



# YANGA MOTO, SIMBA 'FIRE'



fikrapevu



@fikrapevu



@fikrapevu

# BUSATI

Ukweli na Uhakika

Tovuti [www.busati.mali.co.tz](http://www.busati.mali.co.tz)/ISSN 3456-3421 Na. 40, Alhamisi Machi 6, 2025 Bei Tsh. 1000/= Ksh 100

## MIKA MINNE MADARAKANI...

# Rais Samia aokoa wengi

- HOSPITALI YA BENJAMIN MKAPA WAKIRI HILO, WATOA DATA
- NDANI YA MIKA MINNE IMETIBU WAGONJWA 970,000
- YAPANDIKIZA FIGO WAGONJWA 250, WENGINE WAKINUFAIKA NA MFUKO WA MAMA



// Aidha, amebainisha kuwa Serikali imetumia kiasi cha Shilingi Bilioni 1.4 kutoka katika Mfuko Maalum wa Rais Dkt. Samia Suluhu Hassan kwa ajili ya upandikizaji wa uloto kwa watoto wenye ugonjwa wa selimundu.



Kasa wana patikana katika bahari zote isipokua bahari ya Antantika, hutaga mayai nchi kavu, ufukweni...

## Wafahamu kasa katika dunia yao



MKAA;  
KATA  
MTI  
UKUUE

## Kanali Ahmed akagua mgodi Namtumbo

NA ALBANO MIDELO, Songea

**MKUU wa Mkoa wa Ruvuma, Kanali Ahmed Abbas Ahmed, ameipongeza kampuni ya Mantra Tanzania Rosatom kwa kuwekeza katika mradi wa kimkakati wa madini ya Uranium ambayo yanapatikana Wilaya ya Namtumbo mkoani hapa.**

Pongezi hizo amezitoa baada ya kutembelea mradi huo na kujionea maendeleo yake ambapo amesema ni mkubwa kwa kuwa ukianza kazi Tanzania itakuwa ni moja kati ya nchi 10 za wazalishaji wa madini ya Uranium Duniani.

“Tumepata maelezo ya kutosha ya mradi huo na changamoto zake, tumepata fursa ya kutembelea kiwanda cha uzalishaji pia kuona mgodi wenyewe ulivyo, nichukue nafasi hii kuipongeza Mantra Tanzania kwa uthubutu wa kuja

### ... ‘Wanawake gombeeni uongozi’

NA ALBANO MIDELO, Songea

**MKUU wa Mkoa wa Ruvuma, Kanali Ahmed Abbas Ahmed, amewahimiza wanawake wa mkoa wa Ruvuma kujitokeza na kugombea nafasi mbalimbali za uongozi katika uchaguzi mkuu wa mwaka huu 2025.**

Ametoa wito huo wakati akizungumza na waandishi wa habari ofisini kwake mjini Songea kuelekea kilele cha siku ya wanawake duniani machi 8 mwaka huu ambayo kimkoa itafanyika uwanja wa Majimaji Manispaa ya Songea.

Kanali Ahmed amesema kuwa lengo la maadhimisho hayo mwaka huu ni kuimarisha jamii kukuza usawa, haki na uwezesaji wa wanawake, wasichana na wanaume

kuwekeza kwenye mradi wa kimkakati wa madini ya Uranium hapa nchini,” alisema Kanali Ahmed.

Naye Afisa Madini Mkazi Mkoa wa Ruvuma, Mhandisi Alphonse Bikulamchi, amesema mradi huo umeanza tangu mwaka 2007 katika hatua za utafiti ambapo ulipatiwa leseni ya utafuti madini, mwaka 2012 ulipatiwa leseni kubwa ya uchimbaji madini, na hadi kufikia sasa mradi unaendelea na maandalizi na ujenzi wa mradi wa majaribio.

Amezitaja faida zitakazopatikana baada ya mradi huo kukamilika kuwa utaenda kuinyanyua Tanzania na kuwa kati ya nchi 10 bora za uzalishaji wa madini ya Uranium, utaleta tija kubwa kwa Taifa na Mkoa wa Ruvuma, utaongeza ajira kwa Watanzania, makusanyo ya Serikali kuongezeka na fedha za kigeni zitaweza kuingia.

kuelekea uchaguzi mkuu wa mwaka huu.

Ameongeza kuwa maadhimisho hayo hujenga hamasa na ushiriki wa jamii katika kuchangia na kuleta usawa wakijinsia na uwezesaji wa wanawake, kutathmini utekelezaji wa agenda ya usawa wa kijinsia, haki na uwezesaji wa wanawake katika masuala ya maendeleo ya kijamii, kiuchumi, kisiasa na kiutamaduni nchini.

Amebainisha kuwa hadi sasa katika Mkoa wa Ruvuma wanawake 434 sawa na asilimia 22 wapo katika nafasi mbalimbali za maamuzi au uongozi hivyo wanawake wa mkoa wa Ruvuma wajitokeze kwa wingi kugombea nafasi mbalimbali katika uchaguzi mkuu.

## Oryx yasisitiza uelewa wa nishati

NA MWANDISHI WETU

**MENEJA Masoko na Mauzo wa Kampuni ya Oryx Gas Tanzania Shaban Fundi amesema ili kufikia asilimia 80 ya matumizi ya nishati safi ya kupikia ifikapo mwaka 2034 kuna hitaji kubwa la kutoa elimu kuhusu nishati hiyo ili wananchi wawe na uelewa wa kutosha na kuitumia.**

Ameyasema hayo alipokuwa akishiriki mjadala wa jopo kuhusu mipango na mikakati ya nishati safi ya kupikia wakati wa Kongamano la 11 la Petroli la Afrika Mashariki na Maonyesho 2025.

Akitoa maoni yake amefafanua pamoja na changamoto katika usambazaji wa nishati safi, hususan LPG, kuna hitaji kubwa la elimu juu ya mpito wa nishati ili kufikia lengo la asilimia 80 ya Watanzania kuhamia nishati safi ifikapo mwaka 2034.

“Kuna haja kwa wadau wa nishati safi kushirikiana na Serikali kuendelea kutoa elimu kwa wananchi kuhusu nishati, wapo ambao wanaamini kupika kwa kuni au mkaa chakula ndio kinakuwa kitamu...”

“Pia wapo wanaoamini kupika kwa gesi kuna madhara. Hivyo tunalojukumu la kutoa elimu na hatimaye wananchi waone nishati safi ya kupikia ndio suluhisho sahihi katika kupika.”

Pia amesema kwa sasa hali ilivyo watumiaji wengi wa mkaa wako mijini, sio vijijini; kwa hivyo, juhudi za serikali lazima pia zizingatie eneo hilo katika mpito wa nishati.

“LPG ni nafuu kuliko mkaa kwa kiwango sawa cha matumizi. Kwa kutambua juhudi na msaada wa serikali kupitia REA na wadau wengine, tufikirie kutoa ruzuku sio tu mitungi ya gesi bali pia kujaza gesi kwa watu wa kipato cha chini hasa vijijini,” amesema Fundi.

## Rais Samia aoko a wengi

NA MWANDISHI WETU

**HOSPITALI ya Benjamin Mkapa (BMH) iliyopo Dodoma, imetoa huduma za matibabu kwa watu 970,000 katika kipindi cha miaka minne ya uongozi wa Serikali ya Awamu ya Sita chini ya Rais Dkt. Samia Suluhu Hassan.**

Hayo yamebainishwa juzi na Mkurugenzi Mtendaji wa Hospitali ya Benjamin Mkapa, Profesa Abel Makubi, wakati akiwasilisha taarifa ya mafanikio ya hospitali hiyo mkoani Dodoma.

Profesa Makubi amesema hospitali imeendelea kuimarisha huduma za kibingwa na ubingwa bobezi ili kuboresha afya za Watanzania.

“Tumefanikisha upandikizaji wa figo kwa wagonjwa 250, huku

wagonjwa wengine 10 wakinufaika na huduma hii kupitia mfuko maalumu wa Rais Dkt. Samia Suluhu Hassan,” alisema Prof. Makubi.

Aidha, amebainisha kuwa Serikali imetumia kiasi cha Shilingi Bilioni 1.4 kutoka katika Mfuko Maalum wa Rais Dkt. Samia Suluhu Hassan kwa ajili ya upandikizaji wa uloto kwa watoto wenye ugonjwa wa selimundu.

