

Utangulizi

Hujambo na karibu tena katika kipindi cha sikiliza ujifunze juu ya afya. Leo utasikia vipi Simo Steve na Manuel wanavyokula chakula kizito cha kiamsha kinywa. Hali hii inazusha mijadala ya kila aina na kama kawaida Manuel anaanza kuwahubiria rafiki zake juu ya masuala ya afya. Sio rahisi kila mara kwa vijana hao wanaoishi kwenye bwani la Mandela kupata chakula chenye afya. Kumbuka vijana hawa wamekuja mjini kujiunga na shule ya upili kwa kuwa kijijini kwao hakuna shule za upili na wanaishi bila ya wazazi wao kwa hiyo wanaishi kwa kutumia fedha kidogo. Mara nyingine hukosa chakula. Lakini kama unadhani ukosefu wa chakula cha kutosha ndio tatizo kubwa barani Afrika, sikiliza mchezo huu ili upate kujua kuhusu kitisho kingine cha afya - yaani utipwa tipwa. Tega sikio.

Tukio la kwanza

Simo, Jimmy, Steve, Manuel na Hassan katika bwani la Mandela asubuhi. Katika chumba chao.

SFX Sauti za kupitapita, vyombo vinasikika vikipangwa pangwa huku wakijiandaa kwenda shule asubuhi. Kwa umbali katika nyumba jirani watu wameanza kuamka sauti za muziki zinasikika kwa mbali.

Simo: Steve fanya haraka wewe twenda tutachelewa! Jimmy pole bwana wajisikiaje leo?

Jimmy: Nimechoka! Tumbo bwana...halafu nahisi baridi. Steve nilettee pesa zangu bwana nataka kwenda kumuona daktari.

Steve: Ntajaribu leo.....ok baki salama basi!

SFX: Sauti za kutembea vijana wanakwenda shule.

- Manuel: (Anaita) Simo, Steve msiniache... naja...
- Simo: (Kando ya mic) Hatutaki kusindikizwa... tutakutana shule.
- Manuel: Mara hii ntakuwa kwenye mpango wao.Hassan huwendi shule?
- Hassan: Siendi na kata...
- Manuel: Kwanini? Demu wako anakuja nini?
- Hassan: Demu gani wewe? Ah yule... achana nae ashakuwa historia!
- Manuel: Wasema kweli?
- Hassan: Kweli sikutanii.
- Manuel: Kulitokea nini?
- Hassan: Wajua Manuel wasichana wanavyofurahisha mara nyingine? Yule demu basi alisema uongo halafu stori za ajabu juu yangu... ushaona... nafikiri alikuwa akitafuta sababu tu ya kuachana na mimi...
- Manuel: Ngoja ntafanya uchunguzi wangu...sasa hebu nambie kwa nini huendi shule leo?
- Hassan: Nataka kubakia nyumbani tu nilale kidogo nimechoka.
- Manuel: Ok kama unabakia basi utamuangalia Jimmy labda akiwa anahitaji kitu chochote utamsaidia. Jimmy jitazame bwana utasikia vizuri usijali.
- SFX Anaondoka
- SFX Mlango unafungwa

Tukio la pili

Simo, Steve, Manuel na mhudumu wa mgahawa wa chakula asubuhi

- SFX Katika mgahawa,meza na viti vinasukumwa,sauti ya muziki,vyombo jikoni vinasikika vikioshwa.

Mhudumu: Vijana fanyeni haraka tafadhalini! Kaeni chini sitaki boshi wangu awasikie.

Steve: Ok amani basi... tupe chai ya watu wawili.

Manuel: (Asema kwa sauti kutoka mbali) Lete chai ya watatu.

Mhudumu: Kumbukeni jamaa, pesa zenu zimebakia kidogo kwenye bajeti yenu... mmebakia na pesa za kula wiki moja tu.

Simo: Ni sawa hakuna tabuu... we tupe chai. Steve itabidi tucheki data zetu freshi na huyu jamaa, maanake minafikiri tumebakia na siku kama kumi hivi... sio wiki...

Steve: Kuna tafauti gani lakini? Simo we achana nae! Anafikiri sisi twafanya kazi jikoni kama yeye badala ya kwenda shule.

Manuel: Jamaa mlijiingiza vipi katika mpango huu....?

Mhudumu: Haya chai yenu ndoo hii...na vipande vya muhogo...

SFX Sauti ya vikombe inasikika vikiwekwa mezani.

Simo: Unaona Manuel? Nimeamua kuanza kula kiamsha kinywa cha nguvu. Wajua ukiwa unacheza mchezo wa mpira wa kikapu unatakiwa kula vizuri. Niliabika sana nilipoanguka nikazirai katika mechi iliyopita, nilitia akili tangu siku hiyo... wajua nilikuwa nikitembea kama kuku mgonjwa siku nzima shule.

