

Leo yetu ndiyo kesho yetu

Uelekeo

Nyuki rafiki wa binadamu
kwa afya na uchumi



UK. 14

| ISSN 2953-2787 | Toleo Na. 00068 | Bei Tanzania sh 1,000 | Jumatano Juni 5-11, 2024 |

'Bye-bye' adha
upatikanaji
wa maji safi
na salama



UK. 2

Pinda ataka
kodi ya pango
la ardhi
ilipwe haraka



UK. 3

Matunda
ziara za Samia
yanavyowaziba
midomo...



UK. 12

Faida saba mkopo wa Korea

Dola za
Marekani
2.5 bilioni
sawa na
Sh. Trilioni

6.8

Ni mkopo
wa masharti
nafuu
utakaolipwa
katika miaka

40

Kufadhili
miradi
muhimu ya
maendeleo
kwa
kipindi cha
miaka

5
ijayo

kuanzia
mwaka wa
26 kwa
riba ya
asilimia

0.01

Samia
aingiza
Korea
ajenda ya
nishati safi
ya kupikia



UK. 4

...Balozi
akanusha
upotoshaji
kuuzwa
bahari,
madini

Samia ampongeza Rais Mteule wa Mexico

Na Mwandishi Wetu

RAIS Dk. Samia Suluhu Hassan, ametuma salamu za pongezi kwa Rais mteule wa Mexico, Cludia Sheinbaum kwa kuchaguliwa katika uchaguzi wa nchi hiyo.

Kupitia kurasa wake wa mtandao wa kijamii, Rais Samia alisema kwa niaba ya Watanzania wote, anampongeza Rais Mteule kwa kuweka historia kuwa katika ushindi wake na anamtakia kheri katika majukumu yake.

Mimba za utotoni zautesa Mkoa wa Songwe

Na Mwandishi Wetu

JUMLA ya wasichana 3,378 wenye umri wa chini ya miaka 20, wamepata mimba mkoani Songwe ndani ya miezi mitatu.

Mkuu wa Wilaya ya Ileje, Faridah Mgomi, alisema hayo alipofungua kikao cha cha tathmini ya huduma za afya ya uzazi na mtoto kwa niaba ya Mkuu wa Mkoa huu kilichofanyika Ofisi ya Mkuu wa Mkoa wa Songwe iliyopo Nselewa juzi.

Faridah alisema takwimu hizo zimepatikana katika kipindi cha kuanzia Januari hadi Machi. mwaka huu ambapo jumla ya wanawake 16,026 walipata mimba na kwamba kati ya hao wasichana 3,378 wa chini ya miaka 20.

Mgomi alisema takwimu hizo zinatolewa wakati mwaka 2022. Iligundulika kwamba Mkoa wa Songwe unaongoza kwa mimba za utotoni ambapo wajawazito 45 ni watoto kwa kila wajawazito 100.

Aidha, Mgomi alitoa wito tena kwa wakazi wa Mkoa wa Songwe kuacha kuoa, kuozeza na kuwapa mimba wasichana chini ya miaka 18.

Aliwataka wakazi wa mkoa huo kuondokana na dhana kwamba wasichana wakivunja ungo, wanatakiwa kuolewa.

Alisema a wapo wasichana wanaovunja ungo wakiwa na umri wa kati ya miaka 13 na 18, lakini viungo vyao vya uzazi na umbile lao, bado haliwezi kuhimili masuala ya mimba.

Aliwaagiza watendaji wa vitongoji, vijiji, kata, tarafa na maofisa wote wa serikali kuhakikisha wanazuia mimba za utotoni katika maeneo yao.



Rais mteule wa Mexico, Cludia Sheinbaum

Mpango mgeni rasmi kongamano Dira ya Taifa ya Maendeleo 2050

Na Mwandishi Wetu

MAKAMU wa Rais Dk. Philip Mpango, anatarajiwa kuwa mgeni rasmi kwenye kongamano la Dira ya Taifa ya Maendeleo 2050 litakalofanyika June 8, mwaka huu katika ukumbi wa Nkurumah wa Chuo Kikuu cha Dar es Salaam.

Akizungumza na waandishi wa habari jijini Dar es salaam jana, Katibu Mtendaji Ofisi ya Rais, Tume ya Mipango, Lawrence Mafuru, alisema kongamano hilo lina lengo la kukusanya maoni na kutoa elimu kuhusu Tanzania tuitakayo ifikapo 2050.

“Kongamano hili ni kubwa na la kwanza kufanyika, hivyo uhamasishaji wa kongamano letu la maandalizi ya Dira ya Taifa ya Maendeleo 2050, tunalo jukumu la kutoa elimu juu ya Tanzania tuitakayo 2050 ili kuwaandaa vyema wananchi wote kutoa maoni yao ambayo yatachangia kwa asilimia 100 katika kuiandaa

Dira hiyo.

“Tume inatoa wito kwa wananchi wote kila mtu ashiriki katika kutoa maoni yake kwa kutoa majibu ya je! Dira ya 2050 inamtaka Mtanzania wa aina gani, jamii ya aina gani na nchi ya aina gani ifikapo 2050?” alisema.

Sambamba na hayo alisema ushiriki wa utoaji wa maoni hayo unaweza kuwa wa aina nyingi ukiwa ni pamoja na kutuma ujumbe mfupi wa simu (SMS), majukwaa ya umma, tafiti, mijadala ya mitandao ya kijamii na mikutano ya kijamii.

Aidha alisisitiza kuwa maoni ya kila Mtanzania yana thamni kubwa katika kuandaa dira hiyo, hivyo, ni vyema kwa kila mtu kushiriki ili kupata Dira itakayokidhi matarajio na mahitaji ya Taifa.

Alivitaka vyombo vya habari nchini kuripoti hatua zote za Dira kwa kuandaa vipindi vya elimu na kuandaa mahojiano yatakayoendeshwa na tume ili

kuongeza uelewa na ushiriki wa umma.

“Vyombo vya habari vinapaswa kuruhusu na kuunda njia kwa wananchi kueleza maoni yao katika vyombo vyenu waweze kuuliza

maswali na kutoa maoni juu ya Dira 2050 tunaahidi tume tutafanya kazi kwa karibu na waandishi wa habari pamoja wadau wa maendeleo na mwananchi mmoja mmoja.



Makamu wa Rais Dk. Philip Mpango

'Bye-bye' adha upatikanaji wa maji safi na salama

Na Mwandishi Wetu, Kilombero

ADHA ya upatikanaji wa maji safi na salama, iliyokuwa ikiwakabili wakazi wa Kijiji cha Mherule, Kata ya Mwanya, Tarafa ya Mang'ula wilayani Kilombero mkoani Morogoro, imebaki historia baada ya serikali ya inayoongozwa na Rais Dk. Samia Suluhu Hassan,

kutekeleza mradi mkubwa wa maji safi na salama kijijini hapo.

Wakizungumza ka nyakati tofauti kijijini hapo, baadhi ya wakazi hao walisema kutekelezwa kwa mradi huo kumewatua akina mama ndoo kichwani, na pia kutawaepusha na magonjwa ya mlipuko yaliyotokana na wao kutumia maji siyo safi na salama.

Akizungumza kwa niaba ya

wenzake, mkazi Shamsia Seleman, alisema awali hapakuwa na maji safi na salama kijijini hapo hali iliyowasababishia kuumwa magonjwa ya mlipuko mara kwa mara.

“Tunamshuru Rais Samia kwa kututua ndoo kichwani sisi wakazi wa Mherule kwani tulikuwa tunapata shida kubwa ya maji na magonjwa ya tumbo ya mara kwa

mara,” alisema.

Alisema uwepo wa mradi huo kijijini hapo utawapa muda wa kutosha kufanya shughuli za maendeleo kwa kuwa awali walikuwa wakitumia muda mrefu kutafuta maji.

Naye Mwenyekiti wa Kijiji cha Mherule, Mustapha Chapchap, alisema kijiji hicho chenye wakazi 2,400 hakijawahi kupata huduma ya maji safi na salama ya bomba tangu Tanganyika ipate Uhuru mwaka

1961, hivyo anaishukru serikali kusikia kilio chao na kuwapelekea mradi wa maji safi na salama.

Meneja wa RUWASA Wilaya ya Kilombero, Mhandisi Florence Mlelwa, alisema jumla ya Shilingi 542,989,000 zimetumika kutekeleza mradi huo ambao kwa sasa umefikia asilimia 85.

Alisema mradi huo unatarajiwa kukabidhiwa rasmi Oktoba mwaka huu ukiwa tayari umeanza kunufaisha wananchi.

Na Mwandishi Wetu

NAIBU Waziri wa Ardhi, Nyumba na Maendeleo ya Makazi, Geoffrey Pinda, amewahimiza wamiliki wa ardhi nchini kuhakikisha wanalipa kodi ya pango la ardhi kwa wakati ili kuepuka kuchukuliwa hatua za kisheria.

Alitoa kauli alipokutana na waandishi wa habari juzi kuhusiana na zoezi la ukusanyaji kodi ya pango la ardhi tangu Waziri wa Ardhi, Jerry Silaa, kuwapa muda wamiliki wanaodaiwa kodi hiyo wawe wamelipa ifikapo Juni 10, mwaka huu.

"Naomba kusisitiza kwa wamiliki wote wa ardhi nchini, kutekeleza sharti la kulipa kodi ya ardhi kwa kuwa sasa tumeboresha njia za ukadiriaji na ulipaji wa kodi husika kidigitali," alisema.

Aliwakumbusha wamiliki wa ardhi maelekezo yaliyotolewa na Waziri wa Ardhi, Silaa wakati wa kuhitimisha Hotuba ya Bajeti 2024 bungeni kwamba, wizara imedhamiria kuchukua hatua kwa wamiliki wote wa ardhi watakaoshindwa kutimiza masharti ikiwemo kuwafikisha mahakamani ili kuuza mali zao kufidia kodi ya ardhi na kupendekeza ubatilisho wa milki zao.

Alisema wamiliki wa ardhi wanaweza kupokea ankara za malipo kupitia Ofisi za Ardhi za Mikoa na Halmashauri na mara baada ya kupata makadirio ya kodi wanayodaiwa, wanaweza kulipa kupitia benki au mawakala wa benki sambamba na njia ya simu ya kiganjani kwa kufuata taratibu za miamala ya malipo ya serikali kupitia simu.

Aidha, alisema malipo ya kodi ya pango la ardhi hufanyika kwa kuzingatia ukubwa wa ardhi inayomilikishwa, matumizi ya ardhi yaliyoidhinishwa, thamani ya ardhi na kiwango cha malipo ya mbele (premium) ya ardhi

Pinda ataka kodi ya pango la ardhi ilipwe haraka



Naibu Waziri wa Ardhi, Nyumba na Maendeleo ya Makazi, Geoffrey Pinda

inayomilikishwa.

Aliwataka wamiliki wa ardhi waliopimiwa ardhi kuhakikisha wanakwenda ofisi za ardhi kwa ajili ya kumilikishwa kwa kuwa

wasipofanya hivyo baada ya siku 90 wataingizwa kwenye mfumo na kuanza kudaiwa kama wamiliki wengine.

Aligusia pia mkanganyiko uliopo

baina ya kodi ya pango la ardhi na kodi ya majengo ambapo alisema Kodi ya Pango la Ardhi hutozwa kwa wamiliki wa ardhi tofauti na Kodi ya Majengo ambayo hutozwa kwenye

majengo/nyumba na kuwekewa utaratibu wa ulipaji na ukusanyaji wake ambapo kwa sasa inalipwa kwa njia ya malipo ya ununuaji wa umeme kupitia mfumo wa LUKU.



Naomba kusisitiza kwa wamiliki wote wa ardhi nchini, kutekeleza sharti la kulipa kodi ya ardhi kwa kuwa sasa tumeboresha njia za ukadiriaji na ulipaji wa kodi husika kidigitali.

Miradi ya maendeleo yawaondolea wakazi wa Nshambya changamoto

Na Mwandishi Wetu, Kagera

MIRADI ya maendeleo iliyotekelezwa kwa gharama ya zaidi ya Sh. bilioni nane katika Kata ya Nshambya Manispaa ya Bukoba mkoani Kagera, imeondoa changamoto nyingi za wananchi ikiwamo wanafunzi kusoma katika mazingira mazuri.

Diwani wa Kata ya Nshambya, Godson Gipson, alisema hayo baada ya ziara ya wajumbe wa Mkutano Mkuu wa Chama Cha Mapinduzi (CCM), wa kata hiyo kutembelea na kukagua utekezaji wa miradi ya maendeleo katika kata hiyo.

Alisema ipo miradi mingi ya maendeleo ambayo imetekezwa katika kata hiyo tangu 2020 hadi 2024 na mingine utekezajii wake unaendelea ikiwa ni pamoja na ujenzi wa vyumba vya madarasa, matundu ya choo katika shule za msingi na sekondari, ujenzi wa mabweni, majengo mbalimbali kwenye hospitali ya wilaya iliyopo

katika kata hiyo.

"Kata hii imepata printa, kompyuta katika Shule ya Sekondari Nshambya, madawati na meza na kwamba fedha hiyo imetolewa na serikali pamoja na wafadhili na zimesaidia kwa kiasi kikubwa kupunguza changamoto kwa wananchi wa kata hiyo kutokana na utekezewaji wa miradi hiyo," alisema.

Aidha, alisisitiza kuwa miradi hiyo isingeweza kutekelezwa bila kuwa na ushirikiano wa kutosha kwa viongozi waliopo wakiwamo Mbunge wa Jimbo hilo, Stephen Byabato, madiwani pamoja na viongozi wengine wa kata hiyo.

Alisema wakati wajumbe wa Mkutano Mkuu wa Kata wa Chama Cha Mapinduzi, Kata ya Nshambya walipotembelea na kukagua miradi iliyotekelezwa waliishukuru Serikali inayoongozwa na Rais Dk. Samia Suluhu Hassan kwa namna anavyoikumbuka kata hiyo kwa

kupeleka fedha za kutekeleza miradi ya maendeleo.

Kwa upande wake, Mwenezi wa Manispaa ya Bukoba, Yazid Isaka aliwaomba wajumbe hao kuendelea

kutoa ushirikiano kwa viongozi waliopo madarakani ili waweze kuwa na nguvu ya kuendelea kuwatumikia hasa katika kutatua changamoto za wananchi.



Diwani wa Kata ya Nshambya Godson Gipson akiwa na katibu wa Mbunge wa Jimbo la Bukoba Mjini pamoja na wajumbe wa mkutano mkuu wa Chama cha Mapinduzi kata ya Nshambya wakati wa kutembelea miradi ya Maendeleo

Miradi iliyotembelewa na kukaguliwa na wajumbe hao ni pamoja na ujenzi wa matundu 20 ya vyoo katika Shule ya Msingi Nshambya, ujenzi wa vyumba vya madarasa, ukamilishaji wa maboma na ukamilishaji wa maabara ya kemia, ukarabati wa chumba cha kompyuta katika Shule ya Sekondari Nshambya, Shule mpya ya Nshamba B pamoja na daraja la Kyebitembe.

DC awakingia kifua wakulima wa parachichi

Na Mwandishi Wetu, Njombe

MKUU wa Wilaya ya Njombe, Kissa Kasongwa, amepiga marufuku wanunuzi wa parachichi kutumia viroba badala yake watumie vipimo vilivyoelekezwa na Wakala wa Vipimo wakati serikali ikiifanya

kazi changamoto ya bei ya manunuzi kutoka kwa wakulima.

Alisema changamoto ya ununuzi parachichi kwa Sh. 200 kwa kilo moja kwa madai kuwa ni daraja la pili inachangia wakulima kukata tamaa ya kilimo cha zao hilo.

"Rai yangu kwenu wanunuzi kwamba siko tayari kuona

wakulima wa parachichi wanaingia kwenye mkwamo mkubwa wa soko wakati wametumia gharama kubwa katika uzalishaji," alisema.

Aidha, aliwaelekeza wanunuzi wote kuwatumia wataalam wa kilimo kuthibitisha kama parachichi inayonunuliwa ni daraja la pili vinginevyo itakuwa ni

kuwaibia wakulima.

Baadhi ya wakulima wa parachichi wilayani humo kwa nyakati tofauti walisema hali ni mbaya kutokana na kukosa njia mbadala ya kukabiliana na changamoto za maisha na ndiyo maana wanajikuta wanakubali kuuzwa kwa bei ya chini.

