

Ushauri wa Sofia Sati

203.2 89US



Kimeandaliwa na picha kuchorwa naye Juliet Waterkeyn
Kimegharimiwa na Water Aid.

Hadithi juu ya usafi wa Numba. Hadithi hii inawafunza mama wa vijijini jinsi ya kupambana na viini vya magonjwa kwa kutumia mbinu za maji safi na salama pamoja na udumishaji mzuri wa usafi wa mazingira.

A story about home hygiene, to teach rural mothers some basic ways to combat germs in the home through improved use of water and good sanitation.

203.2-89US-8994

BACKGROUND INFORMATION

Culture Specific

This booklet has been developed for a specific project in the Sagara /Ibwaga /Kongwa area of Mpwapwa District, Dodoma Region, Tanzania. The illustrations attempt to reflect this particular area and those societies living there, in detail. For this reason dress, types of houses, cooking utensils and kitchen arrangements have all been observed and faithfully portrayed. By making the illustrations, "culture specific" it is hoped that the inhabitants of this area will feel an identity with the subject matter and be more inclined to accept the health messages being put across.

The Health Messages

Although the traditional ways may reflect a limited society, the health problems depicted are shared by most communities living in arid or semi arid zones. The problem is usually one of inadequate access to sufficient clean water. There is generally little awareness of how diseases relate to water, and of the simple ways that these problems can be combated in the home. By tackling the basic concept of invisible germs and how they cause disease, it is hoped that this booklet will form the basis of more detailed health education. Having understood the concept of germs, it is then easier to move on to diseases and their particular causes, symptoms and cures. For this reason this booklet may be an appropriate introduction to other communities living in the arid and semi-arid zones of Central Tanzania.

The Technologies

It has been assumed that all those taught with this booklet will have been provided or have access to protected water of some sort. The main technology portrayed here is the standpost which is the only source of piped water in the area.

For Areas where Clean Water has been Provided

Not much detail has been included on how to treat contaminated water because so much controversy exists about how effective different methods really are. However, what is unanimously agreed is that, although there are no perfect solutions, boiling water, if it is methodically done and well stored afterwards is the most thorough way to kill germs. Unfortunately, in this case the problem of lack of firewood is a central issue.

As it is unreasonable to teach women that their traditional water is damaging their health, if there is nothing they can do about it immediately, this teaching manual is for projects where water has already been supplied.

The Format

When these illustrations were pretested there was continual demand from the mothers themselves to actually have their own copy so that they could teach their own families. Provided they have attended a basic health training course themselves, this is of course the most effective transfer of knowledge that health educators could wish for. A booklet was the most convenient format to meet this demand.

The Literacy Drive

This publication would make ideal material for functional reading. The lack of reading material in most rural homes means that women with a basic education are intellectually starved once they leave school. The demand for personal copies can only encourage a "teach yourself" approach, helping to increase literacy as well as encourage improved home hygiene.

The Text

Text has been included so that it provides a reference should details of the teaching be forgotten. We are working on the principle that we are not dealing only with individual talents. In most extended families someone can read, and school children are rapidly becoming useful in this way. By giving each woman a text book of their own they will be able to take it home, where it will be seen by many more people. How much use does the average flip chart receive? For so much of the time it is hidden away in the health workers files. By printing copies for individuals, the health material sees the light of day for far longer.

Field Testing

It is commonly held that for a community training material the illustrations will be adequately understood if a comprehension rate of over 80% has been achieved. All the illustrations have been thoroughly pretested and adapted three times and the booklet itself has been pretested in the field. We are thus confident that this publication is appropriate for the communities for which it is intended.

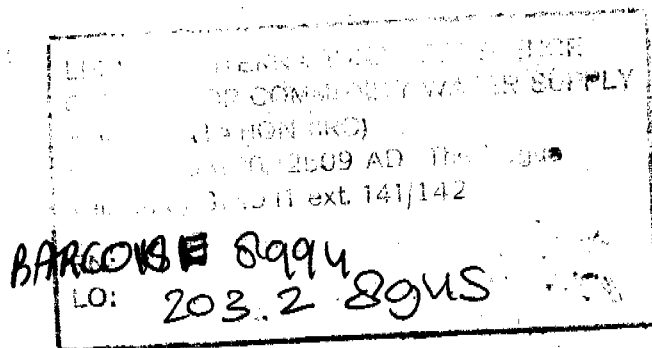
Juliet Waterkeyn.

Ushauri wa Sofia Safi

"Clean Sophie Shows the Way"

Hadithi juu ya usafi wa Numba. Hadithi hii inawafunza mama wa vijijini jinsi ya kupambana na vilini vya magonjwa kwa kutumia mbinu za maji safi na salama pamoja na udumishaji mzuri wa usafi wa mazingira.

A story about home hygiene, to teach rural mothers some basic ways to combat germs in the home through improved use of water and good sanitation.



Kimeandaliwa na picha kuchorwa naye Juliet Waterkeyn
Kimegharimiwa na Water Aid.

Developed and Illustrated by Juliet Waterkeyn
Funded by Water Aid.

Yaliyomo

	Ukurasa
Dibaji	(i)
Taarifa Ya Awali	(ii)
Utangulizi	(iii)
Shukurani	(v)
Kutambulisha Mama Bahati Mbaya na familia yake	2
Kumtambulisha Sofia Safi na familia yake	4
Umuhimu wa kunawa uso	6
Vyanzo vya asili vya maji vilivyochafuliwa	8
Kutumia maji safi yaliyohifadhiwa	10
Kuogelea katika vidimbwi	12
Utunzaji mbaya wa maji	14
Tabia mbaya za ulaji chakula	16
Lishe nzuri	18
Tabia nzuri ya kunawa	20
Uoshaji wa sahani	22
Kuhara na kutapika	24
Upungufu wa maji mwilini	26
Namna ya kutibu kuhara ukiwa nyumbani	28
Daima nenda Kliniki kama una wasiwasi	30
Namna ya kuandaa mchanganyiko wa maji na chumvi ya kuurudishia mwili maji	32
Kiasi cha mchanganyiko kinachohitajika kuurudisha mwili maji	34
Viini vya maradhi ni nini?	38
Namna ya kuilinda familia yetu dhidi ya inzi	40
Kulinda familia yako dhidi ya chakula kichafu	42
Namna ya kuilinda familia yetu dhidi ya inzi	44
Choo Kilichofunikwa	46
Jinsi choo kilicho na bomba la kutolea harufu mbaya hutumiwa	48
Utunzaji wa kisasa (VIP)	50
Nia njema na uchukuaji wa hatua za haraka ndiyo misingi ya maendeleo	51

DIBAJI - FORWARD

Mwezi Julai 1989 serikali yetu ya Jamhuri ya Muungano wa Tanzania ulianza kutekeleza sera mpya ya maji ambayo inatoa nafasi kwa jamii kushiriki katika kupanga, kusimamia na kutekeleza miradi yote ya maji iliyoko katika maeneo yao tofauti na utaratibu wa zamani ambao jukumu zima la usambazaji wa maji lilikuwa ni la idara ya maji pekee. Wakati huo huo, uhusiano kati ya maji safi salama na usafi wa mazingira ulitambuliwa na hivyo kuagizwa kwamba idara ya afya iwakilishwe kikamilifu katika kamati za maji zitakazoundwa katika ngazi zote, mkoani hadi kijijini.

Hali hii ya kutegemeana itatumika kama msingi wa ushirikiano kati ya idara ya Afya na Maji kama washiriki wenye hadhi sawa katika utekelezaji wa miradi ya maji ambayo lengo lake ni kuifanya afya ya jamii kuwa bora zaidi. Ingawaje mifano ya ushirikiano wa aina hii inaweza kuonekana katika mikoa mingine hapa Tanzania, hapa Dodoma mfano huu ni wa aina yake. Kwa maana hiyo, kitabu hiki ni zaidi ya kitabu cha kufundishia Elimu ya Afya.

Inatumainiwa kwamba mradi huu wa ushirikiano kati ya Maji na Afya katika wilaya ndogo ya Kongwa ni mwanzo tu wa utekelezaji wa sera ya serikali na unastahili kuigwa na idara nyingine mkoani, na kwa ajili hiyo kurugenzi ya mkao inaunga mkono juhudi hizi kwa dhati kabisa.

In July 1989, the Government of the United Republic of Tanzania began implementing a new water policy that allowed for community-based management of water schemes which hitherto had been the responsibility of Ministry of Water. At the same time, the integral link between clean water and health/sanitation was recognized in the legislation through directives that Ministry of Health staff should become fully represented on water committees to be established at all levels from regional to village.

In the field, this interdependence is to be used as the basis for cooperation between Ministry of Health and Ministry of Water as equal partners in implementing parallel and complimentary projects whose overall goal is to improve the health of the community. Although examples of such collaboration can be found elsewhere in Tanzania, there are no similar joint projects in Dodoma Region at present. This health education booklet therefore represents more than simply a resource. It is hoped that this joint Water/Health programme in Kongwa Sub-District represents an initial step to implementing government policy hopefully to be replicated elsewhere in the region. The Regional Authorities therefore fully endorse and support this initiative.

J. B. Iditambi

KAIMU MKURUGENZI WA MAENDELEO (M)
DODOMA
Acting Regional Development Director

TAARIFA YA AWALI

UTAMADUNI NA MILA

Kitabu hiki kimetayarishwa kwa ajili ya mradi maalum wa maji katika vijiji vya Sagara, Ibwaga na Kongwa katika wilaya ya Mpwapwa. Kwa sababu hiyo vielleezo vyote vimejaribu kuzingatia mazingira halisi ya jamii ya vijiji hivyo. Mavasi, aina ya nyumba, vyombo vya kupikia halikadhalika upangaji wa vifaa jikoni uliangaliwa kwa makini na kwa nia njema na umeonyeshwa katika kitabu hiki. Kwa kuzingatia hali halisi ya mazingira na utamaduni inatumainiwa kwamba wananchi katika vijiji hivyo watayaelewa vizuri maelezo yaliyomo na hivyo kuzingatia na kuthamini maelekezo ya kiafya yaliyotolewa.

UJUMBE WA AFYA

Ingawaje ujumbe uliomo ndani utakuwa unagusa aina fulani ya mazingira na desturi, kwa jumla matatizo ya kiafya ni yale yale yanayoonekana katika nchi za joto na kama ambayo mara nyingi ni ukosefu wa maji safi. Watu wengi katika maeneo hayo hawafahamu jinsi maji yalivyo na uhusiano wa karibu wa kuenea kwa magonjwa na njia rahisi ya kuepukana na maradhi hayo katika familia kwa kuelewa kwamba chanzo cha magonjwa ni vijidudu vidogo visivyoonekana kwa macho, basi kitabu hiki kitakuwa ni msingi mzuri wa elimu ya afya. Baada ya kuelewa vyanzo vya magonjwa ni rahisi kuelewa aina mbali mbali za magonjwa, dalili na namna ya kuyatibu. Kwa sababu hiyo, kijitabu hiki kinaweza kuwa kizuri kwa kuanzia hasa kwa jamii inayoishi katika maeneo yanayokabilwa na ukame kama ile ya mikoa ya kati ya Tanzania.

UFUNDI

Inatumainiwa kwamba wote watakaofunzwa na kitabu hiki watakuwa wamepatiwa maji ambayo vyanzo vyake vimehifadhiwa kwa njia moja au nyingine. Utaalam wa upatikanaji wa maji ulioonyeshwa hapa ni ule wa kituo cha bomba ambao ndio chanzo cha maji pekee katika eneo hilo. Maeneo mengine ambako maji safi yamesambzwa, Kitabu hiki hakielezi mbinu zozote za kuyafanya maji yaliyochafuliwa kuwa salama kwa kutia madawa, kutokana na maoni mbali mbali yanayopingana kuhusu suala hilo. Kwa jumla hakuna njia moja ambayo inakubalika kuwa inafaa isipokuwa kwa kuyachemsha (njia hii inafaa iwapo maji yatachemshwa kwa muda wa kutosha na baadaye kuhifadhiwa kwa unadhifu). Hata hivyo, suala la upatikanaji wa kuni mara nyingi ni kikwazo katika kuchemsha maji. Kwa kuzingatia matatizo hayo, lipo

wazo kwamba pengine siyo vizuri kuwafundisha kina mama kwamba maji ambayo siyo salama ni mabaya kwa afya zao iwapo hakuna uwezekano wa kuyafanyia lolote. Kwa sababu hiyo, kitabu hiki ni kwa ajili ya miradi ambayo maji yake yametoka katika vyanzo salama na kusambazwa kwa ustadi.

MUUNDO WA KIJITABU

Wakati vielelezo katika kitabu hiki vilipokuwa kinajaribiwa mama wengine walipenda kupata nakala moja ya kitabu ili waweze kuzifundisha familia zao. Ili mradi watakuwa wamehudhuria mafunzo ya awali ya afya hii ni njia bora ya kueneza elimu ambayo walimu wa afya wangeifurahia. Muundo wa kitabu hiki kinafaa sana kwa watu wa aina hiyo. Pamoja na hayo vielelezo katika kitabu hiki vimekuzwa na vinaweza kutumiwa na watumishi wa afya kwa kufundishia vikundi vya wanawake.

MSUKUMO WA ELIMU

Chapisho la kijitabu hiki litatoa changamoto kwa wengi walio na uwezo wa kusoma vijijini. Kukoisekana kwa magazeti au vitabu vijijini maana yake ni kwamba wengi wa wasomi ikiwa ni pamoja na wanawake akili zao zinavia mara baada ya kumaliza shule. Takwa la kumpatia kila mtu nakala majo ya kitabu ni kishawishi kizuri kwa mtu kujisomea mwenyewe na hivyo kujiongeza uwezo wa kulua kusoma mbali na kuongeza kiwango cha usafi nyumbani.

KITABU

Kitabu hiki kimeandikwa kama kumbukumbu ya baadaye ili mtu aweze kujikumbusha katika familia nyingi angalau kuna mtu mmoja ambaye anajua kusoma na wanafunzi wanasaidia sana katika nyanja hii. Kwa kumpatia kila mama nakala moja ya kitabu hiki wengi walioko nyumbani watakiona na kufaidika. Kwa sababu hiyo kwa kuchapisha vitabu kwa kila mtu mafunzo ya afya yaliyomo ndani yatakuwa ni mwanga utakaoangaza mbali.

MAJARIBIO

Inaaminika kwamba vielezo vya kufundishia jamii vitafaa endapo zaidi ya asilimia themanini ya watu waliojaribiwa watakuwa wanavielewa. Vielelezo vyote vilivyomo humo vimejaribiwa mara mbili. Aidha kitabu chenyewe kimejaribiwa vijijini. Kwa maana hiyo tuna uhakika kwamba chapisho hili la Kitabu linafaa kwa jamii iliyokusudiwa.

Juliet Waterkeyn

UTANGULIZI

Tokea mwaka 1985 Shirika la Msaada wa maji la Uingereza (British Water Aid) limekuwa likiisaidia idara ya maji hapa Dodoma katika miradi ya upatikanaji wa maji safi ya kunywa katika vijiji mbali mbali. Hata hivyo imedhihirika kwamba upatikanaji wa maji pekee hauihakikishii jamii kuwepo kwa Afya Bora na ya kudumu. Aidha utunzahi wa mitambo ya maji mara nyingi umekuwa duni sana hata kusababisha mitambo mingine kuibiwa.

Muhimu kuliko yote, misaada ya kitaalam lazima iambatane na ushirikishwaji wa jamii yenyewe katika ngazi zote za upangaji na utekelezaji ili kuifanya mipango hiyo ionekane na kukubalika kuwa ni yao. Kwa njia hiyo uendelezaji wa mipango na ukalafatiutakuwa wa kudumu. Kampeini ya Elimu ya afya nayo ni changamoto kubwa kwa misaada hiyo kwani inasaidia katika kuihamasisha jamii katika matumizi bora ya maji na hivyo kuufanya mpango mzima wa upatikanaji wa maji kuwa wa manufaa zaidi. Uzingatiaji wa kanuni za afya utaleta mabadiliko ya tabia katika uchotaji, hifadhi na matumizi bora ya maji. Elimu ya afya pia inasisitizia udumishaji wa mazingira safi kando kando ya vyanzo na maeneo ya kuchotea maji. Inatumainiwa kwamba, kwa kuzingatia vipengele vyote vitatu:- Upatikanaji wa Maji, Usafi wa Mazingira na Elimu ya afya, matukio ya magonjwa yanayohusiana na maji yatapungua kwa kiasi kikubwa katika jamii.

Afya kama idara inayohusika na maswala ya usafi wa mazingira na elimu ya afya iliombwa kushiriki katika mradi huu wa maji unaofadhiliwa na Uingereza ili kuhakikisha matunda yanayotarajiwa ya usambazaji wa maji yanapatikana. Ushirikiano wa aina hii ni mfano mzuri na ungefaa uingwe na miradi mingine isiyofadhiliwa na Shirika hili.

Wanavijiji wa Sagara, Ibwaga na Kongwa walichanguliwa kama majaribio ya mpango wa kuendeleza afya ya jamii kwa kwenda sambamba na ukarabati wa bomba la maji ambalo linakusudiwa kuwapatia maji. Bibi Juliet Waterkeyn, mtaalam wa vielelezo ambaye ameajiriwa na Shirika la Msaada wa Maji la Kenya aliombwa tu kuisaidia idara ya afya mkoani Dodoma kuandaa kitabu hiki cha elimu ya afya. Haya ni matokeo ya juhudi za wote.

