

U LA ZWILIWA ZWA PFUSHI U ITELA VHUTSHILO HAVHUDI

Maga ane a fanela u tevhedzedwa u itela u vha thusa kha u nanga zwiliwa zwi re na mutakango mu zwine zwa do ita uri vha dzule vho khwatha zwifhingani zwa malwadze

U la zwiliwa zwa pfushi ndi zwa ndeme kha muthu munwe na munwe. Hunoha, arali vha tshi lwala, zwa ndeme vhukuma u kona u nanga zwiliwa! U la zwiliwa zwa pfushi zwi amba u la zwiliwa zwa do nea muvhili wavho pfushi dzothe dzine wa dzi toda u itela uri u kone u shuma zwavhudi na thusa u lwa na u kavhiwa nga malwadze. Pfushi ndi zwithu zwine zwa wanala kha zwiliwa. Hu pfushi dzo fhambananaho kha zwiliwa sa phurotheni, khobohaidireithi, mapfura, vithamini minerale.

NDINGANI U LA ZWILIWA ZWA PFUSHI ZWI ZWA NDEME MUSI VHA TSHI KHOU LWALA?

Arali vha na malwadze a sa fholiho (sa TB, Khentsa kana AIDS), sisiteme ya maswole a muvhili wavho a l khwathi. Hezwo zwi vha zwi tshi khou amba uri muvhili wavho u vho do kundelwa u dlwa nga ndila ye wa vha u tshi kona ngayo kha u kavhiwa nga malwadze. Sisiteme ya maswole a muvhili songo khwathahoi nga itisa uri vha kavhiwe nga malwadze kha mulomo, mukulo kana thumbu. U la zwiliwa zwa pfushi zwi do nea muvhili pfushi dzine dza do khwathisedza sisiteme ya maswole a muvhili u ita uri u kone u lwa na u kavhiwa nga malwadze. A hu na zwiliwa zwine zwa nga vha fhobona kha malwadze a sa fholiho, fhedzi u la zwiliwa zwi re na pfushi zwi do itisa uri muvhili wavho u vho mafufulu u teaho na dzinwe pfushi-vho dzine dza nga:

- Vha thusa kha uri vha tavhanye vha fhole arali vho kavhiwa nga malwadze;
- Engedzedza maanda a muvhili;
- Ita uri vha dipfevho takela; na u
- Vha thusa uri vha dphine nga v hushilo havhudi.

U la zwiliwa zwa pfushi zwi do vha thusa kha u lwa na u kavhiwa nga malwadze na u vha thusa kha u kondelwa tshifhingani tsha musivha tshi khou lwala.

Malwadze ane a nga sa TB, khentsa kana AIDS kanzisa a itisa uri hu vhe na tshayapfushi. Ndi mntshari ha uri:

- Muvhili u toda pfushi nanzhi u itela u lwa na u kavhiwa nga malwadze;
- u kavhiwa nga malwadze zwi nga vhang a uri vha shaye dzangalelo la zwiliwa na u na thaidzo dza u la;
- u kavhiwa nga malwadze na mishonga ya dzi lafho zwi nga vhang a u sili ngwa, u ta na u shulwa, zwine zwali vhis a kha u lozwa pfushi.

Vhushayapfushi zwi itisa uri sisiteme ya maswole a muvhili i sa khwathe, zwine zwa sia zwi tshi khou ita uri zwi leluwe u kavhiwa nga malwadze. Kha malugana na u kavhiwa nga HIV, vhushayapfushi nga sia zwi tshi khou itisa uri vha farwe nga AIDS nga u tavhanya.

NDINGA LAHANI ZWILIWA ZWA PFUSHI?

Hu na ndila nanzhi dza u la zwiliwa zwa pfushi. Muvhili wavho u toda zwiliwa zwinzhi zwa fhambananaho. A hu na zwiliwa zwine zwa vha na pfushi dzothe dzine muvhili wavho wa dzi toda. Kha vha nange na u diphina nga zwiliwa zwine zwa vha zwo leluwa u zwi wana, zwine zwa rengahone zwine vha zwi takela.

Musi vha tshi dzulela ulwala, magaga ane a fanela u tevhedzedwa a tevhelaho a nga vha thusa khawhona ndila yo teaho ya u la zwiliwa zwa pfushi:

KHA VHA THOME NGA U TAVHANYA!

