Makala

بسم الله الرحمن الرحيم

Afya Yetu ni Utajiri Wetu

Uvumbuzi, ubunifu na uboreshaji wa teknolojia unaendelea kushuhudiwa kwa kasi katika kila nyanja ya maisha. Imepelekea kiasi kwamba katika karne hii ya ishirini na moja, wanadamu wamepiga hatua kubwa katika ulingo wa kisiasa, kijamii, kiuchumi na kielimu kutokana na kuikumbatia teknolojia. Leo teknolojia imeufanya ulimwengu kuwa kama kijiji na wanakijiji wake wakiweza kushiriki katika mambo msingi ndani yake kwa njia ya kutangamana kupitia tovuti au mitandao ya kijamii.

Hakika mapinduzi ya kiteknolojia yamebadilisha mambo juu chini. Japo itakuwa si ajabu kumuona mtu anapinga kuweko kwa mapinduzi ya kiteknolojia, kwa kudai kuwa hajayaona au kuyasikia. Inawezekana madai hayo yakawa ni kweli ikiwa baadhi ya nyenzo husika ikiwemo miundo mbinu msingi yenye kupigia jeki teknolojia au upanuzi wake haijawekwa katika eneo analoishi mwenye kudai hivyo.

Jambo la kusikitisha ni kuwa licha ya kupiga hatua kubwa za kiteknolojia katika matibabu, uzalishaji wa chakula na kadhalika. Lakini bado tunaendelea kushuhudia takwimu za kutamausha zikionyesha kuwa idadi kubwa ya watu duniani wanaendelea kutaabika kwa magonjwa. Magonjwa ambayo kiasili yanatokamana na mwenendo mbaya wa maisha ya watu. Miongoni mwa magonjwa ambayo yanazidi kurekodiwa kuwa na wahanga wengi ni yale ya kisukari, shinikizo la juu la damu, kupooza, saratani, shambulizi la moyo, maradhi ya msongo wa mawazo na mengineyo.

Hakika kuzuka kwa janga la virusi vya korona maarufu COVID-19 ilipelekea unga kuzidi maji, kwa sababu idadi kubwa ya waliofariki ni miongoni mwa waliokuwa na maradhi tuliyo yataja hapo juu. Taasisi na vyombo vikuu vya habari vya kimaeneo na kimataifa vinaendelea kuripoti na kuchapisha takwimu hizo kupitia tovuti na mitandao yao ya kijamii. Kwa pamoja wamekiri kuwa chanzo cha maradhi takribani yote tuliyo yataja hapo juu ni kutokamana na kunenepa kupita kiasi au kuwa mwemba nje mnene ndani. Maarufu hujulikana kwa lugha ya Kimombo kama '*obesity'* au '*TOFI – thin outside fat inside.'*

Hali ni mbaya kiasi kwamba takwimu za mwaka elfu mbili na tisa zinaonyesha kuwa nchi iliyo na watu wengi duniani wenye kisukari ni Nauru. Watu walio na kisukari nchini Amerika ni asilimia thelathini na sita nukta mbili. Idadi ya wanaume walio na kisukari nchini Uingereza ni asilimia arubaini nukta sita. Idadi ya wanawake walio na kisukari nchini Canada ni asilimia ishirini nukta mbili.

Idadi ya watoto na baleghe duniani walio na kisukari ni milioni thelathini na tisa nukta tisa. Ilhali vijana wakiume walio na umri wa miaka kumi na tisa na kurudi chini walio na kisukari nchini Amerika ni asilimia arubaini na tano nukta saba. Idadi inayokadiriwa ya watoto kati ya umri wa miaka mitano hadi kumi na tisa duniani watakaokuwa na kisukari ifikapo mwaka elfu mbili na thelathini itakuwa ni milioni mia mbili na hamsini na nne. (Statista, 18/02/2022)

Hakika data hizo tulizo zinukuu zinadhihirisha hali halisi duniani afya za watu wengi ni mbaya mno. Hivyo basi ni muhimu kutafuta suluhisho kwa haraka ili kuweza kuwanusuru wanadamu popote walipo. Hakuna shaka kuwa suluhisho la matatizo yanayokumba afya zetu ni kubadilisha mwenendo wetu wa maisha hususan kwa kuyapa kipaumbele masuala ya lishe bora na mazoezi.