Kwa upande wake, Mkuu wa

Idara ya Kilimo Mifugo na Uvuvi, Halmashauri ya Mji wa Njombe, Thadei Luoga, alikiri kupokea maelekezo ya Mkuu wa Wilaya na kuahidi kwenda kuyafanyia kazi.

Naye Ofisa Vipimo Mkoa wa Njombe, Shaban Kingu kwa niaba ya Meneja wa Vipimo alipiga marufuku kutumia kipimo kingine tofauti na mizani kwenye mazao.

KAMATA
Gazeti lako kiganjani

Leo yetu ndiyo kesho yetu

Uelekeo

Uelekeo Digital

4,052 Posts | 1,532 Followers | 337 Following

WWW.UMG.CO.TZ

+255 759 637 733
+255 733 768 825
+255 (0) 222 151 532

Aura Mall, Morogoro Road

@uelekeodigital

Maoni ya Mhariri & Uchambuzi

HII NI KERO



Maofisa Dawasa acheni hizo

Huku mitaani kwetu hapa Dar es Salaam, mabomba ya maji yanapotoboka kwa sababu mbalimbali na kuvujisha maji mitaani, maofisa maji wa DAWASA huhelewa sana kuja kurekebisha mambo.

Tena wengine wanakuangalia usoni kama bomba linalovujisha linasababisha usipate maji watajzungusha

ili uwape chochote wakati inasemekana huduma ya kurejesha maji kwa mabomba yaliyokatika mitaani ni bure.

Kama kweli Dawasa mna uchungu na maji yanavyomwagika hovyoya mitaani kama mnavyodai Ankara za maji kila dakika mkituma meseji, muwe wepesi pia kuja kushughulikia mabomba yanayopasuka mitaani.



MAONI YA M HARIRI

Tujitenge na upotoshaji huu wa kuuzwa bahari, madini

Profesa Kitila Mkumbo alipata kuwaambia watu wa vyama vya upinzani kwamba wanatakiwa kuja na sera mbadala ili kushawishi wananchi kuwauunga mkono badala ya kuzua au kusubiri serikali ikosee na kuchukua makosa hayo kuwa ajenda yao!

Mbaya zaidi, baadhi ya wapinzani hawa, waandishi wa habari, wanaharakati na watu wengine wamekuwa wakiokoteza habari za kwenye korido, kinyume na Sheria ya Haki ya Kupata Taarifa ya mwaka 2016 na kanuni zake za mwaka 2017 na kuruka nazo kabla ya kuchunguza usahihi wake.

Ni katika muktadha huo, jana Balozi wa Tanzania nchini Korea, Togolani Mavura, amelazimika kukanusha taarifa iliyosambazwa na chombo kimoja cha habari kuwa Tanzania imepokea mkopo wa Dola za Marekani bilioni 2.5 kutoka Jamhuri ya Korea na kutoa sehemu ya bahari yake pamoja na madini kwa nchi hiyo.

Mbali na Balozi Mavura, Msemaji wa Serikali, Mobhare Matinyi pia alilazimika kukanusha uvumi huo na kukitaka chombo kilichoandika uongo huo kuomba radhi.

Kupitia ukurasa wake rasmi wa mtandao wa X, Balozi Mavura anasema Tanzania haijasaini mkataba wowote na Jamhuri ya Korea unaohusu bahari wala madini katika ziara ya Rais Samia Suluhu nchini Korea.

Amefafanua kwamba katika ziara hiyo, Rais alishuhudia utiwaji saina wa mkataba mmoja tu ambao ni mkataba wa mkopo wa masharti nafuu wa dola za Marekani bilioni 2.5 kwa ajili ya miradi ya miundombinu.

Ufafanuzi wake tunao kwenye gazeti hili na pia tumeandika namna Waziri wa Mambo ya Nje na Ushirikiano wa Kimataifa, January Makamba alivyoeleza faida za mkopo huo kwa Tanzania.

Kijumla ni mkopo ambao utakuwa na matokeo chanya kwa maendeleo ya kiuchumi na kijamii ya Tanzania, utakaomnufaisha kila mmoja wetu wakiwemo hao wanaoeneza uvumi.

Wakati tukivishauri vyombo vya habari na wote wanaotaka kutoa taarifa kwenye mitadao ya kijamii wafuate taratibu ili kujihakikishia usahihi wa taarifa, ni vyema hata vyama vya upinzani vikaacha tabia ya kukurupuka na kujengea hoja taarifa ambazo hata wao hawana usahihi nazo.

Kwanza hata akili ya kawaida inagoma kukubali uvumi huu kwamba kama tunatoa bahari na madini kwa Korea Kusini, hiyo si ni biashara, kwa nini tena tukope?

Hivi karibuni pia wapinzani walikurupuka na taarifa iliyokuwa inapotoshwa na kuifanya ajenda yao eti Bwawa la Kuzalisha umeme la Mwalimu Nyerere ndilo linalosababisha mafuriko katika mikoa ya Lindi na Pwani! Lakini baadaye ukatolewa ufafanuzi kwamba bwawa ndilo limechelevesha kutokea kwa mafuriko katika maeneo hayo. Wakabaki midomo wazi.

Kwa kusaidia wale wasiojua umuhimu wa mikopo ni kwamba, kama si kukopa, baadhi ya miradi ingechukua hata miaka 70 kukamilika kama ni kutegemea makusanyo ya fedha za ndani. Lakini kupitia mikopo, miradi hiyo zikiwemo barabara tunandelea kuzitumia huku tukilipa kidogo kidogo.



Na Hamisi Kibari

JICHO LANGU

Wazazi pia mfuatilie njia wanazopita wanafunzi

Vyombo vya habari, hususani TBC Digital, wiki hii imemkariri Mkufunzi kutoka Chuo cha Ualimu Mwapwa, Juma Kizija akiwataka walimu kuhakikisha wanafahamu maeneo wanayopita wanafunzi wanapokwenda au kutoka shuleni ili kuimarisha mikakati ya ulinzi na usalama kwa mtoto wa kike na wa kiume.

Hatua hiyo, kwa mujibu wa mkufunzi hiyo, inamlinda mtoto dhidi ya vitu au watu wabaya walio ndani na nje ya mazingira ya shule ili mtoto afikie malengo yake ya kielimu.

Kizija aliyasema hayo alipokuwa akiwasilisha Somo la Ulinzi na Usalama wa Mtoto kwa walimu wa shule za sekondari waliokuwa wakihudhuria mafunzo ya Programu ya Shule Salama mkoani Arusha.

Kwa mujibu wa mkufunzi huyo, wanafunzi wengi wanapokwenda au kutoka shuleni hutumia njia mbalimbali (kwa miguu au usafiri wa magari) ambazo zinaweza zisiwe salama sana kwao. Anasema vitu vya hatari ambavyo huwakabili watoto hawa wanapokuwa wanakwenda au kutoka shuleni ni pamoja na vichaka, mafuriko katika mito, watu wenye nia ovu na wanyama wakali.

Katika taarifa hii, mkufunzi anawaelekea zaidi walimu ambao ndio anawafundisha lakini hili linapaswa pia kufanywa na wazazi. Kwamba ni lazima mzazi pia afuatilie kila mara kujua mapito kwa maana ya njia ya mwanae anapokuwa anakwenda au kutoka shuleni na si kumwachia mwalimu pekee. Pande hizi mbili zikishirikiana, tija inakuwa kubwa.

Kwa kuanza na wanafunzi wanaotumia usafiri wa magari, wazazi inawabidi wasikae nyumbani bila kufuatilia magari haya kama yako salama muda wote. Kuna wakati ilisemekana kwamba magari mengi ya kubeba wanafunzi yalikuwa hayafanyiwi huduma (service) na hivyo mengi yalikuwa katika hatari ya kupata ajali.

Lakini pia wazazi lazima wajiridhishe kuhusu wahudumu wa magari haya kwa maana ya medereva na makonda wao kwani wanaweza kuwa chanzo cha kurubuni na kuharibu watoto hususani mabinti.

Ni vyema wazazi katika vikao vya shule wakahimiza pia magari ya kubeba wanafunzi yawe yanasindikizwa na matroni ili kuhakikisha usalama wa wanafunzi na kuangalia kile wanachozungumza wanafunzi kama wakati wote kiko katika maadili.

Ni vyema wazazi katika vikao vya shule wakahimiza pia magari ya kubeba wanafunzi yawe yanasindikizwa na matroni ili kuhakikisha usalama wa wanafunzi na kuangalia kile wanachozungumza wanafunzi kama wakati wote kiko katika maadili.

Kwa watoto wanaotembea kwa miguu wazazi pia

wana wajibu wa kufuatilia nyendo za watoto wao. Namna ya kufanya ni wazazi mara kwa mara kuwafuatilia nyuma au kuwazia wanapokuwa wanatoka shule ili kuhakikisha kwamba njia yao ni salama.

Katika baadhi ya maeneo, watoto, hasa wa kike wamekuwa wakipatiwa 'lifti' na madereva wa bodaboda ambao mwisho wa siku huwarubuni kimapenzi na kuwaharibia ndoto zao. Haya yote ni mambo ambavyo wazazi wana dhima kubwa ya kuyafuatilia ili kuhakikishia hayawi sababu ya kuffisha ndoto za watoto kielimu.

Wasiliana nasi

Mhariri Mkuu: +255713263775 / +255748115000

Mhariri wa Habari: +255768411003

Mhariri Michezo: +255784122020

Meneja Masoko/Biashara: +255718480406 /

+255733768825

S. L. P: 15110, Dar es Salaam

Makao Makuu Mtaa: Barabara ya Morogoro

Jengo la: Aura Mall

Chumba Cha Habari: +255 (0)222151532

Email: uelekeohabari@gmail.com

Faida nane za chai katika kupambana na magonjwa



“

Kunywa chai kunaweza kuboresha jinsi mishipa yya damu inavyofanya kazi na kupunguza shinikizo la damu.

Huongeza upatikanaji wa kitu kiitwacho nitriki oksidi, ambayo husaidia kulegeza misuli katika mishipa ya damu na kuruhusu damu kutiririka kwa uhuru katika mwili wote.

KUNA faida za kiafya za kunywa chai.

Chai ni moja ya vinywaji vinavyotumiwa sana duniani na imekuwa ikitumiwa kwa karne nyingi.

Kuna aina tofauti za chai. Chai nyeusi, kijani, nyeupe na rangi nyingine.

Kila moja ina ladha yake ya kipekee na sifa na aina ya jani la chai na usindikaji wake.

Mei 21 pia huadhimishwa kama Siku ya Chai Duniani. Je, chai ina faida gani kwa afya ya binadamu?

FAIDA NANE ZA CHAI

Kupunguza shinikizo la damu

Kunywa chai kunaweza kuboresha jinsi mishipa yya damu inavyofanya kazi na kupunguza shinikizo la damu.

Huongeza upatikanaji wa kitu kiitwacho nitriki oksidi, ambayo husaidia kulegeza misuli katika mishipa ya damu na kuruhusu damu kutiririka kwa uhuru katika mwili wote.

Kupunguza hatari ya mshtuko wa moyo

Ushahidi unaonyesha unywaji wa chai mara kwa mara unaweza kupunguza hatari, ya mshtuko wa moyo na hii ni kutokana na kemikali ya polyphenol 5 katika chai.

Chai ya kijani inaonekana kuwa yenye ufanisi zaidi linapokuja suala hili.

Kupunguza kisukari

Kulingana na utafiti, matumizi ya mara kwa mara ya polyphenols katika chai ya mitishamba inaweza kuwa na ufanisi kupunguza hatari ya ugonjwa wa kisukari.

Lakini utafiti zaidi unahitajika katika eneo hili.

Kuboresha utendaji wa tumbo

Aina nyingi za polyphenols katika chakula, ikiwa ni pamoja na chai, hutoa chanzo muhimu cha bakteria wa tumbo wenye manufaa, inawasaidia kukua na kuboresha utendaji wa tumbo.

Kupunguza saratani

Kemikali za Polyphenols zinazopatikana katika chai zinaweza kufanya kazi ya kupunguza ukuaji wa aina fulani za saratani.

Ushahidi uliopatikana ni wa saratani ya mdomo na aina zingine za saratani kama vile ini, matiti na koloni.

Kupunguza wasiwasi na uchovu

Tofauti na kahawa, ambayo inachukuliwa kuwa kinywaji kikali, chai kwa ujumla inachukuliwa kuwa kinywaji laini.



Faida nane za chai katika kupambana na magonjwa



“

Kwa wastani, kwa mtu ambaye hana tatizo na kafeini, vikombe vitatu hadi vinne vya chai nyeusi kwa siku vinaweza kuwa kiasi kinachofaa, lakini mtu anayependa chai ya kijani anapaswa kunywa chini ya hapo. Ikiwa una shida na kafeini, inashauriwa kupunguza kiasi cha vinywaji vya kafeini, ikiwa ni pamoja na chai.

>>> Inatoka UK. 7

Ingawa zote zina kafeini, chai ina vitu ambavyo ni laini kuliko kahawa, humtuliza mtu kutokana na uwezo wake wa kuongeza mawimbi ya ubongo ya alpha.

Huongeza umakini

Vinywaji vilivyo na kafeini na kemikali ya L-theanine vyote vina umuhimu kwenye kuongeza umakini.

Kikombe kimoja cha chai ya kijani hutoa miligramu 25 za L-theanine na husaidia kutunza kumbukumbu. Inatusaidia kuwa macho.

Sio kwamba chai ya kijani ina faida pekee, tathmini mpya juu ya chai nyeusi inaeleza kuboresha kumbukumbu pia.

Kupunguza maumivu ya mifupa

Kuna ushahidi kunywa chai, hasa chai ya kijani, inaweza kusaidia kuzuia matatizo ya mifupa na kupunguza hatari ya kupasuka.

Maziwa na Sukari

Kuna tafiti mbili tofauti kuhusu kuweka maziwa kwenye chai nyeusi. Baadhi wanasema inaweza kuathiri uwezo wa polyphenols na kuathiri faida ya kiafya ya chai.

Lakini katika tafiti zingine, kuongeza maziwa kwenye

chai hakuna athari. Inaonekana kuongeza maziwa kidogo na sukari kwenye chai hakuibadilishi sana faida za chai. Lakini kuongeza kiasi kikubwa cha maziwa kunaweza kuathiri faida ya chai.

Sukari inayoongezwa katika vinywaji vya moto kama vile chai inachukuliwa kuwa 'sukari isiyofaa', kwa hivyo madaktari wanapendekeza uepuke kuweka

sukari nyingi kupita kiasi.

Unywe chai mara ngapi kwa siku?

Kwa wastani, kwa mtu ambaye hana tatizo na kafeini, vikombe vitatu hadi vinne vya chai nyeusi kwa siku vinaweza kuwa kiasi kinachofaa, lakini mtu anayependa chai ya kijani anapaswa kunywa chini ya hapo.

Ikiwa una shida na kafeini, inashauriwa kupunguza kiasi cha vinywaji vya kafeini, ikiwa ni pamoja na chai.

Kunywa chai nyingi kunaweza kuharibu usingizi wako na kusababisha wasiwasi kwa baadhi ya watu.

Watu wengine ambao wanapaswa kupunguza utumiaji wa kafeini ni wanawake wawazito.



Leo yetu ndiyo kesho yetu

JARIDA

| Jumatano Juni 5-11, 2024 |

Uelekeo

Jungu KUU



Matunda ziara za Samia yanavyowaziba midomo wahafidhina



UK. 12 & 13

Wapiga kelele kama Mange wasiwacheleweshe Watanzania

Na Hamid Yassin

INASHANGAZA kuona baadhi ya wanasiasa na wanaharakati hapa nchini hawajulikani wanasimamia nini na kwa maslahi ya nani katika masuala muhimu ya kitaifa.

Huko miaka kadhaa nyuma tuliwasikia na kuwaona wakibeza upole wa Rais wa Awamu ya Nne, Dk. Jakaya Mrisho Kikwete, wakidai alikuwa hachukui hatua kwa viongozi wabadhirifu! Ilihali siyo kweli na iko mifano kibao ya kuthibitisha hilo.

Wakasema nchi yetu inaliwa kwa sababu ya upole wa kiongozi aliyeko madarakani, hivyo wakaenda mbele zaidi wakihitaji kiongozi mkali anayeweza kuwakabili wala rushwa nakadhalika.

Kwa bahati Mwenyezimungu akawasikia, na hivyo Oktoba 25, 2015 tukaletewa Rais hayati Dk. John Pombe Joseph Magufuli ambaye tokea alipoapishwa Novemba 5, 2015 alikuwa moto wa kuotea mbali!

