



FANSER

Nutrition Volunteer Lesson Booklet



UBUTANTIKO

Isambililo lyalenga Bumo 1:	1
Isambililo lyabubili 2:	5
Isambililo lyalenga butatu 3:	10
Isambililo lyalenga Bune 4:	15
Isambililo lyalenga Busano 5:	20
Isambililo lyalenga Ikumi 6:	24
Isambililo lyalenga Cine Lubali 7:	28
Isambililo lyalenga cine konse konse 8:	32
Isambililo lyalenga Pabula 9:	37
Isambililo lyalenga Pabula 9:	41
Isambililo llyalenga Ikumi limo 10:	47
Isambililo lyalenga Ikumi Limo na limo 11:	52
Isambililo lyalenga Ikumi limo na Fibili 12:	55
Isambililo ilyalenga ikumi na fitatu 13:	59
Isambililo lyalenga Ikumi Limo na fine 14:	63
Isambililo lyalenga Ikumi Limo na fisano 15:	67
Isambililo lyalenga Ikumi Limo na mutanda 16:	73
Isambililo lyalenga Ikumi Limo na Cine-lubali 17:	78
Agri light Session 1:	82
Agri light Session 2:	85
Agri Light Session 3:	90
Agri light Session 4:	94
Agri light Session 5:	98

UKUTASHA

Aya amasambililo yapa milile isuma (Nutrition) no kwikala apabusaka pakubala yapangilwe naba Mawa Project. Panuma elo Project itwa Food and Nutrition Security Enhanced Resilience (FANSER), ukupitila mubwafwilisho ukufuma ku buteko bwaku Germany – ba German Development Cooperation – bwapangile nafimbi fitabo ifyakubomfyा ukufunda abantu abaipelesha ukufunda pa milile iisuma abetwa ba Nutrition Volunteer, mukwipifya NV, abo abasambilisha abekala mushi, mu mayanda muntu bekala.

ICAKUBALILAPO

Ba Nutrition Volunteer ebashinguluka mumayanda yamu mishi nokufunda abekalamushi palwa myonseshe yabana, imisungile yabana, imilile iisuma, ukwikala ababumi no busaka. Pakubomba iyi imilimo balabomfyा ifintu ifyapusana pusana. Pali ifi pali na masambililo yacila mwenshi, ifikope ifilanga imyonseshe yabana, imilile iisuma, imisungile yabana, nemikalile yabusaka; ifisela ne fyangalo. Aya yonse amasambililo yaba mukwesha ukucinja imibeele atemwa imisango yabekala mushi umo iyi project ya FANSER ilebombokela.

Put together by: Barbra Chisangano (CRS), Betty Thewo (CRS), Joseph Mumba (CRS), Khama Chilema (CRS), Peggy Phiri (CRS), Samson Muchumba (CRS), Sara Mwanza (CRS) and Ulembe Chinyemba (CRS),

Reviewed by: Easton Mhango (CRS), Kathy Mukelabai (CRS), Moses Hamangaba, Sharon Kabika, Mike Siamundole (CRS), Sylvester Daka (CRS), Linnety Kotikubaya (Caritas Mansa).

Cover photo by:
Karen Kasmauski for CRS

Design by:
Francis Smeins for CRS

ISAMBILIO LYALENGA BUMO 1: UKUCENJELA, UBUMI NO KUKOSA

Mubomfye ipepala lyapantansi pacipepala citwa Counseling Card.

BEPUSHISHENI



- Bushe abana muno mushi bamoneka ababumi? Londololeni ico mwaasukila ifi?
- Ninshi mwaishibapo atemwa ukumfwapo pa mibombele ya FANSER?
- Bushe kuti mwatemwa ukusambilipo nafimbi pakukansha imikulile no bumi bwa bana panganda na mumushi?

Pampela yakwasuka amepusho aya pamulu, mabalondolwele ukutila tamwihile mukubeba ifyakucita iyo; lelo mwile mukulanshanyafye pashila shipya ishakukansha ubumi nemikulile yabana. Mushininkishe ukuti mwabalondolwela pamilimo ya FANSER Project elyo ne milimo yenu ngaba Nutrition Volunteer (NV). **Tumone ukutila twatalukana ilyo tulelanshanya no lupwa. Nga cingaba intamfu ba meter babili ukutaluka ku mubiye.**

BALANGENI no KULONDOLOLA

Ibukisheni lyonse ukuti mufwile ukuleka abasunga abana ukwasuka nokulondolola bwino amepusho ilyo tamulabapa ubwasuko bulefwaikwa.



- Bushe mwalyumfwapo uko abantu balelanda palwa kufuntula atemwa ukulundako ubusomboshi? Ninshi iyo mwaumfwako? Londololeni.



Twalishiba ukuti ngacakuti tulesunga bwino ifilimwa fyesu ukubomfyia imisango ne fibombelo (nge mbuto) ifipyia; ifilimwa filakula bwino elo no busomboshi bulakula pakuti tulekwata amasaka yamataba atemwa cilemba ayengi muli lima umo. E cimo cine nokukula kwabana (balangeni nakabili icikope paci card), Tufwile ukushininkisha ukuti twaposako saana amano na maka mukusunga no kukusha abana pakuti bakula ababusaka, abacenjela, ababumi elyo abakosa. Ecalenga tufwile ukusambilila no kwishiba imisango iipyia pakuti twashininkisha ukuti abana balakula bwino ukwambafye kubunya.

Cimo cinefye naku bana, ukufuma fye lilya imbuto ya byalwa, nalilyafye umwana talafyalwa, tufwile ukushininkisha ukuti banyina bamwana bali ababumi elyo bafwile ukulya bwino pakuti umwana afyalwe uwa bumi; pamuku umo wine ukusunga no bumi bwa mwana pakuti akula uwacanjela ku masambililo elyo nokubombesha mubumi bwakwe kuntanshi.



- Bushe ninshi namayo uuli pabukulu alingilile ukuba uwabusaka, uwacnjela, uwabumi elyo uwamaka?
- Bushe ninshi namayo uuleonsha umwana alingile ukubela uwabusaka, uwacnjela, uwabumi elyo kabili uwamaka?



Namayo uuli pabukulu afwile aba uwacnjela nokushininkisha ukuti atampa bwangu ukuya ku cipatala ku Ante Natal Clinic (ANC) elyo nokukonka ifyo balemufunda pakuti engaba uwabumi elyo uwakosa pakuti engakwata umwana uwakosa kabili uwabumi ngashi.

Nakabili namayo uuli pabukulu afwile ukuba uwacnjela nokwishiba ukuti alingile ukonsha umwana uwafyalwa pa myenshi mutanda (6) ukwabula ukubikapo ifilyo fimbis nakalya. Afwile aba uwacnjela no kwishiba ukupekanya ifilyo fyamwana ifisuma, ifyapusapanusana panuma umwana akumanya imyenshi mutanda (6). Namayo nakabili afwile aba uwabumi nokukwata amaka pakuti umubili/ amabele yakwe yapange umukaka uwingi akonkanyepo nokonsha umwana lilya alebomba panganda, mumabala atemwa pamushika ilyo bali pamakwebo.



- Bushe ninshi umwana afwile ukubela uwacenjela, uwabusaka, uwabumi elyo uwakosa?
 - Bushe ninshi bawishi bamwana bafwile ukubela abacenjela, ababusaka, ababumi elyo abakosa?



Umwana alingile ukuba uwakosa no bumi pakuti engakula umusuma elyo uwa cimo icitali. Kabili umwana alingile ukuba uwacenjela pakuti alebomba bwino mu masambililo icakuti calenga nensansa necilumba kubafyashi bakwe!



Abo bonse abafwilisha mumisungile nemikushishe ya bana bwafwile ukuba abacenjela elyo kibili tabafwile ukupela abana abanono abashilakumanya imyenshi mutanda iyakufyalya fimbi, amenshi nangula umuti wachikaya. Umukaka wakwibebe eo bakabila pakucingililwa kumalwele.

BEPUSHISHENI



Bushe mwasuminisha ukubomba pamo na FANSER Project no kusambilila imisango iipyga iyakulenga abana nolupwa ukukula abacenjela, ababumi elyo abakosa? Bushe pali icingamilesha ukubomfya ivi imisango iipyga?

BESHIBISHENI



Esheni ukubafwilisha nokwasuka amepusho yonse bakwete
bakasunga wabana nokubalondolwela bwino ifyo bengacimfyा aya
mafya.



BALOMBENI



Mubepushe ngacakuti nabaipelesha ukwesha ukucita imisango iipy a
yo basambilile iyakupakamisha ubumi bwabo nobwa bana.

Lombeni abasunga abana ukulanda no kupundisha ukuipelesha uko
basalapo ukucita. Limbi kuti basosa abati “Naipelesha ukubomba na
FANSER project pakuti nkasambilileko nokwishibilapo ifyakukusha
abana; bakalekula abacenjela, ababumi elyo abakosa” nangula
basosa abati “Naipelesha ukweshako ukubomfyia imisango iipy
cila mwensi pakuti abana bandi balekula abacenjela, ababumi elyo
abakosa”.

Mubatashe pakuibimba mumasambililo aya kwishibilapo imisamng
iipy aya kukushishamo abana nolupwa pakuti babe abacenjela,
ababumi elyo kibili abakosa.

ISAMBILIO LYABUBILI 2:

UKUTENDEKA KWABUMI BUSUMA: ICO IMILILE ISUMA YABELA IINKANKALA

Bomfyeni ipepala lya fikope.

UBWANGALO

Imbeni ulwimbo lwa Kucenjela, Ubumi no Kukosa. Lombeni ulupwa ukwimba ulu ulwimbo pamo naimwe.

BEPUSHISHENI



- Bushe kuti mwaishiba shani ukuti abana balebulisha?
- Bushe ubwikashi nangula imikalile kuti yapusana shani ngacakuti abana bonse mumushi bali abacenjela, ababumi elyo abakosa?

BALANGENI no KULONDOLOLA

Ibukisheni ukubikako akashita ka bakasunga wabana na banamayo abali pamushinku wabufyashi ukulondolola amasuko yafipusho ilyo tamulabeba icasuko mukwete.



Langeni icikope cakubalilapo, icabubili elyo ne cabutatu ifili pepepala lyabumo

- Bushe niwisa umwana pali aba uulemoneka kwati alebulisha?



Icikope cabumo: Ulunse- Uyu mwana talya ifyakulya ifyalondoloka. Alilwala ubulwele ubwitwa Ulunse. Talya afyakulya ifingi munshita shapita eico alemoneka uwa ondoloka no kunaka.



Icikope Cabubili: Cifimba- Uyu umwana talya ifyakulya ifyalondoloka. Alilwala ubulwele ubwitwa ulunse ubutwala kuli cifimba. Talya ifyakulya fimo fimo ifyapala imbalala, cilemba, kapenta, amani na inama. Umubili wakwe umoneka uwafimba elyo abafye uwanaka no walwala-lwala.



Icikope cabutatu: Ukutola



- Bushe umwana wabutatu ena alemoneka shani? Alemonekapo bwino ukucila ababaili twacilamona pakubala tefyo?
- Bushe muletotonkanya ati nao talya bwino sana?
- Balangen i cikope calenga fine pepepala lyabubili. Uyu mwana alifye na imyaka imo ine ngo munankwe mucikope cimbi. Nomba muletotonkanya finshi pabumi bwa uyu umwana?



Icikope calenga fine: Ukutola

Uyu umwana nao talya bwino saana. Nalingana imyenshi nangu imyaka no uyu umbi umwana munankwe nomba ena alitola.

Ici cilepilibula ukuti talelya ifyakulya ifyakumanina elo talesungwa bwino panshita iitali. Eico umubili na bongobongo yakwe tafyalekula bwino ukulingana nabananankwe abali ne myeshi elyo na imyaka imo ine.



- Bushe mwaleishiba ukuti umwana talya bwino ukufikapo ngamwamuloleshafye?

- Cintu cayanguka ukumona ukuti balya abana babili abo twacimona pakubala tabalelya ifyakulya ifyakumanina nakalya eico balemoneka abalwala elyo abanaka. Lelo ubulwele bwa lunse na cifimba tabwaseka sana.
- Calishupa ukwishiba ukuti umwana alitola pantu umwana tamoneka umulwele atemwa uwanaka. Lelo uku kulwala ekwaseka.
 - Umo pa bana aba babili abashilafisha imyaka yakufya ibili balitola.
- Inshiku ikana limo ishakubalilapo isha mwana shikankala nganshi kubumi bwamwana. Eico mufwile mwashininkisha ukuti umwana mulemusunga bwino elyo alelya ne ifyakulya fyonse ififwaikwa pakuti bongobongo no mubili wakwe fikule bwino.
 - Inshiku Ikana limo (1000 days) shilepilibula imyenshi pabula (9 months) lilya banyina bali pabukulu elyo ne myaka ibili iyakubalilapo iya mwana mukufyalwa kwakwe.
 - Nga cakuti mwafilwa ukukusha umubili na bongobongo wamwana muli ishi inshiku, ninshi umwana ashililila capwa.
- Lelo iyashi ilisuma lyakuti kuli inshila shimo ishayanguka nganshi ishakushininkisha ukuti umwana akula bwino. Muli indupwa ishingi mumushi ishilesunga nokulisha abana bwino ukubomfyia ifintufye fimo fine ngefyo naimwe mwakwata.

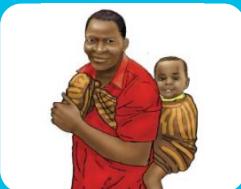
Pamulandu wabulwele ubwaisa ubwa COVID-19, shininkisheni ukuti mwaisunga bwino. Bebeni ukwesha ukwiminina patali-patali intamfu shibili (2 metre) no muntu bapalamine nankwe. Bebekisheni ukufwala akasalu kakufimba

pakanwa napamona akakucingilila ukwambula ubulwele bwa COVID-19 ilyo lyonse balelongana. Sambeni ku minwe pashita ukufika ku makumi yabili (20 seconds) ukubomfy a menshi alekonkoloka ne sopo. Ukusamba kuminwe ne sopo kulepaya akashishi akaleta ubulwele bwa COVID-19. Bacinkuleni ukukana ikata ku meno, mumona nelyo mu meno neminwe shabo. Ngabalefwaya ukukola bapeteke ukubo nokufimba pakanwa napamona. Ngapali abalefwaya ukufyona babomfy akepala nokukaposa mu cimbusu panuma yakupwisha no kusambako kuminwe ne sopo.



Ngafilya ciba nga cakweba ati ifilimwa fyapita mucilala, tabafipele umufundo uwakumanina nangula fyakwata amalwele munshiku shapakubala, ubusomboshi tabwakalondoloke. Ngafilya tuposako amano kukupela mufundo ku filimwa no kushinikinshwa ukuti ifilimwa fyesu tafitebelelwe namalwele, tufuwile ukubikako amano kumilile iisuma iyabana nokumona ukuti abana balekula no bumi busuma elyo kabilili tabalelwalilila.

Micitile nshi iya bulimi ingafwilishako ukucimfy a ubulwele bwalondo mu bana benu?



- Ipusheni ilipusho kuli bashitata nabo bonse abafwilisha ukusunga no kukusha abana. Bashitata mwalikwata ulubali ulukankala mukucingilila ubulwele bwalondo mu bana bushe milimo nshi mwingabomba pa kwafwilisha banamayo benu ukushininkisha ukuti abana benu balekula abacenjela, aba bumi busuma, abakosa elyo kabilili tabalelwalilila?

Icikoselesho cakweba ati kwaliba inshila ishayanguka isho mwingabomfy a pakushininkisha ukuti abana benu bakula bwino. Mumushi muno mwaliba indupwa ishingi abakwanisha ukulisha no kusunga abana babo ukubomfy a ifyakulya ngefi fine mwakwata. Tukalasamibilishanya pali ishi inshila munshiku ishileisa kuntashi.

BEPUSHISHENI



Bushe muletontonkanyapo shani pali aya masambililo? Bushe pali ifintu ifingamilesha ukubomba pamo na FANSER Project nokushinkisha ukuti abana benu balakula abacenjela, ababumi elyo abakosa ababula ubulwele bwa nsala atemwa abatola, finshi?



BESHIBISHENI



Bafweni ukwasuka amepusho yonse ayo bakwete.



BALOMBENI



Bushe namuipekanya ukulaya ukwesha ukucita ifyo mwasambilila ifipyä pakuti mushininkishe ukuti abana benu bakule abacenjela, ababumi elyo abakosa? Ukukonka namasambililo yonse ayalelo, ninshi mwingleyaya ukwesha ukucita?

Ebeni abasunga abana balande ifilayo balaya ifyo bakacitapo pamasambililo yalelo. Limbi kuti basosa abati, “Nalaya ukubomba na FANSER Project pakuti nshininkishe ukuti abana bandi tabalwele ubulwele bwa lunse, cifimba, atemwa ukutola”

Mu masambililo yakakonkapo, tukalundapo nakabili pa kukula kwa mwana nefyo cila muntu pa nganda engacita pakwafwilisha umwana ukula bwino.

ISAMBILIO LYALENGA BUTATU 3: IMILILE IISUMA KULI BANAMAYO ABALI PABUKULU NA BALEONSHA ABANA

Pa mulandu wabulwele ubwaisa ubwa COVID-19 shininkisheni ukuti mwaisunga bwino. Bebeni ukwesha ukwiminina patali-patali intamfu shibili (2 metre) no muntu bapalamine nankwe. Bebukisheni ukufwala akasalu kakufimba pakanwa napamona akakucingilila ukwambula ubulwele bwa COVID-19 ilyo lyonse balelongana. Sambeni ku minwe panshita ukufika ku makumi yabili (20 seconds) ukubomfyia amenshi alekonkoloka ne sopo. Ukusamba kuminwe ne sopo kulepaya akashishi akaleta ubulwele bwa COVID-19. Bacinkuleni ukukana ikata kumeso, mumona nelyo mumenso neminwe yabo. Ngabalefwaya ukukola bapeteke ukubo nokufimba pakanwa napamona. Nga pali abalefwaya ukufyona babomfyie akapepala no kukaposa mucimbusu panuma yakupwisha no kusambaku kuminwe ne sopo.

Bomfyeni ifipepala fitwa Counseling Cards #1 elo na # 11 .

BEPUSHISHENI



- Bushe fyakulya nshi banamayo abali pabukulu atemwa abaleonsha abana balya mubushiku bumo?
- Fipusana shani ukukonka ne nshita ya mwaka?
- Musala shani ifyakulya mupekanya ukulya cila bushiku?
- Bushe fyakulyanshi ifyo banamayo abali pabukulu elyo nabaleonsha baleshiwa ukulya? Mulandushi babaleshesha?

Ibukisheni ukwitako bashitata nabo bonse abasendamo ulubali mukukusha abana elyo nokubacinkula ilyo inshita yamasambililo tailafika. Illelo twalalanda panono pa milile isuma yabanamayo abali pabukulu elyo nabaleonsha abana.

BALANGENI no KULONDOLOLA

Balangeni icipepapala citwa Counseling Card # 1.

Ibukisheni ukubukikako akashita ka bakasunga wabana ukulondolola amasuko yafipusho ilyo tamulabapela icasuko mukwete.



- Bushe mulandushi namayo uuli ne fumo afwilile ukuba uwacanjela, uwabumi elyo uwakosa?
- Bushe ninshi namayo uuleonsha umwana afwilile ukuba uwacanjela, uwabumi elyo uwakosa?



Namayo uuli pabukulu afwile aba uwacanjela no kunshininkisha ukuti atampa bwangu ukuya mukupimwa kucipatala, mucisungu ati ku Ante Natal Clinic, mukwipifya ANC. Kabili uyu namayo afwile ukuba uwakosa elyo uwabumi pakutila apapa bwino, akwata nomwana uwabumi kabili uwakosa.



Namayo uuleonsha afwile aba uwacnjela nokwishiba ubukankala bwaba mukonshafye umwana ibele epela pa myensi mutanda lilya afyalwa. Kabili afwile aba uwacnjela ukupenkanya ifyakulya fya mwana panuma yakukwanisha imyensi mutanda. Namayo afwile aba uwa bumi elyo uwakosa pakuti umibili ulepanga umukaka wamwana uwingi pakuti akonkanyapo ukonsha umwana nalilya line aleomba pa nganda, mumabala nangu pa makwebo. Afwile aba uwacincila mukusunga umwana ukupitila mukusamba ku minwe ukubomfyamenshi ayalepongola pakashita ne sopo pakashita ukufika nakuli 20 seconds libe talaikata elyo napanuma yakwikata umwana.



Uyu mwensi wafumineko twalilandile pali IUUUUUB mucisungu FADDAUH mubana abanono.

- Bushe muleibukisha ifyo IUUUUUB ipilibula? Imbeni bonse pamo akalwimbo ka IUUUUB.

Ifintu ifingi ifyo twasambilile palwa IUUUUUB nefyo yacindama kufyakulya fyabana cimo cine nefyo yacindama kumilile yaba namayo abali pabukulu nangu abaleonsha abana. Namayo uuli pabukulu nangu uuleonsha umwana alafwaika ifyakulya ifingi cila bushiku pantu uyu muntu alelisha ifyakulya no kupela amaka ku mwana.

Kuli banamayo abali pabukulu nangu abaleonsha, imiku balelya elyo nobwingi bwafyakulya balelya cintu icikankala nganshi. Namayo uuli pabukulu afwile ukulyako kansomela akachakulya cila bushiku. Nangulafye aleumfwa ukuluka

nga alya nangu taleumfwa insala, afwile aesha ukulya inshita ne nshita utufyakulya utunono-tunono pakuti alekwata ifyakulya ifingi pakuti umwana engakula bwino saana.

Elyo nga aleonsha, namayo afwile alyako utufyakulya utunono imiku ibili cila bushiku. Afwile alya ifyakulya ifingi pakuti umubili wakwe wapupuluka bwino bwino ngaapapa nokukwata bwangu amaka yakusunga umwana nolupwa.

Banamayo abali pabukulu nabaleonsha abana, ukulya ifyakulya ifyapusanapusana naco cintu icikankala nganshi. Bafwile ukulya ifyakulya ifyapusanapusana ifisangwa mumushi umo bekala.



- Lubali nshi banamayo abali pabukulu bakwatamo mu milimo yamu mainsa? Ni munshila nshi iyi milimo ingakuma imiku ne mitundu ya fyakulya banamayo ba pabukulu bengalya ifyakulya pa bushiku bumo?
- Ni munshila nshi iyi milile ipusanako pa nshita ya mainsa, iyampepo nangu mulusuba?



Balangeni ifyakulya ifyapusanapusana pansihi yaci pepala cakubalilapo (Counseling Card #1)

- Bushe muleibukisha imitundu ya fyakulya filya twasambilile imilungu yapita?
- Bushe fyakulya nshi banamayo bapa bukulu elyo nabaleonsha bengawanisa ukusanga no kusenda uko konse baleya ifyo bengalya pa mulu wa cakulya ca lucelo, akasuba elyo necungulo? Bushe ifi fine ifyakulya fyaba mu mabumba nshi aya fyakulya?
- Mitundu nshi iyafyakulya iili pansihi ya cipepala kukulyo?





Ukutikama atemwa ukutimbila kwafyakulya ebukumu bwafyakulya. Twalilandile ukutila ukutikama kulelola mubwingi bwamenshi ayali mufyakulya. Kuti twatikamika ifyakulya ukubomfyा ukubikilako ifilyo fimbi ifyapala amafuta nagu imbalala nafimbipo.



Kuli banamayo abaleonsha abana, ukwafwilisha umwana ukulya ifyakulya takwakwata ubwafya iyo, lelo icikalamba ukubomfiwa kwaifi fyakulya kumubili wabo elyo nobusaka. Pakuti bashinkishe ukuti iftakulya balelya filebomba mukukusha umwana uulekula mumala, bafwile ukuba ababumi. Eico kanshi ukucingilila ubulwele bwampepo ubuletwā natu mung'wing'wi (malaria) kukankala nganshi kubali banamayo abali pabukulu nagu abo abaleonsha.



Ukusamba ku minwe ne sopo nako cintu icikankala saana mukucingilila ukutola kubana elyo nokulwala kulupwa lonse. Bushe mwalihiba ukuti icileta ukuplomya ilingi kulya amafi yenu nangu ayaumbi? Ngata mulebomfyा isopo na menshi ayalekunkuluka ukusamba kuminwe nokufimya tonse utufiko utushala kuminwe ngamwafuma mucimbusu, kuti mwaisa lya utu utufiko lilya mwatendeka ukulya ifyakulya. Icakwibukisha cakuti amenshi yeka yeka tayafumya ifiko fyonse kuminwe.

Panshita ino iyo tuleshingwana necikuko ca COVID-19 mufufwile ukusamba ku minwe libili libili ukubomfyा amenshi ayalepongola ne sopo pakashita ukufika nakuli 20 seconds. Ukusamba ku minwe ne sopo kulepaya akashishi akaleta ubulwele bwa COVID-19.



