Leo yetu ndiyo kesho yetu

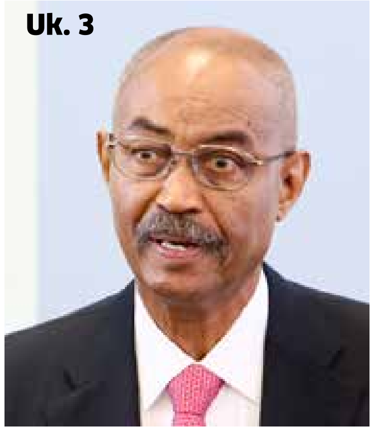
Uelekeo

UMG Kasi na Ubora
Heri ya Mwaka Mpya 2024

| ISSN 2953-2787 | Toleo Na. 00045 | Bei Tanzania sh 1,000 | Jumatano Januari 3 - 9, 2024 |

Karume: Umoja, mshikamano umesaidia utunzaji miundombinu

Uk. 3



Tumbi kufanyiwa maboresho makubwa

Na Mwandishi Wetu, Pwani

SERIKALI inayoongozwa na Rais Dk. Samia Suluhu Hassan, imesema kupitia Wizara ya Afya kuwa itaendelea kufanya maboresho ya miundombinu katika Hospitali ya Rufaa ya Mkoa, Tumbi Pwani ili wananchi wapate huduma bora.
Uk. 2

Uk. 12

Hivi ndivyo tunasababisha mafuriko mvua za El-Nino lakini hatubadiliki!

Kinana ataka maendeleo yatokane na wananchi

Uk. 5

Tawa yafafanua mwindaji wa mamba Mmarekani

Uk. 7

Dk. Samia awabeba wawekezaji wazawa

■ Kiwango cha uwekezaji sasa ni milioni 125/- tu

... Awamwagia yatima zawadi Mwaka Mpya

Hijab na urembo wa kichwa

Uk. 23

... Pongezi kwa mafanikio zamiminika

Na Mwandishi Wetu, Mtwara

SERIKALI inayoongozwa na Rais Dk. Samia Suluhu Hassan, imepongezwa na wananchi wa Jimbo la Mtwara Mjini kutokana na mafanikio makubwa yaliyopatikana katika jimbo lao.

Uk. 2

Samia azidi kumwagiwa pongezi kwa mafanikio

Kwa niaba ya wapiga kura wa Jimbo la Mtwara Mjini, maeneo mengi niliyopita wananchi walikuwa wananieleza tupelekee salamu zetu za kumpongeza Rais wetu Dk. Samia

Inatoka uk. 1

Akizungumza na waandishi wa habari jimboni humo, Mbunge wa Jimbo la Mtwara Mjini, Hassan Mtenga (CCM), alisema maeneo mengi aliyotembelea wananchi wamekuwa wakitoa salamu za pongezi kwa Rais Dk. Samia kutokana na uongozi uliotukuka.

"Kwa niaba ya wapiga kura wa Jimbo la Mtwara Mjini, maeneo mengi niliyopita wananchi walikuwa wananieleza tupelekee salamu zetu za kumpongeza Rais wetu Dk. Samia," alisema.

Serikali imetatatua changamoto mbalimbali ndani ya jimbo hilo ikiwemo miundombinu ya barabara, afya, elimu, maji, migogoro ya ardhi ikiwemo wa uwanja wa ndege ambapo yote hayo ni kupitia jitihada zinazofanywa na mbunge huyo katika ufuatiliaji wa shughuli mbalimbali za maendeleo jimboni humo.

Aidha, aliipongeza utendaji kazi unaofanywa na Mkurungenzi wa Manispaa ya Mtwara-Mikindani mkoani humo,

Tumbi kufanyiwa maboresho makubwa

Inatoka uk. 1

Naibu Katibu Wizara ya Afya, Dk. Grace Magembe, aliyasema hayo juzi baada ya kutembelea na kukagua hali ya utoaji huduma ikiwamo ya uzazi na huduma nyingine.

"Upatikanaji wa huduma inaridhisha, serikali itaendelea kufanya maboresho ya miundombinu ili wananchi wanaohudumiwa na hospitali hii, wapate huduma bora," alisema.

Katika hatua nyingine, Dk. Grace aliwataka Watanzania kuendelea kutoa taarifa za huduma wanazopatiwa kupitia ujumbe mfupi wa simu, masanduku ya maoni na kupiga simu kwa kutumia namba za viongozi wa hospitali wakiwamo Waganga Wakuu wa Mikoa na Halmashauri.

Alisema pia wananchi wanaotaka kutoa taarifa kupitia mitandano ya kijamii, wapige namba ya wizara hiyo 199 au kwa njia yoyote watakayoona ni ya haraka kufikisha taarifa za huduma mahali husika.

"Ninaupongeza uongozi wa hospitali hii kwa kuimarisha ubora wa huduma za afya, ninawaasa watumishi wa afya kuendelea kufanya kazi kwa juhudi huku mkizingatia maadili ya taaluma zenu," alisema.

Kuhusu ziara yake hospitalini hapo, alisema baada ya kutembelea na kukagua hali ya utoaji huduma ikiwamo ya uzazi, ameona inaridhisha.

...wastaafu wamwangukia nyongeza ya pensheni

Tunamuomba Rais Dk. Samia atupe hata Sh. 500,000, tunajua serikali ina mambo mengi na ina kazi nyingi za kufanya, lakini ituangalie kwa sababu na sisi tulitumikia nchi hii tukaijenga ikafika hapa ilipofika tukapumzika tukawaachia kijiti wengine

Na Mwandishi Wetu

WASTAAFU nchini, wamemuangikia Rais Dk. Samia Suluhu Hassan, awaangalie kwa jicho la huruma na kuwaongezea malipo ya Pensheni ya kila mwezi kutoka Sh. 100,000 ya sasa hadi angalau ifike Sh. 500,000 kwa mwezi kutokana na kupanda kwa hali ya maisha.

Mwenyekiti wa Umoja wa Jamii ya Watanzania Waliostaafu Kazi (UJAWATA), Sadiki Msuya, alisema kiwango hicho cha kima cha chini cha Sh. 100,000 wanacholipwa wastaafu kwa sasa, hakikidhi mahitaji.

Mwenyekiti huyo wa Ujawata, aliyasema hayo alipozungumza na waandishi wa habari jijini Dar es Salaam muda mfupi baada ya kukutana na kuzungumza na baadhi ya waastafu wa umoja huo na kutoa kilio cha hali ngumu ya maisha wanayopitia na hivyo kumuomba Rais Dk. Samia, awaangalie kwa jicho la huruma.

Pia, Msuya ameiomba serikali iushauri Mfuko ya Hifadhi ya Jamii kwa Watumishi wa Umma (PSSSF), kuwaongezea pensheni ikiwezekana ibadilishe baadhi ya vifungu vya sheria vilivyopitwa na wakati.

"Hawa ni wastaafu waliofanya kazi serikalini, madhumuni yetu makubwa na kilio chetu ni pensheni tunayolipwa na PSSSF sisi wa kima cha chini cha Sh. 100,000 kwa hali halisi ya maisha ya leo ni kiwango kidogo sana hakikidhi maisha," alisema na kuongeza:

"Tunamuomba Rais Dk. Samia atupe hata Sh. 500,000, tunajua serikali ina mambo mengi na ina kazi nyingi za kufanya, lakini ituangalie kwa sababu na sisi tulitumikia nchi hii tukaijenga ikafika hapa ilipofika tukapumzika tukawaachia kijiti wengine, " alisema.

Alisema wamefutilia suala hilo kwa muda mrefu bila mafanikio ndiyo maana wakaamua kutumia vyombo vya habari kufikisha kilio chao kwa Rais kwa sababu wanajua, hajui kama kuna wastaafu wanalipwa kiwango hicho.

Kwa upande wake, Katibu wa Ujawata, Profesa Haizer Laizer, aliomba mamlaka husika kuliangalia suala hilo kwa jicho la tatu na namna ya kuboresha maisha ya wastaafu hawa wasiende kufa taratibu ili na wao waishi maisha stahiki yenye staha wakiwa wana uwezo wa kupata ugali wao na matibabu.

"Kama suala ni sheria, basi vifungu vya sheria za PSSSF vibadilishwe kwa sababu vimepitwa na wakati kwani kila siku maisha yanabadilika. Tunaomba Rais asikie kilio chetu kwa kuwaongezea pensheni," alisisitiza.

Mmoja wa waastafu hao, Grace Msangi, alisema wana hali mbaya ya kimaisha kwenye suala la afya, wengi wanatumia dawa kali kutokana na magonjwa yanayowasumbua, lakini lishe kwao imekuwa ngumu wanashindia chai na maandazi mawili.

"Mama, tunaomba usikie kilio chetu wewe ni Malkia wetu wa nguvu, huna baya na mtu, tunaomba ulione hili tatizo kwetu kwa sababu hali mbaya, wazee wanakunywa dawa kali sana, lishe hawana hali inayosababisha magonjwa mengine yazalishwe," alisema.

Aliyemuua mkewe kwa kisu naye aaga dunia

Na Mwandishi Wetu

MKAZI wa Kijiji cha Mbomai Juu Kata ya Tarakea mkoani Kilimanajro aliyekuwa akituhumiwa kumuua mkewe kwa kumchoma visu mara 25, Lucas Paul Tarimo, naye amefariki dunia.

Kwa mujibu wa taarifa iliyotolewa na Msemaji wa Jeshi la Polisi, Kamishna Msaidizi Mwandamizi (SACP), David Misime, Tarimo aliyekuwa akituhumiwa kumuua mkewe Beatrice Minja kwa kumchoma visu 25, alifariki dunia jana katika Hospitali ya Huruma iliyoko Wilaya ya Rombo mkoani Kilimanjaro alikokuwa amelazwa kwa matibabu baada ya kunywa sumu akitaka kujiua baada ya kutuhumiwa kufanya mauaji hayo Novemba 12, mwaka jana na kukamatwa Desemba 31, mwaka jana.

> **Msemaji wa Jeshi la Polisi, Kamishna Msaidizi Mwandamizi (SACP), David Misime, Tarimo aliyekuwa akituhumiwa kumuua mkewe Beatrice Minja kwa kumchoma visu 25, alifariki dunia jana.**

Msemaji wa Jeshi la Polisi, Kamishna Msaidizi Mwandamizi (SACP), David Misime

Karume: Umoja, mshikamano chachu utunzaji miundombinu

Na Sabiha Khamis, Maelezo

RAIS Mstaafu wa Zanzibar, Dk. Amani Abeid Karume, amesema umoja na mshikamano uliopo umekuwa chachu kwa wananchi kutunza miundombinu mbalimbali ikiwemo ya iliyojengwa na serikali.

Alisema hayo wakati wa ufunguzi wa Mradi wa Maji Safi na Salama Skim ya Dimani, jana.

Alisema ili miradi idumu kwa muda mrefu, lazima kuwepo amani na utulivu.

Alisisitiza kuwa ni wajibu wa kila mwananchi kutunza miradi hiyo ili ilitumike kama ilivyokusudiwa kwa faida ya wananchi na Taifa kwa ujumla.

"Mradi huu upo kwa maslahi na manufaa ya wananchi wenyewe hivyo ni wajibu wa kila mwananchi kuitunza ili iwe endelevu," alisema.

Mapema Mkurugenzi Mkuu wa Mamlaka ya Maji Zanzibar, Dk. Salha Mohamed Kassim, alisema mradi huo ni mkombozi wa wananchi wa Dimani na maeneo jirani katika kumaliza tatizo la maji.

Alisema wameweka matangi yenye ujazo wa milimita milioni 6.5 ambayo yataondoa usumbufu wa kukosa kukosa huduma hiyo.

"Tumeweka matangi mawili, tangi la chini lenye ujazo wa milimita milioni 4.5 na tangi la juu lenye ujazo wa milimita milioni mbili," alisema.

Kwa upande wake, Waziri wa Maji, Nishati na Madini, Shaibu Hassan Kaduwara, aliwataka wananchi kuwa wazalendo kwa kuchangia fedha ya maji ili watoe huduma bora na kutatua changamoto za upatikanaji wa maji.

Jumla ya Dola milioni 92.18 zimetumika kukamilisha ujenzi wa mradi huo ambapo mkataba ulisainiwa Oktoba, 2016 na kutekelezwa Aprili, 2021.

RAIS Mstaafu wa Zanzibar, Dk. Amani Abeid Karume

Kusini Unguja washauriwa kuthamini juhudi za serikali

Na Is-Haka Omar, Zanzibar

WAKAZI wa Mkoa wa Kusini Unguja, wameshauriwa kuthamini na kuunga mkono juhudi za serikali za kuweka mazingira rafiki na shirikishi ya kila mwananchi kujiajiri mwenyewe kupitia fursa za ujasiriamali.

Kiongozi Mkuu wa Matembezi ya UVCCM ya kuadhimisha miaka 60 ya Mapinduzi ya Zanzibar, Machano Ali Machano, aliyasema hayo wakati akizungumza na wajasiriamali wa matunda njiani wakati wa matembezi kutoka Kijiji cha Mtule hadi Tunguu Wilaya ya Kati Unguja.

Alisema fursa ya kila mwananchi kujiajiri na kufanya biashara yoyote halali bila kusumbuliwa na kuwekewa vikwazo, ni sehemu ya mafanikio iliyofikiwa katika kipindi cha miaka 60 ya Mapinduzi ya Zanzibar ya mwaka 1964.

Alifafanua kuwa pamoja na mambo mengine, matembezi hayo ni jukwaa la Vijana wa Chama Cha Mapinduzi kushiriki na kuendeleza mambo mema yaliyotekelezwa na Serikali ya Mapinduzi ya Zanzibar kwa jamii.

"Kupitia matembezi haya, tunawaomba wananchi waliojiajiri katika ujasiriamali mbalimbali, waendelee kufanya kazi zao kwa bidii ili wapate kujikwamua kiuchumi na kwamba UVCCM itaunga mkono juhudi hizo," alisema.

Katika maelezo yake Machano, alifafanua kuwa ndani ya kipindi cha miaka 60 ya Mapinduzi, Serikali imetekeleza kwa ufanisi mkubwa Ilani ya Uchaguzi ya CCM ya mwaka 2020/23 kwa kujenga miundombinu ya barabara, maji safi na salama, afya, elimu, kilimo na ufugaji ndani ya Wilaya hiyo.

Alisema dhamira ya kufanya Mapinduzi ilikuwa ni kuwakomboa wananchi kutoka katika utawala wa kigeni na wajitawale wenyewe katika nyaja za kiuchumi, kisiasa na kijamii.

Aidha, katika matembezi hayo, yameambatana na kazi za ujenzi wa Taifa kwa kupanda miti zaidi ya 2,000 katika eneo la Chuo cha Mafunzo na Uongozi cha CCM Tunguu pamoja na kuzindua mradi wa ufugaji wa kuku wa chuo hicho.

Matembezi hayo yanajumuisha zaidi ya vijana 1,000 kutoka mikoa yote ya Tanzania baada ya kumalizika katika mikoa yote ya Pemba sasa yanaendelea katika mikoa ya Unguja, huku kauli mbiu ikiwa ni 'Miaka 60 ya Mapinduzi, Miundombinu ni msingi wa maendeleo.'

Dk. Samia awabeba wawekezaji wazawa

■ ASHUSHA KIWANGO CHA UWEKEZAJI KUTOKA MIL. 250/- HADI MIL. 125/-

Na Hellen Mwango

SERIKALI inayoongozwa na Rais Dk. Samia Suluhu Hassan, imeshusha kiwango cha kutumika kumtambua Mtanzania kama mwekezaji kutoka Sh. milioni 250 (sawa na Dola za Marekani 100,000) hadi Sh. milioni 125 (sawa na Dola 50,000).

Mkurugenzi Mtendaji wa Kituo cha Uwekezaji Tanzania (TIC), Gilead Terry, aliyasema hayo wakati akihojiwa na kituo kimoja cha redio jijini Dar es Salaam jana.

Terry alisema awali Mtanzania alitakiwa kutambulika kama mwekezaji akiwa na mtaji wa Sh. milioni 250, lakini kwa sasa kiwango hicho kimeshushwa hadi Sh. milioni 125.

"Kwa hiyo, yeyote mwenye mzunguko wa biashara ya kiwango hicho, anaweza kutambulika kama mwekezaji nchini na akanufaika na mambo mengi," alifafanua.

Terry lisema mbali ya kiasi hicho cha fedha, pia uwekezaji mkubwa ambao TIC kilisajili kwa mwaka 2023 na kuzinduliwa na Rais Dk. Samia ni wa Sapphire Float Glass Tanzania ambacho ni kiwanda cha kuzalisha vioo cha kwanza Afrika Mashariki na Kati.

Alisema katika kiwanda kile, asilimia 80 ya malighafi ililiyopo, ni mchanga ambao upo miaka yote, mchanga huo unaunganishwa na baadhi ya kemikali na kuchomwa ili kuzalisha kioo.

Rais Dk. Samia Suluhu Hassan

Mkurugenzi Mtendaji wa Kituo cha Uwekezaji Tanzania (TIC), Gilead Terry,

Terry alisema Serikali ya Rais Dk. Samia katika jambo kubwa ni kutambua kwamba uwekezaji ni moja ya nyenzo muhimu sana ya kuwasaidia Watanzania kujikwamua kiuchumi.

Aidha, alisema hata wale wanaomiliki ardhi, mali au mzunguko wa biashara unaofikia kiwango hicho na kwamba Mtanzania ana nafasi mara 10 zaidi ya kuwekeza kwa urahisi.

"Mtanzania ana nafasi mara 10 ya kuwekeza kwa urahisi ukilinganisha na mgeni kwani mgeni ili atambulike kama Mwekezaji, anatakiwa kuwa na mtaji wa Dola za Marekani 500,000, si lazima uwe na fedha taslimu ili uwekeze, hata mali isiyohamishika ikiwamo ardhi, shamba, mashine, magari, malighafi ambazo unazitumia kama bidhaa za mtaji kuzalisha" alifafanua Terry.

"Unapokuwa Mwekezaji, una uwezo wa kunufaika na vituo vya kikodi na visivyo vya kikodi, unataka kuanzisha biashara ya Uchukuzi, hivyo unataka kununua lori, unapojisajili TIC, unapunguziwa kiwango cha kodi," alisema.

"Unapunguziwa kodi kiwango ambacho utalipa ushuru unapoagiza lori kutoka nje badala ya kulipa asilimia 100, utalipa asimilia 25 peke yake unapata punguzo la asimilia 75 ya ushuru wa forodha unapoingiza bidhaa zinazohusiana na mtaji.

...awamwagia yatima zawadi Mwaka Mpya

Na Mwandishi Wetu, Singida

RAIS Dk. Samia Suluhu Hassan, ametoa zawadi mbalimbali ikiwamo vyakula kwa vituo viwili vya kulelea watoto yatima na wanaoishi katika mazingira magumu katika Halmashauri ya Manispaa ya Singida ili wafurahie siku ya Mwaka Mpya na Watanzania wengine.

