

## ***BARUA #10; HALI HALISI.***

Karibu rafiki yangu mpendwa kwenye barua yetu nyingine kwenye mfululizo wa barua za mwaka wa mafanikio.

Sijapata utulivu mzuri wa kuandika kwa sababu nipo safarini, mke wangu amefiwa na mama yake mzazi. Pamoja na mengi yanayoendelea, nimekuwa natafuta japo muda mfupi wa kuandika, kwa kuwa pia najifunza mengi katika hili.

Barua ya leo nakwenda kuongelea hali halisi, ikiwa ni jibu la swali lililoulizwa na mwanamafanikio mwenzetu kwenye KISIMA CHA MAARIFA kuhusu hali ya UVIKO (Ugonjwa wa Virusi vya Korona) Tanzania.

Kabla hujaendelea kusoma barua hii, napenda uelewe mambo haya matatu muhimu;

1. Mifano ninayokwenda kushirikisha kwenye barua hii ni halisi kabisa, ila sitaweka majina kulinda usiri wa wahusika.

2. Barua hii ni kwa ajili ya wanachama wa KISIMA CHA MAARIFA pekee, haipaswi kusomwa na asiye mwanachama.

3. Barua hii naiandika kwa muktadha wa misingi ambayo tunaiishi kwenye KISIMA CHA MAARIFA, nikiamini utaichukulia kama sehemu ya kujifunza na siyo kutaharuki, kupata hofu au kukata tamaa. Kila mara tunashirikishana kuhusu kuwa tayari kwa kifo wakati wowote, naamini hilo umekuwa unalielewa vizuri na upo tayari kupokea taarifa ambazo zinaweza kujenga hofu kwa mtu asiye na msingi huo.

Baada ya hayo muhimu, sasa twende kwenye barua yetu, isome kwa makini, jifunze na uweze kuchukua hatua sahihi.

Kama nilivyoeleza hapo juu, barua yetu itakuwa ni jibu kwa swali lililoulizwa na mwanamafanikio mwenzetu na nitaweka swali hilo hapa kwa wale ambao hawajapata nafasi ya kuliona;

*“Niwie radhi kama ninarudi nyuma!”*

*Wapendwa wanakisima cha maarifa!  
Ninashukuru Sana kwa kuwa humu ndani ya hili  
kundi! Najihisi salama kimaarifa kwa kiasi  
fulani!*

*Nina kitu bado kinanitatiza ninapowaza na  
kufikiri! Huu ugonjwa wa covid 19 huku kwetu  
Tanzania umehamia kwenye kinga mbadala,  
malimao, na nyungu! Niulize Dr mgeni na Dr  
Amani ambaye Ni kocha wetu! Kama imefikia  
mahali pa waziri kutangaza wiki ya kujifukiza,  
je, madaktari mbona hawaongei Wala  
hawasemi!!*

*Wanasiasa wanaongea lakini wasomi  
wanatakiwa kusema ukweli!*

*Sisi kisima cha maarifa tunasema Nini? Sisi tupo  
kisima cha maarifa, hebu tuchoteane ukweli,  
corona inatibiwa kwa nyungu na alkalinity  
body?*

*Nimeumwa wiki iliyopita, Wala sijui nimeumwa  
Nini, ila nimeumwa haswa! Kila kipimo  
nilichopima kilikuwa normal! Najjuliza isije*

*ikawa sasa madaktari nao wanaogopa kusema ukweli!*

*Sisi wanakisima cha maarifa tuna malengo ya mwaka, na ya muongo, tuko kwenye mwendo wa malengo, afya zetu ni nyenzo muhimu sana kwa ajili ya kuyafikia malengo yetu!*

*Ninamshukuru Mungu kuwa na madaktari humu ndani!*

*#Biology yangu ndogo sikusoma kuhusu pH kwenye kinga ya mwili dhidi ya virus, hawa wa corona wao ni sampli gani?" – Josephat Ulomi.*

Kupitia barua hii tutajadiri yafuatayo;

- I. Afya ndiyo mtaji wa kwanza.
- II. Nye madaktari ni wauaji.
- III. Kwa nini wataalamu wanaficha ukweli?
- IV. Kwa nini vifo vimekuwa vingi ghafla.
- V. Je tiba mbadala zinafanya kazi?
- VI. Kiwango chako cha hatari kulingana na hali ya kiafya.
- VII. Ushirikina na sayansi.

VIII. Vipi kuhusu chanjo?

IX. Lipi la kuamini kwa wenye mamlaka?

X. Afya yako ni jukumu lako.

Karibu kwenye barua.

I. Afya ndiyo mtaji wa kwanza.

Kwenye KISIMA CHA MAARIFA, kila mmoja wetu ana mambo makubwa matatu anayoyafanyia kazi ambayo ni lengo kuu la mwaka, lengo kuu la muongo na ndoto kubwa kwenye maisha.

Mambo haya matatu yanahitaji nguvu na jitihada kubwa katika kuyakamilisha, hivyo hitaji la kwanza ambalo kila mtu anapaswa kuwa nalo ni afya.

Bila ya afya njema, hayo mengine yote hayaweze kani, hivyo afya ndiyo mtaji wetu wa kwanza kwenye maisha.

Afya ni jambo tunalopaswa kulipa kipaumbele, kwa sababu afya isipokuwa imara, mengine yote hayawezekani.

Sisi tunaangalia mbali kuliko wengine, hivyo lazima tupambanie afya zetu kwa kipaumbele kikubwa, bila hivyo, yale yote tunayopambania hayatawezekana.

Afya imegawanyika kwenye makundi matatu ambayo ni afya ya akili, afya ya mwili na afya ya roho.

Kwenye afya ya mwili, kuna mambo mawili makubwa, la kwanza ni kuimarisha afya, kupitia ulaji sahihi, kufanya mazoezi na kupumzika. Jambo la pili ni kujikinga na hatari mbalimbali za kiafya kama magonjwa yanayoambukizwa na yasiyoambukizwa.

Kwenye barua ya leo, tunakwenda kuangalia upande wa afya ya mwili inayohusisha janga linaloendelea duniani kwa sasa, hivyo ni muhimu tujifunze tuchukue hatua sahihi na kuweza kuyafikia mafanikio makubwa tunayoyapigania.

## II. Nyie madaktari ni wauaji.

Kwenye hospitali ninayofanya kazi ya kutibu, kuanzia mwezi Januari 2021 tuligundua kuna ongezeko kubwa la wagonjwa wanaokuja na dalili za homa kali (joto la mwili zaidi ya nyuzi 38.5), kichwa na mwili wote kuuma, kutokusikia harufu wala ladha, mafua makali pamoja na kikohozi.

Katika hali ya kawaida, mgonjwa anapokuja na homa, huwa tunafanya vipimo vya kuangalia kama kuna maambukizi yanayoendelea kwenye mwili wake, kwani mara nyingi dalili kubwa ya maambukizi kwenye mwili ni homa kali na mwili kuuma na kuchoka.

