Huna mtaji? Biashara hizi zitakutoa

mjasiriamali @mjasiriamali @mjasiriamali

MJASIRIAMALI

KAMATA FURSA

Tovuti www.mjasriamari.co.tz/ ISSN 3456-1679. Na. 14, Jumanne Februari 4, 2025 Bei Tsh. 1,000/= Ksh 100

MITANO TENA...

Rais Dk. Samia apambaniwa

- WATU WA KADA MBALIMBALI WAENDELEA KUMCHANGIA FEDHA ZA KUTWAA FOMU ZA URAIS
- CHATO WADAI TAYARI MAMA WASHAMALIZANA NAYE, FOMU NI YA KWAO ASIILIPIE MWINGINE
- WENGI WAKIRI KURIDHISHWA NA UCHAPAKAZI WAKE, KUITETEA TANZANIA

"Maelfu ya wananchi wakionekana kuridhishwa na utendaji wa Rais Dkt. Samia Suluhu Hassan wameendelea kusisitiza ni lazima wampe kura zote katika Uchaguzi Mkuu mwaka huu kwani wanataka akamilishe miaka yake mitano tena."

Maharagwe virutubisho kibao vipo

Rais Samia apambaniwa

NA MWANDISHI

MAELFU ya wananchi wakionekana kuridhishwa na utendaji wa Rais Dkt. Samia Suluhu Hassan wameendelea kusisitiza ni lazima wampe kura zote katika Uchaguzi Mkuu mwaka huu kwani wanataka akamilishe miaka yake mitano tena.

Hayo yanaonekana kutoka pande zote za nchi, huku bado wananchi wakiendelea kuchanga fedha za kumchukulia fomu ya kugombea Dkt. Samia wakikiri kuridhishwa na utendaji wake kazi.

Wakati walimu, waendesha bodaboda, wajasiriamali, wanafunzi na watu wa kada mbalimbali wakiendelea kumchangia fedha ya kuchukulia fomu Dkt. Samia kuonesha kukunwa na utendaji wake, mwishoni mwa wiki watu wa Chato nao waliamua kufanya hivyo.

Wakazi hao wa Chato, Geita walijitokeza kumchangia Rais Dkt. Samia Suluhu Hassan kiasi cha Sh milioni 1.4 kwa ajili ya kuchukua fomu ya kugombea nafasi ya uraisi katika uchaguzi mkuu mwaka 2025.

Mchango huo umefanyika katika hafla maalum iliyoandaliwa na Kamati ya Amani ya Wilaya ya Chato inayoundwa na viongozi wa dini mbalimbali kwa ajili ya kuliombea taifa dhidi ya ugonjwa wa Marburg.

Ikumbukwe kuwa hivi karibuni serikali ya Tanzania ilithibitisha kuwepo kwa ugonjwa wa Murburg wilayani Biharamulo mkoani Kagera ambapo ni jirani na Chato.

"Kwa hiyo huko asijitokeze mwingine anataka kumchukulua mama fomu, wana Chato tumechanga pesa ya kutosha Mama Samia kuchukua fomu kwenye maombi ya kuiombea nchi wanachato tumeshachanga," alisema Mwenyekiti wa Kamati ya Amani ya wilaya, Sheikh Abdalah Aman Isimail.

Uchunguzi uliofanywa katika mikoa mbalimbali unaonesha uteuzi wa wagombea hao umekata kiu waliyokuwa nayo kutaka wasimame tena kuwania nafasi zao ili kuendeleza mambo makubwa ya maendeleo waliyoyafanya.

Dkt. Samia amejipambanua kwa mengi, kwani kwa sasa anawekewa mikakati maalum vijana kuhakikisha wanaendana na mabadiliko, ikiwa pia kuwaandaa na taaluma na ujuzi zinazoendana na mageuzi ya teknolojia mpya.

Haya yamebainishwa na Rais Dkt. Samia Suluhu Hassan mwishoni mwa wiki, ambapo pia alizitaka Wizara ya Fedha, Wizara ya Mipango na Uwekezaji, Wizara ya Elimu, Sayansi na Teknolojia na Ofisi ya Rais-TAMISEMI, kuwezesha na kusimamia kikamilifu utekelezaji wa Sera na Mitaala mipya ya Elimu, ili ilete matokeo yaliyokusudiwa katika kuimarisha sekta ya elimu.

Katika hili la elimu, Dkt. Samia alisisitiza, ili kuendana na mabadiliko ni lazima kutumia TEHAMA kutoa elimu kwa urahisi na kuwandaa vijana wetu kuwa na taaluma na ujuzi wa taaluma zinazoenda na mageuzi ya TEHAMA bila kuathiri maadili ya vijana hao.

Msisitizo huu wa Dkt. Samia umeelezwa ni suluhisho tosha kwa jamii na ukombozi kwa vijana kwani wajasiriamali wengi kwa sasa amejikuta katika hali mbaya, kutokana na 'mfumo mbaya' ulioanza toka elimu ya chini.

Kwa kukosa elimu, wanawake wengi ambao ndiyo idadi kubwa ya wajasiriamali imeangukia katika hali mbaya zaidi ya kufilisiwa mali zao na kutojua nini cha kufanya pale wanapopata mikopo ya kuanzisha biashara.

Shamba la miti wino linavyochochea uchumi

NA ALBANO MIDELO, Songea

SERIKALI kwa kushirikiana na wananchi wa halmashauri ya Madaba wilayani Songea mkoani Ruvuma wameanzisha shamba kubwa la miti lililopo Wino ambalo ni la tatu kwa ukubwa Tanzania.

Mkuu wa Wilaya ya Songea, Kapenjama Ndile, amesema shamba hilo linaonesha jinsi ambavyo Songea haipo nyuma katika utunzaji wa mazingira, na shamba hilo linaweza kubadilisha na kuchochea uchumi wa nchi.

Amesema shamba hilo ambalo linasimamiwa na Wakala wa Huduma za Misitu Tanzania (TFS) limekuwa likizalisha mbegu na miche mbalimbali na kusambaza kwa wananchi vijijini ili kuendelea kutunza mazingira na wawekezaji wakubwa wa kuchakata mazao ya misitu wako mbioni kujenga viwanda katika Halmashauri hiyo.

Kwa upande Meneja wa shamba hilo, Groly Kasmir, amesema shamba hilo lina ukubwa wa heka 39,714, kati ya hizo heka 2,259 zipo Wino, 29,000 zipo Ifinga na 9,000 zipo Mkongotema.

Ameeleza kuwa mpaka sasa miti waliyopanda ni misindano na mwaka huu wanatarajia kupanda miti aina ya mikaratusi kwa ajili ya nguzo kwa kuwa mazingira yanaonesha kuna uwezekano na miti hiyo kustawi.

Elimu mabadiliko tabia Nchi

NA MWANDISHI WETU

WAKALA wa Huduma za Misitu Tanzania (TFS) Wilaya ya Songea mkoani Ruvuma umeendelea na juhudi za kuelimisha wananchi kuhusu umuhimu wa kulinda misitu ili kuepuka athari za mabadiliko ya tabianchi.

Meneja wa TFS Wilaya ya Songea, Mhifadhi Issa Mlela, amewataka wananchi kushirikiana na serikali kudhibiti ukataji miti holela, ambao unaweza kusababisha ukame na kuathiri kilimo cha chakula na biashara.

Akizungumza na waandishi wa habari, Mlela amesema kuwa misitu ni rasilimali muhimu kwa kuhifadhi mazingira na vyanzo vya maji, hivyo uharibifu wake unasababisha madhara makubwa kwa jamii.

Ameeleza kuwa TFS inatumia vyombo vya habari na mikutano ya kijamii kutoa elimu juu ya athari za uharibifu wa misitu na umuhimu wa kuilinda.

Katika juhudi za kulinda misitu, TFS imeimarisha utekelezaji wa sheria kwa kushirikiana na wadau mbalimbali ili kudhibiti ukataji miti holela, uchomaji moto, na uingizaji wa mifugo katika maeneo ya hifadhi.

Aidha, kampeni za upandaji miti zimefanikiwa kupanda miti milioni 1.5 katika Mkoa wa Ruvuma kwa lengo la kurejesha uoto wa asili na kuimarisha mifumo ya ikolojia.

Mlela ametoa wito kwa wananchi kushiriki kikamilifu katika kulinda misitu kwa kuepuka uharibifu wa mazingira, ili kuhakikisha rasilimali hii inabaki kwa manufaa ya vizazi vijavyo.

Tanzania kuuza mbolea Uganda

NA MWANDISHI WETU

WAZIRI wa Viwanda na Biashara Dkt. Selemani Jafo amesema fursa ya Tanzania kuuza mbolea inayotengenezwa na Kiwanda kinachozalisha mbolea asilia cha Intracom Fertilizer limited IFL nchini Uganda kutaongeza ajira, Pato la Taifa, kukuza uchumi na uhusiano wa kibiashara kati ya nchi hico mbili.

