Dkt. Samia apiga marufuku Machinga wasio raia K'koo ..Uk.3

tanzaniabora @tanzaniabora @tanzaniabora

Tanzania BORA

Ni Mimi na Wewe

Tovuti: www.tanzaniabora.co.tz | ISSN 4256-1873 Toleo Na.14 Tanzania Bora IJUMAA Januari 31, 2025 Bei Tsh. 1,000 | Ksh. 100

Dkt. Biteko aongoza mazishi wanafunzi saba Geitaa

HABARI UK.2

Majeneza saba ya miili ya wanafunzi wa Shule ya Sekondari Businda, Wilayani Bukombe Mkoa wa Geita waliofariki kwa kupigwa na radi, wakiwa Darasani Januari 27, 2025 (Picha na Ofisi ya Naibu Waziri Mkuu na Waziri wa Nishati)

Tshidekedi aapa kuilinda DRC kwa nguvu zote

NA MWANDISHI WETU, KONGO (DRC)

RAIS wa Jamhuri ya Kidemokrasi ya Kongo (DRC) Félix Tshisekedi amesema hali ya usalama mashariki mwa DRC inaendelea kuzorota na lakini serikali yake itafanya kila iwezalo ili kurejesha maeneo yanayokaliwa na kundi la waasi la M23.

Akizungumza katika hotuba yake kwa taifa kupitia televisheni ya nchi hiyo, Rais

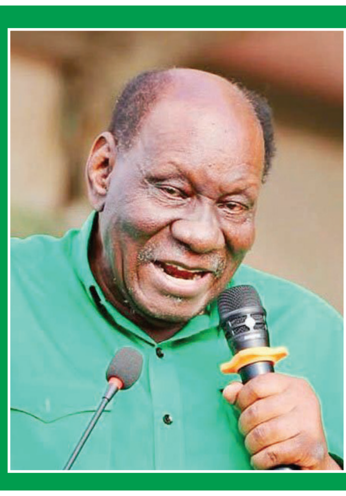
Inaendelea Uk. 13

Wassira: Chadema wataiona Ikulu kupitia runinga tu

>> **Asema** hawana shukrani walikuwa wamekabwa kooni Dkt Samia akawanusuru

>> **Atoboa** siri walitaka Serikali itumie Mahakama kuwang'oa wabunge wao

HABARI UK.2



Dkt biteko aongoza mazishi wanafunzi saba Geita

NA MWANDISHI WETU

NAIBU Waziri Mkuu na Waziri wa Nishati ambaye pia ni Mbunge wa Jimbo la Bukombe, Dk. Doto Biteko ameongoza waombolezaji kuaga miili ya wanafunzi saba wa Shule ya Sekondari Businda iliyopo wilayani Bukombe, Geita waliofariki kwa kupigwa na radi Januari 27, 2025.

Katika shughuli ya kuaga miili hiyo iliyofanyika leo Januari 30,2025, Dk. Biteko amekabidhi ubani kwa wafiwa huku akiwataka kuwa wavumilivu hasa kipindi hiki cha majonzi.

Ametoa pole kwa wazazi, walezi ndugu wa watoto pamoja na wanafunzi wa Businda kwa kuondokewa na wapendwa wao na wanajamii wa Businda Sekondari kwa jitihada na utoaji wa huduma wakati wa tukio hilo.

Imeandikwa kwamba shukuruni Mungu kwa kila jambo, Mungu ametukutanisha leo katika hali ya majonzi. Tukio hili litukumbushe kutenda mema wakati wote na tuamini kwamba Mungu ndiye mwenye uweza. Kipekee ningetamani kuwataja Madaktari wote kwa majina kutokana na msaada mkubwa walioutoa lakini itoshe kusema asante kwa kazi kubwa mliyoifanya," amesema Dk. Biteko.

Amesema Rais wa Jamhuri ya Muungano wa Tanzania, Dk. Samia Suluhu Hassan baada ya kupokea taarifa za msiba huo mzito amekuwa akifuatilia kwa karibu na kutoa maelekezo kwa ajili ya kufariji familia za wafiwa, wana Bukombe na Taifa kufuatia kuondokewa na vijana waliokuwa katika safari ya kutafuta elimu.

"Rais Samia amegharamia msiba pamoja na kutoa ubani kwa kila familia za wafiwa pamoja na kugharamia usafirishaji wa miili ya wanafunzi wawili kwenda Chato, Geita na Karatu mkoani Arusha kwa mazishi," amesema.

Naye Mkuu wa Shule ya Sekondari Bulangwa, Theodora Mushi amesema wanafunzi hao walipatwa na umauti wakiwa katika harakati za kusaka elimu.

Wanafunzi wanne kati yao walifariki papo hapo na wengine watatu walifariki wakati wakipatiwa matibabu katika hospitali na vituo mbalimbali vya afya.

WASSIRA: CHADEMA

NA STANSLOUS THOBIAS, BUNDA

MAKAMU mwenyekiti wa CCM Mzee Steven Wassira jana aliendelea na ziara yake katika mikoa ya Kanda ya Ziwa, safari hii akifanya mkutano mkubwa mjini Bunda mkoani Mara.

Msafara wa kiongozi huyo ulitokea mjini Geita ambako juzi alifanya mkutano uliohudhuriwa na umati wa wakazi wa mji wa Geita.

Katika mkutano wa Bunda Mzee wassira aliwatumia salamu Chadema, akiwakaribisha katika kinyang'anyiro cha Uchaguzi Mkuu ambao utakaofanyika Mwezi Oktoba, amesikia kuwa hawatasusia tena.

Awali chama hicho chini ya Mwenyekiti wake Tundu Lissu kilitoa msimamo wa kutoshiki uchaguzu Mkuu endapo hakutofanyika mabadilkiko ya katiba, lakini juzi wakati akikaribishwa katika ofisi za chama hicho Mikocheni Jijini Dar es salaam, alisikika akilegeza msimamo kwa kuwataka wanachama wa chama hicho walio nje, warejee kwa ajili ya kujiandaa na uchaguzi.

"Tunawakaribisha sana Chadema najua tutashindana kwa nafasi za Udiwani na Ubunge tu lakini Urais watakuwa wakiuangalia kupitia Runinga tu na siyo kuukaribia" alisema.

Alisema yeye binafsi anawashangaa Chadema hasa wananvyokataa maridhiano wakati kabla ya Utawala wa Awamu ya sita, walikuwa na vikwazo walivyoomba viondolewe na serikali ikafanya hivyo kupitia uwezo wa Rais kikatiba.

"Walianza kuomba kuwa hali mbaya wakidai wenzao karibu 400 waliwekwa ndani, pia baadhi walikuwa wamekimbilia uhamishoni, Rais Dkt Samia akatumia nafasi yake kikatiba akawanusuru na waliokuwa nje nao wakarejea nchini, ajabu leo wanabeza maridhiano ni ajabu sana" alisema.

"Baada ya kufanikiwa hilo wakaomba wafanye mikutano ya kisiasa pia wakaruhusiwa hivi wanadhani Watanzania hawawaoni kama ni wababaishaji"? alisema.

DKT SAMIA APIGA MARUFUKU MACHINGA WASIO RAIA K'KOO

NA MWANDISHI WETU

RAIS wa Tanzania Dkt Samia Suluhu Hassan, amepiuga marufuku Raia wa kigeni kufanya boiashara ya uchuuzi maarufu kama Machinga, katika maeneo ya Jiji la Dar es salaam.

Aliyasema hayo jana alipofika eneo la kariakoo kwa ajili ya kuwafariji na kuewapomngeza wananchi walioshiriki katika kazi ya uokozi wa Jengo la ghorofa nne lililoanguka eneo hilo na kupoteza maisha ya wananchi kadha.

Rais alichukua hatua hiyo baada ya kuombwa na Mweenyekiti wa wafanyabiashara kariakoo Martin Mbwana aliyedai kwamba wafanyabiashara wazalendo wanashindwa kufanya biashara kwa wingi kutokana na kukithiri kwa wachuuzi ambao ni raia wa nchi za nje.

Wassira aishika pabaya Chadema

NA MWANDISHI WETU, GEITA

ZIARA ya Makamu Mwenyekiti wa CCM Mzee Steven Wassira mjini geita kwa kiasi kikubwa imebomoa ngome ya Chama Cha Demokrasia na Maendeleo Chadema, baada ya hotuba ya kiongozi huyo kufichua mapungufu makubwa katika chama hicho cha siasa.

Mzee Wassira aliwasili mkoani Geita kwa ziara ya kikazi ambapo pamoja na mambo mengine alizindua sherehe za maadhimisho ya miaka 48 ya kuzaliwa CCM kwa Mkoa wa Geita.

Baada ya kuwasili mkoani humo na kulakiwa na viongozi wa Chama wa mkoa huo pamoja na serikali wakiongozwa na Mkuu aa Mkoa wa Geita, kisha kupokea taarifa ya Chama na utekelezaji wa Ilani ya CCM katika kikao kilichofanyika ofifisi za CCM za mkoa huo.

Baadaye alipata nafasi ya kuzungumza na mamia ya wananchi wa geita ambapo aliwaeleza jinsi chama hicho cha upinzani kilivyojaa 'Machawa' hususan Makamu mwenyekiti wa chama hicho John Heche ambaye amemtaja kuwa hana hata siufa moja ya kuwa kiongozi wa chama cha siasa.