Kama kawaida hawakukosa la kusema, na baadhi yao wakaandaa maandamano bila mafanikio ya kile walichokiita Operesheni Ukuta!

Aidha hayati Magufuli alihangaika kuhakikisha hali za Watanzania alioidai ni masikini wa kutupwa wakati nchi yao ni tajiri, wanaondokana na hali hiyo; lakini haikumsaidia kuepukana na maadui.

Kama alivyowahi kusema Baba wa Taifa hili, hayati Mwalimu Julius Kambarage Nyerere kwamba, ukila nyama ya binadamu kamwe huwezi kuacha, utarudia tu; sasa wanasiasa wetu na wanaharakati uchwara wamehamia kwa Rais wetu wa Awamu ya Sita, Dk. Samia Suluhu Hassan!

Wanasiasa na wanaharakati hao wamejitia 'upofu' na eti mpaka leo wanadai hawajaona kinachofanywa na serikali ya Rais Dk Samia!

Hakuna ubishi kwamba, wanasiasa wetu hao wanajua na Tanzania pia inajua kuwa kipindi cha miaka mitatu cha serikali ya awamu ya sita, tumepiga hatua kubwa katika kuhakikisha uchumi wetu unakuwa na una wanufaisha kwanza Watanzania.

Madai ya kutaka kwa muda mfupi huu uchumi wetu upae kama wenzetu katika nchi zilizoendelea, ni mbwembwe tu ambazo hata Marekani iliyopata Uhuru miaka zaidi ya 200 iliyopita bado shida hazijaisha.

Kama ni ombaomba nchini Marekani tunaambiwa pia wapo na mpaka watu wasio na makazi nao pia wapo, tatizo la ajira nalo vilevile lipo.

Sembuse sisi Tanzania tumepata Uhuru juzijuzi tu miaka 63 iliyopita na ndio kwanza tunaye Rais wa sita tangu Uhuru, ilhali Marekani wao wana Rais wa 46 sasa!

Kiukweli tumejitahidi sana kupiga hatua, kwa sababu wakoloni walituachia kilometa 31,000 za



Rais Samia Suluhu Hassan, akiwa na Mange Kimambi, walipokutana nchini Marekani.

barabara za lami lakini sasa tunazo kilometa zaidi ya laki moja.

Barabara nyingi ambazo zamani zilikuwa hazipitiki, kuanzia wakati wa masika hadi kiangazi, ndizo leo wanazotumia viongozi wa vyama vya siasa na magari yao kwenda kuikajeli serikali kwamba, haijafanya lolote!

Umeme na maji upatikanaji wake ulikua wa shida leo kidogo tunaweza kutembea kifua mbele, vijiji vingi hapa nchini vimepata umeme na hivyo kurahisisha shughuli mbalimbali za maendeleo zilizokuwa zikwame kwa kukosekana kwa nishati hiyo.

Ujenzi wa zahanati mbalimbali katika kila kijiji na vituo vya afya kila kata hapa nchini ungli

ukiendelea kwa kasi, Watanzania wanajua na dunia inajua.

Leo hii tunajenga barabara za juu (Fly-Overs), tunajenga treni za umeme, kulikuwa na tatizo la madawati katika shule zetu, sasa hivi hakuna tatizo hilo licha ya ongezeko la Watanzania na hivyo taratibu nchi inaelekea katika mstari sahihi.

Watanzania leo wananufaika na matumizi ya kodi zao kwa kuwaondolea karo na michango kwa wanafunzi kutoka chekechea mpaka sekondari kidato cha sita, na yote haya yanaonekana kwa vitendo.

Na ndio maana Serikali ya CCM inapoamua kuzilinda raslimali za Tanzania hatutakiwa kubeza, bali

inapaswa sote kwa umoja wetu bila kujali tofauti zetu za kisiasa tuiunge mkono.

Ukiachana na wanasiasa ambao hivi sasa tumewazoea kwa ngonjera zao, sasa limeibuka wimbi la wanaharakati wakioongozwa na mpuuzi mmoja, Mange Kimambi anayeishi Marekani kujaribu kuchafua viongozi wetu.

Hekaya za Mange hazikuwazi leo, na baadhi ya watu wasiokuwa na ufahamu wanamwona kuwa ndiyo mchagizaji wa masuala ya siasa hapa nchini kwa sasa.

Mange ambaye baada ya kupambana kuichafua Serikali ya Awamu ya Tano iliyokuwa chini ya hayati Magufuli, sasa amehamia kwa Serikali ya Awamu ya Sita

kuendelea harakati za kumchafua Rais wetu Dk. Samia mitandaoni bila hata aibu.

Binafsi namwona Mange sawa na mtu aliyepofuka akili kutokana na jinsi anavyoendesha mambo yake kwenye mitandao. Kwa wasiomjua watamwona ni mbadala wa vyama vya upinzani hapa nchini, lakini kwa sisi tunayemjua nje ndani tunamwona sawa na punguani aliyelaaniwa si na wazazi wake tu bali pia na Mwenyezi Mungu.

Hivi kama Mange kweli angekuwa ni mtu sawia au watarabu kwenye masuala ya ustawi wa Taifa hili angheshindwa kuendelea amana za baba yake aliyetangulia mbele ya haki baada ya kugongana na mmoja wa watu ambao kwa sasa yuko Chadema?

Kwa nini ni muhimu kuwadhhibiti wafugaji kwa kuwasaidia?

Na Hamisi Kibari

Ukienda katika mikoa hasa ya Morogoro, Pwani na Lindi, utakutana na kesi nyingi za malalamiko ya wakulima dhidi ya wafugaji kwa kuwatia hasara kwa kuingiza mifugo kwenye mashamba. Binafsi, sijawahi kusikia kinyume chake, yaani malamiko ya wafugaji dhidi ya wakulima ingawa yanaweza kuwepo pia.

Baadhi ya mikoa hii kama Lindi, miaka ya nyuma ilikuwa na wafugaji wachache sana, tena mara nyingi wakifuga mbuzi, kondoo labda na kuku na hivyo usingeweza kusema ilikuwa na wafugaji kwa maana ya wafugaji wa ng'ombe.

Lakini kwa sasa mikoa hii ambayo wenyeji wake wa asili ni wakulima, sasa kuna makundi makubwa ya ng'ombe na ufugaji kwa sehemu kubwa unafanywa na makabila yaliyohamia huko, hususani Wamasai na Wasukuma.

Kimsingi, nchi yetu inayotajwa kuwa ya pili kwa mifugo baada ya Ethiopia, tunahitaji sana hii mifugo. Hii ni kwa sababu licha ya ufugaji kutoa ajira kwa wafugaji na wale wanaotegemea mazao ya mifugo, ina umuhimu mkubwa pia kwa kuwapatia Watanzania nyama, maziwa, ngozi, kwato na hata pembe.

Hata hivyo, wafugaji wetu wengi, wakiwemo wanaotokea katika haya makabila mawili, wameendeleza kufuga kizamani, hali ambayo inasababisha matatizo mbalimbali kama nitakayoyajadili hapa chini japo si yote.

MIFUGO MINGI ENEO DOGO

Wafugaji wetu wengi wa asili bado wanafuga kizamani, yaani tangu nchi ikiwa na watu milioni 12 na usheji hadi Tanzania ya leo ya watu zaidi ya milioni 60 bado

wanafuga kizamani! Kwamba kutokana na ongezeko la watu, wafugaji wamejikuta wakiwa na mifugo mingi huku eneo la malisho likiwa dogo. Hatua ya baadhi ya wafugaji kulazimika kuhama katika maeneo yao ya asili inatokana na hali hii kwamba kutokana na kuwa na makundi makubwa ya ng'ombe wanakosa maeneo ya kutosha ya malisho na hivyo kulazimika kuhamia maeneo mengine yenye mapori makubwa.

Wakati wataalamu wanasema ng'ombe anayefaa kwa kula ni mwenye umri wa kati ya miaka miwili na nusu hadi minne, wafugaji wetu wenye kawaida ya kuona ufahari kuwa na rundo la mifugo huwa na ng'ombe hata wa miaka minane!

Kutokana na kutofuga kibiashara na kufurahia kuishi na ng'ombe, wamekuwa wakilazimika kuingiza mifugo kwenye misitu ikiwemo ya hifadhi ya vijiji au serikali kuu na kwenye maeneo oevu ili kutafuta malisho na wakati mwingine kwenye mashamba ya watu.

Kama nilivyosema awali, tunahitaji mifugo lakini pia tunahitaji misitu kutokana na faida zake kwa binadamu kama kulinda vyanzo vya maji, kunyonya hewa ukaa na kutoa oksijeni, kuvuta mvua, kutunza bayoanuai na kufanya makazi ya viumbe hai wakiwemo nyuki kwa kutaja kwa uchache huku madhara makubwa yakiwa ni kuchangia mabadiliko ya tabianchi.

Lakini wakati watu wengi sasa hivi wananyooshea kidole zaidi ukataji miti kwa ajili ya kuni na mkaa kama chanzo kikubwa cha kumaliza misitu lakini ukweli ni kwamba mifugo nayo inachangia hali hiyo, sawa au hata kuzidi uzalishaji wa mkaa na kuni. Sababu nyingine zinazomaliza

misitu ni kutwaa maeneo ya misitu na kuyageuza kuwa mashamba pamoja na uchomaji wa misitu (mara nyingi kwa ajili ya kusafisha mashamba).

Siku moja nikiwa ofisini kwa Mkuu wa Mkoa wa Lindi, Zainab Tellack ambaye kabla ya kuhamishiwa Lindi alikuwa Mkuu wa Mkoa wa Shinyanga na Wanamazingira kutoka Shirika la Kuhifadhi Misitu ya Asili Tanzania (TFCG). Nilimsikia akisema kwamba alipokuja (Lindi) alishangaa kugundua kwamba wale watu waliomaliza misitu kule Shinyanga (wafugaji wa jamii ya Kisukuma) sasa wako Lindi!

Akasema kwa kuwa anajua faida ya misitu, anapambana katika mkoa wake kuhakikisha misitu inalindwa.

Mkuu huyo wa Mkoa alisema kilimo tunachosema ni uti wa mgongo kitashindikana kama hatutakuwa na misitu na kufafanua kwamba kwa kuwa kilimo chetu kwa sehemu kubwa bado kinategemea mvua, misitu ina nafasi kubwa ya kuvuta mvua na kulinda vyanzo vya maji.

"Sasa hivi tunasema Lindi ina misitu mingi. Ni kweli, lakini kama isipotunzwa, misitu tunayoizungumzia leo haitakuwepo (kesho)," alisema.

KUINGIZA MIFUGO KWENYE MASHAMBA

Nikirudi kwenye tatizo la kuingiza mifugo kwenye mashamba ya watu hili limekuwa tatizo sugu. Ukibahatika kutembelea takribani wilaya zote za Morogoro, Chalinze, Bagamoyo, Mkuranga (Pwani), baadhi ya Wilaya za Lindi na hata kule Rukwa utakuta kilio cha wakulima kupata hasara kutokana na wafugaji kulisha mazao yao.

Hali hii imekuwa ikisababisha migogoro na uhasama mkubwa baina ya wakulima na wafugaji

na kuna wakati uhasama huo hupindukia mipaka na kuwa vita. Yapo matukio ambayo watu wameuawa au kujeruhiwa vibaya.

Kinachosikitisha ni kwamba kuna wakati wafugaji hawa wanaingiza mifugo kwenye mashamba ya wakulima kwa makusudi au kwa uzembe (kutojali).

Kwa nini wanafanya hivyo? Niliwahi kuzungumza na baadhi ya wafugaji wa Mvomero wakati Mkuu wa Wilaya akiwa Mwalimu Mohammed Utali, wakaweka wazi kwamba ni kiburi cha pesa kwa maana kwamba wafugaji wanatumia pesa kuwahonga viongozi mbalimbali ili kuzima kesi zao.

Kuna mmoja aliniambia: "Wenzetu wana fedha. Muda wowote wanauza ng'ombe wanajaa fedha siyo kama sisi (wakulima) mpaka tunasubiri msimu. Hizi fedha ndizo wanatumia kutunyananasa kwa kununua haki zetu."

Huku wakati ule wakimsifu Mkuu wa Wilaya, Utali aliyekuwa imara kupambana na wafugaji wanaolisha mashamba ya wakulima, mkulima mmoja alidai kwamba wafugaji wako tayari kuchanga mamilioni ya fedha ili kuzima kesi yoyote ya kulisha mazao.

MKUU WA MKOA MOROGORO

Wiki mbili zilizopita, Mkuu wa Mkoa wa Morogoro, Adam Malima aliagiza vyombo vya ulinzi na usalama wilayani Ulanga kutosita kuchukua hatua kali kwa wafugaji watakaobainika kuingiza mifugo yao kwa makusudi katika mashamba ya wakulima na kuwasababishia hasara.

Akizungumza na wanachi wa Kata za Mbuga na Mwanya wilayani humo, Malima alisema kamwe hatosita kuwachukulia hatua baadhi ya watendaji wa

serikali watakaobainika kuwa sehemu ya kurudisha nyuma maendeleo ya mkulima. Hapa alichokuwa akimaanisha bila shaka ni watendaji hao kupindisha haki za wakulima kwa nguvu ya pesa za wafugaji!

Aidha mkuu huyo wa mkoa aliwataka wakulima kutoa taarifa haraka yanapotokea matukio hayo ili serikali iweze kuchukua hatua kali za kisheria.

Hatua kama hizi zinapaswa kuchukuliwa na wakuu wote wa mikoa yenye wafugaji wengi pamoja wakuu wa wilaya.

Hakuna sababu ya kufichaficha kwamba Mkuu wa Wilaya anapokuwa hachukui hatua dhidi ya wafugaji wanaoingiza mifugo kwenye mashamba ya wakulima, hawezi kukwepa kutuhumiwa na wakulima kwamba yumo kwenye mgawo (pay roll) ya wafugaji. Hawezi kukwepa hilo hata kama hahusiki bali hajali au ni mzembe kuchukua hatua kukomesha migogoro baina ya wakulima na wafugaji.

KUFUGA KISASA

Wakati wa Maonesho ya Siku ya Wakulima mwaka 2022 kwenye Viwanja vya John Mwakangale, pale Mbeya, mimi na Makamu wa Rais, Phillip Mpango aliyekuwa anafungua maonesho hayo, tulijifunza kwamba katika uzalishaji wa sasa, hasa maziwa na nyama, kumbe Tanzania inahitaji ng'ombe milioni 10 tu walioboreshwa na kutupa kile kile tunachopata sasa.

Kwamba tukiboresha hawa ng'ombe tulio nao, ng'ombe milioni 10 pekee watatupa kilo za nyama kama tunazopata sasa na kutoa maziwa kama yanayozalishwa na ng'ombe milioni 40 kwa sasa nchini.

Inaendelea uk.18



Na Hamid Yassin

RAIS wa Tanzania, Dk. Samia Suluhu Hassan amefanya ziara katika Jamhuri ya Korea iliyoanza Mei 30, 2024 hadi kesho Juni 6, 2024 kwa mwaliko wa Rais wa Jamhuri ya Korea, Yoon Suk Yeol.

Akiongea na Waandishi wa Habari Jijini Dar es Salaam Mei 29 wiki iliyopita, Waziri wa Mambo ya Nje na Ushirikiano wa Afrika Mashariki, January Makamba alisema Rais Samia ataanza ziara rasmi ya uwili nchini humo itakayofanyika Juni 1 na 2, 2024 na itafuatiwa na ziara ya kikazi itakayomuwezesha kushiriki Mkutano wa Wakuu wa Nchi na Serikali Kati ya Afrika na Korea utakaofanyika Juni 3 na 4, 2024.

Makamba alisema, ziara hii rasmi ya Rais Samia nchini humo, inalenga pamoja na mambo mengine kukuza na kuimarisha ushirikiano na uhusiano wa kisiasa na kidiplomasia kati ya nchi hizi mbili ambao umedumu kwa miaka 32 sasa tangu ulipoanzishwa mwaka 1992.

Rais Samia alikutana kwa mazungumzo rasmi na mwenyeji wake, Rais Yoon Suk Yeol yaliyofanyika Juni 2, 2024 ambayo yalijikita kujadili namna ya kuimarisha ushirikiano kati ya Tanzania na Jamhuri ya Korea katika maeneo mbalimbali ikiwemo afya, elimu na miundombinu.

