

JACKPOT BABA LAO!

**TZS. 360,499,520**

KWA TZS. 1000 TU!

SCAN HAPA KUPAKUA APP YETU!

SportPesa.CO.TZ  
PIGA\*150\*87#



UKURASA 4

**ATINGA** Ikulu kudai kiwanja kilichouzwa miaka 25

**MAISHA**  
Nipashe Baba, Mama na Mwana Jumapili

OKTOBA 2, 2022

Yajue magonjwa yanayoathir nyumba, uyaepuke

Jinsi ya kupika dagaa haraka

VIZIBAO VINATOSHA Kukung'arisha insimu wa joto

Jaza nywele kwa njia asili

UKURASA 9

# Nipashe JUMAPILI

MWANGA WA JAMII

ISSN 0856 • No. 0581086



[www.twitter.com/nipashetz](http://www.twitter.com/nipashetz)



[www.facebook.com/nipashetz](http://www.facebook.com/nipashetz)



[www.instagram.com/theguardian\\_newspaper](http://www.instagram.com/theguardian_newspaper)

LIKE & FOLLOW US

## Daktari Mtanzania afa ebola Uganda

**MAABARA** tembezi yapelekwa Kagera..  
*Endelea ukurasa 2*



Waziri wa Afya Ummy Mwalimu

## Watumishi TANESCO mbaroni tuhuma utapeli Luku milioni 10/-



Fundi wa TANESCO, akikagua mita ya umeme kwa mteja ili kuwabaini waliojiunganishia huduma kinyemela kwa kutumia mafundi vishoka kuititia huduma bila malipo katika Kata ya Isagehe wilayani Kahama mkoani Shinyanga jana. Kulia ni moja ya mita mbovu zilizoibwa katika shirika hilo na kukutwa zimefungwa katika Kanisa la Kalval Assembl of God (ACG), huku nyaya zinazoruhusu mita kusoma zikwa hazijaunganishwa na kuruhusu umeme kuingia moja kwa moja kwa mteja.

PICHA: SHABAN NJIA

UKURASA WA 8

## UN YATOA TUZO 2 KWA RAIS SAMIA

RAIS Samia Suluhu Hassan ametangazwa mshindi wa tuzo mbili za Rais, ya Dhahabu ya Malengo ya Maendeleo Endelevu (SDG) na Amani ya Dunia...

**CHADEMA**  
yataka  
viti maalum  
vya wazee  
bungeni

UKURASA 2















# MAISHA

OKTOBA 2, 2022

Nipashe

Baba, Mama na Mwana

Jumapili

Ukurasa 15



**Yajue magonjwa yanayoathiri  
nyumba, uyaepuke**



Ukurasa 14  
**Jinsi ya kupika  
dagaa haraka**



**VIZIBAO VINATOSHA  
Kukung'arisha  
msimu wa joto**

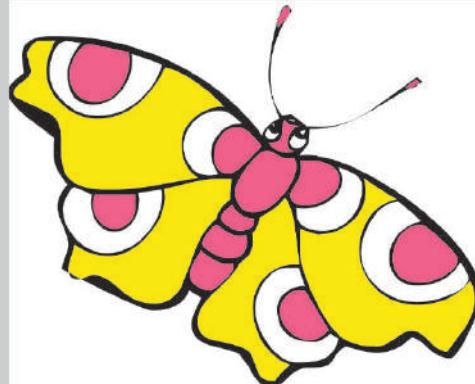
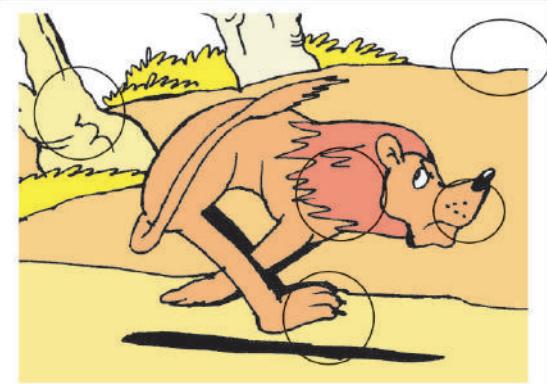
Ukurasa 13

