtoto.

Baada ya kujifungua, mtoto anapaswa kupimwa virusi vya UKIMWI mara kadhaa. Watoto wengine vipimo vyao huonyesha kuwa wameathirika kwa sababu wangali na kingamwili alizotoa kwa mamake (lakini huwa hawana virusi). Baada ya miezi 6, vipimo huonyesha kwamba hawana virusi kwa sababu miili yao huanza kutengeneza kingamwili zao na huwa hakuna virusi.

Mwanamke ambaye ameathirika anapaswa afikirie vizuri ikiwa atamnyonyesha mtoto wake au la.

Maziwa ya mzazi yanaweza kueneza virusi kwa mtoto wake. Kiasi cha kusambaza huwa ni kama asilimia 16. Kama inawezekana, vyakula

vingine ambavyo vina madini ya kutosha vinastahili vipatiwe mtoto badala ya kunyonyeshwa. Mama mwenye virusi anaweza kumnyonyesha mtoto wake ikiwa:

- Hapati chakula cha mtoto wakati wote.
- Kama hawezi kumudu bei ya chakula cha mtoto.
- Kama hawezi kupata maji safi. Kuchanganya kile chakula cha mtoto kwa kutumia maji machafu kunaweza kusababisha mtoto kuharisha, kupoteza maji mwilini, na kupata utapiamlo.

Maji mengine ya mwili

Hata kama idadi ndogo sana ya virusi vya UKIMWI vimepatikana katika **machozi** na **mate** ya wagonjwa wa UKIMWI, hii haimaanishi kwamba vinaweza kuenezwa kwa kupitia machozi au mate. Idadi ya virusi ambavyo vinapatikana katika machozi na mate ni ndogo sana. Njia nyingi za kupima virusi hutumia mate au hupangusa shavu kwa ndani ili kupima kama kuna kingamwili kwa sababu si sana kwamba mtu anaweza kusambaziwa virusi kwa njia hii.

Licha ya kuwa ni kweli kwamba virusi haviwezi kuenezwa kwa mate, haustahili kutumia mswaki au hata vitu vingine vya meno na mtu mwingine kwa sababu kwa mara nyingi mtu huvunja damu wakati wa kusugua meno. Kwa hivyo unaweza kugusana na damu ya mtu mwingine unapotumia mswaki wake, na hivyo kupata virusi.

Virusi vya UKIMWI *bado havijabainika* katika jasho la mgonjwa wa UKIMWI au mtu aliyeambukizwa virusi vya UKIMWI.

5: Itikadi Za UONGO Kuhusu UKIMWI (Kisasili)

Kunavyo visasili vingi kuhusu UKIMWI. Ni muhimu kujielimisha na kujifahamisha kuhusu Ukweli kuhusu UKIMWI kwa ajili ya kujikinga na kukinga jamii yetu kutokana na kuambukizwa UKIMWI. Kauli zifuatazo, "**zilizonukuliwa**" ni baadhi ya **UONGO** unaosemwa na watu kuhusu UKIMWI:

"UKIMWI unaweza kutibiwa."

NI UONGO. Hakuna tiba ya UKIMWI inayojulikana hadi sasa. Kunazo mbinu ambazo zinaweza kutekelezwa ili kuzuia makali ya UKIMWI, kama vile dawa na kuwa na mtindo mzuri wa maisha, lakini hakuna tiba kamili ya UKIMWI hadi wa leo. Kujizuia ndiyo njia pekee ya kusimamisha kuenea kwa virusi vya UKIMWI.

"Mate, jasho, machozi, na mkojo unaweza kusambaza virusi vya UKIMWI."

LA. Ni damu, manii, maji ya uke, na maziwa ya mama peke yake vinavyoweza kusambaza virusi vya UKIMWI.

"Virusi vya UKIMWI vinaweza kusambaa kwa kuumwa na mbu au mnyama."

LA. Mbu hawaingizi damu walionyonya kwa mtu wa kwanza kabla ya kuuma mtu mwingine—damu huingia mwilini mwa mbu lakini si nje. Hata zile sehemu ambazo kuna wagonjwa wengi wa UKIMWI na idadi kubwa ya mbu, hakuna ushahidi kwamba wadudu husambaza virusi. Mate ya wanyama hayawezi kuwa na virusi vya UKIMWI pia.

"Virusi vya UKIMWI husambazwa kwa kushika shika vyombo nyumbani."

LA. Virusi vya UKIMWI husambazwa kwa kupitia yale maji aina nne ya Mwili: damu, manii, maji ya uke, au maziwa ya mama.

"Unaweza kupata virusi kwa kukaa kando ya mtu ambaye ameathirika kwa virusi."

NI UONGO. Virusi hivi haviwezi kuishi katika mazingira ya nje, bali katika yale maji aina nne ya mwili yaliyotajwa hapo juu.

"Unaweza kupata virusi kwa kula hotelini na mtu mwenye virusi."

LA. Virusi vya UKIMWI haviwezi kuishi katika hewa, au vyombo. Zaidi ya hayo, haviwezi kusambazwa kwa mate au jasho la mtu.

"Virusi vinaweza kusambazwa kwa kushika mtu, kumkumbatia mtu, au kusalimiana kwa mikono na mtu ambaye ameathirika."

LA. Virusi havisambazwi kwa kupitia jasho, lakini tu kupitia zile aina nne za maji ya mwilini kama ilivyokwisha elezewa.

"Unaweza kupata virusi kwa kupigana busu."
LA. Virusi havisambazwi kwa kupitia mate.

"Unaweza kupata virusi kwa kwenda msalani na mtu mwenye virusi."
LA. Virusi vya UKIMWI haviwezi kusambazwa kwa kupitia hewa wala jasho, au mkojo.

"Unaweza kupata virusi kutokana na kuogelea katika bwawa la kuogelea."
LA. Virusi haviwezi kuishi katika mazingira kama vile majini.

"Unaweza kumwangalia mtu na ubaini kuwa ana virusi."
LA. Mtu mwenye virusi anaweza kuonekana mwenye afya kwa miaka mingi. Kupimwa na daktari ndiyo njia halisi ya kubaini ikiwa mtu ana virusi vya UKIMWI.

"Ni wasenge tu wanaopatwa na virusi vya UKIMWI."
UONGO: Virusi vya UKIMWI vinaweza kusambazwa kutoka kwa mwanamume hadi kwa mwanamke au kutoka kwa mwanamke hadi kwa mwanamume.

"Kufanya mapenzi na mtoto mchanga/bikira kunaweza kuponya UKIMWI."
UONGO. Huu ni uongo unaoendelezwa na Shetani, adui wa kila kitu kilicho kizuri, chenye afya na kitakatifu. Yesu alimtambulisha adui wa kila kitu kizuri, chenye afya na kitakatifu. Yesu aliwatambulisha maadui wa Ukweli katika siku yake:

> *"Nyinyi ni watoto wa baba yenu Ibilisi na mnataka tu kutekeleza tamaa za baba yenu. Yeye alikuwa muuaji tangu mwanzo; hana msimamo katika ukweli, kwani ukweli haumo ndani yake. Kila asemapo uongo, husema kutokana na hali yake ya maumbile, maana yeye ni mwongo na baba wa uongo." Yohana 8:44*

"Unaweza kupata virusi kutoka kwa watoto wanaofanya uchawi."
LA. Huku Shetani kwa hakika akifurahia kuenea kwa virusi, virusi hivi huweza tu kuenea kwa zile aina nne za maji ya mwili.

Kumbuka, kauli hizi zote ni visasili—na ni **UONGO!**

© 2008 Equip Disciples

6: Kujikinga

"Kijana atatunzaje maisha yake kuwa safi? Kwa kuyaongoza kadiri ya neno lako." Zaburi 119:11

Hata kama hakuna tiba ya virusi vya UKIMWI, mtu anaweza kujikinga dhidi ya virusi hivi. Tabia mbaya kama vile kutokuwa mwaminifu kwa mtu mmoja, uzinzi, ukahaba, usenge, kutumia dawa (kwa kutumia sindano moja), na kubaka ni baadhi ya njia ambazo huchangia sana kuongezeka kwa ugonjwa wa UKIMWI. Tabia kama hizi zinaweza kuchangia mtu apate virusi na magonjwa mengine ya zinaa. Lengo la adui ni moja tu: kutumia kila mbinu anayoweza—kila njia ya ukaidi—kwa ajili ya kuharibu kila kitu kilicho kizuri. Lakini Yesu anaielezea kwa njia nzuri zaidi:

> *"Mwizi huja kwa shabaha ya kuiba, kuua na kuharibu. Mimi nimekuja mpate kuwa na uhai — uhai kamili."*
> *Yohana 10:10*

Hizi ni baadhi ya njia ambazo zinaweza kusaidia kukabiliana na kusambaa kwa UKIMWI na kuyaokoa maisha:

1. Njia moja ya kujizuia kutopata virusi vya UKIMWI ni kutofanya mapenzi kabisa hadi wakati wa ndoa. Ni hatari kufanya mapenzi na pia huongeza uwezekano wa mtu kuambukizwa virusi hivi haijalishi ni mbinu gani utakazozitumia kijikinga. Hii inapaswa kueleweka vizuri na vijana ambao bado hawajaoana. Kusudi la Mungu la mapenzi lilikuwa ni yawe kati ya watu katika ndoa. Kuwa mwaminifu kwa mtu mmoja kunaweza kupunguza uwezekano wa mtu kuambukizana virusi hivi. Kila watu wawili wanaotaka kuoana wanastahili kupimwa kabla ya kuoana. Hata ikiwa mtu ana virusi vya UKIMWI bado anaweza kufanya mapenzi lakini kwa kutumia kondomu. Kanuni ya Mungu kuwa na mpenzi mmoja inaweza kuwa kinyume na vile ulimwengu na tamaduni zinavyokubali, lakini Mungu anahitaji tuwe na kanuni nzuri ambayo inapendeza machoni mwake na ambayo ni nzuri pia kwetu.