Katika kuboresha huduma za uchunguzi na matibabu ya mfumo wa chakula, hospitali imeongeza vifaa tiba vya kisasa na kusomesha wataalam, hali inayochochea kuhudumia zaidi ya wagonjwa 10,000 katika eneo hilo.

“BMH pia imeanzisha huduma za mkoba kwa kusambaza madaktari na wataalam wa afya katika mikoa mbalimbali ambayo haina huduma za kibingwa na kibingwa bobezi, hatua inayolenga kuhakikisha

wananchi wote wanapata huduma bora za afya popote walipo,” alisema.

Prof. Makubi amesema hospitali imepanua huduma zake hadi kimataifa kwa kutoa huduma za matibabu kwa wageni kutoka nchi mbalimbali.

Aidha, Prof. Makubi amesema hospitali hiyo inaendelea kushirikiana na taasisi mbalimbali za ndani na nje ya nchi ili kuboresha zaidi huduma zake kwa wananchi na kuifanya kuwa kituo cha rufaa cha mfano katika ukanda wa Afrika Mashariki.

Kuhusu vifaa, Prof. Makubi amesema wameongeza upatikanaji wa dawa na vifaa tiba kutoka asilimia 68 mwaka 2022 na kufikia asilimia 96 mwaka 2025, kutokana na kuongeza kwa bajeti ya dawa pamoja na Serikali na kufungua vituo vya dawa katika hospitali.

### Muswada Sheria Bima ya Afya wawasilishwa

NA MWANDISHI WETU

**WIZARA ya Afya imewasilisha maboresho ya muswada wa Sheria ya Mfuko wa Bima ya Afya wa mwaka 2025 mbele ya Kamati ya Kudumu ya Bunge ya Afya na Masuala ya UKIMWI, ikilenga kuboresha upatikanaji wa huduma za afya kwa watanzania.**

Maelezo hayo yametolewa na Naibu Waziri wa Afya, Dkt. Godwin Mollel, kwa niaba ya Waziri wa Afya Jenista Mhagama na kuhakikishia kamati hiyo kuwa, wizara itapokea maelekezo yote na kuyafanyia kazi kwa lengo la kuona mswada huo unakuwa sheria.

Nayo Kamati ya Bunge ya Afya na Masuala ya UKIMWI imepongeza na kuitaka Wizara kuongeza juhudi za uhamasishaji kwa jamii ili kuleta uelewa juu ya umuhimu wa Bima ya Afya kwa Wote.

Mwenyekiti wa kamati hiyo,

Elibariki Kingu, ameutaka Mfuko wa Bima ya Afya kutembelea mikoani na kukutana na makundi tofauti ya jamii ya wakulima, wafugaji, wachimbaji madini na mengine.

“Kufanya hivyo kutatoa fursa ya kuongeza wanachama wapa, hatua ambayo itaongeza idadi ya watu wenye uhakika wa kupata matibabu bora kupitia mpango wa Bima ya Afya,” amefafanua Dkt. Mollel na kuongeza.

“Kuifikia jamii moja kwa moja ni njia bora ya kuhakikisha watu wengi zaidi wanaelewa faida za Bima ya Afya na hatimaye kujisajili. Hii itaongeza chachu ya kuboresha afya ya jamii na kupunguza mzigo wa gharama za matibabu kwa mtu mmoja mmoja,” amesema Kingu.

Kwa upande wake, Dkt. Mollel ameahidi kuwa Wizara itaendelea kushirikiana na wadau wote wa sekta ya afya ili kutekeleza mapendekezo ya kamati na kuimarisha huduma za afya kupitia mfuko huo, kwa maslahi mapana ya wananchi.

### TAMISEMI yaziagiza halmashauri zote

NA MWANDISHI WETU

**MKURUGENZI wa Idara ya Afya, Lishe na Ustawi wa Jamii kutoka Ofisi ya Rais TAMISEMI, Dkt. Rashid Mfaume, amezitaka Mamlaka za Serikali za Mitaa kuhakikisha zinapima ardhi za Zahanati, Vituo vya Afya, na Hospitali zote nchini ili kupata hati miliki za maeneo hayo.**

Dkt. Mfaume ametoa ushauri huo alipokuwa katika ziara ya ukaguzi wa huduma za afya, lishe, na ustawi wa jamii katika Mkoa wa Dodoma, ambapo alitembelea Kituo cha Afya Kibakwe kilichopo katika Halmashauri ya Wilaya ya Mpwapwa.

“Ni lazima tupime maeneo yetu, tuweke mipaka rasmi na kuhakikisha yanakuwa na hati miliki ili kuzuia uvamizi na kuimarisha utoaji wa huduma za afya,” amesema Dkt. Mfaume.

Ameongeza kuwa kasi ya ukuaji wa miji inasababisha watu kuhamia karibu na vituo vya huduma, hivyo upimaji wa maeneo hayo utasaidia kulinda miundombinu ya afya dhidi ya uingiliaji usio rasmi.

## Wafahamu Kasa katika dunia yao

**Kasa wa bahari ni reptilia wa 'order testidunes', familia ya 'chelonida'. Kuna aina saba ya spishi (aina) za kasa wa bahari duniani ambazo ni flatback sea turtle, kasa wa kawaida (Green Sea turtle), kasa ng'amba (hawkbill sea turtle), Kasa Leatherback Sea turtle), Kasa Duvi (loggerhead sea turtle), kemp's ridley na Kasa Kigome(Olive ridley).**

Katika spishi hizo saba Tanzania tumebarikiwa kuwa na spishi aina tano isipokua flatback na kemp's ridley. Flatback kasa anapatikana Australia na hivo kupewa jina kasa wa Australia na kemp's ridley anapatikana katika bahari ya Atlantic na pia ni kasa wenye umbo dogo zaidi kuliko kasa wengine. Katika IUCN red list amechapishwa kua ni spishi ya kasa ambayo ipo hatarini kutoweka.

Kasa wamegawanyika katika makundi mawili ambayo ni kasa gamba gumu na kasa gamba laini, katika spishi saba za kasa, spishi sita wana gamba gumu na spishi moja ya kasa ina gamba laini (leathery-shelled sea turtle).

Kwa spishi zote saba za kasa, jike na dume wana umbo sawa hivo sio rahisi kuwatofautisha jinsia kwa haraka. Kasa jike hua na mkia mrefu tofauti na kasa dume, pia kasa jike ana uwazi kwenye cloaca (cloacal opening)

### SIFA ZA KASA

Kasa gamba laini ana umbo kubwa kuliko kasa wote, ana urefu wa mita 1.4-1.8 na uzito usiopungua kilogramu 500, kasa wa kijani ni kasa wa pili kwa ukubwa, ana urefu wa mita 1-1.2 na uzito kuanzia kilogramu 65-130, kasa Olive ridley ana urefu wa mita 0.6-0.7 na uzito wa kilogramu 36-49, kasa hawk's bill ana urefu wa mita 0.8 na uzito wa kilogramu 45-68, kasa longerheadana urefu wa mita 0.9 na uzito wa kilogramu 113, kasa flatbackana urefu wa sentimita 76-96 na uzito wa kilogramu

70-90, kasa mdogo kuliko wote ni kasa kemp's ana urefu wa sentimita 68-82 na uzito wa kilogramu 33-45.

Kasa wana patikana katika bahari zote isipokua bahari ya Antantika, hutaga mayai nchi kavu, ufukweni mwa bahari. Mayai yao huanguliwa baada ya siku 45-70, hutegemea hali ya hewa,tafiti zinaonesha kua jinsia ya kifaranga cha kasa hutegemea hali ya joto, joto kali kifaranga kinakua cha kike na hali ya ubaridi kifaranga hua na jinsia ya kiume.

Baada ya kifaranga kutotolewa hurudi baharini; na kasa wa miaka mitatu hadi mitano huishi juu ya magugumaji (seaweed) kwaajili ya kujipatia chakula, malazi pamoja na maji. Kasa akifikia umri wa kutaga mayai husogea ufukweni mwa bahari, ambapo kasa jike hutaga mayai katika fukwe maalumu hutembea umbali mrefu baharini na kurudi katika fukwe ile aliyototolewa katika kipindi cha kutaga mayai (nesting season).

