

Usayansi wa Miiko ya Waafrika na Uhalisia wake kwa Jamii ya Kileo: Mifano Kutoka Jamii ya Wapare

Hatibu Sadi¹, James Ontieri¹ na Tigiti S. Y. Sengo²

¹Chuo Kikuu cha Rongo

²Chuo Kikuu Huria cha Tanzania

Ikisiri

Makala haya yanahusu usayansi wa miiko ya Waafrika na uhalisia wake kwa jamii ya kileo. Mifano iliyorejelewa ni ya jamii ya Wapare wa Mwanga mkoani Kilimanjaro. Kutokana na dhima muhimu ya miiko katika ustawi wa jamii kimaadili, makala haya yanakusudia kuweka bayana usayansi wa miiko ya Wapare. Jambo hilo ni muhimu kwa kuwa, linashadidia hoja ya kuwa jamii haiwezi kutenganishwa na miiko kutokana na mwingiliano wa moja kwa moja kati ya jamii na miiko hiyo. Toka jadi, miiko imekuwa na dhima adhimu ya kusimamia maisha ya wanadamu kwa kuendeleza maadili yanayoiwezesha jamii kuishi kwa namna bora. Uzoefu unaonesha kuwa, miiko na jamii ni vitu visivyoweza kutenganishwa. Kwa hali hiyo, jamii isiyo na miiko haipo. Data kwa ajili ya makala haya zilikusanywa kwa kutumia mbinu ya usaili huru na uchambuzi wa matini. Mbinu hizo ziliwawezesha watafiti kupata taarifa nyingi kuhusu usayansi unaodhihirika kwenye miiko na uhalisia wake. Nadharia ya Taalimu ina Kwao na Fasihi ina Kwao, ndio iliyotumiwa kwenye mwendelezo wa uchunguzi na uchambuzi wa makala haya. Matokeo ya utafiti wa makala haya yalionesha kuwa, miiko ya jamii ina uhalisia kwenye maisha ya jamii ya kileo kutokana na dhima zake. Pia ilibainika kuwa, miiko ina misingi madhubuti ya kisayansi na hivyo kudhihirisha mantiki kuwa, iliwekwa baada ya kufanyiwa tathmini na kuonekana kuwa ni ya muhimu. Kwa hali hiyo, jamii za Kiafrika zinahimizwa kuendeleza miiko yenye manufaa kwa jamii zao ili kuimarisha maisha ya kila siku.

Maneno Muhimu: *Miiko, Usayansi, Waafrika, Jamii*

Utangulizi

Jamii za wanadamu hupitia mabadiliko mengi kulingana na ugunduzi wa mambo kadha wa kadha unaojitokeza katika vipindi husika. Kwa mfano, maendeleo ya sayansi na teknolojia yanaendelea kuwezesha ugunduzi wa mashine imara ya kurahisisha utendaji kazi kwa wanadamu. Kwa upande mwingine, mazingira yanaweza kuulazimisha jamii kubadilika kwa namna fulani ili iweze kukabiliana na hali ya wakati huo. Ili jamii ipitie mabadiliko hayo kwa usalama ni wazi kuwa, miiko ya jamii inapaswa kuendelezwa ili mabadiliko yoyote yanayojitokeza yasikiuke utu. Kutokana na mabadiliko ya haraka ya kisayansi, baadhi ya wanajamii hususani wasio na mizizi imara ya miiko ya jamii zao, hudhani kuwa miiko ya jadi haina thamani kwenye jamii ya sasa kwa kudhani kuwa imepitwa na wakati. Wahenga waliweka miiko kwa kuwa walichunguza na kuona umuhimu wake kwa jamii. Utafiti wao wa wakati huo ulitosha kuwathibitishia kuwa bila miiko jamii haiwezi kustawi. Kwa maneno mengine tunaweza kusema kuwa, miiko ya jadi imejengwa katika misingi ya kijamii. Makala haya yamechunguza miiko ya Wapare na kisha kuifanyia uchambuzi wa kina kwa kurejelea hoja za wanasayansi kwa madhumuni ya kudhihirisha umuhimu wa miiko hiyo na kushadidia umuhimu wa kuiendeleza miiko ya jamii badala ya kuitweza kwa kudhani kuwa imepitwa na wakati.

Mbinu za Utafiti na Nadharia Iliyotumika

Mbinu ya kwanza iliyotumika kufanikisha utafiti wa makala haya ni mbinu ya usaili. Ponera (2019) anaeleza kuwa, usaili ni mbinu ya kufanya mazungumzo ya ana kwa ana kati ya mtafiti na mtafitiwa/watafitiwa. Kupitia mbinu hiyo ya usaili, maswali yaliyoweza upatikanaji wa data yaliulizwa na data zilizopatikana zilichambuliwa huku usayansi wa miiko ukiwekwa bayana. Mbinu

ya pili ni ya uchambuzi wa matini iliyowezesha upatikanaji wa taarifa muhimu kulingana na madhumuni ya utafiti wa makala haya.

Mbinu hizo zilitumiwa pamoja na Nadharia ya Taalimu ina Kwao na Fasihi ina Kwao. Mwasisi wa nadharia hiyo ni Sengo (1978). Nadharia hiyo ilianzishwa kwa madhumuni ya kuziba pengo la nadharia nyingi zilizoasisiwa na wageni kutoka nje ya Bara la Afrika, ambazo zina pengo kubwa katika kusawiri maisha ya Mwafrika na Uafrika wake. Nadharia hiyo inasimamia uhalisia wa mifumo ya maisha ya jamii husika kwa kuzingatia utamaduni na mazingira yake. Hakuna jamii inayojitambua ikaishi katika uhalisia wa jamii nyingine.

Kisanji (2020) anaeleza kuwa, Nadharia ya Fasihi ina Kwao na Taalimu ina Kwao, ina mihimili kadhaa. Mhimili wa kwanza unahusu jamii na fasihi yake. Kila fasihi ina kwao ambamo ni ndani ya jamii husika. Humo ndani ya jamii, ndimo mlimo na elimu maalumu, ambayo hubeba sayansi ya jamii na mambo yote yanayohusu mwenendo wa jamii. Humo mna ujuzi wa jamii, unaoiwezesha kupiga hatua katika maisha ya shughuli za kila siku. Kwa mja wa jamii ya kigeni, hawezi kujigamba kuwa ni mmbuji wa mambo ya jamii isiyo yake pasipo kuingia, kuishi humo na kujifunza yaliyomo humo. Siri ya mtungi aijuaye kata na siri ya nyumba, aijuaye ni mwenye nyumba. Mhimili mwingine unahusu maadili ya jamii. Kila jamii ina kanuni zake zinazowasimamia wanajamii katika maadili yao. Kanuni hizo hurithishwa kutoka kizazi hadi kizazi. Mhimili mwingine unahusu elimu ya maneno mateule, maneno yanayobeba ishara za jamii. Katika kufanikisha makala haya, mihimili hiyo ilitumiwa na kuwezesha kutambua na kubainisha usayansi uliomo katika miiko ya jamii. Usayansi huo ulibainishwa kupitia miiko ya jadi ya jamii ya Wapare ikitiliwa nguvu na hoja nyingine za wanasayansi wa kileo.