Dkt. Jaffo aliyasema hay hivi karibuni, wakati Waziri Mkuu wa Uganda Robinah Nabbanjah alipotembelea kiwanda hicho na kuonyesha kuridhishwa na uwekezaji uliofanyika, ambapo kinazalisha mbolea asilia ili kukabiliana na mabadiliko ya tabia nchi pamoja na kulinda afya ya udongo.

Aidha, Waziri Jafo amesema kiwanda hicho kilichoanza kuzalisha mbolea tani 200000 kwa mwaka na kwa sasa kinauwezo wa kuzalisha tani 800,000 kwa mwaka na kinapanga kuongeza uzalishaji tani 1000,000 kwa mwaka kwa sasa kinauwezo wa kuzalisha mbolea kwa mahitaji ya ndani na nje ya nchi.

Aidha amefafanua kuwa uuzaji wa mbolea hiyo nchini Uganda ni moja ya utekelezaji wa makubaliana ya kufanya biashara ndani ya ncxhi za Afrika Mashariki na Mkataba wa Eneo huru la Biashara Afrika (AfCFTA)

Vilevile Dkt Jafo amefafanua kuwa Kiwanda hicho kinachotoa ajira ya moja kwa moja 827 kinazalisha aina kumi za mbolea ikiwemo FOMI Otesha, FOMI Kuzia, FOMI Nenepesha, CHOKAA Kilimo, FOMI Chai+, FOMI Chai++, FOMI Cans, FOMI Junia and FOMI Supa kitaongeza uzalishaji na ajira zaidi kitakapoendelea kupanua uzalishaji na kuongeza mauzo ya mbolea hizo ndani na nje ya nchi.

Bunge lapongeza mkakati wa KMTC

NA MWANDISHI WETU

KAMATI ya Kudumu ya Bunge ya Viwanda, Biashara, Kilimo na Mifugo imeipongeza Wizara ya Viwanda na Biashara pamoja na Shirika la Taifa la Maendeleo (NDC) kwa utekelezaji wa Miradi ya Kimkakati na Kielelezo ya Liganga Mchuchuma, Magadi soda na ufufuaji wa Kiwanda cha KMTC Manufacturing Limited yenye maslahi makubwa katika ujenzi wa uchumi wa viwanda nchini.

Hayo yamesemwa na Mwenyekiti wa Kamati Deodatus Mwanyika wakati wa Waziri wa Viwanda na Biashara akiwasilisha Taarifa ya Utendaji wa Kiwanda cha KMTC Manufacturing Limited kilichosajiliwa Kampuni Tanzu ya NDC mwezi Machi, 2023 kilichojulikana kama Kilimanjaro Machine Tools Company (KMTC) ili kufanya kiwanda kujiendesha kibiashara kwa Kamati hiyo.

Aidha, Wajumbe wa Kamati hiyo walipata fursa ya kutoa maoni na mapendekezo mbalimbali yaliyolenga kuboresha utendaji kazi wa KMTC ili kiweze kujiendesha wenyewe, kuongeza wigo wa utoaji huduma zake kuanzia kwenye viwanda hadi kwenye migodi ili kusaidia viwanda vingi vinavyohitaji vipuri na kuokoa fedha nyingi za kigeni zinazotumika kuagiza vipuri nje ya Nchi.

Naye, Waziri wa Viwanda na Biashara Dkt. Selemani Jafo akiwa ameambatana na Katibu Mkuu wa Wizara ya Viwanda na Biashara Dkt. Hashil Abdallah, ameihakikishia kamati hiyo kuwa wizara yake itayafanyia kazi maoni na mapendekezo yote yaliyotolewa na kuahidi kushirikiana na kamati hiyo katika kuhakikisha kiwanda hicho cha msingi kinachotengeneza vipuri kwa ajili ya viwanda vingine kinafanya kazi kwa tija na ufanisi katika kuendeleza sekta ya viwanda na biashara.

Aidha, ametoa wito kwa Watanzania hususani wamiliki wa Viwanda kupenda kununua na kitumia vipuri mbalimbali vya zinazotengenezwa na KMTC ili kukilinda na kuviwezesha kuendelea na uzalishaji, kuongeza ajira, Pato la Taifa na kuendeleza Viwanda na kukuza uchumi wa Taifa kwa ujumla

Naye, Mkurugenzi Mwendeshaji wa Shirika la Maendeleo la Taifa (NDC) Dkt. Nicolaus Shombe akitoa elimu kwa wajumbe hao ameishukuru Serikali ya Awamu ya Sita ya Dkt. Samia Suluhu Hassan kwa kuiwezesha NDC kutekeleza ipasavyo majukumu yake.

Wavuka lengo kukusanya mapato

NA ALBANO MIDELO, Songea

Halmashauri ya Wilaya ya Namtumbo, mkoani Ruvuma, imefanikiwa kukusanya mapato ya zaidi ya shilingi bilioni mbili sawa na asilimia 101 ya lengo.

Taarifa hiyo imetolewa na Mkurugenzi Mtendaji wa Halmashauri hiyo, Philemon Magesa, wakati wa kikao cha Baraza la Madiwani cha kujadili utekelezaji wa shughuli za kamati za kudumu za Halmashauri kwa robo ya pili ya mwaka wa fedha 2024/2025.

Mwakilishi wa Mkuu wa Wilaya ya Namtumbo, Haruna Mang'uli, amepongeza usimamizi mzuri wa mapato unaofanywa na Mkurugenzi wa Halmashauri hiyo.

Hata hivyo amewakumbusha wananchi kuhakikisha watoto wao waliochaguliwa kujiunga na kidato cha kwanza wanaripoti katika shule walizopangiwa.

Naye Mwenyekiti wa Halmashauri ya Wilaya ya Namtumbo, Mheshimiwa Juma Pandu, amepongeza madiwani na watumishi wa Halmashauri kwa juhudi zao zilizowezesha kuvuka malengo ya ukusanyaji wa mapato.

AFYA YAKO

Maharagwe ni chanzo bora cha virutubisho

NA MWANDISHI WETU

MAHARAGWE ni sehemu ya familia ya kunde. Mmea wa mikunde hutoa mbegu kwenye ganda; maharagwe ni mbegu zilizokomaa ndani ya maganda haya. Maharagwe ni chanzo cha virutubishi vingi; zina aina mbalimbali za vitamini, madini na virutubisho vingine huku zikitoa kiwango cha wastani cha nguvu (carbohydrates).

Maharagwe ni chanzo cha protini ambayo husaidia kujenga mwili, nyuzinyuzi ambayo husaidia umeng'enyaji wa chakula, madini ya chuma, potasiamu na magnesiamu na folate ambayo hutumika katika utengenezaji wa damu (na hii ni muhimu kwa watoto, akina mama wajawazito na wanaonyonyesha).

Pia, huwa na mafuta kidogo, na madini ya sodiamu. Hivyo, ni chakula muhimu kwa kaya mzima na ambayo inaweza kuzalisha kwa gharama ya chini na wakulima.

Kwa sababu ya mkusanyiko huu wa juu wa virutubisho na kukuza afya ya binadamu, ulaji wa maharagwe zaidi katika lishe ya kaya nyingi Tanzania kunaweza kuboresha afya kwa ujumla na pia kupunguza hatari ya kupata magonjwa fulani.

Ni vyema kutumia maharagwe na mikunde kwa ujumla kama chakula mara kwa mara, angalau kikombe 1.5 ya maharagwe kwa wiki ili kufaidika na manufaa haya ya kiafya.

Maharage ni chanzo kikubwa cha nyuzinyuzi mumunyifu na zisizo na maji. Ulaji wa nyuzi katika chakula huchangia hisia za kushiba na husaidia kudumisha utendaji kazi wa mfumo wa usagaji chakula.

Akina mama wajawazito na wanaonyonyesha

Maharagwe yamejaa madini ya foliki. Madini haya ni muhimu kwa uzalishaji wa chembechembe nyekundu za damu katika mwili wa binadamu na ukuaji wa mfumo wa neva katika hatua za mwanzo za ujauzito.

Ulaji wa kutosha wa asidi ya foliki hupunguza hatari ya kasoro za akili na mfumo wa neva kwa watoto wachanga. Hata hivyo, Baadhi ya foliki inaweza kupotea kutoka kwa maharagwe na mikunde mingine wakati wa kuloweka na kupika. Inashauriwa kutumia mbinu ya kuloweka na kupika pole pole.

Kwa watoto

Unene wa kupindukia katika utotoni ni tatizo linaloendelea kuongezeka nchini kutokana na aina ya chakula, kutumia kiasi kikubwa ya mafuta ya kupikia na kutofanya mazoezi au shughuli inayohitaji nguvu.

Mikakati kadhaa yamependekezwa ili kuzuia na kutibu unene wakati wa miaka ya utotoni, kwa kawaida kulenga kuzuia ulaji wa vyakula vyenye mafuta na kusisitiza vyakula vinavyotokana na mimea, hasa matunda na mbogamboga, katika lishe ya watoto.

Kuweka maharagwe katika lishe ya watoto kunaweza kusaidia watoto kudumisha uzani wenye afya, na pia kukuza afya kwa ujumla.

