# Okujjanjaba obulwadde bwa kiwotoka mu mwanyi

Obulwadde bw kiwotoka bwabulabe nnyo eri abalimi b'emwanyi kuba buvirako okufirwa ekikolo kyona, wabula busasana okuva ku tabi erimu okudda kudala era tebulina ddagala, endabirira enungi etangira obulwadde.

Waliwo obubonero obwenjawulo obuyinza okulabika nga ekikolo kikwatidwa obulwade, muno mulimu ebikoola okufuuka kyenvu, ebikoola okunkumuka, emwanyi okwengera nokukala nga nto, amatabi okuddugala munda wamu nokuklala.

## Endabirira

Okusooka koola omuddo, gyamu ebisigalira by'ebirime wamu n'emiti egikadiye kubanga bino bitereka obulwadde era tokozesa bukuta bwa mwanyi mu musiri gwa mwanyi kuba buno buleeta obulwade mu nimiro, okugatako bwoba onoga, emiti gyotekakasa gyosembayo okunogaokwewala okusasanya obulwadde okuva ku kikolo ekimu ekuda ku kirala. Okwongerako, tonubula miti gya mwanyi kuba ebinubule biyitamu obulwadde era ofuyire ebiriisa ebyetagisa ogwongera obugumu ku mwanyi.
Okugatako, bikka enimiro okukuuma amazzi mu ttaka wamu n'ebiriisa wabula obulwadde bwebugaana, omuti omulwadde gutemere ddala, okunganye ogwokye okwewala obulwadde okusasana naye kakasa nti omuliro tegutuuka ku miti mirala okutangira okugyikya. Mukufundira fumba ebintu byokozesa nga ejjambiya n'enkumbi okwewala obulwadde okusasana mu nimiro.