Fasili ya Miiko

Miiko ni makatazo na hadhari katika maisha. Miiko inakusudiwa kujenga maadili katika maisha ya wanadamu. Miiko huwasilishwa kwa misemo maalumu na huambatana na imani kuwa, mtu akitenda jambo kinyume cha miiko iliyowekwa, mwanadamu huyo hupata madhara (Marisa, 2015). Vilevile, ukiukwaji wa miiko huweza kuleta madhara kwa waja wengine ambao siyo waliokiuka miiko hiyo kwa kuwa, kila mchuma janga, hula na wa kwao na kitokacho puani, huangukia mdomoni. Kwenye jamii ya Wapare kufuata miiko ni jambo linalohimizwa na kwa wenye busara wanafahamu kuwa huo ni wajibu si hiari.

Kisanji (2010) anaeleza kuwa, jamii za wanadamu zilianza na taratibu maalumu zilizoongoza maisha ya wanajamii wote. Tangu enzi za mababu ni kosa kwa mwanajamii kwenda kinyume cha taratibu hizo. Kwenda kinyume cha taratibu zilizowekwa kumekatazwa na huko ndiko kukaitwa mwiko. Maelezo hayo ya Kisanji yanadhihirisha kuwa, umri wa miiko ni sawa na umri wa jamii. Inadhihirika kuwa, jamii za wanadamu zimeishi na miiko katika kipindi chote cha maisha kwa lengo la kuifanya jamii iende kulingana na kanuni/miiko ili kuwa na maisha bora. Mwenye kukiuka miiko, huonywa kwa kukumbushwa miiko hiyo. Asiposikia, akifikwa na jambo, akiwa Mpare huambiwa “*Uo ni mwiri kuendie*” yaani “*Hilo ni tatizo la kujitakia/Hicho ni kifo cha kujitakia*”, hakina kilio. Katika miiko ya Wapare, kuna mambo maalumu yanayowaongoza kwenye maisha yao ya kila siku na katika kipindi chote cha maisha. Hii ni kwa sababu miiko ni utanzu wa Sanaa jadiya ambao unahusu maisha halisi ya jamii. Kwa kiasi kikubwa, miiko huzungumzia utamaduni, mila, desturi, siasa, uchumi na masuala ya kijamii.

Usayansi wa Miiko na Uhalisia Wake Kwenye Jamii ya Kileo

Sayansi inayojitokeza kwenye miiko ndiyo inayodhihirishwa katika kipengele hiki. Haiwezekani kuitenganisha jamii na fasihi, miiko ikiwamo kama anavyoeleza Mutembei (2017) kuwa, kila fasihi huwa ni zao halisi la jamii na huonesha kuwapo kwa jamii hiyo kijamii, kisiasa na kiuchumi. Anazidi kueleza kuwa, maendeleo ya sayansi na teknolojia pamoja na itikadi ya jamii fulani, yote hayo yanaweza kuonekana kupitia katika fasihi ya jamii hiyo. Kimsingi, fasihi huweka hadharani yale yaliyomo ndani ya jamii husika. Kipengele hiki kimejumuisha uchambuzi wa miiko ya Wapare kwa kuzingatia ushahidi wa wanasayansi wa leo. Mihimili ya nadharia iliyotumiwa ilisaidia kuirejelea miiko ya Wapare kulingana na fasihi na mazingira yao, utamaduni na maneno maalumu yaliyobeba dhana muhimu za kifasihi. Bila shaka, uchambuzi ufuatao unadhihirisha mantiki isiyo na shaka kuwa,

miiko ina uhalisia wa moja kwa moja kwenye maisha ya jamii ya sasa. Mkiukaji akiuke kwa makusudi tu lakini, atambue kuwa mkaidi hafaidi.

Ni mwiko kujisaidia mtoni au kwenye vyanzo vingine vya maji

Maji ni maliasili muhimu sana kwa jamii yoyote na bila maji, hakuna uhai. Ili kuhakikisha usalama wa maji ni lazima wanadamu wahakikishe kuwa, kanuni za usafi zinazingatiwa vema ili kuepusha uchafuzi wa vyanzo vya maji. Hivyo kwenye jamii ya Wapare, ni mwiko kujisaidia kwenye vyanzo vya maji. Madhara ya kukiuka mwiko huo na kujisaidia kwenye vyanzo vya maji yamefafanuliwa kwa kina ikiwa ni pamoja na kuchangia kwenye maambukizi ya magonjwa ambayo ni pamoja na ugonjwa hatari wa kichocho. Mja mwenye kichocho akikojoa kwenye maji huanzisha mzunguko wa vimelea vya kichocho ambavyo huendelea na mzunguko hadi kuambukizwa kwa waja wengine.

Ukubwa wa tatizo

Kwa Tanzania, ugonjwa wa kichocho uligundulika kwenye karne ya 19 sehemu za Kanda ya Ziwa Victoria na Visiwa vya Unguja na Pemba. Miaka ya 1970 - 1980 ugonjwa wa kichocho ulisambaa kwa jamii hususani kwa waliokuwa wakiishi karibu na miradi ya umwagiliaji maji na mabwawa ya kuzalisha umeme kama Nyumba ya Mungu, wilayani Mwanga, Kilimanjaro (mkulimambunifu.org. 18/09/2020).

Kwa mujibu wa taarifa iliyochapishwa kwenye tovuti ya mkulimambunifu.org (imeshatajwa), ikirejelea taarifa iliyotolewa na Shirika la Afya Duniani (WHO), mwaka 2015, inakadiriwa watu milioni 207 kote duniani wamepata maambukizi ya kichocho na kati yao asilimia 93 wanatoka nchi zilizoko Kusini mwa Jangwa la Sahara, Tanzania ikiwa ni nchi ya pili ikiongozwa na Nigeria. Inakadiriwa kuwa, kati ya watu 4,400 hadi 200,000 hufariki kila mwaka kutokana na kichocho. Kichocho kinapatikana zaidi Afrika, Asia na Amerika ya Kusini. Inakadiriwa zaidi ya nchi 70 duniani, Tanzania ikiwa mojawapo, zaidi ya watu milioni 700 wanaishi kwenye hatari ya kupata kichocho. Kwenye nchi za kitropiki, ugonjwa wa kichocho umewekwa nafasi ya pili ukitanguliwa na malaria. Ugonjwa wa kichocho ni kati ya magonjwa yasiyopewa kipaumbele kwenye nchi za Kitropiki, hasa katika nchi zinazoendelea kiuchumi.

Kulingana na dondoo hizo muhimu, inadhihirika wazi kuwa, mwiko unaowakataza waja kukojoa kwenye vyanzo vya maji, una uhalisia kwenye jamii ya sasa. Takwimu hizo zilizoonesha zinaonesha hatari inayoikabili jamii. Maambukizi ya kichocho yameelezwa kuwa na madhara makubwa. Kwa mfano, mtu aliyepata maambukizi, atahisi ngozi kuwasha na kupata vipete kutokana na kimelea kuingia mwilini kupitia kwenye ngozi. Baada ya wiki 2-10 mgonjwa atahisi homa, kikohozi, kuharisha na hata kukojoa mkojo wenye damu. Mayai ya kichocho yanaweza kusafirishwa na mfumo wa damu kwenye ubongo, uti wa mgongo, via vya uzazi na kusababisha kupooza na ugumba. Minyoo ya kichocho inaweza kuathiri ini, figo, wengu, utumbo mkubwa na kusababisha saratani na pia, huweza kusababisha upungufu wa damu mwilini. Jamii inapaswa kuzingatia mwiko wa kutokukojoa kwenye mito na vyanzo vya maji. Kwa kufanya hivyo, tatizo litapungua au kuisha kabisa. Hivyo, mwiko huu unaendana na uchunguzi na ugunduzi wa kisayansi kuhusu hatari ya kuchafua maji kwa kinyesi au mkojo.

