**SABABU ZA WANAUME WA KARNE HII KUFA MAPEMA:**

Nianze kwa kusema siku hizi tumeshuhudia familia nyingi zikibaki na wajane, yaani wanawake waliofiwa na waume zao wameongezeka kuliko idadi ya wanaume waliofiwa na wake zao. Jambo hili ni la kusikitisha mno hasa ukizingatia sababu nyingi za hali hii ni zile zinazotokana na namna tunavyoyaishi maisha yetu, ambapo unaweza kuona magonjwa mengi yanayoitesa dunia kwa karne hii ni yale yanayotokana na namna tunavyoishi yaani ‘lifestyle diseases’ kwa lugha ya kiingereza ikiwemo presha, sonona na kadhalika.

Zifuatazo ni sababu za kuongezeka idadi ya vifo vya wanaume wa karne hii kuliko wanawake:

**Kufanya ngono mno.** Tafiti zinaonyesha kwamba katika umri wa miaka 20, vijana wa kiume hupenda kufanya ngono zembe kwa wingi. Jambo hili haliishii hapo tu bali hata wanapofika hatua ya kuoa hujitahidi kujiongezea majukumu kwa kuongeza nyumba ndogo yaani mke au wake wengine jambo ambalo ni hatari kwa afya zao kwani hupoteza nguvu nyingi.

**Unywaji pombe kupindukia.** Wanaume wengi huwaza sana ni namna gani atapata fedha za kujikimu yeye pamoja na familia yake tangu wakiwa vijana wadogo na inapofika majukumu yamemzidi na matatizo yamemsonga, hukimbilia pombe akidhani itampunguzia mawazo na matatizo, jambo ambalo si sahihi. Pamoja na sababu hii wapo pia ambao fedha wanazo na maisha ni mazuri kwao ila wanaona kunywa pombe ni starehe nzuri na ya kuifurahisha nafsi, jambo ambalo sio sahihi kwa afya zao.

**Majukumu ya familia.** Japokuwa wanawake nao hushiriki katika kuilea familia, bado baba wa familia ana majukumu ambayo yampasa kuumiza akili ili asimamie kama kichwa cha familia. Hii hupelekea sonona ‘stress’ na endapo atashindwa kudhibiti mawazo, inaweza kumsababishia matatizo zaidi kama presha na mwishowe kifo. Tumekuwa tukishuhudia wanaume wengine wakijinyonga au kuzitelekeza familia zao kutokana na msongo wa mawazo uliokithiri.

**Ulaji mbovu.** Mfano mzuri hapa Tanzania ni pale ambapo wanaume wengi hasa wenye familia na wanaofanya kazi maofisini huwa wanapenda kula vyakula vya mahotelini au kwenye migahawa kutokana na mazingira yao ya kazi kuwalazimu. Mbali na hayo, wanaume wengi hasa wa maeneo ya mjini mfano; Dar es salaam, hupendelea kupitia baa na kupata bia ili kuvuta muda kwa lengo la kusubiri foleni ipungue ndipo warejee majumbani mwao. Zaidi ya yote bia hizi hunyweka na nyama choma n.k. Baada ya kurejea majumbani mwao hukuta mlo wa ugali tembele ambapo huwasusia wake zao kwa madai wamechoka sana hata hawawezi kula tena. Tunaacha kula mlo wenye virutubisho na badala yake tunajizolea magonjwa yanayofupisha maisha yetu.

**Uvutaji sigara.** Kampuni ya sigara katika bidhaa zake inatoa onyo kwa wavutaji sigara kwamba ni hatari kwa afya zao lakini bado hatujali afya zetu. Uvutaji sigara huchangia kwa kiasi kikubwa wanaume kuwa na maisha mafupi kwani huzalisha magonjwa kama homa ya mapafu na kadhalika.

**Kufanya kazi bila kupumzika**. Inafahamika kwamba ni lazima binadamu yeyote Yule awajibike ili apate mkate wa kila siku, lakini ili pia aweze kuwajibika kwa ufasaha, mwili na akili vinahitaji muda wa kupumzika. Wajapani hupenda kulala mapema na kuamka mapema, jambo linalochangia wao kufanya kazi kwa ufanisi wakiwa na afya nzuri. Hivyo nasi tunashauriwa kutenga muda wa kupumzika baada ya kazi na muda huo usiwe ndio mwanzo wa kuwaza.

Pia sababu nyingine ni pamoja na kutegemewa katika familia na hata ukoo, magonjwa mengineyo kama ukimwi na kadhalika. Ushauri wa bure ni kwamba binadamu yeyote Yule, awe mwanaume au mwanamke aweza kuishi maisha marefu iwapo tu atazingatia mambo kadhaa ikiwemo uhusiano wa karibu na Mwenyezi Mungu , ulaji mlo kamili kwa manufaa ya afya zetu, mazoezi na kadhalika.

*Imeandaliwa na* ***Edita .M. Tairo***