



**New Farms for  
New Americans**

**IKUTENGENEZA BULONGO YA  
SHAMBA, KUTENGENEZA  
MAISHA YA WAKAHAJI:  
MPANGO WA KILIMO NA  
UONGOZI MIJINI**



**KITABU CHA  
DARASA**



**New Farms for  
New Americans**



**United States Department of Agriculture  
Natural Resources Conservation Service**

# Jedwali la Yaliyomo

- 1-2** KURASA 1-2: FAHARASA
- 3-6** KURASA 3-6: GREENHOUSE
- 7-8** KURASA 7-8: UDONGO
- 9** UKURASA 9: CHATI YA AINA YA UDONGO
- 10** UKURASA 10: HALI YA HEWA NA TAREHE ZA KUPANDA MIMBA
- 11** UKURASA 11: NYANYA
- 12** UKURASA 12: WADUDU
- 13** UKURASA 13: CHATI YA KUDHIBITI WADUDU
- 14** UKURASA 14: MIMBA YA DAWA
- 15-16** KURASA 15-16: HATUA ZA KUANDAA DAWA YA MAJANI

# FAHARASA

- APHIDS** Mdudu, au kidudu ndogo ya rangi ya kijani, kijivu au nyeusi. Anakula majani au shina ya mimea. Mara nyingi hupatikana kwenye sehemu la chini ya jani.
- BUG TRAPS** Kadi za plastiki za rangi ya njano na ambazo ni wambiso sana. Hizi plastiki zatega na zina nasa wadudu ili wakulima waweze kuwa tambua na kuwa dhibiti.
- COLORADO POTATO BEETLE** Mdudu ambao a tega mayai ya rangi ya chungwa angavu na hupatikana sana kwenye sehemu la chini ya jani. Mabu, au watoto wa huyu mdudu, niwa rangi nyekundu na tone nyeusi. Wakiwa wazima wana rangi nyeusi na mistari za njano. Zakuwa zaidi kwenye eggplants, viazi, na nyanya.
- COMPOST** Viungo ambavyo vimechanganywa kwenye udongo ili ya kuongeza virutubishi. Compost inatengenezwa kutoka kwa taka ya mimea, ni organic fertilizer bora sana
- COVER CROP** Mimea ambayo hutumiwa kufunika udongo, wakati mwingine huitwa "mbolea ya kijani". Faida: hulinda udongo, magugu kidogo, virutubishi zaidi, maji zaidi, huvutia wadudu wazuri
- DETERMINATE** Mimea wa nyanya ambao unaweza kubaki mfupi na hauhitaji Nguzo.
- DOUBLE BOILER** Namna yaku chemsha mafuta polepole. Weka maji kidogo kwenye sufuria kubwa. Kisha ingiza sufuria ndogo, au jar ya kioo, ndani ya sufuria kubwa..
- FERTILIZER** Viungo ambavyo huchanganywa kwenye udongo ili ya kuongeza virutubishi kwa mimea. Fertilizer inaweza kuwa kioevu au kavu, na organic au chemical. Kwenye NFNA, wakulima wanapaswa tu kutumia organic fertilizers kama manure, compost, ProGro.
- FLEA BEETLE** Mdudu mbaya. Ni ndogo, nyeusi, inaruka haraka sana na inatafuna mashimo kwenye majani. Zakuwa zaidi kwenye eggplants, haradali, kabichi.
- FROST** Safu nyembamba ya barafu kwenye mimea.
- FUNGUS GNATS** Mdudu mbaya. Ina fanana kama nzi ndogo sana, na ina ishi kwenye udongo. Zakuwa zaidi kwenye greenhouses.
- GREENHOUSE** Nafasi ya shamba la ndani, hutumiwa katika hali ya hewa ya baridi kwa kuanzisha mimea.
- HEIRLOOM** Mbegu zinazo wekwa na kupanwa kutoka kwa familia moja au jamii. Hizi ni mbegu bora za kuweka.