Balangeni icipepala citwa Counseling Card icakubalilapo (#11)

- Bushe ninshita nshi yalinga sana ukusamba kuminwe ukubomfyा isopo?



- Bashi tata ni munshila nshi mwinga fwlishamo abakashi benu ukwikala ababumi busuma no kukosa ilyo bali pabukulu nangula baleonsha no kwafwilisha umwana wenu ukukula bwino?
- Ipusheni banakulu nabo bonse abekala panganda absangilweko ku masambililo pafyo bengafwilisha namayo uli pabukulu nangula uleonsha pa lwamilile isuma elyo nemikalile isuma ipela ubumi busuma kuli banamayo abali pabukulu elyo nabaleonsha.

BEPUSHISHENI



Ebeni abasunga abana balande ifilayo balaya ukucita pakukonka ifyo basambilila. Ngecilangililo limbi kuti banamayo abali pabukulu balaya ukulya ifikulya nafimbi pakati kafilyo ifikulu cila bushiku, nangu banamayo

abaleonsha abana kuti balaya ukucita cimo cine cila bushiku. Bambi nabo bakasunga babana pang'anda kuti balaya ukwafwa banamayo abali pabukulu nangu abaleonsha ukufwaya ifyakulya.

BESHIBISHENI



Banamayo abali pabukulu nangula abaleonsha limbi kuti balaya ukuti bakalanda nabena mwabo elo nabapongoshi babo palwakupekanya ifyakulya panshiku shibili nokufikafye pamulungu umo; makamaka pakulya ifilyo ifyapusanapusana cila bushiku. Mubalondolwele ukuti umwensi uulekonkapo mukesa mukumfwa no kumona ifyo babombelepo pafileyo fyabo. Nakabili ipusheni abasunga abana pafileyo balaile umenshi wafumako nefyo bacitapo nangula babombapo pafyo balaile. Bakoselesheni ukwesha ukucita fyonse ifyo basambilile nokulaya ukucita lelo tabalaesha ukucita. Isaleni amasambililo no lwimbo lwa FADDAUH/ IUUUUUH / lulya twasambilila kale.

BALOMBENI



PITULUKENIMO



ISAMBILIO LYALENGA BUNE 4: IMYONSESHE IISUMA

Mubomfyе i pepala lyapantansi pacipepala citwa Counseling Card.

BEPUSHISHENI

Twalilanshanya no kulanda saana pakulima ifyakulya ifyakwata saana ubukumu ifya mung'anda. Illelo nomba twalalanda no kusambilila pa mutundu wa cakulya cimbi icakwata ubukumu no mulyo, icishili cakushita, icabusaka ngashi, icishifwaikwa no kupekanya icifwile ukulisha umwana. Bushe cikulya nshi ici?



- Bushe nililali banamayo abali na bana baamba ukonsha abana?
- Bushe banamayo abonsha nililali baleka ukonsha abana?
- Bushe busuma nshi bwaba mukonsha umwana kweka kweka pa myenshi mutanda?
- Bushe kwalibako ifintu fimo ifyo abekala calo kuno bapela abana babo nga bafyalwa ifyakucingilila ubumi bwabo?

BALANGENI no KULONDOLOLA

Balangeni icipalpa citwa Counseling Card # 3. Leken bakasunga wabana balanshanye amepusho namasuko libe tamulabapela icasuko mukwete.



- Bushe ninshi mwamona pacikope ici?
- Bushe fyakulya nshi fyalinga ukulisha umwana pa myenshi mutanda (6) iyakubalilapo?
- Bushe nipamushinku nshi umwana awfile ukwamba ukulya ifyakulya fimb?



Ukonsha umwana ibele lyeka-lyeka pa myenshi yakubalilapo mutanda (6) cikankala saana. Umukaka wakwibele wekafye ecakulya icikankala nganshi kumwana pa myenshi mutanda (6) iyakubalilapo – pantu ilafwa umwana ukukula uwa cenjela, uwabumi kibili uwamaka.

Pa myenshi iyakubalilapo mutanda, umwana tafwile ukulya ifyakulya (nangu ukunwa amenshi) ifili fyonse – umukaka wakwibele ulapela umwana fyonse ifyo umwana akabila

pali ilya inshita. Ukupela umwana amenshi, amakabe, umusunga nangu fimbì ifyakulya pali iyi inshita kuti kwalwalika umwana. Pakuti umwana akule bwino, onsheni umwana inshita yonse iyo afwaya cibe kasuba nangu ubushiku. Onsheni umwana imiku cine konse konse (8) ukufikafye nakumiku ikumi limo na fibili (12) akasuba no bushiku, pakuti amabele yapange umukaka uwingi.

Umwana ngaakumanya imyensi mutanda, umukaka wakumabele wekaweka teti upele amaka no bukumu ubufwaikwa pakuti umwana akule uwacenjela, uwabumi elyo kibili uwamaka. Ifyakulya nafimbi filafwaikwa ukulisha umwana. Lelo nangu cingaba ifi, ukonsha umwana kufwile ukukonkanyapo panka umwana ukumanya imyaka ibili no kucilapo. Nga cakuti namayo ali na kashishi ka HIV elyo umwana takweke akashishi, afwile ukukonyapo ukonsha pamyaka ibili nokucilapo.

Namayo uleonsha ngaba pabukulu ilyo ali nomwana uleonka, afwile ukonkanyapo ukonsha pantu cilaleta ubukumu kuli namayo no mwana. Ukonsha umwana panshita namayo ali pabukulu tacileta ubwafya nangula ubulwele ubuli bonse ku mwana. Koselesheni banamayo abali pa muti wa HIV ukutwalila ukunwa umuti pantu ici cilalenga umwana ukukana ambula akashishi ukufuma kuli banyina.

Pakicingila ukusabankaya akashishi ka COVID-19 namayo uleonsha afwile ukusamba ku minwe libili-libili ukubomfyia amenshi ayalepongola ne sopo pakashita ukufika nakuli 20 seconds ilyo talaamba ukuonsha. Ukusamba ku minwe ne sopo kulepaya akashishi akaleta ubulwele bwa COVID-19.

Nga cakweba ati namayo bamutunganya nangula bamusanga no bulwele bwa COVID-19, bakasunga ba mwana bafwile ukubomfyia icisalu chakufimba pa kanwa pakicingilila umwana ku bulwele bwa COVID-19.

Ubu ubulwele tabwambukila ukufuma kuli namayo ulipa bukulu kumwana ukupitila mu mukaka wakwibile nangula mu menshi yakusambamo umwana mwifumo.



Balangenji icipepala citwa Counseling Card # 6.

- Bushe finshi mulemona pali ici cikope?
- Bushe kuti mwashininkisha shani ukuti umwana aleonka bwino?
- Bushe umwana afwile aikala shani pakonka amabele?



Pakushininkisha ukuti umwana aleonka bwino, mubikeni bwino kwibele. Mupisheni ulusota lwebele pamulomo wakwe uwapansi pakuti esule akanwa elyo bwangu bwangu mwamubika kwibele. Umwana afwile aingisha ulusota lonse mukanwa. Akalefulefu kakwe kafwile ukufika pe bele elyo imilomo ifwile ukuba kunse.

Mubike umwana mupepi ne bele palya mulemonsha. Kuti mwaishiba ati umwana aleonka bwino ngacakuti mwaumfwaa alemina umukaka panuma yamusaa umo nangu ibili. Ukonshya kufwile ukufwinka bwino kuli imwe ukwabula ukumfwaa ubukali.



Balangeni Icipepala icitwa IYCF Card # 7.

- Bushe ninshi mwamona pali ici cikope?
- Bushe busuma nshi bwaba mukubika bwino umwana kwibele?

Ukubika bwino umwana kwibele pakumonsha cintu icikankala nganshi pantu cilalenga umwana aleonka bwino pakuti akule uwacenjela, uwabumi elyo uwakosa. Nakabili ukubika bwino umwana kwibele kulafwa bonse babili, banyina no mwana, ukuba abatekanya, umwana nao alonka bwino ibele icilenga nokuti banyina balekwata umukaka uwingi kumabele.

Pakuti umwana ekale bwino kwibele, afwile:

- **Ukuba uwaololoka** – umutwe wakwe, inuma na matako fifwile ukwikala ifyaololoka
- **Ukumulolesha** pamenso pakumonsha
- **Ukupalama Mupepi** naimwe pakuti mu mufishe kwibele
- **Ukumwikata bwino** – Mufwile ukwikata bwino umubili onse uwa mwana

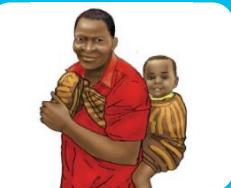


Imibikile yamwana pakumonsha iyo mulemona pafikope yonse isuma; umwana ali uwatambalala, alemilolesha, ali mupepi elo namumwikata bwino.

Nshininkisheni ukuti umwana alenwa umukaka uwingi. Lekeni amabele yonse yapwe ilyo Lyonse mulemonsha. Balilenipo ukumupela ibele limo elyomwamwalwila kulibiye nalyo mwamupela. Ukucita ifi kulalenga ukuti umwana alemwa umukaka uwingi elyo naimwe ukulakwata amabele ayasaka cila nshita.



Nangula mulebomba mwibala, cikankala ukwata akashita akanono aka konsha umwana pa kushininkisha ukuti umwana mwamubika bwino Kwibebe pakuti aleonka bwino.



- Apo twaishiba ubukanakala bwakonsha abana, ukulingana nefyo mwaishiba, fintu nshi ifingalenga ukuti banamayo bafile ukulaonsha ukulingana nefyo ukonsha kufwile ukucitwa?
- Finshi bashitata nabo bonse abafwilishako ukusunga abana bengacita pa kwafwilisha banamayo ukonsha abana abashilakwanisha imyeshi ya kufyalwa mutanda ukwabula ukubapela amenshi nangula ifyakulya fimbii?
- Bashi tata bushe ni munshila nshi mwingafwilishamo abakashi benu ukonsha umwana wenu bwino bwino namu nshita ya bulimi
- Finshi bashitata nabo bonse abafwilishako ukusunga abana bengacita pa kwafwilisha banamayo ukonsha abana abashilakwanisha imyensi ya kufyalwa mutanda ukwabula ukubapela amenshi nangula ifyakulya fimbii?

BEPUSHISHENI



Peni abapang'anda icipepala citwa Child Health Reminder Card no kupita muntantiko sha "Ukuliisha umwana cila bushiku" kubana abili ne myenshi ukufuma pakufyala nokufika mutanda.

Ebeni bakasunga babana ukulanda nokubilikisha efyo balelaya ukucita pafyo basambilila. Nge cilangililo kuti balaya abati "Nalaya ukupwisha umukaka mumabele yonse lyonse ilyo ndeonsha umwana" nangu "Nalaya ukonsha umwana ilyo lyonse afwaya ukonka" nangu "Nalaya ukupenda imiku naonsha umwana pakuti naishiba bwino imiku afwaya ukonka cila bushiku". Mubebukishe nokuti umwensi ulenkonkapo mukesa bepusha efyo bakacitapo paflilayo balaya.

Ipusheni bakasunga wabana paflilayo balaile umwensi wafumako. Bushe balicitia ifyo balaile ukucita? Bakoselesheni ukwesha namaka ukwesha ukuchita ifyo balaile lelo tabaficita.

BALOMBENI



PITULUKENIMO



ISAMBILIO LYALENGA BUSANO 5: UKUSAMBA KUMINWE

Bomfyeni ifipepala fitwa WASH Action Cards # 1,2,3,4 na 5

Amashiwi Ayakankala Ayakwibukisha

1. Ukusunga iminwe iyabusaka ilalenga ulupwa na mwebene ukuba no bumi
2. Ukusamba ku minwe ne sopo nangu ne mitoi panuma yakubomfyia icibusu, panuma yakucinja nangu ukuwashaa amatebela ya mwana, ilyo mwalatendeka ukwipika ifyakulya nangu ilyo tamulatampa ukulya mwebene nangu ukuliisha umwana; fikalenga ulupwa lwenu na mwebene ukwikala ababumi.
3. Ukwishiba ifyakusamba ku minwe: ukubomfyia ku minwe, ukubikako isopo nangu imitoi, ukufikina bwino bwino elyo no kusamfyia na menshi ayalekonkoloka.

BEPUSHISHENI



- Bushe nilali ilingi line abantu muno mushi basamba kuminwe?
- Bushe nilali ilingi line abantu muno mushi basamba kuminwe na sopo?
- Bushe nililali ilingi line abantu muno mushi basamba iminwe yabana babo?
- Bushe ninshita nshi abalimi mu mushi mu mwenu basamba ku minwe na sopo? ? Bushe nafipusana ifyo abalimi banamayo na bashitata bacita?

Nomba linefye twalelanshanya pa mulandu wamilishishe yabana abanono iisuma. Bushe muleibukisha ifyo FADDAUH/IUUUUUH ipilibula? Imbeni bonse ulwimbo lwa FADDAUH/IUUUUUH. Illelo twalakonyapo ukusambilila pa mulandu wakwikala no busaka.

BALANGENI no KULONDOLOLA

Tungululen icisela cabunani: Ebeni umo paba mu ng'anda ukubika iminwe mu matipa elo basambe mumbale yamenhi. Ebeni kibili bambi abalipo ukuti basambe mumbale imo ine. Bepusheni ifyo baumfwa pali ici? Limbi bafwile baumfwa umuselu. Ecimo cine neficitika ngacakuti tabakwata

icakubomfy a ukusambila kuminwe icilenga ukushisamba kuminwe ne sopo nangu imitoi elyo tabalatampa ukulya nangu ukuliisha abana. Balyafye ifiko. Kanshi ninshi cabela icikankala ukusamba kuminwe na sopo nangu imitoi?

Amabako ayafiko yalakwata utushishi utwingalenga umwana wenu na mwebene ukulwala. Utu utushishi kuti twaleta ukupolomya, ubulwele ubwipaya abana abengi pamalwele yonse. Iminwe iyafiko, balunshi ne fyakulya ifiwililwe no tushishi nangu amenshi fyonse ifi kuti fyasalanganya utushishi tuleta amalwele. Eico cikankala nganshi ukuba nemisango iisuma iili ngokusamba ku minwe na sopo nangu imitoi pakulesha ukusalanganya utushishi ku minwe iyafiko elyo nokucingilila amalwele aya luma.

Panshita ino iyo tuleshingwana necikuko ca COVID-19 mufwile ukusamba ku minwe libili libili ukubomfy a amenshi ayalepongola ne sopo pakashita ukufika nakuli 20 seconds. Ukusamba ku minwe ne sopo kulepaya akashishi akaleta ubulwele bwa COVID-19.



Mubapele ne nshita bakasunga babana iyakulanshanya pakwasuka amepusho ayali pansi elyo tamulati ukubeba ubwasuko.

- Bushe ninshi mulemona pacikope?
- Bushe nililali caba icikankala ngashi ukusamba kuminwe na sopo?
- Bushe nililali caba icikankala ukusambika umwana kuminwe na sopo?

Natulanda no kulanshanya ifingi saana mu masambililo yapita kunuma pabukankala bwaba mukusamba ku minwe na sopo. Ibukisheni ukutila ukusamba ku minwe na sopo na menshi ayalekonkoloka cintu INCIANKALA NGANSI ico mufwile ukucita pansi shimo pakuti mucingilile umwana ukulwala nokwafwa umubili wakwe ukubomfy ifyakulya fyonse ifusuma ifyo mulemupela. Inshita iikankala iyakusamba kuminwe na sopo nililya mwafuma mukwita ubusafya elyo nacilya tamulaikata ifyakulya. Momeni inshita twatantika pansi apa:

- Ilyo mwafuma mukubomfy a icimbu
- Panuma yakufwika (ukucinja) umwana amatebeli
- Ilyo tamulatendeka ukupekanya/ukwipika ifyakulya
- Ilyo tamulatendeka ukulya ifyakulya nangu ukulisha umwana

Cikankala nganshi ukusamba kuminwe yenu ukubikapofye neminwe yamwana na sopo ukubomfy a amenshi ayalekonkoloka cibe talatendeka ukulya. Ukusamba iminwe yenu neya mwana pali iyi nshita cikankala pakuti mwacingilila umwana ukulya ubusafya bwakwe.

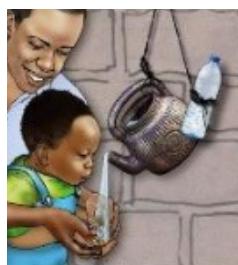


Bushe ukusamba kuminwe na sopo kwalipusana nokusambafye namenshi yeka yeka? Bushe ninshi cabela icikankala ukubomfy a sopo?

Bushe ninshi cabela icikankala ukubomfy a amenshi ayalekonkoloka pakusamba kuminwe?

Ukusamba kuminwe na sopo kwapusana nokusamba kuminwe namenshifye yekayeka pantu sopo ilafumya utushishi tuleta amalwele kuminwe. Amenshi yekayeka tayafumya utushishi kuminwe eico kuti twalwalika umwana. Ukusamba kuminwe ne mitoi nangu umucanga kuti fyafumya ifiko, lelo teti fifumye utushishi.

Mufufwile ukusamba ku minwe libili libili ukubomfy a amenshi ayalepongola ne sopo pakashita ukufika nakuli 20 seconds. Ukusamba ku minwe ne sopo kulepaya akashishi akaleta ubulwele bwa COVID-19. Lombeni aba panganda ukulasamba kuminwe libili libili ne sopo na menshi ayapongoloka Eico cikankala ukubomya amenshi ayabusaka ayalekonkoloka pakusamba kuminwe yenu naya mwana pakuti tamubwekeshe utushishi kuminwe panuma yakusamba nakabili mumenshi ayafiko.



Bushe mulimo nshi bashitata naba namayo bakwata palwa kusamba iminwe? Bushe nishi twingacita bonse pamo pakwafwilisha ukushinkisha ukuti ulupwa Iwenu Iulesamba kuminwe Lyonse pansiha ilya tusambilile?

Nshininkisheni ukuti bonse bashitata na banamayo baibimba mukubomfy a imisango iisuma iya busaka. Bepusheni amepusho aya. Bebekisheni bonse ukutila baliba ne ncito iikalamba iya kutungilila ukusamba kuminwe muma yanda yabo pakuti bacingilile ulupwa Iwabo ukulwala. Moneni ifilangililo fimo ifyo umufyashi umwaume engacita pakutungilila ubusaka:

- Ukushita sopo nokushinkisha ukuti bonse mung'anda baleibomfy a pansiha yonse ilya tulandilepo pakuti bekale ababumi.
- Ukufwaya no kuleta imitai nangu sopo yakusambila kuminwe ilyo ulupwa talulatendeka ukulya. Afweni nokulanga abana ukubomfy a imitai nangu sopo pakusamba kuminwe ilyo tabalatendeka ukulya. Mufwile ukuba icilangililo icisuma kulupwa Iwenu.
- Bawishi, shininkisheni ukuti mwasamba kuminwe na sopo ilyo Lyonse mwafuma mumabala, maka maka panuma yakubomfy a

umuti wamumabala ifyapala umufundo nafimbi.

- Ukupanga icakusambilko iminwe icapala cilya beta ukuti Tippy tap elo mukubombela pamo na benamwabo ukushininkisha ukuti amenshi yakusambila yali ayabusaka elyo pali na sopo nangu imitoi iya kusambila kuminwe.

BEPUSHISHENI



Bushe muletontokanya shani pali aya amasambililo? Bushe pali icintu icili conse icingamilesha ukubomfyia ifyo ifisuma ifyo musambilile pakushininkisha ukuti ulupwa lwenu talulelya ubusafya elo nokulesha amalwele?

BALOMBENI



Ukulingana na masambililo yalelo, filayo nshi mwatalaya? Bashitata, filayo nshi mwatalaya? Bushe namuipelesha ukusamba ku minwe iyenu neya bana benu na sopo palya tamulatampa ukupekanya ifyakulya, ukulya mwebene nangu ukulisha umwana? Ebeni abasambi ukulanda ifilayo balelaya ukucita nabonse baleumfwa. Mubakoseleshe ukulaya ifilayo ifyo bengafkilisha elyo nokumona ifyo baleya patansi ngacakuti bafikilisha ukucita ifyo balaile. Ifilayo kuti fyaba ngefi:

- Nalaya ukusambika umwana wandi ku minwe na sopo ilyo talatendeka ukulya pakuti talile ubusafya bwakwe.
- Nalaya ukusambika umwana no kumufwika ifyakufwala ifyabusaka cibe talatendeka ukulya.
- Nalaya ukupanga icakubomfyia ukusamba ku minwe pa ng'anda pa mwandi.
- Nalaya ukupela abena mwandi indalamu yakushita sopo yakusambila ku minwe lyonse.

PITULUKENIMO



Ipusheni abasambi pafilayo balaile umwensi uwapita. Bushe nimunshila nshi bafikilishe ifyo balaile? Ngacakuti balisanga ubwafya mukufkilisha ifilayo balaile, bushe kuti mwabafwa shani pakuti bafikilishe ifi filayo?

ISAMBILIO LYALENGA IKUMI 6: UBUSAKA

Bomfyeni icipepala icitwa WASH Action Cards # 6,7,8,9 na 10

Amashiwi Ayakankala Ayakwibukisha

1. Ukubomfyia icimbusu kulalenga imwe no lupwa lwenu ukuba no bumi
2. Ukubomfyia icimbusu kulalenga apo muleikala pali apabusaka
3. Ukusunga incende mwikalapo ukwabula ubusafya kulalenga ulupwa lwenu, makamaka abana banono, baikala ababumi.

BEPUSHISHENI

Bakoselesheni ukulanshanya. MWIESHA ukubatalika ubwasuko bapela. Lekeni bonse balandepo.



- Bushe ulupwa lwenu lwalikwata icimbusu?
- Bushe nikwisa ulupwa lwenu luya mukuposa ubusafya?
- Bushe ninshi cabela icikankala ukubomfyia icimbusu?
- Bushe nifinshi ifibi fingacitika ngacakuti muleposa ubusafya panse apali ponse?

Pakwamba amasambililo: Imbeni bonse pamo akalwimbo kapa busaka. Ebeni abapa ng'anda ukuti: llelo twalalande nakabili paliba ubusaka apo twikala.

BALANGENI no KULONDOLOLA

Tungululen icisela cabunani: Ebeni umuntu umo uwikala pang'anda acite kwati aposa ubusafya elyo nomba abomfyia imwinwe ukuwamishako. Panuma abule iminwe aciwamishako amyangeko. Bushe baumfwa shani pakumona ici? Bafwile kwena ukumfwa ubunani. Ifi fine eficitika ngacakuti tabalebomfyia icimbusu baleya mukupsoa ubusafya pansefye apali ponse. Ici cilenga ukuti baleya ubusafya bwabo munshila iyapusana pusana.

Ubusafya (amafi) yalasenda utushishi utuleta amalwele ayenga milwalika mwebene no lupwa. Amalwele ayapala ukupolomya elyo no kuluka-luka (cholera); ukupolomya ekulenga abana abengi ukufwa mu calo. Iminwe ili no tushishi, balunshi, nefyakulya nangu amenshi ayengililwe no tushishi kuti fyaleta ubulwlele ukufuma kubusafya (amafi). Kanshi, ukubomfyia icimbusu no ukusamba ku minwe na sopo finkankala nganshi pakulesha ukusalanganya kwatushishi utuleta amalwele.



Balangeni Action Card # 6. Lekeni abapang'anda/abasunga abana balanshanye pamepusho namasuko elyo tamulabapa ubwasuko bwenu.

- Bushe ninshi mwamona pacikope?
- Bushe ninshita nshi caba icikankala ukubomfya icibusu?
- Bushe ukusafisha mumpanga kulufyani shani imilile isuma?



- Bushe ni finshi fimbì ifyo twingacita pakulesha ukusalanganya utushishi utuleta amalwele? Panuma yakwasuka aya mepusho, balangeni icipepala citwa Action Cards umulembelwe ifya busaka (sanitation). Pacikope conse icili pacipepala bepusheni ilipusho ili:
- Bushe ninshi mwamona pacikope ici?

Ibukisheni: Balekeni basuke elyo nomba mubapele ubwasuko mukwete.



Poseni ubusafya bonse, bube ubwa bana nagu ubwaba kalamba, mu cimbusu pakuti ulupwa lwenu lwilya ubusafya elyo kibili tucingile naba lunshi ukusalanganya ubulwele nga baikala pabusafya elyo bayaikala napa fyakulya fya mwana.



