# »Okulima kaamulali mu Uganda«

Ekimera kya kaamulali kitwaala emyeezi essatu okukula, ekimera kino kirina akatale akamanyi era nga kino kireeta ensimbi nnyingi eri abalimi.

Nabwekityo bwoba nga olima kaamulali kakasa nga okozesa ennima ey'obutonde ngatemuli ddagala zzungu kino kisobozesa kaamulali okutundibwa kukatale k'ensi yonna. Bw'oba nga okungula kaamulali yawula kaamulali ng'osinziira ku langi. Kaamulali alina emigaso mingi okugeza awa ebbugumu mu biseera by'obutiti, ayamabko mukuma ebyokulya nga tebyononese, aleeta ensimbi, akozesebwa mukwongera ebirungo mu by'okulya, akendeeza ku masavu mumubiri, atangira omugejjo, alina ekirungo kya vitamin C awamu n'okugya obutwa mumubiri.

## Enkuza ya kaamulali

Ng'otandika kakasa nti okozesa ensigo ennungi okukola nasale beedi. Ngawayiseewo ennaku 21 koola omuddo okuva mu kamulali.

Eky'okubiri simbuliza kaamulai okuva mu nasale beedi nga wayiseewo omwezi gumu wamu n'okufuyira ngokozesa eddagala ery'obutonde eritatabuddwamu ddagala zzungu okwewala endwadde.

Koola omuddo mu kaamulali emirundi ebbiri buli wiiki okwewala muddo okutwaala ebirira ebyandiyambye ku kaamulali okula obulungi era wetanire nnyo n'okufuyira kaamulali ku lw'amakungula amalungi.

FFuyira kaasmulali ng'okozesa ebigimusa eby'obutonde okwongera kubugimu bwettaka wamu n'okwongera kumakungula.

Ttabika kaamulali n'ebimera ebirala kulwamakungula amalungi awamu n'okwetangira endwadde ezikwata ebimeera ebisimbiddwa byokka.

Kaamulali musimbe mu bugazi bwa ffuti 5 ku 5 okuva kukimera

ekimu okudda kukirala kino kiyamba mukufuyira eddagala amangu. Ekyo ng‘akiwedde yawula kaamulali okusinzira ku langi n‘okusinzira kubaguzi mukatale kyebagala.