

# »Engeri enungi eyokulabirira ente z'amata ku musana«

Endabirira y'okumusana byebyo ebintu byogoberera mu biseera bye kyeeya okukendeza ekabyo eriva ku buggumu mu nte z'amata.

Ebugumu eriyitiride mu bilaalo by'ente bulijjo bireeta ekabyo eri ensolo ekikendeeza ku ngeri kyezigabamu era nekikendeeza obungi bw'amata agakamibwa okuva mu nte, lireeta obulwadde mu nsolo era nekivirako okufirwa okunene nolwekyo kakasa nti olabirira bulungi mu kyeeya okutekawo embeera esaniide obulamu bw'ebisolo mu biseera by'omusana.

## Okukendeeza ebugumu

Zimbanga ekiralo nga kitunula buvanjuba oba bugwanjuba nga kiyitamu empeewo bulungi okwewala enjuba okuzikubamu.

Era kozesa ebikendeeza ebugumu okugeza ebisikirize, ebiwujjo, ebisibi, ebyuma ebikyusa empweo n'obufukirira amazzi okukendeeza ku kabyo mu nsolo eriva ku bbugumu.

Okwongerako, ebisolo biwe amazzi g'okunywa nga mayonjo okukendeeza enyonta mu bisolo.

Okweyongerayo, ebisolo biwe omuddo omukka oggulimu amazzi ogwa kiragala ku makya n'olweggulo.

Ejisembayo sima ebidiba by'amazzi okwetolola faamu ebisolo bisbole okuwuga mu naku ez'ebugumu enyo.