Pa mulandu wabulwele ubwaisa ubwa COVID-19 shininkisheni ukuti bwaisunga bwino. Bebeni ukwesha ukwiminina patapatatali intamfu shibili (2 metre) no muntu bapalamine nankwe. Bebukisheni ukufwala akasalu kakufimba pakanwa napamona akakucingilila ukwambula ubulwele bwa COVID-19 ilyo lyonse balelonga. Sambeni ku minwe pashita ukufika ku makumi yabili (20 seconds) ukubomfya amenshi alekonkoloka ne sopo. UKusamba ku minwe ne sopo kulepaya akashishi aleta ubulwele bwa COVID-19. Bacinkuleni ukukana ikata kumeso, mumona nelye mumenso ne minwe shabo. Ngabalefwaya ukukola bapeteke ukubo nokufimba pakanwa napamona. Ngapali abalefwaya ukufyona babomfye akapepala lyakucimbusu no kukaposa mucimbuso panuma yakupwisha no kusamba ku minwe ne sopo

Shininkisheni ukuti apo umwana alelila no kwangala pali

apa busaka. Pyangeni palubansa bwino nokubika umwana pa nsalu iyabusaka pakulya nangu pakwangala.

Mupangile ifitekwa fyenu umwakwikala pakuti muleke ilya incende iyangalilapo abana ikale ukwabula ubusafya bwafitekwa; ifingaleta ubwafya ku bumi bwa bana benu.

Umwana nga apanga ubusafya mushinkishe ukuti mwaposa mu cimbusu. TEKWESHA ukuposa kunuma ya ng'anda nangu mucishala. Ubusafya bwa bana bulakwata utushishi utwiingi ukucila ubwa bakalamba, eico kanshi cikankala ukuposa ubusafya bwa bana mu cimbusu.

Mushinkishe ukuti mwakoselesha bashitata ukuibimbamo elyo no kubalondolwela ukuti icinto yabo iyakupakamisha imikalile yabusaka pang'anda yabo ikankala nganshi pantu ilacingilila ulupwa ku malwelele.

Koselesheni bashitata naba namayo:

- Ukupanga ifimbusu ifinene pa mayanda yabo. UKusunga ifimbusu bwino, ifyakupikwapo, elyo nokubikamo imitoi pakucefyia icena;
- Icakusambila ku minwe mupepi ne cimbusu mwabikapo na sopo nangu imitoi.

Ukulundapo ubusuma bwaba mukubomfyा ifimbusu ni ubu; cilalenga ukuba uwa cingillwa kibili uwabula umwenso; kuli banamayo na bakashana cilabacingilila ukukana bomfeshiwa kuli bashitaata nabalamendo munshila yabukangalume; cilacefyा umusebanya kubatandashi; cilaleta na ubucindami muncede muntu twikala.

BEPUSHISHENI



BESHIBISHENI





BALOMBENI



PITULUKENIMO



Lombeni balya bakasunga babana pa ng'anda ukusosa icilyao nangu ifilayo balelaya lelo. Bakoselesheni ukulaya ifilayo beshibe ukuti kuti bafikilisha. Nge cilangililo limbi kuti abalaya abati:

- Nalaya ukuposa ubusafya bwa mwana wandi.
- Nalaya ukupanga icimbusu icinenene pa ng'anda yandi pakuti nkacingilile ulupwa lwandi kumalwele.
- Nalaya ukupela abena mwandi indalamo yakushitamo sopo yakusambila kuminwe.

Mubebukishe ukuti uyu mwensihi uukonkelepo kukesaba ukumona ifyo bakabomba pafilayo balaya.

Pitulukenimo: Ipusheni abapang'anda pafilayo balaile umwensihi wapitile - ninshi balaile? Bebeni balondolole ifyo bacitile pakufikilisha ifilayo balaile nangula nagabalikwete ubwafya kuti mwabafwa shani pakuti bafikilishe ifilayo. Bakoselesheni ukucita ifyo balaile ukucita nomba tabalaesha ukuficita. Ngacakuti bacilli balesanga ubwafya bebukisheni ifyo basambilile nangu mubafwe ukusanga inshila yakucimfishamo ubu ubwafya.

ISAMBILIO LYALENGA CINE LUBALI 7: UKUBOMFYA, UKUSUNGA NO KUCINGILILA AMENSHI

Bomfyeni icipepa citwa WASH Action Card # 11 ukufika nakuli 16

Amashiwi Ayakankala Ayakwibukisha

1. Ukwipika nangu ukubika umuti (chlorine) mu menshi filalenga imwe no ulupwa lwenu ukuba no bumi.
2. Bomfyeni icikunkubiti icabusaka elyo icawkata nakanwa akanono nenkupiko iikatisha saana.
3. Mwilabikamo amabula mucipe cakusendelamo amenshi pakufuma mukutapa amenshi.
4. Inkomaki (cup) shibili pakunwa amenshi pakuti mucingilile ukulamfyा amenshi.

BEPUSHISHENI



- Bushe nikwisa abantu pano pa ng'anda batapa amenshi?
- Bushe nibani pano pa ng'anda abatapa amenshi?
- Bushe musunga shani amenshi pano pa ng'anda?
- Bushe mushinkisha shani ukuti amenshi yakunwa tayakwete utushishi twakumilwalika?
- Bushe nimumusangonshi amenshi yabomba ku bumi bwa lupwa lwenu?

Lekeni abene balashanye pakwasuka amepusho. Mwiesha ukulandapo pa bwasuko nangu tabuli bwinenene. Lekenifye bonse basuke ukulingana nefyo beshibe.

BALANGENI no KULONDOLOLA

Tungululen Icisela cabunani: Ebeni umuntu umo paba mung'anda ukuleta amenshi muli kapu. Bomfyeni umunwe wenu ukukumba mumenshi baletele nokubeba ukunwa aya amenshi. Bepusheni ifyo baumfwa pali ici? Bafwilefyе ukumfwa ubunani. Amenshi nga tayakwete bwino nokusungwa bwino; limbi ukubomfyा iminwe iyafiko, balunshi ne fiko fimbì kuti fyalenga amenshi yakwata utushishi. Ngacakuti abamu ng'anda tabalecingilila amenshi yakunwa, kuti balwala ubulwele bwakupolomya.



Balangeni icipepala cakulenga ikumi Imo na cimo (11). Lekeni abantu balanshanye amasuko yamepusho lilya tamulabapela ubwasuko mukwete. Balangeni nakabili ifipepala fimbì 12 ukufika naku 16 pakuti balanshanyepo.

- Bushe ni finshi bamona pafikope?
- Bushe ninshi cabelà icikankala ukusunga amenshi bwino?



IFYAKUCITA:

- Muletapa amenshi ukufuma kucishima icawkata amenshi ayabusaka elyo ayabula ubulwele;
- Mulebomfyà icipe icabusaka pakutapa amenshi;
- Mulebikamo umuti (chlorine) nangula ukwipika amenshi yakunwa;
- Mulesungila amenshi mu fipe ifyabusaka elyo nokukupikapo – bomfyeni icikunkubiti icawkata umulomo uunono.
- Mulebomfyà iminwe iyabusaka elyo nama kapu yabili ukunwa amenshi pakuti mucingilile utushi ukwingila mumenshi.



IFYO TAMUFWILE UKUCITA:

- Amabula mufipe fyakusendelamo amenshi.
- Mulesungila amenshi ukushili ifitekwa ifyapala inkoko nangu imbwa.
- Mwilabika ifilimwa ifyabikwako umuti mupepi na menshi ya mung'anda
- Mwilabomfyà ifikunkubiti umwali umuti wamufilimwa ukusungilamo amenshi. Umoti kuti wabifya amenshi nokuleta amalwele nangufye imfwa palupwa.
- Pa mulandu wabulwele ubwaisa ubwa COVID-19 shininkisheni ukuti mwaisunga bwino. Bebeni ukwesha ukwiminina patapatali intamfu shibili (2 metre) no muntu bapalamine nankwe. Moneni ukuti apo muletapila amenshi, tapalesangwa icintu bwingi. Mufwile mulepeleshanya akashita pakutapa amenshi pakweba ati pa cishima palesangwafye umuntu umo pansiita imo. Nga



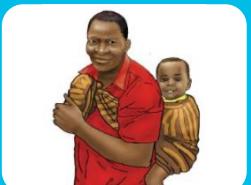
cakuti pa cishima pali abantu moneni ukweba ati baiiminako akatalamukila pakuti pabako intamfu ukufika nakuli ba meter babili pakati kabo no muntu bapalamine nao.



- Bushe ni finshi fimbi ifyo mwingacita pakuti amenshi yakunwa yabe ayasuma?
- Bushe ni finshi mwamona mucikope ici? **Balangeni Icipepala citwa Action card #15 & 16 icilelanga amenshi yaleipikwa nagu yalebikwamo umuti (chlorine).**

Amenshi kuti yaingililwa no tushishi kulya kwine batapa, mukuyatwala ku ng'anda nangu lilya line bayasungile mu ng'anda. Nangu amenshi yengamoneka ayalengama bwino ku meno, tekwesha ukumona kwati limbi yalifye bwino kuti mwanwa. Amenshi ayalemoneka bwino ku meno kuti limbi yali no tushishi utuleta ukupolomya uto amenso teti yamone nakalya. Eico ukubilausha amenshi nangu ukubikamo umuti (chlorine) kuti kwalenga ukuti ulupwa lwenu lulenwa amenshi ayabusaka. Muleipika amenshi nokubikapo inkupiko pakuti yaikala ayabusaka. Pakubika umuti (chlorine) mu menshi, mulebelenga ifikomo fyakukonka ifyalembwa pebotolo nangu pakapepala ako bapela kulya kwine mushitile.

Mushininkishe ukuti mwabimbamo bashitata mukulanshanya pakuti basambilila pamo nabanan Mayo no kutungililwa imisango iyakuisunga pang'anda ubusaka. Bepusheni amepusho aya:



- Bushe ni ncito nshi imwe nga bashitata mwakwata mukubomfy, ukusunga no kucingilila amenshi?
- Bushe finshi ifyo mwingacita pakunshininkisha ukuti ulupwa luleisunga ulwa busaka, talulenwa amenshi yafiko no kucingilila amalwele?

Ibukisheni bashitata ukuti incinto tabo inkankala kukutungilila ubusaka pang'anda nokcingilila ulupwa kumalwele. Ifilangililo fimo ifyo bashitata bengacita pakutungilila ukusunga amenshi bwino nifi:

- Bashitata kuti bapanga umwakwikala ifitekwa pakuti tafilenyela palubansa icingalenga utushishi uto utuleta amalwele ukulwalika ulupwa.
- Bashita kibili kuti bashita umuti (chlorine) iyakubika mu menshi nangu ukwafwilisha banamayo ukwipika amenshi.

BEPUSHISHENI



Bushe muletontonkanya shani pali ifi? Bushe pali icintu icili conse icingalesha ukuti mucite ifyo mwasambilila pakuti umwana talelya ubusafya no kicingilila amalwele? Bafweni no kwasuka amepusho pamafya ayo bengasanga. Bafweni nokubalanga inshila ishipya iyakwafwilisha amayanda ukwishiba ifya kwikala nokuleta ubuyantanshi.

BALOMBENI



Ukulingana namasambililo yalel, bushe filayo nshi mwingalaya ifyo mukacitapo? Bashitata, filayo nshi mwalalaya? Bushe namuipelesha ukwipika amenshi yakunwa nangu ukubikamo umuti (chlorine). Ebeni abamung'anda ukubilikisha ifilayo balaya. Limbi kuti balaya abati

- Nalaya ukushita umuti (chlorine) wakubika mumenshi ayakunwa.
- Nalaya ukwipika amenshi yakunwa ulupwa lwandi cila bushiku.
- Nalaya ukusungila amenshi mucikunkubiti icikwete akanwa akanono.
- Ngashitata nalaya ukwafwilisha umukashi wandi ukwipika amenshi yakunwa

Londololeni ukuti uyu mwensi uuleisa, mukesa pituluka mufyo babombelepo pafilayo balaile.

PITULUKENIMO



Ipusheni abekala pali iyi ng'anda pafilayo balaile umwensi wapitile - filayo nshi balaile? Bebeni balondolole ifyo bafikilisha ifilayo nangu ngacakuti balishupikwa ukufikilisha ifilayo balaile, kuti mwabafwilisha shani ukufikilisha? Mubakoselesha ukwesha ukucita efyo balaile ukucita lelo tabalati bacite. Ngacakuti bacilli baleshupikwa ukufikilisha ifilayo, mubebekishe amasambililo basambilile nangu ukubafwa ukusanga ubwasuka nabumbi kumafya yambi ayaleisa ayo tamucetekele.

ISAMBILIO LYALENGA CINE KONSE KONSE 8: UKUSUNGA IFYAKULYA UBUSAKA

Bomfyeni icipepala citwa WASH Action Cards #17 and 18

Amashiwi Yakankala

1. Sambeni ku minwe na sopo na menshi ilyo tamulatendeka ukupekanya ifyakulya, tamulatendeka ukulya nangu ukulisha umwana.
2. Samfyeni ufyakulya ifishipikwe na menshi ilyo tamulalya
3. Kupikeni nangu fimbeni pafyakulya fyonse ifyo musungile pakulesha balunshi ne fitekwa ukulyapo elyo musungile umwabusaka.
4. Pangeni icakubikapo imbale ne mpoto nefipe fimbì pakulesha ifiko nangu ukulamba kwa fipe.

BEPUSHISHENI



- Bushe mucingilila shani ifyakulya fyenu ku tushishi tuleta amalwele?
- Bushe mucita shani pakuti musunge imbale ne mpoto isha busaka?
- Bushe nibani abepika ifyakulya pano pang'anda?

Bakoselesheni ukulanshanya. Lekeni bonse bapele ubwasuko bwabo ukwabula ukubacilinganya.

Tampeni amasambililo ukusosa amuti: Lelo tulelanshanya pakucingilila ifyakulya fyesu ku tushishi utuleta amalwele.

BALANGENI no KULONDOLOLA

Tungululen icisela ca muselu: Lombeni abekala pali iyi pang'anda bamipeleko icakulya icapala icisabo nangu umusalu nga tomato, onion, nangu pepper. Citeni kwati mwafuma mucimbusu no kushinda mwashinda. Nomba buleni icakulya mubapele ati balye. Bushe baumfwa shani pali ici? Bafwile baumfwa umuselu. Ngacakuti tabalesamba ku minwe libe tabasamba kuminwe nangu tabalesamfya ifisabwa no musalu ilyo tabalatendeka ukulya, ninshi balesalanganya ubusafya ukufuma kuminwe ukubika ku fyakulya ifyo bena no lupwa lwabo balelya.



Balangeni ibula # 17 na 18. Lekeni abapa ng'anda balanshyanye pa mepusho no bwasuko libe tamulabapela ubwasuko mukwete.

- Bushe ninshi mwamona pacikope?
- Bushe ninshi ukusungila ifyakulya ubusaka kwabela ukukankala?
- Bushe ninshi cabela icikankala ukukwata icakubikapo ifipe ifya busaka?



Ukusunga ifyakulya bwino cikankala ku bumi bwalupwa lwenu pantu nga tamusungile bwino kuti utushishi utuleta amalwele ayapala ukupolomya twaikala pafyakulya. Utushishi kuti twaponena mufyakulya ukufuma ku busafya bwa muntu nangu icitekwa ukupitila:

- Mukulima ifyakulya;
- Pakwipika nangu ukupekanya ifyakulya;
- Pakulya ifyakulya;
- Pakusunga ifyakulya libe tamulaipika nangula panuma nafipikwa.

Ipusheni aba pang'anda ukupelako ifilangililo ifilelanga ifyo ifyakulya fiponenwa no tushishi panshita iyalekana-lekana.

Ngacakuti bakasunga wabana balesunga ifyakulya fyabana bwino, abana teti balelwala ilingi. Kuti twacingilila ifyakulya kutushishi tuleta amalwele munshila ishapusana-pusana:



UKUPEKANYA IFYAKULYA:

- Mulesamba kuminwe ilyo tamulatendeka ukwipika/ukupekanya ifyakulya.
- Muleipika ifyakulya saana elyo no kukafyako ifyo mwatalalika.
- Mulesamfya na menshi ifisabwa no musalu.

UKUSUNGA IFYAKULYA:

- Mulesungila ifyakulya ifyaipikilwa limo umuli umwatalala bwino ninshi namufimbapo pakuti tapekele ba lunshi.



- Muleipikako ifyakulya mulalike mpaka fyabilauka elyo mwilalya ifyakulya ifilemoneka ukusasa nangu ifilenunka ukubola.
- Pamulandu wabulwele ubwaisa ubwa COVID-19 moneni ukuti mwaisunga bwino. Bebeni ukwesha ukwiminina patapatali intamfu shibili (2 metre) no muntu bapalamine nankwe.
- Patuleni isabi ne nama pa kucingilila ukusabankanya utushishi utuleta amalwele
- Ipikeni, inama, isabi, namani pa nshita itali pakwipaya utushishi utuleta amalwele.
- Ngamwapwisha ukwipika, lyeni ifyakulya ilyo ficiili nafikaba
- Pakulisha umwana, moneni ukutila ku minwe kuli ukwabusaka elyo ne mbale nasho shifwile shaba ishabusaka
- Nga mwaipika ifya kulya peleni abana balye libe tapalapita insa shibili
- Kafyeni ifyakulya ngafyatalala
- Mwilya inama iyaifwila

UKUSUNGA IFIPE:



- Mulesuka impoto, imbale nafyonse ifyo mubomfyia na menshi ayalekonkoloka ukubomya sopo nangu imitoi.
- Mulekanika ifipe fyenu nga mwasuka pa cintamba apashilefika abana ne fitekwa.

Ukusunga ulubansa ubusaka pa mwenu filacingilila ulupwa ku tushishi tuleta amalwele.



- Mushininkishe ukuti namukwata umo musendela no kubika ifiko elyo noko muya muku fiposa pakuti muleshe bakoswe naba lunshi.
- Nshininkisheni ukuti shonse incende umufyalilwa utulamba (mosquito) mwawamyamo
- Mwilaleka inama ukwingila umo mwikalala, makamaka umo musungile amenshi no mwakwipikila.

Shininkisheni ukuti banamayo nabashitata bonse epobali pakusambilishanya pakuti bonse basambilila pamo nokwafwana ukulasunga pa ng'anda ubusaka. Bepusheni amepusho aya:



- Bushe ni finshi ifyo mwingacita pakushinkisha ukuti ulupwa luleisunga bwino pang'anda no kucingilila amalwele ukupona pang'anda?
- Ninshi bashitata bengacita pakuti pang'anda pabe icintamba?
- Bushe ni finshi banamayo bengacita pakuti basunge icintamba bwino no busaka?
- Bushe finshi abaume na banamayo bafwile ukucita ukucingilila incende yabo?

Ibukusheni bashitata ukuti balikwata umulimo uukalamba nganshi uwakutungilila ubusaka pamayanda pakuti bacingilile amalwele. Ifilangililo fimo fimo ifyo abaume bengacita pakuti batungilile ubusaka pa ng'anda nifi:

- Ukupanga umwakkala ifitekwa pakuti bacefyebusafya bwa fitekwa mulubansa.
- Ifimbusu ifisuma elyo ne cintamba cakubikapo ifipe pakuti ulupwa lube ulwa bumi kibili ulwa maka.

BEPUSHHENI



Bushe mwatontonkanya shani pali aya mashiwi? Bushe pali icili conse icingalesha ukuti mupange icakubikapo ifipe, ukusamfyumusalu no kusunga palubansa apabusaka pakuti ulupwa talulile ubusafya elyo nokulwala?

BESHIBISHENI



Bafweni ukusanga amasuko pamafya yonse ayo bamyeba. Balondolweleni bwino pakuti ulupwa Iwishibe fyonse ifyo mulebafunda pakuti ulupwa lutunguluke.

BALOMBENI



Ukulingana namasambililo yalelo, bushe filayo nshi mwalaya ifyo mukacita? Ebeni abamung'anda balande nokubilikisha ifilayo balelaya. Bakoselesheni bakasunga wabana ukulaya ifilayo ifyo bengafishilisha nokumona ubusuma butumbukamo ngabafikonka. Ngefilangililo limbi kuti balaya ukuti:

- Nalaya ukusuka umusalu ne finsabwansabwa na menshi ayabusaka palya nshilalya nangu nshilalisha umwana.
- Nalaya ukupanga umwakkikala ifitekwa pakucefya ubusafya bwafitekwa palubansa lwa ng'anda.
- Nalaya ukupanga icintamba cafipe apakumikila ifipe.

Mubebe ukuti uyu mwenshi uuleisa mukesa pituluka mufilayo balaya ukumona ngacakuti bakafikilisha.

PITULUKENIMO



Ipusheni abapang'anda pafilayo balaile umwenshi wapita – bushe balifikilisha ifyo balaile nangula ngacakuti balisanga ubwafya mukufilisha ifilayo, kuti mwabafwa shani pakuti bafikilishe?

ISAMBILIO LYALENGA PABULA 9: IFYAKULYA IFYAKULISHA ABANA ABALI NE MYENSHI YAKUFYALWA UKUFUMA PALI MUTANDA (6) UKUFIKA NAPA MYEMSHI AMAKUMI YABILI NA ITATU

Bomfyeni icipepala citwa IYCF Counseling Card # 12 - 15

BEPUSHISHENI

Uyu mwensi uwapita twalilansanya pamisango yakonsha umwana iisuma no bukankala bwaba mukonsha umwana kweka-kweka pa myensi yakubalilapo mutanda. Nga akumanya imyensi mutanda umukaka wakwibele weka weka taukwanisha ukupela umulyo onse no bukumu kumwana pakuti umwana akule bwino. Nangula umukaka wakwibele waliba uukankala ukupela umwana panka afika imyaka ibili, mufwile ukwamba ukupela umwana ifyakulya nafimbi lilya akumanya imyensi mutanda.



- Bushe miku iinga mulisha umwana wenu mubushiku bumo?
- Bushe ifyakulya mulisha umwana wenu mushiku bumo, fifula shani? Bushe mwishiba shani ubwingi bwa fyakulya umwana alya cilabushiku?

Twalindapo akale pakulisha abana ifyakulya fimbì ukubikapofye nafimbi efyo tufwile ukutotonkanyapo pa milile yabana abanono. Ifi fintu twalefita atuti FADDAUH/IUUUUB. Bushe muleibukisha ifyo FADDAUH/IUUUUB ipilibula? (Imbeni bonse ulwimbo lwa FADDAUH/IUUUUB).

Natuibukisheko: FADDAUH/IUUUUB ipilibula IMIKU - Frequency (F), UBUKULU - Amount (A), UKUSANKANYA - Diversity (D), UKUTIKAMA - Density (D), UKWAFWA - Active Feeding (A); twalabikapo nafimbi fibili - UKUBOMFIWA kwafyakulya - Utilization (U) elo no BUSAKA - Hygiene (H). Filya fine tuposako amano pakukusha amataba yesu, efyo tufwile ukucita napa bana pakuti imibili na bongobongo yabana ingakula bwino; babe abacenjela, ababumi elyo abakosa. Mubelenge cilya icipepala bamipele uyu mwensi wafumako icitwa The Child Health Reminder Card mu cisungu pakuti cimyafweko ukwibukisha bwino ifi fintu nokufibomfyia pakulisha abana abali pamushinku uwapusana pusana.

BALANGENI no KULONDOLOLA

Ebeni abapa ng'anda baloleshe pa cipepala citwa Child Health Reminder Card. Mubafwe ukusanga mulya balembele at "Ukulisha cila bushiku" mumone apalingene ne myensi ikwete umwana wabo.

IBUKISHENI: Nga mukwete abana mung'anda abali ne myaka ukufika pali ibili, mufwile ukuloleshafye mulya umuli imyaka.



- Bushe ninshi mwamona pacikope?

Ukubomfyा icipepala citwa Child Health Reminder Card, mwipushe ili ilipusho pali cila cikope mulya muli imyaka yabana. Mulanshanye pa fintu fyonse ifilembelwe pacipepala.