# FAHARASA

<b>HYBRID</b>	Mbegu zilizo tengenezwa na wanasayansi kwenye maabara. Mbegu hizi hazipaswi kuhifadhiwa kwa msimu ujao..
<b>INDETERMINATE</b>	Mmea wa nyanya ambao unaweza kukua mrefu sana na unahitaji Kushikwa na nguzo.
<b>MANURE</b>	Mavi ya wanyama, mara nyingi kutoka kwa ng'ombe au kuku.
<b>MULCH</b>	Majani makavu, nyasi huwekwa juu ya udongo ili kuzuia magugu kukua na kuweka unyevu kwenye udongo.
<b>OPEN POLLINATED</b>	Mbegu ambazo zinazalishwa kwa kiasili. Hizi ni mbegu bora za kuweka.
<b>ORGANIC</b>	Kuzalishwa bila matumizi ya kemikali bandia. Wakulima wa NFNA wanapaswa kutumia organic fertilizers za kikaboni na mbegu za organic
<b>ORGANIC FERTILIZER MIX</b>	Mchanganyiko wa viungo vingi vya asili ambavyo huongezwa kwenye udongo ili kutoa lishe bora kwa mimea
<b>ROW COVER</b>	Kitambaa nyeupe yenye ina tumiwa kulinda mimea juu ya madudu mbaya na baridi. Ina itwa pia "funika ya bustani".
<b>SEED STARTING SOIL</b>	Udongo maalum unaotumiwa kwa kupanda mbegu katika greenhouses, kusaidia mbegu kukua kwa urahisi na afya
<b>TRANSPLANT(ING)</b>	Kuhamisha mmea mdogo kwenye sufuria kubwa au shimo katika shamba.
<b>TRANSPLANTS</b>	Mimea ambayo inahamishwa kutoka eneo moja hadi lingine, zaidi kutoka greenhouses hadi shambani.
<b>WEED MAT</b>	Plastiki nene nyeusi, iliyoshonwa, ambayo imewekwa kwenye udongo ili kuzuia magugu kukua na kuongeza joto.

# Greenhouse

1

## VIKOMBE NA SINIA

TATIZO

VIKOMBE NA SINIA ZA PLASTIKI ZICHAFU ZINAWEZA KUSABABISHA MAGONJWA



- SHINA ZA MIMEA ZINAONEKANA KAHAWIA JUU WA UDONGO
- SHINA ZA KAUKA
- MMEA WAFU
- MIMEA MINGINE KATIKA SINIA ZA KAUKA
- NAKUFA

SULUHISHO

SAFISHA NA DISINFECT VIKOMBE NA SINIA.



- 1 SAFISHA VIKOMBE NA SINIA ZA PLASTIKI KWA SABUNI NA MAJI ILI YA KUONDOA UDONGO WOTE WA ZAMANI
- 2 MCHANGANYA BEACH NA MAJI YA BARIDI  


VIKOMBE 1.5 YA BLEACH NA GALONI MOJA YA MAJI
- 3 FJAZA SINKI AU NDOO NA MAJI ULIYO CHANGANYA ILI ULOWEKE VIKOMBE NA SINIA KWA MUDA WA DAKIKA KUMI (10)
- 4 KISHA TUMIA MAJI YA JOTO KUSAFISHA VIKOMBE NA SINIA. ACHA VI KAUKE KWA HEWA KAVU

2

## MBEGU YA KUENZIA

TATIZO

UDONGO INAONEKANA KUWA YA RANGI YA KIJANI.

KUMWAGILIA MAJI MARA NYINGI AU SANA KUNAWEZA KUSABABISHA MAGONJWA, KUVUTIA WADUDU, NA KUHAIBU MIMEA.

SULUHISHO

- TUMIA MCHANGANYIKO AMBAO UMEANDIKWA SEED STARTING SOIL ILI YA KUSAIDIA MBEGU KUKUA HARAKA NA KWA AFYA
- TUMIA SEED STARTING SOIL MPYA KILA MWAKA.