Ni mwiko kupiga mluzi usiku, afanyaye hivyo atawaita nyoka ndani

Aghalabu, miiko husawiri mazingira ya jamii na utamaduni wake. Sehemu kubwa ya mazingira ya jamii ya Wapare ni ya vijijini. Mazingira hayo yana viumbe wengi ikiwa ni pamoja na nyoka. Baadhi ya nyoka wanapenda kufuata sauti na hasa sauti zenye mfumo wa muziki. Miongoni mwa sauti hizo ni sauti za miluzi. Nyoka akisikia sauti hizo, huweza kuzifuata na huweza kuingia mpaka ndani ya nyumba ikiwa mpigaji wa mluzi yuko ndani ya nyumba hiyo. Ingawaje watafitiwa wameeleza kuwa, sauti hizo huweza kuwavutia nyoka wakati wowote, msisitizo wa mwiko umewekwa wakati wa usiku kwa kuwa ni wakati wenye mwanga hafifu na hivyo kuwa muda wa hatari zaidi ikiwa nyoka atajisogeza kwenye makaazi ya waja. Hilo likijitokeza huwa vigumu kukabiliana na nyoka huyo. Uzoefu unaonesha kuwa, mara nyingi nyoka wameonekana karibu na maeneo yenye nyimbo za ngoma hususani wakati wa sherehe. Hivyo, ili kuiweka jamii kwenye hali ya usalama ndipo mwiko huo ukawekwa.

Mbali na maelezo hayo, wataalamu wengine wanauthibitisha ukweli wa hoja hiyo. Kwa mfano, kulingana na taarifa zilizochapishwa kwenye tovuti ya lukwanguleblog, (01/12/2015) baada ya mahojiano na Chihoma kutoka Dodoma (mtaalamu wa nyoka), nyoka wana miziki ambayo hupenda kuisikiliza na wanapopigiwa miziki hiyo, hata wawe kwenye shimo refu, hutoka na kwenda kwa anayepiga muziki huo. Pia, hayo yamethibitishwa na taarifa zilizochapishwa na British Broadcasting Corporation (BBC), tarehe 19/07/2022 baada ya mahojiano na Manjulata (Mhadhiri kutoka Chuo Kikuu cha Andhira - India), baada ya kile walichokiita maadhimisho ya siku ya nyoka duniani ambayo hufanywa kila tarehe 16 Julai.



Kielezo A: Nyoka wakichezeshwa ngoma India (Chanzo: BBC)

Taarifa hiyo inazidi kufafanua kuwa, nyoka hawana masikio yanayoonekana kwa nje kama ilivyo kwa wanadamu. Lakini utafiti umeonesha kuwa, kuna mifumo inayohusiana na usikivu katika miili yao. Ngozi ya nyoka inapogusa ardhi wakati anatambaa, mfupa wa koklia huchukua mawimbi ya sauti yanayosafiri ardhini na hapo ndipo anaposikia. Kwa jumla, mwiko huo unaokataza kupiga miluzi usiku una uhalisia kwenye jamii ya sasa kwa kuwa, bado jamii inakabiliwa na hatari ya nyoka wenye sumu kali. Wapo nyoka wenye sumu kali ambazo wanaweza kuziingiza kwenye mwili wa mwanadamu baada ya kumwuma. Wengine wanatema mate ambayo ni hatari kwa mwanadamu hususani yanapoingia machoni huweza kusababisha upofu. Mwiko huo unaonesha ukweli wa kisayansi kuhusu kuwapo kwa nyoka, mienendo yake na hatari zake kama inavyodhihirika katika taaluma ya Baiolojia.

Ni mwiko kwa mke kutoka nje ya ndoa mumewe akiwa safarini, mumewe atapata mikosi

Kwa kawaida, kutoka nje ya ndoa ni jambo lisilokubalika kwenye jamii ya Wapare. Ili kuyalinda maadili ya jamii, miiko iliwekwa tangu zamani ili kuifanya jamii iishi maisha bora zaidi yenye usalama na amani.

Tangu zamani, wanawake wa Kipare wamekuwa wakihimizwa kuwa waaminifu kwenye ndoa zao. Hilo linahimizwa kutokana na ukweli usio na shaka kuwa, ukosefu wa uaminifu katika ndoa ni jambo linaloweza kuleta magonjwa kwenye jamii. Ikiwa mke ataambukizwa magonjwa ya zinaa, naye atamuambukiza mumewe na hivyo kuiingiza familia kwenye matatizo makubwa. Ikiwa mke huyo ni mjamzito, anaweza kumuambukiza ama kumsababishia madhara mtoto aliye tumboni au wakati wa kuzaliwa. Hayo ndiyo yanayochukuliwa kuwa mikosi. Kwa kuwa hakuna anayependa mikosi, mwiko huo umekuwa ukitumiwa kuendeleza maadili ya Wapare katika ndoa zao.

Mwiko huo ni muhimu sana kwenye jamii ya sasa ili kujiepusha na magonjwa ya hatari na ya kuambukiza kama vile, kaswende, kisonono na UKIMWI. Yote hayo ni magonjwa ambayo yamekuwa yakiisumbua jamii kwa muda mrefu na sababu yake kubwa imekuwa ni kutokana na baadhi ya waja kuukiuka mwiko unaowakataza kufanya uzinifu. Wataalamu wa afya wa kisasa wanaeleza kuwa, magonjwa ya zinaa yameenea kwa kasi na yana madhara makubwa kwa jamii. Kuna

wasiwasi mkubwa hasa kutokana na kukosekana hatua madhubuti za kukomesha kusambaa kwa kasi kubwa kwa maambukizi ya magonjwa hayo ya zinaa. Endapo maradhi hayo yataachwa bila kudhibitiwa na kutibiwa, yanaweza kuwa na athari kubwa katika afya hasa za vijana, watu wazina na watoto ambao bado hawajazaliwa. Akisisitiza umuhimu wa kuchukua hatua madhubuti, Peter (keshatajwa), ambaye ni Mkurugenzi Mtendaji wa huduma za afya kwa wote, wa Shirika la Afya Duniani (WHO) anasema, “Hii ni kengele ya kuziamsha pande zote husika katika kuchukua hatua za pamoja ili kuhakikisha kila mtu, kila mahali, anaweza kupata huduma anazohitaji katika kuzuia na kutibu magonjwa haya ya zinaa”.

