»Okulabirira ebbanyi«

Ebbanyi kwe kuzimba kwe bbere ly'ebisolo nga olitegerera ku nkyukakyuka mu ndabika, ebirungo ne neyisa y'ebbere n'amata.

Obulwadde buno buletebwa akawuka ka bacteria nga kayita mu kukamira awakyaffu, wabula kasobola okwewalika nga okuuma obuyonjo okutwaliza awamu mu kukama nolwekyo kikulu nnyo okwekebejja nokulwanyisa endwadde okusobola okukendeeza okufirwa. Kikulu nnyookulongoosa ebbere eddwade nga tonalyekebejja era okozese ekikopo ki strip cup bwoba okebera ebbanyi mungeri y'ekisawo.

Obubonero

Waliwo obubonero obuwerako obulaga ebbanyi mu nsolo ezikoseddwa okugeza, okuzimba ekibbere, okukyusa enfanana y'amata, obukutubakutuba, okwekutulakutula, n'amasira, omusaayi nga byetabudde mu mata, okukaluba kw'ekibbere. okwesala ku bungi, omusujja, okukendeera ku ntambula y'ensolo.

Enzijjanjaba

Kama amata gonna mu kibbere ekirwadde gagwemu bwoba okakasiza nti ebbanyi mweriri okusobola okulijjanjaba.

Ekyokubiri, yonja enywanto endwadde nga okozesa eddagala eritta obuwuka okusobola okulijjanjaba nekisembayoeddagala liziwe mungeri y'akizadde.

Engeri yokulyewala

Bwoba okama, ente endwadde zoba osenbyayo okwewala okusasanya obulwadde ku zikyaali enamu.

Mu ngeri yemu naaba engalo bulungi nga ogenda okukama era nebwoba nga omazze era tokiriza nsolo kugalamira wansi nga wakamala okugikama okwewala okulwaza enywanto.

Nekisembayo kungaanya amatondo agasooka ku buli nywanto ogatereke buli gamu wago okusobola okukebera ebbanyi mu ngeri y‘ekikugu.