Mbali na masuala ya kimsingi ya usafi na usalama wa maji, kitabu hiki pia kina makala yanayohusu uendelezaji wa lishe bora katika jamii na tiba kwa wagonjwa wanaoharisha. Makala haya ya ziada ambayo yana lengo la kuifanya afya ya jamii kuwa bora zaidi haina budi kufuatiliwa kikamilifu na maafisa wa afya wakati mradi wa maji unatekelezwa.

Inatumainiwa kitabu hiki hakitatumika katika eneo la mradi wa maji pekee, kinaweza kikawa cha manufaa kwa jamii nyingine. Kwa maana hiyo kinaweza pia kikawasaidia Maafisa wa Afya katika wilaya nyingine mkoani, katika suala zima la utunzaji bora wa vyanzo vya kichotea maji, matumizi ya maji, lishe bora na tiba kwa wagonjwa wanaoharisha.

Steve Darvill,
Mratibu Mradi wa Mpango wa Maji,
Msaada wa Uingereza.

INTRODUCTION

Since 1985, WaterAid has supported projects that improve the supply of clean drinking water to communities in the Dodoma Region through technical and material assistance to Ministry of Water. However the provision of such a scheme does not, by itself, guarantee a lasting improvement in the health of the beneficiaries.

Technical inputs must be combined with a strong element of community participation at all stages to promote identification with, and therefore sustainability of, the project. Health Education campaigns also compliment technical inputs by assisting both in the mobilization of the communities and in encouraging preventative health measures that maximize the benefits of the newly-acquired clean water supply. Such measures usually involve behavioural changes in the areas of water collection, storage and usage. They also emphasize improvements in environmental hygiene in the vicinity of collection points, for example and improved sanitation methods. By combining all these elements - water supply, sanitation and health education - it is hoped that the incident of water-related diseases within the communities can be significantly reduced.

In order that this integrated approach might be implemented, the Ministry of Health was asked to become joint partners in WaterAid-sponsored projects, as the government body responsible for sanitation and health education activities. This type of inter-Ministerial coordination helps to promote a sustainable project. The communities of Sagara, Ibwaga and Kongwa were selected for a pilot health programme to compliment the gravity pipeline rehabilitation project that will serve them. Juliet Waterkeyn, a visual aids designer employed by WaterAid in Kenya, was enlisted to assist Ministry of Health in designing suitable material. This booklet is the result of this joint effort.

The content has been extended to incorporate treatment of a person with diarrhoea and some notes on simple nutritional improvements to the basic diet of the communities. These additional components reflect a holistic approach to improved health in the communities that could be pursued more thoroughly by all health officers following implementation of this project.

It is hoped that the material developed here will not be used exclusively in the project area but be transferred to other communities in Dodoma Region, so becoming available as a resource to health officers in other Districts.

Steve Darvill,
Programme Coordinator - WaterAid

SHUKRANI : ACKNOWLEDGEMENTS

Katika jitihada ya kupata chombo cha kufundishia tulitegemea sana mchango wa wananchi kwa maelezo yao kuhusu mila, desturi na tabia ya usafi wa mwili na matatizo ya kiafya wanayokabili ana nayo. Shukrani za dhati hazina budi kutolewa kwa Wenyeviti wa Chama na wananchi wote wa vijiji vya Kongwa, Ibwaga, Sagara na Mautya kwa uvumilivu mkubwa waliouonyesha wakati wote wa utayarishaji wa Kitabu hiki. Audha Ndugu D. Kikwembe, W. Ngowi, S. Makwali, na E. Kishimbo, wote wakiwa ni Maafisa wa Afya, watakumbukwa daima kwa utafiti wa awali wa afya ya mazingira pamoja na kukifanyia kitabu hiki majaribie katika maeneo yaliyotajwa kabla ya kuchapishwa.

Usahihi wa kitabu hiki usingeweze kana bila ya ushauri na ushirikiano wa karibu toka kwa Mganga Mkuu wa Mkoa wa Dodoma. Aidha juhudi namehango wa mawazo toka kwa ndugu A. Nyange na ndugu S. Makwali hali kadhalika ndugu Duwe Afisa Maendeleo ya Jamii Mkoa wa Dodoma, hauwezi kusahaulika katika utunzi wa kitabu hiki.

Mbali na michango ya watumishi wa Chama na Serikali ukamilifu wa kitabu hiki umetokana na ushirikiano mkubwa toka Mashirika yasiyo ya kiserikali ambayo yanaendesha shughuli mbalimbali za kiafya hapa Mkoani. Miongoni mwa wale wanaokumbukwa ni Dr. Barclay toka Hospitali ya Mvumi, Bw. G. Chete DCT, Bibi E. Hebsgard na Ndugu Mmbaga toka Kanisa Kuu la Kilutheri Dodoma, Bibi J. Poley wa SNV, Bwaba M Lynch wa Mradi wa Macho Kongwa, hali kadhalika Bibi L. Rogan na Bw. S. Darvill Mratibu wa Mradi wa Maji (British Water Aid), Tanzania.

Mwisho, nawajibika kumushukuru pia Bw. B. Bennell, Mhandisi na Mshauri wa Mradi wa Maji Tanzania ambaye ndiye dhimbuko la utunzi wa Kitabu hiki.

Kwa kusama kweli utunzi na ukamilishaji wa Kitabu hiki siyo kazi ya hao waliotajwa tu. Napenda kutoa shukrani nyingi kwa wengine wote ambao wameshiriki kwa namna moja au nyingine katika maandalizi, utunzi, ushariri na tafsiri ya kitabu hiki.

* * *

In an effort to produce a relevant training aid for this area, we relied on the openness of the people themselves to share with us, their traditional hygiene practises and health problems. For their patience and time, we wish to thank the CCM party Chairmen and Communities of Kongwa, Ibwaga, Sagara and Mautya, as well as the Ministry of Health field staff who so ably conducted the health survey and pretesting of the booklet, in particular Mr. D. Kikwembe, Mr. W. Ngowi, Mr. S. Makwali, and Ms. E. Kishimbo.

For their professional advise on the most relevant health messages appropriate for the area and for a general assessment of the 1st draft, we wish to acknowledge Dodoma Ministry of Health staff, especially Dr. G. Upunda—Regional Medical Officer, Mr. A. Kahesa—Regional Health Officer who with their staff, Mr. A. Nyange and Mr. S Makwali have translated the text into Swahili. Mr. Duwe, Regional Community Development Officer, Department of Social Services has also supported our efforts.

From the Non-Governmental Organizations working in the area, we wish to thank Dr. A. Barclay, Mvumi Hospital, Mr. G. Chete of the Diocese of Central Tanganyika, Mrs E. Hebsgard and Mr. Mmbaga from the Luthran Church, Mrs. J. Poley of SNV, and Mr. Lynch of Kongwa Trachoma Project, as well as Ms. L. Rogan and Mr. S. Darvill, Co-ordinator for WaterAid in Tanzania, for their repeated hospitality and support during the development stages.

The production and printing of this booklet was funded by WaterAid, at the instigation of Mr. B. Bennell, Engineering Advisor for WaterAid Projects in Tanzania.

Juliet Waterkeyn

Contents

	Page
Forward	(i)
Background Information	Inside Front Cover
Introduction	(iv)
Acknowledgements	(v)
Introducing Mama Bad Luck and her family	2
Introducing Clean Sophie and her family	4
The importance of washing faces	6
Contaminated traditional water sources	8
Using protected clean water	10
Swimming in ponds	12
Bad water storage	14
Unsafe eating Practices	16
Good Nutrition	18
Correct washing habits	20
Washing plates	22
Diarrhoea and vomiting	24
Dehydration	26
How to treat diarrhoea in the home	28
If in doubt, go to the Clinic.	30
How to prepare Oral Rehydration Solution (O.R.S)	32
Quantity of ORS needed for children of different ages	34
What are germs?	38
Protecting your family from germs in water	40
Protecting your family from dirty food	42
Protecting your family from flies	44
The covered traditional latrine	46
How the Ventillated and Improved Latrine (VIP) works	48
Maintaining a VIP latrine	50
Revision	51
Games to play	53



Kumtambulisha Mama Bahati Mbaya na familia yake

“Maisha ni magumu sana. Hakuna kingine isipokuwa balaa tu katika familia yetu, na ni peke yangu ninayefanya kila kitu. Nimechoka. Tazama, hakuna hata mtoto mmoja kati yenu aliye na afya! Familia gani hii! Lakini nifanye nini?”

Mama anatoka nje ya nyumba yake akilalamika, na jirani zake wamezoea kusikia hayo kila asubuhi. Wamemtungia jina la “Mama Bahati Mbaya” kwa sababu kila mara hunung’unika kuwa familia yake ina bahati mbaya.

Kama walivyo wengine, yeye siyo tajiri lakini siyo fukara kupita wengine kwani familia yake ina mbuzi wachache na nguruwe mmoja. Tatizo lake ni kuwa hajaribu kuvitumia kikamilifu vile alivyonavyo. Mumewe ni mlevi sana kwa hivyo Mama Bahati Mbaya hana fedha za kutosha kulisha na kuvisha familia yake vizuri, kwa hivyo amekata tamaa kabisa. Anajitahidi kuwatunza watoto wake katika afya nzuri, lakini ameshapoteza watoto wadogo wanne kutokana na maradhi wakati wa uchanga wao. Hata hivi sasa mtoto wake wa umri wa miaka miwili ambaye ameachishwa kunyonya hivi karibuni anaonyesha mwenye hali mbaya ya utapiamlo na wala hana shughuli naye kwa sababu ya kulea mtoto mwingine mchanga. Watoto wake wote wana magonjwa ya ngozi, minyoo, na mara kwa mara wanasumbuliwa na macho. Lakini hafikiri kuwapeleka Kliniki ambako ni mbali kutoka nyumbani kwake.

Mama Bahati Mbaya hafahamu kinachosababisha magonjwa. Hafahamu kwamba kuna vijidudu vidogo mno visivyoonekana kwa macho matupu ambavyo vinaishi katika nyumba yake na kumsababishia matatizo yake yote.

Vijidudu hivi ndivyo hasa adui wake na siyo kwamba Mama Bahati Mbaya ana mkosi au balaa kama anavyodai yeye mwenyewe. Utawezaje kumlaumu huyu mama? Hakuna yeyote aliyewahi kumweleza jinsi ya kuvizuia hivi vijidudu ili visilete maradhi katika nyumba yake.

Bado wakati mwingine anashangaa kwa nini Safi Sofia, jirani yake wa mlango unaofuata, hadhuriki na lolote. Wanawe wanne wamekua, wana nguvu na afya nzuri. Ni nini siri ya mafanikio yake?



Keyn

Kumtambulisha Sofia Safi na familia yake

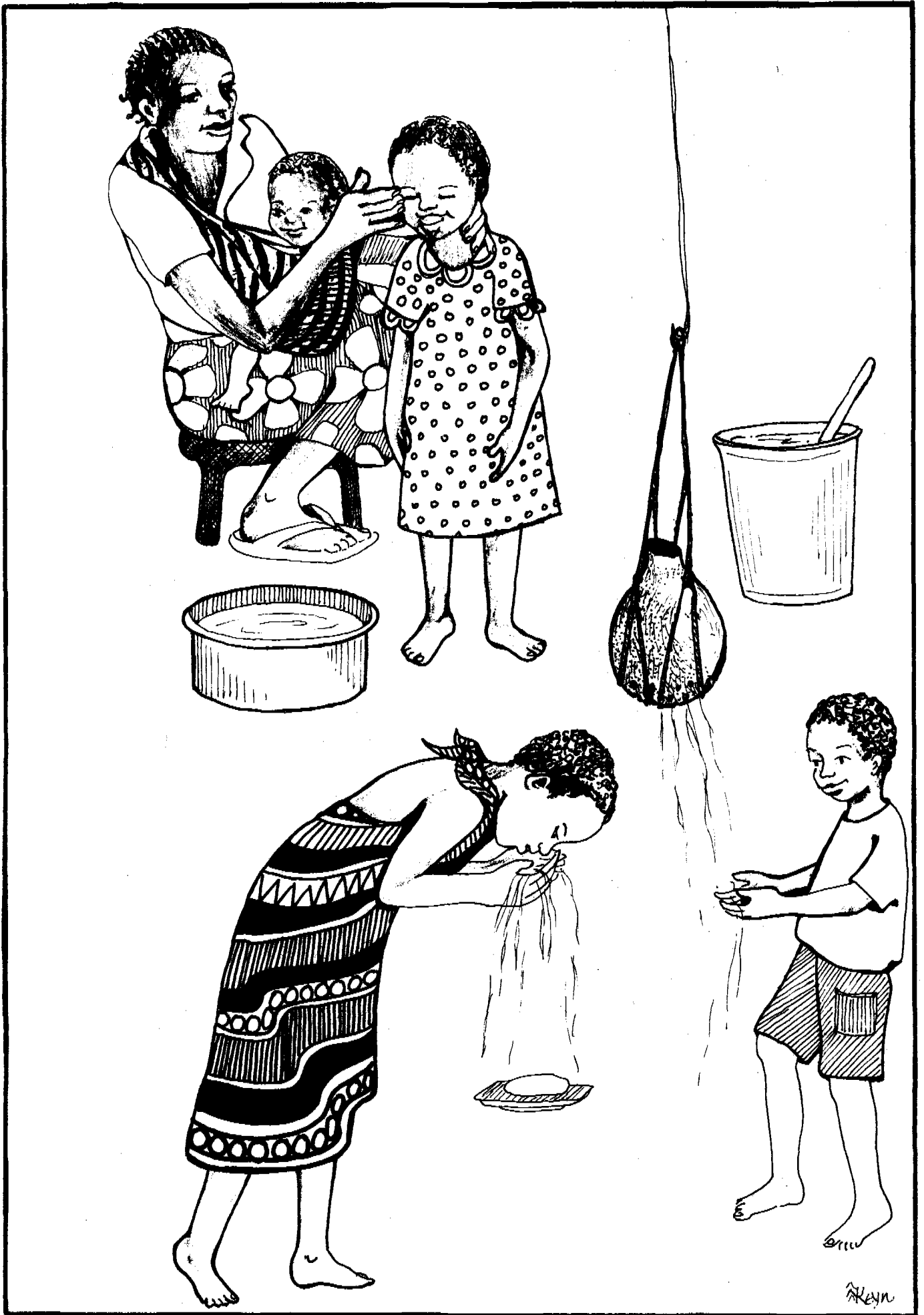
Sofia Safi pia siyo tajiri lakini anaishi kwa kanuni moja iliyo rahisi — “Uchafu husababisha magonjwa”. Anaelewa kwamba, kazi yake kama mama kwa kuwatakia maisha mema wanawe, analazimika kutunza kila kitu ndani ya nyumba na mazingira yake katika hali ya usafi.

Wakati alipokuwa akitembea maili nyingi kila siku kuchota maji, hakuwa na nafasi ya kutunza nyumba na kuwaweka watoto wake katika hali ya usafi.

Hata hivyo, sasa kuna mradi ambao umeweka vituo vya kuchotea maji kote katika bomba la maji na hahitaji tena kwenda mbali kupata maji safi na salama.

Unafahamu baadhi ya mbinu anazotumia kuzuia magonjwa katika familia yake?

1. Huhakikisha kwamba daima mazingira yake yanafagiliwa na hakuna vinyesi vya wanyama na takataka zilizooza zinazoweza kuvutia inzi zinaachwa zimezagaa kuzunguka nyumba yake.
2. Ng'ombe na mbuzi wake wanaishi mbali na nyumba yake. Hawawezi kuleta inzi na kuchafua mazingira yake ya kuishi.
3. Haachi mitungi au ndoo vimezagaa ovyo katika uchafu ambako kuku na bata wanaweza kuvinyea. Vyombo vinasafishwa na kuanikwa juu ya kichanja ambapo mionzi ya jua inaua vijidudu vyote kwa joto lake.



Umuhimu wa kunawa uso

Kitu cha kwanza Safi Sofia hukifanya asubuhi waamkapo ni kuhakikisha kuwa watoto wake wote wananawa nyuso zao.

Kwa nini ni muhimu kunawisha watoto nyuso mara kwa mara?

Inzi huvutiwa na matongotongo au macho machafu na pua zinazochuruzisha kamasi. Inzi hawa huleta viini vya magonjwa ya macho. Macho yanakuwa mekundu na yenye vidonda. Watoto wanaopata haya magonjwa wanaweza kabisa kuwa vipofu wawapo wakubwa.