Lakini vipimo ambavyo huwa tunavifanya kutambua kama kuna maambukizi, havikuwa vinaonesha chochote. Hivyo kwa wale ambao walikuwa na dalili za kikohozi na mafua, tulikuwa tunawatibu kama maambukizi ya njia ya chini au ya juu ya hewa na kuwataka waendeleo kujiangalia kwa dalili zinavyokwenda.

Tulikuwa tunawapa tahadhari ya kuangalia, iwapo wataona wanabanwa na kifua au kukosa pumzi basi warudi hospitali mara moja.

Jambo kubwa ambalo lilikuwa linatuweka njia panda ni kumwambia mgonjwa anaumwa nini. Kwa sababu vipimo havijaonyesha chochote, lakini mgonjwa anakuambia na anaonekana wazi anaumwa kweli kweli.

Tulijua kabisa dalili wanazokuwa nazo wagonjwa hao zinaashiria maambukizi ya virusi vya Korona, lakini hospitali hatupimi korona, je utamwambiaje mtu anaumwa korona?

Kingine kilichotuweka njia panda ni siasa zinazoendelea nchini, wananchi kila siku wanaambiwa hapa kwetu Korona imeisha, sasa unamwambiaje ana korona na kwa kipimo kipi?

Haya ni mambo yaliyotuweka njia panda, lakini kupitia vikao vya madaktari, tulifikia maamuzi ya njia bora ya kuwasaidia wagonjwa wetu. Mkakati wetu ukawa kutibia zile dalili ambazo wagonjwa wanakuja nazo na kuwataka

waangalie maendeleo yao, hasa kwenye hali ya upumuaji.

Pale mgonjwa anapokuja na dalili za shida ya upumuaji, kama kiwango cha oksijeni kupungua kwenye damu (kwa kawaida kinapaswa kuwa asilimia 95 mpaka 100) au kubanwa kifua na kukosa pumzi, basi tunampa rufaa ya kwenda hospitali ya rufaa. Hiyo ni kwa sababu hospitali yetu inatoa huduma kwa mfumo wa kliniki, huwa hatulazi wagonjwa.

Siku moja alikuja mgonjwa ambaye anakaa jirani na hospitali na alikuwa na dalili kama nilizoeleza hapo juu, lakini hakuwa na changamoto ya upumuaji, tulimtibia kama maambukizi ya njia ya juu ya hewa. Siku mbili baadaye akarudi tena, bado anapata maumivu makali licha ya kutumia dawa alizopewa, akaelezwa itachukua muda kwa dalili hizo kuisha.

Baada ya siku nyingine mbili akaja tena, bado yuko hoi, mwili unamuuma kila mahali lakini hana changamoto za upumuaji. Ikabidi aelezwe

ukweli kwamba dalili alizonazo ni za Korona na kwa kuwa ni maambukizi ya virusi, hakuna cha ziada kinachoweza kufanyika, ila aendeleo kuangalia kwa umakini dalili za hatari ambazo ni kubanwa kifua na kukosa pumzi.

Aliposikia vile, akaanza kuwa na fujo katika kukabiliana na hiyo Korona, akawa anajifukiza, anatumia kila anachosikia kinasaidia. Baada ya siku tatu alirudi tena, safari hii akiwa na shutuma kwetu kwamba tulikuwa tunataka kumuua, kwa sababu amehangaika siku zote bila kupata majibu sahihi.

Katika harakati zake za kujifukiza, ilipelekea hali yake kuwa mbaya zaidi na upumuaji kuwa wa changamoto, ambapo alipelekwa hospitali nyingine ambapo aliwekewa oksijeni kwa muda na baadaye kutakiwa awe anafuatilia hali yake ya upumuaji.

Hivyo akawa anarudi kwenye hospitali yetu kufuatilia maendeleo yake na hapo ndipo alipotupa hizo shutuma kwamba sisi ni wauaji na tulitaka kumuua.

Kwa mtu aliye nje, ni rahisi kulaumu na kutoa shutuma za aina hiyo, lakini unapokuwa ndani, ndiyo unajua jinsi mambo yalivyo magumu.

Kwanza kabisa Korona ni ugonjwa wa mlipuko na magonjwa ya mlipuko yana taratibu zake, siyo kila mtu anaweza kutangaza mlipuko. Kwa hatua ya kwanza kabisa, pale daktari unayemtibia mgonjwa unayeona anaweza kuwa na ugonjwa wa mlipuko unapaswa kumtenga mgonjwa na kisha kutoa taarifa kwa mganga mkuu wa wilaya. Ambaye naye atafuatilia na kupeleka taarifa juu mpaka kufika wizara ya afya.

Sasa kwa hali ya Korona inayoendelea, mamlaka za juu kabisa zinakataa kwamba hakuna mlipuko, hivyo kazi inabaki kwako wewe daktari unayetaka kuwasaidia wagonjwa wako. Unafanya kila kilicho ndani ya uwezo wako kuhakikisha mgonjwa anaweza kuvuka hali anayokuwa anapitia katika wakati huo.

Lakini hayo yote huwezi kuyaeleza kwa mgonjwa na wala hawezi kuelewa. Mgonjwa

anapoumwa hasa kitu kinachoumiza kama Korona, anachotaka ni wewe ufanye kitu aondokane na hali hiyo, kitu ambacho hakipo.

### III. Kwa nini wataalamu wanaficha ukweli?

Lawama kubwa zimekuwa zinapelekwa kwa wataalamu wa afya, ambao wanajua hali halisi lakini hawasemi ukweli. Kwa nini hilo linatokea?

Kama nilivyoeleza hapo juu, magonjwa ya mlipuko yana utaratibu tofauti kabisa, siyo kila mtu anaweza kutangaza mlipuko. Haya hii Korona, ambayo ilianza nchini china, ilichukua miezi mitatu mpaka shirika la afya duniani kutangaza kwamba ni mlipuko wa kimataifa (pandemic).

Hivyo haipo kwenye nafasi ya mtaalamu mmoja mmoja wa afya kueleza kuhusu hali ya jumla ya ugonjwa. Lakini pia kwa kumweleza mgonjwa mmoja mmoja nako pia ni pagumu, kwa sababu vipimo vinafanywa na maabara ya taifa pekee.

Hivyo unachoweza kutumia ni dalili na kumsaidia mgonjwa.

Swali ni kwa nini wale wenye mamlaka na ambao ni wataalamu nao wanaficha ukweli?

Ukiangalia wizara ya afya kwa kipindi hiki, nafasi za juu zote zimeshikiliwa na madaktari wa kitaaluma. Waziri ni daktari, naibu waziri ni daktari, katibu mkuu pia ni daktari, tena profesia wa upasuaji ambaye alikuwa akitibu na kufundisha madaktari mpaka alipoteuliwa kwenye nafasi hiyo mwaka mmoja uliopita.

Kwa nini watu wote hawa, ambao wanaujua ukweli kabisa hawatunii mamlaka waliyonayo kuweka mambo wazi?

Na hapa ndipo unapokutana na madhara ya siasa kwenye maisha ya watu. Lengo la kwanza la mtu yeyote mwenye nafasi ya kisiasa siyo ukweli, bali kutunza nafasi yake.