Spishi tano za kasa zilizopo katika fukwe za Tanzania ni spishi mbili tu ambazo hutaga mayai yao katika fukwe za Tanzania, kuanzia mwezi wa nne mpaka mwezi wa sita ambazo ni kasa wa kijani na kasa hawk's bill

Ukomavu wa kuzaliana wa kasa hutofautiana kutokana

na spishi zao Kemp's na olive ridley hupevuka kuanzia miaka 10, loggerheads, hawk's bill, flatbacks na green sea turtle hupevuka kuanzia miaka 20 hadi 50 na leatherback kuanzia miaka 15 ambapo kasa jike na dume hujamiana kuanzia umri huo.

### CHAKULA

Kasa longerhead, kemp's ridley, olive ridley, na hawk's bill maisha yao yote hula majani na nyama kama vile nyasi za baharini, magugumaji, konokono, minyoo na samaki. Upande wa kasa wa kijani hubadili chakula kutokana na umri wakiwa wadogo hula majani na nyama, na akiwa na miaka 20 na hula majani pekee (herbivorous), leathery sea turtle hupendelea sana kula jellyfish.

### KASA NA UTALII

Uzuri wa Kipekee: Kasa wana gamba la kuvutia lenye rangi na mifumo mbalimbali. Kutoka kwa kasa wa kijani wenye ganda la kijani kibichi hadi kasa wa ngozi wenye gamba la ngozi laini, kila spishi ina uzuri wake wa kipekee.

Umuhimu katika Mfumo Ikolojia: Kasa ni sehemu muhimu ya mfumo ikolojia wa bahari. Wanasaidia kudhibiti idadi ya viumbe vingine baharini na kueneza mbegu za mimea ya bahari. Kufuatilia kasa kunatoa fursa ya kujifunza zaidi kuhusu afya ya bahari.



## Tembea ukutane na mila za wenzako

**ANAYEACHA mila ni mtumwa lakini kuna baadhi ya mila zinazoendelezwa Afrika ambazo ni nzuri na zinawafanya Waafrika kutambua urithi wao kitamaduni lakini nyingine ambazo zitakushangaza.**

Baadhi ya mila hizo zimetajwa kama dhalilishi au zinazokiuka haki za kimsingi za binadamu. Leo tunaangazia baadhi ya mila ambazo ni jambo la kawaida kwa jamii zinazozifuata lakini kwako huenda ukazichukulia kama za kushangaza.

Kuna nyingine ambazo zinapigwa vita na mashirika mbalimbali kama vile Umoja wa Mataifa kwa kuwa mila kandamizi na ambazo hazina nafasi tena katika karne hii.

**Kaburi lajengwa kwa miezi tisa**

Katikati mwa Tanzania katika eneo la Hydrom kuna jamii ya Barbaik ambayo hufanya mazishi ya heshima kwa wazee ambao mchango wao kwa jamii umetambulika.

Kinachofanyika ni kwamba mwili huzikwa ukiwa umeketi baada ya kufunikwa kwa ngozi ya ng'ombe.

Kaburi la Wazee hao ni la duara na linajengwa kwa miezi tisa kipindi hicho kinaashiriia muda wa miezi tisa ambacho ndio kipindi anachobeba mimba mwanaume.

Wanaamini kwamba mtu kama huyo hajafa bali atazaliwa tena.

Mazishi yenyewe hayafanyiki kwa kila mtu bali jamii na wazee wanaamua ni mtu yupi anayestahili kupewa maziko hayo ya heshima.

Mazishi ya usiku na wanaume pekee

Katika jamii ya Zulu nchini Afrika kusini Mfalme akiaga dunia yeye huzikwa wakati wa usiku katika mazishi yanayohudhuriwa na wanaume pekee.

Mfano ni jinsi mfalme Goodwill

Zwelithini aliyezikwa siku chache zilizopita baada ya kuaga dunia kutokana na virusi vya Corona.

Waziri mkuu wa kitamaduni wa Prince Mangosuthu Buthelezi aliliambia shirika la habari la SABC kwamba mfalme huyo angezikwa katika hafla ya kibinafsi wakati wa usiku kwa mujibu wa mila na desturi za jamii ya wazulu.

Na wakati wa mazishi hayo ni kundi maalum la wanaume kutoka nyumba ya kifalme ya Zulu ndio wanaoruhusiwa kushiriki katika mazishi hayo.

### Mwili kuzikwa ukiketi

Huko magharibi mwa Kenya kwa kuhofia laana, wazee wa jamii ya Wabukusu waliamua kwenda kuifukua baadhi ya miili ya wapendwa wao na kuizika utamaduni wa jamii yao.

Kulingana na desturi za jamii hiyo kichwa cha mfu kinafaa kuangalia upande mbali na boma na vitu kama viatu, shati, au tai vinafaa kulegezwa katika mwili wa marehemu.

Hilo lilifanyika wakati watu walioaga dunia kwa sababu ya Corona walipokuwa wakizikwa na maafisa wa afya.

Hatua hiyo ilichukuliwa ili kuzuia jamaa za walioaga dunia kuikaribia miili ya wapendwa

wao wakati wa mazishi na ndiposa maafisa wa afya ndio waliopewa jukumu la kuizika miili yao.

Wazee wa jamii hiyo walisema, iwapo hilo halingefanyika inaaminika mtu aliyefariki anaweza kuitesa familia yake katika ndoto zao.

### Kupiga matiti pasi

Utamaduni au mtindo wa 'kupiga matiti pasi' ili kuyazuia yasiwe makubwa umekithiri Afrika Magharibi na hasa nchini Cameroon.

Wanaotekeleza hilo hudai kwamba hatua ya kuzuia kukua kwa matiti ya wasichana wanaoanza kubaleghe huwazuia wasichana wadogo kuwavutia wanaume na hivyo basi kuepuka dhuluma za kimapenzi lakini jambo hilo limetajwa na wanaharakati kama ukiukaji wa haki za wasichana na dhuluma za kijinsia.

### Inafanywaje?

Jiwe hutwiwa katika moto kama kaaa kisha kupitishwa juu ya matiti kwa lengo la kuyapunguza.

Jane (sio jina lake halisi) alifanyiwa utamaduni huo miaka 18 iliyopita na shangazi yake ambaye alikuwa mtawa na alikuwa akiishi Cameroun wakati huo.



# Lala, amka ukiwaza mazingira

**JITIHADA** na juhudi za kila Serikali duniani ni kuhakikisha maisha ya binadamu yanaendelea kuwa bora kwa kuhakikisha kila kinachotishia uhai na maendeleo ya binadamu kinachukuliwa kwa uzito wake bila kujali tofauti zilizopo za kisiasa, kiuchumi, kidini au kwa namna yoyote ile.

Linapokuja suala la kuyafanya maisha ya binadamu yawe bora na yaendeleo kuwepo kwa miaka mingi lazima viangaliwe viatarishi na vitu vyote vinavyochangia hatari hii ya maisha ya binadamu juu ya uso wa nchi.

Vipo viatarishi vingi sana kama vile magonjwa yasiyotibika kama vile ukimwi, kansa na magojwa mengine makubwa yanayotishia maisha ya binadamu hapa duniani. Lakini hapa kuna kiashiria kibaya sana kinacho enea kwa kasi baadhi ya sehemu na sehemu nyingine kwa haraka sana, hii ni uharibifu wa mazingira.

Nchi yetu ya Tanzania bado ina maeneo mengi sana yaliyobaki na uhalisia wake, hapa namaanisha kuna maeneo mengi ambayo hakuna uharibifu mkubwa unaosababishwa na shughuli za kibinadamu.

Hivyo hii ni nafasi nzuri naya pekee kwetu kuwa na sera madhubuti sana ambazo zitaeleza moja kwa moja kuwa maeneo fulani yanahitaji uangalizi wa kina na haruhusiwi mtu yeyote kuhusika kwa namna moja ama nyingine kwenye kukata au kufanya shughuli yoyote ndani ya maeneo hayo.

Misitu tuliyonayo ituzwe sana, mapori tuliyonayo yatuzwe sana, mabonde na milima tuliyonayo ituzwe kweli kweli. Vitu vyenye manufaa ya muda mfupi yasiufanye kuharibu mfumo mzima wa ikologia ya



asili inayoleta faida kubwa kwa maisha ya binadamu na wanyama.

Janga kubwa tulilio nalo sasa ni janga la uharibifu wa mazingira, kila sehemu duniani wanalia kuhusu utunzaji wa mazingira, nchi nyingi zinakaa vikao na mikutano mingi na mikubwa inafanyika kila siku ili kunusuru hali mbaya ya uharibifu wa mazingira inayoshamiri kila kona ya dunia.