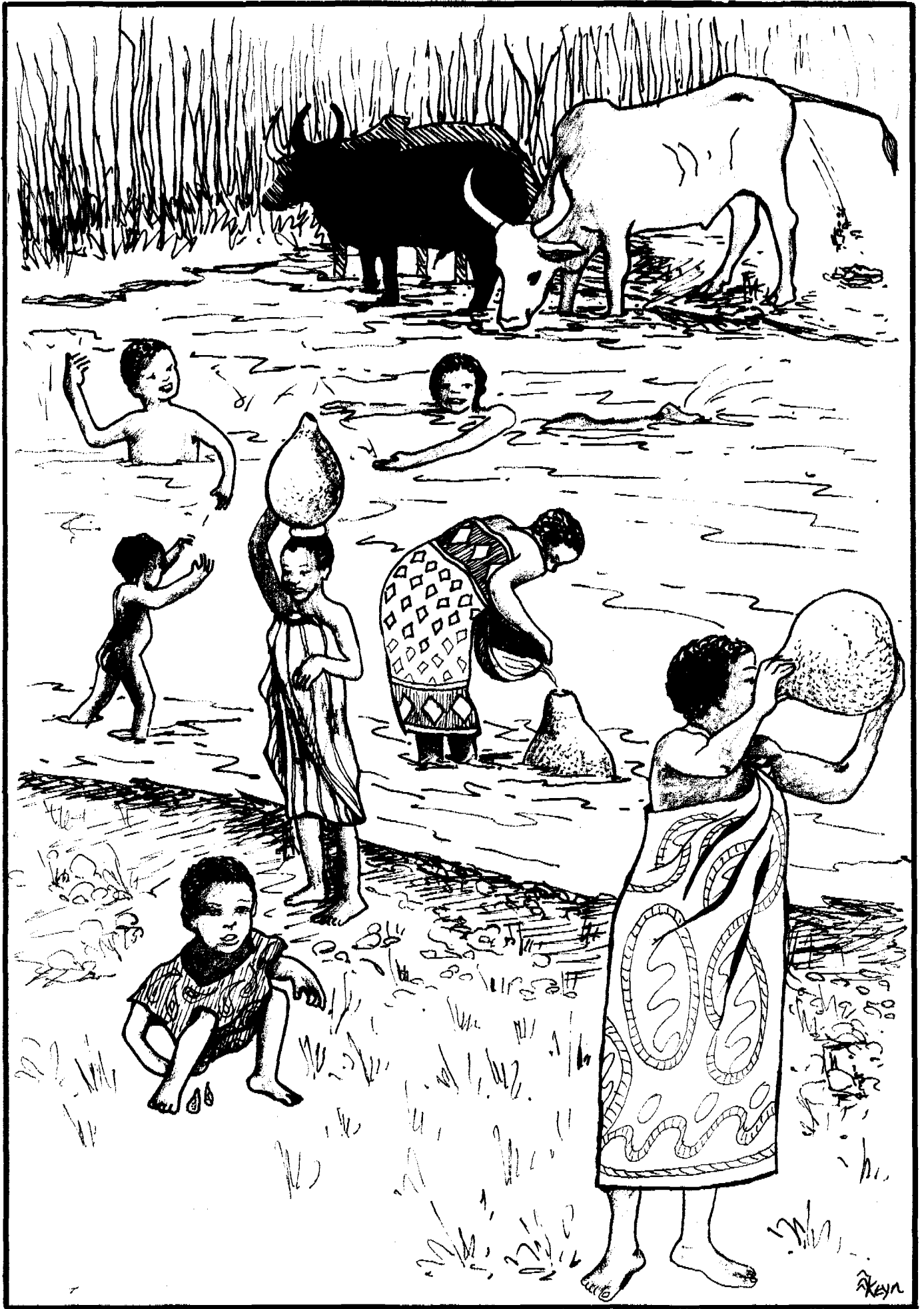
Hakuna hata mmoja kati ya watoto wa Safi Sofia aliyepatwa na ugonjwa huo kwa sababu daima huwanawisha nyuso zao. Husafisha nyuso za watoto wadogo kwa maji safi na sabuni na huhakikisha kwamba macho yao ni safi. Huacha nyuso zao kukauka kwa jua. Kwa njia hiyo hawawezi kueneza vijidudu kama vile wangetumia taulo moja kwa wote. Anaelewa kwamba kama watashirikiana taulo moja wanaweza kueneza magonjwa ya ngozi kutoka kwa mmoja kwenda kwa mwingine.

Ili kupunguza matumizi ya maji, Mama Safi Sofia ametengeneza kibuyu cha kunawia. Kibuyu hicho kina tundu juu yake, hivyo kinaweza kujazwa maji. Halafu lipo tundu dogo chini yake ambalo linatosha kutolea maji.

Kibuyu huning'inizwa nje ya nyumba juu ya mti au nguzo. Ndoo ya maji huachwa karibu ambayo hutumika kujazia kibuyu maji. Sabuni huwekwa karibu au kufungiwa kwenye kibuyu ili kila mmoja akumbuke kutumia sabuni wakati wa kunawa.

Je, unafhamu uzuri wa kutumia bomba la kibuyu?

1. Inazuia familia isitumie maji mengi isivyo lazima.
2. Kila mtu atumie bomba hili kupata maji safi tofauti na tabia ya kuchangia maji katika bakuli moja.
3. Hii ina maana kuwa linazuia kuenea kwa magonjwa ya ngozi kwa kuchangia maji ya kunawa.
4. Kila mtu anaweza kunawa mikono yake bila kuhitaji msaada wa mtu mwingine wa kumwagilia maji.



Vyanzo vya asili vya maji vilivyochafuliwa

Baada ya familia kupata kifungua kinywa, Sofia Safi na watoto wake wanaondoka kwenda kuchota maji. Wanalipita dimbwi la maji yaliyokusanyika kando ya njia tangu mvua iliponyesha limejaa watoto wakiogelea kwa furaha.

Watoto wa Mama Sofia Safi wanawaona rafiki zao watoto wa Mama Bahati Mbaya wakiogelea wakaomba waruhusiwe kwenda kurukaruka na kucheza nao.

Sofia Safi anakataa kuwaruhusu. “Nyinyi hamjui kuwa ni hatari kwenu kuogelea ndani ya madimbwi yake? Kuna ugonjwa hatari uitwao kichocho ambao mtaupata kwa kuogelea ndani ya maji yale, au kwa kupitia kwenye tope kando yake.

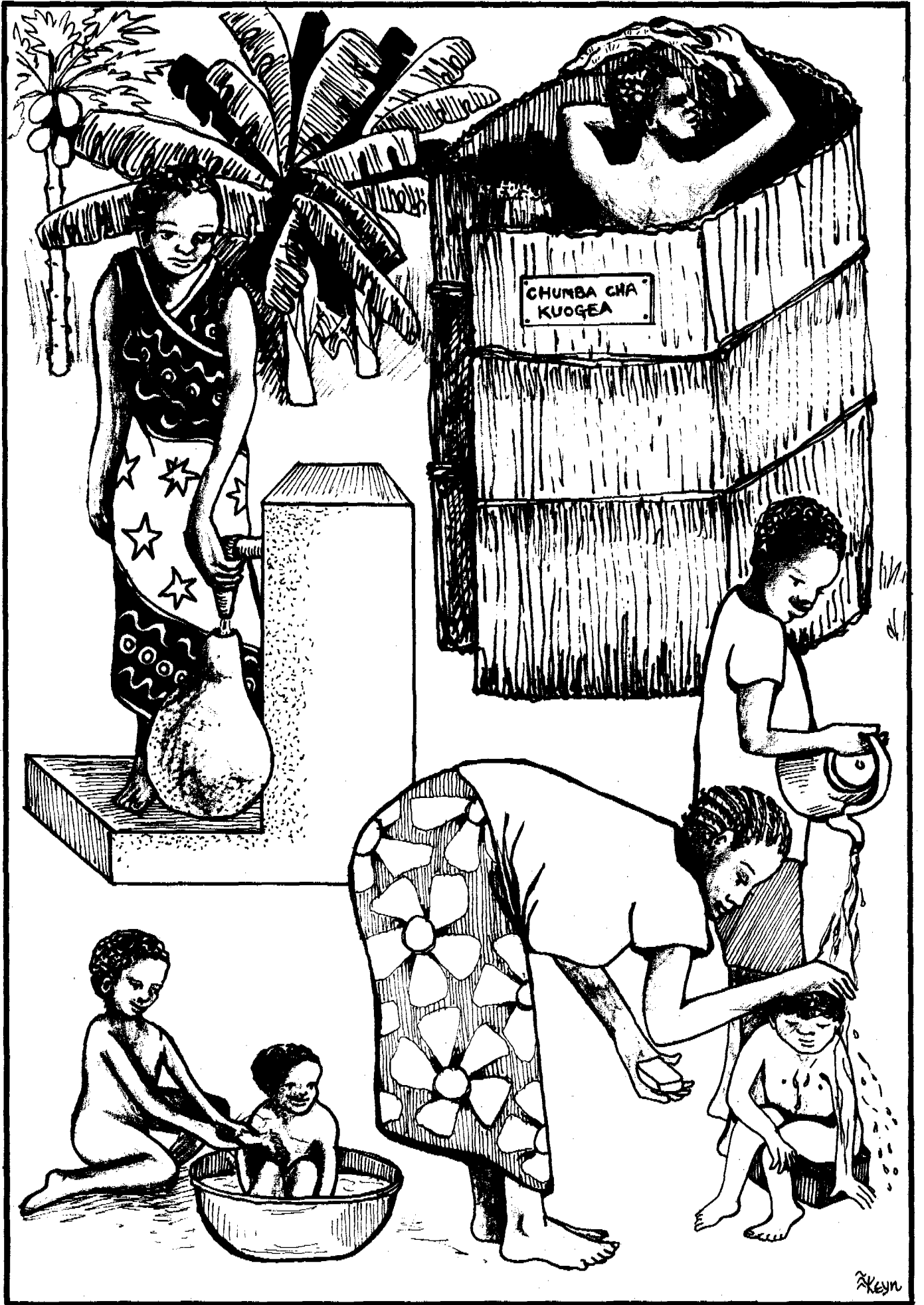
Mtaumwa mgongo na tumbo. Ugonjwa huo wa kichocho utafanya mjisikie wachovu sana na hamtaweza kufanya vema shughuli za shule. Iwapo mtaugua kwa muda mrefu mnaweza kufa kwa ugonjwa huo.”

Halafu wanamuona mama Bahati Mbaya anachota maji ya dimbwi. Sofia Safi anamwita na kumweleza, “Usingeyatumia maji hayo. Wewe hujui kuwa ni hatari kunywa maji ambayo yametumiwa na ng’ombe na mbuzi.

Utawezaje kunywa maji ambayo watu wanaogea humo? Huwezi kuelewa kilichomo ndani ya maji hayo. Watu wanaweza kuwa wamekojoa au ng’ombe kunya ndani ya maji hayo pia.”

Baadaye muda si mrefu msichana mdogo Maria anajisaidia kando ya dimbwi. Mama Bahati Mbaya anasema: “Maji haya hayaonekani mabaya sana kwangu. Tumetumia sana maji haya. Ni mbali sana kutembea kwa miguu hadi bombani. Ninahitaji kurudi mapema ili niende shambani”.

Sofia Safi anasema: “Inawezekana ikakuchukua dakika chache zaidi kutembea sasa, lakini punde tu familia yenu yote itatembea siku nzima kwenda kliniki”.



Kutumia maji safi yaliyohifadhiwa

Sofia Safi na watoto wake wanakwenda bombani. Hapa wanaelewa kuwa maji ni safi kwa sababu yamehifadhiwa yasichafuliwe na kwa vile maji yake yanatiririka toka mlimani. Wanajaza vibuyu vyao kwa imani kubwa wakifahamu hawawezi kupata magonjwa ya kuharisha. Kuharisha damu au kipindupindu hutokana na maji machafu.

Kila siku familia yote huoga na sabuni wakati wanapokuja bombani. Walifurahi sana balozi wao alipoamua wajenge mabafu ya jumua kwa sababu sasa hata watu wazima wanaweza kuoga kwa raha mahali pa faragha. Mwanzoni kulikuwa na dhihaka nyingi kutoka kwa wanaume walipouona mfumo mpya, lakini sasa hata wao wanakuja kila siku jioni kuoga kwenye bafu lililojengwa maalumu kwa ajili ya wanaume.

Utaratibu huo umepunguza kubeba maji mengi nyumbani kila siku. Ina maana pia kuwa kila mtu anaweza kutumia maji mengi kwa kiasi atakacho kwa kuoga. Watoto wadogo walikuwa wanaogeshwa karibu hapo hapo bombani lakini eneo hilo halina tope kwa sababu viongozi wamesisitiza mifereji ijengwe ili maji yaende kwenye bustani za migomba na mipapai.

Je, unafikiri chumba cha kuogea (bafu) kinaweza kuwa na manufaa karibu na bomba?

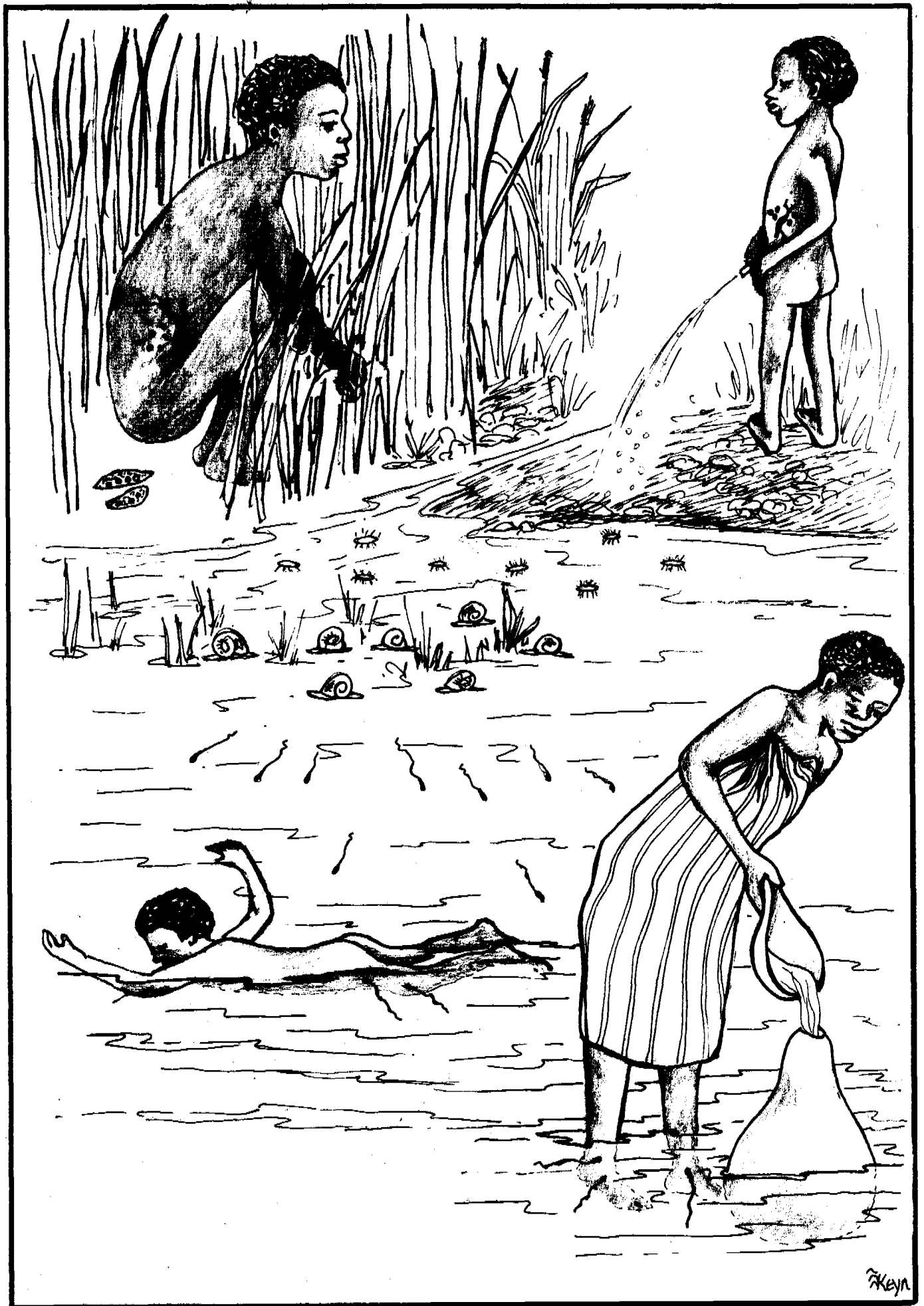
Je, bafu linaweza kuwa la gharama au ni kitu kisichowezekana kujengwa?

Utaratibu gani unaweza kutumika ili kujenga bafu?

Unaelewa ni kwa nini maji haya ni bora kwa kunywa, kupikia na kuoga kuliko maji ya dimbwi?

Kwa sababu yanatoka moja kwa moja milimani hadi kwenye bomba. Hakuna uwezekano kuwa yata vurugwa na wanyama au watu kuoga humo.

Pia vijidudu vya kichocho haviwezi kupenya kwenye bomba. Kadhalika hakuna vijidudu vya kuharisha kwa sababu hakuna mtu aliyeyatumia au kuyagusa maji hayo.



Kuogelea katika vidimbwi

Watoto wanauliza, "Unawezaje kuugua kwa kuogelea tu kwenye yale maji?"

Mama Safi Sofia anawaeleza.

"Mnamuona yule kijana anayejisaidia kule kwenye kichaka. Huenda ana kichocho. Namna ya kujua kama una kichocho ni mkojo wako huwa wa rangi nyekundu unapokojoa au kama kinyesi chako kina damu unapojisaidia.

Minyoo ya kichocho ikiwa tumboni inaharibu mishipa ya damu na kufanya damu itoke pamoja na kinyesi unapojisaidia. Minyoo hiyo hutaga mayai ambayo hutoka na mkojo au kinyesi.

Wakati kinyesi hicho kinaposombwa hadi kwenye dimbwi, mayai hayo huanguliwa. Kwanza viluwiluwi vilivyo kutoka kwenye mayai vinaishi ndani ya konokono kwenye vidimbwi, lakini wanapoachana na konokono huwa ni minyoo wadogo ambapo hutafuta mwili wa binadamu ambamo hupenya ndani, kama vile mnyoo wa ardhi anavyoingia kwenye udongo.

Kama unaoga au unachota maji ndani ya vidimbwi utakuwa ni windo lao. Mnyoo huyo atasafiri katika damu hadi kwenye utumbo wako na kuanza kukuletea maumivu mwilini."

