

Mkulima Mbunifu

Jarida la kilimo endelevu Afrika Mashariki



Toleo la 84, Septemba 2019

Ufugaji bora wa nguruwe kwa tija



Nguruwe wanahitaji kufugwa katika mazingira safi wakati wote

Watu wengi wameanzisha miradi ya ufugaji lakini wamejikuta wameingia kwenye vikwazo vingi vinavyo warudisha nyuma na kushindwa kufikia malengo na kilele cha mafanikio kwa muda uliopangwa.

Suluhisho kubwa ni kupata ujuzi wa muhimu unaotakiwa/hitajika kwa

muda muafaka kabla na wakati wote wa uendeshaji wa miradi ya ufugaji.

Bw. Elineema Lukumay anatuelezea jinsi alivyo fanikiwa katika ufugaji wa nguruwe.

Zaidi soma UK 7

Mmea wa utupa *Tephrosia Vogelii* maarufu kwa kuzuia fuko na panya waharibifu mazao

Tephrosia vogelii (utupa) ni mti mdogo wa jamii ya mikunde, wenye mizizi yenye vifundo vyenye bakteria maalum wenye uwezo wa kubadili hewa ya Naitrojeni iweze kutumiwa na mmea kama nishati inayohitajika kwenye ukuaji wake.

Mmea huu wa utupa ni muhimu sana katika kudhibiti panya waharibifu wa mazao na mazingira. Mmea huu umebeba sumu ambayo inawaathiri panya. Sumu hiyo hutambuliwa na panya kwa njia ya harufu. Panya ni wanyama hodari katika kugundua harufu, kwani mmea huu hutoa harufu



Mmea wa utupa

ambayo sio rafiki kwa panya.

Sumu hiyo imesambaa katika maeneo yote ya mmea, isipokuwa kwenye mizizi ya mmea huu harufu hiyo hutoka kwa wingi, hivyo kumfanya panya akimbie kutoka kwenye eneo/shamba unapopatikana utupa.

Mmea huu hutumika katika hali ya ubichi kwani ndipo hutoa harufu. Chuma tawi la mmea huu weka katika ghala la bidhaa za chakula au katika mazao yako ili yasishambuliwe na panya waharibifu.

Soma zaidi kuhusu mmea huu Makala ijayo.

Yaliyomo

Vifungashio vya viuatilifu 2

Kilimo cha mihogo 3



Dawa za asili za mifugo 4&5

Mpendwa Mkulima

Kuanzia tarehe 1 hadi 12 mwezi wa 8, tumeweza kushuhudia pilikapilika nyingi za sherehe za maonyesho ya wakulima maarufu kama NaneNane katika maeneo mbalimbali ya nchi yetu.

Katika kanda ya kaskazini inayojumuisha mikoa ya Arusha, Manyara na Kilimanjaro, ambapo maonyesho haya hufanyika katika viwanja vya Themi Njiro, tumeona ni kwa wingi gani wadau mbalimbali kutoka maeneo hayo waliweza kuhudhuria na kuonyesha mbinu mbalimbali za kilimo na ufugaji.

Ni wazi kuwa wakulima, wafugaji na wajasiriamali wadogo wadogo pamoja na wenye viwanda vidogo wameweza kufika kwa wingi. Lengo kubwa likiwa kujipatia elimu na kuona fursa mpya zilizopo ili kuongeza maarifa katika shughuli zao na kuwawezesha kupiga hatua zaidi ya walikotoka.

Hata hivyo, Mkulima Mbunifu kama mdau mkubwa wa kutoa elimu hasa kwa wakulima wadogo, tumeweza na tumefanikiwa kwa kiasi kikubwa kuwafikia wadau wetu katika maonesho hayo tukiwa na machapisho mbalimbali ya elimu.

Halikadhalika tulifundisha kwa vitendo namna ya kufanya shughuli za kilimo na miradi mingine ya ufugaji kwa gharama nafuu tukilenga kumsaidia mkulima kukuza kipato.

Tunafurahi kuwa wakulima wengi mmeweza kufika katika banda letu na tunaendelea kuwasisitiza kuwa, elimu pamoja na fursa zinazopatikana kupitia Mkulima Mbunifu ni muhimu kwenu.

Shime msiahe kutumia na kufanya kwa vitendo ili murweze kujikwamu katika nyanja mbalimbali za kimaisha.

Katika ukurasa wa nane wa jarida hili, utaona jinsi wadau wengi wanaosoma na kufanya kwa vitendo kile tunachofundisha kupitia MkM wamenufaika na wako tayari kushirikisha wengine ili waweze kung'amua na kutumia maarifa hayo.

Tunaomba kwa dhati kubwa, tuunge jitihada za serikali na wadau wengine wa kilimo kusimama kwa miguu yetu wenyewe na kuanzisha vikundi vingi vya kilimo na ufugaji pamoja na viwanda vidogovidogo vya ujasiriamali ili tureze kuinuka kiuchumi na kupiga hatua mpaka kufikia soko la dunia.



mkulimambunifu.org
theorganicfarmer.org
inonet-biovision.org



<http://www.facebook.com/mkulimambunifu>



<https://twitter.com/mkulimambunifu>



+255 785 496 036

Madhara ya utupaji holela wa makopo ya viuatilifu

Mazingira ni jumla ya mambo yote yanayomzunguka mwanadamu na viumbe hai katika maisha yao. Kwa hiyo kila unachokiona ni mazingira yako.

Erica Rugabandana

Mazingira yakiwa katika hali ya usafi hupendeza na kuvutia. Mazingira yasipowekwa katika hali ya usafi huatarisha afya ya viumbe hai waishio katika mazingira hayo ikiwamo binadamu, wanyama, na mimea pia.

