

SURA YA 1

TANGU Anguko la Edeni, wanadamu wamezidi kudhoofika. Ulemavu, upunguani, ugonjwa, na mateso yanayowapata wanadamu vimekilemea zaidi na zaidi kila kizazi kilichofuata, na watu wengi sana wamelala usingizi wasiweze kujua sababu za matatizo hayo. Hawatafakari na kuona ya kwamba wao wenyewe wanayo hatia, kwa kiwango kikubwa, kwa hali ya kusikitisha ya mambo yalivyo. Kwa kawaida wanamlaumu Mungu kwa mateso yao, na kumwona Mungu kama ndiye chimbuko la misiba yao. Walakini ni kule kutokuwa na kiasi, kwa sehemu kubwa au ndogo, ambako ndiko kumekuwa msingi wa mateso yote haya.

Hawa hakuwa na kiasi katika tamaa zake alipounyosha mkono wake kuchukua tunda la mti ule uliokatazwa. Kujifurahisha nafsi karibu kumetawala kabisa ndani ya mioyo ya wanaume na wanawake tangu Anguko lile. Hasa uchu wa chakula umeendekezwa, nao wametawaliwa nao, badala ya kutawaliwa na akili. Kwa ajili ya kuiridhisha tamaa ya kuonja, Hawa alivunja amri ya Mungu. Alikuwa amempa kila kitu ambacho mahitaji yake yangetaka, lakini hakutosheka. Tangu hapo, wana wake na binti zake walioanguka wamefuata tamaa za macho yao na kuonja. Kama Hawa, wameyapuza makatazo aliyotoa Mungu, nao wameifuata njia ile ya uasi, nao, kama Hawa, wamejigamba kuwa matokeo yake yasingekuwa ya kutisha kama yalivyoogopwa.

Mwanadamu hajazijali sheria zinazotawala maumbile yake, na ugonjwa umekuwa ukiongezeka taratibu. Sababu imefuatiwa na matokeo. Hajatosheka na chakula kile kinachomletea afya tele; bali ameiridhisha ladha yake hata kwa hasara ya afya yake.

Mungu ameweka sheria zinazotawala maumbile yetu. Tukizivunja sheria hizi, basi, hapana budi tutapaswa kulipa adhabu yake. Sheria za maumbile yetu haziwezi kuvunjwa kwa ufanisi zaidi kama kwa njia ya kuyajaza matumbo yetu na chakula kile kisichofaa kwa afya, kwa sababu ya sisi kuwa na uchu mbaya sana wa chakula. Kula kupita kiasi, hata chakula kile cha kawaida, hatimaye kutaviharibu viungo vya kuyeyusha chakula; walakini kula chakula kingi mno, kisichofaa kwa afya, huzidisha sana ubovu wa mwili. Afya ni lazima itaathirika tu.

Jamii ya kibinadamu imezidi sana kuiendekeza nafsi, mpaka karibu afya yote imetolewa kafara juu ya madhabahu ya tamaa mbaya ya uchu wa chakula. Wakazi wale wa ulimwengu ule wa kale walikuwa hawana kiasi katika kula na kunywa. Walitamani na kula nyama, ijapokuwa Mungu alikuwa hajawapa ruhusa kula chakula cha nyama. Walikula na kunywa kupita kiasi, na tamaa zao za ufisadi hazikuwa na mipaka. Wakajitoa wenyewe kushiriki katika ibada ya sanamu yenye kuchukiza mno. Walitumia nguvu kuwashambulia watu na kuwaua, tena walikuwa wakatili sana, na waovu mno hata Mungu hakuweza kuwavumilia zaidi. Kikombe chao cha uovu kilikuwa kimejaa, na Mungu akaisafisha nchi kutokana na uchafu wake kwa gharika. Watu walipozidi kuongezeka juu ya uso wa nchi baada ya gharika ile, wakamsahau Mungu, na kuziharibu njia zao mbele zake. Kutokuwa na kiasi kwa kila hali kuliongezeka kwa kiwango kikubwa sana.

Bwana akawatoa watu wake kutoka Misri kwa ushindi mkuu. Akawaongoza jangwani kuwapima na kuwajaribu. Tena na tena akawaonyesha uweza wake wa ajabu kwa kuwaokoa kutoka kwa adui zao. Aliahidi kuwafanya hazina yake ya pekee kama wangeitii sauti yake na kushika amri zake. Hakuwakataza kula nyama, bali alizuia kwa sehemu kubwa wasiweze kuipata. Aliwapa chakula kilicholeta afya nyingi kwao. Akawanyeshea mkate wao kutoka mbinguni, na kuwapa maji safi sana kutoka katika mwamba ule mgumu sana. Akafanya agano nao: Kama wangemtii katika mambo yote, basi, angewalinda wasipatwe na ugonjwa.

Lakini Waebraia wale hawakutosheka. Wakakidharau chakula kile walichopewa kutoka mbinguni, nao wakatamani kwamba laiti kama wangekuwa wamerudi Misri, ambako wangeketi kuyazunguka masufuria yale ya nyama. Walipendelea zaidi utumwa, na hata kifo, kuliko kukosa nyama kabisa. Mungu, kwa hasira yake, akawapa nyama kukidhi uchu wao mbaya wa chakula, na idadi yao kubwa sana walikufa wakiwa wangali wanakula nyama ile ambayo walikuwa wameitamani sana.

Nadabu na Abihu waliuawa kwa moto wa ghadhabu ya Mungu kwa kukosa kwao kuwa na kiasi katika kutumia mvinyo. Mungu angetaka watu wake wafahamu kwamba watapatilizwa kulingana na utii au uasi wao. Uhalifu na ugonjwa vimekuwa vikizidi kuongezeka kwa kila kizazi kilichofuata. Kutokuwa na kiasi katika kula na kunywa, na kujifurahisha kwa tamaa mbaya za mwili, kumezifisha ganzi nguvu zetu bora za akili. Uchu wa chakula, kwa kiwango cha kushangaza mno, umeitawala akili yetu.

Jamii hii ya kibinadamu imekuwa na tamaa inayozidi kuongezeka ya chakula kitamu sana, mpaka umekuwa mtindo wao kulijaza tumbo na vyakula vyote vilivyo vitamu kwa kadiri inavyowezekana. Hasa kwenye karamu za anasa uchu huo wa chakula unaendekezwa bila kujizuia. Chakula kitamu na chakula kinacholiwa usiku sana huliwa, vikiwa na nyama zilizotiwa viungo vingi sana, na michuzi mizito yenye viungo vingi, keki tamu sana, maandazi na sambusa, aiskrimu, na kadhalika.

Wanaojidai kuwa Wakristo kwa kawaida ndio wanaoongoza katika mikusanyiko kama hii ya ulimwengu. Fedha nyingi sana hutolewa sadaka kwa miungu hii ya mitindo na uchu wa chakula, katika kuandaa karamu zenye vyakula vinavyoharibu afya na kuamsha uchu wa chakula, ati kwa njia hii waweze kujipatia fedha kiasi fulani kwa matumizi ya kidini. Kwa njia kama hii wachungaji pamoja na wale wanaojidai kuwa ni Wakristo wamechangia kwa sehemu yao na kwa mvuto wao kutoa fundisho na mfano kwa kujifurahisha kwao bila kuwa na kiasi katika kula, na hivyo kuwaongoza watu kwenye ulafi unaoiharibu afya yao ya mwili. Badala ya kumshawishi mtu kufikiri, na kuona faida atakayoipata, athari kwa utu wake, na akili zake bora, ushawishi unaotolewa unaoelekea kufanikiwa sana ni ule wa kuuamsha uchu wake wa chakula.

Kujifurahisha huku kwa kukidhi uchu wa chakula kutawashawishi watu wengi kutoa [fedha] ambapo wasingeweza kufanya lo lote. Ni picha ya kusikitisha jinsi gani kwa Wakristo! Je, sadaka kama hiyo inampendeza Mungu? Ni mara ngapi zaidi zile senti mbili za yule mama mjane zilipata kibali machoni pake! Wale wanaofuata mfano wake kwa dhati

watakuwa wamefanya vyema. Kupata mbaraka wa Mbingu ili uambatane na sadaka iliyotolewa, kunaweza kuifanya sadaka ya kawaida kuwa na thamani kubwa kuliko zote.

Wanaume na wanawake wanaokiri kuwa wafuasi wake Kristo mara nyingi wanakuwa watumwa wa mitindo, na uchu wa chakula uletao ulafi. Wakati wa maandalizi ya mikusanyiko hiyo ya kilimwengu, muda na nguvu ambavyo vingetumika kwa makusudi ya juu na yaliyo bora, hutumika kwa kupika vyakula mbalimbali visivyofaa kwa afya. Kwa kuwa huo ndio mtindo, wengi walio maskini, wanaotegemea kipato chao kwa kazi ya kila siku, wanajitosa kwa gharama kubwa katika kutayarisha aina mbalimbali za keki tamu sana, vyakula vitamu vya kuhifadhi katika makopo, maandazi au sambusa, na aina mbalimbali za vyakula vya mtindo wa kisasa kwa ajili ya wageni wao, ambavyo vinawaletea tu madhara hao wanaovila; na wakati uo huo fedha hizo walizokwisha kuzitumia huwa wanazihitaji kwa ajili ya kununua nguo zao wenyewe pamoja na za watoto wao. Wakati huo uliotumika katika kupika chakula cha kukidhi ladha kwa hasara ya tumbo, ungetumika kwa mafundisho ya maadili na dini kwa watoto wao.

Desturi hii ya kutembeleana inageuka na kuwa wakati wa ulafi. Vyakula na vinywaji vyenye madhara huliwa kwa kiwango ambacho kinavilemea sana viungo vya kuyeyusha chakula. Nguvu za akiba mwilini hutumika bila sababu katika kazi ya kuyaondoa madhara hayo mwilini; na matokeo yake ni kwamba upungufu wa nguvu husikika katika mfumo mzima wa mwili. Mibaraka ambayo ingeweza kupatikana kwa kutembeleana kirafiki mara nyingi hupotea, kwa sababu yule mkaribishaji wako, badala ya kufaidi mazungumzo yako, yeye anahangaika jikoni, akiandaa mapishi mbalimbali kwa ajili yako upate kula. Wanaume na wanawake walio Wakristo wasingeruhusu kamwe mvuto wao kusaidia jambo hilo la kula vyakula vitamu vilivyoandaliwa kwa njia hiyo. Hebu na uwaeleweshe kwamba lengo lako la kuwatembelea, sio kujifurahisha kwa uchu huo wa chakula, bali ni kuongea pamoja nao, na kubadilishana nao mawazo na hisia, ili baraka ziwe pande zote mbili. Maongezi yawe ya kiwango cha juu, yanayojenga tabia, ili baadaye yaweze kukumbukwa kwa hisia za furaha kuu.

Wale wanaowakaribisha wageni wanapaswa kuandaa chakula kinachofaa kwa afya, chenye virutubisho, kitokanacho na matunda, nafaka, na mboga za majani zilizoandaliwa kwa njia ya kawaida, zenye ladha nzuri. Mapishi kama hayo yatahitaji kazi kidogo sana na gharama ndogo, nacho kikiliwa kwa kiasi cha wastani, hakiwezi kumletea madhara mtu ye yote. Kama walimwengu wanachagua kutumia wakati wao, fedha yao, na afya yao kwa kukidhi uchu wao wa chakula, waache wafanye hivyo, na kulipa adhabu ya kuvunja sheria za afya; bali Wakristo wangukuwa na msimamo thabiti juu ya mambo haya, na kuutumia mvuto wao katika njia nzuri. Wanaweza kufanya mengi katika kuzibadilisha desturi hizi za mitindo, ambazo zinaharibu afya na roho.

Wengi wanajiendekeza na kuwa na mazoea mabaya ya kula chakula muda mfupi tu kabla ya saa za kulala. Wanaweza kuwa wamekwisha kula tayari milo mitatu ya kawaida; lakini kwa vile wanajisikia wana hali ya unyong'onyevu, kana kwamba wana njaa, basi, wanakula chakula kingine, au mlo wa nne. Kwa kujiendekeza hivyo kuwa na mazoea haya mabaya, wamejenga tabia, wao wanajisikia kana kwamba hawawezi kulala usingizi pasipo kula chakula kingine kabla ya kwenda kulala. Kwa hali nyingi sababu ya unyong'onyevu huo

hutokana na viungo vya kuyeyusha chakula ambavyo tayari vimekwisha lemewa mno na kazi ya siku nzima ya kujaribu kukiondoa chakula hicho kisichofaa kwa afya ambacho kimeendelea kuingizwa tumboni mara kwa mara kwa kujilazimisha, na kwa kiasi kingi sana. Hivyo viungo hivi vya kuyeyusha chakula huwa vimechoka sana, na vinahitaji muda wa kupumzika kabisa bila kufanya kazi yo yote ili vipate kuirejesha nguvu iliyopotea. Mlo wa pili usiliwe kamwe mpaka tumbo liwe limepata muda wa kupumzika baada ya kuyeyusha mlo ule wote uliotangulia. Kama mlo wa tatu utahitajika kuliwa kwa vyo vyote vile, basi, uwe mwepesi, na uliwe saa kadhaa kabla ya kwenda kulala.

Lakini kwa wengi tumbo lao lililochoka linaweza kulalamika kuwa lina uchovu mwingi, lakini kwao ikawa ni bure kabisa. Chakula zaidi kinazidi kuingizwa humo kwa kukilazimisha, nacho kinavifanya viungo vya kuyeyusha chakula kuanza kufanya kazi yake, kufanya tena kazi yake ile ile kwa wakati ule wa saa za kulala usingizi. Usingizi wa watu kama hao kwa kawaida huvurugika kwa kuota ndoto mbaya, nao wanapoamka asubuhi wanajisikia wana unyong'onyevu, na kupotewa na hamu ya kula chakula. Mfumo wote wa mwili unajisikia kuwa umepungukiwa na nguvu. Katika kipindi kifupi tu viungo hivyo vya kuyeyusha chakula huchakaa; kwa sababu havijapata muda wo wote wa kupumzika. Hao wanapata ugonjwa mbaya wa tumbo kushindwa kuyeyusha vizuri chakula, nao hushangaa kwamba ni kitu gani kimewafanya kuwa hivyo. Sababu imeleta matokeo ya hakika. Kama mazoea haya yataendekezwa kwa muda mrefu sana, afya itaathirika vibaya sana. Damu itakuwa chafu, rangi ya uso itapauka, vipele vingi vya mara kwa mara vitatokea. Utasikia malalamiko ya mara kwa mara kutoka kwa watu hao kama vile kupata maumivu ya mara kwa mara na kuwasha katika eneo la tumbo; na wakati linapoendelea kufanya kazi, tumbo linachoka mno hata wao inawalazimu kuacha kufanya kazi, na kupumzika. Wao huwa hawaelewi kabisa kwa nini hali ya mambo inakuwa vile; maana, kama ukiliweka kando tatizo hili, wao wanaonekana kuwa wanayo afya.

Wale wanaobadili milo kutoka milo mitatu kwa siku kwenda miwili, mwanzoni watasumbuliwa sana au kidogo na hali ya unyong'onyevu, hasa kufikia saa ile waliyozoea kula mlo wa tatu. Lakini kama watavamilia kwa kipindi kifupi, unyong'onyevu huo utatoweka.

Tumbo, tunapolala na kupumzika, lingekuwa limemaliza kazi yake yote, ili nalo lipate kufurahia kupumzika, sawasawa na sehemu nyingine za mwili. Kazi hiyo ya kuyeyusha chakula isingendelee kwa kipindi cho chote cha saa za kulala usingizi. Baada ya tumbo, ambalo limelemewa mno, kumaliza kufanya kazi yake, huwa linachoka sana, jambo ambalo linasababisha unyong'onyevu. Hapa ndipo wengi hudanganyika, na kudhani kwamba ni ukosefu wa chakula unaoleta hali kama hiyo; na bila kuliachia tumbo muda wa kupumzika, wanakula chakula tena, ambacho kwa wakati huo huondoa unyong'onyevu huo. Na kadiri wataavyouendekeza uchu wao wa chakula ndivyo utakavyozidi kutaka utoshelezwe. Unyong'onyevu huu kwa kawaida ni matokeo ya kula nyama, na kula mara kwa mara, na kula chakula kingi mno. Tumbo linachoka sana kwa kulifanya liendeleo kufanya kazi kila wakati, likijitahidi kukiondoa chakula ambacho hakileti afya nyingi mwilini. Vikiwa havina muda wa kupumzika, viungo vya kuyeyusha chakula hudhoofika, na kwa sababu hiyo huleta hisia ya "kuzirai," na hamu ya kula mara kwa mara. Dawa wanayohitaji watu kama hao ni kupunguza kula chakula kingi, na kutosheka na chakula rahisi cha kawaida, wakila

mara mbili, au sana sana, mara tatu, kwa siku. Tumbo halina budi kuwa na vipindi vya kila siku vya kufanya kazi na kupumzika; kwa sababu hiyo, kula bila kufuata utaratibu na kula katikati ya milo ni kuzivunja vibaya sheria za afya. Tukiwa na mazoea ya kila siku na kula chakula kinachofaa, hapo ndipo tumbo litaanza kupona taratibu.

Kwa kuwa ni desturi inayokubaliana na uchu mbaya wa chakula, basi, keki tamu sana, maandazi na sambusa, na chakula kile kitamu kinacholiwa mwisho wa chakula [pudini], na kila kitu chenye kuleta madhara mwilini hushindiliwa ndani ya tumbo. Lazima mezani pawepo na aina mbalimbali za vyakula, ama sivyo uchu wao wa chakula ulioharibika hautaweza kutoshelezwa. Asubuhi watumwa hao wa uchu wa chakula mara nyingi hutokwa na pumzi yenye harufu mbaya na ulimi wao unakuwa na utando. Hawafurahii afya njema, nao hushangaa kwa nini wanateseka kwa maumivu, kuumwa kichwa, na magonjwa mengine mbalimbali. Sababu imeleta matokeo ya hakika.

Ili kuiweka afya katika hali njema, kiasi katika mambo yote ni muhimu ----- kiasi katika kufanya kazi, kiasi katika kula na kunywa.

Wengi ni watumwa wa kutokuwa na kiasi hata hawawezi kubadili mwendo wao wa kujifurahisha kwa ulafi kwa sababu iwayo yote ile. Wangeona heri kupoteza afya yao na kufa mapema kuliko kujizuia uchu wao wa chakula usio na kiasi. Tena wapo wengi ambao hawajui uhusiano uliopo kati ya kula na kunywa kwao na afya njema. Laiti hao wangepoteza kuelimishwa, wangukuwa na ujasiri wa kuweza kuchagua kwa hiari yao kuukana uchu wao wa chakula, na kuamua kula mara chache zaidi chakula kile ambacho peke yake kinaleta afya mwilini, na kwa njia yao waliyochagua wenyewe kufanya wangejipusha na mateso mengi sana ambayo wangepoteza kuyapata.

Juhudi na zifanywe ili kuhifadhi kwa uangalifu nguvu za akiba zilizobaki mwilini kwa kuuondolea mbali kila mzigo ulemeao. Huenda tumbo lisiweze kupona kabisa na kuwa na afya yake, lakini kula chakula kinachofaa kwa afya kutazuia udhaifu zaidi usitokee; na hapana budi watu wengi watapona, isipokuwa kama wamekwenda mbali sana katika kitendo cha kujiua wenyewe kwa ulafi.

Wale wanaojiachilia wenyewe kuwa watumwa wa uchu mbaya wa chakula, mara nyingi wanakwenda mbele zaidi, na kujinajisi kwa kujifurahisha kwa tamaa zao mbaya za mwili, ambazo zinakuwa zimeamshwa kwa sababu ya kutokuwa na kiasi katika kula na kunywa kwao. Wanajiachilia tu kutimiza tamaa zao chafu mpaka afya yao na ubongo wao huathirika vibaya sana. Sehemu ile ya ubongo inayofikiri na kutoa hoja, kwa sehemu kubwa sana, huharibika kwa mazoea haya mabaya.

Nimeshangazwa kuona kwamba wakazi wa dunia hii hawajaangamizwa kama wale watu wa Sodom na Gomora. Nimeona iko sababu ya kutosha kwa hali hii ya uharibifu na kifo iliyozagaa ulimwenguni humu. Tamaa kali mno ya mwili inaitawala akili, na kila fikira bora ya heshima huachwa kwa ajili ya ashiki nyingi [ukware].

Uovu mkuu wa kwanza ulitokana na kutokuwa na kiasi katika kula na kunywa. Wanaume na wanawake wamejifanya wenyewe kuwa watumwa wa uchu wa chakula.

Nyama ya nguruwe, japokuwa ni mojawapo ya vitu vya kawaida sana katika maakuli, ni mojawapo ya vitu vinavyoudhuru mwili vibaya sana. Mungu hakuwakataza Wayahudi kula nyama ya nguruwe kwa sababu ya kuonyesha mamlaka yake tu, bali kwa sababu ni kitu ambacho sio chakula kinachofaa kwa mwanadamu. Inaujaza mwili wote na ugonjwa ule wa kuvimba tezi shingoni, na hasa katika nchi za joto inasababisha ukoma, na magonjwa ya aina mbalimbali. Matokeo yake juu ya mfumo mzima wa mwili katika nchi za hali hiyo ni mabaya zaidi kuliko katika nchi za baridi. Walakini Mungu hakukusudia kwamba nguruwe aliwe chini ya hali iwayo yote ile. Washenzi [wapagani] walimtumia nguruwe kama chakula, na watu wa Amerika wametumia nyama ya nguruwe kwa wingi kama sehemu ya muhimu ya maakuli yao. Nyama ya nguruwe isingekuwa na ladha nzuri katika hali yake ya kawaida. Inafanywa kuwa na ladha nzuri

kwa kutiwa viungo vingi vya kukoleza, ambavyo hukifanya kitu kibaya kuwa kibaya zaidi. Nyama ya nguruwe, zaidi ya nyama nyingine zote, huifanya damu kuwa katika hali mbaya. Wale wanaokula nyama ya nguruwe kwa wingi bila shaka hawatakosa magonjwa. Wale wanaofanya mazoezi mengi ya viungo nje hawayaoni sana matokeo mabaya ya kula nyama ya nguruwe kama wale ambao karibu maisha yao yote wanakaa ndani, na ambao mazoea yao ni kukaa, na ambao kazi zao zinahitaji akili.

Lakini sio afya ya mwili peke yake inayoathirika kwa kula nyama ya nguruwe. Ubongo unaathirika, na fahamu zake kali hupunguzwa makali yake, kwa kutumia chakula hiki kibaya sana. Haiwezekani kabisa kwa nyama ya kiumbe cho chote kilicho hai kuwa na afya wakati uchafu ndio sehemu ya chakula chake, na wakati kinakula kila kitu kichukizacho. Nyama ya nguruwe imejengwa na kile wanachokula. Kama wanadamu watakula nyama yake, basi, damu yao na nyama yao itanajisiwa kwa uchafu ule ulioingia mwilini mwao kupitia kwa nguruwe huyo.

Ulaji wa nyama ya nguruwe umeleta ugonjwa wa kuvimba tezi shingoni [mafindofindo], ukoma, na maji ya mwilini yenye kansa (humour). Ulaji wa nyama ya nguruwe bado ungali unasababisha mateso makali sana kwa jamii ya kibinadamu. Uchu wa chakula ulioharibika [walio nao watu] unavililia vitu vile ambavyo vina madhara makubwa sana kwa afya. Laana, ambayo imeenea kwa wingi katika dunia hii, na ambayo jamii nzima ya wanadamu imeathiriwa nayo, pia imewaathiri na wanyama. Wanyama wamepungua ukubwa wao, na miaka yao ya kuishi. Kutokana na mazoea mabaya ya mwanadamu, [wanyama] wamelazimika kuteseka zaidi kuliko ambavyo wangestahili.

Kuna wanyama wachache mno ambao hawana magonjwa. Wengi wamelazimika kuteseka sana kwa kukosa mwanga, hewa safi, na chakula chenye afya. Wanapononeshwa, mara nyingi wanafungwa karibu-karibu kwenye vibanda vidogo, wala hawaruhusiwi kufanya mazoezi, na kufurahia hewa inayozunguka kwa wingi nje. Wanyama wengi walio dhaifu wanaachwa kuvuta hewa yenye sumu itokanayo na uchafu ambao unaachwa katika maghala ya nafaka na vibanda hivyo. Mapafu yao hayawezi kustahimili kuendelea kuwa na afya kwa kipindi kirefu wakati wanavuta hewa chafu kama hiyo. Ugonjwa unasafirishwa mpaka kwenye ini, na mwili wote wa mnyama huyo unakuwa mgonjwa. Anachinjwa, na kupelekwa sokoni kuuzwa, na watu hula kwa wingi nyama hiyo yenye sumu ya mnyama

huyo. Magonjwa mengi yanasababishwa kwa njia hii. Lakini watu hawataki kuamini kwamba nyama ile waliyoila ndiyo imeisumisha damu yao, na kuwaletea maumivu. Wengi hufa hasa kwa ugonjwa ulioletwa na ulaji wa nyama, japokuwa ni hivyo, ulimwengu hauelekei kupata hekima zaidi [kujifunza].

Maadam wale wanaokula chakula cha nyama hawaoni matokeo mara moja, huo sio ushahidi kwamba haiwaletei madhara yo yote. Inaweza kuwa inafanya kazi yake kwa hakika mwilini mwao, walakini kwa wakati wa sasa huenda wasiweze kuona madhara yo yote.

Wanyama huwa wanasongamana katika magari yaliyofunikwa, nao karibu wanakosa hewa kabisa pamoja na mwanga, chakula na maji, kisha wanasafirishwa katika hali hiyo kwa maelfu ya maili, wakiwa wanavuta hewa itokayo katika uchafu uliolundamana; na wanapofika mwisho wa safari yao, na kushushwa kutoka kwenye magari hayo, wengi wanakuwa katika hali ya nusu kufa kwa njaa, kukosa hewa, na kuwa katika hali ya kufa, nao kama wangeachwa peke yao wangeweza kufa wenyewe. Lakini mchinja nyama anamaliza kazi hiyo, na kuiweka nyama hiyo tayari kuuzwa sokoni.

Damu yao inakuwa imechemka sana, na wale wanaokula nyama hiyo wanakula sumu. Wengine hawaathiriki mara moja, wakati wengine wanashambuliwa na maumivu makali, nao hufa kutokana na homa, kipindupindu, au ugonjwa mwingine uwao wote usiojulikana. Wanyama wengi sana wanauzwa kwa ajili ya soko la mjini ambao wanajulikana kabisa na wale waliowauza kuwa ni wagonjwa, na wale wanaowanunua kwa ajili ya kuuza nyama yao sokoni sio kwamba siku zote hawajui juu ya hali hiyo. Hasa katika miji mikubwa jambo hili hufanyika kwa kiwango kikubwa, na wale wanaokula nyama hiyo hawajui kwamba wanakula nyama ya wanyama wenye magonjwa.

Baadhi ya wanyama wanaoletwa machinjioni wanaonekana kutambua kile kitakachotokea kwao, nao wanakuwa wakali sana, na kuwa na wazimu hasa. Wanachinjwa wakiwa katika hali hiyo, na nyama yao hutayarishwa kuuzwa sokoni. Nyama hiyo ni sumu, nayo imewaletea wale walioila kiharusi, kifafa au degedege, madhara ya ubongo yanayomfanya mtu kupoteza uwezo wa kusikia maumivu, kutenda, au kufikiri (apoplexy)), na kifo cha ghafula. Lakini sababu ya mateso yote hayo haisemwi kuwa inatokana na ulaji wa nyama. Wanyama wengine wanatendewa kikatili mno wanapoletwa machinjioni. Wanateswa hasa, na baada ya kustahimili masaa mengi ya mateso makali mno, wanachinjwa. Nguruwe wanatayarishwa kwa ajili ya soko hata wakati tauni iko juu yao, na nyama yao yenye sumu imeeneza magonjwa ya kuambukiza, na vifo vingi vimefuatia.

WANAUME na wanawake, kwa kukidhi uchu wao wa chakula katika kula vyakula vilivyokolezwa sana, hasa nyama zenye michuzi mizito iliyokolezwa, na kwa kutumia vinywaji vinavyochochea mwili, kama vile [majani ya] chai na kahawa, wanakuwa na uchu wa chakula usiokuwa wa kawaida. Mfumo mzima wa mwili unakuwa na hali ya msisimko, viungo vya kuyeyusha chakula huathirika, ubongo haufanyi kazi yake vizuri, tamaa mbaya za mwili huamshwa, na kuitawala akili. Uchu wa chakula unazidi kutokuwa wa kawaida na mgumu zaidi kuudhibiti. Mzunguko wa damu mwilini hauwi sawa, na damu huwa chafu. Mfumo mzima wa mwili huchafuka, na matakwa ya kukidhi uchu huo wa chakula huzidi kutokuwa na maana yo yote, ukivililia vitu vile vinavyochochea mwili na kuudhuru mpaka tabia imeharibika kabisa.

Kwa wengi uchu huo unapiga kelele sana ukitaka kupewa mmea ule uchukizao, yaani, tumbako, pamoja na pombe iliyofanywa kuwa na nguvu kutokana na michanganyo mbalimbali ya vitu vinavyogeuka na kuwa sumu na kuathiri afya. Wengi hawakomei hapo. Uchu wao ulioharibika unaita kuletewa kinywaji kikali zaidi, ambacho kina nguvu nyingi zaidi ya kuweza kuufisha ganzi ubongo. Hivyo wanajiachilia wenyewe kupita kiasi chote mpaka uchu wao huo umeutawala kabisa ubongo wao unaofikiri na kutoa hoja; na mwanadamu huyo, aliyeumbwa katika sura ya Muumbaji wake, hujiharibu mwenyewe na kuwa mbaya kuliko wanyama wa porini. Uanaume wake na heshima yake vyote pamoja hutolewa sadaka kwa uchu wake. Ilihiti muda kuweza kuzipoozesha fahamu za ubongo wake. Kazi hiyo ilifanyika taratibu lakini kwa hakika. Kuuendekeza uchu wake wa chakula kwa kuanza kula vyakula vile vilivyokolezwa sana, kulianzisha uchu mbaya wa chakula na kutayarisha njia kwa kila aina ya anasa, mpaka afya na akili vikatolewa sadaka kwa tamaa mbaya za mwili.

