

**Lima sana kabichi  
uokoe afya zao**



**Acha tabia  
hizi ili ujiokoe**



# MJASIRIAMALI

KAMATA FURSA

Tovuti [www.smjasiriamali.co.tz](http://www.smjasiriamali.co.tz)/ISSN 3456-1679 Na. 40, Alhamisi Machi 6, 2025 Bei Tsh. 1000/=Ksh 100

**UTENDAJI KAZI ULIOTUKUKA...**

## **Rais Dk. Samia apambania Afya**

- HOSPITALI YA BENJAMIN MKAPA WATOA KILE RAIS SAMIA ALICHOFANYA KWA MIAKA MINNE
- MAELFU YA WAGONJWA WAPATA TIBA YA UHAKIKA HOSPITALINI HAPO
- MABILIONI YA FEDHA YATUMIKA KUOKOA MAISHA YA WATOTO WENYE SELIMUNDU

// 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.



**Muswada sheria bima ya afya mambo safi**



# Dk. Samia apambania Afya

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.

## Sheria Bima ya Afya mambo safi

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 kuihakikishia kamati hiyo kuwa, wizara itapokea maelekezo yote na kuyafanyia kazi kwa lengo la kuona msawa 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 wapya, 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.

## Halmashauri zapewa agizo zito

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.

# RC Ruvuma akagua Mgoji wa Uranium 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 amezitoka 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 mgoji wenyewe ulivyo, nichukue nafasi hii kuipongeza Mantra Tanzania kwa uthubutu wa kuja 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 utafutaji

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.



## ... Wanawake watakiwa kugombea 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.**

Ametoawitohu 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 kuelekea uchaguzi mkuu wa mwaka huu.

Ameongeza kuwa maadhimisho

haya hujenga hamasa na ushiriki wa jamii katika kuchangia na kuleta usawa wa kijinsia 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.

Katika hatua nyingine, Kanali Ahmed, amewasisitiza viongozi wa dini kutumia nyumba za ibada kufikisha ujumbe kuhusu umuhimu wa malezi ya watoto ili kujenga familia na taifa imara.

## Oryx yataka elimu nishati ya kupikia

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 maoniyake 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 tunalokukumu 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.



## MAONI

## Ya Taasisi ya Magonjwa Ambukizi Kibong'oto ni sahihi

HIVI karibuni, Waziri wa Afya Jenista Mhagama alisema Hospitali Maalum ya Tiba ya Magonjwa Ambukizi Kibong'oto inatarajiwa kuwa Taasisi ya Magonjwa Ambukizi ambayo itakwenda sambamba na uimarishaji wa mifumo ya huduma za tiba ya magonjwa hayo.

Waziri Mhagama amesema hayo alipofanya ziara katika Hospitali ya Kibong'oto kwa lengo la kukagua utekelezaji wa miradi mbalimbali ambayo Serikali imetoa fedha ikiwa ni pamoja na eneo la uzalishaji wa gesi tiba na ununuzi wa mashine za kisasa za kuchomea taka.

Alikaririwa akisema, magonjwa ambukizi yanaweza kuibuka mahala popote katika nchi, hivyo kwa uwekezaji mkubwa uliofanywa na Rais Dkt. Samia Suluhu Hassan unaiwezesha Tanzania kupambana na magonjwa hayo kwa kuzingatia utaratibu na mifumo ya afya iliyopo.

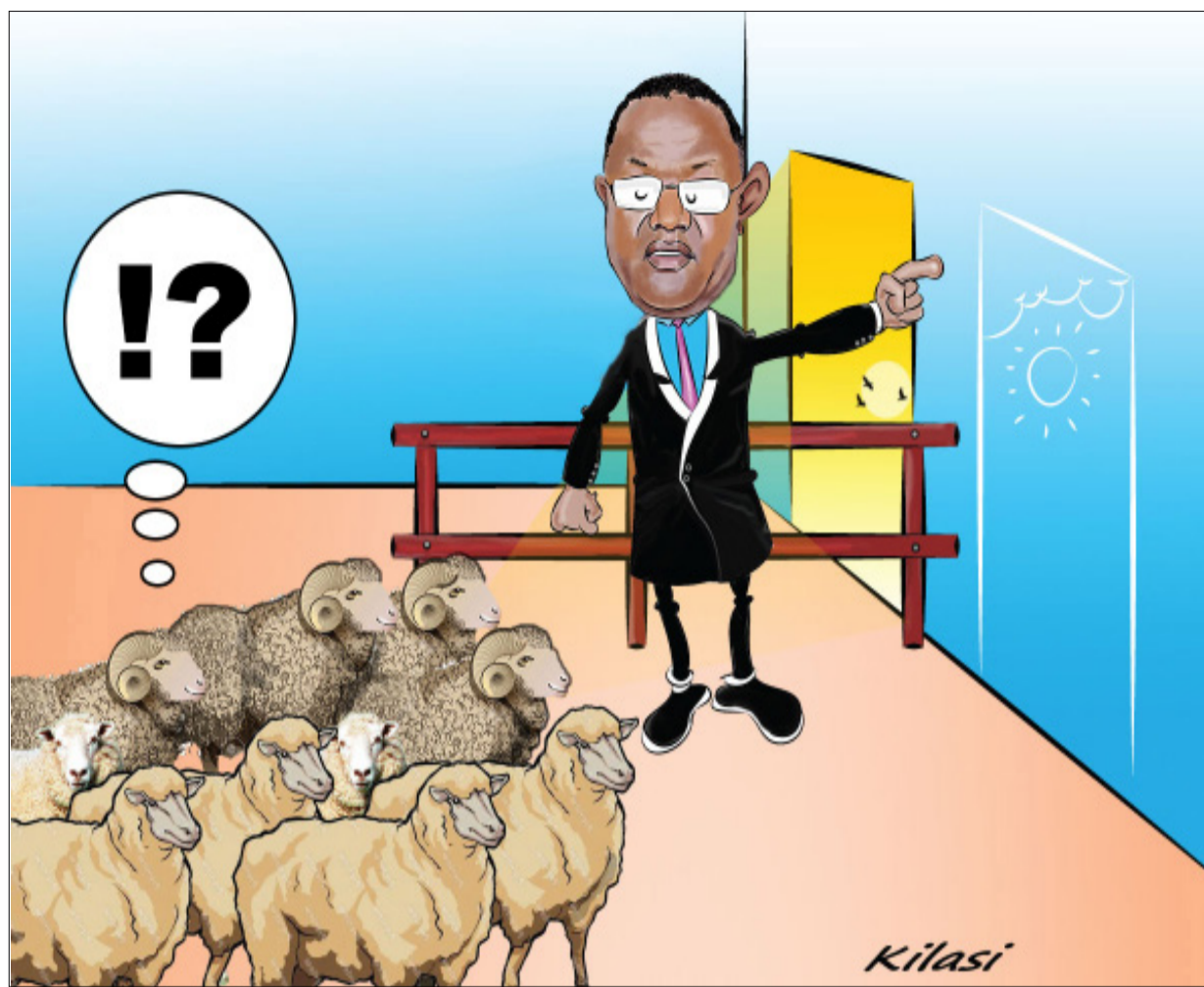
Aidha, Waziri Mhagama amesema Serikali imeweza zaidi zaidi ya Shilingi milioni 550 kwa ajili ya kujenga sehemu maalum ya kuchomea taka pamoja na ununuzi wa mashine maalum ya kisasa ambao una uwezo wa kuteketeza taka zaidi ya Kg 400 kwa saa moja katika eneo hilo.

