Ebu, wajua dawa za kupunguza unene ?

ika toleo letu No 259 tulifafanua jambo kuhusu unene nawake ambao wapoteza afya yao kisha kunenepa ovyo. a mistari ifuatayo, ndugu Bisimwa Tserou atufasiria mi- ya mtaalam wa afya, bwana Nour *Jahime kwa kulinda bora na kupinga kunenepa bila kiasi.*

nshangao mkubwa kuona bi- nenepa kama kitoto cha te- na baada ya uchunguzi wa nga avumbuliwe mwenyi ma- *fuwa* ya kila aina mwilini. ! Kumbe *unene siyo ala- ya afya bora ? Namna gani nguza unene na kubaki na tele ? Mtaalam katika ma-* ya afya, bwana Jahime, olea jibu kwa ulizo hilo. a sikio nikueleze.

Kwanza ujifikiri mwenyewe kuchagua mitindo ya vyakula vya kutumia na ukipunguza pia kiasi cha vile ulivyokuwa ukila kwa nusu.
Pili, usijiuzulu (usiache kutumia) vyakula upendavyo. Hapa ukarimu waturuhusu kuwatolea mafasirio muhimu yanayoonekana rahisi kwa kupunguza unene na afya bora kustarehe.
Kwa hiyo, yafaa kula mara tatu kwa siku (asubuhi, mchana na usiku) kwa kadiri pahali pa kula chakula kingi kwa mara moja. Hiyo ni kupatia matumbotumbo zoezi ya wakati wa kula.
Usiwe na zoezi ya kula kila mara na ovyo ovyo mbele ao kisha nyakati tulizotaja hapo juu.
Yafaa kujipimisha uzito kila mara. Tafazali mara moja kwa juma na kwa wakati uliojisimikia mwenyewe.

Usile chakula cha mtindo moja kwa siku. Kwa hiyo, yafaa kula kwa wakati chakula cha mitindo kazaa na polepole ili kipate kusagwa vizuri kinywani. Usitumie vyakula ao vinywaji vyenyi sukari nyingi kama vile andazi, maziwa, yaourt, matunda, viazi ulaya, mbombo na vinginevyo. Vinyume vya kutumia vyakula ao vinywaji vya sukari nyingi ni kuona sukari yajitwika mwilini na kuleta njaa upesi sana.
Wakati unapokosa chakula kwa wakati, yafaa kunywa maji mengi (litri mbili kwa siku) kwani maji yavuta mafuta mwilini na kuyapunguza.

Kulingana na mashauri hayo, mganga aomba kutokula kwa uwingi mkate bali ni bora kula samaki hasa yenyi kuchomwa, maboga yenyi kutoiva sana ili kupata vitamini vingi vya kujenga mwili.
Yaombwa pia kufanya karasisi (gymnastique) kusudi ya kuimarisha mishipa na minofu. Acheni kuvuta tumbako kwani unapoikosa, wahitaji kula ingawa si wakati unaostahili.
Basi, usipitishe kamwe wakati wa kula na kipimo cha chakula. Yafaa kunywa maji mengi na kisha mwaka moja utajionea mwenyewe mambo !

Bisimwa L – B Tserou

JUA
Gazeti la Kivu

Mareshali Mobutu kafunga arusi na raia wake

Mnamo tarehe 5 Desemba 1984 Mareshali Mobutu aliapa kikatiba amri ya serikali mbele ya Mungu na raïa kama vile Prezidenti wa Chama M.P.R. na Raïs wa jamhuri ya Zaïre. Mheshimiwa huyo aliweza kujulisha kwamba katika miaka saba waliomkabizi raïa kwa kuiongoza tena nchi atahusika hasa na mambo ya kijamii na utafuti wa majawabu kwa matatizo ya makao bora, afia, usafirishaji wa mazao ya mlimo, bizaa kazaa kwa manufaa ya umma, umeme, maji safi kwa kunywa na elimu kwa raïa.

Aliyanena masemi hayo, Baba wa Taifa, Mareshali Mobutu, alipohotubia Raïa wakati wa sherehe za kiapo kikatiba ya amri ya Serikali siku ile ya tatu kama inavyolingana na siasa bora ya kimapinduzi nchini na kufunga hivi arusi na raïa wake.

Siku hiyo, Prezidenti-muundaji wa Chama alifasiria kamili mpango wake wa maendeleo ya nchi : ujuzi na uongozi bora wa eneo lote la nchi, matumizi bora wa feza za serikali, ujuzi na utumizi bora ya raïa.

Kwa hiyo itafaa kufanya yote iwezekanavyo kwa kusimika msinji bora kwa maendeleo ya uchumi katika njia inayostahili. Kulingana na siasa hiyo Serikali itajitatanua kwa kuimarisha mambo yote yenyi kuelekea afia, usafirishaji wa bizaa bila kusahau umeme na upashaji wa habari kwa njia ya simu na posta.