MKOPO NAFUU

Na kweli ziara hii imelipa, pamoja na faida nyingine katika nyanja kadhaa, Korea Kusini imekubali kuipatia Tanzania mkopo nafuu wa dola za Marekani bilioni 2.5 sawa na shilingi Trilioni 6.5 ambazo zitarejeshwa kwa kipindi cha miaka 40!

Mkataba wa mkopo huu ulitiwa saina Juni 2, 2024 na kushuhudiwa na Rais Dk. Samia katika Ikulu ya nchi hiyo, jijini Seoul.

Mkataba huu unaelezwa kuwa ni nafuu kutokana na riba yake ndogo ya asilimia 0.01 na utanza kulipwa baada ya miaka 25. Mkopo huu utakwenda kuboresha sekta za elimu, afya na miundombinu nchini.

Huko pia wafanyabiashara wa Tanzania wamepata fursa kwa mara nyingine ya kukutana na wenzao wa Korea Kusini kubadilisha mawazo na kuangalia jinsi gani wataweza kutimiza malengo ya viongozi wao ya kuyasaidia mataifa haya mawili.

WATENGENEZA FILAMU

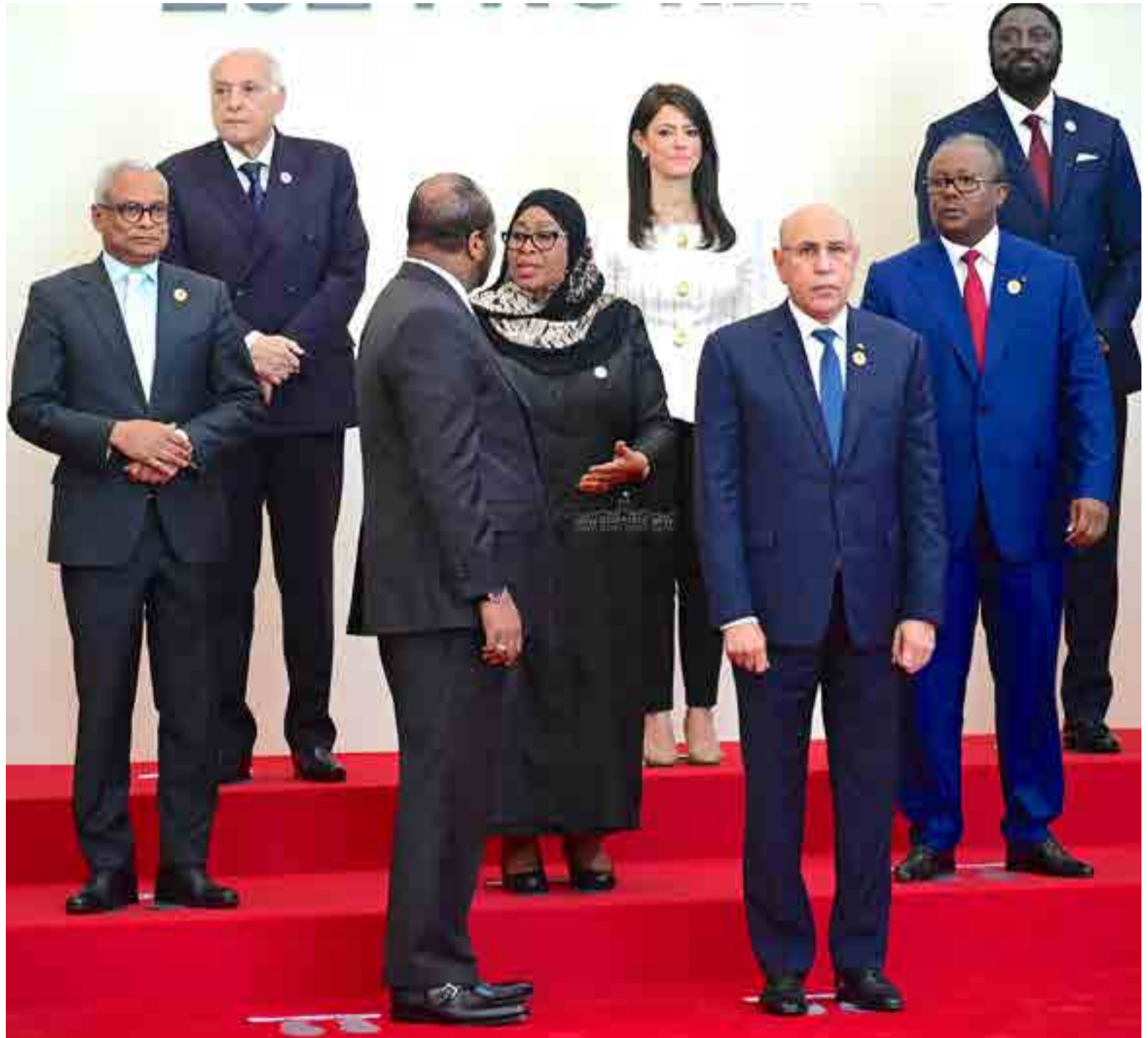
Msafara za Dk. Samia pia uliandamana na wasanii na watayarishaji kadhaa wa filamu wa Tanzania ambao pia nao wamepata fursa ya kuyajenga na wenzao wa Korea Kusini mbele ya kiongozi wetu huyu mkuu wa nchi.

Mikataba mingine iliyosainiwa ni ushirikiano katika maendeleo ya uchumi wa buluu, kutambua vyeti ya mabaharia, tamko la pamoja la uanzishwaji wa majadiliano na mkataba wa ushirikiano wa kiuchumi.

UTAFITI WA MADINI

Pia Serikali inatarajiwa kuingia makubaliano ya kushirikiana kati ya Taasisi ya Utafiti wa Madini Tanzania (GST) na Taasisi ya Sayansi na Miamba na Madini ya

Matunda ziara za Samia yanavyowaziba midomo wahafidhina



Rais wa Jamhuri ya Muungano wa Tanzania Dk. Samia Suluhu Hassan akizungumza na baadhi ya viongozi mara baada ya ufunguzi wa mkutano wa Korea na Afrika uliofanyika Kintex, nje kidogo ya Jiji la Seoul, Jamhuri ya Korea jana.

Korea, kwenye utafiti, uchoraji ramani, rasilimali na shughuli za maabara.

Hati nyingine ya makubaliano ni kati ya Wizara ya Madini ya Tanzania na Wizara ya Viwanda na Biashara ya Korea, kwenye kuchambua na kufanya utafiti wa madini mkakati.

Pia ilisainiwa Hati ya mkataba wa makubaliano kati ya Shirika la Taifa la Madini (Stamico) na Shirika la Ukarabati wa Migodi na Rasilimali za Madini la Korea Kusini.

Ziara hiyo pia inatarajiwa kuzalisha ushirikiano wa

Tanzania na Korea Kusini kwenye Sekta ya Anga, kupitia Chuo Kikuu cha Usafiri wa Anga cha Korea, ili kuboresha usafiri wa anga nchini, namna ya kuendesha sekta hiyo kibiashara, pamoja na huduma mbalimbali, tafiti na uratibu wa viwanja vya ndege.

UDAKTARI WA HESHIMA

Pamoja na yote hayo, chuo hicho cha masuala ya Anga nchini Korea Kusini, kilimtonuku Rais Samia Shahada ya Heshima ya Udaktari katika menejimenti ya Usafiri wa Anga.

Ziara hii ya Rais Dk. Samia ni ya pili nje ya nchi katika kipindi hiki kifupi baada ya ile ya mwezi Aprili ya nchini Uturuki ambayo nayo pamoja na masuala mengine, kubwa zaidi ililenga kukuza biashara baina ya mataifa haya mawili hadi kufikia dola bilioni 1 kwa mwaka.

Ziara hizi za Rais Dk. Samia pamoja na kupigiwa kelele na wapinzani wa taifa hili lakini ukweli ni kuwa, zimezidi kuwa na matokeo chanya katika nyanja mbalimbali.

Tangu aingie madarakani tumeshuhudia jinsi alivyoweza

kuimarisha ushirikiano na nchi nyingine, hatua ambayo imeweza kuongeza idadi ya wawekezaji.

KIMBILIO LA WAWEKAZI

Tumeshuhudia Tanzania ikizidi kuwa kimbilio la uwekezaji tangu Rais Samia aingie madarakani, achilia mbali kuimarika kwa uhusiano wa kidiplomasia na mataifa mengine.

Katika mwendeleo wa dhamira ya Rais Samia kuhakikisha nchi yetu inakuwa



Rais Samia Suluhu Hassan, akiwa kwenye mazunguzo na mwenyeji wake Rais Yoon Suk Yeol, Ikulu ya nchi hiyo iliyopo Seoul.

kiuchumi, alikubali mwaliko wa Rais wa Uturuki wa kufanya ziara ya kiserikali, ambapo viongozi hao wawili wa walikubaliana mambo mbalimbali.

DOLA BILIONI 1

Kupitia ziara ile ya mwezi Aprili Tanzania na Uturuki zimeweka wazi dhamira za nchi hizo katika kukuza biashara hadi kufikia dola bilioni 1 kwa mwaka na kuhakikisha zinafungua njia kwa jumuiya za wafanyabiashara kutoka nchi hizo kutumia fursa zilizopo ili kufikia malengo hayo. Katika kongamano kati ya wafanyabiashara toka zaidi ya

kampuni 100 za Tanzania na zaidi ya kampuni 200 kutoka Uturuki lililofanyika Aprili 19 mwaka huu nchini Uturuki, Rais Dk. Samia alipata fursa ya kufungua kongamano hilo na kutoa maelekezo ambayo yatasaidia kufikiwa kwa dhamira hiyo.

Aliwataka mawaziri wa biashara kuhakikisha nchi hizo zinafikia lengo la kufikia dola bilioni 1 kwa mwaka katika ufanyaji wa biashara.

Rais Samia alisema majadiliano na ushirikiano ulioanzishwa kati ya Tanzania na Jukwaa la Biashara la Uturuki

mjini Istanbul, utafungua njia kwa wafanyabiashara hao katika ufanyaji wa biashara zao.

Alisema kwa sasa kiasi cha biashara kati ya Tanzania na Uturuki kinafikia karibu dola za Marekani Milioni 300, hivyo imewafanya yeye na Rais wa Uturuki, Recep Tayyip Erdogan kujadiliana na kufikia maazimio ya kuongeza kiwango cha ufanyaji wa biashara kati ya nchi hizo mbili.

Hivyo, kupitia kongamano hilo, Rais Samia alitumia fursa ya kuwakaribisha wafanyabiashara na wawekezaji kutoka Uturuki kuja kuwekeza nchini na kuitaja

Tanzania kuwa nchi yenye fursa nyingi.

Akitaja fursa hizo kuwa ni pamoja na ardhi yenye rutuba kwa ajili ya kilimo, utalii na nishati, madini ikiwemo Tanzania ambayo hupatikana nchini Tanzania pekee na fursa za biashara na uwekezaji.

Anasema Serikali ya Tanzania imeendelea kuboresha mazingira ya ufanyaji biashara na uwekezaji, ambapo pamoja na mambo mengine, imewekeza katika kujenga miundombinu inayounganisha Tanzania na nchi nyingine jirani ikiwemo Reli ya Kisasa ya SGR.

Kwa Upande wake Makamu wa Rais wa Uturuki, Cevdet Yilmaz, anasema nchi yake itaendelea kuimarisha ushirikiano na Tanzania katika sekta ambazo nchi hiyo imepiga hatua ikiwemo utalii, usafirishaji, biashara na uwekezaji.

“Naunga mkono wito wa nchi hizi mbili kutumia ushirikiano vizuri na uhusiano uliopo ili kufikia lengo lililowekwa la biashara,” alisema.

Akizungumzia lengo la kufikia dola bilioni moja katika ufanyaji biashara baina ya nchi hizo mbili Waziri wa Viwanda na Biashara, Dk. Ashatu Kijaji, alisema ni wazi kuwa kiasi cha biashara kati ya Tanzania na Uturuki kinafikia karibu dola za Marekani milioni 352, lakini fursa zilizopo nchini Tanzania ni kubwa.

Anasema mawaziri wa biashara kutoka Tanzania na Uturuki wamepelewa lengo la kufikia dola bilioni moja kwa mwaka mmoja na wakuu hao wa nchi hizo mbili, ambapo yeye binafsi amepata fursa ya kuongea na wafanyabiashara wa sekta binafsi kuhakikisha wanatumia fursa zilizopo kati ya Tanzania na Uturuki ili kufikia lengo hilo.

Akitaja miongoni mwa maeneo ambayo yatawafikisha katika lengo hilo, alisema ni pamoja na sekta ya kilimo katika eneo la pamba, tumbaku na parachichi ambapo zao la parachichi nchini Uturuki hawalimi lakini watu wao wanakula.

Mbali na sekta hizo, Dk. Kijaji alisema katika kufikia lengo hilo pia Tanzania inazalisha madini ya aina mbalimbali yakiwemo ya Tanzaniaite.

“Tumeweza kuitambulisha sekta hii Uturuki ili wadau waweze kuja kuwekeza nasi na kuyachakata. Pia tuna dhahabu na Daimondi na hii itasaidia kuvuka lengo hilo kwa kutengeneza biashara kubwa na ajira kwa watu wote,” Dk. Kijaji aliwaambia Waturuki.

Waziri Kijaji alisema Tanzania na Uturuki ni mapacha wawili ambao ushirikiano wao ulianza mwaka 1963 kabla ya Tanganyika kuwa Tanzania, ambapo ushirikiano huo umeendelea katika uchumi, biashara na kisiasa.

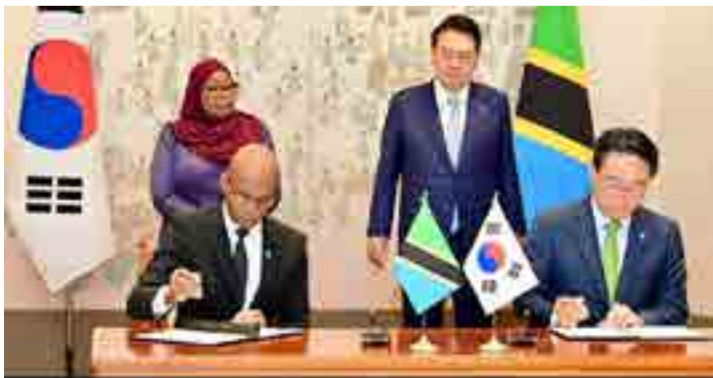
Anasema mbali na maeneo hayo pia katika tamaduni nchi hizo mbili zinafanana na kutopenda migogoro, hali inayofanya kutamani kushirikiana kwa pamoja katika ujasiriamali ili kuwanyanyua watu wa mataifa hayo kutoka katika lindi la umasikini.

Haya sasa wako wapi wale waliokuwa wanahoji hizi safari za Rais wetu Dk. Samia huko nje ya nchi? Tuache ujuaji, Dk. Samia si mgeni wala mshamba wa safari za ng'ambo! Mwenyewe ameshalisema hili mara kadhaa kama kuzunguka hii dunia ameshafanya hivyo sana huko nyuma kabla hata hajaingia kwenye siasa.

Kanyaga twende Mama, dawa ya hawa wahafidhina tunayo sisi raia wako wa Tanzania, nayo si nyingine ni kumwombs Mwenyezi Mungu Mtukufu atufikishe salama hapo Oktoba mwakani ili tukupe mitano mingine kupitia sanduku la kura! Hii mitano ya Kikatiba umeitendea haki ipasavyo!



Rais Samia Suluhu Hassan, akiwa kwenye picha ya pamoja na wawekezaji na wamiliki wakubwa wa kampuni za Korea.



Rais Samia Suluhu Hassan, akiwa na Rais wa Korea, Yoon Suk Yeol, wakishuhudia utiaji saina Hati ya ushirikiano katika maendeleo ya Uchumi wa Buluu.



Rais Samia Suluhu Hassan, katika picha ya pamoja na Watayarishaji maarufu wa filamu wa Korea na waandaaji wa filamu wa Tanzania.

Kwa maoni na ushauri; 0768 888 787 ama 0784 122 020.



Nyuki rafiki wa binadamu kwa afya na uchumi - 2

Na Dkt. Felician Kilahama

Ninawiwa kumshukuru Mungu Mwenyezi wakati wote kwa mema mengi anayotutendea katika maisha yetu kila siku. Maandiko Matakatifu yanatuhakikishia kuwa Mungu anatupenda na kutuwazia mema kila wakati hivyo, ni vyema kumshukuru yeye aliye mwenye haki na mwingi wa rehemu.

