Okukyuusa ebisigalira by’ebyenyanja okufuuka ebigimusa

Nga obugimu bwettaka buky’asigade nga nsonga nkulu esalawo kubulungi bwettaka, busobola okw’ongerwaako okuyita munima ey’omulembe.

Okukozesa ennyo ebigimusa ebikolerere kikosa obulamu bwettaka era nekikendeeza amakungula era nga kino kisobola okw’ongerwaako okuyita mu bikozesebwa eby’obutonde eby’abulijo. Ebisigalira by’ebyenyanja kitundutundu kuky’enyanja abantu kyebatalya era kino kirungi mukirungo kya N, Ca, p ne vitamins.

Okukola ebigimusa

Okusookera ddala, eri ebigimusa eby’ebyenyanja eby’amazzi, sooka ok’atuuse ebisigalira by’ebyenyanja, bisaleesale obutundutundu okw’anguya okukaatuuka era sabika engalo okw’ewala obulabe. Obuwuka obusirikitu obulungi bw’etaaga sukaali okusobola okukula okukaatuusa ebisigalira okufuuka ebigimusa eby’amazzi n’olweekyo gattako 3kg eza sukaali oba akalodo era obitabule bulungi.
Mungeri y’emu, teeka ebitabuddwa mu kalobo aka pulasitiiki, saanikirako n’akasanikira akatakiriza mpewo kuyingira era okateeke mukisikirize kigobererwe okutabula omulundi gumu buli lunaku era nga kino kibeera kiwede mu wiiki 4. Sengeja nga okozesa akagoye ka pamba, kuumira amazzi mu kalobo era ogatululire mumacupa era ogakuumira mukizikiza.

Okukozesa ebigimusa eby’amazzi, sooka okisaabulule era okufuuyira enva endiirwa wamu nemere ey’empeke, tabula obungi bw’amazzi bwa lita 10 ne lita 1 ez’ebigimusa. Fuuyira ebimera emirundi ebiri nga bito era nemukiseera ky’okumulisa ate eri ebimera by’emiti tabula lita 2 ey’ebigimusa by’amazzi mu lita 10 ez’amazzi era obifuuyira nga ebigimusa by’okubikoola mukumulisa wamu n’oluvanyuma lw’amakungula.

Mukw’eyongerayo, kubigimusa by’ebisigalira by’ebyenyanja eby’omuttaka, sima ekinnya ky’a 1/2 mita mukisikirize eky’ekigero okusinziira ku bungi bw’ebigimusa obw’etagibwa, salasala ebisigalira mubutundutundu obutono, butabule ne kilo 5 eza sukaali era gatako kilo 65 ez’obusa okuvunze obulungi. Twala ebitabudwa mukinnya era obikeko ebikoola ebinene okutuusizaddala ku cm 1 wansi kubanga ebigimusa bijja kubeera nga bituuse mu myeezi 2.

Oluvanyuma lw’olulima olusembayo, teekamu kilo 20 ez’ebigimusa by’ebyenyanja eby’omutaka ebitabudwa mu kilo 10 ez’obusa obuvunze obulungi wagulu wettaka era n’oluvanyuma obiteeke kubimera wamu n’emiti omulundi gumu mubuli myeezi esatu.