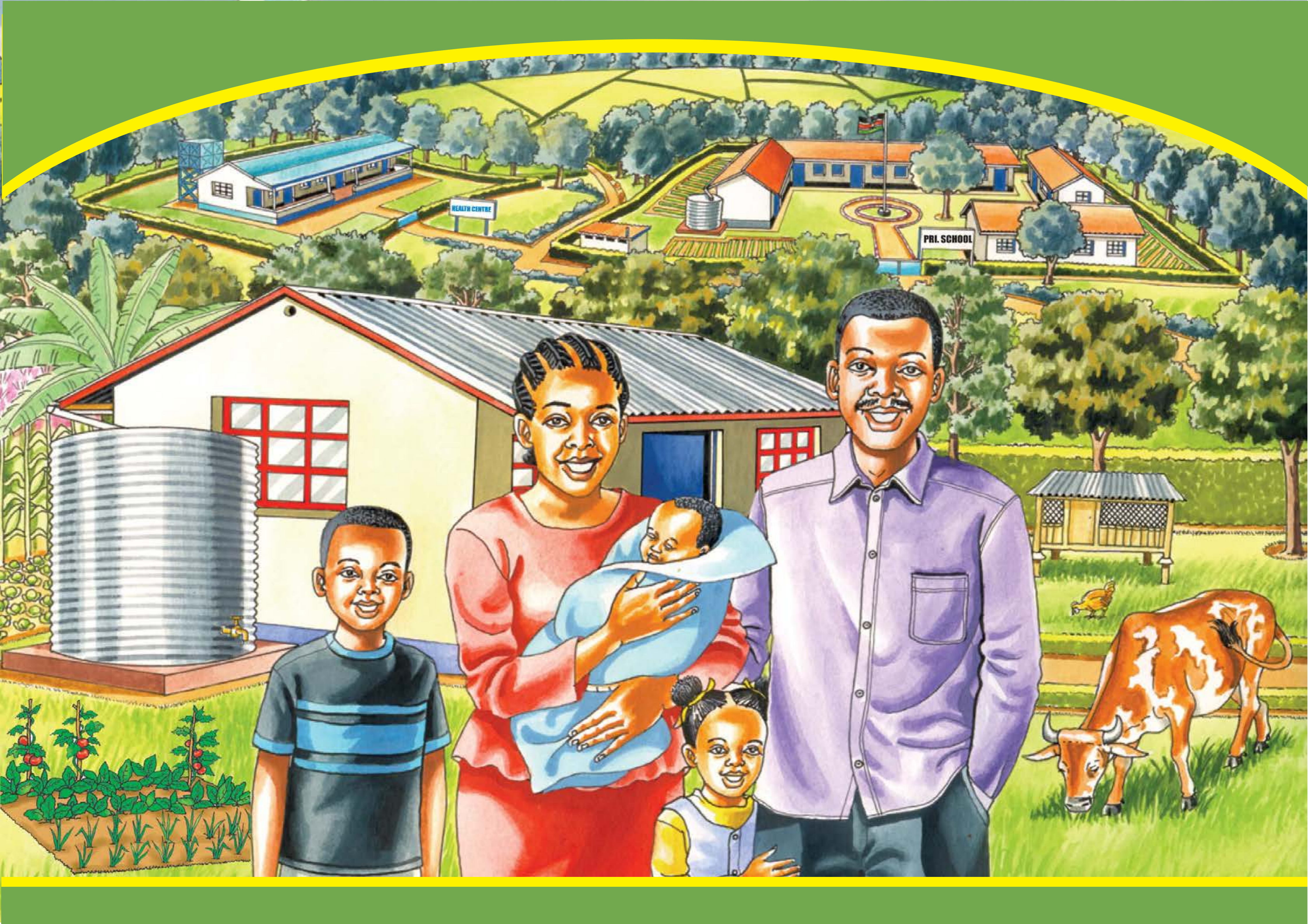




**Tunza Jamii Yako,  
Tunza Mazingira Yako  
kwa Maisha Bora.**

**Jihusishe. Jipangie. Amua**





### Orodha ya kukagua matayarisho:

- Soma hadithi yote mapema pamoja na maelezo ya hadithi na maswali ya kukukumbusha.
- Tayarisha mahali ambapo washiriki watasikiliza na kujadili bila kizuizi
- Alika Green Volunteers au wasikilizaji wengine waje kusikiliza
- Tayarisha vijitabu (vyenye ujumbe wa uzuiaji wa mimba na mbinu za kupanga uzazi) tosha vya kupatia watakaohitaji
- Weka fomu za kutuma wateja panapo huduma watakazohitaji baadaye zikiwa tayari na majina ya kliniki na wahudumu-wafikiaji wa afya ya jamii
- Fuatia shughuli kwa kutumia fomu za GBM

**Msimulizi anasema:** Shukrani kwa kufika hapa leo. Ni matumaini yangu kuwa nyote mko tayari kusikiliza na kuzungumza juu ya hadithi zitakazosimuliwa leo. Mazungumzo haya, ambayo ni sehemu ya kazi yangu ya kujitolea na Green Belt Movement ina lengo la kulinda mazingira ikiwa ni pamoja na uongozi mzuri kwa wale wanaoishi humo. Leo tutachukua takribani dakika arobaini na tano. Kwa majuma manne (4) yajayo, tutakuwa na hadithi zingine fupi fupi zikiwa kama sehemu ya mikutano yetu ya wiki ambayo itashughulikia uhusiano kati ya Mazingira bora, usalama wa riziki na familia zenye afya, miongoni mwa mengine.



**Msimulizi anasema:** Nitawatambulisha kwa familia ya kwanza katika hadithi yetu – hii hapa ni familia ya John na Mary. Nitauliza maswali na kutoa maelezo zaidi kotekote katika hadithi ili tujifundishe zaidi. Uko huru kuongeza mawazo yako na kuuliza maswali ikiwa ni pamoja na kufanya hadithi iwe ya kuchangamsha.

### **Maswali kwa wasikilizaji:**

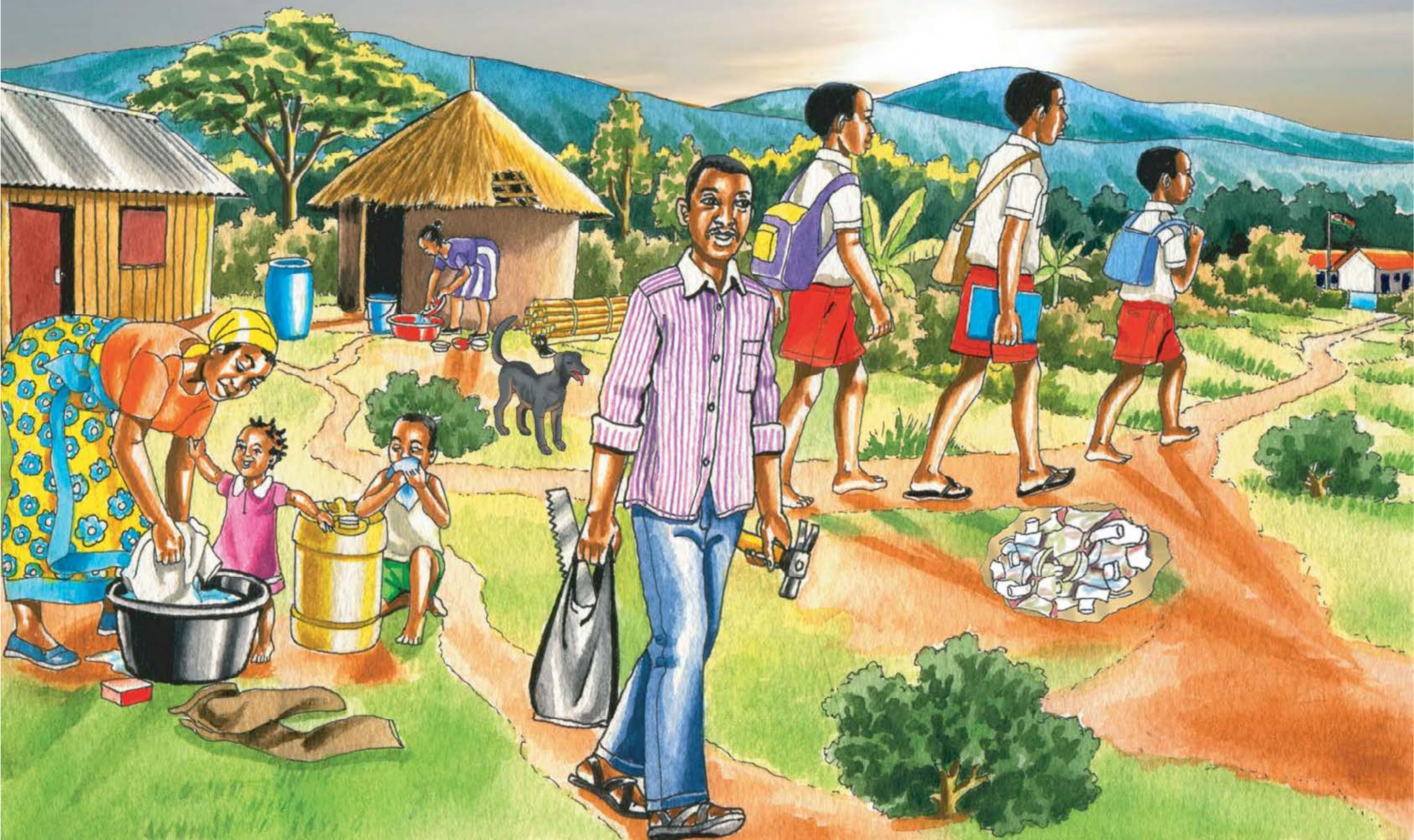
- Tunaona nini katika familia ya John?
- Kuna watoto wangapi?
- Nyumbani kwao kuko hali gani?
- Unamuonaje mkewe John?



**Msimulizi anasema:** Hii nayo ni familia ya Peter na Jane.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Nini tunachoona katika familia ya Peter?
- Kuna watoto wangapi?
- Nyumbani kwao kuko hali gani?
- Unaionaje hali ya Jane, mke wa Peter?



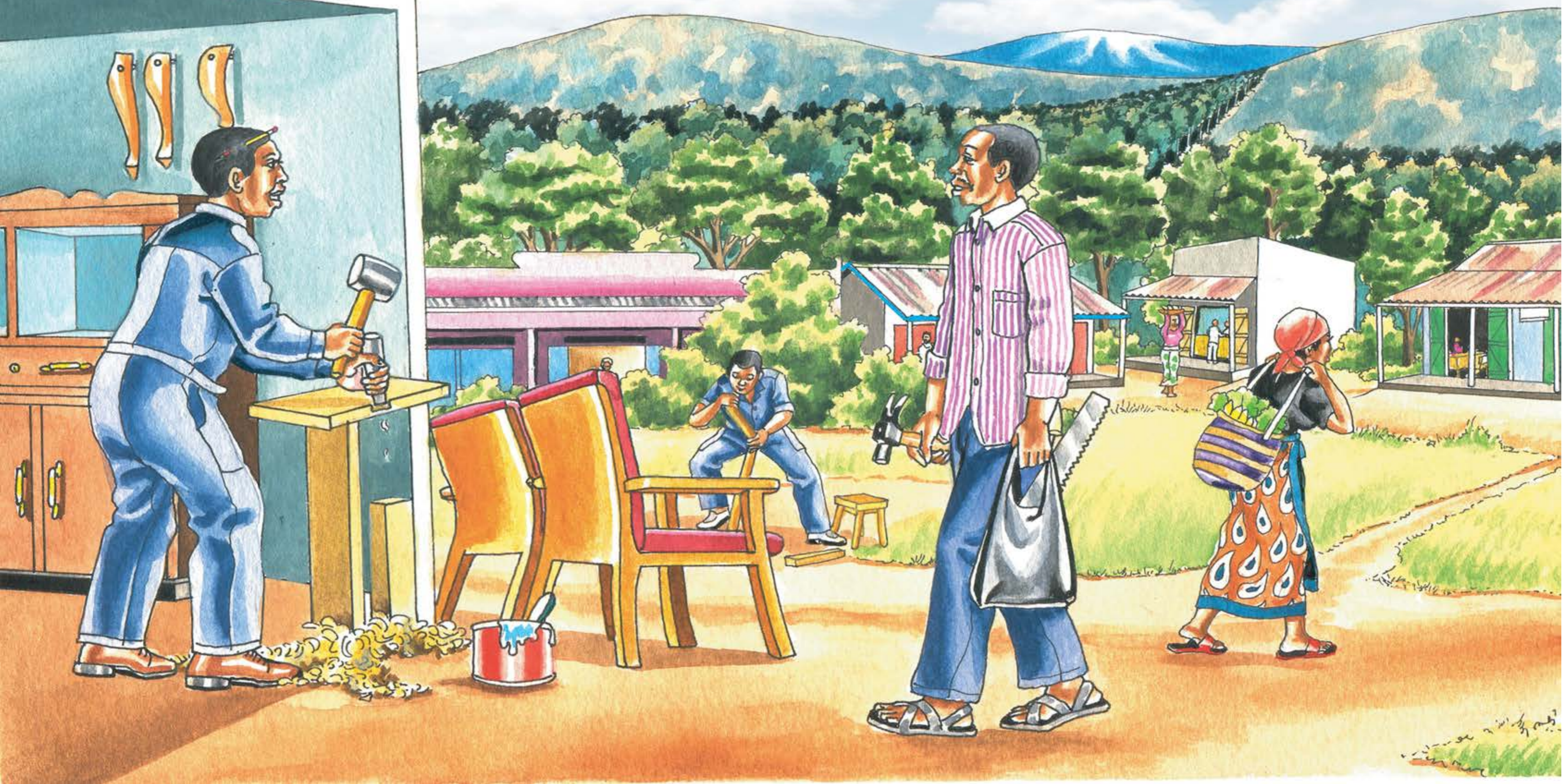


**Msimulizi anasema:** Sasa tunaona siku ya kawaida nyumbani kwake John.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Unafikiria John anaenda wapi?
- Ni wangapi kati ya watoto wanaenda shule? Kwa nini?
- Kina mama na wasichana wanafanya nini? Kwa nini?
- Hii ni hali ya kawaida katika jamii yako?

