

Fahamu aina mbalimbali za viungo muhimu kwa afya ya binadamu



Viungo muhimu katika mwili wa binadamu

Pamoja na viungo kutumika kuongeza ladha katika vyakula, pia vina manufaa katika mwili wa binadamu.

Erica Rugabandana

Mara nyingi wakulima wamekuwa mstari wa mbele kuzalisha mazao muhimu kwa manufaa ya jamii, ilhali wao wakijisahau kuwa wanahitaji pia kutumia ili kuimarisha afya zao.

Viungo mbalimbali kama tangawizi, vitunguu saumu, vitunguu maji, pilipili na limao ni muhimu katika kuimarisha kinga ya mwili.

Je ni virutubisho gani vinavyopatikana katika viungo hivyo!

Kitunguu swaumu (*Allium sativum*): Hii ni aina ya tunguu ambalo hutumika kama kiungo katika chakula. Vilevile huaminika kutibu maradhi mbalimbali katika mwili wa binadamu.

Kitunguu maji: Ni kiungo ambacho kina virutubisho katika vyakula, kina salfa ambayo ni nzuri, hasa kwenye ini na inasadikika kuwa husaidia kuponya maradhi mbalimbali kwenye utumbo

na kinywa kutokana na kuwa na virutubisho vingi vya vitamini C.

Tangawizi: hutumika kama kiungo katika vyakula mbalimbali, pia dawa kwa tiba ya magonjwa ya binadamu na wanyama na kiambato muhimu kwenye vinywaji mbalimbali. Tangawizi pia imegundulika kupunguza kwa kiasi kikubwa lehemu katika mishipa ya damu na kuzuia damu kuganda katika mishipa hiyo, hivyo kuzuia kutokea madhara ya kuziba kwa mishipa ya damu

Pilipili kichaa: Pilipili kichaa Ina wingi wa vitamini A, pia ina vitamini B, vitamini E, vitamini C, Riboflavin, Potassium na Manganese. Ni dawa yenye nguvu sana na matumizi mengi, hutumika kwa kusafisha damu na kutoa sumu mwilini, pia hutumika kusisimua mzunguko wa damu na kuweka sawa uwiano wa tindikali(acid)mwilini.

Limao (*Citrus limon*): Hili ni tunda la mlimau, mti mdogo ambao daima ni wa kijani, na huaminika kama msaada mkubwa wa umengenywaji wa chakula. Limao ina vitamini C nyingi ndani yake na kiasi kidogo kinatosheleza mahitaji ya binadamu.

TANGAZO

Mpendwa msomaji wa **Mkulima Mbunifu** tunaomba utume taarifa za kupokea jarida upya, majina na namba za simu za wahusika watatu, kwa ajili ya ufuatiliaji. Taarifa hii itadumu kwa muda wa miezi mitatu, kuanzia sasa hadi 30-06-2020. Baada ya tangazo hili wasomaji ambao hawatatumia tutasitisha utumaji wa majarida kwao.

Yaliyomo

Usalama wa chakula	3
Kipekecha shina cha mahindi	5



Lishe Bora kwa familia 6

Mpendwa Mkulima

Ni takribani miezi mitatu sasa tangu Tanzania ilipopata taharuki ya virusi vya ugonjwa wa Corona, ndugu jamaa na marafiki wengi wamepoteza maisha kutokana na virusi hivyo. Hata sasa bado ugonjwa wa Corona upo na unaendelea kuenea.

Mpendwa mkulima, inawezekana ukao-na ni hali ya kawaida na kuizoea la hasha, Mkulima Mbunifu inakusisitiza kuendelea kufuata ushauri wa wataalamu wa afya kuhusu kujikinga na uginjwa wa Corona wakati ukiendelea na shughuli za kilimo.

Hata hivyo, katika kipindi kama hiki ni muhimu kuhakikisha usalama wa chakula kwa kuzalisha mazao mbalimbali kwani maeneo mengi yamepata mvua za kutosha.

Zingatia kuzalisha mazao stahiki katika eneo lako sambamba na msimu kwani mvua si nyingi kama mwanzo.

Wakati bado tupo katika janga hili la Corona, inawezekana kukawepo na uhitaji wa chakula kutokana na baadhi ya sheria zilizowekwa na baadhi ya nchi kufunga shughuli zozote kuendelea (Lockdown). Jambo hili, linaweza kuwa limeathiri uzalishaji wa chakula katika maeneo hayo.

Si haba, nchini Tanzania shughuli za uzalishaji wa chakula zimeendelea sambamba na kujikinga na virusi vya Corona.

Tunatoa rai kwako mkulima kutia juhudi katika kuendeleza kuzalisha chakula salama ili kuhakikisha usalama wa chakula kwa ajili ya familia lakini pia kwa ajili ya kuuza baadae.

Kumbuka kutekeleza kilimo hai kwa ajili ya afya yako, afya ya mmea, mnyama na pia mazingira salama.

Utunzaji, uhifadhi na usafirishaji bora wa maziwa



Picha MKM

Ni muhimu kuzingatia usafi na matumizi ya vifaa sahihi wakati wa kuchuja maziwa

Ni muhimu kujua baadhi ya mambo ambayo husababisha maziwa kuharibika ili uweze kuzuia hasara zisizokuwa za lazima. Maziwa yana virutubisho vingi sana. Kwa sababu hiyo, bakteria waharibifu huweza kukua kwa haraka kwenye maziwa.