Pamoja na serikali kutangaza kukataza matumizi ya mifuko ya plastiki ambayo ilifungwa rasmi tarehe 31/5/2019, bado kumekua na changamoto ya watu kutupa makopo ya plastiki holela katika maeneo mbali mbali ya jamii zetu.

Hali hii inahatarisha afya ya mazingira kwani makopo hayo huokotwa na watoto au watu wazima, wakati mwingine bila kufahamu makopo hayo yalitumika kuweka kimiminika cha aina gani. Makala hii itaelezea madhara ya utupaji holela wa makopo yaliokwisha matumizi ya viuatilifu.

Viuatilifu

Viuatilifu ni sumu ambayo hutumika kuua, kuangamiza, kufukuza, au kuzuia visumbufu katika mimea. Visumbufu vya mimea vinaweza kuwa wadudu, kuvu (fangasi), magugu, pamoja na baadhi ya wanyama na ndege.

Kituo cha Utafiti wa Viuatilifu Tanzania - TPRI (*Tropical Pesticide Research Institute*) kinafanya tafiti na kinatoa mafunzo na huduma katika afya ya binadamu, wanyama, mimea na mazingira. Kituo hiki kinatoa ushauri kwa jamii hasa wakulima wanaotumia viuatilifu kutokuvitupa holela vifaa vinavyotumika kutunzia viuatilifu baada ya kuvitumia.

Utupaji holela wa makopo vya plastiki

Viuatilifu vingi baada ya kutengenezwa viwandani huifadhiwa katika makopo au mifuko ya plastiki au chupa na huwa na maelezo kuhusu kimiminika ama kiuatilifu hicho.

Watu wengi hasa baadhi ya wakulima wamekua wakitupa kiholela/isivyo sahihi vitunzio vya viuatilifu (viwekeo ama chupa tupu) baada ya kumaliza matumizi yake. Baadhi ya vitunzio hivyo



Usitupe vifungashio vya viuatilifu kwenye vyanzo vya maji kwani vina madhara kiafya

kama makopo ama vifuko vya plastiki vimekua vikirushwa katika vyanzo ama mifereji ya maji ambayo hutumiwa kwa matumizi ya binadamu na hata wanyama pia.

Kutokana na kushamiri kwa biashara za makopo ya plastiki katika maeneo mengi ya nchi, vijana wengi kutokana na ugumu wa maisha, lakini pia watoto wa shule wamekua wakitembea na kuokota makopo ya plastiki ili kujipatia kipato. Mbali na kwamba uokotaji wa makopo haya ya plastiki inasemekana umesaidia kupunguza uzagaaji wa makopo hayo katika jamii, ni dhahiri kwamba ukusanyaji wa makopo hauzingatii afya ya muokotaji.

Katika maeneo mengi usalama wa vyanzo vya maji umekua katika hatari ya kuathiriwa kutokana na utupaji holela wa vifaa vilivyotumika kutunzia vimiminika vyenye kemikali zenye sumu kama viuatilifu au mbolea za viwandani. Kemikali hizo kawaida hazionekani kwa macho na ni vigumu kuzigundua. Hivyo, maji yanapaswa kupimwa kwenye maabara kuchunguza uwezekano wa kuwepo sumu ama kemikali za viwandani. Taasisi ya TPRI imekua ikifanya na inaendelea kufanya chunguzi huu kwa kushirikiana na wadau mbalimbali.

Athari za utupaji holela wa vifaa vilivyokwisha matumizi ya viuatilifu

Kwa binadamu: Maji yaliokwisha matumizi huweza kuwa na mabaki ya viuatilifu

ambavyo huweza kumuathiri binadamu atumiapo maji hayo. Na madhara haya kwa kawaida huonekana haraka kwa wazee na watoto kwani wao huwa na kinga ya mwili (*immunity*) ndogo. Madhara ambayo binadamu hupata ni kama kuvurugika kwa afya, tumbo kuuma, kuharisha, kuharibu mfumo wa damu, huathiri ini na mengineyo.

Kwa wanyama: Wanyama hutumia kiasi kikubwa cha maji hivyo pindi wanapokunywa maji yale yenye mchanganyiko wa kemikali hizo za viuatilifu maji hayo huweza kuharibu homoni za kike na kiume na vina saba, hata pengine kusababisha mnyama kuzaa kiumbe ambacho hakijakamilika.

Kwa mimea: Mimea ambayo haikua lengwa kwa kiutilifu hicho huathirika kwani hunyonya kemikali hizo na baadae hufa. Mimea hiyo yaweza kua ni chakula ama hutumika kama hifadhi kwa wanyama waishio kwenye maji. Inapoathirika na kufa huathiri wanyama wale tegemezi kwa mimea hiyo.

Kwenye Udongo: Udongo huathirika kwani kemikali zile hufyonzwa kwenye udongo na kuua wadudu ambao ni rafiki wa mazingira na muhimu katika urutubishaji wa udongo. Wadudu kama minyoo, konokono, mchwa na hata vyura ambao huitajika katika ekolojia ya eneo hilo hufa.

Kwa maswali tafadhali wasiliana na Mwema Felix, Kitengo cha Udhhibiti wa Viuatilifu na Utunzaji wa Mazingira, TPRI, kwa simu namba 0766486611

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



wa mawasiliano ya wakulima 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 - www.biovision.org. **Wachapishaji** African Insect Science for Food and Health (icipe), S.L.P 30772 - 00100 Nairobi, KENYA, Simu +254 20 863 2000, icipe@icipe.org, www.icipe.org

Mpagilio Jeffrey Mirumbe, +255 678 491 607
Zenith Media Ltd

Mhariri Msaidizi Flora Laanyuni
Mhariri Erica Rugabandana
Anuani *Mkulima Mbunifu*
Sakina, Majengo road, (Elerai Construction block) S.L.P 14402, Arusha, Tanzania
Ujumbe Mfupi Pekee: 0785 496 036, 0766 841 366

Piga Simu 0717 266 007, 0762 333 876

Barua pepe info@mkulimambunifu.org,
www.mkulimambunifu.org

Unaweza kuepuka umaskini kwa kufanya kilimo cha mihogo

Zao la muhogo ni maarufu zaidi katika nchi za bara la Afrika. Zao hili hulimwa kwenye nchi zaidi ya 34 barani Afrika. Zao hili linajulikana zaidi kama mlinzi wa njaa kwa wakazi wa vijijini.

