Okulunda n'okutunda enkoko enansi

Enkoko enansi ziwooma, zikulira ku butonde ate nga okuzirunda kyongera ku kuba n'emere engeri gyezetaaga entandikwa entono, zetaaga ettaka tono, abakozi ate naga zagalibwa nnyo.

Obuzibu abalunzi b'enkoko bwebafuna bwe butale obutali buteketeke, tebwesigika, tebafuna kusomesebwa bakugu, enkoko okufa enyo, emere ya beeyi wamu n'olulyo olubi.
Abalunzi bakubirizibwa okulunda enkoko nga nyingi bulungi okusobola okufuna amagoba era kalimbwe wazo akozesebwa nga ekigimusa.

Enunda wamu n'obutale

Bwoba otunda enkoko zipime nga okusobola okutumbula akatale akawamu wamu nobulunzi. Era zimba ekiyumba ekyobuwangaazi okuzikuuma okuva eri bikanywa musaayi, ababbi wamu n'embeera y'obude embi.
Kakasa nti ebiyumba biyisa bulungi empewo nga oluda olumu otekayo akatimba akasobozesa empewo okutambula obulungi.
Okwongera kwekyo wansi tekawo obukuta bunywe amazzi.
Okugatako kozesa akatimba nga okawanise waggulu okusobola okulunda enkoko eziwera wamu nokwanguyirwa okugyamu kalimbwe.
Era kuuma obuyonjo wamu nokugema wakati we naku 3-5 nga zakalulwa okwewala wamu nokukendeeza endwadde ez'omumpeewo.
Era funanga emisomo ku kugema wamu nokwekuuma ebiwuka ebinywa omusaayi okwewala okufirwa okuva ku ndwadde n'ebiwuka wamu nokugoberera entekateka y'okugemaokukendeeza okufirwa.
Wekebejjenga enkoko oba ziriko obuwuka kubanga enkoko z'ebweru zifuan nnyo ebiwuka era ofuyire nga eddagala erita obuwuka mu bisikirize, mu bisu, enjatika wamu n'ebituli okutta ebiwuka.
Ekisembayo teeka eddagala lyebikoola mu mazzi gokunywa okuzijjanjaba wamu nokwongereza ku nkoko mu mere zisobole okukula obulungi.