CHAKULA BORA / NJIA ZA KUWEKA CHAKULA/KUUA VIDUDU VYA MAJI NA CHAKULA
Mwadishi: Hope Azeda
Mhariri: Christine Harjes
Mhariri: Saumu Mwasimba

Utangulizi:

Hujambo na karibu katika kipindi cha sikiliza ujifunze, kwenye mfululizo maalum wa mchezo wa kuigiza kuhusu afya. Leo tunakupeleka kwa vijana Steve, Manuel, Hassan,Simon a Jimmy.Vijana hao watano wanaishi katika bweni moja mjini. Waliondoka kwa wazazi wao kwa sababu wanataka kufanya mitihani yao ya A-Level yaani kidato cha sita na hakuna shule yoyote ya sekondari vijijini mwao. Lakini maisha ya kukaa bila ya wazazi. Yanaweza kuwa magumu si haba. Leo hii vijana hao wananga'ng'ana kula chakula kilichokaa kwa siku nyingi na maji yasiokuwa masafi. Pia utasikia baadhi ya maelezo na ushauri juu ya jinsi ya kuishi maisha bora yenye ya afya.

MUZIKI
SEHEMU YA KWANZA
TUKIO LA KWANZA

SFX 1: MAHALA: Kwenye bweni ya Mandela, ni eneo lenye mazingira yenye shughuli nyingi na mtaa wenye fujo, kuna mgahawa wa chakula karibu, na ambako kunapigwa muziki usiku kucha na karibu na mgahawa huo kuna fundi seremala, na bweni hilo limebandikwa jina na kuitwa Ghetto kuna sauti kwa mbali zinasika, mara moja moja unaweza kusikia sauti za pikipiki zikipita pita na kengele za baiskeli.

2. Steve, Manuel, Jimmy wanawasili katika bweni wanaungana na
3. Hassan ambaye aliwasili muda mrefu ulopita na anasikiliza mpira katika kijiredio ukumbini.
   Steve, Manuel na Jimmy waanza kuvua sare zao za shule.

STEVE: Za jioni, ndo tumeingia bweni la Mandela au maarufu Ghetto.

JIMMY: Habari za jioni vijana (Kwa sauti ya mwangwi) njoja nivue sare hizi za shule kwanza.

MANUEL: Kwani usiite tu ni jalala, Steve na Jimmy? Tazameni wapi mmetupa sare zenu.

STEVE: Kwa maana hiyo tutakuita daktari muua viini, Manuel. (Steve na Jimmy wacheka)

MANUEL: Subirini nimalize masomo yangu. nitaanzisha kanisa la kuhubiri juu ya afya.

Mwadishi: Hope Azeda
Mhariri: Christine Harjes
Mhariri: Saumu Mwasimba

STEVE: Ujuzi wote ulonao juu ya masuala ya afya, hutahitaji bibilia, utaandika yako binafsi
Jamani leo kuna joto, ngoja nilete maji ya kunywa.

SFX: SAUTI YA MAJI KUTOKA KWENYE NDOO

JIMMY: Lo kuna joto ile mbaya, wacha nivue viatu pia nivirushe chini ya kitanda

SFX: (VIATU VIMETUPWA TUPWA NA VYOMBO VIMETAPAKAA)

MANUEL: Vipi weee Jimmy usitupe viatu vyako kwenye chakula bwana.

JIMMY: Zamu yako kupika leo Steve.

STEVE: Jimmy sipiki leo ,nakwenda kupasha moto chakula cha kilichobakia. Nimechoka ile - mbaya jamaa siku yangu ilikuwa ndefu sana na kesho kumbukeni nafanya mtihani.

MANUEL: Ni mara ngapi wewe umechemsha chakula? Lazima kitakuwa kimeharibika.

STEVE: (AKIVUTA CHAKULA KUTOKA MVUNGU WA KITANDA)
ngoja nikiangalie.

MANUEL: (APIGA KELELE)
Steve ni nini hiyo bwana? Hata hakikufunikwa.
JIMMY: Nyama hiyo…..

STEVE: Ohh ni mende huyo, umenitisha bwana wapiga kelele utadhani umeona simba au Kombora.

MANUEL: Lakini germs zilizoko katika chakula hiki ukizitazama kwa microscopu ni kubwa. Kubwa kuliko hata kichwa cha ndovu.

STEVE NA JIMMY: (Wacheka)

MANUEL : Kwa sababu ya mende? Ntakuonyesha .
SFX: SAUTI ZA VIJIKO
Ahhhhhhhhhhhhshh…kitu kinaruka ruka kimeanguka kwenye maji.