   > *"Kwa hiyo, ndugu zangu, maadamu Mungu ni mwenye huruma nyingi, nawasihi kwa moyo wote: jitoleeni nafsi zenu*

kwa Mungu kama dhabihu iliyo hai, takatifu na yenye kupendeza. Hii ndiyo njia yenu halisi ya kumwabudu. Msiige mitindo ya ulimwengu huu, bali Mungu afanye mabadiliko ndani yenu kwa kuzigeuza fikira zenu. Hapo ndipo mtakapoweza kuyajua mapenzi ya Mungu na kutambua jambo lililo jema, linalompendeza na kamilifu."
Warumi 12:1-2

2. Acha kutumia dawa za kulevya na pombe. Kutumia dawa hizi na pombe kunaweza kukufanya kufanya uamuzi ambao si mzuri na ambao unaweza kukufanya ufanye matendo mabaya. Wanaotumia dawa hizi huwa wanaweza kuanza tabia mbaya—kama vile kutumia sindano moja na watu wengine au kufanya mapenzi bila kinga. Mume ambaye ameathirika kwa virusi vya UKIMWI na anafanya mapenzi bila kinga kwa sababu ya kulewa, basi hampendi na kumkinga mke wake na familia yake anavyohitajika.

   "Muwe macho; kesheni! Maana adui yenu, Ibilisi, huzungukazunguka kama simba angurumaye akitafuta mawindo. Muwe imara katika imani na kumpinga, mkijua kwamba ndugu zenu pote duniani wanapatwa na mateso hayohayo." 1 Petero 5:8-9

3. Mtu ambaye ameathiriwa na virusi vya UKIMWI hapaswi kutumia wembe mmoja, mswaki, kikoleo, msumari, uu makasi, herini za kudunga, au mapambo mengine ya vito ambayo ni ya kudunga, au vitu vingine vile ambavyo vinaweza kuwa na damu na watu wengine.

4. Nguo na matandiko yaliyotumiwa na mtu ambaye ana UKIMWI yanaweza kufuliwa tu kama nguo nyingine lakini maji ya moto yanastahili yatumiwe. Kujitahadhari kunapaswa kuchukuliwa ikiwa nguo hizo zina damu, matapishi, manii, maji ya uke, mkojo, au kinyesi. Kutumia dawa ya kung'arisha kunaweza kuua virusi vya UKIMWI. Kama inawezekana, glavu za mpira zinastahili zitumike wakati unashikashika vitu vilivyo na uchafu.

5. Sindano na vitu vingine ambavyo vinaweza kudunga vinapaswa kutumika kama kuna uhitaji wa kufanya hivyo na kulingana na maangizo ya mhudumu wa afya na katika mazingara yanayostahili. Usiregeshe

© 2008 Equip Disciples

vifuniko vya sindano kwa mkono wala usitoe sindano yenyewe kwenye sirinji. Tupa sindano zote kwenye kontena ambayo haiwezi kupasuka na uiweke mbali na watoto na wageni.

Sehemu ifuatayo ina habari za ziada kuhusu Kuzuia kuenea kwa virusi vya UKIMWI.

7: Maswala ya Wanaume

Tohara
Masomo ya hivi majuzi yanaonyesha kwamba tohara ya wanaume (kutolewa ile ngozi ya mbele ya uume kwa njia ya upasuaji) inaweza kupunguza uwezekano wa mwanamume kupata virusi vya UKIMWI lakini hakuwezi kuzuia. Ile ngozi ya ndani ya uume wa mwanamume ambaye hajatahiriwa huwa na seli fulani ambazo hushikana kwa urahisi na virusi vya UKIMWI. Kwa ziada, kwa sababu ngozi hii inaweza kujeruhiwa wakati wa kitendo cha ngono, hali hiyo humweka mwanamume katika hali ya hatari sana ya kupata maradhi. Lakini kumbuka, mwanamume aliyetahiriwa huambukizwa virusi vya UKIMWI.

Tabia potovu ya uzinzi
Mungu alikusudia mapenzi yawe kati ya mwamamume na mwanamke mmoja katika ndoa.

"Ndiyo maana mwanamume humwacha baba yake na mama yake, akaambatana na mkewe, nao wawili huwa mwili mmoja."
Mwanzo 2:24

Ni muhimu sana ikiwa watu hawatajiingiza katika mapenzi nje ya ndoa kwa sababu yoyote ile.

"Usizini." Kutoka 20:14

Wanaume wanaweza kutoa sababu nyingi sana za uzinzi. Wanaume wengine huamini kuwa wanawake waliumbwa kwa ajili ya kuwafurahisha wanaume; wengi husisitiza kwamba tamaa zao za

kimwili lazima zitimizwe; wengine hufanya hivyo ili kujihisi wenye nguvu au kujihisi wenye mamlaka juu ya wanawake au hali zao; wengine hupata kiburi kwa zile nguvu zao za kiume za uzazi au sifa zao; wengine hufanya hili ili waitwe “wanaume”, wengine hufanya kutokana na shinikizo za kijamii; wengine hufanya ili kujiepusha na dhiki au kuficha uchungu wao wa ndani; wengine hufanya ili wapate kibali machoni pa pepo ili wafanyiwe kitu fulani; wengine hufikiria kufanya hivyo kutawazuia kuambukizwa virusi vya UKIMWI—au kuwaponya UKIMWI; wengine hutumia kufanya mapenzi kama silaha ya kivita. Kila moja ya sababu hizi za uzinzi ni uongo na huangamiza tu miili yao, familia, na jamii. Kila moja inakiuka mipango na malengo ya Umoja wa ndoa wa Mungu kwa ajili ya kuzaana.

> *“Kwa sababu hiyo, Mungu amewaacha wafuate tamaa mbaya za mioyo yao na kufanyiana mambo ya aibu kwa miili yao. Wanaubadili ukweli juu ya Mungu kwa uongo; wanaheshimu na kuabudu kiumbe badala ya Muumba mwenyewe, ambaye ndiye astahiliye sifa milele! Amina.” Warumi 1.24-25*

Badala ya kuonyesha kuwa wenye nguvu, uzinzi huharibu na kuangamiza. Mwanamume anapaswa aonyeshe hali ya kujizuia mwenyewe. Anastahili ajivunie kuwa mwaminifu kwa Mungu na kwa mke wake. Anapaswa amthamini na kumpenda mke wake. Anapaswa kuwa ngao ya mke wake na familia yake—na hii inajumuisha kuwakinga kutokana na UKIMWI.

> *“Nanyi waume, wapendeni wake zenu kama Kristo alivyolipenda kanisa, akajitoa mwenyewe sadaka kwa ajili yake. Alifanya hivyo ili kwa neno lake, aliweke wakfu kwa Mungu, baada ya kulifanya safi kwa kuliosha katika maji, kusudi ajipatie kanisa lililo takatifu na safi kabisa, kanisa lisilo na doa, kasoro au chochote cha namna hiyo. Basi, waume wanapaswa kuwapenda wake zao kama miili yao wenyewe. Hakuna mtu yeyote auchukiaye mwili wake; badala ya kuuchukia, huulisha na kuuvika. Ndivyo naye Kristo anavyolitunza kanisa, maana sisi ni viungo vya mwili wake.” Waefeso 5:25-30*

Ni kutowajibika ikiwa mwanamume atajiingiza katika tabia ambazo zinahatarisha maisha na kuiweka familia yake katika hali ya kuiambukizwa virusi vya UKIMWI na pia huwa kunaharibu uhusiano wake na Kristo.

> *Maana, kama mjuavyo, anayeungana na kahaba huwa mwili mmoja naye — kama ilivyoandikwa: “Nao wawili watakuwa mwili mmoja.” Lakini aliyejiunga na Bwana huwa roho moja naye. 1 Wakorintho 6:16-17*

Kwa kifupi, Mungu anataka tuachane na tujikinge kutokana na tabia za uzinzi.

> *“Jiepusheni kabisa na uzinzi. Dhambi nyingine zote hutendwa nje ya mwili lakini mzinzi hutenda dhambi dhidi ya mwili wake mwenyewe. Je, hamjui kwamba miili yenu ni hekalu la Roho Mtakatifu aliye ndani yenu, ambaye mlimpokea kutoka kwa Mungu? Nyinyi basi, si mali yenu wenyewe. Mlinunuliwa kwa bei kubwa. Kwa hiyo, itumieni miili yenu kwa ajili ya kumtukuza Mungu.” 1 Wakorintho 6:18-20*

Wake wengi

Jihadhari sana unapofuata kanuni za tamadani za kurithi wanawake wa jamaa ambao wamefariki. Kama mwanamke ameathiriwa na virusi vya UKIMWI anaweza kumsambazia mume aliyemrithi. Kwa maana ni kinyume na kanuni za Mungu kuwa na mke zaidi ya mmoja, kumkirimia mjane mahitaji yake ni bora kuliko kuwa na uhusiano wa kimapenzi na yeye.

