Engeri Y’okutandika faamu y’enkoko ekitundu 1

Okulunda enkoko mulimu okulunda ebinyonyi ebyawaka, bino bibamu protein, wabula kino kirimu endabirira mu mitendera okusobola okufunamu ebivamu n’esente.

Enkokoezirundibwa awaka zirina ebisomooza bingi naddala eri abasooka obusoosi okugeza endwadde. Okufuna amagezi okuva eri abasawo wamu nokukuuma obuyonjo by’ebisinga obukulu nga onotangira endwadde mu nkoko. Okugatako ebiyumba by’enkoko birina okubamu awafunirwa ebbugumu awamala okusobola okulabirira obukoko obwolunaku.

Enunda y’enkoko esingako

Tandika nga ozuula abaguzi nga oyita mu kunonyereza ku byobutale , kino kikuyamba okumanya ensegeka y’abaguzi. Okwongerako, Beera nga mumanyi era ofune okuyambibwa okuva eri abakugu ku kujjanjaba nokutangira endwadde, ensimba y’ebiyumba wamu n’endiisa kubanga ebinyonyi bikosebwa nnyo endwadde n’ekkabyo.
Ekyokubiri, kuuma obuyonjo ku mulyango gw’ekiyumba kino kiziyiza okuyingiza obulwadde mu nyumba y’enkoko okuva eri abakyaalayo n’abakozi,era ogemem enkoko okuva eri endwadde mangu okulaba nga enkoko zikula mangu.
Londa ebifo nga tebyetaaga kutekamu nnyo sente wewale okusasanya ekiyitiride era abatandika obutandisi batandike n’enkoko ntono nga bwebafuna obukugu.
Enyumba z’enkoko tezirina kulirana nnyo bantu webasula okwewala ebizibu ebiva mu kuwunya era noonya olulyo olulungi nga lugumira endwadde n’obuwuka nga ofuna abaluza abesigika.
Kakasa nti empewo eyingira bulungi okusobola okukuuma ebbugumu etuufu kuba obukokobw’olunaku tebusobola kwekumira bbugumu, ekisembayo wekebejje nga era ogerageranye obukoko emirundi ebbiri mu lunaku bweziba nga zir mu mbeera nungi, kebeera omutino gw’emere, amazzi wamu n’ebbugumu.