Mwandishi: Hope Azeda
Mhariri: Saumu Mwasimba

## Utangulizi

Hujambo na karibu tena katika kipindi cha sikiliza ujifunze juu ya afya. Natumai bado unakumbuka juu ya maisha ya vijana watano waliotoka kijijini kuja kusoma mjini, Steve, Manuel, Jimmy, Simo na Hassan. Vijana hawa wanaendelea kuishi katika bweni la Mandela ambalo sasa limegeuka na kuwa safi. Lakini Jimmy anajikuta akiugua. Je ni nini mtu anachopasa kufanya wakati rafiki yake wa dhati yuko katika hali mbaya ya kuugua? Jibu la swali hilo utalipata ukiandamana nasi katika mchezo huu… tega sikio…

## Tukio la kwanza

*Manuel, Hassan, Jimmy, Steve na Simo wakiwa katika bweni kwenye varanda.*

*SFX* *Radio imekwisha mawe lakini inapiga muziki aina ya rap.*

Manuel: Kwa nini usiizime tu hiyo radio yako wewe Hassan… wajua hata huwezi kusikia kitu lakini wailazimisha tuu… inaumiza maskio bwana… au itie betri mpya basi.

*SFX* *Anaizima radio yake.*

Hassan: Nimeizima… nikufanyie nini tena Manuel?

Manuel: Asante…

Jimmy: Manuel, Hassan… natamani kwenda nyumbani kijijini… najiskia vibaya sana hali yangu.

Manuel: Jimmy kwa nini usirudi tena hospitali… waonekana mgonjwa sana… nenda hospitali…

Jimmy: Siwezi kuendelea kutembea hadi kule… Iko mbali ile hosiii na wajua sina senti za usafiri…

Manuel: Ntakupeleka basi… twende sote…

Jimmy: Wadhania nitazirai sio Manu…?

Manuel: Sasa hapo ndo kasheshe…

Jimmy: Hassan, naona unakwenda kufua… tafadhali unaweza kunifulia na mimi hizi nguo zangu? Sina hata nguo za kuvaa.

Hassan: (Anacheka) Ni sare zangu za shule tu. Lakini angalau waonekana nadhifu ukivaa hivyo… pengine unaweza kumvutia nesi mrembo ukienda hospitali…

Jimmy: Mara ya mwisho nilipokwenda nilizungumza na nesi mwanamme… kwa hivyo usifikiri utanishawishi nirudi kwa kuniambia kuhusu manesi warembo!

*SFX* *Sauti ya kengele za baiskeli inasikika kwa umbali…*

Hassan: Waangalie Simon a Steve… lo kuna nini jamaa…wamebeba kuku… ni kuku wa nani huyo?

Steve: (akitokea mbali) Una hakika unataka kujua Hassan?

Hassan: Hapana Steve, afadhali usiniambie bora unyamaze.

SFX: (Kuku anapiga kelele)

Steve: (Kwenye Mic) Kijana mzuri, vipi Jimmy wajisikiaje?

Jimmy: Ennh sasa ntasema nini? Najihisi ambavyo sijawahi kujihisi hapo nyuma… nataka tu kwenda nyumbani. Umepata pesa zangu?

Steve: Najaribu bado kutafuta.

Manuel: Steve tafadhali mpe Jimmy pesa zake au umpeleke hospitali hajiskii vizuri anaumwa mwenzako fanya mpango wowote kwa hisani yako Steve bwana.

Steve: Manuel ni kweli tunampenda Jimmy na tunamjali… kwa hivyo usiifanye ionekane kana kwamba ni wewe tu unayempenda Steve sawa.

Manuel: Basi onyesha kwa vitendo…

Steve: Acha hizo Manuel sote tunajitolea hapa na pale… angalia huyu kuku, nimepewa na rafiki yangu mmoja tena buree na ukweli ni kwamba nimeamua kumuuza huyu kuku ili nipate pesa za kumlipa Jimmy.

Hassan: eh Steve… acha tu tumchinje kwa ajili ya Jimmy hajakula chakula cha afya au supu hivi… sasa tumchinjieni huyu kuku…

Simo: Nimechanganyika hapa jamaa… sasa tunatafuta pesa ili Steve apate matibabu au chakula?

Manuel: Yote mawili…

Steve: Basi kama ni hivyo yule kuku hatoshi… labda kwa ajili ya kumpa mganga wa kienyeji atoe sadaka?

Jimmy: Jamaa sitaki niwe mzigo kwenu… ikiwa wazazi wangu watagundua mlimhusisha mganga wa kienyeji katika maisha yangu watanileta juu kweli… watakasirika sana… kwa sababu hawaamini mambo ya waganga.

