#MAKALA Ya Juma Kutoka Kitabu BULLETPROOF DIET (Mfumo Bora Wa Ulaji Utakaokuwezesha Kupunguza Uzito, Kuwa Na Nguvu Na Umakini Mkubwa Na Kuwa Na Afya Bora)

Imani Kumi (10) Potofu Kuhusu Ulaji Zinazowazuia Watu Kupunguza Uzito Na Kuwa Na Afya Bora.

Rafiki yangu mpendwa,

Kama kuna eneo lenye changamoto kubwa kiafya basi ni kwenye ulaji (dayati). Ipo kauli kwama wewe ni matokeo ya kile unachokula, kwamba afya yako iko jinsi ilivyo sasa, kwa sababu ya vitu ambavyo umekuwa unakula. Kama afya yako ni bora ni kwa sababu umekuwa unakula vizuri na kama afya yako siyo bora ni kwa sababu umekuwa huli vizuri.

Changamoto kubwa kwenye ulaji ni kwamba watu wengi hawana maarifa sahihi. Wengi wanakula wanavyokula kutokana na mazoea, yaani ndivyo wamezoea kula tangu wanazaliwa mpaka sasa au kutokana na matangazo ya biashara. Bidhaa za vyakula zinazotangazwa sana ndiyo zinazolika na wengi.

Lakini vyanzo vyote hivi viwili vya ulaji siyo sahihi, vimekuwa havitupi maarifa sahihi juu ya chakula tunachokula. Na kutokana na vyanzo hivi viwili ambavyo tumekuwa tunavitumia, kumekuwa na imani nyingi potofu kuhusu lishe na ulaji ambazo zimekuwa zinawafanya watu washindwe kupunguza uzito na hata kufanya afya zao kuwa dhoofu.

Changamoto nyingine kubwa tuliyonayo kwenye ulaji zama hizi ni watu kuwa na uzito uliopitiliza. Uzito uliopitiliza unasababishwa na kitu kimoja tu, ulaji usio sahihi. Sasa ili kuondokana na uzito huo, watu wamekuwa wanajaribu ulaji mbalimbali pamoja na kufanya mazoezi, wengi hawapungui uzito, na hata wachache wanaopungua haiwachukui muda wanarudi tena kwenye uzito uliopitiliza. Yote hii ni kwa sababu watu hawana maarifa sahihi kuhusu ulaji.

Mwandishi na mjasiriamali Dave Asprey kwenye kitabu chake kinachoitwa BULLETPROOF DIET, ametushirikisha maarifa sahihi kuhusu vyakula na ulaji

ambayo kwa kuyafuata tutaweza kupunguza uzito, kupata nguvu na umakini na kuyafanya maisha yetu kuwa bora zaidi. Dave anatushirikisha maarifa haya kutoka kwenye tafiti za kisayansi na pia kwa uzoefu wake binafsi kutokana na majaribio ambayo amekuwa anayafanya kwenye ulaji wake binafsi.

Kwenye kitabu hicho, Dave ametushirikisha imani kumi potofu kuhusu chakula na ulaji ambazo zimekuwa kikwazo kwa wengi kupunguza uzito na kuwa na afya bora. Kwenye makala hii tunakwenda kujifunza imani hizo kumi potofu na kuweza kuachana nazo kuanzia leo.

Lakini kabla hatujaingia kwenye imani hizo kumi potofu, tunapaswa kuzijua sifa tano za chakula sahihi kwetu kula. Kinachofanya watu wawe na imani potofu ni kwa sababu hawajui sifa za chakula sahihi, hivyo wanajikuta wanakula chochote kinachojitokeza mbele yao na hilo linaleta madhara kuliko manufaa.

Zifuatazo ni sifa tano za chakula sahihi kwako kula;

1. Kinatoa nguvu kwa ubongo wako.
2. Kinakuwa nishati kwa mwili wako.
3. Kina virutubisho kwa ajili ya seli za mwili wako.
4. Hakina sumu au kemikali zenye madhara kwenye mwili.
5. Kinakupa hali ya kuridhika baada ya kula, yaani unajisikia kushiba kwa muda mrefu.