"Unaweza kutibiwa kichocho?" watoto waliuliza."

Aliwajibu, "Unaweza kutibiwa iwapo utakwenda Kliniki. Utapewa dawa, lakini haisaidii kutumia dawa endapo utarudia tena kuoga kwenye madimbwi kwa sababu utapata tena kichocho. Ndiyo maana niko mkali. Napenda mkue, muwe wenye nguvu na afya nzuri ili mfanye vizuri kwenye masomo yenu shuleni."

Yupo yeyote kati ya watoto wake wenye kukojoa mkojo mwekundu au damu kwenye kinyesi?

Utawezaje kuwazulia watoto wako kuogelea kwenye vidimbwi?



Utunzaji mbaya wa maji

Wakati familia hizo mbili zilipokuwa zinafika nyumbani kutoka bombani, kila mmoja alikuwa na kiu. Wote katika nyumba zile mbili walikwenda kujipatia maji ya kunywa. Lakini unaweza kuona njia tofauti wanazozitumia kutunza na kuchota maji hayo?

Nyinyi mnatumia njia gani?

Ni njia ipi iliyo bora zaidi kiafya?

Katika nyumba ya Mama Bahati Mbaya, msichana wake mdogo anataka maji. Amejisaidia na mikono ni michafu lakini hataki kuisafisha. Wakati anatumbukiza kikombe ndani ya maji mikono yake pamoja na uchafu wote na wadudu wa maradhi vyote vinaingia ndani ya maji. Hii inamaanisha kuwa maji ya kunywa kwa familia nzima sasa yana vijidudu vilivyotoka kwenye mikono michafu ya yule mtoto mdogo.

Nyumbani kwa Safi Sofia wana njia tofauti ya uchoaji wa maji yao ya kunywa. Safi Sofia ametengeneza kata ndefu yenye mkono kutokana na kibuyu. Kila mmoja sasa anaweza akachota maji bila kutumbukiza mikono ndani ya maji ya kunywa na kuyachafua. Kata hiyo maalumu imening'inizwa juu karibu na mtungi wa maji. Hairuhusiwi kuwekwa chini sakafuni.

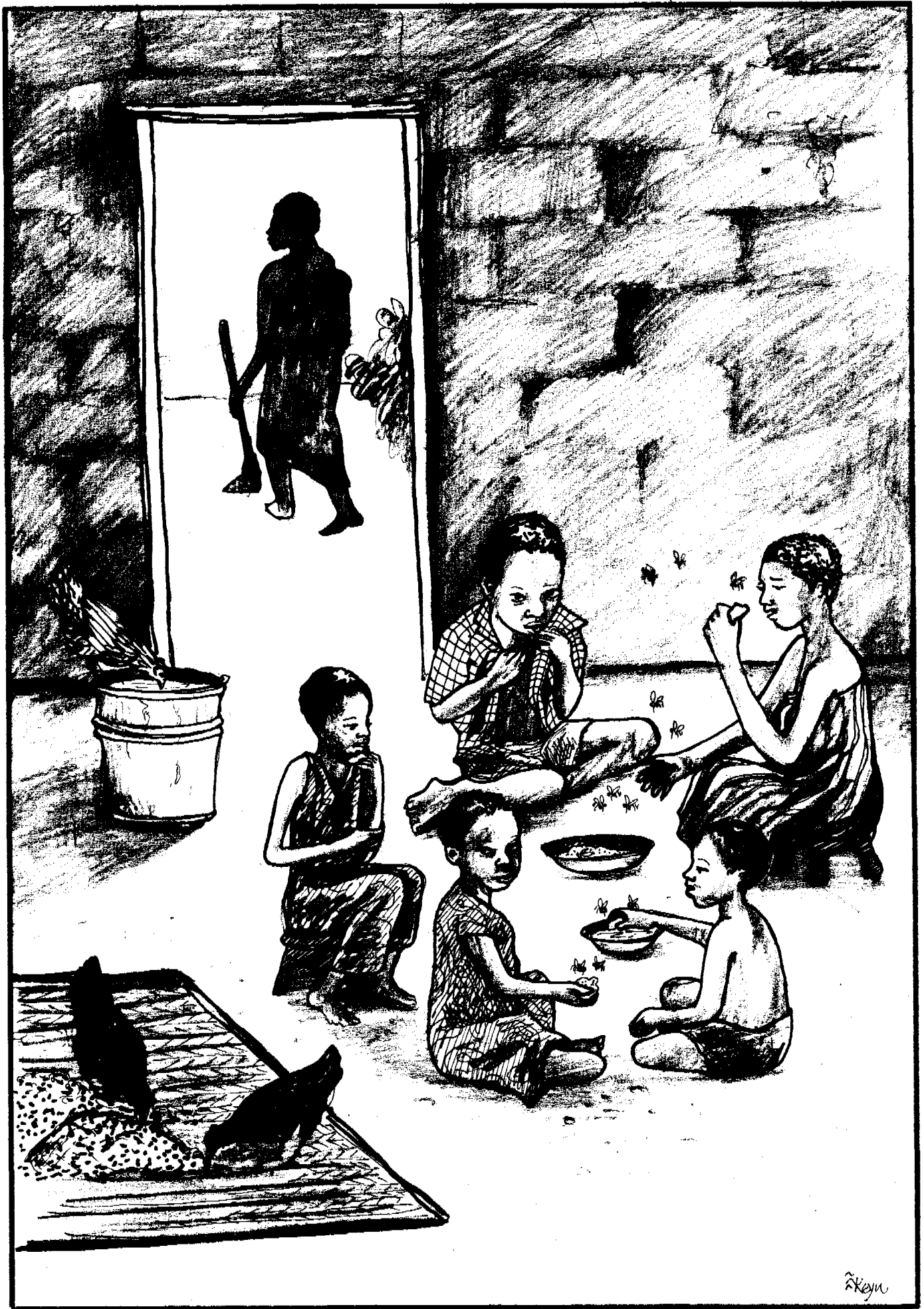
Kila mtoto ana kikombe chake, hivyo hawashirikiani kikombe kimoja na mtu mwingine ambaye anaweza kuwaambukiza wengine magonjwa kwa mdomo wake.

Amefanya nini zaidi kuyalinda maji yake?

Mtungi una mfuniko, hivyo maji hayawezi yakachafuliwa kwa vumbi na wanyama.

Kwa nini ni tabia mbaya kushirikiana kikombe cha maji?

Hii ni kwa sababu ikiwa mtu mmoja ana ugonjwa, utatoka mdomoni mwake au kwenye ngozi na kwenda kwenye maji na halafu kwa mtu mwingine. Ugonjwa huo utazunguka katika familia na kurudiarudia na itakuwa vigumu kutibu na kuuondoa.



Keju

Tabia mbaya za ulaji chakula

Bibi Bahati Mbaya yampasa aende shamba. Anawaambia wanae kuwa wale kiporo cha ugali uliobaki jana usiku. Hakikubaki chakula kingi, lakini hana muda wa kutayarisha kitu chochote zaidi na anafahamu kuwa watoto wake wamezoea kushinda kutwa nzima kwa chakula kidogo. Hivyo anaondoka na kuwaacha watoto nyumbani mchana kutwa.

Watoto wanafanya nini?

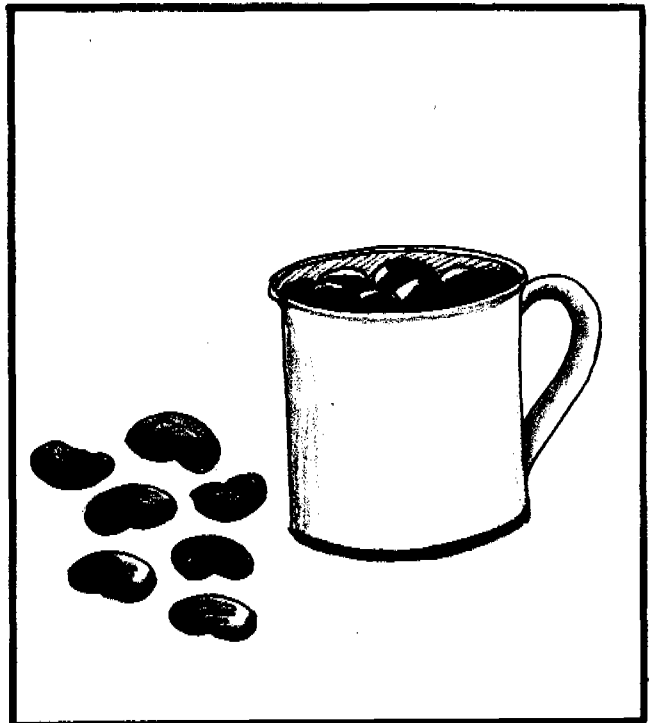
Watoto hawajali kunawa mikono, bali wanachukua kiporo na kuanza kula kwa fujo, kila mtu kwa kadri anavyoweza. Watoto wadogo hawapati chakula cha kutosha kwa vile hawana nguvu za kugombania, hivyo wanashinda na njaa.

Chakula walichokula kina tatizo gani?

1. Kimeachwa nje bila kufunikwa toka usiku. Ni kiporo, na isitoshe inzi wametua na kutembea tembea juu yake wakiwa wameleta vijidudu ambavyo vitasababisha maradhi.
2. Chakula hakikuwatosha watoto wote kwa kutwa nzima. Watoto wanaokuwa wanahitaji angalao milo minne kwa kutwa.
3. Siyo chakula bora kwa vile hapakuwa na mboga za majani, maharage au karanga kwa kuustawisha mwili. Ugali peke yake hujaza tumbo tu.

Sio ajabu kuona kuwa mtoto mdogo Maria ni dhaifu sana. Nimdogo kwa umri wake, mikono na miguu yake ni mwembamba na inamuuma sana. Uso wake unamuonyesha kama bibi kizee na hana nguvu. Ana hali ya utapiamlo iitwayo unyafuzi au utapiamlo mkavu. Inamaanisha kuwa mwili wake haukui kama vile inavyopasa.

Kaka yake mkubwa, Yosefu, pia ni mgonjwa kwa namna nyingine tofauti. Anaonekana ni mnene, uso wake umejaa lakini hana furaha, ana upojazo au utapiamlo maji maji. Tunafahamu hivyo kwa sababu nyozizi imebadilika rangi na kuwa ya kikahawia na ina mabakamabaka, nywele zake zimenyooka na ni nyembamba sana zilizoota katika vifungu vifungu. Tofauti na Maria, Yosefu huhakikisha anapata chakula cha kutosha wanapokula pamoja, lakini kwa vile hapati chakula chochote cha kujenga mwili si mwenye afya bora.



Keyn

Lishe nzuri

Sofia Safi anaelewa kwamba analazimika kuwa mwangalifu sana iwapo anataka familia yake iwe yenye nguvu na afya bora. Anafahamu kuwa mara nyingi watoto hupata utapiamlo mara tu wanapoachishwa kunyonya. Maziwa ya mama ni chakula bora zaidi mtoto anachoweza kukipata na watoto inabidi wanyonyeshwe maziwa ya mama mpaka wafikishapo umri wa miaka miwili.

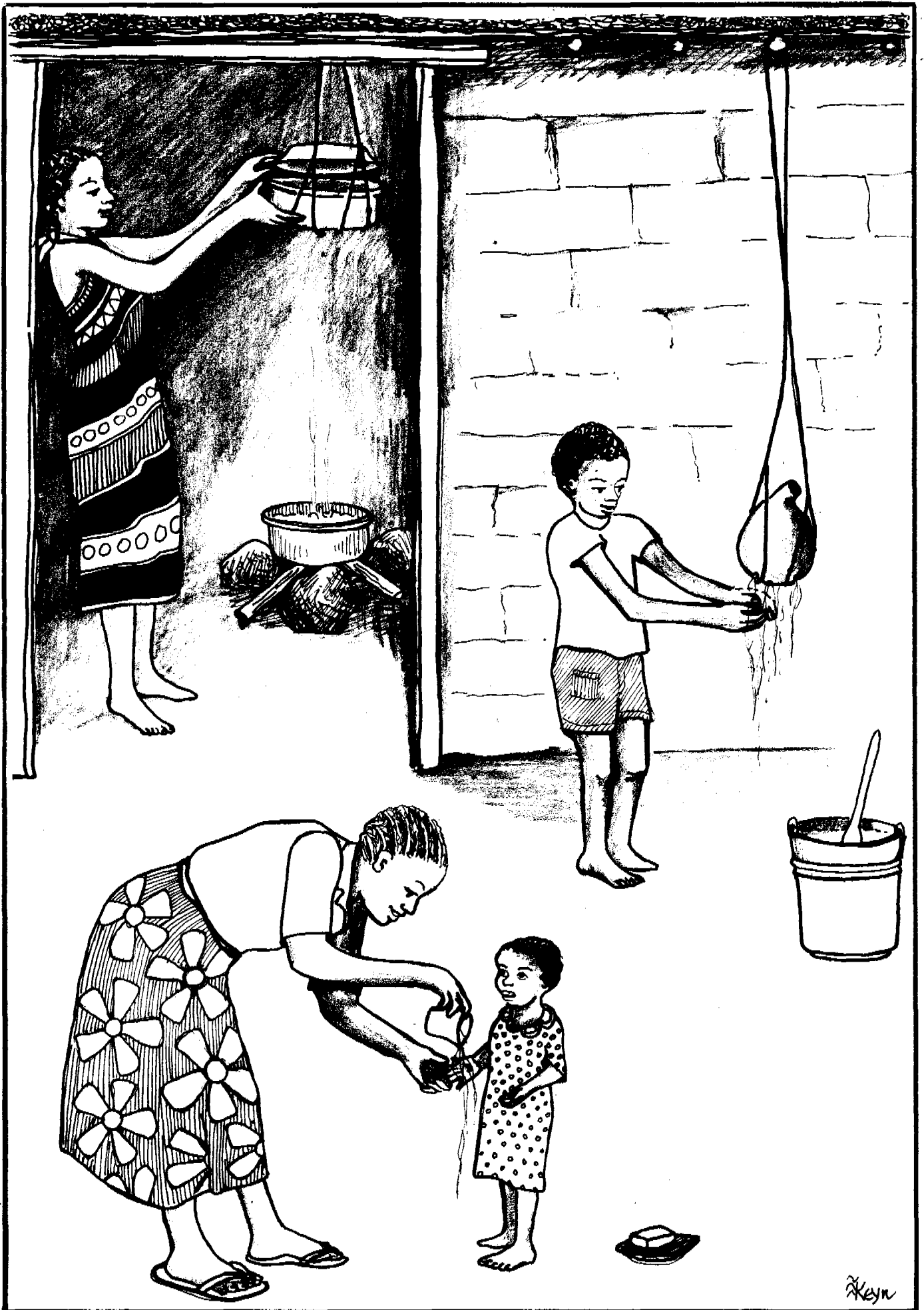
Wanapoachishwa kunyonya inabidi wapewe uji uliochanganywa na karanga au maharage. Kama hawawezi kutafuna vizuri karanga au maharage, hayana budi kupondwa kwanza kabla ya kuongezwa kwenye uji na kupikwa. hii itahakikisha kuwa wanapata chakula cha kutosha na ya kwamba wanakaa vizuri. Tofauti na mtoto wa Mama Bahati Mbaya mwenye umri wa miaka miwili aitwaye Maria, mtoto mwenye umri wa miaka miwili wa Sofia Safi, aitwaye Edi, ni mfano mzuri wa afya bora na daima hukimbiakimbia kwa furaha.

Watoto wadogo ni lazima walishwe mara nne au tano kila siku ili wakue na wawe wenye nguvu na wadumu kuwa na afya bora.

Chakula bora ni nini?

Vyakula vya aina tofauti vina matumizi tofauti:

1. Vyakula vya kuleta nguvu husaidia miili yetu kufanya kazi na kucheza kwa kutupatia nguvu na shibe, kwa mfano mahindi, mtama, uwele, viazi vitamu, viazi mviringo, mchele, miwa, na ndizi. Mtoto anahitaji chakula cha kuleta nguvu mara nne au tano kwasiku.
2. Vyakula vya kujenga mwili huifanya miili iwe imara, kuongezeka kimo na kutujengea misuli. Mfano wa vyakula hivyo ni, samaki, mayai, maziwa, maharage, karanga, wadudu kama vile mchwa na nzige. Endapo mtoto atakula maharage kikombe kimoja na karanga mkonommoja kwa siku atakua vizuri na kuwa mwenye afya bora.
3. Vyakula vya kulinda mwili hutukinga na maradhi, kwa mfano, mboga zote za majani, maboga, nyanya, vitunguu, matango, mapera, zabibu, maembe, ndizi na aina zote za matunda. Maziwa pia ni muhimu kwa watoto kuwakinga na maradhi. Kila mtoto lazima ale mboga za majani na matunda kila siku.



Tabia nzuri ya kunawa

Je, unaweza kuona tofauti jinsi ambavyo watoto wa Safi Sofia wanavyonawa mikono yao?

Kila mtu anamwagiwa maji safi mikononi mwake. Halafu ananawa vizuri kwa sabuni kabla ya kuisuza tena. Hawatumii taulo.

Kwa nini hii ni njia bora ya usafi?

Kwa sababu vijidudu haviwezi kuenea kutoka kwa mmoja kwenda kwa mwingine maana kila mmoja hutumia maji yake ambayo ni safi.

Wanafuata kanuni tano muhimu za tabia ya kula kiafya:

1. Mikono yao ni safi,
2. Sahani ni safi,
3. Chakula kinaliwa bado kingali moto, au kimehifadhiwa na kufunikwa vizuri kisiingie vijidudu,
4. Kinapakuliwa katika mazingira safi,
5. Hakuna inzi au wanyama karibu.

