

MAFHUNGO A MUTAKALO WA VHASHUMI

NDILA DZA U TUTSHELA U DAHA FOLA: U TUTSHELA DZEMA LA U DAHA LWA TSHOTHE

Vhutsi ha fola vhu khombo kha vhadahi na vhathu vha sa dahi. U daha fola zwi vhanga tshaka dzo fhambanaho dza khentsa, hu tshi katelwa na khentsa ya mafhafhu, ya gulokulo, (tshibogisi tsha ipfi), mulomo, mukulo, tswiyo, dundelo, lumende, thumbu, mulomo wa mbumbelo, hu tshi katelwa na *myeloid leukaemia* yo godombelaho. U tutshela u daha zwi fhungudza khonadzeo dza khombo dza mutakalo dzine dza vhangwa nga u fema vhutsi ha fola.



Ndi ngani zwi tshi nga zwi a kond̄a u tutshela u daha

U daha fola zwi ita uri muthu a vhe phuli muvhilini nahone zwi ita uri zwi fhedze zwo no vha dzema la muhumbulo. Nikhothini i no wanala kha fola i fha muthu u nyanyuwa ha tshifhinganyana, hune ha ita uri muthu a vhe phuli ya fola. U fhungudza u dzulela u daha fola li re na nikhothini zwi do vhanga uri muvhili wavho u vhe na tsumbadwadze dza u dibvisa kha zwithu na sakha. Nga mulandu wa masiandoitwa a “u difhelwa” nga nikhothini vhuluvhini, vha nga vha who no dowela u dahela u fhungudza mutsiko, mutsiko wa muhumbulo, u fhela mbilu, kana vhuludu.

Nga tshifhinga tshenetshi tshithihi, zwiito zwa u daha zwi fhedza lo no vha dzema ja duvha linwe na linwe. Zwi vhonala sa u nyanyuwa ha muvhili nga hothe uri vha dahe fola musi vha tshi khou nwa gofhi nga matsheloni, musi vhe kha tshifhinga tsha u awela mushumoni kana tshikoloni, kana musi vhe kha tshiqamelwa tsha u ya hayani nga murahu ha duvha llapfu. Tharwe dzikhonani, mirado ya muta, na vhashumisani vha nga vha vha tshi daha, nahone yo no vha yone ndila ine vha konana navho ngayo.

U tutshela tshothe u daha, vha fanelu shumana na u vha phuli ya u daha khathihi na dzema ja u daha hu tshi katelwa na maitele othe ane a tutshelana na u daha.

Pulane yavho ya u tutshela u daha

Vhunzhi ha vhathu vha shuma zwavhu arali hu na pulane ine ya ita uri vha dzule vhe mugwalani. Pulane yavhu ndi ine ya shumana na khaedu dza tshifhinganyana dza u tutshela u daha khathihi na dza tshifhinga tshilapfu dza u thivhela u humela murahu kha u daha. Pulane iyi na yone i fanelu shandukiswa uri i elane na thodea dzavho dzo khetheaho khathihi na dzema lavho ja u daha.

Mbudziso dzine vha fanelu u divhudzisa dzone

Kha vha fhedze tshifhinga vha tshi khou humbula nga ha uri vhone vha wela kha lushaka lufhio lwa vhadahi, ndi nyimele ifhio vhatshiloni havho ine ya ita uri vha dahe, na uri ndi ngani vha tshi fanelu u daha. Izwi zwi do vha thusa uri vha kone u topola ngeletshedzo, maga kana dzilafho line ja nga kona u vha thusesa.

- Vha pfa vha na sakha ja u daha musi vha zwiliwani tshifhinga tshiwe na tshiwe?
- Naa vha muwe wa vhathu vhanu vha daha fhedzi nga zwifhinga zwe khetheaho?
- Naa dzema lavho lo no godombela (hune vha daha fola li fhiraho phakhethi nthihi nga duvha)? Kana tshinambatedza zwatsho tsha nikhothini tshi nga kona u vha thusa kha u litsha u daha?