Hivyo viongozi wote hao ambao nimewataja, ambao ni madaktari kitaaluma, wanaujua ukweli, lakini lengo lao la kwanza siyo ukweli,

bali kutunza nafasi zao. Kwa kuwa nchi kuputia kiongozi mkuu ambaye ni rais inasimamia kwamba hakuna ugonjwa wa Korona, basi hao wenye mamlaka kwa kuwa wanataka kutunza nafasi zao wanaenda na msimamo huo, licha ya uhalisia kuwa tofauti.

Na mfano mzuri wanao, wakati mlipuko huu unaanza mwaka 2020 na kufika nchini kwetu, naibu waziri wa afya aliondolewa kwenye nafasi yake pale alipoonesha msimamo wa kitaalamu ambao ni tofauti na msimamo wa viongozi wa juu.

Hivyo viongozi hao wamejifunza kutoka kwenye hilo na wanalinda nafasi zao.

Mtazamo walionao viongozi wa juu ni kutokutangaza kuna mlipuko ili kuzuia taharuki, lakini hilo siyo sahihi, kwa kuwa madhara ya kutokutangaza ni makubwa kulilo ya kutangaza.

## IV. Kwa nini vifo vimekuwa vingi ghafila.

Mlipuko wa virusi vya Korona ulianza nchini China mwezi Septemba 2019, mpaka kufikia mwezi Disemba, ugonjwa ulikuwa umeanza kusambaa mataifa mengine na Januari 2020 shirika la afya duniani (WHO) liliutangaza ugonjwa huu kuwa janga la kimataifa.

Nchini Tanzania, mgonjwa wa kwanza kugundulika na Korona ilikuwa mwezi Machi 2020 na hatua mbalimbali zilichukuliwa ili kudhibiti maambukizi yasisambae kwa kasi.

Juhudi hizo zilionesha matunda mazuri mwanzoni, lakini baada ya muda Serikali ilitangaza kwamba hapa nchini kwetu hakuna tena Korona kw akuwa hatua tulizochukua kama taifa, hasa maombi, yameondoa kabisa ugonjwa huo.

Tangu wakati huo nimekuwa nikiwashangaa wale walioamini na kukubaliana na hilo, kwa sababu ni jambo ambalo hata kwa fikra za kawaida tu haliwezekani. Haiwezekani mataifa

jirani yawe na ugonjwa, sisi hatujafunga mipaka, lakini ugonjwa hapa kwetu usiwepo.

Hivyo tangu May 2020 ambapo Tanzania ilitangazwa haina Korona, ugonjwa umekuwa upo, ila makali yako hayakuwa makubwa. Wengi walikuwa wameshaupata kwa viwango tofauti na kujenga kinga dhidi yake.

Kwa maambukizi na vifo kupungua, kila mtu aliamini tumeushinda ugonjwa.

Lakini tangu mwaka 2021 uanze, kumekuwa na ongezeko kubwa la maambukizi na vifo vinavyotokana na ugonjwa huu. Kwa kua tulishaamini kwamba ugonjwa umefutika kabisa hapa kwetu, imekuwa vigumu kwa viongozi kukubali ugonjwa upo, na hilo la kukataa uwepo wa ugonjwa, ndiyo linapelekea vifo kuwa vingi.

Mgonjwa mwingine ambaye huwa anakuja kwenye kliniki ya presha na kisukari kwenye hospitali yetu alikuja siku moja kwa ajili ya kufuatilia maendeleo yake na kuchukua dawa. Hakuwa na dalili nyingine zaidi ya kikohozi ambazo pia alisema hakimsumbui sana.

Kupima kiwango chake cha upumuaji, kikawa ni asilimia 87, hicho ni kiwango cha chini na hatari. Hivyo tulimpa huduma ya kwanza ya oksijeni na kisha kupelekwa na gari la dharura kwenye hospitali ya rufaa, ili aweze kulazwa, aendelee kupata oksijeni na matibabu yatakayomsaidia kuvuka hilo.

Alifikishwa hospitali ya rufaa akiwa vizuri kabisa, anaongea na hakuonekana kuwa kwenye hali mbaya. Siku mbili baadaye tunapewa taarifa kwamba mgonjwa huyo amefariki. Tulipoulizia zaidi, tukaelezwa kwamba alikosa oksijeni.

Kinachopelekea vifo vya ugonjwa wa Korona kuwa vingi kwa sasa ni kutokuwepo kwa maandalizi ya kuwasaidia wengi wenye uhitaji wa huduma muhimu kama oksijeni na mashine za kusaidia kupumua.

Wakati wa mlipuko, watu wanaohitaji huduma za afya huwa ni wengi kuliko kipindi cha kawaida. Hivyo moja ya hatua ambazo huwa zinachukuliwa ni kutengeneza maeneo

maalumu ya kutoa huduma iwapo hospitali zilizopo zitaelemewa.

Kwenye mlipuko wa kwanza wa mwaka 2020, juhudi hizo zilichukuliwa, baadhi ya hospitali ziligeuzwa kuwa vituo maalumu vya kutibu wagonjwa wa mlipuko huo na hata maeneo mengine kama hosteli na viwanja yaliandaliwa ili kukabiliana na changamoto ya wengi wanaohitaji huduma.

Juhudi hizo zilisaidia kwa kiwango kikubwa, kwani hakuna aliyehitaji huduma akaikosa kabisa.

Lakini kwa kipindi hiki ambapo serikali inakataa hakuna mlipuko, hakuna maandalizi yanayofanyika, hivyo watu wanapozihitaji huduma za afya, hawawezi kuzipata.

Mwanzo ilionekana ni watu masikini wanaokufa zaidi kwa ugonjwa huu kwa sababu hawakuweza kumudu gharama kubwa za hospitali binafsi ambazo zina huduma zaidi kuliko hospitali za serikali. Lakini sasa imefika hatua hata hospitali binafsi pia zimejaa, kiasi

kwamba mtu akibanwa hata kama ana fedha kiasi gani, hawezi kupata huduma ya haraka.

Kama nilivyoeleza huko juu, kiwango cha kawaida cha upumuaji ni asilimia 95 mpaka 100 ya oksijeni kwenye damu. Chini ya asilimia 93 shirika la afya duniani linaeleza ni hatari. Hapa kwetu tumekuwa tunaona watu ambao wamefika mpaka chini ya asilimia 89 ya oksijeni na hao wanapokosa huduma ya haraka ya oksijeni, hawachukui muda wanafariki.

Magonjwa ya mlipuko huwa yana awamu, awamu ya kwanza huwa inashambulia na kusambaa kwa kasi, kisha jamii inajenga kinga dhidi ya kimelea anayesababisha mlipuko huo. Hali huonekana kutulia kwa muda, lakini baadaye huja awamu nyingine inayokuwa kali kuliko ya kwanza. Awamu ya pili huwa inasababishwa na kimelea aliyebadilika, ambapo jamii inakuwa haina kinga ya aina hiyo mpya ya kimelea, hivyo mlipuko unakuwa kama ni mpya.