Aidha Makamu huyo wa CCM amewataka Wananchi wa Geita kuendelea kumuunga mkono bila kusikiliza kelele za wapinzani kwa vile yeye bado ana uwezo wa kukiongoza chama licha ya umri wake mkubwa.

Awali Makamu mwenyekiti wa Chadema John alitoa maneno ya kejeli akidai kuwa Mzee wassira hawezi kushindana na Mwenyekiti wao Tundu Lisu kwa vile amefanya kazi zaidi ya miaka 60, kauli ambayo imejibiwa na Makamu huyo Mwenyekiti wa CCM akisema kwamba licha ya umri wake lakini bado ana mawazo ya kisasa na anayetambua umuhimu wa CCM kuendelea kushika dola.

Katika mkutano huo wakazi wa geita walieleza matumaini yao makubwa kwa Mwenyekiti wa Chama hicho ambaye poia ni rais wa Tanzania Dkt samia Suluhu hassan kutokana na juhudi anazofanya kuboresha maisha ya wananchi.

Naye Mbunge wa Geita Mjini Joseph Msukuma alisema,kuwa CCM katika uchaguzi ujao itafanya kampeni zake kwa kuonyesha maendeleo iliyopata ambayo ambayo ni kazi kubwa iliyofanywa na Rais Samia pamoja na viongozi waliotokana na Chama Cha Mapinduzi ambao wameendelea kuteleza Ilani ya Chama na kuwaletea maendeleo wananchi wake.

Kituo cha Kibanga kutoa huduma saa 24

NA PETER HAULE, WF, DODOMA

SERIKALI imesema kuwa inafanya jitihada ili Kituo cha Forodha cha Pamoja (OSBP) Kabanga, kinachotoa huduma kati ya Tanzania na Burundi, kiweze kutoa huduma saa 24 ili kuongeza ufanisi.

Hayo yameelezwa bungeni jijini Dodoma na Naibu Waziri wa Fedha, Mhe. Hamad Hassan Chande (Mb), alipokuwa akijibu swali la Mbunge wa Ngara, Mhe. Ndaisaba George Ruhoho, aliyetaka kujua mkakati wa Serikali wa kuwezesha Vituo vya Forodha vya Murusagamba na Kabanga, kufanya kazi saa 24.

Mhe. Chande alisema kuwa Kituo cha Forodha cha Kabanga ni Kituo cha Pamoja (OSBP) cha kutoa huduma za forodha kati ya Tanzania na Burundi ambacho kina miundombinu wezeshi kama vile taa za ulinzi, vyombo vya ulinzi na usalama, na maeneo ya kukagulia bidhaa, wasafiri na wafanyakazi, hivyo kuwa na uwezo wa kufanya kazi saa 24 kwa upande wa Tanzania.

"Ili Kituo hicho kiweze kutoa huduma saa 24, upande wa Kobero nchini Burundi unapaswa pia kuwa tayari kutoa huduma hizo saa 24", alieleza Mhe. Chande.

Alisema kuwa kwa sasa Kituo cha OSBP Kobero kwa upande wa Burundi kinatoa huduma kwa saa 12 tu, hivyo jitihada mbalimbali zinaendelea kufanyika ili kuwezesha mazingira ya Kituo cha OSBP Kobero kufanya kazi saa 24, hususan ulinzi na usalama.

Akieleza kuhusu Kituo cha Murusagamba, Mhe. Chande alisema kuwa Kituo hicho ni kidogo cha forodha kinachofanya kazi ya uzuiaji (Preventive office), ambapo hufanya kazi ya kuzuia magendo kwenye maeneo ambayo mwenendo wa bidhaa na watu ni mdogo.

Naibu Waziri Mhe. Chande alisema kuwa, kutokana na udogo wa mwenendo wa bidhaa na watu katika Kituo cha Murusagamba uwezekano wa kituo hiki kufanya kazi saa 24 kwa sasa haupo.

Akijibu maswali ya nyongeza kuhusu ufungaji wa kifaa cha ukaguzi (Scaner) eneo la Mtukula lililopo mpaka wa Tanzania na Uganda na Kituo cha Horohoro Tanga kati ya Tanzania na Kenya, Mhe. Chande alisema kwa upande wa Mtukula, tayari Mkandarasi yupo eneo la mradi kwa ajili ya kufunga kifaa hicho na upande wa Horohoro, Serikali kupitia Mamlaka ya Mapato Tanzania (TRA) inaangalia utekelezaji wake.

Kwa upande mwingine alisema mazungumzo yanaendelea kuhusu uwezekano wa Kituo cha Forodha cha Malindi kilichopo Zanzibar kiweze kufanya kazi saa 24 kwa kuwa kwa sasa kinahudumia Kontena 2,000 kwa mwezi licha ya kufanyakazi kwa saa 12.

Dkt Samia aahidi kurudi tena kuongea na wafanyabiashara Kariakoo

NA MWANDISHI WETU

RAIS wa Jamhuri ya Muungano wa Tanzania jana alikwenda Kariakoo kwa ajili kuwafariji wananchi waliopoteza famimia yao kufuatia ajali ya kupoiromoka kwa jenho ka ghoira, pia na kuwaponegaza wote waliohusika kufanikisha shuguli za uokozi.

Ziara hiyo ilikuwa ni utekelezaji wa ahadi aliyoitoa wakati alipotembelea eneo la ajali mwezi Novemba, 2024.

Aidha Rais Dkt. Samia ametumia hafla hiyo kuwashukuru wote waliojitolea katika zoezi la utafutaji na uokozi na amerejea msisitizo wake kuwa taarifa ya Kamati ya Uchunguzi wa ajali ya jengo kuporomoka Kariakoo, itakapokamilika itawekwa wazi.

Kwa upande mwingine, Rais Dkt. Samia ameridhia mwaliko wa Mwenyekiti wa Wafanyabiashara wa Kariakoo kufanya ziara katika eneo hilo la biashara kwa lengo la kuzungumza na wafanyabiashara wa eneo hilo.

Akijibu mwaliko kutembelea Kariakoo, Rais Dkt. Samia alisema atatumia ziara hiyo pia kuzindua ukarabati wa jengo la Soko Kuu la Kariakoo huku akirejea azma ya Serikali kulifanya soko la Kariakoo kufanya biashara kwa saa 24.

SOKO la Kariakoo linatarajiwa kurejesha shughuli zake kuanzia mwezi Februari, 2025 mara baada kukamilika kwa ujenzi na ukarabati wa soko sambamba na kukamilika kwa kazi ya uhakiki wa waliokuwa wafanyabiashara kwenye soko hilo.

Uhakiki uliofanywa na timu maalum iliyoundwa na Ofisi ya Mkuu wa Mkoa wa Dar es Salaam ikijumuisha wawakilishi wa Wafanyabiashara, Menejimenti ya Shirika la Masoko ya Kariakoo na vyombo vya Usalama.

Akizungumza na waandishi wa habari leo Januari 29, 2025 Jijini Dar es Salaam, Mwenyekiti wa Bodi ya Wakurugenzi wa Soko la Kariakoo, Hawa Ghasia amesema Menejimenti inaratibu kazi ya kutangaza majina ya waliokuwa wafanyabiashara kwenye Soko hilo ambao wamekidhi vigezo na sifa za kurejeshwa baada ya uhakiki.

"Uhakiki uliofanywa umebaini jumla ya wafanyabiashara1,520 wanaotarajiwa kurejeshwa sokoni. Majina na fomu ya kujiunga vitatangazwa kwa umma kupitia vyombo vya habari ikiwemo tovuti ya Shirika la Masoko ya Kariakoo na tovuti ya OR - TAMISEMI". Amesema

Aidha amewataka wafanyabiashara wenye madeni kulipa madeni yao kabla ya kurejea sokoni ambapo takwimu zinaonyesha jumla ya wafanyabiashara 366 wanadaiwa na Shirika Shilingi 358,571,106.85.

Amesema wafanyabiashara na wananchi wote wenye sifa za kuingia sokoni watatangaziwa utaratibu utakaotumika, hivyo Shirika linawataka kuendelea kuwa na subira wakati Mamlaka zikikamilisha taratibu.

Itakumbukwa kuwa soko la Kariakoo lilipata ajali ya moto tarehe 10 Julai 2021 na kusababisha wafanyabiashara kuondolewa na shughuli kusimama.

DKT SAMIA APONGEZWA KUOKOA WAVUVI

NA MWANDISHI WETU

FAMILIA za Wavuvi takriba 540 walionusurika kuzama walipokuwa wakifanya shughuli za uvuvi katika Ziwa Rukwa, wameendelea kumuombea afya njema upendo na imani kwa wananchi wake Rais wa tanzanbia Dkt Samia Suluhu Hassan ambaye alisimama kidete katika kuhakikisha ndugu zao wanaokolewa.

Wakizungumza na gazeti hili mjini Rukwa, ndugu hao kwa nyakati tofauti walisema kuwa kila wanapowaona wahanga wa ytukio hilo bado imani na sala zao wanazielekeza kwa rais ambaye kwa hakika hawana cha kumpa zaidi ya kumuombea Mungu ampe afya na maisha marefu.