Watoto wengi hawatumii kiasi kcha kutosha cha nyuzinyuzi katika chakula chao. Kwa sababu ya umuhimu wa nyuzinyuzi katika kuleta hisia ya kushiba, ulaji duniwa nyuzinyuzi unaweza kuchangia pakubwa kula chakula kingi, hivyo kupata unene wa kupindukia.

Kutokana na faida ya maharagwe na mikunde kwa afya ya watoto ni vyema kuhakikisha kwamba watoto wanakula maharagwe ya kutosha nyumbani na hata shuleni, hasa darasa la chekechea.

Rangi

Rangi ya koti ya maharagwe yana misombo ambayo huathiri uwezo wa mwili kumeng'enya na kufyonza virutubishi vilivyomo kwenye maharagwe.

Maharagwe ya rangi nyekundu, kahawia au nyeusi yana kiasi kikubwa cha misombo kuliko maharagwe nyeupe. Hata hivyo, misombo haya hupotea hupotea wakati wa maandalizi ya kawaida na mbinu za kupika inayotumika.

Bei nafuu

Moja ya faida muhimu zaidi za maharagwe ni uwezo wa familia na wakulima kuzalisha, na walaji kumudu bei. Ikilinganishwa na vyanzo vya protini vinavyotokana na wanyama, maharagwe hayana bei ghali sana, na kuyafanya yaweze kupatikana kwa watu mbalimbali.

Hii ni muhimu hasa kwa familia zilizo na bajeti ndogo au uwezo mdogo wa kiuchumi kuhakikisha kwamba watoto na akina mama wanaweza kupata lishe muhimu bila matatizo ya kifedha.

MAONI

Hongera Rais Samia mikakati hii

HIVI karibuni Rais Dkt. Samia Suluhu Hassan alisema kuwa Mpango Mahsusi wa Kitaifa kuhusu Nishati (National Energy Compact) uliozinduliwa unalenga kuiwezeseha Tanzania kuunganisha umeme kwa kaya milioni 8.3 zaidi ifikapo mwaka 2030.

Rais Dkt. Samia aliyasema hayo wakati wa Mkutano wa Wakuu wa Nchi wa Afrika kuhusu Nishati uliofanyika kwa muda wa siku mbili katika Ukumbi wa Kimataifa wa Mikutano wa Julius Nyerere, Dar es Salaam na kumalizika juzi.

Tanzania ilikuwa mwenyeji wa mkutano huo uliohudhuriwa na Wakuu wa Nchi na Serikali kutoka Burundi, Botswana, Congo, Comoros, Djibouti, Ethiopia, Gabon, Ghana, Guinea Bissau, Kenya, Lesotho, Liberia, Libya, Madagascar, Malawi, Mauritania, Nigeria, Sierra Leone, Somalia na Zambia.

Vile vile, mkutano huo ulihudhuriwa na Wawakilishi wa Wakuu wa Nchi na Serikali, Wakuu wa Mashirika ya Fedha ya Kimataifa, Mashirika ya Kimataifa, Sekta Binafsi na Asasi za Kiraia kwa lengo la kuongeza kasi ya usambazaji umeme barani Afrika ili kuwaunganisha watu milioni 300 na umeme katika kipindi cha miaka mitano ijayo.

Rais Dkt. Samia alisema kuwa kwa kutoa kipaumbele katika upatikanaji wa nishati ya umeme, mkutano huo ulioandaliwa kwa ushirikiano na Benki ya Dunia na Benki ya Maendeleo ya Afrika utawezesha kuleta mageuzi ya kiuchumi, kukua kwa viwanda, kupunguza umaskini na kuimarisha ustawi wa watu.

Mkutano huo ulifanikiwa kupata ahadi za ufadhili wa Dola za Marekani Bilioni 40 kutoka Benki ya Dunia na Benki ya Maendeleo ya Afrika kwa ajili ya kuwezesha usambazaji wa umeme barani Afrika. Aidha, jumla ya nchi za Afrika 12 zimeingia kwenye Mipango Mahsusi wa Kitaifa kuhusu Nishati.

Rais Dkt. Samia amesema kuwa kupitia Mpango Mahsusi kuhusu Nishati, Tanzania inakusudia kuvutia mitaji na uwekezaji zaidi itakayowezesha kuongeza uzalishaji wa umeme nchini na kukukamilisha kuunganisha Mtandao wa Umeme wa Tanzania na nchi jirani ili kuwezesha biashara ya kuuza na kununua nishati hiyo.

Mpango huo utawezesha Serikali kukamilisha usambazaji umeme katika Vitongoji vyote 64,359 nchini ifikapo 2030. Vilevile, Mpango huo utapandisha kiwango cha uunganishaji wa umeme kutoka 46% ya sasa hadi kufikia 75%.

Kwetu Rais Dkt. Samia ambaye amekuwa kinara wa matumizi ya nishati safi ya kupikia, alifurahisha wengi kwa kuweka bayana kuwa mpango huo wa nishati pia utasaidia kuongeza upatikanaji wa nishati safi ya kupikia, ikiwemo gesi asilia na majiko banifu.

Kila la kheri Rais Dkt. Samia katika mpango mkakati huo na tunaamini kwa dhati kabisa utafanikiwa katika hili, sisi tutaendelea kukuunga mkono ili utimize hili kwa Watanzania.

FIKRA YA MJASIRIAMALI

Fanya hivi unapotaka kupata mtaji wa biashara

JINSI ya kupata mtaji wa biashara Tanzania ni muhimu sana kwa kuwa watu wengi huanzisha biashara kwa lengo la kupata pesa ila huwa ni ngumu sana kupata mtaji.

Mara kadhaa nimekuwa nikieleza kuwa kuweka akiba kuna manufaa mengi, ikiwemo kupata uwezo wa kuwahi fursa mbalimbali na kuzifanyia kazi kwa wakati.

Hivyo basi, unaweza kutunza kiasi fulani cha pesa katika kipato chako hatakama ni kidogo, ili uweze kupata mtaji wa kuanzisha biashara au mradi wako.

Nimewahi kukutana na watu kadhaa wakilalamika kuwa hawana mtaji, lakini ukiwachunguza sana utagundua kuwa wamezungukwa na mitaji mikubwa wasiyoitambua.

Hakuna haja yoyote ya kuwa na simu, televisheni, Kompyuta, na nguo za thamani kubwa wakati hauna mtaji wa kutekeleza mradi wako.

Unaweza kuuza vitu vyote ambavyo ukivikosa hutokufa ili uweze kupata mtaji; kumbuka uwekezaji ni muhimu kuliko maisha ya kifahari na anasa.

Ikumbukwe kuwa ukiwekeza utaweza kutengeneza pesa nyingi zaidi na kumudu kununua vitu vingine bora zaidi huko mbeleni.

Ikiwa una mahusiano mazuri na ndugu zako, wanafamilia au marafiki, kwanini unaona shida kuwaomba wakuwezeshe kupata mtaji?

Andaa wazo vizuri, tafuta watu au marafiki wakaribu watakaokuamini, waombe wakuwezeshe kupata mtaji na uwaahidi utaurejesha mapema kadri uwezavyo ili wakuamini.

Faida za mtaji au mkopo kutoka kwa marafiki na ndugu:

Mara nyingi hakuna riba. Hakuna masharti na vigezo vigumu.

Upatapo shida katika biashara au mradi wako ni rahisi ndugu kukuelewa. Kumbuka! Usicheze na mtaji wa biashara au mradi kwa kuwa umeupata kutoka kwa ndugu au marafiki; pia kumbuka kuwa mwaminifu kutimiza mapatano ili wakati mwingine usaidike.

Hivi leo kuna taasisi na mashirika mbalimbali yanayotoa mitaji ya fedha na vifaa kwa wajasiriamali mbalimbali ili waweze kutekeleza mawazo yao.

Hivi leo kuna taasisi na mashirika mbalimbali yanayotoa mitaji ya fedha na vifaa kwa wajasiriamali mbalimbali ili waweze kutekeleza mawazo yao.

Fuatilia vyombo mbalimbali vya habari pia jiunge na vikundi vya wajasiriamali wengine ili zitokeapo fursa za mitaji uweze kuzifahamu na kuzitumia.

Hivi leo ziko taasisi kedekede zinazotoa mikopo kwa ajili ya watu mbalibali; hivyo, mikopo kutoka kwenye taasisi za kifedha inaweza kutumiwa kama mtaji mzuri sana wa biashara.

Hata hivyo nimekuwa nikiwashauri wajasiriamali wengi hasa wachanga kutokupendelea njia hii, ikiwa hawajaweka mikakati sahihi ya kutumia na kurejesha mkopo husika.

Hakikisha kama unataka kutumia njia hii kupata mtaji wa biashara au mradi wako, umejipanga vyema na unafahamu wazi njia na mbinu utakazozitumia kurejesha mkopo wa taasisi husika hata kama mambo yatakwenda mrama.