> *“Wala asijipatie wake wengi, la sivyo moyo wake utaasi.” Kumbukumbu la Torati 17:17a*

> *“Msaidizi katika kanisa lazima awe na mke moja tu, na awezaye kuongoza vyema watoto wake na nyumba yake.” 1 Timotheo 3:12*

Ukweli kuwa wafalme walikuwa na wake wengi ulikuwa ni kutokana na swala na ugumu wa moyo wa mwanadamu. Ni kama vile talaka ambayo Yesu alisema:

"Je, hamkusoma katika Maandiko Matakatifu kwamba Mungu aliyemuumba mtu tangu mwanzo alimfanya mwanamume na mwanamke, na akasema: 'Kwa sababu hiyo mwanamume atamwacha baba yake na mama yake, ataungana na mke wake, nao wawili watakuwa mwili mmoja?' 6 Kwa hiyo, wao si wawili tena bali mwili mmoja. Basi, alichounganisha Mungu, binadamu asikitenganishe." Mathayo 19:4-6 (Yesu alinukuu Maneno haya kutoka Mwanzo 1:27 na 2:24)

Kuzaana

Tamaduni nyingi husisitiza sana swala la kuzaa watoto ili waendeleze lile jina la familia. Watoto kweli ni baraka kutoka kwa Mungu (Zaburi 127:3), lakini kama kati ya mume au mwanamke mmoja wao ana virusi, kufanya mapenzi kwao bila kinga huathiri sana watoto na huko pia si kuonyesha upendo na ni kuangamiza. Kwa wawili kama hao, ambao mmoja wao ana virusi, kupata mtoto kwao si chaguo. Badala yake, wanastahili kuasili mtoto ni njia ambayo ni ya kuonyesha upendo na ya kiheshima ambayo Mungu ameitoa ili tuwatunze na tuwakinge watoto na kujaza nyumba na mioyo ya wazazi na furaha. Fikiria juu ya watu wakuu ambao waliasiliwa: Musa aliasiliwa na binti Farao. (Matendo7:21), na Malkia Esta alikuwa ameasiliwa na binamu yake Modekai (Esta 2:7,15). Wote ambao niWakristo na humwita Mungu Baba tumeasiliwa katika familia yake:

"Wote wanaoongozwa na Roho wa Mungu ni watoto wa Mungu. Kwa maana, hamkumpokea Roho mwenye kuwafanya nyinyi watumwa tena na kuwatia hofu, bali mmempokea Roho mwenye kuwafanya nyinyi watoto wa Mungu, na kwa Roho huyo, sisi tunamwita Mungu, "Aba," yaani "Baba!" Naye Roho mwenyewe anathibitisha na roho zetu kwamba sisi ni watoto wa Mungu. Basi, kwa vile sisi ni watoto wa Mungu, tutapokea baraka zote Mungu alizowawekea watu wake, na tutashiriki urithi huo pamoja na Kristo; maana, tukiyashiriki mateso yake Kristo, tutaushiriki pia utukufu wake." Warumi 8:14-17

8: Maswala ya Wanawake

Wanawake wana haki ya kukataa kufanya mapenzi. Mwanamke hastahili kulazimishwa kufanya mapenzi kinyume cha hiari yake.

Wajibu wa wanawake katika jamii.

Wanawake ni kama uti wa mgongo katika jamii na huwa na wajibu muhimu sana katika kuziunganisha familia na jamii pamoja. Sana sana huwa ndio watu ambao huwa wana ushawishi mkubwa katika familia. Wanastahili wahudumiwe kwa upendo na heshima inayostahili mke, mama, na binti. Ni warithi sawa na watu wengine wa ahadi za Mungu katika Ufalme wake na familia yake ya imani.

Kadhalika nanyi waume, katika kuishi na wake zenu mnapaswa kutambua kwamba wao ni dhaifu na hivyo mwatendee kwa heshima; maana nao pia watapokea pamoja nanyi zawadi ya uhai anaowapeni Mungu. Hapo sala zenu hazitatiliwa kizuizi. 1 Petero 3:7

Ugaidi wa kimapenzi

Wakati wanawake wanapolazimishwa kufanya mapenzi pasipo kupenda, hali hiyo huitwa kunajisi. Wakati kitendo kama hicho kinapotekelezwa na wanajeshi, majambazi, wanaume ambao wameathirika na maradhi, au katika hali za mapigano, huo huwa ni ugaidi wa kimapenzi. Kunajisiwa huwa si kosa la mwanamke. Mwathiriwa wa ubakaji ni mwathiriwa tu.

Wanawake kama "mali"

Mila na tamaduni nyingine hutoa mahari lakini hii isiwe sababu ya kumfanya mwanamke kuwa kama mali. Hii ni ishara ya uaminifu kwa mwanamume, ishara njema katika kuziunganisha familia mbili husika. Ni hakikisho kuwa yule mwanamke atathaminiwa, kutendewa mema, na kutunzwa vizuri. Pia inaweza kuwa faida kwa mwanamke ikiwa kitu kibaya kitamfanyikia yule mumu wake.

Kristo alilipia gharama Kanisa kwa uhai wake (1 Wakorintho 6:19b-20). Kila mmoja wetu ni mali ya Kristo, si kama mali yake lakini kama

Mwili wake (Waefeso 5:25-28). Kwa hivyo waume wanastahili kuwaona wake zao kama sehemu yao wenyewe:

> *"Basi, waume wanapaswa kuwapenda wake zao kama miili yao wenyewe. Hakuna mtu yeyote auchukiaye mwili wake; badala ya kuuchukia, huulisha na kuuvika. Ndivyo naye Kristo anavyolitunza kanisa, maana sisi ni viungo vya mwili wake." (Waefeso 5:28-30)*

Kwa hivyo Wanawake si mali, na haistahili wachukuliwe kama "vitu vilivyoaribika" iwapo wamebakwa. Mume naye asifikirie kuwa mkewe amemvunjia heshima kwa njia yoyote ile. Lengo moja la wabakaji ni kuvunja familia na jamii. Kwa kuiunganisha familia pamoja, huwa umekataa kutimia kwa lengo hilo.

Mungu alikusudia ndoa ionyeshe mfano wake.

Mungu alimuumba mwanadamu kwa mfano wake;
Aliumbwa kwa mfano wa Mungu;
Aliwaumba wote mume na mke.

Wote wawili mke na mume waliumbwa kwa mfano wa Mungu na uhusiano wa ndoa ni ahadi ya maisha. Kile wangine wanachotutendea hakiwezi kuvunja ule mfano wetu na Mungu ambao tunastahili kuonyesha, wala hakiwezi pia kuvunja ule Umoja katika ndoa. Mfano wa Mungu na Umoja ktika ndoa huvurugwa na uamuzi wetu wa kufanya dhambi.

Waathiriwa wa kubakwa wanahitaji msaada wa mabwana na watoto wao pamoja na wa Kanisa pia. Wengine wao huhisi uchungu mwingi, huvuja damu, na huwa hawawezi kujizuia kukojoa kutokana na kulemazwa na vitendo vya ukatili wanavyofanyiwa, na wanaweza kuhitaji matibabu pia. Fikiria kisa cha Msamaria Mwema (Luka 10:25-37). Alimhudumia mgeni ambaye alikuwa ameshambuliwa na majambazi, na sisi pia tunastahili kuwahudumia watu wetu na wengine ambao wameathiriwa. Tunastahili kuyashughulikia maumivu yao ya kimwili na ya kihisia, na kuwatunza. Hii ni njia moja ya kuungana na huduma ya Yesu:

> *"Bwana Mwenyezi-Mungu amenijaza roho yake,*
> *maana Mwenyezi-Mungu ameniweka wakfu,*
> *akanituma niwaletee wanaokandamizwa habari njema,*

> *niwatibu waliovunjika moyo,*
> *niwatangazie mateka kwamba watapata uhuru,*
> *na wafungwa kwamba watafunguliwa." Isaiah 61:1*

Kiwewe baada ya mafadhaiko/kiwewe cha kihisia na kisaikolojia

Wanawake ambao wamebakwa au kudhulumiwa mara kwa mara huwa na shida ya kihisia na kisaikolojia baada ya kushambuliwa. Shida hizi ni kama: ndoto mbaya za mara kwa mara, kuepuka wanaume au kitu kingine kile ambacho kitawakumbusha mashambulizi waliyoyapitia; huwa hawawezi kuongea na kuelezea kuhusu tukio lilowakumba; kukosa usingizi; woga, haibu, au hasira; maswala yanayohusiana na utendaji kazi wao; na shida za kuhusiana na watu wengine. Yesu anaweza kutupatia tumaini tunapokabiliana na kiwewe. Kama inawezekana, pata usaidizi wa mshauri au kikundi cha kusaidia watu.

Fedheha/Unyanyapaa

Wanawake ambao wamebakwa mara nyingi hupata kutendewa vibaya sana na familia na jamii zao kana kwamba ni wachafu baada ya kubakwa. Wakati mwingine waume zao huwaacha. Wakati mwingine hata hawahitajiki katika sehemu walizokuwa wakifanyia kazi. Kuna itikadi kuwa waliobakwa huwa akili yao imeathiriwa na haiwezi kufanya kazi kama kawaida.

Tabia na matendo kama haya dhidi ya wanawake waliobakwa ni ya kuangamiza na kuvunja jamii pamoja na wanawake wenyewe. Wanawake hawa hupitia mambo mengi kama vile kutengwa na jamii, kudhihakiwa, umaskini, kupoteza matumaini, na unyanyapaa mkubwa sana.

Kama waamini, hatustahili kunaswa na mitego ya Shetani ya kuangamiza jamii yetu. Badala yake, tunastahili kuwasaidia wanawake hawa kurejesha ile hadhi yao na tuwahudumie ipasavyo kulingana na Mafundisho ya Yesu. Viongozi wa Kanisa na waume ambao wameokoka wanastahili kuanzisha mitindo mipya katika jamii ili kuleta uponyaji katika watu binafsi na familia pia.

9: Maswala ya Watoto

Watoto Yatima
Wakati wazazi ambao wana UKIMWI wanapofariki, huwa wanawaacha watoto peke yao. Watoto wanahitaji utunzaji wa watu wengine wa familia, majirani, kanisa, au makao ya watoto yatima. Wakristo wote wanahitajika wawasaidie mayatima, kwa kupitia mtu binafsi au kupitia huduma ya Kanisa.:

> *Dini iliyo safi na isiyo na hitilafu mbele ya Mungu Baba ni hii: Kuwasaidia yatima na wajane katika shida zao, na kujilinda mwenyewe usichafuliwe na ulimwengu huu. Yakobo 1:27*

Kwa kuongezea ni kwamba familia za Wakristo zinastahili zifirie kuasili watoto.

