

NUKUU ZA STADI ZA KAZI DARASA LA SABA

MADA YA 1: KUTUMIA MISINGI YA UNADHIFU

1.0. Kutumia misingi ya unadhifu

1.1. Kujenga tabia ya usafi wa mwili

Unadhifu

Ni hali ya kujiweka katika usafi kimwili, kimavazi, kimazingira na vile unavyokula na kunywa. Mtu huonekana nadhifu anapokuwa amevaa nguo safi zilizopigwa pasi pamoja na viatu.

Unadhifu humwezesha mtu kuwa na furaha, kujiamini, kuwa mwenye afya na hukubalika katika jamii, hivyo unatakiwa kuwa nadhifu siku zote ukiwa shulenii au nyumbani.

a. Kufafanua utaratibu wa kutunza nywele zinazoota sehemu anuai za mwili kwa kuzingatia usahihi na usalama wa vifaa.

Usafi wa nywele:

Usafi wa nywele huongeza unadhifu wa mtu na humwezesha kupendeza, hivyo kukubalika katika jamii. Usafi wa nywele ni muhimu na unahusisha sehemu zote zinazoota nywele katika mwili wa binadamu.

Sehemu za mwili zinazoweza kuota nywele ni kama:-

- Kichwani
- Kidevuni kwa mwanaume na baadhi ya wanawake huota ndevu kutohana na homoni zao
- Kwapani, kifuani
- Machoni
- Sehemu za siri

Uotaji wa nywele hizi umepewa majina ya aina tofauti tofauti:

- Nywele za juu ya macho huitwa - nyusi
- Zinazoota kuzunguka macho huitwa - kope
- Nywele za sehemu za siri huitwa - mavuzi
- Pembeni ya mashavu - sharubu
- Miguuni na mikononi - vinyweleo
- Kichwani, kifuani, kwapani huitwa - nywele

Vifaa vinavyotumika katika kutunza nywele ni:-

- Mkasi, wembe
- Chanuo, kitana
- Mashine ya kunyolea
- Brashi ya nywele
- Sabuni, shampoo, mafuta
- Taulo, maji, pamba, spiriti

Utunzaji wa vifaa

Vifaa vinavyotumika katika kutunza nywele vinatakiwa viwe safi na salama na vitunzwe vizuri na kutumika kwa usahihi. Mashine ya kunyolea inatakiwa iwekwe kwenye mashine maalumu ya kusaidia kuua wadudu ambayo hutumia umeme, na vifaa kama mkasi, wembe vinatakiwa viwekwe spriti kabla ya kuvitumia ili kuepuka maambukizi ya magonjwa kama fangasi na miwasho katika ngozi.

Njia za kutunza nywele

Katika kutunza nywele, zipo njia mbalimbali ambazo huweza kutumika na njia hizo ni kama:-

- Kusuka
- Kuosha
- Kunyoa

Kuosha nywele

Ngozi ya kichwa huwa inatoa mafuta na jasho kama zilivyo sehemu zingine za mwili. Mafuta haya yakikaa katika ngozi muda mrefu huganda hasa sehemu ya baridi, sehemu ya joto hayawesi kuganda kiurahisi kwa sababu ya mtu hutoka jasho mara kwa mara hivyo mafuta yaliyopo katika ngozi siyo rahisi kuganda. Mafuta yaliyo kwenye ngozi ya kichwa huganda na hivyo kusababisha uchafu kufanya matundu madogo yaliyopo katika ngozi kuziba. Kuziba kwa matundu haya huzuia mafuta yasitoke na kufanya ngozi kuwa kavu na hata kupata mba.

Tunatakiwa kuosha nywele mara kwa mara na kuzipaka mafuta. Nywele isipotunzwa vizuri huweza kuleta wadudu waitwao chawa ambao husababisha muwasho katika ngozi.

Namna ya uoshaji wa nywele:

1. Inamisha kichwa katika beseni.
 - Hii husaidia kutoa nafasi ya ukaaji mzuri wa kuanza kusafisha nywele bila kuumiza shingo.
2. Paka shampoo au sabuni kwa kuchanganya na maji.
 - Pakaza kwa kusukasuka kila mahali kichwani mwako kuanzia mbele kwenda nyuma na kisha pembeni.
3. Tumia ncha za vidole vyako kufika mwisho wa nywele kwa kuzimasaji vyema kuhakikisha sabuni inaingia katika ngozi ya kichwa.
4. Iondoe sabuni kwa maji safi, hakikisha kwamba imeondoka, na tumia maji ya baridi kwa ajili ya kutoa busti zaidi katika ngozi.
5. Kausha nywele zako kwa taulo safi.
 - Epuka kusugua nywele zako kwa taulo.
6. Kifunike kichwa na taulo hilo ili unyonye maji taratibu.
7. Paka mafuta.
8. Safisha vifaa ulivyotumia kisha hifadhi vizuri sehemu salama.

Namna ya kufanya usafi wa nywele katika sehemu za siri:

Usafi wa sehemu za siri hutakiwa umakini wa hali ya juu, wakati wa kuosha au kunyoa

1. Hupaswi kuosha na sabuni yoyote kwani sabuni nyingi tunazotumia zina kemikali; tumia maji yasiyo na sabuni.
2. Sehemu hizi ngozi yake kwa ndani ni tofauti na ngozi ya kichwa, osha taratibu.
3. Hutakiwi kuacha nywele ndefu sehemu za siri.
4. Vifaa unavyotumia viwe na usalama zaidi na unatakiwa kunyoa kwa umakini kwa kutumia mashine au dawa maalumu.

Pia unapooga safisha vizuri sehemu nyingine zinazoota nywele hasa kwapani, iwapo sehemu hizi hazitasafishwa ipasavyo zinaweza kutoa harufu mbaya na kuathiriwa na fangasi. Hakikisha unakausha sehemu za siri vizuri.

Kunyoa nywele

Kunyoa nywele humfanya mtu aonekane nadhifu na mtu anayejiamini. Nywele za sehemu zote za siri na maeneo mengine ya mwili kama kichwani, ndevu, na kwapani ni maeneo ambayo yanapaswa kusafishwa kila mara na maeneo hayo hutunzwa kwa kunyolewa au kupunguzwa kwa urefu wa kama nchi moja, hivyo humfanya mtu kuonekana mtanashati zaidi na nadhifu

.Nywele za kichwani huweza kunyolewa katika maeneo maalumu kama vile:-

- Chega
- Chini ya mti
- Sehemu maalumu zinazonyoa nywele (saluni)



Picha: Saluni ya kisasa

Mambo ya kuzingatia wakati wa kunyoa nywele:-

- Utumiaji mzuri wa vifaa vya kunyolea kama wembe, mkasi, mashine ya kunyolea, chanuo, tauo, spiriti.
- Mahali pa kunyolea pawe safi na salama kama ni barazani, chegani.
- Nywele zilizonyolewa zihifadhiwe vizuri.

Kusuka nywele

Nywele huweza kusukwa katika mitindo ya aina mbalimbali kwa wanawake, hivyo humfanya mtu awe na muonekano wa tofauti. Nywele za kichwa hutunzwa kwa kusukwa.

Kuna aina mbili za nywele:-

- i. Nywele za asili
- ii. Nywele za bandia

Namna ya kutunza nywele zilizosukwa:

Nywele zilizosukwa zinapaswa kuoshwa pindi zinapochafuka, zifumuliwe, zioshwe, zipakwe mafuta na kusukwa tena ili kuonekana nadhifu. Nywele chafu ni rahisi kukaribisha wadudu waitwao chawa.

Mambo ya kuzingatia katika usukaji wa nywele:

- Utunzaji sahihi wa vifaa vyta kusukia kama chanuo, mafuta.
- Kutunza vifaa kwa njia salama ili vidumu kwa muda mrefu.
- Kutoazima nywele za bandia kwa sababu huweza kuambukizwa magonjwa kama vile mapunye, mba.
- Hakikisha mahali unaposukia ni pasafi.
- Hifadhi nywele za bandia ulizozifumua katika chombo maalumu na kuzichoma.

Maswali:

1. Nini maana ya unadhifu?
2. Taja sehemu za mwili zinazoweza kuota nywele.
3. Taja njia za kutunza nywele.

b. Kufafanua vifaa vinavyotumika kujisitiri wakati wa hedhi

Hedhi

Ni mabadiliko katika mwili wa mwanamke ambayo hutayarisha nyumba ya uke kupata ujauzito.

Wanawake wengi waliokomaa hupata hedhi, wasichana hupata hedhi zao kati ya miaka 9- 16 na huacha kupata hedhi wanapotimiza miaka 50. Hedhi huchukua siku 3 -7 kila mwezi.

Baadhi yao wakati wa kupata hedhi huwa na maumivu makali kwa siku 1 au 2 wakati wa hedhi na anaweza kutumia dawa za kupunguza uchungu kama vile panadol; pia anaweza kutumia maji ya moto kuweka katika chupa maalumu. Wasichana wanapoanza kupata hedhi hutumia taulo za kike kwa ajili ya kujihifadhi.

Sodo ni kifaa chenye umbo la mche kitumiwacho na wanawake sehemu za ukeni ili kuzuia damu wakati wa hedhi, aina hii huingizwa ndani ukeni. Sodo huwa na uzi unaokusaidia kuvutwa nje kwa urahisi, sodo ukiitumia unaweza hata kuogelea.

Jinsi ya kukabiliana na hedhi:

Mwanamke akiwa kwenye hedhi anapaswa kutumia visodo au pedi – taulo kuzuia damu. Pedi zimeundwa kwa vifaa laini vinavyonyonya damu. Pedi hupachikwa na kukwama ndani ya chupi. Pedi zipo za ukubwa tofauti kutegemeana na mazingira ili kumsaidia yejote mwenye hedhi nyepesi na nzito. Unapaswa kubadilisha sodo au pedi mara 4 kwa siku zaidi kutegemeana na uzito wa hedhi. Kukaa na sodo muda mrefu husababisha mtu kutoa harufu mbaya na hata kuwashwa sehemu za siri.

Kuna aina mbili za taulo za kike – pedi au sodo, nazo ni:-

1. Zinazotumika mara moja na kutupwa
2. Zinazotumika na kufuliwa na kutumika tena

Tofauti ya sodo zinazofuliwa na zile zinazotumika mara moja:

1. Sodo zinazofuliwa

- Gharama yake ni ndogo
- Ni rafiki wa mazingira kwani hazihitaji kuteketezwa
- Rahisi kuzitunza
- Rahisi kuzifua

2. Sodo zinazotumika mara moja na kutupwa

- Gharama yake ni kubwa
- Siyo rafiki kwa mazingira kwani huchafua mazingira
- Ni vigumu kuzitunza kutokana na miundombinu ya vyoo vyetu
- Ni lazima uwe nazo nyingi

Udhibiti wa sodo au pedi zilizotumika

Pedi au sodo zilizotumika kujistiri wakati wa hedhi zinatakiwa kuhifadhiwa ndani ya mfuko tayari kwa kuziteketeza.

Njia za kudhibiti pedi zilizotumika:

i. Kufua sodo au taulo za kike

- Matumizi ya taulo hizi huhitaji kufuliwa mara tu inapovuliwa na kuianika juani, kupiga pasi tayari kwa matumizi ya wakati mwengine.

ii. Kutupa sodo kwenye shimo maalumu

- Sodo zilizotumika zihifadhiwe katika mfuko, zifungwe vizuri kuzuia harufu mbaya na baada ya kumaliza zitupwe shimonini.

iii. Kutupa katika shimo la choo hasa katika choo cha shimo

iv. Kuziteketeza pedi au taulo kwa moto

Chupi

Ni vazi linalovaliwa ndani na wanawake au wanaume, msichana huvaa chupi na sodo ili kujisitiri wakati wa hedhi.

Kuna aina mbalimbali za chupi:-

i. Zilizotengenezwa kwa pamba

ii. Zilizotengenezwa kwa katani au urembo mchanganyiko

Ni vyema kutumia chupi za pamba wakati wa hedhi kwani ni rahisi kufua na kupiga pasi, na zina uwezo mkubwa wa kufyonza jasho na uchafu.

Chupi hutumika kushikilia sodo wakati wa hedhi. Chupi ifuliwe mara baada ya kutumika, unatakiwa kuwa na chupi zisizopungua tano.

Mambo ya kuzingatia wakati wa hedhi:

- Kuoga angalau mara tatu kwa siku.
- Kubadili sodo kila mara kulingana na wingi wa damu inayotoka.
- Kuepuka kutupa sodo zilizotumika mahali popote.
- Hakikisha kuwa sodo zilizotumika zinakauka ipasavyo kabla ya kuvaliwa ili kuepuka kupata fangasi.



Picha: Taulo ya kike

Maswali:

1. Usipofanya usafi wa mwili wakati wa hedhi utapata ugonjwa wa _____
2. Sodo ni nini? _____
3. Taja njia zinazotumika kudhibiti sodo zilizotumika.
4. Ni aina gani ya chupi inafaa kucaa wakati wa hedhi?
5. Taja mambo matatu (3) ya kuzingatia wakati wa hedhi.

c. Kufafanua utunzaji wa mahali pa kulala na usafishaji wa matandiko husika

Maana ya mahali pa kulala:

Ni mahali pa faragha ambapo mtu hujipumzisha na kulala usingizi.

Mahali pa kulala ni mojawapo ya mahitaji muhimu kwa binadamu, na ni lazima pawe katika hali ya usafi na utulivu ambao humwezesha mtu kupumzika vizuri hivyo kuwa na afya njema.

Vifaa vinavyohitajika mahali pa kulala

- Kitanda, godoro, shuka, blanketi, mto na chandarua

Mahali pa kulala panatakiwa pawe na mpangilio mzuri na vifaa hivyo viwe katika hali ya usafi. Ni muhimu kufanya usafi wa vifaa vya kulalia mara moja kwa wiki na kufanya usafi wa chumba kwa ujumla na kupaweka katika hali ya unadhifu na kuepuka magonjwa yatokanayo na vumbi kama vile aleji.

Kitanda

Baadhi ya vitanda katika nyumba zingine vimetengenezwa katika dizaini tofauti tofauti, vingine vya chuma na vitanda vingine vya mbao na kuzibwa vitambaa. Kitanda kinatakiwa kitandikwe kila siku unapoamka. Futa vumbi sehemu zote za kitanda kwa kitambaa safi, kitanda kinatakiwa kikae sehemu yenye hewa ya kutosha na mahali ambapo ni rahisi kufanya usafi wa jumla wa wiki ndani ya chumba. Ni muhimu kuwa godoro linatakiwa liwe gumu, lisilobonyea ili mgongo unyooke na kuwezesha viungo vya ndani viweze kufanya kazi sawa sawa kama vile moyo, mapafu, ini na figo. Kanuni ya afya inashauri kulala peke yako ili kuepuka kuambukizana magonjwa.

Magodoro yapo ya aina tofauti tofauti kutokana na aina ya malighafi iliyotumika; magodoro mengine yanatengenezwa kwa kutumia sponji, sufi, katani, na utengenezaji hutegemeana malighafi inayopatikana katika mazingira yake au mazingira husika. Ni muhimu kuyatunza magodoro kwa sababu yakichafuka hayasafishiki kwa urahisi, hasa godoro likiwa linakojolewa kila mara huharibika na hata kuweka wadudu kama kunguni.

Vitu vya kuzingatia wakati wa kutandika godoro:

- Tandika mkeka kabla ya kuweka godoro kuzuia vumbi na unyevu.
- Vesha foronya ili kuzuia godoro lisichafuke na foronya ifuliwe mara kwa mara.
- Tumia foronya ya mpira katika godoro kama anatumia mgonjwa au watoto.

Shuka

Ni kitambaa ambacho hukatwa kutoka kwenye jora na kushonwa. Shuka hutandikwa kitandani ili kuzuia godoro lisichafuke. Shuka hutengenezwa kwa kutumia urembo wa pamba, katani au mchanganyiko. Shuka hizi zinazotengenezwa na pamba, katani huweza kufyonza kwa urahisi jasho linalotoka mwilini hivyo huweza kulala kwa raha. Ni vyema shuka liwe kubwa la kutosha kuchomeka katika godoro pande zote.

Ni muhimu kufua mashuka mara kwa mara ili kuepuka kupata muwasho katika ngozi, na mafua; fua shuka kutohana na malighafi iliyotengenezewa au urembo.

Blanketi

Ni moja ya vifaa vinavyotumika kutandika katika kitanda. Blanketi hutumika kujifunika wakati wa kulala hasa sehemu za baridi. Blanketi hutengenezwa kwa sufi za kondoo ambazo hufaa kutumiwa sehemu zenye baridi kali. Kuna nyingine zinatengenezwa kwa kutumia aina mbili za mchanganyiko, nazo ni sufi na pamba. Aina hii ya blanketi haina joto lakini mazito; yapo pia mablanketi ya pamba tupu; ni mepesi lakini yana joto, na huuzwa kwa bei nafuu.

Ni muhimu blanketi nalo kuliweka katika hali ya usafi na unapolifua hakikisha unafuata kanuni za ufuaji kulingana na urembo uliotengenezewa blanketi hilo, kama ni la sufu fua kwa kufuata kanuni za ufuaji wa nguo za sufu. Baada ya kufua anika juani au sehemu yenye hewa ili likauke vizuri na lisitoe harufu.

Mto

Ni vyema kutumia mto lakini uwe laini usiofutuka ili kuwezesha kuepuka maumivu ya shingo, kama una shida ya mgongo hushauriwi kutumia mto. Mito hujazwa kwa ujazo laini kuliko ujazo uliowekwa katika godoro, mito hutengenezwa kwa sufi na sponji, hivyo ujazo wake hauna vipimo maalumu kuwezesha kuwa salama kwa afya ya mtumiaji.

Ni muhimu mto kuvalishwa foronya ili kuzuia uchafu, foronya nayo ifuliwe wakati wa kufanya usafi wa vifaa vingine kwa kuzingatia malighafi iliyotumika kutengenezea.

Chandarua

Ni wavu wa kitambaa wenye matundu madogo unaoshonwa na kutundikwa kuzungushia kitanda ili kuwazuia mbu wasiingie wakati mtu amelala. Mbu hueneza ugonjwa wa malaria ambao ni hatari kwa afya zetu. Chandarua hutengenezwa kwa kutumia vitambaa vyta urembo kama pamba na nailoni, polista. Chandarua haitakiwi kupata matundu, shona pindi inapoonyesha dalili ya tundu. Ni muhimu kufua chandarua pindi tu kinapoonesha dalili ya uchafu.



Picha ya kitanda kilichotandikwa

1.2. Kutunza mavazi katika kudumisha usafi

a. Kuchanganua faida za kusafisha nguo na kupiga pasi na madhara ya kukiuka

Maana ya nguo:

Ni vazi linalovaliwa na mtu ili kusitiri mwili.

Usafi wa nguo ni jambo muhimu sana ambalo hukufanya uonekane nadhifu na mwenye afya bora, wakati wote usafi wa nguo huweza kufanya nguo zipendeze na zidumu kwa muda mrefu. Uchafu huharibu nguo na hufanya zichakae mapema. Nguo zikichafuka sana huhitaji kusuguliwa kwa nguvu, hivyo huharibu mwonekano wake na huchakaa sana.

Kufua nguo

Ufuaji nguo hutegemea aina ya kitambaa husika, hakikisha unababilisha nguo mara kwa mara. Usivae nguo muda mrefu ili kuepuka kutoa harufu mbaya na hata kupata magonjwa ya ngozi.

Faida za kusafisha nguo:

- Husaidia watu walio karibu nawe kuwa wenye afya
- Husaidia kudumu kwa nguo
- Kuonekana nadhifu
- Husaidia kujiamini, kujithamini
- Husaidia kujengeka kiafya
- Kukubalika katika jamii

Mambo ya kuzingatia wakati wa kufua nguo:

- Andaa vifaa vya kufulia.
- Tenga nguo kulingana na rangi kabla ya kuziloweka kuepuka kuchujia na rangi.
- Kagua kwenye mifuko kuondoa vitu hatarishi.
- Kagua nguo zilizochanika ili zishonwe.
- Hakikisha sweta na fulana unazifua kwa kufinyanga bila kusugua kwa nguvu.
- Baada ya kufua nguo, suuza kwa maji safi ili kuondoa sabuni yote.
- Anika nguo kwa kuzingatia utaratibu wa namna ya kuanika sweta au fulana, epuka kuvuta.
- Epuka kuanika nguo juani kwa muda mrefu kwani sua kali huharibu nyuzi.
- Hifadhi nguo sehemu yenye hewa ya kutosha ili kuepuka uvundo.

Kupiga nguo pasi

Nguo iliyopigwa pasi huwa na mwonekano mzuri. Nguo isipopigwa pasi huwa na mikunjo na mtu hataonekana mtanashati. Joto la pasi huimarisha urembo uliotumika kutengeneza nguo; nguo zisipopigwa pasi hupungua ubora wake. Kutopiga pasi nguo huweza kusababisha nguo kupata vijidudu vya magonjwa ya ngozi, mafua, na fangasi hutokea kama nguo haijakaushwa vizuri, hivyo kupiga pasi huzuia magonjwa.

Umuhimu wa kupiga pasi nguo:

- Kuzikausha vyema ili kuondoa unyevu katika nguo. Nguo zisipokauka huweza kusababisha mafua, kikohozi, baridi yabisi na fangasi.
- Huondoa mikunjo na kufanya nguo zionekane nadhifu.
- Kuua wadudu na vimelea vya magonjwa.
- Husaidia kujisikia vizuri na kujiamini.

Aina za pasi:

Kuna aina 4 za pasi:

1. Pasi ya umeme
2. Pasi ya mkaa
3. Pasi ya mvuke
4. Pasi ya mafuta ya taa

Mambo ya kuzingatia wakati wa kupiga pasi nguo:

- Kwa nguo za rangi, piga pasi upande wa ndani wa nguo kuepuka nguo kupauka.
- Kandamiza pasi kutokana na aina ya kitambaa husika.
- Kiasi cha joto au unyevu katika nguo zinategemea aina ya kitambaa.
- Ni muhimu kupima joto la pasi kabla ya kuitumia.
- Ukimaliza kupiga pasi zima.

Utumiaji wa pasi ya umeme

Aina hii ya pasi hutumia umeme na inaweza kuwa pasi kavu au pasi ya mvuke. Pasi hii ya umeme ni rahisi kuitumia kwani kiasi cha joto huweza kupunguzika na kuongezwa na mtumiaji kulingana na aina ya kitambaa. Joto la pasi hii huweza kuonekana katika makundi matatu:-

- Joto dogo

- Joto kali
- Joto la wastani

Ukimaliza kupiga pasi, zima kuepuka gharama ya umeme na kisha chomoa waya wa pasi katika soketi ya umeme.

Matumizi ya pasi ya mkaa

Wakati wa kutumia pasi ya mkaa huhitaji umakini zaidi kwani pasi hii huweka kutu chini iwapo haitumiki mara kwa mara. Hivyo, unatakiwa kuzingatia mambo yafuatayo:-

- Ifute pasi ili kuondoa vumbi na uchafu mwengine.
- Weka mkaa ulio tayari katika pasi yako.
- Tandika kitambaa juu ya meza yakupigia pasi na weka farasi ya pasi na uwe na kitambaa cha kujaribia moto uliopo katika pasi kama unafaa kutumika katika aina ya nguo unayonyoosha.
- Pasi ya mkaa haina kifaa cha kupunguza kiasi cha joto unalohitaji katika nguo husika, hivyo ni muhimu kupima joto la pasi katika kitambaa pembedi; kama kitaungua ni dhahiri kuwa moto huo hautafaa kunyoosha hivyo itakulazimisha kupunguza kiwango cha mkaa.
- Hakikisha unamwaga mkaa mara umalizapo kupiga pasi nguo na uhifadhi pasi katika eneo safi na kavu.

Pasi ya mvuke

Hii ni aina ya pasi ambayo matumizi yake ni tofauti na matumizi mengine, yenyewe haipati moto kama pasi ya umeme; inatoa mvuke. Mvuke wa moto huo huweza kuinyoosha nguo.

Mambo ya kuzingatia:

- Usafi wa sehemu ya kutumia kunyooshea
- Uwe na sehemu ya kuning'iniza nguo kwa kutumia vifaa maalumu kama (henga); unyooshaji wake ni tofauti na pasi zingine, pasi haigusani na nguo badala yake inapitishwa tu juu ya nguo kwa mbali
- Pindi unapomaliza kupiga pasi, chomoa pasi katika soketi kwa usalama zaidi.

Pasi ya mafuta ya taa

Hii ni pasi inayotumia mafuta ya taa ambayo huwekwa kwenye kitanki kidogo kilichopo pembeni ya pasi.

Pasi hii haitumiki sana kama pasi ya mkaa. Pasi hii ina kifaa cha kuongezea joto au kupunguza kiasi cha joto kulingana na kitambaa cha nguo unayoinyoosha, ukimaliza matumizi itunze kwenye sehemu isiyo na unyevu ili kuepuka pasi hii isipate kutu.

Usafi wa pasi

Kitako cha pasi huweza kuchafuka kutokana na uyeyukaji wa nyuzi katika nguo wakati wa kunyoosha. Ukiwa umeweka moto mkali wa kupitiliza husababisha uchafu kuganda katika kitako cha pasi. Hali hii ya uchafu usiposafishwa huweza kuunguza nguo unayoinyoosha na kuichafua pia.

Njia za kutumia kusafisha pasi

a. Kusafisha kwa kutumia magadi soda

- Wakati wa kusafisha chomoa pasi katika soketi, mwaga maji kwa pasi ya mvuke na kwa pasi ya mkaa, mwaga mkaa na hakikisha kitako cha pasi hakina moto.
- Tengeneza uji mzito kwa kuchanganya magadi vijiko viwili na maji robo kikombe.
- Chukua kitambaa safi kusafishia eneo la kitako cha pasi lililochafuka.
- Kisha futa pasi kwa kitambaa safi kuondoa mchanganyiko wa magadi uliyotumia kusafishia.
- Acha pasi ikauke vizuri ndipo itumike.

b. Kusafisha kwa kutumia makaratasi

Usafi huu hutumia zaidi gazeti katika kuondoa uchafu katika kitako cha pasi. Weka moto mkali katika pasi, chukua gazeti na anza kusugua eneo chafu mpaka uchafu uondoke.

c. Kusafisha kwa kutumia maji ya limau

- Weka kitambaa katika maji ya limau, futa kitako cha pasi sehemu chafu kwa kutumia kitambaa hicho.

