Dibaji

Katika kitabu cha HOSEA sura ya 4 mstari wa 6 Maandiko yanasema hivi; "Watu wangu wanaangamia kwa kukosa maarifa." Maandiko haya yanayoonyesha ni kwa namna gani kukosa maarifa juu ya jambo fulani au kuhusu eneo fulani la maisha inaweza kusababisha kuangamia kwa mtu au taifa.

Maarifa ni muhimu sana katika ustawi wa afya za watu. Kukosa maarifa juu ya afya yako inaweza kuwa sababu tosha ya kuangamia kwako.

Mtu mwenye hekima kupita watu wote duniani mfalme Suleiman alisema neno katika Mithali 4:7 "Bora hekima, basi jipatie hekima; naam katika mapato yako yote jipatie ufahamu." Ufahamu ni muhimu sana hasa katika ustawi wa afya yako.

Mtaji pekee na wenye thamani kubwa katika dunia hii ni AFYA NJEMA. Unaweza kuwa na mali nyingi lakini bila kuwa na afya njema furaha ya maisha bado haijakamilika.

Kupitia kitabu hiki mwandishi amekuletea maarifa na ufahamu mezani kwako ili utoke katika kundi la watu wanaoangamia kwa kukosa maarifa.

Magonjwa yasiyoambukiza ni kundi kubwa la magonjwa ambayo yanaonekana kusahaulika na watu kutokuchukulia uzito, lakini ndiyo magonjwa yanayoonekana kuongoza kwa kusababisha vifo vya watu wengi duniani. Kupitia kitabu hiki utapata kujifunza aina mbalimbali za magonjwa yasioyoambukiza na namna ya kujilinda usipatwe magonjwa haya.

Mwandishi ametumia lugha rahisi inayoweza kusomwa na kueleweka na watu wote.

Naamini kupitia kitabu hiki utajifunza mengi ambayo yatakuwa msaada mkubwa wa kustawisha afya yako.

MUNGU AKUBARIKI SANA

Bernard M. Magambo

Clinician, Author, Public Speaker & C.E.O Path to Success Ministries.

Utangulizi

Magonjwa yasiyoambukiza ni magonjwa ambayo hayawezi kutoka kwa mtu mmoja na kwenda kwa mtu mwingine, haya ni magonjwa ambayo hupatikana kutokana na mitindo isiyofaa ya maisha, na machache hupatikana kwa kurithi kutoka kwa wazazi.

Kutokana na takwimu ya Shirika la Afya Duniani (WHO) ya mwaka 2018 magonjwa yasiyoambukiza yamechangia asilimia 71% ya vifo, sawa na watu milioni 41 ya vifo vyote vinavyo tokea kila mwaka. Na hivyo kuchangia ongezeko la vifo vinavyo sababishawa na magonjwa yasiyo ambukiza. Hivyo, ni vyema kuchukua hatua za haraka ili kudhibiti haya magonjwa.

Mara nyingi magonjwa yasiyoambukiza mfano: magonjwa ya moyo, ugonjwa wa kansa, ugonjwa wa kisukari na magonjwa ya mfumo wa upumuaji, hayatibiki kwa urahisi, hivyo kuchangia idadi kubwa ya vifo pamoja na ulemavu.Kwa hiyo, njia pekee ya kukabiliana na haya magonjwa yasiyo ambukiza ni kayazuia yasiweze kutokea kwa kutumia njia za kawaida zinazokubalika na wataalamu wote wa afya, kwani inawezekana kuyazuia na afya yako ikiwa salama. Kinga ni bora kuliko tiba.

Chanzo kikubwa cha haya magonjwa yasiyoambukiza ni mitindo ya maisha isiyo sahihi. Vitu kama vile vyakula tunavyokula ikiwemo vyakula vyenye mafuta na sukari nyingi, unywaji wa pombe na uvutaji wa sigara. Ulaji wa vyakula vyenye asidi (tindikali) ambayo huwa na madhara makubwa katika afya zetu, ukosefu wa mazoezi na kukosa elimu ya kutosha kuhusu utunzaji wa afya zetu ni miongo mwa mambo ambayo hudhuru afya zetu. Kumbuka kuwa vyakula tunavyo kula vinaweza kuwa dawa au sumu katika miili yetu na hivyo kutuletea madhara makubwa katika afya zetu. Hivyo, ni jukumu letu sote kuhakikisha tunapata elimu bora kuhusu afya ili kutunza miili na afya yetu.

Katika maisha yako unapaswa kutambua kwamba kazi ya kwanza uliyo nayo nikuhakikisha afya yako inakuwa sawa (shwari) muda wote, ili uweze kufanya mambo yako kwa uhuru na utimize kusudi lako. Hivyo basi unapaswa kuhakikisha kuwa unapata maarifa ya kutosha kuhusu utunzaji wa afya yako. Hii itakusaidia kukuweka huru na kupunguza gharama za muda na matumizi mengi pesa katika kutunza afya na kukufanya uishi miaka mingi yenye furaha tele, kulingana na mapenzi ya Mungu wako.

Katika kitabu hiki tutapata elimu ya kutosha juu ya utunzaji sahihi wa afya zetuyako dhidi ya magonjwa yasioambukiza kwa kujifunza jinsi magonjwa hayo hutokea, dalili zake na mbinu sahihi za jinsi ya kujikinga.

Na ikiwa umepata hayo magonjwa, basi utajifunza njia ambazo zitakusaidia kupunguza madhara makubwa ambayo yanaweza kutokea katika maisha yako kwa kutumia lishe na mitindo sahihi ya maisha inayokubalika na wataalamu wote wa afya duniani.

Dr. Lenny Erick Komba