



Jinsi ya kuondoa sumu iliyoko kwenye unga wa muhogo

SUMU ILI YOKO KWENYE UNGA WA MUHOGO INA MADHARA GANI?

Unapokula ugali uliotayarishwa kutokana na unga wa muhogo mchungu ambao haukusindikwa unavyotakiwa unaweza kupata madhara yafuatayo :

- Mapema unapata sumu iliyoko kwenye mhogo ambayo huleta kizunguzungu, maumivu ya kichwa, tumbo, kuharisha, kutapika na hata wakati mwingine kifo
- *Konzo* ni ugonjwa wa kupooza miguu wa kudumu ambao mtu anashindwa kutembea. Ugonjwa huu hutokea wiki chache baada ya kula ugali wa unga wa muhogo ambao haukusindikwa ipasavyo.

JINSI YA KUONDOA SUMU KWENYE UNGA WA MUHOGO?

1



Ni rahisi, chukua kiasi cha unga unachohitaji kupika.

2



Weka unga ndani ya sufuria au beseni, usawazishe uwe na mwinuko unaolingana na ncha ya kisu ili kupata kimo cha unga.

3



Ongeza maji safi kidogo kidogo kwenye unga, huku ukikoroga, mpaka unga ulowane na kimo chake kilingane na cha ule unga mkavu ambao ulipimwa mwanzoni kwa kutumia ncha ya kisu. Hakikisha unga umelowana sawasawa, lakini usiwe kama uji wala mabonge mabonge ya unga mkavu.

4



Sambaza unga kwenye ungo, mkeka au sehemu yoyote safi iliyo sawa kwa kutumia kijiko au mkono wako na kina cha unga kisizidi urefu wa kucha ya kidole chako. Acha unga kwenye jua kwa muda wa saa mbili au kwa saa tano kwenye kivuli.

5



Weka maji kwenye sufuria, chemsha na ongeza unga ulioshughulikia mpaka upate mchanganyiko mzuri. Unaweza kutumia maji kidogo zaidi kwa kuwa maji yaliyokuwa kwenye unga yatachangia kiasi fulani cha maji.

6



Baada ya hatua hizi, sasa unauhakika wa kuilisha familia yako chakula salama ambacho hakitaleta kupooza.