Pia, Waziri Mhagama amesema Serikali kupitia Wizara ya Afya imeweza zaidi ya Sh bilioni 1.6 kwa ajili ya kutengeneza mradi wa kuzalisha gesi tiba ambao mradi huo umeshakamilika na kuanza kufanya kazi katika hositali hiyo, ambao umesaidia kuokoa fedha za kuagiza gesi hiyo kutoka nje.

Kwetu tunapenda kuipongeza Serikali kwa hatua hii, kwani katika dunia ya sasa ambayo ina muingiliano mwingi wa watu kutoka sehemu moja kwenda nyingine ni rahisi pia kupatwa magonjwa ambukizi.

Hivyo kuwa na Taasisi imara ambayo itashughulikia mno magonjwa hayo, ni jambo lililo jema zaidi na linaloleta furaha miongoni mwa Watanzania na kuona Serikali yao inawajali na kuwasikiliza.

Sisi tunaipongeza kwa hilo na tunaamini itakuwa ya mfono katika ukanda huu na kuendelea kutimiza ndoto za Rais Dkt. Samia Suluhu Hassan ya kutaka lengo la kutoa afya bora kwa wote litimie.



## TUFIKIRI PAMOJA

## Ukitaka kuanzisha biashara ya chakula

NA MWIGA MWIGASI

**HAPA nataka kuzungumza na wafanyabiashara, haswa wale wanaopenda kuanzisha biashara ya maduka ya vyakula, ambayo inaweza kumtoa mtu yeyote yule lakini inategemea na eneo na moyo wako wa kuifanya.**

Kuna umuhimu mkubwa wa kufanya utafiti kwanza wa eneo unalopaswa kwenda kufanya biashara kabla ya kitu chochote kile, kwani maeneo yanatofautiana sana mahitaji, kwani duka la Mbezi Beach ni tofauti na la Mbagala. Zingatia hiyo unapotafuta mazingira usije ukaweka bidhaa zikaozeza dukani.

Usiifanye biashara yoyote kwa sababu unasikia ina hela au imemtoa fulani. Fanya biashara utakayoipenda na kuithamini na kuifanya kwa bidii na moyo wote, sio kwa sababu una shida.

Biashara hii huwa inabadana sana muda, yaani ukiamua kuifanya hakikisha muda wako 90% upo dukani na 10% kulala tu bila hivyo utakuwa unacheza.

Ukitaka kufanya biashara unatakiwa ufanye utafiti wa eneo la kuweka duka lako, kwanini? Sababu unaweza kufungua sehemu ambayo tayari kuna watu wakubwa ambao ni matajiri waliokuzidi kwa hiyo ukaambulia kupiga mihayo tu na mwishowe

ukafunga.

Tambua uhitaji wa eneo hilo, yaani unaweza kutumia hata wiki ukitafti eneo hilo lina maduka mangapi? Yana ukubwa gani? Je yanatosheleza mahitaji kwa wakaazi au kuna uhitaji wa duka lingine! Kama kuna uhitaji linganisha nguvu yako na uliyoikuta.

Tafuta fremu yako eneo husika na weka mali dukani baada ya kujiridhisha.

Vumilia kupata faida hata mwezi mmoja ili uvute wateja kwa bei nafuu na ofa mbalimbali. Ongea vizuri na wateja kama kwamba unataka kuwasaidia lakini kuwa makini sana na mitego yao. Epuka kabisa kumtongoza mteja hutafika mbali.

Ukishazoeleweka kuwa wa bei chee hata ukija kupandisha hawatajua sababu tayari wamekuzoea.

Mwisho cheza na majirani zako vizuri, kuwa na ujirani mwema, ila cheza na akili yao, angalia kasoro zao kwa mteja ww zirekebishe, angali bidhaa gani hawana na inatakiwa anza kuiweka wewe wao wakufuate.

Kopesha wateja kwa kila mmoja na kiwango chake (angalia matumizi ya mteja kila wakati, na kuwa makini hapa na sio wote watalipa, huwezi kukwepa mikopo sababu na wewe lazma ukope huko unakonunua pia, siku hazifanani.

## Pale unapotaka kuanzisha biashara

**UUCHUMI wa Tanzania umekuwa ukizalisha ajira chache kila siku. Hii imekuwa ikifanya vijana wengi wanaohitimu vyyuoni kubaki wakizunguka na bahasha kila kona kusaka ajira.**

Takwimu kutoka ofisi ya takwimu ya taifa zinaonyesha kuwa mwaka 2014 taifa lilizalisha nafasi za ajira 282,382 tu ukilinganisha na mahitaji ya zaidi ya wahitimu 400,000 wanaomaliza vyyuoni kila mwaka.

Hii inaonyesha dhahiri kuwa Tanzania kama nchi inahitaji kuweka nguvu za ziada katika kuhakikisha kuwa nafasi zaidi za ajira zinatengenezwa.

Pengine njia pekee inayoweza kutumiwa kupunguza tatizo hili au hata kulimaliza kabisa ni kupitia ajira binafsi (Ujasiriamali).

Pamoja na kuwa ujasiriamali unaweza kuwa suluhisho la ajira nchini, vijana wengi wameshindwa kabisa kufanya ujasiriamali kutokana na kukosa elimu sahihi. Kwa bahati mbaya sana mfumo wetu wa elimu haumsaidii sana muhitimu kupata stadi za ujasiriamali.

Hii ni Tanzania ya viwanda, lakini hili litatokea tu kama vijana wa hapa nchini watapatiwa elimu ya ujasiriamali.

Sehemu hii itakuwa ikiwapatia makala mbalimbali za ujasiriamali... tutajifunza jinsi ya kuanzisha biashara, jinsi ya kuendeleza biashara yako na namna ya kupata fedha.

Leo tutaanza kujifunza mambo ya msingi katika kuanzisha biashara, kwani biashara yoyote huanza na wazo, ila wazo pekee halitoshi, linahitaji kufanyiwa kazi. Hapo ndipo watu wengi huweza kuanza kujisikia kuzidiwa.

Si ajabu kuona mtu anakatishwa tamaa kwa kutizama msururu wa mambo yanayohitajika ili kuanzisha biashara, lakini pia kuanzisha biashara ni rahisi kuliko unavyodhani.

Kama ilivyo katika lengo lolote kubwa, ukianza kwa kutengeneza malengo madogo madogo ya kutekeleza utaweza kufanya mambo yote muhimu katika kuanzisha biashara.

Kuanzisha na kuendesha biashara inahitaji msukumo, nia na kipaji. Inahitaji pia utafiti na mipango. Kama ilivyo kwenye mchezo wa drafti, mafanikio kwenye biashara ndogo huanza na maamuzi sahihi katika hatua za mwanzoni. Ikumbukwe pia hapa kuwa pamoja na kwamba makosa madogomadogo ya mwanzoni yanaweza yasiue biashara yako, inahitaji ujuzi, nidhamu, na bidii kuyasahihisha.

Ili kuboresha uwezekano wa kufanikiwa, unapaswa kutenga muda wa kujichunguza na kutathmini malengo yako kibiashara na malengo binafsi. Tumia taarifa hiyo kutengeneza kwa umakini mkubwa mpango wa biashara ambao utakuwezesha kufikia malengo yako.