## Jaza nywele kwa njia asili



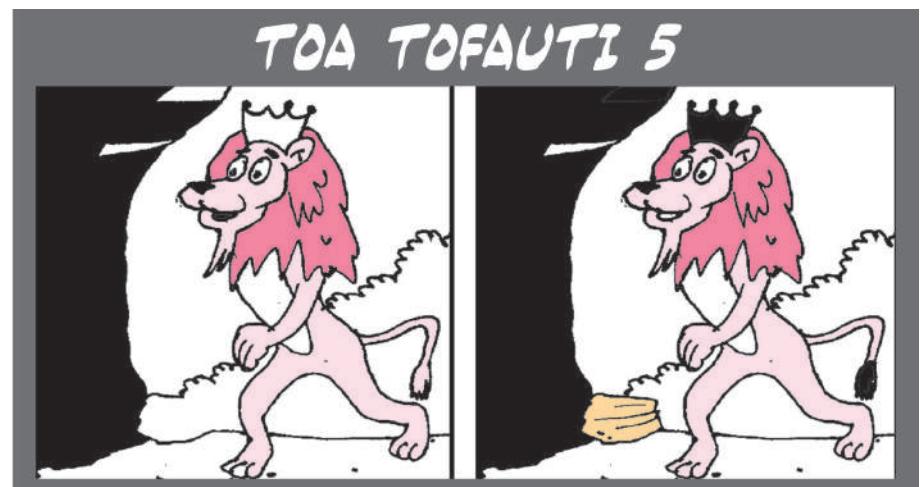
Ukurasa 14

MAJIBU YA WIKI  
ILYOPITA



**AMSHA AKILI**

TUMIA RANGI  
YA NJANO NA  
KIJANI



**WATOTO**  
**PAKA RANGI**



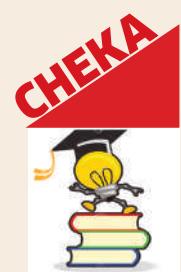
**TOTO** Grace alikuwa akimsaidia mama yake kuchuma matunda ya nanasi shambani. Wakati wakiendelea na kazi hiyo alimuuliza mama yake kuhusu namna ya uchumaji wa matunda hayo.

Grace: Eti mama tunavyochuma mananasi hapa juani ni lazima yaliwe kivilini?

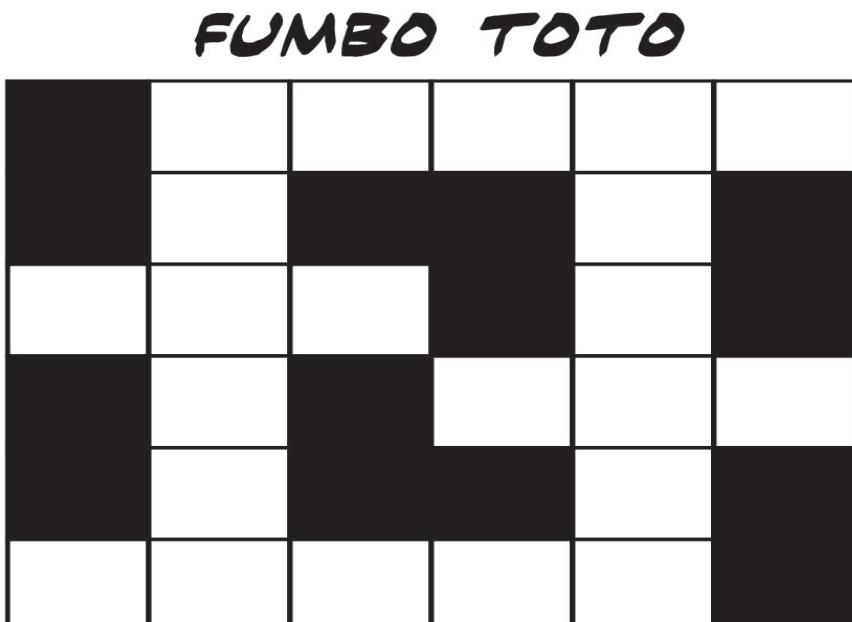
Mama: Hapana matunda huliwa sehemu yoyote, lakini ni vyema kula wakati umetulia na hasa kivilini ambako hakuna jua.

Grace: Kwa maana hiyo mwalimu alikosea alituambia mchumia juani hulia kivilini?