Uganga na Uchawi
Watoto wakati mwingine hulaumiwa bure kutokana na kuenea kwa virusi vya UKIMWI. Watu wengine hufikiria kwamba watoto husambaza virusi hivi kupitia uganga au uchawi. Lakini virusi husambazwa sana kupitia tabia mbaya ya kimapenzi na kubakwa. Huku Shetani akifurahia na kuchochea tabia mbaya ambazo hupelekea mtu kuambukizwa virusi, ni kwa kupitia zile aina nne za maji ya mwili yalioathiriwa ambayo yanaweza kumfanya mtu aambukizwe. Na Shetani hueneza uongo kwamba ni watoto wanaostahili kulaumiwa, hali ambayo huleta maafa zaidi kwa watu wasio na hatia.

Kunao viongozi ambao hujifanya kuwa manabii na ambao hupata pesa nyingi sana kutoka kwa watu ili waweze kuwatolea watoto wao pepo. Kuwalaumu watoto na kuwapitisha katika matambiko ambayo hayastahili haimpendezi Mungu. Yesu alisema:

> *"Jihadharini! Msimdharau mmojawapo wa wadogo hawa. Nawaambieni, malaika wao huko mbinguni wako daima mbele ya Baba yangu aliye mbinguni." Mathayo 18:10*

Hata matambiko wayafanyayo si ya kibiblia kwani matambiko hayawezi kutoa pepo—watu hukombolewa kutokana na pepo kwa kumwita Yesu

na Nguvu zake. Matambiko ambayo yananuia kutoa pepo huwa asili yake ni ya kiuganga.

Maisha Masafi
Watoto wanastahili kutambua wakati wakiwa wachanga kuishi maisha masafi. Kuna msemo wa Kiingereza ambao tafsiri yake ni "Upendo wa kweli hungoja," kwa maana kwamba mtu anastahili kungoja hadi atakapoolewa ndiposa aanze kujihusisha katika mambo ya ngono. Vijana wote wanastahili kujua ya kwamba Mungu aliumba mapenzi kuwa ya uhusiano wa ndoa ili kujenga urafiki wa karibu sana kati ya mume na mkewe na kuleta watoto katika familia. Wanahitaji kujua kwamba kuwa mwaminifu kwa mume wako au mke wako ndiyo kuonyesha uaminifu kwa Mungu.

Wanapaswa kujua kwamba miili yao ni hekalu la Roho Mtakatifu, na hawastahili kwa njia yoyote ile kuitumia miili yao vibaya kimapenzi au kwa kutumia dawa za kulevya (1 Wakorintho 3:16-17, 6:18-20). Majaribu kama haya ni mitego ya Shetani ili awanase vijana katika dhambi, kuharibu uwezo wao wa kufaulu maishani na hatimaye wapoteze matumaini maishani.

Sehemu nyingi katika Maandiko kama vile Mithali na baadhi ya Zaburi, zinamfundisha kijana jinsi ya kuishi maisha ya kumpendeza Mungu na yaliyokamilika. Biblia inazungumzia kuishi kwa kumcha Mungu. Hii ni hali ya kuishi kwa kukumbuka uwepo wa Mungu katika kila hali. Kila wakati Mungu yuko pamoja nasi. Anaweza kuona kila kitu tufanyacho na kusikia kila kitu tusemacho. Kwa kweli, kwa sababu alituumba, anajua mawazo yetu, mienendo na maneno yetu—hata kabla ya kuyatamka. Mfalme Daudi alitushauri tuishi kwa kumcha Mungu:

> *"Basi, acha kusema mabaya,*
> *na kuepa kusema uongo.*
> *Jiepushe na uovu, utende mema;*
> *utafute amani na kuizingatia.*
> *Mwenyezi-Mungu huwaangalia waadilifu,*
> *na kusikiliza malalamiko yao;*
> *lakini huwapinga watu watendao maovu,*
> *awafutilie mbali kutoka duniani." Zaburi 34:13-16*

Jinsi ya kuishi kulingana na njia za Mungu ni kwa kulisoma neno lake. Kuliweka neno la Mungu mioyoni mwa watoto wetu kunaweza kuwasaidia kuepuka njia mbovu maishani. Mfalme Sulemani alisema:

"Maana hekima itaingia moyoni mwako,
na maarifa yataipendeza nafsi yako.
Busara itakulinda,
ufahamu utakuhifadhi;
vitakuepusha na njia ya uovu,
na watu wa maneno mapotovu;
watu waziachao njia nyofu,
ili kuziendea njia za giza;
watu wafurahiao kutenda maovu,
na kupendezwa na upotovu wa maovu;
watu ambao mienendo yao imepotoka,
nazo njia zao haziaminiki.
Utaepukana na mwanamke mwasherati,
mwanamke malaya wa maneno matamu;
mwanamke amwachaye mwenzi wa ujana wake,
na kulisahau agano la Mungu wake.
Nyumba yake yaelekea kuzimu,
njia zake zinakwenda ahera."
Mithali 2:10-18

Kisha tena Sulemani akatoa kanuni ya kuwapa wazazi matumaini:

"*Mfunze mtoto namna ya kuishi vizuri,*
naye hatasahau njia hiyo hata uzeeni." Mithali 22:6

Anawaambia hivi vijana:

"Umkumbuke Muumba wako siku za ujana wako,
kabla hazijaja siku na miaka ambapo utasema:
"Sifurahii tena vitu hivyo!" Mhubiri 12:1

10: Maswala ya Jamii

Kuzorota na Kusambaratika kwa Jamii

Kuna uzorotaji wa kijamii na kidini kutokana na athari za virusi vya UKIMWI katika familia na jamii.

- Wafanyakazi wengi hukimbia sehemu ambazo watu wenye virusi wameenea sana. Hii inaweza kupelekea kuwa na uhaba wa walimu wazuri shuleni, na kutokana na hayo, kukosekana kwa elimu kuhusu virusi vya UKIMWI. Sehemu hizi pia zinakuwa na uhaba wa madaktari na kiuchumi huwa hazijiwezi hali ambayo huzuia watu kupata huduma ya afya.
- UKIMWI huua idadi kubwa sana ya watu hali ambayo huzuia maendeleo ya kiuchumi.
- Umaskini mwingi unaweza kuongeza visa vya fujo na hali nyingine mbaya za kukimu maisha kama vile wizi na ukahaba.
- Watoto yatima wanaweza kjiunga na makundi mabaya ili waweze kujikimu kimaisha. Hali hii huongeza uwezekano wao wa kuambukizwa virusi vya UKIMWI kwa kujiingiza katika ukahaba au kulazimishwa au kushawishiwa kufanya mapenzi au kuwabaka wanawake wanaoshambulia.
- Wakati wa fujo katika nchi, makundi haya na ambayo wengine wao wameambukizwa virusi hubaka wanawake ili wazoroteshe jamii, na kufanya kiongozi mpinzani kuchukua hatamu za uongozi wa eneo husika.

Ni wazi kwamba tabia zilizotajwa hapo juu husababisha mzunguko usiokuwa na mwisho wa maangamizi na kupoteza matumaini.

Maswala Ya Miiko

Katika sehemu nyingi duniani, kuongea juu ya mapenzi, kutaja sehemu za mwili, kuzumzia juu ya kubakwa, na kuongea juu ya virusi vya UKIMWI ni miiko (haramu) katika jamii. Kutokana na hayo, habari za uongo huenea kisirisiri huku habari za kweli, na za kuaminika hazizungumzwi hadharani. Habari hizi za uongo zinaweza kuchangia kuenea kwa virusi bila kujua. Ni vizuri Wakristo kuivunja miiko hii kwa kuambiana ukweli katika familia na hata kanisani.

"Kwa hiyo, acheni uongo. Kila mmoja anapaswa kumwambia mwenzake ukweli, maana kila mmoja wetu ni kiungo cha mwili wa Kristo." Waefeso 4:25

Watu wanapoendelea kujifahamisha mengi kuhusu virusi vya UKIMWI, na neno la Mungu linapofundishwa na kufuatwa, kusambaa kwa virusi hivi kunaweza kupungua sana.

Haki za Wanawake

Wanawake hupata pigo kuu na ambalo si la haki kutokana na UKIMWI. Mara nyingi huambukizwa kutokana na kubakwa au waume zao kutokuwa waaminifu kwao. Kanisa linapaswa kutia nguvu jamii kwa kutilia mkazo haki za wanawake kupitia njia tofauti:

- Wanawake wanaweza kusoma ili wapate kazi nzuri.
- Wakristo wanaweza kujihusisha na upigaji kura na siasa kuhusiana na haki za wanawake na kuunda sheria zinazopinga wanawake kutumiwa vibaya.
- Wakristo wanaweza kuanzisha huduma ya kuwasaidia wanawake ambao wamebakwa na wenye virusi.
- Kanisa linapaswa lihimize heshima kwa wanawake kwa kufundisha kwamba:
  - Wanawake na wanaume wote wameumbwa kwa mfano wa Mungu (Mwanzo 1:26-27)
  - Kwa Yesu, hakuna tofauti ya mwanamke na mwanamume, Myahudi na Mgiriki (Wagalatia 3:28)
- Hatustahili kufedhehesha wale watu ambao katika jamii wamebakwa au wenye virusi.

Haki

Waume kwa wake, maofisa wa serikali, askari, na polisi wanahitaji kuweka na kutekeleza sheria dhidi ya fujo na ubakaji. Bila kuadhibiwa kwa wale ambao hubaka na kuzua fujo, virusi vya UKIMWI vitazidi kuenea.