# Greenhouse

1

## KUMWAGILIA MAJI

TATIZO

UDONGO INAONEKANA KUWA YA RANGI YA KIJANI..



- KUMWAGILIA MAJI MARA NYINGI AU SANA KUNAWEZA KUSABABISHA MAGONJWA, KUVUTIA WADUDU, NA KU HARIBU MIMEA
- VIKOMBE NA SINIA HUWEKWA KWENYE SAKAFU YA GREENHOUSE AMBAPO HAWAPATI JUA LA KUTOSHA

SULUHISHO

FOLLOW THESE BEST PRACTICES FOR WATERING IN THE GREENHOUSE:

- 1 WAKATI BORA WA KUMWAGILIA MAJI NI:
  - ASUBUHI MAPEMA (KABLA YA 10AM) AU
  - JIONI (BAADAA YA 3PM)



- 2 BKABLA MBEGU HAZIJAANZA KUOTA MWAGILIA MAJI SANA. UDONGO UNAPASWA KUHISI MLOVU KIDOGO
- 3 WAKATI MIMEA INAPOANZA KUOTA MWAGILIA MAJI KIDOGO. UDONGO UNAPASWA KUHISI KUKAUKA KABLA YA KUMWAGILIA MAJI TENA.

2

## FERTILIZER

TATIZO

MAJANI YANAGEUKA NJANO

MIMEA INAKUA POLEPOLE

MIMEA HAISIMAME WIMA



HEALTHY



WEAK

SULUHISHO

TUMIA FERTILIZER YA KIOEVU KILA WIKI..

FERTILIZERS ZA KIOEVU ZILIZOTENGENEZWA KUTOKA KWA SAMAKI NA SEAWEEED ZA SAIDIYA KWA

- KUKUZA MIMEA YENYE AFYAS
- KUKUZA MIMEA KUBWA ZAIDI
- KUEPUKA WADUDU NA MAGONJWA



"CHATI YA BIDHAA YA UDONGO" KWENYE UKURASA WA 9 INAELEZEA MAJINA YA BIDHAA NA JINSI YA KUTUMIA

# Greenhouse

1

## WADUDU

### TATIZO

WADUDU WAKO KWENYE MIMEA

MIMEA INAKUA POLE

MAJANI YANAGEUKA NJANO



**APHIDS** NI MADUDU NDOGO ZA KIJANI AU KIJIVU AMBAZO ZINASHIKILIA MAJANI NA SHINA.

MARA NYINGI HUPATIKANA KWENYE SEHEMU LA CHINI YA JANI



**FUNGUS GNAT** INA FANANA KAMA NZI NDOGO SANA

WANAISHI KATIKA UDONGO NA KULA MIZIZI YA MIMEA

### SULUHISHO

FOLLOW THESE BEST PRACTICES FOR MANAGING PESTS IN THE **GREENHOUSE**:

- 1 KAGUA MIMEA KILA SIKU. IKIWA MAJANI YANAGEUKA NJANO AU MIMEA NI DHAIFU, KUNAWEZA KUWA NA SHIDA YA WADUDU.
- 2 ANGALIA KWA MAKINI CHINI YA MAJANI, KWA SABABU WADUDU WADOGO WANAWEZA KUJIFICHA HUKO.
- 3 UKIPATA APHIDS, TUMIA VIDOLE VYAKO KUWAONDOA NA KUWAUA
- 4 TUMIA BUG TRAPS YA MANJANO ILI ZIKAMATE WADUDU.
- 5 IKIWA WADUDU ZINAENDELEA KUWA TATIZO, PULIZA DAWAZA ORGANIC KWENYE MIMEA.Y.

"CHATI YA KUDHIBITI WADUDU" KWENYE UKURASA WA 13 INAELEZEA BIDHAA NA JINSI YA KUTUMIA



2

## TRANSPLANTING MIMEA KUTOKA GREENHOUSE HADI SHAMBANI

### TATIZO

BAADA YAKU TRANSPLANT KWENYE SHAMBA

- VIDOKEZO VYA MAJANI HUGUUKA NYEUPE NA KAVU

- MAJANI KUGUUKA MANJANO AU RANGI YA KIJANI ISIYOKOZA.

