By'okola obutakosebwa butwa bwe tuliira ku birime

Bya SUMAYIYA NAKATTA

ABANTU bangi balwadde ne bagenda mu malwaliro ne bateegeezebwa bwe balina obutwa mu mubiri ne balowooza nti baabubategа, so nga buno buva ku mmere gye tulya ensangi zino ejjudde eddagala erifuuyirwa okuva mu kugisimba okutuuka mu kugituguza mu butale oba mu maduuka.

Eddagala ly'ebirime lingi erikozesebwa naddala mu bukyamu nga kino kivuddeko okukosa abantu abalya ebirime bino nga bikunguddwa olw'obutwa obubibeeramu.

Omukugu mu by'okulima, Mike Ssegawa Ssali okuva e Nakifuma annyonnyola nti, okumanya obulabe obuli mu ddagala lino, n'omulimi agenda okulikozesa mu kufuuyira alina okwerinda obulabe obulirimu ng'ayambala ebyambalo ebimuziyiza okutuukibwako eddagala lino, okuli wovulo, masiki, eby'oku maaso, magetisi n'ebirala.

Ate Dr. Nsubuga Kizito, omusawo mu ddwaaliro ekkulu e Mulago, agamba nti, kyandibadde kirungi singa omulimi afuuyira eddagala ku birime n'ayisaawo ennaku waakiri 14 olwo n'alyoka akungula ng'eddagala likendedde ku kirime kye.

Era n'agenda okubirya kisaanye okusooka okubyoza ne bitukula, naddala ng'okozesa ebirungo nga omunnyo, vinegar n'ebirala ebisaabulula eddagala ly'obutwa lino.

Ennyaanya ezinogebwa nga zijjudde eddagala erikosa abantu.

OBUTWA BWE TULYA MU MMERE

Obutwa nga buno buva mu kufuuyira ebirime nga; nnakati, ennyaanya, emboga, ebibala byonna, n'emmere endala ate omuntu n'abirya nga eddagala lino likyalimu ekikosa obulamu.

Okutereka emmere naddala ey'empeke nga kasooli, ebinyeebwa, ebijanjaalo, n'endala ne biwumba ate n'ofumba n'olya nakyo kikuleetera obutwa mu mubiri.

KW'OLABIRA ALIDDE OBUTWA

- Okusinduukirirwa emmeeme n'okusesema.
- Okulumizibwa omutwe n'okufuna kammunguluze.
- Okufuna ekifu ku maaso.
- Okusiiyibwa omubiri
- Okuddukana.
- Okulumwa omusujja.

ENKOZESA EMBI BW'EKOSA OMUNTU

- Okufuuyira eddagala ng'omaze okukungula ng'oyagala ekirime kireme okuvunda amangu kya bulabe.
- Okutabika eddagala ery'ebika eby'enjawulo mu kufuuyira ate n'otundirawo ebirime byo kya bulabe.
- Obuteesabika mukukozesa eddagala ly'ebirime kuba lingi liyita mu nnyindo ate ne mu lususu.
- Abalimi abamu bafteeka eddagala mu ttaka mu bukyaamu ne likulira mu birime olwo ababirya ne bafuna obuzibu.
- Abantu abamu bakungula ebirime nga tebinnakula, kyokka nga bifuuyiddwa eddagala eringi erikosa omubiri nga biriiriddwa.

Enva endiirwa zooza obutwa mu mubiri singa zibeera zirimiddwa mu ngeri ey'obutonde nga wano.

Abantu kye bagamba

Alex Mugisha : Eddagala erifuuyirwa ebiwuka by'ebirime lijjudde obutwa obukosa omubiri nga singa oliridde limanyi n'okuddukanya oba okusesemya.

Fatuma Nakakande : Ekisooka omulimi agenda okufuuyira alina okusooka okwambala mu ngeri emutaasa okukosebwa kubanga eddagala lifuumuuka n'okuyita mu lususu.

Patrick Mukasa : Bw'omala okufuuyira, kyandibadde kirungi wayitewo ennaku nga 14 olyoke okungule, olwo eddagala lireme okukosa alya emmere eno kubanga libeera likendedde amaanyi.

Enkozesa y'eddagala ery'obutwa etaasa obulamu bw'abalya ebirime

- Omulimi alina okugoberera amateeka ag'okukozesa eddagala erifuuyirwa naddala okulaba nga teriyiseeko nnaku, kuba lifuukira ddala lya bulabe eri ebirime n'ababirya.
- Okwewala okukungula ng'akaseera akaweebwa eddagala okuggwa mu birime tekannatuuka kuba kiteeka obulamu bw'abantu mu matigga.

OBULABE BW'EDDAGALA LY'EBIRIME

- Lisobola okuleeta kookolo n'okukosa ebitundu by'omubiri eby'enjawulo munda.
- Likosa abakyala b'embuto.
- Lisobola okukendeeza amaanyi g'abaamu.

BY'OKOLA OKWETAASA OBUZIBU

Dr. Nsubuga agamba nti,

- Omuntu osobola okukozesa ebintu eby'obutonde okufuuyira ebirime byo, okugeza ebigimusa eby'obusa bw'ente, kalimbwe, evvu, oluwoko, kawunyira, kaamulali, n'ebirala.
- Singa ogula ebirime mu katale oba mu dduuka, sooka obyoze bulungi bitukule. Binnyikeko mu mazzi agalimu omunnyo oba baking soda oba vinegar okumala eddakiika nga 10 okusala obutwa obw'obulabe.
- Ebirime ebirina akakuta ng'ennyaanya kisaanye okasusumbuleko oba okawaateko nga tonnabirya oba okubifumba.
- Weemanyiize bulijjo okulya emmere eyoza obutwa mu mubiri, okugeza, enniimu, katunguluccumu, entangawuzi, ekinzaali, okunywa ennyo amazzi, enva endiirwa naddala eza kiragala nga nnakati, n'ebirala.