Tukutane kesho

Jinsi ya kuitambua bidhaa bandia

NA MWANDISHI MAALUM

MARA nyingi tunanunua vitu na bidhaa mbalimbali bila kuzifahamu au kuzichunguza vyema Hili limepelekea watu wengi kununua bidhaa zisizofaa kwao au zenye madhara kwenye afya zao.

Kutokana na ukosefu wa elimu pamoja na kuishi kwa mazoea, watu wengi hawajui wala hawachunguzi vyema bidhaa wanazozinunua ili kuhakikisha ubora wake.

Madhara ya kutumia bidhaa bandia ni mengi na baadhi ni matatizo ya kiafya kama vile saratani na ulemavu, upotevu wa fedha, ajali (milipuko au shoti ya umeme) na kuathiri uchumi.

Ni wazi kuwa yapo madhara mengi yatokanayo na matumizi ya bidhaa feki, hivyo ni vyema ukafahamu njia za kubaini bidhaa hizi.

1. Matangazo Yasiyo Ya Kawaida

Wahenga walisema 'Chema chajiuza kibaya chajitembeza', ni vyema ukawa makini na bidhaa zenye punguzo kubwa la bei kuliko kawaida, kwani mara nyingi bei hupungua sana kutokana na ubora duni.

Pia ni vyema ukaepuka kuvutiwa na maneno ya kibiashara kama vile 'Oringinal', 'Collection', 'King Size', 'Royal', 'Genuine', 'Real', 'Authentic', 'Mpya' au 'Kali'.

Kumbuka simaanishi usinunue bidhaa yenye punguzo au maneno haya bali yasiwe ndiyo yanatawala au kutumiwa kama mbinu ya mauzo.

2. Fahamu Bidhaa Yako

Ni vyema ukaichunguza na kuifahamu bidhaa ambayo unainunua au kuitumia mara kwa mara.

Hili litakuwezesha kubaini bidhaa

ambayo ni bandia kwa urahisi zaidi. Chunguza na bainisha vitu vya msingi ambavyo ni lazima viwepo kwenye bidhaa husika.

Hivyo kabla ya kununua bidhaa hakikisha inafanana na ile uliyoizoea, kama hujawahi kuinunua unaweza kumwomba mtu anayeifahamu vyema akusaidie kuikagua.

3. Kukagua Vifungashio

Kubaini bidhaa bandia kunahitaji utulivu, chukua muda kukagua vifungashio vya bidhaa husika kwa makini.

Hili litakuwezesha kubaini kukosekana kwa taarifa muhimu kama vile jina la mtengenezaji, mahali pa utengenezaji, tarehe ya kuzalishwa na ya mwisho wa matumizi pamoja na taarifa nyingine muhimu.

Bidhaa iliyokosa taarifa muhimu inaweza kuwa bandia au yenye ubora duni.

4. Kila Kilichotakiwa Kuwepo Kipo

Mara nyingi unaweza kununua kifaa au bidhaa yenye kitu zaidi ya kimoja Kwa mfano, ikiwa unanunua simu au kamera hakikisha kama huwa inauzwa pamoja na vifaa kama vile betri, chaja, memory card na waya wa USB vipo vyote tena kwenye hali nzuri.

Mara nyingi bidhaa bandia hukosa baadhi ya vifaa muhimu ambavyo kwa kawaida huwepo kwenye vifaa au bidhaa halisi.

5. Jitahidi Kuuliza Kuhusu Warranty

Warranty ni mkataba maalumu baina ya mnunuzi na mtengenezaji wa bidhaa husika.

Warranty hukuwezesha kutengenezewa au kubadilishiwa bidhaa husika ikiwa itapata matatizo ndani ya muda fulani.

Bidhaa bandia kamwe huwa hazitoi Warranty na zikitoa basi ni bandia pia. Hivyo ni vyema ukatazama kama bidhaa husika (Hasa vifaa vya kielektroniki) zina Warranty ya uhakika.

6. Tembelea Tovuti Ya Mzalishaji

Hivi sasa karibu kila kampuni imejitahidi kufungua tovuti kwa ajili ya kuwafikia wateja wake kwa urahisi zaidi.

Pia kampuni nyingi zimekuwa zikijitahidi kuwawezesha wateja wake kubaini bidhaa feki.

Wakati mwingine, baadhi ya bidhaa huwekwa namba ambazo unaweza kuziingiza kwenye tovuti yao na kuona kama bidhaa ni bandia au laa.

Hivyo, unaweza pia kutumia njia hii ili kubaini na kuepuka bidhaa bandia.

7. Wakala Aliyeidhinishwa

Ili kurahisisha na kuhakikisha ubora wa huduma, kampuni nyingi zimekuwa zikisajili mawakala kwenye maeneo mbalimbali.

Unaponunua bidhaa kutoka kwa wakala aliyeidhinishwa, ni rahisi zaidi kupata bidhaa halisi; pia upatapo tatizo utapata msaada kwa urahisi zaidi.

Kwa mfano, ikiwa unataka kununua simu ya Nokia au Samsung, basi tafuta wakala aliyeidhinishwa na Nokia au Samsung katika eneo lako.

8. Jitahidi Kuepuka Bidhaa Copy

Hivi leo unaweza kuona simu inayoitwa NOKLA, lakini ukiitazama kila kitu kinafanana na simu ya NOKIA N97.

Kwanini kama watengenezaji wa simu hii wanalengo zuri wasibuni muundo wao wenyewe? Ni dhahiri kuwa wanataka kuwadanganya na kuwachanganya wanunuzi huko kubadili jina na kuiita NOKLA ni mbinu tu ya kukwepa mkono wa sheria.

Ni wazi kuwa bidhaa hizi ni feki, hivyo yakupasa kuziepuka.

Huna mtaji, ila biashara hizi zitakutoa

NA MWANDISHI WETU

UNAWEZA kulia njaa, lakini kuna biashara ndogondogo zenye faida kubwa na ambazo zinalipa na pia zinazohitaji mtaji kidogo ili kuanzisha pamoja na kuiendesha.

1. Juisi ya Matunda

Ukiwa na Sh 10,000 mkononi unaweza kuanzisha biashara hii na inaweza kukupa hadi lita kumi za juisi ambapo lita moja ni sawa na glasi tano au nne. hivyo kwenye lita kumi utapata grasi 40 ambazo zitakupa Sh 20,000 na ukitoa gharama nyingine kama sukari utapata faida ya Sh 5,000.

2. Matunda

Siku hizi watu wengi hasa maofisini wanapenda kula matunda muhimu ni Kuzingatia usafi wako na bidhaa yako, hapa unaweza kutumia kama Sh 15,000.

Unanunua matunda mchanganyiko, nunua vifungashio vile vya kuwekea matunda yako ambapo yakiuzika na biashara ikaenda vyema unaondoka na faida nusu kwa nusu

3. Mkaa

Kwenye biashara ya gunia la Sh 30,000 unaweza kutoa

mafungu 45 ya mkaa sawa na Sh 45,000 faida Sh 15,000.

4. Genge linalotembea

Biashara ya genge linalotembea unaweza kutumia simu yako kutangaza unauza vitu vya gengeni kama nyanya, vitunguu karoti, na vitu vingine ya jikoni, ukipata oda unaenda soko la wakulima, unanunua vitu vya jumla vya kutosha faida hapa ni nusu kwa nusu, pia unaweza tembezea majirani zako kutegemeanana sehemu unayoishi

5. Vitafunwa

Biashara ya vitafunwa kama crips, sambusa, chapati, maandazi, mihogo ya kukaanga, vitumbua karanga za mayai, ubuyu, korosho, visheti na bites zingine unaweza kufanya biashara ya kusambaza vitafunwa maofisini kwa 'package' au ukauzia nyumbani moja ya vitafunwa hivyo

6. Vinywaji baridi vituo vya mabasi

Unaweza ukauza hata kwenye ndoo kama huna deli nunua mabarafu nunua vinywaji tafuta kijana au wewe mwenyewe uza biashara yako kwenye stend za daladala inalipa saaana

7. Uji wa ulezi, uji wa mchele

Biashara ya uji wa mchele pamoja na uji wa ulezi ni biashara nzuri sana unaweza kuanza kwa kukodi toroli jaza chupa zako uji aina hizo tembeza kwenye magereji na sehemu za bodaboda.

Kiini cha waasi wa M23 kuitaka goma

VITA Goma ndani ya Jamhuri ya Kidemokrasia ya Congo inazidi kushika kasi, huku Tanzania na yenyewe ikijikuta ikipoteza askari wake wawili mujibu wa Taarifa iliyotolewa na Jeshi la Ulinzi la Wananchi wa Tanzania (JWTZ).

Wanajeshi hao walifariki kutokana na mfululizo wa mashambulizi yaliyofanywa na wapiganaji wa M23 katika maeneo ya Sake na Goma.

Taarifa hiyo imeongezea kuwa wanajeshi wengine wanne waliojeruhiwa wakati wa shambulio hilo wanapokea matibabu mjini Goma.

