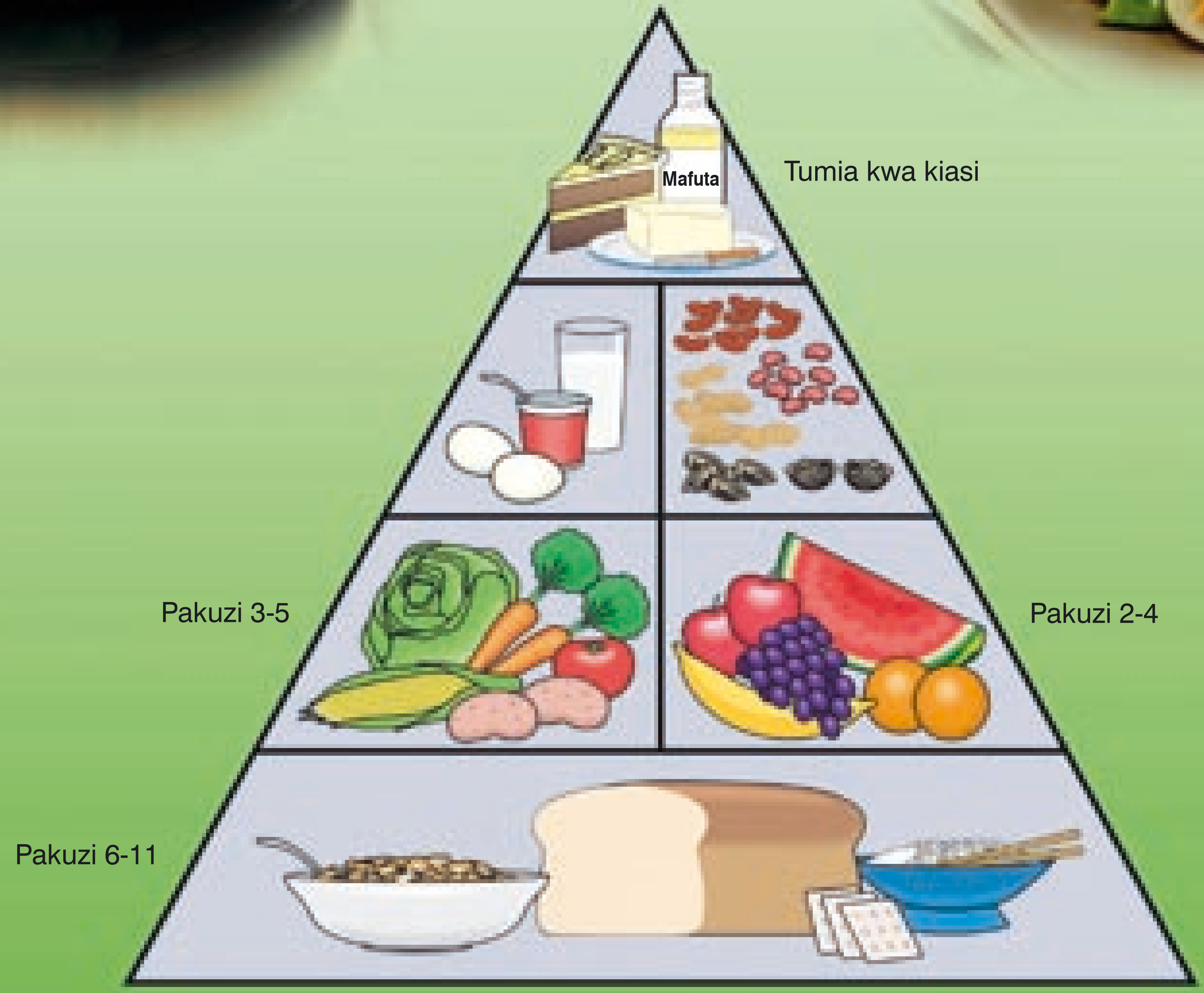
Lishe

Matatizo yatokanayo na Protini ya wanyama

- Zina kiasi kikubwa cha mafuta na kolestero
- Protini ya ziada inayopatikana ndani ya nyama inatorosha madini ya kalisi kutoka kwenye mifupa
- Inaongeza uwezekano wa kupata magonjwa ya moyo, saratani na vimelea vya magonjwa
- Hazina kemikali nyingi muhimu katika mwili

Faida za vyakula vitokanavyo na mimea

- Mboga hazina kolestero
- Ina nyuzinyuzi muhimu ambazo husaidia katika kuyeyusha chakula
- Zina kiwango kidogo cha mafuta
- Zina kiwango cha wastani cha viongeza nguvu mwilina
- Zina kemikali nyingi muhimu katika mwili



Mwongozo wa Nguzo za Misingi ya Chakula Bora

Msingi wa mwongozo wa nguzo ya Chakula bora unatokana na nafaka.Mboga za majani na matunda huongeza viambata,madini na nyuzi nyuzi mwilini.Vyakula vyenye asili ya mikunde na karanga pamoja na maziwa na mayai ni vyanzo vizuri vya protini.mafuta na vyakula vyenye sukari kwa wingi vinatakiwa kutumiwa kwa kiasi.

© Health Education Resources (H.E.R.) - Member of Outpost Centers International
www.HEResources.com

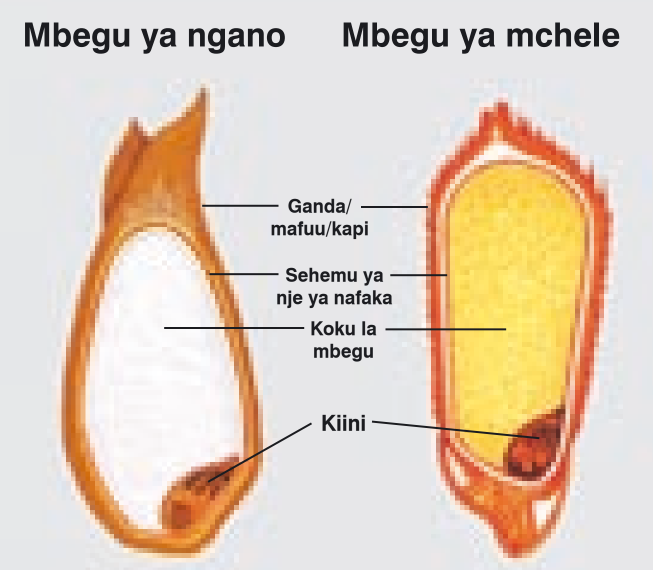
Lishe

Nyuzi nyuzi zinapunguza hatari ya

- Kidole tumbo
- Ugonjwa katika mfuko wa nyongo
- Ugonjwa wa kuvimba na kutoa damu sehemu za kwenda haja
- Saratani (ya matumbo) katika njia ya utumbo mpana
- Unene wa kupindukia

Unyonyeshaji

- Humkinga mtoto kutokana na magonjwa
- Ndiyo chakula bora zaidi kwa watoto wachanga
- Huzuia allergy
- Huongeza uwezo kiakili
- Humpa mtoto faida za kiafya za kudumu



Vitamini nyingi hupatikana kwenye kiini na sehemu za nje za nafaka. Kwenye unga mweupe, hivi vitamini na nyuzinyuzi huwa zimeondolewa.

