Okwaluza obukoko obw'okuggyamu ensimbi nga weyambisa obukodyo obwangu.

Eby'okuteeka mu nkola.

Tandiika ng'olonda olulyo olw'omutindo olusookerwako olw'obukoko okuva mu bakittunzi abamanyikiddwa era okakase nti bugemebwa bulungi mu jjalulizo okuziyiza endwadde zinamutta. Okwongerezaako , kebera obukoko obuto olabe oba tebulina bukosefu era oteekemu ekifo awava ebbugumu nga tonaleeta bukoko. Era, obukoko obuto buwe amazzi n'emmere etandiikibwako, kino kikendeeza ku kkabiriro eriva ku kutambuzibwa kw'enkoko. Ekirala kyusa amazzi buli lunaku, yoza ebinywero bulijjo n'okuziwa emmere eri ku mutindo ku buli mutendera gw'okukula.