- Hakikisha pasi imekauka kabla ya kutumia.

d. Kusafisha kwa kutumia panado

- Usafishaji huu wa pasi, inatakiwa pasi iwe na moto mkali sana.
- Chukua kitambaa na tandika mezani kwa ajili ya kusafisha kitako cha pasi.
- Weka vidonge vya panado juu ya kitambaa, chukua pasi iliyo na moto mkali kisha pitisha kitako cha pasi juu ya vidonge vya panado.
- Njia hii ni nzuri lakini siyo salama, hivyo unatakiwa kuvalaa kitu cha kuzuia pua na mdomo kama barakoa au kitambaa.

Taratibu za upigaji nguo pasi:

Katika kupiga nguo pasi, kunatakiwa kufuata taratibu zifuatazo:-

- Anza kupiga pasi nguo nyepesi zisizohitaji joto kali.
- Kupiga pasi nguo, anza sehemu kama vile sijafu, majongo, yoki na pindo isipokuwa ukosi. Piga pasi ukosi baada ya kumaliza kupiga nguo yote.
- Kwa nguo zilizodariziwa, zigeuze ndani nje. Hii husaidia kuepuka kupauka kwa nyuzi au kuharibu rangi ya nguo.
- Piga pasi kwa kufuata nyuzi za mtande na kama nguo ina marinda ya kupanga, piga pasi yalale.

Namna ya kuhifadhi nguo zilizopigwa pasi

Njia sahihi ya kuhifadhi nguo zilizopigwa pasi ni kuzitundika katika henga au kuzitandaza juu ya meza.

Ni muhimu nguo zitundikwe mahali penye hewa ya kutosha ili zikauke vizuri kwa sababu nyuzi za kitambaa zinakuwa bado na unyevu kutokana na maji. Baadhi ya nguo huhitaji maji wakati wa kuzinyoosha. Baada ya kupiga pasi nguo zitundike kwenye sehemu yenye hewa ya kutosha ili ziendelee kukauka vizuri. Kukunja nguo kama bado zina unyevu huweka mikunjo na hivyo mwonekano wake huwa kama nguo haijanyooshwa.

Umuhimu wa kukunja nguo

- Husaidia kuepusha kukunjamana wakati zinapokuwa kabatini au sandukuni.
- Huweza kuvaliwa bila kuhitaji kupiga pasi tena.

Madhara ya kutopiga pasi nguo

- Nguo huwa na mikunjo na hivyo humfanya mtu kutoonekana mtanashati.
- Ubora wa nguo hupungua.
- Husababisha nguo kuwa na vijidudu vyta magonjwa ya ngozi na wadudu kama chawa.
- Unaweza kupata mafua na kuumwa kifua ukivaa nguo zenyenye unyevu.
- Husababisha fangasi kama nguo hazitakauka vizuri.

Maswali

1. Taja umuhimu wa kupiga pasi.
2. Njia zipi zinatumika kusafisha pasi?
3. Kuna aina ____ za pasi.
4. Taja madhara ya kutopiga pasi nguo.

b. Kupambanua utaratibu wa kutunza nguo za ndani

Nguo za ndani:-

Ni nguo inayovaliwa ndani ya nguo zingine. Nguo zinazovaliwa ndani ni kama chupi, shimizi, gagulo, na sidiria. Nguo zinazovaliwa ndani zinashauriwa ziwe zimetengenezwa kwa pamba kwa kuwa zina uwezo wa kufyonza jasho kwa urahisi.

Usafi wa nguo za ndani

Nguo za ndani hufuliwa kwa kutumia sabuni, ndoo, beseni na maji safi. Nguo za ndani zinatakiwa zifuliwe mara kwa mara, nguo za ndani zilizofuliwa zinatakiwa zianikwe juani kwa kuzibana na vibanio ili zisianguke. Nguo hizi zinatakiwa kukauka vizuri kabla ya kuhifadhi sehemu iliyoko kavu tayari kwa kuvaliwa.

Hatua za kufua nguo za ndani

- Kusanya nguo za ndani zilizochafuka kulingana na rangi na aina ya kitambaa.
- Loweka nguo nyeupe peke yake kwa muda kisha zifue.
- Fua nguo za ndani za rangi peke yake.
- Suuza nguo za ndani kwa maji safi na hakikisha povu lote limeisha.
- Anua nguo za ndani kama zimekauka na kuhifadhi mahali panapostahili.

Uhifadhi au kutunza nguo za ndani

- Kunja nguo za ndani japo ukunjaji wake sio sawa na nguo za kawaida.
- Panga nguo za ndani kwa kuzitenganisha; shimizi pekee, chupi pekee.
- Hifadhi nguo za ndani kabatini au katika sanduku au tenga mfuko mmoja. Chupi zako zikikauka vizuri hifadhi humo, usichanganye na chupi unazovaa wakati wa hedhi.

Umuhimu wa nguo za ndani

- Kuongeza joto la mwili
- Kusitiri sehemu za siri za binadamu
- Kukinga mwili usumizwe na nguo za nje kama vile suruali
- Kufyonza jasho la mwili
- Kuzuia usiumwe na wadudu kwa urahisi kama vile siafu na wadudu watambaao.

Maswali

1. Nini maana ya nguo za ndani?
2. Taja vifaa vinavyotumika kufua nguo za ndani.
3. Taja njia za kutunza nguo za ndani.
4. Umuhimu wa nguo za ndani ni upi?

c. Kuchambua utaratibu wa utunzaji wa viatu na soksi

Utunzaji wa viatu

Viatu ni vazi muhimu kwa binadamu kwani hulinda miguu isichomwe na vitu vyenye ncha kali na wadudu hatarishi. Vitu vyenye ncha kali ni kama pini, misumari, waya, chupa. Viatu huweza kubadilisha mwonekano wa mtu, pia hufanya miguu isipasuke.

Viatu hutengenezwa kutokana na makunzi ya aina tofauti kama vile mpira, plastiki, ngozi na turubai. Uhifadhi na usafishaji wa viatu hutegemea aina ya makunzi yaliyotumika kutengeneza viatu. Usafishaji, uanikaji na uhifadhi wa viatu hutegemea na makunzi yaliyotumika kuunda viatu hivyo.

Unaponunua viatu hakikisha unachagua viatu vinavyokutosha. Viatu visivyobana huweza kuhtatarisha mzunguko wako wa damu mwilini. Nunua viatu ambavyo vitadumu muda mrefu. Chagua viatu kulingana na matumizi yaliyokusudiwa.

Kuna aina nyingi za viatu, nazo ni:-

1. Viatu vya ngozi
2. Viatu vya plastiki
3. Viatu vya turubai

Usafishaji wa viatu

Ni vizuri kusafisha viatu mara kwa mara kwa kuzingatia aina ya makunzi yaliyotumika kutengenezea viatu hivyo ili viweze kudumu kwa muda mrefu. Safisha viatu mara vinapochafuka; usiache mpaka uchafu ukomae. Tunasafisha viatu ili kuondoa uchafu, harufu mbaya na kuepuka na magonjwa ya ngozi kama fangasi za miguuni.

Kusafisha viatu vya turubai:

Kusafisha viatu hivi unatakiwa:-

- Kuondoa bitana na gidamu na kusafisha tofauti na viatu.
- Kutumia brashi ya kusafisha viatu na sabujumbehi kuondoa uchafu. Unaweza kutumia gunzi kusugulia ndani ya kiatu.

- Suuza viatu vizuri kwa kutumia maji safi.
- Kama viatu vyeupe, paka rangi nyeupe ili ving'ae.
- Anika viatu juani ili vikauke kisha weka sehemu yenyе hewa ya kutosha.
- Tunza viatu katika sehemu iliyo kavu.

Kusafisha viatu vya plastiki:

Usafishaji wa viatu vya plastiki ni rahisi tofauti na usafishaji wa viatu vya turubai au ngozi. Hivyo, lazima kuzingatia mambo yafuatayo:-

- Kung'uta uchafu, vumbi na ondoa tope kama lipo katika viatu.
- Osha kwa kutumia maji yenyе sabuni ili viatu viwe safi.
- Tumia brashi kusugua uchafu uliong'ang'ania.
- Hakikisha uchafu wote umetoka.
- Suuza kwa maji safi.
- Anika viatu mahali pasipo na jua kuepuka kuharibu mwonekano wake.

Kusafisha viatu vya ngozi:

Viatu hivi vya ngozi visafishwe mara kwa mara ili vionekane kung'aa na kupendeza. Viatu vya ngozi husafishwa kwa kufuta vumbi au matope. Epuka kuweka viatu vya ngozi kwenye maji kwani kuharibu mwonekano mzima wa kiatu.

Vifaa vya kutumia kusafisha viatu ni:-

- i. Brashi ya kupakia rangi
- ii. Brashi ya kung'arishia viatu
- iii. Maji, kitambaa na kipande cha sponji
- iv. Rangi ya viatu

Hatua ya kusafisha viatu vya ngozi:

- Ondoa bitana ya viatu iwapo kama inalazimu kufanya hivyo.
- Ondoa matope kama yapo kwa kutumia kitambaa chenye unyevu.
- Futa viatu kwa kitambaa kuondoa vumbi.
- Tumia brashi laini kuondoa vumbi lote lililobaki kwenye viatu.
- Paka viatu rangi kwa kutumia brashi, na hakikisha unapaka rangi hadi pembedi ya soli ya kiatu.
- Anika viatu sehemu ya wazi yenye hewa ya kutosha ili mwonekano wake usipotee au kuharibika.
- Ng'arisha viatu kwa kutumia brashi laini ambayo ni maalumu kwa kazi hizo.
- Tumia sponji na kipande kikavu chenye unyevu kung'arisha viatu.
- Sokomeza vitambaa au gazeti ndani ya viatu kisha tunza sehemu sahihi isiyokuwa na unyevu unyevu.

Madhara ya ukiukaji taratibu za kutunza viatu:

- Kuchakaa, kuharibika mapema.
- Viatu hutoa harufu mbaya hasa vya ngozi.
- Husababisha magonjwa ya fangasi.
- Hupoteza umbo lake.
- Viatu hupoteza mwonekano wa mvaaji na kutoonekana nadhifu.

Utunzaji wa soksi:

Soksi

Ni vazi ambalo huvaliwa miguuni pamoja na viatu. Soksi hutengenezwa kwa kutumia vitambaa vya aina mbalimbali kama pamba au sufi na hutengenezwa kwa mtindo wa kufuma na huvutia zinapovaliwa miguuni. Soksi zinazotengenezwa na pamba ni nzuri kwani huruhusu jasho la miguu kufyonzwa. Soksi hupatikana katika rangi na saizi mbalimbali. Soksi huweza kuvaliwa

kama sare katika maeneo mbalimbali kama vile shuleni, jeshini, katika michezo, pia huweza kutumiwa na watu wengine wakati wanapovaa viatu.

Umuhimu wa kuva soksi:

- Husaidia kufyonza jasho la miguuni na kuzuia msuguano wa miguu na kinga za viatu.
- Huzuia viatu visichafuke.
- Humweka mtu katika hali ya unadhifu na kupendeza.
- Husaidia kuhifadhi joto la mwili.

Utunzaji wa soksi:

Mambo ya kuzingatia:-

- Epuka kuchanganya soksi na nguo za ndani wakati wa kufua.
- Fua soksi kutegemeana na urembo uliotumika kutengenezea, fua soksi za pamba kama unavyofua nguo za pamba, na soksi za sufi hivyo hivyo.
- Fua soksi mara kwa mara ili kuepuka harufu mbaya.
- Anika soksi juani au weka sehemu yenye hewa ya kutosha ili kuepuka kuvunda kwa soksi.

Maswali

1. Nini maana ya soksi?
2. Umuhimu wa kuva soksi ni upi?
3. Taja mambo ya kuzingatia wakati wa utunzaji wa soksi.

1.3. Kutunza mazingira katika kudumisha makazi safi

a. Kuchanganua faida za kuwa na bustani katika makazi

Bustani ni eneo maalumu ambalo limetengwa kwa ajili ya kupanda mboga, matunda au maua. Mboga zinaweza kupandwa moja kwa moja katika bustani au kwa kuzalisha miche kwenye kitalu na kisha baadaye kupandikizwa miche katika makopo, matuta au bustani.

Utunzaji wa bustani za mboga:

Aina za bustani ambazo ni rahisi kuzianzisha katika makazi ni:-

- Kwa kutumia makopo au makasha ya mbao
- Kwa kutumia gunia la sandarusi
- Kwa kuandaa kitalu

Bustani ya makopo, gunia, na kitalu huhitaji vifaa kama vile udongo, kopo, ndoo, mchanga pamba za mpunga pamoja na mbolea ya samadi.

Hatua za utengenezaji bustani ya mboga katika makazi:

- Changanya udongo wako, mchanga na mbolea katika uwiano wa 5:2:1 yaani udongo 2 samadi 2 mchanga 1.
- Toboa kopo lako kwa chini ili kuzuia maji kubaki kwa wingi kwenye makopo, ndoo tayari kwa kupanda.
- Kuepuka uchafuzi wa mazingira kwa maji yanayotoka kwenye makopo, endapo makopo hayo yapo kwenye sakafu weka juu ya sahani au beseni.
- Mwagilia mboga yako mara tatu tu baada ya kupanda na kuendelea.

Faida ya bustani ya mboga katika makazi:

- Inapunguza utumiaji wa kemikali.

- Gharama za uhitaji wa mboga za majani zinapungua.
- Unapoona magonjwa hasa fangasi wa ukungu wa wadudu wa mboga, unaweza kutumia dawa zisizo na kemikali kama pilipili na majivu.
- Husaidia watoto kupenda kula mboga za majani kwani huweza kuziona jinsi zinavyozalishwa na kupenda uzalishaji.
- Husaidia kuongeza damu mwilini, madini na vitamini mbalimbali.
- Uangalizi wake ni wa karibu na hata udhibiti wa magonjwa ni mkubwa.
- Kupata hewa safi kwani majani ya mimea kutoa hewa ya oksijeni ambayo ni muhimu kwa maisha ya binadamu.

Utunzaji wa bustani katika kitalu:

Mboga zinaweza kupandwa moja kwa moja katika bustani au kwa kuzalisha Miche kwenye kilabu na baadaye kupandikizwa Miche katika matuta au bustani.

Mambo ya kuzingatia katika kutunza kitalu cha Miche ya mboga:

- Kuchagua eneo lenye udongo tifutifu kuandaa kitalu.
- Kudhibiti eneo la kitalu na uharibifu wa wanyama wafugwao kwa kuzungushia wigo.
- Kutayarisha kitalu na kusia mbegu za mboga.
- Kudhibiti juu kali katika kichanja au kivuli cha mti.
- Kuiozesha Miche kabla ya kuihamisha ili iweze kustahimili mshtuko wa upandikizaji. Punguza taratibu kiasi cha maji unachomwagia pamoja na vipindi vyta kumwagilia kwa siku.

b. Kuchambua faida zitokanazo na udhibiti wa taka na madhara ya kukiuka

Taka

Ni mabaki ya vitu na yale yanayobaki baada ya kuzalisha vitu pamoja na yale yaliyotumiwa tayari na ambayo hayana matumizi tena/ au ni kila dutu inayotupwa baada ya matumizi yake au yenye kasoro ambayo haiwezi kutumika tena.

Taka si kitu kinachopaswa kuachwa au kutengwa bila kujali matumizi ya baadaye. Taka inaweza kuwa rasilimali muhimu ikiwa inashughulikiwa kwa usahihi.

Faida za kudhibiti taka:

- Kupunguza gharama za usafirishaji taka toka dampo.
- Dampo kutumika muda mrefu zaidi bila kuja haraka.
- Kutoa ajira kwa vijana na akina mama katika kuchambua taka zenye thamani na kuzirejeza tena na kupata malighafi zitokanazo na taka ngumu.
- Tunaweza kupata mbolea hivyo mazao ya shamba kustawi zaidi kutokana na mbolea/mboji inayoweza kuzalishwa kutokana na taka.

Changamoto za udhibiti wa taka:

- Kuongezeka kwa uzalishaji wa taka ngumu.
- Kutokuwepo na mfumo mzima wa uchambuzi wa taka.
- Ukataji miti hovyo na uharibifu wa misitu.

Katika kudhibiti taka kuna faida ambazo hutokea katika mazingira:-

i. Uchumi

- Kuboresha ufanisi wa kiuchumi kwa njia ya matumizi ya rasilimali, kuunda masoko kwa ajili ya ajira.

ii. Kijamii

- Kupunguza athari mbaya juu ya afya kwa njia nzuri ya usimamizi na kupata matokeo ya makazi mazuri, kuinua jamii katika umaskini.

iii. Mazingira

Kupunguza au kuondoa madhara mabaya kwa mazingira kuitia kupunguza, kurekebisha na kuchakata na kupunguza uchafuzi wa rasilimali.

iv. Inaweza kutoa ubora wa hewa na maji bora na kusaidia kupunguza uzalishaji wa gesi chafu.

Hewa safi

Ni ile inayofaa kuingizwa mapafuni ili kudumisha afya. Tunapofanya mazoezi tunapata hewa safi. Tukiyatunza mazingira tunaweza kuepusha uchafuzi wa hewa.

Faida za hewa safi isiyothiriwa na taka:

- Inaboresha mfumo wa kinga dhidi ya maradhi
- Inaboresha akili

Madhara ya kukiuka taratibu za udhibiti wa taka:

- Husababisha magonjwa mbalimbali ikiwemo homa ya manjano, minyoo, na kansa hasa zikitokea karibu na makazi.
- Husababisha uharibifu wa mazingira kwani hufanya mazingira kuwa machafu.
- Husababisha uharibifu wa vyanzo vya maji na misitu.
- Taka zikichomwa hutoa moshi ambao husababisha uharibifu wa tabaka la Ozoni ambalo ni muhimu kwa kupunguza mwanga wa jua kufikia ardhi ya dunia.

Hivyo, tunashauriwa kutupa taka kwenye shimo na kuchoma moto ili zisiletie madhara katika jamii.

Baadhi ya taka zikidhibitiwa ipasavyo zitawezza kuwa na manufaa katika mazingira yetu.

Udhibiti wa taka kwa kuepuka kuzizalisha:

Ni kupunguza matumizi ya vitu vinavyoyeuka kuwa taka baada ya kutumika katika shughuli zetu za kila siku.

Njia za kupunguza kuzalisha taka:

- Kotonunua vitu vilivyofungwa katika vifungashio vingi.
- Kutotumia vifungashio vyenye plastiki.
- Kutumia vikapu kubebeta vitu unapoenda sokoni kununua mahitaji.

Njia hii ya udhibiti ni salama kwa kuwa hutuepusha na athari zinazotokana na kuwepo taka katika mazingira yetu.

Urejelezaji

Ni mkusanyiko wa vitu ambavyo havifai tena kugeuza kuwa rasilimali kwa ajili ya kutengenezea vitu vipyta ambavyo vinafaa. Urejelezaji pia huokoa nishati inayotumika viwandani kutengeneza bidhaa mpya. Kutengeneza karatasi kwa njia ya urejelezaji hupunguza nishati inayohitajika kutengeneza karatasi mpya kabisa kwa theluthi â...”. Urejelezaji wa baadhi ya taka kama vyuma na mpira ni lazima ufanyike viwandani.

Faida za urejelezaji:

- Kupunguza kiwango cha taka ngumu ambazo huchafua mazingira.
- Huokoa fedha au ardhi ambayo itatumika kuhifadhi taka.
- Hupunguza matumizi ya rasilimali kwa kutumia rasilimali zaidi.
- Husaidia kukuza uchumi wa eneo husika.

Baadhi ya taka zinazoweza kurejelezwa ni:-

- Mifuko ya salfeti
- Vifuu vya nazi, makopo, aluminiamu
- Majani makavu ya migomba, hutengeneza kamba, vifungashio, mikeka na majamvi
- Vumbi la mbao kama vile karakana
- Mabaki ya vyuma chakavu
- Kioo au glasi
- Makopo ya chuma na bati
- Karatasi pamoja na mpira

Changamoto za urejelezaji taka:

Baadhi ya taka hususani za plastiki zinaporejelezwa ubora wake hupungua. Chupa ya plastiki haitumiki kutengeneza chupa nyingine ya plastiki bali hutengenezea bidhaa nyingine yenye ubora wa chini, hivyo plastiki inaweza kurejelezwa mara chache tu na baada ya hapo haifai tena. Mara nyingi taka za plastiki ambazo zinatakiwa kurejelezwa huishia kwenye mashimo ya taka, hivyo ni bora kupunguza matumizi ya plastiki kadri iwezekanavyo.

c. Kuainisha njia za kudhibiti wadudu na wanyama waharibifu wanaopatikana katika mazingira

Katika mazingira tunayoishi kuna aina mbalimbali za wadudu waharibifu kama vile mende, nzi, mchwa, mbu, kunguni, viroboto, sisimizi na chawa. Pia kuna wanyama waharibifu kama vile panya, kicheche na nguchiro ambao wanasababisha madhara katika jamii. Viumbe hawa hupenda kuishi sehemu zenye uchafu, na pia huweza kueneza magonjwa.

Mende

Mende ni mdudu ambaye hupenda kuishi sehemu zilizofichika kwenye giza. Mende hupenda kuishi chooni na katika mifereji ya maji machafu hasa wakati wa usiku. Mende hubeba uchafu kutoka sehemu anakopita, na akipita na kugusa chakula kisichofunikwa hukichafua na kuacha vijidudu vya magonjwa. Pia huchafua vyombo vilivyohifadhiwa kutokana na vinyesi na majimaji kutoka katika miili yao.

Njia ya kuzuia mende ni:-

- Kufukia au kuchoma taka zinazofaa kuchomwa.
- Kuziba nyufa kwenye kuta na sakafu ili wasipate sehemu ya kuishi.
- Kuwanyima mazingira ya kuzaliana kwa kudhibiti uchafu.
- Kutumia viuutilifu kuua mende pale inapobidi.
- Tunapotumia viuutilifu kwa ajili ya kuua mende, vyakula vyote na maji lazima vifunikwe vizuri, pia na vyombo vioshwe kwa uangalifu kuhakikisha dawa inaondoka yote.

Nzi

Ni mdudu hatari anayeeneza magonjwa mbalimbali. Nzi hubeba uchafu kutoka sehemu mbalimbali kama vile kwenye kinyesi, vidonda, takataka na chooni. Kwa kuwa nzi hutua sehemu zenye uchafu, hivyo akitua katika chakula huacha uchafu na vijidudu vya magonjwa.

Magonjwa yanayoenezwa na nzi ni:

- Homa ya matumbo
- Kuhara
- Kuhara damu
- Kipindupindu

Njia za kumwangamiza nzi:-

- Hakikisha mazingira ya ndani na nje ya nyumba yanakuwa safi pamoja na kudhibiti taka tunazozalisha.
- Kufanya usafi wa mwili.
- Kufunika vyakula na kufunga vidonda.
- Kutumia vyoo kwa usahihi kwa haja kubwa na ndogo.
- Kutumia viuutilifu vya kuua nzi pale inapobidi.

Unapotumia viuutilifu, tufunike vyakula na maji vizuri pamoja na kuosha vyombo ili kuondoa sumu.

Mbu

Ni wadudu ambao huzaliana haraka katika maji yaliyotuama. Mbu huuma na kusababisha muwasho katika ngozi na wakati mwingine husababisha hata vidonda. Mbu hueneza ugonjwa wa malaria, pia kuna baadhi ya mbu huleta ugonjwa wa matende japo mbu huyu ni nadra sana kuwepo kwa wingi. Uambukizaji wake ni kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mtu mwingine. Mbu akimuuma mtu aliye na malaria huweza kwenda kumwambukiza mtu mwingine atakayemuuma.

Njia za kudhibiti Mbu:

- Kufukia madimbwi ya maji ili kuzuia kuzaliana kwa mbu.
- Kufyeka nyasi, vichaka pamoja na majani marefu karibu na nyumba.
- Kumwaga maji yaliyo katika makopo au vifuu katika mazingira yako.
- Kutumia chandarua mahali unapolala ili mbu wasikuume.

- Kutumia viuatilifu mbalimbali kama vile Expel, HIT, RUNGU, dawa za kuchoma au mashine maalumu ya kuwaangamiza.

Kunguni

Kunguni ni mdudu anayependa kuishi mahali penye joto, pachafu na palipofichika kama vile kitandani, nyufa za kuta na sakafu, na katika nguo. Kunguni haonekani mchana badala yake hujitokeza usiku. Kunguni ana tabia ya kunata katika nguo hivyo mtu huweza kubeba kunguni katika nguo kama mahali alipo pana kunguni na kuwasambaza sehemu zingine. Vilevile huenea kwa kuanguka na kusambaa wakati wa kutandika na kukung'uta tandiko.

Kunguni huishi kwa kunyonya damu ya binadamu na hivyo huweza kusababisha upungufu wa damu na homa za vipindi, muwasho, na hata kupata vidonda.

Njia za kudhibiti kunguni:-

- Kufanya usafi wa nyumba kwa ukamilifu
- Anika matandiko mara kwa mara
- Ziba nyufa za kuta na sakafu

Viroboto

Huyu mdudu hupatikana kwenye vumbi na mazingira yaliyo machafu. Viroboto hupenda kuwashambulia wanyama kama kuku, mbwa, paka na panya. Viroboto huweza kusababisha magonjwa kuititia kwa wanyama.

Viroboto wa kwenye panya hueneza ugonjwa wa tauni ambaeo ni hatari sana kwa afya ya binadamu. Hivyo ni muhimu kuwaangamiza mara tu unapowaona. Viroboto pia huwa wasumbufu kwa kuku na hivyo huweza kuathiri ukuaji wao kwa ujumla.

Njia ya kuwathibiti viroboto ni:-

- Hakikisha banda la kuku ni safi na kunyonyiza dawa mara kwa mara.
- Wanyama kama mbwa, paka wanatakiwa waogeshwe kwa maji na kutumia viuatilifu maalumu.

Chawa

Ni mdudu ambaye huishi pia kwa kunyonya damu ya binadamu.