	Imyensi O – Imyeshi Mutanda	Imyensi Mutanda – Imyensi Pabula	Imyensi Pabula – Imyensi Ikumi limo na shibili	Imyensi Ikumi na Ibili – Imyensi Amakumi yabilini na ine
Ifyakulya nshi? Ukusankanya, Ukuvitama	<input type="checkbox"/> Mkaka wa kumawele basi <input type="checkbox"/> Osampasa madzi kapena phala	<input type="checkbox"/> Mwaka wa kumawele <input type="checkbox"/> Zakudy zofewa: • Phala yaikaliloso nsiñilo, mkaka kapena mandanda/mazela; • Zipaso zoñinya ndi ndio zamasaamba, monga vikonde/ithoci, papaya kapena kotapeka.	<input type="checkbox"/> Mwaka wa kumawele <input type="checkbox"/> Phala labwino lomwe illi nazozofnikira zonse. <input type="checkbox"/> Zakudy zochokera kuñweto ★★ monga; <input type="checkbox"/> Ndiyo zamasaamba ndi zipatso ★ monga;	<input type="checkbox"/> Mwaka wa kumawele <input type="checkbox"/> Phala labwino lomwe illi nazozofnikira zonse. <input type="checkbox"/> Zakudy zochokera kuñweto ★★ monga; <input type="checkbox"/> Ndiyo zamasaamba ndi zipatso ★ monga;
Ubwingi/ Ubukulu?	<input type="checkbox"/> Mwana ayamwe mkaka utherethu mbali zonse ziwilli zamawele Kumanzele Kumaledi	<input type="checkbox"/> Mwana ayamwe mkaka kumbali zonse zamawele, panthawi imodi yakuyema Kumanzele Kumaledi	<input type="checkbox"/> Yambari ndi masupuni yatatu aklu - aklu pa nthawi iliyonse chakudy ndipo muzipita muchulukisako pomwe mwana akuluka mpaka azidya mbale yonse	<input type="checkbox"/> Mwaka wa kumawele <input type="checkbox"/> Phala labwino lomwe illi nazozofnikira zonse. <input type="checkbox"/> Zakudy zochokera kuñweto ★★ monga; <input type="checkbox"/> Ndiyo zamasaamba ndi zipatso ★ monga;
Imiku inga?	<input type="checkbox"/> Nthawi iliyonse malinga ngati mwana akuluka kuyamwa. Kasanu ndi katatu 8 kapena khumi ndi kawili 12 usku ndi usana	<input type="checkbox"/> Yamani mwana kasanu ndi katatu 8 kapena khumi imodi 10 usku ndi usana Dyeseni mwana katatu patisku ndi kumpatsako kakudu kena kwoñjerago.	<input type="checkbox"/> Yamwisanu kasanu ndi kamodzi kapena kasanu ndi katatu patisku imodi usku ndi usana. Mudyeseni katatu patisku ndi kumpatsako kakudu kena kwoñjerago.	<input type="checkbox"/> Yamwisanu mwana wanu kanai 4 kapena kasanu ndi kamodzi usku ndi usana. Mudyeseni mwana katatu ndi casudya cina capadera cing'ono kawili patisku.
Ifyakuliisha?	<input type="checkbox"/> Mai akule bawino ndipo mwana amusika pamimpenda thipi lake loneze la mwana lipenye kwa mai. <input type="checkbox"/> Onani kuti mkaka wathha ku bele	<input type="checkbox"/> Khalani ndi nthawi yoyamwitsilapo mwana. <input type="checkbox"/> Mwana mupataleni kakudy cake pa mbala yake	<input type="checkbox"/> Onani kuti mwana akudya kakudy conse pambale osasyalo al. <input type="checkbox"/> Ngati mwana akunyalanyaza kudya inu onani kuti murundesa pang'ono pang'ono, ndipo pemphani thandizo.	<input type="checkbox"/> Onani kuti mwana akudya kakudy conse pambale osasyalo al. <input type="checkbox"/> Ngati mwana akunyalanyaza kudya inu onani kuti murundesa pang'ono pang'ono, ndipo pemphani thandizo.

Abana aba myensi O ukufika 6, balangenji icipepala citwa IYCF Counseling Card # 12 (ililelololesha pafyakulya fyakulisha umwana ngaakumanya imyensi 6). Abana abali nemyensi yakufyalwa 6 ukufika ne myensi 9, balangenji icipepala citwa IYCF Counseling Card # 13. Abana abali nemyensi 9 ukufika 12, bomfyeni IYFC Counseling Card # 14, abali ne myensi 12 ukufika 24, bomfyeni Card # 15.



- Bushe nishi mwamona pacikope ici?
- Bushe musunga wamusango shani tufwile ukuliisha abana abali ne myensi 6 ukufika 23?



Ibukisheni ukuti **Ukutikama** cipilibula ukulya ifyakulya ifikwete ubukumu, ifishili ifya songoloka nangula ifya menshi. Supuni iyo mulemona iikwete umusunga uulemoneka uwatikama eo tufwile ukukumbila abana abali nemyenshi 6 ukufika na 23.



- Bushe ninshi mwamona mucikope?



Icipepala icitwa Child Health Reminder Card calikwata ifipande ifyapusana ifilandu pabumi no busaka, ifilenga ukuti umwana alelya ifyakulya ifimupela ubukumu. Twalalanda pali ifi fyonse mumasambililo yaleisa kuntanshi. Nomba, bushe muleibukisha icintu icikankala saana icakucita pakuti umwana alesanga ubukumu mufyakulya alelya?

Ukusamba kuminwe yenu no mwana ukubomfyia amenshi ayalekonkoloka na sopo nangu imito elyo tamulatendeka ukupekanya/ukwipika ifyakulya nangula elyo tamulatendeka ukulya ecintu icikankala nganshi icakushininkisha ukuti umwana alebomfyia bwino fyonse ifyakulya alelya.

Pa mulandu wabulwele ubwaisa ubwa COVID-19 shininkisheni ukuti mwaisunga bwino. Bebeni ukwesha ukwiminina patali-patali intamfu shibili (2 metre) no muntu bapalamine nankwe. Bebekisheni ukufwala akasalu kakufimba pakanwa napamona akakucingilila ukwambula ubulwele bwa COVID-19 ilyo lyonse balelongana. Sambeni ku minwe pashita ukufika ku makumi yabili (20 seconds) ukubomfyia amenshi alekonkoloka ne sopo. UKusamba ku minwe ne sopo kulepaya akashishi aleta ubulwele bwa COVID-19. Bacinkuleni ukukana ikata ku meno, mumona nelye mumenso neminwe shabo. Ngabalefwaya ukukola bapeteke ukubo no kufimba pakanwa napa moona. Nga pali abalefwaya ukufyona babomfyie akapepala no kukaposa mucimbuso panuma yakupwisha no kusambako ku minwe ne sopo.

BEPUSHISHENI



Ebeni bakasunga wabana ukulaya ifilayo pafyo bakacita pali ifi fyonse basambililapo. Ngecilangililo “Nalaya ukulundapo imiku yakulisha umwana cila bushiku ukulingana nefyo icipepala citwa Child Growth Reminder Card cilanda” nangula “Nalaya ukulundapo ifilyo ifyalekanalekana ifyakulisha umwana cila bushiku” nangula “Nalaya ukulisha umwana ukubomfyia imbale yakwe pakuti ndeishiba ubukulu bwa fyakulya alelya”. Mubebe nokuti muli nokwisa bepusha ifyo bakacitapo pafyo balaya ngamwaisa umwenshi ukonkelepo.

BESHIBISHENI



Nomba bepusheni bakasunga wabana pafileyo balaile umwenshi wafumako - bushe balicita ifyo balaile? Mubakoseleshe ukwesha pamaka ifintu balaile nomba tabalaesha ukuficita.

BALOMBENI



PITULUKENIMO



ISAMBILIGO LYALENGA PABULA 9:

ISAMBILIGO LYALENGA PABULA 9: IFYAKULYA IFYAKULISHA ABANA ABALI NE MYENSHI YAKUFYALWA UKUFUMA PALI MUTANDA (6) UKUFIKA NAPA MYEMSHI AMAKUMI YABILI NA ITATU (FADDAUH).

Bomfyeni icipepala citwa IYCF Counseling Card # 12 - 15

Bomfyeni ifikope fyapa cipepala citwa Counseling Card #14

BEPUSHISHENI



- Bushe miku inga mulisha/monsha umwana ubushiku bumo?
- Bushe kuti mwaishiba shani ubwingi bwafyakulya ifilya umwana wenu ubushiku bumo?
- Bushe ngamwabyala amatabe nifinshi ifyo mucita pakushininkisha ukuti amataba yakula bwino?

Mupituluke mumasambililo namashiwi mwalanshenye nabo elyo mwaishileko pakulekelesha.

- Inshiku shakubalipo umwanda umo mubumi bwamwana ensiku ishikankala saana ishilenga umwana ukukula uwacenjela, uwabumi elyo uwakosa.
- Nelyo umwana talemoneka uwansala, bongo bongo wakwe nomubili kuti limbi tafilekula bwino.
- Icikankala caba mukulisha umwana ifilyo ifyapusanapusana.



Illeo twalakonkanya ukulanda nokulanshanya pafyo imilile isuma ibomba. Ngafilya fine tuposako amano nokucita ifintu ifilingile panshita ilingile pakukusha amataba, efyo tufwile nokuposako amano pakukusha abana pakuti imibili nabongobongo filekula bwino; abana bakula abacenjela, ababumi elyo abakosa.

BALANGENI no KULONDOLOLA

Ebeni abapang'anda baloleshe pa cipepala citwa Child Health Reminder Card. Mubafwe ukusanga mulya balembele at "Ukulisha cila bushiku" mumone apalingene ne myenshi ikwete umwana wabo.



- Bushe ninshi mwamona pacikope?

Ukubomfyा icipepala citwa Child Health Reminder Card, mwipushe ili ilipusho pali cila cikope mulya muli imyaka yabana. Mulanshanye pa fintu fyonse ifilembelwe pacipepala.

Imyenshi O - Imyeshi Mutanda	Imyenshi Mutanda - Imyenshi Pabula	Imyenshi Pabula - Imyenshi Ikumi limo na shibili	Imyenshi Ikumi na Ibili - Imyenshi Amakumi yabilin na ine
Ifyakulya nshi? Ukusankanya, Ukutikama	<p><input type="checkbox"/> Mkaka wa kumawele basi</p> <p><input type="checkbox"/> Osampasa madzi kapena phala</p>	<p><input type="checkbox"/> Mkaka wa kumawele</p> <p><input type="checkbox"/> Zakudy zaufewa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Phala yaikala nsinjilo, mkaka kapena mandanda/mazila; • Zipaso zofinya ndi ndio zamasamba, monga vikonde/ithoci, papaya kapena kotapeka. 	<p><input type="checkbox"/> Mkaka wa kumawele</p> <p><input type="checkbox"/> Kugira una mewakulisa zinne namuno imakutya, kafera kumpata fofotawa, esati mutso wokha ai.</p> <p><input type="checkbox"/> Phala labwino lomwe illi nazozofunkira zonse.</p> <p><input type="checkbox"/> Zakudy zauchokeria kuwlweto ★★ monga:</p> <p><input type="checkbox"/> Ndiyo zamasamba ndi zipato ★ monga:</p> <p><input type="checkbox"/> Ndiyo zamasamba ndi zipato ★ monga:</p>
Ubwingi/ Ubukulu?	<p><input type="checkbox"/> Mwana ayawme mkaka utherethu mbali zonse ziwilli zamawele</p> <p>Kumanzele</p>	<p><input type="checkbox"/> Mwana ayawme mkaka kumbali zonse zamawele, panthawi imodzi yakuyawa</p> <p>Kumanzela</p>	<p><input type="checkbox"/> Yambani ndi masupuni yatatu akulu - akulu pa rthawi iliyonse yokonza chakudy ndipo muzipita muchulukusko pomwe mwana akulu ipaka azida mbale yonse</p> <p>miedi 6 miedi 8 miedi 9 miedi 12 miedi 24</p>
Imiku inga?	<p><input type="checkbox"/> Nthawi iliyonse malinga ngati mwana akufuna kuyamwa. Kasaru ndi katatu 8 kapena khumi ndi kawili 12 usku ndi usana</p> <p>DAY & NIGHT</p>	<p><input type="checkbox"/> Yamisanii mwana kasunu ndi katatu 8 kapena khumi imodzi 10 usku ndi usana</p> <p><input type="checkbox"/> Dyesani mwana katatu patsiku ndi kumpatsako kakudya kena kowonjerago.</p>	<p><input type="checkbox"/> Yamwisanii kasunu ndi kamodzu kapena kasunu ndi katatu patsiku imodzi usku ndi usana.</p> <p><input type="checkbox"/> Mudyeseni katatu patsiku ndi kumpatsako kakudya kena kowonjerago.</p> <p><input type="checkbox"/> Yamwisanii mwana wanu kanai 4 kapena kasunu ndi kamodzu usku ndi usana.</p> <p><input type="checkbox"/> Mudyeseni mwana katatu ndi casuluya cina capadera cing'ono kawili patsiku.</p>
Ifyakuliisha?	<p><input type="checkbox"/> Mai akhale bwino ndipo mewaka amuvike parinyendo thoko lale lonsse la mwana ifyapne kwa mal.</p> <p><input type="checkbox"/> Onani kuti mikaka wathha ku bele</p>	<p><input type="checkbox"/> Khalani ndi nthawi yoyamwitsilupo mwana.</p> <p><input type="checkbox"/> Mwana mupattalleni cakudya cake pa mbala yake</p>	<p><input type="checkbox"/> Onani kuti mwana akudu cakudya conse pamballe osasiyaliko al.</p> <p><input type="checkbox"/> Ngati mwana akuyalanyaza kudya inu onani kuti mumutdesya pang'ono pang'ono, ndipo pemphani thandizo.</p>

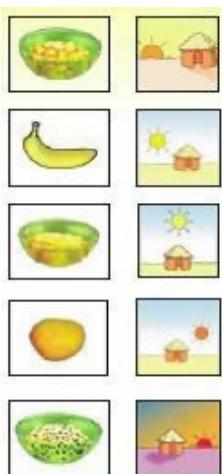
Ibukisheni ukupeela kasambilisha inshita yakulanshanya amasuko kumepusho ilyo tabalayasuka

Kwaliba ifintu fimo fimo ifyo tufwile twatotonkanyapo ilyo tulelanda palwa kulisha no kusunga abana. Tufwile ukushininkisha ukuti abana balelya, ifilyo ifyapusana-pusana, ifyalinga mucipimo, imiku iyalinga mucipimo, ifyapekanishiwa bwino elyo no kushininkisha ukuti abana balelya. Lekeni tumone ifyo ifi fintu filepilibula ukubomfyा icilangililo ca mwana uuli ne myenshi pabula (9) ukufika napa myenshi ikumi limo na ibili (12).



Imiku yakupela ifyakulya cilepilibula imiku inga umwana alingile ukulya nangu ukonka ibele

- Bushe miku inga iyo umwana alelya ifyakulya iyo balangile pacikope ici?
- Bushe ninshita nshi umwana afwile ukupelwa icakulya?

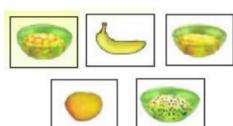


Umwana uwamyenshi ukufyalwa ukufuma pali cine lubali (9) ukufika naku myenshi ikumi limo na ibili (12) alingile ukumulisha ifilyo imiku isano (5) cila bushiku – ulucelo, pakati kalucelo nakasuba, pakati ka kasuba, pakati kakasuba ne cungulo elyo ne cungulo. Ifyakulya kuti fyaba ubwali, umusunga, ifinsabwansabwa ifyapala mango, amacungwa, amasuku nafimbipo. Lelo twibukishe ukuti abana bakwete utufumo utunono, eico tufwile ukubapela utufyakulya utunono tunono mukulinga nenshita.



Icipimo cilepilibula impendwa nangula ubukulu bwafilyo umwana afwile ukulya cila nshita.

- Namumona ukuti umwana balemupela ifyakulya imiku isano mubushiku bumo; nomba bushe imbale balemupelelamo shilemoneka ishaisula sana nangula shiswilefye panono?

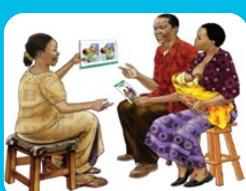


Imbale balemupelelamo ifyakulya shilifye ishaisula panono pantu ulufumo lwa mwana lunono. Palya akulako, kuti balundako ubwingi bwafilyo alelya cila nshita.

Ukulya ifyakulya ifyapusanapusana cilepilibula ukusankanya ifyakulya atemwa ukushininkisha ukuti umwana alelya imitundu iya fyakulya ifyapusana; ifikwete ama vitamin, ama minerals, nama proteins nafimbi ifilyo ififwaikwa mukumona ukuti bongobongo no mubili wamwana filekula bwino elyo kabilo nokucingilila umwana ku malwele.



Ukukosa kwa fyakulya cilepilibula ukuti ifilyo fifwile fyaipikwa bwino pakuti fyashala no bukumu. Tafifwile ukuba ifya menshi ifishikwate nama vitamins nangu ama minerals. Ngamwamona pacikope, ilya supuni iikwete umusunga uwatikama bwino eyo tufwile ukulishako abana.



Ukuliisha umwana Icishinka cilepilibula ukushinikisha ukuti umwana mulemukoselesha ukulya

- Bushe ninshi mwamona mucikope?



Icikope ici cilelanga nyina naikala no mwana alemwafwilisha ukulya. Alelisha umwana ukubomfyा imbale pakuti alemona ubwingi bwafyakulya umwana alelya elyo kabili kuti akonkanyapo ukwafwa umwana ukulya pankafye apwisha fyonse ifyakulya.



- Twasambilila efyo tufwile ukuliisha abana, nomba ninshi ificitika ku fyakulya ngafyaingila mumala yamwana? Bushe ninshi mumona ifyo abaice balya nganabalwala?

Ilingi abana nga nabalwala tabalya saana filya balya lyonse. Kabili ne mibili yabo tashibomfyा ubukumu bwaba mufyakulya ifyo ifwile ukubomfyा umwana nga ali umutuntulu. Elyo nga cakuti umwana ali ne nsokanda, insokanda shilabomfyा ubukumu bwamufyakulya pakuti shena shikule ukucila umwana eo akule. Caba kwati inseku nangu utushishi utulya amataba mu mabala, teti mufileke fyamyonawila amataba yenu.

Nakabili, umwana nga nalwala alafwaya saana amaka yakucimfyा ubulwele, eico kanshi balabomfyा saana ifilyo balile akale ifyo basunga mu mibili. Eico nga nabalwala abana tabalya saana no kubomfyा ifilyo balelya, lelo babomfyा saana iflya balelya akale ifyo basunga mu mibili. Kanshi teti tutemwe ukuti balwale nangu balekana ukulya ifyakulwa tulelwisha namaka ukubapela! Eico, ukulunda pa IMIKU- Frequency (F), UBUKULU – Amount (A), UKUSANKANYA – Diversity (D), UKUKOSA – Density (D), UKWAFWA – Active Feeding (A); twalabikapo nafimbi fibili – UKUBOMFIWA kwafyakulya – Utilization (U) elo no BUSAKA – Hygiene (H); mukwipifya FADDAUH mucisungu nangu IUUUUUB mu Cibemba.



Ukubomfyा cilepilibula ifyo umwana abomfyा ifyakulya ifyo alelya mumibili. **Ubusaka** mumikalile cintu cimo icikankala sana icilenga ukuti abana bakule ababumi nokubomfyा afyakulya ifyo alelya bwino.

- Bushe finshi mwamona pacikope ici?



Ukusamba kuminwe ne sopo na menshi ayakuti yalekonkoloka pakashita ukufika nakuli 20 seconds ilyo tamulaikata icakulya nagu lilya tamulatampa ukonsha umwana cikankala sana; epakutila mushinkishe ukuti alelya afyakulya ifyalondoloka, ifyabusaka elo ifyakumanina.

Ukukanasamba kuminwe libili libili ne sopo kuti kwalenga namayo uli pabukulu nangula uleonsha ambule akashishi akalenga ubulwele bwa COVID-19. Akashishi ka COVID-19 kuti kasangwa mucende ishapusana isho namayo ekatako ilyo alembomba imilimo. Ngacakweba ati tasambile kuminwe elyo aikata mumenso, mumona, nagula mukanwa panuma yakwikata icende ishalekana lekana ishingakwata akashishi ka COVID-19, kuti ayambula ubulwele bwa COVID-19.

Pa mulandu wabulwele ubwaisa ubwa COVID-19 shininkisheni ukuti mwaisunga bwino. Bebeni ukwesha ukwiminina patali-patali intamfu shibili (2 metre) no muntu bapalamine nankwe. Bebukisheni ukufwala akasalu ka kufimba pa kanwa napa moona akakucingilila ukwambula ubulwele bwa COVID-19 ilyo lyonse balelongana. Sambeni ku minwe pansiita ukufika ku makumi yabili (20 seconds) ukubomfyia amenshi alekonkoloka ne sopo. Ukusamba kuminwe ne sopo kulepaya akashishi aleta ubulwele bwa COVID-19. Bacinkuleni ukukana ikata ku menso, mu moona nelyo mu menso ne minwe shabo. Ngabalefwaya ukukola bapeteke ukubo no kufimba pakanwa napa moona. Nga pali abalefwaya ukufyona babomfyie akapepala no kukaposa mucimbuso panuma yakupwisha no kusambako ku minwe ne sopo.



- Batata bushe na muipelesha ukukampula ubumi bwa mwana?

Ipusheni abakalamba nolupwa efyo banga afwilisha ukusunga nokulisha bwino abana.

Pakuti mwafwilishe abasunga abana ukwibukisha bwino IUUUUUB nangula FADDAUH, lekeni bembe akalwimbo ka IUUUUUH (FADDAUH) bonse pamo. Kuti mwatampilapo ukwimba elyo nomba nabo bakonkanyapo. Kuti mwabwekeshapo ukwimba ulwimbo nakbili pakuti baibukisha bwino.

Ebeni abasunga abana bapunde ifilayo fya pali ili isambililo. Limbi kuti basosa abati “Nalaya ukupenda ifyakulya ifyapusanapusana ifyo umwana alelya lyonse ne milimo fibomba kumubili wakwe”. Nangu kuti basosa abati “Nalaya ukulapenda imiku umwana alelya cila bushiku pakuti nshinikishe ukuti alelya imiku iyalinga” atemwa basosa abati “Nalaya ukulalisha umwana wandi ukubomfyia imbale yakwe eka pakuti njishibe ubukulu bwafyakulya alelya.” Mubeshibishe ukutila umwensi uuleisa mukesa bepusha pafilayo balaya nokwishiha epo bakafika mukonka ifilayo fyabo.

BEPUSHISHENI

Ipusheni abasunga abana pa filayo balaile umweshi wafumako nga cakuti balicita ifyo balaile. Mubakoseleshe ukuti beshe ifintu ifyo tabaesha lelo balilaile ukucita.



BESHIBISHENI



BALOMBENI



PITULUKENIMO



ISAMBILIO LLYALENGA IKUMI LIMO 10: AMABUMBA/IMITUNDU YA FYAKULYA

Mubomfye icipepala citwa IYCF Counseling Card calenga ikumi limo na mutanda (16)

BEPUSHISHENI



- Bushe nifinshi muliisha abana pabushiku bumo?
- Bushe bupusano nshi ububapo munshita iyapusana pusana mu mwaka?
- Bushe musala shani ifyakulisha umwana wenu cila bushiku?

Illeo twalalande nakabili pa mabumba atemwa imitundu iyapusana iya fyakulya. Cila umo umutundu wafyakulya waliba uukankala. Iyi imitundu yafyakulya yonse pamo ilalenga ukuti ifwe bene kumo nabana besu babe abacenjela, ababumi elyo kabili abamaka.

BALANGENI no KULONDOLOLA

Ibukisheni ukupela bakasunga wabana inshita yakulanshanya pamepusho ne fyasuko ilyo tamulabapela ubwasuko mukwete.



Balangeni icitupa ca IYCF ibula # 16

- Natuloleshe pa mabumba yafyakulya. Cinshi mwamona pacikope ici?
- Fyakulya nshi fimbis ifisangwa mumabumba yonse pa mabumba aya ifisangwa muncende umo tufumine.
- Fyakulyanshi ifilipo fimbis abantu kumwenu bamona ukuti filafwaikwa ukulya, elyo ninshi?



Ifi efilyo fyaseka mumishi yesu, mucisungu ati staple. Ifi efyakulya ifili nga amataba, umupunga, amale, inkonde, ifyumbu (kandolo), ifilashi. **Ifi ifyakulya filekutisha no kutupela amaka.**



Ifisabo no musalu fyaliba ifikankala **mukutucingila kumalwele** pantu fyalikwata filya beta mucisungu ati ama vitamin na ma minerals. Ifwe tulanda ukuti mumbale ngamuli ifyapusana pusana, no mwana akaba uwabumi nganshi!



Cilemba, intongwe, imbalala, ne mbuto filafwilisha imibili yesu ukuba iyakosa saana.



Ifyakulya ififuma ku finama nafyo fyaliba ifikankala saana pantu filatupela umulyo uwitwa ama protein mucisungu **uulenga imibili yesu ukwikala iya maka**. Nangula cinga ukuti ifi ifyakulya fyalikwata umutengo ukushita, cikankala nganshi ukulisha umwana uulekula ifyakulya ififuma kunama imiku iilingile cila mulungu.



Umukaka wakwibebe ecakulya cimo icikankala ico umwana awfile ukulya. Umukaka wakwibebe ecakulyafye ceka eco umwana awfile ukulya no kunwa nga menshi pa myenshi mutanda (6) iyakutampa. Panuma ya myenshi mutanda, umwana alingile ukukonkanyapo ukonka ibele panka ukufika imyaka ibili (2); pantu takulifye nangu cimo icakulya icingapela umwana ubukumu ngefyaba ubukumu bwa mukaka wa kwibebe.



Ifikope mwacimona fyacilanga ifilangililo fya fyakulya imitundu iyapusana pusana, nomba...