Wengi wameingia katika uhusiano huo wa ndoa kabla hawajachuma mali yo yote, wala hawajapata urithi wo wote. Hawakuwa na nguvu za kimwili, wala za kiakili kuwawezesha kuchuma mali yao wenyewe. Ni watu kama hao hasa ambao wameharakisha kuoa, nao wamejitwalia majukumu ambayo hawayaelewi sawasawa. Hawakuwa na hisia bora, zenye heshima, wala hawakuwa na wazo sahihi la wajibu umpasao mume na baba, wala kujua itakavyowagharimu kukidhi mahitaji ya familia zao. Wala hawakuonyesha hata kidogo uhalali wa kuongeza ukubwa wa familia zao kama ule waliuonyesha katika shughuli za biashara zao. Wale walio na upungufu mkubwa katika busara ya kuendesha biashara zao, na wale ambao sifa zao ziko chini sana kuhusu uhusiano wao na wengine katika ulimwengu huu, hao ndio, kwa kawaida, wanaozijaza nyumba zao na watoto wengi; ambapo wale walio na uwezo wa kuchuma mali kwa kawaida hawana watoto wengi zaidi ya wale tu wanaoweza kuwatunza vizuri. Wale ambao wameshindwa kujitunza wenyewe wasingezaa watoto. Imetukia ya kwamba uzao mwingi wa watu kama hawa, walio watovu wa kupiga mahesabu ya gharama, huachwa kukua kama wanyama. Hawalishwi ipasavyo, wala kuvikwa nguo zinazofaa, wala hawapewi malezi ya kimwili, wala ya kiakili, na kwa hao hakuna utakatifu wo wote katika neno hili "nyumbani," iwe ni kwa wazazi wenyewe ama kwa watoto wao.

Ndoa ilikusudiwa na Mungu kuwa mbaraka kwa mwanadamu; lakini kwa mwonekano wake wa kawaida imetumiwa vibaya kwa namna ambayo imeleta laana ya kutisha. Karibu wanaume na wanawake wote, walipoingia katika uhusiano huo wa ndoa, walichofanya

kilikuwa ni kujiuliza swali moja tu kama walikuwa wanapendana. Lakini wanapaswa kutambua kwamba wajibu mkubwa kuliko huo unawakalia katika uhusiano wao wa ndoa. Yawapasa kufikiria iwapo watoto wao watakuwa na afya njema kimwili, na nguvu kiakili na kimaadili. Walakini ni wachache mno waliosonga mbele wakiwa na makusudi ya juu, na fikira bora, ----- kwamba jumua yao ilikuwa na madai juu yao ambayo wasingeweza kuyatupilia mbali kwa urahisi; kwamba uzito wa mvuto wa familia zao ungeweza kupanda au kushuka katika mizani.

Jumua imejengwa kutokana na familia nyingi. Viongozi wa familia hizo wanawajibika kuijenga jumua hiyo ipate kuwa na tabia nzuri. Laiti kama hao wanaoingia katika uhusiano wa ndoa pasipo kufikiri wangeteseka peke yao, uovu huo usingekuwa mkubwa, na dhambi yao kwa ulinganifu ingekuwa ndogo. Walakini taabu inayotokana na ndoa hizo zisizokuwa na furaha yo yote inawafikia watoto walio katika muungano huo. Wamewarithisha maisha ya huzuni kuu ya kudumu, na japokuwa hawana hatia yo yote, wanalazimika kuteseka kutokana na matokeo ya kutojali wengine ambayo wazazi wao wamejichagulia. Wanaume na wanawake hawana haki yo yote kufuata nia zao, au tamaa zao za kijinga katika uhusiano wa ndoa zao, na halafu kuwaleta duniani watoto wasiokuwa na hatia yo yote kuja kutambua kutokana na sababu mbalimbali ya kuwa maisha yao hayana furaha sana, na kwa hiyo yamekuwa mzigo tu.

Kwa kawaida watoto hurithi tabia za ajabu-ajabu tu walizo nazo wazazi wao, na juu ya hayo yote, wengi wanakua pasipo kuzungukwa na mvuto ule uokoao. Mara nyingi mno wanatupwa ovyo ovyo tu kwa pamoja katika mazingira ya umaskini na uchafu. Wakiwa na mazingira hayo na mfano kama huo, unaweza kutazamia nini kutoka kwa watoto hao watakapofikia umri wa kufanya mambo yao wenyewe, kama sio kushuka chini zaidi katika mizani ya ubora wa maadili kuliko vile walivyokuwa wazazi wao, na kasoro zao kwa kila hali kuonekana wazi zaidi kuliko zile za wazazi wao? Kwa hiyo kundi hilo limezidumisha kasoro zao, na kuwaletea watoto wao laana kwa umaskini, utaahira, na unyonge. Watu kama hao wasingestahili kuoana, au, angalau, wasingewaleta [duniani] watoto wasiokuwa na hatia kuja kushiriki taabu zao, na kuwarithisha kasoro zao wenyewe, pamoja na hali mbaya inayozidi kuongezeka toka kizazi hata kizazi, ambayo ni sababu kuu moja ya uharibifu wa tabia na afya uliowapata wanadamu.

Kama wanawake wa vizazi vilivyopita wangukuwa wamefanya mambo yao kwa kutafakari sana, wakitambua fika ya kwamba vizazi vijavyo vingekuwa bora, ama kuwa duni kulingana na hatua yao ambayo wangeichukua, basi, wangukuwa wamechukua msimamo thabiti, ya kwamba wasingekubali kuunganisha maisha yao na wanaume wale waliopenda tamaa zisizokuwa za kawaida, kama vile kutumia vileo, na tumbako, vitu ambavyo ni sumu ya kufisha ifanyayo kazi yake taratibu, ikiudhoofisha mfumo mzima wa mishipa ya fahamu, na kuziharibu nguvu bora za akili. Kama wanaume hao wangeendelea kushikamana na tabia hizo mbaya, basi, wanawake wameamua kuwaacha waendeleo na useja wao kwa furaha, wakifurahia wenzi wao hao [yaani, vileo na tumbako] waliojichagulia wenyewe. Wanawake wasingejiona kuwa wana thamani ndogo kiasi hicho hata kuweza kukubali kuunganisha maisha yao yote na wanaume ambao wameshindwa kabisa kuzitawala tamaa zao, lakini ambao furaha yao kuu imo katika kula na kunywa, na kutimiza tamaa za kinyama za miili yao. Wanawake siku zote hawajafuata kama vile akili zao zinavyowasukuma, bali

wamefuata tamaa zao. Kwa kiwango kikubwa hawajajisikia kuwa wanao wajibu unaowakalia, katika kufanya muungano wao wa maisha ambao ungetia muhuri juu ya watoto wao kwa kuwapatia kiwango cha chini cha maadili, na tamaa ya kukidhi ufasidi wao, kwa hasara ya afya yao na hata maisha yenyewe. Mungu atawashikilia kuwa wanahusika kwa kiwango kikubwa kwa afya ya mwili na tabia za kimaadili ambazo zitaweza kurithiwa kwa njia hiyo na vizazi vijavyo.

Wanaume na wanawake walioharibu miili yao kwa tabia za uasherati, wameziharibu na akili zao pia, na kuziharibu fahamu zao kali za kiroho. Wengi katika kundi hili wameoana, na kuwaachia watoto wao urithi wa aibu wa udhaifu wao kimwili pamoja na maadili mabaya. Kukidhi tamaa za mwili za kinyama, na ashiki mbaya sana, imekuwa ndiyo tabia iliyo dhahiri ya watoto wao, ikirithiwa toka kizazi hata kizazi, ikizidisha taabu ya wanadamu kwa kiwango cha kutisha, na kuharakisha uchakavu wa miili ya wanadamu.

Mara nyingi wanaume na wanawake ambao wamekuwa na miili dhaifu na wale walio wagonjwa, wamejifikiria kwa uchoyo wao kupata furaha yao tu katika tendo la ndoa. Jambo hili hawajalifikiria kwa makini kulingana na kanuni bora na kuu, wakitafakari yale ambayo wangetarajia watoto wao kuyapata, ambayo si mengine ila ni upungufu wa nguvu za mwili na akili, mambo ambayo yasingeweza kuiinua juu jamii, bali kuizamisha chini zaidi.

Wanaume dhaifu mara kwa mara wamependwa na wanawake wanaoonekana kuwa wana afya njema, na kwa sababu ya kupendana wenyewe, waliona kwamba wanao uhuru kabisa kuweza kuoana, pasipo kufikiria kwamba kwa kuunganika kwao, hapana budi, mwanamke huyo angekuwa ndiye mtsekaji hasa, kwa sababu ya yule mumewe mgonjwa. Kwa hali nyingi mume aliye mgonjwa anaendelea kupata afya njema, wakati mke wake anashiriki ugonjwa wake. Mume anaishi kwa kunyonya sana nguvu zake [mwanamke], na mara [mwanamke huyo] anaanza kulalamika kuwa afya yake inazidi kupungua. Mume huyo anaongeza siku zake kwa kupunguza siku za mke wake. Hivyo wale wanaoana wanafanya dhambi kwa kufikiria kirahisi afya na uzima aliowapa Mungu kutumika kwa utukufu wake. Laiti kama wale wanaoingia hivyo katika uhusiano wa ndoa wangukuwa wanahusika wao tu, dhambi hii isingekuwa kubwa sana. Watoto wao wanalazimika kuteseka kwa ugonjwa waliourithi. Kwa njia hiyo ugonjwa umedumishwa toka kizazi hata kizazi. Na wengi wanamlaumu Mungu kwa mzigo huu mzito wa huzuni ya kibinadamu, ambapo ni njia zao mbaya za maisha zilizowaletea matokeo hayo ya hakika. Wameitupia jumuiia kizazi cha watu waliodhoofika, nao wamechangia sehemu yao katika kuichakaza jamii ya wanadamu, kwa kuufanya ugonjwa huo uwe wa kurithi, na kwa njia hiyo kuzidi kuongeza mateso kwa wanadamu.

Sababu nyingine ya kupungua nguvu kimwili na kushuka maadili ya kizazi hiki cha sasa inatokana na wanaume na wanawake wanaoana kupitana sana umri. Mara kwa mara hutokea kwamba wanaume wazee ndio wanaochagua kuoana wake vijana. Kwa kufanya hivyo, maisha ya mume huyo yanarefushwa, wakati mkewe anajisikia kupungukiwa na nguvu ile aliyomgawia mume wake mzee. Haujawa wajibu wa mwanamke ye yote kujitoa mhanga maisha na afya yake, hata kama alikuwa anampenda sana mtu aliye na umri mkubwa kuliko wake, hata kama yeye kwa upande wake alijisikia kuridhika na kitendo chake cha kujitoa mhanga. Angepaswa kuyazuia mapenzi yake. Alikuwa na mambo ya hali

ya juu ya kufikiria kuliko kutafuta mapenzi yake tu. Angepaswa kufikiria kwamba, endapo watoto wangezaliwa nao, je, hali yao kiafya ingekuwaje? Tena ni vibaya zaidi kwa vijana wanaume kuo wa wanawake wanaofikiriwa kuwa na umri mkubwa sana kuliko wao. Mara nyingi watoto wanaozaliwa kutokana na muungano kama huo, mahali ambapo umri unatofautiana sana, hawana akili sawasawa. Pia wanakuwa na upungufu katika nguvu zao za mwili. Katika familia kama hizo mara kwa mara zimeonekana tabia mbalimbali za ajabu, na mara nyingi ni tabia zile zinazosikitisha. Watoto hao mara nyingi hufa mapema; na wale wanaopevuka, kwa hali nyingi, wanao upungufu wa nguvu kimwili na kiakili, pamoja na maadili mema.

Baba, akiwa na nguvu zake za ubongo zinazopungua, kwa nadra huwa amejitayarisha kuilea vizuri familia yake changa. Watoto hawa wanazo tabia za ajabu, ambazo daima zinahitaji maongozi ya kuzisahihisha, vinginevyo wataangamia hakika. Hawapati elimu ipasavyo. Kutokana na umri mkubwa wa baba, malezi yao mara nyingi mno huwa ya kugeuka-geuka tu na ya harara. Yeye anakuwa na hisia zinazobadilikabadilika, ----- wakati mmoja huwa anawadekeza sana, na wakati mwingine anakuwa mkali sana bila sababu. Katika baadhi ya familia kama hizo, kila kitu ni kibaya tu, na jambo hilo huzidisha hali mbaya nyumbani. Hivyo kundi la viumbe hao hutupwa ulimwenguni na kuwa mzigo mzito kwa jamii. Kwa kiwango kikubwa wazazi wao walihusika na tabia zilizokuzwa na watoto wao, ambazo zinarithiwa toka kizazi hata kizazi.

Kama wangetumia akili zao, bila shaka, wangejua kwamba udhaifu wao wa kimwili na kiakili utakuwa ndio urithi wa watoto wao, hivyo wale wanaozidi kuongeza idadi ya watoto wao ni wavunjaji wa amri sita za mwisho za Sheria ya Mungu, ambayo inafafanua wajibu wa mwanadamu kwa mwanadamu mwenzake. Wanatoa mchango wao katika kuzidisha udhaifu wa jamii ya kibinadamu, na kuizamisha chini zaidi jamii hiyo, kwa mantiki hiyo wanamdharau jirani yao. Kama Mungu anazifikiria hivyo haki za majirani zetu, je! hataujali uhusiano huo ulio wa karibu sana na mtakatifu? Iwapo hata shomoro mmoja haanguki chini pasipo Yeye kujua, je! hatawajali watoto wanaozaliwa duniani, wakiwa wagonjwa kimwili na kiakili, wakiteseka maisha yao yote kwa kiwango kikubwa au kidogo? Je, hatawataka wazazi watoe hesabu kwa akili alizowapa, ambazo wamezitupa nyuma yao [wameacha kuzitumia], na kuwa watumwa wa tamaa ya mwili, wakati matokeo yake ni kwamba vizazi vijavyo havina budi kuwa na alama ya upungufu wao kimwili, kiakili, na kimaadili? Zaidi ya mateso hayo wanayowapa watoto wao, hawana fungu lo lote la kuliachia kundi hilo dogo linalotia huruma, isipokuwa huo umaskini tu. Hawana uwezo wa kuwasomesha, na wengi wao hawaoni umuhimu wake, wala wasingeweza kupata muda kama wangetaka wa kuwalea, kuwafundisha, na kuwapunguzia urithi mbaya waliowarithisha kwa kadiri iwezekanavyo. Wazazi wasingengeza ukubwa wa familia zao kwa haraka ila kwa kujua kwamba watoto wao hao wanaweza kuwatunza vizuri na kuwasomesha. Mtoto mikononi mwa mama yake mwaka nenda mwaka rudi ni ukatili mkubwa sana kwake. Tendo hilo hupunguza, na mara nyingi huharibu, furaha katika familia hiyo, na kuzidisha huzuni nyingi katika nyumba hiyo. Linawanyima watoto wao matunzo, elimu, na furaha, mambo ambayo wazazi wangejisikia kuwa wanawajibika kuwapa watoto wao.

Mume huwa anakivunja kiapo chake cha ndoa, na wajibu ule alioagizwa kufanya katika Neno la Mungu, wakati ule asipojali afya na furaha ya mke wake, kwa kumwongezea

mizigo na masumbufu kwa kuzaa watoto wengi. "Enyi waume, wapendeni wake zenu, kama Kristo naye alivyolipenda kanisa, akajitoa kwa ajili yake.... Vivyo hivyo imewapasa waume nao kuwapenda wake zao kama miili yao wenyewe. Ampendaye mkewe hujipenda mwenyewe. Maana hakuna mtu anayeuchukia mwili wake po pote; bali huulisha na kuutunza, kama Kristo naye anavyolitendea kanisa."

Tunaliona agizo hilo takatifu kuwa karibu linapuuzwa kabisa, hata na wale wanaokiri kuwa ni Wakristo. Po pote unapoweza kutazama, utawaona wanawake waliopauka rangi, walio dhaifu, wachovu sana, waliovunjika moyo, wenye majonzi, na waliokata tamaa. Kwa kawaida wanafanya kazi nyingi kupita kiasi, na nguvu zao za akiba hupungua sana kwa kuzaa watoto mara kwa mara. Ulimwengu umejazwa na vinyago vya wanadamu wasiokuwa na thamani yo yote kwa jamii. Wengi wana upungufu wa akili, na wengi walio na talanta za kuzaliwa nazo hawazitumii kwa manufaa yo yote yale. Hawajawa waungwana, na sababu moja kuu ni kwamba watoto wamezaliwa kwa haraka mno kuliko wanavyoweza kuwalea vizuri, nao wameachwa kukua kama wanyama.

Hapana budi watoto wa umri huo pamoja na wazazi wao wanateseka kutokana na adhabu ya kuzivunja sheria za afya. Njia ile wanayoifuata tangu utotoni iko kinyume daima na sheria za maumbile yao. Wanalazimika kupokea urithi wa kusikitisha wa ugonjwa na udhaifu kabla ya kuzaliwa kwao, uliosababishwa na mazoea mabaya ya wazazi wao, ambayo yataweza kuwaathiri [watoto hao] kwa kiwango kikubwa au kidogo katika maisha yao yote. Hali hii mbaya ya mambo inafanywa kuwa mbaya zaidi kwa kila njia na wazazi wale wanaoendelea kuifuata njia hiyo mbaya katika malezi ya kimwili ya watoto wao wakati wa utoto wao.

Wazazi wanaonyesha ujinga wa kushangaza, kutojali, uzembe, inapohusu afya ya kimwili ya watoto wao, nao mara nyingi huharibu nguvu kidogo ya akiba iliyobaki ndani ya mtoto huyo mchanga aliyedhulumiwa, na kumfanya aweze kuingia kaburini mapema. Mara kwa mara utawasikia wazazi wakiomboleza juu ya amri ya Mungu ambayo imewapokonya watoto wao kutoka mikononi mwao. Baba yetu aliye mbinguni ni mwenye hekima mno kuweza kutufanyia sisi mabaya. Hafurahii kabisa kuona viumbe vyake vikiteseka. Maelfu wamepata uharibifu kwa maisha yao yote kwa sababu wazazi wao hawajaisi kulingana na sheria za afya. Wamefuata tamaa zao, badala ya kufuata ushauri wa busara wa akili zao na huku daima [mawazoni mwao] wakiwa na picha ya afya ya watoto wao kwa siku zijazo.

Kusudi kuu la kwanza katika kuwalea watoto linalopaswa kufikiriwa ni kwamba wawe na afya njema ya mwili, ambayo, kwa sehemu kubwa, itaandaa njia kwa malezi yale ya akili na kimaadili. Afya ya kimwili na kiroho vimeungana kwa karibu sana. Ni mzigo mkubwa jinsi gani wa uwajibikaji unaowakalia wazazi tunapotafakari kwamba njia ile wanayofuata kabla ya kuzaliwa watoto wao inahusika sana na ukuzaji wa tabia yao baada ya kuzaliwa kwao.

Watoto wengi wanaachwa kukua bila uangalizi zaidi kutoka kwa wazazi wao kuliko ule ambao mkulima anautumia kwa wanyama wake. Akina baba hasa ndio mara nyingi wanayo hatia kwa kuonyesha kutojali sana hali ya wake na watoto wao kuliko ile wanayoionyesha kwa ng'ombe wao. Mkulima mwenye huruma atachukua muda fulani kutafakari namna awezavyo kuitunza vizuri sana mifugo yake, naye ataangalia hasa kwamba farasi wake

wenye thamani hawatumikishwi sana, hawalishwi kupita kiasi, au hawalishwi wanapokuwa na joto jingi mwilini, ili wasije wakafa. Atachukua muda fulani kuitunza mifugo yake, isije ikaumia kwa kuiacha bila kuitunza, au kwa kuiweka juani kwa muda mrefu, au kwa njia nyingine yo yote ya kuishughulikia, na mifugo yake michanga inayozidi kuongezeka ili isije ikapungua thamani yake. Ataangalia muda wa kila siku wa kuwalisha, naye atajua kiasi gani cha kazi wanaweza kumudu kufanya pasipo kuwadhuru. Ili kulifikia kusudi hilo, atawapa chakula kile tu kiletacho afya nyingi, kwa vipimo vinavyofaa, na kwa vipindi vilivyowekwa. Kwa kufuata hivyo uongozi wao wa akili, wakulima wanafanikiwa kuhifadhi nguvu za wanyama wao. Endapo mapenzi ya kila baba kwa mke wake na watoto yangelingana na uangalifu ule alio nao kwa ng'ombe wake, kwa kiwango kile ambacho maisha yao yana thamani kubwa kuliko wanyama wale, basi, pangukuwa na matengenezo kamili katika kila familia, na taabu hizo za kuhuzunisha zinazowapata wanadamu zingepungua sana.

Uangalifu mkubwa unapaswa kuonyeshwa na wazazi katika kuandaa vyakula viletavyo afya kwa ajili ya watoto wao. Na kwa hali iwayo yote ile wasingeweka mbele ya watoto wao chakula ambacho akili yao inawafundisha kuwa hakileti afya njema mwilini bali kinaleta uchafuzi katika mfumo mzima wa mwili, na kuviharibu viungo vya kuyeyusha chakula. Wazazi hawajifunzi [kwa kuangalia] sababu na matokeo yake kuhusiana na watoto wao, kama vile wanavyofanya kwa wanyama wao, tena huwa hawafikiri ya kwamba kule kufanya kazi kupita kiasi, kula chakula mara tu baada ya kufanya zoezi la nguvu, au wakati mtu anapokuwa amechoka sana na kuwa na joto jingi mwilini, kutaweza kuathiri afya ya mwanadamu huyo, sawasawa tu kama vile itakavyoathirika afya ya wanyama, na hali kama hiyo itaweka msingi wa afya iliyoharibika kwa mwanadamu, kama vile ilivyo kwa wanyama.

Kama wazazi wenye watoto wanakula chakula mara kwa mara, bila [kufuata] utaratibu wo wote, na kwa wingi mno, hata kama ni chakula kile kiletacho afya nyingi mwilini, basi, afya ya mwili itaathirika; lakini kuongezea kwa hilo, kama aina ya chakula hicho haifai, na kimepikwa kwa mafuta mazito ya wanyama (grease) na viungo vya kunukia (spices) ambavyo haviyeyushwi tumboni, basi, matokeo yake yatakuwa na madhara mabaya sana mwilini. Viungo vya kuyeyusha chakula vitalemewa sana, na viungo hivyo vilivyochoka sana havitaachiwa hata nafasi ndogo ya kupumzika na kurejesha nguvu yake, na viungo hivyo muhimu vitachakaa mara moja, na kuharibika. Kama uangalifu huo na utunzaji wa utaratibu wa kuwalisha unafikiriwa kuwa ni wa muhimu kwa wanyama, basi, mambo yayo hayo ni ya muhimu zaidi kwa wanadamu, walioumbwa kwa sura ya Muumbaji wao, kwa vile wao wana thamani kubwa zaidi kuliko wanyama walioumbwa.

Katika hali nyingi, baba huwa anatumia akili kidogo, na uangalifu mdogo kwa mke wake na mtoto wao kabla hajazaliwa, kuliko vile anavyoonyesha kwa ng'ombe wake wenye watoto tumboni. Mama, katika hali nyingi, anaachwa kufanya kazi ngumu toka asubuhi mpaka usiku, damu yake ikizidi kupata moto sana wakati anapoandaa vyakula mbalimbali visivyofaa kwa afya ili kukidhi ladha iliyoharibika ya familia yake pamoja na wageni. Afya yake ingepaswa kutunzwa vizuri sana. Maandalizi ya chakula kinachofaa kwa afya yangehitaji karibu nusu ya gharama na kazi iliyofanyika, nacho kingekuwa na lishe bora zaidi.

Mara nyingi mama anaachwa kufanya kazi kuliko uwezo wake, kabla ya kujifungua watoto wake. Mizigo na masumbuko yake ni shida mno kumpunguzia, na kipindi kile ambacho kwake kingekuwa cha mapumziko kabisa, huwa kipindi kimojawapo cha uchovu kutokana na kazi nyingi, huzuni, na kununa kwake. Kutumia nguvu nyingi mno kufanya kazi kwa upande wake, humfanya awanyime watoto wake watakozaliwa lishe ile aliyoiweka Mungu katika maumbile yake, na kwa kuifanya damu yake iwe ya moto sana, anaifanya damu yake kuwa mbaya na chafu. Mtoto hunyang'anywa nguvu zake za mwili na akili. Baba na ajifunze njia ya kumfanya mke wake awe na furaha. Asingerudi nyumbani kwake akiwa na uso uliokunjamana. Kama ana matatizo yo yote kazini kwake, basi, asimsumbue mkewe na mambo kama hayo, isipokuwa kama kweli ni lazima kushauriana na mke wake. Mkewe anayo masumbufu na majaribu yake mwenyewe yanayomsumbua, na kwa huruma angesamehewa asiongezewe mzigo mwingine wo wote usiokuwa wa lazima.

Mara nyingi mno mama huyo anakutana na ukimya baridi kutoka kwa baba. Endapo mambo yote hayaendi vizuri kama vile ambavyo yeye angetaka, basi, anamlaumu mke na mama, wala hayajali masumbufu ya mkewe na majaribu yake ya kila siku. Wanaume wanaofanya hivyo wanakwenda kinyume na matakwa na furaha yao wenyewe. Mama anakatishwa tamaa. Tumaini na uchangamfu huondoka kwake. Anafanya kazi yake kama mashine, akijua kwamba ni lazima ifanywe, na jambo hilo mara moja huleta kupotea kwa afya ya mwili na ya akili. Watoto wanaozaliwa kwao huteseka kwa magonjwa mbalimbali, na Mungu anawashikilia wazazi hao kuwa wanahusika kwa kiwango kikubwa; kwa maana yalikuwa ni yale mazoea yao mabaya yaliyoingiza ugonjwa huo katika miili ya watoto wao waliokuwa bado hawajazaliwa, ambao chini ya ugonjwa huo wanalazimika kuteseka maisha yao yote. Baadhi yao huishi kwa kipindi kifupi tu wakiwa wamelemewa na mzigo wao wa udhaifu. Mama anaangalia maisha ya mtoto wake huyo anapolazimika kufumba macho yake na kufa; na mara nyingi anamwona Mungu kuwa ndiye chanzo cha mateso hayo yote, ambapo kusema kweli wazazi wenyewe ndio wauaji hasa wa mtoto wao huyo.

Baba na akumbuke kwamba anavyomtendea mke wake kabla ya kuzaliwa mtoto wake ataathiri kimwili tabia ya mama wakati wote wa kipindi hicho, naye atahusika na tabia atakayokuwa nayo mtoto huyo baada ya kuzaliwa kwake. Akina baba wengi wamekuwa na wasiwasi wa kuchuma mali kwa haraka hata wamesahau kufikiria mambo makuu; wengine kwa uhalifu wao wameacha kuwajali akina mama na watoto wao, na mara nyingi mno maisha yao wote wawili yametolewa mhanga kwa tamaa nyingi ya kulundika mali. Wengi hawapati adhabu kali pale pale kwa vitendo vyao vibaya, nao hulala usingizi [huzubaa] wasijue matokeo ya njia yao. Hali ya mke wakati mwingine huwa sio nzuri kuliko ile ya mtumwa; na wakati mwingine yeye [mwenyewe] ana hatia, sawa na ile ya mumewe, kwa kutapanya nguvu za mwili ili kupata fedha za kumwezesha kuishi kama wanavyoishi watu wa siku hizi. Ni dhambi kwa watu kama hao kuzaa watoto; maana watoto wao watafungukiwa nguvu kimwili, kiakili, na kimaadili, nao watachukua chapa ile ile ya wazazi wao ya umaskini, ubahili, na uchoyo, na ulimwengu utateseka kwa ubahili wao.

Ni wajibu wa wanaume na wanawake kutumia akili kuhusu kazi zao. Wasingemaliza nguvu zao zote bila sababu; maana kwa kufanya hivyo, hawaleti mateso tu juu yao wenyewe, bali, kwa makosa yao, wanaleta wasiwasi, uchovu, na mateso juu ya wale

wawapendao. Ni nini kinachomfanya mtu afanye kazi kiasi hicho? ----- Utovu wa kiasi katika kula na kunywa, tamaa ya kupata mali, vimewashawishi wengi kutokuwa na kiasi katika kufanya kazi zao. Uchu wa chakula ukidhibitiwa, halafu chakula chenye afya tu kikiliwa, kutakuwa na uokoaji mkubwa sana wa matumizi hata wanaume na wanawake hawatalazimika kufanya kazi kuliko uwezo wao, wala kwa njia hiyo kuzivunja amri zile sita za mwisho za Yehova, ambazo zinaamuru wajibu wa mwanadamu kwa mwanadamu mwenzake, wala kwa njia hiyo kujiweka wenyewe mahali ambapo haiwezekani kwao kumtukuzwa Mungu katika miili yao na roho zao, vyote hivyo ambavyo ni mali yake. Iwapo, katika haraka yao ya kuwa matajiri, wanatumia nguvu zao nyingi kuliko kawaida, na kuvunja sheria za maumbile yao, basi, wanajiweka wenyewe katika hali ambayo hawawezi kumpa Mungu huduma yao kamilifu, na kwa ajili hiyo wanaifuata njia ya dhambi. Mali iliyopatikana kwa njia hiyo inapatikana kwa kujitoa mhanga mno.

