Asiika Obulamu

ENDWADDE 10 EZIVA MU KISENGE KYO

Bya AMINAH SHAKIRAH NALUGO

OMUNTU okuba omulamu obulungi kitandikira mu bikunta oba obuliri mw'asula n'ekisenge. Bangi bakaaba endwadde ne bafuula amalwaliro amaka gaabwe kyokka ng'obuzibu buli mu kisenge, y'ensonga lwaki buli lw'adda eka ng'ateredde ate amalayo lumu n'addamu okulwala.

Ekisenge ekisulwamu singa kiba kicaafu, nga kinnyogoga, tekiyingiza mpewo ya bulamu emala, tekirina kitangaala n'ebirala kifuuka eky'obulabe eri obulamu bwo nga tomanyi.

Dr. Henry Kaggwa, okuva ku ddwaaliro e Mengo agamba nti, endwadde z'omu kisenge ezisinga ziva ku mufaliso n'obutto obwezizikibwa. Bino ebiseera bingi bifuuka ggyalulizo lya buwuka. Batono abafulumya emifaliso okugyanikako n'okugikubamu ku nfuufu nga kw'otadde n'obutto ne bakanya kukyusa masuuka na bugoye obwambazibwako, olwo obuwuka ne bwegazaanya.

Bino bittula endwadde za alaje naddala ez'ekiwanga omuli; asima, okukolola kolola, olususu n'endala.

Salima Nakamoga omusawo okuva ku Graugon Medical Centre-Komamboga agamba nti, obuliri ky'ekifo mwe tuwummulira ne tukkakkanya obukoowu bw'omubiri ne gudda bujja, naye ate bwe bubeera bucaafu tuggyamu endwadde.

Omukyala ng'ayala obuliri bwe. Mu katono amasuuka nga gannyikibwa mu mazzi agookya okutta obuwuka.

EBIMU KU BIVAAKO ENDWADDE MU KISENGE

- Endwadde z'ensusu okuli; okubutuka, okukala n'okuvaako evvu, okwatikayatika, n'ebirala nga kiva ku buwuka obusirikitu obukulira mu bucaafu naddala obw'amasuuka, bulangiti, emifaliso n'ebyebikkibwa ebirala.
- Ekisenge ekinnyogoga kiwumbya ebintu byonna ebibeeramu ne bimerako fangaasi ow'obulabe eri obulamu bw'omuntu ssaako okwaluza obuwuka bwa bakitiriya obuyingira amawuggwe ne galwala. Olabira ku kukolola kolola, okufeesa n'okufeekeera, okuziyira, okuvunda olususu naddala mu mpataanya z'ebigere n'engalo, n'ebirala nga biva ku bunnyogovu.
- Okulumwa kw'omugongo ensingo, n'ennyingo bitandikira mu mufaliso ogukaddiye ne gugwamu olwo enkizi ne yeeweta n'ekifuba okumenyeka ekireeta obulumi. Abalala obutto bwe beezizika bukolebwa mu bintu ebikaluba ate nga nabo babweyambisa bubi ekibalwaza ensingo. Emifaliso emikadde givaako olufufugge olufuumuuka n'olussa olwo ne luyingira mu mawuggwe ekigalwaza.
- Ekisenge ekifumbekedde ebintu ebitalongoosebwako nfuufu, n'okugoba ebiwuka ng'ebiyenje, emmese, ensiri n'ebirala ye kanaaluzaala w'omusujja, ekiddukano, alaje n'ebirala. Kino kiva ku kisenge okubulwa empewo ennungi etambula kubanga ebeeramu bucaafu bwokka omutambulira obuwuka obusirikitu. Olabira ku kukunya nnyindo, kusiiyibwa matu, okwasimula, emimiro okukolokoota, ekifuba, ssennyiga, okusiiyibwa olususu, n'ebirala.
- Amaaso okwonooneka : Singa ekisenge kibulwa ekitangaala ekimala naddala ekiva ku musana, ate ng'okozesa ekyo ekitakkirizibwa basawo okugeza ettaala ezaaka kalyolyongo, eza langi n'ebika ebirala, kino kikosa amaaso. Abamu beeyambisa ekitangaala ekiva ku ssimu, kompyuta ne ttivvi mu bisenge eky'obulabe.
- Okusuzaako ettaala ng'eyaka, leediyo ne TV nga byogera nakyo kya bulabe kuba kikosa obwongo olw'obutawummula kimala. Osobola okulowooza nti, weebase naye ng'oloota ebyo byennyini ebyogerwa ku leediyo oba ttivvi gye waleseeko ekitaataaganya ekirungo ky'obusimu bwa 'melatoline' ekiyamba omuntu okwebaka obulungi ne kiremesa obwongo okuwummula okusobola okwetereeza n'okuyamba omubiri okwejjanjaba nga weebase.
- Okugwaamu omusaayi : Ebiku n'ensekere bye bimu ku biwuka ebikulira ku bucaafu, bino bwe bikulumba byekweka mu mufaliso oba eby'ebikkibwa byo ne bikunuunamu omusaayi ekiro nga weebase ekigukendeeza. Bibutula, okusiiwa ne weetakula, weeraliikirira ekikosa obwongo, n'ebirala.
- Obuwuka bwa bakitiriya obuva ku ntuuyo, n'amalusu, bwe bigenda mu katto ke weezizika n'amasuuka buleeta ekifuba ekitakoma, endwadde z'ekiwanga, omutwe, obukoowu, abalina asima attuka ne bikola n'akasu.
- Omwana omuto bwe yeebaka ku mufaliso ogugonda ennyo oba mu masuuka nga mangi ayinza okuziyira, ekiyinza n'okuvaako okufa oba okufuna endwadde z'ekiwanga. Abaana balina okwebaka ku buliri obugumu nga n'ebikunta si bingi.
- Bangi ebisenge byammwe mwabissaako ebinaabiro era nga mukozesaamu eddagala eritta ebiwuka. Lino nga likozeseddwa bubi lyokya olususu, okugeza Jik ayokya engalo, n'ebirala. Singa ekinaabiro kino tokiyonja kireeta obuwuka obukulwaza okuli; ensweera, ebiyenje, ensiri, kivaamu olusu n'omukka ogulwaza amawuggwe n'ebirala.