Mama: Huo ni msemo tu mwanangu, unamaanisha kwamba kila anayetafuta kwa tabu hupata mafanikio baadae na hapo hupata raha na sivyo kama wanavyodhani.



**SWALI**  
Matunda ya zabibu yanazalishwa katika mkoa gani wa Tanzania?



Jaza maneno yafuatayo katika vyumba vilivyopo wazi:  
ANA, BEI, TENGA, KWETU,  
TWANGA, KWENYE





# MITINDO



## VIZIBAO VINATOSHA Kukung'arisha msimu wa joto



**V**IZIBAO ni moja ya mavazi ya kawaida ambayo yana umaarufu kutohana na kupendwa na watu wengi.

Kuna aina nyingi za nguo za kiume, basi mtindo huu wa mavazi usiuweke kando kwani una ladha tofauti katika kupangilia mavazi yako.

Kwa mfano vizibao aina ya Puffer ni nyongeza nzuri kwa hafla yoyote ikiwa katika hali ya hewa ya joto au baridi.

Nguo hizi zimetengenezwa zikiwa laini chini, na kukupa mwonekano mzuri unapovaa na aina yoyote ya mavazi.

Ikiwa katika hali ya joto nguo ya aina hii, inakuruhusu mwili wako kupumua vyema.

Aina nyingine ni ile ya Suede, ambayo huvaliwa zaidi mahali pa kazi na matukio mengine ya kitaaluma, hata hivyo dai-ma hukuweka tofauti.

Inapendekezwa kuunganisha na fulana au shati mari-dadi na chini pigilia suruali.





## MAISHA NI NYUMBA Na Elizabeth Zaya



### Namna ya kufunga chandarua chumbani



WAKATI wa msimu wa baridi watu wengi hawapendi kutumia chandarua wakati wa kulala wakiamini hakuna mbu, lakini ukweli wakati wote hatari ya kuumwa na mbu ipo na kuku sababishia ugonjwa wa malaria. Ikiwa wewe ni mmoja wa wale wanaougua kila mwaka na malaria kwa kuumwa na mbu wanaoingia nyumbani, tutakupa miongozo ya jumla namna a kufunga vyandarua kwa kuzingatia usalama. Siku hizi kuna aina ya vyandarua unanunua ukiwa na kila kitu na itabaki uwezo wako wa kufunga tu.

- 1: Hakikisha unachagua aina unayoipenda ya vyandarua kulingana na chumba cha ko kilivyo, Hapa unatakiwa kuwa makini ili usipate chandarua kisicholingana na kitanda au mfumo wa chumba.
- 2: Hakikisha unachukua vipimo halisi, kuanzia sehemu ambayo unataka kufunga.
- 3: Kuna aina mbalimbali ya ufungaji wa chandarua, kuna ya kuning'niza na ile ya kutumia vyuma maalum, hivyo ni muhimu kufuata maelekezo.
- 4: Ukitafahamu kwa nini unahitaji chandarua, itakuwa upeo wa kutumia vyema wakati wa kulala kwani haitakiwi kufunga sehemu ambayo inaweza kuachia na kuku sababishia kuwa wazi.

**K**AMA ilivyo kwa viumbe hai kuathiriwa na mazingira wanayoshi, ndivyo ilivyo pia kwa viumbe visivyo hai ikiwamo nyumba.

Ili kuepuka majengo yasiathirike, ni vema ubunifu ufanyike katika hali ya ubora wa hali ya juu katika sehemu husika linapojengwa jengo.

Msanifu Majengo, Deodatus Kwivilo, anasema hata ujenje nyumba nzuri na kubwa kiasi gani, kama hajabuniwa na kujengwa kwa kuzingatia mazingira ya eneo husika, lazima iwe haratini kuathirika.

Kwivilo anasema kabla ya kuanza kujenga nyumba, ni lazima ufanye uchunguzi katika eneo husika kubaini kama kuna magonjwa yanayoweza kuathiri nyumba yako na kufanya ubunifu wa kukabiliana nayo.

Mtaalam huyo anasema endapo nyumba hiyo itajengwa pasipo kufanya- iwa ubunifu mzuri, huenda ikaathiriwa na magonjwa hayo.

