



Obulimaawa

OBULIMAAWA BUGUMYA EKINYWA N'OKUBIKUUMA

Bya MOLLY NAKKAZI

OBULIMAAWA abasinga babubuusa amaaso olw'okukaawa ne batamanya nti, bulina ebirungo nga calcium, ebiwuziwuzi, Vitamiini C, B6, antioxidants, magnesium, potassium ebirungi eri omubiri gw'omusajja.

● Omukugu mu kukola eddagala ery'ekinnansi Dr. Francis Omujala okuva ku Natural Chemotherapeutics Research Institute (NCRI) agamba nti, obulimaawa bukendeza obukoowo mu mubiri gw'omwami n'asobola okutuukiriza emirimu gye obulungi.

● Obulimawa buyamba okukuuma ebinywa by'omubiri gw'omusajja nga biri mu mbeera nnungi olwa Vitamiini C alimu.

● Buyamba okukola enkwaso ennamu nga ziri ku mutindo olwa magnesium alimu.

● Obulimaawa bulina Vitamiini C ayamba okukuuma ayamba okukuuma ensigo z'omusajja.

● Buyamba okutambuza omusaayi mu mubiri olwa iron alimu.

● Bulimu antioxidants eziyamba okukendeza ku kwonooneka kw'obutofaali ekiyinda okukosa okuzaala mu basajja.

● Okwongera amaanyi g'ekisajja.

● Bukuuma akawoowo mu kamwa.

EMIGASO EMIRALA

● Obulimaawa buyamba olubuto okusalaasala emmere olw'ebiwuziwuzi ebirimu.

● Buwa omubiri amazzi agamala.

● Okugumya amagumba olwa calcium alimu.

● Bukuuma omutima nga mulamu.

● Okukuuma obwongo nga bujjukira bulungi.

Ebikolo by'eddagala 10 ebiyamba okutangira omwana olukusense

Bya MOLLY NAKKAZI

MINISITULE y'ebyobulamu gye buvuddeko yalangiridde obulwadde bw'olukusense (Mulangira) nga bwe bwabaluseewo, era ne bakubiriza abazadde okujjumbira okugemesa abaana baabwe. Buno busooka kwekweka mu bubonero nga omusujja, ekifuba, ssennyiga, okumyuka amaaso, n'obulala, era oluusi bulwawo okufulumya omubiri nga buyita mu mwana okuyiwa olutulututu olususu lwonna. Singa tobwanguyira kyangu okukosa omwana oba oluusi n'okumutta.

Wabula singa omwana abufunye, waliwo eddagala ery'obutonde ly'osobola okukozesa okufulumya obulwadde bunu amangu, okukendeza ku lususu okusiwa, n'okutangira omwana wo obutakwatibwa singa abalala mu kitundu babulina.

Omukugu mu kunoonyereza n'okukola eddagala ery'ekinnansi Dr. Faridah Mbabazi okuva ku Natural Chemotherapeutics Research Institute (NCRI) agamba nti, ekirungo kya Vitamiini A kye kibeeera kibula mu mubiri gw'omwana olwo abaserikate b'omubiri ne batasobola kulwanyisa balabe abagulumba. Wabula waliwo ebikoola by'osobola okukozesa okutangira n'okujjanjaba olukusense:

● Omutulika: Guno guyamba okufulumya obulwadde bunu amangu ddala okuva munda singa gufumbibwa ne gutabulwamu enkeje nga totaddeemu munnyo n'owaako omulwadde n'anywa buli luvannyuma lw'akaseera akagere asobola okuwana amangu.

Abamu oluusi mu mutulika bagattamu kafumitabagenge ne bafumba omwana n'anywa okufulumya mulangira mu mubiri.

● Omululuuza: Guno gulina ebirungo nga Vitamiini C, A, E ebiyamba omwana alina olukusense obutasiyibwa nnyo lususu. Osobola okugufumba n'owa omwana n'anywa ko awamu n'okunaabako.

