

Asijika Obulamu

ENSONGA LWAKI WEETAAGA OKUNYWA AMATA AGAMALA

Bya HERBERT MUSOKE

AMABEERE y'emmere esooka era esinga obukulu ku mwana omuwere, wabula bw'agenda asuumuka bamaama abamu amabeere gakendeera nga kyetaagisa okumwongerezaako asobole okukkuta n'okukula obulungi.

Bamaama bangi kye basooka okulowoozaako kwe kunoonya amata g'ente okuwa abaana era gettanirwa n'abantu abakulu.

Kyokka abaana abamu era n'abantu abakulu bwe banywa amata bataataaganyizibwa mu lubuto ne bafuna embiro, okugulumba, okutumbira, okutokota, okukubwa ebirogologo, okumyuka amaaso n'ebirala.

Kyokka ng'amata galimu ebiriisa ebyetaagibwa mu mubiri ogw'omwana n'omuntu omukulu okusobola okulwanyisa endwadde.

Mu Uganda, okunywa amata kukyali wansi ddala ng'ebibalo ebiva mu minisitule y'obulimi, obulunzi n'obuvubi biraga nga buli Munayuganda anywa liita 64, ezitaweza wadde ebitudu 50 ku 100 ebya liita 200 ekitongole ky'ebiyobulamu, eky'ensi yonna ekya World Health Organization (WHO) ze kirambika buli mwaka.

Omwezi gw'omukaaga guweebwayo okutumbula okunywa amata era Bright Rwamirama minisita w'amagana agamba nti, amata Uganda g'efulumya gakyali matono okumatiza obwetaavu bw'akatale nga kikyetaagisa okwongera okukubiriza abantu okwenyigira mu bulunzi obukola amagoba.

"Mu Uganda amata gasinga kugyibwa mu nte kyokka ng'abasanga abalunda ente z'amata balina ntono ate nga n'amata zivaamu matono



Amata osobola okuganywa nga gannyogoga oba nga caayi.

(liita ttaano n'okudda wansi olunaku), ekikendeeza obungi bw'amata agafulumizibwa buli lunaku," Rwamirama bw'agamba.

OBULUNGI BW'AMATA ERI ABAANA

Dr. Denis Musiime, omukugu mu by'endya, agamba nti, ng'oggyeeko obungi bw'amata, waliwo ensobi n'ebirala eby'obulamu ebigaana abantu okunywa amata okutandikira ku baana okutuukira ddala ku bakadde nga bisaanira okusalirwa amagezi.

• Annyonyola nti, mu baana amata makulu kuba gabawa ebiriisa ebikwafu ate nga byanguyira olubuto okukuba. Kino kiyamba mu nkula y'omwana, okuzimba n'okugumya amagumba, obwongero n'obwerinde bw'omubiri naddala mu myaka egy'enkizo mu kukula kwabwe.

Dr. Musiime agamba nti, abaana abatannaweza myezi mukaaga bandibadde bayonka mabeere ga bamaama gokka kuba embuto z'abaana zibeera tezinnafuna busobozi kukola ku mata gano ate nga tegaliimu bungi bwa kirungo kya Iron kimala.

• Abaana wakati w'omwaka n'emyaka ebiri, bandibadde banywa wakati w'ebikopo 2 ku 3 olunaku. Amasavu n'ebirungo

ebirala ebifunibwa mu mata gano bikulu mu kukula kw'omwana okuzimba omubiri n'obwongero.

• Okuzimba amagumba : Amata galimu ekitungo kya Calcium ne Vitamin D ebikulu mu kuzimba amagumba amagumu obulungi ekikendeeza obulabe bw'okumenyeka.

• Okuzimba obwongero n'enkola yaabwo: Galimu amasavu amalungi, Vitamin B12 ne Iodine nga byonna bikulu mu nkola y'obwongero, okujjukira n'okussa omulamwa ku kintu oba ensonga.

• Okukuza n'okuzimba omubiri: Amata galimu ebirungo ebizimba omubiri ebisinga omutindo naddala ekirungo kya Whey ne Casein ebikulu mu kuzimba

ennyama n'okuddaabiriza ebbeere erifunye obuzibu nga kino kikulu eri abaana naddala abo abazannya.

• Okubeera n'amaanyi: Ebirungo eby'enjawulo okuli ebizimba omubiri, amasavu, n'ebiya omubiri amaanyi, abaana ne basigala nga bagumu, n'obutalumwa njala wakati w'obudde bw'okulya.

• Okuzimba obwerinde bw'omubiri: Ebirungo nga Vitamin A ne D biyamba okuzimba obwerinde bw'omubiri okutwaliza awamu ne kyanguyiza omubiri okulwanyisa obulwadde obubeera bugulumbye.