Kuna aina mbili za chawa:

i. Chawa weusi

ii. Chawa weupe

i. Chawa weusi wanapendelea kukaa katika nywele chafu na zisizochanwa mara kwa mara.

ii. Chawa weupe huishi katika mapindo na majongo ya nguo chafu. Chawa hutaga mayai ambayo baadaye huanguliwa na kuwa chawa. Mayai ya chawa hunata kwenye nywele au nguo, chawa pia hunyonya damu hivyo husababisha mtu kukonda na upungufu wa damu.

Chawa huenezwa na watu wanaposhirikiana vitu mbalimbali kama nguo, chanuo, matandiko, kofia na vitambaa vya kichwa.

Njia za kuwadhibiti chawa ni:-

- Kuepuka kuwa na nywele ndefu.
- Safisha nywele mara kwa mara kwa maji safi na sabuni.
- Epuka kushirikiana vitu kama nguo, kofia, chanuo, matandiko.
- Usafi wa nguo mara kwa mara.

Panya

Ni mnyama mharibifu anayeishi katika mashimo na katika makazi ya binadamu pia. Panya huvutiwa na uchafu na wakati mwingine huingia kwenye nyumba kutafuta chakula na hukaa sehemu zilizojificha au katika giza kama vile juu ya dari, ghala la chakula, au kabatini.

Panya ni hatari kwa afya ya binadamu kwa kuwa husambaza uchafu wanakopita na ni rahisi kueneza vijidudu vya magonjwa. Hubeba viroboto vinavyoeneza ugonjwa wa tauni. Panya hutafuna mahindi, karanga, viazi, mtama, n.k.

Njia za kudhibiti panya:

- Kufuga paka ili kusaidia kuwakamata
- Kuweka sumu
- Kutega mitego na kufyeka vichaka
- Kuziba mashimo na nyufa sakafuni
- Kuzuia kusiwepo na mabaki yoyote ya chakula
- Funika vyakula vizuri



Picha: Nzi



Picha: Mende



Picha: Mbu



Picha: Panya



Picha: Kiroboto



Picha: Kunguni

**Kupata huduma ya nukuu/notes zaidi za msingi na sekondari,
wasiliana nasi kwa namba 0765829898**

MADA YA 2: KUMUDU MAPISHI MBALIMBALI

2.0 Kumudu mapishi mbalimbali

2.1 Kutambua kanuni zinazohitajika katika mapishi mbalimbali

a. Kuchambua madhara yatokanayo na kukiuka kanuni za usafi katika mapishi

Mapishi ni nini?

Ni stadi ya uchaguzi na uandaaji wa chakula kwa kukipika kwa njia mbalimbali na kuwa tayari kwa kuliwa. Stadi hii ya upishi hujumuisha stadi ya uandaaji na utayarishaji wa vinywaji vyaa ina mbalimbali. Uandaaji wa chakula unapokiuka kanuni na maandalizi yake huwa duni na hivyo kusababisha madhara ya kiafya kama vile:-

- i. Kuumwa tumbo na kuhara
- ii. Kuungua na moto
- iii. Kujijeruhi katika matumizi ya vitu vyenye ncha kali

Usafi ni jambo muhimu sana katika mapishi kama kanuni za usafi zitafuatwa. Kanuni hizo za usafi ni kama zifuatazo:-

Kanuni muhimu za kufuata wakati wa utayarishaji chakula:

1. Hakikisha unatunza usafi
 - Safisha mikono kabla ya kushika chakula, safisha mikono mara kwa mara wakati unapotayarisha vyakula.
 - Safisha mikono baada ya kutoka chooni.
 - Safisha vyombo unavyotumia wakati wa kutayarisha chakula.
 - Linda sehemu ya jiko na chakula dhidi ya wadudu na wanyama watambao na warukao.

Licha ya kuwa vimelea vingi havileti magonjwa, kuna vimelea ambavyo husababisha magonjwa. Vimelea vyenye kuleta athari kiafya hupatikana kwa wingi katika udongo, maji na wanyama. Kwa binadamu, vijidudu hivi huwepo kwenye mikono, vitambaa vyaa kusafishia na vyombo vyaa

chakula. Mfano, ubao wa kukatia nyama ukichafuliwa huweza kuchafua chakula na kusababisha magonjwa yanayotokana na chakula.

2. Tenganisha chakula kilichopikwa na chakula kibichi

- Tenganisha nyama ya kuku na samaki kutoka katika vyakula vingine.
- Tumia vyombo tofauti kwa chakula kibichi na kilichopikwa.
- Hifadhi chakula kilichopikwa mahali pasafi na hakikisha hakichanganyiki na chakula kibichi kwa sababu vyakula vibichi hasa aina ya nyama na mchuzi wake vinaweza kuchafua vyakula wakati wa maandalizi na uhifadhi wake.

3. Pika chakula mpaka kiive

- Viporo vichemke kwa dakika tano.
- Pika chakula mpaka kiive hasa nyama, samaki na mayai kwa sababu upikaji mzuri wa chakula unaweza kuua vimelea vyote hatarishi.

4. Hifadhi chakula ulichokipika kwa uangalifu

- Usihifadhi katika joto la kawaida zaidi ya saa mbili.
- Hifadhi katika jokofu vyakula vilivyopikwa na vyakula vinavyoweza kuharibika kwa muda mfupi.
- Chakula kiliwe mara baada tu ya kupikwa kingali cha moto.
- Usihifadhi chakula muda mrefu hata kama kiko kwenye jokofu.

Sababu vimelea huweza kuzaliana kwa haraka kama vitahifadhiwa katika joto la kawaida. Kwa kuhifadhi chakula chini ya nyuzi joto 5oC au juu ya nyuzi 60oC, hupunguza kasi ya kuzaliana vimelea vya magonjwa au kuzuia kabisa; hata hivyo baadhi ya vimelea hatari huweza kuzaliana chini ya nyuzi joto 5oC.

5. Tumia maji au malighafi safi

- Tumia maji salama au yafanye salama kwa kutumia njia mbalimbali kama vile kuchemsha.

- Tumia chakula salama na kilicho bora.
- Tumia vyakula vilivyosindikwa kwa ajili ya usalama kama vile maziwa yaliyochemshwa.
- Osha matunda na mboga za majani kwa maji salama.
- Usile vyakula (vilivyofungashwa) vilivyomalizika muda wake wa matumizi.

Sababu vyakula vibichi pamoja na maji na barafu vinaweza kuingiwa na vijidudu hatari au kemikali zinaweza kutokea katika vyakula vilivyochebungu au kuhibiki.

Hatua za kawaida za kuvisafisha vyakula na kuvimenya inapowezekana kunapunguza athari za kiafya zinazotokana na matumizi ya vyakula hivyo.

Mambo ya kuzingatia katika usafi wa jiko lako:

Jiko ni sehemu muhimu ambayo inatumika katika kuandalia chakula. Ni muhimu mazingira ya jiko ni kuwa safi kwa kuzingatia mambo yafuatayo:-

1. Hakikisha unasafisha jiko lako mara kwa mara kabla na kila baada ya kumaliza kupika. Usafi uwe wa kina, futa sehemu zote kutoa vumbi na wakati wa kupiga deki piga kwa makini sehemu zote.
2. Jokofu lina ushawishi mkubwa sana wa bakteria likiwa halina matunzo. Hakikisha ni safi na limepangwa vizuri katika mpangilio sahihi. Hifadhi vyakula vinyavyobaki katika kontena za mifuniko kabla ya kuhifadhi katika jokofu ili kuepusha muingiliano wa harufu za vyakula.
3. Pang'a jiko lako kwa mpangilio sahihi. Kila chombo kikae sehemu husika, usiache vitu vinazagaa chini au juu ya jiko bila mpangilio.
4. Jizoeshe kuwa na dustbin au mfuko wa kuweka taka jikoni. Zitupe taka baada tu ya kumaliza upishi hata kama hazijajaa kisha osha na kausha vizuri dustbin yako.
5. Jenga desturi ya kufuta unapomwaga chochote kama vile maji, michuzi, au mafuta. Usisubiri umalizie kupika kwa sababu uchafu utaganda na kujaza nzi na uzalishaji wa bakteria. Fua kitambaa na kuanika baada ya matumizi.
6. Osha vyombo, vifute na vipange sehemu yake husika.
7. Tenga vibao na visu vya kukatia mbogamboga na nyama tofauti. Nyama mbichi ina bakteria, hivyo hutakiwi kuchanganya na matunda au mboga utasambaza bakteria.

Zingatia usafi wako binafsi. Wengi tuna tabia tukiamka tunakimbilia jikoni kabla ya kufanya usafi wa mwili kwa ujumla. Oga kabla ya kuingia jikoni kwa kusafisha mikono yako vizuri kwa sabuni kabla ya upishi na baada ya upishi.

Umuhimu wa kupika chakula:

- Kuua viini nya magonjwa.
- Kuongeza thamani ya chakula na kuweza kusagwa na kuyeyuka kwa urahisi tumboni.
- Kuwezesha kupata ladha, harufu nzuri na kuvutia walaji.
- Kupunguza kemikali katika chakula.
- Chakula kiweze kuhifadhika.

Chakula kinapoandaliwa lazima kiwe katika makundi tofauti tofauti kadri ya unavyoviandaa

Makundi hayo ni:-

- i. Vyakula nya kujenga mwili
- ii. Vyakula nya kutia nguvu na joto
- iii. Vyakula nya kulinda mwili

Vyakula nya kulinda mwili

Baadhi ya vyakula tunavyokula hulinda mwili. Vyakula hivi vina viini lishe au virutubisho ambavyo huwezesha seli za mwili kuwa imara na kupambana na magonjwa. Vyakula hivyo ni; mboga za majani, matunda ambayo hutupatia vitamini na madini.

Baadhi ya vyakula tunavyokula hulinda mwili. Vyakula hivi vina viini lishe au virutubisho ambavyo huwezesha seli za mwili kuwa imara na kupambana na magonjwa. Vyakula hivyo ni; mboga za majani, matunda ambayo hutupatia vitamini na madini.



Picha: vyakula vya kulinda mwili

Vyakula vya kutia nguvu na joto

Vyakula vinavyotia nguvu na joto mwilini ili kutuwezesha kumudu kufanya kazi mbalimbali.

Vyakula hivyo ni vyakula vya wanga na mafuta. Vyakula vya wanga ni kama mchele, mahindi, viazi, mihogo, magimbi na ndizi, mafuta ya mbegu za mimea mbalimbali kama vile karanga, ufuta, maboga, mawese, na mafuta ya wanyama.



Picha: vyakula vya kutia nguvu



Picha: vyakula vya kutia joto

Vyakula vya kujenga mwili

Vyakula vya kujenga mwili ni vile vyenye asili ya protini vitokanavyo na wanyama, wadudu au mimea. Mfano wa vyakula hivyo ni kama maziwa, nyama, samaki, karanga, maharage, kumbikumbi, senene, kunde, choroko, dagaa.



Picha: vyakula vya kujenga mwili

Madhara ya kukiuka kanuni za usafi katika mapishi ni:-

- Kupata magonjwa kama vile homa ya matumbo, kipindupindu, na kuhara kutokana na kula vyakula vyenye vimelea vya magonjwa.
- Kuzaliwa kwa wadudu kama mende, nzi, sisimizi, na panya ambaao hubeba vimelea vya magonjwa.
- Kuteleza, kuanguka na kuvunjika viungo vya mwili kutokana na maji yaliyomwagika jikoni au maganda ya vyakula yaliyotapaka jikoni.
- Kuumia kutokana na kujikata au kujitoba kwa vifaa vyenye ncha kali.
- Kula chakula chenye nywele kama muandaaji hakufunika kichwa wakati wa kuandaa au kupika chakula.
- Chakula kuathiriwa na sumu kutokana na kuhifadhiwa pamoja na viuatilifu vyenye sumu.

b. Kufafanua madhara yatokanayo na kukiuka taratibu za kuzingatia wakati wa kula chakula

Maana ya tabia njema:

Ni mazoea ya kufanya jambo mara kwa mara na baadaye inakuwa ndio sehemu ya maisha ambayo inakuwa ni ngumu kuacha, ni hali ya nafsi ambayo inakusukuma kuwa na uhusiano mzuri na watu.

Tabia njema wakati wa kula ni utaratibu unaotakiwa kuzingatiwa na jamii nzima. Tunapaswa kuzingatia tabia njema wakati wa kula chakula hata kama unakula peke yako.

Mambo ambayo hutakiwi kufanya wakati wa kula:

- Kuongea na chakula mdomoni
- Usishike chakula mkono wa kushoto
- Usimtazame mwenzio usoni anapokula
- Kugongagonga sahani wakati wa kula
- Kunywa chai ya moto kisha unavuta
- Usitafune kwa kutoa sauti mpaka mtu wa pemberi asikie

- Kumega tonge na kurudishia katika mboga
- Kulamba vidole kabla ya kumaliza chakula

Madhara yanayoweza kukiuka taratibu ni:-

- Kupaliwa au kukabwa na chakula kutokana na kuongea wakati wa kula.
- Kupata magonjwa kama vile kuhara, kipindupindu na homa za matumbo kwa kula chakula kichafu. Nawa mikono kwa maji safi na sabuni kabla na baada ya kula.
- Kuwakera walaji unaokula nao kutokana na kulamba kijiko au vidole wakati wa kula. Kufanya hivyo siyo tabia njema na inaleta kinyaa kwa walaji wengine.
- Kuvimbiwa kutokana na kula chakula kingi kupita kiasi.
- Kuwakera walaji unaokula nao kutokana na kupiga mbweu kwani mbweu huambatana na harufu mbaya.
- Kuweka masalia ya chakula katika sahani ya chakula unachokula.

2.2. Kutayarisha vyakula vyaindani mbalimbali

a. Kuchambua madhara yatokanayo na kukiuka taratibu za kukaanga vyakula kwa mafuta mengi.

Chakula

Ni kitu ambacho watu au wanyama wanakula na mimea inafyonza ili kuleta na kuwezesha uhai. Hivyo, chakula ni lishe. Afya bora inatokana na mpangilio mzuri wa ulaji wa chakula.

Umuhimu wa chakula:

Tunakula chakula ili kuondoa njaa na kuupa mwili virutubisho vyakula vya kuufanya mwili uendelee kuwa na nguvu na afya bora. Ubora wa chakula pia hutegemea upatikanaji wa virutubisho vyote yaani wanga, protini, mafuta, maji, madini na vitaminini.

Baadhi ya vyakula huweza kuliwa vikiwa vibichi kama matunda, na vingine huhitaji kupikwa kwa njia tofauti. Kukaanga vyakula katika mafuta mengi ni njia ya haraka ya uandaaji wa

chakula. Njia hii hutumia mafuta mengi, vyakula vinavyokaangwa kwa njia hii huweza kutumika kwa muda mrefu bila kuharibika kwa kuwa vimepunguzwa kwa kiasi kikubwa cha maji. Vipo vyakula vinavyoweza kupikwa kwa kutumia mafuta mengi. Vyakula kama maandazi, ndizi, kaukau, kababu, na utaratibu wa kuandaa baadhi ya vyakula.

Ndizi za kukaanga

Vifaa:

- Ndizi
- Mafuta ya kupikia kulingana na idadi ya ndizi
- Mayai nayo kulingana na idadi ya ndizi

Hatua:

- Tayarisha vifaa au vyombo utakavyotumia kama kisu, bakuli na kijiko cha kupakulia
- Menya ndizi kisha kata vipande virefu.
- Piga yai na weka chumvi kidogo.
- Chovya vipande vyta ndizi kwenye yai.
- Pasha mafuta yapate joto la kutosha.
- Weka vipande vyta ndizi katika mafuta yaliyochemka kwa joto la kutosha.
- Kaanga ndizi hadi ziwe na rangi ya kahawia.
- Toa ndizi katika mafuta na weka katika chombo chenye matundu ili mafuta yachuruzike.
- Weka ndizi kwenye chombo tayari kuliwa.
- Unaweza kula ndizi zilizokaangwa pamoja na chai au kinywaji chochote.

Kaukau

Vifaa:

- Ndizi, viazi mviringo au mbatata, viazi vitamu au mihogo
- Mafuta ya kupikia chakula kulingana na mahitaji ya vitu vinavyohitajika kukaanga

Hatua:

- Menya ndizi au viazi, osha na kisha kata katika vipande vyembamba.
- Pasha mafuta yapate joto la kutosha.
- Tumbukiza vipande ulivyokata katika mafuta yaliyopata joto la kutosha kisha kaanga hadi ziwe na rangi ya kahawia.
- Toa kaukau katika mafuta na weka katika chombo chenye matundu ili mafuta yachuruzike.
- Hifadhi kaukau katika chombo safi au fungasha kwenye vifungashio sahihi.
- Kula kaukau na kinywaji chochote na unaweza kufungasha kwa ajili ya biashara.

Bagia za kunde

Mahitaji:

- Kunde za kuperaza nusu kilo ½
- Vitunguu swaumu punje 7
- Vitunguu maji vikubwa 2
- Mafuta ya kupikia chupa 1
- Chumvi vijiko 2 vya chai
- Pilipili 2
- Kotimiri

Hatua:

- Lowesha kunde kwenye maji kwa muda wa saa 1 kisha bandua maganda hadi ziwe safi, ondoa michanga au mawe pia.
- Chukua mashine yako, isafishe, kinga sinia kwenye upande zinapotokea wakati unasaga.
- Changanya vitunguu swaumu, vitunguu maji, kotimiri kwenye kunde uliokwisha zishafisha. Sasa saga mchanganyiko na rudia mara mbili kusaga.
- Weka kwenye chombo kingine safi au hata kwenye sufuria.
- Weka maji robo kikombe na chumvi vijiko viwili vyatia kisha changanya vizuri.
- Anza kuviringisha vitonge vidogo kwa kiasi chako.
- Bandika mafuta na kisha tumbukiza kwenye mafuta ya moto hizo bagia.
- Choma bagia zako mpaka ziwe na rangi ya kahawia ‘brown’.
- Unapozitoa wakati wa kuipua, weka katika chujio hata la nazi ili mafuta yachuje, weka sufuria chini ya chujio.

Madhara ya kukaanga vyakula vyatia mafuta kwa kukiuka taratibu:

- Husababisha kukosa choo au kupata choo kama cha mbuzi.
- Husababisha matatizo ya mmeng’enyu wa chakula pamoja na unene. Mfano, maandazi hayana virutubisho vyatia asili kwa sababu ya ngano iliyokobolewa.
- Kupika kwa mafuta yenye joto kupita kiasi kunavifanya vyakula hivyo navyo vikose lishe bora kiafya.
- Husababisha kuziba mishipa na kusababisha shinikizo la damu.
- Husababisha kuzuia ufyonzaji wa madini ya calcium mwilini.
- Husababisha tumbo kujaa na uyeyushaji wa vyakula vyenye mafuta kuchukua muda mrefu.
- Chakula chenye mafuta mengi hukinaisha mlaji hivyo husababisha mtu kuacha kula mapema.
- Huzuia kutolewa kwa vimeng’enyu (enzymes) muhimu vyatia uyeyushaji.
- Kutumia vyakula vinavyokaangwa na mafuta husababisha unene na uzito na tatizo la unene huwa ni chanzo cha magonjwa mengi kwani sehemu kubwa ya damu (highblood pressure) hutokana na kuwa na mafuta mengi mwilini ambayo hupelekeea mirija ya kusafisha damu kuwa

na mafuta. Hii husababisha njia ya kusafisha damu kuwa nyembamba na kusababisha nguvu ya ziada itumike kusukuma damu ili isambae mwilini inavyotakiwa.

Faida za kukaanga kwa mafuta mengi:

- Huhifadhi chakula kwa siku kadhaa bila kuharibika.
- Huongeza ladha ya chakula.
- Ni njia rahisi ya kutayarisha chakula hasa mahali ambapo watu wengi hula pamoja.
- Ni rahisi kuandaa kwani havitumii muda mrefu kuivisha.
- Huongeza kipato.

Maswali

1. Madhara ya kukaanga kwa mafuta mengi ni yapi?
2. Chakula ni nini?
3. Taja umuhimu wa chakula.
4. Taja faida tatu (3) za kukaanga kwa mafuta mengi.

b. Kuchanganua vyakula vyakula vya kufungasha na vifungashio vyake

Vifungashio

Ni vitu vinavyotengenezwa kwa ajili ya kuhifadhi bidhaa na hasa kuifanya bidhaa isiharibike kwa urahisi. Vifungashio vinarahisisha usafirishaji wa bidhaa kwa kuifanya ibebeke kirahisi, pia kuilinda na madhara kama kuvunjika, kulowana, kupigwa vumbi au kushambuliwa na wadudu.

Vifungashio vinatumika kutoa maelezo ya bidhaa husika ambapo mteja ajue au wajue kilichomo ndani ya bidhaa hiyo na kujua ni lini inaharibika.

Kifungashio huhusisha kitu kinachoitwa kuwa fahari ya macho yaani burudani au hisia ambayo macho yanapata kutokana na jinsi bidhaa ilivyopambwa. Ili kuwa na uhakika wa kuuza, lazima vifungashio viboreshwe na viwe na mvuto. Vifungashio vinaweza kuongeza thamani ya bidhaa yako.

Unapokuwa safarini ni muhimu kupata mahitaji ya chakula kama unaweza kufungasha chakula au kununua vyakula sehemu mbalimbali. Wakati mwingine njiani huwa hakuna hoteli wala mahali panapouzwa chakula; kwa upande mwingine chombo unachosafiria kinawenza kupatwa na matatizo na kulazimika kuchelewa kufika sana. Ni muhimu unaposafiri kubeba chakula cha kutosha kulingana na watu mnaosafiri pamoja kama familia au marafiki.

Vyakula vya kufungasha inabidi vitayarishwe kwa namna ambayo vitawenza kudumu kwa muda wote bila kuharibika.

Njia bora ya kutayarisha vyakula hivi ni:-

- Kukaanga
- Kubanika
- Kuoka
- Kuchoma
- Mayai ya kuchemsha

Njia hizi katika kuandaa chakula ni bora zaidi kwani vyakula vinakuwa vimepunguzwa kiasi kikubwa cha maji na vinaweza kutumika kwa muda mrefu bila kuharibika.

Chakula kinachofungashwa lazima kiwe na mlo kamili. Hakikisha unafungasha chakula kinachokidhi makundi yote matatu ya vyakula:

- Kujenga mwili
- Kulinda mwili
- Kutia nguvu na joto

Vyakula hivyo ambavyo vinakidhi makundi yote yaliyotajwa na ambayo hufaa kuvifungashia kwa safari ni mayai ya kuchemsha, samaki wa kukaanga au kuchoma nyama ya kukaanga, ya kubanika, maandazi, chapati, mihogo ya kuchoma au kuchemsha, ndizi za kukaanga. Hivi ni baadhi tu ya vyakula vinavyoandaliwa kwa safari, pia inafaa kufungasha na matunda katika vifungashio maalumu. Matunda yasiyoharibika kwa haraka inategemea na mwendo wa safari.

Ufungashaji wa vyakula unatakiwa kuzingatia mambo yafuatayo:

- Kuwa makini katika upishi na ufungashaji wa vyakula hivyo kuzuia kuharibika.

- Hakikisha unafungasha vyakula kwa usafi na usalama.
- Tumia vyombo vikavu vinavyoweza kuhifadhi chakula muda mrefu bila kuhanibika.
- Tenganisha vyakula; weka kila kimoja katika chombo chake kwa vile ambavyo havipaswi kuchangamana kuepuka harufu.
- Chakula kinachofungashwa kinatakiwa kubaki katika umbo lake la awali, mfano samaki anatakiwa kubaki katika umbo lake la awali yaani kama ni mzima aonekane ni mzima na kama ni kipande aonekane ni kipande.
- Chakula kinatakiwa kuwa katika hali nzuri wakati wote.
- Chakula kifungashwe kwa kutumia vyombo sahihi.
- Matunda ambayo siyo lazima yakatwe muda huo pale mlaji anapoyahitaji, lazima yawekwe katika vyombo maalumu.

Ufungashaji wa vyakula huweza kutumika katika njia mbalimbali ambazo ni

- i. Njia za asili
- ii. Njia za kisasa

- Njia za asili ni vifungashio vya majani ya mgomba
- Njia ya kisasa ni kama chupa ya chai, chupa za maji na vinywaji, vikasha vya plastiki, mifuko ya karatasi, makopo na bakuli maalumu, kontena za plastiki.

Wakati wa ufungashaji wa vyakula vya safari unatakiwa uvifungashe kwa mpangilio mzuri katika vikapu au mifuko wa kutosha. Weka na vyombo vingine kama vikombe, bilauri, visu, vijiko na sahani. Hakikisha unafunika vyakula kwa kitambaa safi au karatasi safi kuzuia visipatwe na vumbi au uchafu. Vyakula hivi viandaliwe kwa hali ya usafi na usalama. Iwapo chombo cha kufungashia kina uwezo wa kutunza joto, unashauriwa ufungashe vyakula vikiwa vya moto, kama chombo kinachotumika kufungashia si cha kutunza joto kama vile vikasha vya plastiki, fungasha chakula baada ya kupoa.



Picha: aina za vifungashio

Aina za vifungashio

Ni muhimu kuzingatia katika uandaaji wa vyakula, ni idadi ya watu wanaokusudiwa kutumia chakula hicho na kuzingatia vipimo sahihi nya viambaupishi ili kupata matokeo mazuri.

Ufuatao ni utaratibu wa kuandaa baadhi ya vyakula nya kufungasha:

1. Samaki wa kukaanga

Viamba upishi:

- Samaki 2
- Yai 1
- Mafuta ya kukaanga lita 1
- Chumvi $\frac{1}{2}$ kijiko cha chai
- Pilipili kiasi
- Unga wa ngano $\frac{1}{4}$ kikombe
- Vitunguu swaumu vilivyopondwa kijiko 1

- Limau au ndimu 1
- Maji $\frac{1}{4}$ kikombe

Hatua:

- Safisha samaki, kata vipande kulingana na mahitaji kisha weka kwenye chujio ili wachuruzike maji, idadi ya vipande itategemea ukubwa wa samaki.
- Paka viungo kama chumvi, pilipili, ongeza limau au ndimu ili kuleta ladha.
- Changanya unga wa ngano na vitunguu swaumu, ongeza yai kisha koroga mpaka mchanganyiko uchanganyike vizuri.
- Weka mafuta jikoni yachemke kiasi kinachofaa kutumiwa.
- Chovya kipande cha samaki kwenye mchanganyiko wa unga na yai kisha tumbukiza kwenye mafuta yaliyopata moto. Hakikisha samaki anaiva vizuri na kuwa na rangi ya kahawia.
- Samaki wakiwa tayari ipua, weka katika chujio ili mafuta yachurizike.
- Samaki wakishapoa, wafungashe katika vikasha vyta plastiki.
- Osha vyombo pamoja na vifaa viliviyotumika na kuvihifadhi sehemu sahihi kisha fanya usafi eneo ulilotumia kupikia.

