

# Embooji ya Musoke... Moringa Awonnya



Dokita Omadi peter, onatunyamizayo embooji?  
Mwandyaaze okuwuliriza embooji?

Yye... Yye!!!

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

Naye Ssetuba buli kaseera yabanga mulwadde era nga mu baatawanyanga nnyo Ssetuba era nga tebaagala azanyye n'abo. Ssetuba era nga ye yetambulira bibye yekka.

Oluwaku Lumu Ssetuba nga bogera. Nti Dokita w'okuyalo yali abagambye nti Ssetuba yali abagambye dwalira eddene mu kibuga oba si ekyo ajakufuuka mu tebalina sente zammutwala mu dwaliro lino. 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 ebinyiriza kubisenge, okuzannya emizannyo n'ennyimba, 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 okupya nakwo kukasa bulungi kino.

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

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 bikoala bya Moringa... kubanga biwonnya endwadde ezisoba mu 300



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 amunoonyeeko. Yamuyita Ssetuba... Ssetuba... Ssetuba!!!

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 ekiriisa kyamanyi nnyo nnyini dala.



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

## Moringa alimu:

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



Omusomesa yabuza Dokita ono nti moringa akola atya ku ndwadde ezisoba mu 300? Dokita yamuddamu nti oba olyawo gwe ne n'abayizi bo musobola okunonyereza ku nsonga eno okusobola okukasa okyembagamba. Era Dokita yabawa ebivandiiko ebikwaata ku nsonga eno.

Okuva mu biwandiiko bino, Joshua nabayizi be bakizuula nti moringa alimu vitamini A emirundi 4 okusinga kaloti; Vitamini C emirundi musanvu 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 mulwadde. Okuva olwa abantu abalala nabo batandika okuzesa moringa mu buli kyakulya.



...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.

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.

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'akoola ensaano era n'omutereka awantu oba mukintu ekikalu. Osenako mpolo nassa 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 ekinye ekyekigero era ossemu ekatabi okuva ku moringa omukulu. Teekamu ebijimusa ebyanakavundira, ettaka nomusenyu. Simba mu biseera by'enkuba.



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

Essoma lino likutusibwako:

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

Essoma lino likyusidwa mu Luganda era ne likutusibwako:

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 Kolping House P.O Box 22618 Kampala-Uganda  
Tel: +256 772 351 736  
Email: aew@aew-ug.org  
w/site: www.aew-ug.org