Wataalamu wanaelezea athari mbaya za magonjwa manne mashuhuri ya zinaa yanayotibika, ambayo ni klamidia, kisonono, kaswende na muwasho sehemu za siri. Wanaeleza kuwa, athari hizo ni pamoja na athari za mishipa na magonjwa ya moyo, kutozaa (ugumba), kupoteza ujauzito, matatizo wakati wa ujauzito, watoto kufia tumboni na ongezeko la hatari ya kuambukizwa virusi vya UKIMWI. Kwa wastani takwimu zinaonesha kuwa, mtu mmoja kati ya 25 duniani kote ana aina moja ya magonjwa ya zinaa yanayotibika, huku wengine wakiambukizwa zaidi ya ugonjwa mmoja kwa wakati mmoja na hivyo, kuibebesha dunia mzigo mkubwa wa kushughulikia magonjwa hayo Taylor (06/06/2019).

Aidha, matokeo ya utafiti wa WHO wa mwaka 2016 umeonesha kwamba, kwa wanawake na wanaume wa umri wa miaka kati ya 15 - 49 kuna maambukizi zaidi ya milioni 376. Katika maambukizi hayo, muwasho unaongoza kwa visa milioni 156, ukifuatiwa na klamidia visa milioni 127, huku kisonono kikiwa na visa milioni 87 na kaswende visa milioni 6.3. Kwa jumla, magonjwa hayo kwa mwaka 2016, yamesababisha vifo vya watoto takribani 200,000 tumboni na idadi kubwa ya vifo vya watoto wachanga hivyo kuwa sababu iliyoongoza kwa vifo vingi vya watoto duniani kwa mwaka 2016.

Pia, Peter na Taylor (wameshatajwa) wameeleza kuwa, ingawa magonjwa hayo yanaweza kutibika kwa aina nyingi ya dawa zilizopo, wameonya kwamba, upungufu mkubwa wa dawa aina za *benzathine penicillin* umesababisha tatizo katika kutibu ugonjwa wa kaswende. Pia, ripoti inasema usugu wa viuvijasumu dhidi ya ugonjwa wa kisonono, nao umekuwa ni moja ya tishio la kiafya linaloongezeka na huenda upungufu huo wa dawa ukasababisha ugumu wa kutibu ugonjwa huo. Mbali ya magonjwa hayo manne yaliyotajwa kwenye ripoti ambayo yanatibika, aina nyingine nne ni za virusi ambavyo tiba yake haijagundulika. Aina hizo za virusi ni za homa ya ini aina B, virusi vya malengenge aina 1 na 2 au HSV, virusi vya HIV na HPV. Pia, shirika hilo limesema, magonjwa mengi ya zinaa yanaweza kuambukizwa kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito au wakati wa kujifungua. Magonjwa hayo ni pamoja na klamidia, kisonono, homa ya ini aina B, HIV na kaswende. Hivyo, kutokana na ushahidi huo wa kina, imedhihirika wazi kuwa, miiko ya jamii ukiwamo huo unaozuia wanawake kutoka nje ya ndoa, umewekwa kwa kuzingatia hoja za kisayansi na una uhalisia wa moja kwa moja kwenye jamii ya sasa. Jamii ya Wapare haiishi kwenye kisiwa cha peke yake. Wapare wametawanyika maeneo mbalimbali ya dunia katika harakati za kujitafutia mahitaji yao. Aidha, waja wa jamii nyingine nao wamo ndani ya jamii ya Wapare. Wapare na waja wengine wasipouzingatia mwiko huo, waelewe kuwa, wanajiingiza kwenye hatari kubwa.

Ni mwiko mume kutoka nje ya ndoa kama mkewe ni mjamzito, mimba itatoka

Tangu zamani ni mwiko kwa mwanamume kutoka nje ya ndoa. Jambo hilo ni baya zaidi wakati mke wake ni mjamzito. Mwiko huo unakusudiwa kujenga maadili yanayosaidia kuitunza afya ya mama na ya mtoto.

Hivyo, jamii ilichukua hadhari ili kudumisha afya ya mama na ya mtoto na ya jamii nzima kwa jumla. Ikiwa maadili hayakuzingatiwa, mume akawa mzinifu, ni rahisi kwa mume huyo kupata ugonjwa/magonjwa ya kuambukizwa kisha, naye kumuambukiza mkewe. Jambo hilo likitokea ni hatari kwa kuwa, mama aliyeambukizwa naye anaweza kumuambukiza mtoto aliye tumboni jambo linaloweza kusababisha madhara makubwa ya kiafya na hata vifo.

Kutokana na hoja hizo, ni wazi kuwa, mwiko huo unaomkataza mume kutoka nje ya ndoa kama mkewe ni mja mzito una umuhimu mkubwa katika kuendeleza maadili ya jamii.

Ni mwiko kwa mwanamke mjamzito kula mayai, atazaa mtoto mwenye upara

Upara ni sehemu ya kichwa isiyo na nywele. Aghalabu, upara huwapata watu wazima. Ni nadra kuwaona watu wenye umri mdogo wakiwa na upara. Kwenye jamii ya Wapare ni mwiko kwa mwanamke mjamzito kula mayai, afanyaye hivyo atazaa mtoto mwenye upara.

Mbali na uhalisia huo, ikumbukwe kuwa fasihi hutumia lugha ya kisanii inayojumuisha taswira. Kusemwa kuwa mjamzito akila mayai atazaa mtoto mwenye upara, hiyo ni lugha ya taswira. Upara umetumika kuwakilisha kasoro zinazoweza kujitokeza kutokana na mwanamke mjamzito kula mayai kwa wingi. Ulaji wa mayai kwa mwanamke mjamzito, huweza kumsababishia matatizo wakati wa kujifungua. Hali hiyo hutokana na ukubwa wa mwili wa mtoto anaupata kutokana na kiwango kikubwa cha protini anachokula mama. Ukubwa wa mwili uliopitiliza, humfanya mtoto ashindwe kuzaliwa katika njia ya kawaida. Wakati mwingine, matatizo hayo huweza kusababisha kifo kwa mama, mtoto au wote wawili. Ili kupunguza hatari hiyo, ndipo ukawekwa mwiko huo, uliowahadharisha wanawake wajawazito kutokula mayai. Kabla ya ugunduzi wa njia ya upasuaji wakati wa kujifungua, wanawake walioshindwa kujifungua salama walipoteza maisha, wao na watoto wao. Hivyo, ili kupunguza hatari hiyo, Wapare walizingatia mwiko huo unaokataza kula mayai, kama njia mojawapo ya kuyanusuru maisha ya mama na ya mtoto. Ili mtoto azaliwe salama akiwa na afya njema, pamoja na akili timamu, akiwa tumboni lazima alishwe lishe bora na kwa kiwango sahihi. Mwenye jukumu la kutoa lishe bora na sahihi kwa kiumbe kilichomo tumboni ni mama. Mama anatakiwa kujua aina ya vyakula anavyopaswa kula na kiasi stahiki. Vivyo hivyo, anatakiwa kujua aina ya vyakula vya kuviepuka.