Kama unachokula hakina sifa hizo tano, zote kwa pamoja siyo chakula sahihi kwako, na kitakuachia madhara ambayo ndiyo yanafanya uwe na uzito uliopitiliza, ujisikie kuchoka kila wakati na hata afya yako kutokuwa imara. Kwa mfano sukari ambayo tunatumia kwenye chai, licha ya kuwa inatoa nguvu kwenye ubongo na nishati kwenye mwili, huwa haina virutubisho vingine muhimu kwa seli za mwili, ina sumu ambazo zinaleta madhara mwilini na mbaya zaidi haileti kuridhika, kila unapokula sukari unapata hamu ya kuendelea kula tena, na hilo linasababisha uzito wa mwili kuongezeka na kuwa umechoka muda wote.

Baada ya kujua sifa hizo tano za vyakula sahihi kwako kula, sasa tuzione imani 10 potofu kuhusu ulaji ili tuweze kuachana nazo na kula kwa usahihi ili kuweza kupunguza uzito na kuwa na afya bora.

MOJA; KAMA UZITO WAKO HAUPUNGUI BASI WEWE NI MZEMBE.

Watu huwa wanachukulia kupunguza uzito kama zoezi rahisi sana, kwamba cha kula vyakula hivi na kula vyakula vile. Hivi ndivyo dayati nyingi zinavyoelekeza watu kufanya. Mwanzoni watu wanakuwa na uwezo wa kuzifuata na hili linawawezesha kupunguza uzito, lakini kadiri muda unavyokwenda wanashindwa kuzifuata na uzito unarudi na hata kwenda juu zaidi.

Kupunguza uzito siyo rahisi kama kusema kula hiki na usile kile. Hatua muhimu unayopaswa kuchukua kwenye kupunguza uzito ni kuuelewa mwili wako, na hasa ubongo wako ambao ndiyo unaendesha mwili wako. Bila kuuelewa vizuri ubongo wako na kuupa kile unachotaka, jaribio lolote la kupunguza uzito litashindwa.

Ubongo wetu binadamu umegawanyika kwenye sehemu tatu muhimu;

Sehemu ya kwanza ni ubongo wa chini au ambao unajulikana kama ubongo wa mjusi (reptile brain), huu ni ubongo unaohusika na uhai. Ndiyo unaodhibiti mifumo muhimu ya mwili kama upumuaji, mapigo ya moyo, joto na kadhalika. Ubongo huu huwa ndiyo wa kwanza kupata nguvu kutoka kwenye chakula unachokula. Ubongo huu ukikosa nguvu basi unakufa.

Sehemu ya pili ni ubongo wa kati au ambao unajulikana kama ubongo wa mnyama (limbic brain), huu ni ubongo ambao unahusika na kutufanya tuendelee kuwa hai. Ubongo huu huwa unakagua mazingira tuliyonayo na kuhakikisha ni salama kwetu na hakuna tishio lolote. Pia ubongo huu huwa unatusukuma kufanya mapenzi ili kuendelea kuzaliana. Kazi kubwa zaidi ya ubongo huu ni kuhakikisha tunapata chakula ili tuendelee kuwa hai na kuweza kuondokana na hatari. Hivyo ubongo huu unapoona hatari yoyote, huwa unatuma taarifa kwenye mwili kwamba unatakiwa kula chakula kingi kwa haraka ili upate nguvu. Huu ndiyo ubongo unaowaangusha wengi wape wanapojaribu dayati mbalimbali.

Sehemu ya tatu ni ubongo wa juu au ambao unajulikana kama ubongo wa binadamu (neocortex), huu ndiyo ubongo tunaotumia kwenye kufikiri na kupanga mambo mbalimbali. Huu ndiyo ubongo tunaotumia kufanya maamuzi, lakini kwa bahati mbaya, ndiyo ubongo wa mwisho kupata nguvu kwenye chakula. Hivyo kama kuna shida ya chakula, kipaumbele ni kwenye ubongo wa chini na wa kati. Na ubongo huu unapokosa nguvu, hatuwezi kufikiri kwa usahihi, tunajikuta tunasukumwa kufanya vitu bila hata ya kujua.

Ili kuweza kupunguza uzito na kutokurudi tena kwenye uzito uliopitiliza, unapaswa kula chakula ambacho kinatoa nguvu kwa sehemu zote tatu za ubongo na unazuia ubongo wa kati usikusukume kutafuta chakula zaidi. Na chakula chenye sifa hii ni mafuta sahihi. Sukari ni chakula kibaya sana kwenye ubongo, hasa wa kati, kwa sababu kadiri unavyokula sukari, ndivyo unavyokusukuma ule zaidi na zaidi. Lakini unapokula mafuta, yanaleta kuridhika haraka na sehemu zote tatu za ubongo zinapata nguvu kwa muda mrefu kwa sababu mafuta yanameng'enywa taratibu kuliko sukari.