Mara kwa mara kazi ngumu na masumbuko humfanya baba awe na harara, akose subira, na kuwa mkali. Hauoni mwonekano wa kuchoka alio nao mke wake, ambaye amefanya kazi kwa kutumia nguvu zake hafifu kwa nguvu kama yeye alivyofanya kwa kutumia nguvu zake nyingi zaidi. Anajiachia mwenyewe kuharakishwa na kazi, na katika wasiwasi wake wa kuwa tajiri, anapoteza ile maana ya uwajibikaji wake kwa familia yake, naye hawezi kupima kwa haki uwezo wa mkewe wa kustahimili. Mara nyingi anapanua shamba lake, akihitaji kusaidiwa, jambo ambalo linaongeza kazi ya nyumbani. Mke anatambua kila siku ya kuwa anafanya kazi nyingi mno kuliko uwezo wake, lakini anaendelea tu kufanya kazi, akifikiri kwamba kazi hiyo haina budi kufanywa. Daima anaendelea kuufikia wakati ujao, akichota nguvu zake ambazo angezitumia wakati ujao kwa matumizi ya sasa, naye anaishi kwa mtaji [wa nguvu] uliokopwa; na wakati ule atakapozihitaji nguvu hizo, atakuwa hanazo, na kama hatapoteza maisha yake, basi, mwili wake utaharibika kiasi cha kutoweza kupona tena.

Kama baba angeijua sheria ile ya maumbile, basi, angeweza kuelewa vizuri zaidi wajibu wake na kazi zake. Angeona kwamba amekuwa na hatia ya kuwa karibu kuwaua watoto wake, kwa kuacha mizigo mingi sana kuja juu ya mama, na kumlazimisha kufanya kazi kuliko uwezo wake kabla ya kuwazaa, ili kuchuma fedha kwa ajili ya kuwaachia. Wanawalea watoto hao katika maisha yao yote wakiwa wanateseka, na mara nyingi wanawalaza mapema kaburini, wasiweze kutambua hata kidogo kwamba njia yao mbaya ndiyo iliyoleta matokeo hayo ya hakika. Ni bora jinsi gani kumlinda mama wa watoto hao ili asifanye kazi ya kuchosha sana, wala kuwa na wasiwasi kimawazo, na kuwaacha watoto kurithi afya njema ya mwili, na kuwapa nafasi ya kupambana na maisha pasipo kutegemea mali ya baba yao, bali ile inayopatikana kwa nguvu zao wenyewe! Uzoefu watakaoupata utakuwa wa thamani kwao kuliko kurithi nyumba na mashamba yalinyonunuliwa kwa hasara ya afya ya mama na watoto.

Linaonekana kuwa ni jambo la kawaida kabisa kwa wanaume wengine kuwa na hasira, uchoyo, ukali, na uonevu. Hawajajifunza kamwe fundisho la kujitawala nafsi zao, wala hawatajizua kuwa na hisia zao za kijinga, pasipo kujali matokeo yanayoweza kutokea. Watu kama hao watalipwa maradufu kwa kuwaona wenzi wao wakiwa dhaifu na kuvunjika moyo, na watoto wao wakiwa na tabia zile zile za ajabu zinazochukiza.

Ni wajibu wa kila mume na mke waliooana kuwa na bidii kwa kutoziumbua hisia za kila mmoja wao. Wangejizuia wasiwe na mwonekano wo wote wa kunung'unika, wala hasira kali. Wangejifunza mambo madogo na makubwa yanayochangia furaha ya kila mmoja wao, wakionyesha upole kwa kukumbuka kutoa shukrani kwa matendo mema waliyotendewa pamoja na heshima ndogo ndogo. Mambo haya madogo yasipuuzwe; kwa maana ni ya maana kwa furaha ya mume na mke kama vile kilivyo chakula katika kuhifadhi nguvu za mwili. Baba amtie moyo mke na mama ili apate kuutegemea upendo wake. Maneno ya upole, uchangamfu, kumtia moyo kutoka kwake [mume] ambaye amemkabidhi furaha ya maisha yake yatakuwa na msaada mwingi sana kwake kuliko dawa nyingine yo yote; na mionzi ya mwanga ya furaha iletwayo na maneno ya faraja kama hayo itaingia ndani ya moyo wa mke na mama, na kuakisi mionzi ya furaha yake mwenyewe juu ya moyo wa baba.

Mume siku zote atamwona mkewe kuwa amechoka kwa shughuli nyingi na kudhoofika, akigeuka na kuwa mzee mapema, kwa kusumbuka kutayarisha chakula ili kukidhi ladha yake [mume] iliyoharibika. Mume anautosheleza uchu wake wa chakula, naye anakula na kunywa vitu vile vinavyochukua muda mwingi na kazi nyingi kuviandaa ili vipate kuliwa mezani, vile vilivyo na mwelekeo wa kuwafanya wale wanaovila vyakula hivyo visivyofaa kwa afya kuwa wepesi kushtuka na kukasirika. Ni shida kwa mke na mama kukosa kuumwa kichwa, na watoto nao huathirika kutokana na matokeo ya kula chakula hicho kisichofaa kwa afya, na kunakuwa na ukosefu mkubwa wa uvumilivu na upendo kati ya wazazi na watoto wao. Wote wanateseka kwa pamoja; maana afya yao imetolewa mhanga kwa tamaa mbaya ya uchu wa chakula. Mtoto, kabla ya kuzaliwa kwake, anakuwa ameambukizwa ugonjwa na uchu wa chakula usiofaa kwa afya. Harara, machachari, na kukata tamaa kunakodhihirishwa na mama huyo kutapigwa chapa na kuonekana katika tabia ya mtoto wake.

Kama akina mama, katika vizazi vilivyopita, wanalikuwa wamejelimisha wenyewe juu ya sheria zinazotawala maumbile yao, wangukuwa wameelewa kwamba nguvu yao ya afya ya mwili pamoja na hali ya maadili yao, na akili zao, kwa sehemu kubwa vingeonkana ndani ya watoto wao. Ujinga wao juu ya somo hili, ambalo linagusa mambo mengi mazito, ni uhalifu. Wanawake wengi wasingestahili kamwe kuwa mama wa watoto. Damu yao ilijazwa na ugonjwa wa kuvimba tezi shingoni (scrofula), nayo ilikuwa imerithiwa kutoka kwa wazazi wao, na ilizidi kuchafuliwa kwa mtindo wao mbaya wa maisha. Akili imepungua nguvu yake sana, na kuwa mtumwa wa kuzitumikia tamaa za kinyama za mwili. Watoto wanaozaliwa na wazazi kama hao wamekuwa watesekaji wakubwa, wala hawana faida kubwa kwa jamii.

Hii ndiyo sababu kuu kuliko zote ya udhaifu wa mwili wa vizazi vilivyotangulia, wake na mama, ambao huenda wangukuwa na mvuto wenye manufaa katika jamii kwa kuinua kiwango cha maadili, hawaonekani katika jamii kutokana na shughuli zao za nyumbani ambazo ni nyingi mno, kwa sababu ya mitindo yao ya mapishi ya kisasa ambayo inaathiri afya, na pia kama matokeo ya kuzaa watoto mara kwa mara. Mama amelazimika kuendelea kupata mateso yasiyokuwa ya lazima, afya yake imepungua sana, na akili yake imedhoofika kutokana na nguvu nyingi sana zinazochotwa kutoka kwenye akiba yake. Watoto wake

wanateseka kwa sababu ya udhaifu wake kimwili, na kwa kushindwa kuwasomesha, basi, jamii inakuwa imetupuiwa watu maskini wasiokuwa na faida yo yote.

Kama mama hao wangukuwa wamezaa watoto wachache tu, na kama wangukuwa waangalifu kula chakula kile tu kitakachoihifadhi afya ya mwili na nguvu ya akili, ili kwamba maadili na akili vipate kuutawala mwili wa kinyama, basi, wangukuwa wameweza kuwasomesha vizuri sana watoto wao ili wawe na manufaa hata kuweza kuwa mapambo yanayong'aa kwa jamii yao.

Endapo katika vizazi vilivyopita wazazi, kwa kusudi thabiti, wangukuwa wameuweka mwili wao kuwa mtumwa wa akili, na endapo wangukuwa hawajaziachia akili zao kutawaliwa na tamaa za kinyama za mwili, basi, katika kizazi hiki pangukuwa na watu walio tofauti kabisa juu ya uso wa dunia hii. Na endapo mama, kabla ya kujifungua mtoto wake, anangukuwa daima amejitawala mwenyewe, akiwa anatambua fika ya kuwa anagawa chapa ya tabia yake kwa vizazi vijavyo, basi, hali ya jamii ya leo isingekuwa imeshuka sana katika maadili ya tabia.

Kila mwanamke anayekaribia kuwa mama, haidhuru mazingira yake yaweje, angejitahidi daima kuwa na mwelekeo wa furaha na kuridhika, akijua kwamba kwa juhudi yake yote kuelekea upande huo atalipwa mara kumi katika hali bora, kimwili na kimaadili, ya watoto wake. Wala hayo si yote. Kwa mazoezi anaweza kujizoeza mwenyewe kuwa na mawazo ya furaha, na kwa njia hiyo kuufanya moyo wake uwe na hali ya furaha, na uweze kuakisi roho yake ya uchangamfu kwa familia yake, na wale anaoshirikiana nao. Na kwa kiwango kikubwa sana afya yake itazidi kuongezeka. Nguvu itaongezwa kwenye chemchemi zake za uzima; damu yake haitaenda kigoigoi mwilini mwake, kama vile ambavyo ingekuwa endapo angejiachia na kukata tamaa na kununa. Afya yake kiakili na kimaadili inatiwa nguvu kwa ukunjufu wa moyo wake. Nguvu ya nia yake inaweza kuzuia mawazo ya moyo wake, tena itathibitika kuwa ndicho kitulizo kikuu cha mishipa yake ya fahamu. Watoto wanaodhulumiwa nguvu ile ya uhai ambayo wangepaswa kuirithi kutoka kwa wazazi wao wanahitaji uangalifu mkubwa kuwatunza. Kwa kuangalia kwa karibu-karibu zile sheria zinazotawala maumbile yao, hali nzuri zaidi ya afya inaweza kuimarishwa.

Kipindi kile mtoto mchanga anachoendelea kunyonyeshwa na mama yake ni nyeti sana. Akina mama wengi, wakiwa wanawanyonyesha watoto wao wachanga, wamejiachia kufanya kazi kupita kiasi, na kuifanya damu yao iwe ya moto sana wanaposhughulika na mapishi jikoni; na kwa njia hiyo unyonyeshaji huo umeathirika vibaya sana, sio tu kutokana na hali ya uchafuzi wa lishe wanayoipata kwa kunyonya maziwa ya mama hao, bali damu yao pia inasumishwa kutokana na lishe isiyofaa kwa afya kutoka kwa maziwa ya mama hao, ambao mfumo wote wa miili yao umechafuliwa, kwa njia hiyo kuweza kuathiri chakula cha watoto hao. Mtoto mchanga anaathirika pia kulingana na hali ya moyo wa mama yake. Kama hana furaha, ni mwepesi kupata wasiwasi, ana harara, anafoka mara kwa mara, basi, lishe anayoipata mtoto huyo mchanga kutoka kwa mama yake itakuwa inawaka moto, mara nyingi ikisababisha msokoto wa tumbo (colic), mshtuko, na, mara nyingine, kusababisha kifafa au hamaki.

Kwa wastani tabia ya mtoto huathirika pia kutokana na aina ya lische anayoipata kutoka kwa mama yake. Basi, ni muhimu jinsi gani kwamba mama, anapomnyonyesha mtoto wake mchanga, aweze kuitunza hali ya moyo wake kuwa ya furaha, akiwa na udhibiti kamili juu ya moyo wake. Kwa kufanya hivyo, chakula cha mtoto hakiathiriwi, tena hali ile ya utulivu, kujitawala, anayokuwa nayo mama huyo katika kushughulika na mtoto wake inachangia sana katika kuufanya moyo wa mtoto huyo mchanga kuwa na mwelekeo mzuri. Kama mtoto mchanga anashtuka-shtuka, anakuwa mwepesi kuwa na wasiwasi, basi, hali ya mama ya uangalifu, usiokuwa na haraka, itakuwa na mvuto wa kumtuliza na kumweka sawa; kisha ndipo afya ya mtoto huyo mchanga itakapoendelea kuwa nzuri zaidi na zaidi.

Watoto wachanga wamedhulumiwa sana kwa kuwatendea isivyokuwa sawa. Kama wana machachari, kwa kawaida huwa wanalishwa ili kuwafanya wanyamaze, ambapo, katika hali nyingi, kuwapa chakula kingi mno, kunakotokana na tabia mbaya ziletazo madhara ambazo akina mama hao wanazo, ndiyo hasa sababu ya machachari hayo. Kuwapa chakula zaidi hufanya mambo kuwa mabaya zaidi; kwa maana tumbo lilikuwa limejazwa tayari na chakula kingi mno.

Watoto hao huwa wanalelewa toka uchanga wao kwa kuwaendekeza uchu wao wa chakula, nao wanafundishwa ya kuwa wanaishi kwa ajili ya kula. Mama anachangia sana katika ujenzi wa tabia za watoto wake wakati wa utoto wao. Anaweza kuwafundisha kuutawala uchu wao wa chakula, ama anaweza kuwafundisha kukidhi uchu wao wa chakula, na kuwafanya wawe walafi. Mara nyingi mama anapanga kumaliza kiasi fulani cha kazi kwa siku nzima; na watoto wanapomsumbua, badala ya yeye kutumia wakati fulani kuzituliza huzuni zao ndogo ndogo, na kuwafanya washughulike na mambo mengine, yeye anawapa kitu fulani cha kula, ili kuwafanya watulie. Jambo hilo linafanikiwa kulitimiza kusudi hilo kwa muda mfupi tu, lakini hatimaye hufanya mambo yawe mabaya zaidi. Matumbo ya watoto hao hushindiliwa na chakula wakati hawana haja hata kidogo ya kutaka kula chakula. Kinachotakiwa hasa ni kwa mama huyo kutumia wakati wake kidogo na kuwasikiliza. Lakini yeye anaona kabisa kuwa wakati wake ni wa thamani mno kuweza kuutumia kwa kuwafurahisha watoto wake. Pengine ni kuipanga vizuri nyumba yake kwa njia inayopendeza ili wageni wakija wamsifu, tena pengine ni kupika chakula cha mitindo ya kisasa, hayo ndiyo mawazo yanayopata kipaumbele kichwani mwake kuliko furaha na afya ya watoto wake.

Kutokuwa na kiasi katika kula na kufanya kazi huwadhoofisha wazazi, mara nyingi huwafanya wawe na machachari, na kuwafanya wasiweze kufaa kutekeleza wajibu wao kwa watoto wao. Mara tatu kwa siku wazazi na watoto hukusanyika kuizunguka meza iliyojaa vyakula mbalimbali vya mitindo ya kisasa. Utamu wa kila chakula ni lazima uonjwe. Pengine mama amefanya kazi ngumu hadi amepata joto jingi mwilini mwake na kuchoka sana, naye hayuko katika hali ya kula hata chakula chepesi sana mpaka kwanza apate muda fulani wa kupumzika. Chakula hicho alichosumbuka kukiandaa hakifai kabisa kwake kwa wakati uwao wote ule, bali kinavilemea viungo vyake vya kuyeyusha chakula hapo damu yake inapokuwa ya moto sana na mwili mzima kuchoka. Wale wanaozidi kuzivunja sheria za maumbile yao watalazimika kulipa adhabu wakati fulani katika kipindi cha maisha yao.

Kuna sababu nyingi kwa nini duniani humu kuna wanawake wengi wenye machachari, wanaolalamika kwamba matumbo yao hayayeyushi chakula vizuri, pamoja na kuwa na msururu wa uovu mwingine unaoambatana nalo. Sababu imefuatiwa na matokeo ya hakika. Haiwezekani kwa watu walio na utovu wa kiasi kuwa wavumilivu. Wengi huwa hawaonekani kuelewa uhusiano uliopo kati ya akili na mwili. Kama mfumo mzima wa mwili umeathirika kwa kula chakula kisichofaa, basi, ubongo na neva huathirika, na mambo madogo tu huwaletea kero wale walioathirika hivyo. Matatizo madogo kwao ni milima mirefu ya matatizo. Watu walio na hali kama hiyo hawafai katika kuwalea vizuri watoto wao. Maisha yao yatakuwa hayana mipaka; mara nyingine watawadekeza sana watoto wao, na mara nyingine watakuwa wakali sana, wakiwakaripia watoto wao kwa mambo madogo mno yasiyostahili hata kuyaangalia.

Mara kwa mara mama anawatuma watoto wake kwenda mbali naye kwa sababu anadhani hawezi kustahimili makelele yao yanayosababishwa na michezo yao ya furaha. Lakini bila jicho la mama yao kuwa juu yao kukubali ama kutokubali michezo yao kwa wakati unaofaa, tofauti kati yao mara nyingi hutokea. Neno moja tu kutoka kwa mama lingewaweka wote kuwa sawa tena. Wanachoka upesi na kutaka mabadiliko, nao huenda barabarani kujifurahisha; na watoto safi hao, wasio na hatia mioyoni mwao wanaswagwa kwenda kujiunga na makundi mabaya, na huko mawasiliano machafu yanayonong'onezwa masikioni mwao huharibu mwenendo wao mwema. Mama mara nyingi hulala usingizi [huzubaa] asijue wanachopenda watoto wake, mpaka hapo atakapoamshwa kwa uchungu hapo atakapouona uovu wao. Mbegu mbaya zilipandwa katika mioyo yao michanga zikileta matumaini ya mavuno mengi. Na kwake linakuwa ni jambo la kumshangaza kuona kwamba watoto wake wana mwelekeo wa kutenda mabaya. Wazazi wangepanza kwa majira yake kuweka ndani ya mioyo michanga kanuni nzuri na sahihi. Mama anapaswa kuwa na watoto wake kwa wakati mwingi kwa kadiri inavyowezekana, tena anapaswa kupanda mbegu za thamani mioyoni mwao.

Wakati alio nao mama kwa njia ya pekee ni mali ya watoto wake. Wanayo haki kuutumia wakati wake kuliko wengine wawezavyo kuupata. Katika hali mbalimbali akina mama wameacha kuwaadibisha watoto wao, kwa sababu jambo hilo lingeweza kuwachukulia muda wao wote ambao wanadhani unapaswa kutumika katika idara ya mapishi, au katika kushona nguo zao wenyewe, pamoja na zile za watoto wao, kwa kufuata mitindo ya kisasa, kukuza kiburi katika mioyo yao michanga. Ili kuwafanya watoto wao watukutu kutulia, wanawapa keki, au vitu vitamu kama kashata (candies), karibu kwa saa yo yote ya siku, na matumbo yao yanajazwa na vitu vinavyodhuru bila kufuata utaratibu wa saa za kula. Nyuso zao zilizopauka hushuhudia ukweli kwamba mama zao wanafanya kila wanaloweza kuharibu nguvu za akiba zilizobaki za watoto wao wanyonge. Viungo vya kuyeyusha chakula huwa vinalemewa kila wakati, wala havipewi muda wa kupumzika. Ini linaanza kupoteza nguvu yake ya kufanya kazi, damu inakuwa chafu, na watoto wanakuwa dhaifu na wepesi kukasirika, kwa sababu wao ndio watesekaji hasa kutokana na utovu wa kiasi; na haiwezekani kwao kuwa na uvumilivu.

Wazazi wanashangaa kwamba watoto siku hizi ni vigumu sana kuwaongoza kama ilivyokuwa zamani, ambapo, kwa hali nyingi, ni uhalifu wao katika uongozi wao uliowafanya watoto kuwa hivyo. Aina ya chakula wanacholeta mezani pao, na

kuwashawishi watoto wao kukila, hicho ndicho kinachochochea daima tamaa zao za kinyama, na kuzidhoofisha nguvu zao za maadili na kiakili. Watoto wengi sana wanakuwa na ugonjwa wa kusikitisha wa tumbo lao kushindwa kuyeyusha chakula vizuri tangu ujana wao kutokana na mwenendo mbaya wa wazazi wao walioufuata kuelekea kwa watoto wao. Wazazi hao watatakiwa kutoa hesabu kwa Mungu kwa kuwatendea hivyo watoto wao.

Wazazi wengi hawawapi watoto wao mafundisho juu ya kujizuia (self-control). Wanawaendekeza kwa kukidhi uchu wao wa chakula, na kujenga tabia za watoto wao za kula na kunywa kama tamaa zao zinavyotaka tangu utotoni. Hivyo ndivyo watakavyokuwa katika tabia zao za kawaida wakati wa ujana wao. Tamaa zao hazikuzuiwa; nao wanapoendelea kukua kuelekea uzeeni, hawatakidhi tabia zile tu za kawaida za utovu wa kiasi, bali wataendelea mbele zaidi katika kujifurahisha kwa tamaa zao. Watajichagulia wenzi wao wenyewe, japokuwa ni wafisadi. Hawawezi kustahimili zuio lo lote kutoka kwa wazazi wao. Watajiachilia kabisa na kutimiza tamaa mbaya za miili yao, wala hawatathamini sana usafi wa maisha, wala maadili mema. Hii ndiyo sababu kuna usafi wa maisha kidogo sana pamoja na maadili mema miongoni mwa vijana wa siku hizi, na hiyo ndiyo sababu kuu kwa nini wanaume na wanawake hawajisikii hata kidogo kuwajibika kutoa utii wao kwa Sheria ya Mungu [Amri Kumi]. Wazazi wengine hawajizuii nafsi zao kabisa. Hawautawali uchu wao mbaya wa chakula, wala hasira zao kali sana; kwa ajili hiyo, hawawezi kuwalea watoto wao kuukana uchu wao wa chakula, wala kuwafundisha kujizuia nafsi zao.

Akina mama wengi wanaona ya kwamba hawana muda wa kuwafundisha watoto wao, tena ili kuwaondolea mbali, huwapeleka shuleni. Chumba cha darasa ni mahali pa shida kwa watoto wale waliorithi miili yenye afya mbaya. Vyumba vya madarasa kwa kawaida havijajengwa kwa kuzingatia afya, bali kwa kuzingatia gharama ndogo. Vyumba havijapangwa kwa namna ambayo vinaweza kuwa na vitobo vya kuingizia na kutolea hewa, kama ambavyo ingetakiwa kuwa, bila kuwaacha watoto kupata mafua makali. Na viti navyo kwa nadra sana vimetengenezwa ili watoto waweze kukaa kwa raha, na kuiweka miili yao midogo katika hali sahihi ya kukaa ili kuhakikisha kwamba mapafu yao na moyo vinafanya kazi zao kiafya. Watoto wadogo wanaweza kukua wakiwa na umbo liwalo lote, nao wanaweza kuwa na maumbo yenye afya kwa kufanya mazoezi ya viungo yanayofaa na kuweka miili yao katika hali nzuri ya kukaa. Ni kuharibu afya na maisha ya watoto kuwafanya wakae juu ya viti vigumu, vilivyotengenezwa vibaya, kwa masaa matatu hadi matano kwa siku, wakiwa wanavuta hewa chafu inayotokana na pumzi nyingi za watoto wengi waliomo humo. Mapafu yao dhaifu yataathirika; tena ubongo, ambao ndilo chimbuko la nguvu ya neva za mwili wote, unadhoofika kwa kutumika sana kabla viungo vya ubongo huo havijakomaa vya kutosha kuweza kustahimili uchovu huo.

Katika chumba hicho cha darasa kwa hakika msingi umewekwa kwa magonjwa ya kila aina. Lakini, zaidi hasa, ubongo ambao ni kiungo chororo mno kuliko viungo vyote, mara nyingi umepata madhara ya kudumu kwa kutumika kupita kiasi. Mara nyingi hali hiyo imesababisha uvimbe unaowasha ubongoni, halafu maji-maji (dropsy) ndani ya kichwa, na kifafa, kikiambatana na matokeo yake ya kutisha. Na maisha ya watoto wengi yametolewa mhanga na mama zao wenye kutaka makuu. Kuhusu watoto wale ambao wameonekana kuwa na afya ya mwili ya kutosha kuweza kustahimili hali hiyo, wako wengi ambao miilini

mwao wanabeba matokeo hayo kwa maisha yao yote. Nguvu ya mishipa ya fahamu ubongoni mwao hupungua sana hata wanapofikia utu uzima inakuwa haiwezekani kwao kuweza kustahimili mazoezi mengi yanayohitaji kutumia akili. Nguvu ya baadhi ya viungo vyororo vya ubongo huonekana kuwa imetumika yote.

Sio tu afya ya kimwili na kiakili ya watoto inayohatarishwa kwa kupelekwa kwao shuleni wakiwa na umri mdogo sana, bali pia wanapoteza tukiangalia upande ule wa maadili. Wamekuwa na fursa ya kufahamiana na watoto ambao hawakuwa na adabu njema. Walitupwa katika jamii ya walio na lugha chafu na wakorofi, waongo, wanaoapa ovyo, wezi, na wadanganyifu, na wale wanaofurahia kugawa maarifa yao ya kutenda maovu kwa wale walio na umri mdogo kuliko wao wenyewe. Watoto wadogo, wakiachwa peke yao, wanajifunza mabaya kwa haraka kuliko kujifunza yaliyo mema. Tabia mbaya zinakubaliana sana na moyo wa asili, na mambo yale watoto hao wanayoyaona na kuyasikia wakati wangali wachanga na utotoni yanazama kabisa na kukaa katika mioyo yao; na mbegu hiyo mbaya iliyopandwa katika mioyo yao michanga itaota, nayo itakuwa miiba mikali ya kuiumiza mioyo ya wazazi wao.

Katika kipindi cha kwanza cha miaka sita au saba ya maisha ya mtoto uangalifu maalum ungetolewa kwa ajili ya kumlea kimwili kuliko kwa kumlea kiakili. Baada ya kipindi hiki, kama afya ya mwili wake ni nzuri, basi, elimu ya pande zote mbili ingeangaliwa. Utoto uchanga unaendelea hadi kufikia umri wa miaka sita au saba. Mpaka kufikia kipindi hicho, watoto hao wangeachwa huru kama wana-kondoo kutangatanga ndani ya nyumba, na uani kwa furaha inayobubujika mioyoni mwao, wakirukaruka kwa kuzungusha kamba kichwani na kurandaranda huku na huko, wakiwa hawana wasiwasi wo wote wala shida

Wazazi, hasa akina mama, wangukuwa ndio waalimu pekee wa mioyo hiyo michanga ya watoto. Wasingewaelimisha kutokana na vitabu. Kwa kawaida watoto watakuwa wadadisi katika kujifunza viumbe vya asili. Watauliza maswali kuhusu vitu wanavyoviona na kuvisikia, na wazazi hao wangeutumia vizuri muda huo kuwafundisha, na kwa uvumilivu wao kuyajibu maswali yao madogodogo. Kwa njia hii, wanaweza kumshinda adui, na kuimarisha mioyo ya watoto wao kwa kupanda mbegu njema mioyoni mwao, wasiache nafasi yo yote kwa maovu kuotesha mizizi yake humo. Mafundisho ya mama yaliyojaa upendo kwa umri huo mdogo ulio mwepesi kudhurika ndiyo yanayohitajiwa na watoto hao ili kujenga tabia zao.

Fundisho la kwanza kwa watoto ni kuwafundisha kujikana tamaa yao ya chakula. Ni jukumu la akina mama kuyashughulikia mahitaji ya watoto wao kwa kuituliza mioyo yao kufanya mambo mengine, badala ya kuwapa chakula, na kuwafundisha kwa njia hiyo kuwa kula chakula ni dawa ya kutibu magonjwa yote ya maisha.

Kama wazazi wangukuwa wameishi kiafya, na kuridhika na chakula rahisi, basi, gharama nyingi zilizotumika zingekuwa zimeokolewa. Baba asingelazimika kufanya kazi kuliko uwezo wake ili kukidhi mahitaji ya familia yake. Chakula cha kawaida chenye virutubisho kisingekuwa na mvuto ule usiofaa unaouchochea mfumo wa neva na kuziamsha tamaa za mwili za kinyama, na kuleta chuki na harara. Kama angekuwa amekula chakula kile tu kilicho cha kawaida, kichwa chake [ubongo] kingekuwa safi, neva zake zingetulia, tumbo

lake lingekuwa katika hali bora zaidi ya afya kuliko ilivyo sasa. Lakini hata sasa, katika kipindi hiki cha mwisho, tunaweza kufanya kitu fulani ili kuboresha hali yetu ya afya. Kuwa na kiasi katika mambo yote ni jambo la muhimu. Baba mwenye kiasi hatalalamika endapo haoni vyakula vingi vya aina mbalimbali mezani. Njia hii ya kuishi kiafya itaboresha hali ya afya ya familia kwa kila njia, na kumpa nafasi mke na mama kutumia muda fulani kwa ajili ya watoto wake. Fundisho kubwa la kujifunza kwa wazazi litakuwa kutafuta jinsi gani wanaweza kuwalea vizuri sana watoto wao ili wawe na manufaa katika ulimwengu huu, na mbinguni baada ya hapa. Wataridhika kama watawaona watoto wao wakiwa na mavazi safi ya kawaida, yaletayo raha kuyavaa, yasiyokuwa na nakshi na mapambo; tena watajitahidi kwa dhati kuona kwamba [watoto wao] wanalo pambo lile la ndani, pambo la roho ya upole na utulivu, iliyo ya thamani kuu mbele za Mungu.

Kabla baba huyo Mkristo hajaondoka nyumbani kwake na kwenda kazini kwake, ataikusanya familia yake kumzunguka, akiinamisha kichwa chake mbele za Mungu, atawaweka katika ulinzi wa Mchungaji Mkuu. Kisha ndipo ataenda kazini kwake kwa upendo na baraka za mke wake, pamoja na upendo wa watoto wake, mambo ambayo yataufanya moyo wake kuchangamka saa zote za kufanya kazi yake. Na mama yule aliyeamshwa na kuuona wajibu wake anatambua mzigo uliowekwa juu yake wa watoto wake wakati baba hayupo. Atajisikia ya kwamba anaishi kwa ajili ya mume na watoto wake. Kwa kuwalea watoto wake ipasavyo, akiwafundisha tabia ya kuwa na kiasi na kujuziua, tena akiwafundisha wajibu wao kwa Mungu, anawatayarisha kuwa na manufaa katika ulimwengu huu, na kuziinua juu kanuni za maadili katika jamii, na kuiheshimu na kuitii sheria ya Mungu [Amri Kumi]. Kwa uvumilivu na uthabiti mama huyo mcha Mungu atawafundisha watoto wake, akiwapa mstari juu ya mstari, kanuni juu ya kanuni, sio kwa njia ya ukali na kuwalazimisha, bali kwa upendo; na kwa upole atawaongoa. Watayafikiria mafundisho yake hayo ya upendo, nao kwa moyo wa furaha watayasikiliza maneno yake ya mafundisho.