EBIGOBA ABANTU KU AMATA

• Okukubwa mu lubuto: Waliwo abantu abamu abafuna okugulumba, okulumwa n'abalala okuddukana nga banywedde amata. Dr. Julitah Bujingo e Ndeje, agamba nti, kino kisinga kuwa ku mata ga nte agabeeramu ekirungi kya 'Lactose' ng'olubuto lw'omuntu oyo terusobola kukikolako mu kyenda ekinene olwo ne kikenkuka ne kitandika okufulumya omukka oguleeta okugulumba kw'olubuto.

• Okukubwa ebirogologo: Waliwo abantu abakubwa ebirogologo buli lwe banywa amata. Kino kitera kuwa mu mubiri okwekengera ebirungo ebizimba omubiri naddala ekya Casein ne Whey ebisingibwa mu mata ng'ebiyobulabe olwo ne gutandika okubirwanyisa n'okusindika obubaka eri obwongero mu ngeri y'okwetaasa.

• Eddagala mu mata: Dr. William Kabanda, omusawo w'ebisolo agamba nti, wakyalimo abalunzi abagatoberera biragiro ku nkuzesa y'eddagala ly'okujijanaba ente nga zirwadde. Olw'endabirira ebulamu, ente ezisinga zirwala olwo abalunzi ne beesigama ku kuzijijanaba ate ne batagoberera biragiro by'okuy-

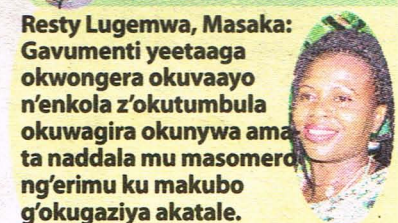
isaawo ennaku nga tebatunda mata. Singa omuntu anywa amata g'ente eyajjanjabiddwa n'eddagala eririmu ebirungo ebitalokagana na mubiri gwe, kisobola okuvaako omuntu ono okulwala.

Agamba nti, kikulu abalunzi okumanya n'okugoberera ebiragi-ro by'abakugu abakola eddagala lye bakozesa okujijanaba ebisolo byabwe n'okukkiriza okufiirizibwa nga bamaze okubijijanaba okumalayo ennaku eziragirwa nga tebatunda mata okukuuma bakasitoma nga balamu ate n'okwongera okumanya endiisa okusobola okuwa ebisolo byabwe obwerinde bw'omubiri okwewala n'okukendeeza okukozesa eddagala okujijanaba ebisolo.

Abantu kye bagamba



Purity Mushoka, Kabuusu: Kikulu okwongera okumanyisa abantu omugaso gw'amata g'embuzi kuba ge gamu ku mata agasinga omugaso mu bulamu bw'abantu.



Resty Lugemwa, Masaka: Gavumenti yeetaaga okwongera okuvaayo n'enkola z'okutumbula okuwagira okunywa amata naddala mu masomero ngerimu ku makubo g'okugaziya akatale.



Bennah Nabisere, Masaka: Bangi abaagala amata naye nga balemesebwa olw'ebbeeyi. Mu masomero kyetaagisa okwongera okunnyikiza enkola ya ffaamu za gavumenti olwo basobola okuli sa abayizi.



Omukyala ng'asiba yogati.

Ebintu 4 by'oba okola okufuna emigaso gy'amata

1 Amata g'embuzi: Dr. Bujingo agamba nti, amata g'embuzi ge gaddirira amabeere ga bamaama, mu birungi ebigalimu. Annyonyola nti, omuntu afuna obuzibu mu lubuto ng'onywedde amata g'ente, weekwate amata g'embuzi.

Gano galimu ebirungo ebizimba obwerinde bw'omubiri naddala eri bamaama abatalima mabeere, abantu abalina obulwadde obw'enjawulo n'osobola okulwanyisa endwadde, okugeza mu baana abalwadde ba siikoseero, abalina akawuka ka sirimu, abakubwa ebirogologo olw'embeera ez'enjawulo, abakuze

mu myaka n'ebirala.

2 Abalina alusa: Abantu abalina obuzibu mu lubuto gamba abalwadde ba alusa, abagulumba olubuto nga banywedde amata amalala gamba ag'ente, naawe weekwate amata g'embuzi.

3 Okugatabula mu bintu ebirala: Waliwo abantu naddala abaana nga tebanywa mata meereere, kyokka nga singa obeera ogatabudde mu birala ng'obuugi nga basobola okuganywa.

Ggwe alina omwana ow'ekikula kino, osobola okugatabula mu bintu ebirala kuba kimuyamba okuganywa n'okufuna ebirungo

n'ebirungo ebirala ebiri mu mata ebyetaagibwa omubiri okukula obulungi.

4 Okukozesa ebivudde mu mata: Waliwo abaana n'abantu abakulu abatayagala oba abayisibwa obubi nga banywedde amata obutereevu, kyokka nga bwe bakozesa ebigakoleddwaamu nga yogati, omuzigo, ice cream, keeki ezirimu amata n'ebirala nga tebafuna buzibu bwonna era nga babiwoomerwa.

Omwana oba omuntu ali mu mbeera eno wettanire ebikoleddwa mu mata osobole okufuna emiganyulo gye gimu.