

TRANSLATION ARTICLE FROM ENGLISH TO LUGANDA ABOUT PRE- AND POST-TEST COUNSELING

OMULAMWA: OKUWEBWA AMAGEZI KU MUKENENYA N'OKWEKEBEZA.

Okugyibwako omusaayi kyekango kyamanyi. N'okongerezako, ekyekango kyino kyigya mubera nadala nga okwekebeza kumaze okubawo (nga ku laze nti alina oba talina kawuka). Era kyamugaso nyo mumbera nga eno okuwebwa amagezi.

Okukola kino kyetagisa ebintu bino wammanga:

- Ebyetagisibwa
- Obumanyirivvu
- Okweyongerayo n'okukeberegwa nokuwa amagezi abantu abagya okwekebeza omusaayi.

Boba olina omuntu gobera naye nga ali mumbera eno, wetaga okumubulirira naye wetaga okuba nobumanyirivvu okukola kino.

EBYETAGO OMUWI WAMAGEZI OMULUNGI BYALINA OKUBANABYO.

1. alina okuba nga mugumikirza
2. Alina okuba nga muwurize, mwesimbu, atekayo omwoyo.
3. Alina okuba nekyigendererwa kyokuyamba sosi kubulira.
4. Alina okuba nga teyekubira sako nobusasalira muntu yeno musango.
5. Alina okuba nga mwozezi mulumgi. Mu lulimi, ayogera nyo, nga alinga kyakulabirwako, nokwewa abantu nakwo kukola omulimu gwamanyi.
6. Obusobozi okutuka eri abalwade.
7. Obusobozi okuzimba okwesigangana eri abalwade.
8. Mwetegefu okugumira ensobi zona.
9. Mwetegefu okuyiga nokunonya okudamu kwebibizo ekotufu.
10. Okutekawo ensalo wakati wo n'omulwade.
11. Okwohera ebitufu. Bwokwatibwa nga okola amazima oba okutebereza, bwagya kugyamu obwesige era nomulimu gwo nga omuwi wamagezi kugya kuba kuwedewo eri abalwade. (Abalwade abali mungeri eno bagya kugezesa nga balowoza wagwa anti byobagamba bagya kubiraba nga tebirimu.

OBYETASISA EBIRALA OKUSOBOZESA OKUBULIRIRWA OKULUNGI.

1. Okusimba entegeragana.
2. Okwekirizamu n'okukozesa amazima.
3. Okubera nga tosumbuyibwa mukyisera kyo lukiko (omu ku omu boka)
4. Okuzamu amanyi.

MANYA ABANTU BOKOLAGANA NABO.

1. ABANTU ABAMMAGEZI. (abatikidwa): Bano balina amagezi amatonoko era batera okubera okubera nebifo ebyawagulu oba obufunanyizibwa obwamanyi.
2. ABAKYALA: Bayinza okusalawo okukola nabakyala abawi bamagezi. Ensonga eno y'amugaso nyo ku bakyala n'abaami.
3. ABAKYALA: Singa omwami yalina obuvunanyizibwa ku buzibu bwempisa, kyamugaso nyo okumukubiriza okuleta mune. Okwenkanankana wakati w'omwami n'omukyala mumbera nga eno kyamugaso nyo.
4. ABAYIZI/ ABAVUBUKA: nonya ensonga ereta okutya kwabwe.
5. OBUTASOMA: wetaga okubalaga ebintu mubuliwo okusobola okukutegera.

OKUWA AMAGEZI OKUSOBOLA OKUKYUSA ABANTU OKUTUKA MUMPISA ENUNGI.

1. Manya lwaki omuntu aze gyoli –kyizibu ki kyalina okyimusumbuwa.
2. Laga ekyizibu.
3. Laga embera evudeko obuzibu buno.
4. Bamanyise obiva mumpisa zino.
5. Balage engeri nyini mwebayinza okuyita okusobola okumalawo obuzibu.
6. Bayambe basobole okutuka kwekyo kyebasazewo.

