»Ebika eby‘enjawulo eby‘ebibala bya Gourd mu ggwanga lya India| Omuli;Bottle, Bitter, Ridge, Sponge, Snake, Ash, Ivy, Spine«

Ebibala ekika kya Gourd bikula nnyo naddala mu budde obw‘enkuba, era byetaaga ebifo ebirungi n‘akasana okukula obulungi.Ensigo zabyo zisimbibwa buterevu mu mmerezo engulumivu oba ebikebe era zitandika okumulisa mu mwezi ogw‘okubiri oluvanyuma lw‘okuzisimba

Ebika by‘ekibala ekiyitibwa gourds: mulimu Bottle gourds nga kye kimu ku bika ebirungi, kirimu ekiriisa ekya fibre era kiyamba mu kwekuumira ku ndya ennungi n‘okukuuma emikutu emmere mweyita okumulungibwa obulungi.Kirina era ekiriisa kya iron ekijudde ekirungo kya vitamini B ne C ekiyamba okutta obuwuka obwonoona obutafaali bw‘omubiri. Ekika kya bitter gourd era kirimu ekirungo kya vitamini c ekiwa omubiri amaanyi okulwanyisa endwadde n‘ebyo ebiyamba okulwanyisa obuwuka obuleeta endwadde ekyongera ku bulamu bw‘omuntu. Ekika ekiyitibwa India squash kirina ebintu ebiyamba okukendeza ku bulumi n‘okuziyiza okwebajjagala, n‘ekikeeto. Kirimu era ekirungo kya fibre ekiyamba okuziyiza endwadde ezikwata ekyenda.

Ebika by‘ebibala ebya Gourd omuli Sponge, Ridge ne Snake

Ekika ky‘ekibala ekya sponge kiyamba mu kulongoosa omusaayi n‘okujanjaba olususu.Era kiyamba omubiri okulwanyisa obulabe

bwonna n‘okwesiba kw‘ekyenda. Ekika ky‘ekibala ekiyitibwa Ridge gourd kiyamba mu kukendeza ku sukaali, okusala omugejjo mpozzi n‘okumiringula emmere.

Ebibala ebiyitibwa pointed gourd bibeera n‘obusaze obwa kiragala, biyamba mu kuwonya ekifuba, senyiga, omutwe oguluma. Era kirimu ekirungo ekirwanyisaobuwuka obwonoona obutafaali bw‘omubiri, ekirungo kya vitamini A ne C ekiyamba okwongera amaanyi mu mubiri.

Ekika ekiyitibwa Snake gourd kiba kiwanvu nga ate kitono mu ndabika, kivbamu ekiriisa kya vitamini n‘ebirungo ebirala era kiyamba mu kuleeta amaanyi mu mubiri. Ekika ekiyitibwa Ash gourd kiziyiza ekikeeto, amabwa g‘omulubuto era n‘ekikuuma omukutu ogugatta omumiro ku kyenda nga muyonjo. Era kirina ekirungo ekiziyiza omusaayi okwekwata.

Ekika ky,ekibala kya gourd ekiyitibwa;Ivy, Spine ne Apple

Ekika ekiyitibwa Ivy gourd kiyambako mu kuziyiza omugejjo, okumenyamenya emmere obulungi, okukuuma sukaali mu musaayi n‘okuggumya omubiri gusobole okulwanyisa endwadde. Ekika ekiyitibwa Spine gourd kirimu amasavu matono era kiyamba nnyo mu kusala emmere. Era kirimu ekirungo ekizimba omubiri n‘ekya vitamini.

Ekika ekiyitibwa Apple gourd mmere nnungi nnyo ku balwadde ba sukaali. Era eyamba mu kwongera omubiri amaanyi agaguyamba okulwanyisa endwadde n‘obutakaddiwa. Ekibala kino ekiyitibwa gourd kitekeddwa okukungulwa nga kikyali kya kiragala kubanga bwolwawo okukikungula kikivirako okuvunda n‘okukala.