Sehemu ya kwanza ya mjakala haya ilihitimishwa kwa kueleza kuwa Dkt. Hassan Abbasi, Katibu Mkuu, Wizara ya Maliasili na Utalii, alifafanua kuwa zamakale, umuhimu wa 'nyuki' kwa uhai wa binadamu ulitegemea, pamoja na vitu vingine, matumizi ya mazao ya nyuki.

Alieleza kuwa hata vitabu vya dini zote vinathibisha umuhimu wa nyuki kwa afya za binadamu kama ilivyoandikwa kwenye Biblia Takatifu na 'Quran Tukufu'. Kuthibitisha alichokisema Dkt. Hassan Abbasi, kwenye Kitabu cha Waamuzi 14:8-9 maandiko yanasema: "Kisha baadaye akarudi ili kumtwaa, naye akageuka kando kuuangalia mzoga wa huyo simba; na tazama, nyuki wengi walikuwamo ndani ya mzoga wa simba, na asali. Akatwaa asali mikononi mwake akaenda mbele, huku akila alipokuwa akienenda, akawafikiria babaye na mamaye, akawapa, nao wakala, lakini hakuwaambia ya kuwa ameitwaa hiyo asali katika mzoga wa simba".

Kilichoandikwa kwenye "Waamuzi 14:8-9" ni uthibitisho halisi kuwa hata ulimwengu wa kiroho unatambua umuhimu

wa viumbe nyuki kwa mustakabali mzima wa uhai na afya njema kwa wanadamu wote. Ndiyo maana alipoona nyuki katika mzoga wa simba akaangalia akaona asali akachukua akala na kuwakumbuka wazazi wake akawapa nao wakala bila kujali asali imepatikana wapi pengine ni kutokana na njaa au bila hiyo asali wangezimia njiani kwa kukosa chakula, hivyo asali ikawa suluhisho.

Katika Kuran asali inatajwa katika 16:68-69, "Na Mola wako Mlezi amemfunulia nyuki: Jitengenezee majumba yako katika milima, na katika miti, na katika wanayo jenga watu. Kisha kula katika kila matunda, na upite katika njia za Mola wako Mlezi zilizo fanywa nyepesi kuzipita. Na kutoka matumbo yao kinatoka kinywaji chenye rangi mbali mbali; ndani yake kina matibabu kwa wanaadamu. Hakika katika haya ipo Ishara kwa watu wanaofikiri."

Hapa unaona Quran inasema asali ni tiba kwa wanadamu.

Kwa upande wake Makamu wa Rais, katika hotuba ya kuzindua uadhimishaji wa 'Siku ya Nyuki Dunia' alisema: "Wakati wa kuiandaa hotuba ya kuadhimisha siku hii muhimu duniani, sikujaliwa kupata jina lililo zuri na sahihi ambalo linaonesha umuhimu wa 'nyuki' kwa maisha ya binadamu. Wataalamu wa masuala ya 'nyuki' na baiolojia eti-wanawaita 'mdudu nyuki'. Kusema kweli, hili siyo jina zuri kwa viumbe ambao ni wenye umuhimu sana wa kuwaletea binadamu faida kubwa".

Hivyo, Mgeni Rasmi kwa kuyasema hayo alionesha kukubaliana na kauli ya Msanii Mpoto na kuahidi kuwa ataendelea kuwasiliana na wataalamu husika ili 'viumbe nyuki' waweze kupata jina zuri la Kiswahili litakalawatambulisha na kuonesha

kiuhalisia na umuhimu wao kwa afya za wanadamu na maendeleo endelevu ya taifa letu.

Kadhalika, alisisitiza umuhimu wa nyuki katika kuimarisha uchumi wa taifa kwamba kupitia kuuza nje ya nchi, bidhaa zitokanazo na rasilimali nyuki, taifa litanufaika kutokana na fedha za kigeni zitakazopatikana kutokana na kodi na/au tozo.

Kuhusu suala hili, Wizara ya Fedha ilishauriwa kuona umuhimu wa kupunguza kodi/tozo kwenye vifaa vya kuchakata na vifunganishi vya mazao ya nyuki. Kadhalika, vyombo vya habari vilitakiwa kuzidisha juhudi katika kutoa elimu na kuhakikisha wahusika wanatembelea shule zenye mafunzo yanayolenga kulinda na kutunza vyema mazingira pamoja na ufugaji nyuki (Eco-Schools) husasani katika Halmashauri ya Mvomero, mkoani Morogoro kwa kushirikiana na Shirika la Kuhifadhi Misitu Tanzania (TFCG).

Programmu hii nchini Tanzania ilianza 2015 ikihusisha shule za msingi 20 katika Wilayani Mvomero, Morogoro. Lengo ni kuboresha maisha kwa vijana wa Tanzania kupitia elimu ya mazingira na ufugaji nyuki makini na kibiashara kwa maendeleo endelevu ya taifa na watu wake.

Awali, Makamu wa Rais, alitembelea wadau kadhaa lakini alipata msisimko mkubwa kwa Wanafunzi wa Shule ya Msingi inayoendesha programu ya 'Eco-Schools'. Vilevile, Vijana kutoka Chuo Kikuu cha Dodoma (UDOM) na wajasiriamali kutoka mkoani Singida ambao wameanzisha 'Kijiji cha Nyuki Co. Ltd'. Vijana wa UDOM kwa kutumia karama waliyopewa na Mwenyezi Mungu; kwa kushirikiana na Kamisheni ya Sayansi na Teknolojia (COSTECH): wametengeneza utaratibu wa

kidijiti wa kufuatilia maendeleo ya uzalishaji asali katika mizinga bila ya kwenda kwenye eneo ambalo mizinga imetundikwa (Bee-Apiary).

Teknolojia hiyo ya kutia moyo na ya kupongezwa ikiwa tayari na kuweza kutumiwa na wafugaji nyuki wengi, itakuwa na tija kubwa kwa maendeleo binafsi, jamii na taifa kwa ujumla.

Kutokana na maelezo ya Bwana Yohana Christopher Ladda: Kijiji cha Nyuki Co. Ltd. kilianzishwa 2012 takribani miaka 12 iliyopita. Kijiji kilianzishwa kutokana na juhudi za Bwana Philemon Kiemi ambaye ndiye Mtendaji Mkuu wa Kampuni. Hivyo, kutokana na juhudi za uongozi, eneo lenye jumla ya ekari 45,700 (karibu hekta 18,280) kutoka Wilaya tatu ambazo ni: Singida, Ikungi na Itigi likapatikana. Makao Makuu ya Kampuni yapo katika eneo lipatalo eka 5,000 (kama hekta 2,000) kwenye Kitongoji Cha Kisaki 'B'; Kijiji cha Kisaki, Kata ya Kisaki taribani kilomita 10 kutoka Halmashauri ya Manispaa ya Singida.

Kampuni kwa kutumia 'Kijiji cha Nyuki' huandaa na kuendesha mafunzo kwa vitendo ya mara kwa mara, kwa vijiji jirani na kutoka mahali pengine ambapo wananchi wenye nia ya kufuga nyuki pia hupatiwa mafunzo kulingana na mahitaji yao pamoja na wengine wanaotoka nje ya mkoa wa Singida.

Ili mhusika aweze kupatiwa mafunzo ni lazima awe na akili timamu, ajue kusoma, kuandika, kuhesabu na kutambua tarakimu pamoja na namna ya kuzihesabu katika hali ya kawaida. Kwa wastani, mafunzo huchukua takribani mwezi mmoja; wakijifunza namna ya kuanzisha 'mashamba' ya nyuki; njia bora za kurina asali na uvunaji wa mazao mengineyo yatokanayo

na nyuki kama chavua (pollen), nta, mishumaa, sumu, gundi, maziwa pamoja na kuengeneza mvinyo itokanao na asali.

Vilevile, kampuni inatoa mafunzo kwa wananchi juu ya namna ya kuichakata asali baada ya kuivuna kutoka kwenye mizinga; ufungashaji mzuri wa asali pamoja na mazao mengine na jinsi ya kutafuta masoko (marketing strategies) ikiwa ni pamoja na kuandaa asali inayoweza kutumika kama sampuli ya kuvutia wanunuzi kulingana na ubora wa asali husika kwa kutegemea mahalia ilipozalishwa.

Mtendaji Mkuu wa Kijiji cha Nyuki Co. Ltd; Bwana Philemon Kiemi, alisema kuwa "wafugaji wa nyuki wamezoea kuzalisha asali kwa kutumia mizinga ya jadi; lakini hupata asali kidogo". Sasa kupitia huduma wanazozitoa katika Kijiji cha Nyuki Co. Ltd., wamedhamiria kuwawezesha wafuga nyuki Singida na maeneo ya jirani kufuga nyuki na kuzalisha asali na mazao mengine ya nyuki, kwa kutumia mizinga ya kisasa na kuwafundisha namna ya kufuga nyuki kibiashara.

Wakati akihitimisha hotuba yake, Mgeni Rasimi, Makamu wa Rais, alisisitiza umuhimu wa kuwashirikisha wadau wengi kwenye matukio ya kitaifa kuhusiana na suala husika. Vilevile, aliagiza kuwa wataalamu wa masuala ya ufugaji nyuki kwa kushirikiana na wataalamu wa Lugha ya Kiswahili, watafute/wabuni jina linaloweza kutumika kuwatambulisha vizuri zaidi wanaowaita 'wadudu nyuki'.

Kimsingi utambulisho huo unatokana na mifumo ya kisayansi inayoainisha na kutenganisha vitu mbalimbali ikiwemo wanyama, mimea, wadudu (insects) na kadhalika. Naamini hakuna kinachoshindikana chini ya jua hivyo, kwa jitihada za wataalamu husika jina linalofaa litapatikana ili tuwatendee haki 'nyuki'

Inaendelea uk.18

Lishe hii inawawezesha wengi kuishi muda mrefu- Utafiti

Watu wengi, hususani wanawake ambao wamekuwa wakifuata kwa umakini lishe iliyoipewa jina la Mediterania wanaishi muda mrefu zaidi kuliko wale ambao hawafuati lishe hiyo, kulingana na utafiti mpya uliohusisha zaidi ya wanawake 25,000 kwa miaka 25.

“Kwa wanawake wanaopenda maisha marefu, utafiti wetu unaonyesha kuwa kufuata mfumo wa lishe ya Mediterania unaweza kusababisha kupungua kwa hatari ya vifo vitokanavyo na saratani na vitokanavyo na mishipa ya moyo, matatizo ambayo ni sababu kuu ya vifo katika zama tulizo nazo,” mtafiti mkuu na mwandishi wa utafiti huo, Dk. Samia Mora, daktari wa magonjwa ya moyo katika Hospitali ya Brigham na ambaye pia ni profesa wa dawa katika Shule ya Matibabu ya Harvard huko Boston, amesema.

Msosi wa Mediterania huwa na upishi rahisi, unaohusisha mimea, huku sehemu kubwa ya kila mlo ikilenga matunda na mbogamboga, nafaka, maharage na vyakula vingine vya jamii ya kunde na mbegumbegu. Pia ni mlo unaohusisha karanga huku msisitizo mkubwa ukiwa ni kutumia mafuta halisi ya mzaituni.

Mafuta mengine mbali na mzaituni kama vile siagi, hutumiwa mara chache kwa wanaojikita katika mlo huu. Walaji wa mlo huo pia hujitenga mbali na matumizi vyakula vyenye sukari na vile vya kusindika viwandani.

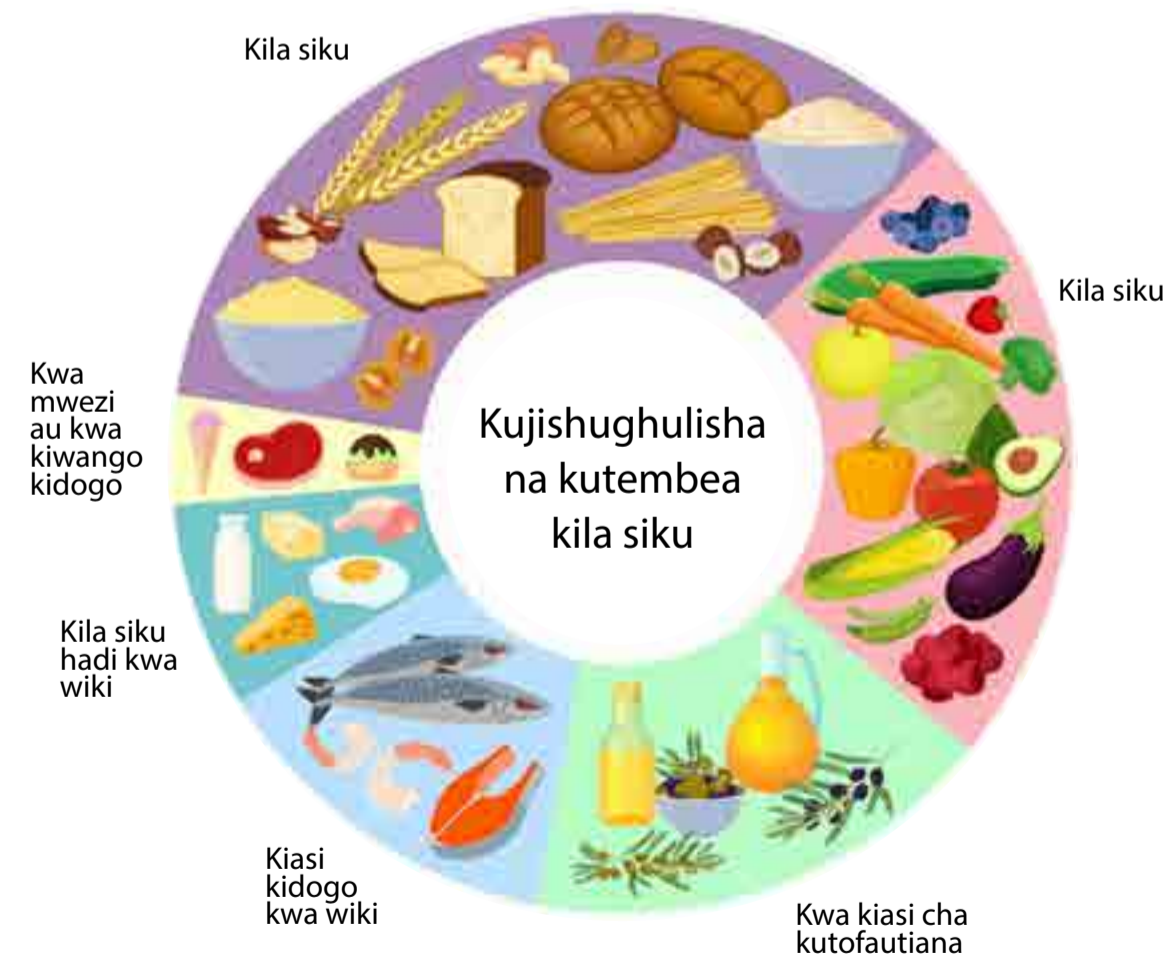
Nyama nyekundu hutumiwa kidogo sana na hasa ni kwa ajili ya kuongeza ladha kidogo ya chakula. Pia ni mlo unaohimiza ulaji wa samaki wanaoaminika kuwa na mafuta mengi yenye tundikali ya omega-3 na wakati huohuo, ulaji wa mayai, maziwa na kuku hufanywa kwa sehemu ndogo.

“Katika utafiti huu, mtu kujikita katika lishe ya Mediterania ni kuonesha ubora wa lishe kwa maana ya kula kile ambacho mwili unataka na si kile ambacho nafsi/mdomo unafurahia kula. Wale waliofuata kwa ukaribu zaidi ulaji huu walikuwa wakila kunde zaidi, mboga nyingi, matunda mengi, nyama kidogo, na nyama iliyoachakatawa au kusindikwa kidogo sana,” anasema Dk. David Katz, mtaalamu wa tiba ya kinga na mtindo wa maisha ambaye alianzisha shirika lisilo la faida la True Health Initiative, ambalo ni muungano wa kimataifa wa wataalamu waliojitolea kwa kuja na dawa zinazotokana na ushahidi wa mtindo wa maisha.

Kupitia takwimu zilizokusanywa, hata hivyo, kuna maelezo machache juu ya njia maalumu ambazo lishe ya Mediterania inaweza kuathiri wanawake, haswa kwa muda mrefu. Ikumbukwe kwamba ingawa utafiti huu umehusisha wanawake pekee, lakini hata wanaume mlo huu unaweza kuwasaidia.