Badala ya kuwafukuza mbele yake ili asipate kusumbuliwa na kelele zao, wala kuudhiwa na kule kutaka kwao kwingi ili awaangalie, atajisikia ya kwamba wakati wake usingetumika vizuri zaidi kuliko katika kuwabembeleza na kuugeuzia kando utukutu wao, na mioyo yao yenye shughuli nyingi kwa kuwapa jambo fulani la kuwaburudisha, au kazi nyepesi za kufurahisha. Mama huyu atalipwa maridhawa kwa juhudi zake hizo za kuvumbua mambo ya kuwaburudisha watoto wake.

Watoto wadogo wanapenda kuwa pamoja na kushirikiana. Kama jambo la kawaida, hawawezi kufurahi wakiwa wenyewe peke yao; na mama angejisikia kwamba, katika hali nyingi, mahali panapowafaa watoto wake, wanapokuwa nyumbani, ni katika chumba kile anachokaa mwenyewe. Hapo ndipo anapoweza kuwaangalia kwa juu juu, na kuwa tayari kusahihisha tofauti ndogo ndogo zinazojitokeza, wanapomwomba kufanya hivyo, na kusahihisha tabia zao potovu, au mwonekano wa uchoyo au hasira kali, naye anaweza kwa njia hiyo kuipa mioyo yao mwelekeo kwenda upande ule ulio mzuri. Kile wanachokifurahia watoto wanadhani mama atakifurahia, nalo ni jambo la kawaida kabisa kwao kumwomba ushauri wake katika mambo yao madogo yanayowatatiza. Tena, mama asiumize moyo wenye hisia kali wa mtoto wake kwa kulifanya jambo hilo kuwa halina maana, ama kwa kukataa kusumbuliwa na mambo madogo kama hayo. Kile ambacho kinaonekana kuwa

kidogo kwa mama ni kikubwa kwa watoto wake. Neno moja la kuwaongoza, au onyo, kwa wakati unaofaa litakuwa la thamani kubwa. Mtazamo unaoonyesha kukubali, neno lile la kutia moyo, au kusifu, kutoka kwa mama, mara nyingi litautupa mwonzi ndani ya mioyo yao michanga kwa siku hiyo nzima.

Elimu ya kwanza ambayo watoto wangepaswa kupokea kutoka kwa mama wakati wangali wachanga ingehusu afya yao ya mwili. Wangeruhusiwa kula chakula kile tu kilicho cha kawaida, cha aina ile iwezayo kuwaweka katika hali njema kiafya; na hicho kingeliwa kwa wakati maalum uliopangwa, sio zaidi ya mara tatu kwa siku, na milo miwili ingekuwa bora zaidi kuliko mitatu. Watoto wakilelewa vizuri, watajifunza upesi kwamba hawawezi kupata kitu cho chote kwa kulia au kufanya machachari. Katika kuwalea watoto wake, mama huyo mwenye busara hatafanya mambo kwa kufuata raha yake ya sasa, bali kwa faida yao ya baadaye. Na kwa mwisho huu, atakuwa amewafundisha somo muhimu la kutawala uchu wao wa chakula, na kujinyima ili wapate kula, kunywa, na kuvaa kwa kuzingatia afya yao.

Familia ile iliyolelewa vizuri, impendayo na kumtii Mungu, itakuwa na ukunjufu na furaha kila siku. Baba anaporudi kutoka kazini, hataleta matatizo yake nyumbani. Atajisikia kwamba nyumbani, na familia yake, ni mambo matakatifu mno kuweza kuyaharibu kwa kuleta matatizo yake ya kusikitisha. Alipoondoka nyumbani hakumwacha nyuma Mwokozi wake wala dini yake. Vyote viwili alivifanya wenzi wake. Mvuto mzuri wa nyumbani mwake, mbaraka wa mke wake, na upendo wa watoto wake, huufanya mzigo wake kuwa mwepesi; naye anarudi nyumbani akiwa na amani moyoni mwake, pamoja na ukunjufu, na maneno ya kuwatia moyo mkewe na watoto wake, ambao wanamngojea kwa furaha kumkaribisha. Wakati anapoinamisha kichwa chake pamoja na familia yake katika madhabahu ile ya maombi ili kumshukuru Mungu kwa ulinzi wake kwake mwenyewe na kwa wapendwa wake kwa siku nzima, malaika wa Mungu hurukaruka juu ya chumba hicho, na kuyachukua maombi hayo ya dhati ya wazazi hao wanaomcha Mungu mpaka mbinguni, kama manukato mazuri, ambayo hujibiwa kwa njia ya baraka zinazowarudia.

Wazazi wawasisitizie watoto wao kwamba ni dhambi kutafuta ladha ya chakula kwa madhara ya tumbo lao. Wangeweka katika mioyo yao dhana ya kwamba kwa kuzivunja sheria za maumbile yao wanatenda dhambi juu ya Muumba wao. Watoto waliotelewa kwa jinsi hiyo hawatakuwa wagumu kuwazuia. Hawatakuwa na harara, hasira za vipindi, nao watakuwa katika hali bora zaidi ya kuyafurahia maisha yao. Watoto kama hao watakuwa wepesi kuelewa wajibu wao kimaadili. Watoto waliofundishwa hivyo kusalimisha mapenzi na matakwa yao kwa mapenzi yale ya wazazi wao watakuwa wepesi na rahisi zaidi kuyakabidhi mapenzi yao kwa Mungu, nao watanyenyekea na kutawaliwa na Roho wa Kristo. Ni kwa nini wengi wanaojidai kuwa ni Wakristo wanayo majaribu mengi ambayo yanalifanya kanisa kubeba mzigo mzito, sababu ni kwamba hawakulelewa ipasavyo wakati wa utoto wao, nao kwa sehemu kubwa waliachiwa kujenga tabia zao wenyewe. Tabia zao mbaya, na mwelekeo wao wa ajabu na wa kusikitisha haukusahihishwa. Hawakufundishwa kuyasalimisha mapenzi yao kwa wazazi wao. Maisha yao yote ya Kikristo yanaathirika kutokana na malezi yao wakati wa utoto. Wakati ule hawakuzuiwa. Walikuwa hawajaadibishwa, na sasa, katika maisha yao ya Kikristo, ni vigumu kwao kujisalimisha kwa yale maongozi safi ya Neno la Mungu. Yawapasa wazazi kutambua wajibu unaowakalia wa kuwalea watoto wao kwa kuzingatia maisha yao ya kidini.

Wale wanaouona uhusiano wao wa ndoa kama mojawapo ya maagizo matakatifu ya Mungu yanayolindwa na sheria yake takatifu [Amri Kumi], watatawaliwa na maongozi bora ya akili zao. Kwa makini watafikiria matokeo ya kila haki inayotolewa na uhusiano huo wa ndoa. Hao wataona ya kwamba watoto wao ni johari za thamani walizokabidhiwa na Mungu ili kuzitunza, kuondoa sura ile inayoparuza kutoka katika asili yao kwa njia ya malezi bora, ili mng'aro wake upate kuonekana. Watajisikia ya kwamba wako chini ya uwajibikaji mzito sana wa kuzitengeneza tabia zao [watoto] ili katika maisha yao wapate kutenda mema, wapate kuwa mbaraka kwa wengine kwa nuru yao, na ulimwengu upate kuwa bora zaidi kwa kuishi kwao ndani yake, na hatimaye wafae kwa maisha yale ya juu zaidi, katika ulimwengu ule ulio bora ili wapate kung'aa mbele zake Mungu na mbele za Mwana-Kondoo milele hata milele.

SURA YA 3

JAMII ya kibinadamu imejiletea yenyewe magonjwa ya aina mbalimbali kwa mazoea yake mabaya. Hawajajifunza namna ya kuishi kiafya, na ukiukaji wao wa sheria za maumbile yao, umeleta hali ya mambo ya kusikitisha. Ni mara chache sana watu kama hao wameitaja sababu halisi ya mateso yao ----- yaani, mwenendo mbaya wa maisha yao. Wamejiendekeza kwa kutokuwa na kiasi katika kula kwao, na kuufanya uchu wao wa chakula kuwa mungu wao. Katika mazoea yao yote wameonyesha uzembe katika suala hili la afya na uzima; na ugonjwa unapowajia, kama matokeo yake, wanajisadikisha wenyewe kwamba ni Mungu aliyeuleta, ambapo ni mwenendo wao mbaya wa maisha ulioleta matokeo hayo ya hakika. Wanapozidiwa humwita mganga, na kujisalimisha miili yao mikononi mwake wakitarajia kuwa atawaponya. Anawapa madawa ambayo hawajui yalivyotengenezwa; na kwa imani yao ya kijinga wanameza cho chote ambacho mganga huyo anaweza kuchagua na kuwapa. Kwa njia hiyo wamepewa kunywa sumu zenye nguvu sana, ambazo zinazuia kabisa mwili usiweze kufanya juhudi yake yote ya kuyaondoa kutoka mwilini mambo yote yaliyouathiri; na mgonjwa yule anaharakishwa kuachana na uhai wake.

Mama ambaye amekuwa mgonjwa kidogo tu, na ambaye angeweza kupona kwa kufunga asile chakula kwa muda mfupi, na kuacha kufanya kazi, akiwa amepumzika kimya, badala ya kufanya hivyo, anamwita mganga. Na huyo naye, ambaye angekuwa tayari kumpa maagizo machache yaliyo rahisi, na kumwekea vizuizi katika maakuli yake, na kumwongoza katika njia sahihi, ama ni mjinga sana kuweza kufanya hivyo, ama ana wasiwasi sana wa kujipatia malipo.

Anamfanya mgonjwa huyo kuonekana kana kwamba ana ugonjwa mzito sana, naye humnywesha sumu zake, ambazo, kama yeye mwenyewe angalikuwa mgonjwa, asingethubutu kuzinywa. Hali ya mgonjwa huyo huzidi kuwa mbaya, na madawa hayo yenye sumu (drugs) yanatolewa kwake kwa wingi mpaka mwili wake unashindwa kabisa katika juhudi zake za kuyaondoa mwilini, kisha unasalimu amri kwa mapambano hayo, na mama huyo hufa. Alipewa madawa mengi hata akafa. Mwili wake ulisumishwa kiasi cha kutoweza kupona. Aliuawa. Majirani na ndugu zake hushangaa jinsi Mungu anavyofanya mambo yake ya ajabu kwa kumtwaia mama huyo katikati ya kipindi chake cha manufaa, na wakati watoto wake wanahitaji sana matunzo yake. Wanamkosea Baba yetu, mwema na mwenye hekima aliye Mbinguni, hapo wanapomtupia mzigo huu wa misiba ya wanadamu. Mbingu ilipendezwa kwamba mama huyo aendelee kuishi, na kifo chake cha ghafula kilimvunjia heshima yake Mungu. Mazoea mabaya ya mama huyo, na kutojali kwake zile sheria zilizotawala maumbile yake, vilimfanya augue. Na yale madawa ya mtindo wa kisasa yenye sumu, yaliyoingizwa mwilini mwake, yalikipatisha kipindi cha maisha yake, na kuliacha lile kundi dogo lisilo na msaada wo wote, lililoshtushwa, na lisilokuwa na mama kuwa peke yake.

Hayo siyo matokeo ya siku zote yanayoambatana na kunywa madawa haya yaliyotolewa na mganga. Wagonjwa wanaokunywa madawa hayo yenye sumu huwa wanaonekana kupona. Kwa wengine wao, wanazo nguvu za akiba za kutosha kwa mwili wao kuweza kuzichota, ili kuziondoa sumu hizo kutoka mwilini mwao kiasi kwamba wagonjwa hao wakipata muda fulani wa kupumzika, wanapona. Lakini sifa yo yote isitolewe kwa madawa hayo

waliyokunywa; maana yaliuzuia mwili usiweze kufanya juhudi yake ipasavyo. Sifa zote na zitolewe kwa uwezo ule ambao mwili unao wa kurejesha afya.

Ijapokuwa mgonjwa huyo anaweza kupona, hata hivyo nguvu zile, ambazo mwili wake ulizitumia katika juhudi yake ya kuishinda sumu hiyo, zimeathiri afya ya mwili na kufupisha maisha ya mgonjwa huyo. Kuna wengi ambao hawafi kutokana na kunywa madawa hayo; lakini kuna wengi sana ambao afya zao zimeharibika hata hawana manufaa yo yote, hawana tumaini, wamejaa majonzi, nao ni watesekaji wanaosikitisha, wakiwa mzigo kwao wenyewe na kwa jamii.

Laiti wale wanaokunywa madawa hayo wangukuwa wanateseka peke yao, ubaya huo usingekuwa mkubwa sana. Wazazi hawatendi dhambi juu yao wenyewe tu wanapokunywa madawa hayo yenye sumu, bali wanatenda dhambi juu ya watoto wao. Hali chafu ya damu yao, sumu iliyosambazwa mwilini mwote, afya iliyoharibika, na magonjwa mbalimbali yatokanayo na madawa hayo yenye sumu, husafirishwa kwa kuingia ndani ya watoto wao, na kuwaachia kama urithi wao mbaya sana. Hii ni sababu nyingine ya kudhoofika kwa taifa la wanadamu.

Waganga, kwa kuwapa wagonjwa wao madawa haya yenye sumu, wamechangia sana kuongeza uchakavu wa taifa la wanadamu kimwili, kiakili, na kimaadili. Ko kote uendako utaona ulemavu, ugonjwa, na utaahira, hali ambazo, katika hali nyingi, ukizifuatia moja kwa moja unaweza kukuta kwamba zinatokana na madawa yenye sumu ambayo yalitolewa kwa nkono wa mganga kama tiba ya baadhi ya magonjwa ya maisha ya mwanadamu. Kwa njia ya kutisha, ile inayoitwa tiba, imejidhihirisha yenyewe kwa mgonjwa huyo kwa kumletea mateso makali maishani mwake, ambayo ni mabaya zaidi kuliko ugonjwa ule ambao kwa huo dawa ile ilinywewa. Wote walio na uwezo wa kawaida wangepaswa kuelewa mahitaji ya mwili wao wenyewe. Falsafa ya afya ingekuwa mojawapo ya masomo muhimu kwa watoto wetu. Ni jambo la muhimu kwamba mwili wa kibinadamu ufahamike; hapo ndipo wanaume na wanawake wenye akili wanaweza kuwa waganga wa kujitibu wenyewe. Kama watu wangepikiri na kuchunguza sababu yake na kisha matokeo yake, na kama wangepifua nuru ile inayowaangazia, basi, wangepifua njia ile ambayo ingehifadhi afya njema, na vifo vingepungua sana. Lakini watu wako tayari sana kubakia katika ujinga wao usiosameheka, na kujisalimisha miili yao kwa waganga, badala ya kuchukua jukumu lo lote wao wenyewe.

Mifano kadhaa ya somo hili imeonyeshwa mbele yangu. Wa kwanza ulikuwa ni ule wa familia ya baba na binti yake. Binti yule alikuwa mgonjwa, na baba yake alihangaika sana kwa ajili yake, naye akamwita mganga. Yule baba alionyesha wasiwasi mkubwa sana alipokuwa anamwongoza [mganga yule] katika chumba kile cha mgonjwa. Mganga akampima mgonjwa yule, wala hakusema mengi. Wote wawili waliondoka katika chumba cha mgonjwa yule. Baba yule akamjulisha mganga kwamba alikuwa amemzika mama yake [binti yule], mwanawe, na binti, na ya kwamba binti yule ndiye peke yake aliyebaki kwake katika familia yao. Kwa wasiwasi akamwuliza yule mganga endapo alifikiri suala la binti yake lilikuwa halina matumaini yo yote.

Ndipo mganga yule alipomhoji kuhusu aina ya ugonjwa na muda waliochukua wale waliokufa. Kwa sauti ya kuomboleza baba akasimulia habari ya kuhuzunisha kuhusu ugonjwa wa wapendwa wake. "Mwanangu alishambuliwa kwanza na homa. Nikamwita mganga. Alisema angempa dawa ambayo ingeikomesha homa ile mara moja. Alimpa dawa yenye nguvu, walakini alisikitishwa na matokeo yake. Homa ikapungua, lakini mwanangu akaendelea kuwa mgonjwa mahututi. Dawa ile ile tena alipewa, bila kuleta mabadiliko yo yote mema. Mganga yule ndipo alipotumia dawa zenye nguvu zaidi, lakini mwanangu hakupata nafuu yo yote. Homa ikamwacha, lakini hakupata nguvu tena. Alinyong'onyea upesi na kufa.

"Kifo cha mwanangu, cha ghafula na kisichotazamiwa, kilituletea sisi sote majonzi makubwa, hasa mama yake. Kule kukesha kwake na wasiwasi wake wakati wa ugonjwa wake [mwanangu], na majonzi yake kutokana na kifo chake cha ghafula, vilikuwa vimezilemea mno neva zake, naye akawa amenyong'onyea kabisa kwa upesi sana. Mimi sikujisikia kuridhika na njia ile aliyoitumia mganga yule. Imani yangu katika utaaalam wake ilikuwa imetikiswa, nami sikuweza kumwajiri mara ya pili. Nikamwita mwingine kuja kumtibu mke wangu aliyekuwa anateseka. Mganga huyu wa pili alimpa afyuni [opium] kwa wingi sana ambayo alisema ingeweza kumpunguzia maumivu yake, kutuliza neva zake, na kumpumzisha, jambo ambalo alikuwa analihitaji sana. Afyuni ile ikampumbaza. Akalala usingizi, na hakuna kitu kilichoweza kumwamsha kutoka katika usingizi huo wa kifo. Mapigo ya mishipa yake na moyo wakati mwingine yalipiga kwa nguvu, na halafu yakapungua na kuwa dhaifu zaidi na zaidi mpaka alipoacha kupumua. Hivyo ndivyo alivyokufa, bila hata mara moja kuitazama na kuitambua familia yake. Kifo hiki cha pili kilikuwa kichungu zaidi ya vile tulivyoweza kustahimili. Wote tulihuzunika sana; lakini mimi niliumia vibaya sana, wala sikuweza kufarijiwa.

"Binti yangu ikawa zamu yake kuteseka. Majonzi, kiherehere, na kukesha vilikuwa vimezimaliza nguvu zake za kustahimili, na nguvu zake zikaisha, naye akalazwa juu ya kitanda chake cha mateso. Sasa nilikuwa nimepoteza imani yangu kwa waganga hao wote wawili niliowaajiri. Mganga mwingine akapendekezwa kwangu kuwa amefanikiwa kuwatibu wagonjwa; na ijapokuwa alikuwa anakaa mbali, niliazimu kupata huduma zake.

"Mganga huyo wa tatu alidai kwamba anaujua ugonjwa wa binti yangu. Akasema alikuwa amedhoofika sana, mishipa yake ya fahamu ilikuwa imeharibika, na ya kwamba alikuwa na homa, ambayo ingeweza kudhibitiwa, lakini ingemchukua muda mwingi kumtoa katika hali yake ya sasa ya udhaifu. Alionyesha imani kamili katika uwezo wake wa kumrejeshwa katika hali yake ya kawaida. Akampa madawa yenye nguvu ili kuivunjilia mbali homa ile. Hilo likawa limekwisha. Lakini homa ilipomwacha, mgonjwa yule akawa na dalili za kuogofya, nazo zikawa ngumu zaidi. Dalili hizo zilipobadilika, dawa nazo zikabadilishwa kulingana na ugonjwa. Wakati anatumia dawa mpya alionekana kwa wakati fulani kama anapata nafuu. Jambo hilo lilitutia matumaini kwamba atapona, lakini alipoendelea kuwa na hali mbaya zaidi jambo hilo lilikufanya kukata tamaa kwetu kuwe kuchungu sana.

"Dawa ya mwisho aliyotumia mganga huyo ni aina ya dawa ya kuharisha iitwayo kalamelo [calomel]. Kwa muda fulani alionekana kuning'inia kati ya uzima na kifo. Akaanza kufurukuta kana kwamba ana kifafa. Mahangaiko hayo ya kufurukuta yalipokoma,

tulizinduka na kuuona ukweli kwamba akili zake zilikuwa zimedhoofika sana. Pole pole akaanza kupata nafuu, japokuwa alikuwa bado anateseka sana. Mikono na miguu yake ilikuwa imepooza kama matokeo ya sumu zile zenye nguvu alizokunywa. Aliendelea kuwa hai kwa miaka michache, akiwa mtsekaji asiyejiweza na mwenye kutia huruma, naye alikufa akiwa na maumivu makali sana."

Baada ya kusimulia kwa huzuni baba huyo akamtazama mganga yule kwa mtazamo wa kumsihi, na kumwomba sana apate kumwoko mtoto wake wa pekee aliyebaki. Mganga yule alionekana amehuzunika na mwenye mashaka, lakini hakutoa dawa zo zote. Alisimama na kuondoka, akisema kwamba angerudi siku iliyofuata.

Tamasha nyingine ikaletwa mbele yangu. Nililetwa mbele ya mwanamke mmoja, mwenye umri wa karibu miaka thelathini hivi. Mganga alikuwa amesimama kando yake, na kutoa taarifa yake kwamba mishipa yake ya fahamu [mgonjwa yule] ilikuwa imeharibika, kwamba damu yake ilikuwa chafu na mzunguko wake mwilini ulikuwa wa pole pole, na ya kwamba tumbo lake la chakula lilikuwa katika hali ya ubaridi na halifanyi kazi. Akasema angempa madawa yenye nguvu ambayo yangeiboresha hali yake. Akampa dawa fulani ya unga kutoka kwenye chupa ndogo iliyoandikwa 'Nux Vomica.' Nikaangalia kuona matokeo yake yatakuwaje juu ya mgonjwa huyo. Ilionekana kuwa na matokeo mazuri. Hali yake ilionekana njema zaidi. Akawa amechangamka, na hata kuonekana mkunjufu na mwenye uwezo wa kufanya vitu fulani.

Kisha mawazo yangu yakaelekezwa kwa mgonjwa mwingine zaidi. Nikaingizwa katika chumba cha mgonjwa mwanaume kijana aliyekuwa na homa kali sana. Mganga alikuwa anasimama kando ya kitanda cha mtsekaji huyo akiwa na kifungu cha dawa kutoka katika chupa ndogo iliyoandikwa 'calomel' [kalamelo]. Akampa kemikali hii yenye sumu, na badiliko likaonekana kuwa linatokea, ila si kwa hali iliyo nzuri zaidi.

Kisha nikaonyeshwa mgonjwa mwingine. Alikuwa mwanamke, ambaye alionekana kama anapata mateso mengi sana. Mganga alisimama kando ya kitanda cha mgonjwa huyo, naye alikuwa anamnywesha dawa aliyoichukua kutoka katika chupa ndogo iliyoandikwa juu yake 'Opium' [afyuni]. Mwanzoni dawa hii ilionekana kuleta madhara katika ubongo. Akawa anazungumza kiajabu, lakini hatimaye alinyamaza, na kulala usingizi.

Kisha mawazo yangu yakaelekezwa kwa mgonjwa yule wa kwanza, yaani, baba yule aliyekuwa amempoteza mkewe na watoto wake wawili. Mganga yule alikuwa katika chumba cha mgonjwa, akiwa amesimama karibu na kitanda cha binti yule aliyekuwa anaumwa sana. Akaondoka tena pasipo kumpa dawa yo yote. Baba yule, akiwa peke yake mbele ya mganga yule, alionekana kuguswa sana, naye akauliza bila kuwa na subira, "Je! unakusudia kutofanya kitu cho chote? Je, utamwacha afe binti yangu huyu aliyebaki peke yake?"

Mganga akajibu: "Nimesikiliza historia ya kusikitisha ya kifo cha mke wako uliyempenda sana na kile cha watoto wako wawili, nami nimejifunza kutoka kinywani mwako mwenyewe kwamba wote watatu walikufa wakiwa wanahudumiwa na waganga, na wakati walipokuwa wakinywa dawa zile zilizoamriwa na kutolewa kwa mikono yao. Dawa

haijawaokoa wapendwa wako; na mimi kama mganga, naamini kwa dhiti kwamba hakuna hata mmoja wao ambaye angehitaji, ama angestahili, kufa. Wangeweza kupona kama wasingalikuwa wamenyweshwa kwa wingi madawa hayo ya sumu kiasi kwamba mwili wao ulidhoofika kwa kuhudumiwa vibaya, na hatimaye ukaangamia." Kwa uthabiti akamweleza baba huyo aliyekuwa amefadhaika: "Siwezi kumpa dawa binti yako. Nitahitaji tu kuusaidia mwili wake katika juhudi zake, kwa kuondoa kila kizuizi, na kisha kuyaacha maumbile yenyewe kurejesha nguvu zake zilizopotea mwilini." Akaweka mkononi mwa baba huyo maagizo machache ambayo alimwagiza kuyafuata kwa karibu sana: "Mfanye mgonjwa asiwe na wasiwasi wo wote, na kumwepusha na mvuto wo wote unaoweza kumfanya ahuzunike. Wanaomtunza wawe wachangamfu na wenye matumaini. Apewe chakula cha kawaida, na maji safi ya kunywa kwa wingi. Aoge mara kwa mara akitumia maji safi, na tiba hii ifuatiwe na kumsugua mwili kwa pole pole. Acha mwanga na hewa safi viingie kwa wingi ndani ya chumba chake. Anatakiwa kupumzika kwa utulivu na bila ya kusumbuliwa."

Baba huyo kwa pole pole akasoma maagizo hayo ya mganga, akishangaa kwa maelekezo machache mno yaliyo rahisi yaliyokuwamo ndani yake, naye akaonekana kuwa na mashaka kwamba jambo jema lo lote linaweza kutokea kutokana na njia hizo rahisi.

Mganga akamwambia: "Umekuwa na imani ya kutosha katika utaalim wangu kiasi cha kuweka maisha ya binti yako mikononi mwangu. Usiiondoe imani yako hiyo. Nitamtembelea binti yako kila siku, na kukuelekeza namna utakavyomshughulikia. Fuata maagizo yangu kwa imani, nami natumaini kumkabidhi mikononi mwako katika muda wa majuma machache akiwa katika hali nzuri zaidi ya afya, kama sio kupona kabisa."

Baba huyo alionekana amehuzunika na mwenye mashaka, ila akatii maamuzi ya mganga yule. Alikuwa na hofu kwamba binti yake lazima atakufa tu, kama hakupewa dawa yo yote ile.

Mgonjwa yule wa pili akaletwa tena mbele yangu. Mgonjwa yule alionekana anapata nafuu zaidi baada ya kunywa dawa ile ya 'Nux Vomica.' Alikuwa ameketi, akikunja shali yake na kujifunika mwili wake, akilalamika kwamba anasikia baridi. Hewa katika chumba hicho ilikuwa chafu. Ilikuwa ya joto sana, na kupoteza nguvu yake. Karibu kila kipenyo ambacho kingeweza kuingiza hewa safi kilikuwa kimezibwa, kumhifadhi mgonjwa huyo asijisikie baridi sana, ambayo alikuwa anaisikia hasa upande ule wa nyuma wa shingo yake na kutelemka katika uti wake wa mgongo. Mlango ulipoachwa wazi, alionekana anahangaika na kuwa na wasiwasi, na kusihhi kuwa ufungwe, maana alikuwa na baridi. Hakuweza kustahimili upepo kidogo uliokuwa unaingia kupitia mlangoni au madirishani. Mwanaume mmoja mwenye akili alisimama akimwanganalia kwa huzuni, na kuwambia wale waliokuwapo: "Haya ndiyo matokeo ya pili ya dawa hii ya 'Nux Vomica.' Matokeo hayo yanasikika kwenye mishipa ya fahamu, na kuathiri mfumo wote wa mishipa ya fahamu. Kwa kipindi fulani kutakuwa na msongo utakaozilemea neva. Lakini nguvu ya dawa hii itakapokwisha, kutakuwa na ubaridi na unyong'onyevu. Kwa kiwango kile kile inavyochochea na kutia nguvu mwilini ndivyo matokeo yake yatakayofuata yatakavyokuwa ya kudhoofisha na kupoozeshi."

Mgonjwa wa tatu alipitishwa mbele yangu tena. Alikuwa ni yule mwanaume kijana aliyenyweshwa dawa ya kalamelo (calomel). Aliteseka sana. Midomo yake iligeuka rangi na kuwa myeusi na kuvimba. Fizi zake zilivimba na kuwa nyekundu. Ulimi wake ulikuwa mnene, umevimba, na mate mengi sana yalikuwa yakimtoka kinywani mwake. Mwingwana yule mwenye akili aliyetajwa huko nyuma akamtazama kwa huzuni mgonjwa yule aliyekuwa anateseka, na kusema: "Haya ndiyo matokeo ya michanganyo ya zebaki (mercurial preparations). Kijana huyu alikuwa amebakiwa na nguvu ya neva ya kutosha kuweza kuanza mapambano na mgeni huyu asiyetakiwa, yaani, dawa hii yenye sumu, na kujaribu kuiondoa mwilini. Wengi hawana nguvu ya akiba iliyobaki ya kutosha kufanya kazi hiyo; na maumbile yanashindwa kabisa, na kuacha juhudi zake, na mhanga huyo anakufa."

Mgonjwa wa nne, yule mtu aliyepewa afyuni (opium), aliletwa tena mbele yangu. Akaamka kutoka usingizini akiwa amepooza sana. Mawazo yake yalikuwa yamesambaratika. Alikuwa hana uvumilivu na mwenye harara, akiwakosoa rafiki zake bora sana, na kufikiri ya kwamba walikuwa hawajitahidi kumpunguzia maumivu yake. Akarukwa na akili na kuanza kupayukapayuka kama mwenda wazimu. Yule mwingwana aliyetajwa huko nyuma akamtazama kwa huzuni mtesekaji huyo, na kuwaambia wale waliokuwapo: "Haya ndiyo matokeo ya pili ya kunywa afyuni."