Maambukizi ya sasa ya Korona, ambayo yanasambaa kwa kasi na kuua wengi, ni awamu ya pili ya mlipuko huo. Hivyo katika hatua tuliyopo sasa ni kama vile mlipuko umeanza upya na hivyo hatua zilipaswa kuchukuliwa upya, kitu ambacho hakijafanyika na hilo kupelekea watu kukosa huduma.

Ni mtazamo wa serikali na hasa viongozi wa juu kwamba kutangaza mlipuko upo kutazua taharuki na itahitajika watu wafungiwe ndani (lockdown). Lakini hicho siyo kinachohitajika sasa.

Kutangaza mlipuko upo hakuzui taharuki, bali kunawafanya watu wachukulie kwa umakini na uzito jambo hili. Tumeona jinsi viongozi wanavyolipuuza hili kunapelekea mlipuko kusambaa kwa kasi. Watu hawajilindi na kujjepusha kupata au kusambaza maambukizi. Nimekuwa naona madhara ya hili kwa uhalisia, ninapokuwa natibu, huwa navaa barakoa, mgonjwa anapoingia kwenye chumba cha daktari anakuwa hajavaa barakoa, baadhi wakiona umevaa barakoa nao wanatoa barakoa

zao kwenye mifuko na kuzivaa. Nimekuwa napenda kuwauliza kwa nini barakoa anayo lakini haivai na wote wanasema wanaona aibu kuzivaa kwa sababu watu wanawashangaa na kuwaona wa ajabu. Hivyo unaweza kuona ni jinsi gani kauli na vitendo vya viongozi vinavyoweza kutengeneza tabia na utamaduni ulio hatari kwa wengi.

Pia kutangaza kuwa mlipuko upo, maandalizi ya kukabiliana na mlipuko huo yanafanyika kwa kiwango sahihi. Hilo linafanya watu wanaohitaji huduma za dharura waweze kuzipata kwa wakati na kuokoa maisha yao.

Korona, kama ilivyo kwa magonjwa mengine ya virusi, kinachomuua mtu siyo kirusi husika, bali jitihada za mwili kupambana na kirusi hicho. Ndiyo maana matibabu yoyote ya virusi na hata ya Korona, ni kuusaidia mwili mpaka pale maambukizi hayo yatakapoisha au kuwazuia vizuri waliopo wasiendelee kuzaliana kwenye mwili.

Wengi wa wanakufa kutokana na maambukizi ya Korona, ni kwa kukosa huduma muhimu za kiafya za kuufanya mwili uendelee kupambana. Na huduma muhimu ambayo imekuwa na uhaba mkubwa kwa sasa ni oksijeni.

Serikali inaweza kufikiri inazuia taharuki kwa kutokutangaza uwepo wa mlipuko, lakini inatengeneza taharuki ambayo ni kubwa zaidi. Kwa sababu kwa hali ilivyo sasa, kila mtu anapoumwa, anaanza kuhofia atakuwa ameyapata maambukizi hayo, kitu kinachompa hofu zaidi hasa akiona wengine wanavyopoteza maisha kwa ugonjwa huo.

Huenda serikali inaweza kuwa na sababu nyingine ambazo haziko wazi kwa nini inafanya hivi, lakini kwa mtazamo wangu, serikali inapoteza zaidi kwa kukataa uwepo wa ugonjwa huu kuliko ingekubali. Kwa kuwa mataifa yote duniani yanapambana na janga hili, haina madhara kwetu kukubali mlipuko na kukabiliana nao kwa namna sahihi ili wananchi wasiendelee kuumia na kupoteza maisha yao.

Hakuna mlipuko wa kimataifa ambao unaweza kuathiri mataifa mengi na kuyaacha machache kwa sababu ya imani fulani, ni kujidanganya ambapo kunakuwa na madhara makubwa. Mlipuko huwa umetangazwa kutokomezwa pale mataifa yote duniani yanapokuwa hayana ugonjwa huo.

Hivyo kama utaendelea kusikia mataifa mengine yanapima na kudhibitisha watu wana maambukizi ya Korona, basi jua hata hapa kwetu ipo. Kutokutangazwa haimaanishi kwamba haipo.

## V. Je tiba mbadala zinafanya kazi?

Tangu kutangazwa kwa mlipuko huu, kumekuwa na tiba nyingi mbadala zinazogunduliwa na kutangazwa kutibu au kupunguza makali ya ugonjwa wa Korona.

Swali ni je tiba hizo zinafanya kazi?

Jibu ni hakuna anayejua kwa sababu hakuna tafiti za kisayansi zilizofanyika ili kujua kama kweli tiba hizo zina msaada.

Kipindi tasnia ya utabibu inaanza, miaka mingi sana iliyopita, utabibu haukuwa na tofauti sana na ushirikina, watu walifanya mambo mengi ya kubahatisha na hakuna aliyejua kama yanafanya kazi au la. Mfano mtu alipopata homa, alikatwa mshipa wa damu na kupunguza damu yake mwilini, kwa sababu iliaminika homa ni damu kuwa chafu, hivyo ilipunguzwa mtu atapona. Wapo waliopona na wapo waliokufa.

Baadaye tasnia ya utabibu ilikuwa kutokana na kukua kwa sayansi na hivyo katika zama hizi, tiba inapaswa kuwa na ushahidi (Evidence Based Medicine). Kwamba utasema dawa au tiba inafanya kazi kama upo ushahidi wa wazi na usio na shaka kwamba kweli inaleta matokeo yanayoelezwa.

Na ushahidi huo unapatikana kwa kufanya tafiti za kisayansi, ambazo haziathiriwi na imani za watu.

Kwa mfano kama umegundua dawa mpya inayotibu maumivu ya kichwa, pamoja na kazi

za maabara na za kikemia za kuthibitisha ufanisi wa dawa hiyo, ili iuzwe kwa watu kama dawa, lazima kuwe na ushahidi kwamba dawa hiyo inawatibu watu kweli.

Hivyo unafanyika utafiti, mfano wanachukuliwa watu 100 ambao dawa hiyo itafanyiwa majaribio kwao. Watu hao 100 wanagawanywa kwenye makundi mawili, kila kundi linakuwa na watu 50, tuyaite kundi A na B.

Walio kwenye kundi A wanapewa dawa halisi na walio kwenye kundi B wanapewa mfano wa dawa (placebo), yaani wanapewa kitu kinachofanana na dawa, lakini siyo dawa. Ila wote wanaambiwa wamepewa dawa husika.

Kisha makundi yote mawili yanafuatiliwa katika utumiaji wa dawa husika. Ili dawa ithibitishwe kweli inafanya kazi, lazima wale waliopewa dawa halisi wapone kwa wingi kuliko ambao hawajapewa dawa halisi.

Kitu ambacho kimekuwa kinatokea ni karibu theluthi ya wanaopewa dawa isiyo halisi, hukiri kuwa dawa imewasaidia na wamepona

(placebo effect). Hawa wengi wanakuwa wamepona kwa imani zao tu, maana hakuna dawa waliyotumia.