Mchakato wa kuandaa mchanganuo wa biashara utakuchochea kufikiria hata baadhi ya mambo ambayo usingekumbuka kuyafikiria katika hali ya kawaida. Mchanganuo wako utakuwa zana muhimu sana unapopambana kutafuta fedha kwa ajili ya biashara yako. Mchanganuo huo pia unaweza kutumika kama kigezo cha kila mara kufuatilia na kupima mafanikio ya biashara yako.

Yako mambo kadhaa yanayohitajika katika biashara yoyote.

Jambo la kwanza kabla ya kuanzisha biashara ni kuwa unatakiwa ujiulize sababu za wewe kutaka kuingia kwenye

biashara.

Sababu zilizozeleka za kuanza biashara ni, unataka kujiongoza mwenyewe, unataka uhuru wa kifedha, unataka uhuru wa kutumia ubunifu wako.

Kingine kama unataka kutumia kikamilifu ujuzi na ufahamu wako Jambo la pili ni kuamua biashara ipi inakufaa? Ili kufahamu ni biashara ipi inakufaa, julize maswali yafuatayo:

Ninapenda kutumiaje muda wangu? Nimejifunza au kusomea ujuzi gani? Watu wengine wanazungumzia ubora wangu kwenye mambo gani? Nina muda kiasi gani kuendesha biashara kwa ufanisi? Katika mambo ninayopendelea yapo ambayo yanaweza yakawa fursa ya biashara? Biashara yangu itahudumia sehemu au kundi gani katika soko?

Maswali mengine ni, je? Wazo langu linatekelezeka na litakidhi hitaji katika soko? Ushindani nilionao ni upi? Nami nina uwezo gani katika ushindani? Biashara yangu ina manufaa gani kuzidi zingine zilizopo? Je? Naweza kutoa huduma zenye ubora zaidi?

Je? Naweza kutafuta soko kwa ajili ya bidhaa na huduma zangu?

Ukishapata majibu ya maswali hayo hapo juu ni wazi kuwa utakuwa ulishaanza kujua ni biashara gani unaweza kuanzisha. Lakini pia unatakiwa ujiulize maswali haya hapa ili kuwa na uhakika na biashara ambayo utafanya.





# Lima sana kabichi ili uokoe afya zao



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

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

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

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

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

**1. Kabichi imejaa virutubisho**  
Ingawa kabichi ina kalori chache sana, ina virutubishi vinavyovutia. Kwa kweli,

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

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

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

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

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

**2. Inaweza kusaidia kudhibiti kuvimba**

Kuvimba sio jambo baya kila wakati. Kwa kweli, mwili wako hutegemea vichocho ili

kujilinda dhidi ya maambukizi au kuharakisha uponyaji.

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

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

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

Kwa kweli, utafiti mmoja wa 2014 uliojumuishia vijana walio na umri wa miaka 20-40 ulionyesha kuwa kula

mboga za aina ya kabichi kunaweza kupunguza alama fulani za damu kuvimba.

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

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

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

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

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

# Acha tabia hizi ili ujiokoe

**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 au 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 watakudidimiza.

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 triloni mia 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 kutosha 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 kama utakwama**

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 n.k.

**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.

Kama wewe unataka kuwa na kiwanda cha kutengeneza nguo ni lazima ujue ni hatua zipi stahiki za kuchukua ili kukamilisha lengo lako.

Mambo yatakayokuwezesha kutimiza malengo yako. Jipatie maarifa stahiki, jifunze kutunza fedha., tunza muda., jenga udhubutu.

**Itaendelea kesho**



# MOHAMMED IQBAL DAR: MBUNIFU WA JINA TANZANIA AAGA DUNIA

**P A M O J A** na kueleza kuna watu 16 wanaotambulika kubuni jina la Tanzania, lakini mtu aliyedai ndiye mshindi halali kwani alikabidhiwa zawadi hiyo pekee kwa kubuni jina hilo, Mohammed Iqbal Dar mwenye asili ya India, amefariki dunia huko Birmigham, Uingereza akiwa na umri wa miaka 80.

Amefariki usiku wa kuamkia jana nchini Uingereza alikokua akiishi tangu mwaka 1965, baada ya kuhamia huko.

Kwa zaidi ya miaka 10 Iqbal Dar amekuwa akisumbuliwa na maradhi yaliyomfanya ashindwe kutembea.

Mohammed Iqbal ni nani?

Mohamed Iqbal Dar, alizaliwa August 8, 1944 mkoani Tanga, akisoma katika Shule za Agha Khan na Mzumbe, alikopata elimu yake ya msingi na sekondari. Alikuwa miongoni mwa wanafunzi walioonekana wadadisi wa mambo shuleni, akishiriki mara kadhaa kwenye mashindano mbalimbali ya vipaji.

Pengine udadisi wake ulichochea na mzazi wake, baba yake aliyekuwa daktari katika hospitali huko mikoa ya Tanga na Morogoro, alikokua

anafanya kazi tangu mwaka 1930 aipokuja nchini.

**Kutunga jina la Tanzania**

Katika miaka ya 1960 mwanzoni, mataifa mawili huru ya Jamhuri ya Tanganyika na Jamhuri ya Watu wa Zanzibar yalikuwa katika harakati za kuunganisha mataifa hayo na kuwa taifa moja. Katika harakati hizo, likatolewa tangazo kwenye gazeti la Serikali la The Standard.

Sasa akiwa mwanafunzi shuleni Mzumbe, Iqbal alikutana na tangazo linalomtafuta mtu ambaye atatoa wazo la jina la

nchi baada ya kuunganishwa kwa Zanzibar na Tanganyika.

Kijana huyu wakati huo akiwa mdogo wa chini ya miaka 20, alishiriki kwa kuwasilisha

jina la Tanzania na kuibuka mshindi na kuzawadiwa shilingi 200 pamoja na medali, alizokabidhiwa na waziri wa habari wa wakati

huo, Sheikh Idriss Abdul Wakil.

Ushindi wake ulileta furaha kwa familia na shuleni kwake, alipongezwa kila kona. Hatimaye Jamhuri ya Muungano wa Tanzania iliundwa Aprili 26, 1964 ikiwa ni muungano wa Jamhuri ya Tanganyika na Jamhuri ya Watu wa Zanzibar ambayo yaliingia mkataba wa Muungano mnamo mwaka 1964 na

kuanzishwa dola ya Jamhuri ya Muungano wa Tanzania.

Mkataba wa Muungano ulitiwa saini na aliyekuwa Rais wa Tanganyika, Hayati Mwaliimu Julius Nyerere na aliyekuwa Rais wa Zanzibar, Hayati. Sheikh Abeid

Amani Karume, Aprili 22, 1964 huko Zanzibar.

Jina hili la 'Jamhuri ya Muungano wa Tanganyika na

Zanzibar' lilibadilishwa baadae mnamo tarehe 28 Oktoba, 1964 na kuwa Jamhuri ya Muungano wa Tanzania kwa kupitia Sheria ya Jamhuri ya Muungano, Sheria namba 61 ya mwaka 1964.

