

Endabirira y'emmotoka ezirima n'enkozesa yaazo Ekitundu 1

Olw'okuba ebyeyambisibwa n'ebikozesebwa ebyanguya emirimu ku faamu, embeera y'emipiira esinziirwako okumanya obudde bw'okulimiramu emirimu, omutindo gw'emirimu n'okukola kw'emmotoka okulungi ku mulimu ogukolebwa.

Olw'ensonga nti omukka omutono gukeendeeza amaanyi, okukozesa amafuta amangi, okukosa emipiira ate era omukka omungi gubuza emirembe mu kukozesa emmotoka, okunyeenya n'okuwuma, kebera omukka gw'emipiira mu buli lukozesa.

Endabirira y'emmotoka ezirima.

Ekiisooka kozesa amaaso okukebera emipiira buli lw'okozesa emmotoka era oddemu okebere emipiira buli ssaawa 25-50 mu kukola era emmotoka bw'ebeera empya oba ng'emipiira gikyusiddwa, kebera buli kadde. Kebera enjatika oba emisale egiva ku misumaali n'ekikula kyagyo oba n'entegeka y'ebyuma mu maaso g'emmotoka erima ey'emipiira ena.

Okufaananako, vuga emmotoka ogigezese era beera bulindaala ku mbeera zonna ezitali za bulijjo era ekisembayo kuuma omukka omutuufu mu mipiira okusinziira ku kikoledwa.