

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

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

Mu nsi yonna mulimu ebika by'ebyennyanya eby'enjawulo ebirundibwa omuli ssemutundu, empuuta n'engege. Ebyennyanya biriisenga emmere erimu ebiriisa byonna ebyetaagisa nga vitamin, ebirungo n'omunyo. Ekirala nga tonnatanikawo bizinensi y'eddundiro ly'ebyennyanya kakasa nti olonda ebika by'ebyennyanya ebirungi okuyamba okwongerera amagoba okuva mu bizinensi 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 ebyennyanya okukula obulungi okwongerera amagoba. Ekirala, ebyennyanya biriise emmere ejjudde ebiriisa okubikuuma nga biramu bulungi okwongerera ku ky'ofunamu era fuba okukyusa amazzi mu kidiba oba amazzi gateekemu eddagala eriragiddwa wamu n'okukeberanga ku bulamu bw'ebyennyanya.

Enkola z'okulabirira

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