TASAC

Imethibitishwa na ISO 9001: 2015

Jarida

TOLEO NA.1 SEPTEMBA 1,2022

+255 222 127 314
+255 222 127 313
tasac_tz
dg@tasac.go.tz, info@tasac.co.tz
tasac.go.tz
tasactanzania
Jengo la PSSSF Tower, Sakafu ya 7 na 8, Kiwanja Na.20/21 Mtaa wa Garden/Ohio, S.L.P 989 Dar Es Salaam - Tanzania

UJUMBE KUTOKA KWA MKURUGENZI MKUU

Bw. Kaimu Abdi Mkeyenga
Mkurugenzi Mkuu -TASAC

Kwa wadau wetu wa thamani

Ili kufikia Dira yetu ya kuwa Shirika la Uwakala wa Meli linaloongoza katika usimamizi wa usafiri wa majini litakalosaidia kuibadilisha Tanzania kuingia katika mfumo bora wa usafirishaji duniani. Shirika la Uwakala wa Meli Tanzania (TASAC) linalenga kutoa huduma zinazowezesha kukuza sekta ya usafiri kwa njia ya maji nchini, kuimarisha ulinzi na usalama, kuzuia uchafuzi wa mazingira utokanao na shughuli za usafiri kwa njia ya maji, kukuza biashara ya meli na kuongeza ufanisi katika utoaji wa huduma hususan kuinua mchango wa usafiri kwa njia ya maji ili kuchochea ukuaji wa uchumi wa Taifa letu.

TASAC, itahakikisha kuwa wafanyakazi wake wanaendeleza utamaduni wa kufanya kazi kwa kushirikiana huku wakizingatia misingi mikuu ya uwajibikaji, uadilifu, utaalamu, haki, uwazi na ubunifu ili kukidhi matarajio ya wateja.

Pia, TASAC itaendelea kuimarisha ustawi wa wafanyakazi wake ili kuweza kutoa huduma bora za usimamizi na udhibiti kwa kushirikiana na wadau mbalimbali wa sekta ya usafiri kwa njia ya maji.

Aidha, TASAC itaendelea kuboresha mfumo wake wa usimamizi wa ubora kwa kuzingatia mahitaji ya Shirika la Kimataifa la Usanifishaji (ISO 9001:2015) yanayolenga kufikia huduma salama, bora na rafiki kwa mazingira kupitia shughuli na programu zinazowawezesha wafanyakazi kutekeleza majukumu yao kwa uadilifu wa hali ya juu.

Ili kutimiza dhamira ya TASAC ya kuhakikisha uwepo wa huduma za biashara na usafiri kwa njia ya maji ulio salama, wa kuaminika, wenye uhakika, na mazingira rafiki katika kuchangia maendeleo ya kiuchumi na kijamii, TASAC itaendelea kusimamia biashara yenye ushindani kwa sekta binafsi sanjari na kuongeza uelewa kwa wadau wa usafiri kwa njia ya maji ili kuwawezesha kutoa na kupokea huduma bora.

Mwisho, TASAC itaendelea kuhakikisha kuwa inatoa huduma zinazowaridhisha wateja au kuzidi matarajio yao kila mara ili kukidhi mahitaji ya kisheria na kiudhibiti.

Asanteni kwa ushirikiano wenu.

MKURUGENZI MKUU
TASAC

SAFU YA WAHARIRI

Mwenyekiti

Rajab Moses

Mratibu

Josephine Bujiku

Mhariri

Josephine Bujiku

Wajumbe

Brighton Ndossi
Said Kaheneko
Michael Polycarp
Dorah Ndabaga
Faustine Masaku
Jackline Shirima
Chester Kapinga
Mariam Mwayela
Martha Calvin
Nicholaus Kinyariri
Amina Miruko

Msanifu

Mariam Mwayela

1 MBEYA

TASAC yawataka Wananchi kuendelea kutumia Bandari za Tanzania

Katika kutekeleza Ajenda ya 10/30 Shirika la Uwakala wa Meli Tanzania-TASAC limetoa wito kwa wafanyabiashara na wakulima wa mazao ya kilimo, mifugo na uvuvi kuendelea kutumia Bandari za Tanzania pamoja na bandari kavu ili kuongeza ufanisi na kupunguza gharama za usafirishaji wa mazao hayo.

Bandari kuu za Dar es Salaam,Tanga, Mtwara, Kigoma na Mwanza zimekuwa zikisafirisha kwa ufanisi mkubwa shehena za mizigo mbalimbali ikiwemo mizigo ya wakulima inayoingia na kutoka nchini.

Bandari hizi na nyinginezo ndogodogo kisheria zipo chini ya udhibiti wa TASAC.

Akizungumza wakati wa Maonesho ya Wakulima Nanenane Afisa Mwandamizi Udhibiti Huduma za Bandari Bw. James Mbwilo amesema katika kuchochea ajenda ya Ukuaji wa Maendeleo ya Kilimo kwa asilimia 10 ifikapo mwaka 2030, TASAC imekuwa ikidhibiti huduma za bandari na kutoa leseni kwa Bandari Kavu (ICDs) zinazopokea mzigo wa makasha.

Aidha, alieleza kuwa Bandari Kavu zinasaidia kupunguza msongamano kwenye Bandari Kuu ya Dar es Salaam na kusaidia wakulima kuagiza pembejeo na kusafirisha bidhaa kwa uharaka na gharama nafuu.

“Lengo la TASAC ni kumsaidia mkulima aliyeagiza pembejeo kutoka nje ya nchi ama kusafirisha mazao ya kilimo, mifugo na uvuvi kwenda nje ya nchi kufika kwa wakati na gharama nafuu”, alisema Bw. Mbwilo.