Rajabu Lipamba

Kwa wasafirishaji wa maziwa, ni muhimu kufahamu vyema jinsi maziwa yanavyoweza kuharibika haraka kama hayatatumika na kuhifadhiwa vizuri au hayatasafirishwa kwa haraka. Ni muhimu kuwa na uelewa wa kutosha juu ya misingi bora wakati wa kusafirisha maziwa na kwenda kuyauza kwa wateja.

Vyombo vinavyoruhusiwa kwa kutunzia maziwa

Ni muhimu kuhakikisha maziwa yanakuwa bora wakati wa kutunza na kusafirisha ili kupunguza upotevu na uharibifu:

- Vyombo vyote vya kutunzia maziwa vinatakiwa kuwa safi na vime-tengenezwa kwa kutumia aluminiamu, chuma kisichopata kutu na plastiki maalum. Vyombo hivi ni rahisi kusafisha.

- Sehemu ya kuhifadhi maziwa inatakiwa kuwa safi, isiyokuwa na wadudu. Iwe na hewa na mwanga wa kutosha na ambapo vumbi, mionzi ya jua na mvua haingii.
- Maziwa yasihifadhiwe katika chumba kimoja na mazao ya kilimo (k.m. kabichi, vitunguu, pumba, n.k) au kemikali kama vile rangi au mafuta ya taa ambavyo hutoa harufu.
- Safirisha maziwa haraka iwezekanavyo.
- Uchelewaji katika kusafirisha maziwa kwenda kituo cha kukusanyia au kiwandani kutasababisha maziwa yaliyokuwa mazuri kuharibika. Maziwa yasafirishwe kwenda kituoni au kiwandani kabla ya saa 3 baada ya kukamuliwa.



Vyombo sahihi vya kuhifadhi na kusafirisha maziwa

Vyombo vinavyoruhusiwa kusafirishia maziwa

Vyombo vinavyoruhusiwa kusafirishia maziwa kiasi kidogo cha maziwa ni alu-mini, chuma kisichopata kutu na plastiki maalum.

Aina ya vyombo hivi inakubalika katika uhifadhi wa maziwa ya kunywa pia ni imara na rahisi kufanyiwa usafi kwa kuosha kwa maji moto na kufukizwa. Chombo cha kusafirishia maziwa kiwe na mfuniko unaofunga vizuri kuzuia maziwa kuchafuka na kumwagika.

Usafirishaji wakiasi kikubwa cha maziwa unahitaji matenki makubwa maalum yanayohifadhi ubaridi. Matenki haya ni ghali na yanahitaji vifaa vingine zaidi kama pampu ambavyo pia inabidi visafishwe kwa njia maalum.

Usafi wa vyombo vya kusafirishia maziwa

- Vyombo vya kusafirishia maziwa havinabudi kusafishwa ipasavyo kwa sababu maziwa huweka mazingira mazuri kwa bakteria kuongezeka haraka.
- Vyombo vioshwe kwa sabuni na dawa ambayo haiharibu vyombo.
- Kuosha na kufukiza ni muhimu kufanywa kwa pamoja; kwani njia moja pekee haitoshelezi malengo ya usafi, ambayo ni kuondoa mabaki yote ya maziwa.

Kwa maelezo Zaidi, rejea mwongozo wa kufundisha wasafirishaji wa maziwa Afrika Mashariki. ASARECA, 2006.

Mkulima Mbunifu ni jarida huru kwa jamii ya wakulima Afrika Mashariki. Jarida hili linatengeneza habari za kilimo hai na kuhusu majadiliano katika nyanja zote za kilimo endelevu. Jarida hili linatayarishwa kila mwezi na Mkulima Mbunifu, Arusha, ni moja wapo ya mradi



wa m awasiliano ya w akulima unaotekelezwa na Biovision (www.biovision.ch) kwa ushirikiano na Sustainable Agriculture Tanzania (SAT), (www.kilimo.org), Morogoro. Jarida hili linasambazwa kwa wakulima bila malipo. Mkulima Mbunifu linafadhiliwa na Biovision Foundation
Wachapishaji African Insect Science for Food and Health (icipes), S.L.P 30772 - 00100 Nairobi, KENYA, Simu +254 20 863 2000, icipes@icipes.org, www.icipes.org

Mpangilio Damian Moddu +255 754 254 254
Namazone Networks Limited
Mhariri Erica Rugabandana
Mhariri Msaidizi Flora Laanyuni
Anuari Mkulima Mbunifu Sakina, Majengo road, (Elerai Construction block) S.L.P 14402, Arusha, Tanzania
Ujumbe Mfupekee 0785 496 036, 0766 841 366
Piga Simu 0717 266 007, 0762 333 876
Barua pepe info@mkulimambunifu.org
www.mkulimambunifu.org

Zingatia usalama wa chakula kipindi hiki cha ugonjwa wa COVID -19



Ununuzi na uuzaji wa vyakula uzingatie usalama ili kulinda afya za walaji

Janga la Covid-19 linachangia changamoto ya usalama wa chakula na lishe bora duniani. Kuwepo na mfumo endelevu wa chakula na mahali panapoweza kuhakikisha usambazaji wa chakula bora katika nyakati kama hizi, ni fursa ambazo miji mi-chache ulimwenguni zinafurahia.