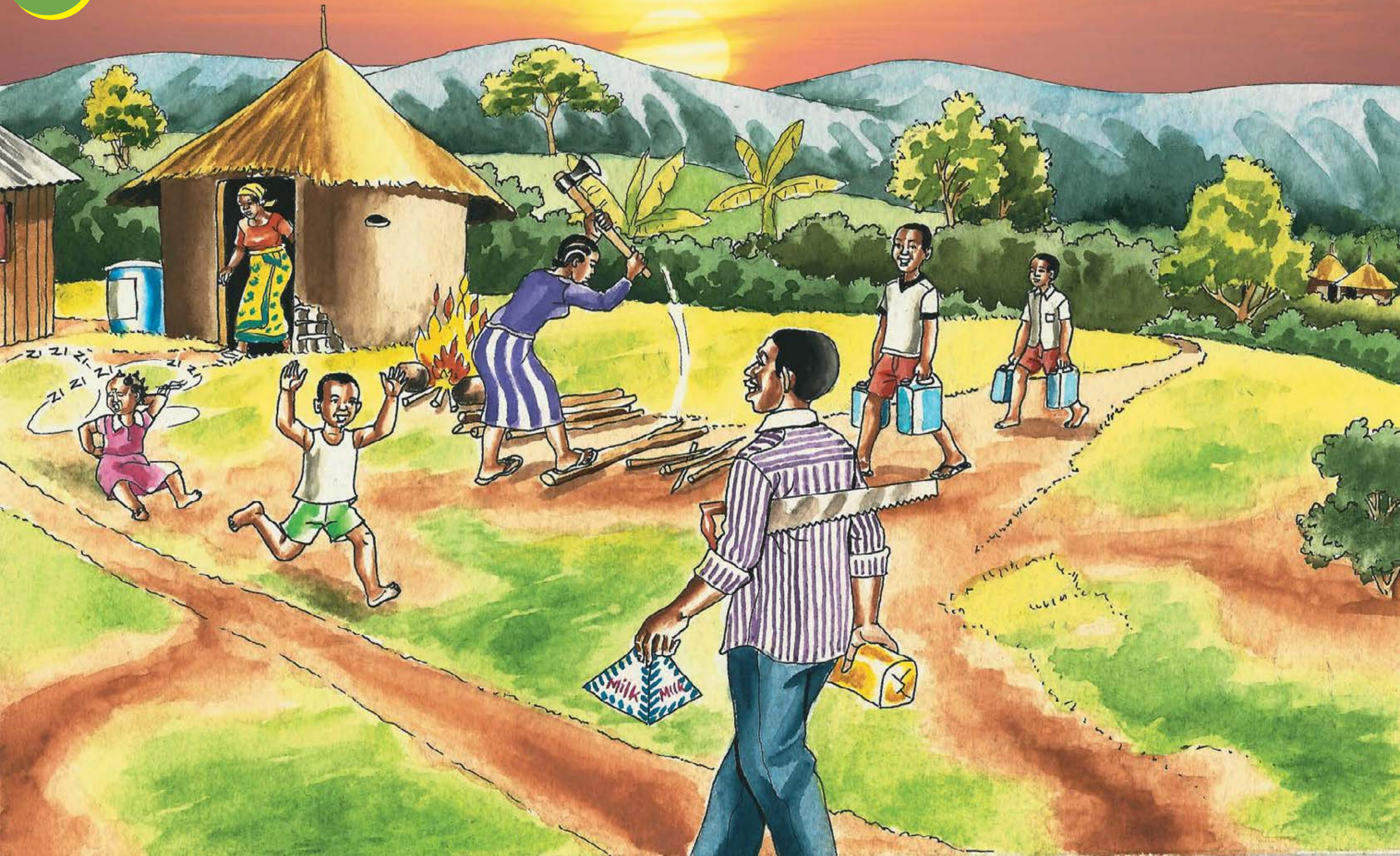
KIBANDA CHA USEREMALA



**Msimulizi anasema:** Sasa tunaona kule John anaenda wakati wa mchana.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

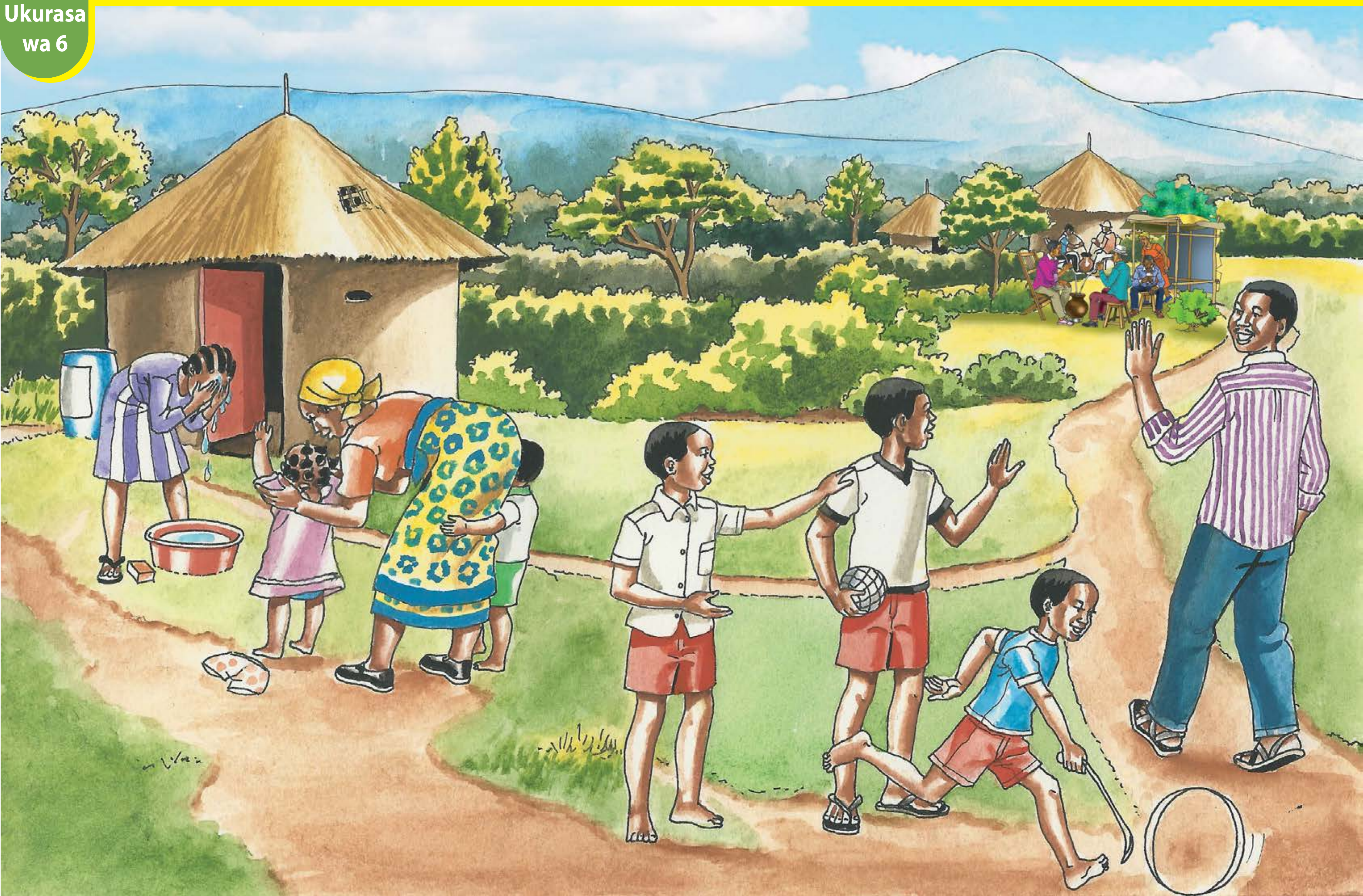
- Anapata riziki kwa njia gani?
- Unafikiria anapata pesa kiasi gani kwa siku?
- Kiasi hiki kinaweza kuikimu familia yake?
- Unafikiria John ana maono gani kwa familia yake?
- John ana maadili gani?



**Msimulizi anasema:** John amerejea jioni kutoka siku nzima kazini na kupata haya nyumbani.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

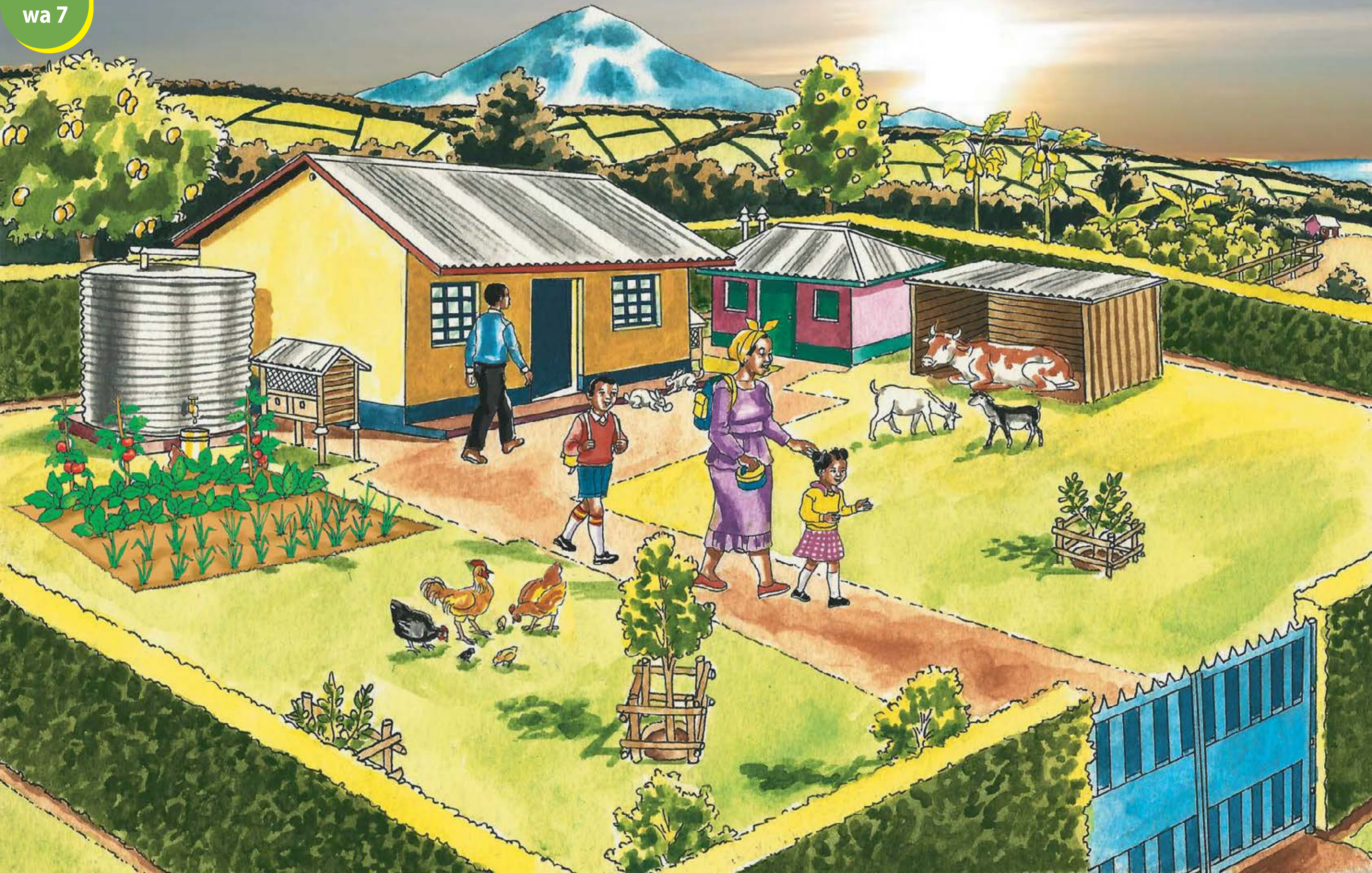
- Je, tunaona nini?
- Je, unafikiri jamii itakula nini jioni?
- Walichukuliaje kurejea nyumbani kwa John?
- Je, hii familia huzungumza pamoja? Ikiwa ndio, huwa wanazungumza kuhusu nini? Unafikiri ni mambo gani ambayo ni muhimu kwa familia hii?
- Kulingana na wao, ni mambo gani ya manufaa kwa siku za baadaye?



**Msimulizi anasema:** Siku ya mapumziko imefika. Hii ni Jumapili ya kawaida kwa John na familia yake.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Nini kinatendeka?
- Wanaume watatumia siku nzima wakifanya nini? Kwa nini?
- Wanawake watatumia siku nzima wakifanya nini? Kwa nini?
- Pombe huathiri familia namna gani? Na watoto je?
- Watoto watajifunza nini kutoka kwa wazazi wao?
- Je, unaweza kutabiri hali ya maisha ijayo ya familia ya John?

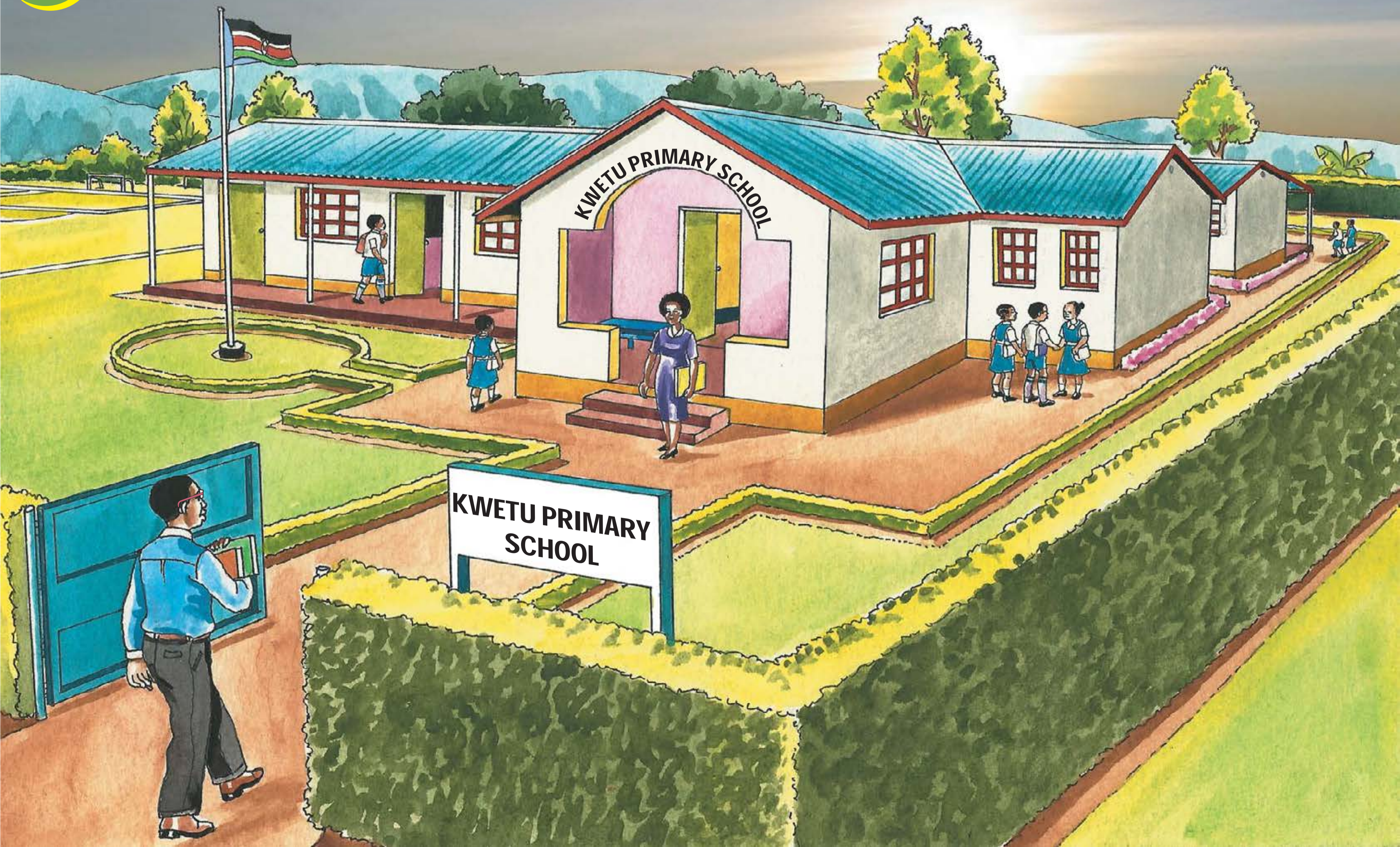




**Msimulizi anasema:** Hapa tunaona familia ya Peter wakati wa siku ya kawaida.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Unafikiria Peter anaelekea wapi?
- Ni wangapi kati ya watoto wake wanaelekea shule? Ni kwa nini?
- Jane, bibi yake Peter, atashinda akifanya nini?
- Haya hufanyika katika jamii yako? Kuna uwezekano kwamba Peter na John wawe majirani?