Unaweza kufikiria nyakati ambazo yatupasa kunawa mikono?

1. Kabla ya kula chakula,
2. Kabla ya kuandaa chakula,
3. Baada ya ya kujisaidia,
4. Baada ya kuwasafisha watoto waliokwenda haja,
5. Baada ya kumshika mtu mwenye ugonjwa wa ngozi,
6. Mara baada ya kurejea kutoka shamba.



Uoshaji wa sahani

Mara tu baada ya kumaliza kula chakula watoto huziosha sahani. Namna bora ya kuzifanya sahani ziwe safi kabisa ni kuziosha kwa maji moto na sabuni. Safi Sofia huziweka juu ya kichanja zikauke kwa jua.

Kwa nini hili ni wazo zuri?

1. Kwa sababu jua huua viini vyote vya maradhi kwa joto lake kama sahani zitaachwa hapo kwa muda mrefu,
2. Hakuna mnyama anayeweza kulamba sahani au kuku kuzinyea baada ya kuoshwa
3. Inzi hawavutiwi na vyombo safi.

Aina gani za uchafu huvutia inzi?

1. Sahani chafu,
2. Chakula kisichofunikwa,
3. Mboga na vyakula vilivyooza,
4. Wanyama,
5. Kinyesi cha wanyama,
6. Kinyesi cha binadamu,
7. Vidonda mwilini,
8. Nyuso chafu, hasa macho na midomo,
9. Miili michafu, hasa jasho au nguo chafu za watoto,
10. Aina ya mafuta ya nywele kama samuli.

Kumwagilia mimea yako maji yaliyokwisha tumika.

Sofia Safi huwapa watoto wake mapapai kila siku. Hii ni njia muhimu ambayo mama anaweza kuhakikisha kuwa watoto wake wana macho mazima.

Mama Safi Sofia humudu vipi kuwapatia watoto wake matunda hata wakati wa msimu wa kiangazi?

Maji yoyote yanavyotumika hapo nyumbani kwao humwagwa kwenye mipapai, kwa hiyo hata katika msimu wa kiangazi familia yao huwa na matunda.

Aina gani ya matunda uliyo nayo?

Je, unaweza kustawisha mipapai kwa njia hii?



Kuhara na kutapika

Wakati wa jioni Mama Bahati Mbaya anarejea nyumbani kutoka shamba anawakuta watoto wote wanalia. Kila mmoja analalamika tumbo linaumauma. Mbali na kuumwa tumbo. Petro anatapika pia. Msichana mdogo Maria na mtoto mdogo wanaharisha sana na wanaonekana wagonjwa sana. Baba yao anamkaripia mama na kulaumu kwa kupika chakula kibaya.

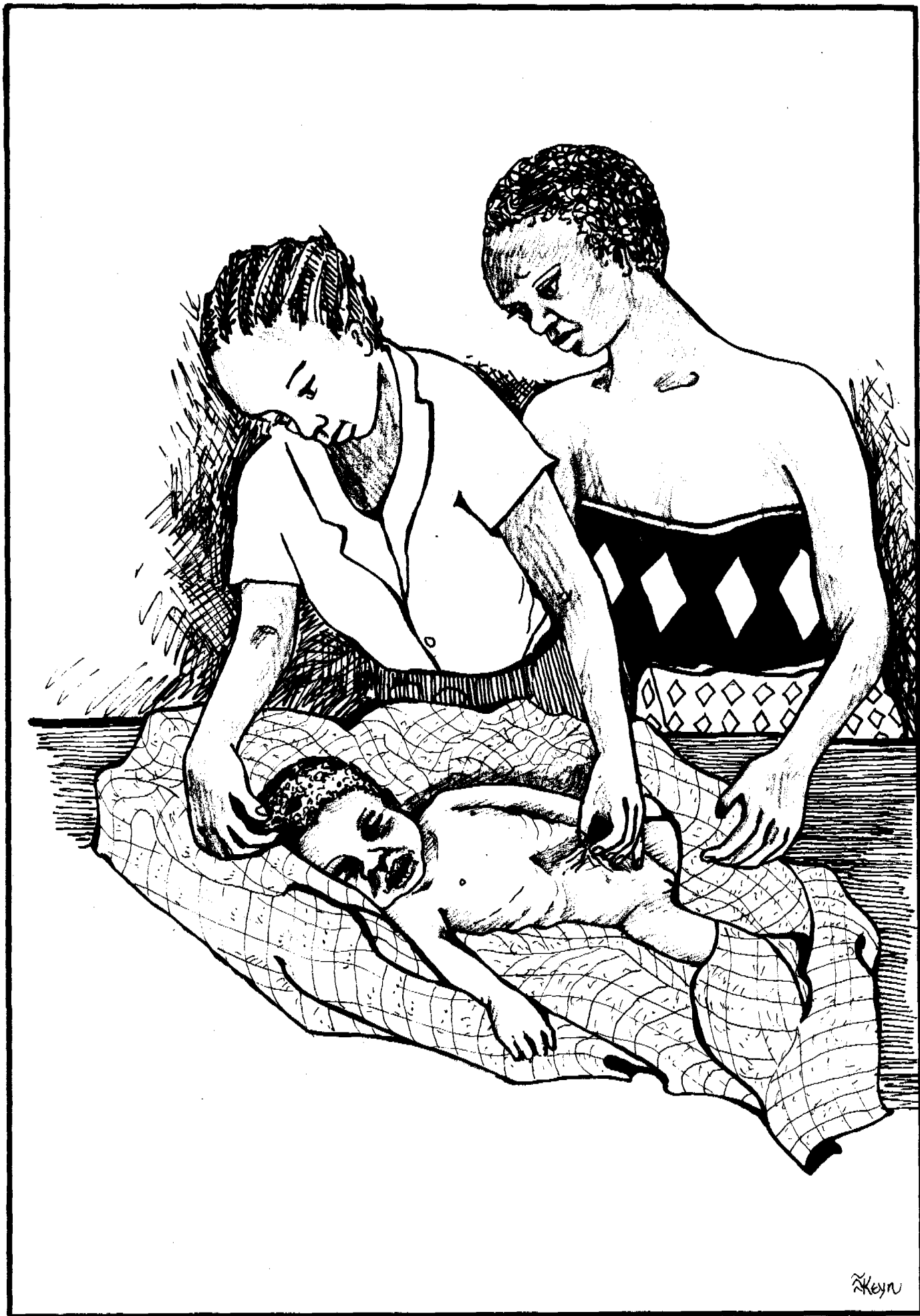
Mama Bahati Mbaya anashindwa kuelewa vipi watoto wote wanaweza kuugua ghafula namna hii. "Unaona nilivyo na bahati mbaya. Kila mara ni balaa katika familia yangu. Yuko mtu anayejaribu kutuua. Watoto wangu wanne wamefariki na sasa wanataka kutuua sisi tuliobaki".

Hajui viini vya maradhi ni nini, na hivyo hudhani ugonjwa husababishwa na bahati mbaya, mkosi au balaa.

Lakini sisi tunafahamu kuwa siyo bahati mbaya, isipokuwa ni tabia mbaya ya uchafu ndiyo inasababisha maradhi katika familia hii.

Mpaka hapo unaweza kukumbuka tabia zote mbaya za afya katika familia yake?

1. Uchotaji wa maji machafu,
2. Kutofunika kikombe cha maji,
3. Watoto kuingiza mikono yao michafu ndani ya maji ya kunywa,
4. Kula viporo ambavyo havikufunikwa,
5. Kuandaa mlo kwa vyakula vichafu,
6. Kula chakula kwa mikono michafu,
7. Kuacha inzi kutua kwenye chakula.



Keyn

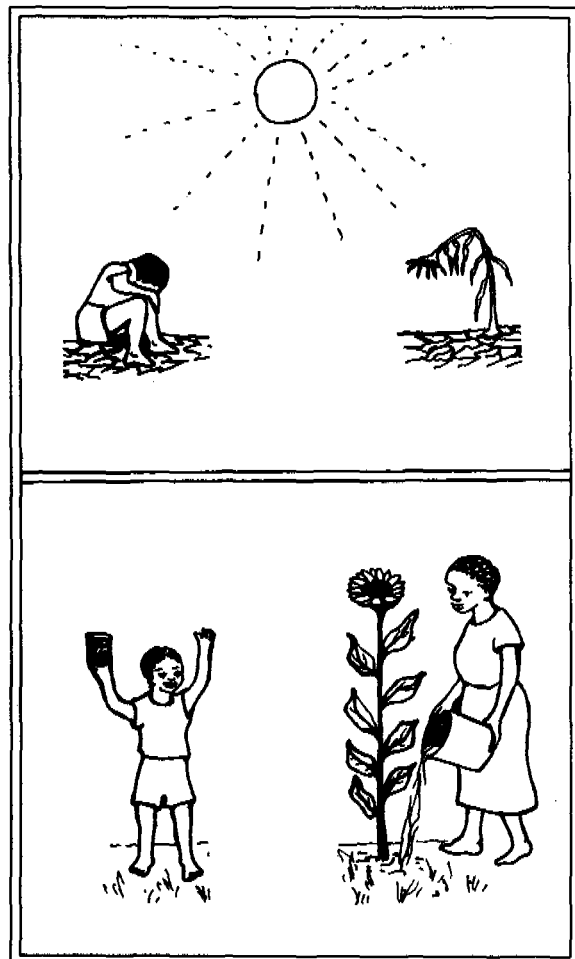
Upungufu wa maji mwilini

Mama Bahati Mbaya anasema: “Nilidhani kuwa kama mtoto anaharisha, au tumbo linamuuma na anatapika, ingekuwa ni bora kutokula hivyo tumbo halitakuwa na chakula chochote cha kusaga wakati anapoumwa. Nilifikiri kuwa kulipumzisha tumbo mtoto angepata nafuu haraka zaidi”.

Sofia Safi anamweleza, “Hicho ni kitendo kibaya sana. Kwa namna hiyo unaweza kuua watoto. Hebu nieleze nini hutokea mmea unapokosa maji? Hudhoofika, hukauka na hatimaye huanguka na hufa. Hivyo hivyo kwa watoto, na hasa watoto wachanga. Watoto wengi hufa kila siku kutokana na upungufu wa maji mwilini. Kinachoua watoto siyo kuhara bali ni ule upungufu wa maji ambapo mwili huwa dhaifu kwa ukosefu wa chakula na maji. Mwili umenyimwa chakula na mtoto hana nguvu za kupambana na vijidudu vya maradhi vilivyomo tumboni mwake. Kama wewe ungeacha kula na kunywa kwa siku chache ungejisikiaje? Je, ni vibaya kiasi gani kwa mtu ambaye tayari, dhaifu kutokana na kuharisha. Watoto ambao hawalishwi vema na wasio na afya wamo hatarini zaidi wanapoharisha kuliko watoto wenye afya bora”.

Je, unazifahamu dalili za upungufu wa maji mwilini?

1. Huwa dhaifu na wachovu,
2. Midomo yao hupasuka na vinywa hukauka,
3. Mara nyingi hawana maji ya kutosha kwa ajili ya machozi wanapolia,
4. Mkojo wao ni mzito na wenye harufu kali,
5. Ngozi zao ni kavu — kama ukiivuta siyo laini na hairudii hali yake ya mwanzo,
6. Kwa watoto wachanga utosi hubonyea.





Namna ya kutibu kuhara ukiwa nyumbani

Maongezi kati ya Mama Sofia Safi na Mama Bahati Mbaya yanaendelea.

Sofia Safi anamweleza Mama Bahati Mbaya “Kuna aina mbili za ugonjwa wa kuharisha. Kuharisha kwa wastani ambako unaweza kujitibu kirahisi hata ukiwa nyumbani. Ni kiasi cha kuendelea kumpatia mtoto anayeharisha chakula cha kutosha na vinywaji, na kuharisha kutakoma. Lakini kama mtoto anaharisha zaidi ya mara nne na anaanza kuonyesha dalili za upungufu wa maji mwilini inakubidi umpeleke Kliniki.

“Kama unayo chumvi na sukari na chupa tupu ya bia ninaweza kukuonyesha jinsi utakavyotengeneza mwenyewe dawa nzuri ya kuzuia upungufu wa maji mwilini.”

Mama Bahati Mbaya anasema anayo chumvi tu, sukari hana. Sofia Safi anasema ni bahati mbaya lakini siyo tatizo kwa sababu aina yoyote ya kinywaji ni bora kuliko kutompazia kitu chochote kabisa. Isitoshe anaweza akapata vipakiti Kliniki vyenye unga uliotengenezwa tayari kwa ajili ya kutengenezea kinywaji maalumu cha kuurudishia mwili maji.

“Kitu cha kwanza kabisa ambacho huna budi kukifanya ni kumnyonyesha maziwa mtoto wako. Mpe anyonye maziwa kila anapohitaji, Sofia Safi alimweleza Mama Bahati Mbaya. Nitajaribu kumpatia Maria uji kidogo. Aina yoyote ya tunda lililoiva au maji ya matunda ni bora kwa watoto wanaoharisha. Watoto wanaokunywa kiasi cha maji na kula matunda huanza kujisikia nafuu kidogo.”

Aina gani ya vyakula ni bora kwa watoto wanaoharisha?

Kitu chochote ambacho ni laini na rahisi kusagika tumboni ni kizuri. Nyama ngumu na vyakula vya mafuta siyo vizuri sana. Bora zaidi ni uji mwepesi wa maziwa wenye sukari. Chai, uji wa mchele au mchuzi wa mboga za majani, matunda yaliyoiva au maji ya matunda na vyakula vingine kwa ujumla, ndizi zilizopondwa, viazi vilivyopondwa, maharage, mihogo, mkate au samaki wa kupondwa.

Watoto wanakunywa maji ya kuwarudishia maji mwilini lakini yanawafanya waendeleo kutapika tena.

ESSENTIAL DRUGS
PROGRAMME



ORAL REHYDRATION SALTS

FORMULA: ANHYDROUS GLUCOSE 20 G
SODIUM CHLORIDE 3.5 G
TRISODIUM CITRATE DIHYDRATE 2.9 G
POTASSIUM CHLORIDE 1.5 G

TO BE TAKEN ORALLY
DO NOT BOIL SOLUTION

NET WEIGHT: 27.9 G

Manufacturer: Finnish Sugar Co. Ltd.
Mfg. Date Finland Batch No.

1336

DAWA INAYOTIBU KUHARA

MATUMIZI

Yeyusha katika lita moja ya maji
safi na kunywa,
Lita moja ni sawa na chupa mbili za bia au
chupa tatu za soda. Koroga. Usiichemshe

MTOTO MDOGO

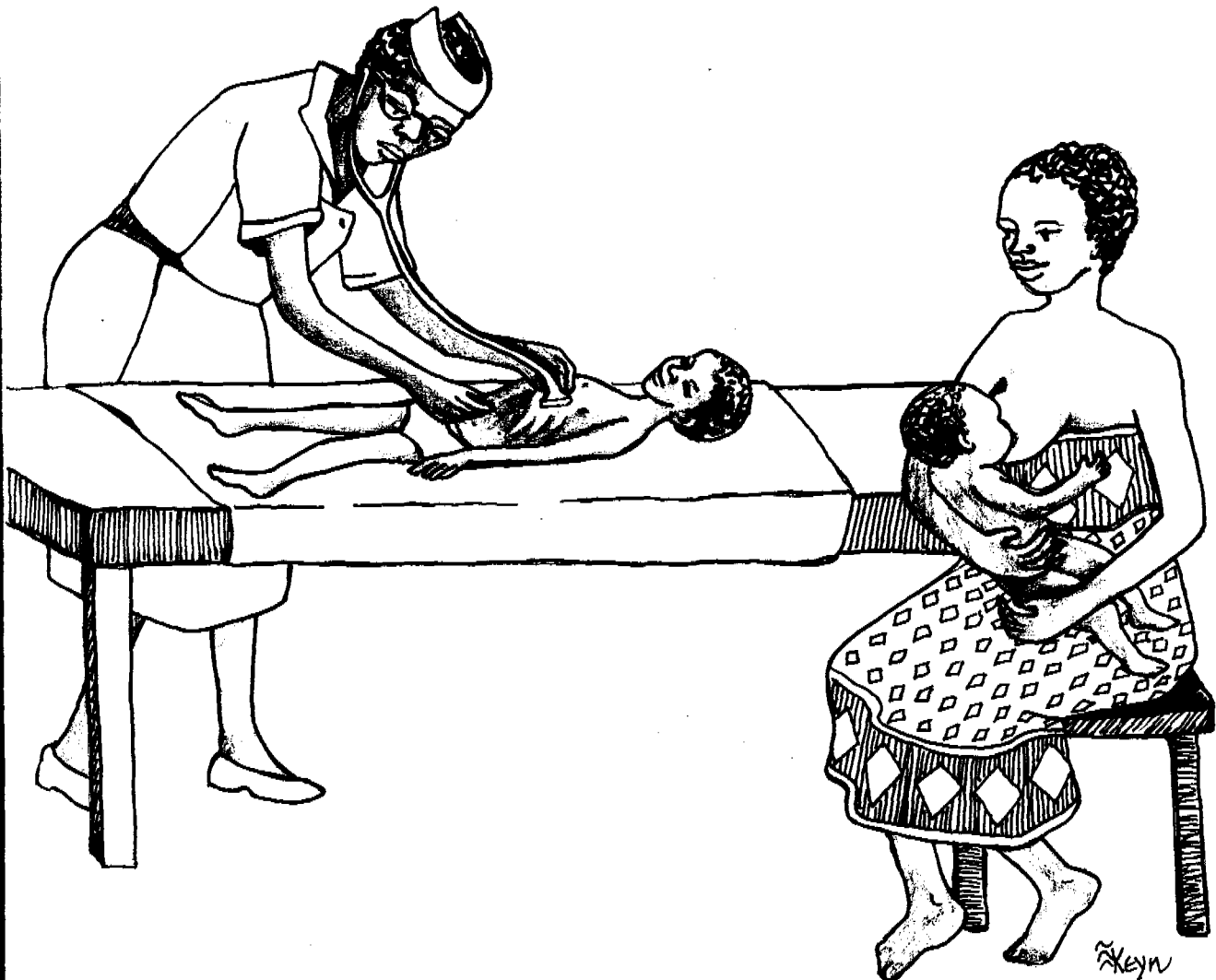
Amalize lita nzima kwa siku moja

MTOTO ANAYETEMBEA

Amalize lita nzima kwa mchana moja
au usiku moja

TAHADHARI

Mwaga baada ya siku moja kama haikumalizika



Daima nenda Kliniki kama una wasiwasi

Sofia anamwambia Mama Bahati Mbaya, “Usiwe na wasiwasi juu ya hilo. Ingawa wanatapika bado wanabakiwa na kiasi kidogo cha maji mwilini mwao cha kuwasaidia. Ili kuzuia wasitapike wapatie kiasi kidogo cha hicho kinywaji kila baada ya muda mfupi. Kwa watoto wadogo wanyweshe kwa kutumia kijiko”.