Katika tukio hilo Naibu Waziri, Ofisi ya Rais, Menejimenti ya Utumishi wa Umma na Utawala Bora, Mhe. Deus Sangu alishukuru Rais Mhe. Dkt. Samia Suluhu Hassan kwa jinsi alivyoguswa na tukio la kuwaokoa Wavuvi 540 waliokuwa wanafanya shughuli za Uvuvi katika Ziwa Rukwa.

Amesema kitendo cha Rais Mhe.Samia Suluhu Hassan kutoa helkopta ya Jeshi iliyoambatana na Wazamiaji wapatao 50 na vifaa maalum vya uokozi inaonesha ni jinsi gani anavyothamini maisha ya Wananchi wa Jimbo la Kwela na Mkoa wa Rukwa kiujumla.

Mhe.Sangu ametoa shukrani hizo kwa nyakati tofauti jana wakati akizungumza na Waumini wa Kigango cha Ilemba na Nankanga mara baada ya misa maalum ya kuwaombea wavuvi hao waliokumbwa na dhoruba ya upepo mkali katika ziwa Rukwa Wilayani Sumbawanga Mkoani Rukwa.

Amesema vikosi vilivyokuja vilisaidia kuongeza nguvu za Uokoaji kwa kushirikiana na wananchi huku akisema vikosi hivyo visingefika kwa haraka wenda athari ingekuwa kubwa zaidi

" Mlimuona Waziri wa Mambo ya Ndani ya Nchi, Mhe. Innocent Bashungwa, Waziri wa Mifugo na Uvuvi, Dkt. Ashatu Kijaji pamoja na Kamishna Jenerali wa Jeshi la Zimamoto na Uokoaji CGF John Masunga walifika kuungana nasi ili kuwaokoa ndugu zetu " amesisitiza Mhe.Sangu

Hata hiyo Mhe. Sangu amesema kwa mujibu wa taarifa ya Serikali iliyotolewa hadi kufikia jana , jumla wavuvi tisa kati ya 10 waliokuwa wanaendelea kutafutwa tangu Januari 23, 2025 wamekutwa wamefariki ambapo miili minne ilitambuliwa na ndugu zao huku miili mitano imeshazikwa kutokana hali iliyokuwa nayo.

Amewaeleza waumini hao kuwa vikosi vya uokozi bado vinaendelea na kazi ili kumpata mmoja aliyesalia huku akitoa wito kwa wananchi kuleta majina ya ndugu zao ambao hawapatikani tokea tukio hilo lilivyotokea.

Aidha, Mhe.Sangu ametoa pongezi kwa Wananchi kwa kushiriki kikamkalifu katika uokoaji pamoja na kutoa ushirikiano wa kuwatambua wavuvi wengine ambao walikuwa hawajasajiliwa katika vikundi na makampuni.

Katika hatua nyingine, Mhe.Sangu amewaeleza Waumini hao kuwa Serikali inatarajia kununua boti ya maalum ya kisasa ikayotumika katika ukanda wa Ziwa Rukwa kwa ajili ya shughuli ya uokozi wa wavuvi pale dhoruba kali ya upepo inapojitokeza.

SERIKALI KUKUTANA NA WACHIMBAJI WALIOGOMA

NA CHRISPIN KALINGA -

SERIKALI imesema inatarajia kuunda kamati kukutana na watu waliogoma kupisha tathmini ya eneo la mgodi wa dhahabu wilayani Tarime Mkoa wa Mara.

Akizungumza mwishoni mwa wiki iliyopita kwenye kikao cha kupokea taarifa ya utendaji wa migodi ya Kampuni ya Barrick ya North Mara mkoani humo na Bulyanhulu Shinyanga, Naibu Waziri wa Madini, Dk. Steven Kiruswa, alisema kuwa watu 11 ambao wamegoma kupisha kufanyika tathmini hiyo kabla ya uwekezaji.

"Katika kikao chetu cha ndani, tumependekeza kuunda 'Tax Force' kwa kuchukua watu kutoka wizarani, Barrick, ofisi ya Mkuu wa Mkoa wa Mara kukutana na wananchi waliogoma, tunaamini baada ya kikao hicho, mambo yataenda vizuri," alisema Dk. Kiruswa.

Alisema Serikali inataka makubaliano yafikiwe ili kuruhusu uwekezaji huo wa mgodi kwa faida ya taifa na wananchi wanaoishi kuuzunguka

Mgodi huo wa Barrick North Mara unafanya tathimini mpya kwa ajili ya kuongeza eneo la mgodi huo katika Wilaya ya Tarime.

Katika hatua nyingine, Serikali imesema Barrick ipo tayari kuyatafutia ithibati madini ya Tanzania ili Benki Kuu ya Tanzania (BoT) iweze kuwa na madini yatakayotambulika kama fedha.

"Serikali tunaishukuru Barrick kwa kuona umuhimu wa kusaidia kupatikana kwa ithibati ya madini yetu, hii itasaidia kuliongezea taifa fedha za kigeni na faida kubwa," alisema Kiruswa.

Aina ya mboga zenye virutubisho

NA MWANDISHI WETU

KABICHI ina lishe bora na yenye vitamini C, nyuzinyuzi, na vitamini K. Watafiti wanapendekeza kwamba inaweza kuwa na manufaa ya kiafya ambayo ni pamoja na kusaidia usagaji chakula na afya ya moyo, miongoni mwa mengine.

Licha ya kuwa na virutubisho vyenye lishe ya kuvutia, kabichi mara nyingi hupuuzwa.

Ingawa inaweza kuonekana kama mboga za lettusi, kwa hakika ni aina ya mboga za Brassica, ambayo ni pamoja na broccoli na figili.

> Vitamini C, pia inajulikana kama asidi ascorbic, ni vitamini iliyokatika hali ya majimaji ambayo hufanya kazi nyingi muhimu katika mwili.

Huwa katika maumbo na rangi mbalimbali, ikiwa ni pamoja na nyekundu, zambarau, nyeupe, na kijani, na majani yake yanaweza kujikunja au kuwa laini.

Mboga hii hulimwa duniani kote kwa maelfu ya miaka na inaweza kupatikana katika mapishi mbalimbali, ikiwa ni pamoja na sauerkraut, kimchi na coleslaw. Zaidi ya hayo, kabichi imejaa vitamini na madini.

1. Kabichi imejaa virutubisho

Ingawa kabichi ina kalori chache sana, ina virutubishi vinavyovutia.

Kwa kweli, kikombe 1 tu, au gramu 89 (g), ya kabichi mbichi ya kijani ina lishe zifuatazo; Kalori, Protini, Nyuzinyuzi, Vitamini K, Vitamini C, Folate, Manganese, Vitamini B, Kalsiamu, Potasiamu na Magnesiamu.

Kabichi pia ina kiasi kidogo cha virutubisho vingine, ikiwa ni pamoja na vitamini A, chuma, na riboflauini.

Kama unavyoona katika orodha iliyo hapo juu, ina vitamini B6 na asidi nyingi, zote mbili ni muhimu kwa michakato mingi muhimu mwilini, ikijumuisha Mabadiliko ya kemikali yanayotokea katika seli na utendakazi wa kawaida wa mfumo wa neva kwa mujibu wa wataalamu.

Kwa kuongezea, kabichi ina nyuzinyuzi nyingi na ina vioksidishaji vikali, ikijumuisha polyphenols na madini ya salfa.

Kabichi ina vitamini C nyingi,yenye nguvu inayosaidia kulinda mwili dhidi ya magonjwa ya moyo, aina kadhaa za saratani, na kupoteza uwezo wa kuona.

2. Inaweza kusaidia kudhibiti kuvimba

Kuvimba sio jambo baya kila wakati. Kwa kweli, mwili wako hutegemea vichocheo ili kujilinda dhidi ya maambukizi au kuharakisha uponyaji.

Aina hii ya kuvimba kwa papo hapo ni hali ya kawaida panapotokea jeraha au maambukizi.

Kwa upande mwingine, uvimbe unaotokea kwa muda mrefu unahusishwa na magonjwa mengi, ikiwa ni pamoja na ugonjwa wa moyo, ugonjwa wa kukakamaa viungo na ugonjwa wa maambukizi katika utumbo.

Mboga kama kabichi zina madini ambayo husaidia kupunguza kuvimba kwa muda mrefu.

Kwa kweli, utafiti mmoja wa 2014 uliojumuisha vijana walio na umri wa miaka 20-40 ulionyesha kuwa kula mboga za aina ya kabichi kunaweza kupunguza alama fulani za damu kuvimba.

Utafiti mwingine wa zamani kwa zaidi ya wanawake 1,000 ulionyesha kuwa wale waliokula kiasi kikubwa cha mboga za jamii ya kabichi walikuwa na viwango vidogo vya kuvimba, ikilinganishwa na wale waliokula kabichi kwa kiasi cha chini zaidi.

Sulforaphane, kaempferol, na vioksidishaji vingine vinavyopatikana katika kundi hili la mimea husaidia kuzuia makali ya kuvimba inapotokea jeraha au maambukizi.

Vitamini C, pia inajulikana kama asidi ascorbic, ni vitamini iliyokatika hali ya majimaji ambayo hufanya kazi nyingi muhimu katika mwili.

Kwa mfano, inahitajika kutengeneza collagen, protini nyingi zaidi mwilini. Collagen hutoa muundo na unyumbulifu kwa ngozi na ni muhimu kwa utendakazi mzuri wa mifupa, misuli na mishipa ya damu.

