Rais Samia afanya uteuzi

Kisima Cha Maarifa

FIKRA PEVU

fikrapevu @fikrapevu @fikrapevu

Tovuti: www.fikrapevu.co.tz | ISSN 3456-1679 Toleo Na.12 Fikra Pevu Alhamisi Januari 30, 2025 Bei Tsh. 1,000 | Ksh. 100

Wasira amrarua Lissu

- Amwambia akumbuke fadhila za Dk.Samia
- Asema maridhiano yalimfutia rundo la kesi zake
- Msukuma asema hakuna mpinzani wa kumtisha Samia

Mbowe aichunia Chadema

>> Aingia mitini kumkabidhi ofisi Lissu,Mnyika afunguka

Wasira amrarua Lissu

Na Mwandishi Wetu

MAKAMU Mwenyekiti wa CCM - Bara, Stephen Wasira,amemchana Mwenyekiti wa Chama cha Demokrasia na Maendeleo(CHADEMA) Tundu Lissu,akisema ni mtu asiyekuwa na shukrani licha fadhila za kufutiwa na Rais Dk. Samia Suluhu Hassan kupitia falsafa ya 4R.

Akizungumza katika mkutano wa hadhara uliofanyika katika Kata ya Kakubilo wilayani Geita Mkoani Geita,Wasira,alisema,Lissu alikuwa na kesi sita mahakamani ambazo aliwasilisha maombi kwa Dk.Samia afutiwe yeye na wanachama wengine wa chama hicho na Dk.Samia akafanya hivyo kupitia mamlaka aliyonayo kikatiba lakini jambo la kushangaza ni kumuona Lissu anabeza siasa za maridhiano ambazo ndizo zilizomuokoa.

Alisema, CHADEMA na viongozi wake walipewa nafasi ya kukaa na kujadili mambo mbalimbali kuhusu mustakbali wa maridhiano.

"Chadema waliwasilisha hoja 11,kwanza walitaka wanachama wao waliokimbia nje ya nchi warudi nchini akiwemo Tundu Lissu ambaye alirejea nchini,jambo lingine ni kuhusu wanachama wa chama hicho ambao walikuwa na kesi mbalimbali akiwemo Lissu na wengine walikuwa wamefungwa jela ambapo walitoka kwa msamaha wa Rais.

"Pia, walitaka kuruhusiwa mikutano ikaruhusiwa na wakaja mpaka huku lakini hawakuwa na jambo."Jambo ambalo lilishindikana ni kuwafukuza wabunge wa viti maalumu ambao jambo lao lilikua lipo mahakamani," alisema.

Wasira alisema,jambo lingine ni kuhusu katiba mpya ambapo walitaka iandike kwa siri "sisi tukasema hatuwezi kufanya siri jambo la wananchi na hapo ndipo tulipoishia wakaamua kutoka tena kwa hiyari sasa waliingia kwa hiyari wametoka kwa hiyari."

Aidha, Makamu Mwenyekiti wa CCM alitoa angalizo kwa viongozi wa CHADEMA) wanaotaka kutumia hoja ya umri wake kama mtaji wa kisiasa na kuwataka wajipange vyema.

Alisema CCM imejipanga kwa kila namna kuwaletea maendeleo wananchi na haitayumbishwa na hoja dhaifu."Wako watu wanahoji na kusema tumekaa miaka mingi madarakani, hii ni hoja dhaifu kwani tulipokuwa tunapigannia uhuru tuliingia mkataba wa kukaa madarakani kwa muda gani.

"Nataka tuwaambie kuwa bado tutakaa sana madarakani, hatuna mpango wa kutoka kwa kuwa tunaongoza kwa ridhaa ya wananchi," alisema.

HOJA YA UMRI

Alisema viongozi wa CHADEMA akiwemo mwenyekiti wake Tundu Lissu na Makamu Mwenyekiti wa chama hicho John Heche kwamba Wasira ni mzee, hiyo ni hoja dhaifu kwa kuwa ana uwezo mkubwa wa kiutendaji hususan katika siasa.

"Ukiona mtu anasema sema ujue sindano imemfikia,hatuwezi kubishana na kibaka,"Tunakwenda na Falsafa ya 4R ambazo muasisi wake ni Rais Dk. Samia Suluhu Hassan. Njooni tuzungumze hatuwezi kubishana," alisema.

Alisema licha umri wake mkubwa lakini na uwezo na kwamba umri mkubwa sio kigezo cha kushindwa kuwajibika.

"Wakaulize Wamarekani hivi karibuni walifanya uchaguzi na wakaamua kumchagua Trump ambaye ana umri kama wangu wakamuacha Camara ambaye ana miaka 60," alisema.

Alisema 'wao wanadhani mawazo ni umri "mimi nina umri mkubwa lakini nina mawazo ya miaka 55 na gari ni injini siyo bodi, kama anataka ushahidi aende Muhimbili au India.

Katika Mkutano huo Mbunge wa Geita aliwaambia maelfu ya watu waliohudhuria kuwa katika uchaguzi Mkuu utakaofanyika Oktoba mwaka huu CCM haitakuwa na kazi kubwa ya kumnadi mgombea wake Dk.Samia Suluhu Hassan kwani amefanya maendeleo makubwa kupitia miradi ya kimkakati ambayo inatosha kumpa ushindi wa kishindo.

Alisema,CCM haiwezi kutishwa na wanasiasa aina ya Lissu na Heche ambao hawana kitu cha kukinadi chama chao mbele ya wananchi kutokana na mendeleo makubwa ya kiuchumi yaliyofanywa na Dk.Samia.

Rais Samia afanya uteuzi

NA MWANDISHI WETU

RAIS wa Jamhuri ya Muungano wa Tanzania, Dkt. Samia Suluhu Hassan amefanya uteuzi wa viongozi mbalimbali. Kwa mujibu wa taarifa iliyotolewa na Katibu Mkuu Kiongozi Balozi Dkt. Moses Kusiluka, walioteuliwa ni kama ifuatavyo:

Jaji Mstaafu Beatrice Rhoda Mutungi ameteuliwa kuwa Mwenyekiti wa Baraza la Rufani za Kodi (TRAT). Jaji Mstaafu Mutungi anachukua nafasi ya Jaji Mstaafu Gad John Mjemmas ambaye amemaliza muda wake.

Dkt. Diwani Bakari Msemo ameteuliwa kuwa Mtendaji Mkuu wa Taasisi ya Saratani Ocean Road (ORCI). Dkt. Msemo ni Daktari Bingwa wa Magonjwa ya Saratani, anachukua nafasi ya Dkt. Julius David Mwaiselage ambaye atapangiwa majukumu mengine.

CPA David Carol Nchimbi ameteuliwa kuwa Mwenyekiti wa Bodi ya Wakurugenzi ya Benki ya NMB Plc. CPA. Nchimbi anachukua nafasi ya Dkt. Edwin Mhede ambaye ni Naibu Katibu Mkuu, Wizara ya Mifugo na Uvuvi.

Chadema yaipa somo Serikali

HUSNA NASORRO

CHAMA cha Demokrasia na Maendeleo (CHADEMA), kimetoa mapendekezo matatu kwa serikali kufuatia uamuzi wa Rais wa Marekani,Donald Trump kusitisha misaada kwa sekta ya afya.

Kwa mujibu wa taarifa kwa umma iliyotolewa jana Mwenyekiti wa Kamati ya Afya na Maendeleo ya Jamii ya Bunge la Wananchi CHADEMA, Ashura Masoud, lazima hatua zichukuliwe kukabili mabadiliko hayo.

Chama hicho kimependekeza serikali kuandaa mkakati wa dharura wa kisera na kibajeti wa kuhakikisha inakuwa na fedha za kutosha kwenye Mfuko wa Kudhibiti UKIMWI na Mfuko wa Udhamini wa UKIMWI kwa kubana matumizi na kutenga vyanzo maalum na vya lazima katika bajeti ya taifa,ili kupunguza makali ya uhaba wa fedha za ARVs na UKIMWI.

Pia Bunge linaloendelea sasa kujadili ajenda ya dharura,serikali iwasilishe taarifa ya tathimini na mkakati wa kina wa namna ya kukabiliana na upungufu wa fedha katika sekta ya afya na nyingine za maendeleo,kisha litokea na azimio.

