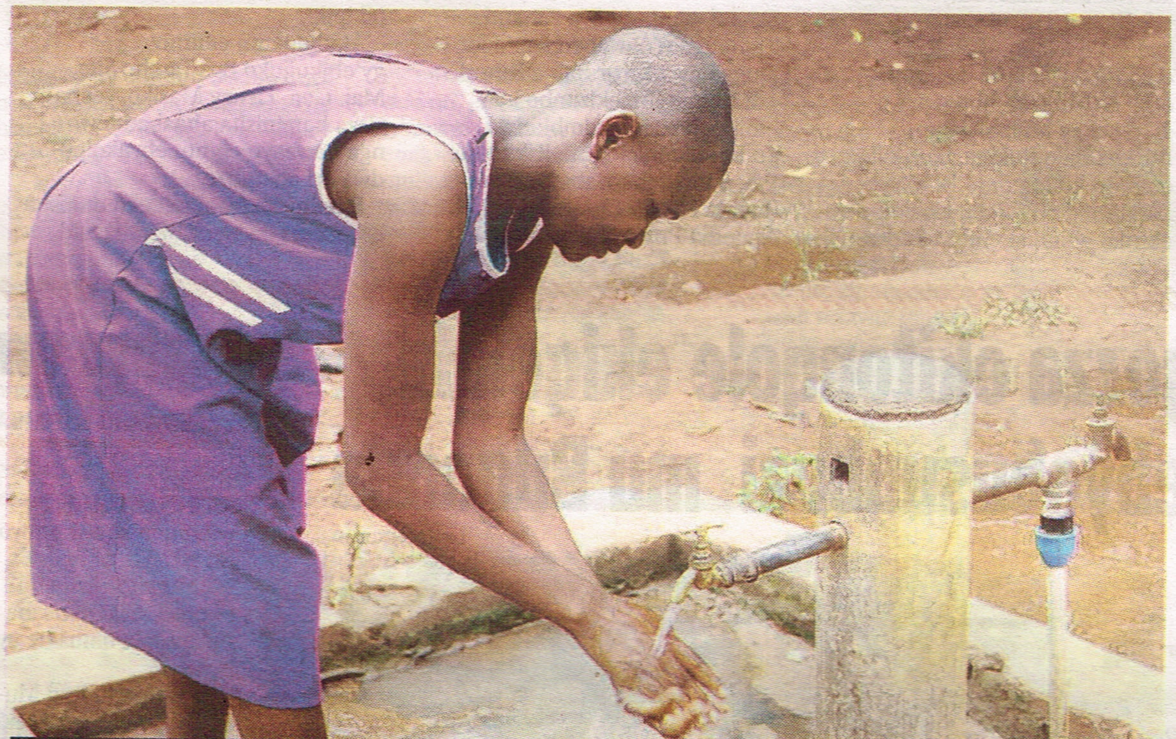
Genda ku mukutu gwa Bukedde ogwa yintaneeti https://www.bukedde.co.ug/ okumanya ebisingawo

Asiika Obulamu

Dr. Ronald Etomet omusawo ku ddwaaliro lya Kirabo Medical Centre e Kazo.

ENDWADDE 13 Z'OGENDA OKUGOBA OMWAKA GUNO NGA WEEYAMBISA BUYONJO BWOKKA

Bya MOLLY NAKKAZI SSEBUNYA



Omwana ng'anaaba engalo ku nnayikonto.

ENDWADDE ezisinga okutigomya abantu ziva ku bucaafu, ate zino we ziva ne zisaasaana okuva ku muntu omulwadde n'ekwata omulala.

Abantu abasinga bafuba okulongoosa omubiri gwabwe ne batamanya nti, endwadde zino zisobola n'okuva ku buzibu bw'obutalongoosa bulungi w'obeera okugeza, amazzi agakozesebwa, naddala ng'enkuba etonnye, ebintu by'okozesa okugeza ebikopo, amasowaani n'ebirala ebiteekeddwa okuyonja.

Dr. Ronald Etomet, omusawo okuva ku ddwaaliro lya Kirabo Medical Centre e Kazo, agamba nti, buli muntu alina okubeera omuserikale w'obulamu bwe okukuuma obuyonjo obutakwatibwa ndwadde zino ez'obulabe.

EZIMU KU NDWADDE OMUNTU Z'AGOBA NG'AKOZESA OBUYONJO

1 EKIDDUKANO : Kino kiviira ddala mu kulya emmere ey'amawulo eterekeddwa obubi nga tebikkiddwa bulungi, emmere eteyidde, amazzi agatali mafumbe, n'ebyokulya ebitundibwa ku makubo. Omusawo agamba nti, n'okutabiikiriza emmere si kirungi kuba kivaako olubuto okwecanga, n'ofuna embiro.

2 ENDWADDE Z'AMAASO : Zino zisaasaana mangu singa omuntu yeekwata mu maaso nga tanaabye mu ngalo, okukwata mu ngalo z'omulwadde w'amaaso, n'okugabana obuwero obukozesebwa mu ffeesi.

Wano amaaso gasobola okumyuka, okusiiwa n'okujja amaziga buli kaseera, ssaako ebinyinyi.