Mkurugenzi Mkuu wa Shirika la Wakala wa Meli TASAC Bw. Abdikaim Mkeyenge akipokea zawadi mara baada ya kutembelea banda la Mamlaka ya Bandari katika maonesho ya Kilimo Nanenane yaliyomalizika leo kwenye uwanja wa John Mwakangale mkoani Mbeya.

Akifafanua zaidi, Bw. Mbwilo alisema kuwa, TASAC pia ina jukumu la Kudhibiti Huduma za Bandari na Usafiri wa Majini ambapo shirika kisheria linadhibiti watoa huduma kama waendesha bandari, waendesha bandari kavu, mawakala wa meli, mawakala wa forodha, wakusanyaji/ watawanyaji shehena (consolidators/ deconsolidators), wapimaji makasha (Gross Mass Verifiers- GMVs) na watoa huduma ndogondogo bandarini (Miscellaneous Port Services Providers- MPS).

2 MBEYA

Akiongelea suala la usalama katika vyombo vya usafiri majini, Afisa Mkaguzi wa Vyombo vya Usafirishaji Majini, Bw. Maulid Nsalamba alisema kuwa TASAC ina wajibu wa kuhakikisha vyombo vya kusafirisha mazao ya kilimo, mifugo na uvuvi vimesajiliwa na ni salama ili kuchochea ufanisi na uzalishaji zaidi.

.

“Tunakagua vyombo vya usafiri majini na kwa chombo ambacho kimekidhi vigezo tunakipa leseni ya ubora na kuendelea kukifuatilia katika shughuli zake za kila siku”, alisema Bw. Maulid

Aidha, TASAC inasimamia mitaala ya mafunzo ya Mabaharia inayotolewa na Chuo cha Bahari cha Dar es Salaam (DMI) ili kuhakikisha vyombo vya usafiri majini vinaendeshwa na wafanyakazi wenye utaalamu unaotakiwa.

Picha juu, Mkurugenzi wa Shirika la Wakala wa Meli TASAC Bw. Abdikaim Mkeyenge (katikati) akiwa katika picha ya pamoja na baadhi ya wafanyakazi wa Shirika hilo kwenye banda lao la maonesho

Picha juu, Mkurugenzi wa Shirika la Wakala wa Meli TASAC Bw. Abdikaim Mkeyenge (katikati) akiwa katika picha ya pamoja na baadhi ya wafanyakazi wa Shirika hilo kwenye banda lao la maonesho

Mkurugenzi wa Shirika la Wakala wa Meli TASAC Bw. Abdikaim Mkeyenge (aliyekaa) akiwa katika picha ya pamoja na baadhi ya wafanyakazi wa Shirika hilo

TASAC Kichocheo Ajenda ya 10/30

Katika kutekeleza Ajenda ya 10/30 Shirika la Uwakala wa Meli Tanzania-TASAC limetoa wito kwa wafanyabiashara na wakulima wa mazao ya kilimo, mifugo na uvuvi kuendelea kutumia Bandari za Tanzania pamoja na bandari kavu ili kuongeza ufanisi na kupunguza gharama za usafirishaji wa mazao hayo.

Bandari kuu za Dar es Salaam, Tanga, Mtwara, Kigoma na Mwanza zimekuwa zikisafirisha kwa ufanisi mkubwa shehena za mizigo mbalimbali ikiwemo mizigo ya wakulima inayoingia na kutoka nchini. Bandari hizi na nyinginezo ndogodogo kisheria zipo chini ya udhibiti wa TASAC.

.bandari, waendesha bandari kavu, mawakala wa meli, mawakala wa forodha, wakusanyaji/ watawanyaji shehena (consolidators/ deconsolidators), wapimaji makasha (Gross Mass Verifiers-GMVs) na watoa huduma ndogondogo bandarini (Miscellaneous Port Services Providers- MPS)

Akiongelea suala la usalama katika vyombo vya usafiri majini, Afisa Mkaguzi wa Vyombo vya Usafirishaji Majini, Bw. Maulid Nsalamba alisema kuwa TASAC ina wajibu wa kuhakikisha vyombo vya kusafirisha mazao ya kilimo, mifugo na uvuvi vimesajiliwa na ni salama ili kuchochea ufanisi na uzalishaji zaidi.

Afisa Mwandamizi Udhibiti Huduma za Bandari Bw. James Mbwilo akimuelezea CACP Mwamini Rwamtali Kamanda wa Polisi Kikosi cha TAZARA wakati alipotembelea katika banda la TASAC leo kwenye maonesho ya

Akizungumza wakati wa Maonesho ya Wakulima Nanenane Afisa Mwandamizi Udhibiti Huduma za Bandari Bw. James Mbwilo amesema katika kuchochea ajenda ya Ukuaji wa Maendeleo ya Kilimo kwa asilimia 10 ifikapo mwaka 2030, TASAC imekuwa ikidhibiti huduma za bandari na kutoa leseni kwa Bandari Kavu (ICDs) zinazopokea mzigo wa makasha.

"Lengo la TASAC ni kumsaidia mkulima aliyeagiza pembejeo kutoka nje ya nchi ama kusafirisha mazao ya kilimo, mifugo na uvuvi kwenda nje ya nchi kufika kwa wakati na gharama nafuu", alisema Bw. Mbwilo.