Watoto waliendelea kuharisha, lakini wakaanza kupata nafuu na kufikia jioni wakapona.

Hata hivyo, kwa vile Maria ana utapiamlo wa hali ya juu hana nguvu ya kupambana na kuharisha, hivyo amekuwa ni dhaifu zaidi. Kama asingekuwa amepewauji na maji kila baada ya dakika chache angekuwa amefariki. Aidha mtoto naye ni chaifu na bado amepungukiwa maji mwilini, mtoto huyo pia angekuwa amefariki kama asingekuwa anaendelea kunyonyweshwa maziwa kila baada ya nusu saa.

Wanaondoka kwenda Kliniki. Sofia Safi anahakikisha kuwa wanabeba maji na chakula cha kutosha kwa ajili ya safari ambayo itawachukua saa tatu kufika Kliniki. Wakiwa njiani wanawapatia watoto vinywaji ili wasipoteze nguvu zao.

Je kingetokea nini kama wasingekunywa?

Wangepata upungufu wa maji mwilini na udhaifu, na hivyo wasingemudu safari ndefu ya jua kali.

Katika hali kama hiyo yatupasa tufanye nini?

Kitu cha msaada zaidi ni kunywa maji mengi ili kurudishia mwili yale maji yaliyopungua.

Wanafika Kliniki na kupokelewa na muuguzi. Muuguzi anapatwa na hofu juu ya hali za wale watoto wawili wanaoumwa. Anampa Mama Bahati Mbaya vipaketi viwili vya unga wa chumvi ili achanganye na maji safi na kuwanyweshwa watoto kila baada ya saa chache. Muuguzi anafadhaishwa sana na hali ya Maria ambaye ana utapiamlo wa hali ya juu na anamwambia mama yake kwamba ana bahati sana kumwona mtoto wake amesalimika hata kwa huo usiku mmoja. Akaendelea kumweleza kwamba watoto wenye utapiamlo wanakufa kwa urahisi sana wanapopatwa na kuharisha na kupungukiwa maji. Mama anaahidi kuwa mwangalifu zaidi baadaye, na Safi Sofia amemweleza muuguzi kuwa atamsaidia kuwatunza wake vizuri zaidi.

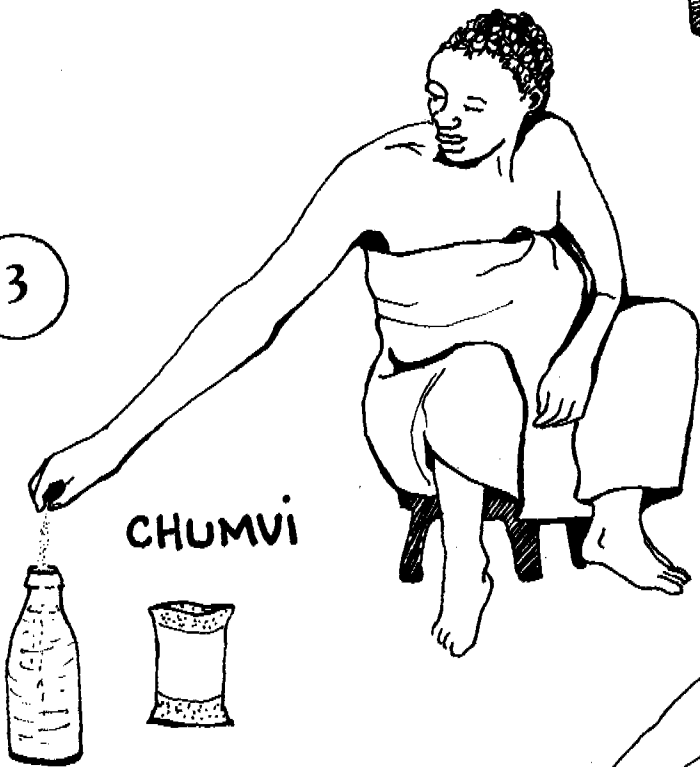


I



2

3



CHUMVI

4



CHUMVI

Namna ya kuandaa mchanganyiko wa maji na chumvi ya kuurudishia mwili maji

Je unayo chumvi na sukari au asali?

Kama huna yakupasa uende Kliniki ambako watakupatia vipaketi vyenye unga maalumu uliyotengenezwa tayari kama hivi. Hata hivyo, kama umwangelifu na ukaweka kiasi sahihi kinachotakiwa cha chumvi na sukari au asali kadri nitakavyokuonyesha, utaweza kutengeneza mchanganyiko huo kirahisi wewe mwenyewe.

Yafuate maelekezo haya kikamilifu

Uwe na chupa za ujazo wa nusu lita (1/2 lita) nyumbani kwako kwa ajili ya kupimia maji. Chupa za bia au zile za maji ya matunda ndizo bora zaidi.

1.

Zisafishe chupa hizo kikamilifu kwa sabuni na maji moto. Endapo unatumia maji ya bomba hakuna haja ya kuyachemsha. Vinginevyo yachemshe maji kwenye sufuria kubwa. Hakikisha kuwa yanachemka angalau kwa dakika sita baada ya kuanza kuchemka.

2.

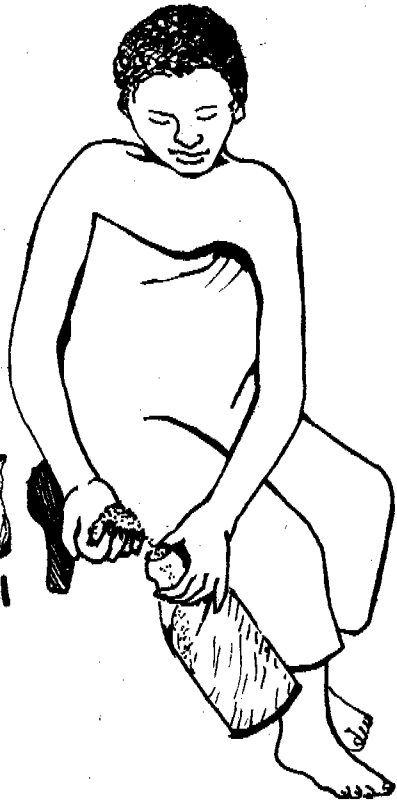
Jaza maji yaliyochemka kwenye chupa moja ya bia.

3. - 4.

Weka mibinyo miwili ya chumvi kwa kutumia dole gumba na kidole cha pili (kidole cha shada) tu.

5

SUKARI



6



7



5.

Ongeza gao la sukari kwa ujazo wa kukunja vidole vinne vyakiganja. Kama inawezekana ongeza maji ya matunda kiasi kidogo ili kuongeza ladha na ubora wa chakula.

6.

Koroga vizuri mchanganyiko huo mpaka utakapokuwa umekolea sawia na hatimaye onja. Iwapo umefuata vema maelekezo haya, ladha yake haitakuwa na chumvi chumvi zaidi ya ile ya machozi.

Muhimu:

Usiwape watoto mchanganyiko wenye chumvi nyingi, la sivyo itawafanya wawe wagonjwa zaidi kuliko walivyo sasa.

Mnyweshe mtoto kila baada ya kuharisha. Endelea kumpa mtoto mchanganyiko huo mpaka afikishe kiwango anachotakiwa anywe kila siku. Tengeneza mchanganyiko mwingine kila siku. Kama mtoto anaendelea kuharisha kwa siku ya pili mpeleke Kliniki kwani anahitaji matibabu zaidi.

Kiasi cha mchanganyiko kinachohitajika kuurudishia mwili maji

Sofia Safi akiendelea na maelezo juu ya kuurudishia mwili maji yaliyopungua anasema,

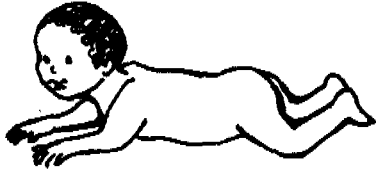
"Hebu sasa tutengeneze kiasi cha kutosha kwa ajili ya watoto wote. Watoto wakubwa wanahitaji kiasi kingi zaidi kuliko watoto wadogo. Huu ufuatao ni mwongozo wa viwango wanavyopasa wapewe. Tutumie chupa hii ya bia kama kipimo chetu. Chupa moja ya bia ina ujazo wa nusu lita ya maji".



0-3 miezi

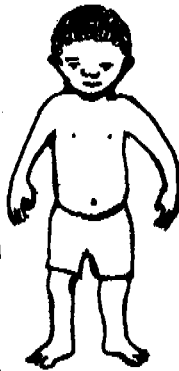
$$\text{bottle} + \text{bottle} + \text{bottle} + \text{bottle} = 1$$

3-12 miezi



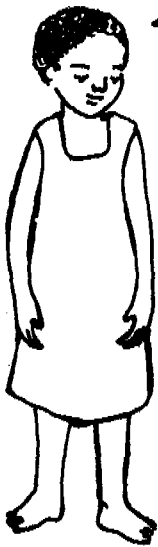
$$\text{bottle} + \text{bottle} + \text{bottle} + \text{bottle} = 2$$

1-3 miaka



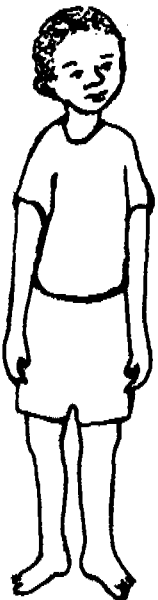
$$\text{bottle} + \text{bottle} + \text{bottle} + \text{bottle} = 3$$

3-6 miaka



$$\text{bottle} + \text{bottle} + \text{bottle} + \text{bottle} = 4\frac{1}{2}$$

6-10 miaka



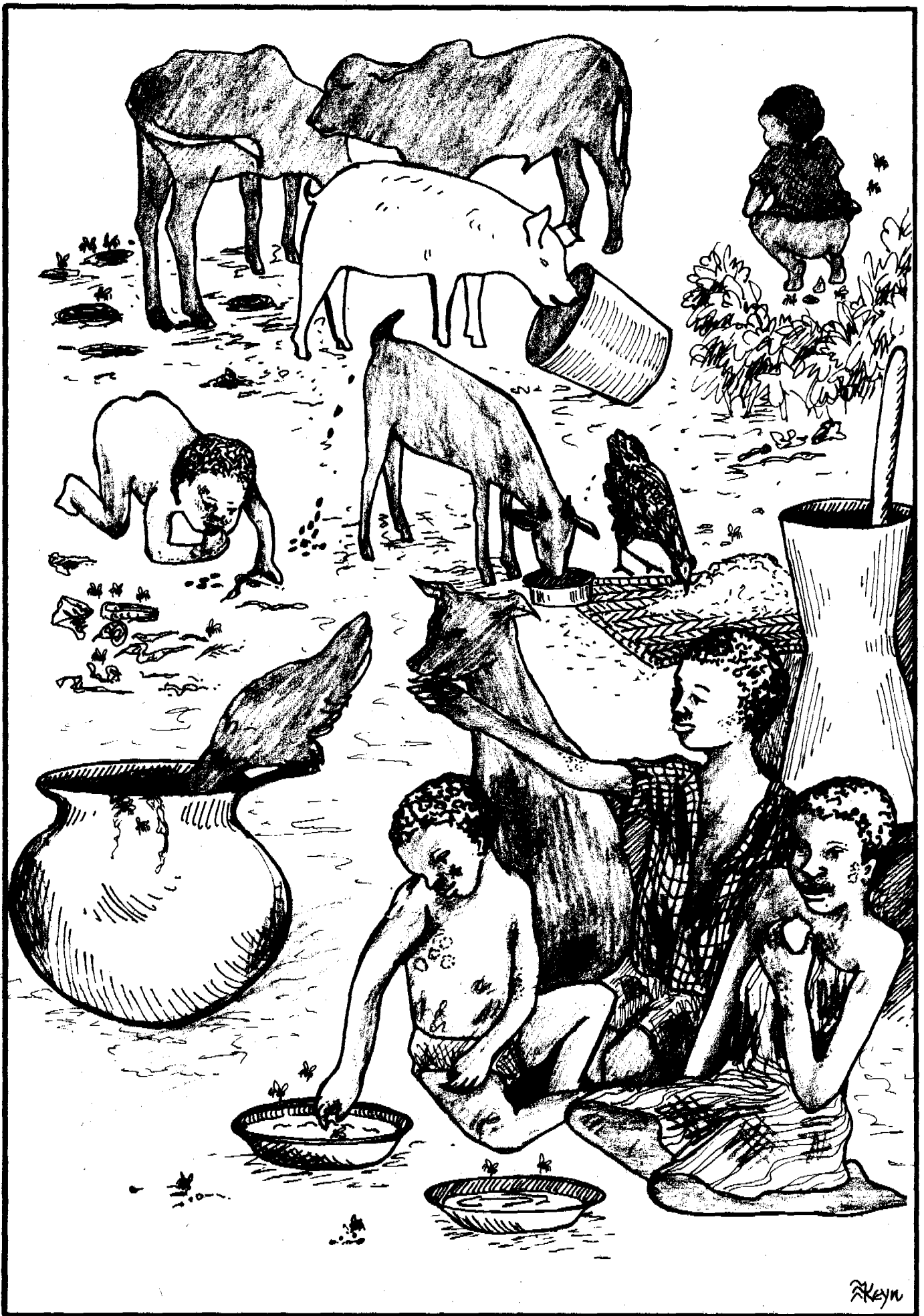
$$\text{bottle} + \text{bottle} + \text{bottle} + \text{bottle} + \text{bottle} + \text{bottle} = 5$$

Kila siku mtoto mchanga au mdogo anapoharisha lazima anywe kiasi kinacholingana na umri wake

1. Mtoto mchanga tangu anapozaliwa mpaka miezi mitatu (3) anapaswa anywe angalau chupa moja (1) ya mchanganyiko kila siku. Kiasi hiki anaweza akapewa kidogo kidogo kwa maana hiyo anaweza kupewa robo chupa mara nne kutwa (siku nzima).
2. Mtoto kuanzia miezi mitatu (3) mpaka umri wa mwaka mmoja (1) anapaswa anywe chupa mbili (2) za mchanganyiko kila siku. Anaweza kupatiwa kidogo kwa wakati mmoja kwa maana hiyo anaweza kupewa nusu chupa mara nne kutwa (siku).
3. Mtoto mdogo wa mwaka mmoja (1) mpaka miaka mitatu (3) anapaswa anywe chupa tatu (3). Anaweza kupewa mara nne kutwa, chupa nzima kwa wakati mmoja mara mbili za mwanzo na nusu chupa mara mbili zinazofuatia.
4. Mtoto wa umri kati ya miaka mitatu (3) na sita (6) anapaswa anywe chupa nne na nusu kwa siku: chupa moja na nusu kwa mara ya kwanza na chupa moja kila mara moja katika kumalizia mara tatu zilizobaki.
5. Mtoto wa umri zaidi ya miaka sita (6) na mpaka miaka kumi (10) na wakubwa zaidi wanahitaji chupa tano (5) au zaidi kutwa, au kutegemeana na umbo lake. Inabidi anywe angalau chupa moja na nusu kila baada ya saa nne kuzuia upungufu wa maji mwilini.

Kiasi gani cha mchanganyiko ambacho watoto wa Mama Bahati Nzuri wanahitaji wapatiwe kwa wote jumla? Ufuatao ni mgawanyo wa viwango vya mchanganyiko kulingana na umri wao:

Umri	Kiasi cha mchanganyiko
miezi 4	= chupa 2
miaka 2	= chupa 3
miaka 6	= chupa 4 ^{1/2}
miaka 8	= chupa 5
miaka 10	= chupa 5
miaka 12	= chupa 5



Keyn

Viini vya maradhi ni nini?

Je unaweza kufikiria nyakati nyingine mwili unaweza kupungukiwa maji na kukauka?

1. Tunapotokwa jasho jingi kutokana na homa,
2. Tunapotokwa jasho jingi kwa kufanya kazi juani,
3. Tunapopoteza maji kutokana na kuhara na kutapika mara kwa mara.