Ayubu Nnko

Mihogo ni zao muhimu kwa chakula kwa nchi nyingi za Afrika na Amerika ya kusini. Kwa mara ya kwanza zao hili lililetwa barani Afrika na Wareno. Zao hili hulimwa kwenye hekari zaidi ya milioni 200. Kilimo cha mihogo huhitaji ujuzi kidogo sana na ni rahisi kulima.

Sifa za muhogo

Zao hili hustahimili ukame na huweza kubakia ardhini kwa muda mrefu kuepukana na baa la njaa. Upatikanaji wa mavuno ni wa uhakika kuliko mazao ya nafaka.

Mizizi ya mihogo ndio tegemeo kubwa la wakulima. Mihogo huwa na kiasi kikubwa cha Vitamini 'A' na kiasi kidogo cha protini.

Ulaji wa mihogo huwasaidia walaji kuepukana na ugonjwa wa ukavu macho. Majani ya mihogo hutumika kama mboga za majani (kisamvu).

Zingatia: Kuna kemikali ijulikanayo kitaalamu kama *Cynogenic glucoside* ambayo inaweza kuwa sumu kama mihogo isipoandaliwa vizuri. Mihogo mitamu ina kiasi kidogo sana cha kemikali hii na huweza kuliwa hata mibichi.

Hali ya hewa, udongo na mahitaji ya maji

- Kwenye ukanda wa Ikweta zao hili hulimwa kwenye mwinuko wa mita 1500 kutoka usawa wa bahari.
- Halijoto ya nyuzi 20-30° hufaa kwa kilimo cha mihogo.
- Zao hili halistahimili maji yaliyotuama na hupendelea zaidi jua la kutosha.
- Mihogo huzaa vizuri kwenye udongo tiftufu-kichanga wenye rutuba ya kutosha.
- Mihogo huweza kuzalishwa kwenye sehemu iliyoathirika na mmomonyoko wa udongo ambapo mazao mengine hayasitawi.
- Rutuba ikizidi sana ardhini mihogo huwa na majani mengi sana na mizizi kidogo.

Upandaji wa mihogo

Kupanda mihogo kwa kutumia mizizi (mihogo) iliyohifadhiwa haiwezekani kwa sababu mizizi haina vichipukizi.

Mihogo inapandwa kwa kutumia pingili za shina lake zenye urefu wa sm 20-30 na upana wa sm 2-2.5.

Vipingili vizuri ni vile vitokanavyo na sehemu ya shina iliyokomaa vizuri.



Mihogo iliyolimwa kwa kuzingatia kanuni sahihi hutoa mavuno bora

Mimea kwa ajili ya mbegu inatakiwa iwe na umri wa miezi 8-14.

Kadiri mimea inavyokuwa na umri mkubwa ubora wake wa kuzalisha mbegu huongezeka.

Pingili ndefu ni nzuri kuliko pingili fupi. Mimea yenye afya nzuri tu itumike kwa ajili ya pingili.

Endapo zimeathirika kidogo zinaweza kutibiwa kwa kuzizamisha kwenye maji yenye joto la 50°C kwa dakika 15 kabla ya kupanda.

Baada ya kukatwa vipingili visikae muda mrefu zaidi ya siku mbili.

Panda kwa kusimamisha, inamisha kidogo au kwa mlalo. Wakati wa kupanda epuka kugeuza vipingili juu chini kwani mihogo itazaa kidogo sana.

Nafasi

Kama mihogo inapandwa peke yake nafasi huwa si sawa na endapo ikipandwa pamoja na mazao mengine.

Kama mihogo ikipandwa peke yake nafasi kutoka mmea hadi mmea ni mita 1, kwa hiyo kwa eka, vipingili 4,000 vinatosha.

Sehemu nzuri ya kupanda mihogo ni sehemu yenye mwinuko kiasi isiyotuamisha maji. Sehemu inayotuamisha maji mihogo hushindwa kutoa mizizi yenye afya.

Utunzaji wa shamba

Shamba lipaliliwe kila baada ya wiki 3-4 mpaka zifikie muda wa miezi 2-3 tangu kupanda.

Baada ya hapo mimea inaweza kufunika na kuzuia magugu yenyewe hivyo kupalilia sio muhimu sana.

Endapo shamba halina rutuba ya kutosha, mbolea ya samadi inafaa zaidi na mkulima anashauriwa kuongeza majivu kama ukuaji si mzuri.

Ni muhimu kuweka matandazo kwenye shamba la mihogo. Hii itasaidia utunzaji wa yenyevu na uwepo wa rutuba kwa muda mrefu.

Unaweza kuzalisha mihogo kwa mzunguko/mchanganyo wa mazao

Mazao ya mikunde kama karanga, kunde, hufaa kupanda pamoja na mihogo kwani huongeza rutuba ya udongo. Pia kuchanganya mihogo na mimea mingine husaidia kuthibiti mmomonyoko wa udongo.

Ugonjwa wa mihogo aina ya African Cassava Mosaic Disease (ACMD)

Ugonjwa huu ni ugonjwa hatari zaidi wa mihogo barani Afrika na umeenea sehemu zote zinazolima mihogo Africa.