Erica Rugabandana

Nchi nyingi na mashirika yanaongeza jitihada za kufanya kilimo salama, ili kupambana na changamoto za usalama wa chakula, ambao unaweza kusababisha janga la njaa kutokana na vizuizi vilivyowekwa ili kuzuia kuenea kwa ugonjwa wa COVID-19.

Katika makala hii *Mkulima Mbunifu* inaangazia umuhimu wa kuhakikisha usalama wa chakula kwa familia yako.

Chakula ni hitaji la muhimu katika mwili wa binadamu. Kiwango cha afya, kustawi kimwili na kiakili, utulivu wa kiroho, kupata uwezo na nguvu, kuongeza kizazi na kadhalika. Yote hayo kwa njia moja au nyingine yanategemea afya bora na usalama wa chakula.



Usalama wa chakula ni nini!

Usalama wa chakula maana yake, watu wote katika jamii wanaweza kupata chakula cha kutosha na katika kipindi chote cha maisha hai.

Kaya inachukuliwa kuwa na chakula wakati wakaazi wake hawaisi kwa njaa au hofu ya njaa. Hata hivyo, upatikanaji wa chakula, matumizi ya chakula cha kaya.

Na kwanini tuzingatia usalama wa chakula kipindi hiki cha COVID-19

Ni muhimu, pia ni jukumu la kila mwanajamii kuzingatia usalama wa chakula, hasa katika kipindi kama hiki ambacho watu wengi wameingiwa na hofu, ambayo kwa namna moja au nyingine inaathiri mfumo wa uzalishaji wa chakula. Ni vyema kuanza kuhakikisha chakula kinakuwa endelevu na kinapatikana kwa urahisi pale kinapohitajika.

Uwepo wa chakula unasaidia kutaua yafuatayo;

- Kuzuia athari kama vile kuwepo na baa la njaa
- Kuimarisha afya za wanajamii kama kuzuia utapiamlo,
- Huchangia kuongeza nguvu kazi ya ujenzi wa taifa
- Hupunguza umaskini ambao unaweza kusababisha matumizi yasiyoendelevu ya mali asili.

Nafasi ya mkulima

Mkulima ana nafasi kubwa katika kuhakikisha usalama wa chakula kuanzia ngazi ya familia, kijamii, kitaifa na kimataifa.

Mambo kadhaa yanatakiwa kuzingatia;

Kuotesha mazao sahihi kwa msimu husika na yanayoweza kutumiwa na jamii.

- Fuatilia njia sahihi na salama za uhifadhi wa mazao ili yasiharibike, ikiwa ni pamoja na kuongeza mnyororo wa thamani ili kupata bidhaa itakayohifadhiwa muda mrefu.
- Zingatia njia sahihi na salama za usafirishaji wa mazao kwenda sokoni.
- Fuatilia taarifa za masoko kupitia vyanzo mbalimbali za habari kama radio, television, mitandaoni, vi-bao vya matangazo katika vituo vya masoko, halmashauri za miji na wilaya mbalimbali na kadhalika.

MUHIMU: Wakati hayo yote yakifanyika, mkulima unasisitizwa kuhakikisha usalama wako na jirani yako juu ya maambukizi ya virusi vya Corona.

Mueleimishe jirani yako juu ya ugonjwa wa Corona, maambukizi na namna ambavyo ugonjwa huu umeathiri sekta mbalimbali za kiuchumi ikiwamo sekta ya kilimo.

Fuatilia taarifa za habari kwani serikali kupitia wizara ya afya inatoa taarifa mara kwa mara juu ya ugonjwa huu wa COVID-19, hivyo ni vyema kujua kinachoendelea na kujiweka sambamba na yanayoendelea.



Mkulima wilayani Lushoto akusanya mazao ili kupeleka sokoni

Ujue mmea wa mnazi pamoja na kanuni



Hakikisha unazingatia kanuni bora za uzalishaji wa minazi

Minazi ni zao la biashara nchini Tanzania ambapo hulimwa na kustawi zaidi ukanda wa pwani ya Tanzania. Mikoa kama Lindi, Mtwara, Pwani, Dar es salaam, Tanga na visiwa vya Unguja na Pemba, pia kwa uchache Minazi hulimwa kwenye mikoa ya Mbeya, Kigoma na Tabora.

Ayubu Nnko

Aina za minazi

Kuna aina kuu tatu za Minazi inayolimwa hapa Tanzania nayo ni (i) Minazi Mirefu ya asili (East African Tall) (ii) Minazi mifupi ya Kipemba (Malaysian Yellow Dwarf) (iii) minazi chotara (hybrid) inayotokana na kuunganisha chavua za minazi mirefu na minazi mifupi ya Kipemba.