2. Karanga za kukaanga /mayai

Viambaupishi:

- Karanga kilo 1
- Mayai 4
- Sukari robo kilo $\frac{1}{4}$ (igawe mara 2)
- Chumvi vijiko 2
- Unga wa ngano robo $\frac{1}{4}$
- Mafuta chupa 1

Hatua:

- Chambua karanga
- Vunja mayai na uyaweke katika sufuria, weka sukari uliyoigawa nusu $\frac{1}{2}$ yake kwenye mayai.
- Weka chumvi vijiko 2 kwenye mayai.
- Koroga mchanganyiko huo mpaka povu litokee.
- Mwaga mchanganyiko kwenye karanga, changanya vizuri mchanganyiko uenee katika karanga zote, chukua unga wa ngano na umwage juu ya mchanganyiko, changanya mchanganyiko wa unga.
- Bandika mafuta jikoni, acha yachemke, yakiwa tayari tumbukiza karanga katika mafuta kama upikavyo maandazi.
- Ziache karanga dakika tano katika mafuta, utasikia zinatoa mlion kama unapokaanga bisi (aopu, papu), zitoe.
- Weka karanga katika chujio ili zitoke mafuta.
- Hapo karanga tayari kwa kuliwa, acha zipoe.
- Osha vyombo pamoja na vifaa uliviyotumia na kuhifadhi sehemu sahihi, fanya usafi eneo ulilofanya kazi.

3. Kuku wa kuoka

Viamba upishi:

- Mafuta vijiko vya chakula 4
- Nyama ya kuku vipande 4
- Yai 1
- Chenga za mkate $\frac{1}{2}$ kikombe cha chai
- Kitunguu swaumu kilichosagwa kijiko cha chai 1
- Chumvi $\frac{1}{4}$ kijiko cha chai
- Limau au ndimu

Hatua:

- Safisha vipande nya nyama nya kuku na kuviweka kwenye chujio ili vichuruzike maji. Chanja ngozi kidogo ili kufanya viungo viingie vizuri.
- Paka chumvi kisha ongeza limau au ndimu kwenye vipande nya kuku ili kuongeza ladha.
- Vunja yai, changanya na chenga za mkate pamoja na kitunguu swaumu kilichosagwa kisha koroga mchanganyiko huo.
- Toa vipande nya kuku kwenye mchanganyiko ulioandaa kisha vitoe na kuviweka kwenye chombo kingine na kuviacha kwa dakika chache ili vikolee viungo.
- Washa jiko la kuokea kuku mpaka lipate joto la kutosha.
- Paka mafuta kwenye chombo cha kuokea.
- Paka vipande nya kuku kwenye chombo cha kuokea. Oka huku ukinyunyiza mafuta hadi vipande nya kuku vipate rangi ya kahawia.
- Toa vipande nya kuku vilivyoiva na kuviweka kwenye chombo kingine tayari kwa kufungasha.
- Fungasha vipande nya kuku kwenye vikasha nya plastiki au jaribosi. Unaweza pia kufungasha katika kifaa kinachohifadhi joto.
- Fanya usafi wa vyombo na mahali ulipotumia kuandalia chakula.

Maswali

1. Vyakula nya safari hufungashiwa katika vifungashio gani?
2. Taja mambo matano ya kuzingatia wakati wa kufungasha.
3. Nini maana ya vifungashio?
4. Taja njia bora za kutayarisha chakula.

Ufungashaji unaweza kufanywa kwa namna mbalimbali na katika vipimo tofauti kulingana na aina ya vyakula:

Bidhaa	Kifungashio	Kipimo
Maua	Makashaa, vikapu, chupa, matenga	Shada au idadi
Mboga	Makashaa, matenga	Kilo au idadi
Matunda	Makashaa, matenga	Kilo au idadi
Maandazi	Mifuko ya karatasi angavu	Idadi
Mkate	Mifuko ya karatasi angavu	Kilo au gramu
Kaukau	Mifuko ya karatasi angavu	Kilo, gramu au idadi
Bagia	Mifuko ya karatasi angavu	Kilo, gramu au idadi
Kababu	Mifuko ya karatasi angavu	Kilo au idadi
Samaki wa kukaanga	Mifuko ya karatasi au kontena angavu	Kilo au gramu
Chipsi au vibanzi	Kontena za aluminiamu	Kilo au gramu
Juisi au sharubati	Chupa, pakiti za karatasi maalumu, ndoo au vidumu	Lita au mililita
Maziwa	Chupa, pakiti za karatasi maalumu, ndoo au vidumu	Lita au mililita
Picha	Makashaa angavu	Idadi
Mapambo	Makashaa angavu	Idadi
Vichezeo	Makashaa angavu	Idadi
Mavazi ya kuigiza	Mifuko ya karatasi inayoangaza	Idadi

Vifungashio vinavyotumiwa kufungasha bidhaa ni lazima viwe:-

- Safi na salama ili kutunza afya ya watumiaji pamoja na mazingira.
- Imara na vinavyoweza kuhimili hali zote za mvua pamoja na joto.
- Ufungashaji uendane na mazingira ya uhifadhi wa bidhaa ambazo hazitakiwi kupata unyevunyevu kama vile keki.
- Vifungashio viwe na umbo zuri la kumvutia mteja.
- Viwiane na mahitaji ya wateja hasa katika ubora wa kiasi ambacho kila mteja ana uwezo wa kuhimili bei.

Bidhaa inayofungashwa hasa katika pakiti na mifuko ni vyema kuwekewa lakiri ili kuhakikisha ina ubora unaotakiwa na unaokidhi vigezo vya ubora. Pia ufungashaji uzingatie sheria za ufungashaji wa soko la ndani na soko la nje, vifungashio ni lazima viwekewe lebo yenyе taarifa muhimu kama jina la biashara, jina la bidhaa iliyofungashwa, jina na anuani ya mtengenezaji, uzito na ujazo, tarehe ya kutengeneza na tarehe ya mwisho w amatumizi ya bidhaa husika, rangi pamoja na mpangilio wa kuwavutia wateja. Hii itasaidia kuimarisha masoko ya bidhaa zake au huduma anayotoa.

Faida za kufungasha bidhaa kwa kutumia vifungashio bora na vipimo rasmi:

- Kuvutia wateja.
- Kutunza bidhaa kwa muda mrefu.
- Kuongeza thamani ya bidhaa.
- Kurahisisha usafirishaji wa bidhaa kuwa rahisi na salama zaidi.
- Kujenga imani ya mteja kuwa bidhaa anayoitumia iko salama.

2.3. Kutengeneza vinywaji tofauti

a. Kufafanua faida za vinywaji baridi

Vinywaji baridi vinajumuisha vinywaji vyote ambavyo havina kilevi. Vipo vinywaji vinavyotumika vikiwa vya moto kama vile chai, kahawa, vingine vinatumika vikiwa vya baridi kama vile juisi, maji na soda. Vinywaji baridi vina faida nyingi mwilini iwapo vitaandaliwa na kutumika kwa usahihi.

Faida za vinywaji baridi ni:-

- Kutuliza kiu.
- Kuongeza virutubisho mwilini.
- Kuongeza kiasi cha maji yanayotakiwa mwilini na kusaidia mmeng' enyo wa chakula.
- Husaidia kupooza na kuburudisha mwili.
- Kuongeza kipato.

Juisi ya matunda hutengenezwa kwa tunda la aina moja au matunda mchanganyiko kulingana na mahitaji ya mtumiaji, matunda yenye mchanganyiko huwa na ladha ya aina tofauti za virutubisho. Juisi ya matunda mchanganyiko hutupatia aina tofauti ya virutubisho vinavyofanya kazi tofauti katika miili yetu.

Kazi za virutubisho vinavyofanya kazi tofauti mwilini ni kama:-

- Kuimarisha kinga ya mwili
- Kusaidia usagaji wa chakula
- Kuondoa sumu mwilini

Licha ya faida ya vinywaji hivi vya juisi, inashauriwa kula matunda yenyewe kuliko kunywa juisi. Matunda kwa asili yana nyuzi nyuzi ambazo ni muhimu katika usagaji wa chakula na hivyo kurahisisha upatikanaji wa haja kubwa.

Kutengeneza juisi kuna hatua ambayo hufuatwa wakati wa kutengeneza juisi ya tunda moja na matunda mchanganyiko.

b. Kuandaa juisi ya matunda mchanganyiko

Juisi ya matunda mchanganyiko

Viamba upishi:

- Nanasi $\frac{1}{2}$
- Maembe 2
- Parachichi 1
- Pensheni 2
- Maji $\frac{1}{2}$
- Sukari vijiko 4

Hatua:

- Andaa shira, acha ipoe.
- Safisha matunda kwa maji safi yenze chumvi au tiririka.
- Menya matunda kwa kuondoa maganda ya juu juu ili virutubisho vilivyopo chini ya maganda visipotee.
- Katakata matunda katika vipande vidogo na kuweka katika chombo, kata tunda la pesheni na changanya na matunda mengine.
- Changanya matunda yote kisha ongeza maji kiasi ambacho blenda itaweza kusaga.
- Chuja juisi kwa kutumia chujio safi na mimina katika chombo safi, unaweza kuongeza maji iwapo juisi ni nzito sana.
- Ongeza shira kwenye juisi kisha koroga vizuri kuhakikisha mchanganyiko umechanganyika ipasavyo.
- Weka juisi kwenye chupa kisha hifadhi kwenye jokofu sehemu yenze ubaridi, tayari kwa kunywa.
- Osha vyombo pamoja na vifaa ulivyotumia na kuvihifadhi sehemu salama.
- Fanya usafi eneo ulilofanyia kazi.

c. Kuandaa kinywaji cha yai na pudini ya matunda

Pudini ya ndizi mbivu

Viamba upishi:

- Ndizi mbivu 3
- Sukari kijiko cha chakula 1
- Maziwa $\frac{1}{4}$ lita

Hatua:

- Safisha ndizi kwa maji safi kisha zimenye kuondoa maganda.
- Chemsha ndizi kidogo.
- Ipuu ndizi kisha ziponde mpaka ziwe laini.
- Chemsha maziwa kisha yaache yapoe, changanya maziwa katika ndizi zilizopondwa kisha koroga vizuri kuhakikisha mchanganyiko wa pudini umekorogwa vizuri.
- Ongeza sukari kidogo kwenye pudini iwapo utapenda.
- Pudini yaweza kutumiwa ikiwa baridi au moto.
- Osha vyombo pamoja na vifaa ulivyotumia na kuvihifadhi sehemu sahihi kisha fanya usafi eneo ulilofanya kazi.

c. Kuandaa kinywaji cha yai na pudini ya matunda

Pudini ya ndizi mbivu

Viamba upishi:

- Ndizi mbivu 3
- Sukari kijiko cha chakula 1
- Maziwa $\frac{1}{4}$ lita

Hatua:

- Safisha ndizi kwa maji safi kisha zimenye kuondoa maganda.
- Chemsha ndizi kidogo.
- Ipuu ndizi kisha ziponde mpaka ziwe laini.
- Chemsha maziwa kisha yaache yapoe, changanya maziwa katika ndizi zilizopondwa kisha koroga vizuri kuhakikisha mchanganyiko wa pudini umekorogwa vizuri.
- Ongeza sukari kidogo kwenye pudini iwapo utapenda.
- Pudini yaweza kutumiwa ikiwa baridi au moto.
- Osha vyombo pamoja na vifaa ulivytumia na kuvihifadhi sehemu sahihi kisha fanya usafi eneo ulilofanyia kazi.

Kinywaji cha yai

Viamba upishi:

- Yai 1
- Gilasi ya maziwa $\frac{1}{2}$
- Vanilla $\frac{1}{2}$
- Kijiko cha chai
- Kahawa kijiko 1
- Sukari vijiko vya chai 2
- Kirimu ya maziwa $\frac{1}{2}$ kikombe cha chai

Hatua:

- Pigapiga yai, changanya na sukari pamoja na vanilla kisha koroga hadi vichanganyike vizuri.
- Ongeza kahawa na endelea kukoroga kwa dakika chache.
- Changanya kirimu na maziwa yenye uvuguvugu kisha koroga ili vichanganyike sawasawa.
- Weka kwenye jokofu au sehemu baridi ili ipoe angalau kwa muda wa saa moja.

- Weka kinywaji kwenye gilasi au bilauri tayari kwa kunywa.
- Osha vyombo pamoja na vifaa ulivytumia na kuvihifadhi sehemu sahihi kisha fanya usafi eneo ulilofanya kazi.

Mambo ya kuzingatia katika uandaaji wa juisi ni:-

- Usafi na usalama wa mnywaji.
- Usafi wa mwandaaji uzingatie kanuni za usafi.
- Mazingira ya upatikanaji wa bidhaa na urahisi wa manunuzi.

**Kupata huduma ya nukuu/notes zaidi za msingi na sekondari,
wasiliana nasi kwa namba 0765829898**

MADA YA 3: KUSANIFU KAZI ZA SANAA

3.0. Kusanifu kazi za sanaa

3.1. Kumudu misingi ya uimbaji na uigizaji

a. Kuaridhia mbinu za kuimba nyimbo katika kwaya ya sauti nne

Uimbaji

Ni sanaa ya kutamka maneno katika hali ya kuimba au kutamka neno moja au jingine kwa sauti yenye ghani.

Nyimbo

Ni aina ya sanaa ambayo hutumia lugha teule au kiimbo maalumu.

Sanaa hii ya uimbaji ni muhimu sana katika maisha anayopitia mwanadamu kwani kupitia sanaa ya uimbaji kuna elimu ambayo mwimbaji huitoa kwa jamii. Ni muhimu kwa msanii wa uimbaji kujijengea utayari wa kujifunza misingi bora ya uimbaji kutokana na mabadiliko yanayotokea kila wakati kwa jamii. Mwimbaji anatakiwa aimbe kwa kufuata misingi na kanuni za uimbaji.

Sifa za nyimbo:

- Hutumia kiumbo au sauti maalumu.
- Huweza kuandamana na ala za mziki.
- Huimbwa na mtu mmoja au watu wengi, wakati mwingine watu huimba kwa kupokezana.
- Hutumia lugha ya mkato
- Hurudia rudia maneno ili kusisitiza ujumbe katika wimbo

Umuhimu wa uimbaji (faida):

- Kuburudisha
- Kuonya, kufunza, kuelekeza
- Kuliwaza wakati wa maombolezo au ibada
- Kuunganisha jamii

- Huelezea utamaduni
- Huhifadhi kumbukumbu za jamii
- Hujipatia kipato kwa mtu mmoja mmoja
- Kupata marafiki

Katika sanaa ya uimbaji ni njia ambayo ni lazima kuzingatia katika kujitayarisha kuimba nayo ni:-

- Kujenga mtazamo mpya
- Kujihamini
- Nguvu

Kujenga mtazamo mpya; inawezekana umekatiliwa kuimba mara nyingi na wengine wamekukatisha tamaa kuwa huwezi kuimba, nawe ukafika hatua unakiri kwamba huwezi kuimba. Ili ufanikiwe ni lazima kwanza ubadilishe mtazamo wako wa kujihamini kuwa unaweza kuimba. Iambie nafsi yako NAWEZA KUIMBA; kukata tamaa huku hutegemea na familia nyingi kudhani uimbaji ni uhuni kumbe ni moja ya ajira.

Mambo ya kuzingatia na kuepuka nayo katika uimbaji:

- Moshi wa sigara

Huleta madhara katika koo

- Dawa

Umezaji wa dawa nyingi za magonjwa mbalimbali hukausha koo

- Vyakula

Baadhi ya vyakula vina matokeo hasi katika sauti. Vyakula vinavyotokana na maziwa siyo vizuri kwenye sauti kwasababu vinatengeneza mucus kwenye koo lako. Ni muhimu kufahamu vyakula gani vina madhara katika sauti

- Kusafisha koo

Acha kusafisha koo kila mara

Vitu muhimu kwa ajili ya sauti ya uimbaji:

- Kunywa maji, maji ni muhimu sana kwa sauti, hivyo hakikisha unakunywa maji ya kutosha
- Pumua kama mwimbaji wakati wote hata ukiwa unazungumza na simu
- Hakikisha unapata muda wa kutosha wa kulala; kati ya masaa 6-8 ya kulala

Sanaa za uimbaji zipo za aina mbalimbali. Baadhi ya aina hizo ni:-

- Uimbaji wa watu watatu, mtu mmoja, watu wawili
- Uimbaji wa kikundi cha watu wengi

Uimbaji wa kikundi cha watu wengi huitwa kwaya. Kwaya ni kikundi cha watu wanaoimba pamoja na kupiga vyombo vya mziki kwa pamoja kwa malengo maalumu. Kwaya hubainishwa kwa kuzingatia kikundi cha watu wanaoimba. Kwaya huweza kuwa ya waimbaji wa kike, wa kiume, wa jinsia zote na hata watoto pia. Katika kuimba, uimbaji hutumia mbinu kuu nne ambazo ni:-

- Mbinu ya mikao ifaayo katika uimbaji
- Mbinu ya utoaji sauti
- Mbinu ya utamkaji wa maneno ya wimbo kwa usahihi wakati wa kuimba
- Mbinu ya kuimba kwa kuzingatia ujumbe wa wimbo na kukoleza uimbaji kwa ala za muziki

b. Kuimba wimbo katika kwaya ya sauti nne

Katika uimbaji wa nyimbo za kwaya, zipo aina mbalimbali za sauti zinazotumika. Sauti hizo ni sauti ya kwanza, ya pili, ya tatu na ya nne. Sauti ya kwanza na ya pili huimbwa na wanawake, na sauti ya tatu na nne huimbwa na wanaume. Kwaya ni kundi la waimbaji wa watu wote.

Kuna aina mbalimbali za kwaya. Nazo ni:

1. Kwaya ya wanawake

Ni kwaya inayojumuisha wanawake pekee bila wanaume. Kwaya ya namna hii kwa kawaida huwa na sauti mbili tu, yaani sauti ya kwanza na sauti ya pili.

2. Kwaya ya watoto

Hii ni kwaya inayoundwa na watoto tu. Kwaya hii nayo kwa kawaida huwa na sauti mbili kama ilivyo kwaya ya wanawake pekee.

3. Kwaya ya wanaume

Aina hii ya kwaya hujumuisha wanaume pekee. Hii pia huwa na sauti moja hadi mbili kwa kawaida, lakini wakati mwingine huwa hata sauti zote nne. Hii sasa siyo kwa kwaya ya wanaume tu, bali hata kwaya ya wanawake na watoto.

4. Kwaya ya mchanganyiko

Hii hujumuisha wote; wanaume, wanawake na hata watoto pia. Aina hii ya kwaya kwa kawaida huwa na sauti zote nne, yaani sauti ya kwanza, sauti ya pili, sauti ya tatu na sauti ya nne.

Umuhimu wa kuimba nyimbo kwa kutumia misingi ya uimbaji katika sauti nne:

- Kumudu kuimba sauti yake pasipo kuhamia sauti nyingine
- Kumudu kuimba kwa mwafaka unaotakiwa mionganoni mwa sauti nne.
- Kutoa sauti inayowiana na kulingana na sauti nyingine
- Kutamka maneno ya wimbo ipasavyo na hivyo kusikika vyema na kufikisha ujumbe wake kwa hadhira inayosikiliza
- Kutoa sauti nne zinazopendeza zinapoimbwa pamoja, wimbo husikika vizuri

Ili uimbaji wa nyimbo za kwaya ufanikiwe, kunatakiwa kuzingatia mambo yafuatayo:-

- Kuimba kwa hisia

Kuimba kwa hisia huongeza kuvutia kwa wasikilizaji na kusisitiza ujumbe wa wimbo

- Kutamka maneno ya wimbo kwa usahihi na atumie pumzi vizuri

Utamkaji sahihi wa maneno utamwezesha mwimbaji kuwasilisha maana halisi ya wimbo.

- Matumizi mazuri ya pumzi yatamwezesha kuimba sauti za juu, kutamka matamshi yote bila kukatakata na kutoa sauti nzuri inayowiana na waimbaji wengine.

Mbinu bora za uimbaji wa nyimbo za kwaya ni :-

- Kuimba kwa kufuata hisia ya wimbo unaohusika
- Kuimba kwa kutamka maneno ipasavyo
- Kuvuta pumzi ya kutosha ili kuepuka kukatakata maneno
- Kuimba kwa kuzingatia sauti na kufuata mwafaka wa wimbo.

Katika uimbaji wa nyimbo za kwaya kwa sauti nne, kiongozi ni mtu muhimu katika kuanzisha wimbo, kuongoza mapigo, kufuata mwendo wa wimbo kuelezea hisia na kumaliza wimbo kwa usahihi.

Mambo muhimu yanayomsaidia mwimbaji kuwa bora :-

- Kuimba kwa kufuata mwendo na mapigo ya wimbo
- Kuimba katika sauti yake ya asili
- Kutamka maneno ya wimbo vizuri
- Kutumia pumzi vizuri. Mwimbaji mzuri ni yule atumiaye pumzi yake vizuri, asipotumia pumzi yake vizuri, maneno hukatika katika.
- Kuwa na uwezo wa kusikia sauti yake wakati wa kuimba ili kujua iwapo yuko sahihi, atumie uwiano wa sauti na ala na waimbaji wenzake.
- Kufanya mazoezi ya kufumba mdomo kwa kuzingatia silabi na kutoa sauti sahihi

Vyakula na vinywaji vinavyoshauriwa kwa mwimbaji:

Uimbaji ni kazi ngumu inayohitaji virutubisho vya kutia nguvu ambavyo vinapatikana kwenye vyakula pamoja na baadhi ya vinywaji vinavyotumika katika maisha ya kila siku.

- Maji ya kawaida, yasiwe ya moto wala baridi. Maji haya yatampa nguvu mwimbaji na kufanya koo la mwimbaji kuwa bichi na mwili kutokuwa mkavu.
- Atumie matunda yenye maji mengi kwa ajili ya kuufanya mwili kufyonza maji na kupata nguvu, mfano tikit maji, tango, n.k.
- Anashauriwa ale mboga za majani zenye maji mengi kwa ajili ya kuufanya mwili kupata maji, chumvichumvi na madini, ambavyo vyote ni virutubisho vitakavyompa mwimbaji nguvu na

kutoa sauti yake vizuri. Mfano wa mboga hizo ni mchicha, tembele, spinachi, chainizi, pia anaweza kutumia asali, na chumvi kidogo ambayo ni nzuri kwa koo lake.



Picha: Mboga na matunda

Tahadhari kwa mwimbaji wa nyimbo:

- Kupunguza matumizi mengi ya sukari
- Kupunguza matumizi ya soda
- Fanya mazoezi ya viungo hasa kutembea kwa miguu
- Zingatia kulala kwa wakati
- Punguza kula nyama nyekundu

Mbinu za kuimba nyimbo za kwaya kwa sauti ya nne:

- Kuzingatia uwiano wa sauti
- Kuzingatia mapigo ya wimbo
- Kutamka maneno ipasavyo
- Kuimba kwa kuzingatia mpangilio wa sauti nne zilizofundishwa
- Kuvuta hewa ya kutosha ili kuepuka kukatakata maneno
- Kuumba mdomo kulingana na neno

Umahiri wa kuimba nyimbo kwa sauti nne huzingatia mambo yafuatayo:

- Kumudu kuimba sauti moja mionganoni mwa sauti nne
- Kuimba wimbo kwa mwafaka wa sauti kunakofanya wimbo usikike vizuri.
- Kumudu kuimba kwa uwiano wa sauti usioruhusu sauti moja kuzidi nyingine

Faida za kufuata misingi ya uimbaji:

- Kuwa na sauti nyororo au laini
- Kuwa na uwezo wa kuimba kwa kufuata ufunguo wa wimbo, yaani tuni ya wimbo
- Kuwa na uwezo wa kuimba nyimbo kwa kufuata mdundo na mkong'osio sahihi
- Kuimba kwa muda mrefu bila kuchoka
- Kuwa na uwezo wa kutambua sauti mbalimbali za muziki kwa usahihi

c. Kufafanua kanuni sita za kutunga igizo

Ni tendo la kuigiza sura, tabia, matendo na mazingira ya watu au viumbe wengine, yaani kuiga jinsi walivyoumbwa, wanavyotembea, wanavyovaa na wanavyosema n.k.

Kanuni za kutunga igizo:

1. Kuchagua wazo, tendo , visa au tukio la kuigizwa

Ni lazima jambo liwe na uzito. Umuhimu au athari fulani katika jamii, matukio hubainika kutokana na utafiti, matukio yanaweza kuwa kiini cha kutungiwa maigizo. Mfano, matumizi mabaya ya simu za mkononi, mitindo ya mavazi, madhara ya uganga wa kienyeji, UKIMWI, n.k.

2. Kuchagua muktadha au mahali pa kutendeka kwa jambo.

Muktadha waweza kuwa shule, ofisi, kijijini, ufukweni, barabarani , msituni, hotelini.

3. Kuamua mtindo wa kuwasilisha jambo la kuigizwa

Hapa mtunzi anaweza kutumia fimbo, vichekesho, historia, tanzia n.k.

Inashauriwa mtunzi kuchanganya mbinu ili kuongeza mvuto.

4. Kupanga hoja kuu zinazojenga maudhui ya igizo

Maudhui hujikita katika mgogoro au mvutano. Suluhisho la mvutano hupatikana migogoro inapofikia kileleni, mfano jambazi sugu anapokamatwa.

5. Kuweka mpangilio wa maonesho

Maonesho hujumuisha vitendo na hoja vinavyokamilisha sehemu inayobeba aina moja au zaidi ya maudhui. Sehemu kadhaa nazo hukaa vikajenga kitendo ambacho hubeba jambo mojawapo muhimu. Katika migawanyo hii yapasa mtunzi atunge kauli na vitendo vinavyoandamana navyo.

6. Kubuni wahusika na kuweka aina au idadi yao kulingana na matukio

Mtunzi anashauriwa kutumia wahusika wanaotofautiana, mfano wazee, vijana, wanawake, wanene, wafupi, warefu, weupe.