Akifafanua zaidi, Bw. Mbwilo alisema kuwa, TASAC pia ina jukumu la Kudhibiti Huduma za Bandari na Usafiri wa Majini ambapo shirika kishe-

"Tunakagua vyombo vya usafiri majini na kwa chombo ambacho kimekidhi vigezo tunakipa leseni ya ubora na kuendelea kukifuatilia katika shughuli zake za kila siku", alisema Bw. Maulid.

Aidha, TASAC inasimamia mitaala ya mafunzo ya Mabaharia inayotolewa na Chuo cha Bahari cha Dar es Salaam (DMI) ili kuhakikisha vyombo vya usafiri majini vinaendeshwa na wafanyakazi wenye utaalamu unaotakiwa.

IMO yatoa mafunzo kwa Kamati ya Ulinzi na Usalama wa Usafiri majini

Shirika la Bahari Duniani limetoa mafunzo ya siku mbili kwa Kamati ya Kitaifa ya Ulinzi na Usalama wa Usafiri majini ili kuwajengea uwezo katika kutekeleza majukumu yao ya kila siku.

Akizungumza katika Mafunzo hayo kwa niaba ya Katibu Mkuu wa Wizara ya Uchukuzi Mkurugenzi wa Miundombinu ya Usafiri Bw. Aron Kisaka amesema mafunzo hayo yamelenga kuijengea uwezo Kamati hiyo ya kitaifa ambayo ina jukumu kubwa la kusimamia na kuishauri Serikali ipasavyo kuhusu masuala ya ulinzi na usalama wa baharini.

"Kamati inakabiliwa na baadhi ya changamoto ambazo ni pamoja na kushindwa kubadilishana taarifa na kuwa na uelewa tofauti kuhusu Kikoa cha Bahari (Maritime Domain Awarenes (MDA)) miongoni mwa wanachama. Kama tunavyojua Kikoa cha Bahari ni tofauti na kigumu katika matumizi udhibiti, utekelezaji wa sheria, na hasa nyanja za kijeshi"alisema Bw.Kisaka.

Aidha aliongeza kuwa, katika masuala mbalimbali ikiwemo upashanaji habari baina ya wadau waliopo katika kamati hiyo pamoja na kuanzisha Kituo cha Pamoja cha kupashana habari.

Aidha aliongeza kuwa kupitia mafunzo hayo Kamati itawezeshwa kufikia utekelezaji wa majukumu yake kwa kiwango kinachotakiwa na kuwasaidia washiriki kupata maarifa maarifa yanayohitajika hasa kujifunza kutoka nchi nyingine.

Nae mmoja wa wanakamati hiyo kutoka Shirika la Uwakala wa Meli Tanzania Bw. Emmanuel Msumva amesema mafunzo hayo yatasaidia kuweka uelewa mpana wa masuala mazima ya kupashana habari lakini pia kuwa na kituo cha pamoja cha kupashana habari.

Pia aliongeza kuwa katika mafunzo hayo wajumbe watapata fursa ya kutengeneza kamati ndogondogo kukoka katika Kamati ya Kitaifa ya Ulinzi na Usalama wa Usafiri ili kuongea ufanisi katika ufanyaji kazi za kila siku za kamati hiyo.

Shirika la Bahari Duniani limeandaa semina hiyo ya siku mbili (18 hadi 19 Agosti, 2022) katika Hoteli ya Four Ways jijini Dar es Salaam ambayo imehudhuriwa na wajumbe mbalimbali kutoka TASAC, TPA, TRA, ZMA, Police Marine, Wizara ya Mambo ya Nje pamoja na Wizara ya Uchukuzi.

TASAC mwenyeji Kongamano la kujadili ulinzi baharini

Wajumbe wa ongamano la siku mbili kujadili na kuweka mikakati ya ulinzi wa bahari na maendeleo yake wakiwa katika picha ya pamoja.

Shirika la Uwakala wa Meli Tanzania (TASAC) limekuwa mwenyeji wa Kongamano la siku mbili kujadili na kuweka mikakati ya ulinzi wa bahari na maendeleo yake ili kuwa na maendeleo endelevu lililofanyika katika Hoteli ya Bahari Beach jijini Dar es Salaam tarehe 16 na 17/8/2022.

Akizungumza wakati wa kufunga kongamano hilo Kaimu Mkurugenzi Mkuu wa TASAC Wakili. Rajab Moses amesema kuna umuhimu wa kutunza mazingira ya Bahari ili kuweza kusaidia kukuza Uchumi.

"Kuna umuhimu wa kulinda mazingira ya Bahari ya Hindi pale Bandari zinapojengwa kukuza uchumi ili kuwa na maendeleo endelevu katika nchi za ukanda wa magharibi wa bahari ya Hindi", alisema Wakili Moses.

Wakili Moses aliongeza kuwa changamoto ya uharibifu wa mazingira haiepukiki wakati wa ujenzi wa miundombinu ya bandari ili kuwafikia wateja.

"Wakati wa kujenga bandari kuna shughuli nyingi sana zinafanyika kama kukata mikoko na kuchimba maeneo ya fukwe za bahari lakini shughuli hizi inabidi zifanywe kwa kiwango ambacho hakiathiri mfumo tegemezi wa bahari, viumbe vilivyomo na mahitaji ya binadamu ili kutunza uhai wa wa mazingira ya bahari na viumbe hai vilivyomo" alisema Wakili Moses

Kogamano hilo lilihudhuriwa na wataalamu 70 kutoka nchi wanachama ambao ni Tanzania, Kenya, Msumbuji, Afrika Kusini, Comoro, Shellshell na Madagascar.