OKUWA AMAGEZI OKUSOBOLA OKUGYAWO OBULI MU KWEGATA.

Obuzibu buno nabwo bulinga mwenge n'abidagaladagala.. Kyamugaso okumanya nti okusobola okukyusamu empisa eno kyetaga obude obuwanvu, obugumikiriza n'obumanyirivu eri awa amagezi.

1. Laga ebitundu ebyekyama ebiri ku mubiri gwo muntu.
2. Laga endwade zo bukaba mu Bantu.
3. Leka omuntu amanye obuzibu obuli ndwade zino.
4. Manyisa nti teriyo mukisa mulala singa oba nga okwatiddwa akawuka/mukenenya. Kyireta okunyorwa kwamanyi ero omu n'abenju ye.
5. Nyonyola kungeri zino: (I) okwewala ebikolwa byokwegata nga oyise mu kwekuma, (ii) okwegata nomuno omu yeka. (iii) okuyiga wokomma mubyokwegata, (iv) enkozesa y'obupiira enungamu.
6. Zula kyiki abalwade kyebagala okulaba singa baba batuse kukyebeyagariza buligyo.
7. Okwekebejja oblungi akapiira nga tonakambala.
8. Leka abalwade bafune obupiira kubwerere.
9. Zula buli lunaku entegera yabalwade.
10. Genda maso nokuwa amagezi paka bonalaba nti kati omulwade ganasobola okukyusa empisa ze.

OKUWA AMAGEZI KUNDWADE Z'EKYIKABA.

1. Laga ebyafaayo byabwe kundwade sekyikaba.
2. Laga kubika ebyenjwulo kundwade zekyikaba, ezisobola okuwonyezebwa n'ezitasobola.
3. Nonyola lwaki ensasanya y'akawuka okuva ku baami eri emirundi esaatu wagula kweyo okuva ku bakyala okutuka ku baami. Abakyala bali mbuzibu bwamanyi okukwatibwa akawuka.
4. Nyonyola enjawulo kububonero wakati w'abaami n'abakyala kundwade zikyikaba nga enziku. Abakyala abasinga tebalaga nyo bubonero naye ate obulwade bubayisa bubu nyo.
5. Nyonyola lwaki kyamugaso eri abafumbo bombi okwekebeza omusaayi.

EBIRUNGI EBIRI MUKUWEBWA AMAGEZI KU KAWUKA/ MUKENENYA.

1. Kyakolebwa okuyamba abalwade okusobola okumanya obulwade n'okwekebeza.
2. Sobozesa abantu okumanya ebivude mukwekebeza kyibitegeza.
3. okubulirwa okulambuffu nga tonekebeza musaayi
4. Singa ebivamu biraga nti omuntu alina akawuka, alina okutegezebawamu engeri yo kubera mumbera nga eyo asobola okumanyira embera.
5. Singa ebivamu biraga nti talina k'awuka, alina okumanyisibwa obubi obuli mu mukenenya n'okumanya engeri yo kukendezamu entabuza y'akawuka.

OKWEGEZESAMU MU KUBULIRWA NGA BAGENDA OKUKUJAKO OMUSAAYI (25 – 30)

1. Laga lwaki baze okwekebeza omusaayi mungeri enungi
2. Manya entegera yabwe eri (i) Enkozesa y'obupiira (ii) N'enddwade z'ekikaaba.
3. Balage obuzibu obuli mu mukenenya.
4. Lambulula bulungi obuzibu eddala ly'ebuliko.
5. Genda mpola nga olaga ebidirira singa omuntu aba nga alina akawuka oba nga talina.
6. Singa ebivamu biraga nti omuntu alina akawuka, nyonyola enjawulo eri wakati wakati w'akawuka ne mukenenya era olage nti omuntu alina mukenenya asobola okuberawo emyaka nga 10 nokusoba ate neddagala likyeyengera okufulumizibwa eriweweza.
7. Sinag ebivamu biraga nti omuntu talina kawuka muzemu amanyi okusobola okwekuma nga olaga obubi obuli mu kawuka soka nokwekebeza buli luvanyuma lwa mwezi 4.
8. Kola ebyo ebikulagidwa nga ogenda okwekebeza omusaayi.
9. Tegekawo olukungana olula nga wayisewo sabiti emu nga bamaze okukebera omusaayi.