Zaidi ya hayo, vitamini C husaidia mwili kunyonya madini chuma, inayopatikana katika vyakula vya mimea.

TAHARIRI

Usimvunje nguvu mkuu wa nchi anapowaza kutukomboa

KUMEKUWA na maneno ya chini chini kwenye mitandao ya jamii juu ya ziara anazofanya Rais Samia Suluhu Hassan kwenye mataifa mbalimbali duniani.

Ziara ambazo zinasaidia kuifungua nchi kimataifa, kuwapa fursa wawekezaji wa ndani kuona upeo wa dunia lakini pia kuweka mazingira mazuri ya kukaribisha wawekezaji wa nje.

Hata hivyo, wapo wanaoumizwa na ziara hizo. Kwa madai hazina maana, zinatumia fedha za walipa kodi bure bila sababu. Wanakwenda watu wengi kuliko ilivyopaswa kuwa.

Ni kauli za wakosaji, ambazo zimejaa hila, ghiba na choyo kisicho na sababu yoyote. Rais Samia Suluhu Hassan amekifanya kile ambacho viongozi wengi waliopata kukalia kiti chake nchini hawakuweza, au walikifanya kwa udogo.

Kitendo cha kuongozana na wafanyabiashara, wanahabari, wasanii, wanamichezo, wanamazingira na watu wa kada mbalimbali katika ziara zake ni upeo wa juu wa kuwafikiria wananchi wake.

Wanapofika huko watu hao ambao baadhi wanajigharamia nauli na malazi, wanatambulishwa kwa diaspora. Wanatambulishwa kwa wafanyabiashara wakubwa au wasanii wakubwa wa nchi anazotembelea Rais Samia.

Hakuna kitu kizuri kama kupata kiongozi anayefikiria hatma ya wananchi wake, angeweza kwenda mwenyewe kimya kimya kisha akarudi kimya kimya na chochote kisitokee. Lakini ameamua kulifanya hili la kuongozana na watu bado wapo wanaomsakama.

Hatumtendei haki, kwa sababu analifanya hili si kwa kushurutishwa na hakuna namna yoyote iwayo kuwa ananufaika na kitendo hiki zaidi ya kuwa wanaokwenda naye ndio wanaonufaika.

Kama hiyo haitoshi, mbali ya ziara za kitaifa anazofanya anapata wasaa wa kufuatilia mikopo na misaada yenye masharti nafuu kwa ajili ya miradi ya maendeleo ikiwemo hospitali, miundombinu ya barabara, majengo na taasisi za elimu.

BODI YA UHARIRI

Mhariri Mkuu:
Mhariri Habari za Biashra & Uchumi:

Mhariri wa Habari:
Idara ya Masoko:

MAWASILIANO

JAMVI MEDIA GROUP

Naibu Waziri Mkuu na Waziri wa Nishati, Dk. Doto Biteko akitoa mkono wa pole jana kwa ndugu jamaa na familia ya wanafunzi waliopoteza maisha kutoka na radi iliyotokea

UCHAMBUZI

Nchimbi -- mshikamano wetu ndio nguzo yetu

ANAANDIKA MSHITITI DK. AHMAD SOVU

KAMA angekuwa mchezaji wa mpira wa miguu wa timu ya Yanga basi Dk. Nchimbi ningemuita Aziz Ki au wa Azam angekuwa Fei toto na kama ni Simba basi ndio Clatous Chama na kama ni Mashujaa basi ndio Reliants Lusajo. Maana amepiga ndipo palipo.

Kupiga huku si kupiga kwa boli hapana, ni kutoa hoja au ukumbusho katika wakati mwafaka na pahala mwafaka.

Akiwa mkoani Singida katika ziara yake ya kwanza kwa mzunguko huu wa pili wa mfululizo wa ziara zake, katibu mkuu wa CCM, Balozi Dk. Emmanuel Nchimbi kwa kinywa kipana kabisa na bila kificho amekemea tabia ya baadhi ya watu wachache kutaka kutugombanisha na kuhubiri chokochoko na kauli za kibaguzi zinazoashiria kuvuruga umoja na mshikamano wetu kama taifa la Tanzania.

Alisema Dk. Nchimbi: "Tusikubali kuacha umoja wetu nawaombeni sana, kama kuna jambo mkienda nyumbani leo na mtu akikuuliza katibu mkuu amesema nini umwambie amesema tusikubali kuacha umoja wetu, tusikubali kugawanywa, tusikubali kufarakanishwa."

Kauli hii ya Dk. Nchimbi imekuja wakati mwafaka kwani ni kweli zipo bishara za baadhi ya watu kuanza maneno yanayoelekea kuuteteresha umoja wetu.

Watanzania ni wamoja na umoja na mshikamano wetu kwa hakika hauna mbadala.

Umoja na mshikamano wetu ndio umetufikisha katika hatua kubwa ya maendeleo iliyopigwa.

Tumeshuhudia mathalan, katika kipindi cha miaka mitatu tu ya Rais Dk. Samia kumepigwa hatua kubwa za maendeleo.

Uendelezaji wa miradi mikubwa ya maendeleo kama vile SGR, umeme katika Bwawa la Mwalimu Nyerere, ujenzi wa miundombinu ya mwendokasi na barabara nchi nzima, ongezeko kubwa la watalii, maboresho makubwa katika sekta ya afya na elimu, maboresho katika sekta ya kilimo, uvuvi, mifugo,michezo, sanaa mawasiliano n.k ni mifano ya umuhimu wa kuwa na umoja, amani na mshikamano kama Taifa.

Hivyo, ni lazima kulinda umoja huu na mshikamano wetu na kuepuka kubaguana kwa misingi ya ukabila, dini, maeneo na matabaka kama alivyosisitiza Dk. Nchimbi kuwa;

"Tanzania lazima iendelee kuwa nchi moja yenye mshikamano, yenye upendo ambayo haibagui watu wake kwa misingi ya ukabila, wala dini wala vyama vya siasa. Wote ni Watanzania, nchi yetu sote tuishi kwa kushirikiana na tupendane."

Kwa hakika, tunatoa kongole sana kwa Balozi Dk. Nchimbi kwa kukumbusha suala hili muhimu na adhimu kwa Taifa.

Tunatoa mwito kwa viongozi wengine wa serikali, dini, vyama vya siasa na vya kijamii na wananchi mmoja mmoja kuendelea kumuunga mkono Dk. Nchimbi kwa kukumbusha na kuonya kwa yeyote atakayeashiria kutaka kuuteteresha umoja wetu.

TSHIDEKEDI AAPA KUILINDA DRC KWA NGUVU ZOTE

NA MWANDISHI WETU

RAIS wa Jamhuri ya Kidemokrasi ya Kongo (DRC) Félix Tshisekedi amesema hali ya usalama mashariki mwa DRC inaendelea kuzorota na lakini serikali yake itafanya kila iwezalo ili kurejesha maeneo yanayokaliwa na kundi la waasi la M23.

Akizungumza katika hotuba yake kwa taifa kupitia televisheni ya nchi hiyo, Rais Tshisekedi amesema kundi la M23 limeongeza mashambulizi yake huko Goma, mji mkuu wa Jimbo la Kivu Kaskazini, na maeneo mengine. Amesema serikali yake imechukua hatua madhubuti kuongeza msaada wa kifedha kwa jeshi na kuimarisha ushirikiano na Tume ya Umoja wa Mataifa nchini humo na Jumuiya ya Maendeleo ya Nchi za Kusini mwa Afrika ili kurejesha maeneo yanayokaliwa na waasi wa kundi la M23.

Rais Tshisekedi ameongeza kuwa, licha ya operesheni za kijeshi, DRC itasisitiza kupatikana kwa amani ya kikanda haraka iwezekanavyo kupitia njia za kidiplomasia kama Azimio la Luanda.

Viongozi wa Jumuiya ya Afrika Mashariki wamemshauri Rais wa DRC Felix Tshisekedi, kufanya mazungumzo na wadau wote wakiwemo wapiganaji wa M23 ili kumaliza mzozo wa mashariki mwa DRC.

Viongozi hao waliokutana kupitia kwa njia ya mtandao wiki iliyopita, wameitaka serikali ya DRC kupitia Rais wake Felix Tshisekedi kufanya mazungumzo ya moja kwa moja na washika dau wote wanaohusika kwenye mzozo wa Mashariki mwa DRC.

Kikao hicho pia kiliridhia kuunga mkono kikao cha pamoja na wenzao wa SADC kutokana na uhalisia kwamba wanajeshi wa SADC pia wapo nchini DRC kulisadia jeshi la taifa hilo.

Katika kikao hicho ambacho kilichosusiwa na Tshisekedi, Rais wa Rwanda Paul Kagame amesema suluhu la mashariki DRC halitapatikana iwapo viongozi wa Afrika Mshariki hawataambiana ukweli wa hali ya mambo nchini DRC.

Yakijiri hayo Rais Tshisekedi amesema Jeshi la nchi yake linajipanga kuwakabili waasi wa M23 ambao hadi sasa wameripotiwa kufika katika jiji la kimkakati la Goma.

Milipuko ya mizinga imeitikisa Goma toka Jumatatu, saa chache baada ya wanajeshi wa Rwanda na wapiganaji kundi la waasi la M23 kuingia mjini humo. Umoja wa Mataifa umetahadharisha kuhusu mgogoro unaokaribia kutokea.