- MIMEA INAKUA POLE POLE SANA

- MIMEA NI DHAIFU NA ZINAHITAJI NGUZO ILI ZIBAKI WIMA



KATIKA SPRING, JUA NA UPEPO WA BARIDI INAWEZA KUHAIBU MIMEA MIDOGO



LINDA MIMEA MIDOGO NA SUBIRI SIKU 2-3 KABLA YAKU TRANSPLANT

UTUMIA ROW COVER KUFANYA KIVULI JUU YA MIMEA AMBAYO BADO IKO KWENYE VIKOMBE NA SINIA.



- 1 SIKU #1: WEKA MIMEA CHINI YA KIVULI KWENYE SHAMBA
- 2 SIKU #2: ONDOA **ROW COVER** ILI MIMEA IPATE JUA.
- 3 SIKU #3: **TRANSPLANT**. NI VIZURI KU **TRANSPLANT** SIKU KUNA MAWINGU

# Greenhouse

1

## SEED STARTING CALENDAR

TATIZO

SULUHISHO

KATI YA GREENHOUSE...

- MIMBA YANA TOA MAUA.
- MIMBA NI KUBWA SANA, NA ZINA ANGUKA.
- MAJANI YANA RANGI YA KIJANI ISIYOKOZA AU RANGI YA MANJANO.
- HAKUNA NAFASI YA KUTOSHA JUU YA MIMBA YANGU YOTE!

PANDA MBEGU KWA WAKATI UNAOFAA..

ZINGATIA KALENDA YA KUPANDA MBEGU – KUNA MIMBA ZINAZO KUA POLEPOLE, NA ZENGINA ZINAZO KUA MBIYO



	Early March 1st-15th	Late March 16th-31st	Early April 1st-15th	Late April 16th-30th	Early May 1st-15th
Onion					
Pepper					
Eggplant					
Tomato					
Bitter melon					
Mboga muchungu					
Cabbage					
Cucumber					

# Udongo

1

UDONGO WENYE AFYA = MIMEA YENYE AFYA

## TATIZO

MIMEA MENGINE, HASA NYANYA, PILIPILI, EGGPLANT, NA MAHINDI WAZALISHA MAVUNO KIDOGO KULIKO ILIVYOKUWA KATIKA MIAKA ILIYOPITA.

KUMEKUWA WADUDU NA MAGONJWA ZAIDI.

NI GHARAMA KUBWA KUNUNUA COMPOST NYINGI.

## SULUHISHO

TUMIA COMPOST, MANURE, NA ORGANIC FERTILIZERS ILI YAKU KUBORESHA AFYA YA UDONGO.



COMPOST NA MANURE HUONGEZA RUTUBA NYINGI KWENYE UDONGO.



COMPOST NA MANURE HUFANYA KAMA SIFONGO KWENYE UDONGO - HUFYONZA NA KUSHIKA MAJI.

COMPOST  
AU  
MANURE



ORGANIC  
FERTILIZER



UDONGO NA  
MIMEA YENYE  
AFYA



ORGANIC FERTILIZERS HUTOA VIRUTUBISHO MOJA KWA MOJA KWA MIMEA.

UTUMIA "ALL PURPOSE" ORGANIC FERTILIZER NA UFUATE MAAGIZO YALIYOANDIKWA KWENYE MFUKO.

2

COVER CROP

## TATIZO

INI GHARAMA KUBWA KUNUNUA FERTILIZERS.

MAGUGU MENGI HUKUA KATIKA BUSTANI.



## SULUHISHO

PANDA COVER CROP ILI YA KUFUNIKA UDONGO NA FANYA VIRUTUBISHO.

MBEGU ZA COVER CROP ZINaweza KUENEA KWA URAHISI NA HARAKA KATI YA MBOGA NA MAHINDI. MBEGU ZITAKUA KATIKA MIMEA MIDOGO ILI KULINDA UDONGO NA KUZUIA MAGUGU KUKUA.

