NACHAGUA uhuru na nguvu ya kuwa huru dhidi ya madawa ya kulevya
NAAHIDI kutokunywa pombe, kuvuta sigara, kutumia au kujaribu dawa yoyote ambayo haijaidhinishwa na daktari.
Imesainiwa: ..... Tarehe:.....

KUZALIWA NA DALILI ZA ATHARI YA POMBE (FETAL ALCOHOL SYNDROME – FAS)

1. KUZALIWA NA DALILI ZA ATHARI YA POMBE (FAS)?
Mapungufu katika kuzaliwa yatokanayo na Mama Kutumia Pombe wakati wa Ujauzito.

2. NI MAMBO GANI YENYE SHIDA ZAIDI KUTOKANA NA MADHARA YA POMBE KABLA YA KUJIFUNGUA?
Mapungufu ya hali ya juu ya mfumo wa neva, Mapungufu ya Ukuaji, Kuwa na Aina Fulani ya Mwonekano Usoni, Mapungufu katika Kujifunza, Kukosa Uwezo wa Kujidhibiti.

3. Kiwango gani ni salama zaidi cha kunywa pombe wakati wa ujauzito?
Hakuna kiwango salama cha kunywa wakati wa ujauzito. Hata kunywa kileo kimoja kinaweza kuleta madhara kwenye ukuaji wa ubongo wa motto.

4. JE, KUNA MATIBABU YA FAS?
Hakuna matibabu kutokana na madhara ya kudumu kwenye ubongo lakini huduma za mapema zitasaidia kuepusha madhara mengine zaidi kama vile ugonjwa wa akili.

5. ASILIMIA NGAPI YA WANAWAKE WENYE UMRI WA KUZAA WATOTO WANAKUNYWA POMBE (WENGI WAO KABLA YA KUGUNDUA NI WAJAWAZITO?)
Kiwango cha unywaji miongoni mwa wanawake wenye umri wa kuweza kuzaa watoto kabla wao kujua ni wajawazito kwa sasa ni 53% na nusu ya hawa ni wanywaji wa kupindukia. Hata baada ya kutambua ni wajawazito, 10% ya wanawake HURIPOTI kuwa wanaendelea kunywa, na 3% WANAKIRI kuwa wanywaji kupindukia wakiwa wajawazito. (Ripoti ya SAMHSA 2002 Taasisi ya Utafiti wa Matumizi ya Dawa na Afya Marekani).

6. YAPI KATI YA MAKUNDI YAFUATAYO YA WANAWAKE WAKO KWENYE HATARI YA UNYWAJI WAKATI WA UJAUZITO?
Kuna wanawake wanaovuta, hawajaolewa, wana elimu ya chuo, wanaishi kwenye kaya zenye kipato cha zaidi ya $50,000 kwa mwaka. Haya ni matokeo ya utafiti wa hivi karibuni uliohusisha zaidi ya wanawake 100,000 uliofanywa na Kituo ha Udhibiti na Uzuiaji Magonjwa cha Marekani

7. INAGHARIMU KIASI GANI KWA MWAKA KUWATIBU VICHANGA, WATOTO NA WATU WAZIMA WENYE DALILI ZA MADHARA YA POMBE?
Japokuwa tafiti za awali zimekadiria gharama ya dalili za madhara ya pombe kuwa kati ya dola milioni 250 na bilioni 1.6, tafiti za hivi karibuni zaidi zinaonesha gharama kuwa juu zaidi. Kulingana na ripoti ya mwaka 1992 iliyotolewa na Taasisi ya Kudhibiti Uraibu wa Madawa, ndani ya mwaka watoto na watu wazima waliogundulika kuwa na madhara ya pombe. Wanawake huzaliwa wakiwa tayari na seli za mayai zinazoendelea kukomaa kwenye ovari zao, hivyo kuziweka seli hizo kwenye hatari ya sumu ya vyakula, sigara na pombe zote zilizotumiwa. Pombe imewekwa kwenye Daraja la teratojeni, kundi moja pamoja na sigara na mnururisho wa mionzi. Ujazo wa 1ml wa shahawa una mbegu milioni 60 mpaka 80, lakini kutumia pombe kunapunguza uhai na wingi wa mbegu.