Mtunzi akishawateua anaweza kuwatungia kauli na zamu za matendo katika sehemu mbalimbali.

7. Ni muhimu kwa mtunzi kuwaumba wahusika wake na kuamua maleba yao

Uamuzi huu yapaswa ufanywe kwa kuzingatia mazingira, mfano siku hizi sio lazima wahusika wazee kuvali ngozi, kutumia mkongojo au kuvuta mtumba (kiko)

8. Urefu wa igizo ni swala la kuamuliwa kutegemea na matukio.

9. Kutunga maelezo kuhusu mandhari

Maumbile ya wahusika na vitendo vyao ni muhimu kuelezwu

10. Kuandika maigizo na kuhariri

Ni muhimu kutumia lugha ya kimazungumzo inayovutia, yenyе kuleta tаharuki na yenyе utamu unaoeleza maadili kwa mnato.

d. Kutumia kanuni sita katika kutunga igizo

Utunzi wa igizo

Ni kazi ya ubunifu inayofanywa na msanii wa maigizo. Ubunifu huu hujumuisha kuchagua kisa kinachobeba maudhui ya ujumbe unaofaa kwa jamii na kuwaumba wahusika kulingana na nafasi zao.

Kanuni za kutunga igizo:

Zipo kanuni mbalimbali zinazotumika kutunga igizo nazo ni:-

Kabla ya kutunga igizo ni muhimu kuelewa baadhi ya tanzu zinazotumika kutunga igizo, tanzu hizi ni kama tanzia, vichekesho na wimbo.

Mtunzi wa igizo anapaswa kuzingatia aina ya tanzu na kanuni za kutunga igizo. Kanuni za utunzi wa igizo humsaidia mtunzi kupata wazo kuu la igizo.

Kanuni za kutumia kutunga igizo:

1. Kuandaa maudhui

Maudhui ni jambo muhimu sana katika kufikisha ujumbe kwa hadhira. Mtunzi hana budi kuwa na maudhui aliyokusudiwa kuyafikisha kwa hadhira yake. Ujumbe huo unaweza kuwa ni wa kuelimisha, kuadibisha, kukosoa, kuhifadhi historia, kukuza lugha, na kuburudisha. Igizo linaweza kuwa na kisa chenye maudhui yaliyoelimisha jamii kujikinga na maradhi mbalimbali, mfano kipindupindu, malaria na Ukimwi.

2. Kupanga matukio

Katika kubuni igizo ni muhimu kuwepo na mpangilio wa matukio, matendo na maonesho. Igizo linapaswa kuwa na sehemu tatu; mwanzo, katikati na mwisho. Sehemu ya mwanzo ni ya muhimu sana kwani ndiyo inayotoa utambulisho na mwelekeo wa igizo, inapaswa ilete mvuto kwa watazamaji kuwa na shauku ya kufuatalia igizo mwanzo hadi mwisho. Sehemu ya katikati

ndiyo mahali ambapo visa mbalimbali huibuliwa na ujumbe muhimu katika igizo huwasilishwa. Kilele cha igizo kuwekwa bayana, sehemu ya mwisho igizo hufikia mwisho na hapo ndiyo suluhisho la tatizo hutolewa. Mwisho mzuri hupelekea mtazamaji kuendelea kufikiria ujumbe uliopo katika igizo hata baada ya tukio la uigizaji.

3. Kuandaa wahusika

Ni muhimu kubuni wahusika watakaobeba ujumbe unaoendana na mienendo na tabia za watu katika jamii husika.

Kuna aina mbili za wahusika:

- Wahusika wakuu
- Wahusika wadogo

Wahusika wakuu hubeba wazo kuu la igizo na kufikisha kwa hadhira. Wahusika wadogo ni wale wanaosaidia wahusika wakuu kujenga maudhui au visa vidogovidogo katika igizo. Wakati wa kuandaa wahusika ni muhimu kuzingatia jinsia, rika, hadhi na mazungumzo yanayowajenga wahusika, mfano, igizo linahusu familia, wahusika watakuwa baba, mama na watoto.

4. Kuandaa mazungumzo

Ili kufikisha maudhui yatakayokusudiwa, mtunzi lazima aandae mazungumzo yatakayofanywa na waigizaji kwa lugha inayoendana na mazingira halisi yaliyokusudiwa, mfano, mazingira ya hoteli, bandarini, shulen, hospitali, mahakamani, na bungeni. Mzungumzaji anapokuwa jukwaani anapaswa azungumze kwa kutumia mkao, ishara na hisia kulingana na uhusika wake. Mfano, kukasirika, kuhuzuni, kuumwa, kushangaa au kufurahia, na mazungumzo hayo yawe na muundo wa majibizano.

5. Kuandaa mandhari

Hili ni eneo ambalo mchezo wa kuigiza hufanyika, yaweza kuwa jukwaani, chini ya mti, uwanjani au ukumbini. Mtunzi ni muhimu abuni mandhari na aina ya jukwaa analolihitaji ikiwa ni pamoja na kuandaa mapazia, na zana zitakazotumika kuigiza.

Zana za kuigiza zipo za aina mbili:

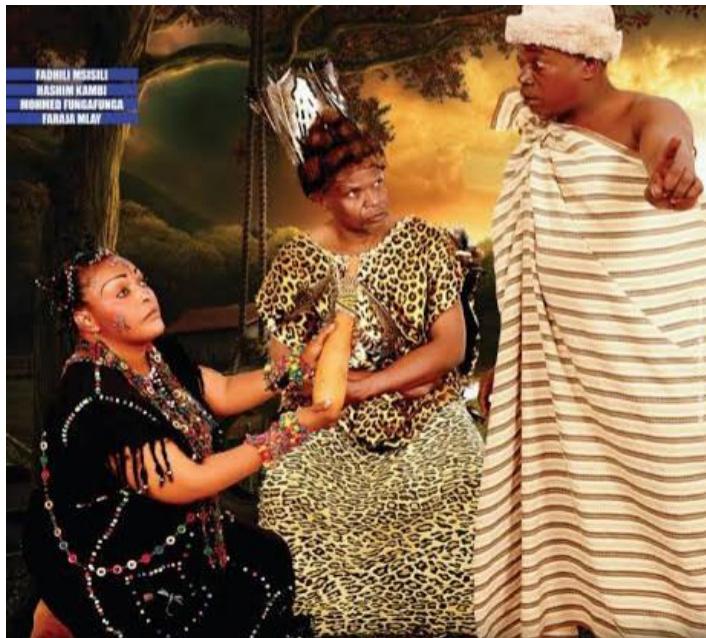
- Zinazohamishika kirahisi kama jembe, kigoda, ngao, rungu, kitabu
- Zisizohamishika kirahisi kama kochi, kabati, meza.

6. Kubuni muktadha

Ni mahali ambapo mtunzi anatumia kubuni mchezo na muktadha unaweza kuwa ni hotelini, mjini, kazini, n.k. Muktadha humsaidia mwongozaji na mwigizaji kubuni mapambo na maleba

yatakayotumika wakati wa igizo, mapambo kama vile unga wa udongo wa rangi mkaa, mwigizaji hujipaka miguuni, mikononi, mwilini, usoni na kuchora mwili.

Mapambo humsaidia mwigizaji kuonekana na kuleta uhalisia wa jambo analotaka kuwasilisha. Pia, humsaidia mwigizaji kubaini miondoko, mkao wa mwili, sauti ya uigizaji jukwaani na mazingira anayoigizia.



Picha: Waigizaji wa kitamaduni

Hatua za utungaji igizo:

Maana ya utungaji:

Ni kitendo cha kuyatoa mawazo ubongoni, kuyakusanya na kisha kuyadhihirisha katika mazungumzo au ni kitendo cha kuunda hoja na kuzipanga katika mtiririko unaofaa katika lugha kwa lengo la kufikisha ujumbe kwa jamii husika.

Sifa za mtungaji:

- Awe na uwezo wa kutosha kuhusisha yanayoelezwa na hali halisi ilivyo katika jamii ilivyo kwa mifano dhahiri
- Anapaswa kujali nyakati zinazofaa
- Anapaswa kuwa na msamiati wa kutosha ili kumwezesha kutumia lugha bora

- Kuzingatia mpango mzuri na wenyе mantiki wa mawazo kutoka mwanzoni hadi mwishoni.

Aina za utungaji

- Utungajiwa mazungumzo
- Utungaji wa maandishi

Hatua za kutunga igizo

Zipo hatua mbalimbali za kufuata wakati wa kutunga igizo

- Kupanga mazungumzo na lugha itakayotumiwa na wahusika
- Kupendekeza vifaa, maleba na mapambo
- Kuandaa mandhari itakayotumika
- Kuandaa kisa kinachobeba maudhui na mpangilio kutegemea mazingira ya jamii husika

e. Kutumia kanuni sita za uigizaji kuigiza igizo

Maana ya kuigiza:

Ni maigizo ya jukwaani ambapo watendaji huiga maneno na matendo ya wahusika na kuyasema wakiwa kwenyejukwaa. Jukwaa hutayarishwa ili kuiga mazingira ya tamthilia au tukio wananoliliigiza.

Sifa za igizo:

- Huwa na wahusika ambao huwakilishwa na watendaji
- Hufanyika kwenye jukwaa mbele ya hadhira
- Huhitaji kumbukumbu ili kukumbuka maneno ambayo mhusika anapaswa kusema katika jukwaa.
- Vitambaa au mwangaza hutumiwa ili kuashiria kubadilika kwa mazingira au wakati.

Kanuni za kufuata wakati wa kujiandaa na uigizaji wa igizo:

Ni muhimu kufanya mazoezi ya kutosha ili kila mwigizaji aweze kuigiza sehemu yake kwa ubora unaokubalika, mchezo wa kuigiza unaweza kuwa wa kubuni au ambao umeandikwa na mwandishi.

Uigizaji ni kitendo cha msanii kuwasilisha picha ya uhalisia wa maisha ya kila siku ya mwanadamu katika mazingira yake. Unafanyika mbele ya hadhira ili kufikisha ujumbe uliokusudiwa. Unahusisha mambo makuu matatu nayo ni:-

- Muigizaji
- Mahali pa kuigiza au jukwaa
- Hadhira

Aina za uigizaji:

Kuna aina 3 za uigizaji

1. Uigizaji bubu na umbo mgando

Katika uigizaji bubu, msanii hutumia mwili kwa kujongea ili kuonyesha matendo bila kutoa sauti. Katika uigizaji wa umbo mgando, msanii huonesha matendo bila kujongea au kutumia sauti.

2. Uigizaji wa maneno na vitendo

Msanii hutumia maneno au sauti, hutumia mwili kwa kujongea ili kuonesha matendo na ishara mbalimbali.

3. Uigizaji wa kucheza ngoma

Msanii huigiza kwa kucheza ngoma na kuonesha matendo.

Ni muhimu kuzingatia kanuni zifuatazo:

1. Kuchagua mchezo utakaoigizwa

Muongozaji wa mchezo wa kuigiza ndiye anayechagua mchezo, waigizaji huweza kuchagua mchezo wa kuigiza kama watapewa nafasi ya kufanya hivyo na mwongozaji. Mchezo wa kuigiza unaweza kuchaguliwa na waigizaji wenyewe au mwongozaji wa mchezo.

2. Kusoma mchezo wa kuigiza

Katika mchezo wa kuigiza, hatua ya kwanza ni ile ya kila muigizaji kusoma mchezo kwa ajili ya kuuelewa. Katika hatua hii, mwigizaji anapaswa asome mchezo kwa makini kuanzia mwanzo hadi mwisho peke yake bila kuwashirikisha waigizaji wengine, na hatua nyingine ni kusoma mchezo katika kundi kwa nia ya kuelewa mwongozaji atakuwa na jukumu la kuwaongoza kufanya hivyo.

3. Kuchagua wahusika

Mwongozaji wa mchezo anatakiwa kuchagua wahusika baada ya mchezo kuelewaka kwa kuzingatia uwezo wa waigizaji wake, kiongozi ambaye ndiye mwongozaji anaweza kuwapa nafasi waigizaji kuchagua uhusika amba wanaweza kuuvaa katika kuigiza na mwongozaji ana wajibu wa kuhakiki uwezo na uhalisia wa waigizaji wake katika nafasi walizozichagua.

4. Kugawa majukumu

Licha ya kupewa majukumu ya uigizaji, muongozaji awaongoze wahusika wake wachague viongozi wao kama mwenyekiti, katibu, mweka hazina na mtunza vifaa katika kundi. Majukumu ya mwenyekiti ni kuongoza shughuli zote za kikundi. Katibu ana jukumu la kuandika na kutunza kumbukumbu za vikao na mweka hazina ana jukumu la kutunza fedha zinazopatikana katika shughuli za uigizaji, kuandaa na kusoma taarifa ya mapato na matumizi ya kikundi. Mtunza vifaa ana jukumu la kuhakkisha vifaa vinatunzwa kwa usahihi na unadhifu. Kila mtu anatakiwa kutimiza majukumu yake kwa ukamilifu.

5. Kufanya mazoezi ya igizo

Kila mwigizaji afanye mazoezi peke yake na baadaye kushirikiana na wenzake. Pia wafanye mazoezi ya vitendo na sauti na yalenge kuzungumza kwa sauti, na ishara ili kuonesha hisia kwa kujiamini na kutumia vifaa vinavyoendana na uigizaji wake.

6. Kuandaa jukwaa

Ni muhimu kuandaa sehemu ya kufanya igizo. Inaweza kuwa chini ya mti, ukumbini au eneo la wazi ambapo jukwaa litaandaliwa. Jukwaa ni sehemu ambapo mtazamaji /watazamaji wataweza kuona vizuri. Jukwaa lina sehemu kuu tatu ambazo ni sehemu ya mbele, sehemu ya kati na

sehemu ya nyuma. Jukwaa linatakiwa liwe na muonekano wa mandhari ya jukwaani ili kuleta uhalisia wa tukio/ igizo.

Muigizaji awapo jukwaani anatakiwa kuzingatia kanuni za uigizaji. Kanuni hizo ni:

- Kuvaan uhusika wake kwa namna itakayofanya watazamaji waamini anachokifanya jukwaani.
- Kujihamini; maandalizi mazuri hufanya mwigizaji kujihamini.
- Kuhakiki maleba, mavazi na vifaa vyote anavyovitumia ili viendane na wasifu wake.
- Kutoigeuzia hadhira yake kisogo.
- Kuwa na mawasiliano na waigizaji wenzake pamoja na hadhira yake.
- Kutumia vitendo ili kufikisha ujumbe.
- Sauti yake kuwa ni ya kutosha.
- Kuzingatia matumizi ya jukwaa kwa kutumia sehemu ya mbele na kati wakati anapofikisha ujumbe kwa hadhira.
- Kushirikisha hadhira ili kuifanya iwe hai. Mfano, kuuliza maswali, kupiga makofi.
- Kutokeutembea jukwaani bila sababu, muigizaji anatakiwa kupangilia mwondoko jukwaani wakati wa mazoezi.

3.2. Kutengeneza picha zenyenye ujumbe tofauti kwa jamii

a. Kuchanganua maeneo sita yenye sifa za kuvutia upigaji wa picha za mnato za kibashara

Maana ya picha mnato:

Ni picha ambazo zimenata, hazisogezwi kabisa, hivyo tunazungumzia picha zinazonata.

Picha ziko za aina mbili:

i. Picha zilizosimama kama picha za kupiga na kuzisafisha, kuchapishwa kwenye karatasi ya picha kwa size tofauti

ii. Picha zinazotembea ambazo hupigwa kwa mfululizo na kuonyesha kwenye video/filamu.

Kupiga picha ni kitendo cha kutumia kamera kunakili taswira ya kitu kinachopigwa picha. Kamera ni mashine yenye uwezo wa kunakili taswira za vitu na kuzihifadhi mithili ya kutumia mitambo maalumu na kutokea picha.

Zipo aina kuu mbili za picha zitokanazo na kamera:

i. Picha tuli

ii. Picha mjongo

Picha tuli ni picha ambazo hazitembe kama vile picha za vitabuni, magazeti, kwenye mabango na ukutani. Picha hizi huonekana kwenye vifungashio, nguo na kwenye mapango mbalimbali. Wakati mwengine picha hizi huitwa picha za mnato na picha mjongo ni zile zinazoonekana kutenda picha mjongoni kama vile picha za kwenye runinga, video, cinema na mabango.

Upigaji wa picha tuli:

Picha tuli zina matumizi mbalimbali kama vile biashara. Picha za biashara zinatakiwa kuvutia wateja ili waweze kuzinunua. Katika mazingira tunamoishi kuna viumbi, vitu na matukio mbalimbali ya kuvutia upigaji picha tuli. Matukio hayo yana sifa mbalimbali kama upekee, uajabu, usisimuaji, na historia ya namna ya pekee.

Baadhi ya picha hizo ni:-

1. Flyova ya ubungo:



- Linavutia watu mbalimbali
- Imerahisisha miundombinu kuwa mizuri na salama
- Lina upekee nchini, magari pande mbili yanapita juu kwa wakati mmoja.

2. Daraja la Mfugale:



3. Daraja la Kigamboni la Mwalimu Nyerere:



- Linavutia watu wengi kupiga picha hapo
- Lina jina la Hayati Mwalimu Julius K Nyerere
- Lina upekee nchini, ni daraja refu linalopita baharini

4. Mbuga za wanyama:



5. Mlima Kilimanjaro (Tanzania):



- Una sifa ya kipekee kuwa ni mrefu barani Afrika kuliko milima yote.
- Una theluji juu yake ambacho sio kitu cha kawaida katika ukanda wa tropiki.
- Una historia ya kuwa na milipuko ya Volkano miaka ya nyuma.
- Ni eneo la urithi wa dunia.
- Kivutio kwa mataifa mengine huingiza pato la taifa.

6. Sanamu ya Askari:



- i. Inabeba historia ya kumbukumbu ya askari walioshirikina na kufanikiwa katika vita kuu ya kwanza ya dunia. Sanamu hii ilijengwa mwaka 1927

b. Kutumia kanuni sita za upigaji picha za mnato

Upigaji picha una kanuni zake. Kanuni hizo ndizo hufanya picha zitoke vizuri. Taratibu zisipozingatiwa picha huwa na kasoro. Taratibu hizo ni kama ifuatavyo:

- Kulandanisha mkao wa fremu ya picha na umbo la kitu kinachopigwa picha, kinaweza kuwa kirefu kwa wima au kupima kwa ulalo. Sifa huamua namna utakavyoiweka fremu ya picha yako vizuri.



Picha ya wima

- Picha ijae katika fremu ndani ya kamera. Kitaalamu picha huwa nzuri ikijaza nafasi katika fremu yake. Picha isionekane kuelemea zaidi kushoto, kulia, juu wala chini. Unda picha vyema kwa kurekebisha fokasi ya picha ionekane bila kuwa na mawingumawingu.



Picha ya ulalo

- Kitu kinachopigwa picha kikielekea jua na jua liwe nyuma ya mpiga picha, kamera isielekee jua kwa kuwa ikielekea jua picha itaungua.
- Nyakati tofauti huweza kuathiri mwanga katika upigaji picha, kamera hurekebishwa ili kusahihisha hali hiyo kwa nia ya kupata picha nzuri.

Katika upigaji picha kuna nyakati tofauti kuu nne nazo ni:-

- Wakati wa jua
- Wakati wa kawaida
- Wakati wa jua kali
- Wakati wa mawingu na usiku

Kamera ya kidigitali

Kamera ni kifaa kinachochukua picha. Kamera hii ina tundu moja dogo tu kwa kupokea nuru inayoacha picha ndani yake ama kwenye filamu. Kwa kawaida nafasi hii huwa na lenzi inayozalisha picha ya yale yaliyo nje.

Kamera tuli hushika picha moja moja. Picha zinazopigwa mfululizo angalau picha 15 kwa sekunde au zaidi zinaweza kushika mwendo utakaoonekana baadaye kama picha. Kamera zote kimsingi ni sanduku inayofungwa pande zote.

Nuru haiwezi kuingia mpaka kilango kinafunguliwa na kupertisha nuru kwa kipindi kifupi cha sehemu ya sekunde pekee. Kilango hiki kipo nyuma ya lenzi. Kwa upande mwingine ni wenzo maalumu ambao unaweza kurekodi picha ambayo inakuja kupertia lenzi. Wenzo huu ni filamu katika kamera ya filamu au kihisio katika kamera dijiti.

Wakati picha inachukuliwa, kilango kikitoka nje ya njia hii huwezesha nuru kuingia kwa njia ya lenzi na kuzalisha picha kwenye filamu. Katika kamera nyingi, ukubwa wa tundu unaweza kubadilishwa kulingana na mwangaza au giza la mazingira. Muda ambao kifuniko kinauwezesha mwanga kuingia unaweza pia kubadilishwa, hii pia inakuwezesha mwanga zaidi au mwanga mdogo. Mara nyingi umeme ndani ya kamera hudhibiti haya lakini katika kamera nyingi, mtu anayeichukua picha anaweza kubadilisha pia.

Lenzi humwezesha mpiga picha kuvuta mbali au karibu. Kamera nyingi huwa na lenzi yake na uwezo wa kuongezewa lenzi nyingine ya nje kulingana na kazi inayolengwa kufanywa. Lenzi za nje zina uwezo na urefu wa kuona tofauti kulingana na ukubwa wake na idadi ya lenzi zinazotumika.

c. Kujadili maadili na taratibu za utunzaji wa picha za wateja kabla ya kuzigawa

Fani ya upigaji picha kama zilivyo zingine inayo maadili yanayopaswa kuzingatiwa. Maadili hayo hulinda uendelevu na hadhi ya fani.

- Kutosambaza picha maeneo na miundombinu uliyoruhusiwa kupiga picha bila idhini ya mamlaka inayohusika.
- Kulipa kodi au ushuru kwa wahusika kutokana na kuuza picha.
- Kutoandika majina bandia ya watu au maeneo uliyopiga picha.
- Kupata kibali cha kupiga picha kwanza katika maeneo ya watu.
- Kutopiga picha maeneo yaliyokatazwa.
- Kutopiga picha zinazokiuka maadili.
- Kutopiga mtu picha bila ridhaa yake.

Matumizi ya picha:

Picha huweza kuwa na matumizi mbalimbali. Baadhi ya matumizi hayo ni:-

- Kuelimisha jamii
 - o Picha huweza kufikisha ujumbe hata isipokuwa na maelezo yoyote
- Kuweka kumbukumbu
 - o Hutumika katika kuhifadhi kumbukumbu za matukio maalumu ya kihistoria au kisiasa, Hifadhi za wanyama makumbusho ya kitaifa
- Kutoa habari mbalimbali, kuburudisha, kupamba
- Kutambulisha na kuwa bidhaa ya biashara

Picha za tuli huwekwa sehemu mbalimbali kama vile kuning'inizwa ukutani au kuwekwa katika albamu. Mfano:

1. Picha ya mandhari
 - Hutangaza kivutio cha watalii

- Pambo linalotoa ujumbe

2. Ofisini imetundikwa picha ya Mwl Nyerere

- Humaanisha kukumbukwa kwa mwasisi wa Taifa hili

3. Picha ya Raisi

- Huonyesha mamlaka iliyopo madarakani

4. Mavazi ya kundi

- Huwakilisha ni aina gani ya kundi

5. Picha ya ufukwe wa bahari

- Huvutia wageni

Kuhifadhi picha

Ni kuzipa uangalizi ili zisiharibike. Picha zinaweza kuhifadhiwa kwa njia mbalimbali, nazo ni:-

- Kuweka kwenye fremu

Fremu ni kifaa kilichoundwa kwa mbao, plastiki, kioo au chuma kinachotumika kuhifadhi picha. Uwekaji wa picha katika fremu huzingatia vipimo maalumu vinavyotumika zaidi katika picha za ukutani. Unaweza kutengeneza fremu mwenyewe au kununua dukani au kwa watengenezaji wa fremu.

Unaweza pia kuweka au kuhifadhi picha katika :-

- Bahasha

- Kasha au albamu

- Simu ya mkononi

- Intaneti

- Kompyuta

- Fremu

Usipohifadhi picha katika hali nzuri zinaweza kuharibika kwa namna mbalimbali kama vile:-

- Kuingia unyevu na kuwa na ukungu

- Kujikunja

- Kukwaruzika

- Kuchanika

- Kupauka

- Kuchafuka na mafuta

- Kulowanishwa na vimiminika

- Kuungua moto

3.3. Kubuni chapa mbalimbali za sanaa za ufundu

a. Kutumia vigezo kuchonga motifu

Uchapaji

Ni ufundu wa kisanaa wa kunakili picha, maumbo, alama au michoro katika wingi na mifanano. Sanaa ya uchapaji hutumika sana katika maisha. Kupitia uchapaji tunapata vitu kama kalenda, kadi, mabango, n.k. Uchapaji wa sanaa unajitokeza kama mapambo katika nguo, mapazia, mazulia, na vitu vingine. Uchapaji katika pambo hubuniwa kisha kuandaa motifu.

Motifu ni umbo lililobuniwa kwa ajili ya uchapaji kwenye vitu mbalimbali kwa njia ya stenseli au muhuri. Vifaa vya kutengeneza motifu vilibuniwa ili kurahisisha kazi ya uchapaji.