Mkurugenzi wa Huduma za Shirika TASAC Wakili. Rajab Moses akizungumza jambo wakati wa Kongamano la Kujadili na kuweka mikakati ya ulinzi wa bahari na maendeleo

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA
WIZARA YA UJENZI NA UCHUKUZI
SHIRIKA LA UWAKALA WA MELI TANZANIA
TASAC

TAARIFA KWA UMMA

MAREKEBISHO YA SHERIA YA UWAKALA WA MELI TANZANIA, SURA YA 415 KUPITIA SHERIA YA FEDHA NA. 5 YA MWAKA 2022

Shirika la Uwakala wa Meli Tanzania (TASAC) linapenda kuujulisha umma kuwa, kuanzia tarehe 1 Julai, 2022, litatekeleza majukumu ya kipekee (exclusive mandate) ya ugomboaji na uondoshaji wa shehena aina ya silaha na vilipuzi, makinikia, kemikali zitumikazo kwenye kampuni za uchimbaji madini, nyara za Serikali na wanyama hai kama ilivyoainishwa katika Sheria ya Uhifadhi wa Wanyama Pori Sura ya 283. Hatua hii inafuatia marekebisho ya Sheria ya Uwakala wa Meli Tanzania, Sura ya 415 yaliyofanyika kupitia Sheria ya Fedha Na. 5 ya mwaka 2022.

Aidha, kuanzia tarehe 1 Julai, 2022, TASAC haitatekeleza majukumu ya kipekee katika uwakala wa meli (shipping agency), uhakiki wa shehena (ship tallying) na udhibiti wa nyaraka za wakala wa meli (document control for shipping agency).

TASAC inawashukuru wateja wake, wadau wote na wananchi kwa ujumla kwa ushirikiano wao wakati wa kutekeleza majukumu yake.

Imetolewa na:

Mkurugenzi Mkuu
SHIRIKA LA UWAKALA WA MELI TANZANIA
08 Julai, 2022

PSSSF Garden Avenue Tower Building, 7th & 8th Floors, Plot No.20/21, Garden Avenue/Ohio Street,
P.O. Box 989, Dar es Salaam - Tanzania, Tel: +255 222 127 314, Fax: +255 222 127 313,
Email: dg@tasac.go.tz, info@tasac.go.tz, Website: www.tasac.go.tz

SUMATRA SACCOS LIMITED
CHAMA CHA USHIRIKA CHA AKIBA NA MIKOPO CHA SUMATRA TANZANIA

Dira

Kuwa Chama cha Ushirika wa Akiba na Mikopo cha kisasa na Kuigwa Tanzania.

Dhamira

Kutoa huduma za akiba na mikopo kwa Wanachama wake pamoja na kuinua na kustawisha hali ya uchumi na maisha yao kwa kuanzisha na kumiliki Chama kidemokrasia na kuchangia mtaji na kukubali kuyakabili matatizo na kupata manufaa kwa kufuata Sheria, Kanuni na taratibu za Vyama vya Ushirika.

Maadili ya Msingi

Thamani ya Msingi ya Kudumisha Chama imejengwa katika Mihimili ya:

(i) Kutoa huduma nzuri na zenye utanisi kwa Wanachama kwa Uadilifu, Uaminifu, Haki na Usawa.
(ii) Kubuni, kuboresha na kuendeleza huduma na bidhaa bora kwa Wanachama
(iii) Kutumia utaalamu katika Uongozi na Kufuata misingi ya Utawala bora.
(iv) Kuendesha Chama kwa weledi na kufuata misingi ya Utawala bora na uwajibikaji.
(v) Kushiriki katika majukumu ya kijamii kwa Umoja na Ushirikiano

Mikopo

Aina ya Mkopo	Kiasi cha mkopo Tshs.	Muda wa marejesho	Riba
Development	100,00,00,000	Miezi 36	12% kwa mwaka (Reducing balance)
Education	10,000,000	Miezi 18	8% kwa mwaka (Straight line)
Emergency	3,000,000	Miezi 5	1.5% kwa mwezi

Jinsi ya kujiunga

Form za kujiunga zinapatikana ofisi ya rasimili watu (HR) au wasilliana na meneja kupitia namba 0714 241 911. Muombaji atatakiwa kulipia kiasi Tsh 50,000 kama gharama za kujiunga na SACCOS

Faida za kujiunga na SACCOS

Kukuza utamaduni wa kujiwekea akiba leo hii na kuwekeza au kusaidia familia yako baadae.

- Kupata mikopo yenye masharti nufuu.
- Kupata ushauri juu ya matumizi na uwekezaji bora wa mikopo wanayochukua
- Kutatua changamoto mbalimbali za kifedha kwa wanacham
- Kushiriki katika masoko ya mitaji na kupata faida.

Afisa Mfawidhi wa Shirika la Uwakala wa Meli Tanzania mkoani Tanga Bw. Christopher Shalua, akikabidhi Cheti cha Ubora, Leseni na jaketi za kujiokolea kwa chombo cha MV BURDOZA kikiwakilishwa na M/ kiti wa kijiji cha Chongoleani na M/ kiti wa Vijana wa kikundi cha Burdoza Youth cha Chongoleani mkoani Tanga. Zoezi hili ni katika kuhamasisha usalama kwa vyombo vya usafiri maji.

Wananchi waaswa kuzingatia Usalama wao katika vyombo vya maji

Shirika la uwakala wa Meli Tanzania (TASAC) limetoa wito kwa wananchi kutekeleza maagizo mbalimbali yanatolewa kwa wasifiri wa majini ili kuondoa changamoto kadhaa hali ambayo inaweza kuhatarisha maisha.