Upandaji

Ilikupata mazao yaliyo bora na mengi ni vema kuzingatia yafuatayo;

- Kuchagua mbegu nzuri na kubwa kwa umbile yenye kuzaa sana.
- Chagua eneo zuri la kupanda, eneo lenye udongo wa kichanga, pasipo na mwinuko na pasiwe na mwamba karibu wala udongo wa mfinyanzi.
- Kupanda mapema kwa kuzingatia kalenda ya mvua kwa msimu, panda kwenye kipindi cha mvua za kwanza.

Kuandaa shamba

Ondoa visiki kwenye shamba jipya kwa kuing'oa na kuvirundika pembezoni mwa shamba.

Tibua shamba lote, pima shamba kwa ajili ya kuchimba mashimo.

- Chimba mashimo kwa umbali wa mita 9 kwa mita 9 kwa minazi Mirefu na mita 7 kwa 7 kwa Minazi mifupi na chotara.
- Andaa mashimo yenye kipimo cha sentimita 60 kwa 60.
- Changanya udongo wa juu na samadi au mboji kisha rudishia shimoni. (Zingatia kuwa mbolea ya samadi ya ng'ombe isiyopoa si mzuri kwenye mashimo ya kupanda minazi kwani huvutia mazaliano ya mchwa).
- Panda miche ya Minazi iliyootehwa kitaluni kwako au kununua kwa mawakala au wakulima wanaootehwa miche, chagua miche yenye umri wa kutosha yaani majani 5 na hii maana yeke mnazi utakuwa tayari una umri wa miezi 5, inaaminiwa kuwa mnazi unatoa majani (kuti moja) kila mwezi.

Palizi

Palizi kwenye zao la minazi ni kitu muhimu sana cha kuzingatia. Palilia kwa kulima visahani kwa kipenyo cha mita 1 hadi 2 kutegemeana na umri wa mche/mti.

Palizi inasaidia mmea kutopata mashambulizi ya baadhi ya wadudu kama vile mchwa. Majani yakikauka ni kivutio kikubwa cha moto wa msituni, Mnazi mkubwa ukiungua moja ya madhara yake ni kukosekana na mavuno kwa mwaka husika. Mnazi uliungua moto huchukua takribani mwaka mmoja ili kuanza kuzaa tena.

Uwekaji wa matandazo (mulch) kwenye minazi kwa kutumia majani au nyasi kavu ni hatari kwa mashambulizi ya mchwa na pia ni mazalia ya wadudu Chonga wa minazi.

Mazao mchanganyiko

Ili kupunguza gharama za palizi kwenye shamba la minazi inashauriwa kuwa ni vema apande mazao mchanganyiko jamii ya mikunde kama vile kunde, karanga, njugu, upupu na pia waweza kupanda mahindi au alizeti kwa miaka minne (4) ya mwanzo.



Mavuno

Minazi mirefu huanza kutoa mavuno mwaka wa 5 na 6 ambapo minazi mifupi na ile chotara hutoa mavuno kuanzia mwaka wa 4 na 5. Kwa wastani mnazi uliotunzwa vizuri hutoa nazi kati ya 25 hadi 40 kwa mavuno ya mara moja na unatakiwa kuvuna baada ya miezi minne.