MIMEA MIDOGO HUONGEZA RUTUBA KWENYE UDONGO, NDIYO MAANA TUNAYAITA COVER CROP PIA "GREEN MANURE"!

# Soil

1

## WEEDS

### TATIZO

**MAGUGU MENGI HUKUA KATIKA BUSTANI YANGU ...**

- NINATUMIA MUDA MWINGI KWA KUKATA MAGUGU NA JEMBE

- MBOGA ZANGU HUPATA VIRUTUBISHO KIDOGO KWA SABABU ZINASHINDANA NA MAGUGU

-

### SULUHISHO

**DAIMA UFUNIKE UDONGO MUDA WOTE ILI MAGUGU YASI KUWE SANA.**

TUMIA VIFAA HIVI:

#### 1 H- NYASI, MAJANI, MAJANI KAVU, AU NYASI KAVU



TUMIA VIFAA HIVI KAMA MULCH ILI YA KUFUNIKA UDONGO

RAHISI KUTUMIA: KUENEZA SAFU NENE KARIBU NA MIMEA

TUMIA KATIKATI YA MIMEA

#### 2 WEED MAT



- NO WEEDS CAN GROW

- HAKUNA MAGUGU YANAYOWEZA KUKUA

-CHEMUSHA UDONGO KIDOGO

-TUMIA TENA WEED MAT KWA MIAKA MINGI ZIJAZO

#### 3 COVER CROP



-FUNIKA UDONGO NA MIMEA MIZURI INAYOTOA VIRUTUBISHI ZAIDI KWA MBOGA

-RAHISI KUTUMIA: NYUNYIZA COVER CROP KWENYE MBEGU NA MKONO

- BORESHA UDONGO KWA MIAKA IJAYO

# CHATI YA BIDHAA YA UDONGO

## MBEGU ZA KUANZA



- TUMIA GREENHOUSE
- TUMIA KUJAZA TREI NA SUFURIA
- MBEGU HUKUA HARAKA NA MIMBA INAKUA NA AFYA

## FERTILIZERS ZA KIOEVU



- TUMIA KATIKA GREENHOUSE: PULIZA DAWA MARA 1 KWA WIKI
- TUMIA KATIKA BUSTANI: PULIZA DAWA BAADA YAKU TRANSPLANT
- DILUTE KIOEVU KUJILIMBIKIZIA, KISHA PULIZA DAWA JUU YA MAJANI ASUBUHI AU JIONI.



VIJIKO 2 VYA  
FERTILIZER



GALONI 1  
YA MAJI

## COMPOST OR MANURE



- TUMIA KWENYE BUSTANI
- ONGEZA MKONO 1 YA KUJAA COMPOST AU MANURE KWA KILA SHIMO LA TRANSPLANT
- KATIKATI YA MAJIRA YA JOTO (JULAI), NYUNYIZA COMPOST AU MANURE PEMBENI NA NYANYA, PILIPILI, EGGPLANT, NA MAHINDI

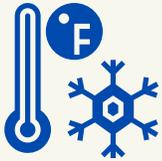
## ORGANIC FERTILIZER MIXES



- TUMIA KWENYE BUSTANI
- TUMIA MFUKO MMOJA WA PAUNI 25 KWA SHAMBA LAKO LOTE LA BUSTANI
- TANDAZA KWENYE VITANDA VYA KUPANDIA NA UCHANGANYE NA JEMBE

# TAREHE ZA HALI YA HEWA NA KUPANDA

## FROST YA MWISHO KATIKA



WASTANI WA FROST YA  
MWISHO HUKO BURLINGTON  
NI: MEI 5-10

MARA NYINGI MEI INA BARIDI SANA JUU YA  
KUPANDA MBOGA NYINGI HUKO VERMONT  
SUBIRI HADI USIKU UTAKAPOKUWA NA JOTO  
ZAIDI!

