

Utangulizi

Hujambo na karibu tena katika kipindi cha sikiliza ujifunze juu ya afya. Leo utasikia vipi utafutajiwa wa soksi utakavyoibua mjadala mkubwa kuhusu usafi wa mwili miongoni mwa vijana watano wanaoishi katika bweni la Mandelea. Manuel, Steve, Jimmy, Simo na Hassan wamekuja mjini kujiunga na shule ya upili kwa kuwa kijijini kwao hakuna shule za upili. Na hiyo ndio sababu wanaishi katika bweni. Hapa ndipo utakapojua ni vipi maisha ya kukaa bila ya wazazi yanavyoweza kuchangia uchafu miongoni mwa vijana na hasa linapokuja suala la kufua na kuoga. Na mwisho tutakupa maelezo juu ya vipi unavyoweza kuitunza afya yako kwa kuhakikisha unafanya usafi wa mwili. Karibu.

TUKIO LA KWANZA

WAHUSIKA: Hassan, Manuel, Steve, Jimmy na Simo
asubuhi katika bweni.

SFX: Wapiga viatu rangi. wakijiandaa kwenda shule, vyombo
vimekaa shagalabagala.

HASSAN: Leo siogi mimi, bafu imejaa kama nini. Jamani nani kachukua
soksi zangu?

MANUEL: Hey Hassan! Usituambie habari ya soksi zako kila wakati
unatumzungumzia kuhusu soksi tu! Wacha nimalize kupiga
vyangu rangi! Tuna mambo mengi ya kufanya bwana sio kila
wakati kutuuliza soksi zako.

HASSAN: Oh wasema kweli! Manuel hata hunishangazi....

MANUEL: Usinianzie zako wewe!

HASSAN: Kwanini? Wajishuku nini?

STEVE: Jamaa mmechoka nini?

MANUEL: Steve hapa hakuna mas-hara. Hassan anasema nimemuibia
soksi zake.

HASSAN: Usinitie maneno kinywani Manuel! Wewe ndo ulioanzisha
haya yote kwa hivyo toa soksi zangu.

MANUEL: Nenda zako! Sina soksi zako. Umeamka na mimi nini?

USAFI WA MWILI

Mwandishi: Hope Azeda

Mhariri: Saumu Mwasimba

HASSAN: Tosha Manuel. Tumechka na mahubiri yako ya kila siku kuhusu masuala ya afya wakati wewe mwenyewe soksi zanuka hata huzifui wala huogi.

JIMMY: Hubiri sasa mshikajiii...

HASSAN: Asante Jimmy...kusema kweli lakini Manuel ni lini mara ya mwisho ulioga wewe? Tuambie...wiki iliyopita ? Au ni mwezi uliopita?

MANUEL: Sasa mambo hayo yamehusiana vipi na soksi?

HASSAN: Ok Ok Manuel turudi kwenye soksi basi...ni lini mara ya mwisho ulivaa soksi safi?

MANUEL: (*Kwa kigugumizi*) wiki iliyopita?...mwezi uliopita? Hebu jamaa acheni hizo.... Acha upuzi we Hassan.

HASSAN: Kusema kweli Manuel...Soksi zangu zanuka vibaya saana, hatuwezi kuvumilia...loh zatoa uvundo hasa, wajua hata ukizitupa pale nje kwenye takataka wadudu wote wa kutambaa watakufa tena hapo hapo. (*Wote wacheka*)

HASSAN: Hata panya hawatabakia....

MANUEL: Kwa hiyo jamaa mmeamua kuniingilia sio? Hassan jaribu kufungua domo lako mara nyingine uone? Tutazipiga bro.. nakwambia.

STEVE: Hassan achana nae....

SIMO: Asante Steve.

HASSAN: Na nyinyi wawili..bado tukiwa katika suala hilo la usafi...chupi zenu pia zinanuka sasa.

