

# Nkonko ya bungi miela kudi bakuatshi ba mudimu bua bidibitangila bikumbanja bia bukole bua mubidi kudi bamamu bena mafu (kulu kule)

Ba mamu bena mafu badi ne manjinga a bidisha bia mubidi ne bikuatshisha matuku abu onso adibu kulu kule. Kutuala biakudia biambuluisha, bidi binjinga kudia dituku dionso, udi muikala mushindu muimpa wa kuandamuna ku manjinga.

- Kuikala ne ndilu udi ukumbana bua muena difu.
- Bu mutshidi mamu utshibangisha kuangata bidisha bia mubidi bishilangane, udi ne lulamatu mu kudia dituku dionso, ne bidi ku diandamuna ne dikuatshisha dia bukole bua mubidi wende ne wa muana.



## Bua bidi bidishamubidi ne bidi bifila dikolakane dia mubidi, bidi bifuanangana ne biakudia bidi bilua mu bikuambu, ne bidi biambuluisha ku:

- Ku kepesha kujika kua mashi, kupanga kumona dilolo, ne binga bimanyinu bia manga masama bifumina ku dipanga dia didia bidisha bia mubidi.
- Kubandisha bujitu pa kulela, kukepesha bungi bua bana balela padi difu kadiyi dikole, kukepesha kulela kua bana ba bituka ne kukepsa mpuka mpuka ya lufu lua bana ba ngondo isabombo.
- Kukuatshisha muinji wa bukole bua mubidi.
- Kubabidila dilubuluka dia dikolakana dia mubidi ne lunvu lua muana.

## Bidi bilobimbua bua kuenza:

- Bana bakese ba ngondo isabombo badi ne tshiakubapesha anu dibeke dia mamu. Padi ngondo isabombo ikubana, kubanjila muana binga biakudia.
- Ba mamu ba mafu (kulu kule) ne bana ngondo isabombo badi ne tshia kudia bintu ebi, bimuma, bisekiseki bia mabeji, bintu bia bukulakula, munyinyi, nganji, mafuta ne mishindu mikuabu ya bisekiseki.

## Mikandu ya bipimishilu

- Kudia biakudia bikumbanjija pa bikuabu musangu umue ku dituku pawudi ne difu.
- Kukeba mushindu wa kulondakaja anyi kuvuluinja bua kutuishibu ne kamuma ka buanga budi buepula ku masama badi bakanua dituku dionso.
- Ba mamu ba mafu badi ne tshiakubangisha kudia biakudia bikubajinja bia bukole bua mubidi padibu bamanye ne badi kulu kule (difu).
- Kudia biakudia bikumbanjija bia bukole bua mubidi dilolo ne kunua kua mayi, bidi bikepesha mpuka mpuka itu ilua pashishe.
- Mu kalangu keba ka buanga bua dikubanja bukole bua mubidi, pawudi ne difu, kunyima kua dilela diende momue mushale bunga buanga, udi mua bunua, anyi tshikondo tshia diambusha muana dibeke.



**Nuaku musangu umue ku dituku SMM to ne muashale kalangu munda mutupu.**



Milangu ya bidisha yoyo yabungi, idi isaka mamu bua yeye kuya ku nzumbu bua kuyenzele matuku onso adiyane ne difu anyi kulu kule. Bikala bidisha bishilanagane bishale mu tshibondo tshiabiu, kunyima kua wewa kuikale de difu, udi mua kunua kamuma kadi kashale mu tshikondo tshia diambusha dibebe.

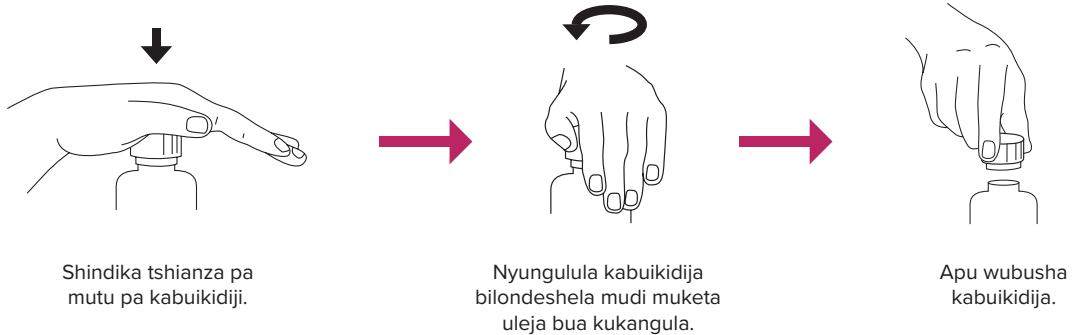
### Tshibutshilu:

Lamina milangu ya buanga mu muaba mumakana ku bukila mu luya lua 15°C to luya 30°C ne tulangu tonso tuikale tukange bimpe.

### Mushindu kayi wa kunzulula kabuikidiji kadi kalama muana:

Diambedi ne kufila kalangu ka bidisha bia mubidi bishilangane kudi ba mamu bena mafu, tuishibu ne badi bakubana mua kukangula kabuikidiji kadi kalama bua kunkandamina muana ku lutatu.

Mulangu udi ne tshikanguidi tshimanyibu:



### Tukoka koka tua mpukampuka tudi mua kuikalaku mu bidisha bia mubidi:

Padibu baya kunemekela dinu dia buanga, bidisha bia mubidi ka biena mua kutuala tu mpuka mpuka to. Katataka, banga ba mamu ba mafua badi bunvua tu busami tua tshifu, tshifu tshikutakane, mutu usama, mukana munyawuke kunyima kua wewa mumane kunua bidisha bia mubidi. Mu kabunjima tu mpuka mpuka etu tudi bua tshitupa tshipi ne tudi tuya kujika ne tujimina, pashishe mubidi webe udi utuangane popamue ne bidishi bia mubidi. Diangata dia SMM(bidisha ne bikubi bia mubidi) ne mayi, ne biakudia anyi kumpala kua kulala bidi mua kukepesha tu mpuka mpuka.



Kuya kudia to: Kasumbu kakese kadi munda mua ka mulangu ka ne musabu. Nansha mudibiu kabiya bia bishipa muntu anyi bituala lutatut kudiye, kena muakuya ku bidia to. Kabudimbu kadi ne tshiakushale munda mua mulangu anyi tshilaminu, bualu kadi kambulusha bua tshitelela(mayi) ne biambulusha bua dilama dimpe dia bidisha bia mubidi. Pashishe, nutangununa bimpe bua kulame bishandile bidi mua kutuala lutatu bua bana ba bidimu bipuekela, bualu ka tshilaminu ka musabu wa silice kadi mua kutuala tshipuidisha kudi muana.



Budimuisha: Kupitshisha tshipiminu tshia buanga mu mpuka mpuka, bidi lutatu bua mioyo ya bana. **LAMAYI BIMPE MANGA AA KULE NE MIABA IDI BANA BANSOBELE.** Mu tshikondo tshiwudi upitshisha tshipiminu, yaku pa lukasa numunangane ne nganga buka bua afila bidi mua kutalaja lutatu elu.