**Alipataje jina la Tanzania?**

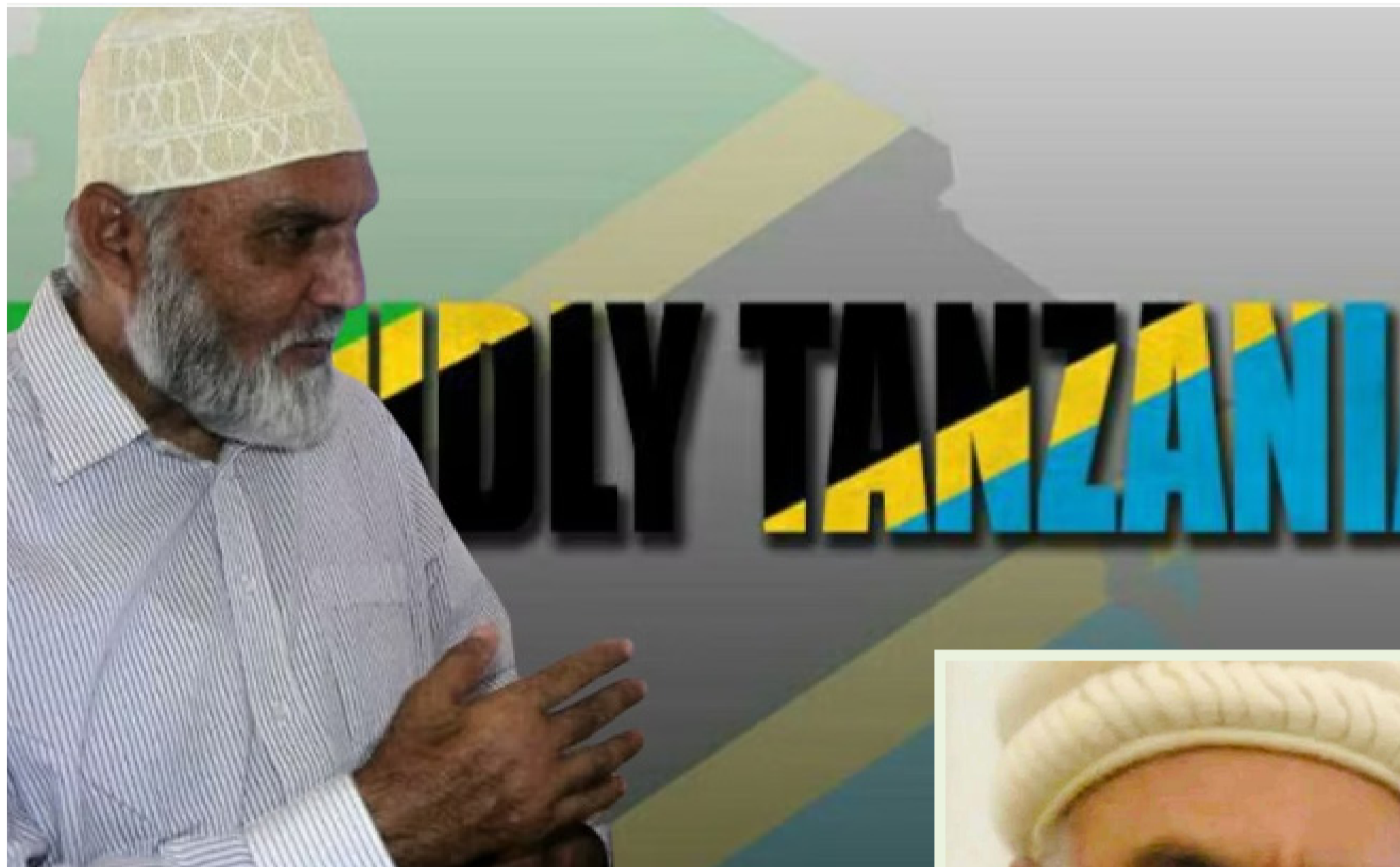
Utunzi wa jina sio kitu rahisi sana. Hata majina ya watoto wetu wakati mwingine hutupa shida kutunga. Achilia mbali kutunga jina la nchi, nchi yenye watu karibu milioni 30 wakati huo. Kutunga jina linalosubiriwa kwa hamu mpaka na marais wa nchi zote mbili. Jina la Tanzania.

Kuna wakati alipohojiwa na vyombo vya habari, alisema kwake ilikuwa moja ya kazi rahisi kufanya. Anasema alichukua herufi tatu za kutoka jina la Tanganyika (TAN), herufi tatu za jina la Zanzibar (ZAN), herufi ya kwanza ya jina lake Iqbal (I) na imani herufi ya kwanza ya dheheu lake la Kiislamu la Ahmadiyya (A).

**A k a u n g a n i s h a :** TAN+NZAN+I+A akapata jina Tanzania, ambalo linatumika mpaka leo kama utambulisho wa taifa hilo la muungano wa nchi mbili Tanganyika na Zanzibar.

Hata hivyo, barua ya ushindi kutoka Wizarani ilionyesha kulikuwa na orodha ya wananchi 16 akiwemo yeye kutambulika kama washindi wa utunzi wa jina la nchi.

Iqbal Dar anajitambua mshindi pekee kwa kuwa ndiye aliyekabidhiwa zawadi za ushindi na kutambuliwa siku ya tukio.





# Vitu muhimu katika mwili wako

**VITAMINI** na madini yanafanya kazi ya kujenga kinga ya mwili, na yanapatikana katika mboga na matunda. Ni muhimu kwa makundi ya watu kama watoto, mama wajamzito, mama anaenyonyesha na wazee, kwani huzuia na kusaidia kupambana na maambukizi ya magonjwa.

Watu wengi hawali chakula cha kutosha chenye mboga na matunda, pamoja na vyakula vingine ambavyo ni vyanzo vya vitamini na madini. Hata hivyo, huwezi kula matunda au mboga kwa siku moja na kutarajia kutosheleza mahitaji ya mwili wako.

Kuongeza juisi za mboga kwa mlo wako, supu zenye virutubisho kama supu ya mifupa, na ya mboga za majani zinaweza kusaidia sana kukuweka katika hali nzuri kiafya.

Yafuatayo ni makundi ya vitamini na madini yanayotumika kwa viwango vikubwa mwilini, na vyanzo vyake.

## Vitamini C

Vitamini C inahitajika kwa ukuaji na ukarabati wa tishu katika sehemu zote za mwili pamoja na kuponya majeraha. Inasaidia mwili kuchukua na kutumia madini ya chuma, yaani Iron.

Vitamini C inapatikana kwa matunda jamii ya machungwa, ndimu, limau, pixie, paipai, mboga za majani ya kijani kibichi; spinach, brokoli, cauliflower, mboga za kienyeji, pia pilipili na strawberry. Mwili hauwezi kutengeneza vitamini C peke yake. Kwa hivyo, ni muhimu kula vyakula vingi vyenye Vitamini C kila siku.

## Vitamini A

Vitamini A ni muhimu sana kwa ukuaji wa watoto, wamama wajawazito na pia watu wazima. Inasaidia kuunda na kudumisha meno yenye afya, tishu za



mifupa, utando wa kamasi, na ngozi. Pia, huchangia kuona vizuri, haswa sehemu yenye mwanga mdogo.

Upungufu wa Vitamini A unaweza kusababisha shida za kiafya; ikiwa ni pamoja na upofu ama kutoona vizuri, huongeza ukali na hatari ya maambukizo kama ugonjwa wa ukambi na kuhara, hatari ya upungufu wa damu na kifo kwa wanawake wajawazito na huathiri vibaya kijusi kwa kupunguza ukuaji.

Inapatikana katika mboga na matunda yaliyo na rangi ya njano na pia rangi ya machungwa kama vile karoti, viazi vitamu vyenye rangi ya machungwa, nyanya. Pia, maini, maziwa na mayai.