Mbowe 'amchunia' Tundu Lissu

NA HUSNA NASSORO

KATIKA hali inayoashiria kwamba bado mambo hayako sawa ndani ya Chama cha Demokrasia na Maendeleo(CHADEMA),Mwenyekiti wa zamani wa Chama hicho Freeman Mbowe ameingia mitini baada ya jana kushindwa kutokea Makao Makuu ya Chama hicho Mikocheni jijini Dar es Salaam katika hafla ya kumkabidhi ofisi Mwenyekiti mpya wa Chama hicho Tundu Antiphas Lissu.

Itakumbukwa Mbowe na Lissu walikuwa kwenye mnyukano mkali wa uchaguzi Mkuu wa Chama uliofanyika Januari 21 mwaka huu ambao uliwaingiza katika kampeni za kurushiana vijembe,kashfa hatua ambayo ilikiingiza chama hicho kwenye mpasuko.

Kitendo cha Mbowe kushindwa kutokea katika makabidhiano hayo kinaelezwa na wachambuzi wa masuala ya siasa kuwa ni ishara ya maumivu aliyonayo moyoni baada ya kuangushwa na Lissu lakini makovu ya amkombora aliyokuwa akirushiwa n mpinzani wake huyo wakati wa kampeni za kutafuta Mwenyekiti wa chama hicho.

Itakumbukwa katika hotuba yake kufunga Mkutano wa Uchaguzi Mbowe licha kukubali matokeo lakino alisema, uchaguzi huo umeacha majera makubwa kwa wanachama wa chama hicho na hivyo kuwaomba viongozi walioingia madarakani kuunda Kamati ya maridhiano ili kuleta umoja ndani ya CHADEMA.

Akijibu hoja ya kwanini Mbowe hakutokea katika makabidhiano hayo, Katibu Mkuu wa CHADEMA, John Mnyika,alisema,Mwenyekiti huyo habanwi na kanuni yoyote inayomtaka kufika kwani ofisi zote ziko chini yake yeye.

"Ofisi na mafaili ya Chama yako chini ya Katibu Mkuu na hivyo zoezi la kukaribishwa na kukabidhiwa ofisi kwa Mwenyekiti wetu Lissu liko chini yangu,hivyo Mbowe hakuwa na ulazima wa kuwepo na hakuna kanuni yoyote ya chama iliyovunjwa,"alisema Mnyika.

Katika hafla hiyo Lissu aliwasili Makao Makuu ya Chama hicho akiwa ameambatana na Makamu Mwenyekiti,Bara, John Heche na Naibu Katibu Mkuu Bara Amani Golugwa kwa ajili ya kuanza rasmi majukumu yao mapya.

Lissu na ujumbe wake walipokelewa na Mnyika pamoja na Watendaji wengine wa Makao Makuu ambapo alizungumza na Waandishi wa Habari na kusema, kuelekea uchaguzi Mkuu CHADEMA haijasema itasusia uchaguzi kupitia kampeni yao 'No Reform No Election'.

Mufindi na kampeni ya mti wa mama

Na Man Kay Anton

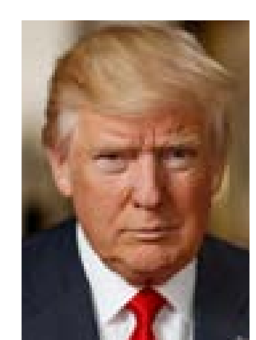
Kitakachowagusa wananchi wa chini ni huduma bora tutakazotoa, tutoe huduma sawa kwa wananchi bila kuwa na matabaka kwa kufanya hivyo miundombinu iliyoboreshwa katika Hospitali hii ya Mji Mafinga iliyojengwa kwa fedha kutoka Serikali Kuu itafanya wananchi kupata huduma bora na kuisemea Serikali vizuri.

Kauli hiyo imetolewa na Mkuu wa Wilaya ya Mufindi,Dkt. Linda Salekwa,alipokuwa akizindua zoezi la Upandaji wa Miti katika Halmashauri ya Mji Mafinga (MTI WA MAMA) zoezi lililofanyika Katika Hospitali ya Mji Mafinga kwa kushirikisha wadau wa PRESHDAS Company Limited ambao wametoa jumla ya miche 570.

Donald Trump hana kupoa

RAIS Donald Trump ametoa agizo la kusitisha utoaji wa mikopo na ruzuku zote za Serikali kuu ya Marekani hatua ambayo inatarajiwa kuathiri Sekta muhimu kama Elimu, Afya, Makazi na misaada ya maafa Nchini humo.

Hatua hii imeibua wasiwasi miongoni mwa Viongozi wa Serikali za mitaa na Mashirika yasiyo ya kiserikali wakihofia athari za kiuchumi na kijamii zitakazotokana na kusitishwa kwa fedha hizo pia Wakosoaji wanasema kuwa hatua hii inaweza kusababisha kusimama kwa huduma muhimu zinazotegemea ruzuku na mikopo ya Serikali kuu.



Kwa upande wake Ikulu imetetea uamuzi huo kupitia Ofisi ya Usimamizi na Bajeti ikisema kuwa hatua hiyo inalenga kufanya mapitio ya kina ya matumizi ya fedha za Serikali na kuhakikisha kuwa zinaendana na vipaumbele vya utawala wa Rais Trump.

Hata hivyo Mawakili Wakuu wa Serikali kutoka majimbo kadhaa wametangaza mpango wa kufungua kesi kupinga hatua hiyo wakidai kuwa itaathiri vibaya maisha ya Wananchi wa kawaida hasa wale wanaotegemea huduma za kijamii zinazofadhiliwa na Serikali kuu.

Wakati mjadala ukiendelea Wadadisi wa masuala ya siasa wanasema kuwa hatua hii ni sehemu ya juhudi za utawala wa Trump kupunguza matumizi ya Serikali na kuelekeza rasilimali kwenye vipaumbele vingine vya kiutawala.

TANAPA wapigwa msasa

Na. Edmund Salaho
Ziwa Manyara

VIONGPZI wa Idara mbalimbali ndani ya Makao Makuu ya Shirika la Hifadhi za Taifa Tanzania *(TANAPA)wameanza mafunzo maalum ya siku tatu katika ukumbi wa mikutano wa Hifadhi ya Taifa Ziwa Manyara kuhusu Uhamasishaji wa Usimamizi wa Vihatarishi vinavyoweza kuathiri utendaji kazi wa TANAPA (Risk Management).

Akifungua mafunzo hayo Naibu Kamishna wa Uhifadhi na Maendeleo ya Biashara, Massana Mwishawa aliwataka viongozi hao kutoka Makao Makuu ya Shirika kutambua jukumu kubwa la kusimamia na kupunguza vihatarishi ili kutekeleza majukumu ya Shirika kwa ufanisi mkubwa.

Lengo la mafunzo haya ni kuwapatia zana za vitendo, maarifa, na mikakati ambayo itatumika kuboresha usimamizi wa vihatarishi katika taasisi nzima,TANAPA tunatekeleza muongozo wa usimamizi wa viatarishi (Enterprise Risk Management Framework and Policy 2024/2025 - 2028/2029).

Aidha,Kamishna Mwishawa aliongeza kuwa vihatarishi ni jambo lisiloweza kuepukika. Hivyo, ni muhimu kila mmoja hasa wale walioko katika nafasi za uongozi kuwa na uelewa thabiti wa jinsi ya kushughulikia changamoto hizi kwa ufanisi .

Mafunzo haya ya siku tatu ya usimamizi wa vihatarishi yanaendeshwa na Dkt. Bernard Mnzava kutoka Chuo cha Usimamizi wa Fedha (IFM).

Tulipigana vita na maadui watatu wa Taifa kila kona!

BAADHI ya wakosoaji wa makala zangu zinazozungumzia hali ilivyokuwa enzi za utawala wa Awamu ya Kwanza chini ya Uongozi wa hayati Mwalimu Julisu Nyerere, wananibana katika hoja ya mafanikio.

Kwamba je? baada ya hayo yaliyokuwa yakiimbwa kila kona na kunadiwa katika maadiko na hata kukaririwa na wanafunzi wa ngazi tofauti, mafanikio yake yalikuwaje?

Kwangu si maswali ya msingi, maana yanakwenda kwenye masuala ya utekelezaji, mafanikio au kushindwa, maeneo ambayo yapo nje ya hoja zangu.