Katika kukaa na kutafakari hadi kufikia hatua hii ya kuandika makala hii, nimefikiri na natamani kila mtanzania awajibike kwenye hili la mazingira.

Suala la utunzaji na uhifadhi wa mazingira lisiwe ni jambo linalongoja tarehe maalumu au siku maalumu, linatakiwa kuwa ni suala la kila siku ili maisha yetu yaendeleo kuwepo hapa duniani. Jinsi tuanavyjitunza sisi wenyewe kwa uangalifu mkubwa ili tuendeleo kuwepo na kuendelea kuishi ndivyo tunavyotakiwa kuyachukulia hivyo mazingira yetu yanayotuzunguka.

Kwa nchi zetu huku Afrika ambazo kwa kiwango kikubwa zinategemea kilimo, zinaweza

kuadhirika zaidi kutokana na kutokuwa na vyanzo vingine mbadala vya uzalishaji, hivyo kuharibika kwa mazingira ni tishio kubwa sana kwenye usalama wa chakula kwa nchi hizi za Afrika kwa siku za usoni, kila tunacho kitegemea kitashindwa kutusaidia endapo tutaitumia leo vibaya kwa kuharibu mazingira ambayo Mungu ameyaweka yatusaidie.

Kuna usemi maarufu sana

unaosema "tunza mazingira yakutunze" msemu huu una ukweli mtupu sana ndani yake kwani hakuna anayeweza kuendesha maisha yake kwenye ardhi isiyo na rutuba au jangwani. Kila mtu anahitaji mazingira mazuri yanayozalisha ili kuendesha maisha yake. Hivyo basi tunza mazingira yakutunze.

Kuna wanaofikiri mawazo ya kibinafsi bila kufikiria vizazi vijavyo, watu wanaharibu mazingira kwa makusudi kabisa, watu wanafanya ujangili kwa makusudi kabisa, watu wanaharibu vyanzo vyamaji kwa makusudi kabisa, wnaofanya hivi kwa kuwa hawana maono ya mbali yenye msaada kwa vizazi vijavyo. Wanajifikiria wao tu, wanaangalio wao wakishiba tu basi, hawajali tena.

Kama hatutaamka na kupambana kwenye hili la utunzaji wa mazingira, mambo yanayotegemewa na kutabiriwa siku zijazo kwa bara la afrika hasa ni mabaya. Hii ni kutokanana na sababu nyingi sana Afrika inakabiliwa na changamoto hii ya utunzaji wa mazingira.

# Mmea ni tiba tosha, usije ukaudharau

**HIVI ni vyakula vinavyoweza kukupatia nguvu mwilini ili kujengakingayakona 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 kuzitegemea.

## **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 zimetegazwa 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 itakupatia 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 hizi 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.



# KISIWA CHA IDJWI: MAHALI SALAMA KWA WANAOKIMBIA MITUTU YA M23

**KISIWA cha Idjwi nchini Jamhuri ya Kidemokrasia ya Congo (DRC), ni eneo lililosahaulika ambalo limeishi kwa miongo kadhaa ya vita bila kuathirika.**

Kisiwa cha pili kwa ukubwa kilichoko ziwani barani Afrika, Idjwi, kipo katika sehemu ya kusini ya Ziwa Kivu, kizungukwa na nchi mbili ambazo zimekuwa katika vita kwa karibu miongo mitatu: DRC na Rwanda.

“Hatuna wanajeshi hapa, kutoka upande wowote. Hatujawahi kusikia milio ya bunduki au mabomu, lakini tunahisi athari za vita,” anasema Yves Minani, mjasiriamali na mkurugenzi wa kituo cha redio cha ndani.

Maisha kwenye Idjwi yanaelezwa kuwa ya amani na mazuri. Ni tofauti kabisa na sehemu za bara ambako waasi wa M23 wanaoungwa mkono na Rwanda wameteka miji miwili mikuu ya mkoa, Goma na Bukavu.

“Tangu mwanzo hapa, hakujawahi kuwa na vita,” anasema Mustafa Mamboleo, msimamizi wa eneo la Idjwi na afisa wa Kivu Kusini.

“Lakini hofu inaenea miongoni mwa wakazi kwani kufungwa kwa benki na mizozo sehemu za bara kunamaanisha bidhaa muhimu pia hazitufikii.”

Kisiwa hicho ni makazi ya watu wapatao 300,000: Wengi wao, Wahavu, wameishi hapa kwa miongo kadhaa.

Hakuna umeme au maji ya bomba na huduma za afya ni ngumu kupatikana. Hata hivyo, watu wanaokimbia vita katika Mashariki ya DRC wanaona ni mahali salama.

Kufuatia mapigano makali katika mji mkuu wa Kivu Kaskazini, Goma, na maendeleo yasiyo ya kawaida ya waasi wa M23 katika mkoa wa Kivu Kusini, makumi ya maelfu ya Wakongo waliokimbia makazi yao wamekimbilia Idjwi.

Sasa wanalala katika kambi za

wakimbizi zisizo rasmi kaskazini mwa kisiwa hicho, wakitegemea tu ukarimu wa wenyeji kwa msaada.

Kwa mujibu wa Umoja wa Mataifa, kuna angalau watu 42,000 wanaoishi katika kambi za muda, lakini hakuna rekodi rasmi kwa wale waliokolewa na familia za wenyeji. Wenyeji wanakadiria kuwa kunaweza kuwa na wakimbizi wengi kama 60,000 wanaoishi Idjwi.

“Hukuna kaya hapa ambayo haijiammpokea mwanafamilia, rafiki, au jamaa wa mbali aliyekimbia vita,” anasema Yves Minani.

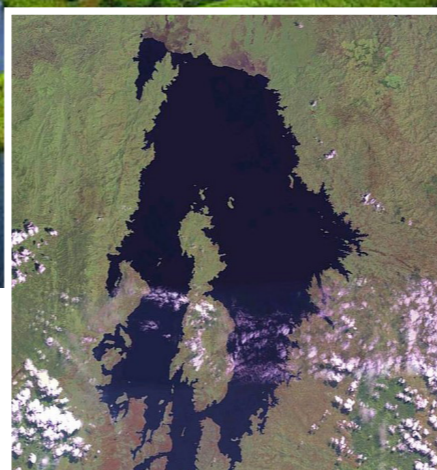
Vituo vya wakimbizi vimeanzishwa katika makanisa, shule na majengo yaliyotelekezwa. Mbali na jenereta chache, hakuna umeme au maji ya bomba.

Kuna hospitali kuu moja tu, na kuna magari machache tu, mara nyingi haiwezekani kwa wale walio katika maeneo ya mbali kupata matibabu.

“Wakati mwingine tunalazimika kutembea kilomita 10 na mgonjwa kwenye machela,” anasema Yves. “Wakati mwingine wanakufa njiani kwa sababu hatuwezi kufika kwa haraka vya kutosha.”

Licha ya kuwa na rasilimali chache, hii sio mara ya kwanza kwa wakaazi wa kisiwa hicho kufungua milango yao kwa wale watu wenye shida. Katika miaka ya 1990, wimbi la wakimbizi wa Rwanda lilifika Idjwi kukimbia maafa ya mauaji ya kimbari nyumbani kwao.

“Hiyo ndiyo Idjwi, hatuna makubwa watu, lakini tunakaribisha,” anasema Yves. Wakati wa Vita



vya Kwanza na vya Pili vya Kongo vilivyoharibu eneo hilo katika miaka ya 1990, pia vinajulikana kama Vita vya Dunia vya Afrika, Idjwi ilikuwa sehemu salama.

Wenyeji wanasema mfululizo wa mazungumzo na vikundi vya waasi na vikosi vya jeshi vilizawaia kuingia kwenye mzozo.

“Tulisikia tu kuhusu vita kwenye redio au mara kwa mara wakati sauti ilivuka ziwa,” anasema Yves.

## Ardhi iliyosahaulika

Wenyeji wanasema wanahisi wametelekezwa kabisa na serikali kuu iliyo umbali wa kilomita 1,545.

Mpango wa kitaifa wa kuleta umeme Idjwi ulianza mwaka 2006, lakini vifaa vilivyosafirishwa hadi kisiwani havikuwahi kufungwa.

“Vimeachwa tu vioze,” anasema Yves. “Utafiti wote muhimu ulifanywa, pamoja na tafiti za topografia.”