## Vitamini D

Vitamini D husaidia mwili kuchukua kalsiamu na inaweka mifupa imara na katika mfumo wa neva, misuli, na kinga. Unaweza kupata vitamini D kupitia ngozi kutokana na miale ya jua, na chakula kama uyoga, samaki, maziwa, mayai, maini na pia juisi ya machungwa.

## Madini ya Kalsiamu

Kalsiamu inatumika kwa ujenzi wa mifupa na meno yenye nguvu. Pia ni muhimu kufanya misuli kusonga, moyo kupiga na mishipa ya damu kupanuka ili kusafirisha damu, na kutuma ujumbe kupitia mfumo wa neva.

Pata kalsiamu kutoka kwa maziwa, jibini, na vyakula vingine vya maziwa, na kutoka kwa mboga za kijani kibichi kama broccoli na bamia.

## Madini ya chuma

Madini ya chuma inahusika na uzalishaji wa damu. Karibu asilimia 70 ya kiasi ya chuma mwilini hupatikana kwenye chembechembe nyekundu za damu na kwenye seli za misuli.

Chembechembe nyekundu za damu ni muhimu kwa kusafirisha Oksijeni katika damu kutoka kwenye mapafu hadi kwenye tishu za mwili. Bila Iron, huwezi kupata oksijeni ya kutosha kwa tishu zako.

Iron inapatikana kwenye maharagwe, dengi, njugu karanga, pamoja na mboga za kijani kibichi sana sana mboga za kienyeji. Vyanzo kutokana na mifugo ni nyama, maini, matumbo, na nyama za viungo kama moyo na figo.

## Madini ya Zinc

Inasaidia uwezo wa kuonja na kunusa, vidonda kupona, na macho kuendela kufanya kazi wakati wa uzeeni. Madini ya Zinc inapatikana kwa vyanzo vya mimea kama mbegu za ufuta, malenge, korosho na dengi, nyama ya ng'ombe, kuku, samaki na nguruwe. Vyanzo vingi vya madini ya chuma pia ina Zinc.

# Acha nyanya ikutajirisha!

**NYANYA** ni zao la mboga ambalo hulimwa sehemu nyingi duniani kwa ajili ya matumizi ya nyumbani na pia kama zao la biashara. Inahisiwa kuwa asili ya nyanya ni nchi ya Peru na Equador huko Amerika ya Kusini.

Mmea huu ulianza kuzalishwa kama zao katika nchi ya Mexico na baadaye kusambaa katika nchi nyingine za ulimwengu.

Nchi zinazolima nyanya kwa wingi duniani ni pamoja na Marekani, Italia na Mexico. Kwa upande wa Afrika nchi zinazo lima ni kama; Malawi, Zambia na Botswana. Zao hili hulimwa pia katika nchi za Afrika Mashariki, ikiwemo Kenya, Uganda na Tanzania.

Zao la nyanya linalimwa karibu maeneo yote ya Tanzania. Uzalishaji wa nyanya ni mkubwa kuliko mazao mengine ya mbogamboga yanayolimwa hapa Tanzania, uzalishaji wa nyanya kwa mwaka ni jumla ya tani 129,578 ikiwakilisha asalimia 51 ya mazao yote ya mboga.

Kwa mujibu wa Wizara ya Kilimo ya Tanzania maeneo yanalolima sana nyanya ni pamoja na Mkoa wa Kilimanjaro (Hai, Moshi na Rombo), Arusha (Arumeru), Morogoro (Mgeta), Tanga (Lushoto), Mbeya (Mbeya vijijini) na Singida.

Morogoro ndiyo inayoongoza kwa kilimo hichi ikiwa na wazalishaji wenye zaidi ya hekta 6,159 (ekari 15,398). Pamoja na kwamba eneo la uzalishaji linaongezeka kwenye maeneo mengi lakini uzalishaji wa nyanya bado ni mdogo sana.

Uzalishaji mdogo unasababishwa na kupungua kwa rutuba ya ardhi, upepo, joto, ukame. Sababu nyingine ni pamoja na ukosefu wa aina za nyanya zenye mavuno mengi amabazo zinahimili mazingira ya kwetu, wadudu, magonjwa na magugu.

## Mazingira

### Hali ya Hewa

Nyanya hustawi vizuri zaidi kwenye mazingira ya joto la wastani kuanzia nyuzi joto 18-27 sentigreti. Mvua nyingi husababisha mlipuko wa magonjwa ya ukungu kama vile Baka jani chelewa na mengineyo.

### Udongo

Nyanya hustawi kwenye aina zote za udongo kuanzia udongo wa kichanga, mweupe wa tifutifu hadi udongo wa



mfinyanzi, ili mradi uwe na mboji ya kutosha na usiosimamisha/tuamisha maji. Pia uwe na uchachu wa wastani yaani pH 6.0 - 7.0.

### Aina za Nyanya

Kutokana na tabia ya ukuaji, nyanya zinagawanyika katika makundi mawili: Aina ndefu (intermediate) kwa mfano ANNA F1, Tebgeru 97. Aina hizi hufanya vizuri zaidi zinapopandwa ndani ya greenhouse. Uvunaji wake ni wa muda mrefu, zipo ambazo zinavunwa hata zaidi ya miezi 6, yaani hiyo miezi 6 ni ya uvunaji.

Aina fupi (determinate) kwa mfano Tanya, Cal J, Mwanga, Onyx, Roma VF (nyanya mshumaa)

Kotokana na uchavushaji, nyanya zinagawanyika makundi mawili:

1. OPV (Open Pollinated Variety) - Aina za kawaida
2. Hybrid - Chotara: Hizi ni aina zenye mavuno mengi, kati ya hizo zipo aina fupi na ndefu.

Katika karne hii ya 21, nyanya zinazopendelewa kulimwa zaidi na wakulima, ni zile zinazoweza kuvumilia magonjwa, zinazo zaa sana, na zenye ganda gumu ili kufanikisha usafirishaji, na kuhifadhiwa kwa siku nyingi bila kuharibika mapema.

### Kuandaa Kitalu cha Nyanya

Mambo muhimu ya kuzingatia: Kitalu kiwe karibu na maji ya kutosha na ya kudumu

Kiwe sehemu iliyowazi na yenye udongo ulio na rutuba ya kutosha Eneo la kitalu kama ni kubwa liwe tambarare au na mwiinuko kidogo

ili kuepuka maji yasiuame kwenye kitalu, mtelemko ukiwa mkali sana nao sio mzuri kwani husababisha mmomonyoko wa udongo.

Kitalu kiwe sehemu ambayo haikuwa na zao la nyanya au viazi mvingo (au mazao ya jamii ya nyanya k.m. mnavu, biringanya n.k.)

Kiwe sehemu ambayo ni rahisi kupata huduma zote muhimu kwa urahisi, ikiwa ni pamoja na uhamishaji wa miche kwenda sehemu nyingine. Pia kurahisisha usambazaji wa miche kwenda sehemu

nyingine.

Kuandaa Matuta ya Kusia Mbegu za Nyanya

### Aina ya matuta:

- matuta ya makingo (sunken seed bed)
  - matuta ya kunyanyulia udongo (raised seed bed)
  - matuta ya kawaida (flat seed beds)
- Mambo muhimu ya Kuzingatia wakati wa Kuandaa Matuta

Tuta liwe na upana kati ya sentimita 90-120, na urefu wowote, [ili mradi muhudumu anaweza kutoa huduma nyingine zote kitaluni bila kukanyaga miche].