Vidokezo vya lishe bora

- Kula matunda na mboga za majani kila siku
- Kula vyakula vya nafaka isiyokobolewa kwa wingi na vyakula aina ya njugu
- Kula kwa kiasi vyakula vyenye mafuta, sukari na chumvi
- Kula katika nyakati maalum na siyo katikati ya nyakati
- Kula vyakula vyenye nyuzi nyuzi kwa wingi na punguza kula vyakula vilivyokobolewa
- Fanya kifungua kinywa kiwe ndicho chakula kikuu

Kifungua kinywa huanzisha siku yako

Tafiti zilizofanywa hivi karibuni zimeonyesha kwamba wanafunzi wa shule wanaopata kifungua kinywa hufaulu vizuri katika mitihani yao.Ubongo unahitaji lishe bora siku zote.Baada ya kupumzika vizuri wakati wa usiku tumbo linakuwa tayari kuyeyusha chakula ambacho kinakuwa na faida kiakili.Vyakula jamii ya wanga kutoka kwenye matunda na nafaka ni kinururisho kizuri katika kusaidia uwezo wa kiakili na werevu.Kifungua kinywa kizuri hutupatia nguvu muhimu katika kuwezesha mwili na akili kufanya kazi ipasavyo.

"Fanya Lishe bora kuwa tiba yako."

Hippocrates

© Health Education Resources (H.E.R.) - Member of Outpost Centers International
www.HEResources.com
V2D Eng-02

Faida za kufanya Mazoezi

Mzunguko wa damu wakati wa mazoezi

- Huimarisha misuli ya moyo
- Hupunguza shinikizo la damu
- Hupunguza uwezekano wa kupata ugonjwa wa moyo

Misuli

- Huongeza nguvu na ukakamavu
- Huongeza uvumilivu wa misuli
- Huchoma/Hupunguza mafuta ya ziada mwilini

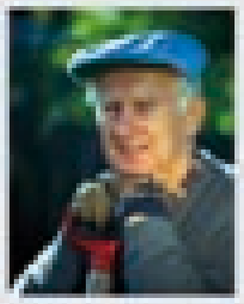
Kinga ya Mwili

- Huzuia magonjwa
- Huongeza uwezo wa kujikinga na ugonjwa wa saratani

Mishipa

- Huimarisha uangalifu
- Huongeza hali ya uhai
- Hupunguza hofu na mashaka
- Hupunguza msongamano wa mawazo
- Huimarisha usingizi mwema

Mazoezi huimarisha kinga ya mwili.
Pia huimarisha mzunguko wa damu na kuwezesha usambazwaji wa chembe chembe nyeupe za mwili ambazo hupambana na maambukizi na hata magonjwa ya saratani. Ukakamavu na lishe bora inawezesha kukupa kinga ya mwili na kuupa mwili afya bora.



Mapigo ya moyo

80 kwa dakika	
4800 kwa saa	
42,048,000 kwa mwaka	
Ukilinganishwa na:	
70 kwa dakika	
4200 kwa saa	
36,792,000 kwa mwaka	
Huokoa **5,256,000**	

Mazoezi hupunguza dundo za moyo unapopumzika, na hivyo kuupatia moyo muda zaidi wa kupumzika na kunawilishwa.

"Tendo ni sheria ya uhai wetu."

Ellen White, The Ministry of Healing, 237

© Health Education Resources (H.E.R.) - Member of Outpost Centers International
www.HEResources.com

Mazoezi

Funguo za Mafanikio

- Chagua aina mbalimbali za mazoezi
- Fanya mazoezi mahali palipo na hewa safi na jua
- Anza polepole ukiongeza bidii taratibu

Tembea unapoenda kazini

Ukulima

Usikome unapozeeka

Enda matembezi asubuhi

Kiburudisho cha Mazoezi

Mazoezi ya viungo yanatakiwa kukupatia furaha pindi uyafanyapo.Jaribio la vitendo lililofanywa na wanafunzi lilionyesha kwamba kiasi kikubwa cha mafuta yanayosababisha kolestero hupunguzwa pindi mazoezi ya viungo yanapofanywa kikamilifu. Na wakati mazoezi hayakufanywa kile kiasi cha kolestero hakikupungua. Haijalishi ni zoezi gain linafanyika (mfano kuogelea,kuendesha baiskeli,kukimbia au kutembea), muhimu ni kwamba fanya zoezi ambalo utalifurahia.

Mwongozo wa Mazoezi ya Kadri

- Iwe kila siku
- Inaweza kuongezeka siku nzima
- Iwe inaweza kudumu dakika 30 kila siku

Shughuli za nje

Watoto huifurahia

© Health Education Resources (H.E.R.) - Member of Outpost Centers International
www.HEResources.com

Maji ya Kunywa

Faida za kunywa maji

- Hupunguza hatari ya kupata Ugonjwa wa Moyo
- Hupunguza uchovu
- Huondoa uchafu mwilini
- Huzuia ugonjwa wa figo
- Huimarisha akili timamu

Maelezo Kuhusu maji ya Kunywa

- Anza siku na glasi mbili za maji
- Kunywa glasi 8-10 kila siku
- Usinywe maji unapokula
- Usinywe soda, kahawa na chai

Ukweli Kuhusu Soda

Hivi leo watu hunywa soda kuliko maji. Chupa ndogo la soda huwa na vijiko vidogo 10-12 vya sukari. Hali hii ya sukari inaweza kuleta uchovu, roho mbaya, kudhorofika kwa kinga la mwili. Unywaji wa soda pia huongeza hatari ya unene wa kupindukia, kuoza kwa meno, ugonjwa wa sukari na shinikizo la damu. Dawa halisi ya kukata kiu yafaa kuwa kiburudisho cha maji.

70%
ya mwili wa binadamu ni maji

"Yeyote aliye na kiu nitampa chemichemi ya maji ya uzima bure."

