

»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 ova obukugu obwetaagisa mu kulunda kuno.

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

Ebyetaagisa mu kukuza obukoko.

Ekkulizo lirina okubeera eryeetooloovu ova 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 okukabirirwa (stress). Kakasa nga mulimu ebinywero ebimala mu bungi bwa kinywero kimu ku buli bukoko ataano n'ebiriiro by'obukoko obuto mu bungi bwa kiriicro 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 obutamenyebamenyebwa 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 ebugumu erimala eryetaagisa. Weetegereze obukoko mu kiyumba okugera obulungi ebugumu erisaanidde era okakase nti ebugumu likuumibwa mu kigero kyekimu.

Ejisembayo, laba nga obukoko busobola okwewa amabanga agamala.