Ugonjwa huu husababishwa na kupanda vipingili vilivyoathiriwa na wadudu weupe wa mihogo. Huu ni ugonjwa hatari zaidi kwani husababisha hasara ya zaidi ya asilimia 90%.

Dalili

Dalili za awali za ugonjwa huu ni muonekano wa michirizi meupe hasa kwenye majani.

Nini cha kufanya

- Tumia vipandikizi visivyo na ugonjwa huu. Inashauriwa kutumia vipingili kutoka kwenye matawi ya mihogo na siyo kwenye shina. Hii ni kwa sababu kuna uwezekano mkubwa wa kuwa na ugonjwa huu kwenye shina kuliko kwenye



Mimea wa mihogo ulioathiriwa na ugonjwa wa (ACMD)

Tumia dawa za asili zinazopatikana katika maeneo ya

Yapo magonjwa mbalimbali ambayo mfugaji hasa aliyeko kijijini anaweza kuyatibu kwa kutumia dawa za asili ambazo pia zinapatikana katika maeneo yao bila hata kutumia dawa za madukani.

Flora Laanyuni

Faida ya kutumia dawa hizi ni kubwa kwani husaidia kuokoa maisha ya mfugo kwa haraka zaidi kama huduma ya madaktari iko mbali, hupunguza gharama za kununua dawa pamoja na kumlipa afisa mifugo.

Mimea yenye kutumika kama madawa ya asili

Zipo aina mbalimbali za mimea ambayo ikitumiwa kwa usahihi itaweza kuingia na hata kutibu mifugo kutokana na maambukizi au magonjwa fulani.

Ikumbukwe tu kuwa, kiwango cha dawa ya asili atakayopewa ng'ombe ni kikubwa au mara mbili ya kiwango atakachopewa mbuzi na kinyume chake, hivyo hakikisha huzidishi dawa kwa mbuzi na hupunguzi pia kwa ng'ombe.

1. Ndulele kutibu minyoo na kuoza kwato
Ndulele ambayo kitaalamu hujulikana kwa jina la *Solanum Incanum* husaidia kutibu minyoo na hata kuoza kwato.



Mimea wa ndulele

Namna ya kutumia kutibu minyoo

Chukua mizizi ya ndulele kisha twanga vizuri na hakikisha unapata maji, kamua hayo maji na mnyweshe mbuzi.

Namna ya kutumia kutibu kuoza kwato

Chukua matunda ya ndulele kiasi kisha changanya na majivu na twanga vizuri kisha paka mchanganyiko huo kwenye kwato.

Unaweza pia ukachukua maji, majivu na chumvi kiasi kisha kuchanganya pamoja na oshea kwenye sehemu ya kwato iliyoza mara kwa mara mpaka vidonda vitakapopona kabisa.

2. Kahawa kutibu kuvimbiwa tumbo

Kahawa ambayo ni zao linalolimwa katika mikoa mbalimbali nchini, huweza pia kutumika kutibu ugonjwa wa kuvimbiwa tumbo.



Namna ya kutumia

Chukua sehemu ya majani mabichi ya kahawa kisha twanga na ongeza maji kidogo. Koroga vizuri na chuja kisha mnyweshe mbuzi au kondoo kikombe kimoja kila siku mpaka atakapopona.

3. Katani kutibu kuvimbiwa tumbo

Hili ni zao la biashara linalolimwa katika nchi mbalimbali duniani ikiwemo Tanzania ambalo asili yake ni huko Mexico.



Mimea wa katani

Namna ya kutumia

Chukua katani na kwangua kama vile unachubua kupata kamba, kisha sehemu ya majani uliyoyakwangua chukua na twanga, ongeza maji na kisha mpe mbuzi kiasi cha kikombe kimoja kila siku.

4. Mkaa kutibu kuumwa na nyoka



Mkaa

Mkaa unaweza kutumika kama moja wapo ya dawa za asili katika kutibu mifugo pale anapoumwa na nyoka.



Mifugo inahitaji kupata huduma ya afya k

Namna ya kutumia

Chukua kiasi cha robo kilo na kisha twanga vizuri mpaka kupata unga na changanya na mafuta ya taa.

Koroga vizuri ndani ya kikombe kisha chuja kuondoa taka ngumu na mnyweshe mbuzi au kondoo maji hayo.

5. Tumbaku kuuu wadudu wanaonyonya damu

Tumbaku ambayo kitaalamu hujulikana kama *Nicotina Tabacum*, ni aina ya zao la biashara linalolimwa kwa ajili ya kutengeneza bidhaa ya sigara.

Zao hili hutumika pia kama dawa ya asili ya kuuu wadudu wanaonyonya damu kama kupe wakiwa nje ya mwili wa mnyama.



Mimea wa tumbaku

Namna ya kutumia

Chukua majani ya tumbaku na yatwange vizuri kisha ongeza maji. Kamua maji hayo na kisha tumia kumwogeshwa mnyama kwenye mwili wake wote.

6. Mtopetope kuuu chawa na wadudu wengine

Mtopetope ambao kisayansi hujulikana kama *Annona squamosa* huweza kutumiwa kama dawa ya asili kuuu

ya wafugaji kutibu magonjwa mbalimbali ya mifugo



Picha: MKM

ya kulingana na mazingira wanamofugwa

wadudu wasumbufu kwa wanyama kama vile chawa.

Namna ya kutumia

Chukua mbegu ya topetope na tunda bichi kisha twanga au saga pamoja nap



Mtopetope

aka kwenye ngozi ya mnyama.

7. Utupa kutibu chambavu na kuogesha mifugo kuua wadudu

Utupa unaojulikana kisanyansi/kitaalamu kwa jina la *Tephrosia Vogelii* huweza kutumiwa kama dawa ya asili



Mmea wa utupa

kuogesha mifugo ili kuua wadudu wasumbufu wa nje ya ngozi ya mnyama.