Mpaka kati ya Rwanda na Jamhuri ya Kidemokrasia ya Congo (DRC) karibu na mji wa Goma uliojaa majeshi umefungwa Jumatatu, chanzo kutoka ubalozi wa Ulaya na mashahidi walisema, saa chache baada ya waasi wa M23 na wanajeshi wa Rwanda kuingia mji huo mkuu wa mkoa wa Kongo Mashariki. Rwanda imekana kuhusika licha ya ripoti za kuaminika kutoka Umoja wa Mataifa kuonyesha kuwa inawaunga mkono waasi wa M23.

"Mpaka umefungwa," kilisema chanzo cha ubalozi katika mazungumzo na shirika la habari la AFP. "Hakuna anayekuja, hakuna anayekondoka, isipokuwa baadhi ya wafanyakazi wa Umoja wa Mataifa na familia zao waliohamishwa asubuhi hii," alisema mfanyakazi wa misaada katika kivuko kikuu cha mpaka kati ya nchi hizo mbili.

Waasi pia wameufunga uwanja wa ndege wa Goma na kuchukua udhibiti wa kituo cha redio cha serikali kilichokuwa kikiendelea kucheza muziki. Mwakilishi Maalum wa Umoja wa Mataifa, Bintou Keita, alikiambia kikao cha dharura cha Baraza la Usalama la Umoja wa Mataifa Jumapili usiku kwamba "tumekwama," huku uwanja wa ndege ukiwa umefungwa na barabara zote zimefungwa.

Jumatatu asubuhi, kulikuwa na ripoti kuwa maelfu ya wafungwa walitoroka baada ya jela kuu ya Goma kuvunjwa. Uporaji na milipuko ya silaha ilisikiwa huku wakazi wakikimbia au kujificha ndani.

Baadhi ya wanajeshi wa Kongo walijisalimisha kwa vikosi vya ulinzi vya Umoja wa Mataifa baada ya muda wa mwisho wa waasi wa M23, huku wengine wakikimbia kwa mashua kuvuka Ziwa Kivu kuelekea Bukavu. Wengi wa wapiganaji wa kigeni kutoka Romania na Bulgaria waliokuwa wakipigana upande wa jeshi la Kongo walifanikiwa kuondoka Goma katika dakika za mwisho. Baadhi yao wamekabidhi silaha zao kwa ujumbe wa Umoja wa Mataifa.

Waasi wa M23 sasa wanafanya upekuzi katika nyumba na hoteli ili kuangalia kama kuna wanajeshi waliojificha huko.

"Ninaogopa mauaji ya kimbari yanaweza kutokea watakapofika. Mahali ambapo M23 tayari imechukua vijiji, wamewaua vijana," Paul Buyana aliiambia DW siku moja kabla ya kundi hilo la waasi kuchukua udhibiti wa Goma.

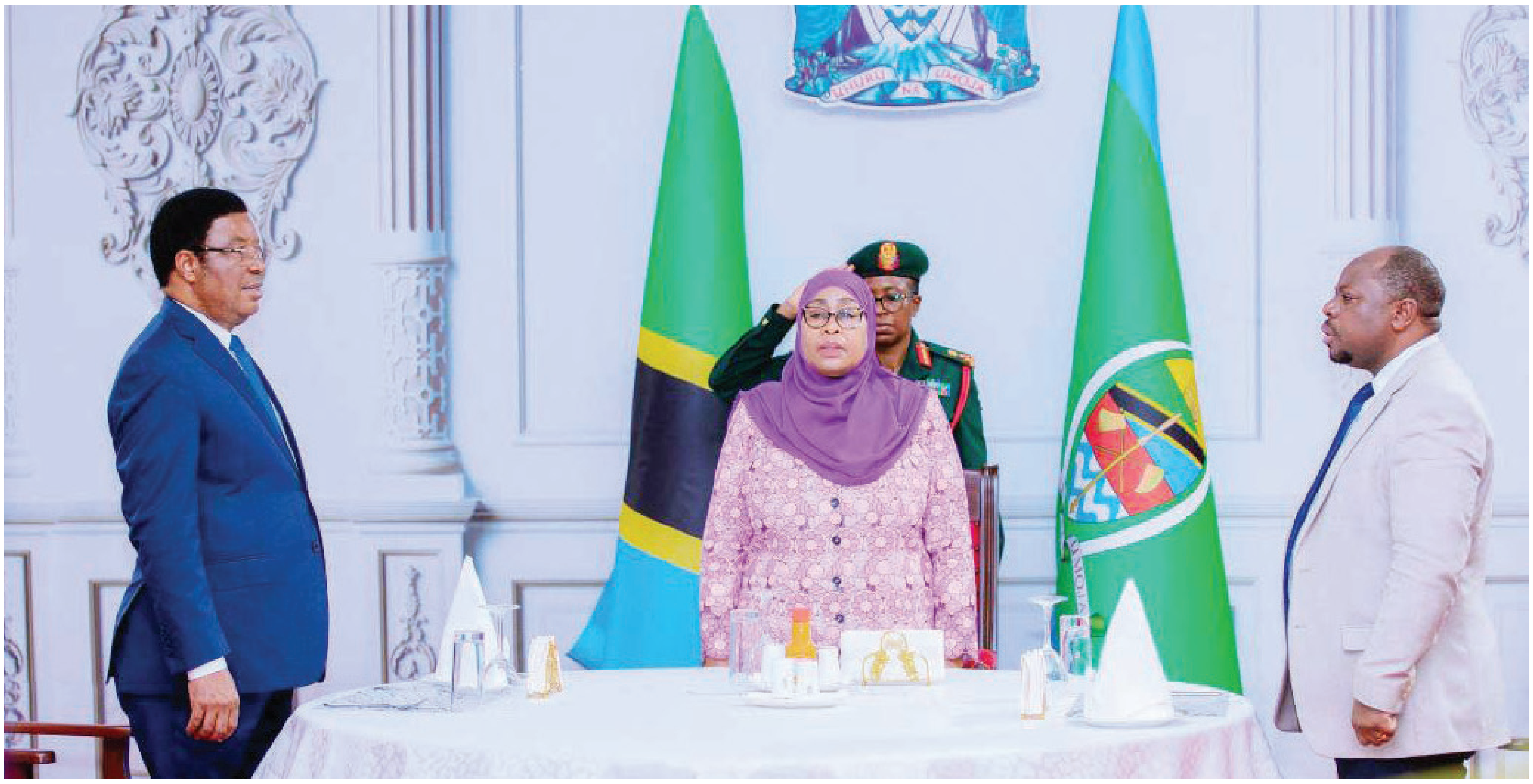
Kilichoongeza wasiwasi kwa mwanaume huyu mwenye umri wa miaka 27 kutoka Kongo ni kushindwa kwake kupata kazi, kwani wamiliki wa biashara wanahofu ya wapiganaji au waporaji waliokuwa wakifyatua risasi mjini.

Pacifique Maombi anasema kuwa, alikimbia pamoja na familia yake ya watoto wanne na mume wake kutokana na machafuko yaliyotokea Sake. Alipoteza karibu kila kitu - nyumba yake na kazi yake kama muuguzi katika kituo cha afya. Lakini anashikilia kitu kinachompa matumaini ushirika wa akiba.

Maombi anongoza kundi la wanawake 30 katika kambi ya wakimbizi kilomita 10 kutoka Goma. Wanawake hao huchangia kiasi kidogo kila wiki katika mfuko wa pamoja, ambako wanapatiwa mikopo kuwasaidia kuanzisha biashara ndogo.

Ufafanuzi: Nani yupo nyuma ya mzozo wa Kongo?

Matukio mbalimbali katika picha wakati wa halfa ya chakula cha mchana pamoja na washiriki wa zoezi la uokoaji wa ajali ya kuporomoka kwa jengo la ghorofa eneo la Kariakoo iliyoandaliwa na Rais wa Jamhuri ya Muungano wa Tanzania, Dk. Samia Suluhu Hassan, Ikulu Jijini Dar es Salaam, jana.



Matukio mbalimbali katika picha wakati wa halfa ya chakula cha mchana pamoja na washiriki wa zoezi la uokoaji wa ajali ya kuporomoka kwa jengo la ghorofa eneo la Kariakoo iliyoandaliwa na Rais wa Jamhuri ya Muungano wa Tanzania, Dk. Samia Suluhu Hassan, Ikulu Jijini Dar es Salaam, jana.

SERIKALI KUVALIA NJUGA UFAULU SOMO LA SAYANSI

NA MWANDISHI WETU

WIZARA ya Elimu, Sayansi na Teknolojia, imesema hatua madhubuti zinachukuliwa ili kuboresha ufaulu wa masomo ya Sayansi, Hisabati na Teknolojia ya Habari na Mawasiliano (Tehama) nchini.

Katika juhudi za kuimarisha Elimu, Wizara imeeleza kuwa walimu wa masomo hayo wanapatiwa mafunzo ya kila mara, kwa lengo la kuboresha ufanisi wao katika ufundishaji na ujifunzaji.

Akizungumza wakati wa ufunguzi wa mafunzo maalum kwa walimu wa masomo ya Sayansi, Hisabati na Teknolojia ya Habari na Mawasiliano (Tehama), kutoka mikoa ya Arusha na Kilimanjaro, Mratibu wa Kituo cha Arusha, Majaliwa Mkalawa, alisema kuwa ni sehemu ya jitihada za serikali katika kuhakikisha kuwa taifa linakuwa na wataalamu bora katika sekta ya Sayansi na Teknolojia.