Kwata/lima kina kirefu cha kutosha kiasi cha sentimita 15-20 ili mizizi iweze kusambaa vizuri ardhini.

Choma takataka juu ya kitalu, au funika tuta kwa nailoni, majuma 4-8 ili kuu vimelea vya magonjwa na wadudu.

Wakati wa kuandaa, kitalu, ongeza mbolea aina ya samadi/vunde au mboji kwenye udongo kisha kwatua ili ichanganyike vizuri na udongo.

Changanya kiasi cha debe 1 hadi 2 kila baada ya mita moja (hatua moja) mraba.

Tuta lisiwe na mabonde mabonde au mawe mawe ambayo yanaweza kuzuia usambazaji mzuri wa mbegu kwenye tuta, lisawazishwe vizuri ili kuhakikisha usambazaji mzuri wa mbegu na kuepuka mbegu kufukiwa chini mno kiasi ambacho hazitaota.

Faida na Hasara za Matuta yaliyoatajwa hapo juu



# Ukitaka kufuga kuku, zingatia banda



**Mfugaji anaweza kudhani kuwa mradi wa kuku unaweza kumpatia faida kubwa bila kujali uwepo wa banda zuri na imara.**

Banda lililojengwa imara hudhibiti maadui wa kuku na kufanya uzalishaji kuwa bora zaidi.

Mambo muhimu ya kuzingatia wakati wa ujenzi wa banda.

## 1. Idadi ya kuku

Kabla ya kuanza kujenga banda, mfugaji anatakiwa kujua kuwa anataka kufuga kuku wa aina gani na wangapi. Hii itamwezesha mfugaji kujua ukubwa wa banda linalohitajika.

## 2. Uwezo wa mfugaji kifedha

Ujenzi wa banda unahitaji fedha nyingi, hivyo ni lazima mfugaji ajue kuwa banda analotaka kujenga atalimaliza.

## 3. Eneo la kujenga banda

Mfugaji lazima awe na eneo la kujenga banda na liwe na sifa zifuatazo:-

- Mwinuko - Iwe sehemu iliyoinuka isiyotuamisha maji kirahisi.

- Eneo lisiwe mbali na sehemu ya kuishi ili kuweza kulinda.

- Uwezekano wa upanuzi - Sehemu iwe pana na kubwa ili mfuaji ukiwa mkubwa iwepe sehemu ya upanuzi.

## Sifa za banda bora la kuku.

1. Liwe limejengwa mahali palipokingwa na upepo mkali kwa miti.

2. Liwe na mwanga wa kutosha.

3. Madirisha yaruhusu hewa safi kuingia na chafu kutoka (Cross Ventilation).

4. Sakafu isiruhusu maji kutuama wala maeneo yanayozunguka banda.

5. Paa lisiruhusu mvua

kuingia.

6. Banda liwe linasafishika kwa urahisi.

7. Kuta ziwe imara na zizuie wanyama waharibifu kuingia.

8. Banda liwe na nafasi ya kutosha kwa ajili ya kuku, vyombo vya maji na chakula, na mhudumu kupita.

## Vitu vya kuzingatia

1. Maeneo ya kutagia (kama ni kuku wa mayai au wa kienyeji).

Katika banda bora la kuku wanaotarajiwa kutaga inapaswa kuwepo na sehemu za kutagia zijulikanazo kwa jina la viota. Viota vinaweza kutengenezwa kwa mtindo wa kuku mmoja mmoja au ushirika.

## 2. Maeneo ya kuzunguka kuku

Ni ukumbi mkubwa kulingana na idadi ya kuku, ambao ndani yake kunakuwa na vyombo vya maji na chakula, pamoja na kuku wenyewe.

## 3. Sakafu

Zipo aina mbalimbali za sakafu kama ifuatavyo:-

### Sakafu ya saruji

Ni vema zaidi ukajenga sakafu ya saruji kisha ukaweka maranda juu yake ili kuzuia ubaridi unaotoka sakafuni, na vilevile kupata wepesi wakati wa kufanya usafi.

Sakafu ya udongo au mawe

Jaza udongo wa mfinyanzi au mawe kisha siliba vizuri na kisha acha pakauke mwisho weka maranda kwa wingi.

### Sakafu ya chaga

Banda hujengwa kisha huwekwa chaga umbali wa futi mbili kutoka chini, chaga inaweza ikawa ya banzi, "chicken wire" au fito ili kuruhusu kinyesi cha kuku kudondoka chini.

## 4. Ukuta

Unaweza kujenga ukuta kwa kutumia nguzo, pamoja na mabanzi au fito kisha kuzibwa vizuri na kuacha sehemu kubwa kwa ajili ya madirisha. Pia unaweza kutumia tofali za kuchoma, saruji au tofali za udongo kwa kujengea na kuacha sehemu kubwa kwa ajili ya madirisha.

# Kilimo Biashara kitakuokoa kwa njia hizi

**MIAKA** ya hivi karibuni Serikali pamoja na wadau wengine wamekuwa na mikakati thabiti ya kuwashawishi wakulima kuweka shughuli zao katika mtazamo wa kibiashara.

Waliochukua na kuufanyia kazi ushauri huo kisha kufanya shughuli za kilimo, kitaalamu kwa mtazamo wa kibiashara leo wanapata faida kubwa.

Faida hiyo haiji kirahisi. Kuwa na wazo ni aina gani ya kilimo unayoweza kuifanya kibiashara pekee haitoshi. Huo ni mwanzo tu. Ni lazima kukusanya au uwe na pesa kwa ajili ya kugharamia shughuli hiyo, na mwisho utakapouza bidhaa zako au huduma utakayotoa uweze kupata pesa zaidi. Hapo ndipo wazo la biashara linatekelezeka.

## Mpango wa biashara ni nini?

Unapoomba mkopo, ambapo kwa kawaida mkopeshaji ni benki na taasisi nyinginezo za fedha, utaulizwa mpango wa biashara yako unayokopea fedha hizo.

Mpango wa biashara unatoa tafsiri ya malengo yako katika mageuzi ya kibiashara. Kwa nini unafikiri malengo hayo yatafikwa, na nini mikakati ya kuyafikia malengo hayo?

Kwa bahati mbaya wakulima wengi hawajaelimika katika kufanya shughuli zao za kilimo kibiashara na kuwa na mpango wa biashara. Bila kuwa na mpango wa biashara ni vigumu sana kuweza kumshawishi mtu au taasisi ya fedha kuwekeza katika mradi wako.

Mpango wa biashara hubadilika kulingana na ukubwa wa biashara unayolenga, utaalim utakaotumika, na ni nani walengwa katika mradi huo. Kwa ujumla mpango wa biashara unakuwa na



mambo yafuatayo:

## Muhtasari

Lengo la sehemu hii ni kutoa mtazamo mzima wa biashara husika na ushirika huo, unaelezea kwa ufupi biashara husika, bidhaa au huduma zitakazojumuishwa, uchambuzi wa soko la bidhaa huduma hizo kwa ufupi, mikakati ya kupata soko, na pia uchambuzi kwa ufupi ni jinsi gani fedha hizo zitasimamiwa kuahakikisha zinafanya shughuli lengwa.