Lakini, licha ya kuonekana kama wamekwama katika wakati, Idjwi imevutia wengi wa wajasiriamali wanaojaribu kuboresha maisha ya wakaazi wa kisiwani.

Mnamo 2017, mradi kabambe

unaoendeshwa na umeme wa jua (sola). Uliongozwa na Patrick Byamungu kutoka shirika linaloitwa ‘La Différence.

Mtandao ulijengwa kwa kutumia miundombinu na vifaa vya ndani na unafadhiliwa kwa sehemu na biashara za ndani zinazolipa kutumia mtandao kabla ya saa 12 jioni, baada ya hapo ni bure kwa wakaazi wengine kutumia.

“Jioni, unaona kweli vijana, walimu, madaktari, wote wakikusanyika karibu na sehemu ya muunganisho ili kupata intaneti, mitandao ya kijamii, au kupiga simu tu kwa familia zilizo mbali,” anasema Patrick.

Hii pia imesaidia kuunganisha wakaazi wa Idjwi wenyewe kwa wenyewe na pia kwa ulimwengu wa nje. Kama matokeo, ushirika unaokuza kahawa umeweza kusafirisha mazao yake kwa mashirika makubwa ya kimataifa

kama Starbucks.

La Différence pia imefanya kazi na mamlaka za kisiwa kwenye miradi ya kijamii kama usajili wa kuzaliwa kidijitali na mpango wa uzazi wa mpango unaohusisha vikundi vya wanawake na watoa huduma za afya wa ndani. Hiyo ni njia nyingine ya kuleta msaada.

Maisha mengine

Wananchi wa Idjwi wanaishi

kwa kutegemea ardhi. Kilimo cha ushirika cha mananasi, kahawa, na mihogo kimetengeneza ajira na fursa, na kuwapa wakazi wanaoongezeka njia ya kuishi.

Hata hivyo, takriban 80% ya wakaazi wa kisiwa hicho wanaishi chini ya dola moja kwa siku, maisha bado ni magumu. Biashara na sehemu za bara ni chanzo muhimu cha mapato.

“Biashara kati ya kisiwa hiki na Rwanda ni ya muda mrefu sana,” anasema Padri Adrien Cishugi, ambaye ana nyumba kisiwani na anatumia muda mwingi huko kusaidia jamii ya Wapigmi.

Anasema kwamba katika baadhi ya sehemu za kisiwa, hasa kusini, watu hutumia zaidi faranga ya Rwanda kuliko faranga ya Kongo kwa sababu biashara yote inafanywa na Rwanda.

Kuna safari za mara kwa mara zinazounganisha miji ya Goma na Bukavu na Idjwi, na safari inachukua saa mbili hadi tatu.

Mwishoni mwa Januari, mapigano kati ya M23 na jeshi la Kongo yalisimamisha safari hizi, na

kukinyonga kisiwa.

“Bila boti, maisha hayapo hapa,” anasema Padri Adrien Cishugi.

Bandari ya Goma ilipofungwa Januari baada ya wanajeshi wa M23 kuuteka mji, safari zote za boti zilisimamishwa. Lakini “walifanya msamaha maalumu kwa kisiwa kwa sababu kilikuwa matatizoni,” anasema Padri Adrien.

## Urithi wa kiasili

Biashara pia ndiyo inayowapa jamii ya Wapigmi wa Idjwi njia ya kujikimu.

Waliishi kama wawindaji katika misitu ya kisiwa hicho kwa maelfu ya miaka lakini walifukuzwa kutoka ardhi yao ya asili ili kutoa nafasi kwa ongezeko la idadi ya watu wa kabila la Bantu. Wengi walipoteza riziki zao kutokana na hilo, wakisukumwa kuishi pembezoni mwa jamii.

Kundi la kiasili la Wapigmi wa Idjwi, Bambuti, ni miongoni mwa watu wa kiasili wa zamani zaidi wa Afrika ya kati, lakini mara nyingi wametengwa na kutengwa na elimu ya kawaida.

Tangu miaka ya 1990, Padri Adrien Cishugi amefanya kazi kwa pamoja na jamii hiyo kutengeneza fursa na kuboresha viwango vya chini vya kusoma na kuandika.

Amesaidia kuanzisha shule kwa watoto wa Wapigmi nje ya mfumo wa elimu wa kawaida.

Watoto huhudhuria masomo siku za Jumapili badala ya Alhamisi, ambayo kiasili ni siku ya soko kwa jamii yao. Ili kuwahimiza wabaki shuleni, wanapewa mlo kila siku na nguo safi.

Watoto hujifunza masomo ambayo Padri Cishugi anasema, “yanaendana na falsafa yao”, kama vile dawa za kiasili, ufinyanzi, na usukaji wa vikapu.

“Katika programu za elimu za kitaifa, kuna masomo ya TEHAMA, lakini unawezaje kumfundisha TEHAMA mtu ambaye hajawahi hata kuona simu?”

## MABADILIKO TABIA NCHI: Kahawa katika anguko la kupoteza ladha

**WANYWAJI wakahawa huenda wakapata kahawa isiyo na ladha nzuri na bei yake iwe juu, kwani ongezeko la joto duniani linasababisha ardhi ambayo inaweza kutumiwa kukuza kahawa kupungua, wanasema watafiti kutoka Kew Gardens, London.**

Uzalishaji wa kahawa Ethiopia, kitovu cha kahawa ya hali ya juu ya Arabica, na pia taifa linaloongoza kwa uuzaji nje wa kahawa Afrika, huenda ukawa hatarini sana katika karne ijayo, hatua zisipochukuliwa, kwa mujibu wa ripoti, iliyochapishwa leo.

"Nchini Ethiopia na kwa kweli kote duniani, hatua zisipochukuliwa kahawa itapungua, na kuna uwezekano mkubwa ladha yake pia itakuwa mbaya na kugharimu zaidi," Dkt Aaron Davis, mtafiti wa kahawa katika Kew alisema.

Kwa sasa, ni shehena ya kahawa iliyohifadhiwa kutoka kwa miaka ya nyuma ya uzalishaji kwa wingi ambayo imezuia kutokea kwa uhaba wa kahawa au kupanda kwa bei.

Lakini wauzaji nje wa kahawa wanavyoendelea kulazimika kutoa kahawa kutoka kwenye shehena waliyohifadhi miaka ya nyuma, hazina yao inaendelea kupungua, ICO

wanasema. Bila kujali wasiwasi kutokana na mabadiliko ya tabia nchi siku za baadaye, kulikuwepo wasiwasi awali kutokana na hali mbaya ya anga mwaka huu nchini Brazil na Vietnam, nchi zinazoongoza kwa uzalishaji wa kahawa dunianimelazimika, lakini hofu hiyo imepungua. Hata hivyo, bado kuna wasiwasi kwamba kutokea kwa mabadiliko ya hali ya anga yasiyotarajiwa miezi kadhaa ijayo unaweza kusababisha kupungua kwa muda kwa buni za kahawa.

Hata hivyo, ni hali ya kipindi kirefu cha baadaye inayowatia wasiwasi zaidi wakulima na wanywaji wa kahawa kwa pamoja.

Kama Dkt Tim Schilling, Mkurugenzi wa Taasisi ya Utafiti wa Kahawa Duniani, shirika linalofadhiliwa na wadau katika sekta ya kahawa duniani, anavyosema:

"Uzalishaji wa kahawa bora duniani bila shaka unakabiliwa na changamoto tele; kutoka kwa mabadiliko ya tabia nchi, magonjwa na wadudu, mahitaji mengine ya mashamba, upungufu wa wafanyikazi bila kusahau kuimarika kwa idadi ya wanywaji wa kahawa duniani kila mwaka.

"Katika baadhi ya maeneo ya uzalishaji wa kahawa, viwango vya joto vimeongezeka kiasi kwamba tayari viwango vya

ubora wa kahawa vimeanza kuathirika," anaongeza Dkt Schilling.

Ongezeko hilo la nyuzi joto 4C linatokana na kuchukulia hali ambapo utoaji wa gesi zinazochangia ongezeko la joto duniani utasalia kuwa juu sasa hadi mwaka 2100. Utabiri huo ni moja ya utabiri kuhusiana na utoaji wa gesi zinazochangia ongezeko la joto duniani ambao umefanywa na Jopo la Kimataifa kuhusu Mabadiliko ya Tabianchi (IPCC).