Kulingana na mpango huo, Baba wa Taifa alijulisha kuwa siasa iliyochukuliwa kwa kuieneza matunzo ya afia ya raïa itaendelea. Basi kufuatana na hali ya maisha ya leo isiyowaruhusu watu kufikilia kulipa matibabu, Raïs wa Jamhuri awahimiza wananchi waungane mkono kwa mkono kwa manufaa ya umma.

Pia Mheshimiwa Mobutu alisisitiza sana juu ya ujenzi na usafi wa mabarabara ili usafirishaji wa watu na bizaa zao upate kuwa rahisi. Kwa hiyo, Baba wa Taifa alinena : "Mitambo ya ujenzi na usafi wa mabarabara yatasimikwa na Serikali. Shirika lenyi kuhusika na mabarabara (Office des routes) ndilo pekee litatimiza mitambo hiyo. Kufuatana na mipango ya serikali Raisi wa Jamhuri alijulisha pia ya kuwa katika miaka mitatu ijayo yaani mwaka wa 1984 hadi 1986 bandari za kutoa moto wa stimu (centrales électriques) yatajengwa mahali yanakohitajika na mitindo mingine ya kutoa moto kama vile kuni, jua na mvuke yataimarishwa.

Nchi ya Zaïre yakusudia kusimika mambo kwa kuwatolea wakaaji maji safi kwa kunywa mahali mengi inchini mbele ya mwaka wa 1990.

Shirika Regideso linalohusika na ugawanyaji wa maji likiungana mkono kwa mkono na yale yenyi kuhusika na mpango wa kusimika mabomba ya maji vijijini na uhimizaji wa mlimo yatafanywa vyote ili ukomo wa mpango uliofafanuliwa na Mareshali Mobutu kuhusu maji safi kwa kunywa kwa raïa utoe matunda mazuri siku za usoni katika vijiji na miji mikuu.

Kuhusu mambo yenyi kuelekea kazi za posta, singa na simu, Baba wa Taifa alichukuwa mpango muhimu wa matumizi ya vyombo vipya vya kisasa na kuimarisha vile ambavyo vimekwisha haribika katika mawilaya, mitaa na mikoa nchini kote.

Kwa kweli, maendeleo ya upashaji wa habari kwa njia ya simu yatategemea posta. Kulingana na hatua iliyochukuliwa na Mareshali Mobutu, viongozi wa Ofisi ya posta watasikilizana na wenzio wa mashirika ya usafirishaji kwa njia ya anga, mashua, treni na magari ili kuchukua vibarua na vinginepo toka na mpaka ofisi mbalimbali za posta na zingine sawa vile zamani. Zaidi ya hiyo, ofisi za posta zitapewa vyombo kazaa wa kazaa kwa mwenendo bora wa kazi zao ili kuimarisha uaminifu na kutimiza kama inavyostahili mapashwa yao.

Tusisahau pia, kulingana na siasa mpya ya Mareshali Mobutu mnamo muda wa miaka 7 ya utawalo wake vituo vipya vya kisasa vyenyi kutegemea mitambo mbalimbali ya redio na televisheni vitasimikwa majimboni.

Akielekea elimu ya raïa, Baba wa Taifa alitoa maoni yake juu ya maelimisho yenyi kuweza kufalia nchi yetu kulingana na mahitaji yake. Kwa hiyo maelimisho ya kazi za ufundi na ujuzi kazaa zitatwikwa kwa msafa wa kwanza.

Mapatano yaliyofanyika kati ya Serikali na makanisa mbalimbali yatatezamiwa tena upya kuhusu masomo. Kanuni mpya kuhusu msaada wa feza zinazotumwa na Serikali kwenyi mashule itasimikwa siku zijazo. Hasa huko kwenyi mashule ya sekondari na juu zaidi.

Pia maelimisho kwenyi univasti na vyuo vikuu yatakuwa huru bila kusahau yaliyo ya lazima. Kwani si Serikali tu yenyewe itakayohusika na uongozi pia maendelesho ya maunivasti.

Prezidenti - muundaji wa Chama cha Mapinduzi MPR alijulisha kwamba kulingana na siasa yake ya kijamii, kazi zenye kuhusika na ukingo wa jamii katika umma zitabadili mpango wa kazi zake ili kuwachunga vema katika ubora wananchi walioitumikia nchi vizuri na katika uhaki bila uyanguyangu wowote.

Mbele ya kutoa maoni yake juu ya utawalo wake muda wa miaka saba ijayo, Mareshali Mobutu alitoa machache kuhusu siasa ya nchi Zaïre na nchi ndugu na rafiki.

Katika hotuba yake, Mheshimiwa Mobutu alitoa mambo muhimu yenyi kuelekea siasa kwa nchi za kigeni. Pia aliweza kufafanua hali ya Uchumi iliomo nchini Zaïre siku hizi ndiyo kusema uchumi unaoimarishwa na raïa bila kuchoka." Zaïre ni nchi moja yenyi ujio bora, nchi moja yenyi matumaini bora" alisisitiza Baba wa Taifa.

Na BISIMWA L–B. Tserou