Kudhibiti wadudu na magonjwa

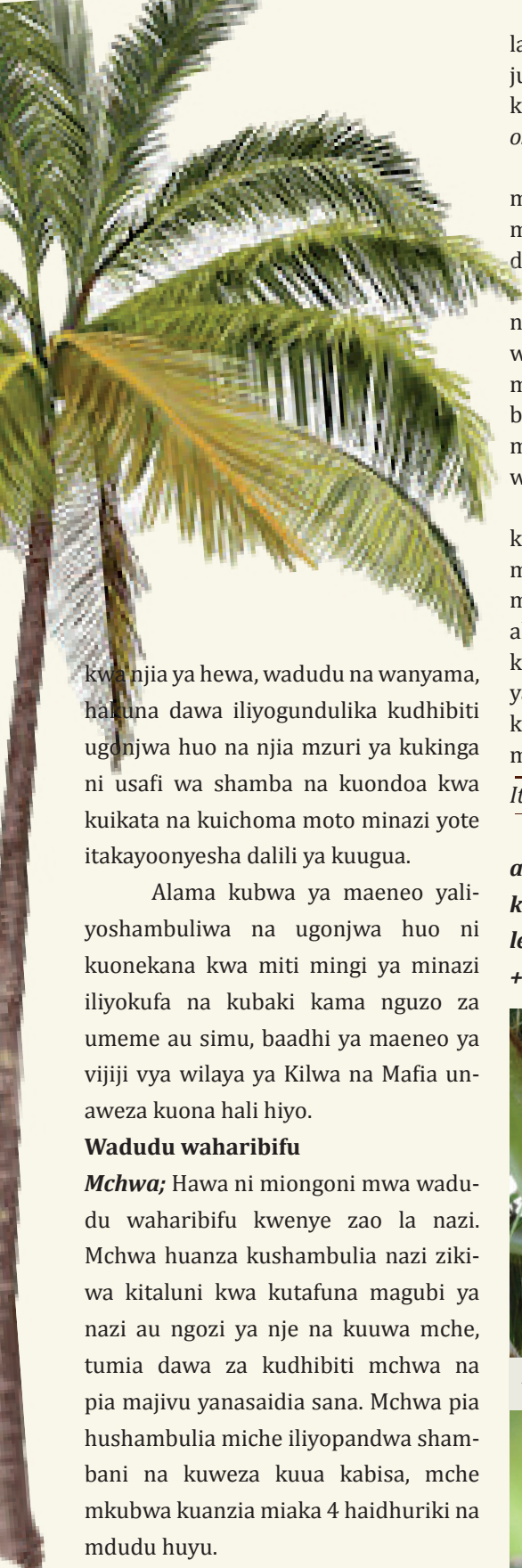
(a) Magonjwa

Minazi haina magonjwa mengi ya kusumbua mmea, bali ugonjwa pekee wenye kuuwa minazi ni ugonjwa wa nyong'onyea, ambao kitaalamu hujulikana kama lethal disease. Ugonjwa huu ni wa hatari sana na hauna tiba, ugonjwa wa nyong'onyea hushambulia minazi mikubwa kwa kuoza sehemu ya mcha au kilele cha mnazi na na kufa kabisa.

Dalili zake ni majani kuwa njano ikianza na majani machanga kisha kuenea majani yote, kubadilika rangi majani kutoka njano na kuwa kahawia na kisha kukauka na kudondosha chini sehemu ya juu, wakati huo mnazi unakuwa tayari umeshaathirika na kufa.

Ugonjwa huu ni wa kuambukiza kutoka mnazi mmoja hadi mwingine

bora za kilimo cha zao hili



kwa njia ya hewa, wadudu na wanyama, haluna dawa iliyogundulika kudhibiti ugonjwa huo na njia mzuri ya kuingia ni usafi wa shamba na kuondoa kwa kuikata na kuichoma moto minazi yote itakayoonyesha dalili ya kuugua.

Alama kubwa ya maeneo yaliyoshambuliwa na ugonjwa huo ni kuonekana kwa miti mingi ya minazi iliyokufa na kubaki kama nguzo za umeme au simu, baadhi ya maeneo ya vijiji vya wilaya ya Kilwa na Mafia unaweza kuona hali hiyo.

Wadudu waharibifu

Mchwa; Hawa ni miongoni mwa wadudu waharibifu kwenye zao la nazi. Mchwa huanza kushambulia nazi zikiwa kitaluni kwa kutafuna magubi ya nazi au ngozi ya nje na kuuwa mche, tumia dawa za kudhibiti mchwa na pia majivu yanasaidia sana. Mchwa pia hushambulia miche iliyopandwa shambani na kuweza kuuwa kabisa, mche mkubwa kuanzia miaka 4 haidhuriki na mdudu huyu.

Mdudu Faru wa minazi; Mdudu huyu ni mkubwa saizi ya kidole gumba cha mtu mzima, ana rangi ya kahawia au wekundu uliofifia, ana meno makali ya kutafuna majani ya mnazi pia umbile

lake ni kuwa ana pembe iliyopinda kwa juu sawa na pembe ya mnyama Faru na kitaalamu anajulikana kama *Rhinoceros beetle*.

Mdudu huyu huzaliana kwenye mabiwi yaliyopo shambani, au kwenye miti na magogo yaliyokauka na yenye dalili ya kuoza.

Mdudu huyu hutaga mayai humo na mayai yakishaanguliwa wadudu wakubwa huruka na kutua kwenye minazi kwa ajili ya kupata chakula ambapo hushambulia kilele cha mche wa mnazi, hukitafuna na hatimaye mnazi waweza kufa kabisa.

Minazi ya umri wa kati waweza kuona dalili ambapo kuna lapu lapu za mnazi nchani zikiwa zimetolewa nje ya mti na makuti yakaliwa yatakuonesha alama ya mkato kama vile yamekatwa kwa mkasi. Wadudu hawa wana tabia ya kuruka nyakati za usiku kwa ajili ya kuzaliana (mating) na kuhama mnazi mmoja hadi mwingine.

[Itaendelea toleo lijalo](#) ►►

Kwa maelekezo zaidi, wasiliana na; Issaya Jackson Mtambo, kutoka Shirika la Uwezeshaji wa Maendeleo ya Jamii (SOCEI) Simu namba +255(0)786 651 106 // 0717 236 800



Mashimo katika mnazi yakiashiria uwepo wa mdudu faru



Mdudu faru wa minazi (*Rhinoceros beetle*)

Vipekecha shina wa mahindi



Kipekecha shina (*Busseola fusca*)

Vipekecha shina wa mahindi ni wadudu waharibifu wa mahindi, mtama na mazao mengine katika nchi nyingi za Afrika. Viwavi wa nondo, huchimba na kuingia ndani ya shina la mahindi, wakila tishu za ndani na kusababisha mmea kunyauka na hatimaye kufa.

Wadudu hao wanaweza kudhibitiwa kwa njia mbalimbali kama mbinu za kitamaduni, hasa, kilimo cha mseto na mfumo wa 'sukuma-vuta' ('pushpull'). Pia wanaweza kudhibitiwa na dawa za kuua wadudu, unga wa mwarobaini, lakini katika hatua za mapema, kabla ya mabuu kuchimba na kuingia ndani ya shina.

