

»Engeri y'okulimamu ekirime kya kale«

»»Engeri y'okulimamu ekirime kya kale«

Olw'okubeera ekirime ky'enva endiirwa ekirina ebikoola ebingi ekijjudde ebiriisa naddala vitamiini, enkula ya kale n'engeri gy'abalamu esinziira ku magezi ag'ekikugu g'okozesa nga omulima.

Kale birime ebigumira embeera y'obudde enzibu, birina ebikoola bingi, birimu ebiriisa eby'enkizo, vitamiini, biziyiza ebiri mu mubiri okufuukamu ebirala olw'okubeerawo kw'omukka ogw'obulamu oguyitibwa oxygen, era bisaana ebyetooloddewo ebirungi okusobola okukula. Kirime ekiri mu luse lw'emboga ekigumira embeera y'obudde enzibu era ebikoola ebyomumakkati tebyewumba kukola kyefaanyirizaako ng'ekimuli, era bwe kikula, ebikoola biggibwako mu ngeri y'okubikungula emirundi n'emirundi.

Endabirira y'ekirime kya kale

Ekiisooka, simba ekirime kya kale omulundi gumu mu mwaka, era ng'osimba, simba mu mmerezo oluvannyuma simbuliza obisimbe mu nnimiro eteregamamu mazzi, erimu ettaka eggimu eritali lya lunnyo. Teeka ettaka ettabule ku nsaniya ensigo kwe zimerera, lifukirire olireke okumala essaawa bbiri.

Mu ngeri yeemu, sima ebinnya mu ttaka bya buwanvu bwa kitundu kya yinci oteekemu ensigo nga bw'opima ebbugumu lya ddiguli abiri mu musanvu zisobole okumera mu nnaku kkumi na musanvu. Nga wayise wiiki bukya bimera, kendeenza ebbugumu kasita ebikoola byennyini bitandika okulabika oluvannyuma oteeke endokwa ezikula amangu mu bisuwa ebirala nga tonnaba kubisimbuliza kubizza mu nnimiro yennyini oluvannyuma lw'emyezi ebiri.

Endokwa zifulumyeko ebweru ozimanyiize embeera y'obudde nga bw'oteekateeka ennimiro era oluvannyuma, simba era ofukirire endokwa nga tonnaba kusimbuliza era oddemu nga omaze okusimbuliza n'okubikka. Teekamu ebigimusa omulundi gumu buli

mwezi era n'ekisembayo noga oba sala ebikoola nga wayise wiiki
munaana bukya osimbuliza, nga otandika na bikoola ebya wansi.