- Naa vha ṭoda u daha fola musi vha tshi pfa vha na mutsiko kana muya wavho u fhasi?
- Naa hu na miñwe mishumo, fhethu kana vhathu vhane vha vha ḋivhela u daha?
- Naa u daha havho fola hu ṭumanywa na mañwe madzema, a fanaho na halwa kana u gembula?
- Naa vha nga kona u dzilafho ḥa u haiphonathaiza (ḥa u eጀedza) kana ḥa akhuphantsha (ḥa u ḫavha nga dzinaleṭe)?
- Naa vha nga kona u amba nga ha dzema ḥavho na dokotela kana muthu wa u khuthadza?
- Naa vha na dzangalelo ḥa u dzenela mbekanyamushumo ya zwa nyonyoloso?

Kha vha thome pulane yavho ya u ḫutshela u daha nga u shumisa KALLA

K = Kha vha khethe datumu ya u ḫutshela u daha.

Kha vha khethe datumu hu sa athu u fhela vhege mbili (2) dzine dza khou tevhela, u itela uri vha vhe na tshifhinga tsho linganaho tsha u ḋilugisa hu si na u xelelwa nga ḫuthuwedzo ya u ḫutshela u daha. Arali vha tshi anzela u daha vha mushumoni, kha vha ḫutshele u daha nga mafhelo a vhege, u itela uri vha vhe na mađuvha nyana a u ḫowela tshanduko.

A = kha vha ambe na muṭa wavho, dzikhonani na vhashumisani nga ha pulane yavho ya u ḫutshela u daha.

Kha vha ite uri khonani dzavho na muṭa wavho vha vhe tshipiḍa tsha pulane yavho ya u ḫutshela u daha nahone vha vha vhudze uri vha ṭoda thikhedzo yavho na ḫuthuwedzo. Kha vha ṭode khonani ine na yone ya khou ṭoda u ḫutshela u daha. Vha nga thusana na khonani nga zwifhinga zwi konḍaho.

L = kha vha lavhelele na u pulana nga ha khaedu dzine vha ḫo ṭangana nadzo musi vha tshi ḫutshela u daha.

Vhathu vhanzhi vhane vha humela kha u daha vha ita nga u ralo hu sa athu u fhela miñwedzi miraru (3). Vha nga dithusa uri vha kone u ḥutshela u daha nga u dilugisela khaedu dzo ḥoweleaho, dzine dza fana na u ḥibvisa kha nikhothini na sakha ja segerete.

L= Kha vha laṭe fola na zwiñwe zwibveledzwa zwa fola zwine zwa vha hone hayani havho, goloini, na mushumoni.

Kha vha laṭe segerete dzavho dzoṭhe (hu songo vha na phakhethe ya tshiimo tsha shishi!), zwithu zwa u funga fola, zwa u ukhuthela fola na mentshisi. Kha vha kuvhe zwiambaro zwavho nahone vha kunakise tshithu tshiñwe na tshiñwe tshine tsha nukha na fola. Kha vha ḥanzwe goloi yavho nga shamphu, kha vha kunakise maxarađeni na mimete yavho nahone vha fafadzele fanitshara yavho.

A = Kha vha ambe na dokotela wavho nga ha u wana thuso ya u ḥutshela u daha.

Dokotela wavho a nga vha randela mishonga ine ya nga vha thusa kha u ḥibvisa havho kha zwithu khathihi na u dzinginya dziñwe ndila dzine dza nga shuma. Arali vha nga kundelwa u vhona dokotela, vha nga renga zwiñwe zwibveledzwa khauntharani khemisini yapo kana vhengeleni ḥine ja rengisa zwiliwa. Izwi zwi katela na u renga tshinambatedzwa tsha nikhothini, malegere a u muña a nikhothini na tshingamu ya nikhothini.

Naa vha dahela u ḥuwisa vhupfiwa vhu si havhuđi kana vhu dinaho?

U langa vhupfiwa vhu si havhuđi vhune ha fana na mutsiko, mutsiko wa muhumbulo, vhuludu, nyofho, na u fhela mbilu ndi zwiñwe zwa zwivhangi zwine zwa ita uri vhaaluwa vha dahe fola. Musi ḫuvha ḥavho ḥi si ḥavhuđi, zwi nga vhonala u nga fola ndi ḥone fhedzi khonani yavho. Naho ha nga vha na u ḫigedə hune ha ḫiswa nga u daha segerete, vha humbule uri hu na ndila dza mutakalo (dzine dza shuma zwavhuđi) dzine dza nga fhedza vhuđipfi vhu si havhuđi. Izwi zwi nga katela

nyonyoloso, u meditheitha, u shumisa zwitirathedzhi zwa u ḋigeda zwa u shumisa zwipfi, na u shumisa nyonyoloso dza u fema dici sa kondi.