Omukugu Salima Nakamoga.

Dr. Henry Kaggwa.

BY'OKOLA OKUMALAWO OBUZIBU

- Kuuma obuyonjo ng'otandika n'okwera ekisenge kyo bulikiseera, yoza engoye zo, yala obuliri bwo buli lunaku, siimuula okukenzeeza enfuufu buli lunaku, yanika omufaliso n'obutto bwakwo, n'ebirala okugoba obuwuka n'endwadde endala.
- Ekisenge ekisulwamu kirina okubaako amadinisa agaggulwa n'obumooli ebimala okuyingiza n'okufulumya empewo.
- Ekisenge kirina okubeeramu ebbugumu erimala okugoba obunnyogovu.
- Ekisenge kireke mu mbeera ey'obukkakkamu osobole okuwummula obulungi nga weebase okusobozesa obwongo okweddabiriza.
- Weewale okukozesa obuwoowo obususse mu kisenge kubanga nakyo kitaataaganya enkola y'emiwaatwa gy'omubiri egiyingiza n'okufulumya empewo n'ofuna alaje eza buli kika. Ekisenge kiggule kifune empewo ekimala era olwo kibeera tekikwetaagisa kukozesa buwoowo.
- Okukozesa ebimera naddala ebyo ebissibwa mu mayumba ne birongoosa empewo ne bireeta n'akaloosa, okukwata enfuufu ate nga bwe birabisa bulungi.
- Kisaanye okyuuse omufaliso buli luvannyuma lwa myaka 6, kubanga olwo gusuubirwa okuba nga gunafuye era nga gutandise okukunjubuka ekireeta endwadde.
- Obuliri buli lw'obuvaamu buleke buyise empewo oluvannyuma lw'eddakiika entonotono obwale bulungi, ate nga butukula ogobe endwadde.

Essuuka zikyuse buli luvannyuma lw'ennaku nga ssatu, ozooze mu mazzi amayonjo ne sabbuuni era ozaanike mu kasana n'olukala ozigolole bulungi.

Kino kiziyamba obutakaddiwa mangu n'okulabika obulungi ku buliri n'obwongo ne bukkakkana ng'otuuse okuzeebakamu.

Ebyebikkibwa ebikadde weewale okubigulira ddala kubanga nabyo bitambuza endwadde.

- Osobola okusalawo okufuuyira ekisenge kyo buli luvannyuma lw'ebbanga eggere okugoba ebiwuka omuli; ebiku, ebiyenje, munyeera, emmese n'ebirala ebitambuza endwadde.
- Alina ekiwempe mu kisenge kikuume nga kiyonjo ng'okyoza n'amazzi agookya, oba okukyanikako mu musana n'okikubamu enfuufu buli luvannyuma lwa myezi 6 okutta obuwuka obusirikitu obuyinza okuvaako endwadde.
- Okwoza kateni buli luvannyuma lw'akabanga akagere waakiri emyezi ebiri.
- N'ekisinga obukulu, kwe kukuuma obuyonjo bw'omubiri gwo ng'otandikira ku kunaaba, weegobeko endwadde ezandikulumbye olw'obujama.

Abantu kye bagamba

Zakiyya Yakoub : Nze mbeera n'emigogo gy'amasuuka 3 - 4, buli luvannyuma lwa nnaku 2 oba 3 ngakyusa, kubanga buli lwe weeyongera okusula mu ssuuka eyongera okuddugala olw'entuuyo.

Hajara Namale : Mulimu bye tubuusa amaaso nga biva ku bucaafu, kati nze essuuka ezange nzooza buli luvannyuma lwa nnaku bbiri ate ez'abaana nzooza buli lunaku, kubanga buli lwe weebaka otuuyana ne zisika obuwuka.

Plan Lorand : Kye sikola kwe kukung'aanya engoye eziddugala mu kisenge kuba kya bulabe, ekyo baakinjigiriza kuva waka nti kivaako endwadde ez'enjawulo.

Lydia Nabasumba : Nze njagala empewo ey'obutonde era so nzigulawo amadirisa ago, empewo n'eyingira bulungi munda. Nfuba okulaba nti, kapeti ey'omu kisenge njikubamu enfuufu, kuba nayo esika enfuufu.