Akizungumza katika maonyesho ya 9 ya utalii na biashara yaliyofanyika mkoani Tanga Afisa Mfawidhi wa TASAC Kapten Christopher Shalua alisema shirika linaendelea kutoa elimu kwa wamiliki wa vyombo vya kusafirisha abiria pamoja na abiria kuhusu Usafiri salama ili kuepuka athari ambazo zinaweza kujitokeza na hatimaye kughalimu maisha ya binadamu.

"Tumekuwa tukitoa elimu kwa wasafiri na wamiliki kuhakikisha kuwa hawahatarishi maisha ya watu ikiwemo matumizi sahihi ya maboya licha ya kuwa muitikio sio mzuri sana kwa wananchi na wamiliki wa vyombo hivyo" amebainisha Shalua.

Aidha ameongeza kuwa wamekuwa wakishirikiana na kamati za ulinzi na usalama pamoja na viongozi wa serikali za mitaa kudhibiti abiria kutumia vifaa ambavyo havijaruhusiwa, kudhibiti bandari bubu ambazo zimekuwa zikitumika kusafirisha abiria pamoja na mizigo kwa njia zisizo rasmi.

Nae Afisa Uhusiano mwandamizi kutoka shirika hilo Amina Miruko amebainisha kwa kuzingatia majukumu yao wamekuwa wakifuatilia bandari zote hapa nchini ikiwemo bandari kavu kwa lengo la kuhakikisha usalama wa raia na kudhibiti mianya yote ya usafirishaji unaokiuka sheria.

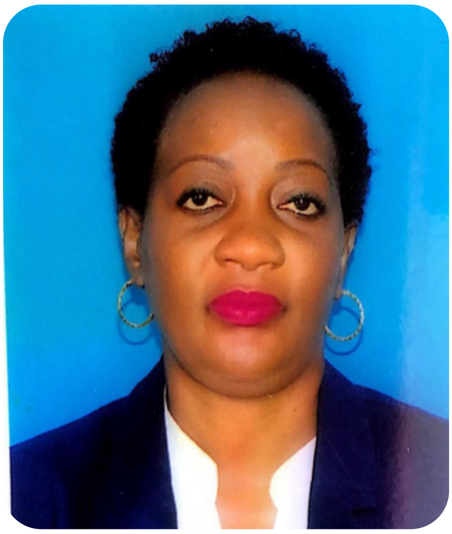
Aidha amewataka wananchi pamoja na wamiliki wa vyombo vyote vya usafirishaji wa mizigo pamoja na abiria kufuata sheria za usafirishaji hapa nchini sambamba na kurasimisha bandari zote bubu.

"Kikubwa tunachokifanya ni kuendelea kushirikiana na mamlaka ya bandari hapa nchini kutoa elimu kwa wananchi pamoja na wamiliki wa vyombo ambapo ni pamoja na kukagua vyombo vyote vinavyotumika kwa kupanga au kustukiza na kuhakikisha kuwa bandari zote bubu zilizopo zinafuata sheria kwa kurasimishwa" amesema Mwiruko.

9 WATUMISHI WAPYA

Rachel Msanga
Afisa Manunuzi Mwandamizi

Alex Shelutete
Dereva Mwandamizi



Lilian Karumuna
Mhasibu Mwandamizi

Ally Masanja
Dereve

Mariam Mwayela
Afisa Mahusiano Mwandamizi

Mariam Mwayela
Afisa Mahusiano Mwandamizi

Godfrey Chegere
Baharia

Stabua Babiker
Mwanasheria

Mustafa Juna
Afisa TEHAMA

Dondoo muhimu kuhusu mtindo bora wa maisha ili kuzuia na kukabiliana na saratani

Kutoka Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania

Saratani na matibabu yake huweza kumfanya mtu kuwa dhaifu. Ni muhimu sana kwa mgonjwa wa saratani kuzingatia ulaji bora na kufuata mtindo bora wa maisha kwa sababu unasaidia sana kupunguza madhara ya ugonjwa kabla, wakati na baada ya tiba. Hata kwa wale waliugua na kupona saratani wanahitaji kudumisha mtindo bora wa maisha ili kupunguza uwezakano wa saratani kurudi tena.

Hivyo ni muhimu kila mmoja kuzingatia ushauri ufuatao:

1.Tumia vyakula vitokanavyo na mimea Zaidi:

Kula mboga-mboga na matunda kwa wingi kila siku. Kula mboga-mboga za kijani, njano, nyekundu, zamabarau na rangi nyingine zilizopikwa angalau ujazo wa kikombe kimoja katika kila mlo. Tumia pia mboga zisizopikwa, kama vile saladi, nyanya, matango n.k; hakikisha mboga-mboga zinazoliwa mbichi zinaoshwa vizuri kwa maji safi na salama. Kula matunda ya aina mbalimbali angalau tunda moja katika kila mlo. Kumbuka matunda halisi ni bora kuliko juisi. Kumbuka mchanganyiko wa mboga-mboga au matunda yenye rangi mbalimbali huongeza ubora wake.

Hakikisha katika kila mlo unatumia nafaka zisizokobolewa kama vile unga wa mahindi wa dona, mchele wa blauni (usiong'arishwa), unga wa ngano usiokobolewa/usiong'arishwa au ngano isiyosagwa, pia ulezi, mtama au uwele kwani havikobolewi; na Tumia vyakula mbalimbali vya jamii ya kunde kama vile maharagwe, kunde, njegere kavu, njugu mawe, dengu, choroko na mbaazi.

2.Punguza matumizi ya nyama nyekundu.