Ni muhimu sana kujiuliza nini lishe bora na mazoezi? Ili kuweza kulijibu swali hilo kwa usahihi hatuna budi kuweza kutathmini upya elimu tuliyoisoma au tuliyofunzwa zama hizi kuhusiana na suala zima la lishe bora. Hivyo basi, ni lazima tuzingatie na kulinganisha namna tunavyoishi katika zama hizi na walioishi kabla yetu.

Karne hii tumeshuhudia kuwepo kwa taasisi na walimu wa kila aina na idadi kubwa katika wao wamezisaliti taaluma zao kwa kushirikiana na makampuni makubwa duniani. Makampuni ambayo yanamiliki viwanda vikubwa na vilivyo na usemi duniani. Viwanda hivyo vinajishughulisha zaidi na utengenezaji wa bidhaa za 'vyakula', madawa na kemikali. Na kuwapelekea wataalamu hao kuuza utaalamu wao kwa kuhaidiwa vijipesa nane; na hivyo kutumika katika kuhalalisha bidhaa zenye kusababisha maangamivu kwa wanadamu, wanyama na miti kwa ujumla.

Kwa sababu hiyo hatuna budi kujiuliza maswali yafuatayo:
Kwanza - Je, tunavyokula ni stahiki kwa ajili ya kuirutubisha miili yetu? **Pili** - Je, muda tunaokula ni muafaka? **Tatu** – Je, kazi au shughuli tunazofanya ni za aina gani? **Nne** - Jua lina athari gani katika afya zetu? **Tano** – Je, tufanye aina gani ya mazoezi?

Kwa kuyajibu maswali hayo hapo juu itatupa fursa ya kuweza kujua nini lishe bora na mazoezi? Tukianza na vyakula tunavyokula idadi kubwa ya watu duniani hula vyakula ambavyo vimesindikwa viwandani au visivyokuwa na virutubisho kwa mwili na badala yake huwa ndio chanzo cha maradhi mengi. Japo hudaiwa vyakula hivyo vimeongezwa madini na vitamini hizi na zile. Aghalabu ni porojo tupu.

Vyakula vingi tunavyokula ni aina ya kabohaidrati – ambavyo huupa mwili nguvu na joto. Kuna aina mbili ya kabohaidrati. Aina ya kwanza ni kabohaidrati rahisi maarufu kwa mfano mchele, unga wa ngano, unga wa mahindi, muhogo, mbatata, ndizi mbivu n.k. Vyakula aina hii unapovila humeng'enywa kwa haraka mno mwilini na baada ya muda mfupi, mtu huanza kuhisi tena njaa. Na hivyo kumpelekea kula mara kwa mara. Aina ya pili ni kabohaidrati ngumu kwa mfano ni maharage, virehani, nduma, boga, ndizi mbichi, kokwa-siagi, wimbi na uwele. Aina hii humeng'enywa polepole kiasi kwamba mtu huchukua muda kabla kuhisi njaa tena.

Aina ya pili ya vyakula ni protini – ambavyo husaidia katika kujenga mwili. Mfano wa vyakula vya protini ni mayai na aina zote za nyama (mfano samaki, kuku, bata, mbuzi, kondoo, ng'ombe na ngamia).

Aina ya tatu ya vyakula ni mboga – majani yanayoliwa ima kwa kupikwa au bila kupikwa. Mfano wa mboga ni nyingi lakini zenye kupendekezwa zaidi ni: kabeji, sukumawiki, koliflawa, spinachi na brokoli. Zinapendekezwa kwa sababu ya madini yanayopatikana ndani yake.

Aina ya nne ya vyakula ni mafuta – yanayoliwa kwa njia ya moja kwa moja au kwa njia ya kupikia ima mboga, protini au kabohaidrati. Yako mafuta aina mbili: feki - yanayo tengenezwa viwandani kwa njia ya kutumia mbegu kisha kuchakachuliwa na kupewa majina tofauti tofauti. Na kunayo mafuta asili mfano yanayotokana na maparachichi, nazi, halizeti na wanyama.
Mafuta ya mbegu kutoka viwandani hayana virutubisho vyovyote ndani ya mwili wa mwanadamu kattu. Kwa sababu ni mafuta ambayo yamechakachuliwa kwa kupitia njia kadhaa za usafishaji, ulainishaji, ubadilishaji rangi na kadhalika. Tafiti kadhaa zinaendelea kuthibitisha kuwa mafuta hayo ya viwandani huchangia pakubwa katika maradhi ya saratani kutokana na kutoa kemikali wakati yanapotumiwa. (Express, 18/04/2022)