Kama umejaribu kila aina ya dayati lakini hupungui uzito, siyo uzembe kwenye kushindwa kufuata dayati hizo, ila tatizo ni hujaujua ubongo wako. Ujue ili usiwe kikwazo kwako.

MBILI; USIISIKILIZE NJAA YAKO.

Sehemu nyingine ambayo dayati nyingi zinashindwa ni kwenye njaa. Wengi wanaofanya dayati mbalimbali wamekuwa wanaambiwa wasisikilize njaa zao, kwamba wale kwa muda fulani na wanaposikia njaa wasile mpaka muda wa kula ufike. Wengi hufikiri kwa kukaa na njaa ndiyo wanapunguza uzito.

Lakini kama tulivyojifunza kwenye ubongo wetu, unapokuwa na njaa ubongo wa kati hautatulia kabisa, utaona kuna hatari kubwa iko mbele yako na hivyo kukusukuma ule chochote. Hii ndiyo sababu ukiwa na njaa huwezi kufikiria kitu kingine zaidi ya chakula, hata kazi rahisi huwezi kuifanya.

Jua katika wakati kama huo, ubongo wako wa kati unaona mazingira ni hatari, na kwa kuwa kazi yake ni kuhakikisha unakuwa hai, hautatulia. Utakusukuma ule chochote kinachopatikana, na ndiyo maana wengi huvuruga dayati zao kwa kula vyakula au vitu ambavyo vinawarudisha kwenye uzito wa awali.

Njia pekee ya kuondokana na hali hii ni kula vyakula ambavyo havileti njaa haraka. Vyakula kama mafuta na protini huwa vinameng'enywa taratibu hivyo utajisikia kushiba kwa muda mrefu baada ya kuvitumia. Lakini vyakula vya wanga na sukari vinameng'enywa haraka sana na muda mfupi baada ya kula unasikia tena njaa.

Huwezi kushindana na njaa, hasa unapokuwa na njaa, hivyo kula kwa usahihi na utaweza kupunguza uzito na kuwa na afya bora.

TATU; CHAKULA CHENYA MAFUTA KIDOGO NDIYO KIZURI KIAFYA.

Kwenye miaka ya 1950s mwanasayansi Ancel Keys alitikisa ulimwengu wa ulaji kwa kuonesha matokeo ya tafiti yanayosema ulaji wa mafuta ndiyo unaosababisha magonjwa ya moyo. Habari hiyo ilipokelewa kwa shauku na wafanyabiashara wa vyakula walitumia utafiti huo kuondoa kabisa vyakula kwenye mafuta na kuweka sukari zaidi. Na tangu hapo watu wamekuwa wanakula vyakula zaidi, lakini matatizo ya moyo ndiyo kwanza yamepamba moto.

Baadaye ilikuja kujulikana kwamba utafiti wa Ancel haukuwa sahihi, lakini jamii ikishaamini kitu ni rahisi sana kuwaaminisha tofauti. Hivyo mpaka leo watu wanaamini ulaji wa mafuta kidogo ni mzuri kiafya.

Kuna makundi makubwa matatu ya vyakula, ambavyo ni wanga, mafuta na protini. Katika makundi haya matatu, mafuta ndiyo kundi bora kwa sababu kwa gramu moja ya mafuta, unapata nguvu kubwa ukilinganisha na gramu moja ya wanga au protini. Pia mafuta huwa hayaleti njaa haraka kama ilivyo kwa sukari, na pia hayakusanyi sumu nyingi mwilini kama ilivyo kwa protini.

Mafuta ndiyo msingi mkuu wa ulaji kama unataka kuwa na afya bora, kupunguza uzito na hata kuwa na nguvu na umakini kwenye kazi zako. Kula chakula ambacho kina mafuta kidogo kinakuchosha haraka na kukutaka ule zaidi.

NNE; KULA MAFUTA KUTAKUFANYA UNENEPE.

Kutokana na utafiti usio sahihi wa Ancel Keys, kula mafuta kumekuwa kunahusishwa na unene uliopitiliza, kwamba watu wanene ni kwa sababu wanakula mafuta sana.