## WAKATI WA KUPANDA

### TRANSPLANT KWA BUSTANI WAKATI JOTO LA USIKU NI:

DIGRII 40 FARENHEIT /  
DIGRII 5 CELSIUS AU JUU  
(MWANZO WA MWEZI WA  
MEI)



DIGRII 50 FARENHEIT /  
DIGRII 10 CELSIUS AU  
JUU (KATIKATI YA  
MWISHO WA MEI)



DIGRII 60 FARENHEIT /  
DIGRII 15 CELSIUS AU  
JUU (MWANZO NA  
KATIKATI YA JUNI)



## FFROST YA KWANZA KATIKA



MARA NYINGI FROST YA  
KWANZA HUKO  
BURLINGTON NI:  
OKTOBA 1-10

## MAVUNO

WAKATI NAFIKA WANZO WA OKTOBA, MBOGA NYINGI HAZITAKUA TENA. NI VIZURI  
KUWAVUNA KABLA YA FROST YA KWANZA.



# NYANYA

## TAREHE ZA KUPANDA



**KUPANDA MBEGU KATIKA GREENHOUSE:**

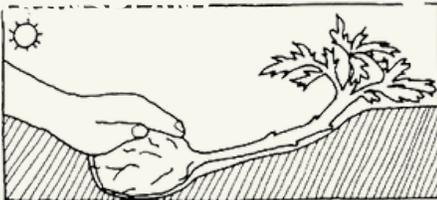
**MWANZO WA APRILI (APRILI 1-15)**



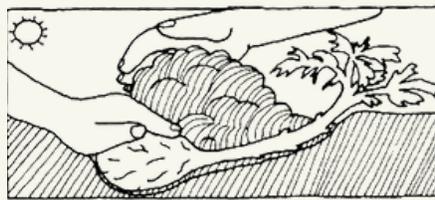
**TRANSPLANT KWA BUSTANI:**

**MWISHONI MWA MEI / MWANZO WA JUNI (MEI 20-JUNI 20)**

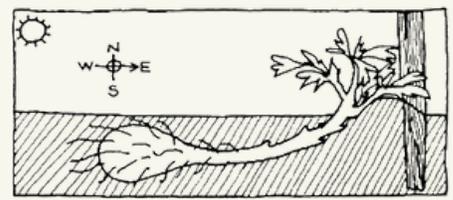
## VIDOKEZO VYAKU



**NYANYA ZINAWEZA KUPANDWA KWA MLALO**



**MIZIZI NYINGI ZITAKUA KUTOKA SHINA LILILOZIKWA**



**MIMEA ZA NYANYA ZITAKUWA NA NGUVU NA AFYA**

## AINA ZA NYANYA

**NYANYA ZA "DETERMINATE" NI FUPI KWA UKUBWA NA HUTOA MATUNDA YOTE MARA MOJA**



**DETERMINATE**

**NYANYA ZA "INDETERMINATE" NI NDEFU, ZINAHITAJI NGUZO, NA KUZAA MATUNDA KWA WIKI KADHAA**



**INDETERMINATE**

## KUHIFADHI PESA

**HIFADHI MBEGU KUTOKA KWA AINA ZA "OPEN POLLINATED" NA "HEIRLOOM"**



**USIHIFADHI MBEGU KUTOKA KWA AINA ZA "HYBRID"**

# WADUDU

## BEETLES

### PROBLEM

### SULUHISHO



#### FLEA BEETLE

- MDOGO SANA
- RANGI NYEUSI
- INSECTS JUMP FAST



#### UHARIBIFU:

- MAJANI YANA MASHIMO MADOGO
- MIMEA MIDOGO ZINAWEZA KUFA
- KUPANDA MIMEA KWA MBEGU INAWEZA KUWA VIGUMU



#### COLORADO POTATO BEETLE

- EGGS ARE ORANGE
- LARVA ARE RED WITH BLACK DOTS
- ADULTS ARE YELLOW WITH BLACK STRIPES



#### DAMAGE

- LEAVES HAVE BIG HOLES
- PLANTS GROW SLOW
- SOME PLANTS DIE

1

#### TUMIA ROW COVER



TUMIA MARA MOJA BAADA YA KUPANDA MBEGU AU TRANSPLANTING, WEKA NDANI

““ALL PURPOSE” LINAWEZA KUTUMIKA KILA MWEZI, “HEAVYWEIGHT” UNAPASWA KUTUMIKA MWEZI WA MEI NA SEPTEMBER.