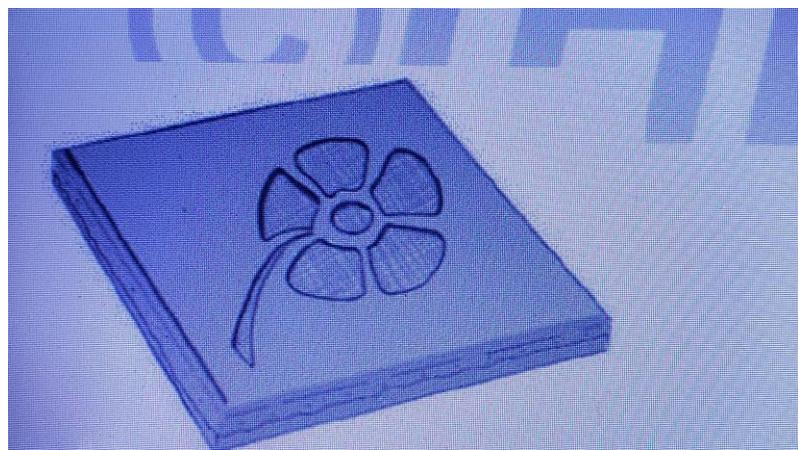
Hatua za kuandaa motifu:

Katika kuandaa motifu, zingatia hatua zifuatazo:-

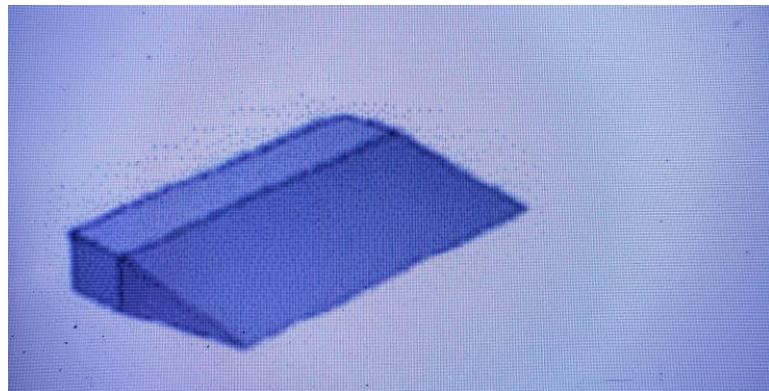
- Buni na kuchora motifu zenyе kukidhi mahitaji ya kitu unachotaka kupiga chapa.
- Andaa vifaa vitakavyotumika kutengenezea motifu kama vile mhuri, rangi, sponji au kiburuzio rangi.

Hatua za kutengeneza stenseli:

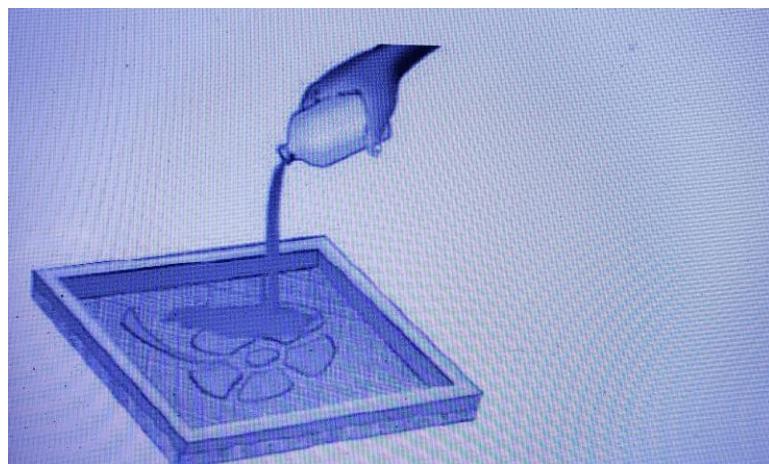
- Chora umbo la motifu kwenye karatasi gumu kwa kutumia penseli laini.
- Kwa kutumia kisu chenye ncha kali au wembe, kata kwa kufuata mchoro wa motifu ili kuondoa sehemu zisizotakiwa.
- Anza kuchapa kwa kufuata kanuni za uchapaji.



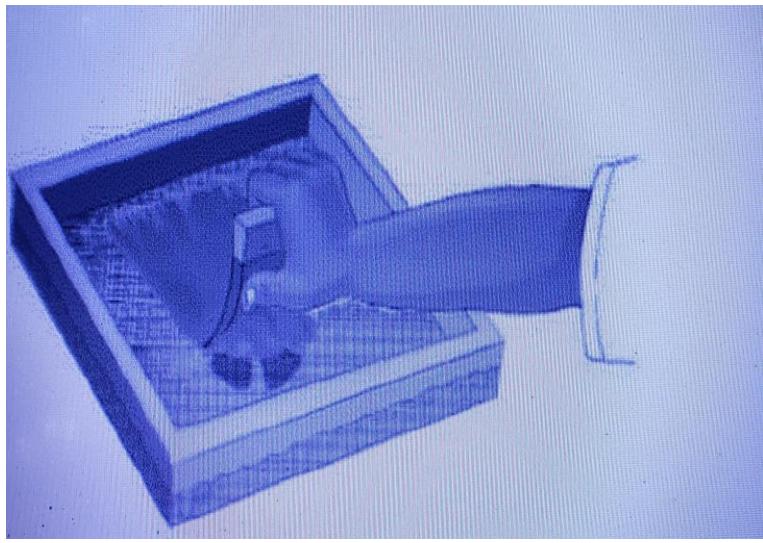
Kielelezo namba 1: Stenseli iliyobandikwa nyuma ya kitambaa



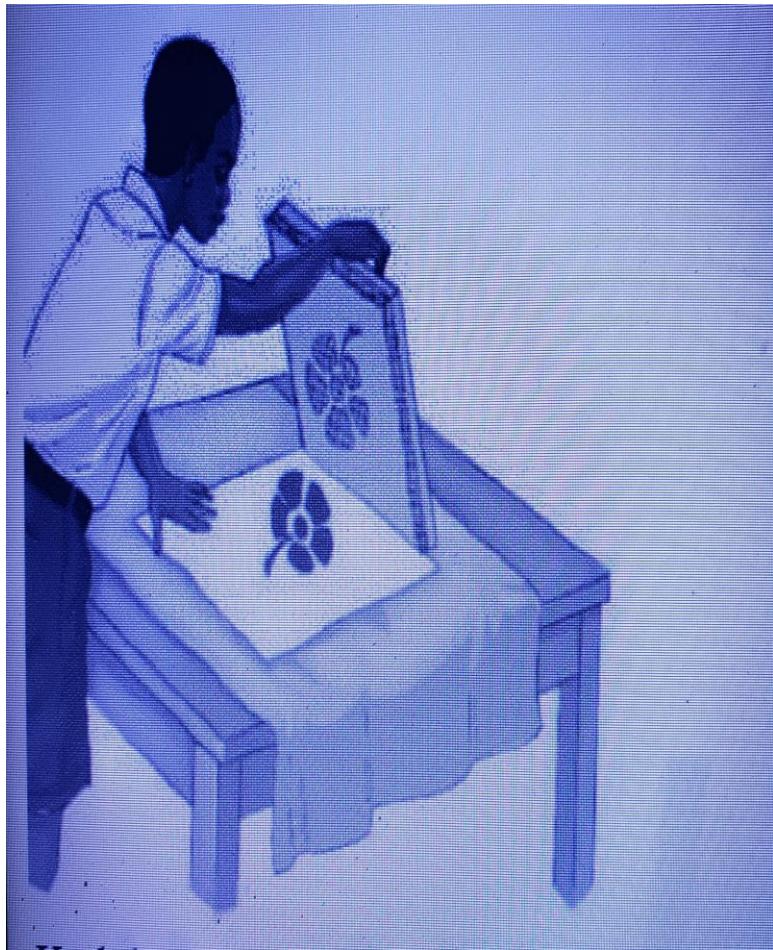
Kielelezo namba 2: Kisambazio cha rangi



Kielelezo namba 3: Kutia rangi kwenye fremu ya kimia



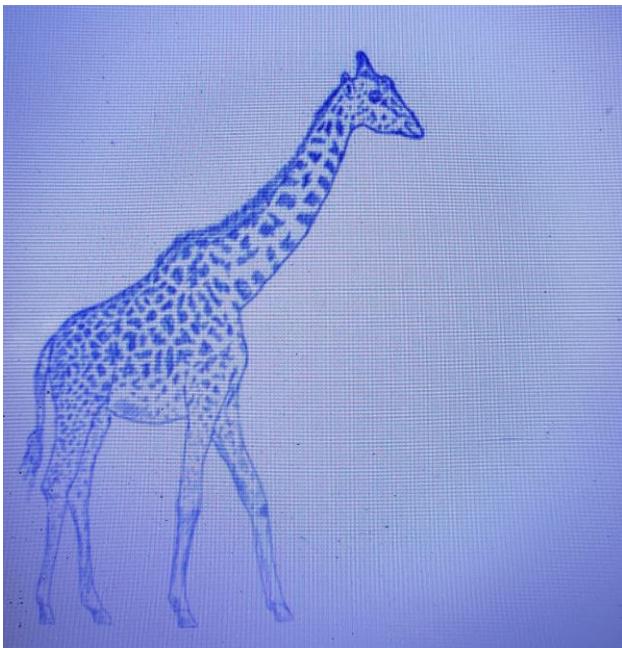
Kielelezo namba 4: Kuburuza rangi ndani ya fremu



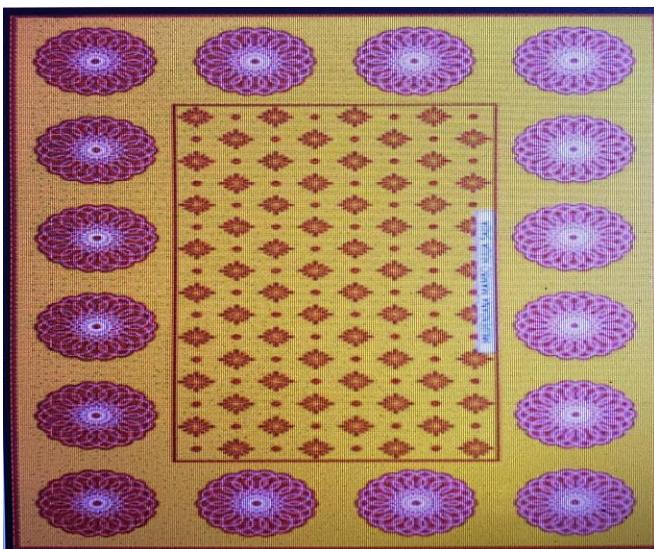
Kielelezo namba 5: Karatasi iliyochapwa ikiwa mezani

Kielelezo cha motifu

Kila alama moja hapo huitwa motifu. Katika kielelezo namba 2, mpangilio wa motifu hizo huitwa ruwaza. Ukiangalia utaona alama zimewekwa kwa kurudiarudia tena kwa mpangilio tofauti. Chunguza mpangilio kati ya safu ya kwanza na ya pili. Ruwaza ni namna mpangilio wa vitu ulivyo katika nafasi fulani. Zipo ruwaza aina nyingi katika mazingira. Ruwaza zaweza kuonekana kwenye nguo, mazulia, sakafu na vigae, miili ya wanyama, wadudu, mapazia.



Twiga



Kanga



Pazia

Ruwaza huundwa na motifu. Motifu ni alama ya msingi katika uchapaji.

Zipo motifu za aina mbili

i. Motifu za asili

ii. Motifu za kubuniwa

Motifu za asili ni kama maumbo ya majani, viganja, nyayo, magome, kokwe, vifuu.

Motifu za kubuni ni kama zile za kuchonga, kama maumbo ya kijometri, namba, herufi na alama mbalimbali. Aina zingine za motifu ni zile zinazotengenezwa na midomo ya chupa au vikombe, matawi ya majani au mimea, na ubunifu wa msanii katika kutumia mazingira ili kuibua motifu zinazokidhi mahitaji yake ya uchapaji.

Motifu utakazotumia kuchapa zitapaswa kuendana na dhana au dhamira ya ruwaza itakayochapwa. Kitambaa cha mezani kitakuwa cha maana zaidi kama kitakuwa na motifu na matunda katika kuchonga motifu.

Hatua za kuchonga motifu:

- Tafuta makunzi laini kama vile kiazi mviringo
- Safisha
- Kata kiazi nusu ili upate uso bapa
- Chora umbo la motifu kwenye uso bapa wa kiazi
- Chonga umbo la motifu ili litokeze juu ya usawa wa uso wa kiazi

Uchongaji motifu unahitaji kuzingatia sifa zifuatazo:

- Usafi wa uchongaji
- Usahihi wa umbo
- Ukali wa vichongeo
- Umbo hujitokeza vyema juu ya uso wa kiazi
- Umbo lisiwe na sehemu ndogondogo
- Usalama, zana zinazotumika zina ncha kali

b. Kutumia kanuni za uchapaji kuchapa motifu za maumbo mbalimbali

Kuchapa ruwaza ya motifu za kijometri

Ruwaza ni mpangilio wa motifu kwa namna ambayo pambo litaundwa katika ruwaza. Mavazi kama, kanga, vitenge hupambwa kwa motifu zilizopokatika ruwaza kwa kanuni za kisanii. Ukichunguza mavazi hayo utaona yana alama ya maumbo yaliyopangiliwa.

Kwa kanuni za usanii, huufanya ufunguo huo ulete mwonekano uliokusudiwa na msanii ambazo ni:-

1. Mizani
2. Msigano, ukinzani
3. Umoja na uaina
4. Mkazo

5. Wizani

1. Mizani

Motifu zinazounda ruwaza huwekwa katika mpangilio ambao unaleta ulinganifu ambao unaweza kuonekana kwa macho. Motifu husambazwa kwenye ruwaza katika uzito sawa kati ya motifu za upande wa kulia na kushoto. Vivyo hivyo kwa maumbo ya upande wa juu na chini

2. Ukinzani

Hali ya kutofautiana kwa sura za motifu. Motifu za duara dhidi ya motifu za mstatili. Motifu za rangi ya bluu dhidi ya motifu za rangi nyeusi. Motifu zingine zikielekea juu na zingine zikielekea chini.

3. Umoja na uaina

Motifu zinakuwa ni zilezile ila kwa mpangilio, rangi na mielekeo tofauti. Motifu ya kwanza, kikonyo cha nyanya kimeelekea kulia. Motifu ya pili, kikonyo kimeelekea kushoto, motifu ya tatu kikonyo kielekee chini. Hiyo ni mielekeo kuhusu rangi za motifu hizo hizo zinaweza kutofautiana mwonekano; motifu za mstari wa kwanza zina rangi ya njano na za mstari wa pili zina rangi ya njano na mstari wa tatu nyanya ina rangi nyekundu.

4. Mkazo

Motifu ya namna hii katika pambo au picha inavutia macho ya watazamaji. Motifu huonyesha mkazo wa motifu zingine kwa kutofautisha rangi moja.

5. Wizani

Ni mpangilio wa kurudiarudia kwa maumbo katika ruwaza ambao unaashiria mwendo wa mwelekeo fulani. Maumbo yanayoashiria kubiringika kuelekea kulia na kushoto.

Hatua za kuchapa ruwaza:

- Buni bidhaa; kitambaa cha mezani.
- Buni motifu zitakazofaa kutumika.
- Andaa makunzi ya kuchonga motifu na vifaa vya kupiga chapa.
- Chonga motifu.
- Pima saizi ya ruwaza kwenye karatasi.

- Gawa, chora nyumba kupangilia motifu za ruwaza kwenye karatasi hiyo.
- Chapa motifu katika vyumba nya ruwaza.
- Anika kazi katika kivuli ili ikauke.

Mambo ya kijometri

Ni chanzo cha motifu ambazo huweza kutumiwa kuunda ruwaza. Baadhi ya maumbo hayo ni duara, miraba, mstatili, pembetatu sawa na pembetatu mraba

c. Kutumia vigezo vinne nya upambaji

Kuandaa fremu ya utepe na kuiweka kwenye pambo la ruwaza

Kuweka fremu kwenye pambo la ruwaza, kuna aina mbili za fremu:-

- Ni ule uso ambao picha hukaa
- Ni pembezoni mwa picha ili kuipa mwonekano nadhifu

Baada ya kuchapa ruwaza hukamilisha kwa kuweka ukanda pembezoni mwa fremu.

Hatua ya kutengeneza fremu kwenye ruwaza:

- Andaa karatasi imara ya utepe, chagua rangi zitakazoendana na ruwaza
- Pima eneo la fremu ya ruwaza na za utepe
- Kata utepe kulingana na uimara wa karatasi
- Paka gundi upande mmoja wa utepe
- Bandika utepe pembezoni mwa fremu ya ruwaza

Pambo la kuchapa

Pambo hupatikana kwa kupitia njia nyingi kama kuchora, kuchapa, kuunda, kupangilia, na kuremba.

Hatua za kuchapa pambo:

- Chagua jani pana lenye umbo zuri na lenye unamu unaochapika
- Pima fremu itakayobeba pambo
- Kata fremu katika saizi utakayopenda
- Bandika karatasi ya manila nyeupe kufunika ubao wa fremu, unaweza pia kufunika kwa kupaka rangi tabaka mbili
- Chagua rangi aina tofauti, zaidi changanya rangi hizo na mafuta ya taa ili zilainike.
- Andaa majani matatu yanayolingana saizi na kufanana
- Paka rangi sehemu ya jani kwa kutumia brashi. Kila jani liwe na rangi tofauti na linguine na kila brashi moja itumike kwa aina moja ya rangi.
- Hakikisha rangi inaenea eneo zima la uso wa jani
- Laza jani kwenye karatasi uliyobandika kwenye fremu. Uso wa jani wenyre rangi ulalie karatasi.
- Kandamiza jani kwa ubapa wa mkono au hata vidole hadi jani lote liguse karatasi. Baada ya hapo bandua jani kutoka kwenye karatasi.
- Endelea hivyo kuchapa jani hapa na pale kwa rangi moja hadi lienee katika fremu
- Endelea na jani la pili lenye rangi ya pili, chapa kama ulivyofanya katika hatua za jani la kwanza na utakuwa umejaza fremu yote.
- Kamilisha kwa jani la tatu lenye rangi ya tatu
- Malizia pambo kwa kujazia sehemu unazoona bado zina uwazi mkubwa
- Weka pambo kivulini ili likauke taratibu.

d. Kuandaa fremu ya utepe

Kuweka pambo fremu ya utepe

Vifaa:

Rula, karatasi za manila za rangi mbalimbali, mkasi, penseli na gundi

Hatua:

- Pima eneo la fremu ya pambo.
- Chagua karatasi yenyе rangi inavyoona na zile za pambo.
- Pima kisha kata tepe za karatasi hiyo zenye upana wa sentimeta mbili au tatu zitakazozunguka pambo.
- Paka gundi vizuri tepe hizo na zibandike pembezoni mwa fremu.
- Weka pambo sehemu yenyе hewa ili utepe wa fremu ukauke vizuri.

3.4. Kufinyanga maumbo mbalimbali

a. Kutumia vigezo vya ufinyanzi katika kufinyanga vifaa mbalimbali

Ufinyanzi

Ni sanaa ya ufundi wa kutengeneza vyombo kwa matumizi ya binadamu kwa kutumia udongo wa mfinyanzi unaotumika kutengeneza maumbo mbalimbali.

Udongo wa mfinyanzi unatakiwa kukaushwa, kupambwa na kuchomwa kwa moto. Kwa njia hii vyombo vigumu vinatokea kwa matumizi yanayotakiwa kama vile sahani, bakuli, chungu, kikombe, birika.

Kuna aina mbili za kufinyanga

- i. Kufinyanga kwa mikono
- ii. Kufinyanga kwa mashine

Katika kuandaa vifaa hivi, unaweza kutumia saruji au udongo wa mfinyanzi, maji, mchanga, chekeche, kamba, brashi, kisu, kipande cha karatasi gumu.

Udongo unaofaa

- Udongo aina ya mfinyanzi ni udongo wa pekee ambao una chembechembe ndogo sana.

- Unapokea maji na kuyashika ndani yake na katika hali ya unyevu, ni laini sana na una tabia ya kushikamana. Tabia hii inamruhusu mfinyanzi kuupa maumbo mbalimbali.

Lakini baada ya kukauka unakuwa mgumu, ukichomwa moto ni ugumu unaongezeka, pia uwezo wake wa kuvumilia kanieneo.

Hatua za kutayarisha udongo:

- Kuchimba udongo
- Kuponda udongo
- Kuchekecha
- Kuloweka
- Kukoroga
- Kuchuja umoja wa udongo na kusambaza kwenye sakafu ili upungue maji
- Kukusanya udongo uliopungua maji
- Kuhifadhi udongo kwenye mifuko ya nailoni au ndoo za plastiki

Hatua za kufinyanga kwa kutumia udongo wa mfinyanzi:

- Chagua umbo unalotaka kufinyanga
- Chukua udongo wa mfinyanzi kiasi kinachokutosha kufinyanga umbo ulilokusudia
- Kanda udongo kwa kuchanganya na maji ili kuondoa hewa
- Viringisha udongo katikati ya viganja hadi itokee donge la umbo la tufe
- Panua tundu kwa kufinyafinya ukuta wa donge kati ya dole gumba na vidole vingine vya mkono mmoja huku ukuzingusha donge la tufe.
- Endelea kuminyaminya na kuzungusha tufe huku ukichunguza unene wa ukuta uwe linganifu
- Sawazisha kifaa na unganisha kiungo chochote kitakachohitajika, mfano mkono wa kikombe au birika
- Weka kifani kivulini kikauke kiasi, weka nakshi unayoitaka kabla ya kifani kukauka. Endelea kukianika hadi kikauke.



b. Kutumia vigezo vya urembaji kuremba vyombo vya nyumbani vilivyofinyangwa

Katika urembaji wa vyombo vya nyumbani, baada ya kuvifinyanga kwa kutumia udongo wa mfinyanzi, vyombo hivi ili vionekane nadhifu na ili vivutie na kuwa na mwonekano mzuri machoni pa watu, vinatakiwa kuwekwa nakshi au urembo, katika urembaji wa vyombo vya nyumbani hupitia awamu mbili katika kuweka urembo ambazo ni:-

- i. Kabla ya kuchoma
- ii. Baada ya uchomaji wa vyungu

Pia katika urembaji wa vyungu kuna njia mbili nazo ni:-

- i. Njia ya kuchomachoma
- ii. Njia ya kuchimba au kukwaruza

Katika kuweka chungu kwa njia ya kuchomachoma, kuchimba au kukwaruza katika kuremba kwa hatua ya awamu ya kwanza ya urembaji, tunatumia njia ya kuchomachoma kwa kutumia vitu vyenye uwazi ndani kama vile vibomba vya kalamu na kuweka urembo kwa njia ya kuchimba au kukwaruza, tumia kifaa bapa chenye ncha kali kama vile patasi ndogo au kisu kidogo katika kutengeneza urembo wa vyombo vya nyumbani.



Picha: Chungu kilichorembwa kwa nakshi ya kuchomachoma



Picha: Chungu kilichorembwa kwa mkwaruzo

Baada ya uchomaji wa vyungu kuna awamu ya pili ya uwekaji nakshi au urembo katika vyungu. Vyungu vikishachomwa na kuipua vipoe, weka au chora urembo unaotaka kisha paka rangi kwa kutumia brashi ndogo pana za rangi za mafuta. Hatua hii ni ya awamu ya pili ya urembaji wa vyombo nya nyumbani.

Maswali:

1. Nini maana ya ufinyanzi?
2. Kuna aina ngapi za kufinyanga? Zitaje.
3. Taja hatua tatu za kutayarisha udongo
4. Katika urembaji wa vyungu tunatumia njia mbili. Zitaje.
5. Katika kufinyanga tunatumia udongo upi?

c. Kutumia kanuni za uchomaji wa vyombo vilivyofinyangwa kuchoma vyombo katika tanuri la wazi

Kuchoma moto vyungu

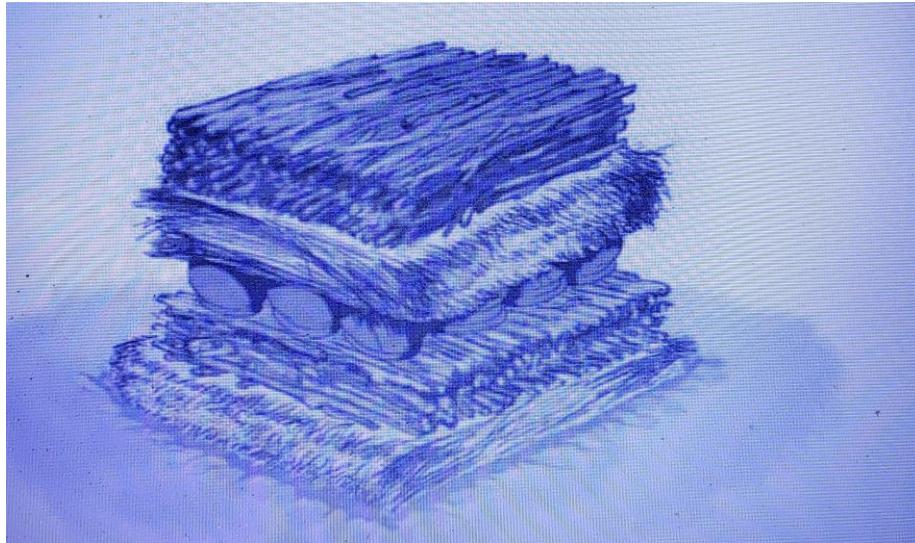
Vyombo vyote vinafinyangwa kwa kutumia udongo wa mfinyanzi baada ya kuvitengeneza ili view imara. Vyungu vilivyochoomwa haviwezi kumomonyoka endapo vitalowanishwa na maji. Uchomaji wa vyungu hufanyika katika tanuri la wazi. Tanuri la wazi ni kinyume na tanuri la ndani. Tanuri la wazi halina mjengo-vyungu, kuni nyembamba na majani hupangwa mahali palipochimbwa kufanya kama shimo kidogo na uchomaji hufanyika hapo.

Hatua za uchomaji wa vyungu:

Vyombo vilivytengenezwa kwa udongo

- Chimba shimo mithili ya sinia pana lenye umbo mstatili ardhini kwa kutumia jembe
- Laza tabaka la majani makavu na kuni nyembamba lenye unene wa sentimeta 30 kwenye shimo hilo.

- Pangilia vyungu vitakavyochomwa kwa moto kwenye tabaka hilo
- Laza majani makavu na kuni kavu kufunika vyungu na kuwasha moto



Picha: Mpangilio wa vyungu, kuni na majani katika tanuri la wazi

- Endelea kuchocha kuni nyembamba pamoja na majani makavu ili vyungu viive vizuri na viwe na rangi ya moto
- Moto ukizima subiri vyungu vipoe kabisa
- Ondoa vyungu katika tanuri na uvifute majivu kwa kitambaa
- Remba vyungu kwa kuchora alama, baada ya kuchora paka rangi kwa kutumia brashi ndogo na pana za rangi za mafuta, hatua hii ni awamu ya pili ya urembaji wa chungu.