Aina ya tano ya vyakula ni matunda mfano: maembe, matikiti, machungwa, maparachichi, mafenesi, chenza n.k Baada ya utafiti wa muda mrefu imegundulika kuwa asilimia takribani ya matunda yote sio asili kwa maana nyingine yamepitia utaratibu wa ubadilishaji wa vinasaba kiasi kwamba kuzidisha utamu na kupelekea kupatikana kwake pasina kuzingatia msimu kama ilivyokuwa hapo zamani.

Matunda yasiyopatikana kutegemea msimu au yaliyo badilishwa huwa yana viwango vikubwa vya fruktosi. Kwani fruktosi iko tofauti na glukosi. Glukosi huingia katika seli za mwili kwa njia ya moja kwa moja; tofauti na fruktosi mpaka iende kwenye ini ihifadhiwe na kisha kufanyiwa kazi ndiyo baadaye iweze kuingia katika seli za mwili. Hivyo basi husababisha ini kuwa na kazi ya ziada na kulipekea kuchoka haraka. Kwa sababu hiyo tafiti nyingi zinapigia debe watu kula kwa wingi maparachichi au mapera n.k na kujiepusha na matunda mengine.

Ama kuhusu ni muda gani muafaka wa kula chakula? Kwa muda mrefu sasa imezoeleka kuwa mtu anapoamka hutakiwa kupata kiamshakinywa. Wengi katika watu wa zama hizi walifahamu makosa na kuchukulia chamshakinywa ni kula chakula asubuhi na mapema. Mfano kwa wanaokwenda shule au kazini hupata kiamshakinywa wakiwa nyumbani, mikahawani au magengeni.

Bali utafiti na wataalamu wa kweli wanaojali afya za wanadamu wameweza kufichua wazi kwamba mwanadamu hahitaji kula muda wa asubuhi badala yake hutakiwa kuamshakinywa au kufungua kuanzia mchana na kuendelea. Miongoni mwa madaktari wanao heshimu taaluma zao wamelezea yafuatayo (mmiliki wa *Afya Space*):

"Kiamshakinywa cha asubuhi ni chakula kisichokuwa na maana zaidi katika siku. 'Chamshakinywa ndio cha kula muhimu zaidi katika siku' ilikuwa ni mbinu iliyotumiwa na makampuni kama vile Nestle, Kellog na wanaosaga Kiujumla kutafutia soko nafaka zao mfano Weetabix, Oats na mkate.

Edward Louis Bernays ambaye ameelezewa kuwa ndiye baba wa propaganda ndiye aliyekuwa nyuma ya mbinu hizo hadaifu za kutafutia soko kwa ajili ya kupigia debe bidhaa za vyakula visivyofaa pasina kujali afya za watu.

Ifikapo saa kumi alfajiri, mwili huweza kutoa mkusanyiko wa homoni zinazojulikana kama homoni za kukabiliana na uelekezi.

Homoni hizi ni: moja– glukagoni, pili - adrenalini, tatu - kotisoli, nne - homoni ya kukua. Homoni hizi huzidisha kiwango cha sukari katika damu mwendo wa asubuhi. Hii huitwa ishara ya macheo. Kupanda kwa viwango vya glukosi mwilini hukuandaa wewe kuweza kukabiliana na siku hiyo.

Homoni ya kukua huiandaa misuli yako kwa ajili ya siku ilhali adrenalini huiamsha akili yako kuweza kukabiliana na asubuhi. Kupanda huku kwa glukosi mwilini hubakia mpaka dakika chache baada ya nusu siku ambapo huanza kushuka. Lau itadondoka, mwili sasa utaanza kutumia utaratibu mwingine ili kuweza kukusanya tena glukosi zaidi kutoka katika tishu za misuli na ini, na hili hujumuisha kuyabadilisha mafuta ndani ya ini kuwa glukosi.

Kwa hiyo, hauna haja ya kula asubuhi. Kwa sababu hakuna umuhimu wowote. Mwili SIO mjinga. Je, wajua kwa nini watu wanaoishi na kisukari wanashauriwa kupima kiwango cha glukosi mwilini mwao muda wa asubuhi kabla kubugia dawa zao?