MAONO
Kulinda kaya na jumuiya;
Kujenga hali ya umma kujiepusha na pombe;
Kuchagiza uraia mwema;
Kupandikiza kanuni za Kikristo kwenye mwenendo wa watoto wetu;
Kuijulisha jamii kuhusu thamani za kujiepusha kabisa kwa kutoka kweli za kisayansi kuhusu hali na madhara ya pombe, tumbaku na madawa mengine;
Kuchagiza sheria zenye haki na usawa

KUFIKIA MAONO
Kufundisha kweli za kisayansi kuhusu madhara ya pombe, tumbaku na madawa mengine kwenye mwili kwa jamii;
Kuchagiza sheria za mafunzo hayo kwenye jami nzima;
Kuzalisha nyenzo za kufundishia kwa matumizi darasani na kanisani;
Kusambaza filamu na video;
Kufanya warsha kuhusu pombe na madawa ya kulevya

JUMUIYA YA WANAWAKE WAKRISTO WANAOJIEPUSHA NA VILEO DUNIANI (WWCTU)
Mwaka 1883, mwanamke aitwaye Francis Willard huko Chicago alianzisha Jumuiya ya Wanawake Wakristo Wanaojiepusha na Vileo Duniani. Sasa hivi, WWCTU imekuwa taasisi ya kimataifa iliyosajiliwa kwenye nchi takribani 40. Mwaka 1888, WWCTU ilianzisha Halmashauri ya Kimataifa ya Wanawake kama muasisi wa harakati za kisasa za wanawake pia kama Asasi ya Kiraia ya kwanza ya Umoja wa Mataifa.
Tovuti ya WWCTU: http://www.wwctu.org

JUMUIYA YA WANAWAKE WAKRISTO WAKOREA WANAOJIEPUSHA NA VILEO (KWCTU)
Mwaka 1923, mmisionari kutoka WWCTU, Bi. Christine I. Tinling alianzisha Jumuiya ya Wanawake Wakristo Wakorea Wanaojiepusha na Vileo. KWCTU inapiga kampeni ya kujiepusha na utumizi wa tumbaku, pombe na dawa za kulevya, na inachochea uinjilisti, maombi, kujifunza Biblia, uinjilisti magerezani, uendeshaji wa shule za awali na utoaji ufadhili wa masomo. KWCTU hukutana kila Jumanne ya mwisho ya mwezi.
Rais: YOUNG JOO KIM Makamu Rais: JUNG JOO KIM
Makao Makuu: 57-57 Huam-ro, Yongsan-gu, Seoul, Korea
Simu: 82-2-754-1707 Barua pepe: kwtcu@kwtcu.org
Tovuti: www.kwctu.org

JUMUIYA YA WANAWAKE WAKRISTO WAKOREA WA NEW ZEALAND WANAOJIEPUSHA NA VILEO (NZKWCTU)
NZKWCTU ilianzishwa Novemba 11, 2011 na hukutana kila Ijumaa ya mwisho ya mwezi.
Mwenyekiti: Hyun Kyung Kim
Anuani: 6 Tarndale Grove, Albany, Auckland, New Zealand.
Simu: 64-9-415-7711 Barua pepe: nzkwtcu@daum.net
Tovuti: http://cafe.daum.net/nzkwctu