Wadudu hawa husababisha hasara kwa mazao ya mahindi kwani kipekecha shina ndiye mdudu mharibifu wa mahindi na pia mtama, mimea mingine ya jamii hio ni pamoja na mawe, na miwa.

Hasara zinazoweza kusababishwa na wadudu hawa ni kubwa kwani kwa mazao ya mahindi huweza kupelekea kati ya asilimia 10-12. Mdudu huyu huharibu si mahindi tu bali mtama, na mimea mingine kama mawe, wimbi na miwa.

Ndugu msomaji fuatilia makala ijayo ambapo tutakuelezea kwa undani matokeo ya kitafiti kuhusu maisha ya mdudu huyu na namna ya kumuangamiza kwa njia ya kioganiki.

Lishe bora ni muhimu kwa afya yako na kwa familia yako



Picha IN

Ni muhimu kuhakikisha unazingatia makundi yote sita ya chakula katika mlo

Kuna uhusiano mkubwa kati ya kile tunachokula, hali ya afya yetu na uwezo wa miili yetu kupambana na magonjwa na vimelea vinavyosababisha magonjwa.

Rajabu Lipamba

Chakula bora kwa afya zetu na watu wanaotuzunguka ni muhimu kwa ajili ya kuendelea kuzalisha mali na kujenga jamii iliyo bora. Kuwa na afya njema, inatukumbusha wazalishaji wa mazao ya kilimo juu ya aina ya chakula tunachozalisha katika mashamba yetu, tunavyotumia nyumbani na kuuza kwenye soko.

Matokeo ya lishe duni ni pamoja na maambukizi ya mara kwa mara, kukosa nguvu ya kufanya kazi, watoto wanaakuwa na hatari ya kupata utapia mlo, kuwa na uzito mdogo, na wale wanaokwenda shuleni wanashindwa kufanya vizuri. Hii inachangia kuwa na hali duni katika maisha kwa miaka yao.



Picha IN

Katika makala hii, tunaangazia mikakati kadha wa kadha ambayo unaweza kutumia nyumbani ili kuhakikisha kuwa familia yako inajengwa na kuimarishwa vyema.

Ni nini mahitaji ya lishe kwa familia

Makundi tofauti katika familia yana mahitaji tofauti ya lishe. Hii inategemea umri, kazi na viungo mwilini, na aina ya shughuli wanazoshiriki. Katika familia, kuna makundi yafuatayo;

- Wanawake wawazaito,
- Wamama wanaonyonyesha
- Watoto wachanga miezi 0-6
- Watoto miezi 6-23
- Vijana - kuanzia kubalehe
- Watu wazima - wanaofanya kazi
- Wazee / wakongwe

Panga chakula kulingana na mahitaji ya lishe ya makundi haya. Hakikisha kila mtu anapata lishe ipasavyo hasa wale ambao hawawezi kujitunza.

Ikiwa hawatashughulikiwa, afya zao zitaharibika na wataathiriwa zaidi na magonjwa kwani kinga yao inakua chini. (Tutazingatia mahitaji ya kila kikundi katika toleo lijalo la *MkM* la mwezi Julai).

Lishe na vyanzo vya kawaida vya chakula

Lishe bora inajumuisha aina ya vyakula kutoka kwa makundi tofauti ya chakula, na hutoa virutubisho na ladha tofauti tofauti.

Makundi hayo ni pamoja na;

1. Nafaka, mizizi – mahindi, viazi, ndizi – Wanga, kuongeza nguvu
2. Mikunde - maharagwe, soya - Protini ya kujenga mwili
3. Karanga, mbegu – Njugu, koro-sho – Protini ya kujenga mwili
4. Maziwa – ya ng'ombe, mbuzi - Protini ya kujenga mwili
5. Mayai – ya kuku, bata - Protini ya kuenga mwili.
6. Nyama – ng'ombe, kuku, samaki – Protini ya kujenga mwili
7. Matunda na mboga rangi ya chungwa, njano – karoti, malenge – Vitamini A kuongeza kinga
8. Mboga ya kijani kibichi – kunde, mnafu, mchicha – Madini chuma (Iron) ya undaaji wa damu.
9. Mboga zingine – nyanya, kitunguu, kabegi - Vitamini na madini kwa ajili ya kuzuia maambukizo.
10. Matunda mengine – Parachichi, mananasi - Vitamini na madini kwa ajili ya kuzuia

Hakikisha chakula chako kina makundi ya msingi ya kuongeza nguvu (wanga), kujenga (protini), kuongeza kinga (vitamini na madini). Hivi ni vikundi vya msingi na hutoa virutubisho muhimu kwa maisha na ukuaji. Tumia vyakula vinavyopatikana kwa urahisi katika eneo lako.

MUHIMU: Zingatia usafi wa hali ya juu katima mfumo mzima wa utayarishaji wa chakula.

Zalisha chakula kuzingatia makundi ya chakula

Zalisha vyakula vya aina tofauti ili kukidhi mahitaji ya lishe ya familia yako. Tumia aina ya mazao inayoambatana na hali ya hewa ya eneo lako na mbegu yenye ubora wa hali ya juu. Usilime tu au kufuga kwa ajili ya soko au biashara.