JIMMY: Ntakusaidia kukitupa nje, pale alikokaa Hassan anasikiliza redio.

SFX: Anaizima Redio

SFX: Mazingira ya nje ya bweni la Mandela ni sawa na yale ya tukio la kwanza lakini hapa kuna kelele zaidi.

HASSAN: (Kando ya Mic) Lo mnafanya nini jamaa, mnanitupia mende. (ageuka na kuwa mkali). Wapi na umefikaje hapa bwana mende?

MANUEL: Nimefika kupitia maji kutoka kwenye chakula, Hassan. Lakini kusema kweli Steve. Pika tu chakula kingine.

STEVE: Tafadhalini jamaa kuweni mashahidi wangu. Manuel tazama hiki chakula, kina kasoro gani?

MANUEL: Mungu wangu angalia alama zote hizi- inaonekana kilikuwa uwanja wa wadudu wote, angalieni, hizi sio alama za nyayo za miguu ya panya?

Hassan. Tena panya mkubwa, inaonesha ni babu lao.

MANUEL: (Manuel anakinusa chakula akivuta pumzi kwa sauti na kufunga pua)
Hii (mkono uko puani) nusa (wote wajaribu kunusa)

JIMMY: (anajidai kapaliwa) Oho ohhhhhhh
(Hassan pia anafanya kama mwenzie)

STEVE: Jamaa mwasikika kama mnaoimba choir.

MANUEL: Kwa kweli Steve hicho chakula kimeaoza hakiliki (huku amefunga pua)

STEVE: Oh bwana afya nitakifanya kilike, nitakitengeneza upya nikitie viungo kama mafuta ya kupikia na pilipili kidogo halafu kitakuwa kitamuu kama vile chakula cha Wataliano…mmmm---nyamu…nyamunyamu…

JIMMY: Hakuna miujiza unayoweza kuifanya katika chakula hiki

kibadilike kuwa kizuri. Wacha upuzi wakokimeoza kimeoza. ni mtandao tu unaoweza kuwashwa upya. Sio chakula hiki bwana ambacho kimekuwa kama uwanja wa panya. wewe pika chakula kingine.

STEVE: Wazungumza kama una magunia ya vyakula hapa, tumebakia na nusu kilo tu ya unga wa muhogo kwa ajili ya uji wa kesho asubuhi.

HASSAN: Hiyo bomba basi tupikeni ugali wa muhogo. ni mzuri kwa misuli.

STEVE: Sina muda wa kufanya hivyo. nitakwenda kununua chips na pesa kidogo zilizobakia mambo yaishe. (wengine wafurahia kasoro Manuel)

MANUEL: Hiyo ndo mbaya zaidi.

JIMMY: Sasa kwanini basi tusile kabisa twende tukasomee mtihani wa kesho.

HASSAN: Tukasome tukiwa na njaa? Zero…haiwezekani… kwani Steve kuna ubaya gani Steve kama ameamua kutununulia Chips saa hizi?

MANUEL: Vyakula kama hivyo vya kununua sio vizuri kwa afya…

JIMMY Mimi napenda vyakula hivyo…nani anayejali juu ya chakula chenye afya saa hizi, mi nataka kujaza tumbo tu.

MANUEL: Kwanini tusitumie hizo pesa kununua mboga halafu tupike mchuzi mzuri ili tupate kula na ugali wa muhogo

(SFX: sauti ya mtu anakimbia na kuhema kama mbwa)

STEVE: Ni Simo yule anakuja kutoka mpirani…Hellooo Michel Jordan.

SIMO: (anachukua kikombe kutoka kabatini na kusikika akichota maji ndooni)

MANUEL: Wacha Simo.

STEVE: Vipi we Manuel achana na Simo mwache apunguze joto….

Mwadishi: Hope Azeda
Mhariri: Christine Harjes
Mhariri: Saumu Mwasimba

SIMO: Kuna shida gani Manuel?

MANUEL: Ni sumu….

JIMMY enhe ameanza tena porojo zake…

MANUEL: Unaweza kusema lolote utakalo Jimmy…angalia Simo
Mende alitumbukia kutoka kwenye sahani ya chakula akaingia
Kwenye ndoo hiyo ya maji na kabla hajaogelea sana au kuzama
Jimmy akamtoa. akamshika kwa mikono na kumtupa nje ukumbini
Pale anapokaa Hassan naye akamwacha akatoroka.

HASSAN: Nilimuachia huyoo akenda zake….

SIMO Jamaa ni upuuzi gani huu mnaoniambia?

JIMMY: Simo tafadhali unaweza kurudia swali lako.

