# Endabirira y’ekidiba ky’ebyenyanja eky’etundubaali eritambuzibwa

Ebidiba by’amatundubaali birungi naye bwebiba bikyali bipya, birina ekisu ekibi ekiva mu kolero ekirkosa engeri ebyenyanja gyebikulamu nokugejja. Ebidiba by’amatundubaali bilongosebwa nga tebinaba kukozesebwa.

## Engeri y’okugalongosaamu

Ebidiba by’amatundubaali birongosebwa nga okozesa omunnyo n’ekalibwe w’enkoko okusobola okugagyamu ekisu ky’ekolero era n’okukyusa langi y’amazzi mu kidiba okuva mu kutangaala negafuuka ga kiragala omutangaavu.
Obukwafu bwa langi mu mazzi businzira ku bungi bwa protein atekebwa mu mazzi.
Omutendera ogusooka mukulongoosa ekidiba kwe kwoza amatumbaali nga okozesa ekyangwe n’omunnyo.
Nga omazze okwoza ekidiba ky’etundubaali n’omunnyo, teeka kalimbwe w’enkoko mu bukutiya obusibeko. Busuule mu kidiba ky’etundubaali nga mulumu amazzi obulekemu buseyeye okumala enaku 3.
Nga omaze okusulamu obukitya obulimu kalimbwe mu mazzi, kalimwe ajja kusanuuka  mpola yetabule mu mazzi. Kalimbwe tayibwa mu mmazzi mwenyini kubanga ekidiba kirina okusigala nga kitangaala.
Nga omaze okulongoosa ekidiba, keneulamu amazzi otekemu amapya, otekemu ebyenyanja wamu nebyo ebikendeeza ekkabyo, olwo ositokinge ebyenyanja byo.