Taarifa hiyo iliyotiwa saini na Kaimu Mkurugenzi wa Habari na Uhusiano wa JWTZ, Kanali Gaudentius Gervas Ilonda imesemna kwamba taratibu za kusafirisha miili ya marehemu pamoja na majeruhi zinaendelea kupitia sekretariati ya SADC.

Ila mpaka sasa unajiuliza, kwa nini Mji wa Goma nchini DRC ni muhimu na kwa nini waasi wa M23 wanautaka?

Mji wa Goma ulio mashariki mwa DRC umekuwa tena kitovu cha mzozo wa kikanda uliodumu kwa miongo kadhaa. Mapigano kati ya kundi lenye silaha linalojulikana kwa jina la M23 na jeshi la Congo yamezidi katika eneo hilo, na kuwafukuza zaidi ya watu 400,000 kutoka makwao tangu mwanzoni mwa mwaka huu.

Lakini kwanini Goma?

Kundi la M23 ni kundi lenye silaha ambalo lilijitenga na jeshi la Kongo miaka kumi iliyopita kwa madai ya kuwalinda Watutsi ambao kwa muda mrefu walikuwa wakilalamikia mateso na ubaguzi.

Wataalamu wa Umoja wa Mataifa wanasema kuwa kundi hilo linaungwa mkono na nchi jirani ya Rwanda, ambayo pia inaongozwa na Watutsi, jambo ambalo Serikali ya Rwanda imekuwa ikikanusha mara kwa mara.

Rwanda imesema hapo awali kwamba mamlaka nchini DR Congo inashirikiana na baadhi ya waliohusika na mauaji ya kimbari ya mwaka 1994 dhidi ya Watutsi na Wahutu wenye msimamo wa wastani.

Mwaka 2012, waasi waliikalia Goma kwa siku 10 kabla ya kuiacha kufuatia shinikizo la kimataifa.

Baada ya hayo, kundi la M23 lilipata pigo baada ya kushindwa vibaya na jeshi la Congo likisaidiwa na jeshi la kimataifa ambalo lilishuhudia kufurushwa kwao kutoka nchini humo. Wapiganaji wa M23 kisha walikubali kushirikishwa tena katika jeshi kwa ahadi kwamba Watutsi watalindwa.

Lakini, mwaka 2021, kundi hilo lilichukua tena silaha, likisema ahadi zilikuwa hazijatimizwa.

M23 tangu wakati huo wamechukua udhibiti wa maeneo mengi zaidi katika eneo la mashariki kuliko hapo awali. Wataalamu wa Umoja wa Mataifa wanasema Rwanda ina hadi wanajeshi 4,000 wanaofanya kazi pamoja na M23 mashariki mwa Kongo DR.

Eneo la Goma

Likiwa kwenye ufuo wa kaskazini mwa Ziwa Kivu kwenye mpaka wa Rwanda, Goma daima imekuwa kitovu muhimu cha kisiasa na kibiashara.

Mji huo una watu zaidi ya milioni moja na kuufanya kuwa moja ya miji yenye watu wengi zaidi Kongo. Kutokana na udongo wake wa volkeno, wenye rutuba kihistoria mji huo umekuwa kituo cha biashara chenye shughuli nyingi na nchi jirani ya Rwanda.

Goma ni mojawapo ya miji mikuu ya uchimbaji madini inayosambaza madini yanayohitajika sana kimataifa kama vile dhahabu, bati, kobalti na koltani na ina barabara muhimu za kimkakati za usafiri wa barabarani na angani. Pia ina kambi kubwa ya walinda amani wa Umoja wa Mataifa suala ambalo limevutia biashara nyingi, mashirika ya kimataifa na balozi.

Utajiri wa Goma

Jamhuri ya Kidemokrasia ya Kongo inakadiriwa kumiliki asilimia 70 ya madini ya cobalt duniani, madini muhimu katika kuwezesha betri za lithiamu-ion katika simu za mkononi, magari ya umeme na aina nyingi za sigara za kielektroniki.

Huku ulimwengu unapojitolea kupunguza utoaji wa gesi chafuzi kwa kuhama kutoka kwa nishati ya kisukuku, kuna ongezeko la mahitaji ya vyanzo safi vya nishati.

Tishio la vita vipya vya Jamhuri ya Kidemokrasia ya Kongo linaweza kuvuruga ugavi wa kimataifa, kupanda kwa bei na kusababisha uhaba katika tasnia ya teknolojia na nishati safi.

Goma inapotekwa

Rais wa DRC Felix Tshisekedi mwaka 2023 alisema kuwa "Goma haitatekwa kamwe". Ahadi zake za kuhakikisha kuwa mji huo hauna waasi zilikuwa juu kwenye orodha yake ya ahadi kwa watu wa nchi hiyo, ikimaanisha kutekwa kwa Goma kungemuathiri kisiasa kiongozi huyo aliyechaguliwa tena.

Jamhuri ya Kidemokrasia ya Congo imekata uhusiano wote na nchi jirani ya Rwanda, jambo ambalo limesababisha onyo kutoka kwa Katibu Mkuu wa Umoja wa Mataifa Antonio Guterres kwamba mzozo wa sasa unaweza kuhatarisha kuongezeka kwa vita vya kikanda.

Kuongezeka kwa mzozo kunaweza pia kusababisha uhaba wa rasilimali za kibinadamu ambazo tayari zimepungua kutokana na machafuko mengine.

Wakati M23 inasonga mbele katika eneo la mashariki, maelfu katika vijiji vidogo wanayahama makazi yao na kuelekea katika hospitali za karibu huko Goma, jambo ambalo linawalemea.

Shirika la kutetea haki za binadamu la Human Rights Watch limeonya juu ya kuongezeka kwa hatari kwa raia huku jeshi likipambana na waasi wa M23. Kundi la misaada ya kibinadamu linashutumu pande zote mbili kwa kutekeleza unyanyasaji mkubwa dhidi ya raia.

Usilalamike, anza kufuga Sungura unenepe

NA MWANDISHI MAALUM

KUFUGA sungura ni mojawapo ya shughuli za kilimo zinazokuwa kwa kasi kutokana na mahitaji yake ya mtaji mdogo, nafasi ndogo na faida kubwa.

Sungura wanafaa kufugwa kwa ajili ya nyama, ngozi, au kama wanyama wa kufugwa nyumbani. Katika mwongozo huu, tutajadili hatua na mbinu bora za kufanikisha ufugaji wa sungura.

1. Faida za Kufuga Sungura

Nyama ya sungura ina soko zuri na ngozi yake hutumika kutengeneza bidhaa za ngozi. Sungura wanaweza kufugwa hata kwenye eneo dogo.

Sungura hukua kwa haraka na wengi wanaweza kuzaliana mara 3-4 kwa mwaka, wakati nyama yake ni laini, ina protini nyingi, na mafuta kidogo.

2. Aina za Sungura wa Kufuga

Kabla ya kuanza kufuga, chagua aina ya sungura kulingana na lengo lako: Sungura wa Nyama ni Flemish Giant, New Zealand White na Californian.

Sungura wa Ngozi: Breed kama Rex na Chinchilla zinatoa ngozi bora, wakati Sungura wa Mapambo hufugwa kama wanyama wa nyumbani kwa uzuri wao.

3. Matayarisho ya Mazingira ya Kufugia

Banda:

Hakikisha banda lina hewa ya kutosha na halina unyevu mwingi.

Banda linaweza kuwa na sehemu ya chuma isiyoshika kutu au mbao iliyotibiwa dhidi ya wadudu.

Kila sungura anahitaji nafasi ya angalau mita moja ya mraba.

Vitanda: Tumia nyasi kavu, maganda ya mahindi, au maranda ya mbao kama vitanda.

Chakula na Maji:

Weka vyombo safi vya chakula na maji yanayoweza kufikika kwa urahisi.

4. Lishe ya Sungura

Sungura wanahitaji lishe bora ili wawe na afya na kuzaliana vizuri:

Nyasi: Timothy hay au alfalfa ni chanzo bora cha nyuzinyuzi.

Mboga Mboga: Karoti, majani ya spinachi, pilipili hoho, na majani ya mchicha.

Chakula cha Mchanganyiko: Chakula maalum cha sungura kilichotengenezwa kwa mahitaji yao.

Maji Safi: Hakikisha maji yanapatikana wakati wote.

5. Uzazi wa Sungura

Sungura wana uwezo mkubwa wa kuzaliana, hivyo uzazi ni sehemu muhimu ya mradi wa ufugaji:

Chagua Wazazi Bora: Tumia sungura wenye afya na uzazi wa juu.

Sehemu ya Kuzaliana: Banda la kuzaliana linapaswa kuwa safi na lenye joto linalofaa.

Uangalizi wa Vifaranga:

Baada ya siku 28-31, sungura wa kike huzaa watoto 6-12.

Watoto wanapaswa kunyonya kwa siku 21-28 kabla ya kuanza kula vyakula vingine.

6. Afya na Matunzo ya Sungura

Ukaguzi wa Mara kwa Mara: Chunguza sungura kwa dalili za ugonjwa kama vile kupoteza hamu ya kula, kuharisha, au manyoya kufifia.

