

DYANA KAHLE, HANYA RIHANYO LERINENE

Madyelo lamanene i ya nkoka eka mani na mani – swi pfuna miri ku va wu tiya ku lwisana na mavabyi.

Eka mitlawa yin'wana ya vanhu, swi tlhela swi ri swa nkoka swinene:

- **Vana** va lava swakudya ku pfuna byongo na miri ku kula.
- **Vayimana** va lava swakudya ku pfuna vana lava nga si ku velekiwaka ku kula.
- **Vanhu lava hanyaka na HIV na TB** va lava swakudya ku tiyisa masocha ya miri ya vona.
- Vanhu lava endlaka **mirhi ya antiretroviral** ya HIV kumbe ku sivela HIV (PEP na PrEP) na vanhu lava tirhisaka mirhi ya TB va lava swakudya ku endlela leswaku mirhi ya vona yi nga va vabyisi.



TIRHISA HI NDELELA YO SWI HLAYISA

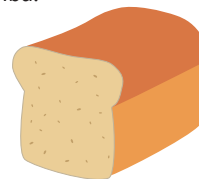
Chukela Swakudya swa chukela & swo nwa Swakudya swo	katingiwa Swipyopyi Munyu & swakudya swa munyu
---	--

Tiphini hi swakudya swo hambana, ku katsa:

Swakudya swa xitaci

Swakudya swa xitaci swi vumba xiphemu xa swakudya swo tala. Swakudya swo fana na xinkwa, rhayisi, mugayo, mazambhala, bali na otsi kumbe mukhapu wa n'wahuva swi nyika matimba na fayiba.

Xinkwa xa buraweni xi chipile naswona xi na fayiba yo tala ku tlula xo basa. Hlawula swakudya swa xitaci leswi nga na tindzoho ku tlula leswo vevuka.



Dyana tinyawa to oma, tinyawa ta rihlaza, lentisi na soya nkarhi na nkarhi.

Mihandzu na matsavu

Dyana matsavu yo tala na mihandzu siku na siku. Mihandzu leyi nga kahle hi yona yo antswa kambe na leyi gwsirisiseweke na matsavu swi kahle. Matsavu ya rihlaza, ya matluka ku fana na burhokholi na xipinachi swi kahle swinene. Mihandzu leyi khomelelaka nkarhi wo leha – ku fana na tikherotsi, makwembe, batanati, mihlata, khabechi na rhangana (gem squash) – swi ta pfuna mpimanyeto wa wena kuya ekule.



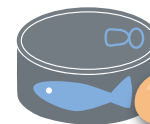
Swa masi

Meleka, masi, chizi, botere na yogati i swimakiwa swa masi. Ringeta ku nwa meleka, masi kumbe yogati leyi nga hava mafurha masiku hinkwawo. Meleka wa mapa wu tshama nkarhi wo leha naswona wu nga nyunyeteriwa eka vuswa na mukhapu.



Nyama, hlampfi na mandza

Hlampfi, huku, mandza na nyama yo pfumala mafurha swi nga dyiwa masiku hinkwawo. Xivindzi na tinswo na swa le ndzeni i nyama leyi nga durheki. Tihlompfi leti nga na mafurha ku fana na tiphilichadi na tisaridini swi na nkoka no va swa rihanyo ra kahle. Hlawula swakudya leswi



nga humelerisiwangiki (unprocessed meats) na ku suka dzovo na mafurha laha swi faneleke.

Mafurha na tioyili

Tirhisa mafurha ku fana na oyili yo sweka, majarini na botere hi ndlela ya kahle. Hlawula tioyili ta swimila, ku tlula mafurha ku fana na lawa ya sukaka eka swiharhi.



Nwaka mati yo tala yo tenga, yo hlayiseka.

Nxaxamelo ya leswi xaviwaka

Swakudya swo hanyisa, swa nkarhi wo leha no vuyisela mali swi katsa:

Matsavu yo tenga na mihandzu

Masi

Mandza

Xinkwa xa buraweni lexi nga le nawini

Rhayisi

Mugayo lowu nga le nawini

Otsi kumbe mukhapu wa mabele

Meleka wa mapa

Xitampu xo oma, tinyawa na tilentisi

Supu yo oma leyi hlanganisiweke

Nyama yo gayiwa ya soya

Tiphilichadi na tisaradini

Mafurha ya xilufa xa dyambu kumbe ya

khanoli /Oyili ya matsavu

U nga tihela u xava swimakiwa swa nsivela mavabyi:

Xisibi xa mapa

Xisibi

Tiphede ta sanithari (Sanitary pads)

Xisibi xo chukucha meno (Toothpaste)

MIEHLEKETO YA RHISIPI

Mukhapu wa swakudya swa namixo

Endla mugayo, mavele kumbe mukhapu wa otsi hi mati yo vila, chela munyu wutsongo na meleka wa mapa kutani u hakasa eka tibanana leti tsemiweke kumbe apula leri tsemeleriweke.



Swikhekhana swa tihlampfi

Tshakata hlampfi ya xithinana leyi swekiweke, mazambala laya vandliweke kumbe muladza na nyala leyi tsemiweke. Loko u ri na swifaki, u nga swi katsa na swona. Vumba leswi u swi hlanganiseke kuva swikhekhana leswitsongo swa hlampfi kutani u katinga eka oyili ku fikela loko swi ri swa buraweni. Loko u ri na mandza, tota swikhekhana leswi eka mandza na mahlhla ya xinkwa u nga si swi katinga kuva na nantswa.



Rhayisi ya xipayisisi

Katinga nyala leyi tsemiweke na phepha yo tshuka eka oyili kutani u katsa 2 wa tikhapu ta rhayisi. Swi sweki swa 3 wa timinete kutani u hlanganisa na tamatisi leri tselemeriweke, munhu wutsongo na xilepulana eka kheri eka 3 wa tikhapu ta mati. Funengeta swi vila 30 wa timinete. Hakasa na tinyawa leti nga le ka xigwitsirisi.

Xiculu xa matsavu

Katinga tinyala na tikherotsi na khabechi eka oyili yitsongo. Katsa 2 wa matamatisi laya tsemeleriweke, litara ya mati na khapu kumbe timbirhi ta tilenteli, tinyawa kumbe supu (tsundzuka ku loveka tinyawa namadyambu kutani u tiomisa u nga si sweka). Katsa matsavu laya nga kona ku fana na makwembe, swikwembyana kumbe xipinichi na munyu na xipayisisi kutani u swi tshika swi vila 30 wa timinete.



nacosa.org.za

Marungula laya ya tumbuluxiweke hi NACOSA kuya hi xitsundzuxo ku suka eka Ndzawulo ya Rihanyo no USAID no kandziyisiwa hi ku pfuniwa hi timali ku suka eka vanhu va le Amerika hi ku tirhisa PEPFAR na USAID.

