Ugonjwa wa moyo watoka wapi ?

Hapa chini mwanahabari Bisimwa L.B. Tserou atutolea machache kuhusu uchunguzi uliofanywa na mwandishi Guetny katika gazeti "Jeune Afrique Magazine" juu ya ugonjwa wa moyo kutokana na utumizi mwingi wa chumvi katika vyakula.

ara kwa mara watu hupigwa na ngao wakati wanapomuona fulani kuanguka ao kukutwa ani amekwisha kufariki. Masema kuwa mtu huyo ameaga bila kuugua ugonjwa wowote a ugonjwa wa moyo wamuiza tangu zamani.

unayo namna mbili ya ugonjwa wa moyo : kwanza moyo hupibio mbio (hypertension) na hupiga polepole (hypotension) isivyo desturi. Ugonjwa huo waleta magumu katika kazi za moyo hasa zaidi zile za kugawa damu mwilini ao katika mishipa.

Kufuatana na mafasirio machache anayatoa Guetny kuhusu afya ya binadamu ugonjwa wa moyo ni "muuaji kama mwizi asiye harifu". Namna gani ?

Mtu hawezi kujua kama ana ugonjwa wa moyo. Kwa kuwa hakuna vitambulisho (viini, symptômes) kamili. Ugonjwa huo wakomea mwilini bila watu kuelewa vizuri. Wataalam wasema kuwa vyatokana na vinyume vingine kwa mfano : kuumwa kwa kichwa (hasa kwenyi sehemu za nyuma) na hiyo usiku ao wakati wa kuamka, mgurumo kwenyi masikio, macho hayaoni tena vizuri na hapo mtu huona kama nzi zapita mbele yake, damu hutoka puani na vivi hivi.

Tusisahau kama moyo waweza kupata magumu wakati mtu hukasirika ao huuzika. Wajuzi wa mambo ya afya husema kuwa ugonjwa wa moyo waweźa kutoka kwa ukoo wa mtu ; waweza pia kutokana na utumizi bila kiasi wa chumvi katika chakula.

HANGE NA UNENE PIA NA POMBE

Uzito wa mwili ukaongezeka, hatari ya ugonjwa wa moyo yaongezeka pia. Kwa hiyo yafaa kufanya mazoezi ya kiaskari (karasisi, gymnastique) ili kulinda mishipa katika hali bora. Ustarehe huo wa mishipa waweza kusaidia sana moyo kubaki katika hali inayohitajika na afya njema. Kusudi moyo wako ubaki katika hali bora yafaa kufuata na kushika barabara kanuni za afya zifuatazo :

*Kutokula vyakula vyeni chumvi ya kupita kiasi. Vyakula viungwe na chumvi ya kadiri. Mezani haifai kuongeza tena chumvi katika chakula. Kuepuka kula kwa uwingi nyama, samaki ao chakula kinacholindwa koponi. Usinywe maji yenyi gazi. Twaweza kutumia pilipili lakini kidogo tu.

*Yafaa kulinda uzito wako. Kujipima kila mara kwa mara na kufanya kiaskari kwa kukimbia na miguu, matembezi marefu, kutembeza kinga, kuogelea baharini. Bila kusahau kufanya kazi ndogo ndogo za mikono kama vile kukata majani.

Na Bisimwa L.B. Tserou

Neno la wasomaji

abunda

Wachuuzi wa reja reja wanateswa ovyo !

ua mpenzi,

ni mara ya pili nachukua kaa yangu kusudi ya kutoa nje a mbaya ya wale ndugu wanaoana kusonga maendeleo ya nchi . Barua yangu ya kwanza umea kuitangaza bila ubaguzi woa katika toleo lako no 126.

Kitu kinachotushangaza na kutuamoyo sisi wakaaji wa Shabunni kuona askari jeshi wawaingilia gu zetu kutoka sehemu za Bushi akuwanyaganya mali zao, kuwaa ovyo ingawa Baba wa Taifa iganisha usiku na mchana mchaili tupate amani nchini mwetu.

Ewe JUA, sisi wakaaji wa Shada tunapatikana mbali ya miji u ya nchi yetu. Mabarabara yamekwisha kuharibika. Ila, gu zetu kutoka sehemu za Bushi letea vifaa mbali mbali kama nguo, sabuni, samaki na kazalila hiyo kwa bei rahisi (shwari) afunga safari na miguu. Hata onyesha vyeti vyao vya utamho ni bure tu. Watukataza na sukuma tusipangishe kwetu kutoka sehemu za Bushi. Sasa akaaji wa Shabunda tunatamkuwa hiyo pia ni namna ya kua kwani wakati ndugu hao Baatakapokataa kutuletea vifaa mbali, tutaangamizwa na njaa takosa hata mavazi huku kweaulizo yangu ni haya :

pangisha Mushi ni vibaya ?

shi si mzairwa anaye lazima amani ?

— Bila wachuuzi kutoka sehemu za Bushi, mtaa wetu utaishi namna gani ?

Kwa kumaliza Jua mpenzi, nakuomba uwapatie askari hao mashauri kusudi wapate kulinda amani, ila waache huru wachuuzi wanaotuletea vifaa huku kwetu Shabunda. Jamaa hawa watushtua kila mara wakifyatua risasi ovyo katika nia ya kuwatisha ndugu Bashi kusudi ya kuwanyaganya mali zao. Hiyo si ujeuri na wizi ?