Katika Agano la Kale, sheria ya raia ilibuniwa chini ya kanuni ya haki. Adhabu ilitolewa kwa kuvunja sheria. Zaidi ya adhabu, kipengele kingine cha haki kilikuwa ni kwamba, aliyetenda kosa aliweza kwenda kurekebishwa kwa kosa alilolitenda. Watu wanapoona adhabu ya mtu

mwenye makosa, hii iliwazuia kuvunja sheria za Mungu. Wakati watenda maovu walipopewa Mafundisho na kurekebishwa, ilileta uponyaji katika jamii.

Bila adhabu na marekebisho, watu na jamii nzima watakuwa katika hali ya kuzorota, maovu, fujo, chuki, na kutokuwa na mipango, na wabakaji watazidi kueneza maradhi na maafa.

11: Kuwahudumia Walioathiriwa Na Virusi

Mtu anaweza kuishi maisha mazuri licha ya kuwa na virusi. Mtu anaweza kuonekana na kujihisi mwenye nguvu kwa wakati mrefu. Hata hivyo, wanahitajika waishi kwa mienendo mizuri na wawakinge wengine dhidi ya maji ya miili yao. Dawa za kupunguza makali ya virusi siku hizi zinapatikana na tena kwa bei rahisi, lakini kwa kuishi vyema, mtu anaweza kuishi miaka mingi zaidi hata bila matibabu. Imetambulikana kwamba jinsi mtu anavyozidi kuishi vyema, ndivyo muda wake unavyozidi kabla ya kulemewa na virusi hivi. Lishe bora na usafi ni muhimu sana katika kuongeza muda wa kuishi wa mgonjwa wa UKIMWI.

Mambo ya Msingi ili kujikinga kutokana na maambukizi na maradhi haya

Kwa sababu virusi vya UKIMWI hushambulia na kuharibu uwezo wa mwili kukabiliana na maradhi, ionekanavyo ni kwamba vitu vya kawaida vinaweza kumdhuru au hata kusababisha kifo kwa mgonjwa wa UKIMWI. Mgonjwa wa UKIMWI anaweza kuugua kutokana na vitu ambavyo huko mwanzoni vilikuwa haviwezi kumdhuru. Kwa mfano:

- Bakteria za kawaida zinaweza kusababisha maradhi ya ngozi, kuharisha, homa, kutapika, na kadhalika.
- Maradhi mengine madogo madogo yanaweza kusababisha kifo kwa mgonjwa wa UKIMWI. Maradhi kama vile surua, tetekuwanga, au ugonjwa wa vipele (Herpes zoster) ni baadhi ya maradhi ambayo yanaweza kuua mtu ambaye ameathirika na virusi. Pia watu hawa huwa wanaweza kupatwa na magonjwa mengine mengi kama vile kifua kikuu, malaria, na nimonia. Watu ambao ni wagonjwa sana

wanastahili kujitenge na wagonjwa wa UKIMWI. Kama mtu ni mgonjwa na ni sharti amhudumie mgonjwa wa UKIMWI, inastahili anawe mikono yake kila mara na kufunga pua na mdomo kwa kitambaa ili kuepukana na kumwambukiza maradhi mgonjwa wa UKIMWI kupitia kukohoa, kuchemua, na makamasi.

- Wanyama wanaweza kuwaambukiza maradhi wagonjwa wa UKIMWI kwa hivyo kunawa mikono ni muhimu sana baada ya kuwashikashika mifugo.
- Mchanga wa kawaida pia unaweza kumwambukiza maradhi mgonjwa wa UKIMWI.

Usafi wa nyumbani

Usafi wa kawaida nyumbani ni muhimu kwa mgonjwa wa UKIMWI ili kumkinga na maambukizi ya maradhi zaidi. Haya ni baadhi ya maoni.

1. Tumia kiasi kidogo cha dawa ya kung'arisha katika maji. Hii husaidia kuondoa vidudu vinavyoweza kusababisha maradhi.
2. Hakuna haja ya kumtengea mgonjwa wa UKIMWI vyombo vyake kando. Vyombe vyote vinastahili tu vioshwe vizuri kwa maji ya moto na kwa sabuni.
3. Mgonjwa wa UKIMWI anaweza pia kuwapikia watu wengine. Lakini kama vile wale watu wengine wanavyostahili kufanya wanapopika, anawe mikono mwanzo na wasirambe vyombo wala vidole vyao huku wanapika. Hata hivyo, **hakuna mtu** anayestahili kuruhusiwa apike kama anaharisha.
4. Vidonda au majeraha yote yanastahili yafungwe kwa bendeji, yawe ni ya mhudumu au mhudumiwa.
5. Mikono na sehemu nyingine za mwili zinastahili kuoshwa haraka baada ya kugusana na damu au maji ya mwili yoyote yake kwani kunaweza kuwa na vidonda vidogo ambavyo vinaweza kuruhusu virusi viingie mwilini.
6. Sehemu ambazo zimeshika damu zinapaswa zisafishwe kabisa.

Ving'arisho vilivyozimuliwa huwa ni bora kwa kusafisha. Changanya idadi ndogo ya king'arisho na maji mengi:

kiasi cha King'arisho		**kiasi cha Maji**
15 mili	katika	1 lita
1 kijiko cha chai	katika	1 robo lita
60 milli	katika	4 lita

¼ kikombe	katika	1 mtungi

Viwango hivi ni vizuri vya kung'arisha sehemu ngumu. Tengeneza viwango vipya kila wakati unapotaka kusafisha kwa sababu hupoteza nguvu ya kuondoa uchafu baada ya siku moja (saa 24).

Mambo ya Msingi Kuhusu Usalama wa Chakula na Maji

Maradhi yanayotokana na chakula au maji yanaweza kusababisha kuharisha, kuumwa na tumbo, kutapika, homa, maumivu ya kichwa, maumivu ya misuli, maambukizi ya damu, homa ya uti wa mgongo, uvimbe wa ubongo. Mtu yeyote anaweza kupatwa na magonjwa haya lakini huwa ni hatari sana kwa watu wa UKIMWI na ni vigumu sana kutibiwa. Wakati zile seli aina ya T zinapoanza kupigana na maradhi haya, virusi vilivyomo ndani yake vya UKIMWI huanza kuzaana na kuongezeka mwilini. Hii hupelekea kuharibiwa kwa kinga ya mwili kwa haraka sana.

Usalama wa maji

Maji yanaweza kuwa safi na kutibiwa ili kuua viini vya maradhi. Kwa kawaida, maji kutoka mitoni, mabwawani, yanaweza kuwa chanzo cha maradhi kwa mtu yeyote yule, lakini kwa watu walio na UKIMWI, hata visima vya nyumbani si salama kwao hata kama vimetumiwa kwa muda mwingi sana.

- Kuchemsha maji huua viini vya maradhi. Maji yanastahili yachemshwe angalau kwa dakika moja.
- Unaweza kuyaweka maji yaliyochemshwa katika chombo safi hadi utakapoyatumia.
- Unaweza kuchuja maji yako pia. Njia hii huondoa viini vingi vya maradhi.
- Kutibu maji kwa kutumia kemikali kunaweza kuua viini vya maradhi vingi sana ndani ya maji.

Usalama wa Chakula

Ubora wa chakula hutegemea sana njia za kukitayarisha hasa kwa wagonjwa wa UKIMWI. Usalama wa chakula hunufaisha kila mmoja katika familia.

- Matunda na mboga ambazo hazijapikiwa huwa ni bora kuliwa kama zimesafishwa kwanza na maji yaliyotibiwa. Kisu unachotumia kuambua matunda au mboga nacho sharti kiwe safi ili kusaidia kutoa bakteria na uchafu. Kupika matunda na mboga mpaka ziive vizuri huua viini maradhi vingi sana.
- Nyama, kuku, na samaki ambao hawajapikwa vizuri wanaweza kukufanya uwe mgonjwa.
- Pika nyama zote ziive vizuri.
- Baada ya kushikashika nyama, nawa mikono yako vizuri kabla ya kushika chakula kingine kile. (ni bora zaidi kutumia sabuni na maji yaliyotibiwa.)
- Usiruhusu nyama mbichi au maji yake yashikane na chakula hasa kile ambacho hakihitaji kupikwa tena.
- Weka nyama mahali pa baridi kama vile kwenye jokovu.
- Usile samaki mbichi au ambaye hakukaangwa vizuri. Samakigamba kama vile chaza, kome, na kadhalika. Samakigamba ambao hawajapikwa huwa na vimelea na virusi ambavyo husababisha homa ya ini aina ya A.
- Mayai yanastahili yapikwe vizuri sana. Yapike kiasi kwamba ile sehemu nyeupe na manjano isiwe maji maji tena. Ndani ya yai huwa ni safi lakini kama kuku ana ugonjwa kama vile salmonella au mengine yale, yai ambalo halijapikwa litaathirika pia.

Usalama wa maziwa

Kula au kunywa maziwa na vitu vingine vilivyotengenezwa kutokana na maziwa vilivyoondolewa vijidudu.

- Maradhi ambayo yanaweza kuambukizwa kutoka kwa ng'ombe hadi kwa mwanadamu kupitia maziwa ni kama vile kifua kikuu, brusellosis, homa aina ya Q, *streptococcus, yeasts*, na bakteria zinazopatikana katika matumbo ya ng'ombe.
- Njia ya kuondoa vijidudu kwa kutumia moto (Pasteurization) haipiki maziwa au kufisha bakteria; imeundwa kwamba inauua viini ya maradhi peke yake.
- Maziwa huchemshwa katika joto la 145^{o}F kwa muda wa dakika 30 au 161^{o}F kwa muda wa sekunde 15; kuzidisha muda hubadilisha ladha ya maziwa.
- Kuchemsha maziwa pia kutasaidia lakini kutabadilisha ladha ya maziwa.

© 2008 Equip Disciples

Matumizi ya pombe kunaweza kutatiza maswala ya afya.