**Msimulizi anasema:** Sasa tunamwona Peter yuko kazini mwake. Yeye ni mwalimu katika shule ya msingi.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Unafikiri Peter hupata mshahara kiasi gani kwa mwezi?
- Je, mshahara ndio mapato yake pekee?
- Je, ana shughuli zingine za kuzalisha mapato?
- Mapato yake yataweza kukimu maisha ya familia yake?
- Unafikiri Peter anatakia familia yake nini?
- Peter ana maadili gani?



**Msimulizi anasema:** Giza halijaingia kabisa na sasa Peter yuko nyumbani baada ya kazi.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

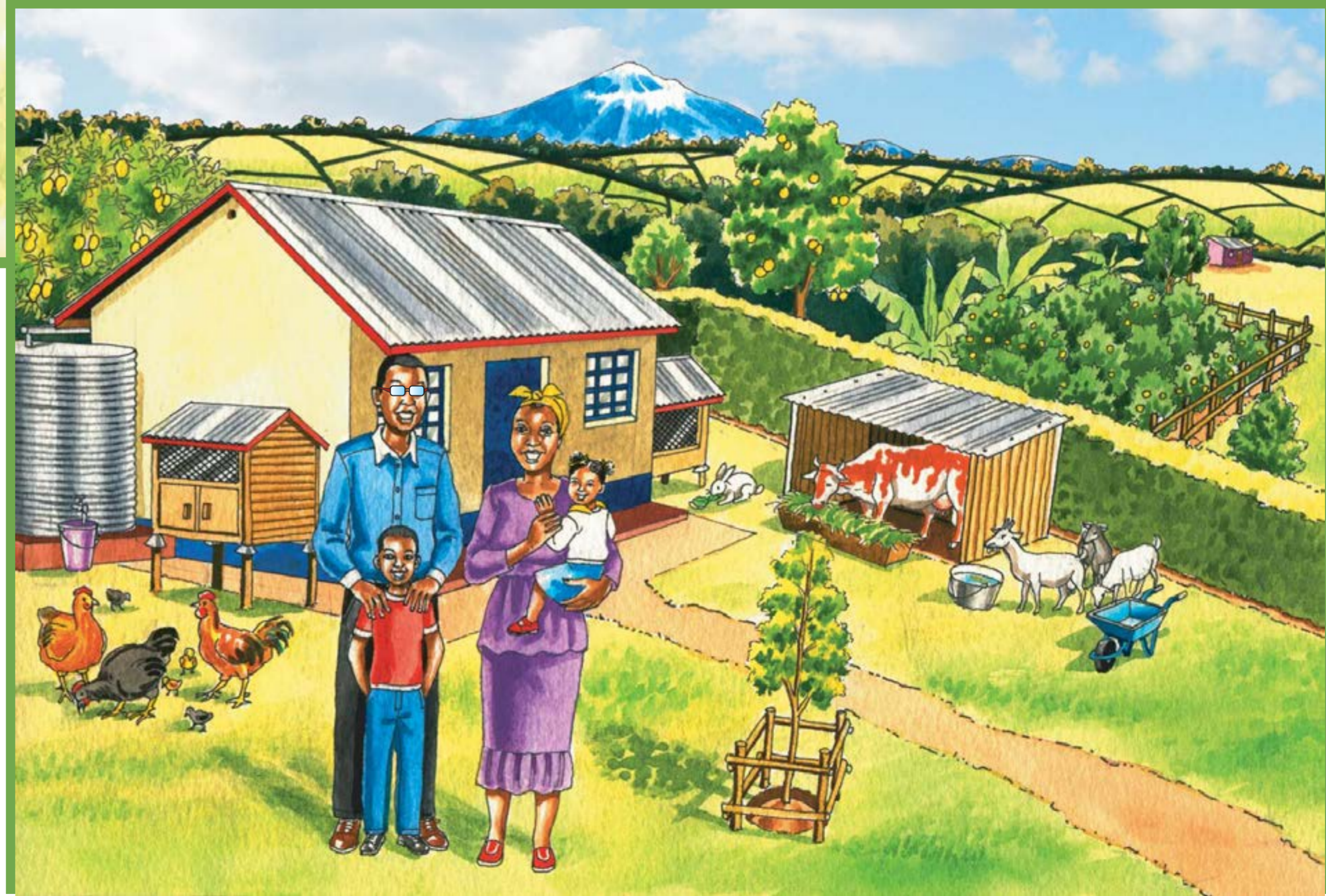
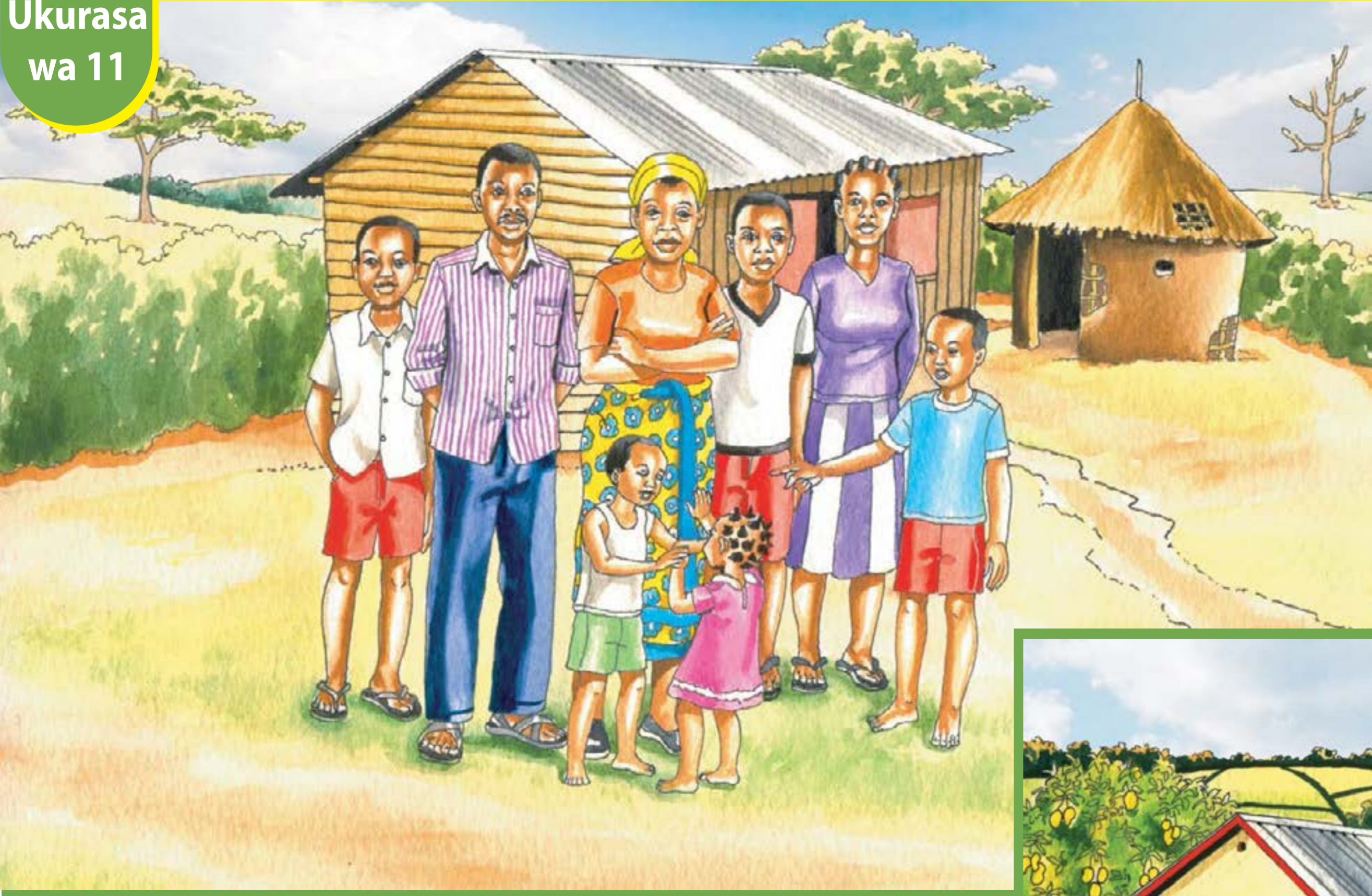
- Je, unaona nini?
- Je, unadhani watu wa nyumba hii watakula nini leo jioni?
- Je, familia hii huzungumza pamoja? Kuhusu nini?
- Je, wana maadili gani kwa siku za usoni?



**Msimulizi anasema:** Leo ni siku ya Jumapili. Peter na Jane wanaonekana wakiondoka nyumbani.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Je, ni nini kinafanyika?
- Familia itashindaje mchana wa leo?
- Unaweza kutabiri maisha ya baadaye ya familia hii?



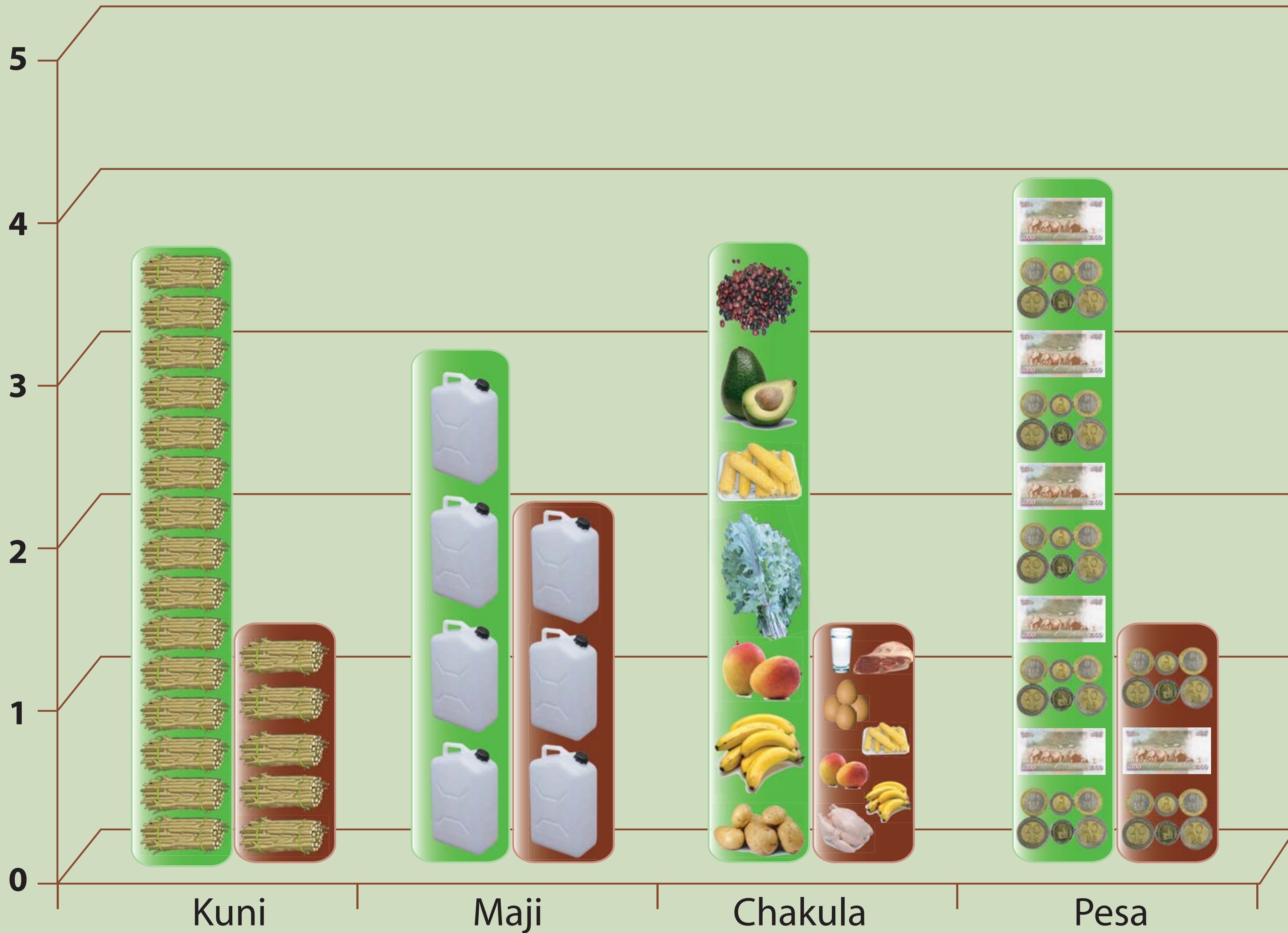


**Msimulizi anasema:** Eleza kuhusu maisha ya wanaume wawili wanaotoka katika jamii moja lakini wako katika hali tofauti kabisa.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Tunaona tofauti gani kuu kutoka kwa hadithi hizi? Zinafanana vipi?