Akikabidhi zawadi hizo kwa niaba ya Rais, Mkuu wa Mkoa wa Singida, Peter Serukamba, alizitaja bidhaa hizo kuwa ni mchele, mbuzi, maharage, sukari, sabuni, unga wa sembe na mafuta ya kula aina ya alizeti.

Alisema vituo vilivyonufaika na zawadi hizo ni Malaika wa Matumaini na Amani Center for Street Children.

"Ninawashukuru na kuwapongeza masista na wadau wengine katika mkoa huu kwa jitihada zao katika kuyahudumia makundi yenye uhitaji, juhudi hizi zinadhihirisha wazi kuwa wadau na jamii kwa ujumla wanavyounga mkono juhudi za serikali kuhakikisha makundi hayo yanapata afya, elimu, chakula, mavazi na malazi," alisema.

Aidha, alitoa wito kwa wadau wa jamii ndani na nje ya mkoa huo kwa upendo, kuungana na Rais Samia kuendelea kuwakumbuka wenye uhitaji wakati wote.

Kwa upande wake, Diwani wa Kata ya Minga, Ibrahim Mrua, kupitia Taasisi ya Uweza wa Bwana, walitoa zawadi mbalimbali ikiwamo mchele, sabuni, mafuta, unga wa sembe, ngano na maharage kwa kituo cha Malaika wa Matumaini.

Mrua alisema walitoa msaada huo kwa kutambua kwamba kuwasaidia wenye mahitaji kunaleta faraja kwao na neema na kutoa wito kwa watu wengine kuwakumbuka watoto yatima na wanaoishi katika mazingira magumu.

Naye Mkuu wa Kituo cha kulelea watoto cha Malaika wa Tumaini, Sista Flora Faustine, alimshukru Rais Samia kwa msaada huo na kwamba ameonyesha dhahiri upendo wa dhati kwa yatima.

Sista Flora alisema kituo hicho kinakabiliwa na changamoto ya mabweni ya kutosha kwa ajili ya watoto wanaofikia umri mkubwa na kuiomba serikali isaidie kuitatua.

Kituo hicho kina watoto yatima 48 ambao wamekuwa wakipatiwa elimu kutokana na kituo kuwa na shule ya awali, msingi na sekondari itakayoanza kutoa huduma mwaka huu.

Zawadi mbalimbali zilizotolewa na Rais Dk. Samia Suluhu Hassan, kwa yatima zikikabidhiwa kwa niaba yake na Mkuu wa Mkoa wa Singida, Peter Serukamba

Kinana ataka maendeleo yatokane na wananchi

Na Mwandishi Wetu, Lindi

MAKAMU Mwenyekiti wa Chama Cha Mapinduzi (CCM), Abdulrahman Kinana, ameshauri mambo ya msingi yanayohusu maendeleo ya wananchi, lazima yaamriwe na yatokane na wananchi wenyewe.

Kinana alitoa ushauri huo alipozungumza na wanachama wa CCM na wanachi wa Jimbo la Mtama mkoani Lindi baada ya kuzindua Shina la Chama, Majengo Sokoni.

Alisema japokuwa wapo wawakilishi wa wananchi wakiwemo wabunge, madiwani au halmashauri, lakini hawana uwezo wa kubadilisha hali iliyopo, hivyo, ni muhimu wananchi wakapata nguvu zaidi kushiriki kuamua mambo ya muhimu kwao.

Kuhusu umuhimu wa wananchi kushirikishwa katika kuamua maendeleo, alitoa mfano kuna alipokuwa Katibu Mkuu wa CCM akiwa na Nape Nnauye, walikwenda wilayani Ngorongoro wakafanya mkutano mkubwa.

"Tulipokuwa pale, ukitazama pale kwa mimi ungeniuliza ningesema wale wananchi wanahitaji maji, lakini tulipowauliza wenyeji, wakasema tatizo lao si maji bali ni mtandao wa simu.

"Unaweza ukaona wewe unakwenda mahali ukifikiri shida ya watu ni shule, ni maji kumbe shida yao ni jambo lingine kabisa ndiyo maana ni lazima tuwashirikishe wananchi," alisema na kuongeza:

"Katika kuamua mambo yanayohusu maisha yao, tusichukue amana ya kuwafikiria, tusichukue mamlaka ya kuwaamlia. Ni vizuri tukae na wananchi tuzungumze nao ili watuambie kitu gani wanakihitaji kwa wakati gani na kwa sababu gani."

Alifafanua kuwa ukiwaambia wananchi leo wajitolee kujenga barabara, wanaweza kukuambia wao wanataka shule kwanza huku akieleza katika mkutano huo imezungumzwa kuhusu kupeleka madaraka kwa wananchi.

"Kwa hiyo, uundwaji wa vijiji, vitongoji, ni muhimu kwa maendeleo ya wananchi. Ukiangalia nchi yetu ilivyokaa wakati wa Uhuru katika miaka ya 1960 na 1970, tulikuwa na mikoa tisa leo tuna mikoa zaidi ya 30. Tulikuwa na wilaya 50 leo tunakaribia wilaya 200, tulikuwa na kata chache leo tunakata nyingi.

"Kwa hiyo, Mwenyekiti na Mbunge nimewasikia kuhusu madaraka kwa wananchi. Tupeleke uamuzi kwa wananchi kuwa na tija lazima kuwe na taasisi inayosaidia wananchi kufanya maamuzi hayo.

"Kwa hiyo nawashukuru umetoa wazo hilo na nitalichukua kwenda kushauriana na wenzangu. Nitatoa maoni na ushauri. Nadhani kuna jambo linabidi vile vile tulijadili, tunapenda sana kukabidhi maamuzi ya muundo wa nchi yetu kwenye kikundi kidogo cha watalaamu.

"Ndiyo maana wakati mwingine unaweza ukawa na mantinki na ukawa na hoja ya kuwa na kijiji au kuwa na mtaa au kuwa na serikali fulani mahali fulani, lakini kwa sababu wanaoamua wako mbinguni, wako kule juu lazima maombi yapelekwe mbinguni kwa wakubwa," alisema.

Alisisitiza kuwa hiyo inamfanya afikiri mambo ya msingi yanayohusu maendeleo ya wananchi lazima yaamriwe na wananchi na lazima yatokane na wananchi.Wabunge wanaona jambo jema, halmashauri kuu ya wilaya inaona jambo jema, madiwani wanaona jambo nzuri, lakini hawana uamuzi nalo.

Hivyo alisema umefika wakati kama kweli madaraka ni ya wananchi, basi wawakilishi wa wananchi wawakilishe wananchi, wawe na kauli katika kuamua juu ya mambo yanayowahusu wananchi tusibaki na mfumo na utaratibu wa zamani.

Makamu Mwenyekiti wa Chama Cha Mapinduzi (CCM) Bara, Abdulrahman Kinana

Maoni ya Mhariri & Uchambuzi

HII NI KERO

Nauli mara mbili

Katika jiji la Dar es Salaam, inapofika jioni ambapo usafiri huwa wa shida, kuna madereva wanaofanya ujanjaujanja ili kuvuna nauli mara mbili. Mara nyingi hukatisha njia au kujenga mazingira ya watu kuwafuata mbali na kuwalipisha mara mbili.

Kwa mfano, madereva wa Temeke - Shule ya Uhuru, wanaposhushia abiria kwenye kona ya Barabara ya Shauri Moyo, na abiria kupandia mahala hapo nyakati za jioni, wanamtoza mara mbili katika eneo lisilofika hata robo kilometa kabla ya kufika kituo cha mwisho. Wizi mtupu!

Ni vyema wamwogope Mungu, na pia abiria wawakomeshe kwa kutofuata magari pale Shauri Moyo ili waje na kupakilia abiria kwenye kituo cha mwisho.

MAONI YA MHARIRI

Watanzania tutumie fursa hii kunufaika na uwekezaji

NI kweli kwamba Watanzania tunahitaji sana wawekezaji kutoka nje kwani mbali na kutengeneza ajira kwa watu wetu, pia wanalipa kodi na hivyo kutunisha mfuko wa serikali.

Lakini pia wawekezaji wageni wanaingiza fedha katika mzunguko, wanatoa huduma au bidhaa kwa Watanzania kwa bei nzuri kuliko wanapozalishia bidhaa hizo makwao na faida nyingine lukuki.

Pamoja na ukweli huo, tunahitaji wawekezaji wa ndani wengi zaidi kadiri iwezekanavyo, kwa maana ya wazawa, kwa sababu mbali na faida kama wanazotupa wageni, wao hakuna watakachohamisha hata wakiamua kufunga biashara. Kila kitu kinabaki Tanzania na kuwanufaisha Watanzania.

Ni kwa kuujua ukweli huo, ndiyo maana Serikali inayoongozwa na Rais Dk. Samia Suluhu Hassan, imeshusha kiwango kinachotumika kumtambua Mtanzania kama mwekezaji kutoka Sh.milioni 250 (sawa na Dola za Marekani 100,000) hadi Sh. milioni 125 tu (sawa na Dola 50,000).

Kwa mujibu wa Mkurugenzi Mtendaji wa Kituo cha Uwekezaji Tanzania (TIC), Gilead Terry, Mtanzania yeyote mwenye mzunguko wa biashara ya kiwango hicho, anaweza kutambulika kama mwekezaji nchini na akanufaika na mambo kadha wa kadha.

Tunaipongeza serikali yetu kwa hatua hiyo chanya ambayo bila shaka inakwenda kuwanufaisha Watanzania wengi. Kumbuka mgeni ili atambulike kuwa Mwekezaji, kiwango chake ni Dola za Marekani 500,000.

Tunahimiza kila Mtanzania anayetimiza kigezo hicho, kujiandikisha TIC kama mwekezaji ili anufaike na uwekezaji wake na hivyo kuharakisha maendeleo yake binafsi na ya nchi kwa ujumla.

Kwa kutambuliwa kama mwekezaji, Mtanzania atanufaika na masula ya kikodi na yasiyo ya kikodi.

Anayetaka kuanzisha biashara ya uchukuzi, kwa mfano, Terry anafafanua kwamba anapotaka kununua lori anapunguziwa kiwango cha kodi.

Punguzo hilo kwa mujibu wa Terry ni asilimia 75 kwa maana ya kwamba mwekezaji mzawa atalipa asilimia 25 tu ya kodi.

Cha kuzingatia ni kwamba vigezo vinavyoangaliwa ili kumwezesha Mtanzania kuwa mwekezaji, vinahusisha pia umiliki ardhi, mali au mzunguko wa biashara unaofikia kiwango hicho.

Tunaamini kwamba hatua hii inakwenda kuwanyanyua Watazania wengi wazawa katika kukuza biashara zao na mitaji na matarajio ni kuona nao wakipanuka kibiashara na kwenda kuweka.

Wasiliana nasi

Mhariri Mkuu: +255713263775 / +255748115000	**S. L. P:** 15110, Dar es Salaam
Mhariri wa Habari: +255768411003	**Makao Makuu Mtaa:** Barabara ya Morogoro
Mhariri Michezo: +255787559090	**Jengo la:** Aura Mall
Meneja Masoko/Biashara: + 255718480406 / + 255733768825	**Chumba Cha Habari:** +255 (0)222151532
	Email: uelekeohabari@gmail.com

Na Godfrey Sanga
Sangagodfrey26@gmail.com

JICHO LANGU

Madereva heshimuni sheria, si askari

UKO kwenye gari, tuseme daladala. Unaona dereva wako anachomekea, anapita kwenye mataa wakati taa nyekundu ikiwaka, anapita spidi kwenye zebra ambazo alitakiwa kupunguza mwendo na hata kusimama kupisha waenda kwa miguu na anaendelea kufanya makosa mengine lukuki.

Lakini dereva huyohuyo anapogundua kuna askari wa usalama barabarani (trafiki) mbele yake, unaona anabadilika. Anaanza kufuata sheria za barabarani ipasavyo.

Kwa kweli huyu anachofanya ni kumwogopa askari na si kuheshimu sheria na hilo ndilo kosa wanalofanya madereva wengi sana wakiwemo wanaoendesha magari binafsi.

Ukiwa abiria kwenye gari ya dereva kama huyu, usikae kimya. Mwonye na kumkumbusha kufuata sheria. Kwa bahata mbaya, Watanzania wengi hatujui kwamba kila mmoja wetu ana dhima ya kumkamata au kumripoti mhalifu yeyote bila kusubiri ujio wa askari polisi au mgambo. Dereva wa aina hiyo abiria una wajibu wa kumkatama kwa kuvunja sheria.

> **Ukiwa abiria kwenye gari ya dereva kama huyu, usikae kimya. Mwonye na kumkumbusha kufuata sheria. Kwa bahata mbaya, Watanzania wengi hatujui kwamba kila mmoja wetu ana dhima ya kumkamata au kumripoti mhalifu yeyote bila kusubiri ujio wa askari polisi au mgambo.**

Ni kweli kwamba ajali za barabarani hutokea kwa sababu mbalimbali. Zipo zinazosababishwa na ubovu wa barabara, zipo zinazosababishwa na ubovu au uchakavu wa chombo (gari, pikipiki, bajaji) lakini nyingine, ambazo nadhani ndizo nyingi husababishwa na uzembe wa madereva.

Katika ajali hizi za uzembe, ukiondoa zile zinazosababishwa na ulevi, kuendesha bila weledi wa kutosha au uchovu kwa madereva wanaokwenda masafa marefu bila kuwa na watu wa kuwapokea usukani, ajali nyingine zinasababishwa na madereva kutofuata alama za usalama barabarani tu, basi.

Kwamba kwa kutofuata alama hizo (sheria) dereva anaweza kuua watu walioko kwenye chombo chake au kufa yeye mwenyewe, kuua watu wa gari ya mbele au nyuma yake, kuua wapita njia na pia kuharibu mali.

Alama za barabarani huwekwa kwenye nguzo kando ya barabara ili kutoa habari, onyo au maelekezo kwa watu wanaopita hapo kwa vyombo vya usafiri au hata kwa miguu.

Alama hizi hutumia picha au matini mafupi ya neno moja au maneno machache kwa madereva au watumiaji wengine wa barabara.

Kuna alama za onyo au tahadhari zinazotoa habari za hatari katika sehemu ya barabara inayofuata, kama vile matutua , uwezekano wa wanyama kukata njia, mitelemko, upepo mkali kwenye njia, sehemu nyembamba ya njia mbele (kama daraja) na kadhalika. Alama hizo huwa kwa umbo la pembetatu.

Alama za amri, mara nyingi za kukataza, kama vile kutoingia barabara, kutopiga kona upande fulani, kutozidi kasi ya kiwango fulani. Alama hizo hutumia umbo la mviringo.

Pia kuna alama za maelekezo na taarifa ambapo alama hizo hutoa maelekezo juu ya utumiaji bora wa barabara au uelekeo, na huwa katika umbo la pembe nne na mara nyingi huwa katika rangi ya buluu, kijani au nyekundu.

Alama za michoro ya sakafuni zinamsaidia dereva kujua njia maalumu, mahali pa kusimama, nafasi ya waenda kwa miguu na kadhalika.

Kimsingi, madereva wanazijua vyema alama hizi lakini wamekuwa wakizipuuza.

Tunaposema kufuata sheria za barabarani mara nyingi tunaamisha kufuata alama hizi kwa ukamilifu na uhakika wake.

Tunapouanza mwaka mpya wa 2024, ni vyema sana madereva wote nchini waache kuendesha magari kwa kuangalia kama mbele yao kama kuna askari wa uslama barabarani, bali waendeshe kwa kuheshimu alama za barabarani.

Tawa yafafanua mwindaji wa mamba wa Kimarekani

Na Mwandishi Wetu

MAMLAKA ya Usimamizi wa Wanyamapori (Tawa), imesema mwindaji raia wa Marekani, Josh Bowmer, ambaye alizua sintofahamu kwa wananchi baada ya kuua mamba eneo la kitalu cha Lake Rukwa GR, kwamba alifanya hivyo kwa kibali halali.

Katika taarifa ya Tawa kwa vyombo vya habari jana, ilisema mwindaji huyo alilipa ada na tozo zote za uwindaji na kwamba hakuna utaratibu uliokiukwa.

Taarifa hiyo iliyosainiwa na Ofisa Habari wa Tawa, Beatus Maganja, iliwahakikishia wananchi kuwa uwindaji wa wanyamapori nchini, unazingatia sheria na taratibu za ndani ya nchi na za kimataifa.

"Mamlaka inawatoa hofu kuwa taratibu hizo zinasimamiwa ipasavyo na ikitokea ukiukwaji, hatua stahiki huchukuliwa kwa mujibu wa sheria," alisema.

Taarifa ya Tawa imekuja baada ya kukamilisha uchunguzi wake kama katika tukio hilo kulikuwa na ukiukwaji wa sheria za uwindaji baada ya hivi karibuni kuonekana video ikimwonesha mwindaji huyo akifurahia kuua mamba mkubwa.

Maganja alifafanua kuwa taratibu

> **Mamba huyo alikuwa na urefu wa futi 16.2 sawa na sentimita 493.8 ikiwa ni juu ya kiwango cha chini cha urefu wa sentimita 300 unaohitajika kwa mujibu wa sheria, aidha kwa mujibu wa takwimu za taasisi ya Marekani (Safari Club International- SCI), mamba mrefu zaidi duniani aliwindwa nchini Ethiopia mwaka 2005**

za mkataba wa kimataifa wa CITES, Tanzania imeruhusiwa kuwinda mamba wasiozidi 1,600 kwa mwaka na mpaka sasa jumla ya mamba 39 kati ya 1,600 wamewindwa kwenye mgawo wa taifa wa mwaka 2023.

"Mamba huyo alikuwa na urefu wa futi 16.2 sawa na sentimita 493.8 ikiwa ni juu ya kiwango cha chini cha urefu wa sentimita 300 unaohitajika kwa mujibu wa sheria, aidha kwa mujibu wa takwimu za taasisi ya Marekani (Safari Club International- SCI), mamba mrefu zaidi duniani aliwindwa nchini Ethiopia mwaka 2005 (futi 18.7 sawa na sentimita 561).

"Vilevile, kumbukumbu zinaonesha, uwindaji huu ulisimamiwa na askari kutoka Tawa na mwindaji bingwa kutoka kwenye kampuni iliyopewa kibali kwa mujibu wa sheria, ada na tozo zote zinazohusiana na uwindaji wa mamba zililipwa kwa kuzingatia sheria na kanuni zinazosimamia uwindaji hapa nchini, hivyo taratibu zote za kisheria zilizingatiwa na hakuna utaratibu uliokiukwa," ilisisitiza taarifa hiyo.

Bil. 1.168/- kutekeleza mradi wa maji Subira

Na Mwandishi Wetu, Songea

SERIKALI imetenga Sh. bilioni 1.168 kwa ajili ya kutekeleza mradi mkubwa wa maji ya bomba utakaowaondolea adha ya huduma ya maji safi na salama wakazi zaidi ya 12,000 wa Kata ya Subira katika Halmashauri ya Manispaa ya Songea mkoani Ruvuma.