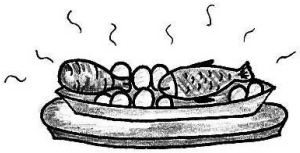
- Kama ilivyotanguliwa kusemwa hapo mwanzoni, pombe huondoa ile hali ya mtu kujizuia na hivyo kujiingiza katika mapenzi hatari.
- Pombe huongeza uwezekano wa mtu wa UKIMWI kuathiriwa na magonjwa mengine kwani inaondoa vitamini mwilini. Hali hiyo hutatiza kinga ya mwili.
- Pombe humaliza lishe hizi mwilini: vitamini A, B_1, B_2, *biotin*, klorini, niasini, B_{15}, asidi ya foliki, and magnesi.
- Maradhi ambayo yanahusiana na UKIMWI na pombe ni: kifua kikuu, nimonia, na homa ya ini aina ya C.
- Pombe inaweza kuharibu ini ambalo ni kiungo muhimu sana katika kinga ya mwili.
- Pombe inaweza kuongeza makali ya ugonjwa wa ubongo kwa watu wanaougua UKIMWI.

Lishe

Lishe ni muhimu kwa kila mtu lakini hasa kwa mtu ambaye ameathiriwa na virusi. Lishe bora husaidia mwili na vipengele muhimu ambavyo huhitajika ili kukabiliana na maradhi.

Protini

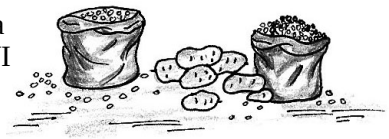
Kwa misuli, viungo vya mwili pamoja na kinga ya mwili kuwa na nguvu, huhitaji protini. Protini ndizo hujenga sehemu nyingi husika za kinga ya mwili. Idadi ya kalori ya kila siku, protini inapaswa kuwa asilimia 15-20, hiyo ni kama gramu 64-80. Mgonjwa wa UKIMWI huhitaji idadi nyingi ya protini ili kuwa na nguvu. Asili bora ya protini ni chakula kipi?



- Nyama, kuku, samaki, mayai na bidhaa za maziwa.
- Inapatikana pia katika mimea ya jamii ya kunde (maharagwe na dengu zilizokaushwa), njugu na nafaka.
- Mboga, bidhaa za nafaka, na shayiri na mchele huwa na idadi ndogo sana ya protini.
- Baadhi ya mimea ambayo inatoa protini huwa si protini kamilifu na inahitaji iambatanishwe na bidhaa za wanyama ili kuweza kunufaika na protini zao. Kwa mfano, mimea jamii ya kunde na

nafaka, inaweza kuambatanishwa kwa pamoja ili kupata protini kamili: maharagwe na mchele, njugu na nafaka, siagi ya njugu karanga na mkate.

Kabohaidreti



Kabohaidreti hutoa nguvu na huzumisha uzito wa mwili. Wagonjwa wa UKIMWI huwa na maradhi mengine ambayo huwapotezea hamu ya chakula na hivyo hupungua uzito wa mwili kutokana na kuharisha na maradhi mengineo. Kabohaidreti zinapaswa kuwa kama asilimia 50-60 katika idadi ya kalori ya kila siku.

- Hivi ni vyakula vya wanga kama vile nafaka, maharagwe, mchele, shayiri na viazi.
- Wagonjwa wa kisukari huwa na shida sana na kabohaidreti kwani huongeza idadi ya sukari ya damu. Kutumia nafaka na mboga zitokanazo na unga mweupe na sukari iliyosafishwa husaidia watu wanaougua ugonjwa huu.

Mafuta

Mafuta huhifadhi nguvu mwilini. Kuna aina tofauti za mafuta. Mafuta yanastahili kuwa asilimia 25 katika idadi ya kalori ya kila siku. Mafuta huwa na kalori nyingi sana na kwa hivyo unastahili kutumia mafuta kidogo tu. Aina nzuri ya mafuta hasa kwa wale wenye virusi yanaitwa omega 3. Aina hii ya mafuta husaidia kulinda moyo kutokana na magonjwa ya moyo.

- Mafuta ya kawaida yanaweza kupatikana katika nyama, kuku, siagi, maziwa, njugu, mbegu na baadhi ya mboga.
- Samaki huwa na omega 3. Aghalau kula samaki wawili kila wiki.
- Samaki wa vilindini vya maji kama vile salmon, tuna, sadini, chewa, bangala, na chuchunge ndio asili bora ya mafuta ya omega.
- Asili nyingine za omega-3 ni kama asidi ya mafuta itokanayo na tembe ziitwazo kwa Kiingereza *flaxseed* na *walnuts.*
- Baadhi ya mafuta ambayo yanaweza kuwa asili ya omega 3 ni: mafuta ya soya, mafuta ya kanola, mafuta ya chewa na kadhalika.
- Mafuta yanaweza kupunguza ugumu wa mahali mifupa imeshikania na hupunguza ushupavu wa asubuhi wa wagonjwa wa baridi ya yabisi.

© 2008 Equip Disciples

- Mafuta husaidia kudumisha uzito wa mwili.
- Mtu aliyechafuka moyo ni vigumu sana kwake kula mafuta.

Kupoteza Uzito

Watu walioathiriwa na virusi vya UKIMWI huwa ni rahisi sana kwao kupoteza uzito hata kama kuna chakula kingi sana cha kula. Magonjwa mengine humfanya mgonjwa wa UKIMWI kukosa hamu ya chakula. Lakini kwa kudumisha uzito wao huwaweka katika hali nzuri kiafya na husaidia mwili kukabiliana na maradhi. Aliye na UKIMWI anahitaji chakula kingi ili kuwa na uzito mkubwa wakati wa maradhi, homa, na magonjwa mengine. Kupungua kwa uzito wa mwili wa asilimia 10 kwa ghafla ni ishara kwamba mgonjwa wa UKIMWI anaugua maradhi mengine.

Mazoezi

Kufanya mazoezi ya mwili ni muhimu kwa afya bora. Kumbuka kwamba mazoezi pamoja na lishe bora ni sehemu muhimu sana katika kumtibu na kumsaidia mgonjwa wa UKIMWI.

- Hujenga misuli.
- Husaidia kupunguza huzuni.
- Husaidia kupunguza shida za kisukari.

Kukabiliana na mfadhaiko kutokana na dhiki

Kwa sababu kufadhaika kunaweza kuathiri kinga ya mwili, ni heri kupunguzwe kabisa.

- Kufadhaika kunaweza kuongeza uwezekano wa mtu kupata maradhi.
- Kufadhaika kunaweza kuathiri jinsi mwili unavyokabiliana na maradhi.
- Kufadhaika kunaweza kusababisha virusi vya UKIMWI kuongezeka sana mwilini. Watafiti wamegundua kwamba watu walioathiriwa na virusi na hufadhaika sana kinga yao ya mwili hupotea haraka ikilinganishwa na watu ambao hawafadhaiki sana.

Kukabiliana na kichefuchefu

Baadhi ya vidokezo:

1. Angalau hakikisha kwamba tumbo lako lina kitu.
2. Kula chakula kisicho na lacha na kisicho na mafuta mengi kama vile ndizi, mchele, unga wa shayiri, mkate, pasta, nyama isiyo na mafuta mengi, na viazi vilivyokaushwa.
3. Kunywa maji kando na chakula kigumu, angalau dakika 30 baada ya kula.
4. Zingatia sana sana vyakula ambavyo ni vuguvugu au baridi ili kuzuia ile harufu yake. Vyakula moto hutoa harufu kali na vinaweza kuchangia kuwa na kichefuchefu.
5. Jaribu kuongezea malimau, chumvi, vyakula vya wanga, na tangawizi katika chakula chako.
6. Jaribu kujilaza chali baada ya kula.
7. Kula kitu kidogo kabla hujatoka kitandani.
8. Epukana na vyakula kama:
   - Vyakula vilivyokaangwa kwa mafuta mengi
   - Vyakula ambavyo vina sukari nyingi
   - Vyakula vilivyotiwa viungo
   - Vyakula ambavyo vina harufu kali
   - Vyakula ambavyo ni moto sana

Kukabiliana na kuharisha

Kama kuharisha kunaendlea kwa muda mrefu hata baada ya matibabu ya kawaida, unaweza kuepukana na vyakula vya ngano na shayiri. Kama inawezekana, jaribu kutumia mahindi na mchele badala ya nafaka zingine. Kama kuharisha na kutapika kutazidi sana, mtu anaweza kuishiwa na maji mwilini. Hii inamaanisha kwamba maji ambayo huhitajika mwilini ili ufanye kazi vizuri yamepotea kupitia kuharisha na kutapika.

Maelezo ya kurejesha maji mwilini

Changanya moja kati ya vinywaji vifuatavyo:

1. Changanya lita 1 ya maji safi, ½ kijiko kidogo cha chumvi, na vijiko 8 vidogo vya sukari. *Onyo: Kabla ya kuweka sukari, onja na uakikishe kuwa ladha ya chumvi haijazidi ile ladha ya machozi.*
2. Changanya lita moja ya maji safi, ½ kijiko kidogo cha chumvi, vijiko 8 vile vidogo (viganja viwili vilivyojaa) unga wa nafaka zilizosagwa (mchele uliosagwa ndio bora zaidi, au tumia unga wa mahindi uliosagwa vizuri, unga wa ngano, mtama, au viazi vilivyopikwa na kupondwa pondwa). Chemsha kwa muda wa dakika 5-7 ili mchanganyiko ule ukae kama uji. Poza kile kinywaji haraka na kasha umpatie mgonjwa.