Akiwarejelea wataalamu kadhaa wa afya, Ismail (2015) anaeleza kuwa, utafiti wa sayansi ya lishe na afya ya jamii, unabainisha kuwa, ulaji wa mayai katika hali ya ubichi, unaweza kuhatarisha afya. Wakati mwingine, hali hiyo huwa chanzo cha mlipuko wa magonjwa ya tumbo katika jamii. Hali hiyo inatokana na ukweli kwamba, mayai mabichi yanaweza kusababisha maradhi ya kuharisha na homa ya matumbo kutokana na kubeba vimelea vya magonjwa aina ya *Salmonella Enteritidis* PT4. Vimelea hivyo hatari kwa afya, vinaweza kuwa ndani ya mayai au juu kwenye ganda la yai bila kuonekana kwa macho. Mgonjwa aliyepata uambukizo wa bakteria wa *Salmonella* kutokana na kula mayai, anaweza kuwa na homa kali, maumivu makali ya tumbo pamoja na kuharisha ndani ya saa 72 baada ya kula mayai.

Ismail (keshatajwa) anaendelea kusema kuwa, mbali na uambukizwaji wa *Salmonella*, ulaji wa muda mrefu wa mayai mabichi au yale yasiyoiva vizuri, hasa kwa akina mama wajawazito, unaweza kusababisha wazae watoto wenye ulemavu wa viungo vya mwili. Ismail (keshatajwa) akirejelea Utafiti uliochapishwa mwaka 1981 katika jarida la *Paediatric* toleo la 68(4), na mwingine uliochapishwa mwaka 1991 katika jarida la *Sayansi za Vyakula* toleo la 56(3), unabainisha kuwa, ulaji wa mayai mabichi au yasiyoiva vizuri, unaweza kusababisha watoto wasiwe na nywele kichwani. Ute mweupe wa mayai unaweza kusababisha upungufu wa biotini mwilini. Anaongeza kusema kwamba, ute mweupe wa mayai mabichi una protini aina ya avidini ambayo huzuia biotini kusharabiwa kutoka katika chakula kinapokuwa tumboni. Utafiti huo pia ulibaini kuwa, hata mayai yaliyochemshwa au kukaangwa vizuri, bado ute mweupe huwa na Avidini yenye nguvu kwa asilimia 40.

Aidha, amebainisha kuwa, utafiti uliochapishwa katika jarida la sayansi ya lishe na tiba la nchini Marekani toleo la 75(2) mwaka 2002, nao umebainisha kuwa takribani asilimia 50 ya wanawake wajawazito, wana kiwango fulani cha upungufu wa biotini mwilini hasa katika miezi mitatu ya mwanzo wa mimba. Hali hiyo inafanya wajawazito wanaokula mayai mabichi au yasiyoiva vizuri katika kipindi hicho, kuhatarisha afya zao na za watoto wao walioko tumboni, kwa kiasi kikubwa.

Kwa upande mwingine, mayai yana kiwango kikubwa cha protini. Hivyo, mlaji wa mayai huongeza kwa kasi kubwa kiwango cha protini kwenye mwili wake. Kwa mwanamke mjamzito, akila mayai kwa wingi, licha ya mwili wake kuwa mnene, kiumbe kilichomo tumboni nacho huongezeka kwa kasi na kuwa na umbo kubwa kuliko njia ya kutokea wakati wa kuzaliwa. Hali hiyo ikitokea, mwanamke huyo hulazimika kufanyiwa upasuaji ili kuyanusuru maisha yake pamoja na ya mtoto. Ingawaje wataalamu wa afya wamekuwa wakifanya jitihada za kuimarisha huduma za upasuaji, bado huduma hizo zinakabiliwa na shida kadhaa ambazo zinaleta wasiwasi kwa kiasi fulani. Kwa mfano,

baadhi ya maeneo huduma hizo hupatikana mbali na miundombinu si madhubuti jambo linalosababisha baadhi ya akina mama wajawazito kupoteza maisha kabla ya kuipata huduma hiyo ya upasuaji. Pia, kwa baadhi ya wale wanaopata huduma hizo wanaweza kupata baadhi ya madhara yatoakanayo na dawa za usingizi (nusu kaputi).

Kielezo B: Taswira ya Kiwango cha Hatari kutokana na Matumizi ya Nusu Kaputi

Hatari	Kiwango cha hatari	Ufafanuzi
Kutotulia	1 kati ya 10	Maarufu sana
Ugonjwa	1 kati ya 10	Maarufu sana
Kizunguzungu	1 kati ya 10	Maarufu sana
Maumivu ya kichwa	1 kati ya 100	Maarufu
Maambukizi ya kifua	1 kati ya 1000	Si maarufu
Madhara kwenye meno	1 kati ya 1000	Si maarufu
Ufahamu	1 kati ya 1000	Si maarufu
Mzio mbaya wa dawa	1 kati ya 10.000	Nadra
Matatizo mabaya ya nusukaputi ya karibu	1 kati ya 10.000	Nadra
Matatizo mabaya ya vituliza maumivu thabiti	1 kati ya 10.000	Nadra
Madhara kwenye ubongo	< 1 kati ya 100.000	Nadra sana
Kifo	< 1 kati ya 100.000	Nadra sana

Kulingana na dondoo na maelezo ya kisayansi yaliyotolewa ni wazi kuwa, ulaji wa mayai kwa mama wajawazito ni jambo linalopaswa kutathminiwa vizuri. Kwa miaka ya nyuma, hadhari za moja kwa moja zilichukuliwa ili kuwalinda wajawazito dhidi ya madhara yanayoweza kuwapata kutokana na kula mayai kiholela. Kwa sasa, kuna huduma za kiafya zilizoimarishwa zaidi. Hata hivyo, bado hatari ingalipo kutokana na miundombinu duni pamoja na madhara yanayoweza kujitokeza kutokana na matumizi ya dawa za usingizi wakati wa upasuaji. Kinga ni bora kuliko tiba.

Ni mwiko kukoroga chakula kwa kisu, walaji wataumwa tumbo

Katika zama za babu zetu, vyungu vilitumika kwenye mapishi kwa kiasi kikubwa. Aghalabu, miko na vijiko vilivyotengenezwa kwa kutumia miti, ndivyo vilivyotumiwa kukorogea na kupakulia vyakula. Mwiko wa kutokoroga chakula kwa kisu umekusudiwa kuzilinda afya za walaji. Kukoroga chakula kwa kisu ni sawa na kunoa kisu kwa kutumia udongo uliotumika kutengenezea chungu. Kunoa kisu kwa udongo wa chungu husababisha vipande vidogovidogo vya madini yaliyotengenezea kisu na vipande vidogovidogo vya udongo uliotengenezea chungu kuchanganyika na chakula. Jambo hilo likifanyika, huweza kuleta madhara kwa walaji wa chakula hicho. Madhara yanayoweza kuwakumba ni pamoja na maumivu ya matumbo.

Kwa maisha ya sasa, matumizi ya vyungu kwenye mapishi yamepungua. Sufuria hutumika kwa kiasi kikubwa kwenye mapishi. Hata hivyo, sufuria nazo zikisuguana na kisu, huweza kusagika kidogokidogo na vipande hivyo vinavyosagika, vikiliwa, huleta madhara kwa walaji. Licha ya suala la kiafya, mwiko huo pia unalenga kuzuia uharibifu wa vyombo vya kupikia. Watafitiwa wameeleza kuwa ni muhimu kuuzingatia mwiko huo kwa ajili ya kuzilinda afya za waja. Matumizi ya kisu, yabakie ya kukata vitu na si kukorogea chakula. Kazi ya kukoroga vyakula ibaki kwa vifaa husika kama vile miko. Maadili hayo ya kutokoroga chakula kwa kisu, ni muhimu kwa Wapare na waja wa jamii nyingine. Klaus na wenzake (2007) wanaeleza kuwa, ulaji wa chembechembe za chuma huweza kusababisha matatizo ya kiafya kama vile matatizo ya kidoletumbo (appendicitis) na mikwaruzo kwenye utumbo.