Lakini hakuna utafiti wowote ambao umeweza kudhibitisha hilo. Na tafiti mbalimbali zinaonesha mtu akila mafuta kwa wingi, anapungua uzito badala ya kuongezeka uzito.

Tatizo la uzito uliopitiliza linasababishwa na ulaji wa wanga na sukari. Hivi ni vyakula ambavyo ni rahisi sana kumeng’anywa, kuliko vinavyotumiwa, na kwa kuwa ubongo unatusukuma tule kwa wingi, kila cha ziada tunachokula kinahifadhiwa kwenye mwili. Njia pekee ya kuhifadhi wanga na sukari mwilini ni kuugeuza kuwa mafuta. Hivyo ulaji wa wanga kwa wingi ndiyo unaonenepesha, na siyo mafuta.

Mafuta hayameng'enywi haraka na pia hayaleti njaa haraka, hivyo kiasi kidogo sana kinahifadhiwa.

Kama hutaki kunenepa, chakula cha kuogopa siyo mafuta, bali wanga na sukari, hivyo ndiyo sumu kubwa kwenye mwili wako na vinavyokuchosha pamoja na kukupeleka kwenye uzito uliopitiliza.

TANO; KUPUNGUZA KALORI NDIYO NJIA BORA YA KUPUNGUZA UZITO.

Dayati nyingi huwa zinaweka mkazo mkubwa kwenye kalori, yaani kiasi cha nishati ambacho kipo ndani ya chakula ambacho mtu anakula. Hesabu rahisi za dayati hizi ni kwamba unapaswa kula kalori kidogo kuliko ambavyo mwili unatumia. Yaani kama mwili unatumia kalori elfu mbili kwa siku na wewe ukatumia kalori elfu moja na mia tano kwa siku basi utapunguza uzito kwa sababu mwili utahitaji kuvunja akiba yake kufidia kalori zilizokosekana kwa chakula.

Hesabu hiyo ni sahihi na rahisi kwenye nadharia, lakini ukija kwenye uhalisia ni tofauti kabisa. Kwanza kabisa kuhesabu kalori kwa uhakika ni kugumu, mwili wako una matumizi tofauti ya kalori kulingana na mazingira na hata msongo unaokuwa nao. Lakini pia kama tulivyojifunza kuhusu ubongo, kalori zinapokuwa kidogo, ubongo wa kati unapata ujumbe kwamba kuna hatari na hivyo kukusukuma kula zaidi na chochote unachokula kinahifadhiwa. Hii ndiyo inasababisha watu kutopungua uzito licha ya kula kalori chache.

Kama unataka kupunguza uzito, achana na kuhesabu kalori na badala yake kula vyakula sahihi kwa afya yako, ambavyo msingi wake mkuu ni kwenye mafuta na siyo wanga kama ambavyo tumezoea.

SITA; CHAKULA CHOCHOTE CHA ASILI NI KIZURI KWAKO.

Ulaji wa mbogamboga na matunda ni mzuri kiafya kwa sababu hivyo ni vyakula vya asili. Hivi ndivyo dayati nyingi zinatuambia, na wote tumekuwa tunaamini mbogamboga na matunda ni kitu kimoja kizuri. Ukweli ni kwamba hakuna uhusiano wowote kati ya mbogamboga na matunda. Na japo mbogamboga ni nzuri kwa afya yako, matunda siyo mazuri kwa afya yako, hivyo unapaswa kuwa makini nayo kama unataka kuwa na afya bora.

Matunda mengi yana sukari kwa kiwango kikubwa, hivyo unapoyala kwa wingi unaongeza sukari mwilini ambayo inakwenda kuhifadhiwa kama mafuta. Pia

matunda hayo yana nyuzinyuzi kidogo sana ukilinganisha na mbogamboga, hivyo yanakuwa hayana manufaa makubwa kwa mwili.

Mbaya zaidi ni kutengeneza juisi ya matunda, hapa ndipo unajipa nafasi ya kutumia kwa wingi na hivyo sukari inakuwa nyingi mwilini. Na hapo ni hata kama hujaongeza sukari kwenye juisi hiyo.

Sukari iliyopo kwenye matunda ni aina ya fructose, ambayo ni sukari mbaya sana kwenye mwili, kwa sababu licha ya kugeuzwa kuwa mafuta, lakini pia ikikutana na baadhi ya protini huwa inatengeneza mawe ambayo yanaleta magonjwa ya mawe kwenye figo na hata kwenye viungo. Sukari hii pia ndiyo unachangia mishipa ya damu kukakamaa na watu kupata magonjwa ya moyo.