- Bushe kuti mwalumbulapo amashina yafisabo no musalu?
- Bushe kuti mwalumbulapo amashina yambi aya fyakulya ififuma kufinama nangu kutushishi ifyo abantu balya mu mushi?
- Bushe kuti mwalumbulapo amashina yambi ayafyakulya ifyapala cilemba nangu imbuto ifisangwa muno mushi?



Kwaliba imitundu ya fisabo ne misalu iyapusana iyo mwingsanga no kushita pa mutengofye uunono nangu ukwabula ukushita. Fimo pali ifi pali amasau, amasuku, ulumanda, umulembwe nafimbipo.



Kwaliba imitundu yafyakulya fifuma kunama ifyo mwingsaliisha umwana ifyo mwingsanga nokushita pamutengo fye uunono nangu ukwabula ukushita. Fimo pali ifi nifi: kapenta iyakutwa, inswa, ifishimu, inshonkonono na mapanga ayakutwa.



Imbalala, intoyo, ilanda fyonse filafwilisha ukulunda umufundo ku mushili apo fimenene, elyo kabi fyalikwata ubukumu bwa mafuta nama protein ifintu ififwaikwa ku mubili wa mwana wenu. Imbeu shilya ishimena pansi ya mushili ifili nga impondo, umupundu, amalula, sunflower, elyo neifipushi. Fyonse fyalilinga ukulisha umwana.

- Pamulandu wabulwele ubwaisa ubwa COVID-19 moneni ukuti mwaisunga bwino. Bebeni ukwesha ukwiminina patapatali intamfu shibili (2 metre) no muntu bapalamine nankwe.
- Patuleni isabi ne nama pa kucingilila ukusabankanya utushishi utuleta amalwele
- Ipiken, inama, isabi, namani pa nshita itali pakwipaya utushishi utuleta amalwele.
- Ngamwapwisha ukwipika, lyeni ifyakulya ilyo ficili nafikaba
- Pakulisha umwana, moneni ukutila kuminwe kuli ukwabusaka elyo ne mbale nasho shifwile shaba ishabusaka
- Ngamwaipika ifya kulya peleni abana balye libe tapalapita insa shibili
- Kafyen ifyakulya ngafyatalala
- Mwilya inama iyaifwila



Filya fine tulwisha ukufwaya umufundo wa mwibala lya mataba, efyo tufwile twamona ukuti twaesha ukulwisha na bana bene twabalisha ifilingile pakuti balekula abacenjela. Ukupeela abana inama elyo ne fyakulya ukufuma kufilimwa ninshi twabikisha icuma cesu mufyakutuletela ubunonshi bonse



- Inshita shimo mumwaka shalishupa mumifwaile yafyakulya ifyapusapan ifya kupela umwana. Bushe kuti twacita shani pakuti umwana alepeelwa ifi fyakulya fya mpamfu ifya mu mitundu ibili umwaka onse mpaka wapwa?



Ilyo mulepekanya ukulima mu mainsa, moneni ukuti mwatobenkanya ifilimwa ifipeela ubukumu ubwapusapanas. Ukukwatako ka libala ka mulukungu akamusalu nafimbi cikankala sana pantu ninshi imitundu yafilyo yafulilako nolupwa lwenu tabakalale insala. Moneni ifyo mwinga panga kalibala kamulukungu lwa nganda, ifya kupanga umufundo elyo nefya kucingilila ifilimwa kutushiishi.



Ukubako mukabungwe kasunga no kusandulula ulupiya cikankala, pamo nga SILC. Ici cilenga indupwa ishingi ukukanabulilwa nolupiya lwakubomfyia pa nganda kufilefwaikwa.





- Nibani bapanga ubupingushi bwa fyakulya ifya kulima elyo nefifwile fyasungwa ifyakubomfyा pa nganda inshita iimbi?
- Nibani bapanga ubupingushi bwa fyakulya fifwile ukwipikwa, elyo nabafwile ukabalilapo ukulya, abakukonkapo, nabambi filyafine?
- Kuli bashitata, lubali nshi musendamo ukutungilila abenamyenu ukuti bapekanishisha umwana ifyakulya fya mpamfu imitundu yonse ibili cilabushiku?

BEPUSHISHENI



Tufwile ukushininkisha ukuti twafwaya ifyakulya ifyapusana-pusana ifya mwana uuli ne myenshi yakufyalwa mutanda (6) nokuya pamulu. Ifyakulya filya ifisangwa lyonse mu mushi (ifili nga ubwali), ifisabo no musalu, cilemba ne mbuto shimbi, ifyakulya fifuma kunama elyo no mukaka wakwibebe.

Ebeni bakasunga wabana ukulanda nokubilikisha ifilayo balelaya ukucita pali ifyo basambilila ilelo. Nalimo limbi kuti balaya ukuti: “Nalaya ukulabikapo icisabo nangu umusalu ilyo Lyonse umwana alelya afyakulya cila bushiku” nangu “Nalaya ukufwaya ifyakulya ifisangwa mumpanga na muno mwine mumushi ifyakulunda pa fyakulya ifilelya umwana” nangu “Nalaya ukulisha umwana ifyakulya ififuma kunama imiku itatu mumulungu cibe ifyakushita nangu ifyakufumya mu mpanga” nangu “Nalaya ukubikako imbalala ku musunga wa mwana cila bushiku” nangu “Nalaya ukukonkanya ukoonsha umwana ukubikapofye ne fyakulya fimbii”. Balondolweleni ukuti uyu mwenshi ukonkelepo, mukesa ipusha ifyo bakabomba pa filya balaile; elyo nokuti mu myenshi imbi inkokelepo tukasambilila pafyo bengafwaila abana abanono imitundu yafyakulya iyapusana pusana umwaka onse pakuti bakula abacenjela, ababumi elyo abakosa.

Ipusheni abasunga abana pafilayo bapangile umwenshi wapita - bushe balicita ifyo balaile ukucita? Limbi kuti mwalanda ati “Uyu mwenshi twaishile mwalilaya ukuti mukalalanda no mwana palya muleipika ifyakulya. Bushe mulalanda no mwana nga muleipika?” Mubakoseleshe ukucita fyonse ifyo balaile nomba tabalati ukucita nakalya.

BESHIBISHENI



BALOMBENI



PITLUKENIMO



ISAMBILIO LYALENGA IKUMI LIMO NA LIMO

11: UKULISHA UMWANA UUSHILAKWANISHA IMWESHI MUTANDA (6) IFYAKULYA PANSHTA ALELWALA NAPANUMA YAKULWALA

Bomfyeni IYCF Counseling Cards #17 & 18

BEPUSHISHENI



- Kuncende mwikalilako malwele nshi ayaseka sana ku bana?
- Kuncende mwikalilako musango nshi uwaseka uwo abantu abengi balishishamo no kusungilamo umwana nga nalwala?

Twalisambilishanya saana mu myeshi yapita kunuma pashila ishingi isho tufwile ukulishishamo nokusungilamo umwana pakuti tumucingilile ku malwele elyo nokuti alekula uwakosa no bumi busuma. Nomba nangu twingacita ico munshita ne nshita abana balasangwa ukuti balelwala. Muli uno mweshi, twalalanshanya pafyo tufwile ukulisha umwana ifyakulya pashita ali umulwele nelyo aamba ukupola.



Ukuibimba mu tubungwe twakusunga no kukongwesha icuma kuti camyafwilishako ukukwata icuma ico mwingabomfya pakusakama umwana ilyo alwele. Utu utubungwe tulabelako isuko lya kusambilila umwakusungila icuma maka maka ku ndupwa shilya ishishakwata ifyuma ifingi. Impiya shintu mwasunga kuti shamyafwako ilyo mwakwata amafya ya mukampampa



BALANGENI no KULONDOLOLA

Umwana wenu nga alelwala, ni nshita imo iikankala saana iyo mufwile ukumona ukuti umwana alelya ifyakulya ifisuma ifyakumanina (nutrition) ifyo umubili wamuntu ukabila pantu umwana nga nalwala alafwaikwa

amaka ayengi mu mubili elyo ne fyakulya fimbii ifyafwilisha mukulwisha amalwele mu mubili (vitamins and minerals).

Mwiyesha ukwikata kumenso, kumona nelyo mu meno elyo mucinkuleko no lupwa lwenu ukuti tabafwile ukwikata ku meno, umona nangula amenso. Sukeni ifisabwansabwa no musalu libe tamulalya nangula ukwipika. Sukeni impoto ne mbale elyo muwamye ne ncende mwipikilapo. Sungileni, inama, isabi mucende ishapusana pakuti mucingilile ukusalanga kwa tushishi utuleta amalwele.



Abana abashilafisha imyeshi yakufyalwa mutanda (6), langisheni IYCF Counseling Card #17.

- Finshi mwamonapo pa cikope ici?
- Mufwile ukulisha shani ifyakulya umwana uushilafisha imyeshi yakufyalwa mutanda (6) ngacakuti nalwala?



Abana abashilafisha imyeshi yakufyalwa mutanda (6):

Umwana nga alwala, konkanyenipo ukumonsha ibele, ukumonsha cilanshita. Nangu umwana elepolomya, cikankala ukukonkanyapo ukumonsha cilanshita.

Ukonsha saana umwana ilyo acili umulwele cilafwilishako ukucimfyा ubulwele no mwana ukulaumfwako bwino ukucila ngataleonka.



Langisheni Child Health Reminder Card, iilelanda pa "Kulisha umwana pa milungu ibili ukufuma apo apolela." Lolekesheni pafyalembwa ifilelanda pali cila mushinku wa mwana uuli muli cila nganda.

- Finshi mulemona pa cikope ici?
- Mufwile ukulisha shani umwana ifyakulya ilyo aamba ukupola ku bulwele alweleko?

Imilungu ibili panuma yamwa ukupola yaliba ninshita iikankala saana iyakwafwilisha umwana ukubwesha amaka mumubili nokukonkanyapo ukulakula bwino uwakosa.



BEPUSHISHENI



BESHIBISHENI



BALOMBENI



PITULUKENIMO



ISAMBILIO LYALENGA IKUMI LIMO NA FIBILI

12: IFYAKULYA IFYAKULISHA ABANA ABALI NE MYENSHI YAKUFYALWA UKUFUMA PALI MUTANDA (6) UKUFIKA NAPA MYEMSHI AMAKUMI YABILI NA ITATU PANSHTA ALELWALA NAPANUMA YAKULWALA

Bomfyeni icipepala citwa IYCF Counseling Card # 12 - 15

Uyu mwenshi uwapita twalilanshanya pamisango yakonsha umwana iisuma no bukankala bwaba mukonsha umwana kwekakweka pamyenshi yakubalilapo mutanda. Nga akumanya imyenshi mutanda umukaka wakwibele weka weka taukwanisha ukupela umulyo onse no bukumu kumwana pakuti umwana akule bwino. Nangula umukaka wakwibele waliba uukankala ukupela umwana panka afika imyaka ibili, mufwile ukwamba ukupela umwana ifyakulya nafimbi lilya akumanya imyenshi mutanda.

BEPUSHISHENI



- Ku ncende mwikalilako malwele nshi ayaseka sana ku bana?
- Kuncende mwikalilako musango nshi uwaseka uwo abantu abengi balishishamo no kusungilamo umwana nga nalwala?

Twalindapo akale pakulisha abana ifyakulya fimbis ukubikapofye nafimbi efyo tufwile ukutotonkanyapo pa milile yabana abanono. Ifi fintu twalefita atuti FADDAUH/IUUUUB. Bushe muleibukisha ifyo FADDAUH/IUUUB ipilibula? (Imbeni bonse ulwimbo lwa FADDAUH/IUUUUB).

Natuibukisheko: FADDAUH/IUUUUB ipilibula IMIKU - Frequency (F), UBUKULU - Amount (A), UKUSANKANYA - Diversity (D), UKUTIKAMA - Density (D), UKWAFWA - Active Feeding (A); twalabikapo nafimbi fibili - UKUBOMFIWA kwafyakulya - Utilization (U) elo no BUSAKA - Hygiene (H). Filya fine tuposako amano pakukusha amataba yesu, efyo tufwile ukucita napa bana pakuti imibili na bongobongo yabana ingakula bwino; babe abacenjela, ababumi elyo abakosa. Mubelenge cilya icipepala bamipele uyu mwenshi wafumako icitwa The Child Health Reminder Card mu cisungu pakuti cimyafweko ukwibukisha bwino ifi fintu nokufibomfyia pakulisha abana abali pamushinku uwapusana pusana.

BALANGENI no KULONDOLOLA

Ebeni abapang'anda baloleshe pa cipepala citwa Child Health Reminder Card. Mubafwe ukusanga mulya balembele at "Ukulisha cila bushiku" mumone apalingene ne myenshi ikwete umwana wabo.

IBUKISHENI: Nga mukwete abana mung'anda abali ne myaka ukufika pali ibili, mufwile ukuloleshafye mulya umuli imyaka.



Kubana abali ne mweshi 6 ukufika napamyeshi 23, langisheni IYCF Counseling Card #18.

- Finshi mwamona pali ici icikope?
- Mufwile ukulisha shani ifyakulya umwana uulwele uuli nemyeshi mutanda (6) ukufika pa myeshi amakumi yabili na itatu (23)?



Abana abali ne myenshi mutanda (6) ukufika pamyenshi amakumi yabili na itatu (23):

Panshita umwana alelwala, konkanyenipo ukumonsha ibele nokubikapo ukumupela ifyakulya nafimbi.

Peleni umwana ifikwalya ifyalekanalekana ififwaya umubili (nutritious food) pakuti umwana akwate ifyakulya fyonse ifikankala ifyo umubuli ukabila (vitamins and minerals) mukulwisha amalwele. Pakuti umwana nalwala mulesanga ukuti ilingiline takulaumfwa insala. Pakumwafwilisha ukuti alelyako mufwile ukulamupela ifyakulya finonofino inshita yonse. Mufwile ukuba abateka umutima nokulamukoselesha ukulya pakuti amaka yabwelele bwangu mumubili nokwafwilisha ukuti apole bwangu.

Pitulukeni mucipande ca “Kulisha umwana ilyo acili umulwele” ica Child Health Reminder Card, ukulolekesha pafyalembwa ifilelanda pali cila mushinku wa mwana uuli muli cila nganda.



- Bushe ninshi mwamona pacikope?

Ukubomfyा icipepala citwa Child Health Reminder Card, mwipushe ili ilipusho pali cila cikope mulya muli imyaka yabana. Mulanshanye pa fintu fyonse ifilembelwe pacipepala.



Pali iine nshita, mufwile ukukonkanyapo ukonsha umwana ibele libililibili. Ngabana abali nemyeshi yakufyalwa ukufuma pali mutanda (6) ukufika napa myeshi amakumi yabili na itatu (23) mufwile nokulundapo ukubapela icakulya icakosa umuku umo mukasuba kamo elyo nefyakulya fimbi ifyanakako ifinono ifili nga - mani, umukaka, kotapela iyashonaulwa, nangu umusunga wa mbalala - pamilungu ibili ukutula apo umwana opolela. Ngacakuti umwana balimupele umuti wakunwa kucipatala pansiha umwana alelwala konkanyepo ukumupele umuti ukukonka ifyo bamyebele kucipatala nangula mwamona ukuti umwana aamba ukumonekako bwino.



Langisheni Child Health Reminder Card, “Ilyo mufwile ukutwala umwana wenu kucipatala”

- Finshi mulemonapo pa cikope ici?
- Mwishiba shani ukuti umwana wenu nalwalisha icakuti mwifwile nokumutwala kucipatala mukwangufyanya?

Ipusheni abafyashi babana ukulaya kucintu bwangi icilayo cimo. Icilangililo ca cilayo kutila “Nalaya ukuti umwana uulwele nakulamonsha ibele libili libili ukucila ifyo monsha ngaali umutuntulu” atemwa “Nalaya ukuti umwana nganalwala nakulaba uwamutekatima nokumukoselesha ukulya, nangula taleumfya insala” atemwa “Nalaya ukulapela umwana nganalwala nelyo alepolo ifyakulya nafimbi ifili nga mani nangu inkonde” atemwa “Nalaya ukutwala umwana kucipatala ilyo lyonse alanga ifilangililo fyakuti taleumfwa bwino, aleumfwa ukulwala”. Buleni icikope (action card) icipalene necilayo cenu, icili nga #13, 14, 18, or 25.

BEPUSHISHENI





BESHIBISHENI



BALOMBENI



PITULUKENIMO



Ebeni bakasunga wabana ukulya ifilayo pafyo bakacita pali ifi fyonse basambililapo. Ngecilangililo “Nalaya ukulundapo imiku yakulisha umwana cila bushiku ukulingana nefyo icipepala citwa Child Growth Reminder Card cilanda” nangula “Nalaya ukulundapo ifilyo ifyalekanalekana ifyakulisha umwana cila bushiku” nangula “Nalaya ukulisha umwana ukubomfyia imbale yakwe pakuti ndeishiba ubukulu bwa fyakulya alelya”. Mubebe nokuti muli nokwisa bepusha ifyo bakacitapo pafyo balaya ngamwaisa umwensi ukonkelepo.

Nomba bepusheni bakasunga wabana pafileyo balaile umwensi wafumako - bushe balicita ifyo balaile? Mubakoseleshe ukwesha pamaka ifintu balaile nomba tabalaesha ukuficita.

ISAMBILIO IYALENGA IKUMI NA FITATU 13: INSHILA IIUMA UMWANA AFWILE UKWAMBILAMO UKUKULA: IMIKULILE YA MWANA

Bonfyeni IYCF Counseling Card #19

ICANGALO

Imbileni pamo bafyashi ba abana ulwimbo ululolele ku bana ukukula aba Busaka, aba Bumi busuma no kukula abakosa.

BEPUSHISHENI



- Kuti mwaibukisha ifyo twasambilishenyne no kulanshanya muli uyu Mweshi wafumako?
- Finshi abantu bacita mu mushi mu mwenu palinomba ify mwingalanda ati efyafwilisha abana kukula bwino?

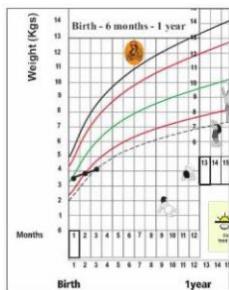
Natushininkisha nomba bonse ukuti inshiku 1,000 ishakwambilambilapo mubumi bwamwana eshaba ishikakankala saana mukushininkisha ukuti ukukula kwa mwana kwatendeka bwino no kukula uwa busaka, uwabumi busuma kabili no kukula uwakosa bwino.

BALANGENI no KULONDOLOLA

Musuminishe akashita akalingile akakuti abafyashi bababna balanshanye pa amasuko yakumine ku mepusho bepushiwe ukwasuka ilyo tabalati bapele amasuko yabo.



- Bushe mubumi bwenu mwalitala amumonapo cimo pali ifi fili pa cikope?
- Bushe mwalishiba umulimo waciko?



Nga cakuti kuti casangwa langisheni icipimo ca mwana umo mukulangasha abafyashi ifyo umwana afina.

Icipimo camwana ecilangisha nga cakuti umwana alekula bwino kabilo uwabumi busuma. Ukukula bwino kwamwana ekushininkisha ukuti umwana alekula uwabumi busuma, pantu umwana wabumi busuma alakula bwino elyo umwana uulwalilila ena takula bwino iyo.



Langisheni Icikope cal MUAC tape elyo mwipushe amepusho yali pansi.



Langisheni Counseling Card 19.

Ishi enshila shibili ishalekana-lekana ishaku mwenako umwana wenu nga alekula bwino. Inshila imo iisuma iyakumwenako umwana nga alekula bwino ku mutwala kucipimo cilamweshi mukumona ifyo alefina, ukubomfyia MUAC tape nako kwine kuti kwamilanga nga cakuti umwana wenu alekula uwaondoloka. Tuili no kusambilishanya pali ici mu masambililo yambi ayaleisa kuntanshi. Kwaliba inshila nashimbi ishilangilila nga cakuti umwana wenu alekula bwino. Abana tabakulila pansiha imo ine, balalekana mukukula leelo kulaba ukukabila ukumona umwana ukwamba ukucita ifintu fimo-fimo pa mushinku umo uwalinga.



- Muncende shenu isho mufuminemo mushinku nshi abana abengi bambilapo ukwikala?
- Fintunshi fimbi ifyo mumwenako ukuti abana benu balekula bwino?

- Abana abengi bamba ukwikala pa myeshi isano (5) ukufika pali mutanda (6), elyo bafwile ukwamba ukuikalila ukwabula ukubafwilisha ngabafika pamyeshi pabula (9) nangula pa myeshi ikumi (10). Ici cilangililo cimo icafwilishako ukumona nga cakuti umwana alekula bwino, pamopenefye nga filya fine icipimo capa mweshi cafwilisha ukumona.
- Pa myeshi yakufyalwa mutanda (6), abana abengi balatampa ukuseka nga cakuti bamona umuntu alebasekela nangula baumfwa ishiwi ilyo baishiba.
- Abana bamo-bamo balamba ukwenda pamyeshi cine konse-konse (8), elyo kwaliba nabambi abapitilila pamyeshi yakwambilapo ukwenda ukufikafye napa myeshi yakufyalwa 20 elyo baamba

ukwenda. Ilingi line abana abengi batampa ukwenda pa mushinku wamyeshi 12 ukufika napa myeshi 14.

- Abana balasambilila ifintu ifingi mukwangufyanya ukufumafye pansiita ya kufyalwa. Balakula no kusambilila ifintu bwino nga cakuti baletangatwa bwino, kuli ukuposako amano kufyo balekabila elyo no kubakoselesha mufyo balecita mukulunda pakubapela ifyakulya ifusuma ifyalekana-lekana ifikabila umibili elyo na mukubasunga aba bumi busuma.



- Ni nshila nshi shimo-shimo isho mwafwilishishamo abana benu ukusambilila ifintu ifipyga elyo no kulakula bwino?
- Fyangalo nshi fimo-fimo ifyo mwatemwa ukwangala no mwana wenu?

- Inshila imo iikankala iyo abafyashi bengafwilishishamo umwana wabo ukusambilila ifintu ifipyga no kulakula bwino ni mukulalanda nabo cilanshita.
 - Londololeni pafintu fimofimo ifyo mulecitapo mu bumi bwa mwana elyo no kulumbulapo ifintu fimofimo ifyo umwana engamona ilyo acili umunono.
 - Ukulanda ku mwana, nangula acili umunono ukwishiha ifyo mulelandapo kulafwilisha umwana ukwamba ukusambilila ifintu ifipyga elyo no kwamba ukumfwa ukuti mwalimutemwa nokuba uwansansa.



Ukwimba inyimbo elyo no kwangala ifisela no mwana wenu kulafwilisha ubongo bwamwana ukubomba bwino. Abantu bonse abo mwikala nabo pa nganda kuti baafwilishako mukwafwilisha umwana ukwangala no kwamba ukusanga ifintu ifipyga mubumi bwabo. Ici cilafwilisha umwana ukusambilila ifintu ifipyga elyo nokukula mukwikala bwino nabantu bambi, ukukula ku mibili elyo namukutontonkanya, elyo no kusangamo ubukumu mukwamba kwa bumi bwabo.

Pa mulandu wabulwele ubwaisa ubwa COVID-19 shininkisheni ukuti bwaisunga bwino. Bebeni ukwesha ukwiminina patali-patali intamfu shibili (2 metre) no muntu bapalamine nankwe. Bebekisheni ukufwala akasalu kakufimba pakanwa napa moona akakucingilila ukwambula ubulwele bwa COVID-19 ilyo lyonse balelongana. Sambeni ku minwe pansiita ukufika ku makumi yabili (20 seconds) ukubomfyia amenshi alekonkoloka ne sopo. Ukusamba kuminwe ne

sopo kulepaya akashishi aleta ubulwele bwa COVID-19. Bacinkuleni ukukana ikata ku meno, mu moona nelye mumenso neminwe shabo. Nga balefwaya ukukola bapeteke ukubo no kufimba pakanwa napa moona. Nga pali abalefwaya ukufyona babomfyе akapepala no kukaposa mucimbuso panuma yakupwisha no kusambako ku minwe ne sopo



Ngafilya fine mupakamisha ukuti mwibala tamuli inseku pakuti mwakwata ubusomboshi ubusuma, efyo mwufwile mwapakamisha no bumi busuma ku mwana pakuti alekuula bwino epakuti alebika na mano kusukulu nokwisa ikala bwino kuntanshi umwine. Kanshi cikankala ukukwata inshita yakuba no mwana ninshi akalakula bwino nokwishiba ukuti alitemwikwa ku bafyashi.



- Batata bushe na muipelesha ukukampula ubumi bwa mwana?



BEPUSHISHENI



BESHIBISHENI



BALOMBENI



Mwipushe abafyashi babana bonse ukulaya kucintu bwingi. Ifilangililo fimo-fimo ifyafilayo kutila, "Nalaya ukulaangala ifisela no mwana wandi nangulafye umuku umo mukasuba kamo" nagu "Nalaya ukulalanda no mwana wandi pansiha yonse iyo ndeipika ifyakulya" nangu "Nalaya ukulatwala umwana wandi kucipimo cila mweshi."