Sehemu hii ni lazima iwe wazi na ya kueleweka ili kutoa mtazamo mzuri wa biashara unayokusudia. Ni lazima uwe wazi kabisa kuelezea lengo la fedha unazokopa au kuomba. Muhtasari unaotoa ni lazima kuelezea kwa uhakika kuwa biashara yako itafanikiwa.

Muda mzuri wa kuandika muhtasari ni baada ya kuandika mchanganuo wa biashara na kisha uunganishe mwanzoni mwa mpango wako wa biashara.

Wazo la biashara: Hutoa taarifa juu ya bidhaa utakazouza au huduma utakayotoa.

**Mpango wa Soko:** Unajumuisha mambo yote unayofanya kutafuta wateja, ni nini wanachohitaji, na namna ya kuwafikia. Sehemu hii itaelezea bidhaa na huduma zako kwa undani, pia bei za bidhaa au huduma zako, na ni wapi biashara ama ofisi yako itakapokuwa na mbinu utakazotumia kusambaza bidhaa zako.

**Mfumo wa biashara:** Hii inaelezea mfumo wa biashara yako kisheria, mfumo uliochagua unategemeana na faida na hasara ambazo kila sheria inazo. Uchaguzi huu unaweza kuwa wa mtu binafsi, ushirika au kampuni isiyokuwa na kikomo, au ujamaa.

Katika sehemu hii pia unatakiwa uoneshe ni kwa jinsi gani ulivyofikiria mahitaji ya kisheria na ni kwa jinsi gani umeweza kufuata katika utaratibu mzima wa kuanzisha biashara yako.

**Usimamizi:** Sehemu hii inajibu maswali juu ya uzoefu wa wafanyakazi wako, utahitaji wafanyakazi

wangapi, na ni kwa namna gani elimu na uzoefu wao utakavyosaidia katika kufanikisha kufikia malengo uliyojiwekea katika biashara yako.

**Mipango ya fedha:** Unahitaji kuwa na bajeti. Sehemu hii itasaidia kuweza kupangilia faida na mtiririko mzima wa fedha katika biashara yako mpya.

Hii ina maana ya fedha zinazolingia (mapato) na zinazotoka (matumizi). Ukishatengeza bajeti ni rahisi kutumia taarifa hiyo kufanya hesabu ya fedha unazohitaji kwa ajili ya kuanzisha biashara yako. Huu unaitwa mtaji, na unatakiwa kuonesha chanzo cha mtaji huo. Hii ina maana ya kuonesha ni chanzo kipi kitakachochangia asilimia flani katika fedha hizo.

## Angalizo

Kuandika mpango mzuri wa biashara hakukuhakikishii kufanikiwa lakini ni njia moja wapo ya kupunguza uwezekano wa kuanguka kibiashara.

Kujaribu huleta mafanikio. Anza kuandika leo na upate uzoefu utakaokuletea mafanikio.



# MABADILIKO TABIA NCHI Kahawa kupoteza ladha yake?



**WANYWAJI** wa kahawa 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.

"Kuna uwezekano wa kukabiliana na vitu vinavyoathiri upanzi wa kahawa duniani, na hata tukaimarisha maradufu uzalishaji kahawa kwa zaidi ya mara nne u nusu badala ya kuendelea na hali ilivyo sasa," anasema Daktari Davis.

Maisha ya mkulima wa kahawa mashariki mwa Ethiopia.

Video na mahojiano yaliyofanywa mapema 2016 katika maeneo ya mashariki mwa Ethiopia. Maeneo ya taifa hilo yanaendelea kukabiliwa na ukame, na watu 7.7 milioni wanahitaji msaada wa dharura wa chakula.

Kahawa ni kitega uchumi kwa takriban watu milioni 15 nchini Ethiopia. Hii ni 16% ya raia wote.

Wakulima maeneo ya mashariki ya nchi hiyo, ambapo mabadiliko ya tabia nchi tayari yanaathiri uzalishaji, wametazitika miaka ya karibuni, na wengi kwa sasa wanasema mavuno yameshuka kutokana na ukame wa muda mrefu.

Jamal Kassim, Mkulima wa kahawa Ethiopia, ameshuhudia upungufu mkubwa wa mazao yake tangu aipande miaka kumi iliyopita.

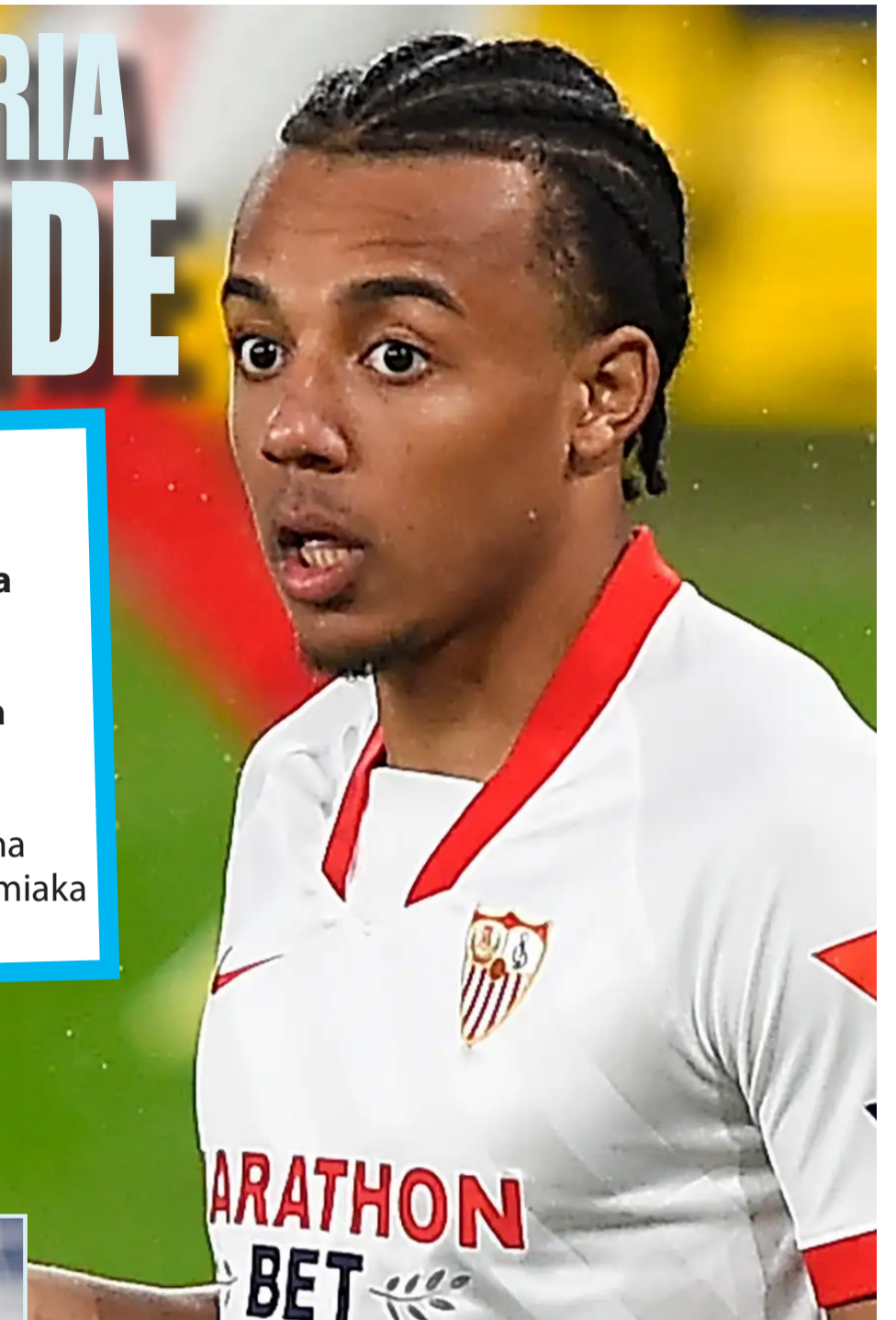
"Miti yangu ilizaa matunda mengi sana katika miaka ya kwanza lakini sasa haizai tena. Nashindwa kukidhi mahitaji ya jamii yangu," anasema.