Sasa umejua."

Nukuu hiyo ni moja miongoni viashirio kutoka kwa tafiti na wataalamu wengi huru ambao wamezama ndani na kufichua kuwa hakuna haja ya kula asubuhi. Na jambo hilo liko wazi hususan tukiwatizama mababu na nyanya zetu walikuwa wakila mlo wao wa kwanza kuanzia mchana. Na baadhi yetu tumekulia pasina kula mlo wa asubuhi na hatukuhisi matatizo isipokuwa pale mabongo yetu yalipoanza kutekwa nyara na propaganda za Edward Bernays na makampuni aliyokuwa akiyafanyiakazi.

Kwa sababu hiyo ni wazi kuwa inapendekezwa kuwa mtu ajifunge na mpangilio wa kufungua kinywa kuanzia mchana kwenda mbele. Hilo humpelekea yeye kuweza kupatiliza muda wake wa asubuhi kufanya mambo ya kimsingi akiwa na nishati tele. Kinyume chake tunawashuhudia watu waliokula asubuhi majumbani mwao lakini ikifika saa nne wanakula tena ilhali ikifika mchana wakienda mapumzikoni wanakula tena!

Kwa mujibu wa daktari Eric ni bora mtu kujizoezesha kufunga mara kwa mara na kula mara mbili au mara moja kwa siku. Kwa mfano anashauri mtu kula saa moja usiku hadi siku ya pili muda kama huo. Au kula saa saba mchana na saa moja usiku. Kwa kuongezea kipindi chote cha kufunga (ambacho huli) basi uwe una kunywa maji ya kawaida au vuguvugu au chai na kahawa ya kweli isiyokuwa na sukari. Mwishowe mtu awe anafunga kwa wiki mara moja kwa saa arubaini na nane pasina kutia chakula tumboni isipokuwa maji, chai au kahawa ya kweli isiyokuwa na sukari.

Kufunga kuna siri kubwa mno kwa kila ambaye anataka kuwa na afya iliyo bora. Kufunga kunamuwezesha mtu kuwa na muda mwingi wa kujishughulisha na amali za kuzalisha kuliko muda mwingi kufikiria kula hiki na kile. Leo tunashuhudia watu wanakula saa ishirini na nne. Hawana tofauti na wanyama, daima wanatafuna kinachowapitia mbele yao. Ndio maana sio ajabu kuwaona watu wamenenepa kupita kiasia na muda si muda wanatumbukia katika aina ya kisukari nambari mbili.

Hakika maradhi mengi yanayo tukumba tiba yake inaanzia katika vyakula vyetu. Kule vinakopatikana au vinakolimwa/vinakoandaliwa. Namna vinavyopikwa. Muda ambapo tunavila.

Tukihitimisha na swali la mwisho ambalo nifanye aina gani ya mazoezi? Bila shaka katika zama hizi za teknolojia, imewapelekea idadi kubwa ya watu kuhamia mijini. Watu wamehamia mijini kwa ajili ya kutafuta huduma kadha wa kadha na zaidi ni utafutaji wa ajira. Hili limewapelekea idadi kubwa ya watu kuweza kujipatia muda mwingi wameshughulishwa katika kazi zao huku wakitumia muda mchache wa kufanya mazoezi. Na pia kutokana na hatua zilizopigwa katika sekta ya uchukuzi, leo ni watu wachache wanaotembea kwa mguu wakielekea katika shughuli zao za kila siku mfano ikiwa ni shuleni, kazini na kadhalika.

Kwa upande mwingine, tumeshuhudia viwango vikubwa vya watu ambao wamekaa na kushughulika kupitia tarakilishi, vilongalonga au runinga zao kwa muda mwingi. Lau watanyanyuka basi ni kwa ajili ya dharura hii na ile kisha hurudi pale pale. Kuwepo kwa filamu na

vipindi vya msururu vimewapelekea watu kuganda majumbani mwao au katika majumba ya filamu. Hili huupelekea mwili kukosa mazoezi na hivyo kupelekea kuwa mwenyeji wa maradhi mara kwa mara hasa ikizingatiwa ulaji mbaya wa vyakula vya haraka maarufu kwa lugha ya Kiengereza huitwa '*fast foods*.'