Alisema kuwa, kupitia Mradi wa Kuimarisha wa Elimu ya Sekondari nchini (SEQUIP), Wizara inatoa mafunzo maalum kwa walimu kazini ili kuwajengea uwezo wa kufundisha masomo hayo kwa ufanisi zaidi.

Mwalimu wa somo la Baiolojia kutoka Shule ya Sekondari Ngarenaro iliyopo Arusha, Dilioza Assenga, alisema anatajia kujifunza mbinu mbalimbali zitakazomsaidia kufundisha wanafunzi kwa ufanisi.

Alisema lengo la mafunzo hayo ni kuhakikisha kuwa walimu wanapata mbinu bora za ufundishaji, huku wakifundisha masomo ya Sayansi, Hisabati na Tehama kwa njia inayowavutia na kuwahamasisha wanafunzi.

"Wizara imedhamiria kuboresha ufundishaji wa masomo ya Sayansi, Hisabati na Tehama kwa walimu, ili kuongeza ufanisi wanafunzi kuyapenda masomo hayo na kufanya vizuri kwenye mitihani yao, hatua hizi zinatarajiwa kuchangia kwa kiasi kikubwa katika maendeleo ya taifa, kwa kutoa wataalamu bora katika sekta ya Sayansi na Teknolojia, ambao wataweza kushughulikia vikwazo vya kiuchumi na kijamii," alisema Mkalawa.

Akizungumza kwa niaba ya Ofisa Elimu Mkoa wa Arusha, Ofisa Elimu Taaluma Halmashauri ya Wilaya ya Arusha, Edith Chona, alisema mafunzo hayo yatawasaidia walimu kuboresha utendaji wao wa kazi.

Alisema walimu watapata mbinu za kisasa za ufundishaji, ambazo zitawasaidia kuwafundisha wanafunzi kwa njia ya kuvutia na inayoendana na mabadiliko ya kiteknolojia, hivyo wanafunzi watapenda masomo ya sayansi na kufanya vizuri kwenye mitihani.

Mwalimu wa somo la Baiolojia kutoka Shule ya Sekondari Ngarenaro iliyopo Arusha, Dilioza Assenga, alisema anatajia kujifunza mbinu mbalimbali zitakazomsaidia kufundisha wanafunzi kwa ufanisi.

Aliongeza kuwa kwa kutumia mbinu hizo, atawahamasisha wanafunzi, hususan wa kike, kuyapenda masomo ya sayansi na kuwawezesha kuwa wataalam katika fani mbalimbali baadaye maishani.

Zaidi ya walimu 500 na wathibiti ubora kutoka mikoa ya Arusha na Kilimanjaro wanapata mafunzo maalum ya Sayansi, Hisabati na Tehama katika Shule ya Sekondari Ilboru iliyopo jijini Arusha.

MIMEA AMBAYO NI TIBA TOSHA KWAKO

INHAMBANE, MSUMBIJI

HIVI ni vyakula vinavyoweza kukupatia nguvu mwilini ili kujenga kinga yako na kudhibiti magonjwa na naamini wakati mwingine umeziskia hizi tiba za nyumbani ili kutuliza maumivu ya kichwa na hata kupata usingizi.

Inawezekana mara nyingi tiba hizi umezipata kwa wazee wetu wa zamani ama hata kuzisoma mitandaoni na unajiuliza je, zinafanya kazi ama ni kupoteza muda tu.

Habari njema ni kwamba baadhi ya tiba hizo zimethibitishwa kwa njia za kisayansi kwamba zinafanya kazi .

Imebainika wazi sasa kwamba kuna mimea na mazao yanayotokana na miti mbali mbali yenye viungo vyenye tiba na hapa tunakupakulia baadhi ya tiba hizi za nyumbani unazoweza kuzitegema .

Pilipili kutibu maumivu

Pilipili ina kiungo ambacho kina umuhimu mkubwa wa tiba tangu jadi na sasa matumizi yake yameanza kukubalika na wengi sio tu kupitia chakula lakini pia kama dawa .

Ina kiungo kijulikanacho kama capsaicin ambacho kinatumiwa kuweza kudhibiti maumivu ama uchungu Inafanya kazi kwa kuwasha sehemu ya ngozi kwa kuipa joto na ukali kabla ya kufikisha ganzi baadaye.

Tangawizi

Tangawizi inatibu maumivu na kichefuchefu. Ni kama ada kutumia tangawizi ukijipata na mafua au koo lako linakoroma na matumizi yake sio ya kubahataisha kwani imebainika kwamba tiba hii inafanya kazi na ina uwezo mkubwa sana wa kukupa afueni.

Pia chai ya tangawizi itakusaidia kuzuia kuhisi kichefuchefu. Kuitengeza dawa ya tangawizi ni rahisi kama kusukutua kwani unachohitaji ni kuiponda ama kuitumia iliyosagwa na kuitumia katika chai .

Tangawizi pia ina viungo vya kutuliza maumivu na mara nyingi hata dawa za homa na mafua zimetegezwa kwa baadhi ya viungo vya tangawizi.

Uyoga

Uyoga kwa kiasi kikubwa huzuia uvimbe wa seli na husaidia kabisa mchipuko wa uvimbe unaoweza kusbabisha kansa .

Iwapo utafurahishwa na supu ya mifupa wakati unapoitumia basi usisahau kutupa ndani uyoga ili kuiboresha tiba hiyo hata zaidi.

Mafuta ya Mikaratusi

Mafuta ya mikaratusi yana kiungo kwa jina 1,8-cineole, ambacho kupunguza uchungu.

Kiungo hicho kina athari kama ya morphine na kimefanyiwa uchunguzi na kugunduliwa kuwa na uwezo mkubwa wa kukupa afueni unapopitia maumivu .

Hata hivyo matumizi ya mafuta ya eucalyptus sio ya kila mtu. Mafuta haya yanaweza kuchochea Asthma na pia kudhuru wanyama wa nyumbani.

Mnanaa au Mint

Mint, inajulikana na wengi na ina manufaa mengi ikiwemo kufungua mkondo wa kupumua iwapo umesakamwa au hata kupunguza maumivu ya misuli .

Aina nyingine ya mint inayotumika sana ni peppermint. Kiungo hiki kinatumika sana kutibu maradhi ya koo au kutoa fueni wakati unapokabwa na mafua .

Kando na matatizo ya tumbo mafuta ya peppermint au chai ya peppermint inaweza kusaidia kupunguza maumivu ya kichwa .

Vyakula vyenye Magnesium

Iwapo kuna kiungo kinachoweza kukupa afueni ya matatizo mengi nyumbani basi ni vyakula vyote vyenye madini ya magnesium.

Iwapo utapatwa na matatizo kama uchovu, kuumwa na kichwa na maumivu ya misuli basi tiba hii ya nyumbani itakupa afueni. Ingawaje nyingi ya tiba hizi hazina madhara ya pembeni kunazo zenye athari kama hizo zikitumiwa kwa wingi kupindukia .

Watu wengine huenda wakajikuta shakani kwa kupitisha kiasi cha tiba hizo na wakati wote unafaa kufahamu kiasi na njia ifaayo ya kuitumia tiba yoyote kati ya hizi .

Iwapo mwili wako haustahimili matumizi ya vitu kama protini basi pia kuwa mwangalifu na uepuke tiba zenye viungo vya protini.

Wassira amewasha moto kwa wapinzani kanda ya ziwa

NA CHARLES CHARLES

MAKAMU Mwenyekiti wa CCM Mzee Steven Wassira, anaendelea na ziara maalum kuelekea sherehe za miaka 48 ya CCM, akianzia mkoani geita na kisha akahamishia majeshi wilaya ya Bunda.

Tayari ziara hiyo ya kawaida imekuwa mwiba kwa wapinzani kiasi viongozi kadhaa wameacha shughuli zao na kuanza kujibu mapigo kila anachozunguymza Makamu huyo Mwenyekiti.

Tishio kwa wapinzani dhidi ya Wassira ilianza kuonekana muda mfupi tu baada ya kuchaguliwa katika mkutano Mkuu uliofanyika Dodoma, kisha wakata hofu zaidi baada ya kukamilika timu ya uongozi wa CCM.

Safu mpya ya uongozi wa CCM iliyokamilika hivi karibuni imekuwa mwimba mchungu, kwa wanasiasa wa vyama vya upinzani, ambayo ndiyo kwanza wanajipanga huku siku za kufanyika uchaguzi mkuu zikienda mbio. Uchunguzi wa gazeti hili umebaini

kuwepo kwa mikakati ya haraka inayofanywa ndani ya vyama hivyo ili kupanga safu za uongozi na hasa wale watakaopendekezwa kusimama kugombea nafasi mbalimbali katika uchaguzi Mkuu unaotarajia kufanyika mwezi Oktoba.

Kwa mfano Chadema ndiyo kwanza hivi sasa inahaha kupokea majina ya wanachama na kuyafanyia upembuzi ili yaweze kuwekwa katika nafasi za kugombea Ubunge na udiwani pindi uchaguzi mkuu utakapowadia.

Katika kuhakikisha upembuzi huo unafanyika kwa uhakika chama kimekuwa na kazi kubwa ya kushirikisha Wanachadema ambao wengi hawana uzoefu na uongozi ili kupata majina sahihi.