Picha: Chungu kilichorembwa kwa michoro ya rangi za mafuta

Namna ya kuhifadhi vyungu vilivyochomwa:

Baada ya vyungu au vyombo vilivyo tenevezwa kwa udongo kuchomeka vizuri, vinatakiwa vihifadhiwe baada ya kupoa, kuna sababu mbalimbali za kuhifadhi

- Kuvifanya vidumu, visiharibike au kupasuka
- Kuvikinga visichafuke
- Kuvilinda visipate nyufa
- Kurahisishau safirishaji wake kuwa rahisi

Pia vyungu vilivyochomwa kuna njia mbalimbali ambazo huweza kutumika au hata kusaidia katika usafirishaji wa vyungu

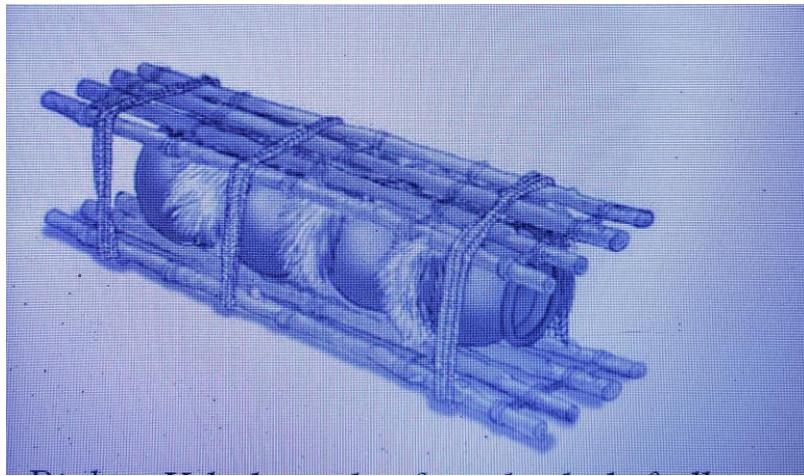
Njia hizo ni:

1. Weka kata sakafuni sehemu ambayo haipati maji kisha kalisha chungu juu ya kata kufanya chungu kujigonga ukutani au kisibiringe.



Picha: Chungu kilichokalishwa kwenye kata

2. Kuweka katika matenga na kuweka makunzi laini kama vile majani makavu, takataka za randa ili kuzuia vyungu, vikombe, sahani kuvunjika
3. Kuviweka katika kibebeo maalumu cha fito, katika kibebeo hicho tenganisha na makunzi laini ambayo huzuia mgongano kati ya vyungu.



Picha: Kibebeo cha fito cha kuhifadhia na kusafirishia vyungu

Ni vyema ufanye usafi wa mazingira mahali ulipofanyia kazi kwani eneo hilo huchafuliwa na kuharibiwa. Katika usafi wa eneo unatakiwa kufuata mambo yafuatayo:-

- Kuzima moto wa tanuri
- Fukia shimo ulilochimba kwa ajili ya kuchomea vyungu
- Fagia uchafu wote uliosambaa mahali hapo; kuni zihifadhi sehemu salama kwa ajili ya matumizi ya baadaye.

**Kupata huduma ya nukuu/notes zaidi za msingi na sekondari,
wasiliana nasi kwa namba 0765829898**

MADA YA 4: KUTUMIA STADI ZA UJASIRIAMALI

4.0. Kutumia stadi za ujasiriamali

4.1. Kujenga utayari wa kujifunza katika uzalishaji wa mazao ya kilimo.

a. Kufafanua kanuni za ustawishaji bora wa mazao na ufugaji mifugo mbalimbali

Ujasiriamali

Ni uwezo wa akili na ubunifu wa mtu kutambua fursa, kuiendea fursa, kuipangia mkakati fursa na hatimaye kuthubutu na kuiweka katika uhalisia yaani kuzalisha yenyewe na mwisho kabisa kuitafutia soko na kuifanya itambulike na watumiaji.

Uzalishaji

Ni ukamilifu au ubunifu ambao humwezesha mtu kufikia malengo na kufanikiwa zaidi.

Uzalishaji wa mazao na mifugo hutegemea na kanuni zilizopo ambazo huweza kumwongoza mfugaji aweze kupata au kuzalisha mazao mengi yenyewe ubora zaidi.

Kanuni za uzalishaji wa mazao ya mifugo zipo za aina mbalimbali kama vile:-

1. Kupanga uzalishaji
2. Kutunza na kutumia kumbukumbu
3. Kuchagua mahali panapofaa kufugia aina ya mifugo
4. Kuchagua mbegu bora ya mifugo
5. Kuchagua njia inayofaa kwa ufugaji
6. Kutafuta mahali salama pa kuishi mifugo
7. Chakula bora cha kutosha, maji safi na salama
8. Kudhibiti magonjwa yanayoshambulia mifugo

1. Kupanga uzalishaji

Katika uzalishaji inatakiwa kupanga namna ya kutumia eneo au ardhi, vitendea kazi kama rasilimali watu, vifaa na mtaji kulingana na aina ya bidhaa au mifugo. Kupanga kutakufanya uzalishaji kuongezeka na hivyo mapato kukua pia. Hivyo unapaswa kufanya mambo yafuatayo:-

- Kutafuta watalaamu wa mifugo kupata ushauri namna ya uzalishaji bora wa mazao ya mifugo
- Kuwa na tiba inayoonyesha namna ya uendeshaji wa shughuli zote za ufgaji kama kuwa na chati inayokuongoza muda wa kununua pembejeo, kuingiza mifugo kutoa huduma maalumu na kuvuna.
- Kukabiliana na changamoto zinazojitokeza katika kuendesha shughuli za uzalishaji.

2. Kutunza na kutumia kumbukumbu

Kutunza na kutumia kumbukumbu katika uzalishaji wa mazao ya mifugo kama vile:-

- Pembejeo na vifaa
- Taratibu za uendeshaji wa mazao
- Magonjwa yanayodhuru mifugo
- Kumbukumbu ya uzalishaji na ukuaji wa mazao kwa ujumla
- Mavuno, mauzo na bei
- Mapato ya fedha na matumizi

3. Kuchagua mahali panapofaa kufagia na kujua aina ya mifugo

Kutokana na changamoto nyingi zilizopo, unatakiwa kujua aina gani ya mifugo itafaa kufugwa eneo hilo na itaweza kukua bila matatizo yoyote. Uchunguzi huu unapaswa kuzingatia vitu vifuatavyo:-

- Uzalishaji wa mazao utegemee kuwapo bei nzuri ya soko
- Magonjwa yanayoweza kukwamisha uzalishaji wa mifugo na namna ya kujikinga
- Kuwepo kwa vyakula, malisho kwa mifugo
- Tamaduni za mahali unapotaka kufugia; mila na desturi, na imani za mahali.

- Eneo ulilopo linaweza kuhimili idadi ya mifugo unayotakiwa kufuga

4. Kuchagua mbegu bora za mifugo

Uchaguaji wa aina ya mbegu bora za mifugo unapaswa kuzingatia:

- Tabia ya nchi ya mahali kuendana na uwezo wa eneo husika kwa kutegemea aina ya mbegu. Mfano, hali joto ya eneo linalohusika.
- Aina ya mbegu hutegemea tofauti ya madhumuni ya kufuga na kufaa kwa malengo tofauti. Mfano, mbegu inayofaa kwa kuzalisha nyama haiwezi kufaa kwa ajili ya maziwa au zao tofauti ingawa yote ni mifugo ya aina moja.

5. Kuchagua njia inayofaa kwa ufugaji

Ufugaji upo wa aina mbili.

Ufugaji huria na ufugaji wa ndani. Ufugaji huria ni ufugaji holela ambao mifugo haina ukomo wa kujitafutia chakula, huachwa huru, huweza kufungiwa au kutofungiwa. Ufugaji wa ndani ni ufugaji ambao hauna uhuru wowote kwa mifugo. Maisha yao huwa bandani na hutafutiwa chakula na sio wao kutafuta chakula.



Picha: Mfano wa ufugaji wa ndani

Ufugaji wa ndani unaweza kuboreshwa kwa kufugwa katika eneo kubwa lenye maeneo madogo ya malisho yenye uzio ambao mifugo hulishwa kwa mzunguko uliopangiliwa. Uzalishaji wa mifugo hutegemea aina ya mifugo, malengo ya kufuga na kiasi cha rasilimali, ardhi, mtaji, vitu na mtaji wa fedha alionao. Ni vizuri kupokea ushauri wa wataalamu wa mifugo.

6. Kudhibiti magonjwa yanayoshambulia mifugo

Ni vyema kuzuia maambukizi ya magonjwa ili uzalishaji uwe na tija. Unatakiwa kuwafuatilia kwa karibu ili kugundua magonjwa mapema na kuyatibu ipasavyo na kwa wakati kuliko kusubiri maambukizi kwanza.

7. Kutafuta mahali salama pa kuishi

Mahali pa kuishi panaweza kuwa zizi, nyumba, au bandani. Ni lazima pawe pazuri na mifugo iweze kuishi mahali ambapo ni salama. Ili kudhibiti maambukizi ya magonjwa na mashambulio ya vimelea, mifugo ikae vizuri na kutoa mazao bora ambayo hutegemea aina ya mifugo na madhumuni ya kufuga.

- Pawe mahali panapofikika kwa urahisi
- Kusiwe na paa linalovuja
- Iwe na kuta imara na paa la kustahimili upepo

8. Kuuza na kuhifadhi mazao ya mifugo kutayarishwa na kuvuna

- Mazao ya mifugo yaliyotayarishwa vizuri hupendeza, huwa na ladha ya kuvutia na thamani yake huongezeka. Mazao ya mifugo kama mayai, ngozi, asali, maziwa, na nyama yanapaswa uzalishaji wake ukidhi upatikanaji wa soko.

Ni muhimu kuzingatia kanuni za ufugaji na uzalishaji wa mazao ya mifugo ili kupata bidhaa bora kwa ajili ya chakula na biashara. Ipo tofauti ndogo ya utekelezaji wa kanuni zinazohusika kulingana na aina ya mifugo na malengo ya ufugaji.

b. Kuchambua njia bora za kilimo na ufugaji wa mifugo mbalimbali

Kilimo

Ni mojawapo ya shughuli za mwanadamu ambayo humsaidia kupata mazao kwa ajili ya chakula au ni uzalishaji wa mazao kwenye shamba.

Kilimo kinajumuisha mifumo ya uzalishaji mimea, ufugaji wa wanyama na uvuvi wa samaki. Mara nyingi kilimo cha mimea kinaenda sambamba na ufugaji wa wanyama.

Watu hupanda mimea na kuitunza hadi mavuno hasa kwa uzalishaji wa chakula cha binadamu na lishe ya wanyama, lakini pia kwa shabaha ya kupata malighafi mbalimbali zinazotumiwa kwa kutengeneza nguo za watu.

Kilimo kinatakiwa kipewe kipaumbele ili kuepukana na janga la njaa. Serikali inatakiwa kuongeza zana za kilimo ili watu waweze kupata kwa wingi mazao ya biashara na chakula.

Kutoa elimu juu ya kilimo bora chenye tija na kama kitega uchumi cha kuwapatia kipato.

Ufugaji

Ni kitendo cha kutunza wanyama na kuwapa chakula ukizingatia lishe bora au kanuni zote za ugawaji na utunzaji wa wanyama kwa kuzingatia lishe bora na kanuni zote za ugawaji na utunzaji wa wanyama, pia kwa upatikanaji wa maji kwa ajili ya wanyama wao, au ni mazoezi ya kilimo ya kuzaliana na kuongeza mifugo.

Njia bora

1. Uzalishaji wa kisayansi na uhamishaji

Mara nyingi hutumika si tu kama mbinu kuhakikisha kwamba mifugo ya kike wamezaa, lakini pia ili kusaidia kuboresha aina ya mifugo hii inaweza kufanyika kwa kuipanda mbawala kutoka mifugo bora ya kike hadi mifugo ya kawaida ya kike. Ili kuwezesha ng'ombe bora wa kike kupata mimba nyingi, mazoezi haya huongeza idadi ya wazawa ambayo wanaweza kuwa wamezalishwa na idadi ndogo ya wanyama wenye afya bora. Hii kwa upande inaboresha kulisha wanyama kwa nyama, maziwa au nyuzinyuzi kwa ufanisi zaidi na kuboresha ubora wa bidhaa ya mwisho na kuifanya iridhishe.

2. Uchaguzi wa mbegu

Ziwe zinazotoa mazao mengi na uwezo wa kustahimili magonjwa na visumbufo mashambani.

Hutegemea mabadiliko ya hali ya hewa kuchagua mbegu yenye kustahimili ukame.

3. Kuandaa mashamba mapema

Kuchagua eneo linalofaa kwa kilimo au kwa ufugaji, liwe na rutuba ya kutosha na mteremko wa wastani.

4. Uwekaji na utunzaji wa kumbukumbu

Ni muhimu mkulima na mfugaji kujiwekea kumbukumbu za uzalishaji wa wanyama, uzalishaji wa mapato na faida ili kupima mafanikio ya kazi yake aliyoifanya kwa kipindi maalumu.

5. Mipango bora

Humsaidia mfugaji na mkulima kupata chakula cha kutosha na fedha ili kuondokana na umaskini.

Changamoto katika kilimo na ufugaji

Hata hivyo pamoja na uzalishaji huu kuendelea kukua siku hadi siku katika sekta ya kilimo na ufugaji, bado wakulima na wafugaji wameshindwa kufikia lengo kwa sababu mbalimbali kama vile:-

- Kukosekana kwa elimu stahiki juu ya uzalishaji wa bidhaa husika
- Kukosekana kwa wataalamu wa kutosha kutoa elimu
- Vifaa duni
- Kupatikana kwa bidhaa ghafi zisizokidhi uzalishaji wa bidhaa kamili
- Kukosekana kwa pesa za kutosha kununua vifaa vinavyohitajika kuzalisha bidhaa husika

Kwa hiyo, wakulima na wafugaji hawana budi kuweka juhudini katika kupata kwanza elimu sahihi juu ya bidhaa fulani pindi wanapohitaji kuiongezea thamani.

Ni muhimu sana kwa wafugaji na wakulima kuhakikisha wanajua gharama sahihi kwa ajili ya kuanza kuzalisha bidhaa fulani. Hii itasaidia kuweza kumudu gharama zote za uzalishaji wa bidhaa husika.

Wadau wote wa kilimo na ufugaji serikalini haina budi kuweka mkazo na kujikita zaidi kwa wakulima na wafugaji wadogo katika kuwajengea uthubutu wa kuzalisha bidhaa kamili zilizoongezewa thamani, kuwapa elimu sahihi kwa wakati sahihi ili waweze kuzalisha kwa ubora kulenga soko. Wakulima na wafugaji wanahitajika kutambua soko la bidhaa zao wanazotarajia kuzalisha, pia kuwa wabunifu na kutojikita wote katika kuzalisha bidhaa moja.

c. Kutayarisha bustani za aina mbalimbali za mboga

Katika utayarishaji wa bustani za mboga, kitalu ni kitu muhimu katika utayarishaji huu wa bustani.

Kitalu

Ni mahali ambapo miche huoteshwa na kutunzwa kabla ya kupandikizwa bustanini, hivyo basi kitalu ni sehemu mama katika uzalishaji wa miche. Mafanikio ya kilimo cha mboga inategemea sana matunzo bora ya miche kuanzia hatua ya kitalu. Mkulima anapaswa awe mwangalifu katika kuchagua mahali pazuri pa kuweka kitalu. Pamoja na kuwa mwangalifu katika kuchagua eneo linalofaa, ni muhimu pia mkulima afahamu mbinu za kutayarisha na kutunza miche kitaluni.

Maandalizi ya kitalu na matunzo ya miche

Eneo la kitalu liwe na sifa zifuatazo:

- Liwe na urahisi wa kupata maji ya kutosha kwa ajili ya umwagiliaji wa miche, weka kisima au bwawa kwa ajili ya kuhifadhi maji.
- Liwe na mwanga wa jua wa kutosha kwa ajili ya ukuaji wa miche.
- Kuwe na miti ya kukinga upepo kuzuia upepo mkali.
- Epuka kuanzisha kitalu sehemu yenyen wadudu.
- Chagua eneo lenye udongo wenye rutuba usiohifadhi maji lakini usiotwamisha maji, pia udongo usiwe na chumvichumvi.
- Kitalu kisiwe mbali sana na bustani halisi ya mboga ili kurahisisha ubebaji na shughuli za kupandikiza miche.
- Kitalu kiwe karibu na njia kurahisisha kuleta mbolea ya samadi au mboji na pembejeo zingine.

Aina za vitalu nya mboga:

Aina za vitalu nya mboga hulingana na mazingira, uwezo wa mkulima, aina ya mboga zinazolimwa na upatikanaji wa pembejeo. Kitalu cha mboga hutengenezwa moja kwa moja katika udongo asilia kando kando ya bustani.

Utayarishaji wa kitalu cha mboga

Baada ya kuchagua eneo la kuweka kitalu cha mboga fanya mambo yafuatayo:-

- Safisha eneo hilo kwa kuondoa vichaka na magugu yote.
- Andaa mifereji au njia za kuleta maji au kuhifadhi maji kwa kutengeneza kisima au mifereji.
- Tenga eneo maalumu kwa ajili ya kuhifadhi na kuchanganya mbolea.
- Lima kwa kutifua kwa jembe lililotengwa kuoteshwwa Miche.
- Ni muhimu kuua wadudu na magonjwa yatokanayo na udongo kabla ya kutayarisha matuta ya kitalu.

Hii inaweza kufanyaika kwa njia zifuatazo:-

i. Kutumia madawa ya kunyonyiza katika udongo.

- Udongo unapopuliziwa dawa uwe umetifuliwa na uwe na unyevu ili kurahisisha kupenya kwa dawa. Baada ya kutumia dawa, geuza tena udongo kwa kutifua kabla ya kupanda.

ii. Pia kwa kitalu kidogo udongo wa kuoteshea Miche waweza kuchomwa kwa muda wa saa moja hadi mbili

iii. Kufunika eneo la tuta la kitalu kwa kutumia plastiki inayopitisha mwanga

Hii inaweza kufunika tuta kwa muda wa wiki mbili hadi nne kutegemeana na hali ya juu. Plastiki hii huongeza joto la udongo na hivyo kuua wadudu, minyoo pamoja na vimelea nya magonjwa mbalimbali yatokanayo na udongo.

Upandaji wa mbegu

Kuna namna mbili za kupanda mbegu katika kitalu:

1. Kupanda kwa mstari

Katika upandaji wa mbegu kwa mstari, tengeneza mifereji inayokatisha upana wa tuta kwa kutumia kijiti. Mfereji huu uwe na kina kisichozidi sm 2 hadi sm 3, panda mbegu ndogondogo kama kabichi, vitunguu. Kutumia mifereji yenyé kina cha sm 2 huepusha kuoza kwa mbegu kama zikipandwa chini sana. Weka umbali wa sm 15 hadi 20 kati ya mstari na mstari, baada ya kupanda rudisha udongo na baadaye shindilia udongo ili uweze kushikana na mbegu vizuri.

2. Kupanda kwa kutawanya katika tuta

Upandaji wa mbegu kwa kutawanya hufanyika kwa mbegu ndogondogo sana kama za mchicha.

Kwa kawaida inashauriwa kuchanganya mbegu hizi na mchanga katika (uwiano wa1:4) kabla ya kupanda katika tuta. Hii inasaidia kuwa na mtawanyiko mzuri wa mbegu katika tuta nzima.

Hakikisha unakagua kitalu mara kwa mara ili uweze kung'oa magugu, kudhibiti magonjwa na wadudu waharibifu.

4.2. Kutafuta masoko ya bidhaa ndogondogo

a. Kufungasha bidhaa ndogondogo

Vifungashio

Ni vitu vinavyo tengenezwa kwa ajili ya kuhifadhia bidhaa na hasa kuifanya bidhaa isiharibike kwa urahisi. Vifungashio vinarahisisha usafirishaji wa bidhaa kwa kuifanya ibebeke kiurahisi, lakini pia kuilinda na madhara kama kuvunjika, kulowana, kupigwa vumbi au kushambuliwa na wadudu.

Kifungashio kizuri kinategemea uwezo wa ubunifu alionao mjasiriamali husika, yaani uwezo wa kuitazama dunia kwajicho la udadisi na kuja na vitu ambavyo watu wengine wakiviona watashangaa, watapata hamasa, na mwisho wataamua kununua bidhaa hiyo.

Pia mjasiriamali anatakiwa awe mbunifu na aweze kuipamba bidhaa yake kwa michoro, rangi na marembo anuai ambayo yaktua katika macho ya mteja yatamfanya ashindwe kujizuia kuondoka na bidhaa hiyo bila hata kujali kilichomo ndani. Kwa hiyo ili kuwa na uhakika wa soko la bidhaa zako, mjasiriamali unapaswa kuboresha eneo la vifungashio. Wapo wateja ambao hata kama bidhaa ina ubora mkubwa hawako tayari kuinunua endapo tu imewekwa katika vifungashio duni. Hivyo, ukiboresh aeneo hili thamani ya bidhaa yako inaongezeka na mauzo pia yanaongezeka.

Ufungashaji wa bidhaa unajumuisha shughuli zote zinazohusika katika kujaza au kuweka bidhaa kwenye vifungashio kwa vipimo rasmi vyta uzito na ujazo. Unashauriwa kununua au kuuza bidhaa yenye vipimo maalumu au rasmi.

Matumizi ya vipimo visivyo rasmi kama kibaba, bilauri, kopo, na chupa yanatakiwa kuepukwa kwani vipimo hivyo sio vipimo halali kwani humpunja muuzaji au mnunuzi.

Ufungashaji unaweza kufanywa kwa namna mbalimbali na katika vipimo tofauti kulingana na aina ya bidhaa.

Ufungashaji wa vipimo wa baadhi ya bidhaa ambazo umezalisha:

BIDHAA	KIFUNGASHIO	KIPIMO
Maua	Makasha	
Mboga	Makasha	
Matunda	Makasha	
Keki	Makasha	
Samaki	Makasha	
Maziwa	Chupa, dumu, pakiti	
Juisi	Chupa, ndoo, pakiti	
Maandazi	Mifuko ya karatasi angavu	
Bagia	Mifuko ya karatasi angavu	
Kababu	Mifuko ya karatasi	
Picha	Makasha angavu	

Vifungashio vinavyotumika kufungashia bidhaa lazima vizingatie mambo yafuatayo:-

- Viwe imara vinavyohimili nyakati zote za jua, mvua, joto, baridi
- Vilingane na mazingira ya uhifadhi wa bidhaa husika
- Vimvutie mteja na viwe na mambo tofauti
- Vikidhi mahitaji ya mteja hasa katika ubora
- Safi na salama, kutunza afya ya mtumiaji

Ili kukidhi vigezo vya ubora ni vyema bidhaa zifungashwe kwa kuzingatia sheria za soko la ndani na la nje. Kila bidhaa ifungwashayo ni lazima iwekewe lebo yenye taarifa inayoonesha kampuni au binafsi, anuani ya mtengenezaji na utambulisho wa nje ya kifungashio, maelezo ya matumizi ya bidhaa, tarehe ya kuzalisha bidhaa na mwisho wa matumizi ya bidhaa, lebo katika vifungashio zinatakiwa ziwe na rangi na mpangilio wa kuwavutia wateja.

Faida za kufungasha bidhaa kwa kutumia vifungashio bora:

- Kuvutia wateja
- Kutunza bidhaa kwa muda mrefu
- Kuongeza thamani ya bidhaa
- Kuwezesha usafirishaji wa bidhaa kuwa rahisi na salama
- Kuwalinda wateja na kuwajengea imani juu ya usalama, ubora na kiasi cha bidhaa kulingana na thamani yake.

b. Kufafanua mbinu za kuvutia na kupata wateja

Kupata wateja katika biashara haijalishi huduma au bidhaa yako haitazalisha pesa. Kama wateja hawatakuwa tayari kununua bidhaa au huduma yako, hakuna mteja wala hakuna biashara.

Tatizo la kukosa wateja hukabili sana biashara ndogo, na hata kusababisha biashara hizo kufa. Sio kwamba wateja hawapendi kununua bidhaa za biashara bali tatizo kubwa ni mbinu duni za kujitangaza na masoko.

Ili wateja wavutiwe na biashara yako unatakiwa kufuata mbinu zifuatazo:-

1. Luga nzuri

Mambo yanayowapotezea wafanyabiashara wengi wateja ni lugha mbaya kwa wateja, hakuna mteja atakayependa majibu mabaya na namna mbaya ya kumpokea mteja.

Hakikisha unatoa lugha nzuri kwa wateja wako ambao wataona unawajali, unawathamini na kuwaheshimu.

2. Punguzo

Njia hii ni bora sana ya kukabiliwa na ushindani wa kibiashara na kupata wateja. Kama jirani yako anaiza sabuni 2,100 wewe uza 2050, unaweza usipate faida kubwa kwenye bidhaa moja lakini utapata faida kubwa kwenye mauzo ya jumla. Mfano, faida katika sabuni ni sh.100 na jirani akaiza sabuni 5 kwa sh. 2100 atapata faida ya sh. 500.

Lakini wewe ukauza sabuni 20 kwa sh. 2050 utapata faida ya Sh. 1,000, hapo utakuwa umeuza kwa faida kubwa na kuvuta wateja wengi zaidi.

3. Kuwa mvumilivu

Wateja hawatapenda unachofanya kila wakati. Ni kawaida na mara zote wateja huwa na matatizo na bidhaa tofauti. Cha msingi wakati mteja anapokuja kulalamika kitu uwe mvumilivu. Ni rahisi kutupilia mbali dai lake kuhusu bidhaa hata ukamfukuza lakini chukua muda wa kumsikiliza mteja, kuwa na subira nao na usikilize kila kitu wanachosema. Baada ya kumaliza kueleza lalamiko unaweza kumjibu, zingatia kuwa usimfanye ajione kuwa mawazo yake hayana msingi.

4. Wajuze wateja wako

Mara zote ongea na kuwa wazi kwa wateja wako kila mara wakati biashara yako ina habari au matukio mapya yanayowagusa wateja, wajulishe na waeleze kuhusu vitu vya kuvutia na kufurahisha vinavyoendelea ili kuwatengenezea msisimko. Pia waeleze wateja wako hata juu ya mambo mabaya yanayotokea.

5. Toa msaada

Ni wazi kuwa hii mbinu ni nzuri sana ya kujitangaza na wala si vinginevyo. Kwa njia hii ya kutoa msaada, wateja huongezeka zaidi kwani watu huifahamu biashara husika. Pia huchukulia kama biashara inayowajali.