Kidoletumbo hupatikana katika utumbo mkubwa, urefu wake ni kama kidole kidogo cha mwisho cha mkono. Sehemu hiyo hupitisha myeyuko wa chakula na endapo katika chakula hicho kuna michanga au vitu vidogovidogo vigumu, hujikita humo na kushindwa kutoka. Taka ngumu hizo zikishajikita kwenye kidoletumbo na kushindwa kutoka ndipo kinapoanza kuvimba. Hapo kidoletumbo kinavimba na kuwa na maumivu na pia hupata maambukizi ya bakteria. Hali hiyo humuweka mwanadamu kwenye hatari nyingine ya kupata maambukizi ya bakteria. Mgonjwa wa kidoletumbo hulazimika kufanyiwa upasuaji ili kuiondoa sehemu iliyopata madhara.

Tatizo jingine linaloweza kujitokeza ni mikwaruzo kwenye utumbo. Vipande hivyo vidogo vya chuma au udongo, huweza kusababisha mikwaruzo kwenye utumbo. Jambo hilo ni la hatari kwa kuwa huweza kusababisha maambukizi ya magonjwa na pia, huweza kusababisha saratani kwenye utumbo. Ushahidi huo wa kisayansi unafaa kutumiwa kuwa hoja ya kushadidia umuhimu wa kuuzingatia mwiko huo kwa ajili ya usalama wa waja.

Ni mwiko kula maganda ya miwa, afanyaye hivyo atababuka tumbo

Baada ya wanadamu kula miwa, maganda hugeuka kuwa chakula cha wadudu. Wadudu kama vile chungu, sisimizi, nzi na nyuki ni miongoni mwa wale wanaonufaika na maganda ya miwa. Kwa upande wa nyuki, licha ya kujipatia riziki kutokana na maganda hayo, pia, hujipatia malighafi kwa ajili ya utengenezaji wa asali, lishe na dawa kwa wanadamu.

Mwiko wa kutokula maganda ya miwa, unakusudiwa kuzilinda afya za wanajamii. Wadudu wanaonufaika na maganda hayo, huweza kuacha vijidudu viwezavyo kusababisha madhara kwa mja anayekula maganda hayo. Nzi ni miongoni mwa wadudu wachafu waenezao magonjwa kwa waja. Wanapotua kwenye maganda ya miwa huweza kuacha wadudu wawezao kusababisha maradhi kama vile kipindupindu. Maradhi hayo, licha ya kusababisha matumizi makubwa ya fedha kwa ajili ya matibabu, pia huweza kusababisha vifo. Hivyo, kubabuka tumbo kunakozungumziwa kwenye mwiko huo ni lugha ya picha, ikiwakilisha madhara anayoweza kuyapata mja kwa kula maganda ya miwa.

Wanasayansi wa sasa, wanaeleza kuwa nzi ni miongoni mwa wadudu hatari, wanaoeneza magonjwa mengi. Kwa mujibu wa taarifa zilizochapishwa kwenye tovuti ya BBC NEWS (27/11/2017), wanasayansi wamegundua kwamba, nzi hubeba viini vingi vinavyosababisha magonjwa kuliko ilivyodhaniwa awali. Nzi wa kawaida wanaopatikana nyumbani na nzi wanaopatikana sana kwenye mizoga, huhusishwa na maradhi mengi ya binadamu ikiwa ni pamoja na magonjwa ya tumbo, sumu kwenye damu na nimonia. Nzi hueneza bakteria kutoka eneo moja hadi jingine kwa kutumia miguu yao na mbawa. Pia, nzi wana vinyweleo vidogo vidogo ambavyo, huvutia bakteria na hivyo kuwa rahisi kubeba bakteria wengi kwa wakati mmoja.



Kielezo C: Vinyweleo kwenye mwili wa nzi aliyekuzwa, vinavyowavutia bakteria (Chanzo: BBC)

Kwa mujibu wa BBC (limeshatajwa), wanadamu walikuwa wanafahamu kwamba, nzi hueneza bakteria lakini hawakufahamu vyema ni kwa kiasi gani. Uchunguzi wa DNA ulitumiwa kuchunguza mkusanyiko wa bakteria waliopatikana katika miili ya nzi wa kawaida wa nyumbani (*Musca domestica*) na nzi wanaotegemea sana mizoga na vitu vinavyooza (*Chrysomya megacephala*). Nzi wa kawaida wanaopatikana nyumbani, ambao hupatikana karibu kila eneo duniani, waligunduliwa kuwa na aina 351 za bakteria. Nzi hao wengine wenye kutegemea mizoga na vitu vilivyooza walikuwa na aina 316 za bakteria. Nzi hao, hupatikana zaidi katika mazingira yenye joto.

Hoja hizo zinashadidia umuhimu wa kuuzingatia miiko ya jamii na pia kuwapa tafakuri wanajamii kuhusu umuhimu wa kuzingatia mazingira ya usafi kwenye maandalizi na ulaji wa vyakula. Ni dhahiri kuwa, mwiko huo ulizingatia usalama wa walaji licha ya kuwa wakati wa uanzishwaji wake, maendeleo ya ugunduzi hayakuwa makubwa kama ilivyo kwa sasa.

Ni mwiko kwa mja kula akiwa amesimama, afanyaye hivyo atakuwa mkimbizi

Mkimbizi ni mja anayetangatanga kwenye maeneo au nchi za ugenini, asiye na maaazi maalumu. Hakuna mja apendaye kuwa mkimbizi, bali ukimbizi hujitokeza kama ajali. Vita na uhasama wa kisiasa ni miongoni mwa vyanzo vikuu vya waja wengi kuwa wakimbizi. Kwa jumla, mkimbizi si mja huru, kwa kiasi kikubwa ni mja wa kupangiwa na kuzingirwa na vikwazo. Kimsingi, taswira ya ukimbizi imetumiwa kwenye mwiko huo ili kufikisha ujumbe uliokusudiwa.

Kila jambo jema kwa maisha ya wanadamu lina adabu zake. Chakula ni miongoni mwa mahitaji ya lazima kwenye maisha ya waja. Kwa Wapare, ustaarabu wa ulaji, huhusisha kuketi wakati wa kula. Ili kuhifadhi nidhamu ya kula, ndipo Wapare wakauweka mwiko huo. Mwiko huo umewafanya Wapare waendeleo kudumisha maadili ya ulaji kwa kuwa, hakuna apendaye kuwa mkimbizi. Kila Mpare anatamani kutulia kwenye maisha yake. Kila Mpare anapenda kuwa huru na mja wa kuheshimika katika jamii. Mja wa kujiamulia cha kufanya ilimradi hakiuki kaida za jamii. Mwiko huo wa kuwakataza Wapare kula huku wamesimama, unawahusu Wapare wote, bila kujali jinsia wala umri wao. Wote kati yao, hakuna aliye tayari kuwa mja wa kuzurura na kudharauliwa katika jamii yake. Thamani ya mwiko huo ni ya miaka mingi na bado inahitajika. Kila Mpare, anapaswa kuendelea kuuzingatia mwiko huo na kuurithisha kwa vizazi vijavyo ili kuendeleza maadili ya Wapare na kuifanya jamii iendeleze utamaduni wake. Ukimbizi ni lugha ya taswira iliyotumiwa ili kutilia uzito mwiko huo. Ukimbizi huo unarejelea matatizo yanayoweza kutokana na mja kula akiwa amesimama.