Mganga wake akaitwa. Akampa kipimo kikubwa zaidi cha afyuni, ambacho kilinyamazisha upayukaji wake, walakini kikamfanya kuwa msemaji sana na mchangamfu. Alikuwa na amani na wote waliomzunguka, na kuonyesha upendo mwingi kwa wale waliomfahamu, pamoja na ndugu zake. Mara hiyo akaanza kusikia usingizi mzito ukimjia, naye akalala kama mtu aliyeduwaa. Mwingwana aliyetajwa hapo juu kwa huzuni kuu akasema: "Hali yake ya sasa si bora kuliko aliporukwa na akili na kupayukapayuka. Kwa hakika hali yake sasa ni mbaya zaidi. Dawa hii yenye sumu ya afyuni inampa mgonjwa nafuu ya maumivu kwa muda tu, lakini haiondoi sababu iliyoleta maumivu hayo. Inaupumbaza tu ubongo, na kuufanya usiwe na uwezo wa kupokea habari kutoka kwenye mishipa ya fahamu. Ubongo unapokuwa katika hali hiyo ya kutotambua cho chote, fahamu zile za kusikia, kuonja, na kuona zinaathirika. Nguvu ya afyuni inapokwisha mwilini, na ubongo unapozinduka kutoka katika hali yake ya kupooza, mishipa ya fahamu ambayo ilikuwa imekatiwa mawasiliano yao na ubongo, sasa inapiga kelele kubwa sana kuliko ilivyopata kufanya, ikitoa taarifa ya maumivu yalivyo mwilini, kwa sababu ya ukatili wa ziada ambao mwili umestahimili katika kuipokea sumu hiyo. Kila ongezeko la dawa hiyo yenye sumu alilopewa mgonjwa huyo, kama ni afyuni au dawa nyingine yo yote, litamfanya mgonjwa huyo kuwa na matatizo mengi zaidi, na kufanya tumaini la kupona kwake liwe la kukatisha tamaa. Madawa yatolewayo yanayopumbaza, haidhuru yawe madawa ya aina gani, huharibu mfumo mzima wa neva mwilini. Baa, lililo rahisi mwanzoni, ambalo maumbile yenyewe yaliamka na kuanza kulishinda, na ambalo yangelishinda kama yangaliachiwa kazi hiyo yenyewe, sasa limekuwa baya mara kumi zaidi kwa kutumia madawa haya yenye sumu mwilini. Matokeo ya sumu hizo ni ugonjwa unaoangamiza uletwao nazo, na kuzilazimisha nguvu zile za akiba zilizobaki mwilini kufanya kazi ya ajabu mno ya kupigana na kuishinda dawa hiyo yenye sumu iliyoingia mwilini kama mgeni asiyetakiwa."

Nilipelekwa katika chumba kile cha mgonjwa yule wa kwanza, yule baba na binti yake. Binti yule alikuwa ameketi kando ya baba yake, akiwa amechangamka na mwenye furaha, na mng'aro wa afya ukiangaza usoni pake. Baba alikuwa anamwangukia akiwa ameridhika na kufurahi, uso wake ukionyesha shukrani ya moyoni mwake, kwamba mtoto wake wa pekee alikuwa ameachwa hai kwa ajili yake. Mganga wake akaingia, na baada ya kuzungumza na baba na mtoto kwa muda mfupi, akasimama na kuondoka. Akamwambia baba yake hivi: "Mimi nakukabidhi binti yako akiwa amerejeshewa afya yake. Sikumpa dawa yo yote, ili nimwache akiwa na afya kamili ya mwili wake. Dawa kamwe isingeweza kufanya hivyo. Dawa inaharibu mashine nyororo ya mwili, na kuua, walakini haiponyi kamwe. Mwili peke yake unazo nguvu za kurejeshwa afya ya mwili. Huo peke yake unaweza kuzijenga upya nguvu za mwili zilizotumika, na kukarabati majeraha uliyopata kwa kutozijali sheria zake zisizobadilika."

Kisha akamwuliza yule baba kama alikuwa ameridhika na aina ya matibabu yake aliyotoa. Baba yule mwenye furaha alitoa shukrani zake za dhiti na kuridhika kabisa, akisema, "Nimepata fundisho ambalo sitalisahau kamwe. Lilikuwa chungu, lakini lina thamani isiyopimika. Sasa nimesadiki kwamba mke wangu na watoto wale wasingekuwa na haja yo yote ya kufa. Maisha yao yalitolewa mhanga wakiwa mikononi mwa waganga wale waliowapa madawa yao yenye sumu."

Kisha nikaonyeshwa mgonjwa yule wa pili, ----- aliyepewa kunywa dawa ile ya 'Nux Vomica.' Alikuwa ameshikiliwa na wahudumu wawili kutoka kwenye kiti chake kwenda kwenye kitanda chake. Alikuwa karibu amepoteza nguvu ya viungo vyake. Mishipa ya fahamu ya uti wake wa mgongo ilikuwa nusu imepooza, na miguu yake ilikuwa imepoteza nguvu yake ya kuutegemeza uzito wa mwili wake. Alikohoa kwa shida, na kupumua kwa shida. Akalazwa juu ya kitanda, na mara hiyo akawa amepoteza uwezo wake wa kusikia na kuona; na baada ya kukaa hivyo kwa muda mfupi, akafa. Yule mwungwana aliyetajwa huko nyuma akauangukia kwa huzuni mwili ule uliolala chini ukiwa hauna uhai, na kuwambia waliokuwapo pale: "Shuhudieni matokeo ya muda mrefu ya dawa hii ya 'Nux Vomica' katika mwili wa mwanadamu. Mwanzo wake, nguvu ya mishipa ya fahamu ilichochewa kufanya mambo ya ajabu kutokana na dawa hiyo yenye sumu. Msimko huo wa ziada ulifuatiwa na unyong'onyevu, na matokeo ya mwisho ni kupooza kwa neva. Dawa hii yenye sumu haina matokeo yanayofanana kwa wote. Wengine, walio na miili ya afya yenye nguvu; hupona kutokana na madhara ambayo dawa hii inauathiri mwili wao vibaya; ambapo wengine, ambao maisha yao yanalegalega, ambao wana miili dhaifu kiafya, hawaponi kamwe kwa kunywa hata kipimo kimoja tu cha dawa hii. Daima matokeo yake huelekea kwenye kifo. Hali ya mwili ilivyo, wakati wa kuingiza sumu hizo ndani yake, huamua uhai wa mgonjwa utakavyokuwa. 'Nux Vomica' inaweza kufanya afya ya mtu ipungue, apooze, ama iharibike milele, bali kamwe haiponyi ugonjwa."

Mgonjwa wa tatu ----- mwanauume yule kijana aliyepewa sumu ya kalamelo ----- alipitishwa tena mbele yangu. Alikuwa mtesekaji mwenye kutia huruma. Miguu yake ilikuwa imepooza, naye alikuwa ameharibika sana. Alisema kwamba mateso yake yalikuwa hayaelezeki, na ya kwamba kwake maisha yalikuwa mzigo mzito sana. Yule mwungwana ambaye nimerudia tena na tena kumtaja akamtazama kwa masikitiko na huruma mtesekaji huyo, na kusema: "Hayo ndiyo matokeo ya kalamelo. Sumu hiyo inaendelea kuutesa mwili

kadiri chembe moja ya sumu hiyo inavyobaki humo. Inaendelea kufanya kazi yake, bila kupoteza nguvu zake kwa kukaa sana katika mwili ulio hai. Inavifanya viungo vivimbe, na mara nyingi kupeleka uozo ndani ya mifupa. Mara kwa mara inajidhihirisha yenyewe katika tezi zilizovimba, vidonda, kansa, miaka mingi baadaye baada ya kuingizwa mwilini."

Mgonjwa wa nne aliletwa tena mbele yangu, ----- mgonjwa yule aliyepewa afyuni. Uso wake ulikuwa rangi ya manjano nyeupe, na macho yake yalikuwa hayatulii na yanang'aa kama kioo. Mikono yake ilitetemeka kana kwamba imepooza, naye alikuwa na wasiwasi sana akidhani ya kwamba wote waliokuwapo pale walikula njama dhidi yake. Ubongo wake ulikuwa umeharibika kabisa, naye alikuwa anapayukapayuka kwa njia ya kutia huruma. Mganga akaitwa, naye hakuonekana kushtuka na maono hayo ya kutisha. Akamnywesha mgonjwa wake kifungu kingine chenye nguvu zaidi cha afyuni, ambacho alisema kitamweka sawa. Kupayukapayuka kwake hakukukoma mpaka hapo alipokuwa amelewa kabisa na dawa ile. Baada ya hapo akaingia katika hali ya usingizi mzito wa kifo. Yule mwungwana aliyekwisha kutajwa tayari akamwangalia mgonjwa yule na kusema kwa masikitiko: "Siku zake zimekwisha. Juhudi zilizofanywa na mwili wake zimeshindwa mara nyingi sana na sumu hii, hata nguvu zake za akiba zimekwisha kwa kutumika tena na tena kufanya kazi hiyo isiyokuwa ya kawaida katika kuiondoa dawa hii yenye sumu kutoka mwilini mwake. Nguvu zake za mwili sasa karibu zitakoma, na hapo ndipo maisha haya ya mateso ya mgonjwa huyu yatakapokoma."

Vifo vingi vimesababishwa na kunywa madawa yenye sumu kuliko kwa sababu zote nyingine zikijumlishwa pamoja. Kama katika nchi hii angekuwako mganga mmoja badala ya maelfu waliopo, basi, vifo vingi sana vya watu wanaokufa kabla ya wakati wao vingezuiwa. Makundi na makundi ya waganga, na madawa yao yenye sumu mengi mengi, yameleta mateso kwa wakazi wa dunia hii, na kuwapeleka mapema kaburini maelfu na makumi elfu.

Kujiendekeza kula mara kwa mara, na kula chakula kingi mno, huvilemea viungo vya kuyeyusha chakula, na kuleta homa mwilini. Damu huwa chafu, na hapo ndipo magonjwa ya kila aina hutokea. Mganga anaitwa, ambaye anaagiza dawa fulani yenye sumu inywewe, ambayo inaleta nafuu kwa wakati huu tu, bali haiponyi ugonjwa huo. Inaweza kubadili tu hali ya ugonjwa huo, lakini baa halisi huongezeka mara kumi zaidi. Mwili ulikuwa ukifanya kila uliloweza ili kuondoa mkusanyiko wa uchafu kutoka mwilini; na kama ungeachiwa wenyewe [kufanya kazi yake], ukisaidiwa na mibaraka ya kawaida kutoka mbinguni, kama vile hewa safi, maji safi, basi, uponyaji wa haraka na ulio salama ungekuwa umefanyika.

Katika hali kama hizo wale wanaoteseka wanaweza kujifanyia wenyewe kile ambacho wengine hawawezi kuwafanyia vizuri kama wao wenyewe wawezavyo. Wangeanza kwa kuuondolea mwili mzigo ule mzito walioulazimisha juu yake. Wangepaswa kuiondoa sababu ya ugonjwa huo kwa kufunga kwa kipindi kifupi, na kulipatia tumbo wasaa wa kupumzika. Hali ile ya homa iliyomo mwilini ingepunguzwa kwa kutumia maji kwa uangalifu na akili. Juhudi hizi zitausaudia mwili katika mapambano yake ya kuondoa uchafu wote mwilini. Lakini kwa kawaida watu wale wanaoteseka kwa maumivu huwa hawana uvumilivu. Hawako tayari kujizoeza kujinyima chakula, na kuteseka kidogo kwa njaa, wala hawako tayari kuingojea njia ile ya pole pole ya mwili ili upate kuzijenga upya

nguvu zake zilizopotea kutoka mwilini; bali wao wameamua kujipatia nafuu ya papo hapo, na kwa ajili hiyo wanakunywa madawa ya sumu yenye nguvu, yaliyoamriwa na waganga wao. Mwili ulikuwa unafanya kazi yake vizuri, nao ungeweza kupata ushindi; lakini wakati unataka kuitimiza kazi yake, kitu kigeni cha aina ya sumu kikaingizwa mwilini. Ni kosa lililoje! Mwili huo uliotendewa vibaya sasa unayo mabaa mawili kupigana nayo badala ya lile moja. Unaiacha kazi ile uliyokuwa unaifanya, na kwa uthabiti unafanya juhudi kumwondolea mbali mgeni huyo asiyetakiwa ambaye ameingizwa mwilini mwake hivi karibuni [yaani, dawa ile yenye sumu]. Mwili unajisikia ya kwamba nguvu zake zinachotwa maradufu kutoka katika akiba yake, nao unadhoofika.

Madawa yenye sumu kamwe hayaponyi ugonjwa. Yanabadilisha hali yake tu na mahali pake ulipokuwapo. Mwili peke yake ndio unaorejesha afya kikamilifu, tena inakuwa vizuri zaidi jinsi gani kwa mwili kuweza kuifanya kazi yake kama umeachwa wenyewe kufanya hivyo! Lakini ruhusa hii kwa shida mno unapewa. Kama mwili uliolemewa unastahimili chini ya mzigo huo, na hatimaye kwa kiwango fulani unafanikiwa kufanya kazi yake hiyo ya maradufu, na mgonjwa huyo akaishi, basi, sifa anapewa mganga yule. Lakini mwili ushindwapo katika juhudi yake ya kuiondoa sumu mwilini, na mgonjwa huyo akafa, basi, tendo hilo huitwa amri ya ajabu ya maongozi yake Mungu. Kama mgonjwa huyo angalikuwa amechukua njia ya kuupunguzia mwili wake mzigo huo mzito kwa wakati wake, na kwa akili kutumia maji safi, basi, matumizi haya ya madawa yenye sumu yanayoleta kifo yangeweza kuepukwa kabisa. Matumizi ya maji hayawezi kufanikiwa sana kama mgonjwa huyo hatambui umuhimu wa kuangalia kwa makini sana maakuli yake.

Wengi wanaishi kwa kuzikiuka sheria za afya, nao wamekuwa wajinga wa kutojua uhusiano uliopo kati ya mazoea yao ya kula, kunywa, na kufanya kazi, pamoja na afya yao. Hawatagutuka kujua hali yao halisi mpaka hapo mwili wao utakapoanza kulalamika kutokana na mateso unayopata kwa kutumiwa vibaya, kwa kusikia maumivu na uchungu mwilini. Endapo, hata wakati huo, hao wanaoteseka wangeanza tu kufanya kazi ipasavyo, na kutumia njia rahisi wanazozidharau, ----- matumizi ya maji na chakula kinachofaa, ----- mwili wao ungepata msaada ule unaouhitaji, na ambao ungekuwa umepewa muda mrefu kabla yake. Endapo njia hii itafuatwa, basi, mgonjwa huyo kwa kawaida atapona bila kuwa na udhaifu wo wote wa mwili.

Madawa hayo yenye sumu yanapoingia mwilini yanaweza kuonekana kwa wakati fulani kuwa yanaleta manufaa mwilini. Badiliko linaweza kutokea mwilini, lakini ugonjwa wenyewe usitibiwe. Utajidhihirisha wenyewe katika hali fulani nyingine. Mwili unapofanya juhudi yake kuiondoa dawa hiyo yenye sumu kutoka mwilini, mateso makali mara nyingine yanaweza kumpata mgonjwa huyo. Ugonjwa ambao dawa hiyo ilipewa kuutibu unaweza kutoweka, lakini hatimaye unaweza kuonekana tena katika hali mpya, kama vile magonjwa ya ngozi, vidonda, viungo vya mwili kuuma sana, na wakati mwingine katika hali ya hatari zaidi na ya kufisha. Ini, moyo, na ubongo mara kwa mara huathirika kwa madawa haya yenye sumu, na mara nyingi viungo hivi vinalemewa na ugonjwa; na watu hao wasio na bahati endapo wataendelea kuwa hai, basi, watakuwa wagonjwa maisha yao yote, wakijikongoja kwa uchovu na kuwa na maisha ya kusikitisha. Ni gharama ilioje iliyosababishwa na madawa hayo yenye sumu! Kama hayakugarimu uhai wa mtu, basi, yaligharimu kiasi kikubwa mno. Pamoja na juhudi zake, mwili umeharibika. Mashine nzima

ya mwili wa mwanadamu imeharibika, na katika maisha yake ya baadaye, sehemu zile zilizoharibika zitakapotumainiwa kufanya kazi yake muhimu zaidi kwa kushirikiana na sehemu nyingine za mashine hii ya mwili, hazitaweza kuwa tayari kufanya kazi yake kwa nguvu, na mwili wote utausikia upungufu huo. Viungo hivi, ambavyo vingekuwa katika hali njema ya afya, vinadhooftika, na damu huwa chafu. Mwili utaendelea kupambana, na mgonjwa huyo huugua magonjwa mengine yaliyo tofauti, mpaka mwili wote huvunjika ghafula, na kifo kinafuata. Wengi hufa kutokana na matumizi ya madawa haya yenye sumu kuliko kwa ugonjwa, kama mwili wao ungeachwa kufanya kazi yake wenyewe.

Watu wengi sana wamepoteza maisha yao kutokana na waganga kuwapa madawa yenye sumu kwa magonjwa yasiyotulikana. Hawana ujuzi wa hakika kuhusu ugonjwa halisi ulivyo unaomtesa mgonjwa huyo. Lakini waganga wanatazamiwa na watu kujua upesi la kufanya; nao wasipofanya kazi yao upesi kana kwamba walikuwa wanaujua kabisa ugonjwa huo, wanafikiriwa na marafiki zao wasiokuwa na subira, pamoja na wagonjwa wenyewe, kuwa hawafai kabisa. Kwa hiyo, kuwaridhisha mawazo yao wagonjwa wale pamoja na rafiki zao, ni lazima dawa itolewe, majaribio na vipimo vijaribiwe, ili kumtibu mgonjwa ugonjwa wake ambao mganga huyo haujui kwa hakika. Mwili unajazwa na madawa yenye sumu, ambayo unashindwa kuyatoa kutoka mwilini. Mara nyingi waganga wenyewe wanaamini kwamba kifo kilitokana na matumizi yao ya madawa yenye nguvu kwa ugonjwa ambao haukuwapo.

Waganga wanastahili kulaumiwa, lakini sio wao peke yao walio na makosa. Wagonjwa wenyewe kama wangukuwa na subira, wangufunga kula chakula kwa muda fulani, na kwa njia hiyo kuteseka kidogo, na kuupa mwili muda wa kupata nguvu tena, wangupeona upesi sana pasipo kutumia dawa yo yote. Mwili peke yake unazo nguvu za uponyaji. Madawa hayana uwezo wa kuponya, lakini kwa kawaida, huuzuia mwili katika juhudi zake. Hata hivyo, huo ndio unaolazimika kufanya kazi ile ya kuirejesha afya ya mwili. Wagonjwa wana haraka kutaka kupona, na rafiki zao wamekosa subira. Ni lazima wapate dawa; nao wasipoisikia nguvu ya dawa mwilini mwao kama mawazo yao potofu yanavyowaelekeza kufikiri, basi, bila kuwa na subira wanamwita mganga mwingine. Mabadiliko hayo mara nyingi huzidisha baa hilo. Wanapewa dawa zenye hatari kama zile za kwanza, na za kufisha zaidi, kwa kuwa matibabu hayo mawili hayapatani, na mwili unasumishwa kupita upeo wake wa kuponywa.

Walakini wengi hawajaona kamwe manufaa ya matumizi ya maji, nao wanaogopa kutumia mmojawapo wa mibaraka mikuu kuliko yote itokayo Mbinguni. Watu wale wanaoteseka na homa zenye joto kali sana wananyimwa maji kwa kuogopa kwamba yatawadhuru. Endapo katika hali yao ya homa kali, wangupewa maji mengi ya kunywa, na matumizi ya maji pia yangefanyika nje ya mwili wao, siku ndefu na usiku mrefu wa mateso vingefupizwa, na maisha ya thamani ya watu wengi yangeachiliwa. Hata hivyo maelfu wamekufa wakiwa na homa kali sana zikiwatesa mpaka moto ulioichochea homa hiyo umemalizika, na viungo muhimu kuteketea; wamekufa wakiwa na maumivu machungu mno, pasipo kuruhusiwa kupewa maji ya kutuliza kiu yao inayowaka kama moto. Maji, ambayo yanatumika kuzima moto wa jengo lisilokuwa na akili, hayaruhusiwi kuwapa wanadamu kuzima moto unaoteketeza viungo vyao muhimu.

Makundi kwa makundi wanabaki na ujinga wao usiosameheka kuhusu sheria zile zinazotawala maumbile yao. Wanashangaa kwa nini wanadamu wamekuwa dhaifu mno, na kwa nini wengi hufa mapema kabla ya wakati wao. Je, hakuna sababu yake? Waganga, wanaojidai kuujua mwili wa mwanadamu, wanatoa kwa wagonjwa wao, na hata kwa watoto wao wenyewe wanaowapenda, pamoja na wenzi wao, dawa hizi zenye sumu inayofanya kazi yake pole pole mwilini ili kuuondoa ugonjwa huo, au kutibu hali fulani ya ugonjwa mtu asipojisikia vizuri. Kwa kweli hawawezi kutambua ubaya wa vitu hivyo, la sivyo, wasingefanya hivyo. Matokeo yanayoletwa na sumu hizo huenda yasionekane mara moja, lakini sumu hiyo inaendelea kufanya kazi yake mwilini, ikiharibu afya ya mwili, na kuufanya mwili ushindwe katika juhudi zake za mapambano. Wanajaribu kusahihisha baa moja, lakini wanazalisha baa kubwa zaidi ambalo mara nyingi haliponyeki. Wale wanaoshughulikiwa hivyo, daima wanakuwa wagonjwa, nao wanaendelea daima kunywa madawa hayo yenye sumu. Lakini, kama utayasikiliza maongezi yao, siku zote utawasikia wakiyasifu madawa hayo yenye sumu ambayo wamekuwa wakiyatumia, nao wanapendekeza kwa wengine kuyatumia, kwa sababu, kama wasemavyo, wamefaidika kwa kuyatumia.. Ingeonekana ya kwamba kwa wale wanaofikiri kwa kuchunguza sababu na matokeo yake, wangepata ushahidi wa kutosha wa madawa hayo yenye sumu yanavyoharibu afya, kwa kuangalia nyuso zilizogeuka rangi na kuwa manjano nyeupe, pamoja na malalamiko ya kudumu ya magonjwa mbalimbali, na unyong'onyevu wa jumla kutoka kwa wale wanaodai kunufaika nayo. Lakini wengi wamepofuka macho hata hawaoni kwamba madawa yote yenye sumu waliyokunywa hayajaweza kuwaponya, bali yamewafanya wajisikie vibaya zaidi. Mgonjwa yule anayetumia madawa yenye sumu anachukua nafasi ya kwanza duniani, lakini kwa kawaida yeye ni mwepesi wa kukasirika, anayo harara, siku zote yeye ni mgonjwa tu, anaishi kwa kujikongoja maisha ya kusikitisha, naye anaonekana kuishi kwa kuhitaji siku zote kwamba wengine ndio wajizoeze kuwa na subira kwake. Madawa hayo yenye sumu hayajamwua mara moja, maana mwili unachukua kuuachilia uhai wake; hauko tayari kuacha mapambano yake. Walakini wale wanaotumia madawa hayo yenye sumu hawawezi kuwa wazima.

Aina mbalimbali zisizokwisha za madawa zinazuzwa katika soko la madawa, matangazo mengi ya madawa mapya na michanganyo mipya, ambayo, wao wanasema, huleta matokeo mazuri ya uponyaji wa ajabu, huwa yanawaua mamia mahali ambapo mmoja tu ananufaika. Wale ambao ni wagonjwa huwa hawana subira. Watakunywa madawa hayo mbalimbali, mengine ambayo yana nguvu nyingi sana, japokuwa hawayajui madawa hayo yalivyochanganywa. Madawa yote wanayokunywa hufanya tu kupona kwao kusiwe na matumaini yo yote. Hata hivyo, wao wanaendelea tu kuyanywa, nao wanazidi kuwa na hali mbaya zaidi mpaka wanapokufa. Wengine wanataka wapewe dawa kwa vyo vyote vile. Haya! na wajichukulie jukumu la kunywa michanganyo hiyo ya madawa yanayodhuru mwili, pamoja na kunywa sumu za kufisha mbalimbali. Watumishi wa Mungu wasingepaswa kutoa madawa, ambayo wanajua yataacha nyuma yake matokeo yanayoleta madhara mwilini, hata kama watawapatia nafuu wagonjwa wao kutokana na maumivu ya sasa.

SURA YA 4

UGONJWA mzito unapoingia katika familia, kuna haja kubwa kwa kila mmoja aliyemo humo kuwa mwangalifu sana kuhusu usafi wake binafsi, na chakula, ili kujiweka katika hali nzuri kiafya, hivyo kujiimarisha dhidi ya ugonjwa huo. Pia ni muhimu sana kwamba chumba cha mgonjwa huyo tangu mwanzo kiwe na hewa safi. Hii ni kwa manufaa ya mgonjwa, tena ni muhimu sana kuwahifadhi katika hali nzuri ya afya wale walio wazima ambao hulazimika kubaki katika chumba cha mgonjwa huyo kwa muda mrefu.

Ni faida kubwa kwa wagonjwa kuwa na chumba chenye joto la kadiri moja. Jambo hili haliwezi kukadiriwa kwa usahihi siku zote likiachwa katika uamuzi wa wahudumu; maana huenda wasiwe waamuzi bora wa joto linalofaa. Watu wengine huhitaji joto jingi kuliko wenzao, hao wangejisikia ya kuwa wana raha katika chumba ambacho mwingine angekiona kuwa kina joto jingi linalomfanya akose raha. Na kama kila mhudumu ataruhusiwa kuweka moto anaona utatoa joto linalofaa, basi, joto ndani ya chumba hicho karibu litakuwa ni la kawaida tu. Wakati mwingine litakuwa jingi kiasi cha kuleta usumbufu kwa mgonjwa; wakati mwingine itakuwa baridi sana, na kumletea madhara mgonjwa huyo. Marafiki ama wahudumu wa mgonjwa ambao hukosa usingizi kutokana na kuhangaika na kukesha, wanaweza kupata baridi wanapoamshwa ghafula usiku kwenda kushughulika katika chumba cha wagonjwa. Hao hawawezi kuwa vipimajoto sahihi vya joto liletalo afya katika chumba cha wagonjwa. Mambo haya huenda yakaweza kuonekana kana kwamba hayana maana sana, lakini yanahusika sana na kupona kwake mgonjwa. Katika hali nyingi maisha yamehatarishwa kwa kuwapo tofauti kubwa mno za joto katika chumba cha wagonjwa.

Katika hali nzuri ya hewa wagonjwa kwa vyo vyote vile wasinyimwe kupata hewa safi kwa wingi sana. Huenda vyumba vyao visiwe vimejengwa kwa namna ambayo madirisha au milango haiwezi kufunguliwa bila kuacha upepo kuja moja kwa moja juu yao, hivyo kuwafanya wapate mafua. Katika hali kama hiyo madirisha na milango ingefunguliwa katika chumba kinachopakana nacho, na kwa njia hiyo kuiruhusu hewa safi katika chumba kilichokaliwa na wagonjwa hao. Hewa safi itaonekana kuwa na manufaa mengi zaidi kwa wagonjwa kuliko dawa, nayo ni ya muhimu sana kwao kuliko hata chakula chao. Wataendelea vizuri zaidi na kupona endapo watanyimwa chakula kuliko wanaponyimwa hewa safi.

Wagonjwa wengi wamefungiwa katika vyumba vilivyosongamana kwa majuma na hata kwa miezi, wakiwa wamekosa mwanga, na hewa safi ya mbinguni, inayotia nguvu mwilini, vitu hivyo vikiwa vimefungiwa nje kana kwamba hewa hiyo ilikuwa ni adui wa kufisha, ambapo hiyo ndiyo ilikuwa dawa hasa waliyohitaji kuwafanya wawe wazima. Mwili wote ulidhoofika na kuwa na magonjwa kwa kukosa hewa safi, nayo maumbile yalikandamizwa chini ya mzigo wa uchafu uliokuwa unazidi kuongezeka mwilini, hii ikiwa ni nyongeza kwa yale madawa yenye sumu ya mtindo wa kisasa yaliyotolewa na waganga wao, mpaka [maumbile] yakashindwa kabisa, na kuvunjika katika juhudi zake, na kifo kikawa ndiyo matokeo yake. Watu hao wangepata kuendelea kuishi. Mbingu hazikupenda wafe. Walikufa, wakiwa wahanga kutokana na ujinga wao wenyewe na udanganyifu wa waganga wao, waliowapa sumu za mtindo wa kisasa, nao hawakupata hata maji safi ya kunywa, wala hewa safi ya kuvuta, ili kuvitia nguvu viungo muhimu vya mwili, kuisafisha damu, na kuyasaidia maumbile katika kazi yake ya kuzishinda hali mbaya zilizojitokeza mwilini mwao. Dawa zile za thamani ambazo Mbingu imetoa, bila fedha na bila gharama yo yote, zilitupwa kando, na kufikiriwa kuwa sio tu zilikuwa hazifai, bali hata kuziona kuwa zilikuwa maadui wa hatari, ambapo zile sumu, zilizoamriwa na waganga wao, zilinyewewa kwa imani ya kijinga.

Maelfu wamekufa kwa kukosa maji safi na hewa safi, ambao wangeweza kuendelea kuishi. Na maelfu ya wagonjwa, ambao wamekuwa mzigo kwao wenyewe na kwa wengine, wanadhani kwamba maisha yao yanategemea unywaji wa dawa zile zinazotolewa na waganga wao. Daima wanajikinga wasipate hewa safi, nao wanaepuka matumizi ya maji. Mibaraka hii miwili wanahitaji ili kuwa wazima. Laiti wangeelimishwa, na kuachana na madawa, na kujizoeza wenyewe kufanya mazoezi ya viungo huko nje kwenye hewa safi, na kujizoeza kuwa na hewa safi katika nyumba zao, wakati wa kiangazi na wakati wa baridi kali, pamoja na kutumia maji yasiyokuwa na magadi (soft water) kwa makusudi ya kunywa na kuoga, basi, kwa wastani wangukuwa wazima na wenye furaha, badala ya kujikongoja na maisha ya kusikitisha waliyo nayo.

