»Ebirungi bya kalantiini ku Faamu y‘embuzzi.«

Kalantiini ky‘ekiffo awakuumibwa ebisolo nga babyawudde okuva mu kisibo.

Ekiffo kya kalantiini kyabuwaze ku faamu. kiyamba okwawula ebisolo nga bagenda obigema , nga bigenda okufuna obujjanjabi , n‘okwawula ekisibo ekippya ku kikadde. W‘ogula ebisolo okuva mu katale, tobigatta mu kisibo ky‘obadde nakyo kubanga ebiseera ebisinga biba biganiddwa ku faamu endala olw‘obutabeera mu mbeera nungi era w‘obigatta mu kisibo kyo, kiyinza okuleetera ebizibu nga bisasanya endwadde mw‘ebyo by‘obadde nabyo.,

Enkwata y‘ensolo ezakaletebwa

Singa obanga wakayingiza wo ekibinja ekisooka eky‘ensolo , oyinza obutazawula kubanga zonna ziba mpya naye woba nga oyingiza wo ekibinja ekirala , awo olina oziteeka mu kalantiini.

Ensolo wezitwalibwa mu kiffo ekirala , obusobozi bwazo mu kulwanyisa eddwadde bukendera ,era singa ekisolo kirina obulwadde bwonna ,obulwadde obwo bwanguwa okweraga kubanga obusobozi bwakyo mukulwanyisa ekirwadde ekyo buba bukendede. Mu kalantiini , olina okuumira ebisolo byo wamu era obyekkanye okumala wiiki emu wakiri. Singa ensolo eraga akabonero konna ak‘obulwadde , gijjanjabe era ojiwe vitamini ow‘enjawulo osobole okwongera ku busobozi bwayo obw‘okulwanyisa enddwadde.

Ensonga lwaki Okozesa Kalantiini

Kalantiini esobola okozesabwa okulabilira ensolo empya , okulabirila zosuubiliza okuba enddwadde ,neezo ezitalabika bulungi n‘okuleka ebisolo bisobole okwemannyira nga

tonabiteeka webirina kubeera wewabitegekera.