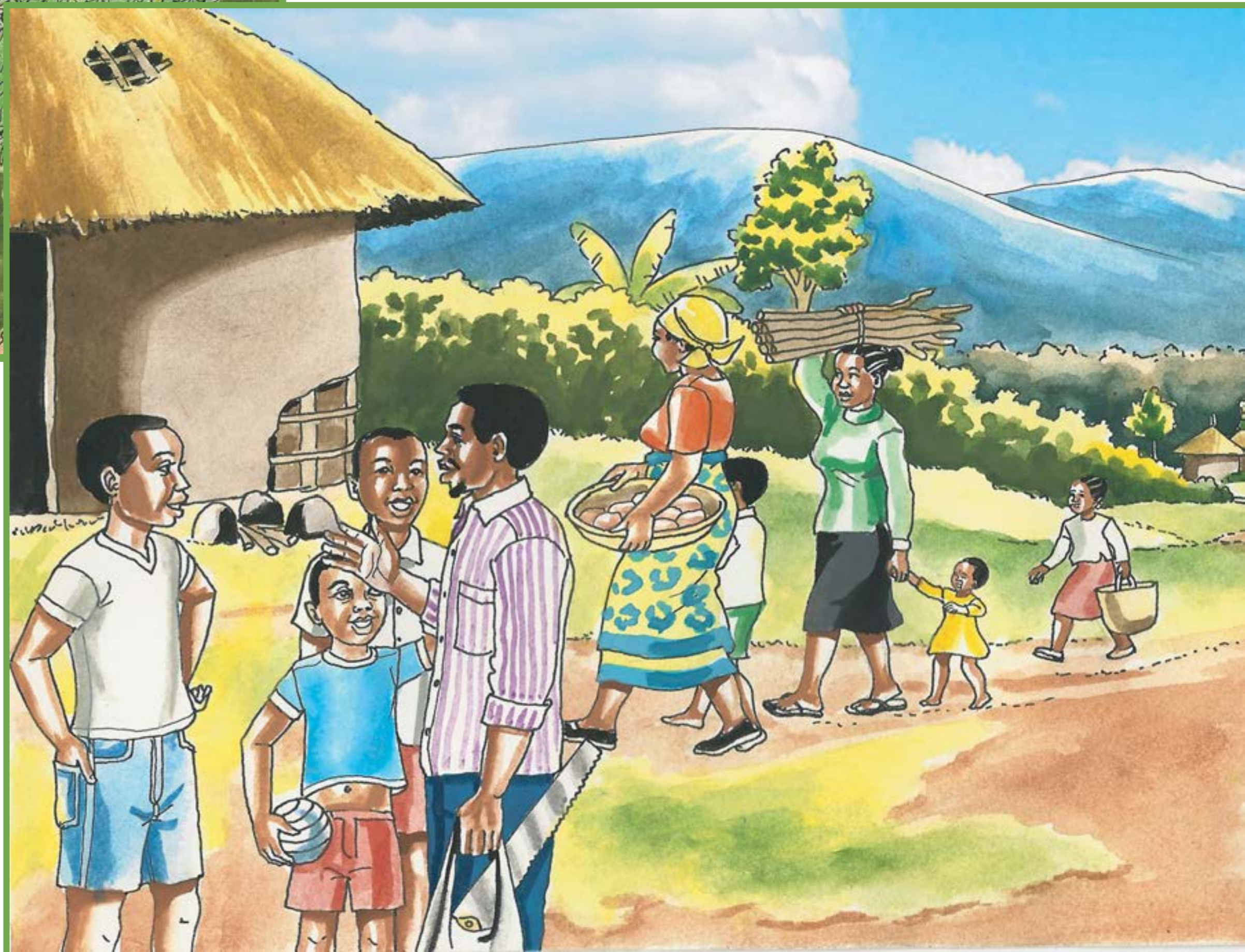
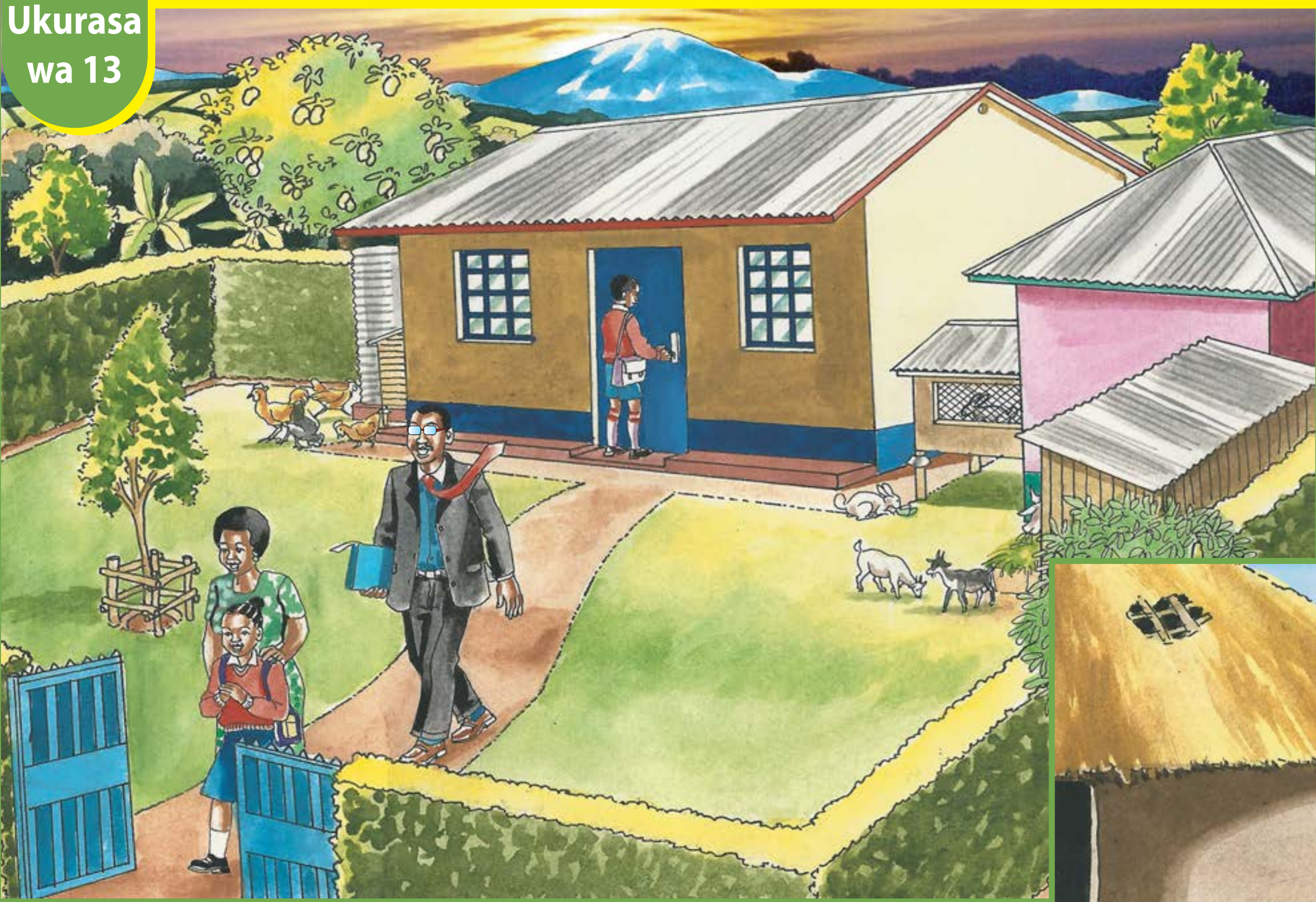
# Matumizi ya kila familia kwa juma



**Msimulizi anasema:** Hapa tunaona tofauti ya matumizi ya rasilimali kati ya John na Peter katika kipindi cha juma moja.

### **Maswali kwa wasikilizaji:**

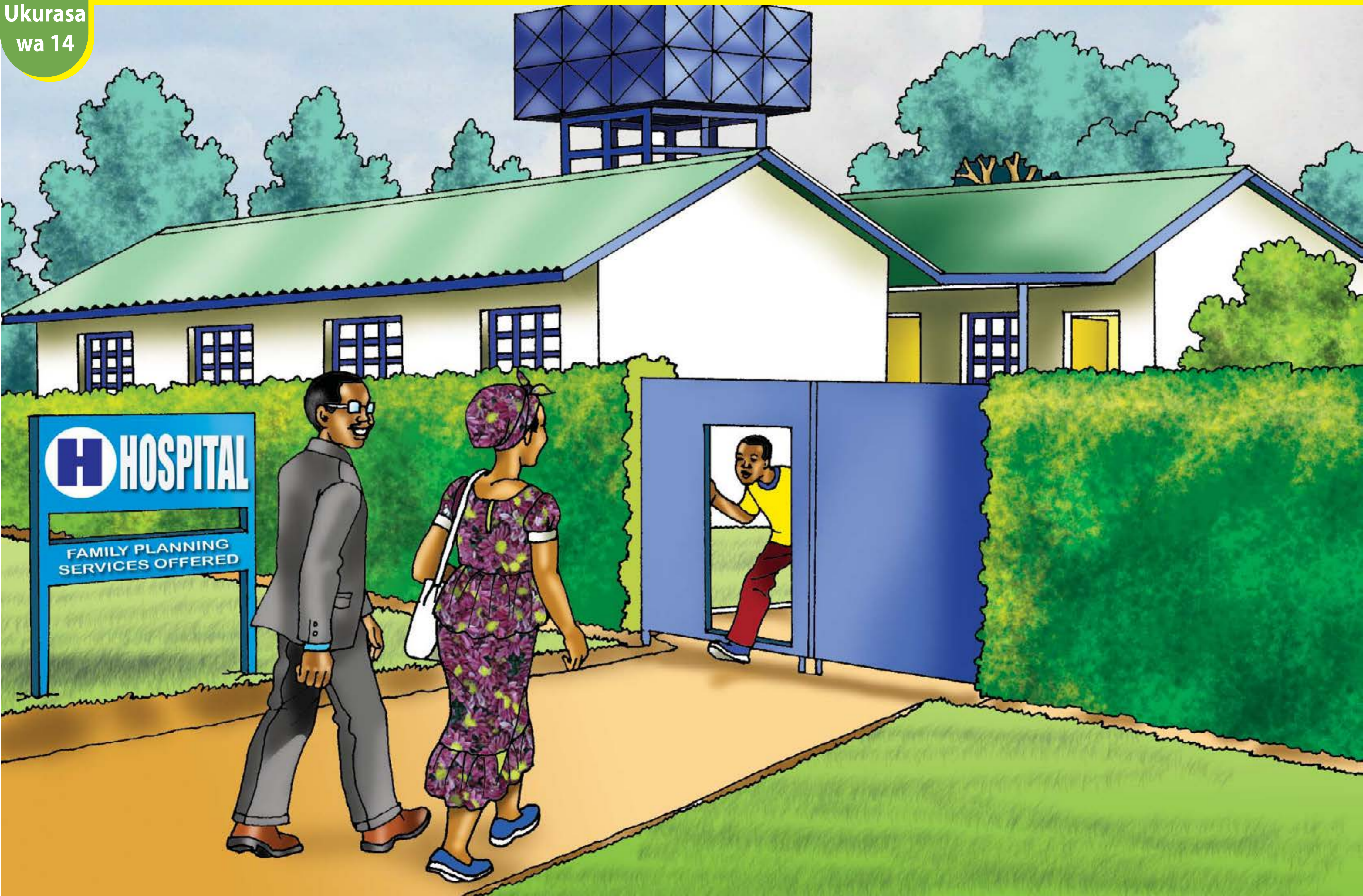
- Unafikiri ni nani anatumia rasilimali nyingi kuliko mwingine katika kipindi cha juma moja? Kwa nini?
- Unafikiri ni nani hutumia rasilimali kidogo katika kipindi cha juma moja? Kwa nini?
- Hili jambo lina athari gani katika mazingira?
- Hili jambo lina athari gani kwa familia?
- John anawezaje kupunguza athari zake katika mazingira kutumia njia gani?



**Msimulizi anasema:** Sasa ni baada ya miaka mitano. Tuzitazame familia hizi mbili tuone vile zimebadilika.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

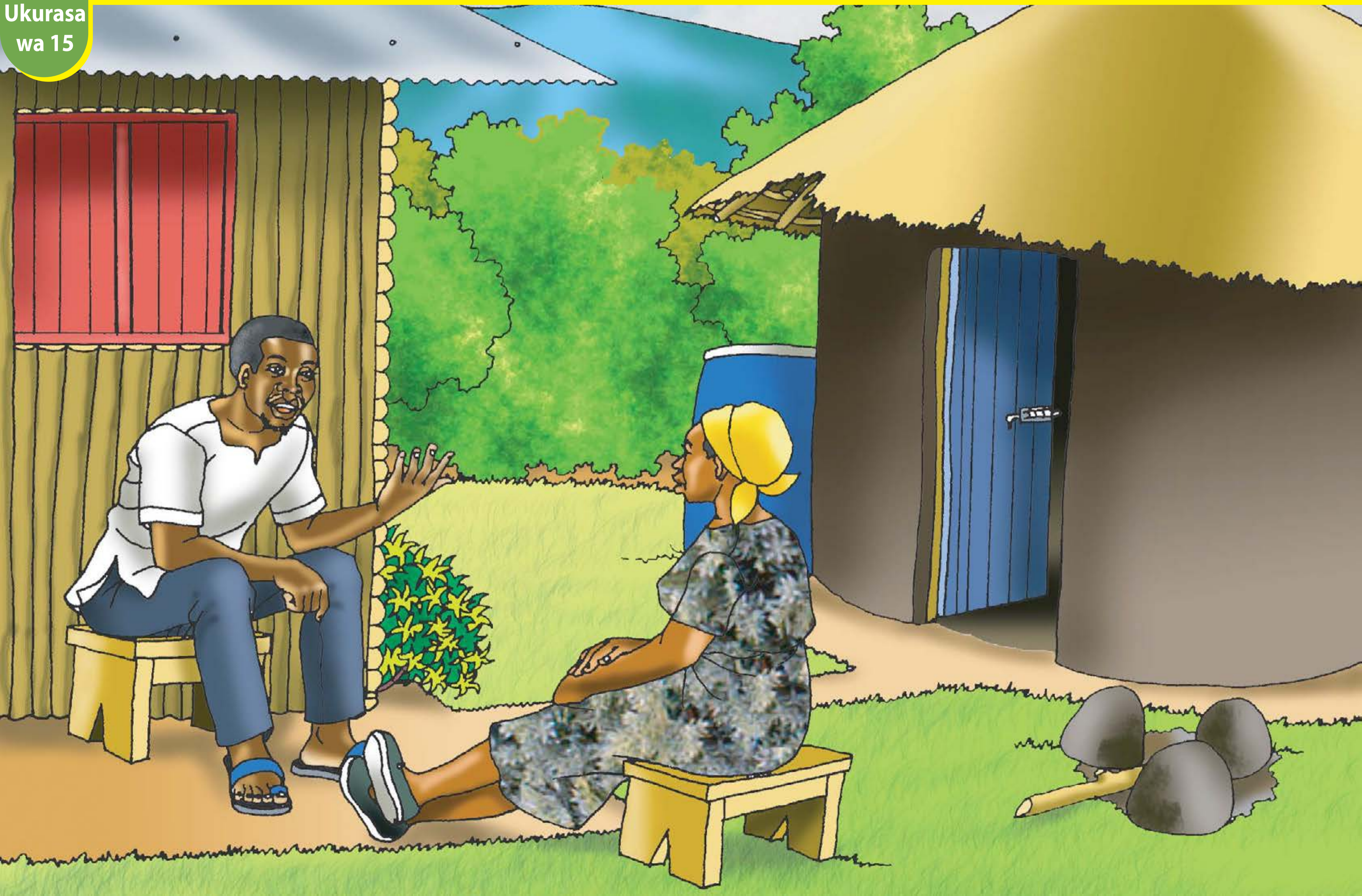
- Je, tunaona nini katika familia ya Peter? Ana watoto wangapi? Nyumbani kwake kunakaa vipi?
- Je, tunaona nini katika familia ya John? Ana watoto wangapi? Ana wajukuu wangapi? Nyumbani kwake kukoje?
- Unafikiri ni kwa nini maisha yao ni tofauti sasa?
- Je, mahitaji ya familia zao yako kama yalivyokuwa hapo awali?
- Nani amewezeshwa katika maisha yake? Amewezeshwa namna gani, na kwa nini?



**Msimulizi anasema:** Tunamuona Peter wakiwa na Jane katika hospitali.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Nini kinaendelea katika picha hii?
- Unafikiri nini kilichofanya waamue kuja hapa?
- Hii huwa inaathiri uhusiano wao? Na je, inaathiri siku zao za usoni?
- Je, inaathiri vipi mahitaji ya familia? Na je, inaathiri rasilimali?