# CHELSEA YAMFIKIRIA JULES KOUNDE

LONDON, England

**TIMU ya Chelsea ipo tayari kutoa mkataba wa Pauni milioni 83 kwa beki wa Ufaransa wa Barcelona Jules Kounde, lakini klabu hiyo ya Hispania haitaki kumuuzwa mchezaji huyo wa miaka 26 na ina mpango wa kumpa mkataba mpya.**

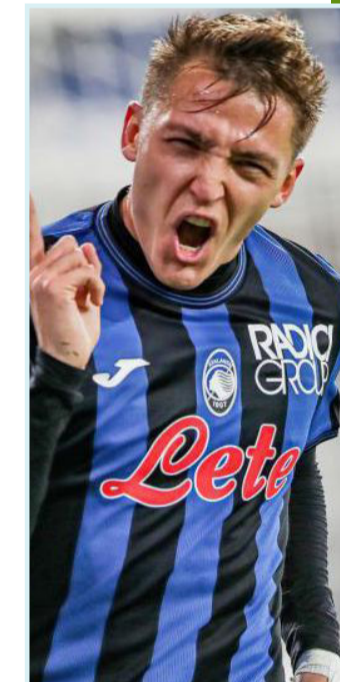
Chelsea, imefikia hatua hiyo kwani inataka kujiimarisha zaidi kwa msimu ujao, huku ikiwa na mikakati kibao ya kutwaa taji la Ligi Kuu katika miaka ijayo.



LONDON, England

**ARSENAL wamewasiliana na Atalanta kuhusu uwezekano wa kumnunua mshambuliaji Mateo Retegui, lakini The Gunners wanaweza kukabiliana na ushindani kutoka kwa Manchester United kumnunua mshambuliaji huyo wa Italia, 25.**

Nayo Liverpool wanataka kumsajili beki wa Tottenham na Uholanzi Micky van de Ven, 23, msimu huu.



## LUIZ DIAZ KWA WAARABU

LIVERPOOL, England  
**TIMU ya Al-Nassr na Al-Hilal wanamwinda mshambuliaji wa Liverpool mwenye umri wa miaka 28 Luis Diaz, ambaye pia anafuatiliwa na Barcelona.**

Nayo Idara ya

kuwabaini na kuwasajili wachezaji ya Manchester United yenye watu 80 inatazamiwa kupunguzwa kwa kiasi kikubwa kama sehemu ya kufuta wafanyakazi 200 ili kupunguza gharama.

## LAMPTEY AONWA BRIGHTON

AMSTERDAM, Uholanzi  
**AJAX wanatumai kuwasajili beki wa pembeni wa Brighton raia wa Ghana, Tariq Lamptey mwenye umri wa miaka 24 na mlinzi wa Uholanzi Joel Veltman mwenye umri wa miaka 33 kwa uhamisho wa bure mikataba yao itakapokamilika msimu huu wa joto.**

Timu hiyo inasifika kwa uwezo wake mkubwa wa 'kuwatengeneza' wachezaji vile inavyotaka,

huku ikidaiwa iwapo itafanikiwa kuwatwaa wachezaji hao, mambo yanaweza kuwa safi zaidi kwao.





# MUKWALA APIGA MKWARA

**NA ASHA SEKEFU NYOTA Steven Mukwala mshambuliaji wa Simba amesema kuwa kazi kubwa ni kupambana kwenye mechi zote kupata matokeo mazuri kutokana na ushirikiano ambao upo kwenye timu hiyo inayonolewa na Kocha Fadlu Davids.**

Kwenye msimamo wa ligi Simba ni namba mbili baada ya mechi 21 imekusanya jumla ya pointi 54 vinara wakiwa ni Yanga inayonolewa na Kocha Mkuu, Miloud Hamdi.

Simba mchezo wao uliopita wa ligi baada ya dakika 90

ubao ulisoma Coastal Union 0-3 Simba mtupiaji wa mabao yote akiwa ni Mukwala akisepa na tuzo ya mchezaji bora na mpira wake baada ya kufunga hhat trick.

Ni mabao 8 anafikisha Mukwala ndani ya ligi akiwa namba mbili wa wakali wakucheka na nyavu ndani ya kikosi cha Simba ni Jean Ahoua mwenye mabao 10 huyu ni namba moja, Mukwala na Leonal Ateba wote wametupia mabao 8.

Mukwala amesema kuwa kikubwa ambacho wanapambana ni kupata matokeo mazuri na wanaamini kazi itakuwa kubwa kwenye mechi zinazofuata.

“Shukrani kwa mashabiki ambao wapo nasi bega kwa bega kutokana uwepo wao kwenye mechi zetu zote, ambacho tunapambana ni kupata matokeo mazuri tunaamini itakuwa hivyo kwenye mechi zetu zote.”

Kituo kinachofuata kwa Simba ni Kariakoo Dabi dhidi ya Yanga mchezo unaotarajiwa kucheza Uwanja wa Mkapa, Machi 8 2025.

## WACHEKA NYAVU HAWA HAPA

**NA MWANDISHI WETU NDANI ya Ligi Kuu Bara ambayo ni namba nne kwa ubora Afrika kuna wakali wakucheka na nyavu ambao wameandika rekodi zao za kusepa na mipira msimu wa 2024/25.**

Nyota wa kwanza kufunga hat trick ndani ya ligi ni Prince Dube ambaye yupo ndani ya kikosi cha Yanga huyu alifunga kwenye mchezo dhidi ya Mashujaa, Uwanja wa KMC Complex waliposhuhudia ubao ukisoma Yanga 3-2 Mashujaa.

Yanga ni namba moja kwenye eneo la kucheka na nyavu Bongo ambapo safu ya ushambuliaji imetupia mabao 58 na pointi zao kibindoni ni 58 ikiwa inaongoza ligi. Mkali wa pili kucheka na nyavu akiwa na

hat trick ni Aziz Ki ambaye huyu alifunga kwenye mchezo dhidi ya KMC walipoibuka na ushindi wa mabao 6-1 Uwanja wa KMC Complex.

Yanga hat trick zote zimekusanywa Uwanja wa KMC Complex ambapo mchezo mmoja dhidi ya Mashujaa walikuwa nyumbani na mchezo mwingine dhidi ya KMC walikuwa ugenini.

Nyota mwingine ni Steven Mukwala huyu wa Simba alifunga mbele ya Coastal Union, Machi Mosi 2025 Uwanja wa Sheikh Amri Abeid ubao uliposoma Coastal Union 0-3 Simba.

Kituo kinachofuata ni Machi 8, Yanga v Simba, Uwanja wa Mkapa wakali hawa wanatarajiwa kukutana msako wa pointi tatu.

## MZEE BABA SHEDRACK KILASI