Hiyo inatokana na ugeni wa Mwenyekiti aliyeshinda kiti hicho hivi karibuni Tundu Lissu ambaye licha ya kuagiza umakini mkubwa unahitajika kupata wawakilishi wa chama lakini pia amekuwa akihofia kuingiza mamluki watakaoweza kumsaliti hapo baadaye.

Tundu Lissu aliingia madarakani tarehe Januari 21,2025 na kuwa na kukumbukwa ambayo Chama Cha Demokrasia na Maendeleo (Chadema) kilizaliwa upya kikiwa na sura mpya ya uongozi, huku mwanasiasa machachari Tundu Lissu akikabidhiwa jukumu la kuwa nahodha wa kulifikisha salama jahazi lao.

Lissu anakuja katika kipindi ambacho chama kinaingia katika uchaguzi Mkuu wa rais wabunge na Madiwani hapo Mwezi Oktoba, huku yeye akitakiwa kusimamia safu yake ya kuongozi kukiingiza chama kwenye vuguvugu hilo huku mbele yake kukiwa na ukuta mgumu uliojengwa imara wa Chama Cha Mapinduzi CCM.

Chadema kinachoogelea katika historia ya vyama vyenye nguvu nchini kimeongeza historoa kubwa ya kuhitimisha safari ya Mwenyekiti Freeman Mbowe kuwa mwenyekiti kwa kiuhudumu kwene nafasi hiyo kwa miaka 21.

Itakumbukwa kwamba 2019/2020 CCM ilipita bila kupingwa na kupata Ushindi nchi nzima katika Uchaguzi na hakuna hatua za makusudi zilichukuliwa na Chadema kukabiliana na hali hiyo kuelekea uchaguzi wa 2024.

Inaendelea Uk. 13

Wassira amewasha moto kwa wapinzani kanda ya ziwa

Inatoka Uk. 12

Yaliyofanyika 2019/2020 yamejirudia tena 2024 ambapo CCM imeshinda tena kwa asilimia 100.

Kwa vyovyote suala hilo litatokea tena Uchaguzi mkuu 2025 kwani sioni Chadema iliyojipanga kushindana katika uchaguzi mkuu wa mwaka huu.

Haijalishi CCM inashindaje (mbinu) inaitwa imeshinda kwa sababu mamlaka za Usimamizi wa uchaguzi hutangaza na hakuna hatua za kisheria kwa mujibu wa kanuni na Sheria za uchaguzi Chadema inachukua, ndiyo maana kilichofanyika 2019 ndicho kimetokea 2024.

Dhamira ya CCM ni kuua Chadema, na Mbowe amekubali Chadema ife ifikapo 21.01.2025, ambapo Freeman Mbowe anapambania matamanio ya CCM kumfanya yeye kuwa Mwenyekiti. Iwapo atashinda, ushindi wake, utakifanya Chadema kuwa vuguvugu au baridi kabisa.

Bali ushindi wa Tundu Lissu kuwa Mwenyekiti kutaifanya Chadema kuwa ya moto kupita kiasi, atawashughulisha CCM na serikali yake katika masuala yanayohusu haki za kisiasa, Kijamii kiuchumi sambamba na raslimali za nchi.

Siku Chadema itakapokufa ndipo CCM itakapokosa mshindani halisi na kwa mantiki hiyo badala ya kukinyooshea kidole Chadema, badala ya wanaonewa CCM kukimbilia Chadema watatafuta majawabu magumu ndani ya CCM, mtakua na mnyukano isiyoisha nchi itavimba.

Wananchi wakiendelea kukasirika dhidi ya dhuluma za haki za ki uchaguzi kama ilivyotokea mwaka 2019, 2020, 2024 sehemu ya kupumulia makasiriko yao na kulalamikia ilikuwa ni Chadema.

Kifo cha Chadema katika mikono ya Mbowe, maana yake nchi itavimba wataipumulia CCM na serikali yake, nchi itakua ngumu na misuguano isiyokwisha.

Kwa hiyo CCM kushabikia kifo cha Chadema ni maandalizi ya CCM yenyewe kufa. Jambo muhimu ni kuwaacha watu na uamuzi wa kiitikadi badala ya kuwalazimisha wakate tamaa na Chadema.

Hasira zao na makasiriko yao watamalizia CCM, kitakua ni restless party.

CCM isiposhindana itakuwa dhaifu zaidi ya ilipo leo. Ukweli ni kwamba kadri nchi inavyozidi kuwa na vyama vya upinzani imara ndivyo vinafanya chama tawala kuwa imara na kuongeza uwajibikaji kwa wananchi.

Uwajibikaji huo unawaridishia mavuno ya kura kwenye chaguzi zijazo ni hesabu rahisi tu!.

Leo Watanzania wakikosa matumaini na Chadema kinachofuata ni kukosa matumain na chama kilichopo madarakani, hivyo wananchi hulazimika kuchukua hatua mikononi na kuyapata matumaini wayatakayo kwa nguvu.

Kama ingekuwa ni amri yangu, ningesisitiza viongozi waandamizi wa CCM na CCM yenyewe ama serikali kwa namna moja ama nyingine isijihusishe kukiua Chadema kama walivyofanya kwa CUF, NCCR MAGEUZI na TLP, wakiache kama ambavyo CCM huachwa ifanye Uchaguzi wake bila kuingiliwa.

Ningesisitiza pia kwamba Chadema kifanye chaguzi zake bila kuruhusu kuingiliwa au kuingiza maslahi kutoka CCM ama taasisi yoyote ya kiserikali.

Mawazo kwa kuwa na Chama kimoja huku vingine vikibaki kama Matawi ya CCM, ni ya hatari.

Ikitokea hali hiyo, hapo ndipo utabiri wa Mwalimu Nyerere kwamba: CCM itaondolewa na wana CCM/watu waliotoka CCM wenyewe ndipo utakapotimia. Msuguano na vita ndani ya CCM itakuwa kubwa kuliko kawaida.

Muda ni Mwalimu mzuri, kifo cha Chadema hakiifanyi CCM kuwa Imara isipokuwa ni kujichimbia kaburi ambalo mtazikwa wenyewe.

Turejee kwenye sababu za msingi za kuanzishwa kwa vyama vya nchini Tanzania 1992.CHADEMA imara itajenga mazingira ya CCM imara zaidi.

SIMBA SC YAITOLEA MACHO TABORA UTD

>> Inatoka uk. 16

tahadhali kubwa.

"Hatutaichukulia poa Tabora tunaijua ni timu nzuri yenye wachezaji wanaojituma, lakini sisi tutakwenda tukiwa na nia ya kurudi na pointi tatu" alisema.

Kwa upande wake Msemaji wa Tabora United Christina Mwagala akijibu mapigo alisema kuwa timu yake itaiifanyia Simba kitu kibaya kama ilivyokuwa kwa watani wao Yanga.

Yanga ilipoteza mchezo wake dhidi ya Nyuki hao wa Tabora ikipigwa kwa jumla ya mabao 3-1 katika michuano ya Ligi mzunguko wa kwanza.

KEN GOLD YASAJILI VIGOGO WA YANGA

>> Inatoka uk. 16

kukipiga katika kikosi cha Yanga, pamoja na Obrey Chirwa ambaye naye alipoita kwa Wanajangwani hao na kisha kuchezea timu mbali mbali na sasa ametua katika kikosi hicho.

Mkongwe mwingine ambaye usajili wake umezusha minong'ono ni Kelvin Yondan mwenye umri wa miaka 40 ambaye kwa kipindi cha muda mrefu hakuonekana uwanjani baada ya timu yake Geita Gold kushuka daraja na sasa amaibukia katika kikosi hicho.

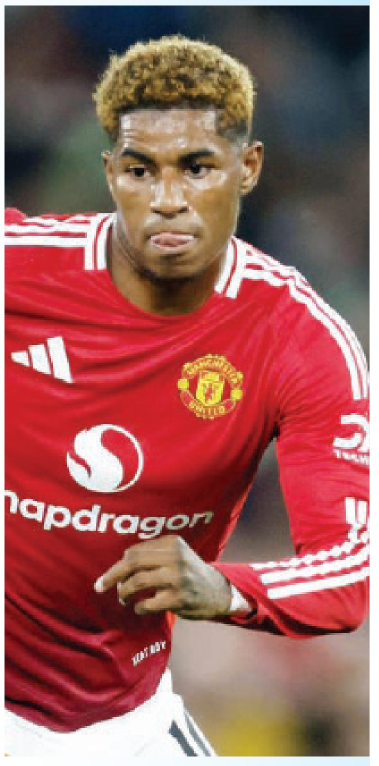
Msemaji wa Klabu hiyo Jose Mkoko amesema usajili wao huo umezingatia mahitaji ya benchi la ufundi na wana imani nao wachezaji iliyowasajili kuwa watawavusha katika janga linalowakabili la kushuka daraja.

RASHFORD ASAKA PAKUTOKEA

BARCELONA, HISPANIA

WAWAKILISHI wa mshambuliaji wa Manchester United, Marcus Rashford wamekutana na viongozi wa Barcelona siku ya Jumanne huku mchezaji huyo mwenye umri wa miaka 27 akitafuta njia ya kuondoka ndani ya kikosi hicho.