KAUSHA, KUNJA, NA UHIFADHI JUU YA KUTUMIA MSIMU UJAO

2

#### PANDA BAADAE:



PANDA VIAZI KATIKATI YA JUNI

SUBIRI HADI MWISHONI MWA MAJIRA YA JOTO / MWAZO WA MSIMU WA VULI (AGOSTI NA SEPTEMBER) KUPANDA HARADALI, BROCCOLI, CABBAGES

3

#### TUMIA DAWA YA WADUDU YA ORGANIC



“CHATI YA KUDHIBITI WADUDU” KWENYE UKURASA WA 13 INAELEZEA MAJINA YA BIDHAA NA JINSI YA KUTUMIA

# Pest Control Chart

1

## KUNYUNYIZIA AU KUJILIMBIKIZIA KIOEVU



SOMA KABLA YA  
KUNYUNYIZIA DAWA

NUNUA KAMA KUNA WADUDU  
WACHACHE



LIMBIKIZIA

INAHITAJI KUPUNGUZWA  
NGUVU KWA MAJI

NUNUA KAMA KUNA  
WADUDU WENGI

2

## KWA WADUDU WA GREENHOUSE



NYUNYIZIA WADUDU 

SUBIRI WIKI 1  
IKIWA NI LAZIMA, NYUNYIZA  
TENA



NYUNYIZIA MAJANI 

SUBIRI WIKI 1  
IKIWA NI LAZIMA, NYUNYIZA  
TENA

3

## KWA WADUDU WA BUSTANI



NYUNYIZIA MAJANI 

SUBIRI SIKU 4  
IKIWA NI LAZIMA, NYUNYIZA TENA



# MIMEA YA DAWA

## CALENDULA



NI BORA KWA  
UTUNZAJI WA NGOZI

HUPONYA  
MAJERAHA YA  
MOTO, VIPELE,  
MIKWARUZO

## LEMON BALM



NZURI KWA AFYA  
YA MAJIRA YA  
BARIDI

HUSAIDIA  
KUPUMZIKA NA  
KULALA

INABORESHA HISIA  
NA FURAHA

## THYME



NZURI KWA MFUMO  
WA KUPUMUA

HUPONYA KIKOHOZI  
NA MSONGAMANO  
WA PUA

INA LADHA NZURI  
KATIKA SYRUP

## CHAMOMILE



NZURI KWA USAGAJI  
CHAKULA KWENYE  
TUMBO

HUSAIDIA  
KUPUMZIKA NA  
KULALA

NZURI KWA WATOTO  
NA WATU WAZIMA

## TULSI



HUSAIDIA KUKABILIANA  
NA MSONGO WA MAWAZO

HUSAIDIA KUKABILIANA  
NA MFADHAIKO

MMEA MTAKATIFU KWA  
WATU WENGI

## ARNICA



TUMIA KWENYE NGOZI

HUPONYA MICHUBUKO  
NA VIDONDA

NZURI KWA UGONJWA  
WA YABISI NA  
MAUMIVU YA VIUNGO

# CREAM YA KUPONYA YA CALENDULA

## NZURI KWA:

- KULINDA DHIDI YA BAKTERIA
- KUKATWA, KUCHOMWA, MIKWARUZO, UPELE
- KUWASHWA KWA NGOZI KWA WATOTO WACHANGA NA WATOTO



KIKOMBE 1 CHA MAFUTA  
YA MZEITUNI



KIKOMBE ½ CHA  
CALENDULAFLOWERS YA KAVU

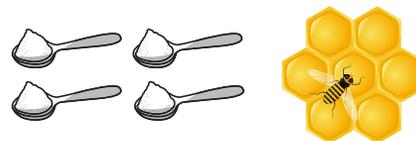