Londololeni ukuti umweshi uleisa namukwata umulimo wakwipusha abafyashi bonse ifyo bakabombapo pa filayo fyabo.

ISAMBILIO LYALENGA IKUMI LIMO NA FINE 14: UKUBEBETA IMIKULILE YA BANA

Bomfyeni icipepala citwa IYCF Counseling Card #19

BEPUSHISHENI



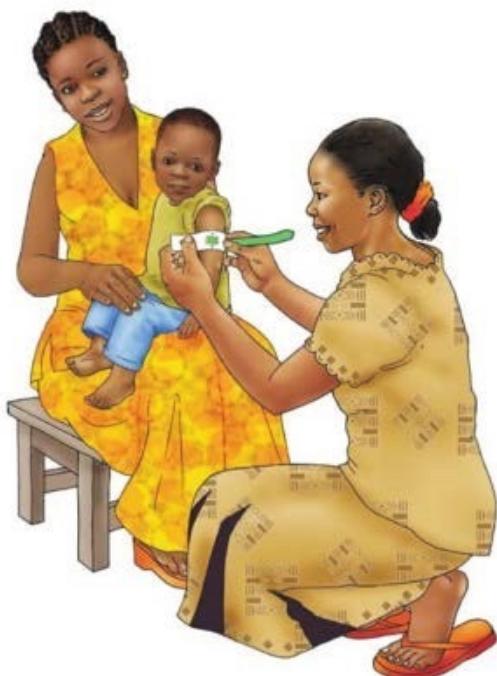
- Bushe ukupima abana kulabako ilingi muno mushi? Nga kulabako miku inga?
- Bushe abantu bamuno mushi balatwala abana mukupimwa? Nga tabayako, bushe ninshi tababelako?
- Bushe miku inga abafyashi nangu abasunga abana batwala abana mukupimwa?

BALANGENI no KULONDOLOLA



Balangeni icipepala citwa IYCF Counseling Card #19

- Bushe ninshi mwamona pacikope?
- Bushe ukubebeta imikulile yabana ni cinshi?



Ukubebeta imikulile ya mwana cipilibula ukupima no kulemba ukufina kwa mwana, no kumona ifyo kulecinja ukufuma mu mweshi umo ukuya muli umbi. Ukucita ifi kulafwilishako ukushininkisha ukuti ukufina kwa mwana kuli ukwalingana na ubukulu bwamwana elyo nokwishiba bwanga ngacakuti ukukula nangu ukufina kwamwana k watendeke ukuya pansi. Uku kubebetwa kucitwa ilyo abaana tabalacila imyaka yakufyalwa isaano (5).



- Bushe miku inga abafyashi nangu bakasunga balingile ukutwala umwana mukupimwa ku cipatala?
- Bushe ninshi cabela icikankala ukutwala umwana mukupimisha cila mwensi? Bushe busuma nshi bwaba mukupimisha umwana cila mwensi?

Abafyashi babana abana nangu bakasunga balingile ukutwala abana mukupimisha noku mubebeta kucipatala cila mwensi. Balingile ukukonkanyapo ukutwala umwana mukupimwa cila mwensi pankafye akwata imyaka isano (5).

Mwliba ifisuma ifingi saana ifitumbuka mukutwala umwana mukupimisha cila mwensi. Eico naimwe bene mufwile ukutwala umwana mukupimisha cila mwensi pakuti naimwe musange ubusuma bwabamo. Fimo pali ifi nifi:

- Abana balapimwa cila mwensi elo nokufina kwabo balalemba pacipepala (card) pakuti balemona ifyo umwana alekula.
- Umwana kuti balemupelako inshindano no muti wakumucingilila kumalwele ayakali.
- Umwana kuti balemupelako umuti umbi uwa ma vitamin, insokanda nafimbi ififwaikwa ku mubili wamwana pakuti alekula bwino.
- Abafyashi babana na bakasunga balakwata inshita yakwipusha amepusho pamikushishe yabana nefyakucita nga cakuti umwana alwala.
- Abafyashi nabakasunga wabana kuti bakwatako ishuko lyakusambililako palwa misungile nemilishishe yabana.



- Bushe bubi nshi bwaba mukukana twala umwana kucipatala mukupimwa cila mwensi?

Ngatamuletwala umwana mukupimwa cila mwensi mukapuswa kufintu ifikankala ngefi: Umwana kuti apuswa ukupelwa imiti yakucingililwa kumalwele ayakalamba, umuti wansokanda pakuti umwana alebomfya bwino fyonse afyakulya alelya, tabaleakana nensokanda. Nakabili ngatamulepimisha umwana ukufina kwakwe cila mwensi tamwakeshibe ngacakuti umwana aleina nokukula bwino ukulingana myensi nangu imyaka akwete. Tamwakeshibe bwangu ngacakuti umwana talekula bwino pakuti mumutwale ukwakuya sanga ubwafwilisho pakuti mucingilile umwana ukulwala ulunse na cifimba.



- Bushe ni pancende nshi apabela ukupima abana muno mushi?
- Bushe nililali ukupima kwabana kubako?
- Bushe nililali ukupima kwabana kwalekelesheko? Bushe mwalile?

Ba Nutrition Volunteer (NV) bafwile bashininkisha ukuti banyina nangu bakasunga babana baishiba uko bapimina abana elyo nshiku ne nshita ukupima kubelako. Ba NV kabili bafwile bashininkisha ngacakuti bakasunga balile mukupimisha umwana umuku wakulekesha elyo kwali ukupima ukubomfya icipepala citwa Under-five (5) card. Bushe paci card palelanga icipendo cakufina kwamwana ico balembelepo umuku wakulekesha ilyo kwali ukupima abana? Ngacakuti tabaile mukupimisha umwana umuku wakulekesha, mulandu ninshi uyo tabailile? Bafweni ukusanga ubwafya ubwalengele ukuti beya nokwesha ukusanga efyo twingacita pakuti baleshininkisha ukuti baleya mukupimisha umwana cila nshita.

BEPUSHISHENI



BESHIBISHENI





BALOMBENI



PITULUKENIMO



Lombeni bakasunga babana ukubilikisha ifilayo balaya ukucita pafyo mwasambilishanya. Ngecilangililo limbi kuti balaya ukuti: "Nalaya ukutwala umwana wandi mukupimisha ku cipatala cila mwenshi" nangu "Nalaya ukwishiha uko ningatwala umwana wandi ukwaba mupepi pakuti ndemutwala cila nshita". Bebeni ukuti uyu mwenshi uleisa, mukesa bepusha pafyo bakacitapo pa filayo fyonse ifyo balaya. Pakulekelesha, bepusheni pa filayo balaile pafyo twasambilile uyu mwenshi wafumako. Bushe balicita ifyo balaile? Mubakoseleshe ukwesha ukucita ifyo fyonse ifyo tabacita.

ISAMBILIO LYALENGA IKUMI LIMO NA FISANO 15: IFYO MWINGESHIBA BWANGU UMWANA NGANALWALA

Bonfyeni IYCF Counseling Card #24, Child health reminder card.

BEPUSHISHENI



- Mwalikwatapo ubwishibilo pa filangililo fimo-fimo ifingamilanga ukuti umwana alefwaikwa ubwafwilisho ukufuma ku babomfi ba bumi?
- Bushe abantu mu mushi mwikalamo balikwatapo ubwishibilo bwa kwishiba abana abakwete ubulwele bwa kufimba atemwa cifimba (Oedema)?
- Miku inga abafyashi basakamana ukutwala umwana wabo ku cipatala?

Nangu mwingasakamana shani ukucingilila amalwele pa nganda yenu, abana ba pa nganda kuti bakwata ukulwala imiku fye iingi mumwaka. Ukukana sunga bwino incende elyo na malwele mu mishi yesu kulalenga ukuti caba icaafya ukuti indupwa shiicingilile ku malwele. Ukukwatapo ubwishibilo pa filangililo fya malwele ayalekana-lekana kuti camyafwilisha pamo no lupwa lwenu ukufwaya ukutangatwa naba bumi mukwangufyanya. Nangu mwingesha ukucingila amalwele pa ng'anda, abana balalwala imiku iingi mu mwaka.

BALANGENI no KULONDOLOLA



Langisheni IYCF Counseling Card #24 atemwa Child health reminder card (icipande: ilyo mufwile ukutwala umwana ku cipatala)

- Finshi mumwenemo muli ici icikope?
- Filangililo nshi twingamwenako ukutila umwana alekabila ubundapishi?
- Abasunga umwana finshi balingile ukucita ilyo bamona ifi filangililo ku mwana wabo?

Ishibeni ukutila ubulwele bwa Corona virus ifyakumwenako, kukaba kwa mubili, ukukola ukwabula ifikoola na ukushupikwa pa kupema.

Ifilangililo fimo-fimo ifingamilanga ukuti umwana taleumfwa bwino nifi:



Ukuleka ukunwa ifili fyonse elyo no kukana lya ifyakulya ifyo alingile ukulya. Icilangililo icaseka kubana abanono ico mwingamwenako ukuti umwana nalwalisha lintu mwamona umwana aleka ukonka ibele ifyo alingile ukonka. Ukukana onka ibele kuti kwatula ku fintu ifyalekana-lekana. Kuti caba cilangililo ku bafyashi ukwishiwa bwangu-bwangu ukuti umwana nakwata ubwafya mu mubili icilelenga ukukana kwata amaka ya kulya. Umwana onse uonka ibele nga aleka ukonka alasangwa ukuti amenshi mu mubili yacepa mukwangufyanya. Mukukana onka ibele ninshi umwana talebwekeshamo amenshi ayalefuma mu mubili. Umwana uukulileko nao wine kuti amaka yakulya nangu ukunwa ifili fyonse kuti yacepa.

- **IFYO MULINGILE UKUCITA:** pekanyeni ORT ukufuma kuli CHW atemwa ukupela umwana amenshi ayabusaka ayo mwipikeko no kutalalika bwino mucipe icabusaka nangu ukwipika nokunwisha umwana amenshi ya mupunga (rice) nge nshila yakubweseha emenshi mumubili wamwana panuma yakucita ifi mulingile ukutwala umwana ku cipata mukwangufyanya.



UMUSAMFU: Umwana umunono nga alesanfula kuti mwamwena ku maboko namolu ya mwana ukukosa no kuleka ukupema. Umwana kuti aba ngoufwile acakuti pakashita kamo kuti mwafilwa nokuti mumubushe. Icilenga umusamfu ilimgi line mubili wamwana ukukaba saana elyo nefintu fye fimbi ifyo tushingeshiba.

- **IFYO MULINGILE UKUCITA:** Mufwile ukutwala bwangu bwangu umwana ku cipatala icili mupepi napo mubelele atemwa kucipata cikalamba nga cakuti cili mupepi pakuti ababonfi babumu bayo muceceta pakwishiwa icilengele umwana ukukwata umusamfu pakuti baamba ukumundapa mukwangufyanya.



UMWANA NGALEFILWA UKUPEMA NANGULA

ALEPEMASHIKA: Ilyo lyonse mwamona imipemene yamwana ukuti yapilibuka, kwalaba ukufumya iciunda mumipemene atemwa ukukwata ubwafya mukupema, nangula umwana alapemesha ukucila mucipimo kuti cafuma mukuti limbi umwana nakwata akalaso (pneumonia).

- **IFYO MULINGILE UKUCITA:** Twaleni umwana ku cipatala mukwangufyanya oakuti bamundape bwangu ukucungilila ubwafya ukuya pamulu.



UKUMFWA UKUKABA NANGU UKUTALALA UKUCILA

MU CIPIMO: Calyanguka kuli banyina bamwana atemwa abasunga umwana ukwishiha ilyo lyonse umubili wamwana wakaba ukucila mucipimo. Ukukaba kwamubili ukwamwana nga kwacila mucipimo cilangililo cimo ica kuti ninshi umwana tali bwino, nalwala.

- **IFYO MULINGILE UKUCITA:** Mufwile ukutwala bwangu umwana ukucipatala pakuti ababonfi babumi bamupime atemwa ukumucenceta pakuti batampe bwangu ukumundapa.



UKUPOLOMYA NANGU UKULUKA INSHITA YONSE:

Tacifwaikwa ukubulisha amenshi ne fyakulya. Ici kuti calenga umwana ukulela pamulandu wakubulisha amaka. Caliba cikankala lyonse ukubwekesha amenshi nefyakulya mumubili ngacakuti umwana alepolomya nangu ukuluka.

- **IFYO MULINGILE UKUCITA:** Mufwile ukutwala bwangu umwana ku cipatala pakuti akwate ukundapwa bwangu. Illo muli munshila ukutwala umwana kucipata mukonkanyepo ukupela umwana uulepolomya amenshi ayali nga aya ORT atemwa amenshi ayali yonse ayaipikwako elyo ukuyatalalika mucipe acabusaka nangu amenshi yamupunga (rice) ayaipikwako elyo nokukonkanyapo ukumonsha ngacakuti umwana acili alonka.

UBULWELE BWAKUFIMBA AMOLU NO MUBILI ONSE (CIFIMBA):

(CIFIMBA): Limolimo ubulwele bwa cifimba kuti abafyashi ba mwana bamona ukuti kwina kanshi ninshi bulwele.

- **IFYO MULINGILE UKUCITA:** Caliba icikankala nga mwamona umwana aamba ukufimba ukumutwala

Ubulwele bwa
Oedema





- Cinshi cabela icikankala ukuya bwangu kucipatala?
- Busuma nshi bwaba mu kutwala bwangu umwana kucipatala ilyo lyonse?
- Mwamona ifilangililo fyakuti umwana taleumfwa bwino?

Bwangu kubabomfi abakanshiwa no kulashikwa ne ciputulwa ca bumi umulimo wakwisha umwana nga ali nacifimba abali ngaba nutrition Volunteers nangu ba CHWs pakuti bashininkisha ngacakuti umwana alino bulwele bwacifimba (nutritional Oedema). Ilingiline ubulwele bwacifimba bwambila ukumonekela kumakasa mpaka bwafika nakumolu yonse mpaka kwafika naku mubili. Nga cakuti mwatonya pa lukasa lwa mwana mwamona pashala napengila panuma yakulekelapo ninshi umwana nakwata ubulwele bwa cifimba.

Pa nshita yonse ilyo umwana amoneka ukulwala, mufwile ukumona pa filangililo fyabulwele mukwangufyanya, elyo mukonkanyepo no kumutwala bwangu kucipatala nge nshila yakusungilamo ubumi bwamwana. Ukundapila umwana ku ng'anda mwebene tacafwa nangula panono mukupususha ubumi bwa mwana. Ukuya kucipatala kulafwilishako nabafyashi ukwipusha ababomfi babumi amepusho nangu ukwipusha abwafilisho pafyo begacimfyा amafya yaleisa pakati ka mwana wabo. Niku cipatalafye eko umwana engapoka ubundapishi ubwapwililika mukwangufyanya pa kusungilila ubumi bwa mwana. Cikalaba icamyangukilako lyonse nga cakuti ubulwele buleundapwa panshitafye bwamoneka ukucila ukulolela mpaka bwafika munama nkati.



- Bushe finshi mufwile ukucinta kumwana uo mwamona ukuti taleumfwa bwino alefwaikwa ubundapishi?
- Bushe kuti mwatwala umwana wenu kucipatala nga cakuti mwamona ifishibili fimo ifilelanga ukuti umwana taleumfwa bwino? Nga teti mucite ci mulandu nshi mushingacitila?

Umwana wenu nga alanga icishibili cimo atemwa ifingi ifyakuti taleumfyा bwino mulingile ukumutwala bwangu kucipatala, ukukonkanyapo ukumonsha nangu, nga cakuti nacila pa myeshi mutanda (6), mufwile ukulamupela amenshi ayabusaka ayaipikwako na ORT atemwa ayawkete shuga no mucelimo ilyo mulemutwala kucipatala. Mushininkishe ukuti umwana namumufimba ifyakaba ifili ngo bulangeti, ukubikapofye no mutwe, iminwe,

namakasa nga cakuti umwana alina kalaso. Nga cakuti umubili wamwana naukaba mulingile ukumufimba ubulangeti ubushatikama saana pakulesha umubili ukukabilako.

Umwana uuli no bulwele bwa cifimba alafwaikwa ukutangatwa nokundapwa nenceshi abasambilila ifyabumi pacipata icily conse, ukundapila no kutangatila umwana ku ng'anda mwebene kulengafye ukutwala ubulwele bwa mwana pantansi pantu umubili taulekabilafye ifyakulya fya panganda fyeka.

Pakubala fwayeni abekala munshi mu mushi mu mwenu abo abakuciputulwa ca bumi basambilisha ifyapabumi (CHW/volunteer/Health promoter), pakuti bamucecete umwana ilyo Lyonse mwamonapo ifilangililo fimo-fimo ifyamalwele ya mwana ifyo tusambimbilishenyepo. Ipusheni abali bonse abo abakuciputulwa ca bumi basambilisha ifyapa bumi nangu ifyamilile ya mwana mu mushi mu mwenu (CHW or Nutrition volunteer) ukuti bamipele icipepala cakutwala ku cipatala. Twaleni ici cipepala ku cipatala pantu ici cilafwilishako ababomfi bapa fyabumi abapa cipatala ukwishiba mukwangufyanya ico mwendele no bundapishi umwana alekabila. Illo Lyonse bamituma ku cipatala tamufwile ukulaba ukubwela ne cipepala ukufuma kubaundapa umwana icakwisa bjesesha abamitumine mukulanga ukuti umwana aliyapoka ubundapishi ku cipatala.

BEPUSHISHENI



BESHIBISHENI



BALOMBENI





PITULUKENIMO



Mwipushe abafyashi babana bonse ukulaya kucintu bwingi. Icilangililo cimo ica cilayo nimu kusosa abati,

“Nalaya ukulaipusha abakanshiwa mu milimo ya bumi (CHW) ababa mu mushi mu mwesu ilyo lyonse namona ifilangililo fya kulwala ku mwana pakuti mpoke icipepala cakutwalilapo umwana kucipatala”. Nangu ukulaya ukuti “Nalaya ukutwala umwana ku cipatala ilyo lyonse napelwa icipepala cakutwalilapo umwana ku cipatala mukundapwa. “Nangu ukulaya ukuti “Nalaya ukubwesha akasebo ilyo lyose umwana aundapwa na babomfi babumi ku cipatala.” Mulondolole ukuti umweshi uleisa mukalafwaya ukwishiba ifyo abafyashi bacitilepo pa cilayo balaile. Mwipushe abafyashi pa filayo balaile umweshi wafumako - bushe balifikilisha ifilayo fyonse balaile ukulacita? Koselesheni bonse abafililwe ukufikilisha ifilayo balaile umweshi wapita pakuti bakonkanyapo ukufikilisha ifilayo fyabo.

ISAMBILIO LYALENGA IKUMI LIMO NA

MUTANDA 16:

UKUPEKANYA NO KUSUNGA IFYAKULYA PANSHTITA ITALI

BEPUSHISHENI



- Fyakulya nshi ifyo abantu mu mushi mu mwenu bapela (process) no kusunga (preserve) pakwisa fibomfyा/ukulya inshita imbi mumwaka?
- Ni nshila nshi abantu mu mushi mu mwenu balwilamo noku sungilamo ifyakulya?

Muli uyu mweshi wapwile, twasambilile pashila ishisuma isho tulishishamo abana abanono. Kuti mwaibukisha umwalola “FADDAUH”? Natwimbe bonse alwimbo lwa FADDAUH pakwibukisha inshila ishisuma ishakulishishamo abana abanono. Muli uno mweshi, twalalanshanya pashila shimoshimo isho twingasungilamo ifyakulya pakutwafwako ukukwata ifyakulya fyonse ifyo umubuli ukabila (nutritious foods) ifyakulisha abana besu pashita iitali, umwaka fye onse.

BALANGENI no KULONDOLOLA

Munshita ya mainsa, kulaba ifyakulya ifyamisango namisango fyonse ifyo umubili ukabila (nutritious foods) ifyo mwingsalisha abana benu. Ifyakulya ifingi ifibako munshita yamainsa ifili nge fitwalo (fruits) no musalu ifyapala imyembe nangu cibwabwa fibakofye pakashita akanono mu mwaka elyo tafikokola no kubola. Filonaika pakashitafye akanono nga cakuti tafisungilwe bwino.



- Ukupela umusango wa fyakulya (food processing) kwalola mwi?
- Ukusunga ifyakulya (food preservation) kwalola mwi?
- Busuma nshi bwaba mukwalula no kusunga ifyakulya?

abantu abengi balakanika cilemba, imbalala, amataba no musalu umoumo pakuti ifyakulya ifingi filebako pashita iitali mumwaka. Imisango iyalekanalekana imo-imo iyakupelelamo no kusungilamo ifyakulya ilalenga

nokuti ifi ifyakulya fyaumfwikapo nabwino pansiita yakulya, kibili no kulundapo inshita fingekala ukwabula ukonaika pakuti fisungwe nokwisa filya inshita imbi, nokulenga ukuti ifilyo fibe ifisuma ukufilya nangu fingekala inshita iitali.

Ukupekanya Ifyakulya (Food processing)

kusankanya pamo ifyakulya ifyamitundu iingi pakuti fimeoneke bwino no kumfwika bwino pakufilya. Ukupeela ifyakulya kulacefya inshita yakwipika elyo nokusungilila ubukumu (nutrient value) bwaba mufyakulya. Kabili kulalenga nokuti ifyakulya fibe ifyabula no busanso ku mubili wabalelya ifi fyakulya.

Ukusunga Ifyakulya (Food preservation)

kulalesha ifyakulya ukonaika no kusungwa pansiita iitali. Ifilangililo fimo-fimo kukanika, ukukanga ku mulilo atemwa ukubomfyu umucele nangu insukale (sugar). Ishi ninshila shimo-shimo ishifumya amenshi mufyakulya pakulesha ifyakulya ukonaika atemwa ukubola pakuti fyaisaliwa pansiita imbi. Ishi nshila kuti shabomfiwa mukusunga ifyakulya pansiita iino nangu pansiita iitali. Ukusunga kwa fyakulya mu misango iyi kulalesha ukonaula ifyakulya pakuti fyaisa likwa pansiita yamwaka ilyo ficepa atemwa ilyo fishisangwa.

Inshila shimo-shimo isha kupeeelalamo no kusungilamo ifyakulya kulalenga ukusungilila ubukumu/umulyo (nutrients) uwaba mufyakulya ukucila inshila shimbi. Cikankala saana ukusunga ifyakulya mu musango uwakuti ubukumu/umulyo uwaba mufyakulya wacingililwa, taonaike, pakuti umwana wenu aisa kwata ukunonkelamo mubukumu bwa mufyakulya ilyo alya ifyakulya ifi pansiita imbi.



IFYAKUCITA

Nge bumba, esheni ifyo mwingsunga umusalu (cibwabwa nangu umusalu uuli onse) ukubalilapo ukusumpulako ilyo tamulaumika.

Ukumika Umusalu (iilinga Chibwabwa) no kusungilila ubukumu (nutrients)

Cibwabwa nomusalu umbi uwakatapa-katapa (green) mu ncende ishingi usangwafye pakashita kamo mu mwaka, kanshi ilingiline abantu balaukanika pakuti bausunge nokwisa lyako nenshita imbi. **Ukusumpula** umusalu ilyo tamulakanika kulafwilisha ukusungilila ubukumu bwaba mu musalu nga wauma. li ninshila iisuma iyakusungilamo ifyakulya pakwisa fibomfyia ukubika mu musunga wa mwana wenu pansiha imbi, ilyo ushibako mu mabala.

Ilyo tamulaumika umusalu, caliba icikankala ukusala umusalu uushilakota eo mwapenya ukwanika. Umusalu mulepekanya ukwanika ulafwaikwa ukusamfyia bwino mumenshi ayasuma elyo nokufumfyako amabula yonse ayalemoneka ukukota. Mufwilile mwashininkisha ukuti umusalu wenu wasumpulwa atemwa ukuupisha kucikabilila ca menshi ayabila pakashita akanonofye – bamineti babili nangu batatu – pakusungilila ubukumu/umulyo (nutrients) ifisangwa mu mabula ya musalu.



Ifyakusanshamo

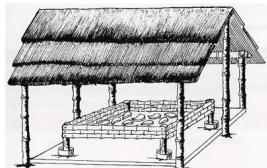
- Cibwabwa nangu umusalu wakatapa-katapa (green) uuli onse
- Amenshi

Umusango: Salanenipo pa kusumpula no kubika kucikabilila ca menshi ayabila

- Samfyeni umusalu wenu mu menshi ayabusaka ayalepita, ayashikalile mucipe (using running water)
- Putuleni umusalu wenu; mwiputula mutumpimfyia utunono saana pakulesha ukonaula ubukumu bwaba mu mabula ya musalu.
- Bilausheni amenshi

Ukusumpula:

- Tubikeni umusalu mu menshi ayabila.
- Lekeni ubilauke pali bamineti bibili atemwa batatu. **MWILEKA UMUSALU UBILAUKE SAANA.** Ici cilalenga umusalu ukulufya ubukumu bwaba mumabula yamusalu.
- Fumyeni umusalu mu menshi yabilia, elyo mulolele ukuti amenshi yonse yatone ukufuma ku musalu.
- Mwileka umusalu ushale mumpoto yamenshi ayakaba. Mwishibe no kuti: Kuti mwasunga amenshi ayo mwasumpulamo umusalu mukuyabomfyia inshita imbi ukupanga umusunga wamwana - aya amenshi yalakwata ubukumu bwa fyakulya (nutrients) ubufuma mu musalu ubo umwana engalila mu musunga.