Namna ya kutumia kuogesha mifugo

Chukua kilo moja ya majani ya utupa na maji lita 25, loweka kwa saa mbili mpaka tatu au chemsha kwa dakika 30 na lita 27

za maji, chuja kwa kitambaa kisha weka kwenye bomba la kuogesha mifugo, changanya na sabuni ya unga kidogo ili iweze kunata kwenye mwili wa mnyama, na hapo inakuwa tayari kwa matumizi.

Unaweza pia kuchukua majani ya utupa, ukatwanga na kuchanganya na maji kisha kupaka katika ngozi ya mnyama mara mbili kwa wiki ili kuua na kuzuia kupe, viroboto na chawa.

8. Greenheart "osokonoi" kutibu nemonia

Osokonoi ni jina la kimaasai ambapo kitaalamu hujulikana kwa jina la



Osokonoi

Warburgia Ugandensis huweza kutumika na kutibu kabisa ugonjwa wa pneumonia kwa wanyama.

Namna ya kutumia

Chukua magome yake na kwangua kwa utaratibu mzuri ili kupata unga. Chukua kiasi cha kijiko kimoja cha chakula cha unga huo kisha weka kwenye maji ya uvuguvugu na koroga mchanganyiko huo vizuri.

Chukua kiasi cha glasi moja tu na umnyweshe mnyama mara mbili kwa siku mpaka pale utakapoona mnyama amepona kabisa.

9. Mbono/nyonyo kutibu ugonjwa wa ngozi kama ukurutu

Mbono maarufu kwa wengi kama mchimba kaburi ni aina ya mti uotao sana katika maeneo yaliyoathirika kimazingira



Mmea wa nyonyo

na yenye mmomonyoko wa udongo. Mmea huu hutoa maua na mbegu ambayo hutumika sana kutengenezea mafuta.

Namna ya kutumia

Chukua majani ya nyonyo pamoja na shina lake kisha kata vipande vidogo vodogo na ongeza maji. Chukua mchanganyiko huo na pasha moto hadi kukaribia kuchemka kisha kamua na tumia maji hayo kuogesha mnyama.

Hakikisha wanyama hawanyi maji yake kwani ni sumu ikitumika kunywa.

10. Mpapai kutibu minyoo ya tumboni



Mpapai

Mpapai ambao kitaalamu hujulikana kwa jina la *Carica Papaya* huweza kutumika kama dawa ya asili ya kutibu minyoo ya tumboni hasa kwa nguruwe.

Namna ya kutumia

Chukua matunda machanga ya mpapai yakiwa mabichi kisha twanga na kuwalisha nguruwe kama chakula.

Endelea kuwalisha kila siku kwa muda, huku ukifuatilia maendeleo yao kwani mara utakapoanza tu kulisha watakuwa wakitoa minyoo kidogokidogo na hatimaye kuisha kabisa.

Muhimu:

Dawa za asili zimekuwa zikitumika mara nyingi hasa katika ufugaji maeneo ya vijijini na zimeonesha mafanikio kwa kiasi kikubwa.

Wafugaji hawana budi kutumia dawa hizi kwani husaidia kupunguza gharama za matibabu, kulinda afya ya walaji na wanyama. Na ni rahisi kuzipata katika mazingira yanayotuzunguka.

Dawa hizi ambazo hutokana na mimea ambayo hupatikana katika maeneo ya wafugaji zinapotumika husaidia kuepuka matumizi ya dawa za viwandani ambazo huathiri afya za walaji na wanyama.

Kwa mawasiliano zaidi wasiliana na Afisa mifugo kutoka Halmashauri ya jiji la Arusha Bw. Francis Ndumbaro kwa simu namba +255 754 511 805

Umuhimu wa mbegu za chia (*salvia hispanic*)

Kuna upungufu mkubwa wa virutubisho kama madini mbalimbali, fibre na omega 3 na omega 6 kwenye vyakula vyetu. Kukosekana kwa virutubisho hivi ambavyo mwili unahitaji ili ufanye kazi vizuri kunatusababishia udhaifu wa mwili.

Erica Rugabandana

Mbegu za chia ni mojawapo ya vyakula vyenye kiwango kikubwa cha virutubisho. Mbegu za chia zina virutubisho mbalimbali ambavyo ni muhimu kwa afya ya mwili na ubongo.

Mwili ni rahisi kupata virutubisho vyote vilivyomo katika mbegu hizi kwani zinameng'enywa kwa urahisi sana. Mbegu hizi zaweza kupandwa karibu kila sehemu ya nchi hii na kuboresha upatikanaji wake.

Kumbuka – Sio dawa ila ni chakula, kama uko kwenye matibabu usikatize dawa bila kuelekezwa na daktari wako. Chia inaupa mwili lishe inayohitaji kujijenga tu.

Historia ya mbegu za chia

Mbegu hizi zinatokana na mmea unaojulikana kitaalam kama *Salvia Hispanica*, ambao unapatika sana Amerika ya kusini japo siku za hivi karibuni zao hili linalimwa hapa nchini Tanzania mikoa ya Morogoro na Karagwe (Kagera).

Pia ni fursa ya kibiashara hata ya kimataifa kwani nchi kama Ujerumani wanakula tani 5000 kwa mwaka.

Virutubisho vilivyomo ndani ya mbegu za chia

Sababu ya mbegu kuwa na umuhimu katika afya ya mwili ni kutokana na kiwango kikubwa cha virutubisho vilivyomo ndani yake. Mbegu hizi zina kiwango kikubwa cha omega- 3, Vitamini, proteini na madini.