Kiu ya Makala hii ni kuweke 'Jicho Kongwe' katima vichwa Chipukizi vya vijana wa leo, ambao ndiyo asilimia kubwa ya Watanzania kwasasa, wapate ufahamu juu ya kule tulikotoka na huku twendako!

Siyo mantiki yangu kuorodhesha yale yaliyofanikiwa katika utawala wowote wa nchi hii, iwe Awamu ya Kwanza hadi ya sita, Watakwimu mimi siyo miungoni mwao.

Japokuwa ukiniuliza mafanikio yasiyohitaji tathmini au kuingia kwenye 'Vijaruba' vya watunza kumbukumbu nitakujibu kuwa ni Uzalendo!, hata ukiniuliza mara tatu sitakuwa na jibu tofauti na lile la kuwa Mwalimu Nyerere alifanikiwa kuwajenga Watanzania, wakaipenda nchi yao, wakaihurumia kisha wakaondoa tofauti zao za Udini na Ukabila.

Huu mseto wa makabila mfano Mzanaki kuzaa na Mpemba, Mmakonde kupata mke katika familia ya Wanyiramba, haikuwa kazi nyepesi, juhudi hizi ndiyo mafanikio tunayoyanadi kuwa ni mafanikio ya Utawala wa Mwalimu Julius Nyerere.

Ukiacha eneo hilo pia tunaangalia jinsi Watanzania walivyoshiriki kwa nguvu zote kupigana vita dhidi ya maadui watatu wa Taifa, Ujinga, Umasikini na Maradhi.

Maadui hawa watatu hata kama waliisumbua jamii ya Watanzania toka nchi ilipopata Uhuru Tarehe 9 Desemba 1961 hadi hhivi sasa, lakini enzi hizo kila Mtanzania mwenye akili timamu, alifahamu jukumu lake la kupambana na maadui hawa.

Hii ilitokana na Somo la Uzalendo jinsi lilivyowaiingia Watanzania na msingi wake ulijengwa katika elimu iliyokuwa ikitolewa, tangu kwa wanafunzi wa masomo ya awali hadi vyuoni, swali la kuwajua Maadui Watatu wa Taifa halikuhitaji mwanafunzi afike darasa fulani, hata anayesoma chekechea aliweza kuwataja bila ya kumeza mate.

Hii ilisaidia jamii ya kujifunza uzalendo na kukataa kuishi katika mambo yanayotajwa kama ni miiko ya Taifa, mfano Kutoa au Kupokea Rushwa, kutumia cheao kwa faida ya mtu binafsi, na mengine yaliyokuwa katika nukuu za Ahadi 10 za Mwana TANU, Watanzania waliyabeba kama mzigo wao.

Leo hii ukiukwaji mkubwa wa haki za Binadamu, ukosefu Maadili, kutochukia Rushwa na Ufisadi ni mazao ya vijana wetu walioamua kuyapa kisogo, masomo ya uzalendo.

Ni wale wanaopata vyeo na kutohisi kuwa Tanzania ni ya kila mwananchi na rasilimali hizi zipo kwa ajili ya kizazi hiki, kulingana na mahitaji ya kihistoria ya uzawa!

Tunaweza kukiri kuwa tumechelewa, lakini bado tuna nafasi ya kufika, kwani miguu yetu ingalipo safarini.

Ni Makala za Jimmy Chika

Lishe duni kwa mama mjamzito, chanzo cha udumavu wa mtoto

NA ANGELA KIBWANA

SERIKALI kupitia Wizara ya Afya pamoja na wadau wa Sekta ya Afya wamepanga kuendelea kushirikiana katika kuboresha Sera ya Lishe na kutekeleza afya za lishe nchini ili kunusuru vifo kwa watoto na wamama wajawazito wakati wa kujifungua.

Lishe duni ndio sababu kubwa ya vifo vya watoto chini ya miaka mitano nchini Tanzania na inakadiriwa kugharimu serikali asilimia 2.6 ya pato la Taifa kila mwaka.Upotezaji huu wa mapato uko katika sekta ya kilimo na husababishwa na ukuaji duni wa akili na mwili unaotokana na utapiamlo.

Kuboresha lishe ni msingi katika kufanikisha malengo yote ya Maendeleo Endelevu, hivyo ili lishe iwe bora ni muhimu iwe na mchanganyiko wa vyakula mbalimbali kama vile protini, wanga, fati, mbogamboga, madini, matunda na maji kwa wingi.

Uwepo wa utapiamlo sugu au udumavu unadhoofisha maendeleo katika uhakika wa chakula, uboreshaji wa elimu, na afya bora ya mama na mtoto nchini Tanzania.Katika makala haya nitaangazia hasa umuhimu wa Lishe bora wakati wa ujauzito ambayo ni muhimu sana kwa sababu humpatia mama mjamzito virutubishi muhimu kulingana na hali yake.

Wakati wa ujauzito mama anahitaji virutubishi zaidi kwa ajili ya maendeleo yake kiafya pamoja na mtoto aliyetumboni mwake ili kuimarisha afya ya mama na humsaidia mtoto kukuwa vizuri kimwili na kiakili.Ukosefu wa lishe bora wakati wa ujauzito unaweza kusababisha matatizo mbalimbali ya kiafya.

Moja ya matatizo hayo ni pamoja na mama kutoongezeka uzito na hivyo kukosa nguvu, upungufu wa damu wakati wa ujauzito na baada ya kujifungua ambao huweza kusababisha hata kifo.Athari nyingine kuna uwezekano wa mimba kuharibika, au mtoto kufia tumboni, kuzaa mtoto mwenye uzito pungufu, kuzaa mtoto njiti au kuzaa mtoto mfu na kuongezeka kwa magonjwa kwa sababu ya mfumo wa kinga kuwa dhaifu.

Matatizo haya yanazuilika kwa kuzingatia kanuni za lishe bora kwa mama mjamzito katika kipindi chote cha ujauzito hadi kujifungua.

Kwa mujibu wa Mwahija Ramadhan Afisa Lishe kutoka ofisi ya Mkoa wa Morogoro, lishe ni mchakato mzima wa chakula kuanzia kinapoliwa, kinavyomeng'enywa mpaka kinavyotoka katika mwili wa binadamu. Anasema kuna umuhimu wa lishe bora kwa mama mjamzito kwa sababu lishe ndio inayomjenga mtoto kuanzia mwaka 0 yaani tangu mimba inavyotungwa hadi mtoto anapofikisha miaka miwili.

"Tunazungumzia miaka 0 hadi siku 1000 kwa sababu pale ndipo maisha ya mtoto yanapoanzia, lishe bora hapa ina msingi mkubwa sana kwa sababu unapokosea katika kumjenga mtoto wako basi unakuwa umemharibu kwa sababu upungufu wa lishe unarekebishwa ndani ya miaka miwili"

Kuna umuhimu mkubwa kwa mama mjamzito kuzingatia lishe kipindi chote cha ujauzito ili aweze kupata mtoto ambaye hatokuwa na matatizo ya lishe baadaye mara baada ya kujifungua na wakati wa makuzi ya mtoto kwa ujumla.

Anasema kimsingi mwanamke kabla ya kubeba ujauzito anapaswa kuchunguza afya yake ambayo itasaidia mama mjamzito kujua wingi wake wa damu,kwa sababu kisayansi damu ndio inayosafirisha virutubishi vya mama pamoja na mtoto aliyopo tumboni.

Mama mjamzito akifanya uchunguzi wa awali kiafya atajua wingi wa damu,tatizo la minyoo,na magonjwa ya kuambukizwa ili kwamba mtoto anayekuja kupandwa katika mji wa uzazi awe kama bustani ambayo imeandaliwa inayoweza kuotesha mche ambao una rutuba nzuri uweze kukua bila shida.

Mama huyu mjamzito anatakiwa apate mlo kamili wenye makundi matano ya chakula,ambayo ni chakula cha wanga, protin,chakula jamii ya matunda, mbogamboga, na vyakula jamii ya matunda na sukari ili kuujenga mwili wake kwa virutubishi vinavyotokana na makundi hayo ya chakula.

"Tunamshauri mama huyu mjamzito aweze kupata maji ya kutosha walau glasi 8 za maji kwa siku au lita moja na nusu ambayo itamsaidia mama pamoja na mtoto katika makuzi ya ujauzito wake hadi anapofikisha miezi tisa ya kujifungua"

Mbobezi huyu wa Lishe anasema mama mjamzito anapojifungua chakula cha kwanza anachopaswa kumpa mtoto ni maziwa ya mama ambayo anapaswa kumnyonyesha ndani ya nusu saa baada ya kujifungua ili mtoto aweze kupata maziwa ya mwanzo ambayo yana virutubishi na nishati lishe ya kutosha kwa ajili ya kujenga mwili wa mtoto.