Tsivhudzo dza u thivhela zwivhangi zwo ḋoweleaho zwa u daha

- **Zwikambi.** Vhunzhi ha vhathu vha na dzema ḥa u daha musi vha tshi khou nwa halwa. TSIVHUDZO: kha vha thome u nwa zwinwiwa zwine zwa si vhe na zwikambi kana vha nwele fhethu ho iledzwaho fola. Kana, kha vha lingedze u ḥa zwidyangudyangu zwi fanaho na nduhu kana matshipisi, kana vha shenge siṭirou kana thanda ya u ritha zwinwiwa.
- **Vhañwe vhadahi.** Musi dzikhonani, vha muṭa na vhashumisani vha tshi daha tsini navho, zwi a kondi uri vhone vha ḫutsheli u daha kana vha thivhele u humela kha u daha. TSIVHUDZO: Vhathu vhane vha vha tsini navho vha fanela u ḋivha uri vhone vha khou shandukisa dzema ḥavho. Kha vha ambe navho nga ha tsheo ye vha dzhia ya u ḫutshela u daha. Vhathu avha kha vha ḋivhe uri a vho ngo fanela u daha musi vhe navho goloini kana musi vha tshi khou nwa gofhi. Musi vha mushumoni wavho, vha songo ya gofhini tshifhinga tshoṭhe na vhathu vhane vha daha fhedzi, kha vha gude u ita zwiñwe zwithu kana vha wane vhathu vha sa dahi vhane vha nga nwa navho gofhi.
- **Vha tshi fhedza u ḥa zwiliwa.** kha vhañwe vhadahi, u fhedza havho u ḥa zwiliwa zwi amba u funga fola. Izwi zwi ita uri muhumbulo wa u ḫutshela u daha u vphonale sa u tshuwisaho. TSIVHUDZO: kha vha vale tshifhinga tsha musi vha tshi fhedza u ḥa nga u ḥa tshiñwe tshithu sa tshipida tsha mutshelo, dizethe (i re na mutakalo), tshipida tsha tshokolethe, kana tshipida tsha tshingamu.

**Vha nga ḫutshela hani u daha: U langa tsumbadwadze dza u ḋibvisa
kha nikhothini**

Musi vho ḥutshela u daha, vha ḫo tangana na tsumbadwadze dzo fhambanaho muvhilini musi muvhili wavho u tshi ḫibvisa kha nikhothini. Tsumbadwadze dza u ḫibvisa kha nikhothini dzi thoma nga u ḥavhanya. Kanzhi dzi thoma hu sa athu u fhela minete ya mahumi mararu u swika kha awara nga murahu ha musi vho dahan segerete ya u fhedza. Izwi zwi nga fhedza mađuvha mavhili (2) u swika kha mararu (3). Tsumbadwadze dza u ḫibvisa kha dzi nga fhedza mađuvha a si gathi u swika kha vhege dzi re na tshivhalo, ` nahone dzi a fhambana u ya nga vhathu.

Tsumbadwadze dzo ḫoweleaho dza u ḫibvisa kha nikhothini dzi katela:

- Sakha ḥa u dahan segerete
- U fhela mbilu, u hanganea, kana u dinalea
- U fhela mbilu kana mazhuluzhulu
- U balelwa u futelela
- U sa dzulisea
- Lutamo lwa zwiliwa lwo engedzeaho
- U reñwa nga ḥoho
- U sa edela/ u sa farwa nga khofhe
- U tetemela
- U hoṭola ho engedzeaho/ho kalulaho
- U neta
- U zwimbelwa kana u shela
- Mutsiko wa muhumbulo
- U rwa ha mbilu ho fhungudzeaho

Naho tsumbadwadze dza u ḥutshela u dahan fola dzi si dzavhuđi, dzi vha dzi dza tshifhinganyana. Tsumbadwadze idzi dzi ḫo vha khwine nga murahu ha vhege dzi si gathi musi tshika dzi tshi bva muvhilini wavho. Zwa zwino kha vha ite uri khonani dzavho na vha muṭa wavho vha ḫivhe uri kutshilele kwavho ku ḫo shanduka, vha dovhe vha vha humbele uri vha vha pfectese.