Ongeza ½ kikombe ya moja kati ya hizi ili kuongeza potasiamu: maji ya matunda, maji ya nazi, au ndizi zilizopondwa kama ziko. Mnyweshe kidogo kidogo kila baada ya dakika 5 usiku na mchana mpaka arejee katika hali yake ya kawaida ya kukojoa. Endelea tu kumpatia hata kama anatapika. Onyo: kinywaji kinaweza kuharibika kwa muda wa saa chache sana kukiwa na joto jingi. Ni bora zaidi kukipasha moto na kukionja ili kujua ikiwa kinatoa ladha ya kuharibika.

Kinywaji kingine cha kuongeza maji mwilini ni:

- Changanya ¼ ya kijiko kidogo (1 mililita) cha hamira, pamoja chumvi kidogo, na ¼ ya kijiko kidogo cha asali katika kikombe cha aunsi 8 cha maji au maji ya matunda.

12: Kusisitiza Mambo ya Ufalme

Kama vile ulivyosoma katika kitabu hiki hapo mwanzoni, kuna njia nyingi ambazo mtu anaweza kupata virusi vya UKIMWI. Njia moja na kuu sana ya kupata virusi hivi ni kufanya mapenzi bila kinga na mtu ambaye ameathirika na virusi hivi. Watu wengine hupata virusi hivi kwa sababu ya kuvunja kanuni ya Mungu kuhusu ndoa pengine kwa kujihusisha na mapenzi kabla ya ndoa au baada ya ndoa na mtu mwingine kando na yule waliyefunga ndoa naye. Lakini watu wengine pia hupata virusi kwa kuathiriwa na ubakaji, au watoto wasio na hatia wakati wanapozaliwa au kutokana na maziwa ya mama yao.

Kwa hali yoyote ile, kama waamini katika Bwana Yesu, tunastahili tujitokeze na tuwasaidie wale wanaoteseka kutokana na ugonjwa huu wa UKIMWI. Tunahitajika pia kufanya lolote tujualo kuelimisha wale wengine ili kwamba ugonjwa huu usiendelee kuenea. Kuna njia kadhaa za kufanyia hivi.

1. Kuwa msafi katika uhusiano wetu na wake au waume zetu, na katika uhusiano wetu na Mungu. Kama tutatenda dhambi ya uzinzi kinyume na wachumba wetu, huwa tumemkosea Mungu pia.

   "Kwa hiyo, dhambi isiitawale tena miili yenu ambayo hufa, na hivyo kuzitii tamaa zake. Wala msitoe hata sehemu moja ya miili yenu iwe chombo cha kutenda uovu na dhambi. Badala yake, jitoleeni nyinyi wenyewe kwa Mungu kama watu waliofufuliwa kutoka wafu; toeni nafsi zenu zote kwa Mungu kwa ajili ya uadilifu. Maana, dhambi haitawatawala tena, kwani hamko chini ya sheria, bali chini ya neema." Warumi 6:12-14

   "Jiepusheni kabisa na uzinzi. Dhambi nyingine zote hutendwa nje ya mwili lakini mzinzi hutenda dhambi dhidi ya mwili wake mwenyewe. Je, hamjui kwamba miili yenu ni hekalu la Roho Mtakatifu aliye ndani yenu, ambaye mlimpokea kutoka kwa Mungu? Nyinyi basi, si mali yenu wenyewe. Mlinunuliwa kwa bei kubwa. Kwa hiyo, itumieni miili yenu kwa ajili ya kumtukuza Mungu." 1 Wakorintho 6:18-20

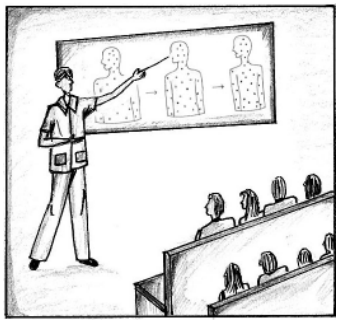
2. Shiriki Injili ya Wokovu. Tutatarajia vipi ulimwengu uishi maisha mema ilhali wanaishi katika njia potovu za ufalme wa giza chini ya mamlaka ya Shetani. Sharti tuhubiri Habari Njema za msamaha wa Yesu na maisha mapya anayowapa wale wanaomwamini na kumkiri kama Bwana na Mwokozi wa maisha yao. Ni sharti uwe na nguvu za kupinga miiko ya tamaduni zenu, badala yake ishi maisha yale Yesu aliyokupangia. Usiwe mmoja wa wale wanaowatenga na kuwafukuza watu makanisani, katika jamii, au familia kwa sababu wana virusi vya UKIMWI. Badala yake kuwa miongoni mwa wale ambao wanawafanya watu watubu dhambi zao na kumwamini Bwana Yesu.

3. Wahubirie watu Habari Njema za Ufalme("Ufalme" au "Utawala") wa Mungu. Hubiri na ufundishe mpango wa Mungu wa kuishi maisha matakatifu kama kijana au wawili kwenye ndoa. Kama waamini, tunastahili kuishi katika Utawala wa Yesu Kristo. Tunapompenda Bwana, tunastahili pia kuzitii sheria zake.

Mafundisho huanzia nyumbani kwetu wenyewe, na kisha kanisani, katika jamii na kisha ulimwenguni kote.

"Nendeni basi, mkawafanye watu wa mataifa yote wawe wanafunzi wangu, mkiwabatiza kwa jina la Baba, na la Mwana, na la Roho Mtakatifu. Wafundisheni kushika maagizo yote niliyowapeni. Nami nipo pamoja nanyi siku zote; naam, mpaka mwisho wa nyakati." Mathayo 28:19-20

4. Wafundishe wengine jinsi virusi vya UKIMWI vinavyoambukizwa na jinsi ya kuwasaidia wale ambao wanavyo. Tunapojielimisha wenyewe, tunaweza kujikinga ipasavyo dhidi ya hatari za virusi vya UKIMWI. Ni bora sana kuelewa tatizo na kisha kuzingatia vile Biblia inavyosema kuhusu tatizo hilo. Watu wengi hupata virusi kwa kujiingiza katika tabia mbaya na hatari ambazo zinaweza kuwapotosha.



5. Sharti tutumie majukumu yetu binafsi na ya kijamii.
   - Wanaume msiwakimbie wanawake wenu kwa sababu wamenajisiwa. Kufanya hivyo ni kuvunja ndoa, familia na hatimaye jamii nzima. Zidi kuihudumia na kuilinda familia yako. Usimlaumu mke wako kwa kunajisiwa. Kuvunja familia na jamii nzima ndio lengo kuu la mbakaji. Pigana kwa kutoivunja familia yako. Badala yake, shikilia familia na jamii yako pamoja na kwa msaada wa Mungu kupitia kwa uaminifu wako katika ndoa na katika jamii na kwa kuonyesha upendo.

     "Kwa hiyo, wao si wawili tena bali mwili mmoja. Basi, alichounganisha Mungu, binadamu asikitenganishe." Mathayo 19:6

   - Kama mmoja wenu katika familia ana virusi vya UKIMWI, hakikisha unakuwa mwangalifu na msafi wa kibinafsi; na uwasaidie wao kula vyakula safi iwezekanavyo. Waelimishe

majirani jinsi ya kuwahudumia wale ambao wameathirika katika familia zao.
- Jaribu uondoe unyanyapaa, aibu na kubaguliwa dhidi ya wale walio na virusi kwa kuongeza uaminifu katika familia.
- Kama Mungu anakuongoza, anzisha huduma ya mafundisho au huduma ya afya juu ya Ugonjwa wa UKIMWI kanisani na hata katika jamii.

13: Nyumbani, Kanisani, na Katika Jamii

Nyumbani

Kujikinga na virusi huanzia nyumbani. Jinsi vile Mungu anavyotarajia wazazi kuwakuza watoto wao kulingana na njia zake, wazazi wanastahili kutumia nafasi hiyo na kuwafundisha watoto wao maadili mema. Ni vizuri kwa wazazi kuzungumzia maswala kama vile ndoa na watoto wao ili kujitayarisha kuishi maisha ya utu uzima na yanayompendeza Mungu. Watoto wanastahili wajue kusudi la mapenzi. Wazazi wanastahili wawafundishe watoto wao kupitia njia zifuatazo.

- Wafundishe kusudi la Mungu la familia (mke mmoja, mume mmoja).
- Wafundishe kusudi la mapenzi.
  - Kuzaana.
    "Mungu akawabariki na kuwaambia, "Zaeni muongezeke, mkaijaze nchi na kuimiliki; muwatawale samaki wa baharini, ndege wa angani, na kila kiumbe hai kitembeacho duniani." (Mwanzo 1:28)
  - Kuwa na umoja na furaha katika ndoa.
    "Ndiyo maana mwanamume humwacha baba yake na mama yake, akaambatana na mkewe, nao wawili huwa mwili mmoja." (Mwanzo 2:23)
  - Si kwa ajili ya kutimiza tamaa mbaya za mwili.
- Wafundishe madhara ya kuwa na tabia mbaya ya kimapenzi.
  - Huharibu uhusiano wako na Mungu. Uzinzi unahusishwa sana na kuabudu miungu wengine na dini za uongo katika Biblia.
  - Huharibu uhusiano wako na mkeo au mumeo (mchumba mtakayeoana naye kama hamjaoana).

- Inaweza kuwa kama mazoea, na kutumika kuficha uchungu wa ndani, hasira, au kuonyesha nguvu juu ya wanyonge, ambazo tabia kama hizi huharibu jamii na mtu binafsi.
- Huanzisha uwezekano wa mtu kupata maradhi kama UKIMWI, ugonjwa wa malengelenge katika sehemu za siri, kisonono, kaswende; na magonjwa mengine mengi ya zinaa.
- Inaweza kusababisha shida za kihisia na saikolojia kwa wengine.
- Huleta swala la kuwatunza watoto haramu.