SIMO: Hassan, wasikika kama malaika mzuri subiri nikienda nyumbani kuchukua karo yangu iliyosalia ntakuletea mbawa mbili ili uweze kupaaa utembe dunia nzima bila ya kunusa harufu ya soksi.

HASSAN: Mletee Manuel pia chupi mpya... maana lo amezidi... lakini

USAFI WA MWILI

Mwandishi: Hope Azeda

Mhariri: Saumu Mwasimba

sifahamu vipi unaweza kuvaa chupi ya ndani kwa mwezi mzima bila ya kuifua mpaka inaanza kulewalewa kama kamba.

JIMMY: (*Akicheka*) Jamaa nyinyi mna miujiza kweli. Muhula ukianza mnakuja na chupi zenu bomba kweli zinawatosha vizuri lakini baada ya miezi miwili kwa kuwa hamzifui lo zageuka mtindo na kuwa chupi za kata kundu (G string manake).

HASSAN: Jimmy sio kitu cha kuchekesha hicho. We hebu fikiria ni chawa wangapi wamemganda Steve na Simo? Sasa lakini mnapata wapi nguvu za kuzungumza na mabinti warembo nyinyi?

STEVE: Tena usianzisha huo mjadala... Wasichana hawawezi kujigonga na wavulana wanashughulika saana na mambo ya soksi sijui chupi, sijui nini... Hawana muda... Wasichana wanajali maslahi yao tu 100%.

HASSAN: Ok Steve we ngoja mpaka utakapokuwa kivutio cha nzi halafu vipusa vyako waingiwe na wivu wakutoroke kabisaa ndo utakapojua malimau ni viungo.

MANUEL: Steve, jamaa... Sitaki tena kusikia hizi stori...Nakwenda shule mimi, lakini nitatoka na hapa dirishani kwa sababu sijisikii kujibizana na mwenye nyumba tena kuhusu pesa zake.

SFX: (*Aparamia pipa la mabati ili apande dirishani atoke nje*)

HASSAN: Wewe mjinga. Unafikiri unakwenda wapi na soksi zangu?

MANUEL: Acha kunivuta mguu Hassan--- utaniangusha.

HASSAN: Utaanguka nini... Vua soksi zangu... Angalieni jamaa hizi sio soksi zangu? Kama ningekuwa sikuziona wakati ukipanda hapo juu loo ndo ingekuwa sorry...vua...!

MANUEL: Acha ujinga Hassan. (*Wengine wacheka sanaa*) utaniangusha bwana Hassan..

SFX: (*sauti ya kuanguka. Manuel anaanguka kwenye pipa na mkono wake unamgonga Jimmy kichwani*)

USAFI WA MWILI

Mwandishi: Hope Azeda

Mhariri: Saumu Mwasimba

JIMMY: *(alalamika kwa uchungu)* auuuuch Manuel... Umeniumiza kichwani.

MANUEL: Sio mimi ni Hassan.

HASSAN: Ni wewe Manuel.

JIMMY: Kama hamtaacha fujo zenu, mwenye nyumba atakuja sasa hivi kutuanzishia fujo nyingine... Hassan shika soksi hizi nakuazima nimezivaa mara tatu tu.

HASSAN: Sawa... Niameacha fujo, lakini nafikiri sasa jamaa lazima tuanze kutunza miili yetu, bila hivyo tutajaa ugonjwa wa mashilingi mwili mzima... hata chawa hawatatubakisha... Wadudu wote watatuvamia...

MANUEL: Basi tuchangeni pesa halafu tununue sabuni tufue.

HASSAN: Kabla hatujanunua sabuni tuache uvivu kwanza.

SIMO: Manuel na Hassan tafadhalini bwana yaacheni hayo! Mwajua bwana mimi naenda nyumbani kuchukua karo, nitarudi na sabuni.

Tukio la pili

SIMON NA MAMAKE KIJIJINI

SFX: *Ni jioni sauti ya kutwanga mbuzi wasikika kuku wakipigana.*

MAMA SIMO: Haya simo kuna nini tena? Nimekusubiri tangu jana hukutokea kuna nini.