Kwa mfano huu, unaweza kuona kwa nini kila mtu anaweza kusema kitu fulani kinatibu, kwa sababu kwa imani ya mtu anaweza kupona, lakini ili kitu kiwe dawa inayotumika kwa wote, lazima iwe inafanya kazi kweli na siyo kutegemea imani.

Ufanisi wa tiba nyingi mbadala mpaka sasa haujapimwa vya kutosha kupitia tafiti.

Kwa upande wa tiba mbadala ambazo ni lishe, haina madhara kama mtu utatumia kwa kiasi. Hivyo vitu vinavyoshauriwa kutumia kama tangawizi, malimao na vinginevyo, kutumia kwa kiasi hakuna ubaya. Kwa sababu ni vyakula na vikitumika kwa kiasi havina sumu. Lakini pia vingi vinajulikana kusaidia mwili kujenga kinga ya kupambana na magonjwa mbalimbali.

Lakini kwa upande wa tiba mbadala ya kujifukiza, hii sishauri watu wafanye, kwa sababu kwa tafiti mbalimbali na hata kwa

uzoefu, wengi wanaojifukiza wanafanya dalili hasa za mfumo wa upumuaji kuwa kali zaidi.

Hivyo kwenye tiba mbadala, tumia tiba lische unazoandaa mwenyewe, epuka tiba mbadala zilizotengenezwa na wengine ambazo hazijafanyiwa majaribio na utafiti wa kisayansi na epuka sana kujifukiza.

## VI. Kiwango chako cha hatari kulingana na hali ya kiafya.

Kwa kila ugonjwa, kuna makundi ya watu ambao huwa yanaathiriwa zaidi kuliko makundi mengine.

Kwenye ugonjwa wa Korona, pia kuna makundi yanaathirika zaidi, hivyo ni vyema kuyajua, kujijua mwenyewe na kuchukua hatua sahihi.

Wakati wa awamu ya kwanza ya mlipuko wa Korona, kwenye hospitali yetu waliugua wafanyakazi watatu, ambao walipata zile dalili kali kabisa na kupimwa na kuthibitika kwamba waliyapata maambukizi. Lakini wote waliweza

kupona na kuwa vizuri. Wafanyakazi wengine walipata dalili ndogo ndogo ambazo zilipita.

Kwenye awamu zote mbili, watu wazima sana, wenye umri wa zaidi ya miaka 70 na wenye magonjwa sugu kama presha na kisukari wamekuwa wakiathiriwa zaidi na ugonjwa huu kuliko makundi mengine.

Siyo kwamba wengine hawaugui au hawapotezi maisha kutokana na ugonjwa huo, bali wale walio kwenye kundi linaloathiriwa zaidi dalili zao zinakuwa kali na wanapoteza maisha zaidi.

Hii siyo kumpa hofu aliye kwenye kundi hilo au aliye na mtu wa karibu mwenye sifa hizo, bali ni hali halisi ilivyo na hivyo mtu anapaswa kuchukua tahadhari zaidi.

Kwenye kliniki zetu, hasa kwenye mlipuko huu wa pili, tumekuwa tunapokea wagonjwa wengi wenye dalili zinazoashiria Korona, unapima yale yanayoweza kusababisha dalili hizo na unakuta hawana. Unawashauri vyema kujipa muda na kutibu dalili na baada ya wiki mbili wengi wanakuwa wameshaondokana na dalili zote.

Wale wenye wasiwasi sana wamekuwa wakirudi mara kwa mara hospitali, lakini unakuta hakuna dalili zozote za hatari na baada ya muda wanapona.

Lakini wale ambao umri wao umekwenda sana au wenye magonjwa mengine sugu kama presha na kisukari, huja dalili zao zikiwa kali zaidi na wasipopata huduma sahihi kwa wakati, wanapoteza maisha mapema.

Haimaanishi kama haupo kwenye makundi hayo basi unaweza tu kuwa mzembe na kutokujali. Kitendo tu cha kuyapata maambukizi na kuugua, kitakudhoofisha sana. Wengi wanaoupata maambukizi inawachukua wiki mbili mpaka mwezi ndiyo waweze kurudi kwenye hali ya kawaida. Katika kipindi chote hicho, wanakuwa hawawezi kufanya kazi kwa ufanisi mzuri.

Mtu anaweza kupona dalili zote, lakini akabaki anaumwa kicha na mwili tu wakati wote. Hivyo kila mtu anapaswa kuchukua tahadhari kubwa kwenye hili.

## VII. Ushirikina na sayansi.

Kama nilivyogusia kwenye kipengele cha tano hapo juu, tasnia ya tiba imepitia vipindi tofauti tofauti na kuna wakati haikuwa rahisi kutofautisha utabibu na ushirikina.

Sayansi na ushirikina zote ni njia za kuamini na kutafuta ukweli, lakini zinazotofautiana kwa jambo moja ambalo ni ushahidi.

Sayansi ni kuamini kitu kutokana na ushahidi uliopo ambao kila mtu anaweza kuuona.

Ushirikina ni kuamini kitu bila ya kuwa na ushahidi na mtu anaambiwa aamini kwa sababu kitu ndiyo kipo hivyo.

Kwa kipindi kirefu, dunia imekuwa inaendeshwa kishirikina, awali ilikuwa ni kwa kuamini kwenye miungu. Mfano Ugiriki ya kale ilikuwa na miungu mbalimbali kulingana na mahitaji ya watu.

Baadaye dini ya ukristo ilipoanzishwa na kukua kupitia utawala wa Roma, iliondoa mifumo ya miungu wengi (polytheism) na kuleta mfumo wa mungu mmoja (monotheism). Lakini pia dini

hiyo iliendeleza ushirikina na kuzuia ukuaji wa sayansi kwa kuidhibiti.

Kwa kipindi kirefu kanisa ndiyo lilikuwa linadhibiti ukweli wa kila jambo, mfano iliaminika dunia imenyooka (flat) na kuna ukingo ambao mtu akiufikia ataanguka na kupotea kabisa. Iliaminika hivyo na watu kuwa na hofu ya kwenda mbali ili wasije wakafikia ukingo huo. Lakini kupitia tafiti na majaribio ya kisayansi, Galileo aligundua huo siyo ukweli, dunia haijanyooka badala yake ni duara kama mpira, alionyesha ushahidi mwingi unaoendana na hilo, lakini kanisa halikukubaliana naye, badala yake lilimhukumu kwa kupotosha watu na kuenda kinyume na imani.

Kuna kipindi pia ambapo kanisa liliratibu kutafuta na kuwachoma wachawi (Inquisition), kitendo kilichokuwa cha kikatili kwani watu walishutumiwa bila ya ushahidi wowote, walilazimishwa kukubali kwamba ni wachawi na hatimaye kuchomwa moto.

Lakini kuanzia karne ya 15, mapinduzi ya kisayansi (Renaissance) yalianza kutokea na sayansi ikajitenga na dini na kuwa huru kukua. Tangu kipindi hicho sayansi imekuwa inakua kwa kasi huku dini ikibaki pale pale. Dini imebaki na kitabu kimoja ambacho ni biblia na kinachoaminika kubeba ukweli wote, huku sayansi ikizalisha taaluma nyingi mpya ambazo hazikuwepo kabisa, kugundua ukweli mwingi mpya kila wakati.