Hassan: Basi huyu kuku tumchinjeni tumpike, nna hakika wazazi wako Jimmy watafurahi wakisikia tulikupikia kuku…

Simo: Hassan huyu kuku sio mkubwa sana kwa mgonjwa ambaye hana hata hamu ya kula?

Hassan: Ah Simo bwana… usiwe hivyo… sote tutakuwa mpangoni… (wacheka) na kuhusu dawa wewe na Steve inabidi mwende mkaulizie kwenye duka la dawa.

Manuel: Ah Kweli… wazo zuri hilo Hassan… tukifanya hivyo tutaokoa pesa zisiishie kwa daktari.

Hassan: (Acheka) … au kwa nesi mrembo…

Jimmy: Lakini jamaa hatujui naugua nini… sasa tutaulizia dawa gani dukani bila ya kwanza kwenda kumuona daktari.

Manuel: Sawa basi Jimmy… inaonekana hakuna njia nyingine itabidi twende hospitali tu... waonaje basi ukajitaarisha kwenda Jimmy? Na wengine waanze kupika. Tutapika supu ya yule kuku pale aliyeletwa na Steve na Simo. Nafikiri Jimmy hawezi kula chakula kizito kwa sasa…

Jimmy: Asante sana bwana afya mhubiri Manuel. Mara nyingine ni vizuri sana kwamba angalau mmoja wetu anaufahamu kidogo kuhusu mambo haya. Hebu niangalie kama ntakula kitu chochote hapa… kwa kweli hata sijiskii kufanya hivyo.

Hassan: Jamaa nafikiri najiondoa katika shughuli za upikaji kwa sababu nilishawaambia nahitaji kufua nguo kidogo (kwa sauti kubwa) Jimmy, lete nguo zako za shule nikufulie…!

Jimmy: Nasikia tena kizunguzungu. Tafadhali nisaidie kuzichukua chini ya godoro Hassan. (Jimmy aanza kutapika)

Manuel: Jimmy, Hassan mletee dishi atapikie humo… (wasiwasi… Jimmy anaendelea kutapika)

Hassan: Lazima tumpeleke hospitali jamani… vinginevyo…

Jimmy: (tapishi lapungua) nipe maji…

Simo: Sawa… Steve hebu njoo nina wazo… tutarudi sasa hivi, Manuel na Hassan pikeni huyo kuku.

**Tukio la tatu**

*Usiku. sauti zasikika za mbwa wakibweka kwa mbali na sauti zingine za usiku. Kwenye bweni la Mandela, ambalo mazingira yake ya nje ni kelele na shughuli nyingi… Jimmy anakoroma kama mtu mgonjwa.*

Hassan: Jimmy lazima uende nyumbani ..vinginevyo….

Manuel Nafikiri kwanza angeenda hospitali…..

| | |
|---|---|
| SFX | Steve na Simo wanasikika kwa mbali wakiimba kana kwamba wamelewa… dont worry be happy… hakuna matata lo maneno matamu kabisa |
| Hassan: | (Kwa sauti kubwa) acheni kelele nyinyi…mmesahau kuna mgonjwa hapa… |
| Simo: | Vipi Jimmy wajiskiaje? |
| Jimmy: | (Kwa unyonge) nitafutie tu pesa zangu Simo…najihisi vibaya sana… hali sio freshi kabisa yaani… |
| Steve: | Usijali… relax… kwanza piga tama moja ya hii kitu… itakufanya ujiskie high… itakupeleka kwenye sayari ya maendeleo na tabu zako ziondoke… |
| Jimmy: | (mnyonge) Kweli? ni nini hiyo? |
| Simo: | Waragi… yaitwa waragi mzeee, inaondoa maumivu, hii ni nambari moja mshikajiii, wewe piga tama moja tu tosha… |
| Manuel: | Oee Steve na Simo mnawazimu nini? Jimmy usijaribu kunywa, hiyo itakuchangamsha kwa muda tu halafu baadae ukishatulia… utakwenda mshikajiii… utakuwa gone case. |
| Steve: | Najua watu wengi ambao wanakunywa waragi wakiwa wagonjwa. Lakini sawa kama hutaki… enhh chukua nusu ya pesa zako… nimemkopa rafiki yangu mmoja… |
| Jimmy: | (Mnyonge) Steve nataka pesa zangu zote… hizi hata sio nusu ya pesa nilokukopesha… hazitoshi… yaani wapate pesa za kulewa lakini huwezi kupata za mimi kununua dawa sio Steve? Huu ni urafiki gani? |
| Steve: | Nakuahidi Jimmy zilizobakia ntakulipa kesho. Shangazi yangu anakuja sokoni mjini… ataniletea pesa zilizobaki. Na ukitaka pia naweza kumwambia akakuletea dawa za miti pia. Zitakutibu mara moja. Yeye ni hodari kweli katika suala hilo. Tena kumbuka anashughulikia mifugo wote wagonjwa kijijini. |

Manuel: Sawa Steve… halafu wanakufa kwa maradhi ya ajabu… wewe steve unajua sikuamini hata kidogo juu ya mawazo yako ya dawa… Jimmy kwa sasa unaweza kutumia hizo pesa kidogo kwenda hospitali…

Jimmy: (Kwa unyonge) Ahhhhh… nina maumivu mabaya sana…

Manuel: Washikajii lazima tumpeleke Jimmy kliniki au kokote nisaidieni… tumbebe tuchukue taxi tumpeleke akapate matibabu la sivyo hali yake itazidi kuwa mbaya washikajiii.