FULUMYA EBYAVUDE MU MUKWEKEBEZA OMUSAAYI (EBIRIGA NTI OMUNTU ALINA AKAWUKA)

1. Mumangu ddala laga ebyavudemu nti byabade biriga nti omuntu alina akawuka.
2. Soka oleke akasera kubuzibu oba esanyo bikakane.
3. Manya amagezi n'okumanya Kwa balwade eri akawuka.
4. Yongera amanyi mu kukendeza ku buzibu bokufunamu akawuka.

5. Many enzizamu yamanyi kumbera ezikyukakyuka.

FULUMYA EBIVUDE MU KWEKEBEZA MULUNGANA BIMANYISIBWWE NTI TOLINA KAWUKA.

1. Manyisa ebivude mu kwekebeza omusaayi mungeri munjogera enungi eyakawowo olaga nobuvunanyibwa.
2. Kiriza ekisera kyo kuyozayozebwa singa waba waliwo ekyikudewo kyona. Leka engeri eno eyolesebwa mu mukaba kuba omuntu ayinza okugamba nti tekyisobola kuntukako, walabika wabadewo ensobi nga bakebera. Ebisera ebisinga waberawo obutakiriza naye kubuuzabbuza.
3. Omulwade bwaba amaze okukakana okutuka walibira nti tasobola lwetusako bulabe, mukakase obuyambi kubyobujanjabi era omulagirire eri abakugu bekyikwatako.
4. Damu obasisinkane sabiti emu nga eyisewo okusobola okutandika okufuna obujanjabi.

FULUMYA EBIVUDE MU KWEKEBEZA OMUSAAYI EBIRAGA NTI OMUNTU ALINNA AKAWUKA

1. Laga nobwegendereza enjawulo eriwo wakati wa mukenenya n' akawuka.
2. Laga engeri omuntu alina akawuka bwalina okuberamu okusobola okuwangala.
3. Lya emere enungi nga ogyitabulatabula okusobola okuzimba omubiri.
4. Wetaga okudukadukamu wakati weddakika 15 – 30 buli lunaku.
5. Wewale okunya omwenge, sigara, nekogaja enyo.
6. Nyonyola obuzibu obuli mu kutambuzamu akawuka ku muntu omulala atakalina.
7. Bazemu amanyi okweyongerayo nga bazadde baliungi no kulabirira abaana babwe obulungi.
8. Balage okuyimirizamu obulabe obutitini nga omusaayi okuyika, amabwa nebirala.
9. Balaage engeri yokwanguyiramumu ebiwundu ebitono nga bafuna obujanjabi.
10. Laga engeri y'okwetangiramumu endwade y' akafuba era obalagirire eri bekyikwatako.
11. Laga enkulakulana eri mubujanjabi ku mukunanya era olaga nti ekyeyongerayo mu maaso.
12. Tandikawo ekibina nga kyirimu abalunda kyizemu amanyi abalwade abalala okugenda okwekebeza omusaayi.
13. Bulirira bulungi abantu nga kwotade bakola nabo nti si genda nga balingirira nga munabwe bwalina mukenenya mpozzi singa omulwade yenyini yeyesalidewo.
14. Abalwade bagazise enkola yokuwebwa amagezi basobole nokweyongerayo nga besigangana osobole okubagumya obulungi.

JOANES JANG

**ASOMESA EBY'ENKULAKULANA
KWAZULU NATAL
SOUTH AFRICA**