ITAENDELEA TOLEO LIJALO.

Unaikumbuka enzi ya Ikarus ya UDA?

KAMA huna taarifa unaweza kudhani pengine maendeleo katika Jiji la Dar es Salaam yameanza leo, hasa kwa kuona mabasi ya mwendo kasi na kuboreshwa kwa miundo mbinu.

Hapana! jiji hili lilikuwa likitupiwa jicho sana na kila mtawala aliyeiongoza nchi hii, hata ya awamu ya Kwanza ya hayati Julius Nyerere kulikuwa na maendeleo yake.

Waliokuwepo enzi hizo za miaka ya 1960, walishuhudia hata usafiri wa mabasi ya ghorofa kutoka katikati ya Jiji la Dar ambapo ni pale kwenye mnara wa askari, kando ya Jiji kama vile Ilala au Magomeni na sehemu nyingine.

Siku hizi ukiambiwa kuwa Magomeni palikuwa ni nje ya Jiji na mwanafunzi anaweza kutoka Temeke akaende kula likizo kijijini Magomeni ukaona ajabu, hii yote imetokana na maendeleo.

Sasa leo tutayakumbuka mabasi yaliyopata umaarufu mkubwa enzi hizo, yaliyojuliakana kama Ikarus yaliyoingizwa nchini na Shirika la Usafiri Dar es Salaam (UDA), yakitengenezwa kutoka nchini Hungary.

Ikarurusi ililetwa kwa minajili ya kupunguza adha ya usafiri enzi hizo, hii ilitokana na mabasi yaliyokuwepo enzi hizo kutokukidhi mahitahi ya wasafiri wa jiji hilo lenye idadi kubwa ya wakazi kuliko yote nchini.

Ikarusi ilifanana na haya mabasi ya siku hizi ya mwendo kasi, lakini tofauti yake tu haya yalitumia barabara zilezile zinazotumiwa na wasafiri wengine wa magari na vyombo mbalimbali vya usafiri.

Tofauti nyingine mabasi yale yalikuwa yameungwa katikati na kupata wastani wa mabasi mawili kwa moja, lakini uungwaji uliotumia kama mipira hivi, kulilifanya basi liegemee sana upande fulani wakati dereva anapopinda kona.

Hivyo abiria usipojishika vizuri haikuwa ajabu kujikuta umemlalia mwenzako, pia ndani ya Ikarusi karibu na mlango wa nyuma kulikuwa na chumba cha Kondakta aliyekuwa akipokea nauli na kutoa tiketi.

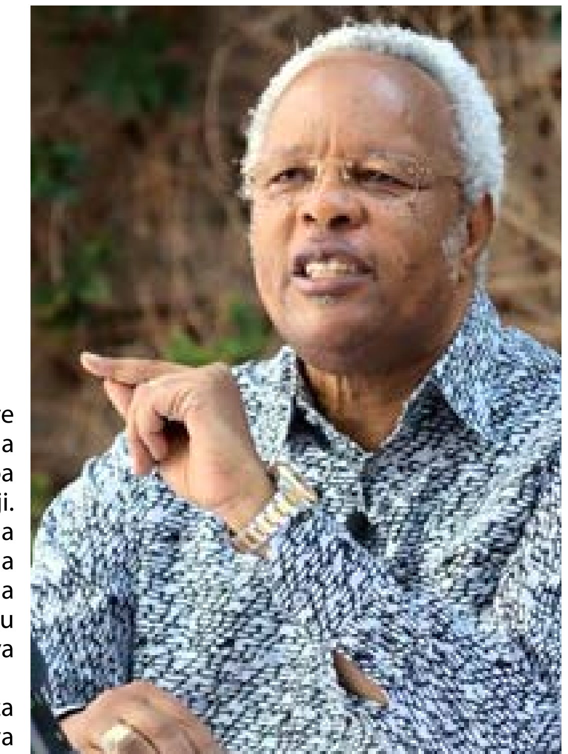
Kwa watoto wa mjini ndani ya Ikarus walikuwa makini sana kuhakikishwa hawabanwi na milango iliyokuwa ikifungwa na dereva. Ndani ya Ikarus kulikuwa na maeneo hatarishi kwa msafiri maana yalikuwa ni mabasi yanayojaza idadi kubwa ya wezi wa mifukoni, ambao ni wazoefu wanaoweza kuiba na kushuka popote licha ya milango ya mabasi hayo kufungwa na kufunguliwa na dereva.

Wezi wa mifukoni hawakuogopa hata kidogo kubanwa na milango walishajua jinsi ya kukabiliana nayo hasa pale inapotokea wameshamzunguka abiria na kumuibia.

Hata hivyo kwa upande mwingine mabasi hayo yalilipendezesha Jiji la Dar es Salaam kwa muonekano wake na pia jinsi yalivyokuwa msaada kwa wasafiri wa ndani ya Jiji.

Twendeni tukakisome kitabu cha Lowassa

NA VICTOR MAKINDA



KITABU cha Waziri Mkuu mstaafu wa Jamhuri ya Muungano wa Tanzania, Edward Ngoyai Lowassa, kilifungwa rasmi mchana wa Februari 17,2024 kijijini Ngarashi, wilayani Monduli Mkoani Arusha.

Lowassa ametuachia kitabu chenye kurasa nyingi zilizojaa, furaha, tabu na mahangaiko. Zipo pia kurasa zinazotoa elimu, maarifa na ujuzi kwa msomaji. Kitabu kilichofungwa cha Lowassa kina kurasa zilizosheheni, maanguko, furaha na mafanikio.Kitabu cha Lowassa kimefungwa kikiwa na simulizi tamu za kusisimua, zenye mafunzo mithili ya mafunzo ya jandoni.

Kitabu hicho ukikisoma, unaweza pia kububujikwa na machozi, kutiwa moyo na hata kukata tamaa. Jambo la kufurahisha zaidi kitabu cha Lowassa, kina kurasa ambazo zinafunza kinaga ubaga, na kutia ari ya kupambana, kusamehe kukusanya makundi ya watu wa rika na hadhi mbali mbali kutoka kwenye jamii na makabila tofauti tofauti.

Pamoja na mambo mengine, kitabu kinafundisha umuhimu wa bidii, uaminifu, juhudi na kujitoa kwa ajili ya wengine. Kitabu kinafundisha kutokuwa mchoyo, mlafi na mbinafsi. Kitabu cha Lowassa hakiachi kufundisha misimamo thabiti na kusimamia hoja zenye maslahi mapana kwa jamii kwa ajili ya ustawi wa jamii.

Yapo mengi, lakini pia kitabu kinafundisha umuhimu wa amani, umoja, mshikamano na uzalendo kwa Taifa kwa Taifa.Wengi wameandika mengi kuhusu mtu huyu aliyejizolea umaarufu mkubwa ndani na nje ya mipaka ya nchi kana kwamba alikuwa kiongozi wa Taifa. Ninamaanisha Rais wa Jamhuri.

Lah hasha, Lowassa hajawahi kushika wadhifa huo mkubwa wa urais bali aliishia kwenye uwaziri mkuu tu na tena alihudumu kwa muda usiozidi miaka miwili.Aligombea urais kupitia chama cha upinzani lakini kura zake hazikutosha. Toka wakati huo hajawahi kushiriki kwenye majukwaa ya siasa za moja kwa moja, akabaki kimya mpaka siku tulipotangaziwa kuwa amefariki dunia.

Pamoja na ukimya wake kwenye majukwaa ya kisiasa lakini alibaki mioyoni mwa watanzania.

Kwa nini basi kitabu chake kifungwe kwa maandamano, sherehe zilizohudhuriwa na umati mkubwa wa watu?

Kwa nini sasa mara baada ya kufumba macho, watu wote wa chama chake na wasio wa chama chake, wake kwa waume, vijana kwa wazee wote waoneshe kuguswa na kuumia mioyoni kila mmoja kwa namna yake na hata kumwagia sifa kemkem?Jibu ni rahisi mno. Lowassa kama walivyosema wengine alikuwa mtu wa watu aliyewafikia watu na kuruhusu watu wamfikie kirahisi na kwa namna ya pekee kabisa. Hakuwa mbaguzi, aliwapenda watu na alikuwa mwepesi wa kuwasamehe wote waliomkwaza.