Mhandisi wa Maji kutoka Mamlaka ya Maji Safi na Usafi wa Mazingira Halmashauri ya Manispaa ya Songea (Souwasa), Charles Kitavile, aliyasema hayo jana wakati akizungumzia utekelezaji wa mradi huo.

Alisema kazi zilizopangwa kutekelezwa katika mradi huo ni ujenzi wa nyumba mbili za kuhifadhi mashine (pump house), tangi la kuhifadhi maji lita 200,000 na kupeleka umeme kwenye mashine za kusukuma maji.

Kazi nyingine ni kuchimba mitaro na kulaza mabomba umbali wa kilomita 45.5 na hadi sasa kazi zilizofanyika ni ununuzi wa mabomba, kuchimba mitaro urefu wa kilomita 14.5 na utekelezaji wake umefikia asilia 25.

Aliwataka wananchi kuhakikisha wanatunza miundombinu ya mradi huo ili udumu kwa muda mrefu na usaidie kumaliza changamoto ya huduma maeneo yao.

Baadhi ya wakazi wa kata hiyo, wameiomba serikali kukamilisha ujenzi wa mradi huo haraka ili waondokane na gharama kubwa wanayopata ya kununua ndoo moja ya lita 20 kwa Sh.1,000.

Walisema wananchi wasiokuwa na uwezo wa fedha, wanalazimika kutumia maji ya visima vya asili ambayo siyo safi na salama na hivyo kuhatarisha afya zao kwa kupatwa na magonjwa ya mlipuko yanayotokea mara kwa mara.

Mmoja wa wakazi hao, Hamis Hassan, alisema katika mtaa wao kwa muda mrefu wanatumia maji ya mito yaliyochanganyika na uchafu unaotoka milimani na visima ambavyo maji yake siyo safi na salama kwa kuwa visima hivyo vimezungukwa na makazi ya watu.

Waziri wa Maji, Jumaa H. Aweso

Alisema wanaotaabika kwa kiasi kikubwa ni wanawake na watoto ambao ndiyo watumiaji wakubwa wa maji kwa kufua nguo na kupikia ambapo mtoto hawezi kwenda shuleni akiwa mchafu wa mwili na sare za shule.

"Katika kijiji chetu, maji ni shida kubwa, tunaona mradi umeanza kutekelezwa, lakini kama ujenzi wake unakwenda kwa kusuasua, tunaiomba serikali kukamilisha ujenzi wake haraka ili kutunusuru na gharama kubwa ya kununua ndoo moja ya maji kwa Sh. 1,000 na wakati mwingine kwenda hadi Kata jirani ya Majengo kuchota maji," alisema.

Mkazi mwingine, Halima Mbaraka, alisema katika Kata ya Subira, maji ya bomba ni changamoto kubwa na ya muda mrefu na wananchi wasio na kipato, hulazimika kutembea umbali mrefu kufuata huduma hiyo kata za jirani.

Alisema kwa sasa wanategemea visima kupata maji kwa ajili ya matumizi yao, hata hivyo, wakati wa kiangazi, vyanzo vya maji hukauka kutokana na ukame na kutegemea visima vilivyochimbwa kwa mikono.

Lakini Lucia Komba, alifurahishwa na hatua ya serikali kupitia Souwasa kuanza kutekeleza mradi huo.

Aliwaomba wasimamizi wa mradi huo yaani Souwasa, kufikisha mtandao wa mabomba kwenye maeneo mengine ambayo yanakabiliwa na kero kubwa ya huduma ya maji ili wananchi wafaidi matunda ya Serikali yao ya Awamu ya Sita.

> **Katika kijiji chetu, maji ni shida kubwa, tunaona mradi umeanza kutekelezwa, lakini kama ujenzi wake unakwenda kwa kusuasua, tunaiomba serikali kukamilisha ujenzi wake haraka ili kutunusuru na gharama kubwa ya kununua ndoo moja ya maji kwa Sh. 1,000 na wakati mwinginekwenda hadi Kata jirani ya Majengo kuchota maji.**

Matukio mbalimbali wakati Waziri Mkuu, Kassim Majaliwa, akitoa taarifa ya utekelezaji wa Ilani ya Uchaguzi Mkuu ya CCM Ruangwa kwa Makamu Mwenyekiti wa CCM Bara, Abdulrahman Kinana.

Jarida hili haliuzwi

Leo yetu ndiyo kesho yetu

Uelekeo

JARIDA

Jungu Kuu

| Jumatano Januari 3 - 9, 2024 |

KOLAMU
JAMII
SIASA

Hivi ndivyo tunasababisha mafuriko mvua za El-Nino lakini hatubadiliki!

UK. 12 & 13

Fanya yafuatayo kushinda vita vigumu vya kiuchumi Januari

Ni wakati mwingine tena ambapo kila mmoja ana furaha kuiona Desemba, pengine akianza kutafakari jinsi maisha yalivyokuwa katika kipindi cha mwaka mzima, moyoni anakiri kabisa ni kwa neema alipofika sasa.

Lakini, Desemba pengine kwa tathmini ya haraka haraka, utasema ndiyo mwezi ambao unakuwa na matumizi mengi na kusababisha Januari kuwa yenye changamoto nyingi katika kupambana na gharama ya maisha na namna ya kukidhi mahitaji ya kila siku hadi mwezi huo utakapoisha.

Msimu huu wa likizo, kaya huwa na njia tofauti tofauti za kuadhimisha kipindi hicho, mfano, kuna wale wanaoamua kwenda vijijini, wengine hupeleka familia katika maeneo mbalimbali kujivinjari, kipindi cha sikukuu kama za Krismasi na Mwaka Mpya familia nyingine huamua kupika chakula cha kipekee, kununua zawadi na mapambo na mengine mengi, mradi tu anatengeneza kumbukumbu zitakazosalia kwenye tafrija yake.

Kwa bahati mbaya, hata hivyo, kalenda inapogeuka kuingia Januari, athari mbaya za matumizi haya huanza kujitokeza.

Familia hutakiwa kurejea katika ratiba ya kawaida, lakini tayari asilimia kubwa ya watu huwa wameshatumia fedha kupita kiasi, dhiki zinaanza na kuongezeka kwa kasi isiyo ya kawaida, majuto juu ya kiasi cha fedha kilichotumiwa yanaanza kujitokeza moja kwa moja huku mtu akianza kujikuna kichwa namna atakavyorejea kwenye mstari.

Je, tunawezaje kuepuka mfadhaiko na majuto haya ya Januari? Ni hatua gani tunaweza kuchukua ili kuepuka kutumia fedha kupita kiasi wakati wa likizo?

1. Kuwa na bajeti

Kabla ya msimu wa likizo kuanza, amua ni kiasi gani cha fedha cha kutumia.

Fikiria mambo yote unayotaka kufanya kwa ajili ya manunuzi ya wakati huo: zawadi, usafiri, chakula, mapambo, jumuisha kila kitu.

Gawa bajeti yako katika makundi mbalimbali: Ni kiasi gani unatamani kutumia kwenye zawadi? Safari itagharimu kiasi gani? Ni matukio mangapi maalum kwenye kalenda yako na yatagharimu kiasi gani cha fedha?

Ikiwa pengine matumizi yatazidi. Kuwa tayari kufanyia bajeti yako mabadiliko.

2. Fuatilia matumizi yako wakati wa likizo

Baada ya kuunda bajeti ya kile unachopanga kufanya au kununua, unahitaji kufuatilia gharama zako zote.

Hii ndiyo njia pekee unayoweza kujua kama bado uko ndani au umeanza kwenda nje ya bajeti.

Huna haja ya kuwa mgumu na matumizi yako, hakikisha tu kuwa unabaki ndani ya bajeti.

Kwa mfano, ikiwa unatumia fedha nyingi zaidi kununua chakula kuliko ulivyokuwa umepanga, unaweza kupunguza fedha utakazotumia kununua zawadi.

Hakikisha tu kwamba unarekodi matumizi yako kila siku na uendelee kulinganisha na bajeti uliyounda.

3. Fahamu ujanja wa wauzaji wa kushusha bei za bidhaa

Kama umekuwa makini, hiki ndicho kipindi ambacho maduka mengi ya manunuzi huwa wanatoa ofa yaani wanapunguza bei za bidhaa.

Bila kujua, watu wengi hukimbilia bidhaa hizo, kwa sababu kweli ukiangalia kwa macho ya kawaida, utaona kuna punguzo la bei.

Athari yake ni kwamba, watu hufanya matumizi hata ya bidhaa ambazo hawazihitaji.

Ukifikiria kwa akili ya kibiashara, huenda hii ni moja ya njia za wao kujihakikishia mauzo kipindi hiki.

Lakini je, kama mnunuzi, unapofanya manunuzi ya kupita kiasi, athari yake nini?

4. Punguza matumizi yako

Katika nyakati hizi ngumu za kiuchumi, unapaswa kuchagua kwa uangalifu kile unachotaka kufanya. Jiulize maswali magumu.

Je, unaweza kuacha nini mwaka huu ili kumudu kitu kingine?

Kwa mfano, unaweza kuchagua kuacha kununua mti wa Krismasi na mapambo yake na pia nguo za familia za Krismasi na uchague kwenda sehemu na familia kujiliwaza.

Na zile fedha utakazokuwa umebakisha baada ya kufanya maamuzi ya kutonunua vitu fulani kipindi hiki, unaweza kuziweka kwa ajili ya Januari.

5. Tumia fedha taslimu

Sote tunapenda urahisi wa kufanya manunuzi kwa kutumia fedha zilizowekwa kwenye simu au kutumia kadi.

Tatizo ya hili ni kwamba itakuwa ngumu zaidi kukaa ndani ya bajeti hasa ikiwa haujatenganisha fedha zako katika akaunti tofauti.

Unaweza kuishia kwa urahisi kutumia fedha ulizohifadhi kwa ajili ya matumizi ya Januari wakati wa likizo.

Kutoa na kuwa na fedha mkononi, kutakufanya ufahamu zaidi matumizi yako.

6. Jifunze kusema `HAPANA'

Katika msimu huu wa likizo, jambo unalopaswa kukumbuka ni kwamba una uwezo wa kuchagua kipi cha kufanya au hata kukataa.

Siyo lazima kwenda kwenye hafla zote zinazofanyika Desemba, siyo lazima kushiriki tafrija zote ulizoalikwa na pia siyo lazima utoe zawadi kwa kila mtu unayemfahamu.

Jiondolee shinikizo la namna hiyo, hasa ikiwa unajua hukupanga kufanya jambo lenyewe.

Usiwe na shinikizo ya kutaka kumfurahisha kila mtu kwa kumpa zawadi.

Ikiwa huwezi kumudu, sema hapana kwa upole tu.

Jambo zuri zaidi kuhusu likizo ya Desemba ni kwamba siku zote hutokea kwa wakati kama huu kila mwaka, hivyo basi, unayo fursa ya kuipangilia mapema kuhakikisha kila kitu kinakwenda sawa mwaka ujao.

BBC.

Hamisi Kibari

TUKUBALIANE KUTOKUBALIANA

Simu: 0758143457

Tusiishie kutamani bali tubadilike 2024

KWANZA kabisa tumshukuru Mwenyezi Mungu Mtukufu kwakutujaalia kuingia salama mwaka 2024. Hii si kwa ujanja wetu bali mapenzi yake kwetu na neema zake. Kwa wanaosumbuliwa na mitihani ya magonjwa, matatizo ya kiuchumi na adha nyingine mbalimbali, ninamwomba Mwenyezi Mungu Mtukufu awafanyie wepesi.

Ninakubaliana pia na baadhi ya viongozi wa dini ambao wamesema kuongeza mwaka si jambo la kufurahia sana bali la kutafakari na kuhuzunika!

Ni jambo la kutafakari kwa sababu tunapaswa kuangalia nyuma ili kuona kama malengo yetu tuliyojiwekea yametimia, wapi tumejikwaa na kisha kupanga yajayo. Kwa upande wa kiroho tunapaswa pia kuangalia nyuma kama tumefanya mengi ya kumpendeza Mungu au kumkera na hivyo kujipanga kufanya vizuri zaidi.

Lakini pia tunapaswa kuwa na huzuni badala ya kurukaruka kwamba tumeuona mwaka kwa sababu kadiri siku zinavyoondoka, ndivyo pia tunavyokaribia makaburi yetu!

Mambo ya kutafakari na kufanyia kazi tunapouanza mwaka mpya ni mengi, lakini miongoni mwa ambayo imenipendeza kujikumbusha sisi sote ni aliyoandika bosi wangu, Paul Mung'ong'o katika gazeti hili la Ueleleko, siku chache zilizopita.

KLINIKI YA FIKRA

Mung'ong'o katika safu yake iitwayo Kliniki ya Fikra ambayo ninatamani kila mtu aisome kila wiki, aliandika mfululizo wa makala zikiwa na kichwa cha habari kisemacho "Mambo ambayo wenye nguvu za akili hawafanyi."

Alifafanua kwamba, wenye nguvu ya kuyaacha haya miongoni mwetu ni wachache na kwamba wengi wanashindwa kuyaacha na kujikuta wakiendelea kuishi maisha ya chini au kushindwa kuimarisha hali zao siku zote!Mambo hayo ninayotamani kila mmoja wetu azindue akili yake na kuyanga'nga'ania kwa magego ni pamoja na kutokuwa na chuki na mafanikio ya wengine, kutokata tamaa baada ya kushindwa na kuacha kabisa kutumia muda wake mwingi kujadili na kutafakari mambo yaliyopita, badala yake awaze ya mbele.

Mengine ni kutofanya makosa yale yale tena na tena na kupoteza muda kwa kujionea huruma kwa kufikiria majanga, mikosi na mitihani ya maisha inayokufika badala ya kusonga mbele.

Watu wenye nguvu za akili, Mung'ong'o anasema hawawapi wengine nguvu zao kwa maana kwamba, hawatunzi hasira, chuki au kulipa visasi. Ondoka na hilo pia 2024.

Ili kuungana na watu wenye nguvu ya akili kama anavyoita Mung'ong'o, mwaka huu wa 2024, hakikisha huhangaishwi na vitu usivyoweza kuvidhibiti, huhangaiki kwa ajili ya kuwapendeza watu wote na pia uwe mtu wa kuamua na kuchukua hatua ukishaamini uko sahihi.

Jambo lingine la kufanya mwaka huu wa 2024, ni kuhakikisha hujihesabu kwamba wewe ni bora kuliko wengine kwani sisi sote tuna uhitaji unaofanana na tuna haki sawa hapa duniani.

Lingine nililochagua kutoka kwenye safu ya bingwa huyo wa kuboresha fikra ni kuhakikisha kwa kila jambo unalofanya hautarajii pia matokeo ya haraka. Kwamba katika utekelezaji wa mipango yako, amini uwepo wa makosa na marekebisho ya makosa ili kufikia matokeo.

MABADILIKO CHANYA

Mung'ong'o alikuwa akifafanua kwa kina mambo hayo na ndio maana akaandika makala zipatazo tano. Yote ni muhimu, lakini moja ninalotaka kukuhimiza kuanza kulifanyia kazi leo kama mimi nilivyojifunga kibwebwe kuanza ni kufanya mabadiliko chanya kwa kila jambo ambalo akili yako itakubali kwamba lina faida.

Yaani usiishie kutamani tu moyoni kwamba nitafanya kesho, nitafanya kesho na kesho kuzaa kesho, bali fanya kweli mara moja. Hakuna kusuasua.

ULAJI WETU

Jambo la kwanza linahusu afya. Wengi wetu tuna ufahamu wa kutosha kwamba magonjwa yasiyoambukiza ndiyo hatari na yanayotusumbua sana zama tulizo nazo na hata matibabu yake ni ghali pia.

Magonjwa haya ni pamoja na kisukari, kiharusi, magonjwa mbalimbali ya moyo, tezi dume, matatizo ya figo, baadhi ya saratani na kadhalika.

Kwa bahati nzuri, wengi sasa tuna ufahamu wa kutosha kwamba mbali na kurithi, sehemu kubwa ya matatizo haya ya kiafya yanatokana na mtindo wetu wa maisha, hususani 'ulaji mbovu' wa vyakula na kutoushughulisha mwili

Niliwahi kumsikia mkongwe mmoja akisema kwamba miaka ile tunatawaliwa na wakoloni, ilikuwa inafahamika kwamba magonjwa ya moyo na kiharusi ni ya wazungu na si Waafrika.

Kwa lugha nyingine, ilikuwa ni nadra miaka hiyo kuona Mwafrika yuko hospitalini akisumbuliwa na maradhi hayo!

Wataalamu wa afya wakiongozwa Mkurugenzi Mkuu wa Hospitali ya Taifa ya Muhimbili, Profesa Mohammed Janabi, wamekuwa msitari wa mbele kutukanya kuangalia upya ulaji wetu.

Wanatutaka kupunguza sana kula wanga (maandazi, chapati, mikate, ugali husasani wa kukoboa na ubwabwa) na badala yake kujikita zaidi kula sana vyakula vya protini (maharage, samaki, mayai na maziwa). Hawashauri sana kula protini inayotokana na nyama nyekundu.

Mimi binafsi, nimeanza kula zaidi maharage kwenye kifungua kinywa changu na mbogamboga na mara moja moja 'kaandazi kamoja' au nusu chapati! Lakini Profesa Janabi huwa anasema yeye mikate na chapatti, hajagusa kabisa miaka!

Sijui huko mitaani kwenu, huku Temeke fungu la mchicha la Sh. 500 unashiba. Huamini unaweza kushiba mchicha?

Pia watalaamu wa lishe na afya, wanatuasa kuacha au kutumia sukari kidogo sana na kujitenga na vyakula au vinywaji vyenye sukari nyingi kama soda, keki, biskuti na kadhalika.

KUFANYA MAZOEZI

Tukiwa bado kwenye eneo la afya, ili kulinda afya zetu 2024, wataalamu pia wanatushauri na kutuhimiza sana kufanya mazoezi, angalau mara tatu kwa wiki, mazoezi yanayotuchukua na kututoa jasho angalau kwa dakika 30 tu.

Siku hizi, hasa kwa sisi wakazi wa mijini ambao ndiyo tunasumbuliwa sana na magonjwa yasiyoambukiza, kuna vifaa vya kufanyia mazoezi vinauzwa madukani kama kamba kwa ajili ya kuruka na vingine kadhaa. Ni vyema tusione kama ni kuharibu bajeti kununua vifaa vya mazoezi au kwenda gym.

Nawaomba pia wamiliki wa hizi gym waanzishe za wanawake peke yao huku wakufunzi wakiwa pia wanawake kama yule dada Loveness wa Arusha. Sisi wenye wivu ni ngumu kumruhusu mkeo kwenda gym yenye mabaunsa barobaro na vifua vyao vya six pack!

Lakini habari njema ni kwamba, siku hizi kupitia YouTube, unaweza kujifunza kufanya mazoezi nyumbani kwako, bila kuhitaji vifaa wala kwenda gym. Kinachotakiwa ni nidhamu yako tukuhakikisha unafanya mazoezi ya nguvu na kwa mpangilio.