Omusawo agamba nti, kiba kirungi okunaaba engalo obulungi ne sabbuuni buli kiseera, okwewala okukwata mu ngalo z'abantu ekintu ekinafuya endwadde eno.

3 OMUSUJJA GW'OMU BYENDA : Guno gwe gusinga okulemera ennyo ku bantu nga guva ku nsweera ezirya ku mmere n'amazzi by'ogenda okulya, obutayoza bulungi bibala ebiriibwa nga bibisi, okulya emmere eyasuzeewo ate nga tebugumiziddwa wadde okubikkibwako, n'okugula eby'okulya eby'oku makubo ebivaako omuntu okufuna omusujja guno.

Omusawo abakubiriza okwoza ebibala nga tonnaba kubirya, n'okunaaba engalo zo okutta obuwuka.

4 CHOLERA : Buno bwe bumu ku bulwadde obukyasinze okutawaanya abantu era buva mu ku bucaafu obususse, okunywa amazzi agatali mafumbe, emmere etebikkiddwaako ate n'okugirya nga togibugumizzaako.

5 OLUWUMU : Eno ndwadde y'olususu, omuntu gy'afuna singa atwala ebbanga nga tanaaba, okugabana engoye, ebyangwe n'ebintu eby'oku mubiri n'omuntu alina oluwumu, obutagolola ngoye ekivaako okukwatibwa endwadde eno.

Ate singa omuntu tagendako mu ddwaaliro busobola okumulemerako ne butawona.

6 OBUWERE : Endwadde eno eviira ddala ku bucaafu obususse era eno erumba olususu lwonna.

Obutagolola ngoye, okugabana ebintu by'okumubiri nga ebyangwe n'omuntu abulina kivaako obukufuna.

Obuwere singa omuntu tabwanguyira busobola okusaasaana omubiri gwonna ate ne butawona.

7 OBULWADDE BW'EKIBUMBA : Abantu abasinga tebamanyi nti, bw'olya emmere eteri mbugumyeko, amazzi amacaafu, nga si mafumbe, okulya enva n'ennyama eteyidde, bino bivaako omuntu okufuna obulwadde buno.

Naye okwewala endwadde eno, olina okuggyiisa bulungi enva, okunywa amazzi amafumbe awamu n'okubugumya amawolu nga tonnagalya.

8 Okwettanira amazzi amacaafu n'emmere egueddeko ensweera n'ebiwuka ebirala ekireetera omuntu okutandika ofulumya obubi obw'omusaayi kumukumu (ekiddukano ky'omusaayi).

Kino kyokka kiva mu kuliira emmere mu bintu ebicaafu nga amasowaani, ebikopo, amaseffuliya n'ebirala.

9 TETENANSI : Omuntu alina amabwa abeera n'emikisa mingi egy'okukwatibwa tetenansi singa abeera tagafuddeeko. Endwadde eno eviira ddala mu kugabana ebintu ebifumita ebitalagga ng'amabaati, emisumaali, ebisala enjala ate nga si biyonjo.

Weewale okugabana ebintu ebisala obutafuna tetenansi.

10 EBIFUBA : Abantu abanywera ku bikopo ebicaafu bafuna ssennyiga n'ebifuba ate ne babisaasaanya awalala. N'okusemberera omuntu alina ekifuba ne ssennyiga bisobola okukwata.

11 ENDWADDE EZIVA KU MAKOVU agabiika amagi mu mazzi amacaafu agalegama mu myala, enzizi, ebikebekebe, n'ebifo ebirimu amazzi. Omuntu yenna asula okumpi n'omwala, alina okufaayo okulongoosa amazzi amacaafu ago kuba gayinza okuvaako n'omusujja gw'ensiri kattira, nga weesuuliddeyo ogwa nnaggamba.

12 EBIWUKA BY'OMU LUBUTO : Omusawo agamba nti, si kulya mmere eteyidde kyokka kyekireeta ebiwuka bino, wabula n'obutanaaba mu ngalo ng'ogenda kulya ate ng'ovudde ne mu kaabuyonjo n'otonaaba mu ngalo kuzitukuza ne sabbuuni, n'obutayoza bibala nabyo bivaako omuntu okufuna ebiwuka bino.

13 ENVUNZA : Zino ziva ku buteeyonja okutandikira ku mubiri n'awaka w'obeera okugeza okulongoosa kaabuyonjo, okutambulira mu ngatto okwewala okulinnya mu bucaafu, okwoza ku ngoye n'ebirala. Envuza zisobola okumalawo ebigere singa obeera teweyonjeza ne zikwata n'ebitundu by'omubiri ebirala byonna.

Abantu kye bagamba

Vicent Ssebunya : Amawolu, obutabikka ku mmere n'obutayoza bibala bye bimu ku bintu ebivuddeko obucaafu ekireese abantu abasinga okufuna endwadde eziva ku bujama.

Olivia Nambooze, Katooke : Omusawo yang'amba okulya kaloti kuba ziyamba okukkakkanya obulwadde bwa ssukaali mu mubiri naye nga nnina okuzooza okutta obuwuka.

Molly Nabukalu : Omuntu yenna okwetangira endwadde z'obucaafu alina okufumba amazzi okutta obuwuka nga obwa kkolera, ekiddukano, omusujja gw'omu byenda n'endala.