Licha ya kuwa miiko ya jamii ilianza kutumiwa zamani na bado ipo, miiko hiyo inapohusishwa na maarifa ya kisasa inaonekana kuwa na dhima muhimu. Kwa mfano, suala la mja kula akiwa amesimama linathibitishwa kuwa na madhara kisayansi, ilihali mja kula akiwa amekaa kunaenezwa kuwa na faida. Mohammed (2022) anaeleza kuwa mja akila huku amesimama hupata madhara. Miongoni mwa madhara hayo ni pamoja na shida kwenye mmeng'enyoko wa chakula kutokana na kiasi kingi cha damu kuelekea sehemu za miguuni na kusababisha mtiririko mdogo wa damu kwenye utumbo. Shida nyingine ni kichefuchefu na gesi tumboni. Mja akila huku amesimama, huongeza uwezekano wa kupata kichefuchefu na kuwa na kiwango kikubwa cha gesi tumboni mwake. Yote hayo humpa mwanadamu usumbufu na wakati mwingine huweza kupata maumivu ya tumbo.

Kwa upande wa faida za mja kula akiwa amekaa, mtaalamu huyo anaeleza kuwa mja akila akiwa ameketi, huwa kwenye hali ya utulivu na hivyo kuimarisha utendaji wa utumbo na kurahisisha mfumo wa usagaji wa chakula. Aidha, mja akila akiwa amekaa, hula kwa utulivu mkubwa zaidi na hivyo kupunguza uwezekano wa tatizo la kujaa gesi tumboni. Kwa hoja hizo ni wazi kuwa, mwiko huo haupaswi kupuuzwa kutokana na umuhimu wake.

Ni mwiko kukanyaga chakula, afanyaye hivyo ataota matende

Chakula ni miongoni mwa mahitaji ya lazima kwa maisha ya wanadamu. Kimfaacho mja, hakichezewi. Kutokana na umuhimu wa chakula, heshima kubwa inatakiwa itolewe katika hatua zote za uandaaji wa chakula. Kukikanyaga chakula kwa makusudi ni dharau, ufidhuli na kinyume cha maadili ya Wapare. Chakula kinapaswa kuheshimiwa kwa kuwa, kina mchango mkubwa kwenye maisha ya wanadamu. Vilevile, mwiko huo umekusudiwa kudumisha usalama na usafi kwenye maandalizi ya chakula ili kulinda usalama wa maisha ya wanajamii. Mwiko huo ni wa tangu enzi za mababu na unaendelea kuwa muhimu kwa kizazi cha sasa na vizazi vijavyo. Miguu inakanyaga vitu vingi ikiwa ni pamoja na uchafu. Ikiwa wanadamu watakuwa na tabia mbaya ya kukanyaga chakula, ni wazi kuwa jamii itakuwa kwenye hatari kubwa ya kupata magonjwa.

Ushahidi wa wataalamu wa afya, unaonesha umuhimu wa mwiko huo. Kwa mfano Mzungu (16/01/2020) katika mahojiano yake na Dkt Jovita wa Hospitali ya Nyamagana, ameeleza kuwa, kwenye uchafu ulioko ardhini kuna minyoo ambayo inaweza kuingia kwenye mwili wa mwanadamu kupitia miguu au kwa kula vyakula vichafu vilivyo na minyoo hiyo. Miongoni mwa minyoo hiyo ni minyoo inayosababisha safura. Ikiwa waja watakuwa na tabia ya kuruka nyama na wakawa miguuni mwao kuna mayai ya minyoo ni wazi kuwa mayai hayo yataweza kudondokea kwenye nyama hiyo na kusababisha matatizo ya afya kwa walaji.

Mdangu (keshatajwa) ameeleza kuwa, kwa mujibu wa Taasisi ya Afya ya NCBI ya Marekani, maambukizi yanayosababishwa na minyoo bado ni tatizo kubwa la kiafya kwa nchi zinazoendelea na Tanzania ni mojawapo kati ya nchi hizo. Dkt Jovita anaeleza kuwa, licha ya kuwa minyoo wadogo wa safura huingia mwilini kwa njia ya ngozi, wakati mwingine mwanadamu anaweza kuwapata kwa njia ya kula. Minyoo wanapofika tumboni huwa wakubwa na kumsababishia mja matatizo ya kuumwa tumbo, kuharisha, kukohoa, kutapika na kujikuna sana na hasa katika hatua za mwanzo. Hoja hizo zinadhihirisha wazi kuwa mwiko huo una mchango mkubwa katika kuimarisha maadili ya Wapare na hivyo kuisaidia jamii kuishi maisha bora zaidi.

Katika kushadidia umuhimu wa usafi na usalama wa chakula, taarifa ya UN (7/6/2021) ilitoa wito wa kuimarishwa kwa juhudi za kuhakikisha chakula kinacholiwa ni lazima kiwe salama na kulifanya suala la usalama wa chakula kwa umma kuwa ni ajenda ya wote ili kupunguza magonjwa yanayosababishwa na chakula kisicho bora na salama.

Kwa taarifa hiyo ya pamoja kwa umma, mashirika hayo yamefafanua kuwa, usalama wa chakula ni kuhakikisha chakula kipo katika hali ya usafi kwa kila ngazi, kuanzia shambani kwa wakulima, wauzaji hadi wapishi kabla hakijamfikia mlaji. Wametaja takwimu zinazooneshwa kuwa watu karibu 420,000 wanakufa kila mwaka kwa kula chakula kilichochofuliwa kwa namna moja au nyingine. Asilimia 40 ya magonjwa wanayougua watoto wenye umri wa chini ya miaka 5, husababishwa na kula chakula kibovu na husababisha vifo kwa watoto 125,000 kila mwaka.

Takwimu hizo zinaonesha kuwa, kila mwaka wagonjwa zaidi ya milioni 600 wanaripotiwa kula chakula kisicho salama, huku waathirika wakubwa wakiwa ni watu wazima walio kwenye mazingira magumu hasa wanawake na watoto. Kulingana na maelezo hayo ni wazi kuwa, mwiko unaokataza kukanyaga chakula kwa lengo la kudumisha usalama wake una umuhimu mkubwa.

Ni mwiko kuvaa nguo mbichi, mwenye kuzivaa atakuwa fukara

Aghalabu, wanadamu huvaa nguo zilizokauka. Si jambo la kawaida kwa waja kuvaa nguo mbichi. Jambo hilo linaweza kusababisha magonjwa. Homa ya vichomi ni miongoni mwa magonjwa yanayoweza kuwaandama watu wanaovaa nguo zilizolowana. Hivyo, mwiko huo unakusudiwa kuzilinda afya za waja.