Yesu, Ufunuo 21:6

© Health Education Resources (H.E.R.) - Member of Outpost Centers International
www.HEResources.com
V2D Eng-05

Uhifadhi wa Maji

Kuoga kwa kutumia nyunyu

- Huimarisha usafirishaji wa damu
- Huimarisha kinga wa mwili
- Ni tiba nzuri kwa mafua na flu
- Husaidia kuponya maumivu na uambukuzi
- Hulegeza bomba za hewa kwa walio na pumu
- Huchangamsha

Kuoga kwa kuweka miguu kwenye maji ya moto

- Huondoa maumivu ya kichwa
- Hupumzisha mwili
- Hutoa jasho
- Hupambana na mafua
- Hupunguza kubanwa kwa misuli ya tumbo kwa wanawake wakati wa hedhi

Kupumua kwa kutumia mvuke

- Hulainisha kubanwa kwa pua kutokana na flu
- Huondoa maumivu ya koo
- Huchangamsha na kupoesha bomba la hewa
- Hulainisha bomba la hewa kwa walio na pumu

Tiba la Kanda-Joto

- Kwenye koo, kwa maumivu ya koo
- Kwenye kifua, kwa kikohozi, maumivu ya kifua na numonia

© Health Education Resources (H.E.R.) - Member of Outpost Centers International
www.HEResources.com

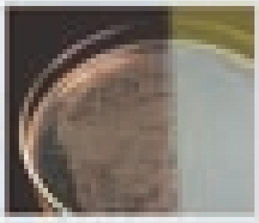
Jua

Faida kwa Mwili

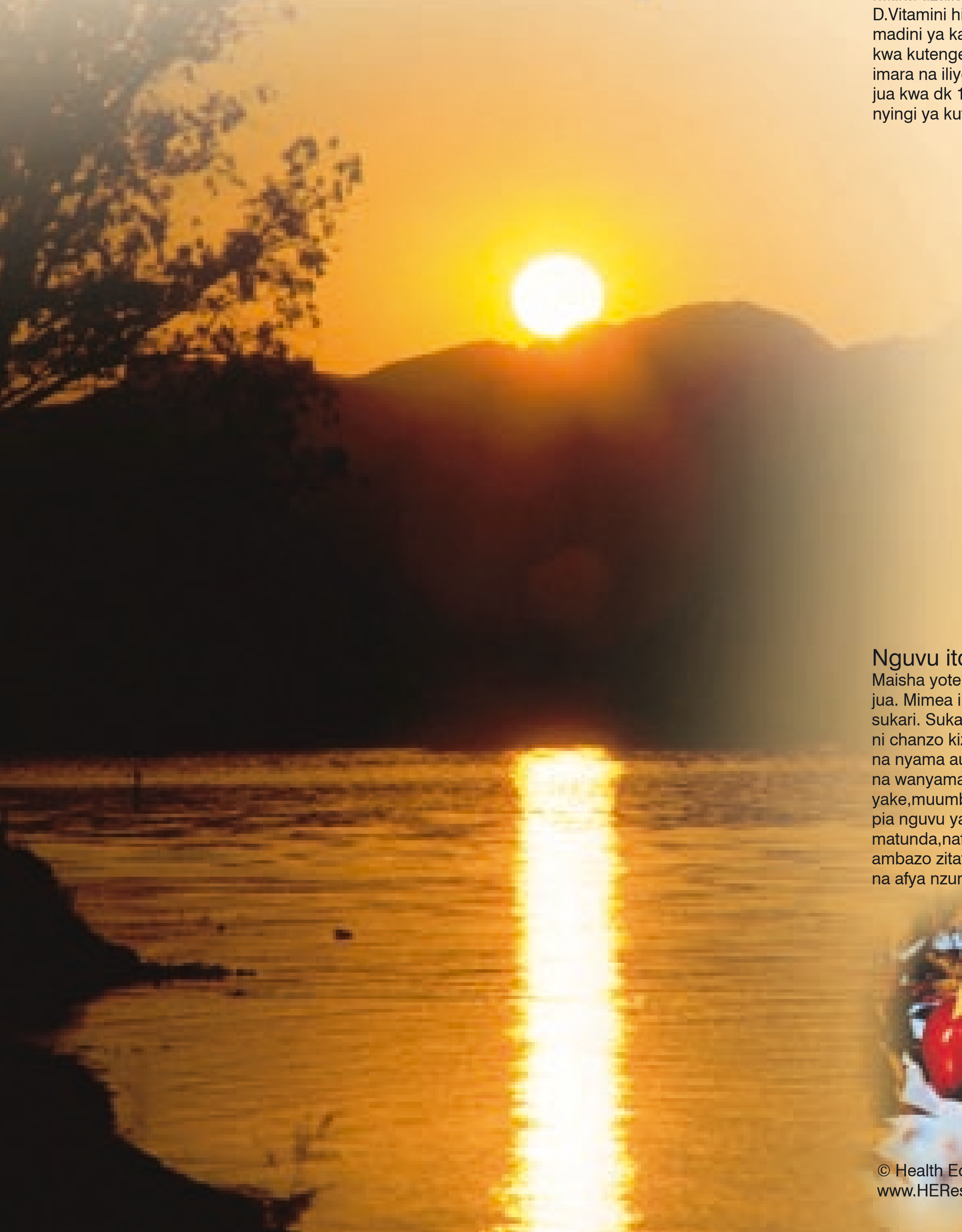
- Huleta vitamini D
- Huua vijidudu
- Husahihisha uzito wa damu
- Huimarisha kinga la mwili

Mwanga wa jua huua viini

Mwanga wa jua huua viini vywa magonjwa. Asante kwa mwangaza mkali kutoka kwenye jua sababu huangamiza kabisa viini vya bacteria. Maambukizi ya fangasi na magonjwa ya ngozi yanaweza kutibiwa kwa urahisi kwa kujianika juani. Ni vizuri kuanika nguo juani na vitu vya kulalia mara kwa mara. Kupata mwangaza wa jua vyumbani na kuenda nje juani kutatusaidia kupambana na hao adui zetu wasitushambulie.



Madhara yatokanayo na jua kwa (bacteria culture)

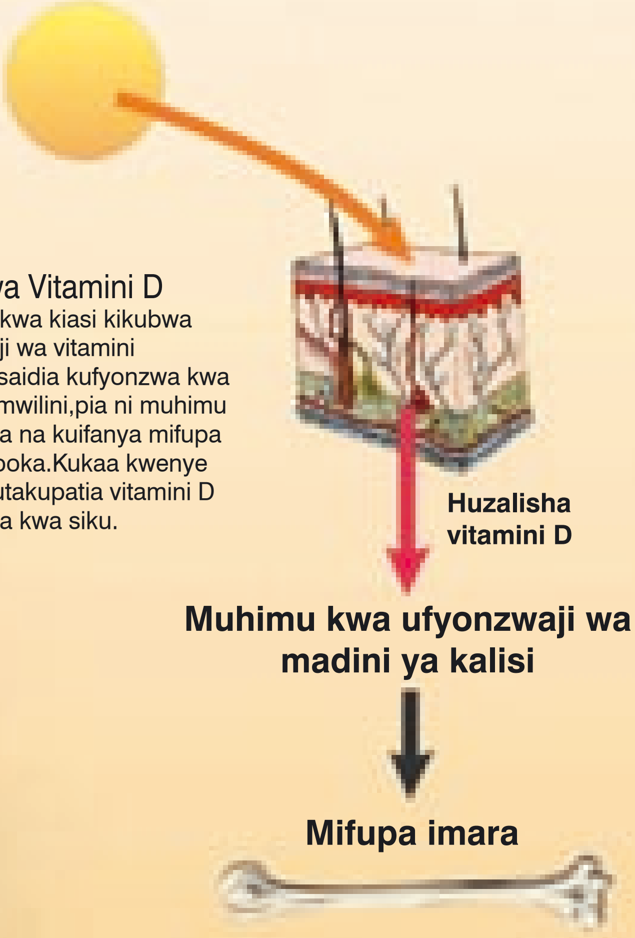


Faida kwa Ubongo/Akili

- Huteremsha msongamano wa mawazo
- Huimarisha usingizi bora
- Huchangamsha
- Huleta hali ya utu bora