Musi vha tshi tou d vha uri vha na vhulwadze, kha vha dzhie le nzhele nga u tavhanya zwiliwa zwa vha la. U la zwiliwa zwa pfushi zwi nga thusa kha u lwa na u kavhiwa nga malwadze na u thi vhel fhung udza tshileme

KHA VHA DIPHINE NGA ZWILWA ZWO FHAMBANANHO

U kona u wana zwirzhi kha zwiliwa zwavho, kha vha le zwiliwa zwo yaho nga u fhambanana zwa vha vha nazwo. U la zwiliwa zwo fhambananaho zwi do vha thusa kha uri vha kone u wana pfu dzothe dzine dza totiwa nga muvhili wavho. Arali vha tshi kondelwa u la zwiliwa zwirzhi, kha lingedze u la zwiliwa zwituku tshifhi nga tshothe kha duvha u itela uri vha fhedzi sele vho la zwiliwa zwilinganaho.

KHA VHA VHONE URI ZWILWA ZWINE VHA LA ZWI VHA NA TSHITATSHI

Zwiliwa zwa tshitatsi zwine zwa nga sa vhur dho, vhuswa, sirili, raisi, madabula, tshidammba (sambwika), makhaha (sogamu) na phasita (pasta) zwi fanela u vha zwone zwine zwa vha zwirzhi sa zwine na zwine. Zwiliwa zwa tshitatsi zwi nea muvhili mafufulu na dzinwe pfushi dzine dza ita u kone u shuma zwavhudi. Kha vha ergedze zwine zwiliwa zwine zwa nga sa miroho, nawa omiswaho, khuhu kana makumba zwine vha vha nazwo kha zwiliwa zwa tshitatsi u ita uri zwilwa zwavho zwi vhe zwiliwa zwavhudi.

KHA VHA LE VHUNZHI HA MIROHO NA MITSHELO DU VHA LINWE NA LINWE

Miroho na mitshelelo zwi na vithami na minerale nanzhi na zwine zwithu- vho zwine zwa do thusa u tsireledza muvhili wavho kha u kavhiwa nga malwadze

KHUHU, KHOVHE, NAMA, MAFHI KANA MAKUMBA ZWI NGA KHA DI LW A DUVHA LINWE NA LINWE

Zwiliwa zwine zwa bva kha zwifuwo zwi nea mivhili yashu pfushi nanzhi dzo fhambananaho. Tshitatsi tsha idzo nd phurtheini, dzine dza thusa kha u khwathi sedza sisiteme ya masde a muvhili na u fhansi misipha yo khwathaho. Musi vha tshi lwa vha do toda vhezhi ha hezwi zwiliwa.

KHA VHA LE ZWIBVELEDZWA ZWINE ZWA NGA SA NAWADZO OMISW AHO, EREGISI (PEAS) “LENTILS” NA NAWA DZA “SOY” TSHIFHINGA TSHOTHE

Tshigwada tsha hezwi zwiliwa zwine zwa bva kha zwimela ndi zwiko zwavhudi zwa phurtheini dzinwe pfushi dza ndeme. U dzherisa ngomu hezwi zwiliwa sa tshipida tsha u la zwiliwa zwa pfushi zwi do thusa kha u lwa na u kavhiwa nga malwadze.

KHA VHA VHONE URI KHA ZWILWA ZWAVHO HU VHA HU NA SWIGIRI, MAPFURA NA OLEFINS

Swigiri, mapfura na olefins na zwone ndi tshipida tsha u la zwiliwa zwa pfushi. Zwi vha nea mafufulu manzhi a u itela uri vha kone u kondelwa vhulwadze khathi hi na u ita uri zwiliwa zwi vha difhele

MUNO U SHUMISIWE ZWAVHUDI

Vhathu vhothe vha fanela uri vha lingedze u shumisa muno mutuku sa izwi muno wo kaluho u ita uri muthu a vhe na vhulwadze ha mal dha mahulwane. Hunoha, arali vha tshi khoushulula kanzhi tanza vhezhi ha muno na madi zwi vha zwo lozwea Kha vha vhone uri vha vhezdedze muno madi nga u nwa madi ane a vha o tanganyiswa na muno na swigiri (litha nthi hi (1) ya mac

vhliswaho o fholaho + zwipunu zwa tie zwa 8 zwa swigiri + ½ (hafu) ya tshipunu tsha tie ya mu nga u tsvhanya.

NDI NGA ITA MINI NGA ZWILUDI?

KHA VHA NWE MADI MANZHI AVHUDI NAHONE O TSIRELEDZE AHO

U nwa madi ndi zwa ndeme kha munwe na munwe. Kha vha vhone uri vha nwa madi hu ndingedza u vhuedzedza madi o lozweah o tshifhingari tsha u shulula kana u tanza na u bva mabiko vhusi. Madi a bommbini kanzhisa a vha o tsireledzea. Fhedzi kha vha range u vhlisa na u fholisa madi a bva zwisi mani, milamboni kana gwedzhoni murahu ha musi vha tshi nga a nwa.