Chanjo: Sungura wanapaswa kuchanjwa dhidi ya magonjwa kama myxomatosis na RHD.

Usafi wa Banda: Safisha banda mara kwa mara ili kuzuia magonjwa.

7. Masoko ya Bidhaa za Sungura

Nyama: Nyama ya sungura ina soko kubwa, hasa kwa mikahawa na hoteli.

Ngozi: Ngozi za sungura hutumika kutengeneza mavazi na bidhaa za ngozi.

Mbolea: Kinyesi cha sungura ni mbolea bora kwa bustani.

Mapambo: Sungura wa mapambo wanapendwa kama wanyama wa nyumbani.

8. Changamoto na Jinsi ya Kuzitatua

Magonjwa: Dumisha usafi wa banda na zingatia lishe bora.

Ukosefu wa Masoko: Tafuta wateja wa mapema, hasa kwa nyama na ngozi.

Hali Mbaya ya Mazingira: Hakikisha banda lina hewa ya kutosha na halikumbwi na unyevu mwingi.

9. Faida za Kibiashara

Kukuza Ajira: Ufugaji wa sungura unaweza kutoa ajira kwa familia nyingi.

Uwekezaji wa Mtaji Mdogo: Unahitaji mtaji mdogo kuanza mradi.

Uzalishaji wa Haraka: Sungura huzaliana kwa haraka, hivyo kurudisha gharama haraka.

Hitimisho

Ufugaji wa sungura ni mradi unaoweza kufanikisha malengo ya kifamilia na kibiashara.

Kwa kuzingatia lishe bora, usafi, na matunzo ya mara kwa mara, unaweza kufanikisha mradi huu na kuvuna faida kubwa.

Sungura ni rasilimali muhimu kwa nyama, ngozi, na mapambo, na wanatoa fursa kubwa ya maendeleo ya kiuchumi.

Pale unapolima 'Zao Funika' na changamoto zake

KUNA baadhi ya changamoto zilizopo katika kilimo cha ufunikaji wa udongo lakini pia kuna namna ya kukabiliana nazo.

Katika maeneo yenye mvua kidogo ambapo mara nyingi hunyesha kwa msimu mmoja tu, kutekeleza mbinu ya zao funika ni ngumu kwa kiasi fulani.

Hii ni kutokana na sababu kuwa, mazao, miti na hata vichaka hubakiza masalia machache sana na ambayo wakulima hutumia kwa ajili ya kulishia mifugo na hata kujengea nyumba huku mazao funika yakihitaji maji.

Kwa maana hiyo, ni ngumu sana kufunika udongo kwa mwaka mzima hivyo ni lazima kujikita zaidi katika masalia ya mazao au kupruni miti na vichaka kisha kutumia kama moja ya njia ya kufunika udongo.

Magonjwa na wadudu

Aidha, magonjwa na wadudu huweza kushambulia zao funika hivyo kuhitaji uangalizi wa hali ya juu. Wakulima walio wengi hutumia moto kuteketeza wadudu na magonjwa jambo ambalo huharibu udongo kwa kuua viumbe hai wanaohitajika katika udongo.

Panya

Mazao funika mazito huhamasisha uwepo wa panya kwa wingi kitu ambacho hupelekea kuharibu mazao.

Jambo la msingi ni kupunguza mazao funika yanayokaribiana sana na ardhi kabla ya kuotesha zao kuu. Ni vizuri pia kama utaweza kuwategea panya kwa kutumia sumu.

Aidha, kufanya kilimo cha mzunguko pia husaidia kufukuza panya kwa njia hii husaidia sana kuharibu upatikanaji wa chakula chao lakini pia huharibu mfumo wao wa maisha.

Mchwa

Wakulima walio wengi huogopa kuwa mazao funika huweza kuvutia mchwa shambani.

Aidha, mchwa ni muhimu sana kwani hutumika wakati mwingine kuvunjavunja mabaki ya mimea juu ya uso wa ardhi na hata kupeleka ndani ya udongo ambapo huongeza viumbe hai. Pia, husaidia kulainisha udongo na kufanya maji kupenya ardhini kwa urahisi.

Aina nyingi za mchwa zina faida sana, ni baadhi tu ndiyo ambao huathiri mimea ambapo wanaweza kula mashina au kuharibu nafaka nah ii mara nyingi hutokea katika msimu wa mavuno.

Hata hivyo kwa kuacha mabaki ya mazao funikiza juu ya ardhi itasaidia sana mchwa kula kuliko kuharibu zao kuu. Mazao yanaweza pia kuvunwa kabla mchwa hawajaanza kufanya uharibifu.

Moto

Uchomaji mbaya mashambani au kwenye mashamba yanayopakana huweza kusambaa na kuingia katika eneo linalofanywa kilimo hifadhi na kuharibu udongo uliofunikwa.

Kama wakulima wengi wakifanya kilimo hifadhi, basi uchomaji utakuwa mdogo sana.

Kula vizuri upate nguvu ya kufanya kazi

NA MWANDISHI MAALUM

CHAKULA na lishe ni muhimu kwa afya ya binadamu, hasa wakulima wanaotumia nguvu kazi nyingi shambani. Wakati mwingi wakulima wanazalisha na kuuza, wanasahau kwamba pia wao wanahitaji lishe bora ili kuwa na nguvu ya kuendelea kufanya kazi na kuhakikisha usalama wa chakula.

Ili kuwa na lishe bora tunapaswa kula mlo kamili na wa kutosha. Unapotafuta na kutayarisha chakula, zingatia makundi sita ya chakula ikiambatana na mazoezi ya mwili ambayo ni msingi wa afya njema. Makundi haya ni; nafaka na mizizi yenye wanga, vyakula jamii ya mikunde, vyakula asili nyama, mbogamboga, matunda na mafuta.

Chakula cha nafaka ni chanzo cha wanga na nguvu mwilini. Vyakula asili ya nyama husaidia kujenga mwili kwa uwepo wa protini. Hii ni pamoja na vyakula jamii ya mikunde ambayo huwa ni chanzo cha protini ambayo hujenga mwili.

Mbogamboga na matunda huwa na vitamin na madini ambayo hujenga kinga ya mwili dhidi ya magonjwa. Nayo mafuta huipa mwili joto.

Zingatia haya

Punguza kiasi ya mafuta kwenye chakula. Ingawa mafuta muhimu mwilini, yana yanahitajika kwa kiasi kidogo tu. Zaidi, tumia mafuta yatokanayo na mimea ikilinganishwa na mafuta inayotokana na mifugo.

Ongeza matunda na mbogamboga kwa wingi. Hivi ni vyakula vyenye nyuzinyuzi ambayo husaidia katika usagaji wa chakula tumboni.

Tumia chumvi iliyoongezwa madini joto (iodine), na utumie kwenye kupika vyakula kwa kiasi kidogo. Epuka kutoongeza chumvi ya ziada mezani wakati wa kula, ingawa inaongeza ladha kwa chakula, ukifanya hivi, utakula chumvi nyingi kupita kiasi.

Sawa na chumvi, matumizi ya sukari yawe kwa kiasi kidogo. Punguza kula bidhaa zinazowekwa sukari, kwa mfano, biskuti, visheti, kashata, keki, pipi, chokoleti, jamu, na kadhalika. Vyakula aina tofauti huwa na sukari. Hivyo, tumia sukari ya dukani kwa kiasi kidogo. Unaweza kutumia asali kama mbdala ya sukari, pia, kwa kiasi kidogo.

Hata hivyo, uaji bora unatakiwa kuzingatia mahitaji ya mwili kulingana na umri, kazi ama shughuli anazofanya mtu, na pia hali ya afya ya mtu.

Watoto

Watoto chini ya miezi sita wapewe maziwa ya mama pekee, pasipo kutumia chakula kingine.

Watoto wenye umri wa miezi sita hadi miaka miwili wapewe maziwa ya mama na chakula mchanganyiko cha nyongeza. Chakula hiki kitengenezwe kwa kutumia vyakula asili. Iwapo mtoto hanyonyi maziwa ya mama, anahitaji kupewa maziwa (baada ya mwaka mmoja) mengine (kama ya ng'ombe) angalau nusu lita kwa siku na chakula mchanganyiko.

Watoto wenye miaka miwili mpaka mitano wale angalau milo mitano kwa siku (kwa viwango vidogo-vidogo) na maziwa yaendelee kuwa sehemu ya mlo wa mtoto.

Watoto wa miaka sita hadi tisa wapewe milo kamili mitatu na vitafunwa mara mbili au tatu kwa siku. Vitafunwa hivi visiwe na sukari au mafuta mengi.

Vijana

Vijana (wavulana na wasichana) wanahitaji virutubishi kwa wingi zaidi kwani wanakua haraka, hivyo ni muhimu kuongeza kiasi cha chakula.

Wasichana wanahitaji madini chuma kwa wingi kwa sababu hupoteza damu wakati wa hedhi, hivyo wale vyakula vyenye madini chuma (iron), asidi ya foliki na vitamini C kwa wingi ili kutengeneza chembe chembe za damu kwa wingi Inashauriwa pia watumie chumvi yenye madini joto (iodine).