Uzalishwaji wa Vitamini D

Jua linachangia kwa kiasi kikubwa katika uzalishwaji wa vitamini D.Vitamini hii husaidia kufyonzwa kwa madini ya kalisi mwilini,pia ni muhimu kwa kutengeneza na kuifanya mifupa imara na iliyonyooka.Kukaa kwenye jua kwa dk 15 kutakupatia vitamini D nyingi ya kutosha kwa siku.



Nguvu itokanayo na nishati ya jua

Maisha yote ulimwenguni hutegemea nguvu za jua. Mimea inahitaji nguvu za jua kutengeneza sukari. Sukari ipatikanayo kwenye mimea ni chanzo kizuri cha nishati kulinganisha na nyama au protini itokanayo na wanyama. Ili kufurahia faida yake,muumba wetu ameiweka pia nguvu ya nishati katika matunda,nafaka na mimea ambazo zitatupatia nguvu na afya nzuri.

© Health Education Resources (H.E.R.) - Member of Outpost Centers International
www.HEResources.com

Jua

Kinga ya Jua

- Miwani ya jua hutulinda tusipate ugonjwa wa mtoto wa jicho
- Kofia huzuia jua kali
- Nguo huzuia jua kutuchoma ngozi
- Kutokuwa juani baina ya saa nne nasaa nane za adhuhuri hupunguza hatari ya saratani ya ngozi

Pendekezo

- Dakika 10-15 kila siku inatosha
- Vyumba vipate jua
- Fanya mazoezi nje
- Zuia kuchomwa na jua

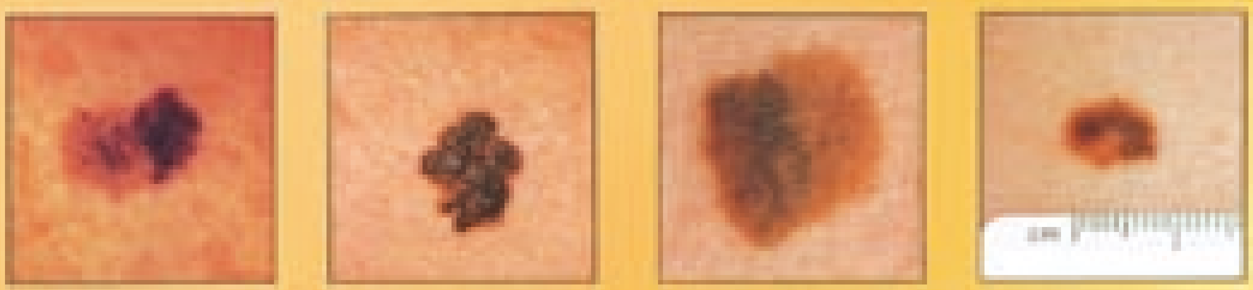
Kutanzua Saratani ya ngozi

Saratani ya Ngaozi

Saratani ya ngozi ndiyo hutokea mara nyingi zaidi ya saratani zote. Kwa bahati nzuri ni rahisi kuigundua na mara nyingi hutibiwa ikigunduliwa mapema. Hatari kubwa sana ya saratani ya ngozi huletwa na kuota jua kali kwa muda mrefu. Hata kuchomwa na jua vibaya mara moja ukiwa mtoto unaweza kuongeza hatari ya kuwa na saratani ya ngozi maishani maradufu.

Vimbo wa kawaida

Kuna sheria nne zinazoweza kukusaidia kutofautisha baina ya vimbo wa kawaida na ule wa saratani ya ngozi:



A. Kutolingana pande– upande mmoja haulingani na mwingine.

B. Mpaka hofu – Mipaka ya vimbo imechakaa na haionekani vizuri.

C. Rangi – Haipati rangi moja sehemu zote. Kuna sehemu rangi ya maji ya kunde na nyingine nyeusi.

D. Upana unazidi milimita 6 – Kuzidi kwa ghafula kunahitaji hatua kuchukuliwa mara moja.

© Health Education Resources (H.E.R.) - Member of Outpost Centers International
www.HEResources.com
Photo Courtesy of the American Cancer Society

Kiasi

Je, ulijuwa kwamba...

- Mwanamume avutaye sigara (au chochote kile) ana hatari zaidi ya mara 22 ya kupata saratani ya pafu
- Vijana wanaokunywa pombe wana hatari ya kutumia madawa ya kulevya mara 8 zaidi ya wengine
- Ajali nyingi za barabara husababishwa na ulevi

Ishara za shida ya kulevya

- Kulewa mara kwa mara
- Kuacha kufanya mambo mengine ili kutumia madawa ya kulevya
- Kulewa au kutumia madawa ya kulevya ukiwa peke yako
- Kuhitaji zaidi ili kulewa kama kawaida
- Kukataa kwamba kuna shida ya kulevya
- Kutoitikia shida

"Divai/Mvinyo ni mtani... na yeyote atakaye kubali imvute kando si mwerevu."

Sulemani, Methali 20:1

© Health Education Resources (H.E.R.)
www.HEResources.com
Photo Courtesy or Eddy Gifford, Dade County Sentinel

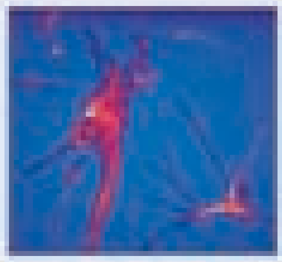
Kiasi

Jinsi ya kuacha kutumia vitu vya kulevya

- Fikiria matokeo mabaya yanayoletwa na kulevya
- Badilisha tabia zako na zile nzuri
- Epuka majaribu
- Ukishindwa usikate tamaa
- Hepukana na hali zote zinazokufanya utumie dawa za kulevya
- Pata msaada toka kwa familia na marafiki wazuri
- Tegemea nguvu za mwenyezi kuzishinda tabia zako