Hata hivyo, hata ukizingatia mabadiliko ya tabia nchi ambayo si makubwa mno, maeneo ya ukuzaji wa kahawa Ethiopia bado yatafungua kwa 55%, Kew wanasema.

"Mtazamo wa kutojali na kutochukua hatua unaweza kuwa na madhara makubwa sana kwa sekta ya kahawa Ethiopia kwa muda mrefu," anasema Justin Moat kutoka Kew, mwandishi mwingine wa ripoti hiyo.

Lakini watafiti wa Kew wanasisitiza kwamba endapo hatua zitachukuliwa, hali hii inaweza kuepukika. Kuhamishwa kwa maeneo ya ukuzaji wa kahawa, pamoja na kuhifadhiwa kwa misitu na kupandwa kwa miti, vinaweza kuchangia ongezeko tena la maeneo ambayo yanaweza kufaa kukuza kahawa nchini Ethiopia.



## Hawa ndo' wakali wao mbugani-2

**TUNAEENDELEA kujifunaza kuhusu wanyama wakubwa watano barani Afrika ambao ni Simba, Tembo, Faru, Chui kwanini waitwe hivyo, tabia zao na hata wanakopatikana kwa wingi barani Afrika, bila kusahau hali au ngazi ya uhifadhi wao, karibu.**

Makala hii imeainisha wanyama watano ambao ndio mabingwa katika mbuga za Afrika, jina hili walipewa miaka ya nyuma na wawindaji wa kampuni za uwindaji kutokana na kuwa ni vigumu sana na hatarini zaidi kuwawinda, bado jina hili linatumika kwa sasa japokuwa ni kwa makampuni ya utalii mbugani kwani ni fahari kwa mtalii kukutana nao mbugani katika mazingira yao na pia kupata fursa ya kipekee kupiga nao picha.

Ni furaha iliyoje kukutana na Simba akiwa mawindoni pembeni jua linazama? Haielezeki, vipi tabasamu usoni unapokutana na Chui uso kwa uso macho kwa macho. Tembo je? Mnyama mkubwa

nchi kavu duniani na mwenye uwezo mkubwa wa kutunza kumbukumbu na hisia kama binadamu?

Au Kifarua mnyama alae majani wakati wa usiku tofauti na wala majani wengine? Inakuwaje tena kukutana na Nyati jamii pekee ya ng'ombe aishie mbugani na asiyehofia chochote?

Basi mpendwa msomaji wetu hao ndio mabingwa au nyota tano mbuga za Afrika japokuwa wengine hawana umbo kubwa kama ulivotegemea, makala imechambua mmoja baada ya mwingine.

### 3. Tembo

Mnyama mkubwa pekee aliyebaki nchi kavu na anafahamika zaidi kwa utunzaji wake mzuri wa kumbukumbu, kama alishamshuhudia jangili kamwe hawezi msahau hata iweje. Tembo wa kiafrika anatofauti kubwa sana na wale wa India, kwani tembo wetu wana umbo kubwa zaidi kuliko wa India, masikio yao ni makubwa na manene yenye umbo kama ramani ya bara la Afrika pia wa Afrika wote wana ndovu ikiwa wa India ndovu ni kwa dume japokuwa baadhi ya majike wanazo ila ni ndogo na nyembamba.

Rangi ya mwili: kijivu na muda mwingi huwa na rangi ya udongo na tope ambalo

hujimwagia kupungua joto la mwili.

Chakula: magome ya miti, majani na nyasi kwa siku wanaweza kula nyasi 230kg na maji lita 150

### Usichokijua:

Jua linapokuwa kali zaidi hujimwagia mchanga migongoi mwaonakichwanikuzua ukali wa jua pia kutoa wadudu japo wanangozi nene ila wanatambua na kuhisi mdudu pale anapotembea

Katika jamii za wanyama wanyonyeshao, tembo

huongozwa kwa kukaa a mimba muda mrefu usiopungua miezi 22 na kuzaa mtoto mmoja (japokuwa mara nyingine huzaa wawili ila ni mara chache sana) mwenye uzito 120kg pia waktai wa kuzaa tembo wengine hutengeneza duara kama ulinzi kwa mama na mtoto.

Mtoto wa tembo anazaliwa akiwa haoni wakati mwingine hunyonya mkonga wake kama binadamu wanavyofanya kunyonya vidole vyao.

Tembo hupendelea kuogelea na pia wana uwezo wa kuogelea kwa umbali mrefu na hutumia mikonga yao kuwaongoza kama fimbo ya dau, lakini mkonga ni mdomo wa juu uliougana na pua kisha kurefu zaidi kama unavoonekana hutumika kunusa, kuchukulia vitu, kshika matawi ya miti na hata kujimwagia maji.

Tembo wana miguu yenye sponji chini kama godoro hivyo kuwafanya kuweza kutembea kimya ukiachana na uzito wa miili yao pia hutumika kama kifyonza milindimo ya kwenye ardhi

Ujirani mkubwa na undugu walionao unaendana na wa pimbi ambao ni wanyama wadogo wanaopatikana sana kwenye miamba na mawe makubwa.

## Unaishi maisha ya tabu? Soma hii

**MARA nyingi umekuwa ukijiuliza ufanyeje ubadili maisha yako? Je umekuwa ukitamani kuboresha maisha yako kutoka kiwango cha chini kwenda katika kiwango bora zaidi? Kama jibu ni ndiyo basi una mawazo mazuri sana.**

Unatakiwa kuchukua hatua kadhaa ili basi uweze kuboresha maisha yako kutoka kiwango kimoja kwenda kingine. Katika makala hii nitakujuza tabia kumi ambazo kama utajitahidi kuwa nazo hakika utayabadili maisha yako na kuyafanya kuwa bora zaidi.

### 1. Epuka marafiki, watu wasiofaa

Wahenga walisema 'ndege wanaofanana huruka pamoja'. Je kwanini ukae na watu wavivu au wazembe kama wewe huna tabia hizo au zingine zinazofanana na hizo?

Jijengee tabia ya kuwaepuka marafiki au watu wasiofaa katika maisha yako kwani hawatakusaidia kufikia malengo yako bali wataku didimiza.

Tafuta watu ambao watakutia moyo na kukupa hamasa ya kutimiza malengo yako. Hata kama ni watu mnaopendana kiasi gani, kama hawana tabia zinazofaa basi ni bora uwaepuke.

### 2. Jifunze kuridhika

Je umewawahi kufikiri

labda ukiwa na trilion mi moja kwenye akaunti yako ndipo utakaporidhika? Kama jibu ni ndiyo basi unakosea. Usipokuwa na uwezo wa kuridhika na ulicho nacho hutaweza kuwa na utulivu katika fikra zako hata kama utapata vitu vingi kiasi gani.

Nikukumbushe kuwa simaanishi uridhike na hali mbaya uliyonayo kwa kutojishughulisha kuiboresha bali jitahidi kuepuka tamaa zisizo na masingi.

Jifunze kuwa maisha yana hatua mbalimbali ambazo nyingine ni duni na nyingine ni bora. Ukijizoeza kuwa na tabia ya kuridhika utayabadili na kuyaboresha maisha yako hatua kwa hatua.

### 3. Pata muda wa kupumzika

Kufanikiwa katika maisha au kufikia malengo yako si kutopumzika. Umewahi kufikiri usipolala au kupumzika kwa namna moja au nyingine ndipo utakapo badili maisha yako?

Tafadhali usiwaze hivi tena, kwani ili uwe mtu mwenye ufanisi unahitaji muda wa kutosha wa kupumzika ili kuufanya mwili wako kuwa wenye afya njema.

Epuka tabia za kutumia simu na mitandao ya kijamii wakati wa kumpumzika hasa wakati wa kulala. Wengi hupenda kulala saa nane usiku kutokana na matumzi ya simu na mitandao.

Jambo hili limewafanya wengi kuamka wachovu hivyo kushindwa kufanya kazi za siku sawasawa.

### 4. Tekeleza mambo hata ukikwama

Watu waliofanikiwa duniani ni wale waliopata mawazo na kuyafanya kazi bila kuogopa kuwa watakwama au la. Epuka tabia ya woga na kulalamika. Jifunze kufanya kazi mawazo uliyonayo ili uweze kuona matokeo yake katika maisha.

Kama una wazo la biashara au ujasiriamali mwingine anza kulitekeleza leo. Kama una woga sana anza taratibu; unaweza ukaanza kwa kuuza hataa vitu 20 – 50 kama unaogopa kuwa na vitu vingi mwanzoni. Usiogope kuhusu mtaji; anza na mtaji ulionao hata kama ni elfu kumi kwani utaendelea kukua taratibu.