Gram 28 (kama vijiko 3 vya chakula) za chia zinakua na virutubisho katika kiwango kifuatacho;

- Fiber- 10 gm
- Protini- 4.4 gm
- Mafuta- 6.5 gm *(5 gm ikiwa ni Omega 3, na 1.5gm Omega 6)
- Calcium 177mg kama 18% ya mahitaji ya mtu mzima kwa siku
- Phosphorus 265mg kama 18% ya mahitaji ya mtu mzima kwa siku
- Manganese 0.6mg kama 18% ya mahitaji ya mtu mzima kwa siku

Pia kuna madini ya chuma, shaba, zinc na mengineyo ambayo yanahitajika mwilini.

Pia mbegu hizi zina Vitamin A, B, D na E, Madini joto kama Iron, Iodine, niacine, thymine na kemikali za kulinda mwili (*antioxidants*)



Mbegu za chia zina virutubisho mbalimbali katika mwili

Faida za mbegu za chia kiafya

Tafiti zinaonesha kwamba unapotumia mbegu hizi mara kwa mara inaweza kuimarisha afya ya mwili wako na kukukinga na magonjwa mbalimbali.

Zifuatazo ni faida za matumizi ya mbegu hizi;

Kulainisha ngozi na kupunguza dalili za uzee (skin and aging)

Tafiti zinaonesha kua ndani ya mbegu hizi kuna kemikali zinazosaidia kupunguza makali ya radikali huru (*free radicals*) zinazotengenezwa mwilini mwetu na kuleta matatizo mbali mbali kwenye ngozi. Kemikali hizi zinajulikana kama *phenolic ant oxidants*. Na kulingana na tafiti, mbegu za chia ndo chakula chenye *antioxidants* nyingi kuliko vyakula vingine.

Antioxidants zinasaidia kutengeneza seli mpya za ngozi na kuondoa zile zilizokufa hivyo kuzuia ngozi kuharibika na kuwa na makunyanzi, Pia kutumia mbegu hizi inasaidia kuepusha seli za ngozi kufa kabla ya muda wake kutokana na magonjwa.

Mfumo wa kumeng'anya chakula (digestive system)

Mbegu za chia zina kiwango kikubwa cha nyuzinyuzi (*fibers*). Kwa vijiko vitatu (gm28) unapata 11gram za nyuzi nyuzi (*fibers*), ambazo zinasaidia sana katika kumeng'anya chakula.

Pia mbegu za chia zinasaidia kuboresha uwiano wa kiwango cha sukari mwilini hivyo zina faida kwa wagonjwa wa kisukari. Kutokana na kiwango kikubwa cha nyuzinyuzi ambazo zinasaidia kongosho kuzalisha *Insulin* ya kutosha.

Mbegu hizi zina *Linelonic Acid* ambayo inasaidia mwili kufyonza

vitamin A, B, D na E kutoka kwenye vyakula.

Fibers pia zinasaidia kuimarisha kuta za utumbo hivyo kusaidia kuondoa tatizo la kukosa choo au kupata choo kigumu sana (*constipation*).

Mbegu hizi zinasaidia kupunguza uzito kwa watu wenye uzito uliopita kiasi kwani tafiti zinaonesha kwamba mbegu hizi ziwapo tumboni husharabu maji na kuvimba hivyo kumfanya mtu ajisikie ameshiba ndo maana tafiti zinasema mbegu za chia ni nzuri kuondoa njaa (*hunger suppresser*) hivyo nzuri kwa watu walio katika program ya kupunguza uzito (*diet*)

Pia mbegu hizi zinapovunjwawunjwa hutengeneza kitu kama mafuta au uteute kinachosaidia kukua kwa wadudu wanaosaidia kumeng'anya chakula waliopo tumboni (*prebiotic*)

Matumizi ya chia wakati wa ujauzito

Matumizi ya mbegu hizi wakati wa ujauzito inasaidia kumpatia mama virutubisho muhimu vinavyohitajika kipindi cha ujauzito na muhimu katika ukuaji wa mtoto mfano Omega -3.

Jinsi ya kutumia mbegu hizi

Unaweza kuzitafuna mbegu hizi kidogo kidogo sii zaidi ya nusu kijiko cha chai kwa wakati mmoja.

- Unaweza pikia kwenye chakula chako kama mchuzi wa samaki nyama au kuku
- Inafaaa kuchanganya kwenye uji, maziwa, *juice*, maziwa mgando, *smoothies*, saladi ya matunda, saladi za mbogamboga

Kwa mawasiliano zaidi wasiliana na Bw. Samweli kutoka Arusha kwa simu namba 0768108993

Mradi wa nguruwe umeninufaisha tofauti na miradi mingine

Nimefanya miradi mingi ya ufugaji kama kuku, ng'ombe na hata mbuzi lakini ufugaji wa nguruwe ni mradi ambao kamwe sitoweza kuacha kutokana na faida yake.

Flora Laanyuni

Hayo ni maneno ya Elineema Lukumay (46) anayeishi wilaya ya Monduli mkoani Arusha, ambaye anaeleza kuwa ufugaji wa nguruwe kwake ni mradi wenye faida kubwa sana na ataendelea kuufanya.

Alianzaje mradi wa nguruwe

Nilianza mradi wa nguruwe mwaka 2003 japo mwaka 2004 nguruwe wote walikufa kutokana na homa ya nguruwe. Tatizo hilo lililonigharimu kwani nilishauriwa na wataalamu kuacha kwa muda wa miaka kumi ili kuruhusu virusi vya ugonjwa huo kufa.

Baada ya miaka kumi, Lukumay anasema kuwa alianza tena kufanya ufugaji mwaka 2014 kwa kuanza na nguruwe 5, huku akiuza nyama katika kampuni ya Happy Sausage Arusha.