Viungo Vya Chembechembe za Ubongo na Tabia Kubadilika

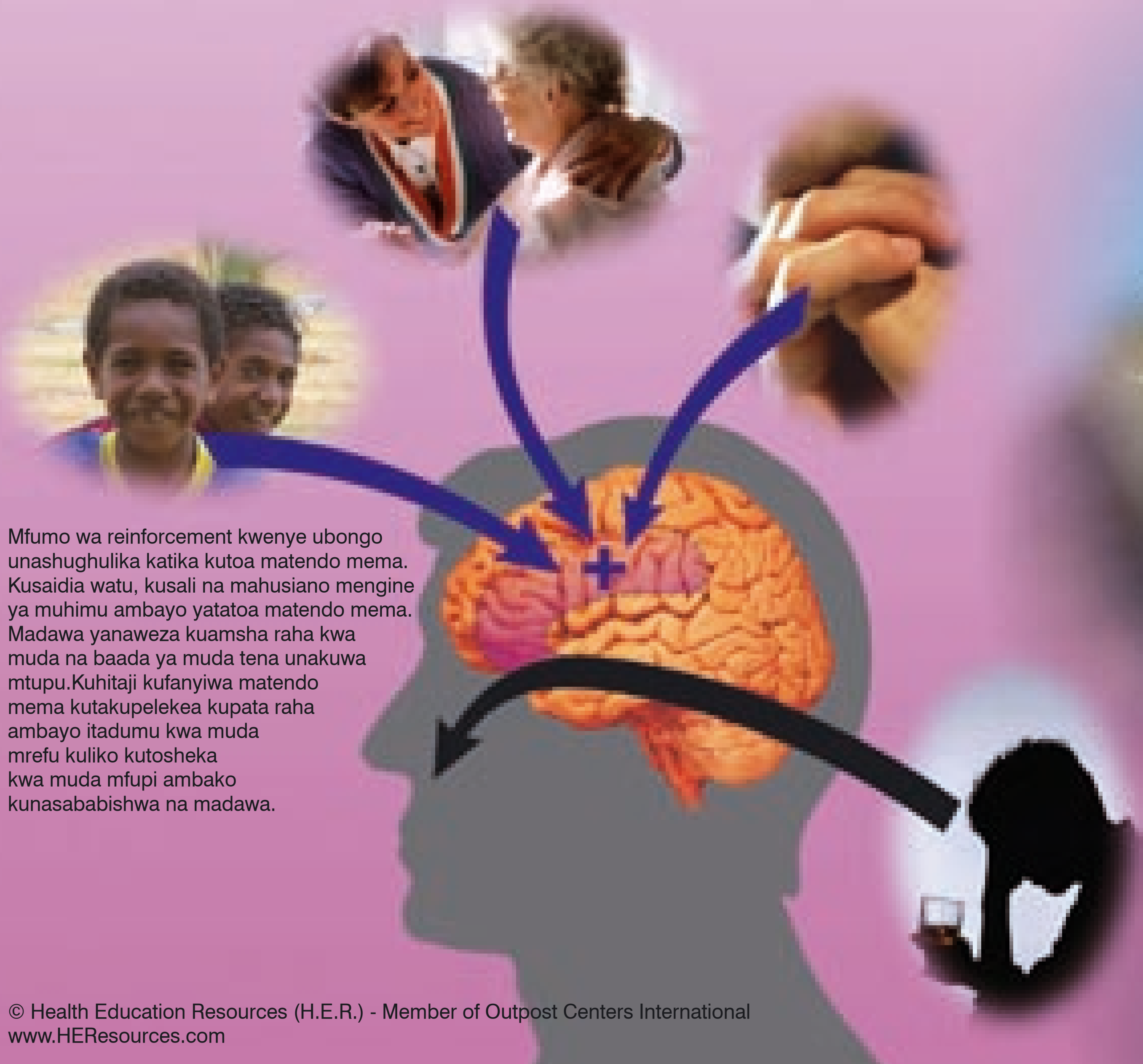
Kila mara ubongo unapojifunza tabia mpya huunganisha chembechembe zake. Chembechembe hizi zinapounganishwa hutengeneza njia ya tabia mpya. Mfano mzuri ni wa uvutaji wa sigara. Kila mara mvutaji akiwasha sigara njia ya ubongo unatiwa nguvu mpaka mvutaji huanza kuwasha sigara bila kufikiria. Njia za tabia ni kama barabara iliyofuatwa sana huwezi kuikosa. Hi ndiyo sababu inafaa kutafuta tabia mpya na kuacha tabia mbovu. Jaribu kufanya kitu kipya kizuri ili kubadilisha tabia mbaya.



Chembechembe za ubongo huunganishwa na sinapi

"Mwana akikufanya huru utakuwa huru kweli."

Yesu, Johana 8:36



Mfumo wa reinforcement kwenye ubongo unashughulika katika kutoa matendo mema. Kusaidia watu, kusali na mahusiano mengine ya muhimu ambayo yatatoa matendo mema. Madawa yanaweza kuamsha raha kwa muda na baada ya muda tena unakuwa mtupu.Kuhitaji kufanyiwa matendo mema kutakupelekea kupata raha ambayo itadumu kwa muda mrefu kuliko kutosheka kwa muda mfupi ambako kunasababishwa na madawa.

© Health Education Resources (H.E.R.) - Member of Outpost Centers International
www.HEResources.com

Hewa Safi

Hewa Safi

- Huimarisha damu
- Huburudisha ubongo
- Huuwa viini
- Husaidia kusafisha figo
- Huimarisha kinga za mwili