Kanisa

Kanisa linapaswa lijitokeze na liongee kabisa na watu ili kwamba waweze kuwaelimisha kuhusu njia na madhara kutoka kwa Mungu kutokana na uzinzi kwa watu na hata katika jamii. Kanisa kukaa kimya ni kuruhusu tabia mbaya na virusi vya UKIMWI kuendelea kusambaa. Zifuatazo ni moja wapo wa njia ambazo kanisa linaweza kutumia ili kusaidia.

- Anzisha silabasi ya kibiblia kwa vikundi na watu wa rika tofauti tofauti kanisani mwenu.
- Mwe na sheria za hali ya juu kuhusu za tabia za washirika, pamoja na viongozi juu ya kanuni za Mungu.
- Watieni washirika moyo wa kuwasaidia wale ambao wameathirika na virusi katika familia zao.
- Wahimize washirika kubadilisha mtazamo wao kwa wale ambao wanaishi na virusi vya UKIMWI katika jamii.
- Wahimize washirika kushiriki katika huduma za kuwasaidia wengine kuuona ufalme.
- Tusikane au kuficha dhambi kwa kudhania kwamba Mungu haoni kile ambacho tunafikiria mioyoni mwetu au kufanya kwa siri. Mungu huona kila kitu. Viongozi wanastahili kuvunja ngome za uzinzi kanisani kwa kuwa mfano mwema na kuhubiri kinachofaa na kweli.

Jamii

Mungu anaweza kukusukuma uanzishe huduma mpya ili kuwasaidia wale ambao wana virusi vya UKIMWI. Kuna mahitaji mengi yanayohitaji kutimizwa na njia nyingi za kuhudumu katika jina la Yesu.

Kupitia huduma tofautitofauti, kanisa linaweza kugusa na kusaidia watu wengi jinsi vile Yesu alivyofanya.

> *"Vipaji vya kiroho ni vya namna nyingi, lakini Roho avitoaye ni mmoja. Kuna namna nyingi za kutumikia, lakini Bwana anayetumikiwa ni mmoja. Kuna namna mbalimbali za kufanya kazi ya huduma, lakini Mungu ni mmoja, anayewezesha kazi zote katika wote." 1 Wakorintho 12:4-6*

Unaweza kuanza kwa:

- Kukutana na wale ambao wamekuletea shida uwasaidie.
- Kutafiti shida zilizoko katika sehemu unayoishi. Unaweza kukagua shida katika jamii yako kubaini ni nani na ni wangapi walioathirika. Uliza maswali kama, "Unajua watu katika jamii walioathiriwa na virusi vya UKIMWI?" "Tunaweza kufanya nini kuwasaidia watoto yatima?" "Tunaweza kufanya nini kuwasaidia wajane?" "Tunaweza kufanya nini kuelimisha jamii?"
- Kuamua ni mradi gani utakaouanzisha:
  - ***Watu:*** Je, unataka kushughulikia watu ambao wana kiwewe, wajane, watoto yatima, au kuelimisha umma?
  - ***Mradi wa kuchangisha pesa au kuwasaidia wajane:*** Hoja ni kama: ushonaji wa nguo, kufuga nguruwe au sungura wa kuuza, kuuza mimea na miti, kutengeneza sabuni, kuuza mitumba.
  - ***Kuwasaidia wengine kazi:*** Inajumuisha: kupika, kufanya usafi, vituo vya masomo ya watu wazima na vijana juu ya faida za Ukristo, kuzuia virusi, na kuwasaidia wale ambao wameathirika.
- Kupangilia vizuri jinsi utakavyotekeleza kila kitu, ni nani watakaohusika na itagharimu pesa ngapi, ni nani atakayegharimia pesa hizo, ni nani atakayejitolea kusaidia (hii inajumuisha wenye ujuzi na wale ambao kwa hiari wanataka kusaidia); vifaa gani mtakavyo tumia; na ni rasilimali gani mtakazohitaji (malazi, vyakula, vitu vya kufanyia usafi, washauri, madaktari na kadhalika).

Vifuatavyo ni vidokezo zaidi kuhusu kujenga mradi mzuri:

1. Fanya mipango rahisi, inayoweza kutimizika, yenye maana, na itakayochukua muda ambao unao. Wajumuishe watu ambao unawasaidia katika ile hali ya kupangia ili pia nao watoe maoni yao.
2. Chagua kiongozi mwema. Je, uliyemchagua anakua katika uhusiano wake na Bwana Yesu? Wanao mwito katika huduma hiyo? Motisha wao ni nini? Wana sifa njema? Tabia nzuri? Ni mwadilifu na anayejukumika? Anahisi kujukumika kwa ajili ya watu ambao wameathirika na wasiomjua Mungu?
3. Shirikiana na watu wengine katika jamii, kama vile mashirika yasiyo ya kiserikali, shule, mashirika ambayo si ya kibiashara, watu binafsi, wahudumu wa afya, pamoja na makanisa.
4. Fikiria pia changamoto ambazo zinaweza kuwakumba. Jitayarisheni pia kukutana na kujadiliana juu ya kubadilika kwa mipango ambako kutahitaji hatua mwafaka zichukuliwe.
5. Wajibika na pesa unazozipokea. Toa risiti, weka kumbukumbu nzuri, kuwa mwaminifu, usiweke pesa wewe mwenyewe, na tumia pesa kwa lile lengo lililopangiwa.
6. Wasiliana na watu wana okusaidia mara kwa mara. Watu hupenda kujua kwamba pesa zao zinasaidia watu kujua Ufalme wa Mungu.
7. Kuwa na njia za kusimamia na kuchunguza mradi wako. Pia baini ni watu wangapi uliowaelimisha au kuwasaidia.

14: Muhtasari

Kuwaelimisha wengine kuhusu UKIMWI na jinsi unavyoenezwa huhitaji nguvu na uwajibikaji wa wazazi na viongozi wa kanisa. Sharti tuwe na uwajibikaji mbele za Mungu kuishi na kuwafundisha wengine juu ya kusudi la Mungu la ndoa. Kuwajibika katika kuzifuata njia za Mungu ni njia moja kuu ya kusimamisha ueneaji wa virusi vya UKIMWI katika jamii zetu.

Pili, kupuuza ni njia moja kuu inayosababisha kuenea kwa virusi vya UKIMWI. Kwa hivyo tunastahili tuwe na nguvu za kuongea ukweli kwa upendo kinyume na miiko ya tamaduni zetu. Sharti tuwaelimishe watu wetu kwa njia yoyote ile kuhusu UKIMWI.

Mwisho, ni sharti tukomeshe unyanyapaa unaohusishwa na wale ambao wameathirika na virusi. Kuwashutumu watu ni kinyume cha mwito wa Mungu kuhubiri Injili ya upatanisho, kwa sababu shutuma huvunja jamii na familia zetu badala ya kuzijenga. Mungu ndiye hakimu halisi na hatustahili kuchukua kazi yake na kuwahukumu wengine. Kwa wale

ambao wametenda dhambi, sharti wakati wote tuwaonyeshe upendo, tuwasamehe, na kuwakubali jinsi tulivyopokelewa bure na Yesu Kristo, Bwana wetu.

> "*Kwake yeye awezaye kuwalinda msije mkaanguka, na kuwaleta nyinyi bila hatia mpaka mbele ya utukufu wake, kwake yeye aliye peke yake Mungu, Mkombozi wetu, uwe utukufu, ukuu, nguvu na mamlaka kwa njia ya Kristo Bwana wetu, tangu zama zote, sasa na hata milele! Amina*."
> Yuda 1:24-25

Kumbukumbu:

Orodha ifuatayo inatoa habari nzuri sana na ambazo zinaweza kukusaidia. Hata hivyo, hii haimaanishi tunaidhinisha kila habari ipatikanayo katika orodha hii. Msomaji anastahili kuwa mwangalifu sana na kusoma na kuchuja habari inayopatikana katika sehemu hizi.

1. Habari za Kimsingi Juu Ya HIV/UKIMWI (Informative overview of HIV/AIDS): http://niaid.nih.gov/factsheets/howhiv.htm
2. Asili Ya UKIMWI na Ueneaji Wake (Origin and spread of AIDS): http://www.avert.org/origins.htm
3. Takwimu Za Ukimwi Afrika (HIV Statistics in Africa): http://www.avert.org/subaadults.htm
4. Asili Ya HIV-1 (Origin of HIV-1): http://www3.niaid.nih.gov/news/newsreleases/1999/hivorigin.htm
5. Historia Ya UKIMWI Afrika (History of AIDS in Africa): http://www.avert.org/history-aids-africa.htm
6. Uambukizaji wa HIV (Transmission of HIV): http://cdc.gov/hiv/resources/factsheets/print/transmission.htm
7. Kunyonyesha na Uambukizaji wa HIV (Breast feeding and the transmission of HIV): http://www.synergyaids.com/documents/AdvancesSeriesBreastfeedingHIV.pdf
8. Tohara Husaidia Kukinga Dhidi Ya UKIMWI (Circumcision helps protect against AIDS): http://www.dallasnews.com/sharedcontent/dws/news/healthscience/stories/022307dnmedAIDS.8b5365.html
9. Kuwatunza Walioambukizwa UKIMWI (Caring for someone with AIDS): http://cdc.gov/hiv/resources/brochures/careathome/care6.htm
10. Chakula na Maji Salama (Safe food and water): http://cdc.gov/hiv/resources/brochures/food.htm
11. Lishe Bora (Nutrition): http://www.tufts.edu/med/nutrition-infection/hiv/health_high_quality_diet.html
12. Lishe Bora (Nutrition): http://www.projectinform.org/info/nutrition/nutrition.pdf
13. Aina Mbili Za Kumsaidia Mtu Aliyepoteza Maji Mwilini (Two recipes for dehydration): Where There Is No Doctor, by David Werner.
14. Mikakati Ya Miradi (Strategies for projects): Making It Happen, by Lucy Y. Steinitz, Strategies for Hope Trust – download copy at http://www.stratshope.org/b-cc-02-happen.htm