Imeandikwa kwenye vitabu vitakatifu kuwa usipokuwa mwepesi wa kusamehe utakua na maadui wengi sana. Lowassa, alikuwa mwepesi wa kusamehe. Sitaki kuamini kuwa hakuwahi kukwazwa, kuudhiwa na kuchukizwa na watu wote aliokuwa karibu nao.

Siku ya kufunga kitabu chake inadhihirisha kuwa mtu huyu alikuwa mwepesi wa kusamehe ndio sababu hakuwa na maadui zaidi ya lundo la marafiki waliomwaga machozi huku wakiziimba sifa zake njema.

Zawadi ya maisha ya Lowassa ni kwa waliobaki hai. Kila mmoja kwa nafasi yake anapaswa kutafakari kwa kina ni namna gani anaweza kuishi maisha ambayo Lowassa aliyaishi. Anapaswa kutafakari mafunzo ambayo yanapatikana katika kitabu cha Lowassa na kuyaishi.

Lowasa katika maisha yake hapa Duniani, aliwahi kufanya kazi kwa ukaribu na watu wenye shari na wapenda vurugu. Watu hao walifikia hata hatua ya kumshawishi atangaze maandamano ambayo nina hakika kuwa ikiwa yangelifanyika, nchi ingeingia katika hali ya sintofahamu na vurugu kubwa.

Lakini kwa kuwa Lowassa alikuwa muumini wa amani, aliyechukia vurugu, hakufanya kama walivyotaka washirika wake, bali alitumia hekima ya hali ya juu, kuwatuliza wapenda vurugu hao na kuwatuliza wanachama kwa ujumla na hatimae kuiepusha nchi kuingia kwenye sintofahamu.

Huyo ndiye Lowassa ambaye kitabu cha maisha ya uhai wake kinapaswa kusomwa na kila mzalendo wa nchi hii kwani kina mafunzo makubwa katika kulijenga Taifa la kistaarabu.

Kila mmoja ajiulize swali je ikiwa atakufa leo, atazikwa kama Lowassa alivyozikwa? Swali kubwa zaidi libaki kuwa, kwa kuwa maisha yetu ni hadithi, ni kitabu cha simulizi, je tutakao waacha baada ya sisi kutangulia wakisoma kuhusu maisha yetu watajifunza nini?

FIKRA PEVU MJASIRIAMALI JANUARI 30, 2025 9

MAJIMBO HAYA PATACHIMBIKA 2025

2025 ni mwaka wa Uchaguzi Mkuu nchini Tanzania,ambapo vyama vya Siasa vilivyosajiliwa vitaingia katika Uchaguzi huo kuwania nafasi za Udiwani, Ubunge na Rais.Kabla ya kuelekea katika kinyang'anyiro hicho, vyama hivyo huwa vina utaratibu wa kuwapata wagombea wao kwa nafasi hizo.

Mwaka 2020 katika Uchaguzi uliopita wapo waliopita katika Mchujo Mgumu wa vyama vyao kumpata Mteule atakayewakilisha Chama katika Uchaguzi huo.

Katika Majimbo 214 CCM wana jumla ya Wabunge 213 wa Chama Cha Mapinduzi waliopita kwenye Mchujo wa Chama Chao unaojulikana kama Kura za maoni.

Mwaka 2025 Kura za Maoni za Chama Cha Mapinduzi kwa baadhi ya Majimbo kutakuwa na mchuano mkali kwa sababu mbalimbali zikiwemo mwendelezo wa kura za maoni zilizopita 2020.

Kura za maoni za mwaka 2020 tulishuhudia baadhi ya Vigogo walishindwa kuvuka, tulishuhudia walioshinda lakini vigezo vya Chama havikuwateua lakini pia walikuwepo wagombea chipukizi waliojaribu kuwatisha vigogo.

Tumefanikiwa kupita na kufanya tathimini ya Majimbo ambayo yatakuwa na mchuano mkali ambayo kuna wanachama wa CCM wametajwa kuonesha nia ya kugombea na Mitazamo ya Wanachama wa majimbo hayo wamesema kutakuwa na mchuano mkali.

Mchuano Mkali wa kwanza ni kwa Majimbo yaliyokuwa na watu walioongoza Kura za Maoni 2020 lakini hawakuteuliwa, Mfano Jimbo la Mikumi Mbunge wa sasa ni Denis Londo ambaye katika kura za maoni za mwaka 2020 alikuwa nafasi ya pili na aliyeongoza alikuwa Jonas Nkya ambaye hakuteuliwa.

Endapo Jonas Nkya atagombea tena Jimbo la Mikumi kutakuwa na mchuano mkali, Jimbo lingine lenye Mazingira yanayofanana na hayo ni Jimbo la Shinyanga Mjini ambapo aliyeongoza kura za maoni ni Stephen Masele lakini aliyeteuliwa ni Patrobas Katambi kutokana na Vigezo vya Chama Cha Mapinduzi hapa napo Patakuwa na mchuano mkali endapo Steven Massele atagombea tena.

Jimbo lingine ni Muheza ambapo Mbunge ni Hamis Mwinyijuma(Mwana FA) lakini aliyeongoza kura za maoni alikuwa Adadi Rajab hapo napo kuna mchuano mkali hasa kutokana na umaarufu wa hawa wote wawili.

Kibaha Vijijini aliyeongoza ni Hamud Abuu Jumaa lakini aliyeteuliwa ni Michael Mwakamo hapa napo kuna mchuano mkali kwa sababu Hamoud Abuu Jumaa ndiye alikuwa Mbunge kabla ya Kura za maoni 2020 endapo atagombea tena patakuwa hapatoshi.

Majimbo mengine yatakayokuwa na ushindani mkubwa ni yale ambayo wagombea wa kipindi kilichopita 2020 walikuwa watu maarufu lakini hawakupata nafasi ya kuongoza kura za maoni. Wagombea hao endapo watagombea tutegemee mchuano mkali katika majimbo hayo.

Mfano Jimbo la Kinondoni ambapo wagombea wake kipindi kilichopita walichuana vikali ni watu maarufu.

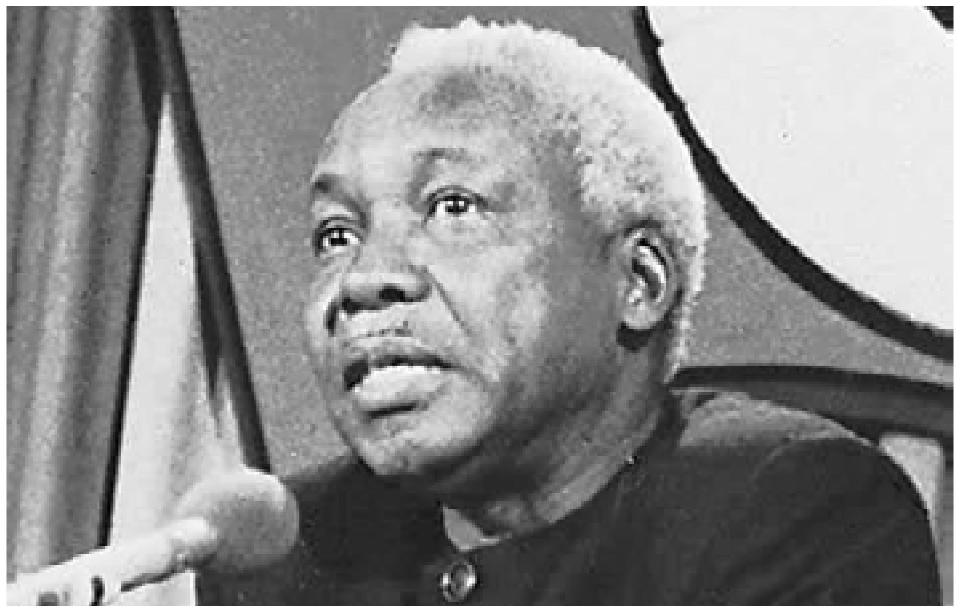
Mbunge aliyeongoza kura za maoni ni Tarimba Abas na aliyefuata ni Iddi Azan, hapa napo wakigombea tena pata kuwa hapatoshi. Jimbo la Tanga Mjini ambapo Mbunge ni Ummy Mwalimu alichuana na Kijana maarufu Tanga Omary Ayoub, andapo watagombea tena 2025 patakuwa na Mchuano Mkali.