Sio kila mazoezi hufaa. Mtu hutakiwa kuzingatia umri wake anapotaka kufanya mazoezi. Kwa mujibu wa daktari Eric, anashauri kuwa mtu aliye na umri wa miaka thelathini na tano na kuzidi anatakiwa kufanya mazoezi na kupumzika kwa saa arubaini na nane. Na aliye na umri wa miaka thelathini na tano na kupungua hutakiwa kufanya mazoezi na kupumzika kwa saa ishirini na nne. Umuhimu wa kupumzika ni kwa ajili ya kuzingatia afya ya misuli yako.

Mtu anaweza kufanya mazoezi nyumbani kwake au kujisajili katika chumba cha mazoezi. Mazoezi yanayopendekezwa zaidi ni aina ya kubeba uzani kwa wiki mara tatu au nne kutegemea na umri wa mtu. Kwa kuongezea ni bora kutumia takribani dakika arubaini na tano na usizidishe muda huo kwa kuwa utakuwa unaharibu afya ya misuli yako. Kando na mazoezi ya kubeba uzani, ni vyema kujishughulisha na mazoezi ya kufuatana na ya muda mfupi lakini yenye kasi kubwa kama kukimbia mbio fupi mfano za mita mia moja au kuruka viunzi na mifano mingine kwa sharti ziwe ndani ya muda mfupi mno. Au kurukaruka au kuruka kamba. Na kila wiki mara moja kukimbia mbio za kitalifa kirefu.

Ili kufupisha yale yote tuliyoyataja hapo juu, naomba kutia shime kuwa palipo na nia pana njia. Mwanzo wa kupiga hatua yoyote maishani huanza kwa kubadilisha mtazamo wa awali uliokuwa umekita ndani yako. Kwa maana nyingine tunatakiwa kujifunza upya kuhusu suala zima la lishe bora na mazoezi. Kinyume na kufanya hivyo, tutaendelea kujipata kuwa tunafuata nyayo zinazotupelekea katika shimo la maangamivu.

Miongoni mwa hatua za kuchukua ni kusitisha kula mara kwa mara. Na badala yake kujitengea saa maalum za kula kwa mfano waweza kula mara moja au mbili kwa siku. Ilhali muda wote ukiwa unakunywa vinywaji hususan chai isiyokuwa na sukari, maji matupu ya vuguvugu au yaliyochanganywa na chumvi au siki ya uhakika sio feki. Ama katika ulaji tujikite zaidi katika kula protini (mayai na nyama), kabohaidrati ngumu (maharage, virehani, nduma, boga, ndizi mbichi, kokwa-siagi, wimbi, uwele na kadhalika), matunda (parachichi), mboga (kabeji, sukumawiki, koliflawa, spinachi na brokoli) na mafuta asili (halizeti, nazi na ya wanyama).

Kando na kula lishe bora na kufanya mazoezi ni bora kutembea juani au kuota jua. Watafiti wanasahuri muda muafaka wa kutembea juani au kuota jua ni baina ya mchana na alasiri. Huwezi kuorodhesha thamani na umuhimu wa jua kwa viumbe kwa kuwa mchango wake ni mkubwa mno na ambao kukosekana kwake ni jambo lenye madhara mengi. Pia ni bora kutembea pasina kuvaa viatu, kufanya hivyo hupelekea mwili kuweza kuzitoa baadhi ya elektroni zilizoko mwilini na kuziweka ardhini. Hivyo basi kumpelekea mtu kuweza kuwa na afya bora zaidi.

Adui wetu mkubwa ni mazoea yetu. Wengi wetu tumezoea kula tukipatacho au tukipendacho pasina kuzingatia mchango wake katika afya zetu jumla. Kila kilicho kitamu hakimaanishi kinafaa mwilini mwetu. Bali hutakiwa mtu kuweka kipaumbele juu ya ubora wa chakula anachokula kwa kuzingatia natija yake ya virutubisho mwilini mwake. Leo ni wangapi katika sisi tunashuhudiwa tumejaza mikoba yetu kila tunapokwenda sokoni, lakini tulivyovijaza ndio vinavyo sababisha maradhi mwilini mwetu.