Abalala bafumba ebikoola by'omululuuza ne babigatta n'ebya



Omukyala ng'ategeka akakomera.



Dr. Faridah Mbabazi

muwogo ne banywako okumala ennaku 3 ssaako okunaabako.

● Ekiqaji: Wadde abasinga bakimanyidde mu kujjanjaba omusujja naye kino kirungi ku kutereza olususu naddala singa omuntu akikozesa nga bw'alung'amizibwa omukugu.

● Akakomera: Kano kayamba okufulumya olukusense naddala ng'okafumbye mu mazzi n'ogattamu n'enkeje n'owa omwana n'anywako. Omukugu agamba nti, osobola



Ekiqaji



Omutulika



Omululuuza



Amasavu g'endiga.

okusekula akakomera n'okagatta mu masavu g'endiga n'omusiiga ku lususu okusobola okukendeza okusiibwa okuleetebwa obulwadde bw'olukusense.

Abantu abalala bafumbira enkeje mu kakomera kano okuziyiza omwana okukwatibwa olukusense naddala ng'abalala balufunye.

● Ebikoola by'enniimu: Bino bikozesebwa mu kufulumya olukusense mu mubiri n'okukkakkanya obuzimba kw'olususu. Wano ofumba ebikoola by'enniimu omwana n'anywako. Abamu bagatta ebikoola bino n'omubisi ne bawa omulwadde n'agaayako.

● Amasavu g'endiga: Gano gasiigibwa ku mubiri gw'omwana okuziyiza obutafuna nnyo mabwa munda.

● Obutiko obubaa- la okubugatta n'enkeje n'obufumba n'onywa nabwo bukola bulungi mu lubuto.

● Ebbombo: Lino lijjudde ebiwuziwuzi n'ebirungo ebiziyiza omubiri okusaasanya olukusense, ssaako eminyo nga iron ne zinc ebiziyiza okusiwa.

Fumba ebikoola 5 ebiy-onjo mu mazzi, nga liyidde liwoze onywe ekitundu ky'ekikopo ku makya.

● Olutungotungo: Luno

lulumula olukusense olw'ebirungo ebirimu nga Vitamiini C ne A.

● Amazzi g'ekinazi: Gano gayamba mu kwongeza ku bungi gw'amazzi mu mubiri n'okulwanyisa obuwuka obutono ssaako okufulumya obutwa mu mubiri.

Omulwadde yeetaaga okubeera mu bifo ebitaliimu bbugumu okwewala olususu okumusiiwa.

Okunywa ennyo amazzi n'ebonywa ebirina ekirungo lya Vitamiini A.

GENDERERA NG'OKOZESA EDDAGALA LINO

Omwana alina alaje ow'ekika kyonna tomuwa ddagala lino.

Faayo okubugumya eddagala lino olirinde liwole nga tonnaliwa mwana.

Kikulu okugoberera enkozesa y'eddagala okusinzira ku kulung'amizibwa kw'omukugu.

Tokozesa ddagala lino kumala kiseera kiwanvu kubanga lisobola okukola obutwa mu mubiri.

Okwewala eby'okulya ebimu ng'ennyama.

Abantu kye bagamba

Deborah Nantaba, Kazo: Omwana wange namufumbira akakomera n'enkeje mulangira n'afuluma mangu. Bandaqirira n'omutulika nagwo ne mmuwaako n'atereera.



Sharif Busuulwa, Kawempe: Alwadde olukusense bw'anaaba omululuuza n'obutalya nnyama obulwadde bw'olukusense tebusajjuka.

Molly Nabukalu: Abantu tebakyetanira ddagala lya kinnansi ne batamanya nti, livumula endwadde nga olukusense singa olikozesa nga bw'olung'amiziddwa omukugu.



GENDERERA: Eddagala ly'ekinnansi likozese ng'omaze okulung'amizibwa omukugu