KILA TAFUNO LINA HESABU YAKE

Katika utafiti huu mpya uliochapishwa Ijumaa iliyoipita katika jarida la JAMA Network Open, watafiti waliuliza wanawake 25,315 wenye afya njema walio Shiriki katika Utafiti



wa Afya ya Wanawake kuhusu mlo wao na kukusanya damu na alama nyingine za kibayolojia kati ya 1993 na 1996. Wanawake hao walitathminiwa upya kati ya 2018 na 2023.

Si tu kwamba kufuata ipasavyo lishe ya Mediterania inasaidia

kupunguza hatari ya vifo vya mapema kwa asilimia 23, bali pia ugunduzi unaonesha kwamba lishe hii inapunguza hatari ya kufa kutokana na saratani kwa asilimia 17 na kufa kutokana na ugonjwa wa moyo na mishipa kwa asilimia 20.

“Kulikuwa na ongezeko la hatua

kwa hatua la faida, yaani kwa jinsi watu wanavyojitahidi zaidi kutumia lishe hii ndivyo faida zaidi hupatikana,” anasema mwandishi mkuu Shafqat Ahmad, profesa msaidizi wa magonjwa ya molekuli katika Chuo Kikuu cha Uppsala nchini Uswizi.

Kila pale mtu anapojikita sawasawa kufanya lishe ya Mediterania hatua hiyo inahusishwa na kupunguza hatari ya chini ya asilimia 6 ya kifo kwa sababu zote na hatari inapunguzwa kwa asilimia 5 ya kufa kutokana na ugonjwa wa moyo au saratani, Ahmad anasema.

UNATAKA KUONZA LISHE YA MEDITERRANEA?

Si vigumu kuingiza mtindo wa lishe ya Mediterranean katika maisha yako, wataalamu wanasema. Anza sasa kwa kuongeza mbogamboga na chakula jamii ya kunde zaidi kwenye mlo wako ili kupata virutubisho vingi zaidi, kemikali za phytochemicals na vyakula vya nyuzi lishe vingi. Unaweza kupika au kuchoma lakini tumia zaidi mafuta ya mzaituni.

Ongeza nafaka na matunda kwa kila mlo, na karanga au jamii nyingine ya mbegumbegu.

Punguza matumizi ya nyama nyekundu. Badala yake tumia samaki zaidi na usidharau dagaa angalau wale mara mbili kwa wiki. Pata protini nyingi uwezavyo kutokana na kula maharage na au aina nyingine ya jamii ya kunde. Anza na mlo mmoja ambao una maharage kwa wingi kwa muda wa wiki moja, kisha ongeza kiasi cha maharage au samaki huku ukijitenga mbali na nyama.

Changanya mlo wako kwa jibini na mtindi kila siku hadi wiki kwa kiasi cha wastani. Kula kuku na mayai ni sawa wakati mwingine. Kula vyakula vyenye sukari kama peremende kwa matukio maalumu tu lakini kama wewe ni mpenzi wa vitu vitamuvutamu, kula matunda.

Chanzo: CNN



Paul Mng'ong'o

KLINIKA YA FIKRA

Soma kila siku kwenye info.mngongopaul@yahoo.com

Jenga tabia hizi 10 zitaokusaidia kubadili maisha yako haraka

TABIA 1: KUSOMA KWA HARAKA

Anza kwa kujifunza kusoma kurasa 15 za kitabu kila siku, na utaona mabadiliko ya haraka. Unapojifunza tabia ya kusoma kwa haraka utajikuta pia unajenga tabia ya kuwa msemaji mzuri, tabia ya kupenda kujifunza, na tabia mbalimbali zitakazokuongezea ufahamu kwa haraka. Utajenga pia tabia ya kusoma vitabu, jambo ni tatizo sugu kwa Watanzania wengi. Hebu nikuulize, tangu mwaka huu umeanza na sasa tupo takribani katikati umeshasoma vitabu vingapi?

TABIA 2: UVUMBUZI

Anza kwa kusoma vitabu kama "Psycho-Cybernetics" cha Maxwell Maltz, "Think and Grow Rich" cha Napoleon Hill na "As a Man Thinketh" cha James Allen.

Hivi vitakusaidia kuanza kujenga tabia ya kupenda kuchunguza mambo, tabia ya kufikiria mambo kwa kina, tabia za kuona mbali, kuwa na jicho la pili nk.

TABIA 3: KUWEKA KIPAUMBELE

Anza kwa kuangalia na kuamua kazi muhimu kwa siku husika kisha amua kwa mfano leo nitafanya kazi hizi tatu tu.

Vipaumbele vitakujengea "focus" kwenye maisha na kukufanya ufanye mambo machache na kuyakamilisha. Usisahau kuweka mipaka ya muda kwa malengo yako. Mipaka itakusukuma kutenda haraka ili kuyakamilisha.

TABIA 4: USIMAMIZI MZURI WA FEDHA

Anza kwa kusoma vitabu mbalimbali vinavyoweza kukuonesha matumizi sahihi ya fedha zako au pata wasaa wa kujifunza kwa waliofanikiwa ujue aina ya matumizi ya fedha zao na faida zake.

Vitabu vya usimamizi wa fedha kama "The Richest Man in Babylon" na "The Millionaire Fastlane" cha MJ DeMarco

vinaweza kukusaidia.

TABIA 5: KUAMKA MAPEMA

Anza kwa kupanga mambo yako vizuri na kulala mapema hii itakusaidia kuamka mapema kila siku. Kuamka mapema kutakupa kuipanga vizuri siku yako.

Lakini suala si tu kuamka mapema lakini ukishaamka mapema hakikisha unapata dakika chache za kumshukuru Mungu kukuamsha salama na ombea siku yako.

Jambo lingine ukiamka ni kujiweka vizuri kimwili, jinyooshe vizuri au fanya mazoezi kidogo kuweka mwili sawa. Jambo la tatu ukiamka asubuhi, ingiza kitu kizuri kichwani (Unaweza kusoma andiko, kusoma kitabu kitakatifu na unaweza kusikiliza wimbo utakaokupa hamasa, au kukutia moyo kuwa inawezana. Hii itakufanya uianze siku ukiwa na morali.

TABIA 6: KUJIWEKEA MALENGO

Jifunze na uanze kuandika malengo yako. Andika malengo ya siku, malengo ya wiki, malengo ya mwezi, miezi mitatu, sita na hata mwaka.

Ukishaandika hakikisha unayafuata malengo yako ya kila siku. Tambua kuwa, wale wanaoandika malengo yao wanapata mara mbili zaidi ya wale wanaofikiria tu kuhusu malengo yao bila kuandika kokote.

TABIA 7: MAZOEZI NA LISHE

Hili ni jambo muhimu sana kwa mustakabali wa afya yako. Hakikisha unafanya mazoezi kila siku, na ni bora kufanya mazoezi asubuhi ili ukishindwa, basi ufanye jioni.

Mazoezi tunayoyasema ni yale mepesi tu kama kutembea haraka, kuruka kamba, kucheza, mbio za pole (Jogging) nk. Mazoezi kwa muda usiopungua dakika 30 tu unatosha sana kwa siku.

Pia zingatia sana lishe bora. Tumia kwa kiasi au punguza sana vyakula vya wanga, sukari,

mafuta mengi na vyakula vyenye gesi nyingi (Uric Acid). Kunywa maji ya kutosha, mbogamboga, matunda na vitamini.

TABIA 8: KUJITAMBUA

Daima jiulize kwa nini unafurahi, kwa nini unahuzunika, au ni nini sababu halisi. Suluhisha hisia hasi kutoka kwenye mzizi na wakati huo, fanya jitihada za makusudi kudumisha au hisia chanya.

Kujitambua kunajengwa na mtazamo chanya ndani yako. Jenga mazoea ya kujiona unaweza, kujiona bora, kujithamini, kuthamini mazingira yako, kujiheshimu, kujipenda, kuamini kuwa utafanikiwa, nk.

Mtazamo huu utakufanya kuwapenda wengine, kuwaona wa maana, kuwaheshimu na kuwathamini.

TABIA 9: KUUNDA MITANDAO

Unapoendelea kuishi, usisahau kuunda mtandao (Networking). Hawa watu unaowaona ni wengi sana, kuna siku utawatafuta kwa tochi.

Anza kutengeneza network yako. Network inatengenezwa kwa wewe kuanza kufanya mambo kwa watu kadhaa mambo yatakayowafanya hao watu wakuone wewe si mtu tu, bali ni mtu muhimu kwao.

Pamoja na kufanya hivyo pia angalia watu muhimu kwako, ungana na watu wanaoshiriki mawazo yako. Mtu asiyekuthamini na mtu asiyekujali hata baada ya wewe kuwa mwema kwake, mwepuke haraka sana.

Zaidi sana, soma vitabu kuhusu ujuzi wa kijamii. Vitabu kama "How to Win Friends and Influence People" cha Dale Carnegie. Vitakusaidia kuboresha ujuzi bora wa mawasiliano.

TABIA 10: KUWA MTU WA MAADILI

Maisha yetu yanazalisha tamaa mbalimbali kila siku, ni

asili yetu. Weka sheria kali (Core Values) kwa ajili yako mwenyewe ili kujidhibiti. Mafanikio yatakuja unapozifuata. Soma au jikumbushe sheria hizi kila asubuhi unapoamka ikiwezekana ziadike bandika ukutani na uishi kwa kufuata maadili haya.

Kama unapenda kupata ushauri au usimamizi wa karibu katika kuishi mwongozo huu, (Unaweza kuwa Taasisi Binafsi au ya Serikali, Kikundi cha kijamii, Kanisa, Umoja, NGO, Mtu binafsi n.k) Karibu tuwasiliane

Wework Consult - Your Partner in Growth.

Miili saba zaidi yagunduliwa msitu wa Shakahola



NAIROBI, Kenya

WACHUNGUZI wa Kenya juzi Jumatatu, waligundua miili saba zaidi huku shughuli ya kufukua miili zaidi ikianza tena katika msitu ambako mamia ya watu waliokufa kwa njaa walizikwa katika makaburi ya pamoja, polisi wamesema.

Mabaki ya watu 436 sasa yamefukuliwa katika jangwa la mbali kutoka mji wa pwani wa Bahari ya Hindi wa Malindi, katika tukio baya lililoshtusha Kenya na ulimwengu.

Picha zilizopeperushwa kwenye televisheni ya Kenya, zilionyesha mifuko saba ya plastiki ya rangi ya bluu ikiwa imepangwa kwenye ardhi katika msitu wa Shakahola kabla ya kuhamishiwa kwenye gari.

"Tulifukua miili saba leo (Jumatatu). Katika kaburi moja, kulikuwemo miili minne na miili mingine mitatu ikizikwa katika

sehemu mbalimbali," Daktari Mkuu wa Serikali wa kuchunguza maiti, Dk. Johansen Oduor, aliwambia waandishi wa habari kwenye eneo la tukio.

Alisema "Kuna makaburi 50 yaliyogunduliwa na tutayafukua."

Paul Ntenghe Mackenzi, aliyejitangaza kuwa mchungaji, anadaiwa kuwashawishi wafuasi wake kuacha kula hadi wafe ili wakutane na Yesu kabla ya kile alichotabiri kuwa ni mwisho wa dunia Agosti, mwaka jana.

Alikamatwa Aprili, mwaka jana baada ya miili ya kwanza kugunduliwa katika kile kilichotajwa kama mauaji ya msitu wa Shakahola.

Hata hivyo, dereva huyo wa zamani wa teksi aliyegeuka nabii, alikana kuhamishiwa kwenye gari, kua bila kukusudia na ugaidi.

Alishitakiwa pia kwa mateso ya watoto na ukatili. BBC.

Israel yathibitisha mateka 7 kuuawa

YERUSALEM, Israel

JESHI la Israel, limesema kuwa limethibitisha vifo vya watu wanne zaidi waliotekwa nyara na Hamas Oktoba 7, mwaka jana.

Limesema wanne hao waliuawa wakiwa pamoja wakati wa operesheni ya Israel huko Khan Younis Kusini mwa Gaza na kwamba miili yao ingali inashikiliwa na wanamgambo hao.

Wanaume hao walitajwa kuwa ni Muingereza-Muiisrael Nadav Popplewell (51), Chaim Peri (79), Yoram Metzger (80) na Amiram Cooper (85).

Msemaji wa IDF, Adm Daniel Hagari, alisema taarifa za kijasusi zilizokusanywa katika wiki za hivi majuzi, zimehitimisha tathmini hiyo.

"Tunathmini kuwa wanne hao waliuawa wakiwa pamoja katika eneo la Khan Younis wakati wa operesheni yetu huko dhidi ya Hamas," alisema bila kutoa maelezo zaidi.

Mwezi uliopita, Hamas ilidai kuwa Nadav Popplewell, alifariki dunia katika shambulizi la Israel Aprili, mwaka huu.

Ofisi ya Mambo ya Nje ya Uingereza ilisema inachunguza, lakini hakuna uthibitisho wa kifo chake hadi sasa.

Hamas ilitoa video inayowaonyesha wanaume wengine watatu Desemba, mwaka jana.

BBC.

GAZA, Palestine

WAPAESTINA waliorejea katika kambi ya wakimbizi ya Jabalia Kaskazini mwa Gaza hivi karibuni, wameeleza kushtushwa na kiwango cha uharibifu kufuatia operesheni ya wiki tatu ya Jeshi la Israel katika eneo hilo dhidi ya Hamas na makundi mengine yenye silaha ya Palestina.

Mmoja aliyekimbia makazi yao miongoni mwa zaidi ya watu 60,000 waliotoroka vita vikali na mashambulizi ya mabomu katika kambi hiyo na eneo linaloizunguka mwezi uliopita, alisema alishuhudia matukio ya kuogofya.

"Hata mchanga ulio chini ya miguu yetu. umeungua; haiwezi kuvumilika unapotembea," aliambia BBC Arabic, "na kuonGEZA:

"Mitaa imetapakaa vifusi na majengo yaliyobomolewa. Maneno hayaelezei uharibifu huo."

Mtu huyo mwanamume ambaye hakutaka jina lake litajwe, pia alisema ameona watu waliojeruhiwa na waliofariki dunia wamelazwa chini na kwamba huduma muhimu na bidhaa hazipatikani.

"Hakuna umeme wala maji. Hakuna zahanati wala dawa, visima vimeharibiwa, maduka madogo na makubwa, yamebomolewa na kuna uhaba wa chakula," alieleza.

Mji wa Jabalia na kambi ya miongo mingi kubwa zaidi huko Gaza, yenye wakazi zaidi ya 110,000 waliojiandikisha, ilishuhudia majuma kadhaa ya mashambulizi ya mabomu na mapigano baada ya kuanza kwa vita kati ya Israel na Hamas Oktoba, mwaka jana.

Wapalestina waliorejea kambi ya wakimbizi wasimulia mazito



Kikosi cha Ulinzi cha Israel (IDF), kilisema wanajeshi walipata udhibiti wa kambi hiyo mwishoni mwa Desemba, mwaka janabaada ya msururu wa operesheni ambapo walisema magaidi wengi waliuawa.

Baadaye, ilipunguza operesheni za mapigano Kaskazini mwa Gaza na kutangaza kuwa vikosi vya ndani vya Hamas vimesambaratishwa.

Hata hivyo, iliacha ombwe la madaraka ambalo kundi hilo liliweza kujijenga upya.

Mei 12, mwaka huu, IDF ilisema wanajeshi walikuwa wakirejea Jabalia kwa ajili ya operesheni kwa mujibu wa taarifa za kijasusi kuhusu majaribio ya Hamas ya kuunganisha tena miundombinu ya kigaidi na watendaji wake katika eneo hilo.

Katika muda wa wiki tatu

zilizofuata, mapigano yalipamba moto huku vifaru na wanajeshi wakiingia kwenye kambi ya wakimbizi chini ya ulinzi wa mashambulizi makali ya anga na mizinga.

Afisa mmoja wa kijeshi alieleza mapigano hayo kuwa pengine makali zaidi waliyoyaona katika kipindi cha miezi saba iliyopita.

BBC.

Historia ya bendi ya Mlimani Park Orchestra

●Mtindo wake wa muziki ni 'Sikinde Ngoma ya Ukae'

Na Mwandishi Maalumu

BENDI ilianzishwa rasmi Jumanne Agosti Mosi mwaka 1978.