SIMO: Ah mama nilikuwa na mechi ya mpira wa kikapu kwa hivyo nikaamua kuivunja safari.

MAMA SIMO: Ni ajabu unajua...sasa una maana kwamba mwaka huu unacheza mpira tuu badala ya kufanya mtihani?

SFX: *Anaacha kutwanga.*

USAFI WA MWILI

Mwandishi: Hope Azeda

Mhariri: Saumu Mwasimba

SIMO: Sio hivyo...lakini huwezi kuelewa unajua mama..lakini michezo pia ni muhimu sana shule.

MAMA SIMO: (Acheka) haya kaa hapo chini

SFX: *Sauti ya kiti cha mbao kikikaliwa*

MAMA SIMO: Sasa mwanangu naona utaanza kuniambia maneno ambayo siyaelewi...enhe..chukua karanga hizi utie riziki mdomoni kwanza kabla hujaniambia kitu.

SFX: *Anabugia karanga....mara apigwa kikofi chepesi*

MAMA SIMO: (Acheka) ntakupiga mkono wako huo mara nyingine ukila chakula bila ya kuosha mikono kwanza tabia gani hiyo lakini Simo..hebu chukua kipande cha sabuni pale kwenye jiwe na kuna maji hapo kwenye kibuyu uoshe hiyo mikono yako.

SFX: *Maji yamiminwa kutoka kwenye kibuyu na anaosha mikono.*

MAMA SIMO: Haya tena nini hicho kinatambaa kwenye shati lako wewe? Na kuuliza ni mdudu gain huyo anakutambalia?

SIMO: (Anatafuta karanga) mdudu gain tena mama?

MAMA SIMO: Jamani sio chawa huyu... Simo unalala kichakani wewe?

SIMO: Hapana mama, kwanini?

MAMA SIMO: Sifikiri kama ulikuwa unajishughulikia huo mwili wako. Hebu jitazame huo ukosi wa shati, jamani si shati hili lilikuwa rangi nyeupe limegeuka kuwa kahawia? Toba yarabi... Hebu jiangalie... Sura imekuwa nyeusiii... Tazama chawa wanavyokutambaa kwenye nywele.... Hebu hii shingo yako niione....lo... Simo... Hivi wewe barobaro zima unakaa na uchafu namna hii

SIMO: Mama bwana hata sijamakinika tayari umenianza matusi namna hii...

MAMA SIMO: (Kwa hasira) Funga domo lako nyang'au wewe, tazama

USAFI WA MWILI

Mwandishi: Hope Azeda

Mhariri: Saumu Mwasimba

shingo yako ilivyo chafuu shongo imejaa ugonjwa wa mashilingi... Na hata yamechora ramani ya dunia... Hebu ziangalie kucha zako mtoto wewe kama yule kuku mzee wa babako... Niondokee hapo mpumbavu wewe.

SIMO: Mama bwana tafadhali usiniabishe hivyo...mpaka majirani wote wasikie basiii mama wacha hizoo....

MAMA SIMO: Wewe ndo unayeniabisha..kijiji kizima kinajua mwanagu anasomea mjini...sasa wakikukuta katika hali hii si watakufananisha na yule mbuzi mgonjwa wa babako! Salala... Mtazame ule uso wake...

SFX: *Sauti za wanyama wakufugwa, kondoo, mbuzi, nguruwe*

MAMA SIMO: Lete hizo karanga hapa... Haya nenda ukaoge kwanza... ubadilishe nguo na unajua nini.. hata hiyo karo uliokuja kuifuata sikupi, kwa sababu kama hali ni hii unayoishi huko shule basi huna haja ya kuendelea kusoma utakaa hapa nyumbani unisaidie kulima shambani mpaka ukome....

SIMO: Mama tafadhali sikiza.....

MAMA SIMO: Nisikize nini Simo? Sikukupa sabuni ya kufua ukienda huko mjini.?

SIMO: Ulinipa mama lakini haikutosha, lakini ukinipa ya kutosha mara hii nakuahidi nitafua kila siku mama.