Ukubomfyia icikabilila camenshi ayabila:

- Bikeni umusalu mu cipe icikwete utupunda utunono panshi.
- Bikeni icipe umuli umusalu pa mulu wamenchi ayalebilauka
- Lekeni umusalu wikale kucikabilila pali mineti umo ukufika pali bamineti batatu, pakuti upye panono no kunakako cinono. Mufwile ukulapilibula umusalu ilyo ucili ulekaba kumwela ulefuma ku menshi yalebila.

- Bikeni umusalu uo musumpwile atemwa ukubika kucikabilila camenshi ayalebilauka pacipe iciliconse icaselebala (basket nangu tray)
- Mumikileni umusalu mu cintelelwe panshiku shitatu ukufika panshiku shine (3-4 days) atemwa ukulolelafye mpaka wauma. Ukumikila umusalu mucintelelwe kulafwilashako ukusungilila ubukumu bwafyakulya ubwaba mu musalu, ukucila ukukanika mu kasuba. Mushininkishe no kuti apo mulekanikila umusalu umwela ulepita bwino-bwino. Mwibika icipe (basket nangu tray) mubikilepo umusalu panshi elyo kibili mufwile no kufimbapo bwino nakasalu akabusaka mukulesha utushishi no lukungu ukwikala pafyakulya.
- Sungileni umusalu uwauma muncende iyatalala mucipe icakupikwapo bwino pakwisa ubomfyia pa nshita imbi.

Ipusheni abafyashi babana ukulaya kucintu bwingi icilayo icili pamo ngefi, “Nalaya ukusumpula umusalu ukwabula ukwipikisha pakwafwilishako ukusungilila ubukumu bwa fyakulya ilyo nshilaamba ukumika” atewmwa “Nalaya ukumikila umusalu mucintelelwe ukucila ukukanika pakasuba” atemwa “Nalaya ukukanasungila umusalu pansi pansiita yakukanika pakuti umusalu ube uwabusaka nokuucingilila kulukungu”



- Bashitata bushe ni munshila nshi mwingafwilishamo abakashi benu ukubomfyia imisango iyi iyakupekanishamo no kusungilamo ifyakulya pakuti fileikala inshita itali elyo kibili pakuti umwana wenu alenonkelamo mu mulyo wafyakulya ifyo mulelelima elyo nefyakulya pamo nge nama elyo ne mbeba.



BEPUSHISHENI



BESHIBISHENI



BALOMBENI



PITULUKENIMO



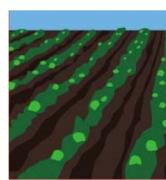
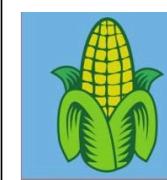
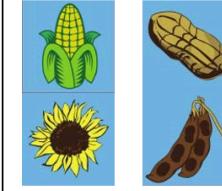
Londololeni ukuti umweshi uleisa mukafwaya ukwisha ifyo abafyashi bakacitapo pa filayo balaya ku cintu bwingi. Ipusheni abafyashi pa filayo balaile umweshi wafumako – bushe balifikilisha ifilayo fyonse balaile ukufikilisha? Koselesheni abafyashi bonse abashafikilishe ifilayo fyabo ukuti bakonkanyepo ukubombelapo pa filayo fyabo mpaka no kufikilisha.

ISAMBILIO LYALENGA IKUMI LIMO NA CINE-LUBALI 17:

UKUPEKANYA INSHITA YA KULIMA: UKULOLESHA PAMILILE ISUUMA NO KULIMA IFILYO IFYAPUSANA PUSANA

IFYAKUCITA

Mwikale pamo naba kasunga wa mwana mulanshanye pa kupekanya ukulima uno mwaka. Kuti cawama nabena mwabo na bambi abamung'anda epo bali pakulanshanya. Bomfyeni calendar ili pansi apa pakupanga ubutantiko.

					
Akabengele kanono (January)	Akabengele kakalamba (February)	Kutumpu (March)	Shinde (April)	Akapepo Kanono (May)	Akapepo Kakalamba (June)
					
Icikungulupepo (July)	Akasakantobo (August)	Ulusuba lunono (September)	Ulusuba lukalamba (October)	Cinshikubili (November)	Mupundu milimo (December)

BEPUSHISHENI



- Bushe musala shani ifyakubyala mumabala?
- Ninshi inga citika ulupwa ngalwasala ukulima amataba yekayeka?

Peleni ifilangililo ulupwa lwasala ukulima amataba yeka-yeka ni lunga isangamo.

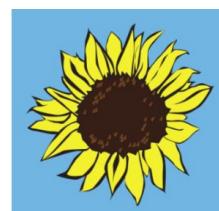
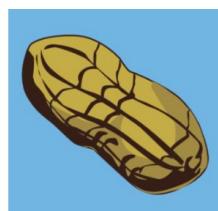
- Ngacakuti amataba yakana ukukula bwino, ulupwa lukwate indalamu ishingi ishakushita ifyakulya. Indalamu ishifwile ukuya mukulipila kucipatala nokulipilila abana kusukulu shikabomfiwa

mukushita ifyakulya.

- Ulupwa limbi kuti Iwatampa ukulomba ifyakulya nangu ukushitisha ifipe fya mung'anda.
- Ulupwa talwakakwate ifyakulya ifingi ifya pusana-pusana ifyakupela ubukumu ubufwile ukukwata ulupwa, namukucila abana abanono nabambi abafwaikwa ukulya ukufikapo..

Umfweni efyo balelanda nokulundapo ifilangililo nafimbi pakuti bomfwikishe pali ici:

Ukulima ifilimwa ifyapusana-pusana cikankala nganshi pa ng'anda pakuti peponena insala. Ukukwata ifyakulya pa ng'anda cilepilibula ukuti bonse abo abekala pa ng'anda - abaume, abanakashi na bana - kuti bakwata ukulya ifyakulya ifyayana, ifyakwata ubukumu ubufwaikwa kumubili umwaka onse.

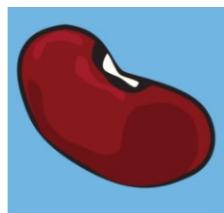


- Bushe filimwa nshi ulupwa lulebyala uno mwaka Bushe filimwa nshi nangu umusalu ilupwa lwenu lulelima uno mwaka?
- Bushe nimumabumba nangu umutundu nshi ifi filimwa mulelima uno mwaka fyaba?

Ukulima ifilimwa ifyapusana-pusana cikankala nganshi. Ifilimwa ifili nga amataba fikankala ukulima, nomba cikankala ukulimako nafimbi ifilimwa ifipela umulyo no bukumu ubufwaikwa ku mibili yalupwa lwenu. Eico ilyo mulepekanya nokutantika ifyakulima uno mwaka, mwilaba ukubikapo ifilimwa ifyapusana-pusana ifikalenga ukuti ulupwa lwenu lukakwate ifyakulya ifyakubapela amaka yakubombesha, ukuba abacenjela, ababumi elyo nokucingililwa kumalwele. Ifyakulya ifyapusana-pusana filafwilisha maka-maka banamayo abali pabukulu nabana ukuba aba bumi elyo abakosa.



- Bushe ninshi mubomfyा pakulima ifilimwa fyenu?
- Bushe nikwisa uko mushita ifi fine fintu?



Limi limo bashibulimi balalaba ukutontonkanya pa fintu bakaba nokubomfyा pakulima ifilimwa bapekenye ukulima. Nga cakuti tabapekenye ifyakushita ifyakubomfyा kukilima – cibipileko nga cakuti tabakwete no lupiya lwakulundunda pa mufundo ufuma kubuteko – ifilimwa balimine teti fikule bwino.



Abalimi bafwile ukulapekanishisha limo ulupiya ulwakushita ififwaika pakulima ifilimwa. Nga cakuti mulapoka umufundo uufuma ku buteko, nshininkisheni ukuti mupekanya ulupiya lumbi pantu limbi uyu mufundo teti baulete bwangu. Napakulekelesha, mwilaba ukupekanya abakubomba mwibala, ukubyala, ukubika umufundo no kusekwila mu mabala.

Ukulingana na masambililo yalelo, bushe ninshi iyo mwala laya ukucita?

BEPUSHISHENI



BESHIBISHENI



BALOMBENI



Lombeni bakasunga wabana ukubilikisha ifilayo balaya. Nge cilangililo limbi kuti basosa ati: "Nalaya ukwikala pamo nabena mwandi no lupwa nokutantika ifilimwa tukalima uno mwaka" nangu "Nalaya ukulima imbalala na cilemba ukulunda pa mataba uno mwaka". Mubebe ati uyu mwenshi ulekonkapo mukesa bepusha pafyo bakacita pa filayo balaya ubushiku bwalelo. Pakulekelesha, bepusheni efyo bacitapo pa filayo balaile uyu mwenshi wapita. Bushe finshi bacitapo pa filayo balaile? Bakoselesheni ukwesha ukucita ifyo balaile nomba tabalaesha ukucita.

PITULUKENIMO



Ukutikama atemwa ukutimbila kwafyakulya ebukumu bwafyakulya.

Twalilandile ukutila ukutikama kulelola mubwingi bwamenshi ayali mufyakulya. Kuti twatikamika ifyakulya ukubomfy aukubikilako ifilyo fimbis ifyapala amafuta nangu imbalala nafimbipo.

AGRI LIGHT SESSION 1: IFYAKULYA IFYAKWATA VITAMIN A (OFSP AND VITAMIN A)+

IPUSHENI



- Fisabwa-nsabwa nshi ne misalu iyapusana-pusana umwana mailo alilepo?
- Fyali finshi ifyo fine? Pali ifyo, bushe palipo ifyakulya ifyelangi lyakashikila pamo ngama papau (pawpaw), ifipushi nangu imisalu ya mabula yakatapa - katapa (dark green)?

Twalilandapo kale pa mabumba yafyakulya. Illelo, twalalolekesha pa cakulya/ifyakulya ifyakwata umulyo wine uyu ukabila abana, ukumona ifyo twingacipanga no kupekanya.

LANGISHENI NO KULONDOLOLA

Langisheni IYCF Counseling Card #16. Ibukisheni ukupela inshita kubasunga umwana ukulanshanya icasuko pa lipusho ilyo tabalapela ubwasuko.



- Finshi mwamona mu cikope?
- Bushe mulalimapo pafyakulya ifyo mu mabala yenu nangu pa nghanda?



Imisalu ya mabula yakatapa-katapa ne fyakulya fyakashikila (orange) – pamo nga ifipushi, imyembe, amapapau (pawpaw), Karrota ne fyumbu ifyakashikila (orange sweet potatoes) fyalikwata sana umulyo wa Vitamin A. Ibele nalyo lyalikwata sana umulyo wa Vitamin A. Vitamin alafwilisha sana ukulwisha amalwele na ku menso ukumwenesha, no kwafwilisha abana ukukula bwino kibili abakosa. Ukubulisha uyu Vitamin A kulatompola umubili no kafilwa ukulwisha amalwele, kulalenga ukubika ubumi bwabana abanono mukayofi nokufwa bwangu. Vitamin A mulyo sana uufwaikwafye ku muntu onse, nakucilisha abana abanono abalekula, banamayo abali pabukulu (ne fumo) na banamayo abali pakonsha.

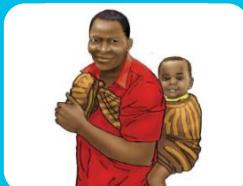


Bashitata nabena myabo, ilyo balepanga ubwanshiko bwakulima mu mwaka uleisa, bebukishe ukutontonkanyapo ukulima ifyakulya ifyakwata Vitamin A. Lanshanyenipo bonse:

- Fyakulya nshi ifyakwata Vitamin A ifyo muli nokulima mu mabala yenu nangu pa nghanda amainsa yaleisa?
- Finshi mulekabilia ukulundapo pafyakubomfyा kuli ubu bulimi?

Nanguline twingawkwata ifyakulya ifingi ukwingafuma Vitamin A, caliba icayafya ukushininkisha ukutila umwana nakumanisha na mwebene. Mu kulundapo pa fyakulya ifi, moneni ukutila umwana kwaba ukumutwala ku ciputulwa cabumi, ku under – five clinic nangula ilyo kuli umulungu wabumi bwa bana (Child health week) pakutila bamupako Vitamin A ukulundapo pa filyo umwana alya.

Bebeten pa citupa ca mwana ica under – five mumone no kushininkisha umwana nga bali mupela Vitamin A. Abana abashilacila pa myeshi mutanda (6) iyakufyalwa, kuti bapelwafye uyu muti nga cakuti tabaleonka ibele. Lelo, twibukishe, ukutila ukupelafye umwana ibele lyeka – lyeka ukwabula ifyakulya fimbì pa myeshi mutanda (6) iyakufyalwa emusangofye uusuma uwawamisha.



- Bashitata, mulimo nshi mwakwata mukushininkisha ukutila umwana alelya ifyakulya ifyakwata Vitamin A? Kutí mwakoselesha shani abakashi ukubikapo ifyakulya fili na Vitamin A pafilyo filelikwa palupwa?



BEPUSHISHENI



BESHIBISHENI



Lilangulushi mukwete pa fyalandwa? Bushe kuti kwabapo ifingalesha ukupela umwana ifyakulya ifikwete Vitamin A?

Afwilisheni ukufwaya inshila pa fyabakosela.

BALOMBENI



Ukushintilila pa masambililo yalelo, ukuipelesha kwesu kuti kwaba shani? Bushe cuti mwaesha ukukonka inshila iipy a iyakulundamo saana ifya mulyo wa Vitamin A mufyo tulepela umwana? Bawishi, bushe mwalaipelesha shani ukufikisha ici?

Bepusheni abashala balesunga umwana ukulandikisha ukuipelesha kwabo. Icilangililo, “Naipelesha ukusakanya ifyakulya ifyakwata Vitamin A pamo na ubunga bwa OFSP no bwa mataba” nangu “Naipelesha no mwina mwandi ukupanga ubwanshiko bwakulima ifilyo ifyakwatisha Vitamin A.”

Bepusheni abashala balesunga umwana pafyo baipeleshe umweshi wafumineko – bushe finshi baipelesheko? Bepusheni ukulondolola ifyo bacitilepo pafyo baipeleshe, nangu bushe balicisanga ukwafya ukufikilisha ukuipelesha kwabo, kuti mwabafwa shani ukufisha ubutukilo lyabo (goals)?

PITULUKENIMO



AGRI LIGHT SESSION 2: AMAPANGE NO KUPEKANYA AKALIBALA PA NGHANDA

IPUSHENI



- Bushe akalibala kappa Nghanda ekutila shani?
- Bukankala nshi bwaba mukukwata akalibala pa Nghanda?
- Bushe bashitata nabana mayo caliseka ilingi ukusala imbuto shakubyala pa kalibala kappa Nghanda?

Akalibala akalimwa mupepi napa Nghanda eko batila Home Garden, umu mulimbwa ifyakulya ifyapusana – pusana pamo nga ifinsabwa- nsabwa na umusalu, ifiliminwafye ukulya pa Nghanda. Ifi fyakulya filalundapo pa fyakulya fipekanishiwa pa nghanda no kulenga ifyakulya ukukwata umulyo. Amayanda ayakwata amensi mupepi, kuti balima utu tumabala (garden) pa mwaka uutuntulu ukwabula ukubulisha. Utumabala utu tulafwilishako ukusungilila ulupiya pa nghanda ku mulandu wakutila takuba ukuposa ulupiya ulwingi pa kushita. Ifilangililo fya tumabala utu ni keyhole na backyard garden.

LANGISHENI NO KULONDOLOLA

Ibukisheni ukupela inshita kubasunga umwana ukulanshanya icasuko pa lipusho ilyo tabalapela ubwasuko.



- Bushe cinshi cabela icikankala ukulya ifyakulya ifyapusana – pusana?
- Ngacakuti ulupwa talulekwanisha ukukwata umunani wa nama nangu Amani, finshi mwingabakoselesha ukulima pakalibala kapa ng'anda?
- Ngacakuti ulupwa Iwabulishe ubunga pansiita yafilyo ifyo batutila fyapwa, finshi ifyo bengalima?

Ukulya ifyakulya ifyapusana – pusana caliba icikankala pantu cilapela umubili amaka, ukuba uwakosoboka no kubomba imilimo, cilafwilisha umubili ukukula no kucimfyा amalwele, kulafwilisha banamayo abali pa bukulu ukukwata abana ababumi, no kwafwilisha abana umubili no bongo ukukula bwino, kabilii iyakosa.

Ilyo tulepanga ukukwata akalibala kapa ng'anda, cikankala ukumona nangu ukulima ifyakulya ifya mitundu yonse iya milile. Mukulundapo, imisalu ya

misango yonse yalilinga ukulima mu garden ne finsabwa – nsabwa ne fyakwata umulyo uwapusana - pusana. Pa ng'anda kuti mwalimako ifyumbu, kalundwe (tute) ne fipushi ifyakulya munshita yakubulisha (lean season).



- Bashitata, kuti mwaafwilisha shani banamayo ukukwata akalibala kapa ng'anda?

Companion Planting Guide for Zambian Garden Crops

Pesamba pali icakututungulula pa filimwa ifyo twingabyalila pamo nefyo tushingabyalila pamo mwibala Iyesu Ilyapa ng'anda (home garden). Saleni ifyakulya mwingabyalila pamo.

ICILIMWA	IFYO FINGAKULILA NAFYO PAMO...	IFISHINGAKULILA PAMO...
Ibondwe (Amaranthus)	Amataba, kanyense (onion), ifyumbu	
Cilemba	Karrota, Chinese cabbage, amataba, impwa/ eggplant, peas, ifyumbu, ifipushi, rape, sunflower, Swiss chard, matimati (tomato)	Kanyense (Onion), garlic
Cabbage	Kanyense (Onion), ifyumbu fya cisungu (Irish potato)	Tomato, sweet pepper, impwa/ eggplant, pole beans
Carrots	Onion, tomato	
Chinese Cabbage	Garlic, onion, Irish potato	Mati-mati (Tomato), sweet pepper, impwa/eggplant
Garlic	Carrot, tomato	Cilemba, cabbage, peas
Impwa/Eggplant	Amaranth, beans, peas	Cabbage, Chinese cabbage, rape
Ifyumbu fya cisungu (Irish Potato)	Bush bean, cabbage, Chinese cabbage, carrot, peas, rape, onion	Ifipushi , sunflower, mati-mati (tomato)
Amataba	Bondwe, cilemba, peas, Ifyumbu fya cisungu, ifipushi, sunflower	Mati-mati (Tomato)
Mulenda (Okra)	Impwa/eggplant, sweet peppers	
Kanyense (Onion)	Cabbage, carrot, Chinese cabbage, rape, tomato	Peas
Ifipushi	Amataba, ifipushi	
Rape	Garlic, kanyense (onion), ifyumbu	
Soybeans	Fyonsefye	
Sunflower	Amataba	
Sweet Pepper	Carrot, onion, okra, tomato	Cilemba, cabbage
Ifyumbu	Bush beans, Irish potato	ifipushi
Swiss Chard	Beans, cabbage, Chinese cabbage, onion, rape, tomato	Amataba, icibilika (watermelon)
Mati-mati (Tomato)	Cilemba , karrota, garlic, onion, peas, sweet pepper	Cabbage, amataba, ifyumbu fyacisungu (Irish potato)
Ifibilika (Watermelon)	Amataba, peas, sunflower, ifipushi	Swiss chard

BALANGENI no KULONDOLOLA

Lalikeni/iteniko abo mwapalamana nabo bonse mubalange ibala mwalapekanya ukulimbapo ifilimwa fyenu.

Ibukisheni ukupela inshita kubasunga umwana ukulanshanya icasuko pa lipusho ilyo tabalapela ubwasuko.



- Nimputa sha musango shani isho mwingalima mwibala lyenu? Langeni Imputa ishapusana – pusana no kulondolola ifyo mwingshipekanya. Bepusheni abasangilweko imisango iyaibelako iyo bengapekanishishamo.

Imibyalile imbi ilabomba bwino ku filimwa ifyapusana – pusana. Ilyo tamulapekanya imputa, umushili uwile watipaulwa pa kusuminisha imishila ya filimwa ukwingila bwino no kupanga imifolo. Ukuwamya umushili pa kufumyamo insek. Imbaulen umushili nakabili no kuupilibula bwino bwino. Saleni umusango wakubyalilamo ukulingana ne cilimwa mulelima muli uyo mwaka.

Utupili (mounds/hills) twamisha kufilimwa fya menshi menshi ukubumbilika ukupanga utufyulu elyo ukubyalamo ifibimbi, ifibilika ne fipushi. Utufyulu ukutubumbilika kwati 10 cm ukutwimya elyo ukutupanga utwashunguluka kwati 30 cm ukucilinganya ubukulu.



- Filimwa nshi fikabilwa ukutanda?
- Ni ntampulo shikonkwa pakutanda imbuto kabili ni lilali?

Iminkolwa (Rows) yawama sana ukubyalamo umusalu, lelo yawamisha sana kuli Cilemba, tomato, cabbage, amataba, ifyumbu ne fipushi.

- **Ukusebalika ifilindi** (Basins) fimbwa 30 cm ukucilinganya elyo mukushika (depth) 15 cm uwakubyala umusalu.
- **Utumifolo (Furrows)** twimbwa ukulingana na 20 cm mubwipi elyo mukushika 15 cm. ubutali bwa mifolo bwena tabwingapimwa.



IMPUTA (BEDS) shawamina sana ku misalu iinono iingabyalwa mukutitikanya pamo nga rape, carrots naimbipo. Kuti mwabyala umusalu mukutolaukila nangula ukutitikanya mu mputa. Imputa tashifwile shacila pali 1.2m mubwipi pakutila bashibulimi balefika pakati ka luputa pakucingilila ukunyanta ifilimwa. Umwakunyanta amakasa mufwile ukuba 30 – 40 cm mubwipi.

- **Imputa shafonkoka (Sunken beds)** shifwile shaba kwati 10cm mukushika elyo kuti shabombafye mu lusuba ukucingilila amenshi ukupalala mu mputa.
- **Imputa ishaima (Raised beds)** shifwile shaba cikanga 10cm ukucila umushili elyo shawamisha mu nshita sha mainsa pakusuminisha amenshi ukupalala nga yafulisha. Akamungoloshi kuti kabikwako ukucingilila iloba ukutelemuka.

Icakukonka (Useful tip) – Ukupima ukubomfyia ichitenge kwalyangukapo! Ubutali bwa chitenge ni 2m. Ukupetamo pakati kuti kwatupela ukulingana na 1m elyo ukucipetamo nakabili kuti catupela 50cm.

LANGILILENI no KULONDOLOLA

Lashanyeni no kulangilila umusango mwabombelamo pebala lyenu. Ukushintilila pa ntampulo ukonka pakutanda umusalu, mukwangufyanya langilileni intampulo shikonkwa; shininkisheni ukutila abasunga umwana basendamo ulubali.

Ngafilya ciba kubana, ifilimwa ifinono nafyo filakabila ukufitentemba pakufitanda. Icilangililo ca filimwa fikabila ukutanda ni tomato, rape Chinese cabbage.

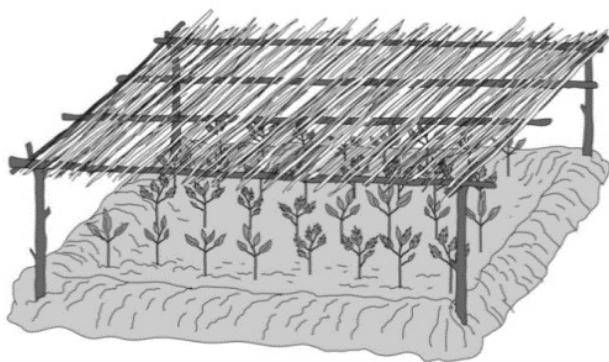
Ukupekanya apakutanda imbuto (Seed Bed Preparation): Apakutanda imbuto pafwile paba apabatama bwino bwino apabula inseku kibili apafundikwa. Mubwipi pafwile ukuba 1 meter. Pekanyeni bwino apakutanda imbuto shenu.