KUFUNGA

Lingine wanalotuhumiza watalaamu ni kufunga. Yaani kuwa na siku kadhaa katika wiki au mwezi ambazo unaacha kufakamia chakula kizito (zaidi ya maji) kwa angalau saa 16.

Kwa sisi Waislamu, Mtume wetu Muhammad (SAW), alituhimiza kufunga ili tupatwe swiha njema, lakini ni wachache wanaofunga sunna za Alhamsi, Jumatatu pamoja na masiku meupe. Kumbuka licha ya mafundisho kuonesha kwamba mtu unajenga afya kutokana na kufunga, lakini pia unavuna thawabu.

Tusisubiri kufunga mwezi wa Ramadhanui pekee. Wakristo pia msiache kufunga Kwaresma ili kumpendeza Mungu na kujenga afya.

KUFANYA IBADA

Tukindoka kwenye eneo la afya, moja ya jambo jema la kuingia nalo mwaka 2024 ni kila mtu kwa dini yake kuzidisha juhudi katika kumcha muumba wake.

Ibada imekuwa na faida nyingi, kubwa ikiwa ni kumjenga mwanadamu kuwa na hofu ya Mungu. Kutokana na hofu hiyo, humfanya mwanadamu kuishi maisha yanayompendeza Mungu na kwa kufanya hivyo huwapendeza pia binadamu wenzake.

Mafundisho ya dini zetu yanahimiza uadilifu, kumpenda jirani, kuacha ukatili, kuwa mkarimu, kusaidia maskini na wasiojiweza, kuacha zinaa na mengine mengi mazuri.

Kadhalika, wengi wanaokwenda makanisani na msikitini wanaongeza marafiki (networking) kulinganisha na wale ambao hawaendi.

USOMAJI VITABU

Yako mengi ya kufanya mabadiliko chanya yanayotufaa kujipanga nayo mwaka huu, lakini leo nitaishia kwenye kufanya mabadiliko ya kupenda kusoma vitabu na majarida.

Wengi tuna taarifa za kutosha namna vitabu vinavyoweza kutuongezea maarifa mapya, lakini Watanzania wengi tumekuwa wavivu wa kusoma na kuishia kutumani tu.

Unaweza kukuta mtu ameamua kufuga kuku ili kujiongezea kipato, lakini hawezi hata na kununua vitabu vinavyofundisha ufugaji wa kuku wa kisasa ili kujisomea na kila mwaka anapata hasara. Hata akinunua hasomi!

Ndugu zangu, ukisikia au kujifunza jambo zuri lolote na lenye faida, lifanyie kazi mara moja. Usiishie kutamani. Hiyo ndiyo nguvu ya akili anayoisema Mung'ong'o.

Mazingira

Hivi ndivyo tunasababisha mafuriko mvua za El-Nino lakini hatubadiliki!

Na Dk. Felician Kilahama

Huu ni mwendelezo wa makala inayohusu mafuriko yaliyosababishwa na mvua za El+Nino ambayo yameleta maafa mwezi Novemba na Desemba 2023 katika maeneo mbalimbali ya nchi. Je, tumejifunza kitu?

Katika sehemu ya kwanza, makala ilimaliza kwa kufafanua kuwa Tanzania, tunachangia gesiukaa (CO2) angani kwa kiwango kidogo ukilinganisha na nchi tajiri zenye viwanda vikubwa.

MATUMIZI SAHIHI YA ARDHI

Lakini kimsingi, kama tutakavyoona katika makala haya, katika nchi yetu mazingira yanaharibika kutokana na matumizi mabaya ya ardhi ambayo ni nguzo muhimu kwa uchumi na maendeleo yetu.

Bila kuwepo ardhi hakuna maendeleo ya viwanda wala makazi; hivyo, inabidi tuwe makini na matumizi bora na endelevu ya ardhi katika taifa letu.

Kwa upande mwingine, mazingira huharibiwa kutokana na matumizi yasiyo rafiki, hususani maeneo karibu na kingo za mito, maziwa na mabwawa pamoja na kwenye mbuga za wanyama au maeneo yaliyohifadhiwa kisheria.

USHAURI WA WATAALAMU

Kadhalika, kama tutakavyoona, baadhi ya viongozi wanachangia kwa kiasi kikubwa kuharibika kwa mazingira sehemu mbalimbali nchini.

Uzoefu wa miaka mingi unaonesha kuwa ushauri kutoka kwa wataalamu umekuwa hauzingatiwi ipasavyo na baadhi ya wenye kufanya maamuzi au kutunga sera au wanaosimamia utekelezaji wake.

Bunge la Jamhuri ya Muungano wa Tanzania, hupelekewa miswada ambayo huijadili na kupitishwa rasimi. Baada ya hapo hupelekwa kwa Rais wa nchi yetu na kuwekwa saini na kuwa sheria ambazo hutayarishiwa kanuni na hatimaye kuanza kutumika.

Ajabu kuna watu, japo wachache (wenye mamlaka) wamekuwa wakiwatetea wanaovunja sheria na kanuni husika kwa kulinda maslahi yao ya kisiasa.

Mfano wa hilo ni watu kuanzisha makazi sehemu ambazo hawatakiwi kufanya hivyo au kulima au kuchunga mifugo kwenye maeneo yanayosimamiwa kisheria. ++

Mamlaka za usimamizi wa wanyamapori na Wakala wa Huduma za Misitu Tanzania (TFS), wanapojaribu kutekeleza sheria husika, wenye madaraka/viongozi huwazuia wasiwaondoe wananchi sehemu walizovamia kwa kisingizio kuwa “wanaganga njaa au hawana sehemu nyingine za kuanzisha makazi!

NYAKATI ZA UCHAGUZI

Kwa bahati mbaya, wananchi wanafahamu udhaifu huo hivyo, inapokaribia nyakati za uchaguzi watu huvamia maeneo yaliyohifadhiwa kisheria na kufanya shughuli zao za kibinadamu ambazo ni hatari kwa mazingira.

Wanafanya hivyo wakifahamu kuwa hawatatolewa maana watalindwa na baadhi ya viongozi wanaonufaika na kura zao au viongozi hao na ndugu zao kuwa miongoni mwa waliivamia maneno hayo.

Wakati mwingine kiongozi anadiriki kuwaruhusu wananchi walime au kuanzisha makazi kwenye maeneo yaliyohifadhiwa kisheria kwa kuahidi kuwatetea.

Wataalamu kwa maana ya watekelezaji sheria wakiona wamezidiwa na ‘wakubwa’ hawana namna nyingine zaidi ya kunyamaza (kufyata mkia) na matokeo yake ni kama tunavyoshuhudia hali ya mahangaiko makubwa ya mafuriko kutokana na mvua zinaponyesha kwa vingi.

MVUA NA MMOMONYOKO WA ARDHI

Kwa hali hiyo, mvua kubwa ikinyesha, maji yanakuwa mengi yanayotiririka kwa kasi kubwa, kiasi cha kusababisha mmomonyoko wa udongo na kuusafirisha hadi mabondeni mpaka kwenye vijito na mito.

Maeneo ya mijini ikiwemo Jiji la Dar es Salaam, maji husafirisha takangumu na majitaka kiasi cha kuziba mitaro na hivyo kushindwa kupitisha maji.

Matokeo yake ni maji haya kuelekea kwenye barabara nyingi jijini humo na hivyo maeneo kadhaa yakiwemo ya makazi ya wananchi kukumbwa na mafuriko yasiyotarajiwa.

Tendo la maji ya mvua kusafirisha udongo au mchanga na takangumu linapochukua miongo kadhaa husababisha VINA vya mito au mabwawa na maziwa kuwa juu (kupungua).

Hali ndio husababisha sana mafuriko kutokea kwa haraka kama tulivyoshuhudia hata kayltika kipindi cha Novemba na Desemba 2023 kutokana na mvua El-nino, hususani maeneo yanayopigiwa na Mto Msimbazi Jijini Dar es Salaam.

MAFURIKO KOKOTE MAZINGIRA YAKIHARIBIWA

Kuna klipu moja ya video ilirushwa kwenye mitandao ya kijamii hivi karibuni ikionesha mafuriko yakiwa yameyakumba baadhi ya maeneo ya katikati ya Jiji la Mwanza. Picha ikawa inaonesha namna maji ya mvua yakiwa yamesomba taka mbali na udongo yakiingia kwenye maduka.

Kisha, mtu ambaye bila shaka ni aliyekuwa anapiga picha hiyo, akasema kwamba hali kama hiyo haijawahi kutokea katika eneo hilo la Jiji la Mwanza.

Lakini ukweli ni kwamba mahala popote ambapo wananchi wataachwa wanavyotaka, mintarafu suala zima la matumizi ya ardhi, basi kama si mwaka huu ni mwaka kesho au mwaka kesho kutwa watakumbana na mafuriko au au maafa mengine ya kimazingira!

Isitoshe athari za mvua kubwa zimekuwa zikijitokeza sehemu mbalimbali nchini kiasi kwamba matukio kama

Mazingira

hayo yameendelea kutia simanzi kubwa mioyoni mwa Watanzania wengi.

TUSIKUBALI HALI HII

Ndugu zangu, wananchi wenzangu, tusikubali yaendelee kujitokeza bali tuchukue hatua mapema kuyadhibiti ipasavyo; ikitokea iwe kweli ni bahati mbaya .

Athari za mazingira kwa Mto Msimbazi ni kitendawili tena cha siku nyingi. Kanuni za sheria ya mazingira; pamoja na sheria ndogo za halmashari au serikali za mitaa, zinatakiwa kulinda mazingira ya mito na vijito yasiharibiwe kutokana na shughuli mbalimbali za binadamu wanaoishi karibu na vijito, mito na mabonde yenye kujaa maji mara kwa mara wakati wa mvua za vuli na masika.

Mathalani, kanuni inayoainisha kwamba kutoka kwenye kingo za mito mikubwa (kama Mto Msimbazi) hadi mita 60; shughuli zozote za kibinadamu iwe ni kilimo, ufugaji au makazi zisifanyike ndani ya ukanda huo inapaswa kuzingatiwa na kuheshimiwa sana. Kwa mito midogo eneo hilo hupungua hadi mita 30.

Lengo la kuhifadhi maeneo hayo ni kuhakikisha kunakuwepo uoto asilia wa kutosha ili kuzuia kasi ya maji ya mvua yasipeleke udogo, mchanga, matope na takataka nyingine ngumu kwenye mito na vijito.

Lakini pia kuhakikisha maji yanabaki safi wakati wote na hivyo kupunguza gharama za kuyasafisha kabla hayajasambazwa kwa watumiaji mijini, katika majiji lakini pia huko vijijini waweze kupata maji safi na salama kwa matumizi ya kila siku.

MASKINI MTO MSIMBAZI!

Hata hivyo, kutokana na matamko ya baadhi ya viongozi ambayo huwa kinyume na sheria na kanuni kwa sababu wanazozijua wenyewe; wananchi 'huchangamkia' fursa kadri wanavyoona inafaa bila kujali matokeo hasi kwa mazingira ambayo manufaa yake ni kwa watu wengi.

Kawaida Mto Msimbazi unapoingiza maji baharini, unapita sehemu ambayo, kutokana na asili yake kwa maana ya Mungu alivyouumba; ni mahali pa bahari kupumua wakati wa wimbi la juu (high-tide) ambalo hutokea mara mbili kwa siku (takribani saa tatu asubuli na nyakati za alasiri).

Wakati hayo yakitendeka, maji yenye chumvi (kutoka baharini) na maji yasiyochumvi (yakielekea baharini) hufika mahali yakachanganyika, kupitia eneo linalojulikana kuwa: 'mwalo wa bahari' ambako maji kutoka sehemu mbili tofauti hukutana yanayoelekea baharini na yanayotoka baharini kuelekea nchi kavu.

Mchanganyiko huo ni tendo asilia kwa miaka yote tangu kuumbwa dunia tunamoishi. Maeneo kama hayo kiasili huwa yamezingirwa na ardhioevu yenye uoto wa asili kama mikoko inayostawi kwenye maeneo ya majichumvi.

Sehemu nyingine zinazofanana kama ilivyo kwa mazingira ya Mto Msimbazi au kama eneo la Rufiji Delta (Mto Rufiji) mimea mingine yenye asili ya huota katika ardhioevu (bila maji chumvi) ambayo kimsingi huweka mazingira ya mito katika uhalisia wake.

Kwa lugha nyingine, hali ya mazingira kwenye Mto Msimbazi, ndivyo ilivyo kwa mito yote inayomwaga maji baharini.

Kadhalika, maeneo ya mito inayoingiza maji baharini yamesheheni ardhioevu ambazo haitakiwi kufanyike shughuli za aina yoyote.

Wakati wa ujenzi wa barabara zinazokatiza katika maeneo kadhaa ya Mto Msimbazi (ikiwemo barabara ya Morogoro) tahadhali ilitolewa kwamba mara ujenzi ukikamilika kusifanyike shughuli nyingine za kibinadamu isipokuwa masuala yasiyokuwa na madhara kwa mazingira kama mikutano ya hadhara au utalii asilia (nature tourism) kwa ajili ya kufurahia mandhari safi kama yalivyoumbwa na Mwenyezi Mungu.

Hata hivyo, juhudi za wataalamu na wasimamizi wa sheria na januni za mazingira ili kuzuia uharibifu usiendelee, zimekuwa zikikwamishwa na wenye madaraka/mamlaka.

Kadhailka, wakati wa ujenzi miundombinu ya mabasi ya mwendokasi, wataalamu walitahadhalisha kuwa kwenye ardhioevu ya Mto Msimbazi kusijengwe kituo cha kushughulikia mabasi kwa msingi kuwa ni eneo muhimu kwa bahari kupumua (mwalo wa bahari) lakini pia wakati maji yakiwa mengi eneo hilo hutumika kuyadhibiti (water holding ground) ili yasiweze kuleta madhara makubwa.

Taifa linaingia gharama kubwa ya kuondoa udongo/mchanga na takangumu kwenye mito na wakati mwingine, wasafiri kuhangaika kupata huduma hiyo mfano, mabasi mwendokasi kushindwa kupita kwa sababu ya barabara zake kujaa maji. Lakini kwa asilimia kubwa hili limechangiwa na watu kutozingatia sheria na kanuni za kulinda mazingira tulizojiwekea.

WATAALAMU WASIKILIZWE

Na yote hayo ni ishara kuwa wataalamu hawasikilizwi na baadhi ya wakubwa wanaofanya maamuzi yanayopingana na ushauri unaotolewa na wataalamu wa mazingira, tena wanaotumia sheria husika za nchi zilizotungwa na Bunge na kupitishwa na Rais.

Halikadhalika, kupitia kilimo kisichokuwa endelevu, hapa ninakusudia kilimo kinachichagiza kufyeka misitu, kuichoma moto na kuchunga mifugo bila kuzingatia kanuni za matumizi bora ya ardhi, kumekuwepo na changamoto za uharibifu wa ardhi hivyo kusababisha maeneo mengi kuwa wazi bila uoto wa asili.

Halihiyo, huchochea mimomonyoko ya udongo kupitia kasi ya maji ya mvua pamoja na nguvu ya upepo mkali, kupeperusha chembechembe za udongo na kuzipeleka mabondeni hadi kwenye mito, mabwawa na katika maziwa.

Kama mtaalamu wa mazingira, huenda kilichotokea Hanang, na wote tunajua, ninakihusisha na hili.

Itaendelea.

Matendo 10 yanayoimarisha kumbukumbu

HOFU kuu walizonazo watu wanaotaka kuanzisha biashara baada ya uzee au kustaafu unapofanya nao mazungumzo ni pamoja na mambo yafuatayo:

Huwa na hofu kwamba pengine hawatafanikiwa kiuweledi kama ambavyo wangetarajia. Pia huwa na hofu kwamba biashara haitwalipa vyema na kuwapa heshima katikia jamii mbali na kutoa mchango madhubuti kwenye familia zao.

Wapo ambao huwa na hofu kwamba watakabiliwa na changamoto za kiafya na uzee ikiwa ni pamoja na kupoteza kumbukumbu.

Tunapouanza mwaka mpya wa 2024, kuna watu ambao wamestaafu. Katika andiko hili, hebu tuzungumze kuhusu hofu hiyo ya mwisho na hii ni kwa ajili ya watu wazima wanaoelekea kustaafu.

Tafiti nyingi za kisayansi zimeandikwa na watafiti wanaojaribu kubainisha jinsi kumbukumbu zinavyofanya kazi, jinsi ya kuzuia kuzorota kwa utambuzi, na aina gani ya tabia au matendo ya kufanya ili kusaidia kuimarisha kumbukumbu.

Tunapokuwa tumeingia mwaka mpya, ni wakati mzuri wa kutazama nyuma kile ambacho tumefanikiwa au tumekosa.

Andiko hili linaweza kuwa zawadi muhimu kwa wazee.

1. JISHUGHULISHE SANA UKISTAAFU

Wakiandika katika Jarida la Tabia ya Uchumi wa Mashirika na hususani wakijielekeza katika masuala ya rika, watafiti walipitia kanzi data mbili kubwa zinazohusu mamilioni ya wafanyakazi wa

China, pamoja na data juu ya utendaji wao kwenye majaribio mbalimbali ya utambuzi na tathmini za kumbukumbu:

Kwanza, walichunguza kikundi ambacho kilistaafu mapema, shukrani kwa mpango wa pensheni wa serikali ya China, na Pili, walichunguza kikundi sawa na hicho lakini kikiwa ambacho hakikuwa kwenye mpango wa kustaafu, kwa maana kwamba kiliendelea kufanya kazi baadaye maishani.

Kwa kifupi, takwimu zilionesha kwamba mpango mpya wa pensheni ulisababisha "athari hasi kwenye suala zima la utambuzi."

Mtafiti Plamen Nikolov wa Chuo Kikuu cha Binghamton alisema katika mahojiano kwamba, yeye na watafiti wenzake waligundua kuwa, "Ukistaafu na kuacha kujishughulisha kabisa ni kama akili yako inapata kutu... Yaani kustaafu na kutofanya chochote, kwa maana ya kutotumia ubongo wako kwa sababu hufanyi kazi tena, husababisha wengine kuwa matokeo hasi yasiyotarajiwa."

2. FURAHIA MICHEZO (GAMES), SEHEMU YA 1

Maprofesa katika idara za magonjwa ya akili, nyurolojia (mfumo wa fahamu), na dawa wa Vyuo Vikuu vya Columbia na Duke waliajiri wafanyakazi wa kujitolea 107 wenye wastani wa umri wa miaka 71 na kuwataka wafanye mafumbo ya maneno, au kucheza michezo ya video za kompyuta kwa muda wa majuma mengi.

Matokeo, kama yalivyochapishwa katika Jarida la NEJM, yalionesha kwamba kwa muda wa wiki 78, washiriki katika kundi la kujibu mafumbo ya maneno (puzzles crossword) walifanya vyema zaidi katika suala la ukosefu wa kumbukumbu (matikeo hasi) kulinganisha na wale waliokuwa kwenye kundi la michezo ya video.

