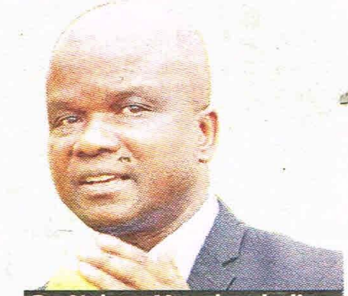
Endya entuufu eneekuyamba okuwangaala n'akawuka ka siriimu

BUUZA OMUSAWO


Dr. Nelson Musoba akulira Uganda Aids Commission.

NGA tugenda okujaguza Amazuukira ga Mukama waffe Yesu Kristo, bangi beesunga kusanyuka nga balya n'okunywa. Wano Dr. Nelson Musoba akulira ekitongole ekikwanaganya emirimu ku nsonga z'akawuka ka siriimu mu ggwanga ekya Uganda AIDS Commission (UAC) w'ayogera ku ndya mu bantu abalina akawuka ka siriimu eneebayamba okwekuuma nga balamu bulungi. Agamba nti:

Tuli ba mukisa okuba nga Uganda tulina ettaka ejjimu erisobola okuddako emmere ey'omugaso eri emibiri gyaffe mwaka ku mwaka.

Enva endiirwa, ebibala eby'enjawulo, emmere ey'omu ttaka n'erimu ekiriisa yonna tugyerimira wano era weeri mu bungi nga ne bw'oba tosobodde kugyerimira esoboka okugulibwa ku bbeeyi ensaamusaamu.

Emmere eno eyamba etya omuntu alina akawuka ka siriimu?

Ku muntu alina akawuka ka siriimu, emmere eno ate ya mugaso nnyo okwongera ku butoffaali obutambuza omusaayi obulungi, n'omubiri okubeera omulamu obulungi.

Mmere kika ki alina akawuka ka siriimu gy'asaanye okulya naddala mu nnaku zino enkulu ze tugendamu?

Awo tutandikire ddala ku makya ng'omuntu agenda okunywa caayi.

Bw'aba anywa amata ng'asobodde okugafuna kye kisinga n'agafumba bulungi, n'alirako amagi amafumbe agatali masiike, yandibadde tasussa magi abiri (2), naye gano alina okugatokosa ne gajja bulungi.

Okwo n'asalirako ennyaanya embisi ne ovakkedo n'eryenvu, oluvannyuma asembyeyo eggiraasi y'amazzi.

Bino byonna nga bwe bimenyeddwa mmere ezimba omubiri ate nga ya mugaso eri oyo alina akawuka ka siriimu n'atakalina.

Olwo ekyemisana ategeke ki?

Bwe kituuka ku kyemisana, afumbe emmere yonna gy'aba asobodde okufuna naye yeewale butto nga bwe kisoboka oba okumukozesa mu butono ddala.

Bw'afumba amatooke agafumbe bulungi gaggye naye ate tagafumba kuggwaamu kiriisa. Omuceere afumbe ogutali musiike, ennyama nayo agifumbe eggye bulungi naye nayo teyeetaaga kusiika okuggyako okusaliramu akatungulu n'ennyaanya n'ebirungo ebirala by'asobodde okufuna.

Enkoko singa asobola n'alya enjokye oba ey'ekyuma nga ekenenuseemu amasavu, oba okugitokosa n'agissaamu ebirungo nga nayo tagisiise.

Emmere ey'omu ttaka nga endaggu, balugu, muwogo n'endala egwa mu kkowe eryo tesaanye kubula ku mmere egenda okuliibwa mu nnaku z'eggandaalo ze tugendamu ne mu nnaku eza bulijjo.

Olwo enva endiira zo zifumbibwe zitya?

Ekisinga obulungi kulya mbisi nga tezifumbiddwaako, oli bw'afuna cukamba, nnakati, doodo, ennyaanya, obutungulu, kaloti, green pepper, n'abisalaasala bulungi ng'asoose kubyoza bulungi n'ayiwako vinegar, bw'aba asobodde n'agattamu ku Olive oil ekiriisa ky'afuna mu nva endiirwa embisi kirwiira ddala mu mubiri.

Olwo ebibala alye biruwa mu nnaku zino?

Tasaanye kubirya mu nnaku zino zokka ze tugendamu, wabula buli lunaku bw'aba asobodde okubifuna. Yeekwete wootameroni, emicungwa, amenvu, ffene, ebikajjo n'ebirala by'asobola okufuna, bino byetaaga n'abirya buli lunaku.

Okusinga twogedde ku byakulya, olwo ebyokunywa akozese biriwa?

Okunywa ennyo amazzi mu bungi buli w'asoboledde, kikulu nnyo eri obulamu bwe. Bw'aba asobodde okufuna juyisi nga temuli ssukaali okugeza ow'emiyembe, wootameron, entende, obutunda, kaloti, n'ebibala ebirala byonna tebirina buzibu. Naye ng'amazzi ge gasinga obulungi mu mubiri. Bw'aba asobodde omwenge n'ebyokunywa ebikolerere abyewale anywe ebyo byokka bye yeekamulidde.

Dr. Nelson Musoba bino yabitegeezezza KHASIFAH NAAVA.