U shumana na Tsumbadwadze dza u ḫibvisa kha Nikhothini

Tsumbadwadze

Tshifhinga

Thuso

Sakha ḥa segerete

Zwi anzela u vha zwo kalula
vhege ya u thoma, fhedzi zwi
nga fhedza ḥwedzi zwi hone

Kha vha lindedze sakha; kha vha
didzingadze; kha vha hwenye.

U ḥavhanya u fhela mbilu, u

Zwi nga fhedza vhege mbili u

Kha vha ite nyonyoloso; kha vha ḥambe nga

| | | |
|--|--|---|
| U shumana na Tsumbadwadze dza u ɖibvisa kha Nikhothini | | |
| sa kona u kondelela | swika kha n̥na | maɖi a u fhisa; kha vha shumise thekhiniki dza u ɖigeda; vha songo shumisa khafeini. |
| U balelwa u eɖela zwavhuɖi | Zwi nga fhedza vhege mbili u swika kha n̥na | Kha vha litshe u nwa khafeini nga murahu ha awara ya 6 nga madekwana; kha vha shumise thekhiniki dza u ɖigeda, kha vha ite nyonyoloso; kha vha pulane mishumo yavho (u fana na u vhala) arali vha khou balelwa u edela. |
| U neta | Zwi nga fhedza vhege mbili u swika kha n̥na | Kha vha eɖele nyana; vha songo ɖikombetshedza. |
| U kundelwa u futelela | Zwi nga fhedzi vhege dzi re na tshivhalo | Kha vha fhungudze mishumo yavho i vhe miłuku; kha vha fhungudze mutsiko wa muhumbulo. |
| Ndala | Zwi nga fhedza vhege dzi si gathi kana nnzhi | Kha vha nwe maɖi kana zwinwiwa zwi re na mapfura małuku; kha vha ʃe zwidyangudyangu zwi re na mapfura małuku. |
| U hołola, u omelwa mukuloni, u bva vhumilaɖi | Zwi nga fhedza vhege dzi si gathi | Kha vha nwe zwiludi zwinzhi; kha vha shumise mushonga wa mukhushwane. |
| U zwimbelwa, myua munzhi thumbuni | Vhege nthihi kana u swika mbili | Kha vha nwe zwiludi zwinzhi; kha vha ʃe zwithu zwi re na małete; vha ite nyonyoloso. |

Vha nga ʈutshela hani u daha fola: Kha vha kone u langa sakha ʃa fola

U thivhela zwivhanguli zwa u daha zwi ɖo vha thusa kha u fhungudza sakha ʃa u daha. Fhedzi, vha nga si kone u thivhela sakha lwa tshołthe. Fhedzi-ha, sakha ʃa u daha segerete a ʃi vhi hone lwa tshołthe. Hone-ha, arali vha tshi lingea u daha, vha humbule uri sakha ʃi ʃi ɖo fhedza ʃo ʈuwa nahone vha lingedze u kondelela. Zwi a dovha zwa thusa uri vha ɖilugisele u langa sakha ʃi sa athu u thoma. Arali vha vha na pulane ya u langa sakha zwi ɖo vha thusa uri vha si humele kha u daha.

- **Kha vha ɖidzingadze.** Kha vha ʈanzwe dziphuleithi, kha vha ʈalele TV, kha vha ʈambe, kana vha rwele khonani yavho lut̄ingo. A zwi na ndavha uri vha ita mushumode, tenda mushumo uyo wa bvisa muhumbulo wavho kha u daha fola.
- **Kha vha ɖihumbudze uri ndi ngani vho ʈutshela u daha.** Kha vha futelele kha zwiitisi zwe zwa ita uri vha ʈutshele u daha fola, hu tshi katelwa na mbuelo dza zwa mutakalo, mbonalo yavhud̄i, masheleni ane vha khou a vhulunga, na u engedzea ha vhud̄ifhulufheli.
- **Kha vha ɖibvise kha nyimele i vha lingaho.** Hune vha vha hone kana zwine vha khou ita zwi nga ʈunga sakha ʃa u daha fola. Arali two ralo, u ɖibvisa kha nyimele zwi nga ɖisa tshanduko khulwane.
- **Kha vha ɖilivhuwe.** Kha vha khwaṭhise kha u swikela gundo ʃavho. Musi vho kunda nndwa yavho ya u lwa na sakha, kha vha ɖilivhuwe u itela u ɖit̄uṭuwedza.