Rashford kumekuwa na uvumi wa kutakiwa na timu kadhaa, hivyo kuzidi kufanya uvumi wa kuondoka kwake kushika kasi zaidi, huku hayo yakija wakati Paul Scholes akisema, ndani ya kikosi hicho kuna wachezaji wanane wabovu.



LUIZ ANAKWENDA HAPA

MILAN, IITALIA

TIMU ya Juventus wameipa Chelsea fursa ya kumsajili kiungo wa kati wa Brazil Douglas Luiz, 26, ambaye pia ananyatiwa na Manchester City na Arsenal.

Hayo yaja huku kiungo wa Ufaransa Paul Pogba, 31, anazingatia ofa kadhaa kutoka kwa timu za ligi tano kuu za Ulaya, lakini makubaliano ya mkataba hayajafikiwa.

P-SQUARE

'Mapacha' ndani ya mgogoro!

>> Inatoka uk. 16

mmoja wa pacha hao, imeonyesha kuongezeka kwa uhasama baina yao.

Katika chapisho kwenye Instagram na Facebook Jumatatu, Agosti 12, 2024, Peter "Mr. P" Okoye alielezea kusikitishwa kwake na wasiwasi wake juu ya msururu wa taarifa za umma za hivi karibuni za kaka yake, Paul "Rudeboy" Okoye, ambazo alisema zimepotosha ukweli kuhusu kazi yao kwa pamoja na michango yake ya kibinafsi kwa kundi hilo. "Kwa kaka yangu mpendwa Paul Okoye aka Rudeboy, kama ambavyo nimekua nikikuambia mara nyingi, siko katika ushindani na wewe au mtu mwingine yeyote.

Hata hivyo, kukuona unaposhiriki mahojiano mengi ukionyesha kudharau juhudi zangu katika kundi ambalo sisi wote tumeliunda na kulijenga pamoja ina maana kubwa.

Katika mahojiano yako ya hivi karibuni, unadai kuwa umeandika na kuimba 99% ya nyimbo za P Square na ulinidharau kwa kusema kwamba wimbo wetu na TI "EjeaJo" ambao niliandika haukufanikiwa.

Haukishia hapo ukaamua na kutumia maoni ya YouTube kunidhalilisha tena," aliandika katika ujumbe mrefu kwenye mitandao ya kijamii.

Peter alionyesha kusikitishwa na matendo ya ndugu yake, ambaye pia alimshutumu kwa kushirikiana na kaka yao mkubwa, Jude, ambaye alisema alikuwa anajaribu "kumkandamiza".

Idris Sultan: Wakenya hawajatuzidi, ila wametuwahi kidogo

NA MWANDISHI WETU

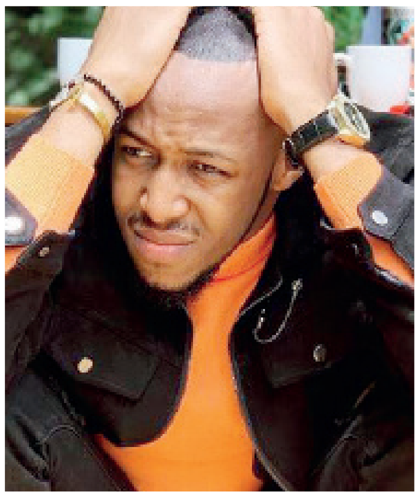
MCHEKESHAJI na Mwanamitandao maarufu wa Tanzania Idris Sultan, ametolea ufafafanuzi dhana iliyopo kuhusu tasnia ya Sanaa nchini Tanzania kuzidiwa kimaendeleo na tasnia ya Sanaa chini Kenya kwakua Kenya wanazo kazi nyingi za kimataifa kuliko Tanzania, ambapo jibu lake likawa ni 'Kind off'.

Idris alitolea maelezo dhana hiyo kwa kuweka wazi kuwa kwa kiwango flani Kenya wamesogea lakini bado hawajaiacha tasnia ya Sanaa ya Tanzania, aliyasema hayo alipoulizwa na chombo The chanzo, kwanini Kenya ina filamu nyingi kwenye Mtandao wa Netflix na channel ya 'Showmax' kwa upande wa Afrika Mashariki kwani wao wanatuzidi nini?

"Hawajatuzidi leo kwa bahati mbaya, wametuzidi zamani kidogo na hiyo zamani ndio ime-determine leo yao na ilikua ni lugha (kiingereza) na sio kwenye kutuzidi labda kwenye kuongea, bali wamekitumia kwenye kazi zao za kisanaa, na Kenya hawaongei kiingereza tu au kiswahili tu, bali wanachanganya kiswahili na Kiingereza, hii inawasaida kuwa na mfanano na Mataifa mengine. Sasa unapoingia kwenye majukwaa ya kimataifa kama Netflix na Showmax ukija kutengeza maudhui, unataka uweke maudhui ambayo watu wengi katika mataifa tofauti wanaweza kuyaelewa na hapo ndipo lugha inaposaidia' amesema Idris

Ambapo pia ametilia mkazo kuwa licha ya Wakenya kuwahi kufanya mambo makubwa kwenye sanaa mbele ya Tanzania, kwa sasa hali ni tofauti kwa sababu ukubwa wa vipaji, wasanii, uwekezaji pamoja na vipaji Tanzania iko mbele ya Kenya.

"Kwa hiyo wao Kenya, tuseme tu walituwahi, lakin kwasasa hivi ukisema utuweke kwenye mzani mmoja na unangalie ni wapi wametuzidi kwenye Sanaa Kwa ujumla, kuanza ujuzi, vipaji na ubunifu ni wazi sisi tuko juu yao pakubwa sana kwenye sanaa Kwa ujumla wake na sio muziki wala filamu tu peke yake,"aliongeza.



DRAKE AFICHUA SIRI YA MAFANIKO YAKE

LOS ANGELES, MAREKANI

SUPASTAA wa muziki wa Hip hop, Drake, amesema siri ya mafanikio yake ni kujifunza kutoka kwa waliofanikiwa.

Drake mwenye umri wa miaka 38, amesema tangu alipokuwa mdogo, alipenda kufuatilia maisha ya mastaa na kuvutiwa na hatua zao kwenye maisha.

Mshikaji huyo mzaliwa wa Toronto, alianza rasmi safari yake ya muziki mwaka 2006 kupitia 'mixtape' yake ya 'Room for Improvement.'

facebook tanzaniabora · instagram @tanzaniabora · X @tanzaniabora

Tanzania BORA
MICHEZO

IJUMAA Januari 31, 2025

Tovuti: www.tanzaniabora.co.tz

UK. 15

Simba SC yaitolea Macho Tabora Utd

NA MWANDISHI WETU

KUELEKEA mechi ya Ligi Kuu ya NBC itakayozikutanisha timu za Simba ya Dar es salaam dhidi ya Tabora United ya mkoani Tabora, viongozi wa klabu hizo mbili kwa nyakati tofauti kila mmoja amejitokeza kueleza matumaini ya timu yake kuibuka na ushindi.

Meneja wa Habari na Mawasiliano wa Simba Ahmed Ally ndiye aliyekuwa wa kwanza kutoa mbele ya hadhara na kuwatangazia mashabiki wa Simba kuwa wana uhakika wa kushinda mechi hiyo, lakini akida watakwenda mjini Tabora wakichukua

Inaendelea Uk.14

P-Square 'Mapacha' ndani ya mgogoro!

LOGOS, NIGERIA

WAKIWA mapacha walioimba pamoja P-Square, walitawala muziki wa Afrobeat nchini Nigeria kwa miaka mingi na walikuwa moja ya vikundi vya kwanza kueneza muziki huo katika sehemu nyingine za bara. Kuvunjika kwa kundi hilo kati ya pacha Peter na Paul Okoye waliofahamika maarufu P-Square ni jambo linalokaribia kukamilika.

Malumbano ya pacha hao wa Nigeria ambayo yamechochewa na migogoro ya ndani, kwa sasa hayaonyeshi dalili ya kumalizika wakati wowote hivi karibuni.

Barua ya wazi iliyowekwa kwenye mitandao ya kijamii ya mmoja wa mapacha hao kufuatia madai ya makosa ya kifedha yanayomhusisha

Inaendelea Uk.15

KEN GOLD YASAJILI VIGOGO WA YANGA

NA MWANDISHI WETU

TIMU ya Ken Gold ya Jijini Mbeya inayoshiriki Ligi Kuu NBC, imeanika usajili wake iliyoufanya katika usajili wa dirisha dogo, huku sura za wachezaji waliowahi kuzichezea klabu kongwe za Simba na Yanga zikitawala.

Lengo la timu hiyo iliyopanda daraja msimu uliopita ni kuimarisha kikosi chake ili iweze kujinusuru katika janga la kushuka daraja, kutokana na matokeo mabaya iliyoiyapata tangu ilipoanza michuano hiyo ambayo sasa inaelekea mzunguko wa pili.

Ken Gold inaburuza mkia katika msimamo wa ligi hiyo baada ya kucheza michezo 16 lakini ikiambulia ponti sita tu na kuendelea kuzibeba timu nyingine 15 juu yake.

Wachezaji waliotajwa kusajiliwa katika kipindi hiki ambao tayari wameshaanza kuonekana uwanjani ni pamoja na beki wa kati Zawadi Mauya na Benard Morrison waliowahi

Inaendelea Uk.14