Anaeleza kuwa, baada ya miezi 6 nguruwe walikuwa tayari wameongezeka na kufika 80. Alianza kuuza mara tu wanapokuwa wamefikisha umri wa mwaka mmoja na huku wakiwa na kilo 70 hadi 80 kwani wakifikisha kilo nyingi zaidi wanakuwa wanajenga mafuta mengi sana mwilini.

Niliendelea kufuga kwa mtindo wa kuzalisha na kuuza watoto na wengine kunenepesha kisha kuuza kwa ajili ya nyama jambo ambalo nalifanya mpaka sasa na nimeona sitoweza kuacha kwani hakuna gharama nyingi za uzalishaji, faida ni kubwa na soko linapatikana wakati wowote.

Gharama za ulishaji wa nguruwe zikoje

Katika mradi wa nguruwe, ni muhimu kwanza kwa mfugaji kutambua kuwa mradi huu haufai kufanywa kwa kulisha vyakula vya kuokoteza au mabaki bali nguruwe walishwe vyakula vyenye ubora na vilivyoandaliwa maalumu kwa ajili ya lishe yao.

Vyakula viwe na viini lishe vyote vinavyotakiwa katika lishe ya nguruwe ambavyo ni vyakula vya kujenga mwili, vyakula vya kutia nguvu, vyakula vya kuongeza madini, vyakula vya kuongeza vitamini na maji kama sehemu ya Chakula.

Lukumay anaeleza kuwa, kulisha nguruwe vyakula vya kuokoteza au mabaki kunapelekea kupatwa na magonjwa kama vile minyoo na kuhara na hatimaye kupelekea vifo.



Bw. Elineema Lukumay mfugaji wa nguruwe kutoka wilayani Monduli

Anaeleza kuwa mfugaji anatakiwa kulisha nguruwe vyakula vyenye madini yote ambavyo vinauzwa ama vimetengenezwa maalumu kwa ajili ya nguruwe na ambavyo havina gharama kubwa au atengeneze mchanganyiko wake mwenyewe.

Anaongeza kuwa, nguruwe wanahitajika kulishwa chakula mara mbili (asubuhi na mchana) au zaidi kwa siku kulingana na rika au umri kwani ulaji hutofautiana hivyo ni muhimu kujua kiasi sahihi cha kulisha nguruwe husika kwa siku.

Aidha, anaongeza kuwa katika mradi wa nguruwe, sehemu kubwa ya afya ya nguruwe imejikita kwenye chakula na maji hivyo wakati wote banda la nguruwe linatakiwa kuwa na maji safi na salama.

Faida kutokana na mradi huu

Nilikuwa nikifuga na kuuza ng'ombe, kuku na mbuzi lakini tangu nimeanza kufuga nguruwe sijawahi kupata hasara yeyote zaidi ya ile ya mwanzo ya kushambuliwa na homa ya nguruwe" anaeleza.

Toka nianze kuuza nimekuwa nikipata hela ambazo nimezitumia kwa kazi mbalimbali kama vile kununulia mbegu ya mazao mbalimbali ya kuotesha shambani, kusomesha watoto, kufanya ujenzi pamoja na kujipatia mahitaji mbalimbali za kila ziku za nyumbani bila tatizo na kwa wakati.

Soko

Soko la nguruwe na bei ni nzuri sana kwani kwa nguruwe mwenye uzito wa kilogramu anauzwa kwa shilingi 350,000 mpaka 400,000 na gharama za ulishaji ni ndogo tofauti na ufugaji mwingine wowote.

Nguruwe pia wanaweza kuuzwa wakiwa wakubwa kwa ajili ya nyama ama wakiwa wadogo kwa ajili ya kufuga hivyo maamuzi ni ya mfugaji.

Changamoto

Lukumay anaeleza kuwa changamoto katika mradi wa nguruwe ni moja tu ya ugonjwa wa homa ya nguruwe ambayo mara nyingi hutokea kama mlipuko na ikiingia katika banda wanakufa nguruwe wote.

Kitaalamu hili likitokea huna budi kusimamisha mradi kwa muda wa miaka kumi huku ukiteketeza nguruwe wote ili kuhakikisha mazalia ya virusi vimekufa.

Wito kwa wafugaji wengine

Wafugaji walio wengi waachane na dhana potofu kuwa hakuna soko la nguruwe, kwani toka aanze kufanya mradi huu hajawahi kukosa soko na kwa bei nzuri jambo ambalo hata wafugaji na makampuni mengi yamekuwa yakimpigia simu mara kwa mara wakiulizia nguruwe wa kununua.

Anasema kama kuna mfugaji ana nguruwe na amekosa soko, iwe nguruwe wa kuchinga au watoto kwa ajili ya kufuga amtafute naye atamsaidia kupata soko kwa wakati.

Wito kwa Mkulima Mbunifu

Nalishukuru sana jarida la Mkulima Mbunifu kwani limekuwa kipaumbele katika kutoa elimu juu ya ufugaji, na naliomba liendeleo kusambaza elimu hiyo kuonyesha fursa mbalimbali zilizo ambazo wafugaji wadogo wakizitumia watafaidika.

Kwa mawasiliano zaidi Lukumay anapatikana kwa simu namba (+255 744 272 475)

Wanufaikaji wa jarida la Mkulima Mbunifu watoa ya moyoni

Imekuwa ni kawaida yetu kufanya mawasiliano na wadau mbalimbali wa Mkulima Mbunifu kwa lengo la kuhakikisha je elimu inawafikia kwa wakati na wanafaidikaje na elimu hiyo.

Mkulima Mbunifu

Ni furaha yetu kuwa, hata kabla hatujauliza, wengine wamekuwa wakituma jumbe mbalimbali kueleza furaha yao na hata kuomba kufanyiwa ziara kudhihirisha ni kweli wamefanya kwa vitendo na wanafaidika na Mkulima Mbunifu.