Kwa wale wanaotumia nyama nyekundu, ni muhimu kuitumia kwa kiasi, isizidi nusu kilo kwa wiki. Nyama nyekundu ni pamoja na ile ya ng'ombe, mbuzi, kondoo na nguruwe. Ni vyema kutumia nyama nyeupe kama samaki au kuku. Epuka matumizi ya nyama zilizosindikwa.

Nyama zilizosindikwa ni pamoja na zile zilizohifadhiwa kwa kuongezwa chumvi, mafuta, kemikali au kukaushwa kwa moshi. Nyama hizi zimeonekana kuongeza uwezekano wa kupata saratani. Nyama hizo ni paomoja na nyama za makopo, soseji (hotdogs), bekoni (bacon) n.k.

Inaendelea Uk 9

Afya yako.... Inatoka Uk 8

3.Kuwa na uzito wa mwili wa wastani

Uzito wamwili uliozidi kiasi sio tu huchangia kuongeza uwezekano wa kupata saratani, bali pia huongeza hatari ya uvimbe wa saratani kurudi hata pale ambapo ulishatolewa. Unene uliozidi kiasi pia huongeza uwezekano wa kupata maradhi mengine sugu. Ni muhimu kuwa na uzito wa wastani lakini pia usipungue kuliko invyotakiwa. Kwa mtu mzima ni vizuri kuwa na uzito wenye uwiano wa uzito na urefu (BMI) kati ya 21 na 2. (Pata ushauri Zaidi kuhusu BMI kutoka kwa mtaalamu wa afya/lishe).

Punguza ulaji wa vyakula vinavyochangia ongezeko la uzito wa mwili kwa haraka hasa vile vyenye mafuta mengi au sukari nyingi. Mafuta yatumike kwa kiasi kidogo. Mafuta huupatia mwili nishati-lishe na pia husaidia utumikaji mzuri wa baadhi ya virutibishi mwilini, lakini huhitaji kwa kiasi kidogo. Epuka vyakula vyenye mafuta mengi. Vyakula hivyo ni pamoja na vile vinavyopikwa kwa kudumbukizwa kwenye mafuta au kukaangwa kwa mafuta mengi. Vyakula hivyo ni kama chips, vitumbua, maandazi, sambusa, chapati nk. Vyakula hivi ni bora kuviepuka au viliwe mara chache na kwa kiasi kidogo sana.

Epuka matumizi ya vinywaji, asusa au vyakula vyenye sukari nyingi kama soda, juisi bandia (vinywaji hivi ni mchanganyiko wa maji, rangi, sukari na ladha bandia), chokoleti, keki, ice-cream nk. Kama unaongezeka uzito kuliko kawaida, epuka ulaji wa asusa (vitafunwa) zenye nishati-lishe nyingi kati ya mlo na mlo na badala yake ongeza vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi kama matunda, mboga-mboga na nafaka zisizokobolewa/zisizong'arishwa

4.Epuka matumizi ya pombe

Pombe imeonekana kuongeza uwezekano wa kupata aina nyingi za saratani hasa zile za mdomo, koo, matiti na tumbo. Hivyo kutokana na uhusiano wake na saratani, inashauriwa kuepuka pombe sio tu katika kuzuia bali pia kupunguza uwezekano wa hali ya afya ya mtu mwenye saratani kuwa mbaya zaidi. Pombe huweza kuingilia umeng'enyaji wa chakula na ufyonzaji wa virutubishi mwilini, na pia huingilia uhifadhi wa baadhi ya vitamini na madini mwilini.

5.Fanya mazoezi ya mwili

Kufanya mazoezi ya mwili kila siku kumeonekana kuzuia saratani za aina nyingi. Kutofanya mazoezi ya mwili kumeonekana kuongeza uwezekano wa kupata saratani na pia kuchangia ongezeko la uzito wa mwili. Mazoezi ni paomoja na kutembea, kufanya kazi za nyumbani kama vile bustani, kufua, kufanya usafi n.k. Fanya mazoezi kila siku kuufanya mwili kuwa mkakamavu pamoja na kusaidia chakula kuyeyushwa na kufanya kazi vizuri. Anza kwa kufanya mazoezi ya mwili ya wastani kama vile kutembea harakaharaka angalau dakika 30 kila siku na mwili ukishazoea, ongeza hadi kufikia dakika 60 kila siku. Kama unafanya mazoezi ya nguvu sana, basi iwe angalau dakika 30 kila siku. Punguza sana mtindo wa maisha ambao unakufanya uketi bila mazoezi kama vile kuangalia televisheni kwa muda mrefu au 2kufanya kazi ukiwa umeketi kwa muda mrefu. Kwenye jengo la gorofa tumia ngazi badala ya lifti.

Cheka kidogo

Wazee wengi ni watata na wanakuwa manunda sana wakiwa nyumbani. Sio rahisi sana kupiga stories na dingi kila wakati.

Lakini siku hizi muda pekee ambao unaweza kuzoeana na dingi ni pale unapomfundisha kutumia simu ya janja yaani simu za kupangusa.

Huwa wanakuwa wapole sana aisee yaani hapa unaweza hata kumwagiza maji ya kunywa na akakuletea huku umepiga nne kwenye kochi!

Chezea simu za kupangusa …………………….

Katika hospitali moja ya vichaa kulikuwa na vichaa kadha wa kadha waliokuwa wakipata matibabu ya akili. Daktari wao alikuwa anajitahidi kwa hali na mali kuhakikisha wagonjwa wake wa akili wanapona na kurejea hali yao ya kawaida!