Anasema miongoni mwa magonjwa yanayothiri nyumba endapo hajafaniwa ubunifu mzuri ni kutitía kutokana na aina tofauti za udongo, kiwanja au kimo cha msawazo wa msingi kuwa tofauti pamoa na ubunifu haffiu wa udongo kulingana na uzito wa jengo husika.

Ugonjwa mwagine anasema ni nyumba kupitisha maji na kwamba maeneo mengi ya Tanzania yamezungukwa na vyanzo ya maji am-

bayo yanahitaji usanifu na ubunifu wa hali ya juu wakati wa ujenzi ili kuepuka athari baadaye.

"Maeneo mengi ya Pwani majengo yake mengi yameathiriwa na tatizo hili na hata limekuwa kero kwa wakazi na watumiaji wa majengo hayo. Baadhi ya majengo yanapitisha maji kwa njia ya sakafu na kuta mithili ya chujio au chemchemu na mara nyingi utagundua kwa kuona ardhi yake inatoa maji wakati wote wa majira ya mwaka.

"Na majengo mengi ya maeneo haya yanaaoza na kutitía kwa haraka na hata mashimo ya vyoo vyake huinuka kwenda juu jambo ambalo ni hatari kwa afya za wakazi. Katika hali hii kuta na sakafu huoza kwa

haraka kutokana na maji yaliyoko chini ya ardhi kuwa na kemikali mbalimbali zilizoko kweniye maji hayo. Kwa hiyo katika mazingira haya lazima yatumike malighafi sahihi za kuzuia maji hasa wakati wa ujenzi," anasema.

Lingine anasema ni kuoza kwa nyumba na kwamba hali hiyo hutokana na unyevunyevu na kemikali mbalimbali kupitia maji kuka kwa muda mrefu kwenye kuta na kuathiri ubora wa kuta hizo.

"Na hii husababisha kumea kwa mimea ambayo kusababisha ukungu wa kijani kwenye kuta ambao huzalisha fangasi mbalimbali wa naokula ukuta," anasema.



**KATUNI****KATUNIKA  
KI'DOMOKRASIA**

BY ABDUL KINGO - 2022

SMS - 0621 412 879

**JUKWAANI**

'TOBO GANI?

JEMBE LANGU...  
MTOTO WA KIUME  
HASIFIWI UMBEA!HATA AKIWA  
KARITHI KWA  
BABA'AKE?HIVI WEWE  
UNAVYOONA  
HUU UCHAGUZI  
UNAVYORUDIWA  
NTATOBA?NACHEKA KAMA  
MAZURI, WALIO-  
KALIA KITI WOTE  
WASIMAME WIMA  
TUANZE UPPYA!  
WAMENUNAJEE!MIMI NIMEZALIWA  
DAR, UTANAMBIA  
NINI WAKUJA?MABIFU YENU  
YA MTAANI MSI-  
YALETE HUMU  
TAFADHALINIKWA HIYO  
ULITAKA WAYALETE  
OFISINI KWAKO ILLI  
UBURUDIKE  
PEKE YAKO?WEWE NINI  
ACHA MOTO  
UWAKE ILLI  
TUWAWEEKEE  
MALI ZAO  
MAHALA  
PEMASINA CHA  
KUKWAMBIA  
NILIYOKUKUTA  
UNAKAA KWENU  
NIMEJENGA  
HA HAAANINGEKUKUBALIA  
LAKINI NAMUOGOPA  
MKEO AKIJUA ANAWEZA  
KUNIUA, LABDA UNIPE  
MILONI MBILI TU!HIZO NDIO  
GHARAMA ZOTE  
ZA MAZISHI  
AKISHAKUUA?MKE WANGU ILLI NDIO  
ENEO SAHIHI YALE  
MADAI YAKO YA TALAKA  
NIKILEWA ANZA KUDAITALAKA  
AU  
LAKI TISA  
DENI LA  
MAHALI!

\*KINYUNYIZO CHA LEO...



...RAHA YA KUKIMBIZWA UWE NA MBIO









## KITUO CHA KUTIBU NGOZI, NYWELE CHAZINDULIWA DAR

SUALA la urembo unaotokana na vipodozi vya asili unazidi kupigwa chapuo kutoanana na kuwa na faida nyingi kuliko madhara.

Idadi kubwa ya wanawake na wanaume wamegeukia vipodozi vya asili kama njia salama ya kuboresha afya ya ngozi na nywele.