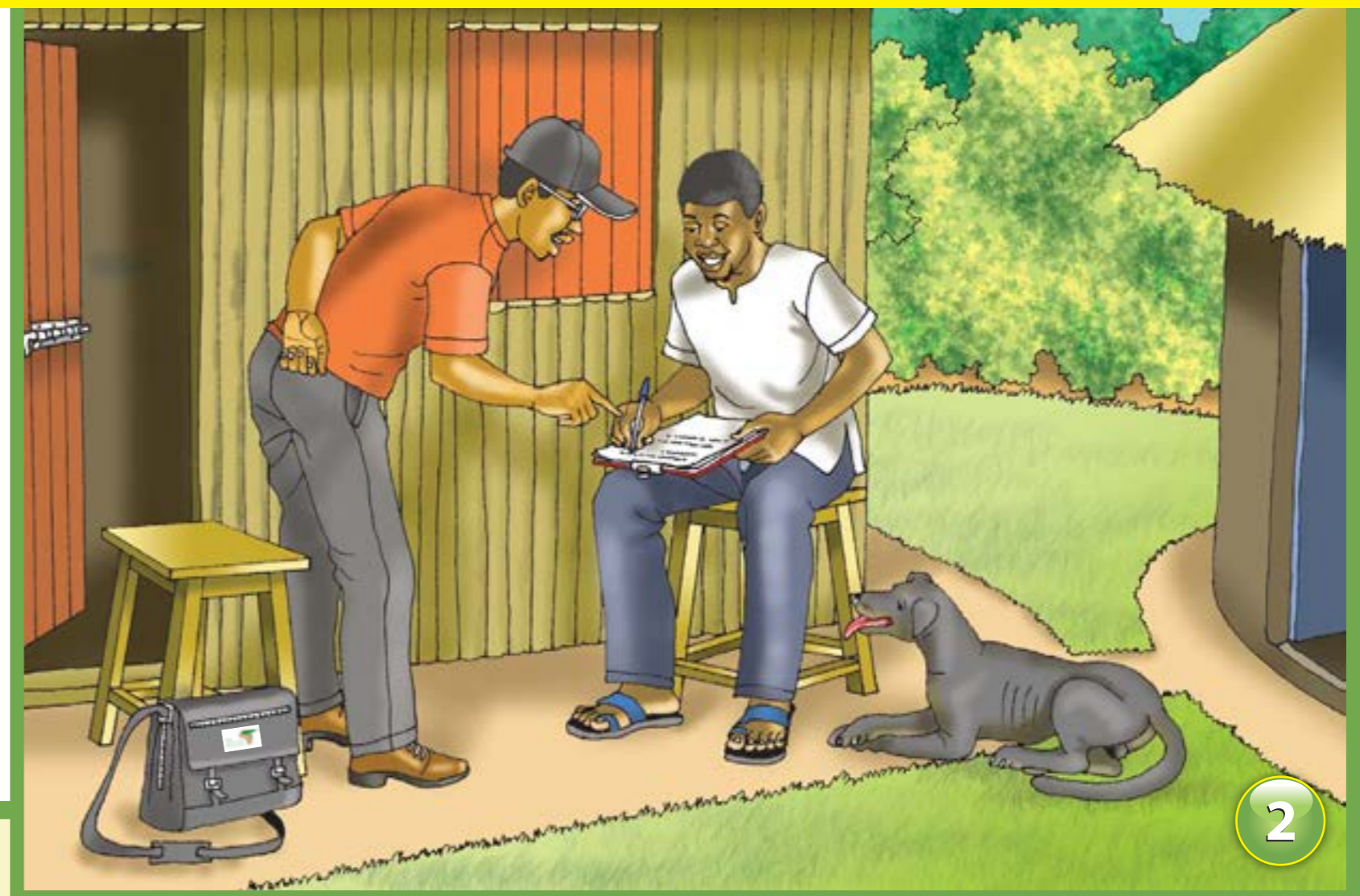




**Msimulizi anasema:** Huyu tena ni John na mke wake wakiwa nyumbani.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Unafikiri John na mke wake wanajadili kuhusu nini?
- Je, wanajua kuhusu kliniki ya kupanga uzazi kama vile Peter anavyofahamu? Kwa sababu gani?
- Je, wanatumia mbinu za kuzuia mimba? Eleze sababu ya jibu lako.
- Ni nani anaweza kuwasaidia kujifundisha zaidi?
- Na wewe je? Umepanga uzazi wako? Umepanga familia yako?



**Msimulizi anasema:** Sasa tunamuona Peter akienda kumtembelea jirani yake John ili amsaidie.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Je, mfuko wa Peter umeandikwa nini? (Yeye ni Green Volunteer)
- Peter anafikiriaje kuhusu maisha ya John?
- Peter anaweza kumsaidia kiviipi?
- Peter atamwambiaje John?
- Je, unafikiri John atamtambua Peter kama mtu halisi wa kuigwa na jamii? Kwa nini?
- Kuna umuhimu gani wa kuwa mtu wa kuigwa unapotoa ushauri?

# SIKU YA KUPANGA UZAZI



**Msimulizi anasema:** Kwa njia fulani, sasa maisha ya John na Peter yameunganishwa.

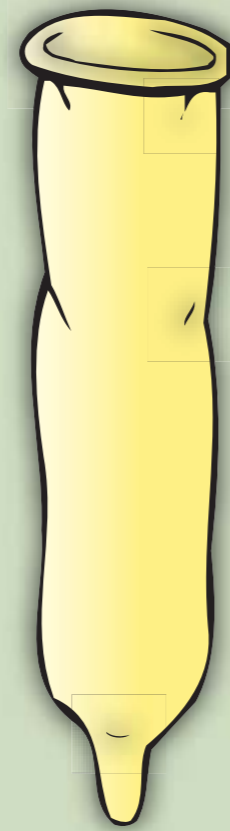
**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Kwa nini wanakutana katika kliniki?
- Unafikiri Mary, mke wa John, atakuwa akitembelea kliniki kwa muda gani?
- Jane, mkewe Peter atarudi kliniki baada ya muda wa kiasi gani?
- Nini kinaweza kusababisha wao kutorudi?

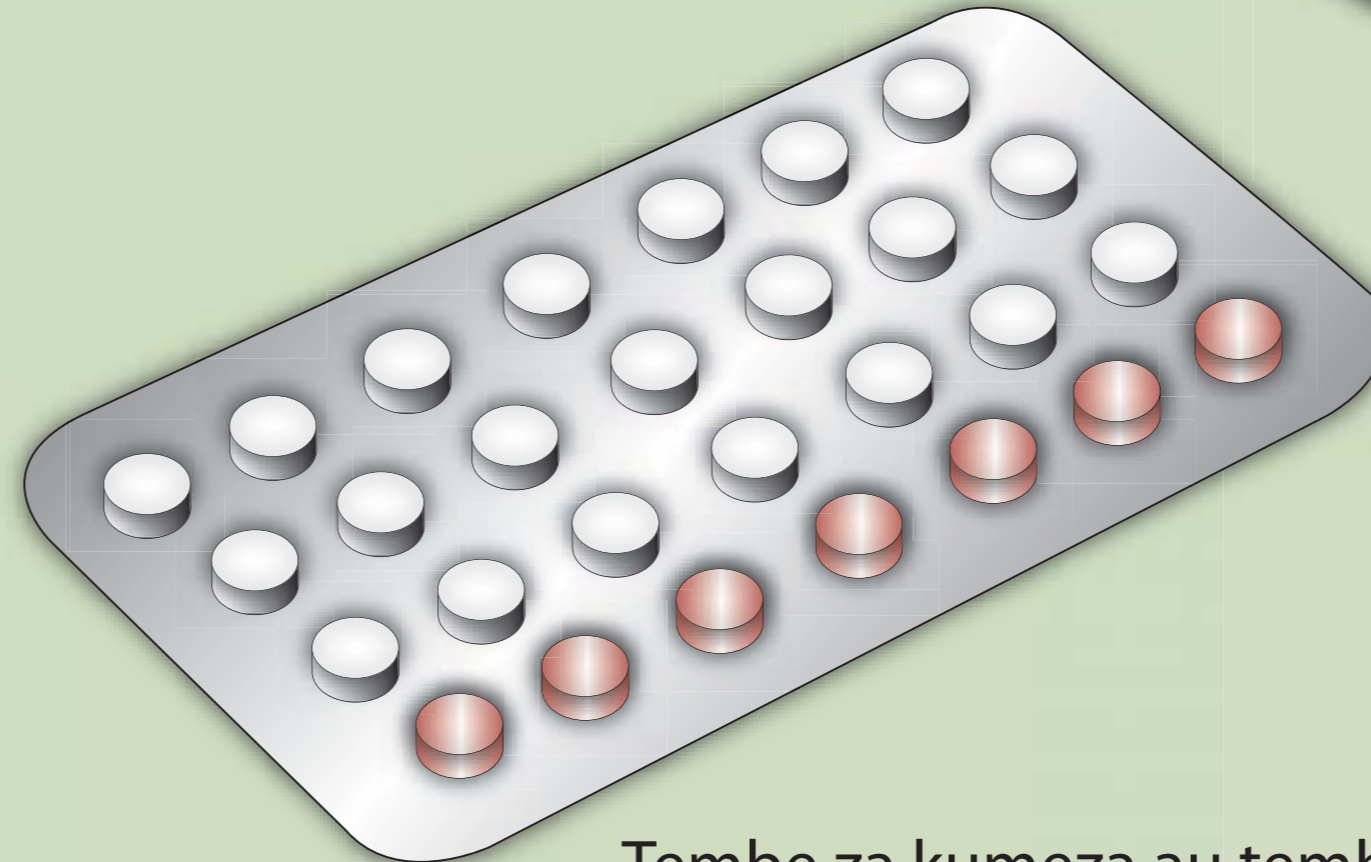
# Mbinu za Kuchagua

J A N U A R Y	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
30	31						

Mbinu ya siku kiwango



Kondomu za wanaume  
na za wanawake



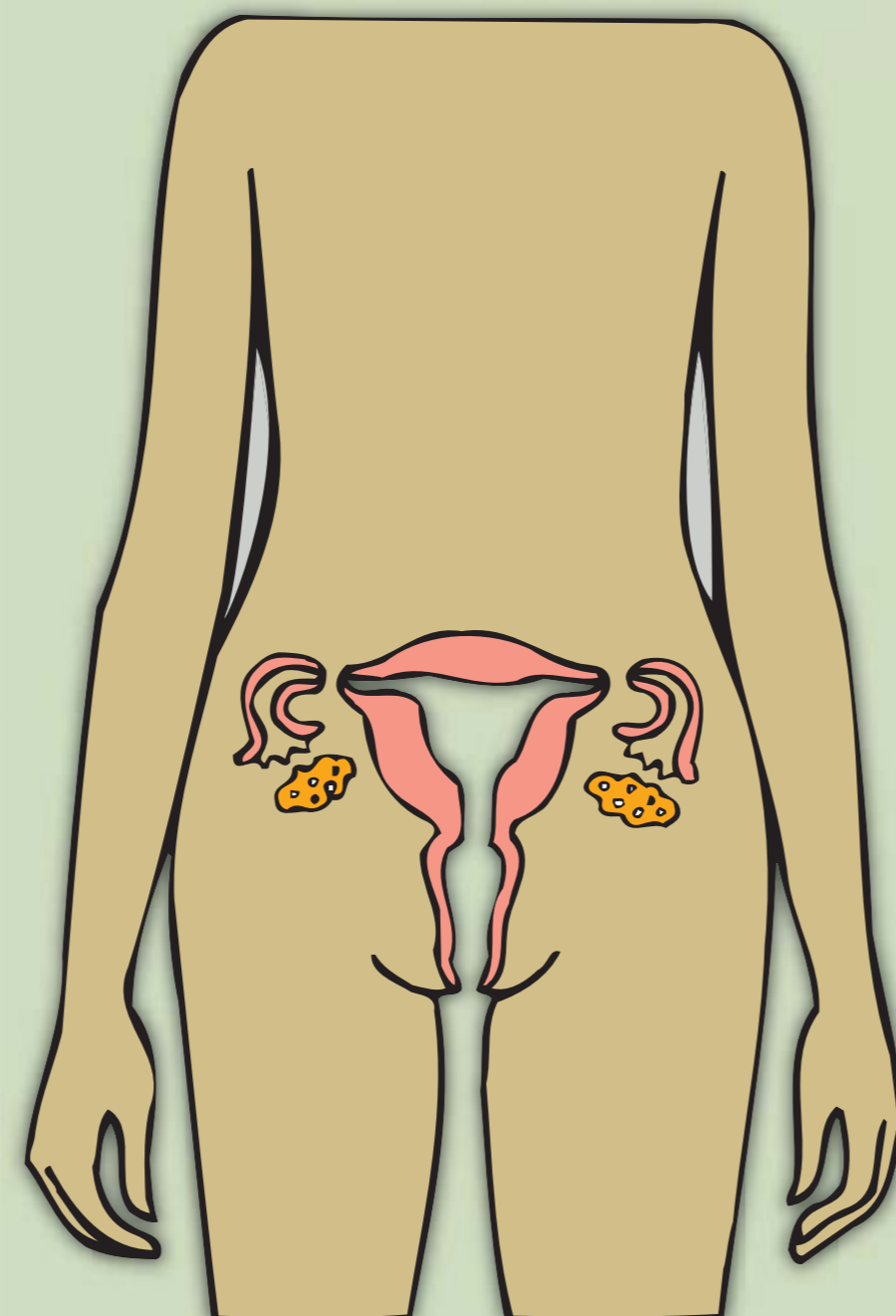
Tembe za kumeza au tembe  
za kupanga uzazi