3. FURAHIA MICHEZO, SEHEMU YA 2.

Kundi la watafiti nchini Canada liliazimia kubaini ikiwa mambo ya kujifurahisha yanayozingatia undani kama vile kutazama ndege yanaweza kuwa na uhusiano chanya na utunzaji wa kumbukumbu ya mwanadamu, hususani mstaafu.

Kwa hakika, katika jaribio lililohusiana na kuainisha ndege na kisha kuwakumbuka, wale walikuwa makini katika kuangalia ndege kwa bidii walikuwa na kumbukumbu zilizositawi vizuri zaidiambazo ziliwawezesha kukumbuka kwa usahihi zaidi hata mambo ya nyuma.

4. PENDA KUJISOMEA

Watafiti huko Illinois, Marekani, walishirikiana na maktaba kuajiri vikundi viwili vya watu wazima, na kugawanywa katika vikundi viwili:

Nusu walipewa vishikwambi vikiwa na orodha iliyochaguliwa mapema ya vitabu ambavyo vilionesha kwamba vinaweza kuvuta wasomaji.

Nusu nyingine walipewa vishikwambi vikiwa na michezo kama mafumbo ya maneno (word puzzles).

Matokeo yaliandikwa ifuatavyo kwa kifupi: "Kwa kulinganisha na kikundi cha mafumbo ya maneno, kikundi kilichosoma vitabu kwa wiki nane kilionesha maboresho makubwa katika kumbukumbu zao.

Kwa maneno mengine, utafiti ulionesha kuwa usomaji wa mara kwa mara wa vitabu unaiimarisha na unaboresha kumbukumbu.

5. LALA VYA KUTOSHA

Wengi bila shaka mnajua umuhimu wa hili, kwa hivyo mjadala wake utakuwa mfupi. Lakini, wakiandika katika jarida la Trends in Neurosciences, waandishi kutoka taasisi ya Chronobiology pamoja na Taasisi ya Masuala ya Usingizi ya Chuo Kikuu cha Pennsylvania walikusanya tafiti zilizofanywa kwa miongo kadhaa kuhusu kile kinachotokea kwenye akili zetu tunapokusanya 'deni kubwa' la usingizi.

Kwa kifupi, kuna kuwa na mambo kadhaa ya kuzingatia: Kwanza, tunapokusanya saa nyingi za usingizi, tunapoteza uwezo hata wa kujua jinsi hali ya kutopata muda wa kutosha wa kulala usingizi unavyotuathiri.

Pili, ingawa hatutambui tunavyoathirika, lakini tafti zinaonesha pia kwamba, mbali na uchovu, watu, hususani wenye umri mkubwa huathirika vibaya katika kutunza kumbukumbu.

Pengine jambo la kuzingatia zaidi kwamba kukosa muda wa kulala usingizi hata pale tunapojaribu kufidia, tafiti zinaonesha kwamba kunaweza kusababisha "kuongeza uwezekano wa matatizo ya mfumo wa fahamu kufanya kazi kwa kiwango cha chini na hata mtu kupata magonjwa ya Alzheimer (udhaifu wa akili) au Parkinson (ugonjwa wa kutetemeka ambao pia unatokana na mfumo wa fahamu na akili). "

6. USIOGOPE KULALA MCHANA

Wakiandika katika Jarida la Afya ya Kulala, watafiti kutoka ndaki ya Chuo Kikuu cha London na Chuo Kikuu cha Jamhuri ya

Uruguay waliangalia data kutoka kwa watu wazima wenye umri wa miaka 40 hadi 69 na kugundua kwamba kulikuwa na ongezeko la ukubwa wa ubongo na ubora wa kumbukumbu kwa watu wazima waliopenda kusinzia mchana.

7. VAA BARAKOA YA USINGIZI USIKU

Ikiandikwa katika jarida la kila mwezi linalohusisha masuala ya kulala kutegemea rika la mtu, timu ya watafiti kutoka vyuo vikuu nchini Marekani, Uingereza na Italia ilifanya utafiti kwa watu 122 na kugundua kwamba waliovaa barakoa (musk) za kulalia usiku walikuwa na kumbukumbu bora ya matukio na tahadhari kulinganisha na wale ambao hawakuwa wanavaa.

Huku kwetu Afrika ni wachachge wanajua suala hili la kuvaa baroka (musk) kwa ajili ya kuziba macho wakati nwa kulala usiku na umuhimu wake kiafya.

8. MWANGA WA TAA

Watafiti katika Chuo Kikuu cha Jimbo la Michigan walichunguza ikiwa kumbukumbu za panya katika maabara ziliathiriwa na ubora wa mwanga unaowazunguka. Waliweka taa angavu inayotoa mwanga kama wa jua kali, wengine wakawekwa kwenye taa ya mwanga hafifu, wengine taa za mwanga wa kawaida na kadhalika.

Pengine unaweza kushangaa matokeo. Panya katika mwanga hafifu walikuwa na uwezo mdogo wa akili kwa takriban asilimia 30 na walikuwa na uwezekano mkubwa wa kufanya vibaya katika kazi za kuchunguza walizokuwa wamefunzwa.

9. MATUMIZI YA SIMU

Waliokuwa wanafanyiwa utafiti waliombwa kutumia programu tumizi za simu zao kurekodi video za sekunde 24 za matukio ya kila siku, na kisha kuyatazama kwa njia mahusus katika wiki chache zijazo.

Wakiandika katika jarida Proceedings of the National Academy of Sciences, watafiti hao walisema kwamba wale waliorekodi na kutazama video hizo, walikuwa na kumbukumbu nzuri zaidi ya asilimia 50 walipoombwa kukumbuka matukio miezi sita ya nyuma kulinganisha na wenzao ambao hawakupewa zoezi kama hilo.

10. TEMBEA KINYUMENYUME

Watafiti huko London walijaribu ikiwa watu wanaweza kuboresha kumbukumbu zao kwa kutembea kwa kurudi nyuma. Hakika, ilifanya kazi hadi matokeo kuchapishwa katika jarida la Utambuzi.

Tumejikumbusha haya tunapouyanza mwaka 2024 kwa kuzingatia kwamba hakuna kitu muhimu zaidi kwa mwanadamu kama ubongo, mintarafu suala zima la kumbukumbu.

Makala haya yametafsiriwa na Hamisi Kibari.

Kulala kwa kutumia barokoa za kuziba macho husaidia kuboresha kumbukumbu

Kujisomea vitabu uzeeni ni njia pia ya kuboresha kumbukumbu

Maisha ya ndege na faida zake

NDEGE ni wa wanyama wanaovutia kwa rangi zao nzuri na wengine wana sauti nzuri pia. Tofauti na viumbe wengine wa miguu minne, ndege wana mabawa yanayowawezesha kuruka angani na pia hutaga mayai na kutotoa vifaranga.

Wapo ndege wa aina nyingi, wakubwa na wadogo kama vile tai, mbuni, kuku, korongo, bata mzinga, tausi, kunguru, mwewe na wengine wengi. Wapo wenye maumbile tofauti kidogo na ndege wengine kama bundi ambaye kichwa chake, ukiondoa mdomo, hasa kwa jinsi macho yake yalivyokaa ni mithili ya paka!

Kuna ndege wadogo wenye maumbile madogo kama tetere, mbayuwayu, jorohe, kasuku, charwe, chiriku, kwelea kwelea, na wengine.

MAISHA YA NDEGE

Maisha ya ndege hutegemea sana mazingira yanayowazunguka. Mazingira mazuri huwafanya ndege kuishi kwa amani na furaha. Mazingira yakiharibiwa, mara nyingi kutokana na shughuli za binadamu, husababisha ndege hao kulazimika kuhamia mahali pengine.

Ndege hupendelea kuishi mahali pa utulivu na panapovutia. Idadi na aiana toafauti za ndege ni moja ya ishara zinazoonyesha kuwepo kwa mazingira bora.

Viumbe vyote vina wastani wa muda au umri wa kuishi na ndege kadhalika lakini hutofautiana kama zilivyo aina zao pamoja na mazingira lakini kuna baadhi ambao huishi hadi miaka 15.

MAKAZI YA NDEGE

Ingawa ndege huishi kwenye mazingira tofauti kulingana na aina au jamii husika. Lakini wengi huishi misituni.

Ndege wengi hujenga viota hasa misimu ya kuzaliana. Viota hivi hujengwa kwa kutumia majani, udongo na vijiti. Vilevile wapo ndege waishio mapangoni.

Viota vya ndege hujengwa kwa ustadi mkubwa ili kuwakinga na baridi, mvua, maadui na upepo mkali wakati wa kuzaliana. Ndege wengi hutumia viota kwa kuzaliana si kuishi.

Ndege hupendelea kujenga viota vyao juu ya miti, ndani ya mapango, kwenye paa au kona za nyumba ili mradi tu sehemu hizo ziwe za usalama. Aidha mahali hapo ni lazima pawe pana maji, chakula, upepo, na pia mandhari nzuri.

Ndege wengine hupendelea kuishi majini, kwa mfano batamaji. Wengine hupenda kuishi kwenye ardhi oevu.

UZAZI WA NDEGE

Kwa kawaida ndege jike hutaga mayai ambayo ukifika muda huyahatamia na kupatikana kwa kinda. Kabla ya hapo ndege dume na jike hujamiiana ili kurutubisha mayai. Ndege hawanyonyeshi hivyo makinda hukua kwa kuletewa vyakula na wazazi wao wanaovipata kwenye mazingira yanayowazunguka. Idadi ya mayai hutofautiana na aina ya ndege. Kuna wanaotaga mayai mawili kama njiwa na wengini mayai mengi kama mbuni.

Ndege majike hulazimika kuatamia mayai kwa siku kadhaa kabla ya makinda kuanguliwa. Siku za kuatamia hutofautiana kulingana na aina ya ndege. Wapo wanaoatamia kwa siku 14, 21, 42 au zaidi. Walio wengi kama kuku huatamia kwa siku 21.

Wakati wa kuatamia mayai ndege jike hulazimika kukaa kiotani bila ya kula chakula kwa muda fulani kwa nia ya kuyapa joto mayai na kudhibiti unyevu. Hali hii hufanya jike kunyonyoka manyoya na hata kukonda.

Jike hunyonyoka manyoya sehemu za tumboni ili kuweza kuyapasha joto mayai yake vizuri. Wakati mwingine ndege dume hulazimika kuleta chakula kiotani ili kumlisha jike. Baadhi ya ndege madume husaidia kuatamia mayai jike anapokwenda kujitafutia chakula.

Vifaranga wanapoanguliwa huwa hawana uwezo wa kuruka kwani mabawa yao hayana manyoya, hivyo hubaki kiotani. Kwa wakati huo jike na dume husaidiana kulinda makinda wao mpaka watakapomudu kuruka na kujitafutia chakula.

CHAKULA CHA NDEGE.

Ndege hula vyakula vya aina mbalimbali kama vile nafaka, wadudu, mizoga, matunda, majani, samaki, mabaki ya vyakula nakadhalika.

Ulaji wa vyakula hivi hutegemeana na aina ya ndege na maumbile yake. Kwa mfano ndege wenye midomo iliyochongoka huweza kunyonya nekta ya maua. Ndege aina ya tai hula mizoga; hawa midomo yao ni mikubwa na imara Aidha ndege pia hutumia kucha zao kujipatia chakula kwa njia ya kuchakua. Wengine hutumia mdomo yao na kucha zao kutafuta wadudu, samaki, na hata wanyama wadogowadogo kama chakula chao.

MAUMBILE YA NDEGE.

Ndege hutofautiana kimaumbile. Ipo tofauti kati ya dume na jike pia makinda. kwa mfano tausi dume ana rangi nzuri zaidi kuliko jike na mkia wake ni mrefu na wenye urembo mwingi na rangi nzuri.

Njiwa jike huwa na mdomo mrefu kuliko njiwa dume. Bundi jike shingo yake ni nyembamba wakati ile ya dume ni nene.

Wakati mwingine ukubwa wa vichwa hutofautisha ndege jike na dume. Jike huwa na kichwa kidogo ambapo dume chake ni kikubwa. Baadhi ya ndege madume huwa na ushungi juu ya vichwa vyao.

Mara nyingi ndege madume huwa na maumbile makubwa na rangi za kupendeza kuliko majike.

Ndege wana manyoya mazuri yenye rangi za kuvutia kwa mfano, tausi, kanga, kasuku, na wengine na kwa sababu hii manyoya yao hutumiwa pia kama mapambo.

Ndege pia wana sauti tofautitofauti kutegemea kundi lake. Sauti za ndege huburudisha masikio, kama vile ile ya ndege aina ya chiriku.

Mwanamuziki mmoja ambaye kwa sasa ni marehemu, Maneti Ulaya alipachikwa jina la Chiruku na kufahamika zaidi kama Chiriku Maneti kutokana na sauti yake nzuri.

Nyimbo za ndege huwa na maana na ujumbe fulani. Mathalani ndege dume aimbapo huashiria jike kwamba ‘liko dume bora hapo’. Madume wengine wasiingilie himaya yake vinginevyo vita vitazuka.

Baadhi ya sauti huashiria hatari na kutoa tahadhadhari. Baadhi ya ndege huimba kwa muda mfupi huku wakibadilisha sauti, wakati wengine hawawezi kubadilisha sauti. Chiriku anaaminika kuwa ndege mwenye sauti nzuri zaidi ya wengine labda ndio maana Hayati Maneti alipachikwa jina hilo.

Sauti za ndege pia huoanishwa na matukio katika jamii mbalimbali. Kwa mfano bundi kwa jamii nyingi za kiafrika huaminika kuwa sauti yake huashiria uchuro. Hata hivyo, haya ni mawazo tu ambayo hayana ushahidi wowote wa kisayansi.

Ndege huhama kutoka sehemu mmoja kwenda nyingine. Sababu za uhamiaji huo ni kutafuta chakula, maji, mabadiliko ya hali ya hewa na kuharibiwa mazingira yao. Pia hutafuta sehemu za kuzaliana.

Ndege wana tabia ya kuishi kwa makundi kulingana na aina zao. Huruka au hutembea pamoja kwa mafano korongo, penguini, yangeyange, kunguru, kweleakwelea na wengine wengi.

FAIDA

Uwepo wa ndege katika mazingira ni mapambo na burudani. Pia ni ishara ya utajiri wa bioanuwai ya mahali pale, manyoya ya ndege hutumika kutengenezea mapambo mbalimbali na nguo za kujikinga na baridi, huwasaidia wakulima kupunguza wadudu waharibifu kwa kuwala, ndege ni kivutio kwa watalii hivyo huliongezea taifa mbegu ya uchumi pia husaidia kuchavusha mimea na kusambaza mbegu.

Maadui wakubwa wa ndege ni binadamu, nyoka na ndege wengine. Wapo ndege ambao ni waharibifu kama vile kweleakwelea ambao hula mazao mashambani na kunguru weusi wanaochafua mazingira kwa kusambaza magonjwa.

Ni muhimu kuhifadhi mazingira ambayo ni makazi ya ndege pia tuepukane kuwabughudhi ndege ili wasihame katika maeneo waliyoyachagua na mwisho ni muhimu jamii ikaelimishwa kuhusu umuhimu wa ndege ili watuhifadhi pia.

Makala hii imenadikwa na Godfrey Sanga kutokana na vyanzo mbalimbali.

Kurunzi

Msimamo wa Askofu Kassala na ujenzi wa maadili tuyatakayo

Na Dk. Reubeni Lumbagala.

MMOMONYOKO wa maadili ni moja ya tatizo linaloisumbua dunia na Tanzania ikiwemo. Mmomonyoko huu umeonekana dhahiri kuanzia kwa watoto, vijana, watu wazima hadi kwa wazee.

Kutokana na umuhimu wa kujenga jamii yenye maadili na mienendo mizuri, ni lazima kama nchi kuweka mikakati ili kujenga jamii na taifa lenye maadili kama ilivyokuwa zamani.

Serikali kama mdau muhimu katika ujenzi wa maadili katika jamii, inashirikisha wadau wengine ili kuunganisha nguvu ya pamoja kufanikisha azma ya kujenga maadili bora katika jamii.

Moja ya eneo ambalo kama taifa tunapaswa kuwa na sauti moja kuanzia kwa mwananchi mmoja mmoja, familia, jamii na taifa kwa ujumla ni kupinga ndoa za jinsia moja.

Ndoa za jinsia moja kuanzia kwenye imani za dini, mila, desturi na tamaduni zetu ni jambo ambalo halikubaliki hata kidogo na wala halihitaji mjadala mrefu, ila kutokana na ushawishi na msukumo toka mataifa ya magharibi Marekani, hatuna budi kama taifa kuendelea kupaza sauti na kueleza bayana msimamo wetu.

Hivi karibuni, Askofu Mkuu wa Jimbo Katoliki Geita, Flavian Kassala alisema hayuko tayari kubariki ndoa ya jinsia moja kwa sababu ni kinyume na maagano ya Mungu ya kutaka binadamu wakazaliane na kuendeleza vizazi ulimwenguni.

Akihubiri katika misa ya kitaifa ya Krisimasi iliyofanyika katika kanisa la Bikira Maria Malkia wa Amani, Askofu Kassala alisisitiza kuwa ni bora abariki jiwe likajengee nyumba lakini si kubariki watu wa jinsia moja wanaotaka kufunga ndoa ndani ya kanisa hilo.

"Binadamu amemuacha Mungu na kufanya mambo yaliyokatazwa. Binadamu ameukataa uumbaji na kuendeleza uumbaji na sasa wanafanya mambo machafu yanayomchukiza Mungu, wamekuwa wakiharibu vizazi kwa kutoa mimba na sasa wanataka kubariki na mapenzi ya jinsia moja. Kwangu bora nibariki jiwe lakini sio uchafu huo," amesema Askofu Kassala.

Nimpongeze Askofu Kassala ambaye ameamua kuusema msimamo wake waziwazi kwani viongozi wa dini wanao ushawishi mkubwa katika jamii katika kufanikisha utekelezaji wa mipango mbalimbali ya kijamii na ya kiserikali.

Kutokana na umuhimu wa viongozi wa dini, ndiyo maana mara kwa mara serikali imekuwa ikiwashirikisha kwenye mipango na mikakati ya nchi ili kurahisisha utekelezaji wake.

Msimamo wa Askofu Kassala unaunga mkono juhudi za waafrika wengi zenye lengo la kujenga maadili mazuri katika bara letu na nchi yetu kwa ujumla. Hatuwezi kufanikiwa kujenga maadili huku tukiwa tunaruhusu na kukumbatia matendo ya kihawani kama ya ndoa za jinsia moja.

Namkumbuka mwalimu wangu wa somo la Uraia kidato cha kwanza katika mada ya Maisha ya Ndoa, alitufundisha tafsiri ya neno "ndoa" kuwa ni muunganiko wa hiari wa mwanaume na mwanamke kama mume na mke.

Hivyo, ndoa inahusisha jinsi mbili tofauti, yaani mwanamme na mwanamke, watu hawa huungana na kuwa familia moja; mwanaume anakuwa mume na mwanamke anakuwa mke.