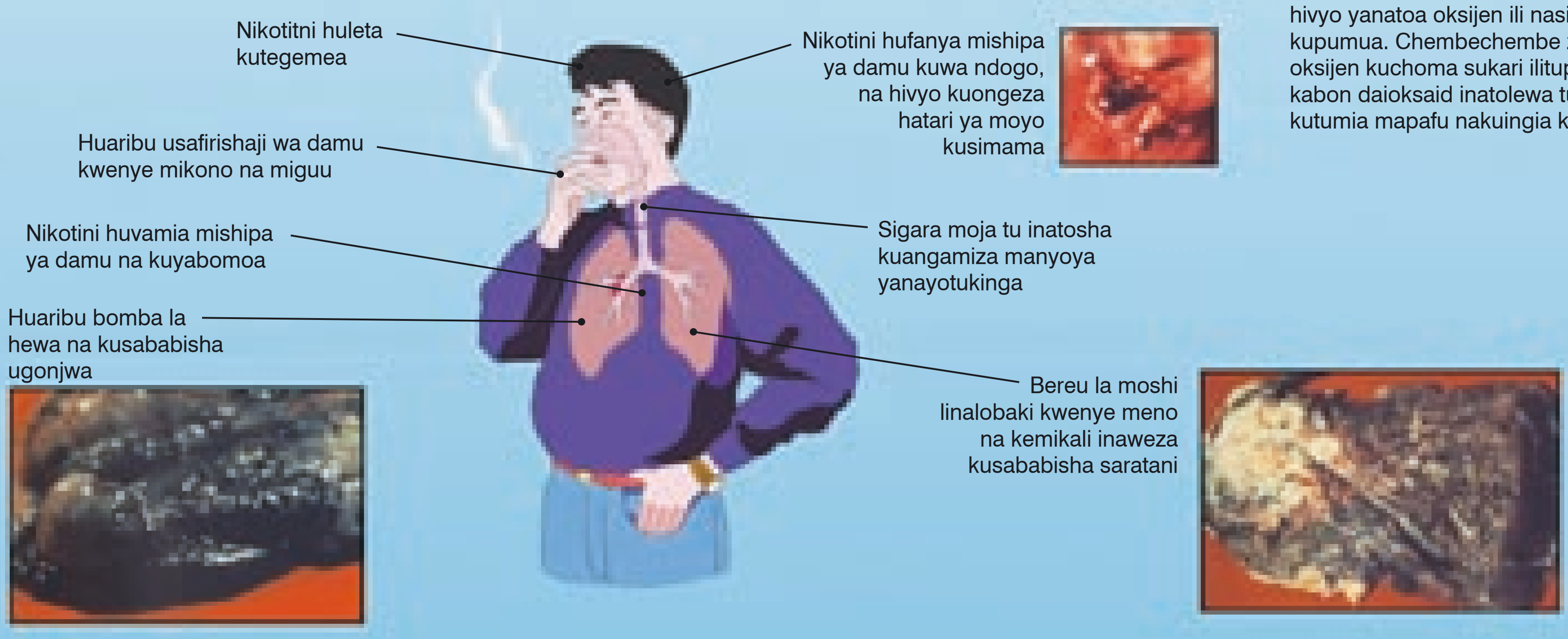
Hewa Chafu Mjini Husababisha

- Kukohoa
- Maumivu ya bomba la hewa
- Maumivu ya kichwa
- Ugonjwa wa pumu
- Saratani

Mzunguko wa Hewa

Mzunguko wa hewa ni mwenendo wa ajabu sana wa kutoa na kupokea. Majani hupokea kabon daioksaid kutoka kwa hewa. Yanapofanya hivyo yanatoa oksijen ili nasi tupate hewa safi ya kupumua. Chembechembe za mwili zinatumia oksijen kuchoma sukari ilitupate nguvu. Mwishoye kabon daioksaid inatolewa tunapopumua kwa kutumia mapafu nakuingia kwa hewa.

Hatari za Kuvuta Sigara



"Twaweza kuwa hai kwa wiki kadhaa bila chakula, siku kadhaa bila maji, lakini dakika chache tu bila hewa."

© Health Education Resources (H.E.R.) - Member of Outpost Centers International
www.HEResources.com

Hewa Safi

Jinsi ya Kupata Hewa Safi

- Pumua na pua
- Usivae nguo iliyokukaba mwili
- Epuka hewa chafu
- Epuka sigara
- Fanya mazoezi katika hewa safi
- Yaache madirisha ya chumba cha kulala wazi

Faida ya Kupumua Vizuri

- Hulegeza mwili
- Huipatia ubongo hewa safi ya kusababisha fikara safi
- Husaidia kuzuia kikohozi
- Huimarisha usingizi mwema

Maambukizi katika njia ya hewa

Madhara makuu matatu yanayosababishwa na maambukizi katika njia ya hewa ni pamoja na mafua,flu na numonia. Magonjwa haya yanaletwa na viini vinavyosambazwa na upepo, na kupita kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Ili kuzuia magonjwa haya, inakupasa kuosha mikono mara kwa mara, kunywa glasi nane hadi kumi za maji kila siku, kula vyakula bora, vikiwemo matunda mengi na mboga za majani, na pia kufanya mazoezi palipo hewa safi kila siku.

Virusi vya Influenza

Kupumua Vizuri

Ni muhimu kupumua vizuri ili mwili ufanye kazi vizuri. Ni bahati mbaya ya kwamba baadhi ya watu wazima hawapumui viliyo wakitumia sehemu ya tumbo vizuri. Kutopumua vizuri husababisha uchovu, upungufu wa damu na sononeko. Mazoezi ya kupumua vilivyo ni bora kwa kuzoesha tabia hiyo. Lala sakafuni kisha weka mkono au kitabu kwenye sehemu ya tumbo. Fanya mazoezi ya kupumua hadi kitabu kiruke unapovuta pumzi. Rudia zoezi hili mara nyingi kila siku mpaka uzoee wakati wote.

Pumuo mzuri ni pamoja na kutumia kiwambomoyo. Angalia mwendo wa tumbo unapopumua.

© Health Education Resources (H.E.R.) - Member of Outpost Centers International
www.HEResources.com

Pumziko

Mahadhi ya Usingizi

Usingizi wetu huchukua hatua kwenye mviringo. Tunapoenda kulala ubongo unapunguza mwendo. Baada ya kama nusu saa hivi, hufika hatua ya utaratibu wakulegea. Wakata huu misuli imepoa na kemikali inayosaidia mwili kusitawi inatolewa ilikusaidia kurudisha chembechembe zilizoharibiwa siku hiyo. Takriban dakika 70 hadi 90 ubongo huchukua hatua ya mwendo wa macho huitwao REM (Rapid Eye Movement) katika usingizi. Hatua hii ina sehemu za ndoto na miendo ya macho kwa kasi. Mtu mzima huitaji hatua kama hizi mara 4 hadi 6 kila usiku, ambayo inawezekana kwa masaa 7 hadi 8 za usingizi. Tukiwa na taratibu nzuri ya usingizi tutakuwa na maisha mema na kuondoa mahitaji ya madawa ya usingizi na caffeine ipatikanayo kwenye chai na kahawa.

Ukosefu wa Usingizi

- Hatari ya uchovu ni kama ule wa pombe
- Uchovu unaonekana haraka zaidi ikiwa hakuna taratibu maalum ya kazi
- Hatari ya kupata ajali ni mara saba zaidi kati ya mida ya usiku wa manane na saa 2 asubuhi
- Kutazama runinga jioni kunasababisha ukosefu wa usingizi zaidi

Faida za Usingizi

- Huimarisha uchonjo mchana
- Huimarisha uwezo kimasomo
- Huimarisha kinga ya mwili
- Huimarisha uwezo wa kuvumilia maumivu

Majira ya Mwili

Mengi miongoni mwa matumizi ya mwili kama vile joto la mwili na kiwango cha sukari mwilini yanatumia majira ya kila siku. Majira haya yanatiwa kila asubuhi jua likitoka nakuangaza chumba cha kulala. Kuamka wakati maalum kila siku kunasaidia mwili kutia majira ya ndani vizuri. Kulala mapema wakati maalum kila siku kunasaidia ujira huu kukuamsha asubuhi bila kuhitaji saa ya kituko. Masaa mawili ya usingizi kabla ya usiku wa manane ni bora kuliko masaa manne baada ya usiku wa manane. Mwili hufanya kazi vyema zaidi ukifuata nyakati maalum.

"Usingizi wa usiku wa leo unajenga nguvu za kesho."

