»Obubagulizo mu kukuza obukoko obw‘olunaku olumu«

Mu kulunda enkoko okw‘okukolamu ssente, okufa kw‘obukoko obuto mu bungi kubeerawo nnyo nga bukyali buto. Wabula, kino kikendeezebwa na kukozesa bukodyo oba obukugu obwetaagisa mu kulunda kuno.

Mu kkulizo, obukoko buteekebwamu nga byonna ebyetaagisa okugeza ebibookisi mwe buleeterwa, ebinywero, ensuwa oba essigiri ezireeta ebbugumu, ebiriiro n‘ebirala biteereddwawo mu bujjuvu ku lw‘endabirira ennungi okusobola okukuza oba okufulumya obukoko obungi ate obuli ku mutindo.

Ebyetaagisa mu kukuza obukoko.

Ekkulizo lirina okubeera eryeetooloovu oba mu nkula ey‘eggi nga temuli busonda. Mu kino, kozesa ebibookisi mu kkulizo mu nnaku omusanvu ezisooka era otandiikirize mpola okuleeta obubaawo okwewala obukoko okulumaaluma obubaawo obwo.

Mu ngeri yeemu, enkoko ziriise eby‘okulya ebirimu vvitamiini ez‘enjawulo wamu n‘eddagala eritta obuwuka mu mubiri mu nnaku ssatu ezisooka okuwonya obukundi wamu n‘okutangira okukabiririrwa (stress). Kakasa nga mulimu ebinywero ebimala mu bungi bwa kinywero kimu ku buli bukoko ataano n‘ebiriiro by‘obukoko obuto mu bungi bwa kiriiro kimu ku buli bukoko abiri mu butaano. .

Okwongerezaako mu nnaku ssatu ezisooka, obukoko buwe amazzi wamu n‘emmere obukoko gye butandikirako. Gattamu amafuta g‘ettaala amatono bunywe okutangira ebizibu by‘emmere obutamenyebwamenyebwa mu lubuto era oluvannyuma lw‘ennaku ssatu, obukoko buwe vvitamiini ez‘enjawulo okumala ennaku musanvu oluvannyuma obugeme ssotoka.

Teekamu ekitangaala ekimala so si ekyaka ennyo okuziyiza

obukoko okulya bunnaabwo oba okulumagana. Ekitangaala kiteekwa okubaawo emisana n‘ekiro okumala wiiki ssatu era mu kkulizo oteekemu ebbugumu erimala eryetaagisa. Weetegereze obukoko mu kiyumba okugera obulungi ebbugumu erisaanidde era okakase nti ebbugumu likuumibwa mu kigero kyekimu.

Ekisembayo, laba nga obukoko busobola okwewa amabanga agamala.