

Embooji ya Musoke... Moringa Awonnya



Mu kyalo ekimu wabangayo omuwala nga ayitibwa Najjuma. Yalina muganda we omuto nga bamuyita Ssetuba. Baali bagalana nnyo.

Naye Ssetuba buli kaseera yabanga mulwade era nga mu baatawanyanga nnyo Ssetuba era Ssetuba era nga ye yetambulira bibye yekka.

Olunaku Lumu Ssetuba yawulira bakadde be w'okukyalo yali abagambye nti Ssetuba yali abagambye oba si ekyo ajakufuuka tebaalina sente zammutwaala Ssetuba yawulira nga awadde mu essuubi n'amanyi are n'atandika okaaba.

Okugabana okumanya:
Gwe n'emikwano gyo musobola okugabana okumanya kuno nga mukola bino wammanga:

Musiga ebifananyi ebinyigirza kubisenge, okuzannya emizannyo n'enyimba, okuwandiika, musimba moringa, mutandikewo obulimiro bwa moringa, era n'ebintu ebirala bingi byemuinza okola nga esomero oba nga gwe omuntu.

Nga tukwasiza wamu tusobola okufuula ensi yaffe ennungi era eyeyagaza.

Moringa awonnya are agema endwadde ezisoba mu 300

Okunonyereza okuva mu buyindi emabegako kulaga nti moringa awonnya era agema endwadde ezisoba mu 300. Okunonyereza okupa nakwo kukasa bulungi kino.

Najjuma yabuza abantu bangi naye nga bulu omu amugamba nti Ssetub alina kutwalibwa mu ddwaliro eddene mu kibuga. Naye olunaku lumu omukadde namugamba nti Ssetuba alye ku bikoola bya Moringa... kubanga biwonnya endwadde ezisoba mu 300.

Najjuma yabulirako omusomesa we, Mr. Kisonga Joshua omukadde oli kyeanyi amugambye. Mr. Kisonga Joshua yaleeta ekirowoozi nti balina okwogerako ne mugandawe omusawo era ayinza okubaako ne kyabawabulamu ku songa eno.

Dokita C.Gopalan, akulira ekibiina ekikola ku byenda ekimanyiddwa nga (Nutrition Foundation) ekyo buyindi awamu ne munne Dokita Kamla Krishnaswami bakakasa nti ebikoola bya moringa birimu ekinziisa kyananyi nnyo nnyini dala.

Olunaku olwadirira baagenda ewa Dokita. Yabagamba nti kino kitufu ddala kuba naye keniyini yali omu kwaabo abaakola okunonyereza ku migaso ne ndwadde enyingi moringa zawoonya. Yakkatiriza nti Moringa wansusso.

Moringa alimu:

Vitami A, eziyiza endwadde z'amaaso, ensusu n'emitiba: ekidukano awamu n'endwadde endala nnyingi. Vitami C, erwanisa endwadde nga senyiga oba lubyamira. Kalisiyamu ayamba okugumya amagumba n'amanyo era n'okugumya omugongo oba oluginiriza naddala mu bantu abakadde. Potasiyamu ayamba obwongo okola obulungi awamu n'obusimu bw'omubiri. Puloteyini eziyamba okola obutofaali obuzimba omubiri.



Bino byonna biriisa birungi nnyo era ebyetagiibwa mumubiri, era olwokuba nti byonna bisangibwa mu moringa, kino kiretera moringa okuba owensussa mukuziyiza endwadde ezo zonna ezenjawulo.



Ekiro ekyo Najjuma yaloota. Yalaba Ssetuba nga muzibe era nga emizimu gimugoba...

Najjuma yageezako okubudabuda Ssetuba era nga bwamusubiza nti ajjakumufinira edagala era ajja kuba bulungi.

N'okunyolwa okunji, Ssetuba yatambula n'agenda. Naye obudde bwe bwaziba yali tasobola kulaba era yabula. Najjuma yeralikirira nnyo era n'agenda amunonyeeko. Yamuyita Ssetuba... Ssetuba... Ssetuba!!!

Okuva mu biwandiiko bino, Joshua nabayizi be bakizula nti moringa alimu vitamini A emirundi 4 okusinga kaloti; Vitami C emirundi musanu okusinga emichungwa; Kalisiyamu emirundi 4 okusinga mu mata; Potasiyamu emirundi 3 okusinga mu matooke; Puloteyini emirundi 2 okusinga mu yogati.



Maama wa Ssetuba, yatandika okuteekanga ebikoola bya moringa mu mmere yonna gyafumbye. Ssetuba amaasoge gagenda gatandika okuba obulungi era negatererera dala nga takyali na mulwade. Okuva olwa abantu abalala nabo batandika okuzesa moringa mu buli kyakulya.



Okuva olwo abantu batandiika akusimba moringa era n'okugabana amagezi n'abantu abalala.

...Ssetuba yakula nga yegombye okuba Dokita era olwareero agabana amagezi ga moringa eri buli muntu.
Gwe Ssetuba gwetulabye mu mbooji eno?
Yye, yenze Dokita Ssetuba.



Njagabana embooji eno ne mikwano gyange gyonna.

Awomesa: Moringa takoma kubaamu biriisa byoka naye era bwoba omugase mubyokula nga enva endiirwa oba ekintu ekirira kyonna assa akawoowo ,edekende era n'okuwooma okwenjawulo mu kyokulya.

Akola ebanga lyonna: Okweyambisa moringa ebanga lyonna kirungi n'omwanika n'akala bulungi n'omusekula n'akoloo ensaano era n'omuteraka awantu oba mukintu ekikalu. Osenako mpolo nossa mu kyokula kyonna kyoba ofunnye naddala nga mu nva endiirwa.

Mwangu okusimba: Moringa mwangu nnyo okusimba era n'okulabirira. Osobola okusimba ensigo oba akatabi. Akatabi kalina okuba nga kaweza yinchi emu obunene era ne fuuti nga biri mu buwanvu. Sima ekinnya ekyekigero era ossemu ekatabi okuva ku moringa omukulu. Teekamu ebijimusa ebyanakavundira, ettaka nomusenya. Simba mu biseera by'enkuba.



Essoma lino likutuusibwako:

Emiti Kulw'obulamu (Uganda)
Muntu ku muntu nga tuyita mukweyamba.

Essomo lino likyusidwa mu Luganda era ne likutuusibwako:

Ebisigawo tukirira Agency for Environment and Wetlands (AEW) Uganda
Bell Depot House, First floor, suite #3, Block 28, Plot 935, Makerere Kavule, Bombo Road,
Opposite Kampala Kalping House
P.O Box 22618 Kampala-Uganda
Tel: +256 772 351 736
Email: aew@aew-ug.org
w/site: www.aew-ug.org