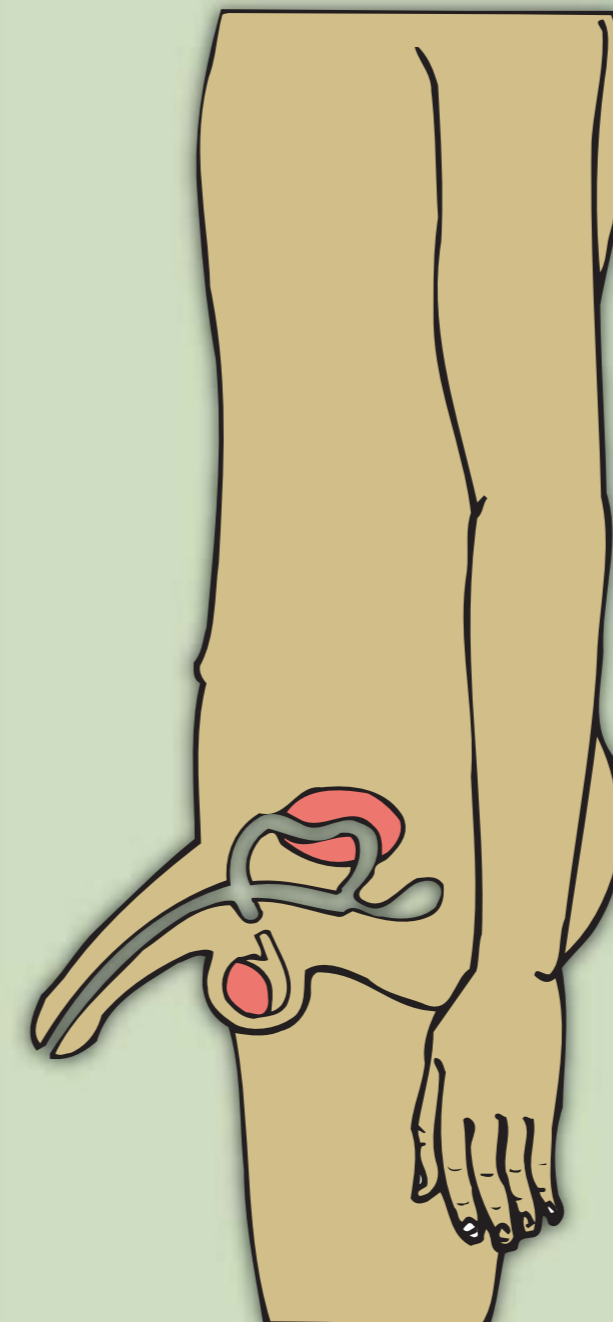
Sindano



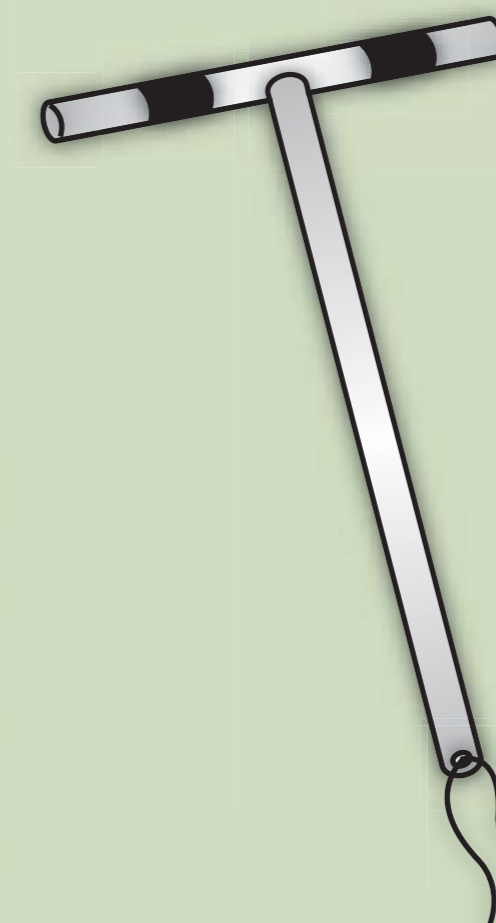
Mbinu ya unyonyeshaji



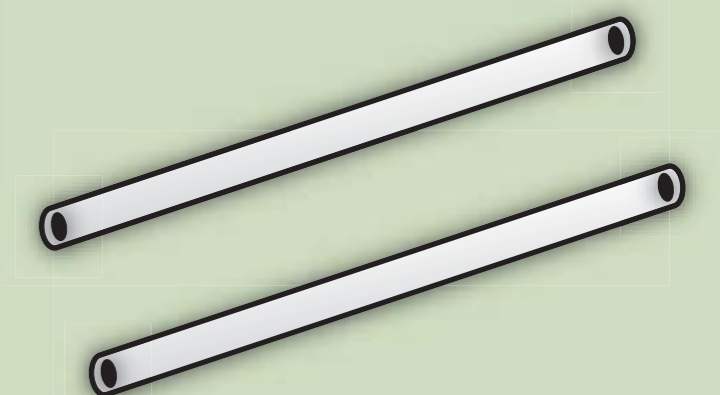
Kufunga mirija kwa wanawake



Kufunga mirija kwa wanaume



Kitanzi



Vipandikizo

**Msimulizi anasema:** Huu ni muhtasari wa mbinu za kuzuia mimba walizojifunza Peter na John na ambazo zinapatikana katika kliniki nyingi. Yafaa umtembelee mhudumu wa afya ikiwa unafikiri kutumia mbinu ya kuzuia mimba. Ili kuelewa mapendeleo ya kupanga uzazi, ya kila wawili wapendanao, wajuzi hawa watawauliza maswali na kusikiliza mahitaji au matatizo yenu.

**Kuna mbinu ambazo unatumia wewe mwenyewe, kama vile:**

- Siku kiwango – kufuatilia mzunguko wa hedhi yako ukitumia kalenda ili kujua muda unaoweze kana zaidi kupata mimba.
- Kondomu – hutumiwa wakati wa kufanya mapenzi
- Tembe – humezwa kila siku
- Mbinu ya unyonyeshaji – unyonyeshaji bila chakula kingine kwa miezi sita baada ya kujifungua

**Mbinu zingine unazoweza kupewa tu na mhudumu wa afya ni kama vile:**

- Zinazohitaji sindano – sindano kila baada ya miezi tatu
- Vipandikizo – vinawekwa chini ya ngozi na kukaa hadi miaka tatu au tano. Vinatolewa tu na mhudumu
- Kitanzi – kinawekwa ndani ya nyungu ya mimba
- Kufunga mirija kwa wanaume na wanawake – upasuaji mdogo unahitajika

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Mmeelewa haya? Kuna maswali zaidi?  
Ni nani angependa brosha iliyo na maelezo ajifunze zaidi? (Wapatie brosha)

# **Uzazi wa mpangilio, maisha bora yenye afya kwa mama na mtoto**

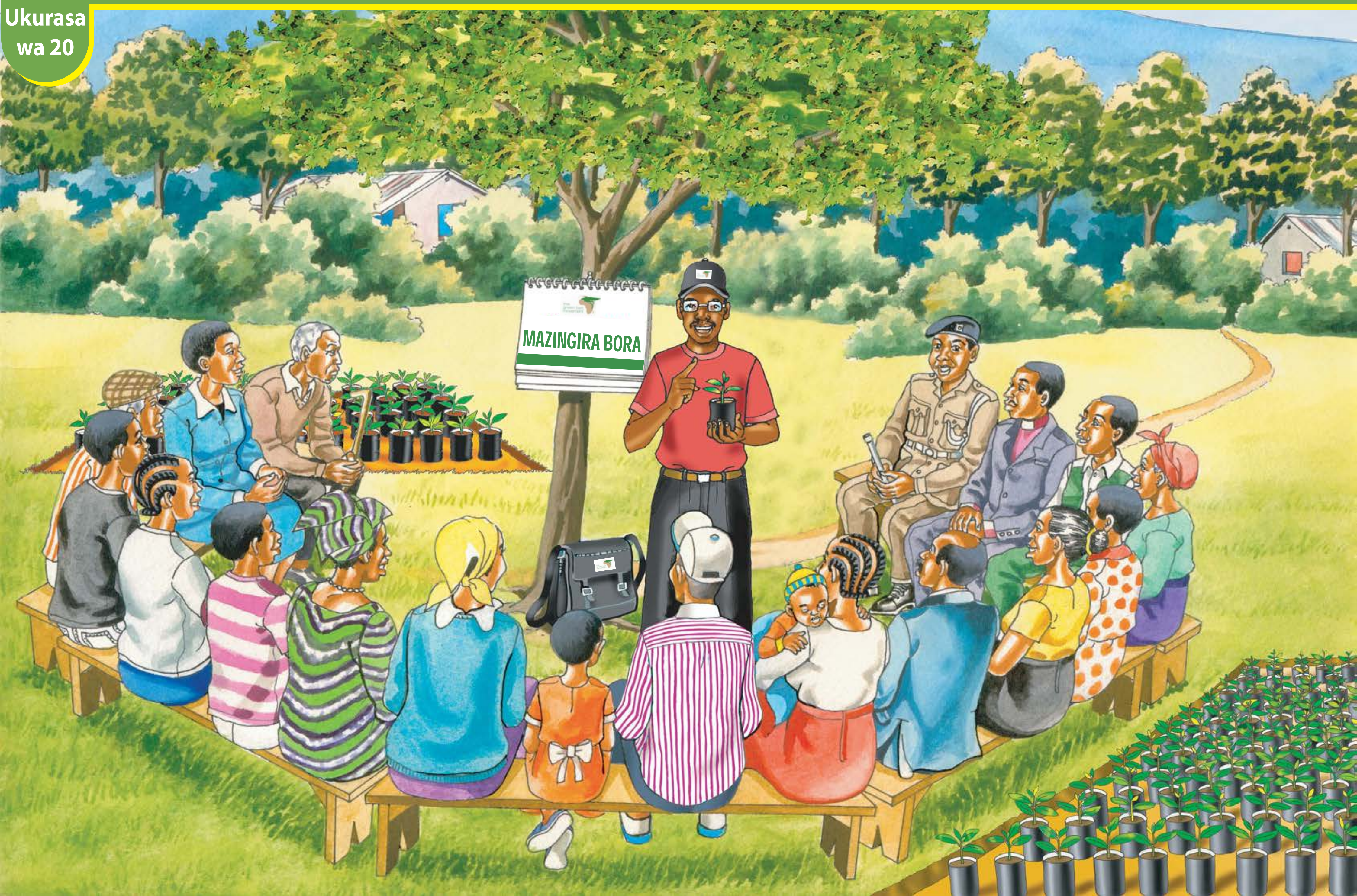
**Ngoja angalau miaka miwili kabla kupata  
mtoto mwingine!**



**Maelezo ya kukumbusha msimulizi:** Aliku mshiriki mmoja kusoma ujumbe.

**Maswali:** Ujumbe huu una maana gani kwako?

**Kumalizia:** Shukrani sana kwa kunisikiliza siku ya leo. Baada ya kikao nina nafasi kwa yeyote ambaye angependa kuzungumza nami kibinafsi, uso kwa uso. Ninaweza nikakusikiliza na ikihitajika, nikupatie fomu ya kukutuma palipo na huduma utakazohitaji baadaye, au pia nikusaidie kuzungumza na familia na marafiki wako ambao wangehitaji habari zaidi au kutumwa. Juma lijalo tutazungumza zaidi kuhusu mazingira bora.



**Msimulizi anasema:** Tuendeleo na hadithi yetu. Hapo mbeleni tulijifunza kuwa Peter ni Green Volunteer na katika picha hii tunaona amevalika John katika mkutano wa wiki kujifundisha zaidi kuhusu harakati za Green Belt Movement. John amejiunga na kikundi cha wana miti cha GBM.

### **Maswali kwa wasikilizaji:**

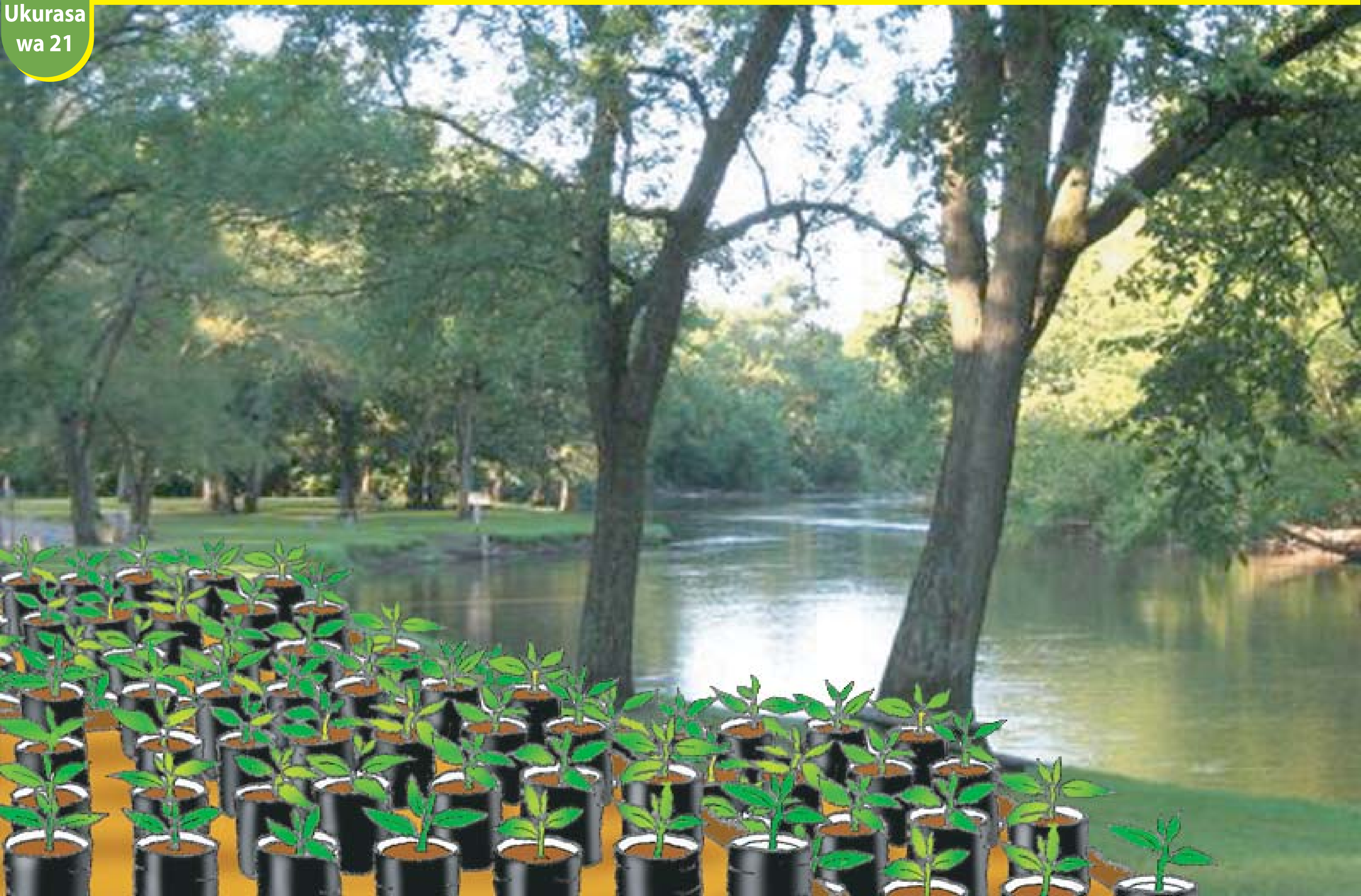
- Tunamuona Peter akifanya nini?
- Unadhani kwa nini John alipendelea kuhudhuria?
- Green Belt Movement ni shirika la aina gani?
- Maadili ya GBM ni gani?

### **Maelezo kuhusu GBM ya kukumbusha Msimulizi:**

GBM ni shirika la maendeleo na mazingira lenye msingi wa jamii. Shirika hili hulenga na husisitiza uhamasisho na uwezeshaji wa jamii hivi kwamba wanajamii wanaweza kuchukuwa hatua katika kuhifadhi/kutunza na kusimamia mazingira.

Maadhili ya GBM ni:

- 1) Kujitolea kwa manufaa ya jamii
- 2) Upendo unaothibitika kwa mazingira
- 3) Kujiendeleza
- 4) Uwajibikaji, uwazi na uaminifu
- 5) Uwezeshaji nafsi na jamii
- 6) Mtazamo tendi kwa maendeleo ya nafsi na jamii.



**Msimulizi anasema:** Katika mchoro huu, tunaona mahali pa mkutano.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Shughuli kuu ya Green Volunteer ni ipi?
- Maono ya GBM ni gani?
- Wito wa GBM ni upi?
- GBM husaidia jamii kuboresha riziki zao kiviipi?

**Maelezo kuhusu GBM ya kukumbusha/ kumkumbusha Msimulizi:**

Maono ya GBM ni: kubuni jamii ya watu wenye dhamiri ili kuendeleza kuboresha maisha na kuhifadhi mazingira kupitia kwa njia ya upanzi wa miti.

Wito wa GBM ni: kuhamasisha utambulizi wa jamii wa kujiamulia, usawa, usalama wa riziki ulioboreshwa, na uhifadhi wa mazingira - kwa kutumia upandaji miti kama kiingilio.