Ikasajiliwa na Baraza la Muziki Tanzania (BAMUTA) ambayo ilianzishwa mwaka 1974 na baadaye mwaka 1984 taasisi ya BAMUTA iliunganishwa na taasisi mpya ya BASATA (Baraza la Sanaa Tanzania)

Mtindo wa "Sikinde Ngoma ya Ukae" ulibuniwa na mwanamuziki Muhidin Gurumo. Kwa Kizaramo, "Ngoma ya Ukae" maana yake Ngoma ya Nyumbani.

Makao Makuu ya bendi yalikuwa Mlimani Park Mwenge yaliyo karibu kabisa na ilipo Mlimani City hivi sasa.

Bendi ilianzishwa baada ya kuisha kwa mkataba wa bendi ya Fuka Fuka ya Congo DRC (kipindi hicho ikiitwa Zaire) iliyokuwa na mkataba wa kutumbuiza katika ukumbi huo.

Wanamuziki wote walioanzisha bendi ya Mlimani Park Orchestra walitokea bendi ya Dar International ukiachia Muhidin Gurumo (mwimbaji) aliyetokea bendi ya JUWATA Jazz "Msondo Ngoma" na Habib Abbas Mgalusi "Jeff" aliyetokea bendi ya Afro 70.

WANAMUZIKI 12 WALIOASISI MLIMANI PARK

Wafuatao ndio wanamuziki 12 walioanzisha bendi ya Mlimani Park Orchestra "Sikinde Ngoma ya Ukae", Muhiddin Gurumo (mwimbaji), Cosmas Thobias Chidumule (mwimbaji), Hamis Juma 'Maalim Kinyasi' (mwimbaji), Joseph Mulenga 'King Spoiler' (mpiga gitaa, solo na bezi), Abdallah Gama 'String Master' (mpiga gitaa la rhythm) na Abel Baltazar (mpiga gitaa, solo na bezi).

Wengine ni Haruna Lwali (tumba), Ibrahim Mwinchande (trumpet), Machaku Salum (trumpet), Michael Enock (Saxophone), George Kessy Omojo (keyboard) ambaye alikuwa Mkenya na Said Mohamed (drums) ambaye baadaye nafasi yake ilichukuliwa na Habib Abbas Mgalusi 'Jeff'.

Katika wanamuziki waanzilishi, alikuwepo pia mwanamuziki Tshimanga Kalala Assosa ambaye bahati mbaya hakuweza kurekodi wimbo wowote na bendi japo alitunga wimbo wa 'Gama Nisamehe' uliorekodiwa mwaka 1980. Tshimanga Kalala Assosa alikuwa kiongozi na mmoja ya wanamuziki wa bendi ya Fuka Fuka iliyokuwa na mkataba wa kupiga katika ukumbi wa Mlimani Park.

Mwanamuziki Habib Abbas Mgalusi 'Jeff' (mpiga drums) ndio mwanamuziki pekee wa bendi ambaye hajawahi kuondoka kwenye bendi kwa



miaka yote 46 tokea ilipoanzishwa. Katika wanamuziki hawa waanzilishi, wanamuziki 9 walishatangua mbele ya haki ambao ni; Muhiddin Gurumo, Hamis Juma 'Maalim Kinyasi' Joseph Mulenga, Abel Baltazar, Haruna Lwali, Machaku Salum, Michael Enock, George Kessy Omojo, na Said Mohamed.

Wanamuziki walio hai hadi hivi sasa ni wanne tu ambao ni Abdallah Gama, Cosmas Thobias Chidumule, Ibrahim Mwinchande na Habib Abbas Mgalusi 'Jeff'.

UMILIKI

Mwaka 1978, bendi ilisajiliwa kama Orchestra Mlimani Park. Bendi ilikuwa inamilikiwa na taasisi ya serikali iliyokuwa ikiitwa TTTS (TANZANIA TRANSPORT AND TAX SERVICES).

Kuanzia mwaka 1982, umiliki wa bendi ulihamishiwa katika taasisi ya DDC (Dar-es-Salaam Development Corporation) yaani Shirika la Maendeleo (au Uchumi) la Jiji la Dar-es-Salaam. Kipindi hicho bendi iliitwa DDC Mlimani Park Orchestra.

Kuanzia mwezi Machi mwaka 2009, taasisi ya DDC (Dar-es-Salaam Development Corporation)

ilisitisha ajira ya wanamuziki na umiliki wa bendi. Kuanzia muda huo, bendi imekuwa ikimilikiwa na wanamuziki wenyewe na kutumia jina la Mlimani Park Orchestra.

WIMBO WA KWANZA WA BENDI

Wimbo wa kwanza wa bendi kutungwa ulikuwa unaitwa "Weekend" Wimbo huu ulitungwa na mwanamuziki Haruna Lwali ambaye alikuwa ni mpiga tumba.

ALBAMU YA KWANZA

Albamu ya kwanza ya bendi ilikuwa na jumla ya nyimbo 7 kama zifuatazo watunzi wakiwa kwenye mabano; 'Barua kutoka kwa Mama' (Cosmas Chidumule), 'Celina' (Joseph Mulenga), 'Maudhi Nyumbani' (Abdallah Gama), 'Kassimu wa Kustarehe' (Muhidin Gurumo), 'Weekend' (Haruna Lwali), 'Joka' (Chidumule) na 'Nyerere' (Bendi Nzima).

Nyimbo hizi zilirekodiwa kwenye studio ya RTD (Radio Tanzania Dar-es-Salaam). Studio ya Pugu Road (hivi sasa Nyerere Road) Ijumaa Desemba 8 mwaka 1978 chini ya fundi mitambo John Ndumbalo.

SAFARI ZA KIMATAIFA NA MATUKIO MAKUBWA

KENYA; Mwaka 1979 Bendi ilienda kurekodi nyimbo za 'Sauda Unatia Aibu', 'Jirani', 'Bwana Bakari (Zamaradi)' na 'Christmas'.

ZIMBABWE; mwaka 1980 walienda kuwakilisha Tanzania kwenye sherehe za uhuru wa Zimbabwe zilizofanyika Aprili 18 mwaka 1980.

Hii iliipa fursa bendi ya Mlimani Park Orchestra kuwa bendi pekee ya Jamhuri ya Muungano wa Tanzania kupanda jukwaa moja na marehemu Bob Marley.

MWAKA 1981 NA 1984, KENYA

Wanamuziki watano walienda Kenya kwa kutumia kwa mgongo wa 'label' ya 'Black Warrior' na kuzirekodi nyimbo 6 za Mlimani Park.

Wanamuziki hao ni Cosmas Chidumule, Joseph Mulenga 'King Spoiler', Hassan Rehani Bitchuka, Suleiman Mwanyiro na Abdallah Gama.

Mwaka 1984 Bendi ilienda tena nchini Kenya ambako

walienda kurekodi albamu yenye nyimbo za 'Kisonoko', 'Dua la Kuku', 'Maisha ni Kuona Mbele', 'Pongezi Rais Moi', 'Nani Aliyemdanganya Mchumba Wangu', 'Chuki ya Nini', 'Hamida', 'Ukombozi wa Afrika' na 'Wanadamu Kusameheana' katika studio ya PolyGram iliyopo jijini Nairobi.

Walishiriki pia kwenye Tamasha la Muziki la sherehe za miaka 10 ya Urais wa Daniel arap Moi zilizofanyika katika ukumbi wa 'Bomas of Kenya'. Wakapanda jukwaa moja na baadhi ya wanamuziki wakubwa wa kipindi hicho akiwemo Yvonne Chakachaka.

MWAKA 1994, UJERUMANI

Wanamuziki walienda nchini Ujerumani ambako walishiriki kwenye baadhi ya matamasha na kurudia kuzirekodi baadhi ya nyimbo.

Hii ilitokana na juhudi za meneja Hezron Mwampulo, Mjerumani Werner Grabner na Henry Mkanyia 'Advocate' (aliyekuwa katibu wa bendi na mkuu wa msafara).

Itaendelea wiki ijayo.

Elvis Presley; Gwiji wa muziki asiyesahaulika

● Ni mkwe wa Michael Jackson aliyetamba na "Rock en Roll"

Na Mwandishi Maalumu

ELVIS Presley alikuwa mwanamuziki maarufu wa Marekani ambaye dunia haijawahi kupata mbadala wake.

Akiwa kijana mantashau, mwenye umbo la kupendeza ambalo alilimudu kwa hulka, suluba na haiba zote, Elvis alivuta kila jicho tangu la hasidi mpaka la rafiki ndani na nje ya Marekani.

Ucheshi wake kwenye jukwaa ulimfanya apate mashabiki wengi pengine kuliko mwanamuziki yeyote aliyewahi kuishi kwenye dunia hii hasa katika karne ya 20.

Elvis alikuwa tiba kwa mwanamke mjane, mwanamume kaperu na hata mlemavu aliyenyanyapaliwa.

Kwani utanashati wake wa hali ya juu ulioendana na uimbaji, utunzi na uchezaji wa jukwaani uliweza kumsahaulisha mtu matatizo yake iwe ya upweke, mahaba, manyanyaso na hata ya safari yake ya ama kuzimu au firdaus.

Hakika, bingwa huyu wa muziki wa "Rock en Roll" alikuwa sawa na malaika aliyependwa kutazamwa hata na jicho la shetani aliyelaaniwa na Mwenyezi Mungu.

Ni kutokana na ukweli huo nd'o maana jina la Elvis halitasahaulika kwenye dunia hii milele na milele.

Ni wazi kuwa masikio mengi ya watu hasa kwenye karne ya 20, hayakuwahi kusikia nyimbo maridhawa na hasa ule wimbo wake wa "Return To Sender" uliokuwa maarufu kuliko chumvi jikoni au sukari mezani.

Wimbo huu ulitikisa dunia nzima kwa mashairi na kisa chake kitamu kiasi cha kumpa Elvis ufalme wa mtindo wa "Rock en Roll".

Mtindo huu, pamoja na kuwa ni wa uchezaji wa usakataji rumba na aina fulani ya 'twisti' uliomfanya mhusika ateleze kwa aina ya kusererereka jukwaani, lakini ndio uliroga pia nyoyo za mashabiki wengi wa muziki.

Kirogo hicho kilichapuliwa na mtindo wa "blues" na kuwafanya watu wakubali kuwa mwanamuziki huyo ni "Mfalme wa muziki duniani" na kwamba hakuwa na mbadala wake.

Inaaminika kuwa bingwa wa muziki wa Pop duniani, Michael Jackson, alifikia umaarufu mkubwa kwa kuiga baadhi

ya uchezaji wake hasa ule wa kuteleza ambao Elvis alitumia zaidi kwenye jukwaa na sakafu ya ukumbi wakati akitumbuiza.

'The Wacko Jacko', pamoja na kuiga miondoko ya Elvis, lakini alijitahidi kwa makusudi makubwa kiasi cha kufikia kumuoa binti wa mfalme huyo wa "Rock en Roll", Lissa Marie Presley.

Kiukweli, utanashati wa Elvis ulimpatia mashabiki wengi duniani kiasi cha kuroga nyoyo triloni elfu mia za wasichana na wanawake ambao wengine walilazimika kuachwa na waume zao kwa kumshabikia.

Kutokana na hilo, wako watu walimuita Elvis "Milionea wa wanawake" kwa jinsi alivyokuwa akipendwa ukomo wa mapenzi na kinadada huku wengine wakijitolea kumpa mahaba bila senti wala kipande cha chapa ya fedha.

Kutokana na umaarufu wake kupita kiasi na kuvuka mipaka ya bara la Amerika ya Kaskazini, Elvis alijikuta akiingizwa kwenye tasnia ya filamu na hivyo kuzidisha umaarufu.

Akazidi kuwa ulimbo kwa kinadada wa ndani na nje ya Marekani hasa baada ya kushiriki filamu zilizo husu mapenzi zaidi hatua iliyosababisha aitwe "Mfalme wa Wanawake".

Kwa muktadha huo basi, dunia ikawa ikitupa jicho lake kwa Elvis ambaye sasa akawa mtu adimu kiasi cha kuonekana kuwa ni mali kuliko dhahabu, yakuti, feruzi, almasi, makinikia na sema madini yoyote yale.

Kwa nukta hiyo basi kila mahali palipo na ardhi au bahari hapa duniani jina likawa ni Elvis tu huku wimbo wake "Return To Sender" na sura yake ya kuvutia vikawa ndio nembu ya dunia katika sanaa ya utunzi, uimbaji na uchezaji na hivyo kuongeza mapenzi ya jamii kwake.

Lakini kama kawaida ya kifo kuwa adui mkubwa wa binadamu, Elvis pia hakusalimika nacho.

Kwani katika tarehe 16 Agosti mwaka 1977 yaani miaka 47 iliyopita, mwanasanaa huyo aliaga dunia akiwa kwao jiji la Memphis lililoko kwenye jimbo la Tennessee nchini Marekani na kuzikwa kwenye makaburi ya watu mashuhuri ya Graceland ya jijini humo.

Elvis alifariki akiwa na umri wa miaka 42, umri mchanga kwa mtu maarufu kama alivyokuwa.



Michael Jackson

Kifo hicho kilikuwa sawa na nyota liyozima ghafla, kwani kiliistusha dunia kupita kawaida.

Hata hivyo, ni faraja kubwa kwa dunia na hasa kwa mashabiki wa mwanamuziki huyo kuona kuwa kumekuwako na matamasha kadhaa yanayoomboleza kifo chake hapa duniani.

Baadhi ya vijana ambao wengine hawakuwahi hata kumuona akiwa jukwaani wanaigiza nyimbo na miondoko yake ya ajabu na hivyo kujipatia sifa na pesa kutoka kwa mashabiki wa mfalme huyo wa "Rock en Roll".

Kwa mtaji huo basi, hivi sasa kila kona ya dunia, ukiondoa bara la Afrika, kumewekwa kumbukumbu kubwa ya mwanamuziki huyo ambayo inatunzwa kuhisha historia yake kwenye fani hiyo ya mtindo maridhawa wa "Rock-en Roll".

Inaelezwa kwamba nao watoto wa aliyekuwa bingwa wa muziki wa "Pop", Michael Jackson wamedhamiria kutunza rekodi na kumbukumbu za babu yao huyo; yaani Elvis Presley.

Watoto hao ni wajukuu za Elvis Presley kutokana na ukweli kwamba mke wa Michael Jackson ni binti wa bingwa huyo wa muziki wa "Rock-en-Roll".

Mfalme huyu alikutana na matatizo makubwa hasa kutoka kwenye Serikali ya Marekani pale ilipomtaka ajiunge na jeshi kwenye nchi kadhaa za Asia kama ilivyokuwa kwa mwanamasumbwi marehemu Muhammad Ali aliyegoma kwenda Vietnam na Burma (sasa Myanmar) wakati wa vita vya kijeshi kati ya nchi hizo na Marekani kwenye miaka ya sabini.

Kwa maoni na ushauri; 0784 122 020, barua pepe; rassaultah@gmail.com



Elvis Presley

Klabu zinawapima wachezaji wanaowasajili?



Aubin Kramo



Dkt. Risobine Hamis Kisongo.

Na Hamid Yassin

DIRISHA kubwa la usajili litafunguliwa rasmi wakati wowote kuanzia sasa ingawa tayari kuna klabu zimeanza kuingia mikataba na wachezaji. Kipindi kama hiki bado tunashuhudia kasoro nyingi zikijitokeza miongoni mwa hizo ni baadhi ya klabu kusajili wachezaji bila kuwapima afya zao.

Ikumbukwe kwamba, moja ya misingi ya maendeleo ya mtu yeyote ni Afya njema, kwani katika hali hiyo mtu anaweza kupata mafanikio. Viongozi wa soka wa nchi zilizoendelea wanajua kanuni, na umuhimu wa kupima afya wachezaji kabla ya usajili. Ila ni tofauti na ukanda wa Afrika Mashariki ambao hakuna utaratibu mzuri na wa uhakika wa kupima afya wachezaji katika kipindi cha usajili.

Klabu zinafahamu kwamba ni utaratibu wa kawaida unaposajili wachezaji wapa katika timu, basi jambo la kwanza ni kuwapima Afya zao ili kujua wachezaji hao wapo fiti kwa kiasi gani au wanasumbuliwa na maradhi yapi kabla ya kuwasainisha mikataba.