Tafuta habari ya kuongeza maarifa juu ya mbinu na teknolojia za uzalishaji wa chakula ambayo yanahakikisha lishe bora.

Hifadhi maji, rutuba ya udongo, ambayo huongeza uzalishaji wa kilimo kwa muda mrefu. Usifungue shamba kwa kuchoma, na utumie mabaki ya mazao kama lishe ya wanyama au mbolea.

Kilimo biashara kina faida kikifanyika kwa njia ya vikundi vya wakulima



Mazao ya kilimo biashara, yazingatie uzalishaji bora na wenye tija

Kilimo kitabaki kuwa msingi wa ukauji wa uchumi kupunguza umaskini na kudumisha mazingira iwapo kitafayika kwa utaratibu. Hata hivyo ni muhimu mkulima kuzingatia kilimo biashara ili kukuza kipato.

Flora Laanyuni

Kilimo biashara ni fursa muhimu ambayo mkulima anapaswa kufanya kwa kuzingatia utaratibu maalumu. Hii ni pamoja na kufanya tathmini ya biashara ili kuhakikisha kufaulu kwake.

Katika makala hii tutaangazia kuhusu kilimo biashara na jinsi kilivyo fanikiwa kwa wanakikundi wa KIBIU Meru, Arusha

Mambo ya kuzingatia anapotaka kufanya kilimo biashara, inawezekana umejifunza au kusoma kuhusu kilimo biashara. Makala mbalimbali za *Mkulima Mbunifu* zilishaandika kuhusu kilimo biashara. Makala hii itakurejeza kwa ufupi mambo muhimu ya kuzingatia kama ifuatavyo;

1. Utambuzi na ufafanuzi wa fursa ya biashara

Mkulima lazima atambue fursa ya biashara na aweze kuonyesha namna atakavyoweza kutumia nafasi hiyo ili kupata faida. Hii ni pamoja na kuangaza soko la bidhaa bila kusahau hatari zinazoweza kutokea.

2. Upangaji wa biashara

Mpango wa biashara humwezesha mfanabiashara kuandika utendakazi wa biashara kwenye karatasi, ili kutathmini namna biashara ikakavyokuwa kabla ya kuwekeza pesa.

3. Utekelezaji

Utekelezaji una maana ya kuweka vitendo kwenye mpango wa biashara. Wakati wa utekelezaji, weka kipaumbele kwa mambo muhimu. Tumia tarifa kutoka kwenye soko ili kufanya maamuzi kuhusu bidhaa.

Hata hivyo utekelezaji wa mpango huo lazima uanzie kwenye hatua ya uzalishaji. Jambo la pili litakuwa ni kutekeleza mpango wa uuzaji. Kumbuka kuwa utekelezaji wa michakato hii yote huhitaji fedha. Fedha za kutosha lazima zipatikane ili kupanga uzalishaji na uuzaji au shughuli yoyote ile inayohusika katika mchakato wa kuhakikisha kuwa bidhaa zinamfikia mtumiaji.

4. Mfumo

Mfumo unahusisha uratibu wa vipengele vyote vya biashara ambavyo ni muhimu kwa kufanikiwa kwake. Hii itajumuisha mfumo wa uzalishaji na uuzaji kupitia kwa uongozi bora. Hakikisha kuwa wafanyakazi wanaohusika wanapatikana na wanafanya kazi yao vizuri.

5. Tathmini

Angazia upya maendeleo ya utekelezaji ili kuhakikisha kwamba kila sehemu inaendelea vyema. Kufutulia kwa maendeleo inafaa kufanyika mfululizo. Kila shughuli katika kila kiwango lazima ifanyiwe tathmini ili kuangalia kama inachangia lengo kuu.

Kikundi cha KIBIU (Kilimo, Biashara, Ufugaji)

Mkulima Mbunifu ilitembelea kikundi cha wakulima KIBIU (KILIMO BIASHARA na UFUGAJI) kwa lengo la kunukuu

mafanikio ya kilimo biashara. Ni kweli, "Umoja ni nguvu, utengano ni udhaifu". Mkulima Mbunifu imebaini mafanikio ya kilimo biashara kwa njia ya kikundi.

Kikundi cha KIBIU kilianza kiwiwa na wakulima Ishirini (20) ambao walijikita katika kufanya kilimo biashara kwa kuangazia masoko mbalimbali ndani na nje ya nchi. Malengo makuu ilikua ni kujifunza kwa pamoja, kuzalisha mazao ya kilimo ili kupata kipato kwaajili ya kuboresha lishe ya familia na makazi.

Hata hivyo, kikundi hiki kimefanikiwa kwani wamepata soko la kuuza mazao nje ya nchi kwa njia ya mkataba. Utaratibu, kanuni na sheria za kikundi hiki ikiwamo uongozi mzuri umesaidia mafanikio ya mkulima mmoja mmoja.



Wanakikundi wa KIBIU wakiwa katika kikao

Kupitia kikundi wakulima shiriki wamenufaika kulima na kuuza mazao ya mkataba yanayohitajika na kampuni kwa muda husika. Hata hivyo, kila mkulima anafanya kilimo chake katika eneo lake akizingatia kanuni na sheria walizojiwekea. Mkulima hulipwa kulingana na alichozalisha. Hii imewatia motisha wakulima wengine kujiunga na kikundi hiki na mpaka sasa kufikia wanakikundi 237.