Journal of Health and Healing, Spec. Ed., p. 36

© Health Education Resources (H.E.R.)
www.HEResources.com

Pumziko

Utulivu

- Mapumziko mafupimafupi siku nzima huimarisha kazi nzuri na usalama
- Kusoma kitabu unachokipenda au kutembea hupoeza akili
- Siku moja ya mapumziko kila wiki inafaa

Matembezi kwa maumbile yataleta mawazo mazuri na pia kutuliza mwili na akili.

Siya kwamba watoto peke yao ndio wanahitaji pumziko. Pumziko baada ya kila saa ya kazi huchangamsha sehemu za mwili na nguvu za ubongo ambazo hazijulikani.

Siku moja ya pumziko kila wiki inakupatia nguvu maradufu na changamoto ya wiki nzima.

Mapendekezo ya Usingizi

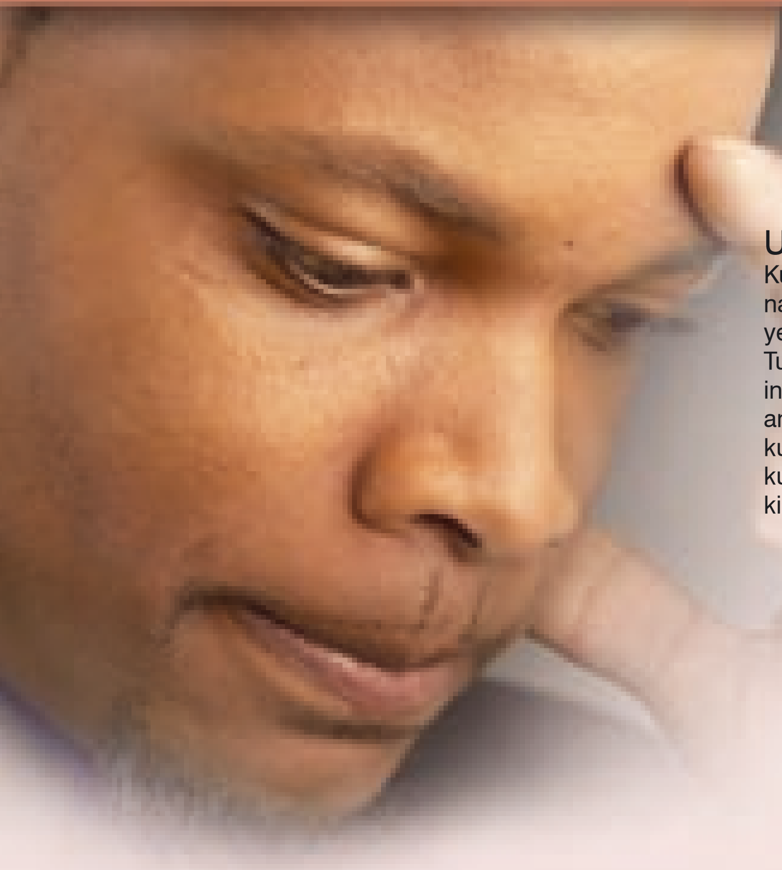
- Pata masaa 7-8 za usingizi kila siku
- Kula chakula cha mwisho masaa manne kabla ya kulala
- Kuwa kitandani kabla ya saa 4 usiku kunafaa
- Hepuka pombe, nikotini na kahawa
- Fungua dirisha upate hewa safi
- Nenda kitandani na mawazo masafi

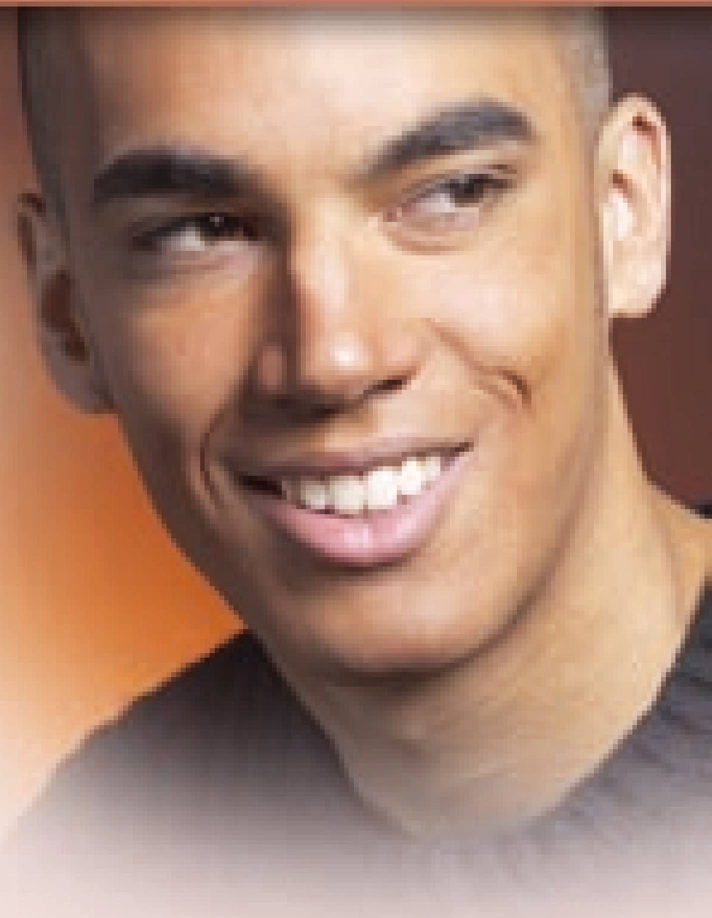
"Njooni kwangu nyote mliolemewa, na nitawapumzisha."

Yesu, Mathayo 11:28

© Health Education Resources (H.E.R.) - Member of Outpost Centers International
www.HEResources.com

Mwamini Mungu





Uwezo wa Kusamehe

Kuna uhusiano mkubwa sana baina ya akili zetu na afya yetu ambayo huwa hatutambui. Afya yetu inategemea kuwa na amani na wenzetu. Tukimchukia mtu au tukikosa kusamehe, hali hiyo inatuuma kwa ndani. Lakini tukiweza kusamehe amani itatembea mwilini kote. Kujua kwamba kuna Mungu anayeweza kutusamehe kunaweza kutupatia uwezo huo wa kuwasamehe wengine kisha tutapata tiba la kweli sisi wenyewe.