Jana kulikuwa na tukio la kipekee la kuzinduliwa kituo cha QM Beauty ambacho kitokuwa na kazi ya kuhudumia watu kuboresha na kutibu ngozi na nywele kwa kutumia bidhaa zilizotengenezwa kwa vyakula na matunda.

Akizungumza katika uzinduzi huo, Saida Bandawe ambaye ni mkurugenzi wa kam-puni ya QM Beauty, amesema kituo hicho ni mbadala wa watu wanaohitaji ngozi na nywele kuwa salama wakati wote.

Bandawe amesema wazo la kufunga kituo

hicho na kutengeneza vipodozi asili alilipata baada ya kusumbuliwa na matatizo ya ngozi muda mrefu kutoanana na matumizi ya vipodozi vya viwandani.

"Niliwaza kitu gani kinaweza kuwaokoa watu wengi walioathirika na matumizi ya bidhaa zenye sumu, hapo ndipo nikaanza kubuni bidhaa zangu kwa kutumia matunda na vyakula na kuleta matokeo mazuri kwa kila anayetumia," alisema Bandawe.

Amesema kutoanana na ubunifu wake huo, ameajiri watu wa kumsaidia katika kituo chake kilichoko karibu na ubalozi wa Kenya jijini Dar es Salaam.

"Bidhaa za vipodozi ninavyotengeneza vinasifikasi kwa usalama kifaya na ndio maana nimeona ni vyema kuwanusuru wengine ngozi

na nywele zao kwa kuja hapa kupata huduma na ushauri," ameongeza.

Mgeni rasmi ambaye ni Mwenyekiti wa Mis Tan, Salome Kitomari, alimpongeza Saida kwa kuwa na maono ambayo kwa sasa licha ya kusaidia watu, pia imeongeza ajira kwa vijana.

Amesema matumizi ya vipodozi vinavytokana na bidhaa asili ni salama na kuwataka watu kumuunga mkono mjasiriamali huyo kwa kutumia kwa wingi.

"QM Beauty imekuwa wakati muafaka kwani itsaaidia watu kuepuka matumizi ya vipodozi vyenye sumu na kuathiri ngozi na nywele zao, nawaomba watu kuchangamka fusra hii kwa kutumia kwa ajili ya afya zao na pia kuainua kiuchumi kwa kibashara," amesema Kitomari.

## Basata kurudisha maonyesho ya jukwaani

### Na Halfani Chusi

SERIKALI imesema ipo njiani kurejesha sanaa ya maonyesho ya jukwaani ili kuwawezesha wasanii kujikwamua kiuchumi.

Hayo yalisemwa jana Dar es Salaam, na Katibu Mtendaji Baraza la Sanaa Taifa, Dk Kedmon Mampana, wakati alipohudhuria jukwaa la maonyesho lililoandaliwa na mtando wa wasanii wanawake Tanzania.

"Salamu zangu ndogo ni kwamba kazi ndio imeanza kwenye sanaa za maonyesho lazima

shirikisho la sanaa za maonyesho kwa namna moja ama nyingine tutafute jambo la kuitikisa nchi.

Kwa hiyo mfuko wa sanaa na utamaduni unoaoanzishwa wito wangu kwa wasanii hakikisha unaafanya kazi ukiwa umewasilishwa, huku tutahitaji chama cha sanaa unachotoka ili watu wasije wakatumia mwanya huu kujipatia mkopo bila kujulikana wanakotoka

Mwenyekiti Kutoka Mtandao wa Wasanii Wanawake Tanzania, Agnes Lukanga, alisema onyesho hilo lilikuwa mahususi kwa kutoa mrejesho

wa mafunzo yaliyofanywa na mradi wa "tuseme tuisichoke" ambao ulijikita zaidi kuangalia namna wasanii wanawake walivyoathirika kipindi cha corona na namna ya kuwasaidia

"Baada ya hapo tulikuwa na mafunzo mengine kwa wasanii wenywewe katika kuwahoji walisema waliathirika na mambo mengi ikiwamo ukatili wa kingono, ukatili wa kijinsia, na katika hilo tulibaini kipindi hicho wasanii walipata shida na wengine walishindwa kuendelea na kazi ya sanaa.