Ni jukumu la wahudumu na wauguzi kuwa na uangalifu maalum kuhusu afya zao wenyewe, hasa yanapotokea magonjwa mazito ya homa na kifua kikuu. Mtu mmoja asingepaswa kukaa kwenye chumba cha wagonjwa kwa muda mrefu. Ni salama zaidi kuwa nao wawili au watatu wanaotegemewa, wauguzi ambao ni waangalifu na walio na ufahamu, hao wakiwa wanabadilishana na kukihudumia na kukaa ndani ya chumba hicho cha wagonjwa. Kila mmoja wao awe na kipindi cha mazoezi nje kwenye hewa safi mara kwa

mara kwa kadiri iwezekanavyo. Hili ni jambo la muhimu kwa wahudumu wale wanao viangalia vitanda vya wagonjwa, hasa kama marafiki wa wagonjwa hao wamo katika kundi la wale wanaoendelea kuiona hewa safi kama adui, endapo imeachwa kuingia katika chumba cha wagonjwa hao, na wale ambao hawatakubali madirisha yafunguliwe, wala milango ifunguliwe. Katika mazingira kama hayo wagonjwa pamoja na wahudumu wao hulazimika kuvuta hewa yenye sumu siku kwa siku, kwa sababu ya ujinga mbaya mno wa marafiki hao wa wagonjwa.

Katika hali nyingi wahudumu hao hawajui mahitaji ya miili yao, wala uhusiano uliopo kati ya kuvuta hewa safi na afya yao, wala kuhusu athari zinazoangamiza maisha zitokanazo na kuvuta hewa chafu iliyomo ndani ya chumba cha wagonjwa. Katika mazingira kama haya wagonjwa wanahatarishwa, na wahudumu nao wanaweza kuambukizwa ugonjwa, na kupoteza afya yao, na pengine kupoteza hata maisha yao.

Endapo homa itaingia katika familia moja, mara nyingi sana zaidi ya mmoja hupatikana na ugonjwa uo huo. Hii haipaswi kuwa hivyo, kama mazoea ya wale waliomo ndani ya familia hiyo ni sahihi. Ikiwa chakula chao ni kama vile kinavyotakiwa kuwa, na kama wanazitunza kanuni za usafi, na kutambua umuhimu wa kuingiza hewa safi nyumbani mwao, basi, homa hiyo haipaswi kuenea hadi kwa mwingine katika familia hiyo. Sababu ya homa kuendelea kuwamo katika familia nyingi, na kuwaweka wahudumu katika hali ya kuambukizwa, ni kwa sababu chumba cha wagonjwa hakiwekwi huru mbali na maambukizo hayo yenye sumu, kwa kuzingatia usafi na kuacha hewa safi kuingia ndani yake kwa wingi.

Iwapo wahudumu hao wako macho kuhusu somo hili la afya, na iwapo wanatambua umuhimu wa kuingiza hewa katika chumba kwa faida yao wenyewe pamoja na faida ya mgonjwa, na iwapo ndugu zao pamoja na wagonjwa wao watapinga kuingizwa kwa hewa safi na mwanga katika chumba hicho cha wagonjwa, basi, wahudumu wasiwe na wasiwasi wo wote katika dhamiri zao wanapoondoka na kukiacha chumba hicho. Wajisikie wenyewe kuwa wameondolewa ule uwajibikaji wao kwa wagonjwa hao. Si jukumu la mmoja au zaidi kujihatarisha kupata ugonjwa, na hivyo kuhatarisha maisha yao, kwa kuendelea kuvuta hewa yenye sumu katika mazingira hayo. Endapo mgonjwa huyo atateseka kutokana na mawazo yake potofu, na kuifungia nje ya chumba hicho mibaraka muhimu kuliko yote itokayo Mbinguni, basi, hebu na afanye hivyo mwenyewe, ila isiwe kwa kuleta hatari kwa wale ambao wangestahili kuendelea kuishi.

Mama huyu, kutokana na hisia zake za uwajibikaji, ameiacha familia yake na kuja kuhudumu katika chumba cha mgonjwa, ambamo hewa safi ilizuiwa kuingia humo, naye amekuwa mgonjwa kwa kuvuta hewa chafu yenye magonjwa inayomzunguka, ambayo imeuathiri mwili wake wote. Baada ya kipindi cha mateso makali sana, amekufa, akiwa amewaacha watoto wake bila mama. Mgonjwa yule, aliyeshiriki huruma na matunzo yasiyo na ubinafsi ya mama huyu, alipona; lakini mgonjwa yule wala marafiki wa mgonjwa yule, hawakujua kwamba maisha yale ya thamani [ya mama huyu] yalitolewa mhanga kwa sababu ya ujinga wao wa kutojua uhusiano ambao hewa safi inao kwa afya ya mwili wao. Wala hawakujisikia kuwajibika kwa kundi lile dogo lililokuwa limepata kipigo kile kwa kupotelewa na matunzo ya upendo ya mama yao.

Wakati mwingine akina mama wanawaacha binti zao kuwatunza wagonjwa katika vyumba visivyokuwa na hewa safi, na matokeo yake ni kwamba wamelazimika kuwauguza [binti zao] katika kipindi cha ugonjwa wao. Na kwa sababu ya mahangaiko ya mama huyo na matunzo ya mtoto wake, naye amepatwa na ugonjwa, na mara nyingi mmoja wao au wote wawili wamekufa, au kuachwa wakiwa na miili yenye afya mbaya, au wamekuwa wagonjwa wanaoendelea kuteseka maisha yao yote. Kuna orodha ya kusikitisha ya majanga ambayo chanzo chake ni katika chumba cha wagonjwa ambamo hewa safi ya mbinguni imefungiwa nje. Wote wanaovuta hewa hiyo yenye sumu wanavunja sheria zinazotawala maumbile yao, nao hawana budi kuteseka kama adhabu yao.

Kama jambo la kawaida, wagonjwa huchoshwa sana na wageni wengi pamoja na wale wanaowatembelea na kuzungumza nao, na kuwachosha kwa kuwaletea mazungumzo juu ya mambo mbalimbali wakati ule wanapohitaji kukaa kimya, na kupumzika bila kuwa na bughudha yo yote. Wengi wameendelea kuwa wagonjwa kwa kutumia nguvu zao kupita kiasi. Nguvu zao zilizokwisha zinawalazimisha kuacha kufanya kazi zao, nao wanalazwa kwenye kitanda cha mateso. Pumziko, mwanga, hewa safi, maji safi, na chakula kidogo, wakiwa huru mbali na masumbuko, hayo ndiyo yote wanayohitaji kuwafanya wawe wazima. Ni huruma isiyokuwa mahali pake inayowaongoza wengi sana kuonyesha uungwana wao kwa kuwatembelea wagonjwa hao. Mara nyingi wagonjwa wamekuwa na usiku wa kukosa usingizi na mateso baada ya kuwapokea wageni hao. Hapana budi wamehangaika sana, na matokeo yake ni kwamba nguvu zao zilizodhoofika tayari zinalemewa mno, nao wamezifikia hali za hatari sana kama matokeo ya ziara hizi za kidesturi, na maisha yao yametolewa mhanga kwa [watu] kukosa busara ya kufikiria hali zao.

Wakati mwingine ni jambo linalowafurahisha wagonjwa kuweza kutembelewa, na kujua kwamba rafiki zao hawajawasahau katika ugonjwa wao. Walakini, japokuwa ziara (visits) hizi huenda zimewafurahisha, kwa hali nyingi ziara hizi zinazofuata desturi za kilimwengu zimeishusha chini mizani wakati ule mgonjwa yule alipokuwa anaanza kupona, na mizani hiyo imemtelemsha kifoni. Wale ambao hawawezi kuleta msaada wo wote wawe na tahadhari wanapowatembelea wagonjwa hao. Kama hawawezi kutenda jema lo lote, basi, wanaweza kuleta madhara tu. Walakini wagonjwa wasiachwe bila matunzo. Wapewe matunzo bora sana, pamoja na marafiki na ndugu zao kuweza kushiriki katika taabu zao.

Madhara mengi yamewapata wagonjwa kutokana na desturi iliyoenea ulimwenguni kote ya kuwa na wakeshaji usiku. Mgonjwa akiwa mahututi jambo hilo linaweza kuwa la lazima; lakini mara nyingi inatokea ya kwamba madhara mengi zaidi kuliko mema hufanyika kwa wagonjwa kwa desturi hiyo. Imekuwa ni desturi kuifungia hewa safi nje isipate kuingia katika chumba cha mgonjwa. Hali ya hewa katika vyumba kama hivyo, kusema machache, ni chafu sana, jambo ambalo linaongeza hali mbaya ya maumivu kwa wagonjwa hao. Juu ya hayo, kule kuwa na mkeshaji mmoja au wawili wanaotumia hewa kidogo inayoweza kujipenyeza katika chumba hicho cha wagonjwa kupitia kwenye vitobo milangoni na madirishani, ni kuwanyang'anya wagonjwa nguvu hii ya uhai, na kwa njia hiyo kuwaacha wakiwa wamedhoofika zaidi kuliko vile ambavyo wangekuwa kama wangeachwa peke yao. Baa hili haliishii hapo. Hata mkeshaji mmoja tu hapana budi ataleta mtafaruku [mahangaiko], jambo ambalo linawaletea usumbufu wagonjwa hao. Lakini mahali ambapo

wapo wakeshaji wawili, mara nyingi huwa wanaongea, wakati mwingine kwa sauti kubwa, ila mara kwa mara kwa sauti za kunong'ona sana, jambo ambalo linaleta kero kubwa sana na kuzifanya neva za wagonjwa hao kuwa katika hali ya kutotulia kuliko wakati ule wanapoongea kwa sauti kubwa.

Usiku mwingi wa mateso na kulala macho unavumiliwa na wagonjwa kwa sababu ya wakeshaji hao. Laiti wangeachwa peke yao bila mwanga [wa taa], wakijua ya kuwa wenzao wote wamepumzika, hapo ndipo nao wangejituliza vizuri zaidi na kuweza kulala usingizi, na asubuhi wangeamka wakiwa wameburudika. Kila pumzi ya hewa yenye uhai katika chumba cha wagonjwa ina thamani kubwa, japokuwa wagonjwa wengi ni wajinga kuhusu suala hili. Wanajisikia kuwa wamenyong'onyea sana, nao hawajui kwa nini hali iko hivyo. Upepo wa hewa safi katika chumba chao unaovuma juu yao ungewaletea hali ya furaha, ya kuwatia nguvu mwilini mwao.

Walakini, kama wanaiogopa hewa safi, na kujifungia wenyewe mbali na mbaraka huo, basi, hewa safi inayojipenyeza kidogo na kuwafikia isitumike yote na wale wakeshaji au mwanga ule wa taa. Wahudumu wanaowahudumia wagonjwa, kama inawezekana, wangewaacha wagonjwa hao kupumzika usiku kucha, wakati wao wanakaa katika chumba kingine kinachopakana nacho.

Kelele yote isiyotakiwa na mahangaiko vingeweza kuepukwa katika chumba hicho cha wagonjwa, na nyumba yote ingewekwa katika hali ya ukimya kwa kadiri iwezekanavyo. Ujinga, usahaulifu, na uzembe vimesababisha vifo vya wengi ambao wangeweza kuendelea kuishi endapo wangepata matunzo yafaayo kutoka kwa wahudumu wenye akili na wanaowafikiria wagonjwa wao. Milango ingefunguliwa na kufungwa kwa uangalifu mkubwa na wahudumu hao wangejionyesha kuwa hawana haraka, watulivu, na wanaojitawala wenyewe.

Kama inawezekana, chumba cha wagonjwa kingekuwa na upepo unaopita ndani yake, usiku na mchana. Upepo huo usivume juu ya wagonjwa hao moja kwa moja. Homa kali sana zinapoendelea, kuna hatari ndogo sana ya kupatwa na mafua. Lakini uangalifu maalum unahitajika wakati wa hatari unapofika, na wakati ule homa inapoendelea kupungua. Hapo uangalizi mahsusi wa kila wakati unaweza kuhitajika ili kuihifadhi nguvu ya uhai mwilini. Wagonjwa hawana budi kupata hewa safi, inayowatia nguvu mwilini. Kama hakuna njia nyingine yo yote inayoweza kubuniwa, basi, kama inawezekana, wagonjwa hao waondolewe na kupelekwa katika chumba kingine, na kitanda kingine, wakati chumba chao pamoja na vitanda na matandiko yake vinasafishwa kwa njia ya kuingiza hewa nyingi ndani yake. Iwapo wale walio wazima huhitaji mibaraka ya mwanga na hewa, tena wanahitaji kutunza mazoea yao ya usafi ili kuendelea kuwa wazima, basi, hitaji la wagonjwa ni kubwa zaidi ukilinganisha na hali yao ya udhaifu.

Kiwango kikubwa sana cha mateso kingezuiwa kama wote wangejitahidi kujikinga ugonjwa kwa njia ya kuzitii kikamilifu sheria za afya. Mazoea ya usafi yanayozingatiwa sana yanapaswa kuendelezwa. Wengi, wanapokuwa wazima, hawasumbuki kujiweka katika hali njema kiafya. Hawajali usafi wa mwili wao, wala sio wanalifu kuziweka nguo zao katika hali ya usafi. Daima uchafu usioweza kutambulika unatoka nje ya miili yao kupitia

katika vinyweleo vyao, na endapo sehemu ya juu ya ngozi haitunzwi katika hali ya afya, basi, mwili hulemewa na uchafu huo. Kama nguo zinazovaliwa hazifuliwi mara kwa mara, na kuanikwa juani mara kwa mara, basi, zinakuwa chafu kutokana na uchafu unaotupwa nje ya mwili kwa njia ya jasho linaloonekana na lile lisiloonekana. Na endapo mavazi hayo yanayovaliwa hayafuliwi mara kwa mara kuondoa uchafu huo, basi, vinyweleo hivyo hufyonza tena uchafu huo uliokuwa umetupwa nje ya ngozi na kuingiza mwilini. Uchafu huo unaotoka mwilini, kama hauondolewi, unarudishwa tena katika damu, na kuvilemea viungo vya ndani. Ili kujinusuru na sumu zinazoletwa na uchafu huo, mwili hujitahidi kuziondoa mwilini. Juhudi hiyo husababisha homa mwilini, na hicho ndicho kiitwacho ugonjwa. Lakini hata wakati huo, kama wale walio wagonjwa wangeusaidia mwili katika juhudi zake, kwa kutumia maji safi, yasiyokuwa na magadi (soft water), maumivu yao mengi yangeweza kuzuiwa. Lakini wengi, badala ya kufanya hivyo, na kutafuta jinsi ya kuuondoa mwilini mwao uchafu huo wenye sumu, wanaingiza mwilini mwao sumu ya kufisha zaidi [yaani, dawa] ili kuiondoa sumu iliyomo humo tayari.

Endapo kila familia ingetambua manufaa ya usafi kamili, wangepanya juhudi maalum kuondoa kila aina ya uchafu kutoka katika miili yao, na kutoka katika nyumba zao, tena wangezitanadza juhudi zao hadi kwenye mazingira ya nyumba zao. Wengi wanaiacha mimea inayooza katika mazingira yao. Hawajazinduka na kuona athari ya vitu hivyo. Wakati wote kutokana na vitu hivyo vinavyooza kuna mtiririko wa uozo unaoisumisha hewa ya mahali hapo. Kwa kuvuta hewa hiyo chafu, damu inasumishwa, mapafu yanaathirika, na mwili wote unapata maradhi. Karibu ugonjwa wa kila aina utatokea kwa kuvuta hewa hiyo iliyoathiriwa na vitu hivyo vinavyooza.

Familia nyingi zimeugua homa, baadhi yao wamekufa, na wale waliosalia katika familia hizo wamemnung'unikia Mungu sana kwa sababu ya misiba yao inayosikitisha sana, wakati ambapo sababu pekee ya maradhi yao yote pamoja na vifo imetokana na uzembe wao wenyewe. Uchafu unaozunguka mazingira yao ndio uliowaletea magonjwa hayo ya kuambukiza, na mateso ya kusikitisha ambayo lawama yake wanamtupia Mungu. Kila familia inayoithamini afya ingepaswa kuzisafisha nyumba zao pamoja na mazingira yao kwa kuviondoa vitu vyote

vinavyoendelea kuoza.

Mungu aliwaagiza wana wa Israeli kwamba kwa hali iwayo yote ile wasiruhusu kuwa na uchafu wa miili yao, wala wa mavazi yao. Wale waliokuwa na unajisi [uchafu] walifungiwa nje ya kambi lao mpaka jioni, na kisha waliamriwa kujitakasa wenyewe pamoja na mavazi yao kabla ya kuruhusiwa kuingia tena kambini. Pia waliagizwa na Mungu wasiache uchafu wo wote katika mazingira yao kwa umbali wa kutosha toka kambini mwao, Bwana asije akapita na kuuona uchafu [unajisi] wao huo.

Katika suala hili la usafi, Mungu hataki kiwango pungufu kwa watu wake wa siku hizi kuliko kile alichowataka Israeli ya kale. Kupuuza usafi kutasababisha ugonjwa. Ugonjwa na kufa mapema kabla ya wakati wake haviji bila kuwapo sababu yake. Homa ambazo ni vigumu kupona na magonjwa makali sana, vimeenea katika ujirani na miji ambayo hapo kwanza ilifikiriwa kuwa ni miji yenye afya, na baadhi ya watu wamekufa, wakati wengine

wameachwa wakiwa na miili iliyoharibika na kulemewa na ugonjwa kwa maisha yao yote. Katika hali nyingi, mazingira yao yalikuwa na vitu vile vinavyoangamiza; ambavyo vilikuwa vinatawanya sumu ya kufisha katika hewa iliyozunguka pale, ambayo ilivutwa na familia na ujirani wote. Wakati mwingine ulegevu na uzembe unaoshuhudiwa ni wa kinyama, na ujinga ule wa kutokujua matokeo ya mambo hayo juu ya afya unashangaza. Maeneo hayo hayana budi kusafishwa kwa kumwaga chokaa au majivu; hasa majira yale ya kiangazi, au kwa kufunika kwa udongo kila siku.

Baadhi ya nyumba zimepambwa kwa gharama, kwa kukidhi kiburi na kupokea wageni kuliko kwa kupata raha, manufaa, na afya ya familia. Vyumba vilivyo vizuri sana vimewekwa katika hali ya giza. Mwangaza na hewa safi hufungiwa nje, ili mwanga huo wa mbinguni usije ukaharibu mazulia yao, au kugeuza rangi ya fremu zao za picha. Wageni wanapoketi katika vyumba hivi hukabiliwa na hatari ya kupatwa na mafua, kwa sababu ya hewa chafu, inayofanana na ile inayopatikana katika chumba cha chini ya ardhi, ambayo inaenea katika vyumba hivyo. Kumbi kubwa za mikutano na vyumba vya kulala hufungwa kwa njia iyo hiyo, na kwa sababu zizo hizo; na ye yote anayelalia vitanda hivyo, ambavyo havijapata mwanga na hewa safi kwa wingi, anafanya hivyo kwa hasara ya afya yake, na mara nyingi hata kupoteza maisha yake mwenyewe.

Vyumba ambavyo havipati mwanga na hewa safi vinakuwa na unyevu. Vitanda na matandiko hupata unyevu, na hewa ndani ya vyumba hivi inajaa sumu, kwa sababu haijasafishwa kwa mwanga na hewa safi. Magonjwa ya aina mbalimbali yametokea kwa kulala katika vyumba hivi vya mtindo wa kisasa, ambavyo huathiri afya. Kila familia inayothamini afya kuliko kupata sifa toka kwa wageni wanaowatembelea, wataiacha hewa safi kuzunguka ndani ya vyumba hivyo pamoja na kuruhusu mwanga mwingi kuingia katika kila chumba nyumbani mwao kwa saa kadhaa kila siku. Isipokuwa wapo wengi wanaofuata desturi zilizopo kwa makini sana hata kuwa watumwa wake, nao watakubali kuteseka kwa maradhi, na hata kufa, kuliko kwenda kinyume na desturi zao hizo. Watavuna kile walichopanda. Wataishi kulingana na desturi zao, na kuendelea kuteseka kwa magonjwa kama matokeo yake, kisha watagangwa kwa sumu za mtindo wa kisasa, na kufa vifo vinavyotokana na mitindo hiyo.

Hasa vyumba vile vya kulala vingepata hewa safi kwa wingi sana, na mazingira yangewekwa katika hali ya afya kwa mwanga na hewa safi. Mapazia ya madirisha yafunguliwe kwa saa kadhaa kila siku, mapazia ya vyumbani yawekwe kando, na chumba kipewe hewa safi ya kutosha kabisa. Kitu cho chote kinachoharibu usafi wa hewa inayozunguka hapo kisiruhusiwe kubaki hapo, hata kama ni kwa muda mfupi tu.

Familia nyingi zinasumbuliwa na vidonda vya kooni, na magonjwa ya mapafu, na matatizo ya ini, ambayo wanajiletea wenyewe kwa matendo yao. Vyumba vyao vya kulala ni vidogo, havifai kulala humo hata usiku mmoja tu, lakini wao hukaa ndani ya vyumba hivyo kwa majuma, na miezi, na miaka. Wanafunga madirisha yao pamoja na milango, wakihofia kwamba watapatwa na mafua iwapo hata kitobo kidogo tu kinachoingiza hewa ndani kitaachwa wazi. Wanavuta hewa chafu ile ile tena na tena, mpaka wanajazwa na uchafu wenye sumu pamoja na uchafu ule unaotolewa nje ya miili yao kupitia mapafuni mwao na katika vinyweleo vya ngozi yao. Hao wanaweza kuyapima mambo hayo, na kuhakikishiwa

hali ya hewa chafu iliyomo ndani ya vyumba vyao vilivyosongamana, kwa kuingia humo baada ya kukaa kwa muda mfupi huko nje kwenye hewa safi. Hapo ndipo wanapoweza kupata picha ya uchafu waliouingiza katika damu yao kwa njia ya kuvuta hewa hiyo chafu kupitia mapafuni mwao. Wale ambao wanaiharibu afya yao hivyo ni lazima wateseke kwa magonjwa. Wote wanapaswa kuuona mwanga na hewa safi kuwa ni miongoni mwa mibaraka ya thamani kuu toka Mbinguni. Wasingeifungia nje mibaraka hii kana kwamba ilikuwa ni adui wao.

Vyumba vya kulala viwe vikubwa, na vipangwe kwa namna ambayo vinaweza kupata mzunguko wa hewa safi ndani yake mchana na usiku. Wale ambao wamekwisha kuifungia hewa safi nje ya vyumba vyao vya kulala wangeanza mara moja kubadilisha mtindo wao huo. Wangeanza kwa kuruhusu hewa safi kuingia ndani hatua kwa hatua, na kuongeza mzunguko wake mpaka hapo watakapoweza kuistahimili hewa hiyo wakati wa majira ya baridi na wakati wa majira ya kiangazi, pasipo kuwapo hatari ya kupatwa na mafua. Mapafu, ili yaweze kuwa na afya, sharti yapate hewa safi.

Wale ambao hawajapata kuwa na mzunguko wa hewa safi kwa wingi katika vyumba vyao usiku kucha, kwa kawaida huamka asubuhi wakiwa wanajisikia wamechoka sana na kuwa na dalili za homa mwilini, wala hawajui ni kitu gani kilichosababisha hali hiyo. Ilikuwa ni ile hewa safi, hewa yenye uhai, ambayo mwili wote ulikuwa unaihitaji, lakini ambayo haukuweza kuipata. Wanapoamka asubuhi, karibu watu wengi sana wangepaidika kwa kuoga maji kwa kutumia sponji, ama, kama yafaa zaidi, kuoga kwa kujisugua kwa mikono, kwa kutumia kiasi kidogo tu cha maji katika bakuli kubwa ya kunawia. Kitendo hicho kitaondoa uchafu ulio juu ya ngozi. Kisha ndipo nguo ziondolewe moja moja kutoka kitandani, na kuanikwa juani. Madirisha na yafunguliwe, na mapazia yake kufunguliwa, na hewa safi kuruhusiwa kuzunguka ndani kwa wingi kwa saa kadhaa, kama sio kwa siku nzima, ikipita katika vyumba vya kulala. Kwa njia hii kitanda na mashuka [matandiko] yake vitakuwa vimepata hewa safi ya kutosha, na uchafu utakuwa umeondolewa kutoka katika chumba hicho.

Miti yenye kivuli pamoja na vichaka vilivyo karibu sana na vile vilivyosongamana kuizunguka nyumba havifai kwa afya njema; kwa maana vinazuia mzunguko wa hewa safi kwa wingi, na kuifungia nje mionzi ya jua. Kama matokeo ya hali hiyo, unyevu unajikusanya ndani ya nyumba hiyo. Hasa wakati wa majira ya mvua vyumba vya kulala huwa na unyevu, na wale wanaokaa humo wanasumbuliwa na ugonjwa wa baridi yabisi, maumivu ya mishipa ya fahamu hasa kichwani (neuralgia), na matatizo ya mapafu, ambayo hatimaye huishia katika ugonjwa wa kifua kikuu. Miti mingi sana yenye kivuli hupukutisha majani mengi, ambayo, yasipoondolewa mara moja, huoza, na kuisumisha hewa ya mahali hapo. Uwanja uliopambwa sana na miti na vichaka kwa umbali unaofaa toka kwenye nyumba, una mvuto unaoleta furaha na uchangamfu juu ya familia nzima, na, kama ukitunzwa vizuri, hautaweza kuleta madhara yo yote kwa afya.

Nyumba za kuishi, kama ikiwezekana, zijengwe kwenye eneo la ardhi lenye mwinuko na kavu. Nyumba ikijengwa mahali ambapo maji yanatulia kuizunguka nyumba, yakiwa hapo kwa muda fulani, na halafu kukauka, hewa yenye ukungu mbaya iliyojaa sumu hutokea

mahali hapo; na matokeo yake ni homa pamoja na homa ile inayoleta kutetemeka, vidonda vya kooni, magonjwa ya mapafu, na homa za kila aina.

Wengi wametazamia kwamba Mungu atawakinga wasipatwe na magonjwa ati kwa sababu tu wamemwomba awafanyie hivyo. Lakini Mungu hakuyajali maombi yao hayo, kwa sababu imani yao haikukamilishwa kwa matendo. Mungu hatafanya mwujiza wo wote kuwakinga wasipatwe na magonjwa wale ambao hawajitunzi wenyewe, bali daima wanazidi kuzivunja sheria za afya, wala hawafanyi juhudi yo yote kuyazuia magonjwa hayo. Tunapofanya yote tuwezayo kwa upande wetu ili kuwa na afya njema, hapo ndipo tunaweza kutazamia matokeo mazuri kuwa yatafuata; na ndipo tunaweza kumwomba Mungu kwa imani kuzibariki juhudi zetu za kuitunza afya yetu. Hapo ndipo atakapojibu maombi yetu kama ataona kuwa jina lake litatukuzwa kwa kufanya hivyo. Lakini hebu wote na wajue kwamba wanayo kazi ya kufanya. Mungu hatafanya kwa njia ya mwujiza kuihifadhi afya ya watu wale ambao, kwa kutojali kwao kuzifuata sheria za afya, wanatafuta wenyewe njia ya hakika ya kujiletea ugonjwa.

SURA YA 5

KATIKA kizazi hiki cha udhaifu wa kibinadamu, watoto huzaliwa wakiwa na miili yenye afya mbaya. Wazazi wanastaajabu kuona vifo vingi miongoni mwa watoto wao wachanga na vijana, nao husema, "Haikuwa hivyo zamani." Wakati ule watoto walikuwa na afya njema zaidi na wenye nguvu, wakihitaji matunzo kidogo sana kuliko sasa wanavyohudumiwa. Hata hivyo, pamoja na matunzo yote wanayopata sasa, wamekuwa dhaifu, wanadhoofika, na kufa. Kama matokeo ya mazoea mbaya ya wazazi, ugonjwa na utaahira vimepitishwa kwa uzao wao.

Baada ya kuzaliwa kwao, wanafanywa kuwa katika hali mbaya zaidi kwa kutojali sheria za maumbile yao. Matunzo yanayofaa yangeweza kuifanya afya yao ya kimwili kuwa bora zaidi. Walakini wazazi mara chache sana wanafuata njia sahihi ya malezi kwa watoto wao wachanga, ukizingatia urithi wa kusikitisha walioupokea tayari kutoka kwao. Njia wanayoifuata kuelekea kwa watoto wao ina matokeo ya kuwapunguzia nguvu ya kustahimili maisha yao, na kuwatayarisha kwa kufa mapema kabla ya wakati wao. Wazazi hao hawajapungukiwa upendo wo wote kwa watoto wao, lakini upendo huo unatumika vibaya.

Kosa moja kubwa upande wa mama katika kumshughulikia mtoto wake ni kwamba anaruhusu hewa safi isiyotosha kumfikia [mtoto wake], hewa ambayo angestahili kuipata ili kumfanya awe na nguvu. Ni mazoea ya akina mama wengi kufunika vichwa vya watoto wao wachanga wanapolala usingizi, na jambo hilo hufanyika pia katika chumba chenye joto ambacho hewa safi inaruhusiwa kuingia ndani yake kwa shida sana. Jambo hilo peke yake

linatosha kudhoofisha sana utendaji wa moyo na mapafu, na kwa njia hiyo kuweza kuathiri mwili mzima. Wakati uangalifu katika kumhifadhi mtoto huyo mchanga unaweza kuhitajika ili asipate upepo mkali, au badiliko lo lote la ghafula, au kubwa mno, matunzo mahsusi yafanyike kumwezesha mtoto huyo kuvuta hewa safi, inayotia nguvu mwilini. Harufu yo yote mbaya isiruhusiwe kubaki katika chumba cha mtoto huyo mdogo. Vitu hivyo ni vya hatari sana kwa mtoto mchanga aliye dhaifu kuliko kwa watu wazima.