Wazee

Wanahitaji mlo kamili midogo-midogo mara nyingi kwa siku. Wale vyakula laini vyenye virutubishi kwa wingina vyakula vyenye madini ya chokaa (Calcium) kwa wingi kama maziwa na dagaa. Waongeze ulaji wa vyakula vyenye nyuzi-nyuzi ili kusaidia mfumo wa usagaji wa chakula.

Mwanamke mjamzito

Mwanamke mjamzito anahitaji kuongeza chakula kukidhi mahitaji yake binafsi na ya mtoto aliye tumboni. Vinginevyo anaweza kupatwa na matatizo ya kiafya. Anapaswa kutumia vidonge vya madini chuma (iron), vidonge vya asidi ya foliki, vidonge vya kutibu minyoo, dawa za kuzuia malaria na alale ndani ya vyandarua vilivyowekwa viuatilifu ili kijikinga dhidi ya mbu na malaria. Vyote hivyo ili kuzuia upungufu wa damu. Pia, atumie chumvi yenye madini joto (iodine).

Mbinu asili

Wakati chakula kiko shambani ni muhimu sana kwa mkulima kutumia mbinu sahihi za kiasili ili kulinda afya ya kilichozalishwa na kutunza rutuba ya udongo. Hii ni pamoja na matumizi sahihi ya mbolea asili, madawa ya wadudu na dawa ya kukuzia (booster). Kumbuka kuwa bidhaa inayotoka shambani ikiwa na vimelea vya sumu vitaadhiri usalama wa mtumiaji na kupunguza ubora wa chakula.

Wakati wa kuanda vyakula inabidi tuwe na umaakini ili tulinde ubora wa chakula husika. Hakikisha unaosha mboga za majani na kuacha zitoke maji kabla ya kukata. Pika mboga za majani kwa muda mfupi, na endapo utahitaji kuchemsha mboga.

Watu milioni 783 wakilala njaa, chakula kingi kinaishia jalalani

NA MWANDISHI WETU

WAKATI theluthi moja ya wanadamu wanakabiliwa na uhaba mkubwa wa chakula, duniani sawa na milo bilioni moja inapotea kila siku, imesema leo ripoti mpya ya shirika la Umoja wa Mataifa la mazingira UNEP ni moja ya tano ya chakula hutupwa na kuishia jalalani.

Ripoti ya UNEP ambayo ni ya "Kielelezo cha Taka za Chakula 2024" inaangazia takwimu za hivi karibuni kuanzia mwaka 2022 ambazo zinaonyesha kuwa tani bilioni 1.05 za chakula zilipotea.

Asilimia 19 ya chakula ambacho kipo kwa ajili ya watumiaji kilipotea kwa jumla katika maduka ya rejareja, sekta ya huduma ya chakula na viwango vya kaya.

Hiyo ni pamoja na karibu asilimia 13 ya chakula kilichopotea katika mnyororo wa usambazaji, kama inavyokadiriwa na Shirika la Chakula na Kilimo la Umoja wa Mataifa FAO, kuanzia tu baada ya mavuno hadi katika hatua ya kuuzwa.

Janga la kimataifa

"Upotevu wa chakula ni janga la kimataifa. Mamilioni ya watu watakuwa na njaa leo huku chakula kikiharibika kote duniani," amesema Inger Andersen, Mkurugenzi Mtendaji wa UNEP, akieleza kuwa suala hili linaloendelea sio tu linaathiri uchumi wa dunia lakini pia linazidisha mabadiliko ya tabianchi, upotevu wa bayoanuwai na uchafuzi wa mazingira.

Ripoti hiyo ya UNEP inasema takataka nyingi za chakula duniani zinatokana na kaya, jumla ya tani milioni 631 au hadi asilimia 60 ya jumla ya chakula kilichotuwa. Sekta ya huduma ya chakula na biashara ya rejareja iliwajibika kwa tani milioni 290 na milioni 131 milioni.

Kwa mujibu wa waandishi wa ripoti kwa wastani, kila mtu hupoteza kilo 79 za chakula kila mwaka. Hii ni sawa na milo 1.3 kila siku kwa kila mtu ulimwenguni aliyeathiriwa na njaa.

Sio tatizo la nchi tajiri pekee

Tatizo haliko katika mataifa tajiri pekee. Kufuatia kuongezeka maradufu kwa matumizi ya takwimu tangu Ripoti iliyochapishwa ya Fahirisi ya Taka za Chakula ya 2021 kumekuwa na ongezeko la muunganiko kati ya matajiri na maskini.

Nchi za kipato cha juu, kipato cha juu-kati, na nchi za kipato cha chini hutofautiana katika viwango vya wastani vya taka za chakula cha kaya kwa kilo saba tu kwa kila mtu kwa mwaka.

Mgawanyiko mkubwa unakuja katika tofauti kati ya wakazi wa mijini na vijijini. Ripoti inasema katika nchi za kipato cha kati, kwa mfano, maeneo ya vijijini kwa ujumla yanapoteza kidogo.

Ufafanuzi mmoja unaowezekana ni katika kuchakata tena mabaki ya chakula cha wanyama, chakula cha mifugo, na kutengeneza mboji nyumbani katika maeneo ya vijijini.

Ripoti inapendekeza kuangazia juhudi madhubuti katika kuimarisha upunguzaji wa taka za chakula na kutengeneza mboji mijini.

Utupaji chakula na mabadiliko ya tabianchi

Ripoti inasema kuna uwiano wa moja kwa moja kati ya viwango vya joto vya wastani na viwango vya taka za chakula.

Nchi zenye joto zaidi zinaonekana kuwa na taka nyingi zaidi za chakula kwa kila mtu katika kaya, kutokana na uwezekano wa kuwa na ongezeko la matumizi ya vyakula vilivyo sehemu chache za kuliwa na ukosefu wa majokofu na suluhu za kuhifadhi chakula hicho.

Hali ya juu ya msimu wa joto, matukio ya joto kali na ukame hufanya iwe vigumu zaidi kuhifadhi, kuchakata, kusafirisha na kuuza chakula kwa usalama, na mara nyingi husababisha kiasi kikubwa cha chakula kuharibika au kupotea.

Mtaalamu wa UNEPanasema anaamini kuwa "Kwa kuwa upotevu wa chakula na taka huzalisha hadi asilimia 10 ya uzalishaji wa gesi chafuzi duniani karibu mara tano ya jumla ya uzalishaji ikilinganishwa na sekta ya anga kupunguza uzalishaji wa uchafuzi wa chakula ni muhimu."

Chakula kwa ajili ya matumaini

Kuna nafasi ya matumaini, ripoti inapendekeza kuwepo ushirikiano wa sekta ya umma na binafsi ili kupunguza upotevu wa chakula na athari kwa mabadiliko ya tabianchi na shinikizo la maji na mapendekezo yanakumbatiwa na idadi inayoongezeka ya serikali za ngazi zote.

Mifano ni pamoja na Japan na Uingereza ambao wana punguzo la asilimia 18 na asilimia 31 zikionyesha kuwa mabadiliko katika viwango vya utupaji chakula yanawezekana, ikiwa chakula kitagawiwa ipasavyo.

Ripoti hiyo iliyochapishwa kabla ya Siku ya Kimataifa ya kutotupa taka inayoadhimishwa kila mwaka tarehe 30 Machi mwaka huu ikibeba kichwa Ripoti "Tathimini ya uchafuzi wa taka za Chakula", imeandaliwa kwa ushirikiano na WRAP, NGO ya Uingereza inayoshughulikia masuala ya tabianchi.

Ripoti inatoa makadirio sahihi zaidi ya kimataifa kuhusu upotevu wa chakula katika viwango vya reja reja na kwa walajii, huku ikitoa mwongozo kwa nchi kuhusu kuboresha ukusanyaji wa data na mbinu bora, kulingana na Lengo la Maendeleo Endelevu la 12.3 la kupunguza nusu ya upotevu wa chakula ifikapo mwaka 2030.

Mambo muhimu ndani ya Azimio la Dar

NA MWANDISHI MAALUM

VIONGOZI wa nchi na serikali za Afrika wameafiki Azimio la Dar es Salaam yaani 'Dar es Salaam Energy Declaration' linalolenga kuhakikisha upatikanaji wa umeme kwa watu milioni 300 barani Afrika ifikapo mwaka 2030.

Maafikiano hayo yalifikiwa katika Mkutano wa Nishati wa 'Mission 300' ulifanyika kwa siku mbili nchini Tanzania, ukihudhuriwa na wakuu wa nchi 24 za Afrika, mawaziri wa nishati na fedha, pamoja na viongozi wa taasisi za kifedha na nishati za kimataifa, ambapo jumla ya viongozi 2,600 walishiriki.

Azimio la Dar es Salaam limepewa kipaumbele kama hatua muhimu ya kushughulikia changamoto kubwa za nishati zinazozuia maendeleo ya bara la Afrika.