Siyo kila chakula cha asili ni salama kwako, kuwa makini sana na matunda, sukari yake ni sumu kubwa kwenye mwili wako.

SABA; INABIDI UFANYE MAZOEZI SANA KAMA UNATAKA KUPUNGUZA UZITO.

Hii ni imani nyingine potofu ambayo imewazuia wengi kupunguza uzito. Mtu anakuambia nafanya mazoezi sana lakini uzito haupungui.

Kwa hesabu za kawaida ni kwamba ukifanya mazoezi sana basi mwili inabidi utumie akiba ya chakula kilichohifadhiwa na hapo utapunguza uzito, lakini hapo ni kabla hujauweka ubongo wako kwenye hesabu hizo.

Unapofanya mazoezi makali, mwili unazalisha kemikali ya msongo, kwa sababu mazoezi hayo makali yanaleta msongo kwenye mwili. Ubongo wa kati unapoona mwili upo kwenye msongo basi unakusukuma kula zaidi na chakula chochote unachokula kitahifadhiwa kwa maandalizi ya hatari ambayo mwili unaona unapitia.

Kama unafanya mazoezi kwa lengo la kupunguza uzito, basi unapaswa kuyafanya mazoezi hayo ndani ya muda mfupi sana na siyo kila siku. Lengo ni kuondoa msongo kwenye mwili wako na kuufanya ubongo wako utulie. Na muhimu zaidi, siri ya kupunguza uzito ipo kwenye ulaji na siyo kwenye mazoezi.

Ukila kwa usahihi, hutahitaji mazoezi sana kupungua uzito. Utahitaji mazoezi kuufanya mwili kuwa imara, lakini siyo kupunguza uzito.

NANE; KAHAWA NI MBAYA KWAKO.

Kumekuwa na tafiti nyingi ambazo zimefanywa kuhusiana na kahawa, na zipo zinazoonesha kamba ni kinywaji kizuri kwa ubongo na afya yako na zipo zinazoonesha kwamba siyo kinywaji kizuri kwa afya na ubongo wako. Hali hii ya kupingana kwa tafiti imewafanya wengi kuamua kuachana na kahawa kabisa.

Dave Asprey kupitia uzoefu wake binafsi na tafiti mbalimbali, amegundua tatizo kubwa la kahawa linasababishwa na kitu kimoja, sumu ya fangasi wanaokuwa kwenye kahawa. Unapotumia kahawa ambayo haikuandaliwa vizuri, tangu inapolimwa, inapochumwa, kumenywa na hata kuhifadhiwa na kuchomwa kuwa unga wa kahawa, inabeba fangasi ambao wanazalisha sumu na ndiyo inayoleta madhara ya kahawa.

Lakini ukiweza kupata kahawa safi, ambayo haina fangasi hao wanaozalisha sumu, kahawa ni kinywaji bora kabisa kwa ubongo wako na afya yako, inakupa nguvu, kuongeza umakini na kuondoa uchovu.

Dave ametengeneza aina yake ya kahawa anayoiita BulletProof Coffee, ambayo inatengenezwa na mbegu safi za kahawa na unaichanganya na siagi au mafuta ya nazi na huweki sukari. Kwa kutumia kahawa hiyo asubuhi, unapata nguvu kubwa ya kuianza siku yako ukiwa na umakini mkubwa.

Kahawa siyo mbaya kwa afya yako, bali kahawa mbaya (yenye fangasi) ndiyo mbaya kwa afya yako. Ukiweza kupata kahawa safi na kuiandaa vizuri kwa kuweka siagi au mafuta na kuepuka sukari, kahawa itakuwa silaha yako muhimu kwenye kuongeza umakini na nguvu.

TISA; CHUMVI NI HATARI KWAKO.

Ipo kauli kwamba vyakula vyeupe (unga, sukari na chumvi) ni hatari sana kwa afya yako, hivyo unapaswa kuviepuka. Kwa unga na sukari ni sahihi, lakini kwa chumvi siyo sahihi. Ni kweli tafiti zinaonesha chumvi kwa wingi inapelekea shinikizo la damu kuwa juu.

