African Union eyanirizza akademi y'e Uganda

ABAZANNYI n'abatendesi baabwe okuvaako mu bitundu byabwe ne babaako eŋŋendo ennene naddala ez'ebweru kiyamba nnyo era kisukka ku kuvuganya okwa bulijjo. Okutambula nga ttiimu kisukka ku kuzannya mu mpaka. Eŋŋendo ez'ekika zino ziwa bannabyamizannyo omukisa okumanya ku ntendekebwa ey'omulembe, sisitiimu ez'enjawulo mu kisaawe, n'okumanya obuwangwa n'ennimi ezitali zimu.

Eŋŋendo zino zinyweza enkolagana ya ttiimu era zitumbula omukwano okusukka omuzannyo. Okuwaanyisiganya ebirowoozo nebyobuwangwa kiyamba abazannyi okukwatagana, okuvuganya, n'okukula ne ttiimu okuva mu mawanga ag'enjawulo, ne bwe baba nga tebalina lulimi lwe bagabana.

Prostat Academy ey'e Kasangati ku lw'e Gayaza yakyaddeko mu Ethiopia n'ezannya ne akademi zaayo. Wano yabadde ku kitebe ky'ekibiina ekigatta amawanga ga Afrika (African Union) mu kibuga Addis Ababa.

Zimba ekitone

Abazannyi, abatendesi ne bamaneja bafuna obukodyo obupya ku nzannya, endabirira y'abazannyi n'enzirukanya y'omupiira ne beeyongera obukugu. Okugatta entambula, emizannyo, n'obuweereza kitumbula okukula kw'omwana (omuzannyi), empisa, okwetongola, n'okumutunda mu nsi y'emizannyo.

Olugendo olw'ebweru lwetaagisa okwetegeka okw'amaanyi. Ttiimu erina okugoberera bino;

● Emmere, eddagala n'amazzi bikulu nnyo;
Tegeka emmere nga bukyali; Buli ggwanga lirina emmere yaalyo ate ng'eyinza okukaluubirira abazannyi bo. Kya buvunaanyizibwa okumanya we banaaliira, waliwo amazzi amalungi?, n'ebirala. Abazannyi balina okunywa ennyo amazzi galeme kubaggwa mu mubiri.

● Beera n'enteekateeka;
Kizibu okutuukiriza enteekateeka yonna naye noonyereza ku bintu ebikulu. Abasawo, amalwaliro n'ebikozesebwa mu bujjanjabi obusookerwako tobibuusa maaso.

● Okussaawo amateeka agafuga enkambi;
Abazannyi abamu guyinza okuba nga gwe gusooka okutambula. Buli maka galina amateeka agaago kale ssaawo agago ng'olugendo terunnatuuka. Abazannyi bajjukize nti bakiikirira kiraabu na ggwanga, buli kiseera kakasa nti beewala ebifo eby'obulabe. Ssaawo amateeka amakakali ku bitamiiza naddala omwenge.

RICHARD MUGERWA

mugerwa166@gmail.com
0774498980

Mugerwa yazannyirako Maroons, ttiimu y'eggwanga eya U17 ne U20 n'ey'Ekika ky'Enkima.