# »Engeri ez‘obutonde ez‘okwanganagmu omuka mulubuto lw‘ensolo (Bloat)«

Enkyukakyuka mundiisa mu bisolo oba okulya ennyo ebibala ebyengede, omuwemba omuto, ebikoola oba ebikoola by‘enva endiirwa okugeza ng‘ebyemboga byebimu ku biviirako embeera yokwepika kw‘omuka mu lubuto.

Okulambaala wansi ebbanga eppanvu mungeri yomuddiringanwa bwebumu kububonero obulaga nti ensolo ziyina okuba nga zimize ebintu bya ppulasitiika ng‘obuveera, emisulaali olwensonga nti ssebusa aba tasobola kubikyusa bulungi mulubuto.

## Okuziyiza

Kuuma ekiyumba nga kiyonjo ssaako okukyijamu kasasiro kwossa n‘okuliisa ensolo n‘emmere enkalu nga tonnazitwala ku ttale. Towa mazzi nsolo amangu ddala nga zakava kuttale okulya omuddo omubisi. Oluvannyuma lwokutema omuddo omubisioba emmere y‘ebisolo gwanikeko ennaku ento no nga tonnaguwa nsolo zo.

## Enzijanjaba

Ensolo gitambuzetambuzeemu. Kino kijja kuyamba omukka ogwesibye mulubuto okuvaamu. Tteeka akabaawo akakalu ngakalina obugulumivu obwenkana eggalo esajja mukamwa k‘ensolo osibe nakati okwetoloola obulago n‘omuguwa kino kijja kukkirizisa ensolo okugaaya akabaawo naye nga tekamize, kino kijja kuyamba okusomba amalusu ekiyambako okufulumya omukka.

Nyweesa ensolo endwadde ggiraas bbiri eza butto omulundi gumu olunaku okumala ennaku ssatu, kino kijja kuyamba okukendeeza obukutubba bwomukka obuba mu ssebusa. Mundiga, endiga giwe eggiraasi emu yokka.

## Eddagala ekolere awaka.

Funa ejiiko bbiri ez‘ensaano ya ovakaddo, ejiiko bbiri ez‘ensaano y‘entangawuuzi, embatu bbiri eza eza bakingi pawuda, tabulamu olubatu olujjudde olwa sugary candy, eri endiga n‘embuzi kozesa kitundu kya jjiiko.

Kikole omulundi gumu okumala ennaku bbiri. Era osobola okutabula ebijjiiko bbibiri eb‘ensaano y‘ensigo za ovakaddo n‘ejjiiko emu ey‘ensaano y‘ebikoola byenniimu ebijjiiko bbibiri.