Mfano mzuri ni kwa timu ya Simba ambayo ilimsainisha mkataba kiungo mshambuliaji M-Ivoria Aubin Kramo Kouame ambaye imeshindwa kumtumia msimu mzima japo kwa mechi moja kutokana na kuwa majeruhi.

Hapa utaona jinsi gani viongozi wetu wa soka na watu wanaowasaidia katika usajili wanavyokosa umakini katika suala la kuzingatia afya za wachezaji wao, pia hata wachezaji nao hawapo makini katika kuzingatia afya zao.

Lakini pia tunalikumbuka tukio lililotokea Juni 25 mwaka 2013 ambapo Dk. Andrew Deaneer alivyofanya kazi ya ziada ya kuokoa maisha ya mchezaji wa Bolton Fabrice Muamba baada ya kudondoka uwanjani kutokana na tatizo la (Cardiac Arest) kitu cha kujiuliza ingekuwa je kwa wachezaji wa timu zetu ambao hawapimwi Afya zao?

Mfano mwingine wa matukio ya kutisha uwanjani ni lile la Juni 26 mwaka 2003 mauti yalipomkuta mchezaji wa Cameroon Marc - Vivien Foe akiwa katika jezi ya timu Taifa ya Cameroon. Ni tukio la kukumbukwa katika medani ya soka.

Chama cha madaktari wa tiba za michezo Tanzania (TASMA) iliwahi kutoa ushauri kwa shirikisho la soka Tanzania (TFF) kuwasilisha orodha ya madaktari wa klabu za ligi kuu bara ili wathibitishwe na kamati ya tiba ya TFF.

TASMA walitoa ushauri huo kwa shirikisho la soka Tanzania (TFF) kwa nia njema tu ya kuhakikisha madaktari wanatibu wachezaji na kusimamia Afya za wachezaji.

Lakini zipo baadhi ya klabu zinathamini masuala ya ushirikina kuliko hata wataalam wa afya, hivyo kupuuzwa hoja ya TASMA, siyo jambo la ajabu kwa klabu hizo. Kwa mazingira kama hayo

kamwe usitarajie mafanikio, kwani madaktari wa afya za michezo ni watu muhimu katika maendeleo ya michezo.

Katika nchi zilizoendelea katika mchezo wa soka, wamekuwa na utaratibu mzuri wa kuzingatia afya za wachezaji wao, tofauti na ukanda huu wa Afrika Mashariki ambao kuna ujanja ujanja unaofanyika kuingiza wachezaji bila kutafakari kwanza iwapo wana afya inayotakiwa, kisha wadau wa klabu husika wanakuja kujilaulumu baadaye wasichovuna walichopanda.

Nchi kama za Ulaya, kule Amerika na mabara mengine makubwa ambako kuna soka la uhakika, wanazingatia sana afya na hususani suala la wachezaji kuchukuliwa vipimo wakati wa usajili na kabla ya msimu mpya wa mashindano mbalimbali.

Nchi za wenzetu hakuna rushwa, hivyo ni vigumu kukwepa vipimo ama kudanganya wakati huku kwetu mambo ni shaghalabaghala,

lazima kwa timu zote makini.

Ingawa upimaji wa afya unaweza kutofautiana kati klabu na klabu kutoakana na kipato, lakini suala hilo ni muhimu na halipaswi kufanyiwa mzaha.

Tumekuwa tukishuhudia baadhi ya timu 'zikiwapima. wachezaji wao kwa kuwapeleka uwanjani na kupigishwa 'drills' za nguvu, huku i wachezaji wengine hupimwa zaidi moyo na kuangalia utimamu wa mwili tu!

Siku hizi wachezaji husajiliwa kwa pesa nyingi, hivyo timu inaweza kupata hasara inaposajili mchezaji ambaye anakaa hospitalini au nyumbani kwa sababu ya maumivu ya moyo pamoja na majeraha ya muda mrefu.

Suala zima la kutothamini afya za wachezaji katika vilabu vya ukanda huu wa Afrika Mashariki limekuwa ni tatizo sugu ambalo limeota mapembe, ndio maana usajili unapofanywa hatusikii



Wilfred Kidao

kila timu na utaratibu wake, mara leo kaenda hospitali ya Tandale kwa Tumbo kupima, kesho hospitali ya Muhimbili.

Wenzetu walioendelea kila timu ina kliniki yake ya uhakika ambapo wachezaji wote huchukuliwa vipimo hapo klabuni na kama ikishindika basi watawapeleka wachezaji wao kwenye hospitali wenye sifa stahiki. Mbali ya kuwapima afya kabla na wakati wa mashindano na kuchukua hatua madhubuti kuhakikisha wachezaji hawaumii holela ni jukumu la

suala la wachezaji kupimwa afya zao au mazungumzo yoyote yanayohusu afya za wachezaji hao.

Tabia hii ya kufanya usajili wa mazoea bila kuwapima afya wachezaji ni ya hatari na hasara kwa klabu, hivyo mamlaka zinazosimamia mchezo huu wa soka ziwe makini kusimamia hili, kwani inajulika kwamba sheria za kupima afya za wachezaji ipo lakini inapuuza!

Kwa maoni na ushauri; 0768 888 787 ama 0784 122 020.



Almasi Kasongo

Kama wameishindwa Madrid hii, ya Mbape wataiweza?



Na Valensi Mbaga

LIKUWA ni usiku wa kuamkia Juni Mosi ambapo Real walisherehekea ubingwa wa Ulaya na kutengeneza historia zaidi lakini pia walitarajia mustakabali mzuri wa kumpata mshambuliaji mpya Kylian Mbappe ambaye kwa sasa ni mchezaji wao halali na tusubiri kuona kiwango chake mapema msimu ujao.

Kiwango cha kutisha kilichoonyeshwa na Real Madrid katika michuano ya UEFA champions League bado kinazidi kuwaacha wengi mdomo wazi na kuwaza kuwa inawezekanaje miamba hiyo ya Hispania inasimamishwa kuendeleza ubabe wao.

Kocha Carlo Ancelotti akinyanyua taji hilo kubwa kwa mara ya tano, Real ilishinda kwa mara ya 15, huku matumaini ya Borussia Dortmund pale Wembley yakitoweka kwa mabao ya dakika za lala salama kutoka kwa Dani Carvajal na Vinicius Jr.

Sio kweli kwamba ikiwa umeona moja ya ushindi huu wa fainali basi umewaona wote ambao walikuwa wapinzani wa Real na wameacha mioyo iliyovunjika wapinzani wao wote katika fainali hizi katika miaka ya hivi karibuni.

Pengine imekuwa ndoto isiyosahaulika kwa mshambuliaji Karim Adeyemi anayejiuliza pengine kama angepiga shuti badala ya kujaribu kumzunguka mlinda

mlango wa Real Thibaut Courtois wakati akifanya jitihada za kufunga na kukosa goli la wazi.

Na wakati wote kulikuwa na hali ya kuepukika kwamba Real ingesalia na kushinda wakati walionekana kuwa na matatizo, kama walivyofanya dhidi ya Manchester City katika robo fainali na Bayern Munich katika dakika nne za mwisho.

Real inaweza kuwa ya wastani kwa sehemu kubwa lakini ikaishia kuandika sura nyingine



mpya katika historia yao. Mafanikio yao yote yamefichwa nyuma ya ubora wa kocha wao Mitaliano Carlo Ancelotti na amekuwa akiwapita wenzake katika michuano hii kwa miongo miwili sasa. Hata makocha wawili wa kizazi cha hivi karibuni Pep Guardiola na Jurgen Klopp hawajakaribia rekodi yake ya mafanikio.

Kwa wale ambao tumefuatilia bahati ya Real katika Ligi ya Mabingwa kwa miaka mingi sasa tumezeeka katika hili.

Tunakumbuka tukiwatazama wakinyakua ushindi chini ya wapinzani wao Atletico Madrid kwa bao la kusawazisha la Sergio Ramos dakika ya 93 kwenye Uwanja wa Lisbon's Stadium of Light mwaka 2014, na kushinda 4-1 na kumpa Ancelotti taji lake la kwanza la Ligi ya Mabingwa Ulaya ngazi ya klabu.

Jijini Paris miaka miwili iliyopita, moja ya uchezaji wa golikipa usio na dosari kutoka kwa Courtois ulimwacha Mohamed Salah wa Liverpool, haswa, akisukumwa kukata tamaa na Vinicius Jr kuibuka mshindi wa mechi.

Mwingereza Jude Bellingham alikuwa na usiku mtulivu na bila shaka kinyume na viwango alivyoweka katika msimu wa kwanza mzuri akiwa Real, ambapo sasa ameongeza Ligi ya Mabingwa kwenye La Liga na Super Cup ya Uhispania, na pia

Mchezaji Bora wa Ligi hiyo.

Mchezaji huyo mwenye umri wa miaka 20 alijitahidi kufanya vyema kwenye uwanja wa Wembley lakini bado alitoka pasi kwa bao la pili la Vinicius Jr.

Ilikuwa ni kwaheri kwa Kroos mwenye ustadi, ambaye aliungana na Carvajal, Nacho na aliyetokea benchi mkongwe Luka Modric katika kushinda taji lao la sita la Ligi ya Mabingwa, wote wakifikia rekodi ya gwiji mwingine wa Real, Paco Gento.

Watatu hao wa mwisho bado wana uwezekano wa kuwa Bernabeu msimu ujao wakiwa na nguvu ya kuongeza kwa sababu Real Madrid bila kujali watafanyaje wanaendelea kuandika historia.

Habari nyingine ya kusikitisha kwa wapinzani wa Real Madrid ni usajili wa Kylian Mbappe ambae tayari rasmi atahamia Uwanja wa Bernabeu kwa mkataba wa miaka mitano.

Kuwasili kwa Mbappe katika mji mkuu wa Uhispania huenda kukaihua mapendekezo ya enzi mpya ya Galacticos katika klabu hiyo kutokana na matarajio ya kusisimua ya yeye kuungana na washambuliaji wa Brazil Vinicius Jr, Rodrygo na mchezaji mwenzake mpya Endrick, na kiungo wa kati wa Uingereza Jude Bellingham.

Suelekeo Spoti

Leo yetu ndiyo kesho yetu

| Jumatano Juni 5 - 11, 2024 |

Yanga yaishusha Mamelodi, yaipoteza Simba

Na Mwandishi Wetu

KLABU ya Yanga imeingia katika tatu bora ya timu zilizofanya vizuri zaidi barani Afrika kwa msimu uliomalizika wa 2023/2024.

Kwa mujibu wa Mtandao wa Africa Soccer Zone kinara ni Al Ahly ya Misri ikifuatiwa na Esperance ya Tunisia huku Yanga wakikamata nafasi ya tatu wakati mnyama Simba hayupo hata katika kumi bora.

Hizi hapa timu ya kwanza hadi ya kumi; Al Ahly, Esperance, Yanga, Mamelodi, Raja Casablanca, TP Mazembe, Petro de Luanda, AS Far Rabat, MC Alger, Red Arrows!



Kagoma akomba fedha Yanga, aitamani Simba

Na Mwandishi Wetu

TAARIFA kutoka ndani ya Simba zinasema wameipiku Yanga kwa kumnasa Kiungo mkabaji wa Singida Big Stars, Yusuf Kagoma licha ya mchezaji huyo awali kumalizana na Yanga na kuchukua fedha zao.

Imeelezwa kuwa, Simba wameingilia katikati na kumshawishi Kagoma na dili zuri zaidi kuliko lile la awali alilopewa na Yanga.

Simba na Yanga wote walikuwa wanaitaka huduma ya Yusuph Kagoma kutoka Singida, ila walioenda mbele ni Yanga ambao waliwasiliana na mchezaji pamoja na timu yake.

Chanzo chetu cha awali kilipasha kuwa, Kagoma mwenyewe ndiye aliyepeleka 'offer' ya Yanga kwa viongozi wa Singida Big Stars kuwa anahitaji kujiunga na Yanga makubaliano yakaanza kufanyika.

Mtoa habari wetu anasema kuwa, mwezi mmoja uliopita, Yanga waliilipa Singida kiasi kinachokadiriwa kuwa ni shilingi milioni 30 za kuinasa saina ya Kagoma, kila kitu kilienda sawa na Kagoma akasaini Yanga ya Jangwani.

Baadaye ndipo Simba wakaenda mbele ikidaiwa kuwa waliweka ofa kubwa kuliko ile ya Yanga, wakawafuata Singida na kiasi kinachotajwa ni shilingi milioni 50 huku mchezaji akiyahidiwa mshahara mnono na ada nzuri kuliko ile ya Yanga.

Imebainishwa kuwa, Singida kwa weledi mkubwa waliwasihii Simba na Kagoma kuwa tayari wao 'walishavuta' pesa ya Yanga na wamesaini kila kitu ikiwemo mchezaji, hivyo wao hawahusiki tena na biashara hiyo.

Wakati huo huo, kiungo mshambuliaji wa Azam FC, Feisal Salum amesema yupo tayari kuicheza Simba iwapo Wekundu hao wa Msimbazi watamalizana na uongozi wa klabu yake hiyo.

"Nipo tayari kucheza Simba na nitacheza kwa moyo mmoja, mpira ni kazi yangu na nitacheza timu yoyote, hilo la thamani ya mkataba hilo lipo kwa uongozi wa timu yangu," amesema Kiungo wa Azam FC, Feisal Salum 'Fei Toto' akijibu tetesi za kutakiwa na Simba.

● Feisal yupo tayari kukipiga Msimbazi, Elie Mpanzu 'freshi'



Kagoma



Feisal



Mpanzu

Akijibu tetesi hizo za Feisal kutakiwa na Simba, Msemaji wa Azam FC, Hashim Ibwe habari hizo hata wao wanazisikia kupitia mitandaoni lakini si Simba wala klabu nyingine yoyote iliyofika mezani kwao kumuhitaji mchezaji huyo.

"Hatujawahi kuwa wachoyo na mtu ambaye ana muhitaji mchezaji hapa Azam FC, kwa sababu tumekuwa na wachezaji na kuwaacha na kwenda katika klabu mbalimbali akiwemo Aishi Manula, Shomari Kapombe, Erasto Nyonu, Mudathir Yahya na Aboubakar Salum," amejinasibu Ibwe.

Ibwe ametanabahisha kuwa, hawajatangaza ofa juu ya 'Fei Toto' bali kama kuna klabu au timu ambayo inamhitaji kiungo huyo wanawakaribisha waende mezani.

Katika hatua nyingine, Simba ipo katika hatua za mwisho za kumsainisha winga wa AS Vita ya Congo DR, Elie Mpanzu, taarifa kutoka ndani ya Wekundu hao wa Msimbazi zimebainisha kuwa, wamekubaliana kila kitu na mchezaji huyo kuanzia gharama za usajili mshahara na bonasi zake.

Simba watatakiwa kutumia akili kubwa kwani Vita Club kwa sasa wako chini ya matajiri wa Kituruki wenye hela nyingi na mchezaji huyo bado ana mkataba wa mwaka mmoja na timu hiyo. Inatarajiwa muda wowote kuanzia sasa watakaa na viongozi wa klabu hiyo ili kukamisha dili hilo.

Mpanzu ni winga wa kulia na kushoto, lakini pia anaweza kutumika kama namba 10.

Man United yawafukuzia Cunha, Kudus

MANCHESTER, England

MANCHESTER United imepanga kutumia Pauni 60 milioni kwenye usajili wa straika wa Wolves, Matheus Cunha huku ikiweka mipango yake sawa, kumnyakua pia nyota wa West Ham United, Mohamed Kudus ambaye amekuwa kwenye ubora wa hali ya juu msimu huu.

Straika Cunha kwa muda mrefu amekuwa akihusishwa



Kudus

na Man United tangu alipokuwa Atletico Madrid kabla ya kwenda Wolves na huenda akabadili timu kwenye dirisha hili la uhamisho wa majira ya kiangazi baada ya hivi karibuni kusema kuwa anataka kupata changamoto nyingine.

Hata hivyo, imekuwa ikielezwa kuwa staa huyo anataka kucheza kwenye michuano ya Ulaya msimu ujao na nafasi hiyo anaweza

kuiipata endapo atajiunga na Man United.

United inahitaji saina ya Cunha kama atakuwa anapatikana sokoni kwa sasa, huku Kudus akiwemo kwenye orodha ya mastaa ambao timu hiyo inataka kwenda nao kwenye maandalizi ya msimu mpya.

Kudus mwenye miaka 23 amefunga mabao 14 kwenye michezo 44 aliyochesha timu hiyo ya London.



Cunha