Wakiwa njiani kurudi nyumbani, Mama Bahati Mbaya anamweleza Sofia Safi kuwa yeye anafikiri kuwa anarogwa. Lakini Sofia Safi anamweleza, "Kitu kisichoonekana ambacho kinakusababishia ugonjwa siyo uchawi bali ni vijidudu vidogo sana visivyoonekana kwa macho matupu vinavyoitwa vimelea au viini vya maradhi. Huwa hatuamini kwamba vipo kwa sababu hatuvioni. Kuna vitu vingi tusivyoviona, na hiyo haina maana kwamba havipo au haviishi".

Je, unaelewa jinsi pombe inavyochachuka au kuiva?

Je unaelewa jinsi maziwa yanavyoganda?

Vipo vijidudu vidogo sana (vijidudu vyenye faida) ambavyo hubadilisha chakula. Vijidudu hivi vinatusaidia, lakini kuna vingine ambavyo vinaweza kutudhuru kwa kutuletea maradhi. Vijidudu hivyo huishi popote pale ambapo vinaweza kula na kuzaana, aghalabu kwenye hali ya joto joto na sehemu chafu.

Walipokuwa wanafika nyumbani kwa Mama Bahati Mbaya, Sofia Safi anamwambia Mama, "angalia mazingira yanayozunguka nyumba yako kama utaweza kuona mahali popote ambapo ndiyo chimbuko la vimelea vinavyosababisha magonjwa yanayokusumbua".

Je, unaweza kuzitambua sehemu hizo?

1. Kuku amesimama juu ya mtungi wa maji,
2. Nguruwe analamba sahani ambazo zimeachwa zinazagaa sakafuni,
3. Kuna inzi wametua kwenye chakula ambacho hakikufunikwa,
4. Mtoto mdogo anatambaa kwenye uchafu na anakula uchafu anaouokota chini ambako kuna vinyesi vya kuku na wanyama wengine,
5. Kuku wanaparua unga wa nafaka uliosagwa,
6. Kijana atapata minyoo kwa sababu mbwa analamba mkono wake,
7. Mtoto amejisaidia lakini hakuna mtu aliyefukia kinyesi chake,
8. Nyuso za watoto ni chafu sana, pia nguo zao siyo safi hivyo ngozi zao zinaweza kushambuliwa na vijidudu vya maradhi ya ngozi.



Namna ya kulinda familia yako dhidi ya vijidudu vya maradhi katika maji

Mama Bahati Mbaya ameshikwa na bumbuwazi kwa woga. “Unawezaje kumudu kuviondoa vijidudu hivi ambavyo huishi popote pale na kusababisha maradhi?”

Sofia Safi anajaribu kuelezea, “Ni vigumu sana kama huna maji ya kutosha kuweka kila kitu katika hali ya usafi. Lakini sasa tunayo maji mengi na safi kiasi tunachohitaji, kwa hiyo hakuna kisingizio. Tatizo lenu kubwa ni maji mnayokunywa. Hebu nipe bilauri (glasi) ya maji yenu. Ukiyaangalia kwa macho yanaonekana ni safi kabisa. Lakini kama ungeyatazama kwa darubini (mashine wanayotumia madaktari) ungeweza kuona vitu vya kutisha ndani ya maji haya.” Mgeonekana vijidudu vidogo vidogo, viluwiluwi na vumbi. Baadhi ya vijidudu hivyo vinasababisha magonjwa kama vile kuhara, kichocho, kipindupindu na kuhara damu. Wawezaje kuyanywa maji kama haya?”

Mama Bahati Mbaya anashindwa kuamini anachosikia. Hili sasa nalielewa. Siwezi kunywa maji kama haya tena. Huenda ndiyo maana familia yangu imekuwa ikiugua kiasi hiki. Ndiyo sababu watoto wangu wamefariki kutokana na vijidudu hivyo vya kutisha. Nifanye nini kwa kuzuia magonjwa mengine zaidi?” anauliza.

Je, unaweza kufikiria mbinu zozote ambazo Mama Bahati Mbaya anaweza kuzitumia ili kulinda familia yake dhidi ya vimelea katika maji ambavyo hueneza magonjwa?

1. Kutumia vyombo safi vya kuhifadhi maji,
2. Teka maji toka bombani,
3. Kuchemsha maji yoyote ambayo yamechotwa toka kwenye chanzo ambacho hakikuhifadhiwa kama vile dimbwi,
4. Kuzuia maji yasichafuliwe, kwa kuyafunika,
5. Kuweka kata maalumu ya kuchotea maji kwa kila mmoja karibu na mtungi wa maji.



Kulinda familia yako dhidi ya chakula kichafu

Mama Bahati Mbaya anaanza kuelewa jinsi vijidudu vinavyosababisha magonjwa vinavyoweza kuleta madhara. Hata hivyo anauliza, “Vimelea vinaingiaje kwenye chakula”?

Sofia Safi anamweleza: “Vimelea vinaingia kwa njia hizi — kuna wabebaji wakubwa wawili wa vimelea kwenye vyakula vyetu : vidole vyetu wenyewe, na inzi — vyote viwili vinaweza vikachafuliwa na uchafu, uchafu huo huwa na vijidudu vya maradhi vimelea”.

Je unaweza kufikiria jinsi gani mikono yetu hupata uchafu?

1. Kwa kuwashika wanyama tunapowachunga au tunapokamua maziwa,
2. Kwa kushika vinyesi vya wanyama,
3. Chembe chembe za vinyesi vya watoto huwa mikononi mwetu tunapowasafisha,
4. Chembe chembe za vinyesi vyetu wenyewe vinaweza kubaki mikononi mwetu baada ya kujisaidia tusipojisafisha vizuri mikono yetu,
5. Uchafu kutokana na kufagia na kusafisha nyumba na mazingira,
6. Vijidudu kutokana na kuwashika watu wenye magonjwa ya ngozi,
7. Vijidudu kutoka kwenye kamasi zitokazo puani mwetu au kwa wengine.

Kwa nini inzi ni wachafu sana?

Nini kinatokea wakati mtoto anakanyaga kinyesi cha ng’ombe?

Kinyesi huganda miguuni mwake na atabeba uchafu huo na kuuacha popote pale atakapokuwa anasimama. Hivyo hivyo na inzi. Wanatembea juu ya vitu vichafu kwa mfano wa nyama, kinyesi cha binadamu na chakula kilichooza na halafu hutembea juu ya vyakula vyetu.

Tutaweza kuvilinda vyakula vyetu kutokana na vijidudu vinavyosababisha maradhi?

Tutaweza kuvilinda vyakula vyetu kwa kufuata kanuni muhimu zifuatazo:

1. Kunawa mikono kabla ya kupika chakula,
2. Kula chakula kingali moto,
3. Kufunika chakula mpaka kitapoanza kuliwa,
4. Kutengenezewa chakula katika mazingira safi,
5. Kuosha vyombo kabla ya kuweka chakula,
6. Kuzuia wanyama au inzi wasikizunguke au kutua juu ya chakula.

1



2



3



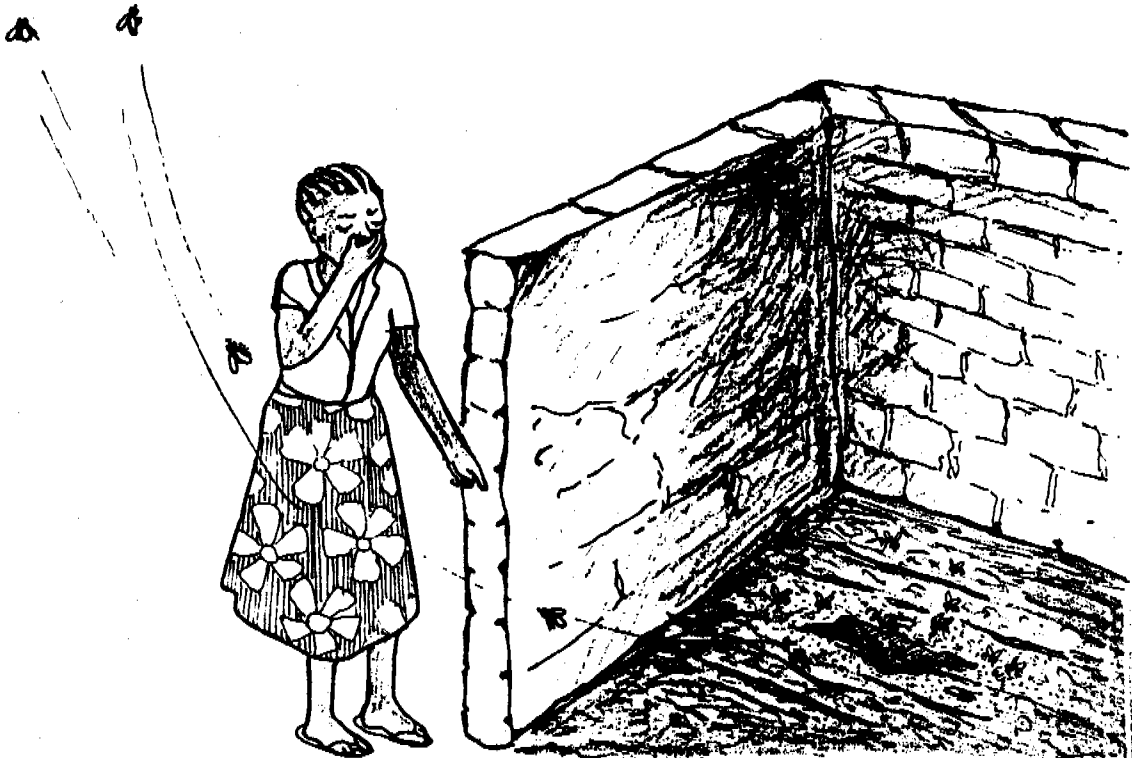
Keyn

Namna ya kuilinda familia yetu dhidi ya inzi

Sofia Safi anamweleza Mama Bahati Mbaya jinsi ya kudhibiti inzi; njia iliyo thabiti ya kuzuia inzi wasichafue vyakula vyetu ni kusafisha na kuondoa vitu vyote katika mazingira yako ambavyo vinaweza kuvutia inzi.

Lakini familia yako huenda iwapo wanapata kujisaidia? Iwapo wanao huenda kujisaidia kichakani karibu na nyumba yako, ni lazima uwasisitizie kwamba wachimbe mashimo na kujisaidia ndani yake na halafu wafukie kinyesi hicho, ama sivyo inzi watakuwa bado wanaruka kutoka huko kichakani na kutua kwenye chakula chenu.

Njia iliyo bora zaidi ni kujenga choo bora. Siyo lazima kiwe ni cha gharama au kizuri sana — cha muhimu ni kwamba kiwe choo safi. Choo kibovu na kichafu ni hatari zaidi kuliko kutokuwa na choo kabisa. Kwa vile kinatoa harufu mbaya kinaweza kuvutia inzi. Kama choo hakina mfuniko inzi watakuwa bado wanatoka nje ya shimo na hatimaye watatua katika chakula chako. Aidha iwapo sakafu itakuwa imetengenezwa vibaya itabomoka baada ya muda mfupi na kusababisha ajali kwenu nyoteajali kwenu nyote.





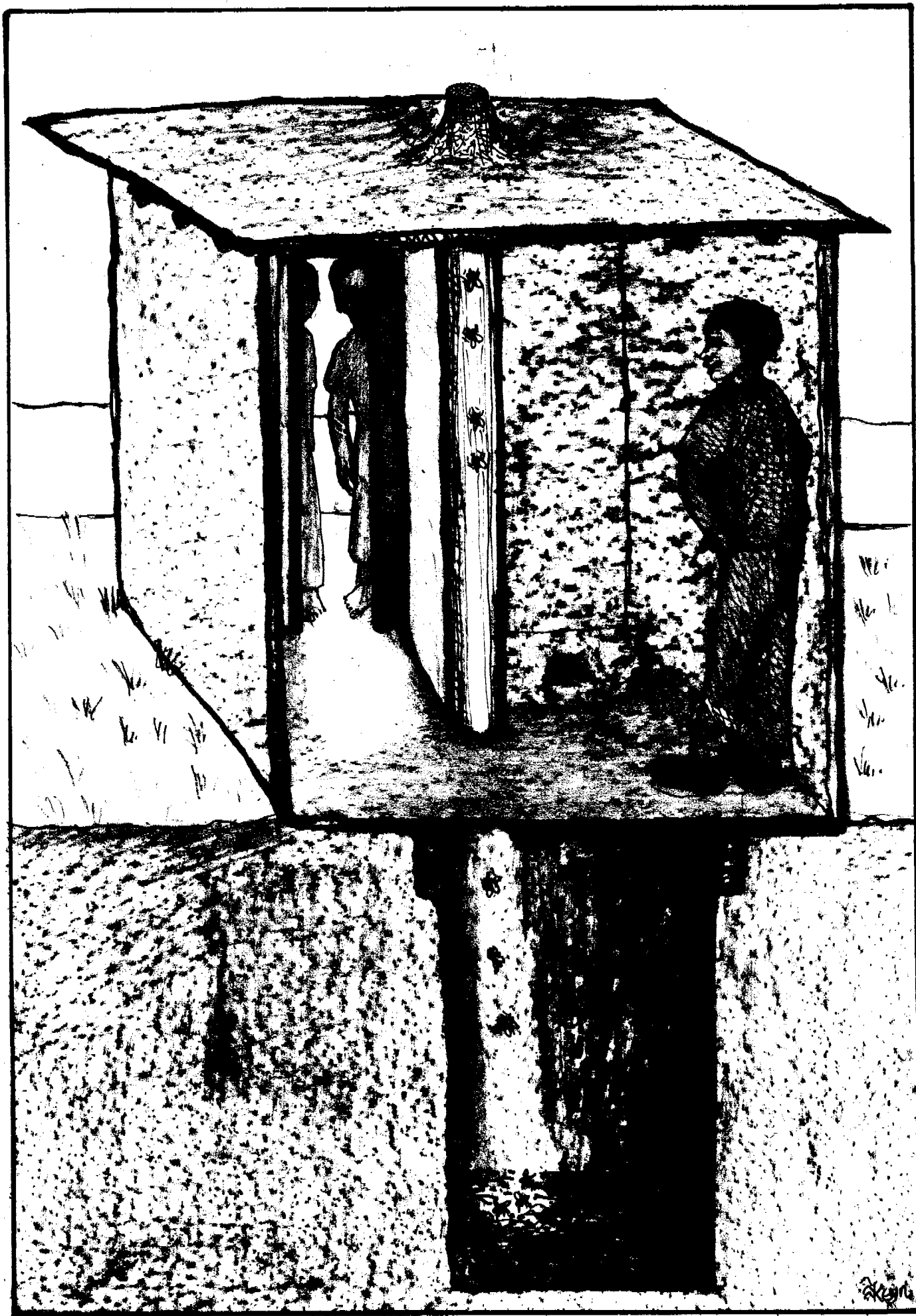
Choo Killocho Funikwa

Ikiwa una choo tayari, ni lazima uhakikishe kwamba ni kisafi, au kinaweza kutumiwa na nzi kama mahali pa kuzaania.

Jambo hili linaweza kusababisha jamaa yako kushikwa na ugonjwa wa kuhara, kwa sababu nzi wataongezeka.

Je, unawezaje kuzuia nzi kutotembea kutoka kinyesini hadi kwenye chakula chako?

1. Njia moja ni kwa kuhakikisha kwamba choo kimefunikwa yaani kwenye shimo, kwa sababu kufanya hivyo kutazuia nzi kutoka nje. Uhahitaji kutengeza kifuniko cha kufunikia shimo, na pia uhakikishe kwamba kila mtu anafunika hilo shimo kwa kifuniko kila baada ya kukitumia choo.
2. Njia nyingine ni kwa kupunguza harufu mbaya itokayo chooni. Kila asubuhi au kila jioni ni lazima choo kifagiliwe vyema, ili kinyesi chochote kisibaki kwenye mdomo wa shimo wa shimo. Jivu ambalo hubaki kutoka motoni laweza kumwagwa mwagwa kwenye shimo, na jingine humo ndani ya shimo. Nzi hawapendi kutaga mayai yao jivuni.
3. Ukimwaga ndoo moja ya maji ndani ya shimo kila siku, choo hakitajaa upesi kwa sababu mavi yataloweshwa na maji kisha yatakuwa maji maji na kupenyeza ardhini, badala ya kujaza shimo. Ikiwa choo chako ni cha upana wa mita moja na nusu kuzunguka, na mita tatu chini, na kuna watu sita ambao hukitumia kila siku, choo hicho kinaweza kinaweza kudumu kwa muda wa miaka thelathini.



Jinsi choo kilicho na bomba la kutolea harufu mbaya hutumiwa.

Sophie Safi akisema na mama mwenzake:

Hebu njoo uone choo changu: Ndicho kimekua siri ya ufanisi wangu!!

Wanaenda Ng'ambo kwenye numba yake.

"Imekuwaje kwamba we una nzi wachache tu bomani mwako?"

Mama bahati mbaya anamwuliza "Hayo ndiyo ninayotaka kukuonyesha; huo ndio mwujiza ufanywao na aina ya choo hiki. Nzi huingia choo wakivutiwa na mavi, lakini mwishowe huwa hawawezi kutoka nje. Hutagia mayai yake mumo ndani lakini yakiagua nzi wachanga pia nao huwa hawawezi kupa pira.