Manuel: (anakula) Nina hakika hata demu wako ulimpoteza pia. Lakini Simo, hebu kidogo... kuna dili gani hapa?

Simo: Dili hapa ni hivi... mimi na Steve tulimpa huyu muhudumu suruali zetu mbili zile za bei mbaya, halafu yeye anatupa kiamsha kinywa cha miezi miwili bila kutulipisha... upo hapo... (apoza chai na kupiga tama).

Manuel: (anakula) kwa ufupi mlibadilishana, mkampa muhudumu suruali zenu kali za bei mbaya halafu yeye anawapa chai mbovu kama hii ambayo haina hata vitamini?

Steve: (anakunywa chai) Manuel zinakutosha kichwani? sasa umeanza kutusemea kunya hapa baada ya kukupa chai ya bure?

Manuel: Acha hizo... Steve... usipandishe hasira... si umesema mwenyewe hapa kwamba ulizirai kwenye mechi ya mpira wa kikapu juzi. Na umekuwa ukinywa chai hapa kwa mwezi mmoja uliopita sasa? Ina maana gani sasa? (apoza chai yake na kupiga tama). Angalia hii chai...chai tupu kwanza halafu ina sukari kidogo na kipande cha keki ya muhogo... sasa vitamini viko wapi?hakuna vitamini C, D wala E?

Simo: (anakula) unaweza kuanza kuhesabu ABC mpaka mwisho lakini nina hakika ndani ya muhogo kuna kabohaidreti ambayo ni muhimu kwa ajili ya mwanamichezo yoyote.

Manuel: Tunabidi tuanze kuyatekeleza yale tunayojifunza shule. Mtazame Jimmy ana maradhi yote yasiyoeleweka kwa sababu ya kula vibaya. Hassan hali kadhalika kila mara hendi shule. Na wewe mwenyewe Simo kila mara si unazirai halafu unaanza kujikokota kama kuku mwenye kideri....tazama ulivyokondeana!.

Simo: Unamaanisha nini ukisema nimekondeana!

Manuel: Nadhani nikiambuka vizuri biologia yangu.....

Steve: Enhe anza mhubiri.....

Manuel: Kuwa na uzito sawa wa mwili ni muhimu ikiwa unataka kubakia kuwa na afya nzuri.

Simo: Manuel unataka kusema mwili wangu hauko sawa?

Manuel: Ok sifikiri....wacha niwaambie jamaa, kula chakula bora ni njia nzuri kabisa ya kuufanya mwili wako kuwa na uzito unaotakiwa.angalia ulivyo mrefu kama mlingoti....umebakia mifupa tuuu.

Steve: Manuel huna haja ya kulipia chai hii kwa kutuharibia moodi tumekuapa bure chai, kwa hivyo kwa ajili ya raha yetu ya chakula hebu funga domo lako... usituharibie starehe zetu...

Manuel: Jamaa mimi nataka tubadilishe mtindo wetu wa maisha tu... afya zetu zinategemea juu ya uamuzi mdogo tu tunaoufanya kila siku.

Simo: Nisogezee hilo bakuli la sukari....

SFX Bakuli la sukari mezani linasogezwa, kijiko na anakoroga chai.

Simo: Natumai Manuel huoti juu ya nyama za nguruwe na jibini hapa... tutapata wapi pesa za kununua vyakula hivyo?

Manuel: Hizo suruali zenu mbili za bei mbaya mlompa huyu muhudumu zingetufaa sana tungeziuza tukanunua matunda,mboga na nafaka...vitu vyote hivi hapa havina gharama yo yote.

Simo: Lo Manuel wewe ni kamusi ya masuala ya afya... lakini kinadharia tuuu.

SFX Sauti za viatu vya kisogino cha juu juu

Steve: Salaalaa..mtazame yule mwanamke alivyobonge! Wowo woooo... achhhhh (wakimsifu)

Simo: Steve mtazame! Anajaribu kujibana katikati ya zile meza na vinywaji vingi na glasi kibao.

Manuel: Sssshhhhhh nyamazeni jamaa atawasikia....

SFX Meza zinagongana chupa na glasi zinaanguka sakafuni.

Simo: Nilijua tu itatokea vile...amezigonga zile meza....

Manuel: Ni mnene sana. Lo ile sio nzuri kwa afya yake.

Steve: Aaah Manuel acha hizo kuna ubaya gani akiwa bongwe? Hii ni Afrika bwana, (T. I. A.) This is Africa... Manu... na vitu bongwe kama vile ndo vyenyewe au vipi!

Manuel: Aaah ile sio afya...anaonekana kama anayekula mafuta tu na sukari.

Steve: Acha hizo Manuel demu wa Simo pia ni kipande cha mwanamke.