- Muhtasari kutoka GBM wa hatua kumi za kupanda miti:**
- 1) Umuhimu na uhusiano wa miti na riziki za watu.
  - 2) Uundaji wa kikundi
  - 3) Usajili
  - 4) Katika mahali pa bustani ya miche
  - 5) Ripoti ya kila muda wa miezi mitatu
  - 6) Mashauriano na kujihusisha kwa washikadau
  - 7) Kuhamasisha wanajamii kuchimba mashimo
  - 8) Kupanda miti
  - 9) Ufuatiliaji wa kwanza
  - 10) Ufuatiliaji wa mwisho



**Msimulizi anasema:** Huu ni muhtasari wa kiini cha hatua kumi za GBM.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Nani anaweza kufafanua kila hatua kwa kutumia maneno yake mwenyewe?
- Ni kwa nini upandaji wa miti ni muhimu sana kwa GBM?

**Maelezo zaidi:** Kwa kusaidia katika mazungumzo, hizi ni zile hatua kumi zikiwa ni pamoja na ufafanuzi wa ziada.

- 1) **Umuhimu na uhusiano wa miti na riziki za watu.** Green Volunteers wataanza majadiliano na wanajamii. Faida ya miti ni kama ifuatavyo:- kuni, kuinga upepo, kuzuia mmomonyoko wa udongo, mandhari mazuri, dawa za kiasili, chakula cha mfugo, utakaso wa hewa, vifaa vya kujengea ua, chakula na vinginevyo.
- 2) **Uundaji wa kikundi.** Jamii inaamua kuunda kikundi na inaalika ofisa wa GBM kwa usaidizi.
- 3) **Usajili.** Kupitia ofisa wa GBM, kikundi hicho kitapokea na kujaza fomu za kujisajilisha. Watatuma fomu ya kwanza kwa makao makuu ya GBM na kubaki na nakala moja.
- 4) **Katika pahali pa bustani ya miche.** Kikundi chakubaliana juu ya eneo nzuri, wanafyeka, wanakusanya mbegu, wanatengeneza vitalu, wanaotesha mbegu, wanatengeneza kivuli na kuendelea kunyunyizia mbegu maji. Miche ikiwa tayari, wanaihamisha kwenye mifuko ya plastiki.
- 5) **Ripoti ya robo mwaka.** Wanakikundi watahesabu miche iliyo pandwa kwenye mifuko ya plastiki (ile ambayo iko tayari kupandwa na ile bado) kulingana na aina, na kuweka kumbukumbu katika fomu nambari tano.

- 6) **Kujihusisha na mashauriano ya washikadau.** Viongozi wa kikundi watambue ardhi za umma ambapo aina ya miti katika bustani itafaa ku pandwa. Katika fomu nambari sita, wataweka kumbukumbu ya washikadau wote walioshuriwa na wako tayari kushiriki katika kupanda miti.
- 7) **Kuhamasisha wanajamii kuchimba mashimo.** Green Volunteer ataongoza kikundi pamoja na wanajamii katika kuchimba mashimo na kuweka kumbukumbu ya hesabu ya mashimo yaliyochimbwa katika fomu nambari nane.
- 8) **Kupanda miti.** Katika pahali pa kupanda, Green Volunteer ataonyesha wazi mbinu inayostahili ya kupanda miche na jinsi ya kutumia tena vijikaratasi vya miche laini. Kumbukumbu ya hesabu ya miche iliyopandwa itawekwa katika fomu nambari tisa.
- 9) **Ufuatiliaji wa kwanza.** Angalau mwezi mmoja baada ya kupanda, kwa kutumia fomu nambari saba, Green Volunteer anasaidia kikundi kufuatilia miti ambayo inaendelea kukua. Wanaangalia kwa makini kama miche ni imara, jinsi ilivyowekewa matandazo, kupanda miche tena, na kunyunyizia maji ikilazimika.
- 10) **Ufuatiliwa wa mwisho.** Miezi sita baada ya kupanda, kikundi kinahesabu miti inayoendelea kukua na kuweka kumbukumbu kulingana na kila aina. Baada ya kikundi kujaza fomu nambari kumi na mbili na kuituma, makao makuu ya GBM inatengeneza fidia. Mfanyikazi wa GBM atathibitisha miche ya miti kwa usahihi wa nambari ya inayoendelea kuishi.

*\*Kwa mipango na usaidizi zaidi, kikundi cha kupanda miti kinaombwa kujulisha makao makuu kuhusu shughuli zozote wanazoanzisha katika ardhi ya umma iliyopandwa miti upya.*

**Mazingira safi yenye miti zaidi  
kwa jamii bora.**

**Panda miti kwa wingi!**



**Maelezo ya kukumbusha msimulizi:** Aliku mshiriki mmoja kusoma ujumbe.

**Maswali:** Ujumbe huu una maana gani kwako?

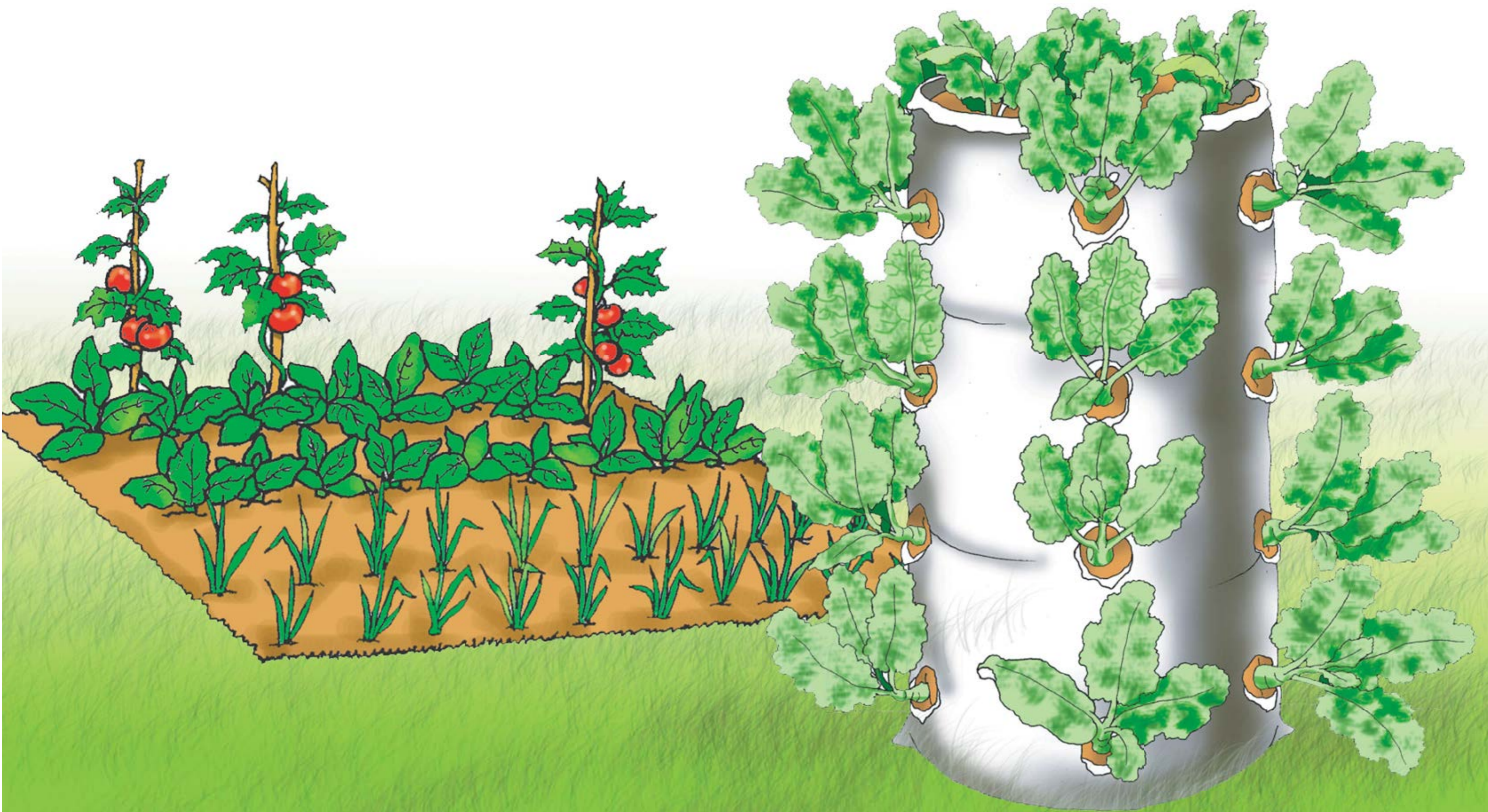
**Kumalizia:** Shukrani sana kwa kunisikiliza siku ya leo. Juma lijalo tutazungumza zaidi kuhusu mbinu za kujipatia riziki za kujikimu kimaisha.



**Msimulizi anasema:** Tuendeleo na hadithi yetu. Baada ya kujifunza zaidi kuhusu GBM na kuhusu familia ya Peter, John sasa anataka kujifundisha zaidi jinsi anavyoweza kutunza ardhi yake vyema kwa usalama wa riziki.

### **Maswali kwa wasikilizaji:**

- GBM husaidia riziki kwa njia gani?
- Nyumbani kwa Peter na Jane, unaona shughuli zipi za kuzalisha mapato?
- Kuna shughuli zozote zingine za kuzalisha mapato ambazo hazionekani? (ufugaji wa nyuki, mkusanyiko wa mbolea)
- Peter anawezaje kufafanua jinsi shughuli hizi zinavyofanywa?



**Msimulizi anasema:** Tunaona picha ya karibu ya bustani la mboga na fungu la mbolea mchanganyiko.

### Maswali kwa wasikilizaji:

- Ni watu wangapi hapa wana hali zinazofanana kama hizi nyumbani mwao?
- Mtu huanzia wapi katika kufanya shughuli kama hii?
- Ni nini kinachofanya bustani ya mboga kuwa na mafanikio?
- Je, unafanyia nini takataka inayotoka jikoni kwako?
- Nini hufanya fungu la mkusanyiko wa mbolea kufanikika?
- Ni mambo gani muhimu ya kukumbuka?
- Ni faida gani zinatarajiwa nyumbani?
- Aina hii ya shughuli ya kuzalisha mapato ina faida gani?

### Habari zaidi:

**Bustani ya mboga:** ni aina ya kukuza mboga kwa kiwango kidogo, zinazokusudiwa kukimu familia mwaka mzima. Chagua mboga zilizo na virutubishi vingi na ambazo zinapendwa na familia yako, kwa mfano, mchicha, nyanya na karoti. Bustani ya mboga yaweza kutengenezwa katika magunia au nafasi ikiwepo itengenezwe kwa kutandazwa. Mbolea ya viumbe hai hutumika mara nyingi. Bustani za gunia hufaa kwa kiasi katika hali ya kutumia maji na hufaa mahali ambapo ardhi ya kulima haipatikani. Faida za bustani ya mboga ni: kuboresha lishe, usalama wa chakula na mapato.

### Kukuza katika gunia

1) **Tengeneza sehemu ya chini:** Jaza udongo sehemu ya chini ya mfuko au gunia. Katikati ya udongo huo weka mkebe wazi, uliotolewa sehemu ya juu na chini, na ujaze mawe katika mkebe huo ambao utakuwa mfumo wa kupatia mboga maji. Endelea kujaza udongo sehemu iliyozunguka mkebe hadi mfuko/gunia ijae huku ukivuruta mkebe juu na kujaza mawe kuelekea gunia juu hadi inchi sita zibaki. Funika sehemu ya juu yote na udongo.

- 2) **Kata sehemu za ukuaji wa mimea:** Tengeneza mashimo katika pande za gunia yakiwa yameachana na umbali sawasawa. Miche yote au karibu yote itahamishwa kwenye mashimo haya.
- 3) **Hamisha miche:** Hamisha miche katika mashimo yaliyo kwenye pande za gunia. Katika sehemu wazi juu ya gunia, panda mbegu au upandikize miche zaidi.

**Kufanya mkusanyiko wa mbolea:** Hii ni njia asili ambayo viumbe hai na vimelea (bakteria) huvunja vitu vilivyo na uwezo wa kuoza na kuvifanya aina ya udongo mweusi. Kufanya mkusanyiko wa mbolea hugeza takataka na kuifanya mbolea iliyo na virutubishi kwa mashamba. Faida zake ni: takataka iliyopunguzwa, pamoja na mbolea-mchanganyiko.

### Kutengeneza fungu la mchanganyiko wa mbolea:

1. Chagua mahali kisha chimbua udongo kuelekea chini hadi karibu inchi 12 kwani hii itasaidia viumbe hai vilivyo ndani ya udongo kuingia katika fungu.
2. Panga, kwenye safu, takriban inchi sita za mabaki ya mavuno, kama vile, shina za fanaka, vijiti vidogovidogo, au majani makavu. Wekelea juu inchi zingine 2 za takataka ya shamba, kama vile, majani, nyasi zilizokatwa au mimea ya kijani kibichi. Juu ya takataka ya shamba, wekelea takataka ya jikoni (pasipo bidhaa zozote zanyama).
3. Tandaza safu nyembamba ya udongo juu kuzuia inzi na harufu mbaya.
4. Kama vile takataka inavyoendelea kutengenezwa nyumbani, rudia hatua ya pili hadi tano.
5. Mara fungu likifika urefu wa futi tatu hadi sita, liache likae na kuoza. Linapo kaa, kila majuma tatu lipindue kwa kufuata njia rahisi ya kuhamisha katika mahali papya. Nyunyizia maji kila siku ili kuongeza kasi uozaji, na katika kipindi cha majuma tatu fungu litapunguka hadi karibu nusu ya urefu wa mwanzo, kisha linaweza kutumiwa kama mbolea.
6. Unapopumzika, anza kutengeneza fungu mpya.



**Msimulizi anasema:** Hapa tunaona picha ya tanki la maji.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Ni watu wangapi kati yenu wako na hali sawa na hizi nyumbani kwao?
- Mtu huanzaje shughuli ya aina hii?
- Ni nini hufanya uzoaji wa maji ufanikiwe?
- Ni mambo gani muhimu yanatakiwa kukumbukwa?
- Ni faida gani zinatarajiwa nyumbani?
- Aina hii ya kujipatia riziki ina faida gani?

**UVUNAJI WA MAJI:** Ni njia ya kukusanya maji ya mvua yanayotiririka kutoka sehemu ya juu (kama vile paa, sehemu ya juu ya ardhi) na kuyaweka akiba.

**Faida:** Maji ya ziada kwa umwagiliaji au kwa matumizi na watu pamoja na wanyama baada ya kuwekwa dawa.

**Hatua za kutayarisha pahali rahisi pa kukusanya:**

- 1) Chimba shimo futi 4 kwenda chini (itategemea uwezo wako). Funika na ndani yake uweke geji nzito ya plastiki laini.
- 2) Chimba mitaro na ndani yake uweke tofali au jiwe bapa na plastiki ili kuelekeza maji katika shimo.
- 3) Safisha uchafu, takataka na majani kutoka kwa paipu za kuelekeza maji chini.
- 4) Ngojea mvua.





**Msimulizi anasema:** Kwa wakati huu tunaona picha za mifugo zinazowekwa nyumbani.

#### **Maswali kwa wasikilizaji:**

- Ni wangapi wana hali kama hizi nyumbani mwao?
- Mtu huanzaje shughuli ya aina hii?
- Ni nini hufanikisha uwekaji mifugo?
- Kwa aina tofauti ya mifugo, ni mambo gani muhimu ya kukumbuka?
- Ni faida gani zinatarajiwa nyumbani?
- Shughuli hii ya kuzalisha mapato husaidia mazingira kwa njia gani?