Hassan: Manuel ntakusaidia… si waone mwenyewe jinsi Simon na Steve walivyochakari wewe… hata hawawezi kusimama…

Jimmy: Usijali Hassan… nipe maji ya kunywa tu… ni usiku sana… nafikiri bora tusubiri mpaka kesho asubuhi…

Manuel: Jimmy sio poa namna hiyo… hizo nguvu kidogo ulizo nazo zakudanganya… afadhali tukutafutie dawa uache kutapika na dawa za kuzuia maumivu halafu tukupeleke hospitali kesho…

Steve: (Mlevi) Kijana mzuri Simo… kumebakia booz yoyote?

Simo: (Mlevi) Ndio mtu wangu… lakini kidogo tu…

Manuel: Jamani nyamazeni… Hassan twende zetu.

Steve: (Mlevi) Usiku mwema… nesi Manuel… lala salama nesi Hassan.

*SFX* *Mlango unafungwa.*

**Je wajua? Kuwatibu wagonjwa…**

**Ukweli wa mambo**

Watu wengi watasema kwamba wagonjwa wasinywe vitu vya maji maji, lakini ukweli ni kwamba wagonjwa wote wanatakiwa kunywa zaidi vitu vya maji maji isipokuwa pombe, kahawa au chai ya rangi. Maji ni bora

zaidi na ni muhimu kunywa maji mengi ili upone. Hii ni muhimu hasa katika maeneo ya joto kali na hali ya hewa ya unyevu unyevu.

**Vitu vya maji maji**

Mtu anahitajika kunywa lita mbili za maji kwa siku. Ikiwa unaharisha kwa mfano ni muhimu kunywa maji mengi ili kuzuia maji kukuishia mwilini. Hii pia ni muhimu ikiwa mtu anaugua homa na anatokwa na jasho jingi na kupoteza kiasi kikubwa cha maji mwilini. Maji ni muhimu kabisa. Hata hivyo ni muhimu pia kuhakikisha maji unaoyokunywa ni safi. Chemsha maji kwa angalau dakika kumi ili kuzuia magonjwa ya kuambukiza kupitia maji kama vile homa ya matumbo (Typhoid).

**Vyakula**

Ukiwa mgonjwa ni lazima ule zaidi vyakula vya vitamini. Vyakula hivi vinasaidia kumpa mgonjwa nguvu mwilini za kupambana na maradhi. Njia nzuri ya kupata vitamini ni kula mboga freshi na matunda. Hata hivyo ikiwa vimememenywa maganda hakikisha vimeoshwa vizuri katika maji safi. Ni rahisi kwa mgonjwa kujihatarisha kupata maradhi ya kupitia vyakula kama homa ya matumbo. Mwili ambao tayari umedhoofishwa na maradhi huenda ukashindwa kupamabana na hali hiyo.

**Usafi**

Ili mgonjwa apone haraka, anahitajika kukaa mahala penye mazingira safi ya kiafya. Nguo na matandiko ya kulalia yanapasa kubadilishwa mara kwa mara. Vinginevyo, bacteria na virusi vinaweza kusababisha

maambukizi. Wagonjwa wanalazimika pia kuoga kila wakati ili kuua germsi zilizowaganda kwenye miili.

**Kulala na kupumzika.**

Kitu kizuri cha kufanya ukiwa mgonjwa ni kulala kitandani. Hii haimaanishi kuwa ni uvivu. Maradhi yanaudhoofisha mwili kwa hiyo ni muhimu mtu kupumzika. Usiende shule au kazini ukiwa ni mgonjwa unachotakiwa kufanya ni kubakia kitandani hadi utakapopata nafuu.

**Mwisho**

Na mpaka hapo ndio tumefikia mwisho wa kipindi cha sikiliza ujifunze kuhusu afya kipindi kilichoandikwa na Hope Azeda na kuhaririwa na Saumu Mwasimba. Asante kwa kutusikiliza na kumbuka ukitaka kusikiliza tena kipindi hiki au kuwaambia marafiki zako juu ya kipindi hiki unaweza kuangalia kwenye tovuti yetu katika Internet anauani ni www.dw-world.de/lbe. Hadi mara nyingine, kwa heri.