U shumana na sakha ʃa fola lwa tshifhinga tshenetsho

Kha vha dzule vha na zwińwe zwithu zwa u ʃa u itela uri vha ʃe musi vha

Kha vha dzule vha na tshithu tshine vha nga ʃa tshi pfa sakha. Zwithu zwavhuđi zwine zwa themendelwa zwi katela minthi, małegere o omaho. Kherotsi kana thanda dza selari, tshingamu, na thanga dza tshiteađuvha.

kha vha dzule vha khou shumisa muhumbulo wavho

Kha vha dzudze zwanda zwavho zwi tshi khou shuma

Kha vha ʈambe mano

Kha vha nwe mađi

Kha vha vhale bugu kana magazini, kha vha thetshelise muzika une vha u funa, kha vha shume khanganyisa dza maipfibuda na Sudoku, kana vha tambe mutambo kha inthanete.

Bola dza u pućedza, zwithu zwi no nga dzipenisela, kana zwishumiswa zwa u nambatedza mabambiri ndi zwivhanguli zwavhuđi zwine zwa nga shumiswa kha u fusha ʈhodea ya ʈhuthuwedzo ya zwifareaho.

Maño ane a khou bva u ʈambiwa, o kunaho a nga thusa u bvisa sakha ʃa segerete.

Kha vha nwe ngilasi khulwane ya mađi a rotholaho nga u ongolowa. Izwi a zwi nga thusi fhedzi nga uri sakha ʃi fhele, fhedzi u dzudza muvhili wavho u na mađi zwi thusa kha u fhungudza tsumbadwadze dza u ɖibvisa kha nikhothini.

U shumana na sakha **la** fola lwa tshifhinga tshenetsho

Kha hu vhe na tshiñwe tshithu N̄thani ha u funga segereñe, kha vha funga khandela kana zwithu zwi tshine vha funga fhiswaho zwi re na munukhelelo.

Kha vha vhe muthu wa mafulufulu Kha vha bve vha tshimbile, kha vha fhufhe kana vha ite nyonyoloso dza u takusa muvhili musi vho edela fhasi, kha vha lingedze u ita yoga ya u tatamudza muvhili, kana vha gidime vha tshi mona na tshifhañ.

Kha vha lingedze u digeda Kha vha ite zwithu zwine zwa ita uri vha dzike, u fana na u t̄amba nga mađi a dudelaho, u meditheitha, u vhala bugu, kana vha ite nyonyoloso dza u femela ngomu lwa tshifhinganyana.

Kha vha thivhele u vha na muvhili muhulwane musi vho no **ṭutshela** u **daha**

U engedzea ha muvhili ndi khaedu yo ḋoweleaho musi muthu a tshi **ṭutshela** u **daha** fola. Vhañwe vhathu vha shumisa izwi sa tshiitisi tsha u sa ṭoda u **ṭutshela** u **daha**.

Naho zwi zwa vhukuma uri mivhili ya vhunzhi ha vhadahi i a engedzea hu sa athu u fhela miñwedzi ya rathi musi vho **ṭutshela** u **daha** fola, u engedzea uhu hu anzela u vha huñku. U engedzea uhu hu nga vha ha phaundu **ṭhanu-** nahone u engedzea ha u thoma ha muvhili hu a fhungudzea musi tshifhinga tshi tshi bvela phanđa. Ndi zwa ndeme u humbula uri u vha na muvhili wo engedzeaho nga phaundu **ṭhukhu** lwa miñwedzi i si gathi zwi nga si vhaise mbilu yavho u fana na zwine u **daha** fola ha nga ita zwone. Ndi ngoho uri u engedzea ha muvhili a hu tinyei musi vha tshi **ṭutshela** u **daha**.