Shida Zisizotatuliwa

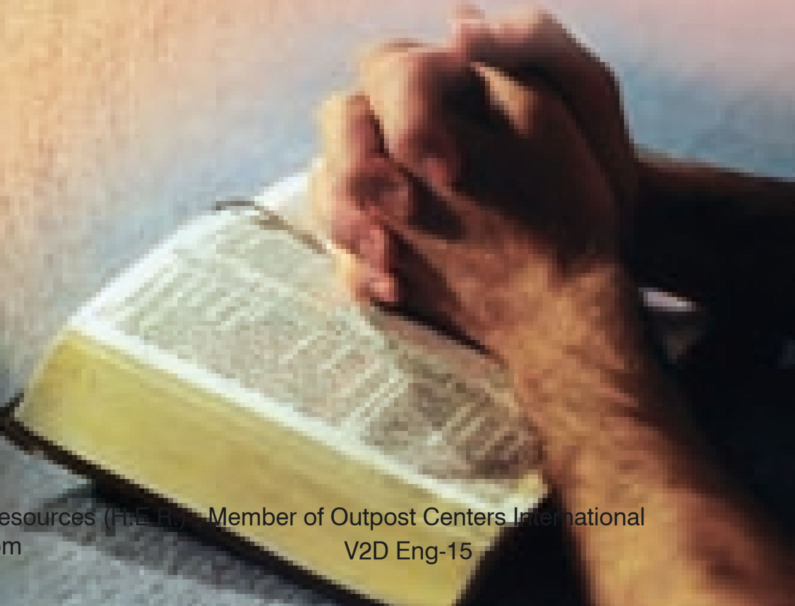
- Zinaweza kusababisha wasiwasi na ukosefu wa usingizi
- Zinadhoofisha kinga ya mwili
- Kusababisha uchaa
- Kusababisha kazo

Amini nguvu za Mbingu

- Inaleta amani ya ndani na utulivu
- Inakupatia nguvu ya kusamehe
- Inaleta upendo nyumbani
- Inasaidia kuvumilia mashtuo yanayotukaba
- Inaponya shida zisizotatuliwa

Watu wa Dini wana...

- Afya bora zaidi ya hali ya ubongo
- Matokeo mema zaidi katika ugonjwa
- Uhaba wa kazo (uhaba wa mkazo wa ubongo na wasiwasi)
- Uhaba wa matumizi ya madawa ya kulevya
- Ndoa bora zaidi



"Moyo ulio na furaha ni dawa nzuri."

Sulemani, Methali 17: 22

© Health Education Resources (HER) – Member of Outpost Centers International
www.HEResources.com

Mwamini Mungu

Mwelekeo Mzuri

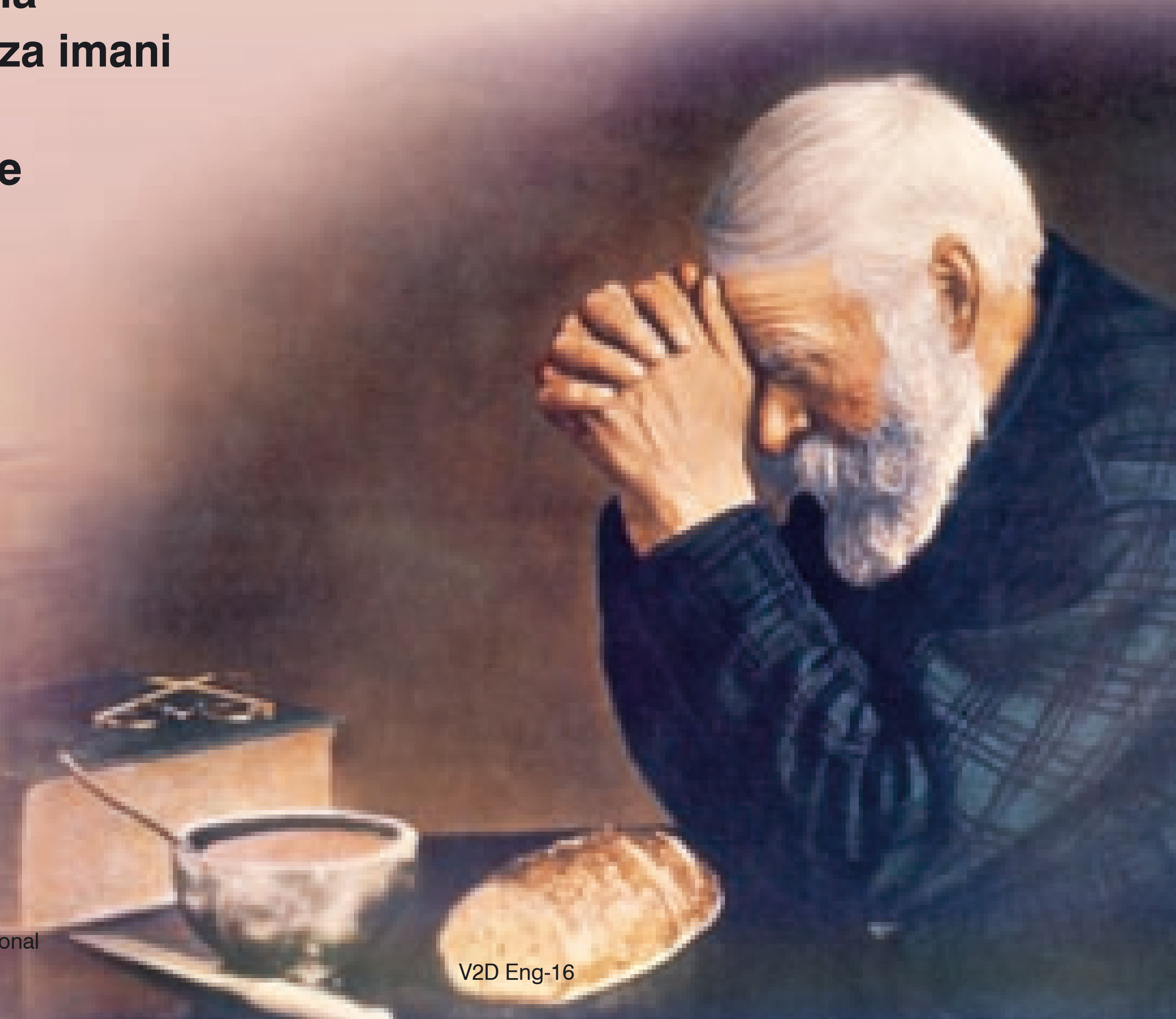
Tabia ya kuchukua maisha vizuri inatusaidia kuwa na utulivu maishani. Hakikisho ya kwamba Baba wetu wa Mbinguni hutusaidia linatuwezesha Hakikisho ya kwamba tuna baba yetu wa mbinguni anayetujali inatusaidia kuwa na mwelekeo mzuri wa kimatendo.

Ombi ni...

- Pumzi ya roho
- Kumpa Yesu mizigo yetu
- Kufungua moyo wa Mungu kama kwa rafiki
- Kugawa mahitaji yetu na furaha zetu
- Uwezo wetu kuvumilia majaribu ya maisha

Uhusiano Wakuaminika

- Uaminifu huongezeka kwa kujuana
- Maombi yanayojibiwa yanatuongeza imani
- Mungu anatulinda kama Baba
- Mungu hatuachi peke yetu kamwe



© Health Education Resources (H.E.R.) - Member of Outpost Centers International
www.HEResources.com