Labda tuulizane, je, kwa nini zamani maradhi kama saratani au kisukari yalikuwa yanapatikana miongoni mwa watu wa mijini tena wanaojiweza? Lakini sasa vijijini nako kumeenea dhiki na maangamivu kutokana na maradhi ya saratani, kisukari na kadhalika? Hali hii ya kutamausha imechangiwa pakubwa na mwenendo wetu wa maisha jumla. Vyakula tunavyo vila vinalimwa na kutiwa mbolea au madawa yenye kemikali zenye madhara makubwa kwa mwanadamu. Au vyakula vinasindikwa viwandani ili kuzidisha faida kwa wamiliki wa viwanda.

Wakati umefika wa kutathmini upya mbinu za ukulima wa vyakula na kuvipa kipaumbele vyakula vya kweli na sio vyakula vilivyobadilishwa vinasaba katika maabara. Tuzidisheni kula chumvi na tuepukeni kula sukari. Kwa sababu chumvi ina manufaa mengi ikilinganishwa na sukari kutoka viwandani au kwenye matunda! Tuchukue uamuzi wa kujifunza upya kuhusu lishe bora na mazoezi ili tuweze kuwa salama katika maisha yetu. Yote tisa usisahau kulala saa zisizopungua sita kwa ajili ya kuupa nishati mwili wako. Tukumbuke ya kwamba kila kilicho bora lazima kilipiwe gharama. Japo yawezekana gharama yake sio pesa. Moja ya gharama ya

kulipwa ili kuwa na afya njema ni kuachana na mazoea yetu ya zamani katika ulaji na kujifunza upya. Sio bora lishe bali iwe ni lishe bora.

Kwa nini ukipewa chai iliyotiwa vijiko viwili au vitatu vya sukari hukushinda kuinywa? Lakini ukipewa soda ambayo sukari yake ni zaidi ya vijiko vitano unainywa pasina wasiwasi wowote na hata waweza kuongeza soda nyingine? Hakika utumwa ulio mbaya ni ule wa kifikra. Kwa kuwa fikra mbaya, huzalisha fahamu mbaya na hatimaye vitendo vibaya. Ni wakati wa kutafakari upya kila tulilojifunza au funzwa hapo awali kuhusiana na lishe bora na mazoezi. Na lau hatutobadilisha mtazamo wetu, basi sisi pamoja na kizazi chetu tutaendelea kutaabika kwa maradhi. Piga mstari ya kwamba sio kila serikali inawajali raia wake, bali takribani serikali zote duniani zinajali maslahi ya makampuni makubwa yanayo wahonga na kuwadhamini wanasiasa ili kupitisha sera na kanuni zenye kuruhusu maangamivu kwa raia.

Tukumbuke kuwa kula mlo mmoja au miwili kwa siku sio umasikini. Tajiri ni yule aliye na afya bora na akili tulivu yenye kutambua kuwa kuna Muumba aliyeumba ulimwengu, mwanadamu na uhai. Na kisha akajisalimisha kwa sheria za Muumba na kukubali kuwa yeye ni mtumwa wake. Imepokewa kutoka kwa Ubadah bin Samit kwamba Nabii Muhammad (saw) alisema: **“لاَ ضَرَرَ وَلاَ ضِرَارَ”** **“Hakuna kujidhuru wala kudhuru.”** [Sunan Ibn Majah]. Kwa kuongezea, imepokewa kutoka kwa Abu Hurairah kwamba Nabii Muhammad (saw) alisema: **“يَأْكُلُ الْمُسْلِمُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ”** **“Muislamu hula kwa tumbo moja (kwa maana hutosheka kwa chakula kichache) ilhali Kafiri hula kwa matumbo saba (hula chakula kingi).”** [Sahih al-Bukhari].

Kwa kutamatisha, mahitaji ya kiafya kwa kina yatadhaminiwa na uongozi wa kweli wenye uwezo wa Dola ya Kiislamu ya Khilafah. Khilafah iliyosimamishwa kwa njia ya Utume, itaweka sio tu sera zitakazo nyanyua mwenendo wa maisha ya wanadamu bali hata pia kupangilia sekta ya ukulima ili ijikite kufuata shari’ah ya Kiislamu. InshaAllah.

Imeandikwa kwa Ajili ya Afisi Kuu ya Habari ya Hizb ut Tahrir na

Ali Nassoro Ali

Mwanachama wa Afisi Kuu ya Habari ya Hizb ut Tahrir