Tuchukue mfano wa janga la mlipuko tunalopitia sasa, hii siyo mara ya kwanza kwa dunia kupitia janga la aina hii. Kwa kila zama kumekuwa na majanga makubwa ambayo yaliitikisa sana dunia, hapo chini nimeorodhesha machache makubwa;

Antonine Plague, Mwaka 165 – 180, Vifo Milioni 5 – 10.

Antonine Plague, Mwaka 165 – 180, Vifo Milioni 5 – 10.

Plague Of Justinian, Mwaka 541 – 750, Vifo Milioni 25 – 100.

Black Death, Mwaka 1347 – 1351, Vifo Milioni 75 – 200.

Great Plague Of London, Mwaka 1665 – 1666, Vifo – 100,000.

Third Plague Pandemic, Mwaka 1855 – 1960, Vifo Zaidi Ya Milioni 12

Spanish Flu, Mwaka 1918 – 1919, Vifo Milioni 50 – 100.

Katika kipindi cha majanga hayo niliyoorodhesha hapo juu, watu hawakuwa na uelewa wa nini kinasababisha majanga hayo. Wengi waliamini majanga hayo ni pigo kutoka kwa Mungu kutokana na watu kuwa na maovu mengi.

Kwa kutokujua nini kinasababisha milipuko hiyo, watu waliendelea kuisambaza kwa wengi na athari kuwa kubwa. Lakini pia njia za kukabiliana na majanga hayo hazikuwa sahihi. Kwa kifupi, kabla ya karne ya 20, majanga yaliyoikabili dunia yalikuwa yanashughulikiwa kishirikina na hilo liligharimu maisha ya wengi.

Lakini kuanzia karne ya 21, sayansi imekuwa inakua kwa kasi na kuleta njia mpya za kutambua chanzo cha majanga na namna bora ya kukabiliana nayo. Ukuaji wa sayansi uliwezesha kutambua kwamba magonjwa ya mlipuko yanasababishwa na vijidudu ambavyo vinatoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mtu mwingine, hivyo yanaweza kuzuilika iwapo kukutana kwa watu na kusambaziana vijidudu hivyo kutapungua.

Lakini pia sayansi ikaweza kutambua tofauti ya vijidudu hivyo, kama bakteria ambao wanaweza kuuliwa kwa dawa na virusi ambavyo haviwezi kuuliwa.

Kwa maendeleo hayo makubwa ya sayansi, tulitegemea mlipuko huu ukabiliwe kisayansi, lakini hivyo sivyo mambo yamekwenda. Badala yake tumerudi kwenye ushirikina na kukabiliana na mlipuko huu kwa njia za kishirikina, kitu ambacho kimewaumiza wengi.

Watu wanasisitizwa kufanya maombi kutokomeza mlipuko kuliko kusiondwa

kujikinga kupitia kunawa mikono, kuvaa barakoa na kuepuka mikusanyiko isiyo ya lazima. Njia za kisayansi ambazo zina ushahidi zimekuwa zinapuuzwa na njia za kishirikina zisizo na ushahidi zimepewa kipaumbele na hilo litapelekea mlipuko huu kuchukua muda mrefu mpaka kuisha.

Kinachotutesa kwa sasa, na hii ni kwa dunia nzima ni ushirikina, kupoteza imani kwenye sayansi na kukimbilia ushirikina.

Lakini kwa nini watu wakimbie sayansi yenye majibu sahihi na kwenda kwenye ushirikina usio na majibu sahihi? Jibu ni urahisi, sayansi ni ngumu, sayansi inabadilika, sayansi inahitaji mtu awe na utulivu kujifunza na kujua ukweli. Lakini ushirikina ni rahisi na haubadiliki. Ukishasema mlipuko ni pigo la mungu na cha kufanya ni maombi, hakuna kinachobadilika.

Tangu mlipuko umeanza, tafiti za kisayansi zimekuwa zinakuja na majibu yanayokinzana, baadhi ya tafiti zinasema kuvaa barakoa kunapunguza maambukizi, nyingine zinaonesha

hakupunguzi. Tafiti fulani zinaonesha dawa fulani inasaidia, baada ya muda tafiti nyingine zinakuja kuonesha dawa hiyo haisaidii. Kwa mabadiliko na mkanganyiko huo, wengi wamekuwa wanaona sayansi inawachanganya na hivyo kurudi kwenye ushirikina.

Lakini hivyo ndivyo sayansi imekuwa inakwenda, hakuna njia moja ya kufikia ukweli, bali njia zipo nyingi na cha muhimu ni ushahidi. Uwazi huu wa sayansi kukubali makosa na kujirekebisha ndiyo umeipa nafasi ya kukua na kuleta mapinduzi makubwa ukilinganisha na mifumo mingine ya imani ambayo imebaki ikiwa imedumaa.

Ushirikina (kuamini bila ya ushahidi) ni kikwazo kikubwa kwetu, bila ya kuvuka hili, tutaumia na janga hili.

## VIII. Vipi kuhusu chanjo?

Kwa mara ya kwanza, kwenye historia ya dunia, chanjo ya ugonjwa imeweza kupatikana chini ya mwaka mmoja. Katika milipuko mingine,

imekuwa inachukua miaka isiyopungua mitano kupatikana kwa chanjo.

Lakini janga hili la Korona limekuwa na madhara makubwa kwenye uchumi wa dunia, kitu kilichopelekea rasilimali nyingi kuwekezwa kwenye kutafuta chanjo, na chanjo imepatikana.

Ilitegemewa watu washangilie na kufurahia kupatikana kwa chanjo, maana ndiyo njia pekee ya kutoka kwenye janga hili, lakini mambo yamekuwa kinyume. Chanjo imepatikana na watu hawaitaki, kumekuwa na imani nyingi potofu (conspiracy theories) kuhusu chanjo, kitu ambacho kimepunguza mno imani ya watu kwenye chanjo.

Kabla ya kwenda kwenye chanjo, nirudie kukueleza kwamba ugonjwa wa Korona unasababishwa na vizuri. Magonjwa yote ya virusi hayana dawa ya kutibu kwa sababu kirusi siyo kiumbe hai kinachoweza kujitegemea kimaisha, bali huwa kinaingia kwenye seli za mwili na kuzitumia kuishi. Hivyo kama unataka

ukiue kirusi kilicho kwenye mwili, labda uue seli zote zenye kirusi hicho, hapo ina maana umuue mtu.

Kwa kuwa tiba hakuna, magonjwa haya ya virusi yamekuwa na kinga, ambapo mwili unapatikwa kitu kinachofanana na kirusi husika na kutengeneza kinga ili pale kirusi kinapokuja kishashindwa kuingia kwa sababu tayari mtu ana kinga.

Kama kuna mapinduzi ambayo yamefanya maisha kuwa bora kwa wengi ni ugunduzi wa chanjo.