Siku moja aliamua kuwapima ili ajue ni wangapi wanapata unafuu au wamepona. Basi daktari huyo aliamua kuwafungia wale vichaa kwenye chumba kisha akachora picha ya mlango ukutani.

Baada ya kuuchora vizuri akawaambia wale vichaa waende mlangoni akionyesha ule mchoro wa mlango uliopo ukutani. Vichaa wote wakakimbilia pale ukutani na kuanza kusukumana wakigombea kutoka isipokuwa kichaa mmoja alibakia kakaa anawaangalia wenzake. Daktari akahisi labda Yule kichaa kapona na kaona haiwezekani kutoka kwani ule haukuwa mlango bali ulikuwa mchoro ukutani.

Mazungumuzo yao yalikuwa hivi:
Daktari: Wewe mbona umekaa hutaki kutoka nje?
Kichaa: Nawashangaa hao vichaa!
Daktari: Kwa nini wawashangaa?
Kichaa: Naona wanaumizana bure hapo wakati ufunguo wa huo mlango ninao mimi!

Jamaa alimwaga mkewe kwamba anaenda Songea kwa ajili ya semina ya siku saba. Kumbe alihamia kwa mchepuko wake nyumba ya jirani.

Alipoamka siku ya kwanza, aliamua kuchungulia hali inayoendelea nyumbani kwake kwa sababu haikuwa mbali sana na pale alipokuwa amesafiria!

Ghafla alitahayari kumwona jamaa mmoja anatoka nyumbani kwake kavaa taulo lake huku anapiga mswaki na akiwa amebebwa na mkewe.

Uzalendo ukamshinda akambwatukia jamaa huku akimwuliza, “wewe ni nani?” Jamaa akajibu, “mambo ya mjini haya jamaa yangu. Mume wa huyu demu kasafiri kaenda Songea, najivinjari kiaina hapa.”

Kwa uchungu yule mume aliyesafiri kwenda Songea akajibu kwa uchungu, “mshenzi mkubwa, ngoja nirudi kutoka semina Songea nakuua.”

TASAC yatoa neno kwa wakuu wa wilaya mkoani Tanga

Shirika la Uwakala wa Meli Tanzania (TASAC) limetoa wito kwa Wakuu wa wilaya za Mkoa wa Tanga na viongozi wa Vijiji kutokuvipokea vyombo vya majini ambavyo havijakidhi vigezo vya kisheria katika maeneo yao kupakia abiria ili nao waweze kuwa sehemu ya mkakati wa kuhakikisha wanaokoa maisha ya abiria.

Wito huo ulitolewa na Afisa Mfawidhi wa Shirika Mkoa wa Tanga Nahodha Christopher Shalua wakati akizungumza na waandishi wa habari wakati wa maonyesho ya 9 ya biashara na Utalii yaliyofanyika kwenye viwanja vya Mwahako Jijini Tanga.

Nahodha Shalua aliongeza iwapo viongozi hao watashiriki kwenye suala hilo itakuwa ni mwarobaini wa kudhibiti vyombo ambavyo havijaruhusiwa kisheria kufanya shughuli za kubeba abiria na hivyo kuondokana na matukio mbalimbali anayoweza kujitokeza ikiwemo ajali za majini.

"Sisi kama Shirika Kabla hatujachukua sheria inabidi tuwaelemishe watu hivyo tumejitahidi sana kutoa elimu kwa maeneo sugu ya watu wanaosafiri kupitia majahazi katika maeneo ya Mkwaja, Kipumbwi na Pangani kwa wamiliki na manahodha wa vyombo"alisema Nahodha Shalua.

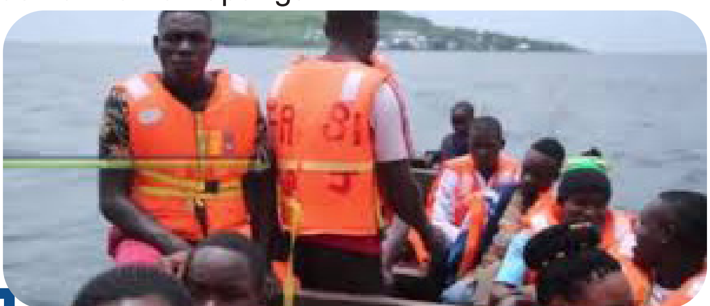
Nahodha Shalua alisema wanapopewa leseni zinakuwa na masharti kwamba chombo chako ni cha mizigo na hakiruhusiwi kubeba abiria hivyo wanapovunja sheria wanachukuliwa hatua kali ikiwemo kutozwa faini na kuwapeleka mahakamani au vyote viwili kwa pamoja.