Ukutanda imbuto (Sowing of Seeds): Tandeni imbuto mu mishilwa bwino. Intamfu mukatalukana ifwile ukuba 15 cm; tandeni imbuto mukukana cila pali 2.5 cm ukatalukana mulya mwine bashilile. Ukushika kwa kubyalilamo cilifye no bukulu bwa mbuto mukwete, ukukana lepesha sana ekufwaikwa. Mukutekanya konkeni ifilangililo babika pa kapela umuli imbuto pakubyala.

Ukuptwilila imbue (Thinning of seedlings): Imbuto nganashititikana ilyo shamena kulaba ukuputwilila, imbuto ishapulamo shifwile ukushifumya.

Ukucimfyा utushishi na malwele (Pest and Disease Control): Shininkisheni ukutila imbeu shenu tashikwete inseku no kusansako umuti wakwipaya utushishi na malwele. Ifi fili no kulandwapo mukushika mu masambililo yambi.

Ukutapila no kufimbila (Irrigation & Shade): Cenjeleni mukukana bikisha amenshi ayengi, ukucingilila amalwele. Fimbilileni imbeu shenu ukucingilila ukotoka ku kasuba; ukufimbila kukankala sana pa nshiku 15-25 panuma yakutanda. Fimbululenipo no kukanabikisha amenshi pa nshiku 4 -7 ilyo tabalalimbula mukukosha imbuto ukukana kontauka pakulimbula.



Ukulimbula imbeu (Transplanting): Imbeu shaba nokulimbulwa pa nshita iyalinga, ilingi nipa milungu 4-6 panuma yakutanda nangu ilyo imbeu shakwata amabula yatatu nangu yane. Tapilileni imbeu ilyo tabalimbula ukucingilila ukonaika pakulimbula. Ukulimbula kwallinga ilyo nakutalala: cuti caba kumaca nangu ilyo akasuba kawa. Mu mputa pakulimba imbeu shishikeko ukucila ifyo shalimbilwe pakutanda. Konkanyenipo ukutapilila imbeu panuma yakulimbula.

Ukubyala imbuto mu KHG (Sowing of seed in a KHG)

Ifi ficitika ukubyala imbuto mukushitalukanya ne ntamfu ya 10cms mu milongo. Nga mulefwaya ukwishesilapo ifingi cuti mwamona mu KHG training manual.

UKWIPUSHA

Ukulingana naya mashiwi, mwalaipelesha shani ukubomba uyu mulimo? Bushe namuipelesha ukulanshanya nabena myenu pa kulima akalibala kapa ng'anda? Bepusheni abasunga umwana ukulandikisha ifyo balaipelesha. Icilangililo, "Naipelesha ukulanda nabena mwandi (husband) palwa kulia akalibala kapa ng'anda (home garden)."

AGRI LIGHT SESSION 3:

UKUFUNDA KWA MUSHILI NO KUFUNDIKA UMUSHILI

PAKALIBALA KAPA NG'ANDA (SOIL FERTILITY AND IMPROVING
SOIL FERTILITY FOR HOME GARDENS)

BEPUSHENI



- Ukufunda umushili ekutila shani?

Ukufunda kwa mushily, kuwama kwa mushili uwingatungilila ifiliwa ukukula. Umushili uushafunda ekutila walishupa ukuliamo ifisabo pantu teti utwalishe ifisabo ifyafikapo.

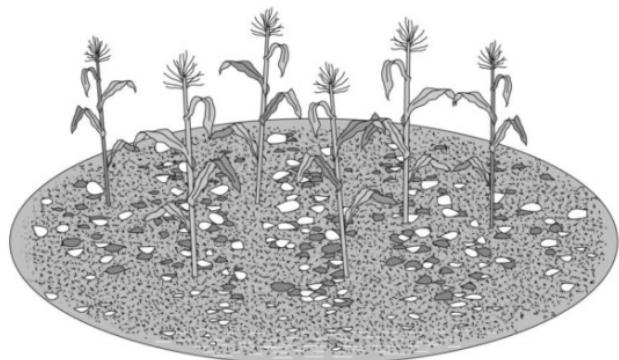
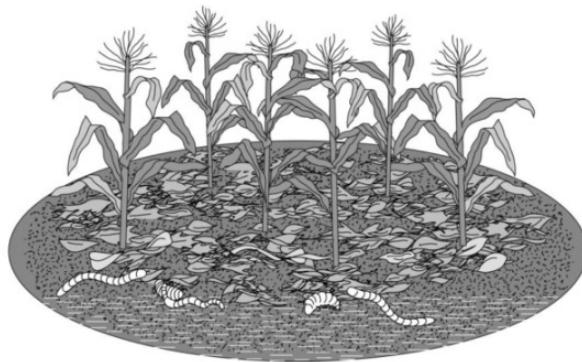
Akalibala akalimwa mupepi napa Nghanda eko batila Home Garden, umu mulimbwa ifyakulya ifyapusana – pusana pamo nga ifinsabwa- nsabwa na umusalu, ifiliminwafye ukulya pa Nghanda. Ifi fyakulya filalundapo pa fyakulya fipekanishiwa pa nghanda no kulenga ifyakulya ukukwata umulyo. Amayanda ayakwata amenshi mupepi, kuti balima utu tumabala (garden) pa mwaka uutuntulu ukwabula ukubulisha. Utumabala utu tulafwilishako ukusungilila ulupiya pa nghanda ku mulandu wakutila takuba ukuposa ulupiya ulwingi pa kushita. Ifilangililo fya tumabala utu ni keyhole na backyard garden.

LANGISHENI no KULONDOLOLA

Ibukisheni ukupela inshita kubasunga umwana ukulanshanya icasuko pa lipusho ilyo tabalapela ubwasuko.



- Libala nshi apaliminwe amataba ilyafunda?
- Finshi twingeshibilako ukutila umushili walifunda?
- Finshi twingeshibilako ukutila umushili walifumuka tawafunda?



Icikope 1: Umushili uwafunda

- Walikwatamo ubukumu, pamo nge fingatungilila ifilimwa ukukula bwino no kukwata umutonshi.
- Walikwata umulyo uufwaikwa mukukusha ifilimwa.
- Umushili uwakwatamo no twabumi natumbi utwalekana-lekana, pamo nga imyambo, iitungilila imikulile yaifilimwa.
- Ilingi walikwatisha umutika uukulu uwa mushili wapa mulu.
- Ifyakulya filimwamo fimoneka ifya bumi no kukula bwino.

Icikope 2: Umushili uwafumuka (uushafunda)

- Ifilimwa fimoneka ifyafumba kabili ifyabutulukila.
- Umushili walibulisha umulyo utungilila ifilimwa ukukula.
- Ifilimwa fimoneka ifyansala, kumulandu wamabula yamoneka ayakashikila.



- Ni nshila nshi twingafundikilamo ibala lyesu?

- 1. Ukucingilila umushili ukusendwa (Prevent soil erosion)** ukulima ukwabela ulupili pakukana sendwa umushili, ukulimbako ifyakucingilila umwela nangu utufyani pakati na nkati kafilimwa pakuti tulesungilila amenshi.
- 2. Ukucinja ifilimwa (Crop rotation)**, nangu ukubyala mu ncende ishapusana-pusana, ne fyakulya ifyapusana-pusana pa ncende pakusungilila umushili.
- 3. Ifilimwa ifyandalila (Cover cropping):** Ukubyala ifilimwa ifyandalila filafwilisha ukubwesha umushili no kumamtisha umushili pamo nga

ilanda, Cilemba ne fipushi.

4. Ukubomfyा citindi (Manure): Citindi ukusakanya pamo ne fyani nangu amabula ya miti ukufibika fyabolela pamo elyo ukusakanya no mushili filabomba bwino sana.

UMULIMO

Pebala lyenu, langilileni abena mupalamano ifyakupanga citindi (compost manure).



- Citindi finshi?
- Bukumu nshi bwaba muli citindi?

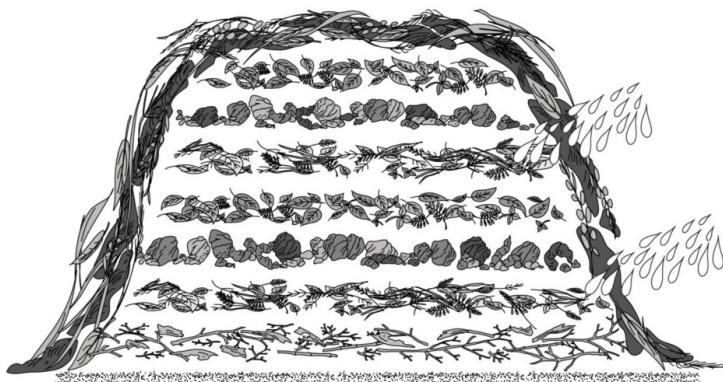
Citindi mufundo uupangwa mukubomfyा ifintu fya fyefye ukwabula ukubikako imiti imbi (chemicals) ifyo ifikolonganikwa pamo no kuleka fyabola pakufibomfyा ukulunda ubukumu ku mushili pakulundako ubusomboshi.

Ifyakupanga citindi (compost), bikeni/shikeni ifi mu mushili:

- Imisambo ukusuinsha umwela ukushinguluka na menshi ukupita bwino.
- Stover: Amabula ne mipeti (stems) ya mataba, amasaka na soybeans ifishala mumabala panuma ya kusombola. Fintu fimo ifibomfiwa mukufibosha pakupanga citindi. Filongeni pamo umupili nga 20cm ukutulumana.
- Itileniko amenshi
- Amafi yanama (Animal manure): Emufuma umulyo umo uufwaikwa pakupanga citindi, pantu filabosha ifimuti na mabula. Fitulikeni cikanga 10cm ukulundumana (high).
- Amabula ya fimuti (Green plant material): Emusangwa umulyo wa nitrogen no mulyo umbi. Ifi kuti fyaba isalu iyabula amalwele ukufuma kuntu bepikila na mabula ya miti imbi pamo nga Gliricidea sepium or Sesbania sesban.
- Konkanyenipo ukutulika mpaka ukufisha icipimo cilefwaikwa ukukanacila pali 1.5m ukutulumana.
- Bikeniko akamuti akakumfwilako icikabilila pa mupili. Kafumyen'i akamuti mumfwe nga nakakaba; akamuti nga kali icifwe

ukubutukila kukaba, citindi ninshi alepangwa bwino. Umwina nga taulekaba ninshi citindi talepanngwa bwino namubulila umwela wa nitrogen nangula umutonshi.

- Fimbeni umwina pa mulu ne loba lya kuculu: ekufuma ama mineral elements ayasuma. Lilafwilisha ukusungilila icikabilila no kukana onaika amenshi mu nshita ya lusuba. Tapilileni bwino ifyo mutulike.



Citindi akolonganikwe tafwile ukucila pali 1m ukusalala elyo afwile apangiwa mwisamba lya cimuti ukucingilila icikabilila nacimbi. Ukupya kwa uyu citindi kushintilila pa fintu ifyo mubomfeshe no mulu ifyo uleca. Citindi kuti apekanishiwa ukubomfyia nga abolako panono. Cakulakonkanyapo ukuya cilebola ilyo cili mu mushili, takuli ukulolela ukutila cibolele conse awe. Bikileni limo citindi mwibala pa milungu ibili ilyo tamulabyala, pacipimo ca 250-500kg pali lima. Bwekeshenipo ukubika naku filimwa ifishili fyantongo panuma ya myeshi ibili iyakubika.



- Bashitata, kuti mwaafwilisha shani abakashi benu ukupekanya no kupanga akalibala kapa Ng'anda?

UKWIPUSHA

Pa mashiwi yalandwa apa, mwalaipelesha shani ukufikisha ifi? Bushe namuipelesha ukupanga citindi pakufundika umushili nga fintu tulanshenyepo inshila shakupangilamo? Bepusheni abasunga umwana ukulandikisha ukuipelesha kwabo. icilangililo, “Naipelesha ukupanga citindi pakufundika umushili mwibabala lyandi.”

AGRI LIGHT SESSION 4: UKUTAPILILA IFILIMWA NO KUSUNGILILA AMENSHI MWIBALA

BEPUSHENI



- Ni lilali mutapilila ibala lyenu?
- Miku inga mutapila ifilimwa mwibala lyenu?

Ifintu ifikankala ifyakukonka:

- Ifyo bucele: Icilangililo, ibala lilafwaikwa ukutapilila libili-libili mu nshita ya lusuba ilyo akasuba kabalikisha, na munshiku kuba umwela. Eico, ibala talifwaya amenshi ilyo nakatalala nangu imfula nailoka nangu tulemima.
- Umutundu wacilimwa ne mikulile: Icilangililo, imbeu sha tomato ne mishila iipi shilafwaikwa ukutapilila libili-libili.



- Umusango wa mushili: umushili wa mucanga uufwaikwa ukutapilila libili-libili (imiku ibili) lelo amenshi ayalinga ukucila uwacikandashi nangu uwebumba. Umushili wa mucanga waba uwayanguka no kukanakwata ama organic materials ayengi eico, tausungilila amenshi.
- Ukushika kwa mishila (Root depth): Mukukana ingila sana imishila pansi emo, amenshi yafwaikilwa ayengi. Ilyo imishila ileingila sana pansi, imiku yakutapilila ilapandana.
- Ifilimwa fyalipusa mu milungu ukufwaya kwa menshi, eco cilafwaikwa ukukwatilapo ubwishibilo sana pali ico cilimwa ilyo taulabyala. Calilinga ukupoka ikambisho ilingamwafwa ukufuma kuli ba CEO, BEO, lead farmer nangula agriculture field agent.

LANGISHENI no KULONDOLOLA

Ibukisheni ukupela inshita kubasunga umwana ukulanshanya icasuko pa lipusho ilyo tabalapela ubwasuko.



- Mutapilisha shani imbeu shenu?
- Fyapusana shani nefyo mutapila ifilimwa fya citindi?

- Imbeu ishinoono shikabila ukutapila libili-libili lelo amenshi yabefye ayalinga. Imbeu ishinono shifwaikwa ukutapila umuku umo na ibili cila bushiku mu mushili wa mucanga, nangula umuku umo cila bushiku nangu panuma ya nshiku shibili mu mushili wacikandashi (once every 1-2 days in clay soil).
- Ukwesha ukupala (Scratch test): Ilyo imishila taingile sana pansi, kuti mwopalako panono. Bomfyeni umunwe no kupalako pansi ba centimeter abalinga. Umushili nga nauma pansi, tapilileni imbeu. Lolekesheni napa mbeu nga kuli ifilangililo fyakonaika ku mulandu na menshi.

Mwibala lyenu ilyacilangililo, langililene ifyo mutapilila ifilimwa no kulondolola ico mutapililila muli uyo musango.



- Finshi mwingamwenako ukutila ifilimwa filekabila ukutapilila libili-libili?
- Finshi mwingamwenako ukutila ifilimwa mulefipelesha sana amenshi?

- Ukufumba (Wilting), ukupetana amabula, na munshila imo, amabula ilangi lyapilibuka (color changes) efilangililo fyakumwenako ukutila ifilimwa filekabila amenshi ayengi. Ukukashikila kwa mabula yafilimwa efyakumwena ukutila ifilimwa naficepelwa amenshi.
- Icylimwa nga cilefumba nokumoneka kwati nacikwatisha amenshi, ninshi limbi cilenwisha sana amenshi.



- Ni nshila nshi mwingasungilamo amenshi munshita ya lusuba?



- Ukubomfyा amalindi ayaselebala ukubyalamo eyafwile ukubomfiwa mu nshita ya lusuba, pantu yala Sungilila amenshi tayonaika.
- Bomfyeni amenshi ayo babomfesheko ku milimo imbi ukutapilila ifilimwa. Icilangililo, ukukolonganika amenshi yalya bacibomfyako pakusamba ilyo tabalaamba ukulya, nayalya basamfishe imbale ne mpoto kuti yabomba ukutapilila ifilimwa mwibala. Moneni ukutila mwabika garden yenu mupepi ne cilindi umulekolonganina amenshi limbi ayalekunkulukafye nayalefuma uko basambilass.

UMULIMO



- Uku fimbila umushili cinshi?
- Bukumu nshi bwaba mukufimbila umushili?
- Finshi mwingabomfyा pakufimbila umushili?

- Uku fimbila umushili ninshila imo iibomfiwa mukucingilila ifilimwa ukulusa amenshi nangu umutonshi (moisture). Uku cacingilila umushili uushingulwike ifilimwa kuti cacefyako sana ifilimwa ukuluusa amenshi ukupitila muli evaporation.
- Ifingi ififuma kufilimwa, ukubikapofye amalele ya mbalala, ifyani ifishala nga basepako umupunga (rice hulls), imipeti (straw) nangu ifyani fimbì ifyauma efibomfiwa. Citindi nao kuti abomfiwa mukufimbila.



- Bashitata, kuti mwaafwilisha shani banamayo ukutapila no kusungilila amenshi mwibala (garden)?



BEPUSHISHENI



BESHIBISHENI

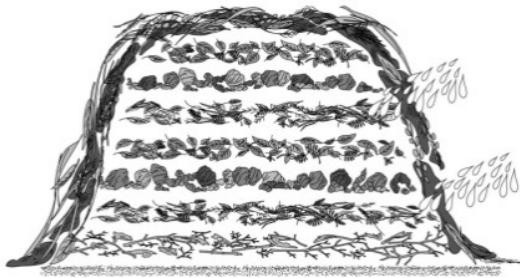


BALOMBENI



PITULUKENIMO

Pebala lyenu, langilileni ibumba lya bena mupalamano ifyakufimbila umushili.



Lolekesheni pa mwina mulepangilapo citindi ukushininkisha nga filebola. Umwina ngataukabile, kuti mwaluundako sana nitrogen (manure) nangu amenshi. Ubwema bwa misu nga bulenkpa pa mwina, ninshi limbi kuti naifulisha nitrogen. Lundeniko umunono nitrogen material pamo nga imipeti nangu ifyani bafumisheko umupunga (rice hulls). Elyo limbi ninshi cilekabila umwela. Cisuleni no kulundapo nafimbi mpaka mumone ukutila fyaamba ukubombeka bwino.

Ukulingana ne nsebo twaumfwa, kuti mwaipelesha shani ukubomba uyu mulimo? Bushe muli abapelesha ukusungilila amenshi mwibala lyenu ukubomfyia inshila twalanshanyapo? Bepusheni abasunga umwana ukulandikisha kufyo baipelesha. Icilangililo, “Naipelesha ukufimbila ibala lyandi umuli ifilimwa ukwafwilishako ukusungilila amenshi” nangula “Naipelesha ukubomfyia amenshi nasukamo imbale ukutpilila ibala lyandi.”

AGRI LIGHT SESSION 5:

UKUCINGILILA NO KWANSHA UTUSHISHI MWIBALA (PEST PREVENTION AND CONTROL FOR HOME GARDENS)

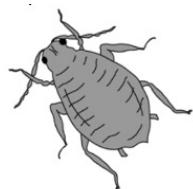
BEPUSHENI



- Bushe impeswa finshi?
- Ni mpeswa nshi na malwele fyaseka kufilimwa mu ncende twaba?

Impeswa fintu fimo ifileta ubonaushi kufilimwa no kulenga ubusomboshi ukucepa no kukana moneka bwino. Impeswa kuti caba ni nseku, utushishi nangu inama pamo nga impuku (koswe) ne mbushi. Caliba icikankala ukwishiha impeswa ishileleta ubonaushi mwibala lyenu, pakuti mwafwaya inshila iisuma iyakupwishishamo.

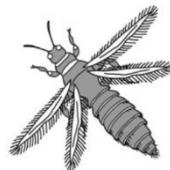
Te tushishi tonse twaba impeswa awe. Utushishi tumo tulafwilisha, tumbi twaba pakati, elyo tumbi tulaleta ubonaushi. Tumo utushishi twaishibikwa mu ncende twaba utwingaleta ubonaushi ni utu:



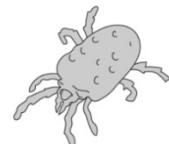
Aphid



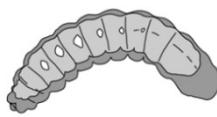
Army worm



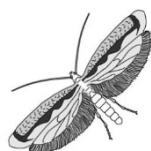
Thrips



Red spider mite



Cut worm



Diamond black moth



Leaf hoppers



White fly

LANGILENI no KULONDOLOLA

Ibukisheni ukupela inshita kubasunga umwana ukulanshanya icasuko pa lipusho ilyo tabalapela ubwasuko.



- Ninshila shimo twingabomfyा ukucingilila impeswa na malwele mwibala lyesu?
- Ni nshila nshi shimo twingacimfishako utushishi tonaula ifilimwa?

Ukubombela muli uyu musango kuti kwaafwilisha ukucingilila utushishi na malwele:

- **Ukulima kwashininkishiwa bwino (Good agricultural practices)**, pamo ngo kucinja ifilimwa pebala, ukubbyala panshita, ukubyala imbuto iisuma, no kusakanya ifilimwa (intercropping).
- Byaleni ifilimwa ifyapantinkana mwibala lyenu ifingacefyako ubusano bwa mpeswa na malwele. Ifilimwa ifya mutundu umo wine ilingi tafyalinga ukubyala mwibala limo pantu kuti fyasanshilwa pamo ku tushishi na malwele. Nakabili, byalenimo ifilimwa ifitamfyा utushishi na malwele mwibala lyenu, pamo nga impili-pili, musembaishe, marigold, kanyense (onion), nangu garlic
- Sungeni ibala lyenu umwabula inseku. Fumyenimo ukubomfyा iminwe impeswa nangu ifilimwa ifitebelelwe.
- Sungilileni ubusuma bwa mushily pakuti mukwate ifilimwa ifyabumi no kushipa ku malwele no tushishi.
- Bikeniko imiti yafyefye iya kwipailako utushishi.

UMULIMO



- Filimwa nshi fyaba mu ncende shesu twingabomfyा mukupwisha utushishi twa mpeswa?
- Busuma nshi bulimo mukubomfyा imiti yafyefye iyakwipaya impeswa?
- Bubi nshi bulimo mukubomfyा imiti yafyefye iyakwipaya impeswa?



Ukubomfya ama chemicals mukucingilila no kupwisha impeswa na malwele ayengaleta ubwafya ku bumi. Eico, nga mwasala ukubomfya ama chemical mukucingilila no kupwisha impeswa na malwele, ishibeni ukutila ama chemicals yalikwata ubwafya ubukulu kuli banamayo abali pa bukulu, abaleonsha nabana. **Ukubomfya imiti shacikaya mukucimfya.**

Ubusuma mukubomfya imiti yacikaya:

- Tapaposwa ulupiya ulwingi
- Tayakwata ubusanso pakubomfya
- Ifisankanishiwamo epo fyaba lyonsefye

Ububi ukubomfya imiti yacikaya:

- Inshita pakupekanya ilafwaikwa
- Imoneka nga ishingabomba ngama chemicals

Ifilimwa ifingi filabomba mukucingilila no kwipaya utushishi, pamo nga impili-pili, fwaka, garlic na kanyense.

Pebala lyenu, langilileni abena mupalamano benu ifyo mwingsapanga natural insecticide.

RECIPES FOR NATURAL INSECTICIDES

• Ukufuminisha Garlic:

1. Bilausheni ifipimo 4 fya garlic iyatwiwa na 1 litre ya menshi pali ba minute 15-20
2. Muleke fitalale
3. Lundeniko teaspoon umo uwa soap (pamo nga Lifebuoy ukukumbawila mu menshi)
4. Suseni ukubomfya icisalu
5. Kumbawileni muli 5 litres wa menshi ilyo tamulafuminisha

• Ukufuminisha impili-pili:

1. Bilausheni 4 ama cup aya mpili-pili muli 3 litres wa menshi pali

ba minute 15-20

2. Lundeniko 3 litres ya menshi ayatalala no kuleka fitalale
3. Suseni ukubomfyia icisalu no kufuminisha.

- **Ukufuminisha fwaka:**

1. Abikileni cup umo uwa mabula ya fwaka muli 2 litres wa menshi pali ba minute 30 (Ishibeni: ukulepa kwanshita fwaka alapwa mu menshi, ekukosa kwa muti)
2. Lundeniko teaspoon umo uwa soap no kusakanya bwino
3. Suseni ukubomfyia icisalu icatelela no kufuminisha.

NB: Fuminisheni utunono pa cilimwa; takuli ukufisha pa ncende ponse apekatililwe. Pantu umuti umo uloca.



- Batata, kuti mwaafwilishani abakashi benu ukupwisha impeswa?

BEPUSHISHENI



BESHIBISHENI





BALOMBENI



Ukulingana ne nsebo twaumfwa, kuti mwaipelesha shani ukubomba uyu mulimo? Bushe muli abaipelesha ukubomfyia inshila yacikaya mukucingilila no kupwisha amalwele mwibala lyenu? Bepusheni abasunga umwana ukulandikisha kufyo baipelesha. Icilangililo, “Naipelesha ukubikako ulubao kwibala lyandi ukucingilila impeswa ukufumina kunse,” nangula “Naipelesha ukupanga umuti wacikaya mukucingilila utushishi mwibala lyandi.”



PITULUKENIMO