Halmashauri ya Vijana Wanaojiepusha na Vileo

yote hatakunywa mvinyo, Ezekieli 44:21 Usinywe divai wanao pamoja nawe, hapo kukutania, ili kwamba msife; milele katika vizazi vyenu mioyo yenu isije ikalemewa na maisha haya; siku ile ikawajia ghafula, kama mtego unasavyo. Luka 21:34 wala wevi, wala watamanio, wala walevi, wala watukanaji, wala wanyang'anyi. 1 Wakorintho 6:10 Ee Lemueli, kunywa mvinyo hakuwafai wafalme, hakuwafai wafalme; Wala haifai wakuu waseme, Ki wapi kileo? Wasije wakanywa na kuisahau sheria, Na kuipotosha hukumu ya mtu aliye taabuni. Mithali 31:4, 5 Kama ilivyohusika na mchana na tuenende kwa adabu; si kwa ulafi na ulevi, si kwa ufisadi na uasherati, si kwa ugomvi na wivu. Bali mvaeni Bwana Yesu Kristo, wala msiuangalie mwili, hata kuwasha tamaa zake Warumi 13:13, 14Usiitazame mvinyo iwapo ni nyekundu; Iitiapo bilauri rangi yake, ishukapo taratibu. Mithali 23:31 husuda, ulevi, ulafi, na mambo yanayofanana na hayo, katika hayo nawaambia mapema, kama nilivyokwisha kuwaambia, ya kwamba watu watendao mambo ya jinsi hiyo hawataurithi ufalme wa Mungu. Wagalatia 5:21 Tena msilewe kwa mvinyo, ambamo mna ufisadi; bali mjazwe Roho. Waefeso 5:18 Maana wao hula mkate wa uovu, Nao hunywa divai ya jeuri. Mithali 4:17 Ni nani apigaye, Yowe? Ni nani aliaye, Ole? Ni nani mwenye ugomvi? Ni nani mwenye mguno? Ni nani aliye na jeraha zisizo na sababu? Ni nani aliye na macho mekundu? Ni wale wakaao sana kwenye mvinyo; Waendao kutafuta divai iliyochanganyika. Mithali 23:29, 30 Usiitazame mvinyo iwapo ni nyekundu; Iitiapo bilauri rangi yake, ishukapo taratibu; Mwisho wake huuma kama nyoka; Huchoma kama fira. Macho yako yataona mambo mageni; Na moyo wako utatoa yaliyopotoka. Naam, utakuwa kama alalaye katikati ya bahari; Au kama yeye asinziaye juu ya mlingoti. Utasema, Wamenichapa wala sikuumia; Wamenipiga wala sina habari; Nitaamka lini, nitazidi kuitafuta tena. Mithali 23:31-35 Ole wao waamkao asubuhi na mapema, wapate kufuata kileo; wakishinda sana hata usiku wa manane mpaka mvinyo imewaka kama moto ndani yao! Isaya 5:11

Wala kuhani awaye aingiapo katika ua wa ndani. wala kileo cho chote, wewe, wala mwingiapo ndani ya hema ya amri hii itakuwa ni amri ya Walawi 10:9 Basi, jiangalieni, ulafi, na ulevi, na masumbufu ya ghafula, kama mtego unasavyo. 1 Wakorintho 6:10 Ee hakuwafai wafalme; Wala haifai wakuu waseme, Ki wapi kileo? Wasije wakanywa na kuisahau sheria, Na kuipotosha hukumu ya mtu aliye taabuni. Mithali 31:4, 5 Kama ilivyohusika na mchana na tuenende kwa adabu; si kwa ulafi na ulevi, si kwa ufisadi na uasherati, si kwa ugomvi na wivu. Bali mvaeni Bwana Yesu Kristo, wala msiuangalie mwili, hata kuwasha tamaa zake Warumi 13:13, 14Usiitazame mvinyo iwapo ni nyekundu; Iitiapo bilauri rangi yake, ishukapo taratibu. Mithali 23:31 husuda, ulevi, ulafi, na mambo yanayofanana na hayo, katika hayo nawaambia mapema, kama nilivyokwisha kuwaambia, ya kwamba watu watendao mambo ya jinsi hiyo hawataurithi ufalme wa Mungu. Wagalatia 5:21 Tena msilewe kwa mvinyo, ambamo mna ufisadi; bali mjazwe Roho. Waefeso 5:18 Maana wao hula mkate wa uovu, Nao hunywa divai ya jeuri. Mithali 4:17 Ni nani apigaye, Yowe? Ni nani aliaye, Ole? Ni nani mwenye ugomvi? Ni nani mwenye mguno? Ni nani aliye na jeraha zisizo na sababu? Ni nani aliye na macho mekundu? Ni wale wakaao sana kwenye mvinyo; Waendao kutafuta divai iliyochanganyika. Mithali 23:29, 30 Usiitazame mvinyo iwapo ni nyekundu; Iitiapo bilauri rangi yake, ishukapo taratibu; Mwisho wake huuma kama nyoka; Huchoma kama fira. Macho yako yataona mambo mageni; Na moyo wako utatoa yaliyopotoka. Naam, utakuwa kama alalaye katikati ya bahari; Au kama yeye asinziaye juu ya mlingoti. Utasema, Wamenichapa wala sikuumia; Wamenipiga wala sina habari; Nitaamka lini, nitazidi kuitafuta tena. Mithali 23:31-35 Ole wao waamkao asubuhi na mapema, wapate kufuata kileo; wakishinda sana hata usiku wa manane mpaka mvinyo imewaka kama moto ndani yao! Isaya 5:11

