

Engeri eddundiro n'okufuna y'okutandikamu y'ebiennyanya amagoba amangi

Okulunda ebyennyanja kulimu okukuliza ebyennyanja by'okutunda mu ttanka, ebidiba oba ebisaakaate ebirala okuvaamu emmere n'okukola ensimbi.

Mu nsi yonna mulimu ebika by'ebiennyanya eby'enjawulo ebirundibwa omuli ssemutundu, empuuta n'engege. Ebyennyanja biriisenga emmere erimu ebiriisa byonna ebyetaagisa nga vitamin, ebirungo n'omunnyo. Ekirala nga tonnatandikawo bixinensi y'eddundiro ly'ebiennyanya kakasa nti olonda ebika by'ebiennyanya ebirungi okuyamba okwongera amagoba okuva mu bixinensi eyo.

Eby'okuteeka mu nkola

Sooka olonde ekifo ky'okulundiramu eby'ennyanya era okole enteekateeka ennungi nga tonnateekawo ky'ogenda kulundiramu. Oluvannyuma, kakasa nti waliwo ebikozesebwa ebyetaagisa nga tonnazimba kidiba era kuuma ekidiba mu mbeera ennungi okusobozesa ebyennyanja okukula obulungi okwongera amagoba. Ekirala, ebyennyanja biriise emmere ejjudde ebiriisa okubikuuma nga biramu bulungi okwongera ku ky'ofunamu era fuba okukyusa amazzi mu kidiba oba amazzi gateekemu eddagala eriragiddwa wamu n'okukeberanga ku bulamu bw'ebiennyanya.

Enkola z'okulabirira

Kuumanga ekidiba nga kiyonjo era nga kirungi okuyita mu kukebera amazzi buli kadde okusobozesa ebyennyanja okukula obulungi. Okwongerako, ekidiba kiteekeko eby'okwekuumisa okwewala ebirumba eby'ennyanya era ekisembayo, fuba okuggyanga eby'ennyanya ebikuze w'olundira mu budde obugere oluusi kumakya oba mu ttuntu, ebyennyanja ebiggiddwamu birina okuteekewa ku katale amangu ddala.