Okukaza n'okutereka kamulaali

Kamulaali kirime ekivaamu sente enungi eri abalimi mu kiseera ekitali kiwanvu nnyo. yiga engeri y'okukungula, okukaza, okusengeka wamu n'okuterek kamulaali. Okukendeeza okufirwa nga bweweyongera okufunamu sente.

Enkaza entuufu

Sasanya bulungi kamulaali mu musana nga bwomukyusiriza akale bulungi. Wabula tomukaliza ku mayinja, ku baati, ku pulasitika kubanag kamulaali ajja kukala nnyo akalambale.
Kozesa akatandaalo oba embaawo okumukalizaako okwewala okunywa amazzi okuva mu ttaka era okyuse kamula buli saawa okukalira okumu. Olwo omusasanye ku mukeka okuyita mu kiro bwaba teyakaze bulungi era wewale okumupakira obutatabika eyakaze noyo akyabulamu.

Okusengeka

Omukeka omuyonjo, omukalu guteke ku katandalo oba amayinja nga omaze ogukozesa era osengeke kamulaali mu mitendera esatu nga ogyamu ebitali kamulaali, atayengede okuva mwoyo omulungi era otereke.
Wewale okumira kamulaali mu buveera okwewala entuuyo okutuyira, kaliza mu bukutiya era obukuumemnga bukalu, buwewevu, mu kisikirize, awayisa empewo, awatatonya ku kimeza kyebibawo nga tatude ku ttaka okwewala amazzi okwelembekamu.