KWCTU
KWA AJILI YA MUNGU
KWA AJILI YA KAYA
KWA AJILI YA KILA NCHI

Na yeye Bwana wa majeshi akafunua haya masikioni mwangu, Ni kweli, uovu huu hautatakaswa wala kuwatokeni hata mfe; asema Bwana, Bwana wa majeshi. Isaya 22:14 Ole wa taji ya kiburi ya walevi wa Efraimu, na ua la uzuri wa fahari yake linalonyauka, lililo kichwani mwa bonde linalositawi, la hao walioshindwa na divai! Isaya 28:1 Ole wao walio hodari kunywa kileo chenye nguvu, watu waume wenye nguvu kuchanganya vileo; wampao haki mwenye uovu, ili wapewe ijara, na kumwondolea mwenye haki haki yake! Isaya 5:22, 23 Tazama, Bwana ameifanya dunia kuwa tupu, aifanya ukiwa, aipindua, na kuwatawanya wakaao ndani yake. Isaya 24:1 kwa sababu wote wamefanya dhambi, na kupungukiwa na utukufu wa Mungu; wanahesabiwa haki bure kwa neema yake, kwa njia ya ukombozi ulio katika Kristo Yesu. Warumi 3:23-24 Sasa, basi, hakuna hukumu ya adhabu juu yao walio katika Kristo Yesu. Kwa sababu sheria ya Roho wa uzima ule ulio katika Kristo Yesu imeniacha huru, mbali na sheria ya dhambi na mauti. Warumi 8:1-2 Wakamwambia, Mwamini Bwana Yesu, nawe utaokoka pamoja na nyumba yako. Matendo 16:31

MADHARA YA KUUMIZA YA POMBE

Kuharibika Ubongo

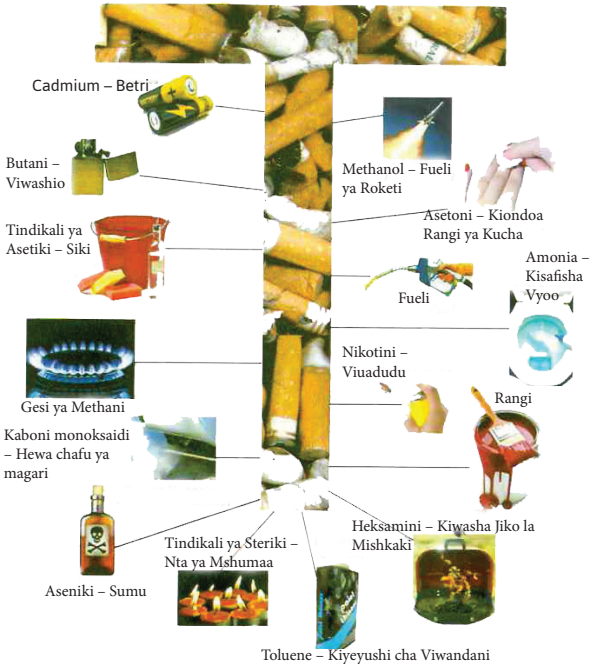
1. Mazoea na Uraibu: Pombe humwaga dopamine kwenye ubongo na hutokeza starehe ya muda mfupi. Hata hivyo, hii huleta mazoea na shauku, kitu ambao hupelekea uraibu.
2. Kuharibika Ubongo: Pombe hufikia ubongo ndani ya dakika 6 na huharibu seli za ubongo, hasa za sehemu ya mbele ambayo huitwa 'Afisa Mtendaji Mkuu wa Ubongo'. Seli hizi zilizoharibiwa za ubongo hurithishwa kijenetiki. Uharibifu wa sehemu ya mbele huwa mbaya zaidi kwa kwa vijana chipukizi na huwapa urahisi wa kuingia kwenye vurugu na uraibu.

MADHARA KWENYE INI KUTOKANA NA ULEVI

MADHARA YA KUUMIZA YA UVUTAJI SIGARA

Viundavyo Sigara

Kuna aina 69 za visababisha saratani, zaidi ya aina 4,000 za kemikali, na zaidi ya aina 100,000 ya dutu: mayai ya nondo, viuadudu, visababisha saratani, vitu kwenye viwashio, vitu vya kwenye lami, viondoa rangi, gesi ya machozi, ammonia, kaboni monoksaidi, nikotini, fueli ya roketi, gesi ya tindikali ya haidrosainiki, vita vya kwenye plastiki, kemikali za kutunzia, vitu vya kwenye betri nzito, sumu, viua vimelea.