Akina mama wamekuwa na mazoea ya kuwavika nguo watoto wao wachanga kwa kufuata mitindo ya kisasa badala ya kuzingatia nguo zitakazofaa kwa afya zao. Kwa kawaida mavazi ya mtoto mchanga huandaliwa ili kuonekana mazuri, hasa zaidi kwa ajili ya urembo wake kuliko kwa raha yake na starehe. Muda mwingi unatumika katika kutarizi nguo [kupamba nguo kwa uzi], na katika kuweka mapambo yasiyokuwa ya lazima, ili kuyafanya mavazi ya mgeni huyo mchanga yapendeze. Mara nyingi mama huyo anaifanya kazi hiyo kwa hasara ya afya yake mwenyewe pamoja na ile ya mtoto wake. Wakati ambapo angekuwa anafurahia mazoezi ya viungo ya kufurahisha, mara nyingi yeye anainama ili kufanya kazi ile ya kuchosha sana kwa macho yake na neva zake. Na mara nyingi ni vigumu kumzindua mama huyo apate kutambua wajibu wake mzito alio nao kuzitunza nguvu zake mwenyewe, kwa faida yake na pia kwa faida ya mtoto wake

Mapambo hayo na mitindo hiyo ya kisasa ni madhabahu ya Shetani ambapo wanawake wengi wa Amerika wanatoa kafara ya watoto wao. Mama anamvika binadamu huyo mdogo mavazi ya kintindo ambayo ametumia majuma mengi kuyatengeneza, na ambayo hayafai kabisa kutumika, endapo afya itazingatiwa kuwa ina thamani yo yote. Mavazi yale yanayotengenezwa na kuwa marefu sana; na ili kuyafanya yaka vizuri juu ya mwili wa mtoto huyo mchanga, mwili wake unafungwa kwa kamba za nguo [tepe] zinazokaza sana, au mikanda ya kiunoni inayokaza sana, vitu ambavyo huzuia utendaji huria wa moyo na mapafu. Watoto hao wachanga hulazimika kubeba uzito usiokuwa wa lazima kutokana na urefu wa mavazi yao; nao wakiwa wamevikwa hivyo, hawana uhuru wa kutumia misuli yao na viungo.

Akina mama wamedhani kwamba ni muhimu kuibana miili ya watoto wao wachanga ili kuwaweka katika umbo zuri, kana kwamba wanahofia kuwa bila kuwafunga sana kwa vitambaa wangeweza kupasuka katika vipande vidogodogo, au kuwa vilema. Je, wanyama walioumbwa wanakuwa vilema kwa sababu maumbile yao yanaachwa kufanya kazi yake kama yalivyo? Je, wana-kondoo wachanga wanakuwa vilema kwa sababu hawafungwi sana kwa kamba ili kuwaweka katika umbo zuri? Wameumbika vizuri na wanapendeza. Watoto wachanga wa kibinadamu wameumbika kwa ukamilifu kabisa, japokuwa wao wenyewe hawawezi kujisaidia, kama ukiwalinganisha na kazi yote ya Muumbaji; na, kwa hiyo, mama zao wangepaswa kufundishwa zile sheria zinazotawala maumbile yao, ili wapate kuwalea [watoto wao] wakiwa na afya kimwili, kiakili, na kimaadili. Enyi akina mama, maumbile yamewapa watoto wenu wachanga maumbo ambayo hayahitaji kufungwa kwa mikanda au tepe ili kuwakamilisha. Mungu amewapa [watoto wachanga] mifupa na misuli inayotosha kuwategemeza, na kuzilinda mashine nyororo za maumbile zilizomo ndani yao kabla ya kuwakabidhi kwenu ili ninyi mpate kuwatunza.

Mavazi ya mtoto mchanga yatengenezwe kwa namna ambayo mwili wake hautaweza kubanwa hata kidogo baada ya kula mlo wake kamili. Kuwavika mavazi watoto wachanga kwa kufuata mitindo ya kisasa, ili kuwaleta mbele ya wageni wapate kuwasifu, ni jambo linaloleta madhara makubwa sana kwao [watoto]. Nguo zinatengenezwa kwa ustadi kiasi cha kumfanya mtoto akose raha kabisa, na mara kwa mara mtoto huyo anakosa raha kwa kupitishwa mikononi toka kwa huyu kwenda kwa yule, akikumbatiwa na wote kwa mahaba.

Lakini kuna baa moja kubwa zaidi kuliko yale yaliyokwisha kutajwa tayari. Mtoto huyo mchanga anawekwa kwenye hewa iliyochafuliwa na pumzi za watu wengi waliopo, nyingine ambazo zinanuka vibaya sana na zinaweza kuyadhuru hata mapafu yenye nguvu ya watu walio na umri mkubwa zaidi. Mapafu ya mtoto mchanga huathirika, na kuwa na ugonjwa kwa kuvuta hewa hiyo katika chumba hicho kilichosumishwa kiasi cha kutoweza kuponywa kwa kulala katika vitanda pamoja na baba zao wanaotumia tumbako. Kwa kuendelea kuivuta hewa hiyo ya tumbako inayozunguka hapo, ambayo inatupwa nje kutoka mapafuni na kupitia katika vinyweleo vya mwilini, mwili wote wa mtoto huyo mchanga hujazwa na sumu hiyo. Wakati ambapo kwa wengine inafanya kazi kama sumu ya pole pole, na kuleta madhara katika ubongo, moyo, ini, na mapafu, na kumfanya mtoto huyo mchanga akonde taratibu; kwa wengine ina matokeo yanayoonekana moja kwa moja, ikisababisha mshtuko (spasm), kifafa, kupooza, kutetemeka viungo vya mwili (palsy), na kifo cha ghafula.

Wazazi wale waliofiwa huomboleza kwa kupotelewa na wapendwa wao, na kushangaa juu ya utendaji wa ajabu wa [kile wanachokiita] amri ya Mungu ambayo imewaumiza vibaya sana, wakati ambapo si Mungu aliyepanga vifo vya watoto wao wachanga. Walikufa wakiwa wameteseka bure kutokana na ule uchu mchafu unaotia kinyaa wa tumbako. Wazazi hao kwa ujinga wao, lakini kwa hakika kabisa, wanawaua watoto wao wachanga kwa sumu hiyo mbaya sana. Kila pumzi anayoitoa kutoka mapafuni mwake mtumwa yule wa tumbako inaisumisha hewa yote inayomzunguka. Watoto wachanga wangewekwa huru mbali na kila kitu ambacho kingekuwa na matokeo mabaya ya kuishtua mishipa yao ya fahamu, nao, wanapoamka usingizini au wanapolala, mchana na usiku, wangepaswa kuvuta hewa safi, ile isiyokuwa na uchafu wo wote iletayo afya, isiyokuwa na uvundo wo wote wenye sumu.

Sababu nyingine kubwa ya vifo miongoni mwa watoto wachanga na vijana ni desturi ile ya kuiacha mikono na mabega yao bila kufunikwa. Mtindo huu hauwezi kulaumiwa kwa ukali sana kama unavyostahili. Umegharimu maisha ya maelfu. Hewa inayopuliza kwenye mikono na viungo vyao, na kuzunguka sehemu zao za kwapani, inazifanya sehemu hizi nyeti za mwili, ambazo ziko karibu sana na viungo vinavyohifadhi uhai, kuwa za baridi sana, na kuzuia mzunguko mzuri wa damu mwilini, kwa njia hiyo kuleta magonjwa, hasa yale ya mapafu na ubongo. Wale wanaoifikiria afya ya watoto wao kuwa ni ya thamani sana kuliko upumbavu ule wa kutaka wasifiwe na wageni wao, watajitahidi daima kuwavika watoto wao wachanga nguo zile zinazofunika mabega na mikono yao. Mara kwa mara mawazo ya mama hugeuzwa na kuelekezwa kwenye mikono na viganja vya mtoto wake vilivyogeuka na kuwa na rangi ya zambarau mbivu, naye ameonywa juu ya desturi hii inayoharibu afya na uhai; lakini jibu lake mara nyingi limekuwa ni hili: "Siku zote nawavika watoto wangu nguo kwa kufuata mtindo huo. Watauzoea tu. Mimi siwezi

kustahimili kuona mikono iliyofunikwa ya watoto wangu wachanga. Huo ni mtindo wa zamani." Akina mama hao wanawavika nguo watoto wao wachanga wenye miili myororo kwa namna ambayo wao wenyewe wasingethubutu kuvaa. Wanajua fika ya kwamba kama mikono yao wenyewe ingekuwa imeachwa wazi pasipo kufunikwa, basi, wangeweza kutetemeka kwa baridi kali. Yawezekanaje basi watoto hao wenye umri huo mchanga na mwororo kuweza kustahimili kitendo hicho cha kugandishwa kwa baridi bila kupata madhara yo yote? Wakati wa kuzaliwa kwao watoto wengine huwa na miili yenye nguvu kiafya kiasi kwamba wanaweza kustahimili kutendewa vibaya kama hivyo pasipo kugharimu maisha yao; walakini maelfu wanatolewa mhanga, na makumi elfu mara maelfu wamewekewa msingi wa maisha mafupi, ya kuugua kwa maisha yao yote, kutokana na desturi ile ya kuufunga sana mwili [wa mtoto] kwa vitambaa [tepe] na kuujaza na nguo nyingi sana, wakati ambapo mikono ----- ambayo iko umbali mkubwa sana toka kwenye kiini cha uhai, na kwa ajili hiyo ingehitaji nguo nyingi zaidi kuliko kifua na mapafu ----- inaachwa wazi bila kufunikwa. Hivi akina mama hao wanaweza kutazamia kuwa na watoto wao wachanga walio watulivu na wenye afya, kama wanawatendea hivyo?

Viungo na mikono vikipata baridi sana, damu inaondolewa kutoka kwenye sehemu hizi na kwenda mapafuni na kichwani. Mzunguko wa damu mwilini hucheleweshwa, hivyo mashine nyororo ya mwili haifanyi kazi yake kwa uwiano sawa. Mwili wa mtoto huyo mchanga unaharibika, tena huwa analia na kupiga kite kwa sababu ya mateso makali anayolazimika kuyapata kwa kutendewa vibaya hivyo. Tepe zinazokaza sana pamoja na tumbo lililojazwa chakula kingi sana havipatani. Mtoto huyo huwa hana nafasi hata ya kuvuta pumzi vizuri. Anaweza kulia kwa nguvu sana, kufanya machachari, na kuhema kwa kukosa hewa, na mama huyo akiwa bado hashuku chanzo chake. Angaliweza kumpatia nafuu mara moja huyo anayeteseka, walau kwa kuzilegeza tepe zile zilizokazwa, kama angekuwa anajua chanzo cha ugonjwa huo. Baada ya muda mrefu kupita anaanza kuingiwa na hofu, akidhani kwamba mwanawe ni mgonjwa hakika, kisha anamwita mganga, ambaye anamwangalia mtoto huyo mchanga kwa dakika chache tu, na kisha anampa madawa yenye sumu, au kitu fulani wanachokiita kuwa ni kitulizo kizuri, ambacho mama huyo, akiwa anazingatia kwa uangalifu maagizo yaliyotolewa [na mganga huyo], anakimimina kutelemka katika umio wa mtoto wake mchanga aliyemrubuni. Kama [mtoto huyo mchanga] hakuwa na ugonjwa wa hakika hapo kwanza, basi, kwa sasa anao baada ya tendo hilo kufanyika. Sasa anaugua ugonjwa ule unaotokana na madawa hayo yenye sumu aliyonyweshwa, ugonjwa mgumu sana na usio ponyeka kuliko magonjwa yote. Endapo atapona, basi, itampasa kuchukua katika mwili wake matokeo mabaya ya dawa hiyo yenye sumu, naye ataweza kupata mishtuko (spasms), ugonjwa wa moyo, ugonjwa wa kuwa na maji ubongoni (dropsy), au kifua kikuu. Watoto wengine walio wachanga hawana nguvu mwilini mwao ya kutosha kustahimili hata kiasi kidogo mno cha sumu hizo za madawa; na mwili unapopambana na mgeni huyo asiyetakiwa ambaye amejipenyeza mwenyewe, hapo ndipo nguvu zile za akiba zilizomo mwilini mwa mtoto huyo mchanga hutumika vibaya mno, na kifo ndicho kinachoyakomesha mahangaiko hayo.

Katika kizazi hiki cha ulimwengu, sio jambo la ajabu kumwona mama akitangatanga kando ya kitanda kidogo cha mtoto wake anayeendelea kupata maumivu makali, na kuwa karibu na kufa, moyo wake [mama huyo] ukiwa unapata uchungu mkubwa sana anaposikiliza sauti dhafu ya kilio cha mtoto wake, na kushuhudia kutapatapa kwake kwa mwisho kabla ya

kufa. Ni jambo linaloonekana kwake kuwa ni la ajabu kwamba Mungu aweze kumtesa hivyo mtoto wake asiyekuwa na hatia yo yote. Yeye hafikiri ya kwamba ni njia yake mbaya ya malezi aliyoiuata ambayo imeleta matokeo hayo ya kusikitisha. Yeye, kwa hakika, ndiye aliyeharibu nguvu ya kinga aliyokuwa nayo mtoto wake iliyoshikilia uhai wake, kitendo ambacho ni sawa na kumnyweshwa sumu. Kamwe ugonjwa hauji bila kuwapo sababu yake. Kwanza njia inatayarishwa kwa njia ya kuzipuuza sheria za afya. Mungu hafurahi hata kidogo kuona mateso na vifo vya watoto hao wadogo. Yeye anawakabidhi [watoto hao] mikononi mwa wazazi, ili wao wapate kuwalea kimwili, kiakili, na kimaadili, na kuwafundisha jinsi ya kuwa na manufaa hapa, na hatimaye kule mbinguni.

Endapo mama huyo anaendelea kubaki na ujinga wake kuhusu mahitaji ya kimwili ya mtoto wake, na endapo mtoto wake anaugua, kama matokeo yake, basi, asitazamie kwamba Mungu atafanya mwujiza wo wote ili kukibatilisha kitendo chake [mama huyo] cha kumfanya [mtoto wake] kuwa mgonjwa. Maelfu ya watoto wachanga wamekufa ambao wangestahili kuendelea kuishi. Wanateseka bure kutokana na ujinga wa wazazi wao kuhusu uhusiano uliopo kati ya chakula, mavazi, na hewa wanayovuta ili kuweza kuihifadhi afya na uhai. Akina mama katika zama zile za kale walipaswa kuwa waganga wao wenyewe kwa watoto wao. Muda ule uliotumika na mama huyo katika kuzipamba nguo za mtoto wake mchanga, angekuwa ameutumia kwa kusudi kubwa zaidi ----- kwa kujielimisha kuhusu haja za mwili wake mwenyewe pamoja na zile za mtoto wake. Angekuwa anaweka akiba moyoni mwake ya maarifa yale yenye manufaa juu ya njia bora kuliko zote ambayo angeweza kuifuata katika kuwalea watoto wake kiafya, akitambua kwamba vizazi vijavyo vingethirika au kunufaika kwa njia ya malezi aliyoiuata.

Akina mama wale walio na watoto wachanga watukutu, wenye usumbufu, ingewapasa kujifunza sababu ya utukutu wao. Mara nyingi hutokea ya kwamba mama huyo anaingiwa na hofu anapoziona ishara za ugonjwa zinazoonekana kwa mtoto wake, naye kwa haraka humwita mganga, wakati ambapo maumivu ya mtoto wake yangepatiwa nafuu kwa kumvua nguo zile zilizombana sana, na kumvika nguo zisizobana na fupi, kwa njia hiyo kumwezesha kutumia miguu yake pamoja na viungo. Akina mama hawana budi kujifunza kwa kuanza kuchunguza sababu na kuangalia matokeo yake. Kama mtoto amepata mafua, kwa kawaida huwa ni kwa sababu ya matunzo mabaya ya mama huyo. Kama anamfunika kichwa pamoja na mwili wake anapolala, basi, katika muda mfupi tu atianza kutokwa na jasho, lililosababishwa na kuvuta pumzi kwa shida, kwa sababu ya kukosa hewa safi, inayotia nguvu mwilini. Anapomtoa mtoto huyo kutoka chini ya nguo alizofunikwa, anaweza kupata mafua kwa hakika. Mikono yake ambayo haijafunikwa, inamfanya mtoto huyo kupata baridi kwa wakati wote, na kusababisha mavilio ya damu katika mapafu yake au ubongoni. Kuachwa wazi huko hutayarisha njia kwa mtoto huyo mchanga kuweza kupata ugonjwa na kudumaa.

Kwa kiwango kikubwa wazazi wanahusika na afya ya kimwili ya watoto wao. Watoto wale wanaonusurika kutokana na ubaya ule waliotendewa wakiwa wangali wachanga, hawako salama kutokana na hatari wakati wa utoto wao. Wazazi wao wanazidi kufuata njia potofu katika kuwalea. Viungo vyao, pamoja na mikono yao, karibu huachwa bila kufunikwa kabisa. Akina mama huwavika sehemu za juu za miguu yao suruali fupi zenye mikunjo mwishoni za shashi (muslin pantalets) ambazo hufika karibu na magoti yao,

ambapo sehemu zile za chini za miguu yao hufunikwa tu kwa nguo moja ya sufu au ya pamba, na nyayo zao huvikwa viatu vikubwa [mabuti] vyenye soli nyembamba na kitambaa cha kuvaa miguuni toka goti mpaka kifundo cha mguu.

Mikono na miguu yao inakuwa ya baridi sana, na moyo unatupiwa kazi maradufu, upate kuilazimisha damu kwenda katika sehemu zile zilizopata baridi; na damu hiyo inapokuwa imemaliza mzunguko wake mwilini na kurudi tena moyoni, inakuwa sio damu ile ile tena yenye nguvu, yenye joto kama ile iliyotoka moyoni kwenda mwilini. Imepata baridi katika kupita kwake kwenye viungo hivyo. Moyo, ukiwa umedhoofika kwa kufanya kazi kubwa mno kutokana na mzunguko mbaya wa damu mwilini, unalazimika kufanya juhudi kubwa zaidi ili kuweza kuitupa damu hiyo mpaka kwenye mikono na miguu ambayo kamwe si ya moto kama zilivyo sehemu nyingine za mwili. Moyo hushindwa kufanya kazi yake hiyo, na kwa kawaida mikono na miguu huwa ya baridi, na damu hiyo ambayo imepata baridi husafiri mbali na mikono na miguu na kutupwa tena mapafuni na kwenye ubongo, na matokeo yake ni uvimbe unaowasha na mavilio ya damu mapafuni au katika ubongo.

Mungu anawashikilia akina mama kuwa wanahusika kwa magonjwa ambayo watoto wao wanalazimika kuteseka nayo. Akina mama wanapiga magoti chini ya madhabahu ya mitindo ya kisasa, na kutoa hapo sadaka ya afya na uhai wa watoto wao. Akina mama wengi hawajui matokeo ya njia yao wanayoifuata wanapowavika hivyo watoto wao. Lakini, je! hawapaswi kujipasha habari wao wenyewe, kutokana na hali ya mambo ilivyo ya hatari hiyo? Mnaweza kujipatia ujuzi huu ninyi wenyewe mkitaka, na kuweza kuwavika watoto wenu mavazi yale yanayowaletea afya mwilini.

Wazazi hao na wakate tamaa kabisa kuona watoto wao wakiwa na afya kama wanaendelea kuwavika mavazi yanayofanana na johu (cloaks) na nguo za ngozi za wanyama zenye manyoya (furs), pamoja na kuwajaza nguo nzito katika sehemu zile ambazo hazihitaji kiasi hicho cha nguo, ambapo wanaiacha wazi mikono na miguu, ambayo ingehitaji kupata hifadhi maalum, ikiwa karibu haijafunikwa kabisa na nguo. Sehemu zile za mwili, ambazo ziko karibu sana na chemchemi za uzima, zinahitaji nguo chache kuliko mikono na miguu ambayo iko mbali sana na viungo hivyo vya uhai. Kama mikono na miguu ingeweza kupata nguo za ziada za kuifunika kama zile zinazowekwa mabegani, zinazofunika mapafu na moyo, na mzunguko wa damu mzuri ungeweza kuzifikia sehemu hizo za mikono na miguu, basi, viungo vile vya uhai vingeweza kufanya kazi yake kwa nguvu ile iletayo afya mwilini, vikiwa vimefunikwa na nguo za kutosha tu.

Nawasihi ninyi, akina mama; je! hamjisikii kuwa na hofu na kukata tamaa mnapowaona watoto wenu wamepauka na kudumaa, huku wakisumbuka na mafua, makamasi, magonjwa ya kooni, magonjwa ya kuvimba tezi za usoni na shingoni, uvimbe unaowasha sana, na mavilio ya damu mapafuni na ubongoni? Je, mmejifunza kwa kuchunguza sababu zake na matokeo yake? Je, mmewapa chakula cha kawaida, chenye virutubisho, kisichopikwa kwa mafuta mazito ya wanyama (grease), na kisichokuwa na viungo vinavyonukia vya kukoleza (kama vile karafuu, dalasini, na kadhalika)? Je, hamjaifuata mitindo ya kisasa katika kuwavika nguo watoto wenu? Kuacha mikono yao na viungo pasipo kufunikwa vizuri limekuwa chimbuko la magonjwa mengi sana na vifo vile vinavyotokea kabla ya wakati wake. Hakuna sababu yo yote kwa nini miguu na viungo vya wasichana wenu visifunikwe

kwa nguo za kutosha kwa kila njia kwa namna ambayo vitakuwa na joto kama vile vya wavulana wenu. Wavulana, wakiwa wamezoea kufanya mazoezi ya viungo nje ya nyumba, huizoea baridi na kutojifunika nguo, nao kwa hakika wana mwelekeo mdogo wa kupatwa na mafua wanapovaa nguo nyepesi kuliko vile wasichana walivyo, kwa sababu sehemu za wazi huko nje huwa ni mazingira yao [wavulana] ya kawaida. Wasichana walio dhaifu hujizoea kukaa ndani siku zote, katika hali ya hewa yenye joto, nao wanapotoka ndani ya chumba hicho chenye joto kwenda nje ni mara chache sana huwa wamevifunika viungo vyao na miguu ili kujihami na baridi, wanatoka nje kama walivyokuwa [wamevaa] katika chumba kile cha joto. Hewa ya nje inavifanya viungo vyao kupata baridi sana mara moja, na kwa njia hiyo kutayarisha njia ya kupatwa na magonjwa..

Wasichana wenu wanapaswa kuvaa nguo zao zikiwa zimelekea sana kiunoni, nao wawe na mtindo wa mavazi yao unaowaletea raha, starehe, na wenye staha. Katika hali ya hewa ya baridi wangevaa nguo zenye joto za sufu au suruali fupi za ndani za pamba ambazo zinaweza kuingizwa ndani ya soksi ndefu. Juu ya hizo wanaweza kuvaa suruali zenye joto za mistari, ambazo zinaweza kuwa na urefu wake kamili, zikiwa na mkunjo chini na kufungwa kwa vifungo kwenye vifundo vya miguu, au zinaweza kuchongoka kwenda chini na kugusa viatu. Mavazi yao hayana budi kufika chini ya magoti yao. Mavazi ya mtindo huo, pamoja na sketi moja nyepesi, au zaidi sana ziwe mbili, hayo ndiyo yote yanayotakiwa, na hizo zingefungwa kwa kifungo kiunoni. Viatu vyao viwe na soli nene na viwe vya starehe kabisa. Wakiwa na mtindo huo wa mavazi, wasichana wenu hawatakuwa katika hali ya hatari tena watakapokuwa kwenye maeneo ya wazi huko nje kama vile walivyo wavulana wenu. Na afya yao ingekuwa nzuri zaidi kama wangekaa kwa muda mwingi zaidi huko nje, hata wakati ule wa majira ya baridi kali, kuliko kukaa ndani kwenye hewa yenye joto ya chumba kilichopashwa joto kwa jiko.

Ni dhambi machoni pa Mungu kwa wazazi kuendelea kuwavika watoto wao kama wanavyofanya sasa. Uduru peke yake wanaoweza kutoa ni kwamba huo ati ndio mtindo wa kisasa. Hawawezi kudai kwamba wanawasitiri wakati viungo vya watoto wao vimefunikwa na vazi moja tu linalokaza. Hawawezi kudai kuwa hicho ni kitendo cha afya au kwamba [mtindo huo] unapendeza sana. Kwa kuwa wengine wataendelea kufuata desturi hiyo inayoathiri afya na uhai, hakuna uduru wote kwa wale wanaojiita wenyewe kuwa ni wanamatengenezo (reformers). Ati kwa sababu tu kila mtu aliye karibu nanyi anafuata mtindo huo ambao unaleta madhara kwa afya, jambo hilo halitaifanya dhambi yenu kuwa ndogo kuliko yao, au kuwa dhamana kwa afya na maisha ya watoto wenu.

SURA YA 6

DADA zangu, ipo haja miongoni wetu kufanya matengenezo katika mavazi yetu. Kuna dosari nyingi katika mtindo uliopo sasa wa mavazi ya kike. Yanaathiri afya, na, kwa hiyo, ni dhambi kwa wanawake kuvaa mikaja [corsets] inayobana sana, au kuifunga kwa mifupa ya nyangumi, au kukikaza kiuno. Kukikaza kiuno kunaleta madhara ya kusikitisha katika moyo, ini, na mapafu. Afya ya mwili wote hutegemea utendaji mzuri wa viungo vile vinavyohusika na kupumua. Maelfu ya wanawake wameziharibu afya zao, na kujileta wenyewe magonjwa mengi katika juhudi zao za kutaka kuyafanya maumbile yao yenye afya na ya kawaida kuwa dhaifu na yasiyokuwa ya kawaida. Hawaridhiki na mpangilio wa maumbile yao; nao katika juhudi zao za dhati kutaka kuyasahihisha maumbile yao, na kuyafanya yawe kama vile mawazo yao ya kiungwana yanavyotaka yawe, wanaharibu utendaji wake, na kuyaacha [maumbile yao] yakiwa yameharibika kabisa.

Wanawake wengi huyavutia chini matumbo yao ya ndani kwa kuning'iniza kiunoni mwao sketi zao nzito. Hicho [kiuno] hakikuumbwa kubeba uzito uwao wote ule. Kwanza kabisa, sketi nzito zenye tabaka mbili za nguo [za pamba, au sufu, au manyoya] zisingevaliwa kamwe. Hazihitajiki na zinaleta baa kubwa. Mavazi ya kike yangening'inia toka mabegani.

Lingekuwa jambo la kumpendeza Mungu kama kungekuwa na ulinganifu katika mavazi miongoni mwa waumini wetu. Mtindo wa mavazi ambao hapo zamani ulichaguliwa na kutumiwa na waumini wa Kanisa la Marafiki (Friends) hauna ubaya sana. Wengi wao sasa wamerudi nyuma; na japokuwa wanaweza kuhifadhi ulinganifu wa rangi, bado wamejiingiza katika kiburi na ubadhirifu, na mavazi yao ni ya vitambaa vile vilivyo ghali mno. Hata hivyo, uchaguzi wao wa rangi zisizokuwa na mapambo mengi, pamoja na mpangilio unaositiri na ulio nadhifu wa nguo zao, unafaa kuigwa na Wakristo.

Wana wa Israeli, baada ya kutoka Misri, waliagizwa kuweka utepe wa kawaida wa kibuluu kwenye pindo za nguo zao, ili kuwatofautisha na mataifa yaliyowazunguka, na kuashiria kwamba wao walikuwa ndio watu wa Mungu wa pekee. Siku hizi watu wa Mungu hawatakiwi kutia alama maalum juu ya mavazi yao. Lakini mara nyingi katika Agano Jipya tunaelekezwa kwa Israeli ya kale kama kielelezo chetu. Iwapo Mungu alitoa maelekezo dhahiri kwa watu wake wale wa zamani kuhusu mavazi yao, je! hataweza kuyaangalia mavazi ya watu wake wa kizazi hiki? Je, katika mavazi yao pasingalikuwako na tofauti yo yote na yale ya walimwengu? Je, watu wake Mungu, ambao ni hazina yake isiyokuwa na kifani, Wasingetafuta kumtukuza Mungu hata kwa mavazi yao? Nao, je! wasingekuwa

mfano wa kuigwa katika mavazi yao, na kwa njia ya mitindo yao ya kawaida wasingeweza kukemea kiburi, ubatili, na ubadhirifu wa wale waipendao dunia hii na wapenda anasa wanaojitangaza wenyewe? ----- Mungu anawataka watu wake kuwa hivyo. Kiburi kinakemewa katika Neno Lake.

Lakini kuna kundi lile linalorudiarudia daima kuongea juu ya kiburi na mavazi, ambalo halijali mavazi yao wenyewe, na kudhani ni utakatifu kuwa wachafu, na kuvaa pasipo kuwa na utaratibu mzuri, wala uchaguzi wa nguo nzuri; na mara nyingi nguo zao zinaonekana kana kwamba zilipeperushwa hewani na kutua juu ya miili yao. Mavazi yao ni machafu kiasi cha kutia kinyaa, na hata hivyo watu kama hao watazidi kuongea daima kuwa wanakichukia kiburi. Wao wanaweka katika daraja moja uzuri wa mavazi na unadhifu pamoja na kiburi. Laiti kama wanalikuwa miongoni mwa kundi lile lililokusanyika kuuzunguka mlima ule na kuisikia Sheria ikitangazwa toka Sinai, wangukuwa wamefukuziliwa mbali na kusanyiko lile la Israeli, kwa sababu wasingalikuwa wameitii amri ile ya Mungu ----- "Wakazifue nguo zao," ----- hayo yalikuwa ndiyo maandalizi kabla ya kuisikiliza Sheria yake ikitolewa kwa utukufu ule wa kutisha.