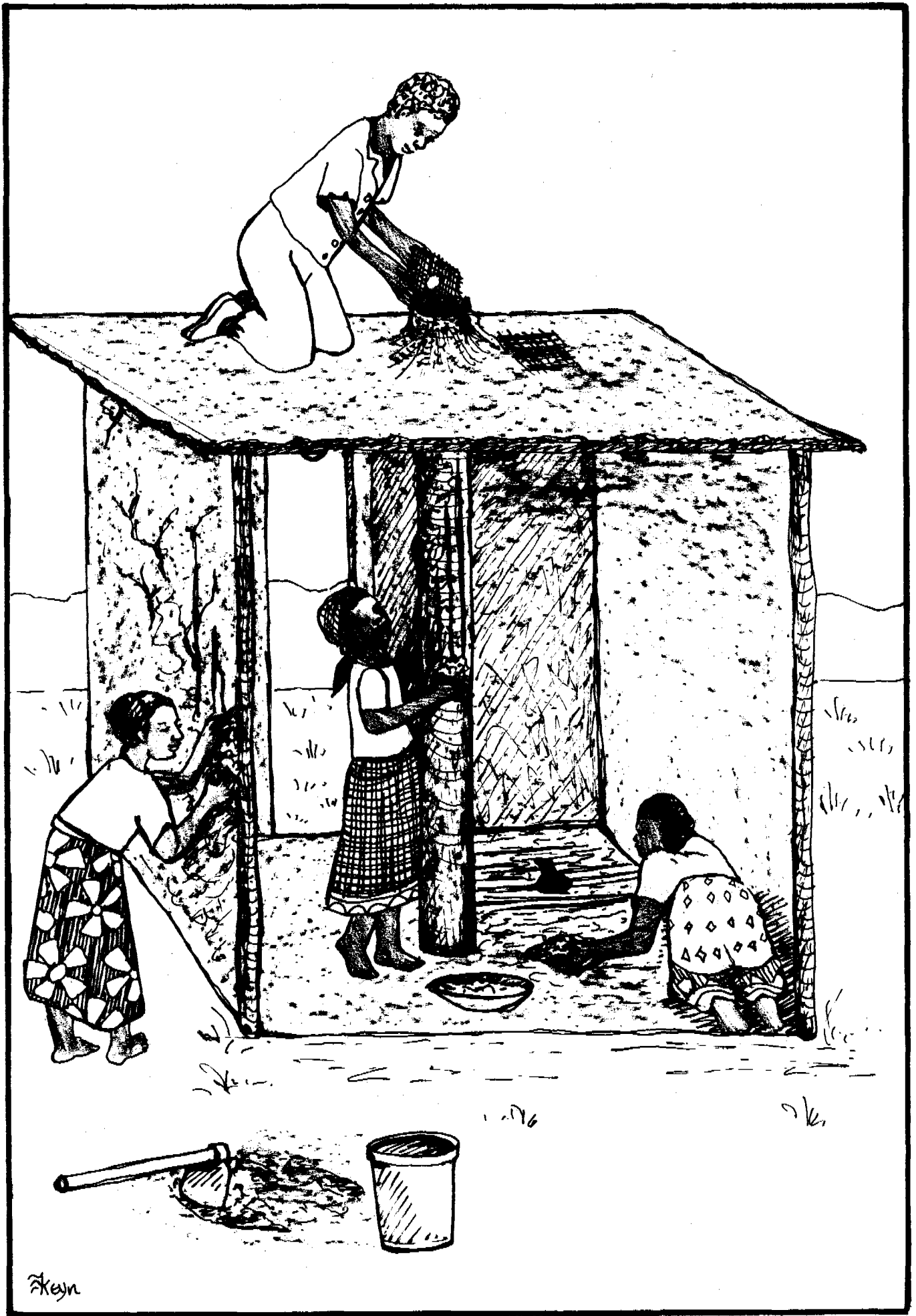
Hivyo hutokea aje?

Kwa maana nzi hufuata mwangaza. Humo ndani ya choo huwa giza sana kwa hivyo huwa hawawezi kutoka nje ya shimo.

Badala yake wao hutazama juu kwenye bomba la kutolea harufu mbaya na kuona mwangaza. Lakini warukapo huko juu hushindwa kutoka nje kwa sababu ya shashi iliyofunika juu. Utawaona wakirukaruka papo mpaka watakapokufa kwa ukosefu wa maji na uchovu.

"Choo hicho huwa hakinuki kamwe" Vyoo vingi huwa vinanuka, ndio sababu sivipendi" anasema mama bahati mbaya ambaye hapendezwi na jambo hilo.

"Najua, pawapo bomba kama hili la kutolea harufu, harufu hupepereshwa juu hata hatuwezi kuinusa hapa tulipo".



Utunzaji wa kisasa (VIP)

Watoto lazima wasaidiwe ili waweze kukitumia vizuri. Lazima uiweke sakafu katika hali ya usafi kila siku. Endapo sakafu ni ya udongo, ndoo yenye majivu lazima iwekwe chooni ili kufunika kinyesi kitakachokuwa kimeanguka kando kando ya tundu la choo. Halafu ni lazima sakafu ifagiliwe ili iwe safi kila siku; yale majivu yaliyo nyunyiziwa juu ya kinyesi nayo yatumbukizwe shimoni. Iwapo sakafu ni ya saruji, ni lazima ipigwe deki kila siku.

Kuta na paa

Ndani ya choo lazima muwe na giza. Kwa hiyo kama kuta zina nyufa hazina budi kufanyiwa matengenezo kwa kupigwa lipu tena. Kama paa la choo linavuja, lifanyiwe matengenezo pia ili maji ya mvua yasiharibu sakafu.

Mlango wa choo

Iwapo choo kitakuwa na mlango ni lazima mlango huo utunzwe ili uwe imara, hivyo basi utakuwa umeshikiza vema utakapokuwa unafungwa. Hakuna haja ya mlango kama kuta za choo zimejengwa kimzunguko (spiral shape).

Bomba za hewa

Hili linaweza likatengenezwa kwa matofali, matete, fito na kuzibwa kwa udongo au bomba la plastiki. Kitu cha maana ni kwamba lazima bomba hilo liwekewe wavu ulioshikizwa sawa sawa. Wavu huo lazima ukaguliwe kila mwezi kuhakikisha hauna matundu.

Shimo

Shimo ni maalumu kwa ajili ya kinyesi tu, usilitumie kama shimo la takataka la sivyo litajaa haraka sana. Wakati kinyesi kinakaribia meta moja chini ya tundu la choo, inabidi choo hicho kufunikwa na choo kingine kijengwe. Iwapo shimo ni lenye kina cha mita mbili litajaa baada ya miaka minne kwa matumizi ya familia ya watu sita. Endapo udongo ni wa kichanga (laini) inabidi shimo la choo lijengwe kwa tofali ili kuzuia lisibomoke.

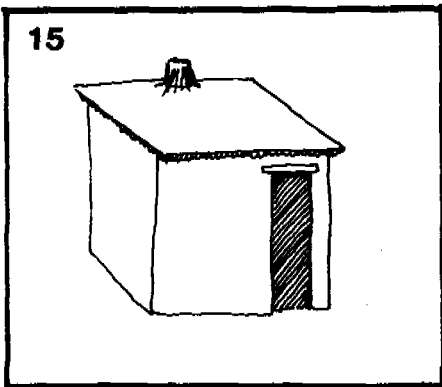
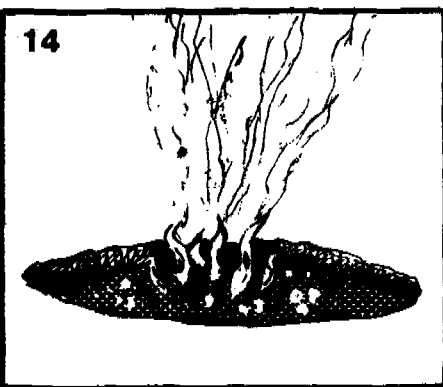
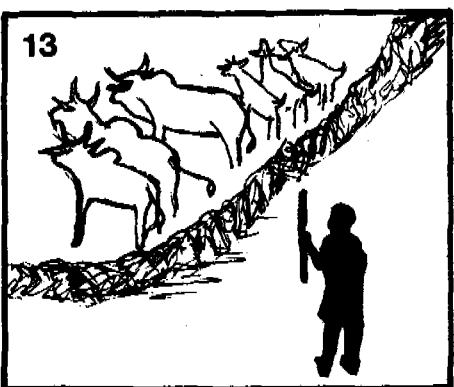
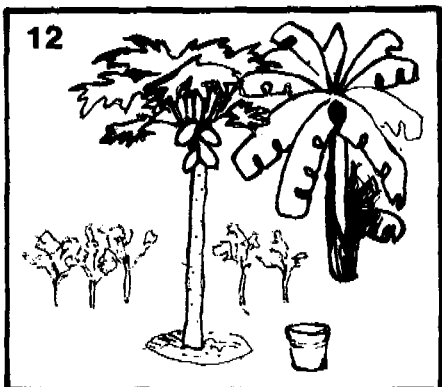
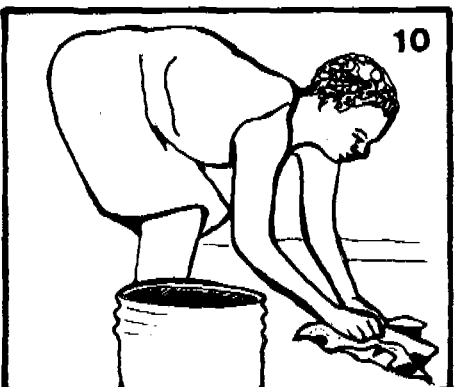
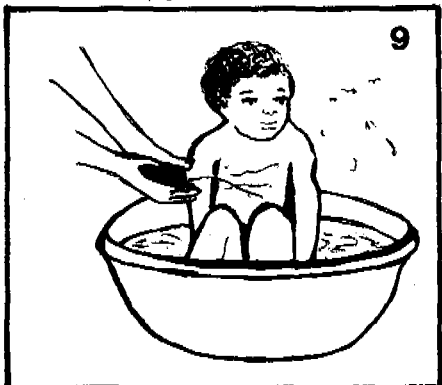
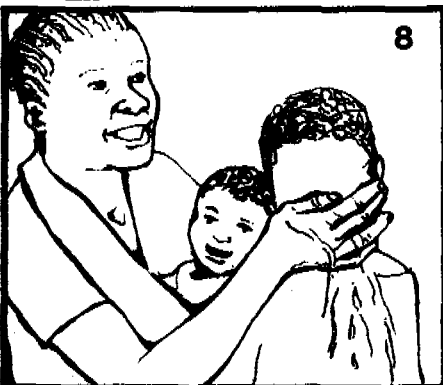
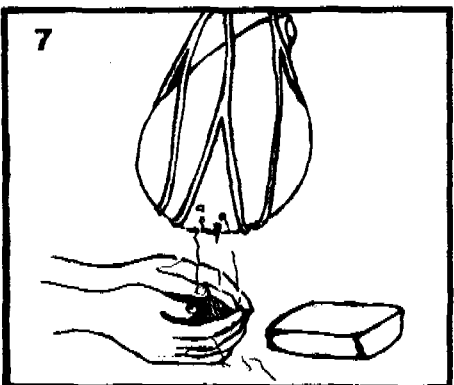
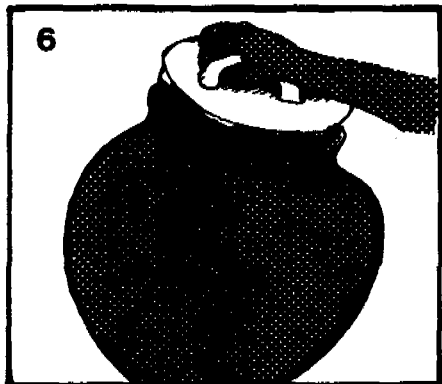
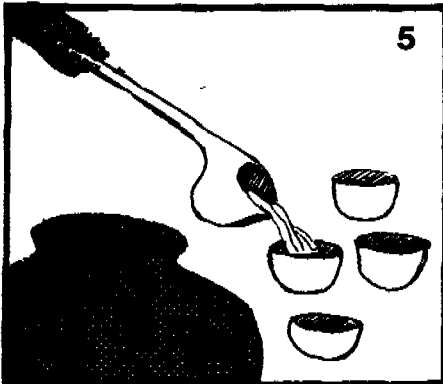
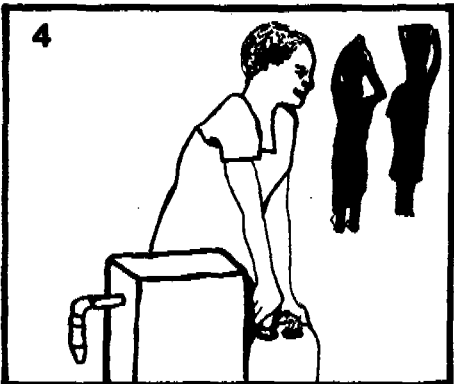
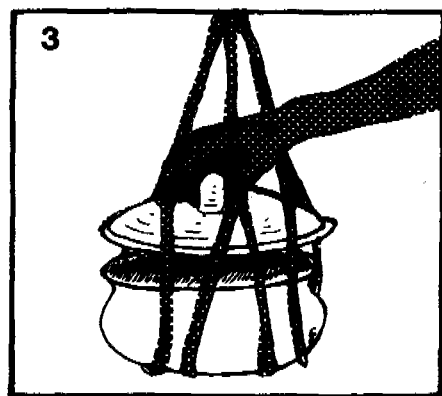
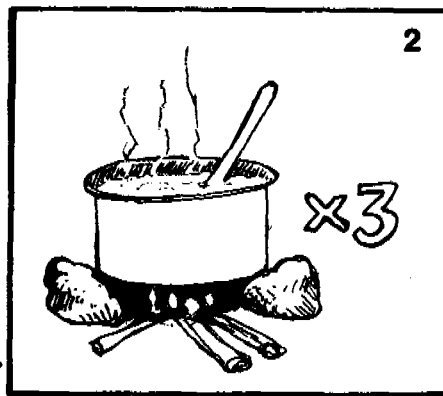
Nia njema na uchukuaji wa hatua za haraka ndiyo misingi ya maendeleo

Sofia Safi anawaeleza Mama Bahati Mbaya na mumewe: "Kwa kutumia choò chenu kipya chenye bomba la kutolea hewa chafu, ikiambatana na tabia safi za kiafya pamoja na chakula bora mnachowapa watoto wenu, sasa nina imani matatizo yenu ya afya mbaya katika familia yatatoweka. Tangu sasa na kuendelea inakubidi ubadilishe jina lako na kuitwa Mama Bahati Nzuri."

Unaweza kuyafikiria baadhi ya mambo ambayo Mama Bahati Nzuri atayafanya ili kuinua hali ya afya katika familia yake?

1. Kuwapa watoto wake chakula bora.
2. Kula chakula kikiwa bado cha moto.
3. Kufunika vema vyakula.
4. Kuchota maji katika bomba linalotunzwa vema.
5. Kutengeneza kuta ya maji.
6. Kuyafunika vema maji ya kunywa.
7. Kutengeneza bomba la kibuyu kwa ajili ya kunawia mikono.
8. Kunawisha nyuso za watoto na kuziweka safi wakati wote.
9. Kuwaoggesha watoto wake kila siku kwa sabuni.
10. Kuziweka nguo za watoto katika usafi wakati wote.
11. Kuyaweka mazingira katika hali ya usafi kwa kufagia.
12. Kuanzisha bustani ya mboga na miti ya matunda na kufunga kuku ili kujipatia mayai.
13. Kuiweka mifugo yake yote kwenye boma mbali na nyumba.
14. Kuchoma moto vyakula vyote vilivyooza.
15. Kujenga choo.

Je wewe unapanga kufanya nini?



Michezo

1. Kiakao Cha wachezaji Wawili

Kuna wachezaji wawili kila mmoja akiwa na rundo lake la kadi (karata kila mmoja ana geuza kadi yake wakati sawa.

Picha ikionekana atakaye kuwa wa kwanza kusema maana au ufumbe ulioko kwenye kadi hiyo ndiye atakaye kuwa mshindi wa karata zote mbili. Atazichukua na kuziweka chini ya rundo lake na mchezo utaendelea mpaka mmoja wao anyakue kadi zote.

2. Mchezo Wa Ufahamu

Utumie mafungu mawili ya karata, yachangnye. Kisha uyatandaze kwenye sakafu, upande ulio na picha ukiangalia chini. Kisha wachezaji wachague kwa zamu karata mbili. Ikiwa zitalingana, mchezaji anaweza kushinda na kuata zote mbili bali tu aseme kwa sauti ujumbe sawas na uliye kwenye Karata. Wakikosea kusema ujumbe, mchezaji mwingine anaweza kupewa fusa hiyo ya kucheza. Akicheza vyema na kushinda atashinda anaweza kuchukua hizo karata zote mbili. Mchezo unaweza kuendelea mpaka karata zote ziwe mbili mbili na ambazo zinalingana. Yule atakaye pata nyingi za hizo mbili mbili atakuwa ndiye mshindi.

3. Sofia Safi

Mchezo huu unaweza kucheza na watu wengi kwa wakati mmoja. Kila mchezaji anahitajiwa kupanga karata zake kwa uadilifu mbele yake.

Kiongozi wa mchezo huu anafumba macho yake kisha anaichagua karata moja wapo. Anainua juu. Mtu atakaye kuwa wa kwanza kusema kwa sauti ujumbe uliyoko kwenye hiyo Karata anaweza kuigeuza karat moja ambayo iko sawa na ile aliyoiinua kiongozi kutoka kwa zile zilizopangwa mbele yake.