JIMMY: Ni swali rahisi tu…yaani ni kusema sufuri ondoa sufuri inabakia kuwa sifuri tu…

SIMO: Ni rahisi, maji ulotaka kunywa ni machafu na sio salama kwa kunywa, nadhani tunahitaji kufikiria njia bora ya kuhifadhi maji yetu ya kunywa. Na chakula pia ambacho Steve anajaribu kukipasha moto kimeoza…

SIMO: Acheni hizo jamaa sasa hakuna kitu nyumba hii kila kitu kimeharibika lazima tuache tabia hii jamaa.

MANUEL: Ni hatari kweli hata sisi wenyewe hivi karibuni akili zetu zitaoza… Steve….
(wote wanakubaliana)

STEVE: Ehhhhhh Ehhhhh jamaa vipi mbona kila mtu ananitazama mimi…. Sio kosa langu…mie sio panya, wala sio mende au ndovu…na pia sio mwenye bweni la Mandela sawa… ni lazima hii tabia ikome lakini vipi…sijui…na nani?

MWISHO WA SEHEMU HIYO

Mwadishi: Hope Azeda
Mhariri: Christine Harjes
Mhariri: Saumu Mwasimba

MUZIKI

Je wajua?

Wanyama kama mende na panya wanasambaza maradhi. Lakini watu pia wanaweza kuwa wagonjwa kwa kula chakula ambacho hakijahifadhiwa vizuri. kuna maradhi mbali mbali yanayoambukiza kutokana na chakula, ambayo ni mepesi na hatari. yanasababishwa na kula chakula ambacho kimeingia bacteria.

Bacteria.

Bacteria ni chembe chembe hai ambazo hupatikana kila mahali aidha zikiwa moja moja au zikiwa zimekamatana. Bacteria kwa kawaida huwa na majina magumu ya kilatino. Bacteria zinazosababisha maradhi zinaitwa “Pathogeni’’. Bacteria zinazosababisha maradhi yanayotokea mara kwa mara yanayoambukiza kutokana na kula chakula kilichoambukizwa zinaitwa Salmonella, E-coli campylobacter, Listeria, Escherichia, Staphylococcus na Yesinia.

Dalili

Maradhi yanayoambukiza kupitia chakula kwa kawaida yanakera. Dalili zinazojitokeza mtu anapopata maradhi haya ni kuharisha, kuumwa na tumbo, kupata homa, kuumwa kichwa, kutapika, uchovu mwingi, na mara nyingine anakojoa mkojo ulio na damu damu, na usaha kwenye kinyesi. Dalili zinatofautiana kulingana na aina ya bacteria na kiwango mtu alichokula. Katika hali mbaya zaidi maradhi hayo yanaweza kusababisha uharibifu mkubwa katika viungo vya ndani ya mwili na kusababisha kifo.

Kinga.

Njia bora kabisa ya kuzuia maradhi yakuambukiza kupitia chakula ni kuepuka kula chakula kilichoharibika au maji yaliyoingia bacteria. Kupika chakula vizuri kunasaidia kuua Bacteria. Usile chakula ambacho hakijaivishwa vizuri na hasa nyama, samaki, mayai na maharagwe. Vyakula hivi ni protini na vinakuwa na Bacteria zinapenda vyakula hivi. Lazima ule chakula kimoto na kilichochemka. Jambo baya zaidi kwa maradhi namna hii yanaambukiza haraka kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Hii inamaana kwamba watu wanaougua lazima wajiepushe kuwagusa wasiougua. Watu wanaowahudumia wagonjwa lazima

Mwadishi: Hope Azeda
Mhariri: Christine Harjes
Mhariri: Saumu Mwasimba

waoshe mikono baada ya kuwagusa wagonjwa. Watoto wachanga, waja wazito na wazee pamoja na watu ambao kinga zao za mwili ziko chini wako hatarini zaidi kupatwa na maradhi hayo.

Tiba

Ukiona dalili hizo nenda ukamuone daktari mara moja. Dawa za Antibiotiki zinaweza kutibu maradhi aina hii. Ukiwa unaugua hakikisha unakunywa maji mengi na yaliyo safi na yaliyochemshwa ili kuepusha usikauke maji mwilini.

Mwisho

Mpaka hapo ndio tunakamilisha kipindi hiki cha sikiliza ujifunze kuhusu afya kwa leo. Kumbuka juhudi ndogo zinaweza kukusaidia kuwa na afya njema. Asante kwa kuwa nasi ukitaka kukisikiliza tena kipindi hiki au ungependa kuwaambia marafiki wasikilize basi nenda kwenye tovuti yetu anuani ni www.dw.de/kiswahili

Kwaheri.