Binadamu amemuacha Mungu na kufanya mambo yaliyokatazwa. Binadamu ameukataa uumbaji na kuendeleza uumbaji na sasa wanafanya mambo machafu yanayomchukiza Mungu, wamekuwa wakiharibu vizazi kwa kutoa mimba na sasa wanataka kubariki na mapenzi ya jinsia moja.

Hata vitabu vya dini vinaeleza kwamba Mwenyezi Mungu ndiye muasisi wa taasisi ya ndoa. Katika kuweka msingi mzuri wa ndoa, Mungu aliwaumba Adamu (mwanamme) na Hawa (mwanamke), akawabariki, akawaagiza waende wakaitawale dunia na kuzaliana. Maandiko Matakatifu katika Biblia, kitabu cha Mwanzo 1:28, Biblia inasema "Mungu akawabariki, Mungu akawaambia, Zaeni, mkaongezeke, mkaijaze nchi, na kuitiisha; mkatawale samaki wa baharini, na ndege wa angani, na kila kiumbe chenye uhai kiendacho juu ya nchi."

Na kwenye Qur:an, aya mbalimbali za kitabu hicho zinasema kuwa Mungu ameumba waume na wake ili waishi pamoja kwa mapenzi, wazae watoto na kuishi kwa amani na utulivu; kwa njia hiyo wataweza kutii amri zake na kufuata mafundisho ya Mwenyezi Mungu kupitia kwa Mtume wake Muhammad (Rehema na Amani zimshukie).

Kwahiyo, msingi wa Mungu katika suala la ndoa ni lazima ndoa ihusishe mwanamme na mwanamke, na katika jinsia hizi mbili tofauti, ndipo kunatokea kuzaliana (reproduction).

Kama taifa, tuna kila sababu ya kulaani na kupaza sauti kukemea ndoa za jinsia moja ili kuendeleza mipango mizuri ya ujenzi wa maadili kwa mustakabali mwema wa nchi yetu.

Viongozi wa dini zote, wanaharakati, asasi za kiraia na kila mpenda maendeleo na maadili wanayo nafasi ya kukemea ndoa za jinsia moja kwa mdomo mpana kabisa ili msimamo huu ueleweke vyema kuanzia ndani ya nchi hadi nje ya nchi yetu.

Mwaka 2011, Waziri Mkuu wa Uingereza, David Cameron alisema nchi yake ina mpango wa kusitisha misaada yake kwa nchi ambazo sheria na katiba zao, hazitambui mashoga na ndoa za jinsia moja.

Katika kutoa msimamo wa serikali, Waziri wa Mambo ya Nje na Ushirikiano wa Kimataifa wa wakati huo, Benard Membe ambaye kwa sasa ni marehemu alisema, "Tanzania ni nchi maskini lakini hatutakubali kuruhusu upuuzi huo eti kwa sababu ya misaada yake na fedha zao, lakini ushoga si utamaduni wetu, hata sheria zetu zinakataa."

Nitoe rai kwa serikali yetu kuendeleza msimamo huu mzuri. Zaidi sana, kama nchi tuendelee kutumia raslimali zetu vizuri ili kupitia raslimali hizo tuweze kupata fedha za kutosha za kuendesha nchi yetu kwa kufanikisha miradi ya maendeleo na matumizi mengine ili kuepukana na kadhia ya kuomba misaada ambayo wakati mwingine inakuja na masharti ya ndoa za jinsia moja.

Dk. Reubeni Lumbagala ni mwalimu wa Shule ya Sekondari Mlali iliyoko wilaya ya Kongwa mkoani Dodoma. Mawasiliano yake ni (+255) 620 800 462.

Paul Mng'ong'o

KLINIKI YA FIKRA

Simu: 0676055444 Email: mngongopaul@yahoo.com

Wanaoanza kujitambua hawafanyi haya - 2

HERI ya mwaka mpya. Kwanza tumshukuru Mwenyezi Mungu Mtukufu kwa wote tuliojaaliwa kuuona mwaka huu wa 2024. Tumshukuru sana kwa mapenzi yake kwetu.

Tunaendelea na mada yetu hii, leo ikiwa ni sehemu ya pili na kwa kuwa huu ni mwaka mpya, bila shaka utaingia mwaka huu ukiwa pia mwenye wanaojitambua na kunufaika na mambo tunayoyajadili hapa.

Kujitambua si tu kuwa mwerevu, bali pia ni kufanya maamuzi sahihi na kuepuka tabia zitakazokusambaratisha. Katika makala iliyopita tuliona mambo matano ambayo watu wanaojitambua hawafanyi.

Mambo hayo ni pamoja na haya: Wanaojitambua hawaachi kujifunza, hawakubaliani na mambo tu kirejareja, haiwaingii kwenye magomvi au mabishano, hawazungumzi bila kufikiri kwanza na pia tukaona kwamba wanaojitambua hawakaribishi mtazamo hasi.

Leo tunaendelea kuangazia vitu ambavyo watu wanaoanza kujitambua na wanaojitambua hawafanyi (Wanajiepusha navyo). Nia ya makala hii ni kuhakikisha, kama ilivyokwishadokezwa awali na wewe kama unajitambua, unaacha kufanya mambo haya au kuwa na tabia hizi: -

6. HAWAJIPI MAJUKUMU YA KUBADILISHA MAMBO WASIYOYAWEZA

"Tujifunze kukubali mambo tusiyoweza kuyabadilisha. Henry Wadsworth Longfellow aliandika, "Kitu bora unachoweza kufanya wakati wa mvua, ni kuacha inyeshe".

Kwenye maisha, kuna mambo hayako katika udhibiti wetu na yanaleta huzuni na kuchanganyikiwa. Mfano ni msongamano wa magari barabarani, nk. Watu wanaumia na kutamani kubadilisha lakini watu wanaojitambua wanajua kuna mambo yakitokea, unatakiwa kutulia ukijua huwezibadilisha kitu.

Usipoteze muda, ondoa fikra kwenye mambo ambayo huna udhibiti nayo na badala yake weka mkazo kwenye mambo unayoyaweza. Hii itakupa ufanisi mkubwa kwenye maisha yako na kazi.

7. HAWAOGOPI CHANGAMOTO

Thomas Edison alionekana ameshindwa baada ya jambo kutofanikiwa mara nyingi, lakini alipoulizwa alijibu, "Sijashindwa. Nimepata tu njia 10,000 ambazo hazifanyi kazi."

Watu wenye akili hawakubali kukaa kimya na kuotesha mizizi mahali pamoja bali daima wanatafuta njia mpya za kufanikiwa. Watu wenye akili wapo kama walivyo kwa sababu hawakwepi changamoto. Wanajiruhusu kushindwa, kujifunza kutokana na makosa yao, na kupata mikakati bora ya kupiga hatua zaidi.

8. HAWASAHAU KUONA PICHA SAHIHI

Sir Edmund Hillary alisema, "Sio mlima tunaoushinda, bali sisi wenyewe ndiyo tunashinda." Inapotokea kuna kitu kinatufadhaisha, ni rahisi kuliona tatizo tu wakati huo.

Picha ya tatizo inachukua nafasi kwenye fikira zetu, tunakuwa na wasiwasi na kujikuta hatujioni wenyewe na hatuoni uwezo ndani yetu wa kufanikiwa. Lakini watu wenye akili wanafahamu jinsi ya kuona mambo kwa mtazamo mpana.

Wanao uwezo wa kutambua tatizo na wakaacha kuliangalia tatizo bali kuangalia ndani yao uwezo na mbinu mbalimbali za kutatua tatizo husika. Acha kuona tatizo angalia mbinu mpya kukupa hatua zaidi.

9. HAWASHAMBULII KWA GHADHABU

Stewart Stafford aliwahi kusema kuwa, "Kamwe usifanye maamuzi muhimu ukiwa na hasira." Hasira inaweza kufunika busara ya uamuzi na baadaye hasira hiyo hufifia na zinabaki athari zake tu."

> **Kwenye maisha, kuna mambo hayako katika udhibiti wetu na yanaleta huzuni na kuchanganyikiwa. Mfano ni msongamano wa magari barabarani, nk. Watu wanaumia na kutamani kubadilisha lakini watu wanaojitambua wanajua kuna mambo yakitokea. unatakiwa kutulia.**

Wanaojitambua wanajulikana kwa uwezo wao wa kudhibiti hisia zao vizuri. Si kwamba hawakasiriki, wanakasirika na kuchukizwa lakini wanazingatia wanavyoelezea hasira na wanachukua tahadhari kuhakikisha mambo hayawi mabaya zaidi. Kupata nafuu ya haraka kihisia inaweza kuwa nzuri wakati wa hasira, ila wanafikiria mbele.

10. HAWABAKII KATIKA MAZUNGUMZO YASIYO NA MAANA

Ingawa watu wenye akili ni wavumilivu sana, lakini hawakubali kuvumilia kama wanajua unapoteza tu muda wao. Hawatasalia katika mazungumzo yasiyo na maana.

Watu wenye akili wanajithamini wao na muda wao. Wanapendelea kutumia muda huo katika mambo ambayo kweli yanahusika nao kwenye ukuaji wao.

Mambo mengine ambayo watu wanaojitambua hujiepusha nayo ni kama vile:

11. Kufanya maamuzi ya haraka au ya pupa bila kuzingatia matokeo.
12. Kutofanya mambo kwa kuzingatia mitazamo au maoni ya wengine.
13. Kuwa na fikira zilizofungwa na kukataa mawazo mapya.
14. Kukawia kutekeleza majukumu au kazi muhimu.
15. Kuruhusu hisia zitawale maamuzi au vitendo vyao.
16. Kupuuza fursa za kujifunza na kukua.
17. Kuwa na watu wenye mitazamo hasi au wenye tabia mbaya (sumu).
18. Kuwa mkosoaji na kujiona mwenye kiwango kikubwa cha ukamilifu.
19. Kushindwa kubadilika katika hali zinazobadilika au kukataa mabadiliko.

Hizi ni tabia za kawaida ambazo watu wanaojitambua (yaani watu wenye akili) huwa wanajiepusha nazo. Lakini pia ni muhimu kukumbuka kwamba, akili hujitokeza kwa njia mbalimbali, na kila mtu ana nguvu na udhaifu wake wa kipekee.

Nimalizie kwa kuwatakia tena wasomaji wangu heri ya mwaka mpya.

Wework Consult - Your Partner in Growth.

Na Hamisi Kibari

Mtanzani wa kwanza kushinda Tuzo ya Taifa ya Mwalimu Nyerere ya Uandishi Bunifu

Niko tayari kwa kifo - 14

Baada ya kuthibitishiwa na daktari kwamba mkewe amefariki dunia kutokana na kipigo alichomshushia, Chris anawadanganya ndugu wa mkewe kwamba mwanamke huyo ametoweka na hajui alipo. Anaahidi kumsaka. Hata hivyo, anapanga na daktari kuficha kifo hicho na kupanga mkewe azikwe na halmashauri kama mwili usiotambulika. Daktari anaahidi kushughulikia kila kitu na kuondoa katika makabrasha yote hospitalini jina la mkewe. Hata hivyo, gharama za kufanikisha hilo ni kubwa na zinasababisha daktari atwae nyumba ya Chris. Mwanaume huyo ambaye biashara yake ya kuuza mbao na vifaa vya ujenzi ilikuwa inakwenda vyema sasa inachungulia kaburi. Ni tangu akutane na kuanzisha urafiki na kimwana mrembo, Joyce. Lakini kuna askari kanzu wanamsaka Chris. Ni kwa lipi hasa? Endelea kufuatilia.

"Lakini si mnajua taratibu? Huwezi kukagua nyumba ya mtu bila kumshirikisha kiongozi wa mtaa... anaway, ninawaruhusu ili tusichelewashane," alisema Baba Kessy.

Akaongozana nao, wakawa wanaingia chumba kimoja baada ya kingine hadi vyooni. Wakajiridhisha kwamba Chris hakuwepo mahala pale. Kisha wakashukuru kwa kupewa ushirikiano, wakaaga wakiomba msamaha kwa usumbufu, kisha wakaondoka.

"Jamani, kama huyu bwana akionekana mwambieni aje kituoni. Kituo Kikuu cha Polisi hapa Tabora," akasema askari mmoja wapo.

"Itakuwa ngumu. Hata yeye swali la kwanza atataka kujua anaitwa kwa kosa gani. Tutamwambiaje?" Akahoji Baba Kessy.

Askari kanzu wale waliendelea kugoma kabisa kueleza Chris anatafutwa hasa kwa kosa gani ingawa Mwalimu Misango na mumewe walihisi ni sakata la kupotea kwa mkewe.

* * *

Mama Kessy na mumewe waliingia ndani ya ofisi ya Mpelelezi wa Mkoa wa Tabora. Ofisa huyo aliwapokea vizuri, akawakaribisha viti kwa bashasha. Alikuwa alifahamiana vizuri na Baba Kessy."Karibu ndugu Misango, vipi mbona uko na shemeji, kuna tatizo?" Alihoji ofisa huyo wa Polisi, Kamishna Msaidizi, Laki Bilango."Ndio kuna tatizo kidogo," alijibu Baba Kessy."Tatizo gani Mr. Misango.""Shemeji yangu, yaani mdogo wake wife, tumeambiwa anatakiwa hapa kituoni. Askari waliokuja nyumbani kumtafuta hawakuwa tayari kutueleza sababu za kuhitajiwa kwake kituoni. Nikaona ni vyema nifike hapa nipate kujua kulikoni?""Anaitwa nani mtu mwenyewe?""Chris Mataruma Magati, mfanyabiashara wa mbao na vifaa vya ujenzi hapa Tabora."Ofisa hiyo alitafakari jambo kidogo, kisha akaomba tena atajiwe jina la mdogo wake Mwalimu Misango. Baba Kessy akamtajia na kunakili kwenye karatasi.

"Nisubirini, nitarejea baada ya muda," alisema akinyanyuka akiwa ameshikilia ile karatasi.Baba Kessy na mkewe walibaki kila mmoja akiwaza lake huku wakizungusha macho kwenye ofisi ya ofisa huyo wa Serikali. Haikuwa tofauti na ofisi nyingine za polisi ambazo hazijawa za kisasa sana kulinganisha na ofisi za idara nyingine za serikali kama benki.

Muda mfupi baadaye ofisa huyo wa polisi alirudi, mkononi akiwa ameshikilia majalada mawili. Akayaweka mezani kwake na kuketi.

"Mr. Misango, huyu shemeji yetu bwana ana kesi mbili tatu hivi... Katika kesi ya kwanza Chris anadaiwa kufanya fujo na kumpiga mpenzi wake baada ya kumkuta mwanamke huyo akiwa na hawara mwingine usiku wa kuamkia juzi. Katika kipigo hicho maelezo yanaonesha kuwa alimuumiza vibaya. Inasemekana kwamba mwanamke huyo ambaye jina lake anaitwa Joyce Kasombwe amemkataa Chris na sasa anatembea na mwanamume mwingine, Ofisa wa Benki ya Biashara hapa Tabora," bosi huyo wa Upelelezi wa Mkoa aliyejulikana zaidi kwa kifupi cha cheo kama RCO Boimanda alinyamaza, akasoma kidogo maelezo kwenye jalada, akawatazama kwa muda kisha akaendelea."Katika tukio hilo la juzi tarehe 22 mwezi huu, Chris alimvamia mwanamke huyo, Joyce, akiwa na bwana yake huyo mpya katika ukumbi wa Small World na kufanya fujo kabambe. Katika vurugu hizo Chris alimjeruhi huyo mwanamke kichwani ambako ameshonwa nyuzi sita. Mwanamke huyu alilala juzi hospitali na kutolewa asubuhi yake. Pia Chris alimpiga kwa kitu kama vile nondo kichwani yule mwanamume aliyekuwa na mpenzi wake wa zamani hadi akapoteza fahamu. Lakini naye taarifa zinaonesha anaendelea vizuri."Katika vurugu hizo Chriss alivunja chupa kadhaa za pombe na kusababisha baa hiyo kupata hasara ya jumla ya Sh 1,200,000. Inaonekana huyu Chris ni mwanamume kwelikweli kwani alifanikiwa kuwashinda nguvu mabaunsa wa hiyo baa na kutoweka. Asubuhi yake, shemeji yetu Chris alivamia kinyemela duka la vipodozi la huyo mpenzi wake wa zamani, akamnyang'anya muuzaji pesa, akachukua bidhaa kadhaa na nyaraka muhimu kisha akatokomea kusikojulikana. Inasemekana alikuwa anasaka leseni ambayo hakuipata."Mwalimu Misango na mumewe walimtazama RCO kwa mshangao kama wasioamini wanachosikia.

> **Mr. Misango, huyu shemeji yetu bwana ana kesi mbili tatu hivi... Katika kesi ya kwanza Chris anadaiwa kufanya fujo na kumpiga mpenzi wake baada ya kumkuta mwanamke huyo akiwa na hawara mwingine usiku wa kuamkia juzi. Katika kipigo hicho maelezo yanaonesha kuwa alimuumiza vibaya. Inasemekana kwamba mwanamke huyo ambaye jina lake anaitwa Joyce Kasombwe amemkataa Chris na sasa anatembea na mwanamume mwingine, Ofisa wa Benki ya Biashara hapa Tabora.**

" Huyu mdogo wako ni mtu wa mazoezi?" Alihoji RCO akiwa amemwelekea Mwalimu Misango.

Ofisa huyo wa Polisi akaendelea: "Kwenye hilo duka mtuhumiwa anadaiwa kuchukua kwa nguvu shilingi laki saba na bidhaa za shilingi zaidi ya milioni moja. Lakini hasara halisi aliyoifanya hapo kwenye hilo duka haijafahamika. "Huyu mtu, taarifa zinaonesha kuwa muda mrefu alikuwa akiishi hotelini lakini haonekani katika hoteli zote hizo na haifahamiki kajificha wapi toka majuzi."Lakini kuna faili lingine hapa, Chris anashitakiwa kuhusu kupotea kwa mkewe aitwae Tausi Chitawo... Mlalamikaji katika kesi hii ni kaka wa Tausi ambaye anahisi kwamba huenda Chris kamuua dadake. Hata hivyo, upelelezi unaonesha kwamba Chris anashirikiana vizuri na wapelelezi katika kumsaka mwanamke huyu ambaye mpaka sasa hajulikani kakimbilia wapi. "Zipo hisia kwamba Tausi naye kachukua bwana na kukimbilia mahala ili kumkomoa Chris. Hayo ndio matatizo ya shemeji yetu, Chris," alisema Bilango ambaye, mbali ya kuwa kambi moja na Misango ya Jeshi la Kujenga Taifa, Makutupora JKT, Dodoma, pia walisoma kozi moja ya sheria, Chuo Kikuu cha Dar es Salaam.Mwalimu Misango alivuta pumzi ndefu na kuzishusha taratibu. Kijasho chembamba kikwa kunamtiririka kwapani. Baada ya muda alitulia. Yeye na mume wake hawakuwa na maswali zaidi ya kumsikiliza ofisa huyo wa polisi. Walimshukuru kwa taarifa hizo, kisha Baba Kessy akamtaka mkewe atoke nje, akisema kuna jambo alitaka kuteta faragha na RCO.Baada ya kutoka nje, Mwalimu Misango alihisi mapigo ya moyo yanabadilika. Akaketi chini.