Ni gharama kubwa kutafuta wateja wapya kuliko kuwafanya wale ulionao tayari wabaki kwako, hivyo ni lazima uwathamini na uwajali wateja ulionao na wafanye wateja wawe na furaha.

6. Kuuza kwa njia ya mteja kulipa kidogo kidogo

7. Kuwa mwaminifu

c. **Kufafanua mbinu za kuzuia udanganyifu wa kibiashara unaofanywa**

Udanganyifu

Ni kujua uharibifu usiofaa na ukweli au ufichaji wa ukweli wa vifaa ili kumshawishi mwingine afanye kazi yake kwa madhara yake.

Katika kufanya biashara kuna udanganyifu wa namna mbalimbali unaoweza kufanywa na watu unaoshirikiana nao.

Udanganyifu wa wateja

Wateja au wanunuzi wanaweza kudanganya biashara kwa njia mbalimbali ikiwa ni pamoja na kuandika hundi mbaya, kutumia kadi za mkopo mbaya, vitu vya kurudi dukani, ambavyo havijanunuliwa pale ili kupata fidia (inaitwa udanganyifu kurudi).

Pia mteja kudai chenji mara mbili na mtu kuiba bidhaa unapohudumia wateja wengine, na kulipa fedha pungufu. Udanganyifu wa wateja huzorotesha shughuli za mjasiriamali.

Udanganyifu wa mjasiliamali

Wakati mwingine mjasiriamali anaweza kuwa mdanganyifu kwa namna mbalimbali.

Mfano, kuchezea mzani (kipimo cha ujazo), hivyo kupima kiasi kidogo kuliko inavyostahili. Udanganyifu huu wa mjasiriamali huweza kuzorotesha shughuli yake mwenyewe kwa sababu wateja wakishabaini watakosa imani naye, wataudhika na hawatarudi tena kununua bidhaa au huduma yake.

Ni vyema kuwa makini katika utendaji wa shughuli za uuzaji wa bidhaa. Jitahidi kumhudumia mteja mmoja kwa wakati mmoja, kuwa mwangalifu kujua umepokea fedha kiasi gani kutoka kwa mteja na urudishe chenji sahihi. Epuka kuwachanganya wateja kwani kwa kufanya hivyo utawaudhi. Tumia lugha yenye mvuto kwa kuwa mteja apatapo huduma nzuri na biashara yako itakuwa na faida zaidi. Wakati mwingine huwezi kuzuia kila aina ya udanganyifu kutokea katika biashara yako, hivyo unaweza kuchukua tahadhari ili kupunguza ulaghai.

Mbinu za kuzuia udanganyifu

1. Ni lazima kama una wafanyakazi, fuatilia historia ya kila mmoja hasa wenye majukumu ya kifedha na wasambazaji wa bidhaa.
2. Weka sera za udhibiti wa mapato yako au hesabu.
3. Zingatia kuanzisha mfumo wa ufuatiliaji kuweka macho cha wateja.
4. Zuia wizi wa utambulisho kwa kufuatilia akaunti za biashara.
5. Weka mifumo ya kufuatilia shughuli katika maeneo yote muhimu kutoka kwa wateja hadi wachuuzi.

d. Kujadili hatua zinazopaswa kuchukuliwa ili kumlinda mlaji dhidi ya bidhaa zilizoisha muda wa matumizi

Maana ya muda au mwisho wa matumizi ya bidhaa:

Ni muda au tarehe ambayo bidhaa husika imekwisha muda wa matumizi. Katika uuzaji au usindikaji wa vyakula, bidhaa zinazotengenezwa ni lazima ziwe na ubora unaokidhi mahitaji ya watumiaji wa bidhaa au walaji, na bidhaa lazima ziwe na ubora ambao hauathiri afya ya mtumiaji. Bidhaa ambazo tunaongelea ni kama vile vyakula, vinywaji, madawa, vifaa vya tiba pamoja na vipodozi. Bidhaa hizo hazipaswi kutumika baada ya muda wake kuisha au tarehe kwa sababu inaweza kuwa imeharibika au imebadilika kuwa sumu. Kuonesha muda wa kuisha matumizi ya bidhaa mara nyingi huandikwa kwenye bidhaa.

Muda wa kuisha matumizi huoneshwa katika bidhaa kwa namna zifuatazo:-

- Tarehe ya mwisho wa matumizi kwa lugha ya kiingereza huandikwa expire date (ED). Hii bidhaa inayoonyesha hivyo haifai kutumika baada ya tarehe hiyo.
- Bora kabla ya:- huonesha tarehe ambayo bidhaa haitakuwa tena na ubora uliokusudiwa. Alama hii hutumiwa kwa vyakula vilivyookwa, nafaka za kusindikwa, vyakula vya kufungashwa kwenye makopo. Alama kubwa ni BB- Best Before.
- Uza hadi ifikapo – ambayo huandikwa sell by. Alama hii huonyeshwa zaidi kwa vyakula vinavyoharibika mapema au upesi kama nyama, vyakula kwenye makopo, vyakula vya baharini, maziwa, na vyakula vilivyowekwa hamira kama vile mikate.
- Ingawa muda au tarehe ya kuishi kwa matumizi kunatakiwa kuzingatiwa kwa vyakula baadhi kama vyakula vya makopo. Kuonyeshwa kwa tarehe ya kumalizika ni kumwekea mtumiaji usalama wa afya yake, pia katika bidhaa zinazotumika mara kwa mara.

Faida:

- Kutamsaidia kuepuka madhara ya kiafya.
- Itamsaidia kupata matokeo yasiyo mazuri atumiapo bidhaa zilizoisha muda wa matumizi.
- Itamsaidia kutambua ubora wa bidhaa anayoitumia.

Madhara yake kwa mjasiriamali kukiuka sheria na kanuni ni:-

- Kupoteza sifa ya uaminifu kwa wateja wake
- Kumharibia biashara

- Atawapoteza wateja wake

Ni vizuri kupata elimu ya kujua namna tarehe ya kuisha kwa matumizi katika bidhaa inavyoandikwa katika vifungashio na pia liende sambamba na kujua maana ili kumsaidia na kumlinda mteja na mlaji wa bidhaa.

Hatua za kuzingatia kumlinda mlaji dhidi ya bidhaa zilizoisha muda wa matumizi:-

1. Kufuata sheria

Kila mfungashaji wa bidhaa anapaswa kuonesha muda au tarehe ya kuisha matumizi ambapo lebo ya kifungashio cha bidhaa hubandikwa madhubuti juu ya bidhaa iliyofungwa. Muda, tarehe na maelekezo mengine yaandikwe kwa lugha inayolewaka kwa watumiaji wa bidhaa inayohusika.

2. Kutoa elimu

Ili kuwafanya watumiaji wa bidhaa na wauzaji wafanye kazi kwa ufanisi, ni lazima Taasisi zinazohusika zitoe elimu. Taasisi hiyo ni shirika la viwango Tanzania, na mamlaka ya dawa na vifaa tiba. Njia zinazofanya kutoa elimu na iwafikie watu wote ni vipindi vyta televisheni, vipeperushi, makala za magazeti, kushiriki maonyesho mbalimbali kupitia hizi sheria, miongozo na kanuni zinazohusiana na muda wa kuisha kwa matumizi ya bidhaa zitolewe kwa umma. Elimu pia imekuwa ikitolewa kupitia semina za uhamasishaji na mafunzo kwa walaji na wadau mbalimbali, wafanyabiashara wa jumla na rejareja, na waingizaji wa chakula.

3. Mikutano makongamano ya biashara

Mjasiriamali huhitaji kualika watu mbalimbali wakiwemo walio wateja tayari na wasio wateja. Lengo la mikutano au makongamano ni kutoa maelezo ya kutosha kwa wateja kuhusiana na bidhaa husika.

Maswali

1. Taja mbinu tatu za kuwavutia wateja.
2. Nini maana ya vifungashio?
3. Taja faida nne za kufungasha bidhaa.
4. Taja mbinu za kuzuia udanganyifu wa biashara.

4.3. Kutumia kanuni za usimamizi wa fedha

a. Kuchambua huduma za kifedha zitolewazo kwa njia ya benki

Usimamizi wa fedha

Ni namna ya kusimamia mapato na matumizi katika biashara ili kutimiza lengo fulani. Mapato ni fedha inayoingia katika biashara yako kupitia mauzo.

Matumizi ni fedha inayotoka katika biashara yako kupitia malipo.

Mpango kazi wa biashara ni kitu muhimu sana kwa kila mfanyabiashara ambaye anataka kuleta mageuzi makubwa katika uchumi wake binafsi na jamii inayomzunguka. Unapoweka kwenye matendo elimu ya usimamiziwa fedha inakusaidia kutimiza malengo uliyonayo katika biashara yako.

Kuna njia mbalimbali ambazo zinaweza kutengeneza mfumo wa usimamizi wa fedha katika biashara yako: Njia hizo ni:-

Bajeti

Ni mpango wa kifedha unaoonesha makisio ya mapato na matumizi katika biashara ndani ya kipindi fulani. Katika bajeti kuna vipengele vitatu vya muhimu ambavyo unapaswa kuvijua kwa kina ili uweze kutengeneza bajeti yenyе kukidhi vigezo. Vipengele hivyo ni:-

1. Mapato
2. Matumizi
3. Muda maalumu

1. Mapato

Mapato katika biashara hutokana na mauzo ya bidhaa au huduma. Kama unaona mapato yako ni kidogo katika biashara yako, fikiria ni bidhaa gani au huduma gani ambayo unaweza kuongeza ili kuongeza mauzo katika biashara yako. Unapoongeza mauzo moja kwa moja utaongeza mapato na kiasi cha faida.

2. Matumizi

Matumizi hutokana na malipo unayofanya katika biashara yako, mfano kununua malighafi, kulipia pango kwa ajili ya biashara, kuwalipa wafanyakazi, kulipia safari kwa ajili ya kusafirisha

bidhaa n.k. Unatakiwa kuainisha matumizi ya biashara yako vizuri na ni vema ukatofautisha matumizi yako binafsi na matumizi ya biashara.

Changamoto kwa wafanyabiashara ni kuchanganya matumizi yao binafsi na matumizi ya biashara, mfano, mtu anatoa fedha kununua viatu binafsi kutoka kwenye biashara halafu baadaye anajiuliza kwanini biashara yake haikui.

Unapotoa fedha kwenye biashara kwa matumizi binafsi bila kurudisha, tarajia mambo haya kutokea kwenye biashara yako:

- Faida kupungua
- Mtaji kupungua
- Kupata hasara

3. Muda maalumu

Ni lazima bajeti iandaliwe ndani ya muda maalumu au kipindi fulani. Bajeti inaweza kuandaliwa kwa juma, mwezi, robo mwaka, nusu mwaka, na hata mwaka mzima.

Bajeti inaonesha makadirio ya mapato ndani ya kipindi fulani, hivyo unakuwa na taswira ya mapato ya biashara ndani ya huo muda maalumu.

Umuhimu wa kutunza kumbukumbu za fedha:

Kila fedha inayopatikana kama faida inapaswa kutunzwa kwa kuhifadhiwa mahali salama kama vile benki, kasiki au kwa njia ya mitandao ya simu. Utunzaji wa kumbukumbu za fedha utamwezesha mjasiriamali kuelewa endapo shughuli anazozifanya zinakua na kuongezeka au hapana.

Utunzaji huu wa fedha ni wa muhimu kwa sababu zifuatazo:-

- Kupanga matumizi ya fedha kwa usahihi
- Kuelewa thamani ya biashara unayoifanya
- Kupanga mipango ya uboreshaji wa shughuli za biashara unayoifanya
- Kuelewa faida na hasara zinazoweza kupatikana kutokana na biashara yako

Faida ya kuhifadhi fedha benki:

- Kuongeza usalama zaidi wa fedha.
- Kuweza kupata faida na hivyo kukuza mtaji
- Kupunguza uwezekano wa fedha kupotea kwa matumizi mabaya, kuibiwa au kupotea
- Kupanua wigo wa biashara yako

Faida za kuhifadhi fedha kwa njia ya mitandao ya simu:

- Urahisi wa kuweka na kutoa fedha.
- Usalama mkubwa wa fedha inayowekwa
- Kuokoa muda
- Urahisi wa kujua salio kwa haraka
- Ni rahisi kutuma au kupokea fedha
- Ni rahisi kufanya manunuvi na malipo ya huduma mbalimbali kama vile kulipia umeme

Athari za utunzaji mbaya wa kumbukumbu za fedha:

- Ni vigumu sana kujua ukuaji wa biashara
- Kutofahamu kwanini anapata hasara au faida
- Kushindwa kufahamu kiasi cha fedha kinachopatikana kila siku

Maswali

1. Nini maana ya mapato?
2. Hasara zipi utapata unapotoa fedha katika biashara?
3. Faida za kuhifadhi fedha benki ni zipi?
4. Taja njia zinazotumika katika kutunza fedha na wafanyabiashara.

b. Kuchanganua matumizi ya rejesta zinazotumika kutunza kumbukumbu za bidhaa na fedha

Namna ya kutunza kumbukumbu za fedha

Kuna namna tofauti za kutunza kumbukumbu za fedha. Kumbukumbu hizo zinaweza kutunzwa katika muundo wa rejesta. Katika muundo huu mjasiriamali huandika kwa mkono katika vitabu vya fedha. Anaweza vilevile kutumia mfumo wa kompyuta ambao utamwezesha kutumia mojawapo ya programu za kihasibu.

Zipo aina mbalimbali za rejesta zinazotumika kutunza kumbukumbu za fedha, nazo ni:-

- Rejesta ya kuandika mapato na matumizi
- Rejesta ya kuandika kumbukumbu za fedha taslimu
- Rejesta ya kuandika madeni ya biashara

Rejesta ya kuandika mapato na matumizi

Faida ya biashara inaweza kujulikana iwapo mjasiriamali ataweka taarifa zake za mapato na matumizi vizuri. Ili kujua faida halisi ya biashara ni fedha. Ni muhimu kuwa na kumbukumbu sahihi za fedha. Faida ya biashara ni fedha inayoonekana na mapato au mauzo baada ya kutoa matumizi au manunuvi.

Faida = mapato – matumizi

Faida unayoipata unaweza kuitumia katika kuongeza mtaji wa biashara au matumizi binafsi.

Namna ya kuandaa rejesta mbalimbali za kutunza kumbukumbu za fedha:

Jacob ana genge la mbogamboga na matunda huuza kwa kila siku, embe, ndizi, hoho, karoti, nyanya, ndimu baada ya kupata ufahamu juu ya utunzaji wa fedha.

- i. Nyanyakilo 20 @shilingi 2000 jumla sh. 40,000
- ii. Embe 50 @shilingi 250 jumla shilingi 12,500
- iii. Ndizi 10 @shilingi 500 jumla shilingi 5,000
- iv. Karoti 100 @shilingi 200 jumla shilingi 20,000

Jacob huuza bidhaa zake kwa rejereja. Kwa siku Jacob anaweza kupata fedha kama ifuatavyo:

- i. Shilingi 22,000 kwa kuuza nyanya kg 30 @shilingi 750
- ii. Shilingi 1800 kwa kuuza kabichi 2 @shilingi 900
- iii. Sh. 6400 kwa kuuza maembe 8 @shilingi 800
- iv. Shilingi 8,000 kwa kuuza hoho 80 @shilingi 100

Rejesta ya kuandika manunuzi/matumizi

Siku ya Manunuzi	Bidhaa	Kiasi	Bei (Sh)	Jumla
Siku ya kwanza	Embe	50	250	12,500
	Nyanya	20	200	4000
	Ndizi	10	500	5000
	Karoti	100	200	20,000
JUMLA				41,500

Rejesta ya kuandika mauzo na mapato

Siku ya kwanza:

Bidhaa	Kiasi	Bei (Sh)	Jumla
Nyanya	30	750	22,500
Kabichi	2	900	1,800
Maembe	8	800	6,400
Hoho	80	100	8,000
JUMLA			38,700

Siku ya pili

Bidhaa	Kiasi	Bei (Sh)	Jumla
Nyanya	10	750	7,500
Kabichi	3	900	2,700
Maembe	10	800	8,000
Hoho	40	100	4,000
JUMLA			22,200

Kumbukumbu za mapato na matumizi hutumika kuandaa taarifa ya mapato na matumizi ya mwezi, miezi mitatu, miezi sita au mwaka.

Rejesta ya kuandika mapato na matumizi kwa mwezi

MAPATO			MATUMIZI		
Tarehe	Maelezo	Kiasi	Tarehe	Maelezo	Kiasi
30.04.2020	Mauzo ya mboga na matunda	65,300	30.04.2020	Manunuzi ya mboga na matunda	41,500
			Faida ghafi		23,800
JUMLA		65,300	JUMLA		65,300

Jumla ya mapato ni sh. 56,300 na matumizi ni sh.32,500. Ili kubaini faida inatakiwa kutoa manunuzi kutoka kwenye mapato. Kanuni ya kukokotoa faida ni faida = mapato – matumizi

Jedwali namba 3 linaonesha kuwa faida ambayo ni sh.23,800 imewekwa upande wa kulia ili kutafuta mlinganisho wa hesabu. Upande wa matumizi una kiasi kidogo kuliko mapato. Endapo kiasi cha matumizi kitakuwa kikubwa kuliko mapato, tofauti itawekwa upande wa kushoto wa jedwali na itakuwa ni hasara.

Hii hutumika kuandika pesa taslim uinayoingia na inayotumika, mjasiriamali hutumia rejestra hii kwa kipindi chote anachofanya biashara yake. Husimamia pesa inayoingia kutokana na mauzo ya bidhaa kwa taslimu au madeni yaliyolipwa kwa kipindi fulani. Rejestra hii humwezesha mjasiriamali kusimamia fedha inayoingia na inayotumika katika maeneo mbalimbali ya biashara na ipo katika muundo unaoonesha makusanyo na malipo yanayofanyika kipindi husika.

Rejestra ya kuandika fedha taslimu kwa mwezi:

Fedha inayoingia	Kiasi	Fedha iliyotumika	Kiasi
Bidhaa/Huduma		Bidhaa/Huduma	
Fedha ya mauzo ya mboga na matunda	65,800	Manunuzi ya mboga na matunda	41,500
Mteja amelipa deni	20,000	Deni la fedha ya usafiri	500
		Kulipa pango	15,000
			57,000
		Faida ghafi	28,800
JUMLA	85,800		85,800

Jedwali linaonesha kiasi cha fedha taslimu kinachoingia na kiasi kilichotumika kuendesha biashara. Vilevile linaonesha salio la fedha taslimu mwishoni mwa mwezi utakaokuwa umeandaa taarifa inayohusika. Kumbukumbu hizi zitamwezesha mjasiriamali kujua akiba aliyonayo, humwezesha pia kufanya uamuza sahihi wa matumizi ya fedha za biashara.

Rejesta ya kuandika madeni ya biashara:

Aina ya bidhaa au huduma	Daiwa	Dai
Mauzo ya mboga na matunda (aliuza kwa mkopo)		7,000
Kulipia pango (hajalipa pango)	9,000	
Malipo ya ushuru (hajalipa)	2,500	
Kulipia usafiri (hajalipa)	1,000	
Mauzo ya samaki chakavu (aliuza kwa mkopo)		12,500
JUMLA	12,500	19,500

Katika aina hii ya rejesta, mjasiriamali huweka kumbukumbu zinazohusu fedha anazodai na anazodaiwa. Rejesta hii ipo katika muundo wa jedwali hapo juu na ndani yake huandika gharama za bidhaa au huduma zilizonunuliwa kwa mkopo. Vilevile huandikwa ndani yake bidhaa au huduma zilizouzwa kwa mkopo. Jedwali humsaidia mjasiriamali kutunza taarifa sahihi ya rasilimali au fedha na madeni ambayo anatakiwa kulipa.

Kuandaa taarifa ya hesabu za fedha

Uandaaji wa taarifa kwenye vitabu vya hesabu unategemea jinsi ambavyo mjasiriamali anavyotunza kumbukumbu za mapato na matumizi. Maelezo ya fedha zote zinazoingia na zinazotoka kwenye biashara hutumika katika kuandaa taarifa ya fedha. Taarifa za hesabu zitamwezesha mjasiriamali kujua ukuaji wa biashara yake. Kwa kujua ukuaji wa biashara, mjasiriamali anapata nafasi ya kupanga jinsi ya kudhibiti biashara kulingana na kiwango cha ukuaji. Kadri shughuli za biashara zinavyoongezeka ndivyo usimamizi madhubuti unavyohitajika.

Mizani

Hupatikana kwa kuwepo kwa rasilimali zinazoweza kuendesha biashara kwa kipindi husika. Mizani ni taarifa ya kifedha inayoonyesha rasilimali, madeni na mtaji wa biashara. Taarifa hii hupima ukubwa au thamani ya biashara. Mizani huwa katika mpangilio wa jedwali.

Jedwali hilo huonesha kiasi cha mali ambayo mjasiriamali anadaaiwa. Mizani hupima uwezo wa rasilimali kuendesha biashara kama inavyooneshwa katika kanuni.

Rasilimali za biashara = maji + kiasi anachodaiwa

Vipengele vya mizani:

- i. Rasilimali za biashara
- ii. Mtaji wa biashara
- iii. Madeni ya biashara

i. Rasilimali za biashara

Ni vitu vyote vya thamani ambavyo vinamilikiwa na mjasiriamali. Rasilimali huainishwa kulingana na muda wa kutumika. Kuna rasilimali za muda mfupi na za kudumu.

Rasilimali za muda mfupi:

Ni rasilimali ambazo muda wake wa kutumika hauzidi mwaka mmoja, mfano kiasi cha fedha kilichoko benki na bidhaa.

Rasilimali za kudumu:

Hizi hutumika kwa muda mrefu zaidi ya mwaka mmoja, mfano ardhi, mashine, vifaa, samani. Bidhaa za kilimo ni rasilimali zinazoweza kumilikiwa na mjasiriamali kwa ajili ya kuendesha biashara.

ii. Mtaji wa biashara

Ni kiasi cha fedha inayowekezwa kwa ajili ya kuendeshea biashara. Mtaji hujumuisha pia faida iliyobaki wakati wa matumizi katika biashara na fedha kama vile mkopo wa benki ambayo ni pamoja na gharama za manunuzi ya bidhaa za biashara na gharama nyingine za uendeshaji. Hizo zinajumuisha mishahara ya watu uliowaajiri pamoja na malipo ya kodi.

iii. Madeni ya biashara

Biashara inaweza kufanyika kwa kununua na kuuza bidhaa au huduma kwa mkopo. Hivyo katika biashara kuna madeni ambayo mjasiriamali atakuwa anadai na mengine kudaiwa na wenye bidhaa. Madeni hayo hulazimika kulipwa katika kipindi maalumu kilichowekwa. Madeni hayo hulazimika kulipwa katika kipindi maalumu kilichowekwa. Madeni haya yasiposimamiwa vizuri yanaweza kuyumbisha biashara inayohusika.

Maswali

1. Toa maana ya:
 - i. Mapato
 - ii. Matumizi
2. Vipengele muhimu katika bajeti ni vipi?
3. Taja faida tatu za kuhifadhi fedha benki
4. Taja umuhimu wa utunzaji kumbukumbu wa fedha
5. Taja faida za kuhifadhi fedha katika mitandao ya simu

c. Kuchambua faida inayopata jamii kutokana na kulipa kodi

Maana ya kodi

Ni malipo ambayo watu wanatozwa na serikali.

Kodi

Kodi ni chanzo kikuu cha mapato kwa serikali ya kisasa. Mapato haya yanagharamia shughuli za serikali, mishahara, gharama za huduma zinazotolewa na serikali au shughuli za umma, mfano shule, hospitali, ujenzi wa barabara, miundombinu ya maji na umeme.

Kulipa kodi ni wajibu wa kila mwananchi, hivyo kila mtu anatakiwa kufanya kazi za kujiingizia kipato na kulipa kodi.

Aina za kodi:

Kuna njia mbalimbali za kutoza kodi

1. Kodi ya moja kwa moja kutoka kwa wananchi, mfano: kodi ya mapato.

Kila mtu mwenye mapato hutozwa asilimia fulani kulingana na jumla ya mapato yake.

Kodi isiyo dhahiri kupitia bei za bidhaa au huduma, mfano: kodi ya mauzo.

Bidhaa zinaongezwa kodi ya mauzo kulingana na asilimia ya bei ya bidhaa na kiasi hiki huongezwa juu ya bei, kwa hiyo ni wateja wanaolipa kodi kupitia bei.

2. Kodi zinazotegemea mali ya watu, mfano: kodi kwa nyumba au eneo lake au shamba.

Siku hizi kodi hutozwa kama pesa lakini kihistoria na katika mazingira ambako watu hawana pesa taslimu, kodi inatolewa pia kwa njia ya kazi. Mfano ni ujenzi wa barabara ambako wananchi wote wa eneo fulani wanapaswa kushiriki na kuchangia kazi yao kwa muda fulani.

Katika mazingira ya mashambani zamani kodi ililipwa pia kwa kutozwa asilimia ya mavuno au mifugo.

Kukusanya kodi

Malipo ya kodi ni wajibu wa wananchi hata kama watu wengi wanajaribu kuepukana nayo.

Serikali inadai malipo ikiitisha adhabu kwa watu wanaoficha mapato yao au wanaokataa malipo.

Serikali huwa na idara za kodi ambazo zimekabidhiwa jukumu la kutunza kumbukumbu ya malipo na kukusanya pesa zinazodaiwa.

Katika mazingira ya kisasa, ni makampuni yanayopaswa kukusanya kodi za wafanyakazi kwa njia ya kukata kodi kwenye mishahara na kuzikabidhi kwa serikali.

Biashara zinatakiwa kutunzwa kumbukumbu za mapato kwa kodi isipokuwa mara nyingi biashara ndogondogo hutozwa kiasi fulani kisichobadilika bila kuchunguza mapato yenye.

Maswali:

1. Kodi ni nini?
2. Kuna aina ngapi za kodi?
3. Kulipa kodi ni wajibu wa nani?
4. Kodi hutozwa kama vile _____ lakini katika mazingira ya kutokuwa na pesa inatozwa kodi kwa njia ya _____
5. Kodi (mapato) hutumika katika shughuli za _____