MAMA SIMO: Sio nguo tu... na hata huo mwili wako inabidi uoge kila siku.

SIMO: Kila kitu mama kuanzia kichwa hadi miguu nitaoga.

MAMA SIMO: Mara nyingine ukija hapa kijijini namna hii kama ambaye hutoki shule ya mjini nakwambia utabakia hapa hapa. Huendi kokote utakaa ulime shamba... Umesikia...?

SFX: *(Ananza kutafuna karanga zake.)*

SIMO: Lo mama hayo yalikuwa makaribisho moto moto kweli!

MAMA SIMO: (*Acheka*) kwa kweli mwanangu unahitaji kuoga na maji ya moto maana hata ya baridi hayakufai na mapokezi moto moto pia...

MWISHO WA SEHEMU YA NNE

MUZIKI

(Wasemaji wawili/ mmoja kwa watangulizi, mmoja kwa waliobakia)

Jee ulijuwa?

Usafi wa mtu binafsi maana yake kufanya kila kitu ili uwe mwenye afya na msafi. Pindi mwili ni msafi, basi mwili huo hautovivutia vimelea.

Vimelea

Kimelea ni kiumbe ambacho kinaishi kama kupe, kinategemea kiumbe kingine ambacho kinaitwa mkaribishaji, na mara nyingi kinasababisha madhara. Kimelea, kwa ujumla, ni kidogo kuliko alivyo mkaribishaji na ni kutokea asili mbali mbali. Vimelea vinategemea mkaribishaji kwa ajili ya baadhi au vyakula vyao vyote. Chawa wa mwilini ni aina ya vimelea ambavyo huvutiwa na watu wasiokoga na wale waliojaa uchafu mwilini, pamoja na nguo na vitanda vyao. Chawa hutaga mayai katika viungo vya vitu na mara nyingi hujigandisha katika nywele za mwilini. Chawa wa mwilini pia husambaza ugonjwa.

Magonjwa

Chawa wa mwilini husababisha magonjwa ya kuambukiza ya homa na zile homa za kurudiarudia. Magonjwa kama hayo ya kuambukiza huenda, kwa mfano, yakatokea baada ya maafa ya kimaumbile. Mara nyingi hutokea pale watu wanapoishi katika hali zisizokuwa safi na katika misongamano. Pindi una chawa, basi mwili wako unapata athari za mzio. Huenda ukapata miwasho, na utajikuna kama mwandawazimu! Jaribu usijikune, kwa vile kufanya hivyo kunaweza kukasababisha vidonda ambavyo vinaweza kuleta maambukizi. Koga na safisha vizuri nguo na shuka zako za kitandani.

Kinga

USAFI WA MWILI

Mwandishi: Hope Azeda

Mhariri: Saumu Mwasimba

Chawa wa mwilini husambaa pale mtu anapogusana moja kwa moja na mtu ambaye ana chawa, au akivaa nguo za mtu aliye na chawa, na akitumia mashuka yake ya kitandani au taula zake. Pindi unakoga kila wakati, una nafasi nzuri ya kuepukana na chawa pamoja na vimelea vingine. Koga kila wakati na tumia sabuni. Fua nguo zako na shuka za kitandani. Mikono lazima ikoshwe baada ya kufanya haja ndogo au haja kubwa. Lazima ikoshwe baada ya kumkamata mnyama na kabla ya kula.

Tamati

Ni hayo kwa leo katika mlolongo huu wa vipindi vya Jifunze kwa kusikia kuhusu Afya. Vimeandikwa na Hope Azeda. Kumbuka unaweza ukabakia katika afya nzuri kwa kuchukuwa tu juhudi ndogo. Ahsante kwa kutusikiliza. Na pindi unataka kukisikia tena kipindi cha leo au kipindi kingine chochote, au kuwaambia marafiki zako juu ya vipindi hivi, kwa hisani yako angalia tovuti yetu www.dw.de/kiswahili

Kwaherini.