SFX Anaokota vipande vya glasi zilizovunjika kwenye sakafu

Simo: Eh jamaa tuheshimiane stori za demu wangu zisiingie kwenye mjadala huu! Demu wangu ni mnene ndio lakini ndo chaguo langu sawa bwana! Kama mnapendezewa na videmu vyembamba ambavyo vinaning'inia tu kwenye nguo zao basi hayo ni mapenzi yenu lakisni sio mimi....sawa jamaa? Amani...

Manuel: Take it easy bro... Nnachosema ni kwamba kuwa mnene sana hakumaanishi ndo kuwa na afya. Kwa hiyo lazima tuanze kupunguza kula vyakula vya mafuta mengi,na sukari,,chumvi na hatimae mabibi na mabwana lazima tule matunda kwa wingi na mboga.

Steve: Imetosha jamaa kuzungumzia habari ya vyakula... tuzungumzeni kuhusu kitu kingine.

Simo: Kama nini?

Steve: Mademu, kwani kitu gani kingine! (Wote wacheka)

Jee wajua?

Wasemaji wawili - mmoja kati ya wanaoongoza, mmoja kwa wengine

Utapika mlo

Utapiomlo unatokea pale watu wanakosa chakula cha kutosha, pale mwili unapokuwa hauna virutubisho vya kutosha, protini, vitamini na

madini muhimu ili mwili uweze kufanya kazi kwa njia ya afya. Utapiomlo ni tatizo linalojulikana sana katika Afrika, lakini sasa mtindo wa kula sana ni jambo ambalo linashindwa kudhibitiwa. Hii inatokana na kula sana vyakula visivyofaa, vyakula ambavyo vina mafuta, sukari na chumvi nyingi. Pindi ukila vyakula vingi vibaya na hufanyi mazoezi unaweza ukawa mnene. Unene maana yake wewe una mafuta mengi mwilini na jambo hilo linaweza likasababisha matatizo mengine ya kiafya.

Matatizo muhimu sana yanayohusiana na unene ni kupata ugonjwa wa sukari, aina Nambari Mbili. Unapokuwa na kisukari, mwili wako unakuwa hautoi Insulini au hautumii barabara Insulini hiyo. Insulini ni homini inayohitajika kuibadilisha sukari, wanga na vyakula vingine kuwa nguvu inayohitajika kwa maisha ya kila siku. Magonjwa ya moyo yanaingiza idadi kadhaa ya hali isiokuwa ya kawaida inayouathiri moyo na mishipa ya damu katika moyo. Mambo yote hayo mawili yanaweza kupelekea kifo.

Kinga

Lazima ufanye mazoezi kwa wingi kama iwezekanavyo. Wachia moyo usukume damu na mwili uchangamke kwa kutembea kwa miguu, kukimbia au kuogolea. Na ikiwa utajiepusha kula vyakula venye chumvi, sukari na mafuta mengi, hutoengeza sana uzito. Pindi utakula chakula chenye wizani, inabidi upate vitamini muhimu zinazohitajika ili mwili wako uweze kufanya kazi vizuri.

Vitamini

Vitamini A ni muhimu kwa nuru ya macho na ngozi kuwa yenye afya. Maini, karoti na mboga kama vile spinachi zina vitamini A zilizo bora. Vitamini B zinausaidia mwili kutengeneza nguvu na kuzitoa nguvu hizo pale inapohitajika. Nafaka nzima kama vile unga, shayiri, mayai, maharagwe, njegere, samaki na kuku ni viini vilivyo bora kabisa vya Vitamin B. Vitamin C ni nzuri kwa tishu za mwilini, inabakisha ufizi na misuli kuwa yenye afya na unausaidia mwili kupambana na maambukizi. Kula machungwa mengi na matunda mengine kama vile malimau na ndimu; nyanya, stroberi ni uzuri, na hayo yamo katika kundi la Vitamin C. Vitamini D inausaidia mwili kuchukuwa madini ya kalisiamu na ni muhimu sana kwa ajili ya mifupa na kuwa na meno mazuri. Maziwa, viini vya mayai, samaki na maini vina Vitamin D nyingi. Na mwishowe, Vitamini E ni muhimu kwa ajili ya macho, ngozi na ini. Nafaka nzima, viini vya mayai, njugu na mbegu ni viini vizuri vya Vitamini E. Kula chakula chenye wizani na utakuwa na mwili ulio na afya.

Hatima

Na hayo ni yote kwa leo kutoka mlolongo wa vipindi vya Jifunze kwa Kusikia na vilivoandikwa na Hope Azeda. Ahsanteni kwa kutusikiliza. Na kumbuka ikiwa unataka kukisikia tena kipindi cha leo au kipindi kingine chochote, au kuwaambia marafiki zako juu ya kipindi hiki, kwa hisani yako fungua tovuti yetu www.dw-world.de/lbe. Kwaherini.