### 5. Tunza muda

Mambo yote tuyafanyayo hufungwa katika muda; mambo tuliyonayo ni mengi sana hivyo unahitajika kutunza muda vyema. Jifunze kujiwekea ratiba na kuifuata kila siku. Epuka mambo yasiyokuwa ya lazima kwenye muda wako.

Badala ya kutumia saa 6 kuangalia filamu, kucheza gemu au kutumia mitandao ya kijamii tumia muda huo kufanya vitu vingine vyenye tija zaidi. Unaweza kufanya shughuli nyingine mbadala kama vile ubunifu; kusoma vitabu, kujifunza maarifa mapya usiyokuwa nayo, kilimo cha bustani.

### 6. Jikite kwenye malengo yako

Je una malengo binafsi? Je unafanya bidii kuyafikia? Je umeshayatimiza? Kama huna malengo na hujaanza kuyafanya kazi, basi unatakiwa kuchukua hatua mapema. Malengo yatakuongoza kujua unaelekea wapi na kuwa nani katika maisha maisha yako.

## Wahima; Wanaabudu ng'ombe, maziwa

**NCHINI Uganda kuna kabila la Wahima, ambao utamaduni na mapenzi yao ya kipekee kwa ng'ombe na maziwa ni mkubwa na kwao unaweza ukawa na mali nyingine, lakini kwao wewe ni masikini tu.**

Haijalishi una mali nyingine kiasi gani, katika kabila la Wahima utajiri wa mwanaume Muhima, unapimwa kwa wingi wa ng'ombe zake.

Uganda ina makabila 56 na katika makabila hayo, kuna Wanyankole lenye tabaka mbili Bahima na Biru, huku Wahima wakiwa ni wafugaji na Biru wakiwa ni wakulima.

Wahima au Bahima kwa utamaduni ni wachungaji na hutembea na ng'ombe zao wakitafuta malisho na inasemekana walitembea hadi kusini Magharibi mwa Uganda walipopata makao.

Ng'ombe ndiyo kitu kinachofaninishwa na kabila ya Wahima kwasababu utamaduni wao unatokana na mapenzi yao ya kuwachunga ngombe.

Haijalishi una mali nyingine kiasi gani, katika kabila la Wahima utajiri wa mwanaume Mhima,

unapimwa kwa wingi wa ngombe zake.

Ukiingia kwenye mji wa Wahima wa Mbarara kusini magharibi mwa Uganda, kitu cha kwanza kinacho kukaribisha ni sanamu ya ng'ombe.

Haijalishi Mhima ana ng'ombe wangapi, atawajua kila mmoja kwa jina na hata kubali kupoteza hata mmoja bila kugombana.

Miaka kama 15 iliyopita, ilisemekana kuwa ulipokuwa unapita na gari kwenye maeneo ambayo ng'ombe za Bahima huchungiwa, afadhali ungemgonga mtu lakini usimgonge ng'ombe kwasababu haugetoka hapo ukiwa hai.

Bibi harusi wa kabila la bahima hulishwa nyama, maziwa na mafuta ya ngombe ili aweze kunenepa na kuwa na mwili nyororo.

Kwa miaka mingi sana, bidhaa za ng'ombe ndiyo vimekuwa chakula cha Wahima. Wanakunywa maziwa kama maji, na hawawezi kula chakula bila mafuta ya ngombe au Eeshabwe ambayo hutengenezwa kwa maziwa pia.

Chakula cha Mhima hakiwezi kukosa walau bidhaa mbili za ng'ombe, iwe ni maziwa na mafuta

ya ng'ombe, au maziwa na nyama ya ng'ombe au hata bidhaa zote kwa mpigo.

Wiki moja kabla ya kuolewa, bibiharusi huoshwa ndani ya maziwa ya ng'ombe na kuyanywa kila siku na baadaye anapakwa mafuta ya ngombe ili ngozi yao iwe laini.

Unene wa mwili wa mwanamke ndio urembo wake. Mwanamke mwembamba huonesha kuwa familia anapotoka ni maskini sana.

Kana kwamba haitoshi, majinaya baadhi ya wasichana au wanawake katika jamii hii huambatana na sifa na maumbile ya ng'ombe, huku urembo wa mwanamke ukilinganishwa na urembo wa ng'ombe, mfano mwendo wake, macho yake na umbo lake la mwili.

Mwanamke mrembo kwa kabila la Wahima huhusishwa na unywaji wa maziwa... mfano utasikia: Mwanamke yule alikunywa maziwa"

Raisi wa Uganda Yoweri Kaguta Museni pia anatoka katika kabila hili la Bahima na kama wenzake wengi, anaamini kuwa utajiri wa mtu uko kwenye wingi wa ngombe anazo miliki.

Museveni ana mashamba mawili binafsi yaliyopo katika maeneo ya Rwakitura na Kisozi magharibi mwa Uganda ambako pia anafuga maelfu ya ng'ombe.

Katika mashamba hayo ana ng'ombe wengi wa kieyenyeji wenye pembe ndefu al-maarufu Ankole, ambao wamependwa sana tangu jadi na Wahima.

Wahima ndio wanaoongoza kwa uuzaji maziwa nchini Uganda na karibu biashara yote ya maziwa ni yao karibu kila maeneo ya

### nchi Uganda.

Tofauti na makabila mengine ambayo utamaduni wao umeanza kupotea kwasababu ya kuoana na makabila mengine, kwa Mhima ni nadra sana kuoa au kuolewana mtu kutoka nje ya kabila lake.



## Mkaa: Upo katika mfumo wa kata mti, nikuue

**KATIKA** nchi nyingi za Kusini mwa Janga la Sahara, njia kuu ya kupikia ni kwa kutumia mkaa, kuni na mafuta ya taa.

Kwa mujibu wa shirika la Clean Cooking Alliance watu milioni 950 wanategemea kuni na mkaa kupikia, idadi inayokadiriwa kukua hadi bilioni 1.67 ifikapo 2050.

Njia hizi za kupikia hutumiwa sana kutokana na kuwa nafuu kwa familia nyingi za kipato cha chini. Katika meneo ya mjini na vijijini, ni kawaida kukuta majiko ya kupikia yenye mkaa kwenye makazi yao.

Lakini njia hizi za kupikia huwa na madhara ya muda mrefu ya kiafya kwa mujibu wa wataalamu.

Kuna athari za kiafya kwa wazalishaji wa mkaa na watumiaji. Mkaa kimsingi ni kaboni tupu, na mkaa unaochomwa hutoa viwango vya juu vya 'kaboni dioksidi', 'kaboni monoksidi' na vichafuzi kama vile masizi, ambavyo vinaweza kuingia ndani kabisa ya mapafu, hasa katika majiko yasiyokua na sehemu za kutolea hewa ya kutosha.

Uzalishaji huu unaweza kuwa na madhara sana, kwa mujibu wa Shirika la Afya Duniani (WHO) karibu watu milioni 4 kote ulimwenguni hufa kabla ya wakati kila mwaka kutokana na kupikia kwa moto na nishati ngumu kama mkaa.

Watafiti wanaongeza kuwa huenda athari ikawa kubwa zaidi kutokana na kutokua na takwimu za kutosha katika nchi hizi za Kusini mwa Janga la Sahara.

### Athari za kiafya

Matumizi ya mkaa na kuni hutoa moshi ambao huleta madhara kwa binadamu, kwenye kuni na mkaa pia hutoa chembeembe ndogo ambazo huweza kupenya katika njia ya



hewa na kuleta athari kiafya

Pia hewa ya Kaboni Monoksidi inayotolewa na mkaa na kuni huweza kuingia mwilini na kupenya hadi kwenye damu kisha inaanza kuondoa hewa ya oksijeni kwenye damu, na kusababisha madhara ya muda mrefu na hata kifo kama itaingia kwa wingi.

Kaboni monoksidi, oksidi za nitrojeni, oksidi za sulphate na misombo mingine tete inayotolewa wakati wa usindikaji na uchomaji wa mkaa inaweza pia kusababisha matatizo ya kupumuanahatimayemagonjwa kama vile maambukizi ya njia ya hewa (ARI), ugonjwa sugu wa mapafu (COPD), pumu, saratani ya mapafu au kwa wajawazito kujifungua watoto wenye uzito wa chini.