## HATUA YA 1: TENGENEZA MAFUTA YA DAWA

1. WEKA MAFUTA YA MZEITUNI NA MAUA KAVU YA CALENDULA KWENYE JAR YA KIOO. MAFUTA YANAPASWA KUFUNIKA MAUA YOTE YA KAVU.
2. SET UP A **DOUBLE BOILER** TO HEAT THE OIL VERY SLOWLY: FILL A SMALL POT WITH WATER, PLACE THE GLASS JAR INSIDE THE POT. MAKE SURE THE WATER DOES NOT GET INTO THE JAR.
3. WEKA DOUBLE BOILER ILI YA KUPASHA MOTO MAFUTA POLEPOLE SANA: JAZA SUFURIA NDOGO NA MAJI, WEKA JAR YA KIOO NDANI YA SUFURIA. HAKIKISHA KWAMBA MAJI HAINGII KWENYE JAR.
4. TUMIA CHUJIO CHA CHUMA AU CHA KITAMBAA ILI YA KUONDOA MAUA YA KAVU. SASA UNAYO MAFUTA YA CALENDULA YA KUTUMIA KWENYE NGOZI YAKO!

## HATUA YA 2: TENGENEZA CREAM



MAFUTA YA  
CALENDULA



VIJIKO 4 VYA  
BEESWAX

1. TENA, TUMIA DOUBLE BOILER KUCHEMSHA MAFUTA YA CALENDULA NA MOTO MDOGO SANA.
2. ONGEZA VIJIKO 4 VYA BEESWAX NA KOROGA HADI BEESWAX IYEYUKE
3. MIMINA MAFUTA NA BEESWAX NDANI YA GLASI NDOGO AU VYOMBO VYA CHUMA NA UIACHE IPATE BARIDI NA IWE MGUMU.



# MUSCLE RUB SALVE

## NZURI KWA:

MAUMIVU YA MISULI NA MVUTANO UGONJWA WA YABISI, MAUMIVU WA VIUNGO, MAUMIVU YA NEVA YA SCIATICA MICHUBUKO NA SPRAINS



**KIKOMBE 1 YA MAFUTA YA MZEITUNI AU MAFUTA YA NAZI**



**KIKOMBE ½ YA MIMEA YA DAWA (FRESH AU KAVU)**



**CAYENNE PEPPER**



**ST JOHNS WORT**



**ARNICA**



**TANGAWIZI**



**KIJIKO 1 CHA BEESWAX**



**KIJIKO 1 YA SIAGI YA SHEA**

## STEPS

1. WEKA MAFUTA NA MIMEA KWENYE JAR YA KIOO. MAFUTA YANAPASWA KUFUNIKA MIMEA YOTE.

2. WEKA DOUBLE BOILER ILI UCHEMSHE POLEPOLE SANA: JAZA SUFURIA NDOGO NA MAJI, WEKA JAR YA KIOO NDANI YA SUFURIA. HAKIKISHA KWAMBA MAJI HAINGII KWENYE JAR.

3. CHEMSHA MAFUTA KATIKA DOUBLE BOILER KWA JOTO LA CHINI SANA. NI MUHIMU SANA KUTOCHOMA MAFUTA. TUMIA JOTO LA CHINI IWEZEKANAVYO NA UIACHE KWA MASAA 1-2.

4. TUMIA KICHUJIO CHA CHUMA AU CHA KITAMBAA ILI YA KUONDOA MIMEA.

5. ONGEZA KIJIKO 1 CHA BEESWAX NA KIJIKO 1 CHA SIAGI YA SHEA NA KOROGA HADI YAYEYUKE.

## JINSI YA KUTUMIA:

- PAKA KWENYE NGOZI
- EPUKA KUTUMIA KARIBU NA MACHO, PUA, AU SEHEMU NYETI ZA MWILI