Amri Kumi zilizotangazwa na Yehova toka Sinai haziwezi kukaa ndani ya mioyo ya watu wenye tabia za ovyo ovyo, wachafu. Iwapo Israeli ile ya kale haikuthubutu kuisikiliza Sheria ile takatifu ilipokuwa ikitangazwa, isipokuwa tu kama walikuwa wametii agizo la Yehova, na kufua nguo zao, inawezekanaje basi kwa Sheria ile takatifu kuandikwa katika mioyo ya watu ambao sio safi miili yao, nguo zao, ama katika nyumba zao? ----- Haiwezekani kabisa. Madai yao yanaweza kupanda juu mpaka mbinguni, lakini hayana maana yo yote. Mvuto wao ni chukizo kwa wale wasioamini. Heri kama wangebaki daima nje ya safu za watu wa Mungu watiifu. Nyumba ya Mungu haiheshimiwi kutokana na watu kama hao wanaojidai bure.

Wote wanaokusanyika pamoja siku ya Sabato kumwabudu Mungu, kama ikiwezekana, wangevaa nguo nadhifu, zinazowakaa vizuri, na zinazopendeza wanapokuwa katika nyumba ya ibada. Ni kuivunja heshima Sabato, na Mungu Mwenyewe pamoja na nyumba yake, kwa wale wanaokiri kwamba Sabato ni takatifu kwa Bwana, na ya heshima, kuendelea kuzivaa nguo zile zile siku ya Sabato ambazo wamezivaa kwa juma zima wakiwa wanafanya kazi mashambani mwao, wakati ambapo wanaweza kupata nyingine za kuvaa. Kama kuna watu wanaofaa ambao kwa moyo wao wote wangependa kumheshimu Bwana wa Sabato, na ibada ya Mungu, na ambao hawawezi kupata nguo za kubadilisha, basi, hebu wale walio na uwezo wa kuwapa hao nguo za kuvaa siku ya Sabato (Sabbath suit) wawape, ili nao wapate kuonekana nyumbani mwa Mungu wakiwa na nguo safi, zinazowakaa vizuri mwilini.

Ulinganifu mkubwa katika mavazi ungependeza mbele zake Mungu. Wale wanaotumia fedha zao kununua mavazi ya gharama na mapambo ya ziada wanaweza, kwa kujinyima kidogo, kuonyesha dini yao safi kwa kuvaa mavazi ya kawaida, na kuitumia fedha ile ambayo wangeitumia isivyofaa, kumsaidia ndugu au dada mmoja aliye maskini, kumnunulia vazi nadhifu la kujisitiri.

Wengine wanajiwa na wazo kwamba ili kutekeleza azma ile ya kujitenga na ulimwengu ambayo Neno la Mungu linataka, basi, wao hawana budi kutojali hali ya mavazi yao. Kuna kikundi fulani cha akina dada wanaodhani kwamba wanatekeleza kanuni ile ya kutofungamana na ulimwengu kwa kuvaa kofia ya kawaida ya kujihami na jua, na mavazi yale yale waliyoyavaa kwa juma zima, siku ile ya Sabato, wanapojihudhuria katika kusanyiko la watakatifu na kushiriki katika ibada ya Mungu. Na wanaume wengine wanaodai kwamba wao ni Wakristo nao wanaliangalia suala hilo la mavazi katika nuru ile ile. Watu hao hukusanyika pamoja na watu wa Mungu siku ya Sabato, huku nguo zao zikiwa na mavumbi na uchafu, nao hata hudiriki kuvaa nguo zao zilizopasuka sana ambazo wanaziweka ovyo ovyo tu juu ya miili yao. Kundi hili, kama wangukuwa na ahadi ya kukutana na rafiki yao anayeheshimiwa na ulimwengu, ambaye wangetazamia kupata kwake upendeleo wake wa pekee, wangejitahidi kwa nguvu zao zote kuonekana mbele yake wakiwa wamevaa nguo nzuri ambazo wangeweza kuzipata; maana rafiki huyo angejisikia kuwa ametukanwa kama wangukuja mbele yake pasipo kuchana nywele zao, na mavazi yao yakiwa machafu na ya ovyo ovyo tu. Lakini watu hao wanapokusanyika siku ya Sabato kumwabudu Mungu wao Aliye Mkuu, wanadhani kwamba si kitu kwake hata waonekane katika hali gani ya mavazi yao, au miili yao iwe katika hali gani. Wanakusanyika katika nyumba yake, ambayo ni chumba cha Mungu Aliye juu cha kusikilizia maombi, ni mahali ambapo malaika wapo, nao huonyesha heshima yao kidogo tu, au kicho chao, kama miili yao na mavazi yao yanavyoshuhudia. Mwonekano wao wote wa nje huidhihirisha tabia ya wanaume na wanawake hao.

Maongezi yao makubwa ambayo kundi hilo linapendelea ni juu ya kiburi cha mavazi. Kufaa kwake, uchaguzi wa nguo nzuri, na utaratibu unaofuatwa wenyewe wanadhani hicho ndicho kiburi. Na kulingana na hali ya mavazi ya watu hao waliopotoka ndivyo yatakavyokuwa mazungumzo yao, matendo yao, na mambo yao. Ni wazembe, na mara nyingi maongezi yao ni mabaya wanapokuwa nyumbani mwao, miongoni mwa ndugu zao, na mbele ya walimwengu. Mavazi na namna yalivyomkaa mtu kwa kawaida ndicho kipimo cha tabia ya mwanaume au mwanamke huyo. Wale ambao ni wazembe na wachafu katika mavazi yao ni shida sana kwao kuwa na mazungumzo mazuri, nao wanazo hisia kidogo sana za uungwana. Wakati mwingine wanadhani kwamba kule kuonekana kwao kama watu wa ajabu na kukosa adabu kuwa huo ndio unyenyekevu.

Wafuasi wake Kristo wanafananishwa naye kama chumvi ya dunia na nuru ya ulimwengu. Bila mvuto huo uokoao wa Wakristo, ulimwengu huu ungekuwa umejiangamiza wenyewe kwa uovu wake. Waangalie kundi la wale wanaojiita Wakristo ambao wameelezwa hapo juu, ambao katika mavazi na miili yao ni wazembe; hawaaminiki katika biashara zao kama mavazi yao yanavyoonyesha; ni watu wa ovyo, hawana adabu, ni wakali katika tabia yao; wana maongezi mabaya; na kwa wakati uo huo tabia hizo za kusikitisha wanazona kama ni dalili za unyenyekevu wa kweli na maisha ya Kikristo. Mnadhani kama Mwokozi wetu angekuwa hapa duniani, angeweza kuwasonda kidole na kusema hao walikuwa chumvi ya dunia na nuru ya ulimwengu? ----- La, hashu!

Wakristo mazungumzo yao ni ya hali ya juu, wana heshima, ni wapole, na wakarimu. Maneno yao ni yale ya unyofu na ukweli. Ni waaminifu katika shughuli zao pamoja na ndugu zao na walimwengu. Katika mavazi yao wanaepuka kuzidi kiasi na kujionyesha;

walakini mavazi yao yatakuwa nadhifu, lakini bila mapambo mengi, yatakuwa ya kujisitiri, na yanayokaa vizuri juu ya mwili na kwa utaratibu na uzuri. Uangalifu maalum utachukuliwa katika kuvaa kwa namna ile itakayoonyesha heshima kwa Sabato takatifu na ibada ya Mungu. Mstari unaogawa kati ya kundi hilo na ulimwengu utakuwa wazi mno kuweza kukosewa. Mvuto wa waumini ungekuwa mara kumi zaidi endapo wanaume na wanawake wanaoipokea kweli hii, ambao hapo kwanza walikuwa wazembe na walegevu katika tabia zao, wangeweza kuinuliwa juu na kutakaswa kwa njia ya ile kweli hata na wao kuweza kuzingatia tabia zile za unadhifu, utaratibu, na uchaguzi mwema wa mavazi yao. Mungu wetu ni Mungu wa utaratibu, naye hapendezwi hata kidogo na kuchanganyikiwa, uchafu unaotia kinyaa, wala na dhambi.

Wakristo wasisumbuke kujifanya wenyewe kuwa kichekesho kwa kuvaa tofauti na ulimwengu. Walakini, endapo kulingana na imani na wajibu wao katika kuvaa kwa kujisitiri na kiafya wanajikuta wamepitwa na wakati, wasibadilishe mavazi yao ili kufanana na ulimwengu. Bali wangeonyesha ushupavu, na kuwa na ujasiri wa kimaadili kwa kutenda yaliyo ya haki, hata kama ulimwengu wote unatofautiana nao. Kama ulimwengu unaleta mtindo wa mavazi wa heshima, unaofaa, na uletao afya, ambao unakubaliana na Biblia, basi, mtindo huo wa mavazi hautaweza kubadili uhusiano wetu na Mungu au na ulimwengu endapo tutautumia. Wakristo hawana budi kumfuata Kristo, na kuyafanya mavazi yao kupatana na Neno la Mungu. Waepuke kuzidi kiasi. Kwa unyenyekevu wangeifuata njia ile iliyo nyofu, bila kujali kusifiwa au kulaumiwa [na watu], kisha wangelishikilia lile lililo jema kwa sababu ya sifa zake lenyewe.

Wanawake wavifunike kwa nguo viungo vyao kwa kuzingatia afya yao na raha. Wanahitaji kuvifunika viungo vyao pamoja na miguu kwa namna ambayo vinaweza kupata joto kama vile wanaume. Urefu wa mavazi haya ya kimtindo haupendezi kwa sababu kadhaa:-

1. Ni gharama nyingi na sio lazima kuwa na mavazi ya urefu kama huo ambayo yatakuwa yanafagia njia za pembeni pamoja na barabara.
2. Mavazi marefu ya jinsi hiyo hukusanya umande ulio katika majani, pamoja na matope katika barabara za mitaani, mambo ambayo huyafanya mavazi hayo kuwa machafu.
3. Katika hali ya unyevu unaotokana na matope mavazi hayo hugusana na vifundo vya miguu, ambavyo havihifadhiwi katika hali ya kutosheleza, na mara hiyo huvifanya vipate baridi sana, na hii ni mojawapo ya sababu za kupata mafua na magonjwa ya kuvimba tezi shingoni, tena [mavazi hayo] yanahatarisha afya na uhai.
4. Urefu huo usiohitajika ni mzigo wa ziada juu ya kiuno na matumbo ya ndani.
5. Yanazuia kutembea vizuri, mara nyingi pia yanakuwa kizuizi katika njia ya watu wengine.

Bado kuna mtindo mwingine wa mavazi ambao utachaguliwa na wale wanaojiita wanamatengenezo (reformers). Watawaiga jinsia iliyo tofauti nao (opposite sex) kwa kadiri inavyowezekana. Watavaa kofia, suruali, fulana, koti, na mabuti (boots), haya ya mwisho

ambayo ni sehemu ya maana sana ya mavazi yao. Wale wanaoutumia na kuutetea mtindo huo wa mavazi, wanatekeleza kile kinachoitwa matengenezo katika uvaaaji wa mavazi kwa kiwango kinachochukiza kabisa. Kuchanganyikiwa ndiko kutakuwa matokeo yake. Wengine wanaochagua mavazi hayo huenda wakawa sawa katika maoni yao kwa jumla juu ya suala hili la afya, lakini wangeweza kusaidia sana kwa kufanikisha upatikanaji wa mema mengi zaidi kama wasingelichukua suala hilo la mavazi kwa kiwango kinachovuka mpaka sana.

Katika mtindo huu wa mavazi utaratibu uliowekwa na Mungu umepinduliwa, na agizo lake maalum limepuuzwa. "Mwanamke asivae mavazi yampasayo mwanamume, wala mwanamume asivae mavazi ya mwanamke; kwa maana kila afanyaye mambo hayo ni machukizo kwa BWANA, Mungu wako." Kumbukumbu la Torati 22:5. Mtindo huo wa mavazi Mungu asingependa watu wake wauchague. Sio mavazi ya heshima, wala hayafai kabisa kwa wanawake wa heshima na wanyenyekevu wanaokiri kuwa wao ni wafuasi wake Kristo. Makatazo haya ya Mungu yanajaliwa kidogo tu na wale wote ambao wangeweza kutetea kuiondoa tofauti iliyopo kati ya mavazi ya wanaume na wanawake. Misimamo hii inayovuka mpaka ambayo baadhi ya wanamatengenezo wa mavazi wanaichukua juu ya somo hili hupunguza sana nguvu ya mvuto wao.

Mungu alikusudia pawepo na tofauti iliyo wazi kati ya mavazi ya wanaume na yale ya wanawake; naye ameliona jambo hili kuwa linao umuhimu wa kutosha kiasi cha kuliwekea maagizo ya wazi juu yake; kwa maana vazi la aina ile ile moja likivaliwa na jinsia zote mbili [wanaume na wanawake] lingeleta utata katika kupambanua yupi ni yupi, na kuzidisha uhalifu [maovu] mwingi. Mtume Paulo, angekuwa hai, angewakemea endapo angewaona wanawake wale wanaokiri uchaji wa Mungu wakiwa na mavazi kama hayo. "Vivyo hivyo wanawake na wajipambe kwa mavazi ya kujisitiri, pamoja na adabu nzuri, na moyo wa kiasi; si kwa kusuka nywele, wala kwa dhahabu na lulu, wala kwa nguo za thamani; bali kwa matendo mema, (kama iwapasavyo wanawake wanaoukiri uchaji wa Mungu)." [1 Timotheo 2:9,10.] Kundi kubwa la wale wanaokiri kuwa wao ni Wakristo wanayapuuzia kabisa mafundisho haya ya mitume, nao huvaa dhahabu, lulu, na nguo za thamani.

Watu wa Mungu watiifu ni nuru ya ulimwengu na chumvi ya dunia; nao inawapasa daima kukumbuka kwamba mvuto wao ni wa thamani. Endapo wangebamilisha mavazi haya marefu kupita kiasi, basi, kwa kiwango kikubwa wangeharibu mvuto wao. Wale wasioamini, ambao ni jukumu lao kuwanufaisha, na kuwaleta kwa Mwana-Kondoo wa Mungu, wangeweza kuchukizwa. Marekebicho mengi mazuri yanaweza kufanywa katika mavazi ya wanawake kwa kuzingatia afya yao, bila kufanya mageuzi makubwa sana kiasi cha kumchukiza yule awatazama.

Maumbile ya kike hayatakiwi kubanwa hata kidogo kwa mavazi ya mkaja yanayofungwa kwa mifupa ya nyangumi. Mavazi yangukuwa mepesi kabisa, ili mapafu na moyo vipate kufanya kazi yake vizuri na kuwa na afya yao. Mavazi yangepaswa kufika chini kidogo ya sehemu ya juu ya mabuti, ila yangukuwa mafupi ya kutosha ili yasiweze kufagia uchafu wa njiani na barabarani, bila kuwapa haja ya kuyavuta juu kwa mkono. Mavazi mafupi zaidi kuliko hayo yangukuwa sawa, yangefaa, na yangeweza kuwaleta afya wanawake

wanapofanya kazi zao za nyumbani, na hasa kwa wanawake wale wanaolazimika kufanya kazi za nje kwa wakati mwingi zaidi. Wakiwa na mtindo huo wa mavazi, sketi nyepesi moja, au zaidi sana mbili, hayo ndiyo yote yanayotakiwa, na hizo zingefungwa kiunoni kwa kifungo, au kushikiliwa kwa mikanda midogo ipitayo mabegani. Sehemu zile za nyonga [kiuno] hazikuumbwa kubeba mizigo mizito. Sketi nzito zinazovaliwa na wanawake, uzito wake ukiwa unazivutia chini sehemu zao za nyonga, zimekuwa ni sababu ya kupatwa na magonjwa mengi, ambayo kupona kwake si rahisi, kwa sababu wale wanaoteseka nayo wanaonekana ya kwamba hawajui sababu iliyoleta magonjwa hayo, nao huendelea kuzivunja sheria za maumbile yao kwa kuvifunga viuno vyao kwa mikanda inayokaza pamoja na kuvaa sketi nzito mpaka hapo wanapoifikia hali ya kuwa wagonjwa kwa maisha yao yote.

Wengi watapaza sauti zao kwa mshangao, na kusema, "Mbona mavazi kama hayo yatakuwa yamepitwa na wakati!" Ni nini basi, kama yamepitwa na wakati? Natamani sisi sote tungekuwa watu wa kizamani kwa hali nyingi. Kama tungekuwa na nguvu zile za zamani katika vizazi vilivyopita, lingekuwa jambo la kupendeza sana. Mimi sizungumzi pasipo kuwa na kusudi ninapowaambia kwamba njia ile wanayoifuata wanawake katika kuvaa mavazi yao, pamoja na kule kujiendekeza kwao kwa uchu wao wa chakula, mambo hayo ndiyo sababu kubwa sana zinazowaletea udhaifu walio nao sasa, pamoja na magonjwa. Kuna mwanamke mmoja tu katika elfu ambaye anavifunika viungo vyake kwa nguo kama ipasavyo. Haidhuru urefu wa mavazi yao uweje, wanawake wanapaswa kuvifunika viungo vyao kwa ukamilifu kama vile wanaume wafanyavyo. Kama viungo na miguu vinawekwa katika hali ya raha kwa kuvifunika kwa nguo za joto, basi, mzunguko wa damu mwilini utasawazishwa, na damu itazidi kuwa na afya na kuwa safi,, kwa sababu haipati baridi, wala kuzuiwa katika safari yake ya kawaida mwilini.

NYONGEZA

NDUGU yangu: Barua yako imepokewa na kusomwa, na hii ni barua ya kwanza ambayo ingekuwa na jibu kwako. Suala lililowekwa mbele yangu kwa ushauri ni moja ambalo linahitaji kutafakariwa kwa makini. Dada zetu ambao wameingiwa na wasiwasi juu ya hoja hii ya kurudia kuvaa tena vazi lile la matengenezo wangekwenda kwa maombi na uangalifu katika kila hatua wanayochukua. Sisi sasa tunayo kanuni ya heshima sana, yenye maana tuliyopewa kutoka katika Neno la Mungu kwa kipindi hiki cha pekee. Kanuni yake hii ni kwa ulimwengu wote. Bwana hahitaji kwamba kanuni zo zote zilizobuniwa na wanadamu ziletwe na kuipotosha mioyo ya watu au kuzua malumbano kwa upande mmoja. Yawezekana kwamba wengine wanayo kiu ya kupata sifa kwa njia fulani. Kama wanayo kiu ya kupambana na vibaraka wa Shetani, basi, wawe na hakika kwamba kwanza wao wenyewe wawe wamevaa kila silaha ya Mungu. Kama hawajafanya hivyo, kwa hakika hali yao itakuwa mbaya zaidi, nao watajiletea wenyewe majaribu mazito na mambo ya kukatisha tamaa ambayo hawako tayari kukutana nayo. Hebu wote na wantafute Bwana kwa bidii ili wawe na uzoefu ule wenye kina, uliojaa neema, ambao unaweza kupatikana kwa kuuweka moyo tayari kumfuata Kristo ko kote atakakoongoza njia. "Mtu ye yote akitaka kunifuata, " Anasema, "na ajikane mwenyewe, ajitwike msalaba wake, anifuata" [Mathayo 16:24]. Maneno haya yanastahili kupimwa vizuri. Mtu ye yote anayetaka kumfuata Kristo, anayechagua kufuata nyayo zake, atakutana na kujikana nafsi pamoja na msalaba katika njia ile. Wote wanaomfuata Kristo watafahamu fika mambo gani yamo ndani ya jambo hili.

Hivi sasa kanuni za Mungu hazina budi kuonekana wazi pasipo kuzikosea. Dhoruba ziko mbele yetu, yaani, mapambano ambayo ni wachache sana wanaoyawazia. Hakuna haja sasa kwa mageuzi mahsusni yawayo yote katika mavazi yetu. Vazi hilo la kawaida, lenye mtindo wa kawaida linalovaliwa sasa, lililotengenezwa kwa njia ya kuleta afya mwilini, halina haja ya kuliwekea pete zo zote kubwa (hoops) wala mikia inayokokota chini (long trails), nalo linafaa kutumika po pote; basi, mambo haya yasingeletwa kuja kuigeuza mioyo yetu mbali na kanuni ile kuu ambayo itaamua hali ya milele ya kila mtu duniani, ----- yaani, amri za Mungu na imani ya Yesu.

Tunakaribia mwisho wa kufungwa historia ya ulimwengu huu. Ushuhuda ulio wazi, ulionyoka ndio unaohitajika sasa, kama ulivyotolewa katika Neno la Mungu, kuhusu mavazi ya kawaida. Huo ndio ungekuwa mzigo wetu. Lakini sisi tumechelewa sana kuweza kuwa na ari ya kuitumia kanuni hiyo katika suala hili. Hamu ile ya kumfuata Kristo kwa

unyenyekavu wote wa moyo, kuutayarisha moyo, kuitakasa tabia, sio kazi rahisi kabisa. Wachungaji wetu na wahakikishiwe ya kwamba Bwana hajawavuvia kutumia kama kigezo kile [vazi lile la matengenezo] ambacho hapo zamani kilitolewa kwetu kama mbaraka, lakini ambacho kilichukiwa sana na wengi na kudharauliwa kana kwamba kilikuwa laana.

Vazi la matengenezo (reform dress) ambalo lilipendekezwa mara ile ya kwanza likaonekana kuwa lilizua mapambano kwa kila hatua. Washiriki wa kanisa, wakikataa kulitumia vazi lile la mtindo uletao afya mwilini, walisababisha mafarakano na mabishano. Kwa wengine hapakuwa na ulinganifu na uchaguzi mzuri katika maandalizi ya vazi lile kama lilivyokuwa limeonyeshwa wazi mbele yao. Suala hilo likawa la kuzungumziwa sana. Matokeo yake yakawa kwamba kitu kile kisichopendeza, yaani, suruali, kikaachwa. Mzigo wa kulitetea vazi hili la matengenezo uliondolewa kwetu kwa sababu kile kilichotolewa kuwa mbaraka kwetu kikageuzwa na kuwa laana. Kulikuwa na mambo fulani yaliyolifanya vazi lile la matengenezo kuwa mbaraka wa hakika kwetu. Pamoja na vazi hilo zisingeweza kuvaliwa zile pete kubwa (hoops) za kuchekesha ambazo wakati huo zilikuwa ndio mtindo hasa. Mavazi yale marefu sana ya sketi yaliyovuta chini na kufagia uchafu wa mitaani na kuingiza ndani yake, yasingeweza kununuliwa. Lakini vazi hilo la mtindo huo uliobuniwa kwa busara na kuanza kutumika halina mambo yale yanayokataliwa. Sehemu ya mtindo huo iliyo na mapambo inaweza kuondolewa kabisa, na ingefanyiwa hivyo na wale wote ambao watalisoma Neno la Mungu. Muda uliotumika katika kulitetea vazi hili la matengenezo ungefaa kutumika kwa kujifunza Neno la Mungu.

Mavazi ya watu wetu yangetengenezwa kwa njia ya kawaida sana. Sketi hizo na mifuko yake mikubwa iliyotengenezwa kwa vitambaa visivyokuwa laini nilivyovitaja zinaweza kutumika. ----- sio mtindo ule ule mmoja tu ungeanzishwa, bila kuwa na mtindo mwingine wote, ila uwe ni mtindo wa kawaida kama ule ulioonyeshwa katika vazi lile. Wengine wamedhani kwamba kiolezo (pattern) kile kile tu ndio mtindo pekee ulitolewa ambao wote wangepaswa kuufuata. Hivyo sivyo ilivyo. Lakini vazi fulani la kawaida kama hilo tungelitumia katika hali hizi. Hakuna mtindo mmoja maalum ambao umetolewa kama kiolezo kamili cha kuwaongoza katika mavazi yao. Lakini mimi nijualo ni hili, kwamba chuki ile ile, ikizidi tu kuwa kali zaidi, ipo leo kama ilivyokuwapo wakati ule vazi lile fupi lilipoachwa. Bwana hajadhihirisha kama ni wajibu wa dada zetu kulirudia vazi lile la matengenezo. Mavazi ya kawaida yangevaliwa. Jaribisheni talanta zenu, enyi dada zangu, katika kufanya matengenezo haya yaliyo ya muhimu.

Watu wa Mungu watakuwa na majaribu yote wanayoweza kustahimili. Hatuna haja na jambo lo lote kuingizwa sasa kuleta jaribu kwa watu wa Mungu litakalokuwa kali zaidi kwao kuliko jaribu ambalo wamekuwa nalo tayari. Adui angefurahi kuanzisha mashindano, sio tu kwa kuigeuzia kando mioyo ya watu, bali pia kwa kuwaingiza katika mabishano juu ya suala hilo la mavazi. Hebu dada zetu na wavae mavazi ya mtindo wa kawaida, kama vile wengi wanavyofanya, kwa kutumia vitambaa vizuri, vya kudumu, vya heshima, na vinavyofaa kwa kizazi hiki, nao wasiruhusu suala hilo la mavazi kuijaza mioyo yao. Matatizo ambayo tangu mwanzo tulilazimika kupambana nayo hayatakiwi kuletwa tena. Palikuwa na upinzani mkubwa miongoni mwa watu wetu hata [vazi lile la matengenezo] likaondolewa kwao. Lakini basi, pasiwe na mgawanyiko mpya katika kubuni mitindo mbalimbali ya ajabu.

Pamekuwa na vitendo vya ajabu kule Battle Creek kuhusu kichaa cha baiskeli (bicycle craze), ambavyo havijampendeza kabisa Bwana na kuivunjia heshima yake kazi hii ya ukweli wa leo. Mungu anawashikilia kuwa wanahusika wale waliotumia fedha zao kuelekea upande huo. Wameleta athari kubwa sana dhidi ya mvuto wa kazi ya Mungu. Hebu na pasiwe na kanuni zilizobuniwa sasa zitakazochukua muda wote na kuishughulisha sana mioyo ya watu kwa kuleta matengenezo haya mapya. Hivi sasa inatupasa sisi kukabiliana na mambo yale makubwa, na wakati wetu wote pamoja na nguvu za mawazo yetu yote zinatakiwa kuelekezwa katika kuyashughulikia mambo yale yanayowahusu watu walio hai ambayo yako mbele yetu. Najua kwamba sauti ile iliyopazwa sana ya kutaka litengenezwe vazi fulani la mtindo mpya kuhusiana na suala hilo la mavazi sasa [sauti hiyo] ingenyamazishwa kabisa. Kwa kadiri iwezekanavyo, tumieni uwezo wote ulio ndani yenu kufanya kazi karibu sana na roho zile zinazoangamia. Angalieni kama hamwezi kuziokoa roho nyingine kutoka kwenye maangamizi kwa tabia yenu nyofu, ya amani, na kwa njia ya kuwahubiri ile kweli watu mmoja mmoja walio nje ya Kristo.

Nawaomba watu wetu kwenda kwa uangalifu na akili mbele zake Mungu. Fuateni utaratibu huo wa mavazi haya ya matengenezo ya afya, lakini msilite tena lile vazi fupi pamoja na suruali, isipokuwa kama mnalo Neno la Mungu linalowaunga mkono kwa hilo. Kila mmoja wa ndugu na dada zangu anaye Kiongozi salama kuliko wakala ye yote wa kibinadamu. Hebu na waelewe ya kwamba kuna wajibu wa kufanya kwa kila mmoja wao. Hili linaeleweka kwa uhafifu na sehemu kubwa ya washiriki wa makanisa yetu. Kuna haja kubwa sana katika siku hizi za madanganyo na madai ya uongo kulisikiliza tangazo hili la Yohana: "Tazama, Mwana-Kondoo wa Mungu, aichukuaye dhambi ya ulimwengu!"

Wapo wale ambao pamoja na nuru yote hii ya Neno la Mungu hawatayatii maagizo yake. Wanafuata uchaguzi wao wenyewe na kufanya kama wapendavyo. Hao wanawapa mfano mbaya vijana wetu, pamoja na wale walioingia katika kweli hii hivi karibuni, ambao wamezoea kuiga kila mtindo mpya wa mavazi katika kufanya masawazisho (trimmings) yanayokula muda mwingi na fedha, tena kuna tofauti ndogo kati ya mavazi yao na yale ya walimwengu. Hebu dada zetu na walitii Neno la Mungu kwa uaminifu kwa faida yao wenyewe. Msianze kazi hiyo ya matengenezo kwa ajili ya wengine mpaka ninyi wenyewe mmefanya hivyo; maana hamtapata mafanikio yo yote, ninyi hamwezi kuubadilisha moyo wa mtu. Utendaji wa Roho wa Mungu ndani ya mtu utaonyesha badiliko la mavazi kwa nje. Wale wanaodiriki kuacha kuutii usemi wa wazi kabisa wa Maandiko yaliyovuviwa hawatasikia wala kupokea, wala hakuna juhudi zo zote za kibinadamu zitakazowafanya waabudu sanamu hao kuvaa mavazi rahisi, yasiyokuwa na mapambo, ya kawaida, na yaliyo nadhifu, ambayo kwa njia iwayo yote hayawafanyi waonekane kuwa wamevaa mtindo wa ajabu, yaani, ule usiokuwa wa kawaida. Wataendelea hivyo kujionyesha wenyewe kwa kupepea bendera zao [mavazi yao] kwa ulimwengu.

Kulipata vazi la mtindo ulio tofauti hakutaubadilisha moyo wa mtu. Tatizo ni kwamba kanisa lina haja ya kuongoka kila siku. Kuna mambo mengi yatakayokuja na kuwajaribu na kuwapima watu hao maskini, waliodanganyika, wanaoipenda dunia hii; watapata majaribu yenye kina kirefu. Hebu na pasiwe na kiolezo cho chote kilichowekwa na mwanadamu; kwa maana Mungu amejitayarisha ili kuwathibitisha na kuwapima.

(Imesainiwa) E. G. White

UGONJWA

NA

SABABU

ZAKE

UGONJWA

NA

SABABU

ZAKE

Mtunzi: Ellen G. White

Mfasiri: Moses Mwamalumbili

(Disease and it's Causes - Kiswahili)