Hao ni baadhi tu ya wagombea wa kipindi kilichopita ingawa walikuwa wengi na tutegemee wengine kujitokeza katika Majimbo mbalimbali na kuzifanya kura za maoni CCM kuwa na ushindani unaokuza Demokrasia. Aidha vyama vingine navyo vimeanza pilika za kujiandaa na Kura za Maoni za vyama vyao, tutawaletea Kadri tutakavyozipata.

Madaktari, Maprofesa, Mainjinia kujaa Bungeni!

Na Mwandishi Wetu

ILIKUWA ni nadra sana pale Baba wa Taifa Mwalimu Julis Nyerere alipohitimisha hotuba yake inayohusu elimu bila kutoa onyo juu ya urithi hatari wa Elimu ya Kikoloni kwa kizazi cha Watanzania.



Alionya kwa maneno makali katika na kusisitiza kwamba, watoto wa Kitanzania wakiipenda Elimu ile kisha wakaamua kuacha msingi yao na kuifuata, basi itazalisha taifa lenye watu wavivu wasiopenda kufanya kazi hasa za mikono.

Nukuu yake moja juu ya Elimu hatari ya Kiloni alisema, Nanukuu “Ile Elimu tuyorithi kwa Wakoloni siyo nzuri, ilitutenga Elimu na kazi vikawa vitu mbalimbali.

Mwanafunzi alikuwa mahiri sana kusoma Kiingereza, Mwandiko wake safi sana, Historia kwake ni mchezo, ila kufua nguo zake tu hawezi na kufagia nyumba pia hawezi, kulima hoi na kazi yoyote ya mikono kwake ni sumu”mwisho wa kunukuu.

Msisitizo enzi ya utawala wake wa Awamu ya Kwanza akiiongoza Tanganyika na hatimaye Tanzania Huru, Mwalimu alisisitiza Elimu ya Kujitegemea ndiyo itakayomwezesha kijana kujitegemea pindi atakapomaliza masomo yake.

Waliosoma nyuma ya miaka ya 1990 watakumbuka vizuri masomo kama EK (Elimu ya Kujitegemea) au hata kabla ya hapo lilijulikana kama Somo la Maarifa ya Nyumbani, pia Siasa ni Kilimo.

Katika uboreshwaji wa Elimu ile ya Kujitegemea shule mbalimbali za Msingi na Sekondari enzi hizo zilikuwa na madarasa yanayofundisha kazi za mikono kwa vitendo.

Wanafunzi walitumia nafasi hiyo kujifunza ufundi Seremala, Uashi, Kilimo Ufungaji, Upishi na mengine kadhalika, ikiwa ndiyo Elimu inayoweza kumlea mtoto wa Kitanzania ili atakaomaliza masomo yake apate maarifa ya kufanya kazi kazi alizojifunza shuleni.

Masomo haya ndiyo Chimbuko la Watanzania wengi wa enzi hizo kujikita katika masuala ya ufundi, hili kwa kiasi kikubwa lilipunguza kilio cha kuwepo vijana wengi wanaosota vijiweni kwa kisingizio cha kutokuwa na kazi.

Walipyatumia masomo yale vizuri waliweza kujiaridi kisha nao wakaajiri wenzao na kuzidi kuzalisha mafundi walioijenga nchi kwa kiasi kikubwa.

Hata wakulima enzi zile walikuwa na utaratibu wa kutenga siku moja au mbili kati ya wiki na kwenda kulima mashamba ya Ushirika ili kuweka akiba ya pamoja ambayo ingesaidia kusogeza maendeleo ya pamoja katika eneo lao.

Kwa kiasi kikubwa Elimu na Maarifa yale yalikuwa yakiyeyuka polepole na hatimaye kubaki katika historia, endapo mtu atahitaji kusoma anaweza kuyakuta maandiko yaliyojaa katika maktaba zetu.

Samia alivunja mfupa mgumu Z’bar

Na Sarah Mossi, Zanzibar

OFISA Mwandamizi wa Baraza la Habari Tanzania, Zanzibar, Shifaa Said Hassan, amefichua stori kumhusu Rais Dkt.Samia Suluhu,kuwa ndiye kiongozi wa kwanza Zanzibar aliyechukua uamuzi mgumu kuhakikisha sheria iliyokuwa ikimkandamiza mtoto wa kike inaondolewa.

Sheria hiyo ya kulinda “Wari na Wajane” ya mwaka 1985 lengo lake kubwa ilikuwa ni kumlinda mtoto wa kike asipate ujauzito kabla ya ndoa lakini ililalamikiwa sana na watetezi wa haki za mtoto kwa kile kilichodaiwa inapotokea mtoto huyo wa kike kupata ujauzito na kesi kufikishwa mahakamani, wanaume wanaruka ujauzito huo na hivyo mtoto huyo wa kike anahukumiwa kwenda Chuo cha Mafunzo(gerezani) kwa muda wa miaka mitano na hata ikitokea kujifungua akiwa gerezani husalia na mtoto hadi pale kifungo kitakapomalizika.

Kwa mujibu wa sheria hiyo, ikitokea mtoto wa kike amepewa ujauzito na kesi ikifikishwa mahakamani na kubainika ni kweli mtoto huyo wa kike amepewa ujauzito huo na kijana aliyesimama mahakamani, basi hukumu iliwataka wote wawili kutumikia kifungo gerezani.

Akizungumza na gazeti hili katika kuelekea kuadhimisha miaka minne ya utawala wa Rais Samia Suluhu, Shifaa ambaye aliwahi pia kuhudumu kwenye Chama cha Waandishi wa Habari Wanawake (TAMWA) Zanzibar, alisema kwa mujibu wa sheria hiyo, ilionekana vijana wa kiume wengi kukwepa ujauzito na hivyo kumfanya mtoto wa kike pekee kutumikia kifungo gerezani.

Shifaa anasema kwa mujibu wa utafiti uliofanywa na TAMWA Zanzibar uligundua vijana wa kike pekee 47 walitiwa hatiani na kuhukumiwa kifungo gerezani tangu sheria hiyo itungwe kutokana na ushahidi wa kimazingira tu.

“Wakati ule hakukuwa na DNA hivyo ushahidi ulikuwa ni tumbo tu kwa mwanamke, hivyo ikawa rahisi wanaume kupiga dana dana, kwahiyo tukapiga kelele kwambe sheria hiyo inamdhalilisha mwanamke na mtoto, kwa sababu mjamzito anapopelekwa jela na kujifungua akiwa jela mazingira ya mtoto pia yanakuwa sio rafiki” anasema Shifaa.

Shifaa anasema,baada ya TAMWA Zanzibar kuweka advocacy yao na kupigia kelele sheria hiyo iondolewe Samia kwa kushirikiana na watu wake alisimamia kuondolewa kwa sheria hiyo hatimaye kuondolewa.Baada ya kufutwa sheria ya hiyo mwaka 1984 ikaundwa sheria nyingine ya kumlinda mwanamke na mtoto ya mwaka 2005.

Kwa mujibu wa Shifaa, Samia pia alilisimamia vyema tatizo la talaka baada ya kuonekana wakati ule kulikuwapo na talaka za mama na watoto. Alisema baada ya mama kupewa talaka ilionekana pia watoto hawapewi haki yao ya kupatiwa huduma zinastahili, hivyo Samia aliweka vuguvugu na kuwapatia ufahamu wazazi juu ya haki na malezi ya watoto.

“Ameacha alama nzuri ndani ya Wizara ya Wanawake na Watoto Zanzibar baada ya kuleta vuguvugu kubwa na kuhakikisha haki za mtoto na mwanamke zinasimamiwa,” alisema Shifaa.

Aidha Shifaa anasema jambo lingine kubwa alilofanya Samia ni kuwa karibu sana na vyombo vya habari na hivyo kurahisisha kwa kiasi kikubwa kazi alizofanya ziweze kutambulika na wananchi.

UZALENDO si Nini?