Chanjo ya kwanza iliyogunduliwa na kuleta matokeo makubwa ni ya Polio. Kabla ya chanjo, polio ilikuwa ugonjwa hatari, ulioua wengi na kuwaacha wengi wakiwa na ulemavu wa maisha. Polio imekuwepo miaka na miaka na kwa ushirikina ilionekana ni pigo. Lakini baada ya kugundulika ni ugonjwa unaosababishwa na vizuri na chanjo kupatikana, sasa ugonjwa huo umefutika kabisa duniani.

Ugonjwa mwingine ulioua sana na sasa umefutwa kwa kupatikana chanjo ni surua. Watoto wengi walikuwa kwa ugonjwa huu kabla ya kupatikana kwa chanjo, lakini sasa, kwa mtoto kupata chanjo, anakingwa kabisa na ugonjwa huo.

Lakini utashangaa kumuona mtu ambaye leo yuko hai kwa kuwa alipata chanjo utotoni akisema chanjo ni mbaya.

Na watu hao wamekuwa wakitumia mifano michache ya watu waliotumia chanjo wakapata madhara fulani, ambayo mengi hayahusiani kabisa na chanjo na kusahau manufaa makubwa ambayo dunia imepata kupitia uwepo wa chanjo.

Chanjo ya Korona, kama zilivyo chanjo nyingine imetengenezwa maabara na baadaye kujaribiwa kwa watu. Tofauti yake ni imejaribiwa kwa watu wachache na kwa kipindi kifupi. Lakini ukiangalia hatari ya ugonjwa, hasa kwa makundi yaliyo kwenye hatari zaidi, kwa

kuwa chanjo haina madhara makubwa, imekuwa ni busara ianze kutumika.

Kwa nchi ambazo zimeanza kutoa chanjo, hasa kwa makundi maalumu, matokeo mazuri yameanza kuonekana. Watu wanaolazwa kutokana na dalili kazi za Korona wamepungua, huku vifo pia vikipungua.

Ni kweli chanjo haiwezi kukosa madhara, lakini ukilinganisha madhara yatakayopatikana kama hakutakuwa na chanjo na madhara yanayotokana na chanjo, ni bora madhara ya kuwepo kwa chanjo.

Kwa namna tunavyokabiliana na janga hili kwa njia za kishirikina, chanjo ndiyo kitu pekee kitakachotutoa kwenye hili janga. Tofauti na hapo kutaendelea kuwepo kwa awamu nyingine mpya za ugonjwa huu kila mwaka, maana virusi huwa vina tabia ya kubadilika mara kwa mara.

Baadhi ya imani potofu na tunazopaswa kuzipuuzwa kuhusu chanjo ya Korona.

1. Ni mpango wa wazungu kupunguza watu duniani kwa kuwaua kupitia chanjo. Huu siyo tu uongo, bali pia ni upuuzi. Kwa sababu hao hao wazungu ndiyo wanaotengeneza na kutuletea kila aina ya madawa, kwa nini wasifanye hivyo kwenye madawa mengine. Tena zaidi, wazungu hao, wanatupa baadhi ya madawa bure kabisa. Mfano madawa ya kufubaza vizuri vya UKIMWI (ARV) huwa wagonjwa wanayapata bure, hii ni misaada ya wazungu. Dawa hizo ni ghali sana, kiasi kwamba kama watu wangetakiwa kununua, ni wachache sana wangeweza kumudu na vifo vya ukimwi vingekuwa vingi.

2. Chanjo ni biashara, watu wanataka kujinufaisha. Uongo mwingine na wa hovyoo kabisa, chanjo za Korona zinapatikana kwa bei ndogo mno, kwa sasa ni chini ya elfu 5 ya Kitanzania. Lakini pia mataifa makubwa yanatoa misaada kwa nchi zinazoendelea ili watu waweze kupata chanjo hiyo bure.

3. Chanjo zinajaribiwa Afrika kwanza. Siyo kweli, nchi za Ulaya na Amerika zimewachanja watu wao wengi kuliko nchi za Afrika.

4. Mbona hakuna chanjo za magonjwa mengine yanayosumbua dunia kama saratani. Kama tulivyojifunza hapo juu, chanjo ni kwa magonjwa yanayoambukizwa, hasa yanayosababishwa na virusi. Hivyo kukosekana kwa chanjo za magonjwa mengine, hakuifanyi chanjo ya Korona isiwe sahihi.

5. Mbona wanaopata chanjo bado wanatakiwa kuvaa barakoa, kunawa mikono na kuepuka mikusanyiko. Chanjo huwa inafanya kazi pale sehemu kubwa ya jamii inapokuwa imepata chanjo na kujenga kinga (herd immunity), hivyo wakati ambapo waliopata chanjo ni wachache, bado hatari ni kubwa. Ni mpaka pale ambapo zaidi ya asilimia 90 ya watu wamepata chanjo husika, ndiyo kinga ya kijamii inakuwa kubwa.

Tupuuze imani zozote potofu kuhusu chanjo, chanjo zina manufaa makubwa, japo hazikosi madhara madogo madogo. Kila mtu ana haki ya kupata chanjo na hakuna mwenye mamlaka ya kuwaamulia watu iwapo wapate chanjo au la.

## IX. Lipi la kuamini kwa wenye mamlaka?

Ronald Regan, aliyewahi kuwa raisi wa Marekani aliwahi kunukuliwa akisema; **"The nine most terrifying words in the English language are: I'm from the Government, and I'm here to help."** Kwa tafsiri rahisi tunaweza kusema; **'sentensi hatari kabisa unayoweza kuisikia ni hii; mimi ni mtu wa serikali na nipo hapa kukusaidia.'**

Regan aliendelea kufafanua kwamba matatizo mengi ambayo wananchi hujikuta wanapitia, chanzo chake huwa ni sera mbovu za serikali.

Serikali huwa zinafanya vitu kwa nia njema kabisa, lakini matokeo yake huishia kuwa mabaya. Hiyo ni kwa sababu serikali zinaendeshwa kwa urasimu (bureaucracy) ambapo hakuna mtu mmoja anayewajibika kwa matokeo ya chochote kinachofanywa.

Hivyo maamuzi mengi ya serikali huishia kuwaumiza wale ambao ililenga kuwasaidia.

Mifano ni mingi, ni wewe tu kuangalia mengi yanayofanywa na serikali.

Sasa kwenye hili la Korona, serikali nayo inakuwa ni hatari katika kukabiliana nalo. Serikali inachoangalia ni maslahi ya wengi lakini haijali maslahi ya mtu mmoja mmoja. Ndiyo maana pamoja na idadi ya vifo kuongezeka, bado serikali haionekani kuchukua hatua za haraka, kwa sababu haya ni mambo yanayomgusa mtu mmoja mmoja.

Tumeona jinsi mamlaka zinavyodanganya, moja kwa kudhani zinasaidia kudhibiti tatizo, kitu kisicho sahihi na pili kwa kulinda nafasi zao kitu ambacho ni ubinafsi.