Baada ya dakika takribani tano, mumewe alitoka na kumkuta ameketi kwenye ngazi za kuingilia eneo la kaunta katika jengo hilo la polisil lililokuwa pia na ofisi nyingine za maofisa wengine waandamizi wa polisi.

"Mbona umeketi hapa. Askari hawajakuona, huwa hawaruhusu mtu kuketi hapa," alisema mumewe akiwa amemwinamia mkewe."Kaja askari mmoja nikamwambia ninajisikia vibaya... Hizi habari zinatisha. Sijui nianzie wapi? Nasikia moyo unanienda sana mbio," alisema Mwalimu Misango akiwa bado ameketi chini kwenye ngazi.Mumewe aliyekuwa sasa amemwinamia akafungua tena mdomo wake, "Usimfikirie sana Chris. Waswahili wanasema majuto ni mjukuu nadhani huko aliko anajuta. Nadhani hili likiisha atakuwa sasa mume mwema kwa mkewe."

"Likiisha vipi? Huoni kama haya yatamtupa jela. Atakwepa vipi jela kama umemsikiliza vizuri RCO?"

"Mimi kama mwanasheria zipo sehemu Chris anaweza kupata upenyo...""Sujui atakuwa wapi huyu bwanamdogo. Natamani nimsake niongee naye, nimsikie anasema nini. Chris ataniua kwa ugonjwa wa moyo jamani.""Mama Kessy, achana na mawazo ya Chris. Mimi ninaamini ni suala la muda Chris atapatikana. Polisi wenyewe wamemsaka hawamwoni. Wewe utampata wapi? Tulia kidogo upate upepo, achana na mawazo," alishauri Baba Kessy.

"Ulikuwa unateta nini na RCO, ni kuhusu Baba Kenny, au mna mengine," aliuliza mkewe.

"Ndiyo, ni kuhusu yeye."

"Anasemaje?"

"Tutazingumza baadaye nyumbani."* * *Mwalimu Misango analiangalia banda la Chris la biashara, Banda ambalo kuna wakati lilikuwa ndilo kubwa kuliko yote Tabora likiwa limesheheni mbao, mabati, nondo, matofali na vifaa vingine vya ujenzi, lakini sasa lilikuwa limefungwa. Mazingira yalionesha kwamba lilikuwa halijafunguliwa kwa wiki kadhaa. Mwalimu Misango alitikisa kichwa kisha akamfuata mwenye nyumba hiyo ambayo Chris alikuwa amepanga sehemu ya mbele akiendesha biashara hiyo. Hiyo ni nyumba iliyo katikati ya mji wa Tabora, na sehemu nzuri kibiashara. Mwenye nyumba hiyo, mtu wamakamo, jioni hiyo alikuwa upenuni mwa nyumba akiwa ameketi kwenye kiti akisoma gazeti"Shikamoo Mzee Mahmoud," Mwalimu Misango alimsalimia mzee huyo mwenye mchanganyiko wa damu ya Kiarabu na Kibantu. Alikuwa Mzee maarufu mjini Tabora."Marahaba, karibu.""Samahani, nilikuwa ninamuuliza huyu mpangaji wako, Chris Magati. mbona banda halina uhai?"

"Ah! Ni yule dada yake... Nilianza kukusahau mwalimu. Uzee unakuja kwa kasi."

" Ni Mimi baba."

Itandelea

Ethiopia yasaini mkataba na Somaliland itumie bahari

ADDIS ABABA, Ethiopia

ETHIOPIA imechukua hatua za kwanza za kisheria katika mwelekeo ambao siku moja itaiwezesha nchi hiyo isiyo na bahari, kupata ufikiaji wa bahari, serikali yake inasema.

Nchi hiyo imetia saini kile kinachojulikana kama mkataba wa maelewano (MoU) na Jamhuri iliyojitangaza kuwa ya Somaliland, kutumia mojawapo ya bandari zake.

Awali, Waziri Mkuu wa Ethiopia Abiy Ahmed, alielezea upatikanaji wa bahari ni suala linalowezekana kwa nchi yake.

Katika hotuba yake ya Oktoba, mswaka jana ambayo ilizua hofu katika nchi hiyo, wananchi walidhani hatua hiyo itakuwa ni kujaribu kuchukua ardhi kutoka kwa nchi jirani ya Ethiopia, ambayo ni Eritrea.

Makubaliano yaliyoafikiwa siku ya Jumatatu na Somaliland, hayajawekwa wazi, lakini taarifa kutoka ofisi ya Abiy ilisema itafungua njia ili kutimiza azma ya Ethiopia kupata ufikiaji wa bahari.

Mazungumzo hayo yamelenga Bandari ya Somaliland ya Berbera.

Mshauri wa masuala ya usalama wa taifa, Redwan Hussien, alisema kwenye ukurasa wa X kwamba makubaliano hayo yataiwezesha Ethiopia kukodishwa eneo la kijeshi lililopo baharini.

Mkataba huo haupo kisheria, lakini unaashiria ushindi mkubwa wa kidiplomasia kwa Addis Ababa.

Akizungumza wakati wa utiaji saini, Rais wa Somaliland, Muse Bihdi Abdi, alisema makubaliano hayo yanajumuisha Ethiopia kuitambua Somaliland kama nchi huru katika siku zijazo.

Somaliland imejitenga na Somalia kwa zaidi ya miaka 30 sasa, lakini haitambuliwi na Umoja wa Afrika (AU) wala Umoja wa Mataifa (UN) kama taifa huru.

Hapakuwa na majibu kuhusiana na tangazo hilo kutoka Somalia, ambayo inaichukulia Somaliland kama sehemu ya eneo lake. Lakini Shirika la Utangazaji la Kitaifa SNTV, limeripoti kuwa kutakuwa na kikao cha dharura cha Baraza la Mawaziri jana Jumanne kujadili suala hilo.

Ethiopia taifa la watu milioni 100, ni moja ya taifa lenye idadi kubwa ya watu miongoni mwa mataifa yasiyo na bahari.

Mshindi Tuzo ya Nobel ahukumiwa kifungo jela

DHAKA, Bangladesh

MAHAKAMA nchini Bangladesh, imemhukumu mshindi wa tuzo ya Nobel, Muhammad Yunus, kifungo cha miezi sita jela kwa kukiuka sheria za kazi za nchi hiyo.

Wafuasi wa Profesa Yunus wanasema kesi hiyo imechochewa kisiasa.

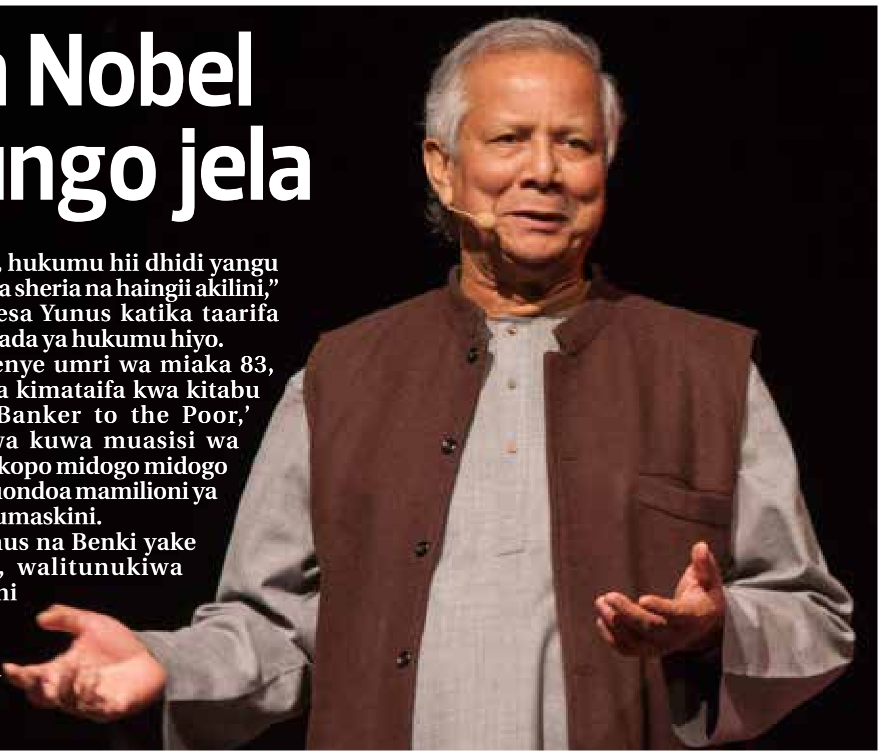
Mchumi huyo maarufu na wenzake watatu kutoka kampuni yao ya Grameen Telecom, walipatikana na hatia ya kushindwa kuunda mfuko wa ustawi wa wafanyakazi wao.

Hata hivyo, wote wanne walikana kufanya makosa yoyote na walipewa dhamana wakisubiri rufaa.

"Kama mawakili wangu walivyoeleza mahakamani, hukumu hii dhidi yangu ni kinyume cha sheria na haingii akilini," alisema Profesa Yunus katika taarifa iliyotolewa baada ya hukumu hiyo.

Yunus mwenye umri wa miaka 83, anayejulikana kimataifa kwa kitabu chake cha `Banker to the Poor,' anasifiwa kwa kuwa muasisi wa mfumo wa mikopo midogo midogo inayosaidia kuondoa mamilioni ya watu kwenye umaskini.

Profesa Yunus na Benki yake ya Grameen, walitunukiwa Tuzo ya Amani ya Nobel kwa kazi hiyo mwaka wa 2006.



Waliokufa tetemeko la ardhi wafikia 30

TOKYO, Japan

IDADI ya watu waliofariki dunia katika tetemeko kubwa la ardhi nchini Japan lililosababisha nyumba kubomoka sasa wamefikia 30.

Kulingana na ripoti za vyombo vya habari vya ndani, vifo vyote vimetokea katika Mkoa wa Ishikawa, kwenye pwani ya kaskazini-magharibi ya Japan, ambapo kilikuwa kitovu cha tetemeko hilo la juzi Jumatatu.

Takribani wanajeshi 1,000 wa nchi hiyo wako katikati juhudi za utafutaji na uokoaji wa watu katika maeneo yaliyokumbwa na tetemeko, Waziri Mkuu wa Japan, Fumio Kishida alisema.

Huku onyo la tsunami likiondolewa, Kishida alisema watajaribu kuanzisha njia za baharini ili kufikia sehemu za mbali za rasi ya kaskazini ya Noto, ambako tetemeko la ardhi lilipiga.

Kiongozi wa upinzani achomwa kisu

SEOUL, Korea Kusini

KIONGOZI wa upinzani nchini Korea Kusini, amechomwa kisu katika mkutano na waandishi wa habari katika mji wa Busan, Shirika la habari Yonhap limeripoti.

Lee Jae-myung, ambaye alikosa nafasi ya Urais wakati wa Uchaguzi Mkuu wa Urais mwaka 2022, alichomwa kisu upande wa kushoto wa shingo yake jana Jumanne asubuhi.

Hata hivyo, mtuhumiwa aliyefanya shambulio hilo, alitiwa mbaroni eneo la tukio.

Bwana Lee, alipelekwa hospitali mara tu aliposhambuliwa. Alikuwa katika hali mbaya wakati huo, Yonhap ilisema.

Aliyefanya mashambulizi alikuwa na umri wa kati ya miaka 50 au 60, taarifa zilieleza. Aliripotiwa kwamba alikuwa amemkaribia Lee ili kumuomba saini yake, kabla ya kumchoma kisu.

Picha za video zinazoonesha shambulio hilo zimesambaa kwenye mitandao ya kijamii zikimuonesha Lee akianguka katikati ya mkusanyiko wa watu, wakati baadhi ya watu wakijaribu kumkamata mshambuliaji.

Picha zinaonesha tukio hilo la Lee lying akiwa amelala chini huku amefumba macho na mtu mmoja akiwa amemuwekea kitambaa katika shingo.

Lee, 59, anayeongoza chama cha Democratic Party of Korea ambaye kwa sasa siyo mbunge, lakini anatarajiwa kuwania uongozi katika uchaguzi ujao unaotarajia kufanyika Aprili, 2024.

Kuna mengi ya kujifunza kwa Ali Kiba

Na Valensi Mbaga

Ali Sale Kiba anafahamika zaidi kwajina lake la kisanii kama Ali Kiba pia King Kiba alizaliwa mkoani ringa 26 Novemba 1986) ni mwanamziki wa Tanzania, mwimbaji na mtunzi wa nyimbo chini ya lebo yake King's Music records na lebo aliyokuwa akiifanyia kazi Rockstar4000, ambayo alikuwa miongoni mwa wamiliki wa lebo hiyo.

Ana vipaji vilivyo tofauti na wasanii wenzake, na aliwahi kijikita sehemu nyingine ambapo alisajiliwa na Coastal Union kucheza mpira wa miguu kwa msimu wa 2018/2019 wa Vodacom Premier League.

FAMILIA YAKE

Ali Kiba alizaliwa na wazazi wake Saleh Omari na Tombwe Njere. Ni mtoto wa kwanza kati ya watoto wanne kwenye familia yao, akifuatiwa na Abdu Saleh Kiba ambaye pia ni mwanamuziki, Zabib Kiba (dada yake) na Abuu Kiba (mdogo wao wa kiume wa mwisho)

MAFANIKIO

Mwaka 2011, Ali Kiba alichaguliwa kama msanii wa kwanza wa Afrika Mashariki Tanzania, Kenya na Uganda.

Kwa mwaka 2015 ameshinda Tuzo tano za Kilimanjaro Awards.

Tarehe 20 Mei 2016, kampuni ya kimataifa inayojishughulisha na muziki "Sony Music Entertainment" ilitangaza kumsainisha mkataba wa kufanya kazi na Ali Kiba.

Mwaka 2016 alishinda Tuzo ya Bollywood and African film critics Awards Pia alifanikiwa kushinda Best International Act Africa na Pia (favourite artist of the year)na (favourite song of the year.)

Pia kwa mwaka huo huo katika Tuzo ya East Africa Tv Awards kupitia wimbo wa Mwana na Himself alifanikiwa kushinda Tuzo kama (video of the year) na (Best male Artist).

LIFESTYLE YAKE

King kiba ni mtu nadhifu sana na hupendelea kuwa na muonekano wa kipekee. Huwezi kumkuta na tattoo yoyote ukilinganisha na wasanii wengine wengi tunaowafahamu.

Na kipekee hupendelea kuish maisha ya kawaida sana na kuchanganyika na watu wote katika jamii

MCHANGO WAKE KWA JAMII

Kiba ni moja kati ya watu muhimu sana katika suala zima la kuisaidia jamii. Kupitia kampeni yake ya kila mwaka ya kimichezo ya Samakiba ambayo inasaidia kuchangia masuala mbalimbali ya kijamii.

Hispania

Timu bora za muda wote katika soka

Na Valensi Mbaga

KANDANDA, inayojulikana duniani kote kama soka, imeshuhudia kuinuka na kushuka kwa timu nyingi, lakini ni wachache waliochaguliwa ambao wameandika majina yao katika historia kama timu bora zaidi za kandanda kuwahi kutokea. Timu hizi sio tu zilipata mataji lakini zilifanya hivyo huku zikicheza soka ya kuvutia, yenye ufanisi katika enzi ya ushindani mkali.

Zaidi ya ushindi na vikombe, timu hizi zikawa matukio ya kitamaduni, na kuteka mioyo ya mashabiki ulimwenguni kote. Hizi hapa ni timu 10 bora za soka za wakati wote:

10. ARSENAL (2004)

Arsenal ilishinda msimu mzima wa 2003-04 bila kufungwa na kushinda taji la ligi

Mnamo 2003-04, Arsenal, chini ya Kocha Arsène Wenger, walipata mafanikio yasiyo na kifani kupitia msimu mzima wa Ligi Kuu bila kufungwa. (The Invincibles), iliyowashirikisha magwiji kama Thierry Henry, Dennis Bergkamp, na Patrick Vieira, ilicheza soka ya kasi na ya kushambulia ambayo iliwaacha wapinzani katika mtafaruku. Mfululizo wao wa kutopoteza michezo 49 mfululizo uliwapa taji la timu bora ya Ligi Kuu kutoka miaka 20 ya kwanza.

9. AC MILAN (1988–1994)

Utawala wa AC Milan kutoka 1988 hadi 1994 ulikuwa wa kuvutia sana. Wakisimamiwa na Arrigo Sacchi na baadaye Carlo Ancelotti, walitwaa Kombe la Uropa mara tatu na ligi ya Italia mara nne. Safu hiyo iliyosheheni nyota wengi, akiwemo Paolo Maldini, Marco Van Basten, na Ruud Gullit, walitawala soka la Ulaya kwa umahiri wao wa kiufundi.

8. LIVERPOOL (1976-1984)

Enzi ya dhahabu ya Liverpool kutoka 1976 hadi 1984 iliwafanya kutwaa vikombe vinne vya Uropa na mataji mengi ya nyumbani. Timu ya mwaka wa 1984 iliyoshinda mataji matatu, ikishirikiana na Ian Rush, Kenny Dalglish, na Graeme Souness, walionyesha uthabiti wao katika msimu wa ushindi, na kupelekea ushindi wa mikwaju ya penalti dhidi ya Roma katika fainali ya Kombe la Uropa.

7. UJERUMANI (1972-1974)

Ikiongozwa na nguli Franz Beckenbauer, timu ya taifa ya Ujerumani ya 1972-1974 ilipata ushindi katika Mashindano ya Uropa na Kombe la Dunia. Waliizuia Uholanzi ya Johan Cruyff katika fainali ya Kombe la Dunia ya 1974, na kuimarisha nafasi yao kama moja ya timu kubwa zaidi katika historia.

6. UFARANSA (1998–2000)

Ushindi wa Ufaransa mwishoni mwa miaka ya 90 katika Kombe la Dunia na Mashindano ya Uropa uliashiria kilele cha ustadi wao wa kandanda. Fainali ya Kombe la Dunia ya 1998, ambapo waliishinda Brazil mabao 3-0, ilidhihirisha vipaji vya Thierry Henry, Zinedine Zidane, na wachezaji wengine wa kiwango cha kimataifa.

5. REAL MADRID (1955-1960)

Timu ya mwisho ya miaka ya 50 ya Real Madrid, ikiongozwa na Alfredo Di Stéfano na Ferenc Puskas, ilitawala soka la dunia. Wakishinda vikombe vitano mfululizo vya Uropa kuanzia 1956 hadi 1960, walionyesha kiwango bora ambacho hakina kifani. Fainali ya 1960 dhidi ya Eintracht Frankfurt, ambapo walishinda 7-3, inasimama kama ushuhuda wa uzuri wao.