Lakini tunapaswa kujua kwamba chumvi ina madini ambayo ni muhimu sana kwa ufanyaji kazi wa seli zetu na mwili kwa ujumla. Kwa mfano madini ya sodiamu ambayo yanapatikana kwa wingi kwenye chumvi ya chakula, ni muhimu sana kwa usambazaji wa taarifa mwilini kutoka seli moja kwenda nyingine. Bila madini haya hakuna maisha.

Hivyo basi kuacha kula chumvi kabisa hakukufanyi kuwa bora kiafya, bali kunaupa mwili msongo na unashindwa kuwa vizuri. Tatizo kubwa kwenye

chumvi ni sawa na mafuta na kahawa, kwamba kuna chumvi nzuri na chumvi mbaya.

Chumvi nyingi za viwandani zina uchafu mwingi ambao unaleta madhara kiafya, nyingi huwa na madini ambayo siyo mazuri kiafya. Lakini chumvi ya maji ya bahari ni chumvi bora, ambayo kwa kiasi kubwa ina madini ya sodiamu ambayo mwili unayahitaji sana.

Unapaswa kula kiwango sahihi cha chumvi ambacho ni gramu 2.5 mpaka gramu 6 kwa siku. Chini ya hapo au zaidi ya hapo, utauweka mwili wako kwenye matatizo.

KUMI; KULA KWA KIASI NDIYO UFUNGUO MUHIMU KWENYE DAYATI.

Ipo dhana kwenye dayati kwamba unaweza kula chochote unachotaka kula, ila tu ule kwa kiasi. Swali ni je ukila sumu kwa kiasi mwili wako unanufaika na nini? Je utakufa kidogo kwa sababu umekula kwa kiasi?

Kujiambia kwamba unaweza kula chochote kwa kiasi ni kujidanganya, kwa sababu vyakula vingi vinavyoleta madhara mwilini ni sumu, ambazo ukila hata kwa kiasi kidogo tu zinatosha kuuvuruga mwili kabisa.

Mpango sahihi kwenye ulaji ni kula vyakula sahihi na kuachana na vyakula visivyo sahihi. Hii itakusaidia kuufanya mwili wako kuwa kwenye hali nzuri mara zote. Na pia itakuondoa kwenye mtihani wa kujua kiasi ni kipi.

Kama chakula siyo sahihi kwa mwili wako, kama sukari, vilevi, na kemikali nyingine usitumie kabisa. Hiyo ndiyo njia pekee ya kukuwezesha kuwa na afya imara, kupunguza uzito, kuwa na nguvu na umakini kwenye kila unachofanya.

Rafiki, kama ambavyo umejionea mwenyewe, mambo mengi ambayo tumeaminishwa kuhusu lishe na ulaji ni uongo mtupu. Tumedanganywa sana, tukafuata mambo hayo lakini afya zetu bado hazijawa imara kwenye ulaji. Ondokana na imani hizi kumi potofu na utaweza kuwa na afya bora kupitia ulaji. Utaweza kupunguza uzito wako kama uko juu, utakuwa na nguvu muda wote kwa kuondokana na vyakula vinavyoleta njaa muda wote na pia kutuliza akili yako na kuwa na umakini mkubwa kwenye kazi zako.

Kwenye makala ya TANO ZA JUMA hili nitakushirikisha kwa kina kuhusu lishe na ulaji kutoka kwenye kitabu hiki cha BULLETPROOF DIET pamoja na kukutajia vyakula unavyopaswa kula, vyakula vya kutilia mashaka na vyakula vya

kuepuka kabisa kwenye ulaji wako. Usikose kabisa makala ya tano za juma hili la 19 pamoja na #MAKINIKIA yake ambayo yanapatikana kwenye channel ya TELEGRAM.

Uchambuzi huu wa kitabu umeandaliwa na Dr. Makirita Amani.

Dr Makirita ni daktari wa binadamu, kocha wa mafanikio, mwandishi na mjasiriamali. Kuendelea kupata chambuzi hizi za vitabu kwenye TANO ZA JUMA, hakikisha unajiunga na channel ya TANO ZA JUMA ambayo ipo kwenye mtandao wa telegram.

Kujiunga ni bure kwa juma la kwanza, kisha baada ya hapo unachagua kulipa tsh elfu moja kwa juma, au elfu tatu kwa mwezi au elfu 30 kwa mwaka. Kwa maelezo zaidi tuma ujumbe kwenda namba 0717396253, ujumbe utumwe kwa njia ya telegram pekee.

Karibu sana.