MADHARA YA KUUMIZA YA URAIBU WA MADAWA

Madawa ya Uraibu

-Ni yenye kuzoeleka kwa kiwango kwamba mtumiaji anaona ni lazima kuyatumia kila mara
-Ni vigumu sana kuyaacha au kubadili matumzi kwa hiyari
-Husababisha mfadhaiko pale utumiaji unapoingiliwa kuzuiwa
-Huwa na madhara kwa jamii, na kwa mhusika pia

Ushindwaji wa Kumeng'enya kwa Aina Mbalimbali
1.Uvunjaji wa Kemikali za Pombe: Pombe iliyopita kwenye umio kwenda kwenye ute wa tumboni na kufika utumbo mdogo huvunjwavunjwa kwenye ini kupitia mchakato wa hatua mbili. Ikiwa kitu cheye sumu hakijaharibiwa na kikabaki mwilini, lazima kutakuwa na madhara.

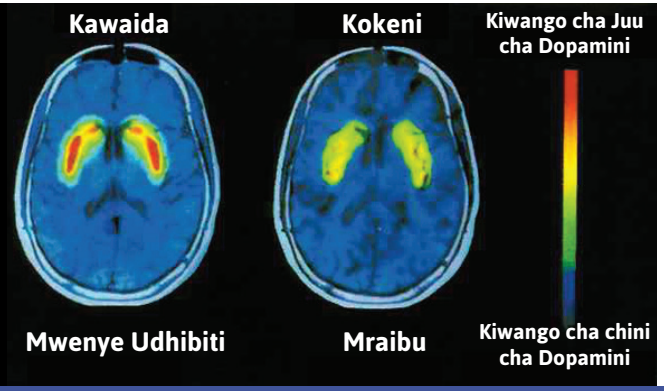
2.Saratani ya Mfumo wa Umeng'enyaji: 60-90% ya wagonjwa wa saratani ya ini ni wanywaji pombe. Kwa wanawake, pombe huongeza utoaji wa ostrojeni, hivyo kuwafanya wawe na uwezekano zaidi wa kupata saratani ya matiti. Matatizo mengine yanayosababishwa na unywaji wa pombe ni shinikizo la juu la damu, arrhythmia, matatizo ya moyo, shida kwenye tumbo utumbo, kushindwa kujamiiana, kifua kikuu, nimonia, shida ya kongosho, kisukari, utapiamlo, nk.

Usiitazame mvinyo iwapo ni nyekundu; Iitiapo bilauri rangi yake, ishukapo taratibu; Mwisho wake huuma kama nyoka; Huchoma kama fira. (Mithali 23:31-32)

Magonjwa Yasababishwayo na Uvutaji Sigara
1. Saratani ya Mapafu na Magonjwa na Saratani ya Mfumo wa Upumuaji: Uvutaji sigara husababisha magonjwa na saratani kama vile saratani ya kinywa, saratani ya umio, na saratani ya mapafu. Uvutaji sigara ni kisababishi kwa 90% cha saratani ya mapafu na ina kiwango cha juu cha vifo. Watu 137 hufariki kila siku kutokana na uvutaji sigara, idadi ya vifo kila siku iliyo kubwa kuliko inayotokana na ajali za barabarani. Ni kama majanga kama Vita ya Korea na bomu la nyuklia kutokea kila siku.

2. Magonjwa ya Mishipa ya Damu na Ugonjwa wa Buerger: Uvutaji sigara hupelekea kuta za mishipa ya damu kuongezeka unene na kujengeka kwa vitu vinavyojaa kupita kawaida. Ni kawaida kwa watu wenye ugonjwa wa Buerger kukatwa vidole vya miguuni na mikononi.

Hamjui ya kuwa ninyi mmekuwa hekalu la Mungu, na ya kuwa Roho wa Mungu anakaa ndani yenu? (1Wakorintho 3:16)



Mwamini Bwana Yesu, nawe utaokoka pamoja na nyumba yako. (Matendo 16:31)