4. MANCHESTER UNITED (1999)

Manchester United ilishinda mataji matatu ya kihistoria msimu wa 1998-99

Msimu wa Manchester United wa 1998-99 umewekwa katika historia kwa kutwaa ubingwa wa Ligi Kuu, Kombe la FA na Ligi ya Mabingwa kwa mara tatu. Ikiongozwa na Sir Alex Ferguson, timu iliyowashirikisha Paul Scholes, David Beckham, na Ryan Giggs ilionyesha uthabiti na dhamira, iliyodhihirishwa na kurejea kwao kwa kishindo katika fainali ya Ligi ya Mabingwa dhidi ya Bayern Munich.

3. BARCELONA (2009)

Mnamo 2009, Barcelona, chini ya usimamizi wa kipaji cha Pep Guardiola, walipata mafanikio ya kwanza kabisa na klabu ya Uhispania. Lionel Messi aliibuka kuwa mchezaji bora zaidi duniani, na mtindo wa uchezaji wa timu ya "tiki-taka" uliwashangaza mashabiki.

Walitwaa La Liga, Ligi ya Mabingwa, Copa Del Rey, UEFA Super Cup, na Kombe la Dunia la Vilabu la FIFA katika onyesho la ubora wa soka.

2. BRAZIL(1970)

Kombe la Dunia la FIFA la 1970 lilishuhudia Jogo Bonito wa Brazil akiwa kileleni. Pelé, Gerson, Jairzinho, Rivelino, na Tostão waliandaa wimbo wa kipaji cha soka, wakifunga mabao 19 katika michezo sita. Ushindi wa 4-1 dhidi ya Italia kwenye fainali, uliofungwa na Carlos Alberto, unasalia kuwa mfano wa soka la bora zaidi Duniani la kushambulia.

1. UHISPANIA (2007–2012)

Uhispania ilishinda Kombe la Dunia la FIFA mnamo 2010

Kwa michuano mitatu mfululizo ya kimataifa, timu ya taifa ya Uhispania kati ya 2007 na 2012 ilifafanua upya ubora wa soka.

Wakishinda Mashindano ya Ubingwa wa Ulaya 2008 na 2012 na Kombe la Dunia la FIFA la 2010, walionyesha sanaa ya soka ya "tiki-taka". Wakiwa na wachezaji kama Xavi, Andrés Iniesta, na David Villa, utawala wa Uhispania ulikuwa uthibitisho wa ustadi wao wa kiufundi na ushirikiano wa pamoja.

Katika safu kuu ya historia ya kandanda, timu hizi kumi zinasimama kama kielelezo cha ubora, kila moja ikichangia sura ya kipekee kwa mchezo huo mzuri. Kama mashabiki, tunesalia kustaajabia alama isiyofutika waliyoacha kwenye mchezo, urithi unaopita wakati na kuimarisha nafasi yao kama timu bora zaidi za kandanda za wakati wote.

Jamhuri Jazz wataalamu wa Ala za Upepo, Vijembe

Na Ibrahim Mkamba

"FIKIRIA kijana ulikotoka wewe kashfa ya nini ee (tarara tara tara). Ungelifikiria usingenikashifu kwa marafiki zako (tarara tara tara). Sina haja na wewe mimi niko imara kwa wakati wowote (tarara tara tara) …..." Huo ni mmoja wa tungo nyingi za bendi ya Jamhuri Jazz ya Tanga, Maarufu Wanyama Wakali, waliotamba na mitindo ya Toyota na Dondola.

Sijui kama kwa mtindo wa Toyota walipata chochote kutoka kampuni ya Toyota.

Hicho kipande cha wimbo kilichonukuliwa hapo ni cha wimbo wa mwaka 1973 uliomuonya mtu dhidi ya kukashifu alikotokea baada ya kupata mafanikio kwingine alikoenda.

Humo mwenye mabano mimejaribu kuandika sauti za masaksafoni kama nilivyokuwa naziiga kwa mdomo.

Ulikuwa ni utaratibu wao hao wagosi kwamba ndani ya wimbo mmoja waliingiza vipande tofauti vya kutosha vya masaksafoni. Hawakuwa na trumpets (matarumbeta). Kwa mfano kwenye wimbo huo, baada ya masaksafoni hayo yaliyoitikia waimbaji, kulipulizwa masaksafoni ya hisia kali mno baadaye yaliyoendeana na ujumbe kwa huyo aliyejimwambafai na kusahau alikotoka. Masaksafoni hayo yalifuatia ridhim gitaa la Harrison Siwale lililoachiwa ukumbi.

Mwaka huo huo 1973 walirekodi wimbo Halima, wimbo wa kumuomba radhi Halima. "… binadamu kukosa budi mama ee, iliyobaki kusameheana ee…" kuna mstari uliimbwa hivyo ukisindikizwa na masaksafoni ya sauti ya kubembeleza yaliyoendelea kubembeleza kwenye vipande vilivyofuata.

Naamini kama Halima alitoa msamaha, basi si pekee kwa maneno ya Wanyama Wakali bali pia kwa kubembelezwa na masaksafoni ya Luza John Elias na mwenzie Abby.

Sikiliza nyimbo zote za JJB kama Kibodi Maridhawa, Josephina, Rukia, Getruda, Blandina, Adelina na nyingi utakavyoweza, utaona ujuzi wa Wagosi hao wa matumizi ya masaksafoni kwenye nyimbo zao.

Mbali ya masaksafoni, JJB walikuwa na vitu kadhaa vya kipekee. Walitunga nyimbo nyingi za uhusiano wa kijamii kuelezea watu wenye roho mbaya kuwafanyа kifasihi kuwa wanyama wabaya mpaka kupata jina la Wanyama Wakali.

Waliasa sana kuhusu watu waliokosa utu pamoja na kuongelea sana ugumu wa maisha.

Zilizofuata zilikuwa tungo za mapenzi lakini hawakushughulika vya kutosha na tungo za kisiasa za kusifu viongozi, kuongelea siasa ya Ujamaa na Kujitegemea wala kuongelea kisomo chenye manufaa (kisomo cha watu wazima), vijiji vya ujamaa na mengineyo ya kisiasa. Kwenye tungo zao zaidi walibebwa na ujumbe, melodi, masaksafoni na magitaa hasa ridhim. Kipekee nazipenda sana mpaka leo nyimbo zao Mganga namba moja (1971), Chawa (1971) na Ewe Ndege (1973)

Kwa Mganga Namba moja, ridhim ilifunika na saksafoni moja tu lililotumika kwenye wimbo huo.

Zaidi nilivutiwa na igizo la mganga wa jadi nilipoambulia "kagona vihi mtamu" (amelalaje mgonjwa) na "kagona vedi"(amelala vizuri) pale anayemuuguza mgonjwa aliposalimiwa na mganga baada ya matibabu.

Pia niliambulia pale mganga alipoaga "naita" (naenda). Sikupata tabu kwenye kiswahili mgonjwa huyo alipoelezwa "wanyama wabaya ni watu wenye roho mbaya."

Wimbo wa Chawa, naweza kusema ni wimbo uliofanyiwa kazi hasa. Wimbo huu usiofikia dakika nne unafaa kutumiwa na wanamuziki wetu wa leo kama wa kujiimarisha kwenye utengenezaji wa tungo bora. Umepangwa vizuri mno.

Niliwahi kusikia mahojiano ya mwanamuziki mmoja wa zamani wa Sikinde aliyeeleza namna walipokuwa wakitengeneza wimbo Kipenzi Edita, Mwalimu King Michael Enock alipomuelekeza mpiga solo pale pa kumuacha mpiga ridhim atambe, asimuachie uhuru wote, 'amghasighasi' kidogo kwa kuchezea solo na wimbo huo ukarekodiwa hivyo. Kwenye wimbo huu Chawa ambao solo limepigwa kwa ujuzi mkubwa, ridhim lilipopewa uwanja, solo likawa linakwanguliwakwanguliwa. Panavutia sana hapo.

Lakini kama kawaida masaksafoni yalipigwa kwa sauti za mipigo ya mvuto mkubwa.

Sasa kubwa kuliko yote ni ujumbe wake unaoishi leo. "Siwezi kueleza chawa bora uende zako maudhi mengi chawa uliyonitenda mimi…"

Kuna sehemu waliimba hivyo kama kumfukuza chawa wa leo wa kujipendekeza anayesababisha chuki, mifarakano, uhasama na kutokuelewana miongoni mwa watu kwa kujipendekeza.

Wenye busara wakigundua madhara ya hao chawa wao wawafukuze hivyo hivyo hata kama Jamhuri Jazz walikusudia chawa mdudu. Naamini hata wakati ule walitumia fasihi hiyo kumfukuza mtu tegemezi kwao asiyefanya kazi kutegemea kusaidiwa. Ni ujumbe unaoishi ndani ya wimbo ulipigwa vizuri mno. Naamini hivyo kwa sababu walimtaka chawa aondoke. Ingekuwa si kazi ya fasihi bali ni kumhusu yule mdudu, wasingenuamrisha aondoke bali wangeeleza "nakuondoa chawa.

" Chawa mdudu unamfukuzaje kwa kumwambia aondoke mwenyewe?

Wimbo Ewe Ndege nao una vipande vitatu vitamu vya masaksafoni na kipande cha tatu kimepigwa kipekee mno. Lakini kila ukiusikiliza wimbo huo utagundua ulikuwa utabiri wa kuja kwa simu za mkononi. Ni utabiri uliofanywa miaka 50 nyuma! "Ewe ndege mwenda juu, uende nyumbani utoe Salaam. Ninatafuta njia ya kwetu…" Huyo ndege mwenda juu ndiyo mawimbi ya simu ya mkononi yasafiriyo kwa juu. Walitabiri simu za mkononi ambapo naamini baadhi yao walirudi kwa Mola wetu kabla ya kuzitumia hizo simu walizotabiri zingekuja. Inna lillahi wa inna illaahi raji'ugh'n.

Hii bendi niliipenda kwa kupitiliza utotoni kiasi kwamba nilipojulishwa safari ya Tanga nilikofika kwa mara ya kwanza miaka 46 iliyopita, nilifurahi mno kwa shauku ya kuuona mji wa Jamhuri Jazz hata kama kwa umri wa miaka 15 nisingeweza kuhudhuria onesho lao lolote hata kama bendi hiyo ingekuwepo.

Mwaka huo bendi hiyo ilikuwa imeshatoweka lakini nikiwa Tanga mwaka huo nilikuwa naimba nyimbo zao muda wote. JJB ilikuwa bendi ya wataalam hasa.

Mwenyezi Mungu awapumzishe pema peponi waliotangulia mbele ya haki miongoni mwao. Amin.

> "Sikiliza nyimbo zote za JJB kama Kibodi Maridhawa, Josephina, Rukia, Getruda, Blandina, Adelina na nyingi utakavyoweza, utaona ujuzi wa Wagosi hao wa matumizi ya masaksafoni.

Kona ya Urembo

Na Hidaya Machuppa Simu: +255 765 828 219

Hijab na urembo wa kichwa

HIJABU ni sehemu muhimu ya staha ya mwanamke wa Kiislamu. Kanuni ya mavazi ya Kiislamu inamtaka mwanamke ajifunike mwili mzima, isipokuwa mikono na uso wake, kwa nguo zilizolegea. Neno hijabu linarejelea kanuni ya staha kwa maana pana, ingawa mara nyingi hutumiwa kurejelea kifuniko cha kichwa pekee. Madhumuni ya kufunika kichwa cha hijabu ni kuficha nywele, masikio na shingo ya mwanamke kutoka kwa wanaume wasio jamaa. na kumtambulisha kama mfuasi wa Uislamu. Ingawa kila tamaduni ina njia yake ya kipekee ya kuvaa hijabu, skafu iliyofungwa kwa urahisi inayounda uso inasalia kuwa mbinu inayotumika sana ya kutumia staha.

NJIA ZA KUWEKA MTINDO WA HIJABU.

Hijabu Bila pini

Kwa hivyo umeahirisha kengele yako mara nyingi sana, na sasa umechelewa kwenda kazini/darasani. Huwezi kuwa unacheza na pini za mpira, ukijaribu kufunga hijab yako kikamilifu, sivyo? Suluhisho—chukua tu kitambaa kirefu cha mstatili na uifunge kichwani mwako kwa kawaida mara moja, tupa ncha yake moja juu ya bega moja, na uko sawa! Kufunga Hijabu Ukiwa na Vifaa Juu KwakeOngeza mng'aro kidogo na uangaze kwenye uchoshi wako. hijabu kuukuu na vito vichache tu kwenye vazi lako. Njia nzuri ya kufanya hivyo ni kuingiza baadhi ya pete zako kwenye kona iliyolegea ya hijabu ambayo inaning'inia upande mmoja wa uso wako. Ala, kwa sababu wewe ni mvaaji wa kawaida haimaanishi kuwa huwezi kuruka juu ya hilo.

Funga tu kitambaa chako kuzunguka kichwa chako na uimarishe upande mmoja wa kichwa chako na pini ya mpira na umemaliza! Inachukua chini ya dakika 2 na haiteteleki siku nzimaHijabu Kuonyesha Pete

Sio lazima kuacha pete ndefu zenye dangly kwa sababu tu umevaa hijabu. Funga tu hijabu yako kutoka nyuma kidogo ya sikio lako na utoe pete zako ili kukamilisha mwonekano wako!

Mtindo wa Hijabu Kwa Gauni inayokufanya uonekane binti wa kifalme, unahitaji pia mtindo wa hijab ambao utaongeza sura yako ya kifalme. Pata mtindo wa hijabu wa kilemba wenye rangi sawa na gauni lako na uifikie kwa mkufu wa kifahari uliozungushiwa taji ya kichwa chako ili kuongeza mguso wa kumeta na kung'aa kwa mwonekano wako.

Mtindo wa Hijabu Kwa Miwani

Unapovaa miwani, kufunga hijabu yako kwa nguvu sana kuzunguka kichwa chako kunaweza kuumiza masikio yako. Kwa hivyo dau lako bora ni kufunika nywele zako kwa kofia ya bomba la hijab na kufunika kitambaa chako kichwani mwako ili kuvaa miwani yako kwa raha siku nzima. Mtindo wa Hijab Kwa Jeans

umehangaika kutengeneza hijabu yako ili uende na jeans yako, nimepata mgongo wako. Mtindo wa kupendeza na wa kuchosha ni mtindo wa kilemba na ncha za skafu zinazoning'inia chini ya bega moja. Chagua skafu yenye rangi inayotofautisha kutoka sehemu ya juu yako ili utoe kauli ya mtindo wa herufi nzito.

Mtindo wa Hijabu wa msimu wa baridi

Majira ya baridi yanakuja, na ni wakati wa kurundika kwenye tabaka, hijab rahisi ya pamba haiwezi kuikata. Unachohitaji ni hijabu iliyounganishwa iliyounganishwa vizuri kuzunguka kichwa chako na kuingizwa vizuri kwenye sweta yenye joto ya shingo ya polo. Funga fundo kwa kona iliyolegea ya skafu yako ili kuongeza msokoto usiyotarajiwa kwenye hijabu yako.

> Funga tu kitambaa chako kuzunguka kichwa chako na uimarishe upande mmoja wa kichwa chako.

Leo yetu ndiyo kesho yetu

Uelekeo Spoti

| Jumatano Januari 3 - 9, 2024 |

Yanga yashinda jioni kabisa

Na Mwandishi Wetu, Z'Bar

HUWEZI kuikatia Yanga tamaa mpaka mwisho maana haishii mpaka iishie kwao.

Ushindi wa mabao 2-1 dhidi ya Jamus ya Sudan ulituliza presha ya mashabiki wa Yanga.

Alikuwa ni Nickson Kibabage ambaye aliwainua mashabiki wa Yanga na kusababisha kuondoka na pointi zote tatu baada ya kufunga bao zuri katika sekunde chache kabla mpira kumalizika.

Yanga ndio walikuwa wa kwanza kupata bao kupitia kwa Farid Musa aliyepiga mpira wa adhabu ndogo uliojaa moja kwa moja wavuni. Dakika mbili kabla ya mapumziko Jamus walisawazisha.matokeo hayo yanaifanya Yanga kuongoza kundi lao kwa pointi saba.

Azam naye alimtandika Vitalo ya Burundi mabao 3-1. Matokeo hayo yameikalisha Azam kileleni.

Leo shughuli pevu ni Kati ya Simba na Singida mchezo utakaoanza saa mbili usiku.

Amrouche ana maamuzi yote

Na Mwandishi Wetu

SHIRIKISHO la Soka Tanzania (TFF) imesema Kocha Mkuu wa timu hiyo Adel Amrouche, amepewa mamlaka yote juu ya timu hiyo.

Taifa Stars iko nchini Misri mpaka Jumatatu kwa ajili ya maandalizi ya michuano ya Mataifa ya Afrika (AFCON).

Rais wa TFF, Wellace Karia alisema Kocha huyo hapangiwi namna ya kuendesha timu hiyo.

"Tumempa mamlaka Kocha ili kusimamia kikosi ingawa huwa tunamhoji wakati mwingine hapa imekuwaje anakupa maelezo na naelewa.

"Hakuna anayempangia Kocha wachezaji nani acheze, Tumempa mamlaka," alisema.

Juzi Kocha Amrouche alisema hatamruhusu mshambuliaji wa timu ya Genk, Kelvin John kujiunga na kikosi hicho kutokana na utovu wa nidhamu.

Amrouche alisema mshambuliaji huyo atajiunga na timu hiyo endapo atakubadilka lakini vingine yo labda yeye asiwe Kocha wa Stars.

Ukuta wa Yeriko kuvunjwa

Na Mwandishi Wetu

BADO mambo hayako Sawa ndani ya kikosi cha Simba, hali inayomkera Kocha Abdelhak Benchikha.

Kocha alianza kulalamikia hali hiyo katika mechi ya dhidi ya KMC katika ligi Kuu Tanzania Bara baada ya sare ya 2-2.

Simba walikuwa wanaongoza 2-1 mpaka dakika ya tisini, ambapo Mahadhi Junior akabadilisha matokeo kwa kusawazisha.

Matokeo hayo yakamuibua Benchikha ambaye akatolea mfano pambano dhidi ya Wydad Casablanca ambalo kila mtu alijua linaisha kwa sare lakini lala salama Simba ikaambulia kipigo.

"Sijafurahishwa na sifurahishwi na aina ya uchezaji wa kikosi changu, kuna tatizo safu ya ulinzi.

"Timu haiwezi kulinda magoli tumekuwa tukiruhusu magoli mengi bila sababu za msingi, lazima kufanya kitu," alisema.

Hii ni Kauli imetolewa baada ya JKU kuweza kusawazisha bao dhidi ya Simba katika michuano ya Mapinduzi ambapo mnyama aliibuka na ushindi wa mabao 3-1.

Kauli hiyo inatoa picha ya kufanyiwa mabadiliko makubwa katika safu ya ulinzi ambayo ilibatizwa Jina LA Ukuta wa Yeriko ambao kihistoria ulianguka baada ya siku saba kwa kelele na vishindo.