Hivyo kwenye hili la Korona, nakushauri ujielimishe mwenyewe na uache kuzisikiliza mamlaka, hasa zinazoshikiliwa na wanasiasa. Sayansi iko wazi, tafiti zinafanyika na kutolewa kila wakati, jifunze kupitia tafiti hizo. Ukisikia watu wanasema dawa fulani inatibu au kitu fulani kina kinga, nenda kachimbe sayansi yake,

tafuta ushahidi wake kabla hujakimbilia kukubali na kuamini.

Kwa kipindi kirefu nimekuwa na msimamo wangu binafsi ambao nimekuwa nauishi, ambao ni kutokuamini yale yanayosemwa na watu walio kwenye serikali na kuepuka sana kujihusisha na vitu vinavyohisiana na serikali moja kwa moja. Kwa sababu huwa haviishii pazuri.

Ni Regan pia ambaye amewahi kusema serikali inapaswa kuwa kama hewa tunayoivuta, haitubughudhi, lakini ni muhimu kwetu. Serikali ni muhimu, lakini mara nyingi imekuwa inasahau mipaka yake na kuanza kuingilia maisha ya wananchi na hapo ndipo inapozalisha matatizo mbalimbali.

Serikali ikiacha kuingilia maisha ya wananchi moja kwa moja na ikajikita kutunga na kusimamia sheria zinazoleta haki na usawa kwa wote pamoja na kukusanya kodi sahihi na kutoa huduma za kijamii, maisha yatakwenda vizuri kwa wengi.

Lakini ukishaona serikali inaanza kujihusisha na maisha ya watu moja kwa moja na kushiriki shughuli za kibiashara, jua mwisho wake hautakuwa mzuri.

## X. Afya yako ni jukumu lako.

Tumejifunza mengi hapa kuhusu HALI HALISI ya janga la Korona ambalo dunia inapitia kwa sasa.

Nihitimisha kwa kusema afya yako ni jukumu lako la kwanza, hivyo usitegemee mtu mwingine aijali kuliko utakavyojali wewe.

Chukua hatua sahihi za kukabiliana na janga hili, ili uweze kuvuka salama na kuendelea na mapambano ya kufikia ndoto kuu ya maisha yako na kuishi kusudi lako.

Kwa kuhitimisha, nikushirikishe haya muhimu ya kuondoka nayo kwenye barua hii;

1. Korona bado ipo na itaendelea kuwepo mpaka pale itakapotokomezwa kwenye nchi zote duniani. Usidanganywe kwamba nchi moja inaweza isiwe na Korona huku nyingine zinayo, dunia ya sasa ni kijiji, mwingiliano ni mkubwa,

uwepo wa ugonjwa eneo moja ni ushahidi kwamba ugonjwa huo upo maeneo mengine pia.

2. Usiwaamini wanasiasa kwa kauli zao, lengo lao la kwanza siyo ukweli, bali kulinda nafasi zao. Hivyo wanaweza kuwa wanaujua ukweli, lakini wasiuseme ili kulinda nafasi zao. Mbaya zaidi wanasiasa hao wako tayari kuendesha propaganda mbalimbali kukuzuia usuone ukweli, wewe kazana kuufikia ukweli na usibabaishwe na propaganda. Na kama alivyotushauri Reagan, ukisikia serikali inataka kukusaidia, kimbia.

3. Fanya maamuzi yako kwa kutumia sayansi na siyo ushirikina. Ushirikina ni mzigo mkubwa hasa kwa zama tunazoishi sasa, ambapo sayansi imekuwa na imeweka vitu vingi wazi. Kuwa tayari kuweka kazi, kujifunza, kusikia vitu vinavyotikisa imani yako kama unataka kujifunza kupitia sayansi.

4. Kujilinda na kuwalinda wengine ni hatua muhimu kwa kila mmoja wetu kuchukua. Kuvaa

barakoa, kunawa mikono, kuepuka mikusanyiko na kuacha kushika uso wako kama mikono siyo safi kunasaidia kupunguza kasi ya maambukizi. Kwa wale walio kwenye makundi hatari, jitihada zinapaswa kuwa kubwa zaidi, ikiwepo kujitenga zaidi hata kwa kujiweka karantini mwenyewe.

5. Pata taarifa zako kutoka vyanzo vya uhakika na vya kuaminika. Uwepo wa mitandao ya kijamii umesababisha taarifa zisizo sahihi kusambaa kwa kasi. Kwa watu kutafuta umaarufu wa haraka wamekuwa wanasambaza imani potofu kuhusu mlipuko huu na hata chanjo iliyopatikana, puuza watu wa aina hiyo na jifunze kuufikia ukweli, kwani huo utakuondoa kwenye hofu na kukufanya uwe huru.

Nikutakie kila la kheri katika mapambano haya, ukijilinda wewe na wale wanaokuzunguka ili kuvuka hili salama. Kwa hali inavyokwenda sasa, kila familia inaguswa kwa namna moja au nyingine na janga hili, inaweza kuwa watu kuugua au kufariki kwa ugonjwa huu. Hapa kwenye KISIMA CHA MAARIFA tunajifunza kuwa

tayari kwa lolote kwa wakati wote, hivyo wakati huu wa mlipuko ni kipimo cha msingi huu ambao tumekuwa tunaishi, tunahitaji kuwa imara wakati huu kuliko kipindi kingine chochote.

Mwaka 2020 nilichambua kwa kina vitabu viwili, ambavyo kama hujasoma uchambuzi wake nakuomba ufanye hivyo sasa, kwani utaona jinsi tunavyorudia makosa ambayo yalifanyika miaka mingi iliyopita. Vitabu hivyo ni A Journal of the Plague Year kilichoandikwa na Defoe Daniel na The plague kilichoandikwa na Albert Camus, ingia kwenye channel ya SOMA VITABU TANZANIA; <https://www.t.me/somavitabutanzania> kupata chambuzi za vitabu hivyo na vitabu vyenyewe.

## MAONI, SHUHUDA NA MASWALI.

Karibu kwa maoni, shuhuda na maswali kuhusu barua hii.

Kama kuna mahali hujaelewa na ungependa ufafanuzi zaidi basi karibu uulize swali.

Kama kuna eneo unaweza kuongeza maoni zaidi karibu pia.

Na kama una ushuhuda wa namna umewahi kufanyia kazi yale uliyojifunza kwenye barua hii, karibu utushirikishe matokeo ambayo uliyapata.

Maoni, maswali na shuhuda viwekwe moja kwa moja kwenye kundi la KISIMA CHA MAARIFA wasap.

Nikutakie kila la kheri katika kufanyia kazi haya uliyojifunza kwenye barua hii.

Rafiki yako anayekupenda sana,

Kocha Dr. Makirita Amani,

[www.amkamtanzania.com/kocha](http://www.amkamtanzania.com/kocha)

0755 953 887 / [kochamakirita@gmail.com](mailto:kochamakirita@gmail.com)

**MUHIMU; KAMA HUJAPATA BARUA ZA NYUMA, FUNGUA;**

[www.kisimachamaarifa.co.tz/barua2021](http://www.kisimachamaarifa.co.tz/barua2021)