Salamu zangu zimfikie ndugu Kassa Malonga na wote watakaopata wakati wa kusoma maandishi yangu.

Msomaji wako Malenda Wasso
mwalimu wa Lugungu, Shabunda
S.L'P. 75 SHABUNDA

N.L.W. : Tuelewavyo sisi, hakuna yule aliyetumwa huko Shabunda kwa kuwanyanganya raia mali zao na kuwatisha. Wale raia wanaotoka sehemu za Bushi ni Wanazaire kama nyinyi wote. Pia liwali Mwando apinga kabisa uyanguyangu jimboni. Shangwe kwako wewe mwalimu kwa kutoa nje mabaya hayo. Ila kwa kusaidia askari wakuu wachungue jambo hilo kwa ukarimu, tungekutuma wewe pamoja na wale ndugu Bashi kutuma haraka majina ya wale askari wabaya. Na mutaona wenyewe kitachowatukia. Ndugu Kassa akutumia naye salamu zake.

JUA
Gazeti la Kivu

Mwezi wa nane ujao

Baba mtakatifu wa Roma, Yoane-Paulo wa pili atatembelea Jamhuri ya Zaïre

Baba mtakatifu wa Roma, Yoane-Paulo wa Pili atawasili barani Afrika mwezi wa nane (Ogusti) ujao. Safari ya mheshimiwa huyo yalingana na mpango wa mafundisho ya Eklezia Katoliki ulimwenguni.

Na katika horoda ya safari yake Áfrika, Papa Yoane-Paulo wa pili atatembelea kiserikali Jamuhuri ya Zaïre kutokana na aliko la Baba wa Taifa, Prezidenti-muundaji wa Chama MPR, Mareshali Mobutu. Habari hiyo ilitolewa kwa wapashaji wa habari na akina askofu Kabongo, katibu wa pekee wa Papa, baada ya masimulizi rasmi aliyoyafanya na Mareshali Mobutu, Raïs wa Jamhuri ya Zaïre huko N'Sele.

Itajulishwa hapa kuwa katibu wa pekee wa. Papa Yoane-Paulo wa pili, aliye Mzairwa, alimletea Mareshali Mobutu kibarua cha pekee toka kwa Baba mtakatifu wa Roma.

Kwa kuwa furaha na kicheko midomoni ilimshika Baba wa Taifa wakati alipokuwa akisoma kibarua hicho, ilionekana wazi kuwa ni ya jibu kamili kwa aliko la Raïs wa Jamhuri.

Tutawajulisha wasomaji wetu kama Papa Yoane-Paulo wa pili alitembelea mara ya mwisho Jamhuri ya Zaïre mnamo mwezi wa tano mwaka wa 1980.

Yazaniwa kama Baba mtakatifu huyo wakati wa safari yake nchini Zaïre ataweza kumwaandika katika daftari ya watakatifu Bikira Anuarite aliyeuwawa na waharamia wahuni "mulele" hapo Isiro (Zaïre ya Juu) mnamo mwaka wa 1964. Pia Papa Yoane-Paulo wa pili atoka kuzitembelea nchi mbalimbali za Amerika ya Kusini. Huko aliwalaumu mapadri wa nchi hizo ambao wajiingiza katika siasa ya nchi zao.

BISIMWA L-B. Tserou.

UVIRA : MAJI YA REGIDESO YACHAFUKA NA MVUA.

ari ya kitisho otumwa ofisini na mjumbe wa i JUA, mwananchi i Kilondo zaeleza maji inayotiririka a mabomba ya shiriegideso ni machafu a.

ofungua bomba (robilako utashikwa mbuazi kwa kutambua maji yanayotiririka yanafanana udongo atoa harufu mbaya a. Vijidudu ambavyo sinji wa michango ni mwa wakaaji Uvira, vyaonekana azi katika maji vingine ambavyo ni vidogo sana, yafaa kutumia darubini (microscope) kwa kuvigundua.

Hali hiyo yawatetemesha wakaaji wa Uvira hasa wakati wanopojionea kweupe vijidudu hivyo vipo vikijitembeza kama vile samaki ndani ya maji.

Ni huruma kabisa kutambua kama wakaaji wa Uvira washambuliwa na magonjwa mengine ingawa malaria, bilarzioze na michango tumboni vyawatia tabani. Regideso ambayo yaaminika kuwatolea maji safi yafika tena kuwatia lisani pembeni kwa kuwaletea nyongezo ya magonjwa mengine. Tupo hakika kuwa jamaa wengi ni maskini na hawaelewi vema mafaa ya kuchemsha maji mbele ya kuyanywa na wengine hawana pia vipoleza maji.

Mwananchi Mbonekube, kiongozi wa Regideso huko Uvira alieleza kuwa chemchem ya Nganga pamoja na mtoni Ruzizi ambavyo vyaleta maji katika bandari ya shirika Regideso huko Uvira imeharibika kutokana na mmomonyoko wa udongo kutoka mlima Nganga.

Kaboyi Habimana.

Haifai kutumia maji machafu kwani yajaa vijidudu.