Ombi Mmasa anasema: Habari, tunashukuru sana majarida ya Mkulima Mbunifu tumekuwa tukiyapata kila mwezi na kwa wakati. Majarida haya yametusaia sana katika kilimo na ufugaji na hata sasa kwa mimi binafsi kama kiongozi wa vikundi vya wakulima Same, nimeanzisha bustani ya mbogamboga kwa elimu toka kwenye jarida hili. Naombeni mtutembelee mjionee wenyewe.

Mkulima Mbunifu: Tunashukuru na tunafurahi sana kusikia kuwa majarida yetu yanawafikia kila mwezi na kwa wakati, na kuwa elimu mnayoipata mmeitendea kazi, tunawaahidi tutawatembelea.

Khamisi Mohamed anasema: Tunafurahi sana kwa kuwa wadau na wasomaji wa jarida la Mkulima Mbunifu. Majarida haya tunayapokea kila mwezi na yamekuwa msaada mkubwa sana kwa wakulima na wafugaji wa Zanzibar.

Kama wanakikundi, tuliazimia kwapamoja kupeleka nakala zetu zote za mwezi June na Julai katika maonyesho ya nanenane ambapo tuliweza kuyagawa kwa watu wengine tofauti na wanakikundi wetu lengo likiwa kusambaza elimu hii kwa wengine na kuhamasisha wengine wajiunge na vikundi ili waweze kupewa na kujifunza kupitia jarida hili.

Mkulima Mbunifu: Ni furaha yetu kusikia mmehamasika na majarida haya na hamkuwa wachoyo kwani mmeweza kupanua wigo na kushirikisha wengine elimu kutoka kwenye jarida hili.

Tunaomba kwa wale wote walioomba kupokea nakala za jarida hili, mtutumie mawasiliano na taarifa zao kamili ili nao waanze kutumiwa na kufaidika na elimu



Wanufaikaji wa jarida la MkM wakijipatia nakala zao

itolewayo na MkM.

Augusta Madembwe anasema: Mimi niko Njombe na nimekuwa mnufaikaji wa jarida la Mkulima Mbunifu na nimeweza kujifunza mambo mengi sana ya usindikaji.

Kupitia jarida hili, nimeweza kutengeneza bidhaa mbalimbali za viazi na matunda na kuweza kupeleka kwenye maonyesho ya wakulima nanenane huko Mbeya.

Nimefaidika sana kwani nimeweza kuuza na kupata watu wengi walioipenda bidhaa zangu na naahidi kuendelea kujifunza na kuwasisitiza na wengine wasiache kutumia elimu wanayoipata kupitia jarida hili kwa vitendo.

Mkulima Mbunifu: Hongera sana Augusta kwa kuthubutu kufanya kwa vitendo na kutumia elimu ya usindikaji kuzalisha bidhaa zako na kuweza kuzipeleka sokoni bila hofu.

Ni imani yetu kuwa utaendelea kujifunza mengi kupitia jarida hili lakini uendeleo kuwa chachu kwa wengine ili waone umuhimu wa jarida hili kwa mkulima, mfugaji na hata mjasiriamali.

Mwenyekiti UWMM Muheza anasema: Kama wanakikundi tunafurahi sana kuwa sehemu ya Mkulima Mbunifu kwa kupata nakala na kujisomea kwani yameleta manufaa mengi sana kwetu hasa tumefaidika sana na elimu juu ya ufugaji wa kuku na sungura.

Mpaka sasa, wanakikundi walio wengi ni wafugaji wa kuku na sungura na wanaeleza kuwa ni miradi mirahisi kwao na yenye manufaa, tunaomba ikiwezekana mje mtutembelee mjionee wenyewe.

Mkulima Mbunifu: Tunashukuru sana kwa mrejesho chanya, na nia yetu

ni kuhakikisha wakulima na wafugaji wadogo wanapata elimu wanayoweza kutumia kulingana na mazingira yao lakini kwa faida kubwa wakiinua kipato cha familia na jamii kwa ujumla.

Ombi lenu tumelipokea na tutawatembelea ili tuweze kujionee ni kwa kiasi gani mmefanikiwa na ikiwezekana wakulima na wafugaji wengine wapate kutoka kwenu ili nao wajifunze na kufanya kwa vitendo.

Maggie De Bawse anauliza: Habari ndugu, samahani naomba unijuze niweke nini pilipili ili niweze kuhifadhi kwa muda mrefu bila kuharibika. Nahitaji kuanzisha biashara ya pilipili ya nyanya. Ahsante

Mkulima Mbunifu: Habari, hiyo pilipili unasindika kwa ajili ya kupata bidhaa gani? Unasindika pilipili mbichi, iliyoiva ama kavu?

Maggie De Bawse anasema: Pilipili mbichi naipika pamoja na nyanya kwa ajili ya biashara, kama mangoes pickle.

Mkulima Mbunifu: Sawa, soma kwa kufungua hapa, www.mkulimambunifu.org, toleo la 48 septemba 2016, utapata habari kamili, kuna siki na chumvi aina ya sodium benzoate.

Sameer Ally anasema: Nashukuru sana kwa majarida. Natokea halmashauri ya Mbeya na nayapokea kupitia huko. Majarida haya yamenisaidia sana kwani wakulima wangu wanapata teknolojia mpya kila mwezi.

Mkulima Mbunifu: Karibu sana na kama kuna jambo unaloona ni vyema kushirikishana ili kuandikwa kwenye jarida letu la Mkulima Mbunifu na wasomaji au wakulima na wafugaji wakafaidika kupitia hilo usiache kutushirikisha.