NENO hili ni tamu na tukufu. Kueleza maana yake ni kugumu sana kwa sababu unaodhani au wanaojidhania ni wazalendo, wanaweza kuonekana baadaye kidogo kuwa ni wahujumu na wazandiki.Kwa hiyo, njia nzuri ya kueleza maana ya UZALENDO, ni kuorodhesha nini SIYO UZALENDO:

1. UZALENDO si kusifia Viongozi kuliko unavyosifia nchi.2. UZALENDO si kuwapenda Viongozi kuliko unavyoipenda nchi yako.3. UZALENDO si kuamini kuwa nchi na Viongozi havitenganishwi. Kimsingi waweza kuwachukia Viongozi ukaipenda nchi yako.

4. UZALENDO si kuishi ndani au nje ya nchi. Uzoefu unaonyesha kuwa wahujumu wengi wanaishi ndani kuliko nje.

5. UZALENDO si kuishi nje ya nchi tu. Mbwa mlinzi anaishi nje kuwalinda walio ndani lakini mwizi anaishi nje kuwadhuru walio ndani. Kumbuka kuna walio ndani lakini mawazo yao yako nje.

6. UZALENDO si kuwa na minofu mingi kwenye bakuli. Mwenye madaraka ni anayegawa, si anayehodhi. 7. UZALENDO si kulindwa na walinzi wengi. Hata magaidi wanalindwa sana kwa silaha kali.

8. UZALENDO si kusifiwa. Marehemu anasifiwa sana lakini hasikii.9. UZALENDO si kulaumiwa na kukosolewa. Kuna watu hawana la kukosolewa wala hawana la kulaumiwa kwa sababu si wema na si wabaya.10. UZALENDO si kutimiza madai na wajibu kwa Taifa. Mfungwa hutimiza madai lakini hapendi kifungo. Kuna watu hawavunji amri 10 lakini pia hawatendi lolote jema (they are good or nothing).

FUNDISHO:

Tusipinge kukosoana kwa kuwakosoa wanaokosoa. Tusiwateke, kuwatesa wala kuwaua wakosoaji. Tuteke fikra zao.Viongozi wetu wasiwasikilize wanaowashauri kutowasikikiza wanaowakosoa. Nawashauri Viongozi wetu muwasikilize mnaodhani hawawaheshimu kuliko kuwasikiliza wanaowaheshimu ili washibe.

Ukimpenda anayekupenda unapata thawabu gani? Au ukimpenda anayekuheshimu unapata thawabu gani? (Mathayo 5:46).Ameandika Askofu Kalikawe Bangoz

Unajua ufumbuzi wa tatizo la kutoshika mimba?

NA DENIS MPAGAZE

CHANGAMOTO ya kushika mimba ni kubwa katika jamii yetu.Wanandoa wasipopata mtoto lawama ni kwa mama. Hata wanaopelekwa kwa waganga kwa sababu ya shida hii ni wanawake, si wanaume.Baada ya kusoma kitabu hiki cha Eating to Conceive na kukielewa nikasema ni vizuri nisambaze maarifa haya kwa watu wengi ili kumaliza tatizo la kushika mimba.

Mwandishi wa kitabu hiki *Lisa Olson* anasema hata yeye aliteseka sana, amefanya vipimo vyote lakini hakuona tatizo, amekwenda kwa waganganga wote lakini hola, akaja kugundua suluhisho liko kwenye lishe.Anasema lishe inaweza kuchangia kushika mimba au kutoshika mimba! Lishe inaharibu au kuboresha mbegu za uzazi.

Lishe inaweza kusababisha mwanaume akashindwa kuzalisha na mwanamke akashindwa kuzaa.Yeye alisota kwa miaka kibao, amekuja kupata watoto wake wawili akiwa na miaka zaidi ya 40.Kumbe alikua hajachelewa kama ilivyo kwako wewe msomaji wa makala hii.

Lisaa anasema hata kama una miaka 50 unaweza kushika mimba. Maarifa yote ameyaweka vitabuni. Si mchoyo. Ameandika vitabu vitatu. Vyote sasa ninavyo.Kazi yangu sasa ni kukuletea yaliyomo kwa lugha nyepesi kabisa mpaka aliyeishia darasa la tatu aelewe. Katika utanguliza wa kitabu hiki Lisa anauliza, unategemea lini gari linalotumia petrol ukiliwekea dizeli.Kimsingi haliwezi kuwaka. Kama huamini jaribu uone kama hujashusha tenki lote. Basi hata mwili wa binadamu ni hivyohivyo, ukiupa chakula tofauti na mahitaji yake hauwezi kufanya kazi vizuri.

Kazi zenyewe ndo kama hizi, kushika mimba au kushikisha mimba. Hapa ni kwa wote me na ke.Lisa anasema kuna vyakula ukila huwezi kushika mimba abadani na kuna vingine ukila unashika fasta.Utasikia huyu ana uzazi wa karibu. Siyo uzazi wa karibu, anakua kula.

Lisa anaendelea kusema, unapoandaa chakula tumia njia za asili kabisa kupika chakula chako, usitumie microwave hata kidogo.Acha kukarangiza vyakula vyako, gonga hivyohivyo.

Usipike chakula kikaiva kupitiliza, fanya kama kuchemsha tu. Virutubisho vingi viko katika ubichi.

Yaani jitahidi asilimia 70 ya vyakula unavyokula viwe katika hali ya ubichi; tafuna matunda, karanga mbichi, mihogo mibichi, hata ukiweza kutafuta mboga za majani mbichi tafuna tu, nyanya chungu gonga mbichi, bilinganya gonga mbichi, orodha ni ndefu, na ikitokea umepika basi chemsha kidogo tu kula.

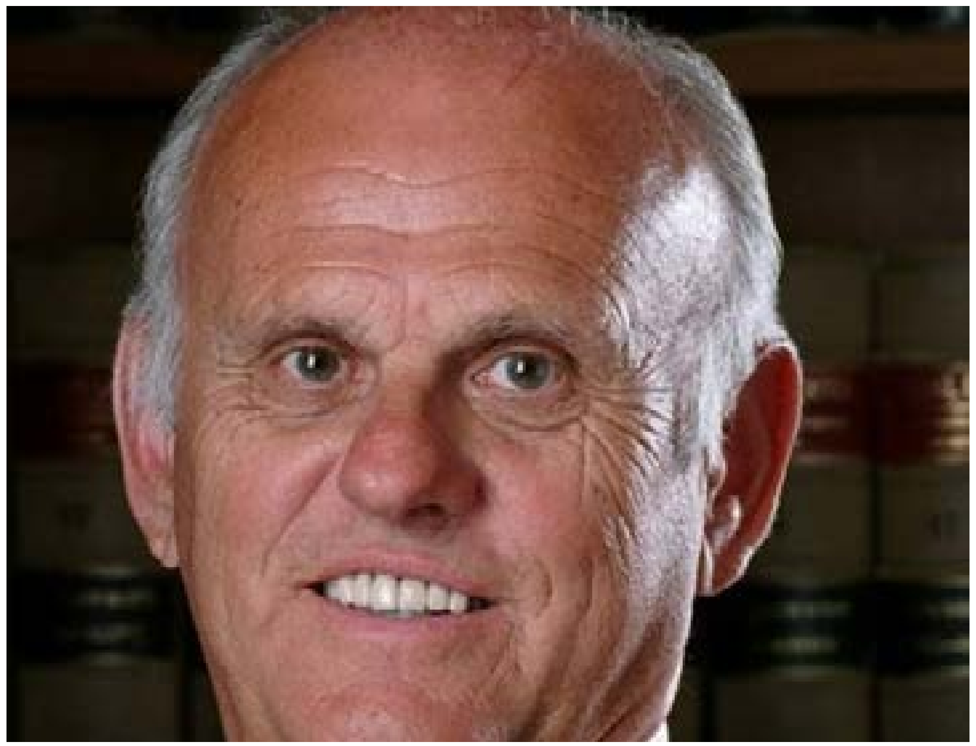
Jitahidi kula vyakula natural kwa gharama yoyote, achana na vyukula vilivyosindikwa, vyakula vya kusindikwa vinatumia madawa mengi ambayo yakiingia mwili yanavuruga homoni zako, mbegu zako, mayai yako nk.

Unapoanza kula epuka kutafuna kwa haraka kama unakimbizwa,tafuna taratibu ili

mmeng'enyo kufanyika vizuri,kula kwa utulivu, furahia chakula.Lisa anasema wakati wa kula ni kula na wakati wa kunywa ni kunywa, usinywe kinywaji chochote wakati unakula.Hakikisha unakula milo mitatu kwa siku bila kuacha.Lakini pia ulaji wako uzingatie kanuni alizoziandika kwenye kitabu hiki.