**SCAN HAPA  
KUPAKUA  
APP YETU!**

## MECHI KALI MANCHESTER CITY VERSUS MANCHESTER UTD

1 | 1.38  
X | 4.83  
2 | 6.69

**PIGA\*150\*87#**

- Karibu SportPesa  
 1. Bet Sasa  
 2. Michezo zaidi  
 3. JACKPOT  
 4. Weka Pesa  
 5. Akaunti yangu  
 6. Toa Pesa  
 7. Matokeo ya Bet/Mechi  
 OO. Toka

**SportPesa**  
**SPORTPESA.CO.TZ**

HUDUMA KWA WATEJA MASAA 24, TUPIGIE:

**18+ 0764115588, 0677115588  
0685115588 GBT:0249**



@TzSportPesa



@SportPesaTZ



@tzsportpesa

**CHEZA USHINDE  
JACKPOT**

**TZS.**

**360,**

## MAGUIRE NJE UNITED IKIWAKABILI MAN CITY

**MANCHESTER, England**

**H**ARRY Maguire hataichezea Manchester United katika mechi dhidi ya Manchester City kutohaka na jerah, lakini Erik ten Hag ana imani anaweza kuwa katika kiwango chake bora atakaporejea.

Nahodha huyo wa United amevumilia msimu mgu mu, akipoteza nafasi yake katika ngazi ya klubu na kisha kufanya vibaya kwa England licha ya kuungwa mkono na Gareth Southgate, huku makosa yake yakichangia Ujerumani kuongoza kwa mabao 2-0 katika sare ya magoli 3-3 kwenye mechii ya Ligi ya Mataifa ya Uefa iliyochezwa Jumatatu iliyopita.

Kumekuwa na wito wa kutaka Maguire aachwe na Southgate, lakini kwanza anakabiliwa na kibarua kigumu kuwapita Raphael Varane na Lisandro Martinez kurejea kwenye kikosi cha Ten Hag cha United.

Hilo halitafanyika katika mchezo wa dabi ya Jumapili, kwani Ten Hag alifichua beki huyo wa kat ni diye pekee aliyejuka na jerah, ambaye anatarajiwa ku kosa mchezo huku Anthony Martial na mchelaji bora wa mwezi wa Ligi Kuu England, Marcus Rashford wakirejea.

Hata hivyo, kocha huyo wa United aliulizwa ana chowea kufanya ili kumsaidia Maguire kurejea katika ubora wake.

“Kwanza kabisa, sina budi kumfundisha,” alisema Ten Hag. “Lazima nimuunge mkono, lakini namuunga mkono kwa sababu ninamwamini, kipindi ambacho nilikuwa nikifanya naye kazi katika maandalizi ya msimu uliopita, alikuwa mzuri, naweza kusema ni mzuri sana.

“Unaona kazi yake: ana takribani mechii 50 za England, tayari akiwa na Leicester na United amefanya vi zuri sana. Unachokiona ni uwezo wa juu.”

## Madrid kumwongeza mkataba Millitao

**MADRID, Hispania**

REAL Madrid ya Hispania imepanga kumwongeza mkataba beki wake kitasa, Eder Millitao raia wa Brazil baada ya kuwa na wakati mzuri klabuni hapa.

Beki huyo aliejiunga na Real Madrid mwaka 2019 akitokea FC Porto ya Ureno alicheza kwa msimu mmoja kwa ubora na mabingwa hao wa Ulaga kuvutiva naye na kumsajili.

Millitao hakuna na msimu mzuri ndani ya Real Madrid katika misimu miwili ya kwanza pamoja na kutohukupata nafasi kwa sababu ya mabeki walio-

kuwapo klabuni hapo wakiwamo Raphael Varane na Sergio Ramos ambapo walisababisha ufinyu wa nafasi lakini baada ya kuondoka beki huyo alianza kupa nafasi na akawa na msimu bora sana mwaka 2021/22.

Mabingwa hao wa Ulaga wana mpango kumwongozea mkataba mchelaji huyo ambao utamfanya abakie hapo hadi mwaka 2028 na wanatarajiwa kuweka kipengele kigumu cha kumuuzi.

Millitao amekua miiongoni mwa wachezaji muhimu ndani ya kikosi cha Carlo Ancelotti tangi kocha huyo atue klabuni hapo.