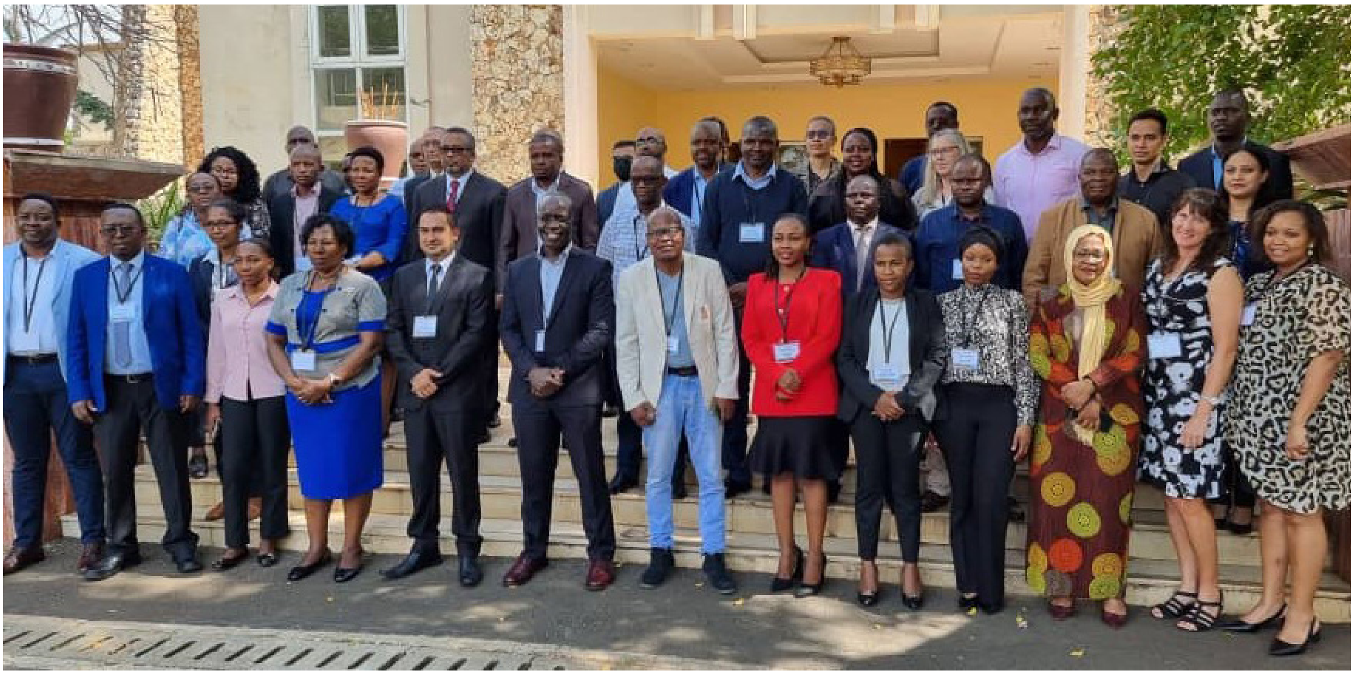
Alisema kubwa zaidi ni wao kutambua kwamba wana wajibu wa kuhakikisha hawavunji sheria na kuhatarisha usalama wa watu wanaotumia vyombo hivyo kwa sababu havijakidhi vigezo ambavyo vinatakiwa kubeba abiria.

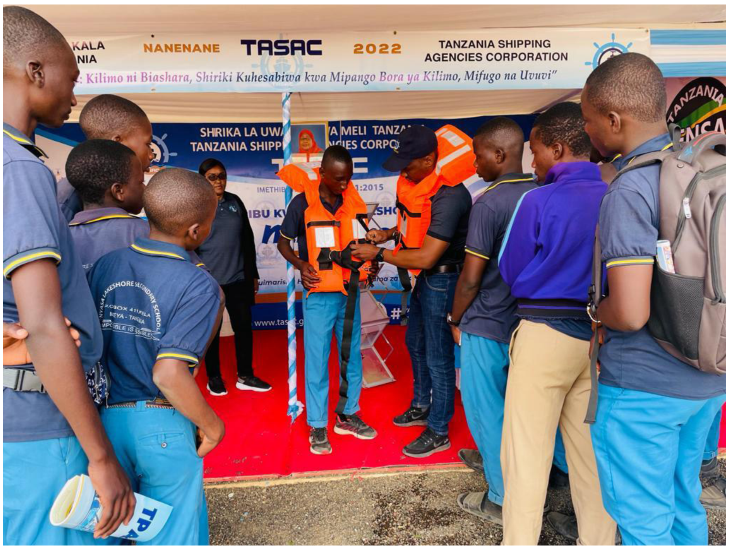
"Kama unavyofahamu eneo la Mwambao wa Bandari ya Tanga ni kubwa sana na tunategemea viongozi wa serikali za vijiji tusaidiana nasi kuweza kudhibiti suala hilo kusimamia usalama "Alisema Nahodha Shalua.

Hata hivyo alisema wamiliki wa vyombo vya majini na waendesha vyombo hivyo wanapaswa kuzingatia masharti ya leseni yao kwa wasafiri kwa kuwaeleza kwamba hawatakiwi kupanda kwenye majahazi ya mizigo kwa sababu hakuna mtu anayewalazimisha

Awaliakizungumza Afisa Uhusiano Mwandamizi wa TASAC, Amina Miruko alisema wataendelea kushirikiana na Mamlaka ya Usimamizi wa Bandari Tanzania (TPA) kutoa elimu kwa wananchi kuhusiana na suala hilo alisema pia watahakikisha Bandari Bubu zilizopo kwenye maeneo mbalimbali hapa nchini zinarasimishwa pale inapobidi na urasimishaji unaofanyika unakuwa rasmi ikiwemo kufanya kaguzi za kushtukiza na kupanga.






NANENANE
TASAC
2022
TANZANIA SHIPPING AGENCIES CORPORATION
Kilimo ni Biashara, Shiriki Kuhesabiwa kwa Mipango Bora ya Kilimo, Mifugo na Uvuvi"

SHIRIKA LA UWAKALA WA MELI TANZANIA

TASAC

Imethibitishwa na ISO 9001: 2015

MAWASILIANO:

+255 222 127 314
+255 222 127 313

tasac_tz

tasactanzania

dg@tasac.go.tz, info@tasac.co.tz

tasac.go.tz

Jengo la PSSSF Tower, Sakafu ya 7 na 8, Kiwanja Na.20/21 Mtaa wa Garden/Ohio, S.L.P 989 Dar Es Salaam - Tanzania