"Mkaa na kuni kwa ujumla inaweza kuathiri njia ya hewa na damu lakini mtu akishapata matatizo ya njia ya hewa kutokana na matumizi ya mkaa na kuni, inakua chanzo cha matatizo mengine ya kiafya kama moyo, unakuta mgonjwa

moyo umefeli lakini sababu inakua ni matatizo yanatokana na shida ya mapafu ambayo imesbabishwa na matumizi ya mkaa na kuni," anasema Dkt. Elisha Osati, Daktari bingwa wa magonjwa ya ndani.

Mbali na athari za ndani ya mwili, matumizi ya mkaa hususani unaotokana na kuni huweza kuathiri macho kutokana na moshi na chembeembe zinatolewa.

"Katika maeneo mengi ya vijijini wanatumia sana kuni kupikia pamoja na mkaa, ule moshi mara nyingi husababisha macho kuathiriwa na mwisho yanakua na rangi nyekunduna wakati mwingine mtu anaweza kushindwa kuona," anasema Dkt. Osati.

### 'Carbon Monoxide'

Kaboni monoxide (CO), ni gesi isiyo na harufu na isiyo na rangi, na ni gesi yenye sumu ambayo inaweza kukufanya mgonjwa sana ukiivuta. Inaweza kutengenezwa kwa moto na vifaa vinavyochoma gesi, kuni, mafuta au makaa ya mawe.

## VINICIUS JR ATAKA KITITA

MADRID, Hispania

**WAKALA** wa mshambuliaji wa Brazil Vinicius Jr ameiambia Real Madrid ni kiasi gani mchezaji huyo mwenye umri wa miaka 24 anataka kulipwa ili kusaini mkataba mpya katika klabu hiyo ya La Liga huku kukiwa na ofa ya Pauni milioni 830 kwa kandarasi ya miaka mitano huko Saudi Arabia.

Nayo Crystal Palace wameweka thamani ya Pauni milioni 40-50 kwa mshambuliaji wao Mfaransa Jean-Philippe Mateta, 27, ambaye anawindwa na Barcelona.



## KUHN ANG'ANG'ANIWA

GLASGOW, Scotland

**NEWCASTLE** imeungana na Brentford na Brighton katika kinyang'anyiro cha kumsajili mshambuliaji wa Celtic Mjerumani Nicolas Kuhn, 25.

Huku pia Manchester City imeungana na vinara Bayern Munich katika mbio za kumsajili kiungo mshambuliaji wa Ujerumani Florian Wirtz, 21 kutoka Bayer Leverkusen.

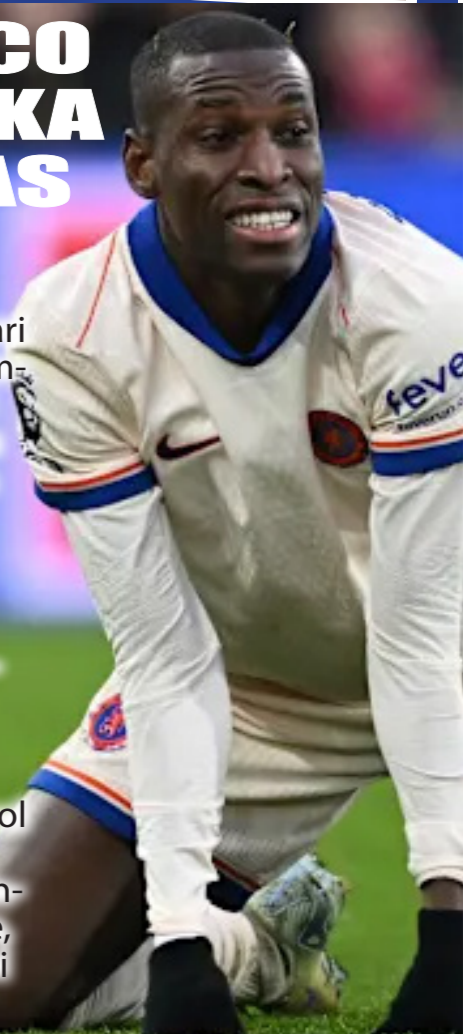
## CHELSEA YAMUULIZIA CASADO

LONDON, England **CHELSEA** imefanya mawasiliano na wawakilishi wa kiungo wa kati wa Barcelona na Uhispania Marc Casado mwenye umri wa miaka 21 kuhusu uwezekano wa kum-

sajili mchezaji huyo. Wakati huo-huo, winga wa Athletic Bilbao Mhispania Nico Williams, 22, anaihusudu Barcelona, licha ya kuwindwa klabu za Arsenal na Liverpool za Ligi ya Premia.

## ATLETICO YAMTAKA NICOLAS

MADRID, Hispania TIMU ya Atletico Madrid wanatafakari uwezekano wa kumsajili mshambuliaji wa Chelsea Nicolas Jackson msimu wa joto, huku Aston Villa na Newcastle pia zikimfuatilia mchezaji huyo wa kimataifa wa Senegal, 23. Nayo Paris St-Germain wanavutiwa na beki wa Liverpool mwenye umri wa miaka 25 wa Ufaransa Ibrahima Konate, ambaye yuko tayari kuhamia Ligue 1.







## YANGA MOTO, SIMBA 'FIRE'

NA MWANDISHI WETU

**HUKU zikiwa zimesalia siku tatu pekee kuelekea mchezo wa 'Dabi ya Kariakoo' ambapo Yanga itakuwa mwenyeji wa Simba kwenye mchezo utakaopigwa Uwanja wa Benjamin Mkapa, Dar es Salaam Jumamosi wiki hii, kuna mambo kadhaa yamebainika kati ya timu hizo.**

Yanga inaingia kwenye mchezo huu ikiwa timu iliyofunga mabao mengi zaidi kati ya timu zote zinazoshiriki Ligi Kuu Tanzania Bara msimu huu ikifunga mabao 58 kwenye michezo 22 iliyocheza huku ikifungwa mabao tisa pekee.

Kwa upande wa Simba silaha yao muhimu mpaka sasa ni kuzuia mabao ambapo kwa msimu huu ndio timu iliyoruhusu mabao machache zaidi ikifungwa mabao nane pekee kwenye michezo 21 iliyocheza mpaka sasa huku ikifunga mabao 46.

Hii inamaanisha Yanga ina safu kali ya ushambuliaji ambayo haicheki na kima, kwani ukikaa vibaya tu lazima uchezee kichapo cha mabao mengi na kwenda kwenu kujiuliza.

Simba wao ni 'Ukuta wa Yeriko' hivyo, kutonekana kati ya safu mbili hatari zaidi, moja ikiwa wembe katika kufunga na nyingine ikiwa Madhubuti kwa kuzuia.

Yanga ipo kileleni mwa msimamo wa Ligi Kuu, ikiwa na alama 58 kwenye michezo 22 huku Simba ikiwa nafasi ya pili na alama 54 kwenye michezo 21 ikiwa na mchezo mmoja mkononi dhidi ya Dodoma Jiji utakaopangiwa tarehe mpya baada ya kuahirishwa kutokana na ajali iliyopata timu ya Dodoma mkoani Lindi.



## FADLU: HAWA YANGA WATAJUA TU

NA ASHA SEKEFU  
**KOCHA wa  
Simba Fadlu  
Davids  
amesema  
mechi dhidi  
ya Yanga  
inaweza kutoa  
picha halisi ya  
ubingwa kwa**



**timu yake  
msimu huu.**

Fadlu amesema kama watapoteza mchezo huo, basi timu yake itakuwa imejiweka kwenye hatari kubwa ya kutwaa ubingwa, kwani itakuwa imepoteza pointi

nyingi na itakuwa ngumu kumfikia aliyeko kileleni.

"Mechi kubwa zilizopo mbele yetu ni dhidi ya Yanga na ile ya Coastal ambayo tumeimaliza, hizi zingine tumeshamalizana nazo, lakini napata wakati mgumu kutokana na rekodi za mzunguko wa kwanza.

"Kwa sasa akili zipo katika

mbio za ubingwa kwani bado ziko wazi na mwanga unaonekana ila tukifanya makosa mechi mbili zijazo nuru itazima kabisa.

"Hizi kwetu ni mechi inayobeba ajenda ya ubingwa na hatutacheka nayo kabisa, kwani tunahitaji alama tatu za nguvu zitakazotuweka katika nafasi nzuri," alisema Fadlu.