Wakulima ni vema kujiunga katika vikundi kwani kupitia vikundi nirahisi kujifunza na kupashana habari mbalimbali kuhusu kilimo na masoko.

Kwa mawasiliano zaidi kuhusu kilimo biashara wasiliana na mwenyekiti Bw. Jeremia Ayo, kwa simu namba 0754664882

Ijue teknolojia ya vijidudu vidogo vidogo na matumizi yake katika kilimo



Picha MCM

Kirutubishi cha EM -1 katika ujazo wa lita moja

Kumekuwa na changamoto kadhaa kwenye kilimo ikiwemo kukosekana na rutuba magonjwa na wadudu waharibifu. Teknolojia ya EM imekuwa ikitumiwa nchi mbali mbali duniani na pia Tanzania.

Flora Laanyuni

Baadhi ya maeneo ya ardhi hayana rutuba kutokana na mambo kadhaa kama vile kulimwa kwa muda mrefu au matumizi ya mbolea za viwandani. Inga-waje mbolea za viwandani zinasaidia kuongeza rutuba, lakini ni ghali na sio salama kwa afya ya mimea, ardhi husika na hata kuzalisha mazao ya kilimo kwa matumizi ya binadamu.

EM.1 ni teknolojia inayotumia vijidudu vidogo vidogo ambao hawakonekani kwa macho wenye kuleta matokea chanya katika kilimo, mifugo, utunzaji mazingira na pia kuboresha mitambo ya gesi asilia.

Teknolojia ya vijidudu vidogovidogo inayofahamika kitaalamu kama Effective micro-organisms kwa jina la EM.1® inasaidia kupambana na changamoto kuu mbili za uzalishaji na kupunguza kabisa utegemezi wa mbolea za viwandani na madawa hasa kwa mkulima mdogo.

Jinsi ya kutumia EM.1

- Tumia EM.1 kwa kumwagilia kwenye shamba lako ambalo ume-tumia samadi kwenye udongo.
- Weka milimita 40 kwenye maji lita 20 kila unapomwagilia au lita moja katika kila lita 500 za maji ya kumwagilia.
- Tumia njia ya kupulizia mazao yako, miti ya matunda kwa wiki

Faida ya matumizi ya EM.1

- EM.1 husaidia samadi kuoza haraka na kuwa bora sana na hivyo kuondoa changamoto ya rutuba
- Husaidia kupunguza magonjwa ya udongo na pia kuupa mmea kinga hasa kwa njia ya upulizaji
- Husaidia katika utengenezaji mboji na kufanya mboji iwe bora.
- Hufanya mbegu kuota haraka
- Husaidia kuboresha viua wadudu wanaotengenezwa kwa malighafi za kienyeji kama miti na majani yanayoua wadudu mashambani
- Huboresha mazao kwa utamu na uwezo wa kukaa halisi kwa muda mrefu.



Picha MCM

Mboga iliyozalishwa kwa kirutubishi cha EM.1

Kwa maelezo zaidi kuhusu makala hii, wasiliana na kwa namba 0717 266 007 au 0762 333 876

Maoni ya Wasomaji



Picha MCM

Msomaji wa jarida la Mkulima Mbunifu
Bw. Noeli Mbise

“Nashukuru sana jarida la *Mkulima Mbunifu* kwani toka nimeanza kulisoma nimejifunza mambo mengi kuhusu kilimo”.

Kabla ya kulipata jarida hili, nilikuwa nikifanya kilimo biashara cha mazao mbalimbali lakini faida nazopata kupitia kilimo ni ndogo na gharama nilizotumia kulima mazao ilikuwa kubwa.

Toka nianze kusoma nimejua namna ya kuzalisha mazao, kwa gharama nafuu, zaidi nazalisha mazao kwa kuzingatia uhifadhi wa ardhi, afya ya walaji, mimea pamoja na wanyama kwani nimejifunza kuzalisha mazao kwa misingi ya kilimo hai.

Bw. Mbise anaongeza kuwa pamoja na kuzalisha kwa wingi, ameweza kuzalisha mazao yenye ubora na ambayo yanakubalika sokoni tofauti na mwanzo. Mazao yaliyovunwa yalikuwa hayana kiwango kinachokidhi soko.

Nawashauri wakulima na wafugaji ambao bado hawajapata jarida hili, wahakikishe kuwa wanalitafuta na kuwa miongoni mwa wasomaji kila mwezi. Watajifunza mambo mbalimbali si kwenye kilimo tu lakini pia juu ya ufugaji bora, utunzaji wa mazingira, upatikanaji wa masoko, na namna ya kukabili-ana na magonjwa katika mimea na wanyama bila kutumia bidhaa zenye kemikali.

Mkulima Mbunifu kwenye mtandao



mkulimambunifu.org
theorganicfarmer.org
infonet-biovision.org



<http://www.facebook.com/mkulimambunifu>
<http://twitter.com/mkulimambunifu>
+255 717 266 007



Haki zote zimehifadhiwa. © 2020 *Mkulima Mbunifu*.