Hatari ya kuvaa nguo mbichi, hususani nguo za ndani ni jambo linalofafanuliwa kwa kina na wataalamu wa kisasa wa afya. Kwa mfano, kwa mujibu wa taarifa zilizochapishwa kwenye gazeti la Mwananchi (20/07/2021), zinazotokana na mahojiano kati ya mwanahabari Jovin na Dkt Lema wa Hospitali ya Cornwell, Tanzania, zinaeleza kuwa, uvajaji wa nguo za ndani ambazo ni mbichi si salama kiafya, hasa kwa wanawake kwani hutengeneza fangasi/kuvu ukeni ambazo zikimpata mwanadamu, hupata athari katika mfumo wake wa uzazi.

Mwanadamu anapaswa kujiepusha na mambo yote yanayoweza kuhatarisha usalama wake. Kujiingiza kwenye matatizo kwa uzembe ni kinyume cha maadili, hivyo ni jambo lisilokubalika kwenye jamii. Waja waache kuvaa nguo mbichi, ziwe za ndani au za nje.

Ni mwiko kumshitua/kumtisha mtoto, usiku atashituka

Mwiko huo huwakinga watoto dhidi ya vitisho vya kushituliwa. Utoto ni hatua muhimu inayohitaji uangalizi wa karibu. Matukio ya aina yoyote yanayoweza kuhatarisha ukuaji wa mtoto ni muhimu kuyakwepa ili kulinda hatua za ukuaji wake. Vitisho huwafanya watoto wawe woga na washindwe kujiamini. Hayo yakitokea, huwafanya watoto washindwe kuchangamka kwa kuwa akili zao hazijakomaa kiasi cha kuweza kuhimili vitisho/mishituko. Kumtisha mtoto ni kumpa maradhi ya kiakili na kimwili. Matokeo yake ni kudhuru ukuaji wake kimwili na kiakili. Mwiko huo unapaswa kuzingatiwa na waja wote ili kuzilinda afya za watoto.

Aghalabu, kumtisha mtoto kunaweza kumsababishia hofu iliyopitiliza. Wataalamu wa afya wanaeleza kuwa, kuna aina mbili za hofu yaani hofu ya kawaida ambayo kila mwanadamu anaweza kuwa nayo na pili, ni hofu iliyopitiliza ambayo inaweza kusababishwa na mambo ya kutisha yanayojitokeza kwenye jamii. Kwa kuwa uwezo wa mtoto wa kuhimili mishituko ni mdogo, anapotishiwa huweza kupata madhara kwa urahisi. Hofu iliyopitiliza inaelezwa kuwa ina madhara makubwa. Mfano wa madhara hayo ni pamoja na: kuwa na hali ya kuchanganyikiwa, kukosa utulivu, kukosa hamu ya kula na shida ya kupata usingizi wa mang'amung'amu (Mghanga, 2018). Mtoto

akikumbwa na tatizo hilo, huathirika kwa kiasi kikubwa na hivyo ukuaji wake huwa wa matatizo kimwili na kiakili.

Hitimisho

Miiko inadhihirika kuwa nyenzo muhimu za kusimamia maadili ya jamii. Miiko ikizingatiwa, maisha ya jamii huwa sahali zaidi. Hali hiyo inatokana na mantiki isiyo na shaka kuwa, misingi hiyo inaakisi misingi ya kisayansi, hata kama iliwekwa bila tafiti za kisayansi, huku ikisitiri falsafa kongwe ya jamii inayotawala maisha ya wanadamu. Mja kwao, aso kwao ni mtumwa. Msemo huo huhusu makaazi, mila na desturi za jamii. Miiko ni sehemu ya utamaduni. Waja wanapaswa kujivunia mema yao na kuyaendeleza kwa faida ya maisha yao.

Marejeleo

- BBC. (2022, Julai 19). Mambo 9 Usiyoyafahamu Kuhusu Nyoka. <https://www.bbc.com/swahili/articles/c88v001rr9vo>.
- BBC. (2017, Februari 27). *Nzi Huwa Wana Bakteria Wengi Zaidi ya Unavyodhani*. <https://www.bbc.com/swahili/habari-42137300>.
- Global Publishers. (2019, Agosti 2019). *Madhara ya Magonjwa ya Zinaa kwa Wajawazito, Watoto*. <https://globalpublishers.co.tz>.
- Ismail, M. (2015). "Athari Za Kula Mayai Yasiyoiva Vizuri". <https://www.fursazaleo.com>, 06/2015.
- Jovin, J. (2021, Julai 20). *Uvaji Nguo za Ndani Zikiva Mbichi na Athari Zake*. <https://www.mwananchi.co.tz-3478298>.
- Kisanji, J. A. (2020). *Kuchunguza Falsafa na Mbinu za Kisanaa Katika Methali za Jamii ya Wabungu wa Mkoani Songwe*. Tasnifu ya Uzamivu. Dar es Salaam: Chuo Kikuu Huria cha Tanzania (Haijachapishwa).
- Kisanji, J. A. (2010). *Miiko ya Kabila la Wabungu, Fasibi Simulizi ya Mtanzania*. Dar es Salaam: AERA Kiswahili Researched Products.
- Klaus, S. na wenzake. (2007). *On Risk and Benefits of Iron Supplementation Recommendations for Iron Intake Revisited*. Munich: Technical University Munich.
- Lukwangule Blog. (2015, Desemba 1). *Muziki Unavyomuita Nyoka Akutambae*. <https://lukwangule.blogspot.com/2015/12>.
- Marisa, M. G. (2015). *Miiko na Imani za Wakale*. Dar-es-Salaam: Kazumari General Supplies.
- Mdungu, A. (2020). *Ugonjwa Uitwao Safura Hasa Kwa Watoto*. <https://www.dw.com/sw/-audio-52031472>.
- Mghanga, F. P. (2018, Oktoba 9). *Hofu Iliyopitiliza*. <https://tanzmed.co.tz/magonjwa/akili/item/anxiety-disorder-gad.html>.
- Mkulimambunifu.org (2020, Septemba 18). *Ugonjwa wa Kichocho na Hatari Zake Kiafya*. <https://mkulimambunifu.org>.
- Mohammed, R. (2022, Mei 3). *Faida za Kula Ukiwa Umekaa na Madhara yake Ukiwa Umesimama*. <https://www.anasalwa.com/sw/>.
- Mutembei, A. K. (2017). *Fasibi ya Kitaifa na Fasibi ya Kiswahili ni Dhana ileile? Katika Mulika*. Dar es Salaam: Chuo Kikuu cha Dar es Salaam.
- Peter, S na Taylor, M. (2019, Juni 6). *Kuna Maambukizi Zaidi ya Milioni 1 ya Magonjwa ya Zinaa Kila Siku*. <https://news.un.org/sw/story/2019/06/1058091>.
- Ponera, A. S. (2019). *Misingi ya Utafiti wa Kitaamuli na Uandishi wa Tasnifu*. Dodoma: Central Tanganyika Press.
- Sengo, T.S.Y. (1978). *Mfululizo wa Mihadhara Juu ya Fasibi – Zanzibar*. Dar es Salaam: TUKI.
- UN NEWS. (2021, Juni 7). *Je, Chakula Unachokula Ni Kisafi Na Hutapata Magonjwa?* <https://news.un.org/sw.1120482>.