VHA SONGO NWA ZWINWIWA ZWINE ZWA VHA NA ZWIKAMBI (ALIKHOHOLO)

Vha songo nwa zwinwiwa na zwitshi zwi re na zwikambi (alikhoholo) ngomu Zwikambi zwi khombo kha tshivhinda khathihi na u ita uri muvhili u lozwe vithamiri dzine dza tsireledza muvhili u sa kavhiwe nga malwadze. Zwi dovha hafu zwa vha zwa ndeme u sa dzhi a zwikambi tshifhinga tsha musi vha tshi khou shumisa mishonga ya dzi lafho ngauri zwi nga tshi nyadza tshi vindi tsavhona.

KHA VHA VHE NA MAFULUFULU NGA HUNE VHA NGA KONA

Kha vha vhone uri vha dzule vho khwatha u itela uri misipha yavho i dzule yo khwatha. Ndownedza muvhili sa u tshi mbila, u kunakisa ndu na ngade zwi do khwinisa mutakalo wavho.

KHA VHA DZULELE U LA ZWILWA ZWO TSIRELEDZE AHO NAHONE ZW AVHUDI!

Ndi zwa ndeme vhukuma u vhona uri zwiliwa zwine vha zwi la na madane vha a nwa zwi vhe zwo kunaho vhukuma u itela u thi vhe la zwiliwa kha u itisa malwadze ane a diswa nga zwiliwa.

VHA ELELWE:

- Kha vha dzulele u tamba zwanda zwavho nga tshibe u rangani na nga murahu ha mu vho kwama zwiliwa.
- Kha vha tanzwe zwishumiswa zwodhe (zwa u lela) na fhethu he vha lugesela zwiliwa hono.
- Kha vha tibe zwiliwa u itela u thi vhe la uri zwi sa kwamane na zwi khokhonono na zwi fuwa.
- Kha vha tanzwe mitshelo na miroho vhu kuma nga madi avhudi o tsireledzea.
- Huno arali vha tshi nga kundelwa u tanzwa mitshelo na miroho nga ndla yo kunaho, vha tou bvisa lukanda.
- Kha vha lavhelese 'duvha la u guma u rengisa' kha phakethe. Kha vha vhone uri songo renga zwiliwa arali duvha la u guma u renga lo no pfuka.
- A zwo ngo tsireledzea u shumisa zwiliwa zwa zwi kotikoti ri ngeno tshi kotikoti tsho vha isa kana tsho kukumuwa.
- Kha vha vhone uri vha songo la nama, khuhu, khovhe kana makumba zwi songo bikwa.
- Kha vha bika zwavhudi zwiliwa u itela u vhalaha kana u fhelisa zwitshili.
- Arali vha na firidzhi, kha vha vhee zwiliwa zwodhe zwo salaho nga ngomu kana vha vhee zwo putelwa fhethu ho fholaho.
- Zwiliwa zwo bikwaho a zwi tei uri zwi vheve maduvha ane a fhira lithi na uri zwi fanelana zwi dudedzwe hafu murahu ha musi zwi tshi ngaliwa.
- Kha vha vhee zwiliwa fhethu ho fhdaho ardi zwi tshi konadzea. Kha vha lingedze uri sa vhee zwiliwa zwo bikwaho fhethu hune ha vha na mufhiso na murotho wa nduri tshifhinga tshi ne tsha nga a fira awara mbili.

MBUELO DZA U LA ZWILWA ZWA PFUSHI.

U la zwiliwa zwa pfushi zwi nambuelo kha muthu munwe na munwe! Ndi zwa ndemesa vhukuma a vha tshi khou lwala. Arali vha tshi thogomela zwi ne vha la, vha nga:

- Thi vhele u fhungudzea ha tshileme.
- Lwa na u kavhi wa nga malwadze.
- Thi vhele u fhungudzea misi pha.
- Vhuedzedza pfushi dze vha lozwa nga nthari ha u tanza na u shulula
- Tavhanya u fhola musi vho kavhiwa nga malwadze na u ita uri zwilonda zwi fhole ng tavhanya.
- Mi shonga ya zwa dzilafho na u thatuvhi wa zwi nga ita uri vha di pfe vha khwine.
- Dipfa vho khwatha.

Vha elelwe-

U la zwiliwa zwa pfushi zwi thusa vha u vhothe uri vha di pfe zwavhudi na u diphina nga tshila vhutshilo ha khwine, naho vha tshi nga vha vha tshi khou lwala kana vha si khou lwala