»Engeri y'okwewala oba okukendeza ensobi mu kulunda embizzi – ekitundu eky'okubiri.«

Okulunda embizzi kufuna era kulimu amagoba n'ebyo ebijiddwa mu butonde okugeza nga ennyama, ebijimusa ,amannyi agava mu bussa, sabbuuni n'ensimbi. Waliwo ebisobola okolebwa okukendeza ensobi mu kulunda embizzi.

Okwongerezaako, okuliisa kutwalawakati w'ebitundu 70 ne 75 ku buli kikkumi ku ssente ezeyambisibwa mu kulunda n'olwekyo kyetagisa okukendeza ku nsasannya osobole okwongeza ku magoba.Embizzi zisobola okulisibwa enva endiirwa ezalayisi nga emirandira gya muwogo, ebikoola nebiwata , amalagala ga lumonde n'emirandira , endagala,obusigalira bw'ebinyebwa nga bamazze okujjamu butto, ebikoola by'amappapaalin, n'ebibala, ebikoola by'amayuuni , ebikajjo n'ebikola byabyo.,

Okulunda Embizzi.

Emitendera ejirina okolebwa

Bulijjo beera n'awokujja emmere eya layisi ate nga nnungi nga emmere etabuddwa mu ekiriisa ekizimba omubiri nga wawerako osobole okwongera ku magoba.

Okwongerezaako, kozesa ennekuuma eyenjawulo ey'obutonde okusobola okwewala obulwadde obuyinza okugwawo era okendeze ensasanya y'obuwuka.

Mu kwongerezako , kakasa ntiweyambisa engeri enungi ey'okwewala obulwadde nga olongosa ebiyumba by'embizzi , okugema, okukyusa obukuta buli kadde , longosa era otte obuwuka mu kiyumba.

Era kakasa nti nti okuuma bulunji ebiwandiiko era opime embizzi zo nga tonazitunda osobole okugereka ebbeyi yazzo bulungi nga tonazitunda.

Emigaso gy‘emmere.

Muwogo aziwa amannyi, n‘ebiriisa ebizimba omubiri wabula ka butto kalina okwongerebwa ngamu nga ebisolo tebinagabulwa okusobola okwongeza ekiriisa ekizimba omubiri.

Lumonde mulungi nnyo mu kuwa amannyi,azimba omubiri waba asalasaliddwa ayambako mu kumenyamenya emmere mu lubutto.

N‘ebisigalirira by‘ebinyebwa nga bamazze obikola mu butto , amayuni nago gaziwa ekiriisa ekizimba omubiri,amapapaali gaziwa ekirisa kya vitamin eziwerako ate ebikajjo nsibuko y‘amannyi.