Miongoni mwa mambo mengine yaliyomo kwenye azimio hili ni kila nchi kushiriki katika kugharamia upatikanaji wa umeme na kuimarisha uwezo wa utekelezaji wa miradi ya umeme kwa wakati.

Azimio linasisitiza usawa wa kijinsia katika kuongeza upatikanaji wa nishati, hasa kwa wanawake na wafanyakazi, ili kuimarisha mustakabali wa nishati endelevu.

Pia azimio linatoa msisitizo mkubwa kuhusu umuhimu wa kuunganisha nishati kati ya nchi za Afrika, kutumia vyanzo vya nishati jadidifu kama vile jua, upepo, umeme wa maji, nishati ya joto la ardhi, na mchanganyiko wa nishati ili kuwa na mifumo imara ya nishati.

Viongozi hao pia walihimiza ushiriki mkubwa wa sekta binafsi, ubunifu, na kuweka mazingira bora ya kisheria ili kuhamasisha maendeleo, kuboresha miundombinu na kufanikisha mageuzi ya nishati kote Afrika.

Viongozi hao walikubaliana kuanzisha Tume ya Umoja wa Afrika itakayoratibu na kufuatilia utekelezaji wa azimio hilo, kwa lengo la kutokomeza tatizo la umeme na kuimarisha uchumi katika nchi za Afrika.

Aidha, watahakikisha upatikanaji wa nishati safi ya kupikia, kutumia nishati mbadala, na kupunguza madhara ya uharibifu wa mazingira.

Viongozi hao pia walikubaliana kuongeza ufanisi wa miundombinu ya uzalishaji, upitishaji, na usambazaji wa nishati kwa gharama shindani, huku wakifanya kazi pamoja katika kukuza mifumo ya ununuzi shindani na wazi.

Sekta binafsi kubeba ukuaji nishati Afrika

Wakuu hao wa nchi walikubaliana kuvutia mitaji kutoka sekta binafsi na kuhakikisha fedha zinazohitajika kwa ajili ya miradi ya mabadiliko ya nishati zinapatikana.

Azimio hili pia linatoa wito wa utekelezaji wa mipango wiliyoafikiwa ikiwa na malengo ya muda mrefu ya kupata fedha kwa ajili ya miradi ya nishati safi.

Sehemu ya azimio hilo linasema: "Lengo letu ni kufikia watu milioni 300, na tunapendekeza hatua madhubuti na ushirikiano wa kisiasa katika utekelezaji wake. Tunaomba Kamisheni ya Umoja wa Afrika kuwezesha utekelezaji wa azimio hili."

PALACE

KUMTWAA CHILWELL

LONDON, England

KLABU ya Crystal Palace imebisha hodi Chelsea ikiiulizia saini ya beki raia wa England, Ben Chilwell.

Palace wameshaanza mazungumzo na Chelsea juu ya dili la beki huyo mwenye umri wa miaka 28.

DISASI ATAKIWA SPURS

LONDON, England

KLABU ya Tottenham imeeleza nia yake ya kuinasa saini ya beki wake wa kimataifa wa Ufaransa, Axel Disasi.

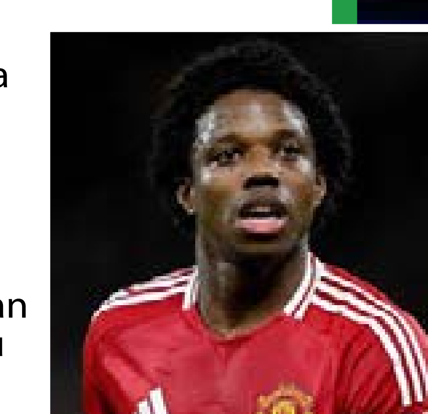
Tottenham imeamua kumpigia hesabu Disasi baada ya kuona inaweza isiwe rahisi kumpata Fikayo Tomori wa AC Milan.

MALACIA NDO' BASI TENA

MANCHESTER, England

KLABU ya Benfica imeshindwa kukamilisha usajili wa beki wa Manchester United raia wa Uholanzi, Tyrell Malacia.

Awali, yalikuwepo mazungumzo kati ya Man United na Benfica. Klabu hiyo ya Ureno ilitaka kumsajili kwa mkopo.



TOURE ATAKIWA MAN UNITED

MANCHESTER, England

KLABU ya Manchester United imejitosa mazima katika harakati za kumsajili straika wa Mali, El Bilal Toure.

Nyota huyo mwenye umri wa miaka 23, kwa sasa anacheza kwa mkopo Stuttgart akitokea Atalanta.

Mjasiriamali spoti
MJASIRIAMALI FEBRUARI 4, 2025
Tovuti: www.mjasiriamali.co.tz

SIMBA RAHA TUPU

NA ASHA SEKEFU

UONGOZI wa Simba umeweka wazi kuwa umefurahi kulipa kisasi dhidi ya timu ambazo zilifungwa na Tabora United kwenye mechi za ushindani ambazo zilichezwa msimu wa 2024/25 ndani ya uwanja.

Simba imecheza mechi 16 za Ligi Kuu Tanzania Bara inayodhaminiwa na NBC ikiwa ni ligi namba nne kwa ubora Afrika.

Timu hiyo inayonolewa na Kocha Mkuu, Fadlu Davids ni namba moja kwenye msimamo ikiwa na pointi 43 ikifuatiwa na Yanga yenye pointi 42.

Juzi baada ya dakika 90 ubao wa Uwanja wa Ali Hassan Mwinyi ulisoma Tabora United 0-3 Simba kwa mabao ya Leonel Ateba ambaye alifunga mabao mawili dakika ya 12 na 33, huku bao moja likifungwa na Shomari Kapombe dakika ya 65 akitumia pasi ya Ateba.

Ateba kwenye mchezo huo alichaguliwa kuwa mchezaji bora wa mchezo kwa kuhusika kwenye mabao yote matatu yaliyofungwa na timu hiyo.

Akizingumzia mchezo huo, Meneja wa Idara ya Habari na Mawasiliano Simba, Ahmed Ally alisema kuwa wamelipa kisasi kwa timu zote za Dar es Salaam ambazo zilifungwa na Tabora United kwenye mechi za ligi ndani ya dakika 90.

"Tumelipa kisasi kikatili mbele ya Tabora United kwa kupata pointi tatu na ushindi huu ikiwa ni furaha kwetu huku wale waliofungwa na timu hii tukiwalipia kisasi hivyo kwa sasa Dar es Salaam ipo salama.

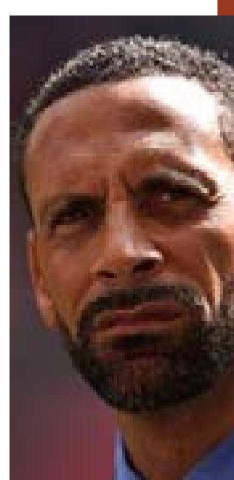
"Ni mchezo uliokuwa mgumu unaona kwamba Tabora United ina timu imara na yenye ushindani lakini tumepata matokeo hivyo kwa wale waliofungwa watakuwa wamefurahi. Kwa kilichotokea kwa sasa Tabora United tunawapa ruksa kurudia kuwafunga tena wale waliowafunga kwa kuwa kazi yetu sisi tumekamilisha," alisema.

Ndani ya msimu wa 2024/25 Simba imevuna pointi sita mbele ya Tabora United na kufunga mabao sita huku safu ya ushambuliaji ya Tabora United ikiwa haijaifunga Simba kwenye ligi.

Timu ambazo Tabora United ilipata kuzifunga kwenye ligi ambazo zipo ndani ya tatu bora ni Azam FC na Yanga.

Man United imepotea mazima

MANCHESTER, England



KIPIGO cha mabao 5-1 kutoka kwa Crystal Palace kimemuibua nahodha wa zamani wa Manchester United, Rio Ferdinand, ambaye ametoa kauli inayoweza kuwakatisha tamaa zaidi mashabiki wa klabu hiyo.

Man United, licha ya kuwa katika Uwanja wake wa nyumbani wa Old Trafford, iliendeleza mwenendo mbovu kwa kupoteza mchezo huo wa Ligi Kuu ya England (EPL) uliochezwa wikiendi iliyopita.

Akizungumia mchezo huo wa Jumapili, ambao ni wa tano kwa United kupoteza nyumbani, Ferdinand alisema kwa sasa hakuna timu inavyokwenda Old Trafford ikiwa na hofu ya kufungwa.

Mabao ya Palace yaliyofungwa na Jean-Philippe Mateta yameifanya Man United kushika nafasi ya 13 katika msimamo wa EPL.

"Kuna aliyeshangaa? Nafikiri hapo ndipo ilipofikia. Sijashangaa. Man United tumefungwa tena nyumbani leo. Timu zinazokwenda Old Trafford kwa sasa hazina cha kuhofia," alisema.

Kwa upande mwingine, Ferdinand alisema kocha wa Man United, Ruben Amorim, ana kazi kubwa ya kufanya katika kubadili upepo mbaya unaovuma Old Trafford.

MZEEBABA — Na Shedrack Kilasi