Ziko kanuni 16. Tuanze na kanuni moja baada ya nyingine. Kumepambazuka.Kanuni ya Kwanza; Kula Vyakula Fresh, Organic na Vinavyopatikana kwa msimu husika. Lisa anasema kuna utafiti ulifanyika Marekani kati ya watu wanaokula vyakula freshi,'organic'(vyakula visivyotumia madawa na mbolea za viwandani katika uzalishaji wake) na vinavyopatikana kwa msimu husika na wale wanaokula bila kujali, wakagundua wale wanaokula fresh food wana mbegu imara kula hao wengine.

Marekani inavyotuonesha uhuru wa mahakama



JAJI wa Mahakama ya Wilaya ya Marekani, John Coughenour, ametoa agizo la muda la kusitisha utekelezaji wa amri ya Rais Donald Trump ya kufuta uraia wa kuzaliwa nchini Marekani.

Amri hiyo, iliyolenga kuwanyima watoto wa wahamiaji wasio na nyaraka au walio na visa za muda haki ya uraia, ilipingwa vikali na majimbo manne ya Marekani: Washington, Arizona, Illinois, na Oregon.

Jaji Coughenour amehitimisha kuwa amri hiyo ya Trump ni kinyume cha Katiba, haswa dhidi ya Marekebisho ya 14 ya Katiba ya Marekani, ambayo inatamka wazi kuwa "watu wote waliozaliwa au waliopata uraia ndani ya Marekani, na wanaoshughulikiwa na mamlaka yake, ni raia wa Marekani."

Majimbo yaliyopinga amri hiyo yalieleza kuwa utekelezaji wake ungeathiri vibaya maelfu ya raia wa Marekani na familia zao. Kulikuwa na ripoti kwamba utawala wa Trump ulikuwa unapanga kudhibiti nyaraka muhimu, kama pasipoti, kutoka kwa watu waliodhaniwa kuwa hawastahili uraia.

Katika maamuzi yake, Jaji Coughenour alitoa agizo la muda la kusitisha utekelezaji wa amri hiyo kwa siku 14, akisema suala hilo linahitaji kusikilizwa zaidi. Mawakili wa serikali kuu, kwa upande wao, wameahidi kukata rufaa na wameeleza kuwa kesi hiyo huenda ikafikishwa mbele ya Mahakama Kuu ya Marekani.

Marekebisho ya 14 ya Katiba ya Marekani, yaliyopitishwa mwaka 1868, yamekuwa msingi wa uraia wa kuzaliwa kwa wote waliyozaliwa kwenye ardhi ya Marekani. Marekebisho haya yamefasiriwa na mahakama kama kutoa haki ya uraia bila kujali hadhi ya kisheria ya wazazi wa mtoto.

Kwa mujibu wa takwimu za kisheria, zaidi ya watoto 255,000 walizaliwa nchini Marekani mnamo 2022 na mama wasio na nyaraka. Trump alikusudia kubadilisha tafsiri ya sheria hii, lakini mabadiliko kama haya yanahitaji sheria mpya au uamuzi wa Mahakama Kuu, jambo ambalo ni gumu kisheria.

Mahrez hajui mitaa hata miwili Algeria

NA IBRAHIM SHAABAN

Tumechagua kuzungumzia viwango bora vya Cape Verde na Comoro na kwa miaka ya hivi karibuni kulinganisha na kiwango chetu Tanzania.Yes. Tumechagua jambo jema. Kama tumeamua kuzungumzia viwango vyao tuvizungumzie hadi mwisho, tusiishie juu juu,katikati.

Cape Verde, Comoro tumeshajipigia sana. Tumejipigia kwao, tumejipigia kwetu.Hawa tumejipigia sana.

Hatujajipigia timu zao za taifa,tumewahi kujipigia hadi vilabu vyao.Baada ya vipigo mfululizo wenzetu wakajiuliza wanachopaswa kufanya watoke kuwa timu vibonde na kuwa timu shindani.

Hatua ya kwanza waliyonufaika nayo ni Uraia Pacha. Hii ndiyo imekuja kupiga mstari wa kututenganisha baina yetu na wao.

Wametuacha hapa!Cape Verde,Comoro hawana ligi nzuri kuizidi ligi yetu ya ndani.

Wana ligi ya kawaida ambayo hawaitegemei kuwapa wachezaji wa timu za taifa. Kuna njia moja ya kuifuata ili kuendana na mahitaji ya soka la kileo lililojaa ushindani mkubwa. Turuhusu Uraia Pacha. Hakuna namna.

Samatta aliyezaliwa Mbagala, Mkude aliyezaliwa Kinondoni,Himid aliyezaliwa Magomeni, Ajib aliyezaliwa Ilala wanahitaji kujengwa kikwelikweli ili kushindana na vijana wa Kiafrika waliozaliwa Ufaransa, Ubelgiji,Uholanzi na mataifa mengine makubwa.

Kama hatuwezi kwenda huku ambako wenzetu wako, tutaendelea kuwashangaa hawa kina Comoro na hatutaacha kumbembesha mzigo wa misumari Samatta.

Kuna rafiki zangu wengi ambao ni Watanzania na wana watoto wao waliozaliwa nje.

Wazazi wanatamani kuona watoto wao wanaiwakilisha Tanzania bila kuuacha uraia wa nchi walizozaliwa.

Lakini wazazi hawa wanakutana na kipengele cha mtoto kutakiwa kuukana uraia wa nchi aliyoko. Mwisho wa siku wanashindwa kuja kuichezea Stars.

Ryad Mahrez ambaye ndiyo nahodha mkuu wa Algeria. Mahrez hajazaliwa Algeria.

Haijui hata mitaa miwili ya Algeria. Amezaliwa Ufaransa, amekulia huko. Amejifunza soka Ufaransa.

Akija Algeria kuitimikia timu ya taifa anaishia hotelin. Anacheza mechi, ikiisha anarudi hotelin kujiandaa na safari ya kurudi Ulaya.

Mastaa wengi wa timu za wenzetu wanaishi hivi. Nimeisikia speech ya kwanza ya Waukae ambaye ndiyo Waziri wa Michezo akisema 2026 tutaenda Kombe la Dunia. Ni matamanio mazuri, lakini tunaendaje?

fikrapevu @fikrapevu @fikrapevu
FIKRAPEVU
MICHEZO
Jumatano Januari 30, 2025
Tovuti: www.fikrapevu.

Simba inawaza ubingwa tu!

NA MWANDISHI WETU

WAKATI Ligi Kuu ya Tanzania ndiyo kwanza inaingia katika mzunguko wa pili, Klabu ya Simba imejigamba kuwa itaendeleza ubabe na kutwaa ubingwa msimu huu iwe isiwe.

Simba inaongoza ligi hiyo imesisitza kuwa msimu huu imejipanga kila idara ikiwemo kuwana wachezaji wenye viwango, benchi bora la ufundi pamoja na uongozi shupavu chini ya Mwekezaji Mohamed Dewji Mo.

Meneja wa habari na Mawasiliano wa Klabu hiyo Ahmed Ali aliwaambia wanachama na wapenzi wa Simba mjini Zanzibar kuwa machungu waliyokuwa nayo ya kupoteza ubingwa kwa mara ya tatu mfululizo, sasa yamefikia tamati na kinachokuja mbele yao ni furaha.

Simba inaendelea na kampeni ya kufungua matawi na kuhamasisha wanachama kulipia kadi zao ili kuendelea kuimarisha klabu hiyo kongwe Tanzania.

Simba ndiyo timu pekee katika Tanzania iliyobakia katika ushiriki wa michuano ya kimataifa, baada ya kufanikiwa kutinga hatua ya Robo Fainali ya Michuano ya Kombe la Shirikisho.

Nkunku anasa rada za Man Utd

Manchester United huenda ikamsajili mshambuliaji wa Chelsea na Ufaransa Christopher Nkunku, 27, kwa mkopo ikiwa Muingereza Marcus Rashford, 27, ataondoka katika klabu hiyo. (The Athletic Usajili unahitajika)

Bayer yamtolea macho James Mcattee

Bayer Leverkusen wamefanya mawasiliano na Manchester City kuhusu uhamisho wa mkopo wa kiungo wa kati wa England chini ya umri wa miaka 21 James McAtee, 22. (Daily Mail).