**UWEKAJI WA MIFUGO: SUNGURA NA KUKU:** Ni shughuli ya kufuga wanyama kwa nyama. Nyama ni asili nzuri ya mapato inapouzwa mzima au kwa vipande na pia hutoa vitamini na madini muhimu katika chakula. Nyama ya sungura ni nyeupe iliyo na protini nyingi, na kiasi kidogo zaidi cha kolesteroli (aina ya kemikali ipatikanayo kwenye tishu mwilini) na mafuta kidogo.

**Faida:** kuboresha lishe, na ikiuzwa ina faida ya kuleta usalama wa chakula na mapato.

#### **Hatua katika ufugaji wa mifugo:**

1. **Mahitaji ya nafasi:** Ni muhimu kuchagua aina inayofaa ya tundu na vizimba vya wanyama na viwe na nafasi ya ukubwa wa kutosha, rahisi kusafisha, na rahisi kwa wanyama wako kuenda kula na kunywa bila shida. Kila sungura mwenye umri wa majuma kumi na mbili kwenda juu anafaa kuwa na kizimba kinachofaa cha jumla ya kipimo cha eneo la urefu wa sentimita arubaini na rano na mita nukta kumi na nane mraba. Kila kuku anafaa kuwa na kizizi cha eneo la angalau futi mbili mraba kwa sababu wanafurahia kuweza kurukaruka. Si salama kwao kurukaruka kila wakati ikiwa hawako katika eneo salama na/au ikiwa wewe hauwezi kuwatazama kwa uangalifu.

**Pitisho la hewa safi:** Kuzuia hali ya joto na pia kutoa gesi yenye harufu kali ya kuchoma, inahitajika njia inayofaa ya kupitisha hewa safi kwa sungura. Ukosefu wa njia nzuri za kupitisha hewa husababisha mifugo kuwa na mwasho au mchomo katika mkondo wa pumzi na uathirikaji wa maambukizo kutokana na bakteria, vifo na kushindwa kwa uwezo wa kuzaa. Vizimba vya kuku pia lazima viwe bila au havina vijidudu vya maradhi – viwe na vifaa vya sakafu vinavyobadilishwa (kama vile vumbi/unga wa mbao, kokoto, mbao au mchanga) na daima viwe vimekauka, vimesafishwa kila siku na vinapitisha hewa safi.

2. **Kulisha:** Vifaa bora vya kulisha na kunywea vitatoa chakula na maji katika hali safi na hivyo kuepuka kusababisha kero kwa mifugo. Katika kuweka sungura wakiwa na afya bora ni lazima kupewa lishe sahihi iliyo na wingi wa madonge ya nyuzinyuzi (fibre) kama vile majani mengi mabichi, mboga na magugu kutoka shambani. Kila siku kuku huhitaji chakula kibichi na mchanga kiasi unaotumika katika gole zao kama meno kusaga chakula.
3. **Kushughulikia:** Sungura wanafaa kushughulikiwa kwa makini kwani kuwashughulikia kwa fujo kunaweza kuleta uharibifu wa misuli usiorekebisha. Yafaa kuepuka kuinua sungura kwa masikio. Unaweza ukawainua kwa kushika ile ngozi legevu juu ya mabega na mkono mmoja na kuweka mkono wa pili chini ya tako ili kugegemeza uzito wao.
4. **Kuzaa:** Kwa kawaida kutoka umri wa majuma kumi na sita, sungura jike yuko tayari kupandwa ilhali dume hukomaa wakiwa na umri wa majuma kumi na nane hadi ishirini. Sungura jike huashiria kuwa tayari kupokea dume wakati hana utulivu na yafaa apelekwe katika kizimba cha dume kupandana, hii ni kwa sababu jike huishi katika eneo au nafasi fulani na hivyo kuona sungura mgeni katika kizimba chaohuleta wasiwasi na huenda kupandana kusifaulu. Kipindi cha ujauzito ni siku thelathini na mbili na huweza kubadilika kati ya siku ishirini na tisahadithelathini natatu kutegemea vitoto vyote vya uzazi mmoja.

Katika ufugaji wa kuku, kuku wanahitaji karibu masaakumi na mbili hadi kumi na nne ya mwanga ili kutaga mayai karibu kila siku. Kawaida kuku hutaga yai mara moja kwa siku.



**Msimulizi anasema:** Hapa tunaona picha ya uwekaji nyuki kimila.

### **Maswali kwa wasikilizaji:**

- Ni wangapi wana hali kama hizi nyumbani mwao?
- Mtu huanzaje shughuli ya aina hii?
- Nini hufanikisha ufugaji wa nyuki?
- Ni mambo gani muhimu ya kukumbuka?
- Ni faida gani zinatarajiwa kwa familia?
- Je, aina hii ya shughuli ya kuzalisha mapato inasaidia mazingira namna gani?

**UFUGAJI NYUKI:** Ni uhifadhi wa nyuki kwa manufaa ya asali na bidhaa zingine zinazoweza kuuzwa. Katika mtindo wa kidenturi, mizinga ya nyuki huning'inizwa kwa waya katikati ya nguzo zilizo na paa juu, ambayo ni sawasawa, na imezekwa kwa makuti au nyasi kuzuia jua.

### **Kuvuna Asali:**

- 1) Mfugaji wa nyuki akitoa viunzi mzingani
- 2) Mzinga unapulizwa na moshi Kwa kutumia kipulizi, nyuki wanatolewa kutoka kwenye sega la asali kabla ya kutoa asali
- 3) Vinyumba vya sega vinafunguliwa au kuondolea kifuniko.
- 4) Asali inatolewa, kuchujwa na kisha kuimimina katika vyungu.

**Chukua uongozi, dhibiti maisha  
na familia yako, wajibika**

**Tunza na uikimu familia yako.  
Kuwa mwenye hekima, wajibika!**

**Maelezo ya kukumbusha msimulizi:** Aliku mshiriki mmoja kusoma ujumbe.

**Maswali:** Ujumbe huu una maana gani kwako?

**Kumalizia:** Asanteni kwa kunisikiliza. Wiki ijayo tutazungumza zaidi kuhusu jamii bora na uwezesaji wa jamii.



**Maneno ya kumkumbusha msimulizi:** Hadithi yetu sasa inaendelea. Tunataka kuangalia jinsi Peter na John wanapitisha mafunzo yao kwa familia na watoto wao. Katika sehemu hii, tutazungumzia zaidi kuhusu familia zenye afya bora na uwezeshaji wa jamii.

### **Maswali kwa wasikilizaji:**

- Peter anaonekana akifanya nini wakati wa chakula cha jioni?
- Je, wanazungumza juu ya nini?
- Peter atawafundishaje watoto wake kuhusu shughuli za GBM? (Kama vile, kupanda miti, chakula cha kutosha, uzoaji maji, na shughuli zingine za kuzalisha mapato).
- Peter atawazungumziaje watoto wake kuhusu upangaji uzazi siku zijazo?
- Je, atawaambia nini?
- Je, hili ni jambo muhimu katika jamii? Kwa nini ni muhimu au kwa nini si muhimu?





**Msimulizi anasema:** Hadithi yetu inaendelea na tunaona Peter na John tayari wamekuwa marafiki na wanashirikiana Jumapili mchana.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Ni nini kinachoendelea?
- John anafikiriaje kuhusu hali hii?  
Peter anafikiriaje juu ya hali hii? Kwa nini?
- Je, ulevi una adhari gani katika jamii?
- Watu wanaweza kufanya nini kupunguza unywaji pombe uliozidi?
- Matumizi ya pombe kwa watu wazima huadhiri watoto jinsi gani?
- Je, ni madhara yapi yanayotokana na ugomvi katika jamii?



**Msimulizi anasema:** Tunaona usiku wa kawaida katika familia ya John.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

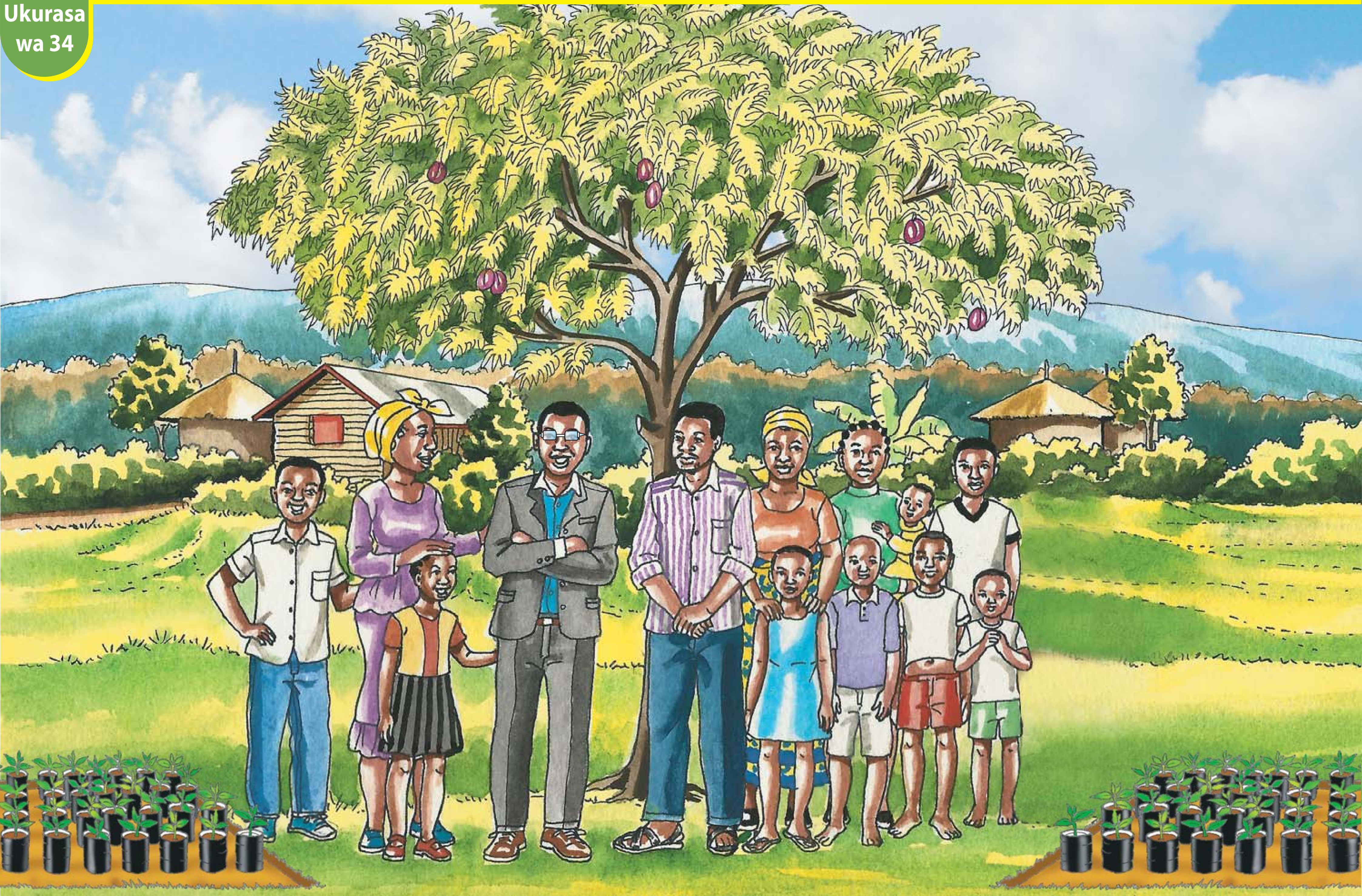
- Tunaona nini?
- Huwa wanazungumza kuhusu nini wanapokuwa pamoja?
- John atawafundishaje watoto wake kuhusu shughuli za GBM? (kama vile, kupanda miti, chakula cha kutosha, uzoaji maji, na shughuli zingine za kuzalisha mapato).
- John atawazungumziaje watoto wake kuhusu upangaji uzazi siku zijazo?
- Atawaambia nini? Kwa nini?



**Msimulizi anasema:** Katika picha hii, Peter anashiriki wazo la kuchekecha, kuhusu kutumia tena takataka kama mbolea, aliloambiwa na bintiye jana jioni wakati wa chakula cha jioni.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Unafikiri ni kitu gani kingelikuwa cha kufurahisha?
- John anasemaje kuhusu hadithi ya Peter?
- Endapo Peter angemuuliza John kama amezungumza na familia yake, angejibu vipi?
- Peter atampatia John ushauri gani?
- Bibi ya Peter na John wanaweza pia kuzungumza pamoja juu ya familia zao?
- Ikiwa ndio, wangezungumza kuhusu nini?



**Msimulizi anasema:** Sasa tumefika mwisho. Tunaweza kuangalia familia hizi tena na tunaona hakuna watoto wengine waliozaliwa lakini jamii zote mbili wanasimamia wale ambao tayari wako nao.

**Maswali kwa wasikilizaji:**

- Wewe unawezaje kuthibitisha maisha yako kama walivyofanya Peter na John? (ongoza ili upate: panda mti, anza njia ya kujipatia riziki, au panga uzazi)
- Unafikiri unaweza kufanya nini 'kujihusisha'?
- Ni nani anafaa kupanga kujihusisha huku? Vipi?
- Utachukulia hatua mipango yako vipi?
- Mtadumisha motisha kwa kila mmoja wenu namna gani?

**Tunza jamii yako,  
Tunza mazingira yako  
kwa maisha bora.**

**Jihusishe. Jipange. Amua!**



**Maelezo ya kukumbusha msimulizi:** Aliku mshiriki mmoja kusoma ujumbe.

**Maswali:** Ujumbe huu una maana gani kwako?

**Kumalizia:** Sasa tumefika mwisho na ninasema asanteni sana kwa kunisikiliza Ninatoa shukrani kwa wanachama wa Kikundi cha wapandaji miti kwa kushiriki kwenu, hasa waliokuja na kunisikiliza kwa majuma yote manne.



**Shukrani:** Kijitabu hiki kimetengenezwa na Shirika la FHI 360 likishirikiana na Green Belt Movement kama sehemu ya tathmini kwa afya ya umma. Shukrani kwa Maryanne Ombija (FHI 360) na Nancy Wacheke (GBM) kwa kukiandika kijitabu hiki, pamoja na Agatha Mbulo (GBM): Lisa Moreau, Gwyneth Vance, Theresa Hoke na Caroline Mackenzie (FHI 360) ambao waliisahihisha kazi hii kiufundi, bila kumsahau Benjamin Nyang'oma ambaye alichora michoro yote. Wanachama 35 wa kikundi chawapandaji miti na maofisa wafikiaji katika tarafa zilizoko wilayani Nyeri na Nithi walihusishwa katika shughuli za utayarishaji wa kazi hii.

Kazi hii imewezeshwa na ufadhili karimu kutoka kwa WaMarekani kupitia Shirika la United States Agency for International Development (USAID). Yaliyomo yamedhaminiwa na Shirika la FHI 360 na si maoni halisi ya USAID au Serikali ya Marekani. Usaidizi wa kifedha umetolewa na USAID chini ya masharti ya Cooperative Agreement No.GPO-A-00-08-00001-00, Program Research for Strengthening Services (PROGRESS).