U **daha** fola hu shuma sa tshithivhela dzangalelo **la** zwiliwa. Fola **li** dovha **la** fhungudza zwipfi zwavho zwa munukho na u thetshela. Nga murahu ha musi vho **ṭutshela** u **daha** fola, lutamo lwavho lwa zwiliwa lu ḋo engedzea nahone zwiliwa zwi ḋo vha takadza. U engedzea ha muvhili hu nga vha hone arali vha nga shumisa u **la** u thivha tshikhala tsha u **daha**, nga maanda arali vha nga **la** zwiliwa zwi si na mutakalo hu u itela u dirindidza. Zwenezwo, ndi zwa ndeme uri vha wane dziñwe nđila dza mutakalo dza u shumana na mutsiko na vhuñwe vhuđipfi vhu si havhuđi.

- **Kha vha dīthogomele.** N̄thani ha u daha fola kana u ḥa zwiliwa musi vha na mutsiko, vha sa dzulisei kana vha na mutsiko wa muhumbelo, kha vha gude mañwe maitele a u dītakadza.
- **Kha vha ḥe zwiliwa zwo fhambanaho zwi re na mutakalo.** Kha vha ḥe mitshelo minzhi na miroho nahone vha fhungudze kulele kwa mapfura. Kha vha ḥode zwiliwa zwa mapfura mañku zwine zwa kunga mañ avho nahone zwine vha nga zwi ḥa. Vha songo nwa zwikambi, zwinwiwa zwi re na swigiri, khathihi na zwinwe zwinwiwa zwi re na mapfura manzhi.
- **Kha vha nwe mađi manzhi.** Kha vha nwe mađi manzhi—ngilasi dzine dza nga swika zwadzo dza rathi u swika kha dza malo (8) — dzi ḥo vha thusa uri vha pfe vho fura na u vha thivhela uri vha si ḥe musi vha songo farwa nga ndala. Mađi a ḥo dovha a vha thusa u bvisa tshika muvhili wavho.
- **Kha vha bve vha tshimbile.** U tshimbila ndi iñwe ndila yavhuđi ya u ita nyonyoloso. A hu thusi fhedzi nga u fhisa mapfura na u fhungudza muvhili, fhedzi hu ḥo dovha ha vha thusa nga u fhungudza vhudipfi ha mutsiko na u hanganea zwine zwa tshimbidzana na u ḥutshela u daha.
- **Zwidyangundyangu zwi re na mapfura mañku kana zwiliwa zwi si na mapfura.** Khetho dzavhuđi dzi katela u ḥa tshingamu i si na swigiri, u ḥa kherotsi na zvitanda zwa selari, phiriphiri dzo tshetshelelwaho kana dzhikhama, kana małegere o omaho a si na swigiri.

Mishonga ine vha nga i shumisa ine ya nga thusa uri vha litshe u daha fola

Mishonga ya u ḥutshela u daha i nga fhungudza tsumbadwadze dza u ḥibvisa kha u daha na u fhungudza sakha, nahone i shuma zwavhuđi musi i tshi khou shumiswa sa tshipiđa tsho fhelelaho tsha mbekanyamushumo ya u ḥutshela u daha ine ya ḥoliwa nga dokotela wavho. Kha vha ambe na dokotela wavho nga ha khetho dzavho na u vhudzisa arali mushonga wa u ḥutshela u daha wo vha lugela.

Dzilafho ḥo imelaho nikhothini. Dzilafho ḥo imelaho nikhothini ḥi katela u shumisa tshiñwe tshithu tshine tsha vha na nikhothini “n̄thani” ha dzisegeređe, u fana na tshingamu ya nikhothini kana tshinambatedzwa tsha nikhothini. Izwi zwi shuma nga u isa tshivhalo tshiñku tsha nikhothini muvhilini u itela u fhedza dziñwe dza

tsumbadwadze dza u qibvisa kha nikhothini muvhilini hu si na vhutsi na gese dza mulimo zwine zwa wanala kha segerete. Lushaka ulu lwa dzilafho lu thusa vhadahi kha u futelela u guda u bva kha vhupuli ha muhumbulo nahone zwi a leluwa u futelela kha u guda kutshilele kuswa na u kona u thoma zwikili zwiswa.

Zwine vha nga ita arali vha nga lingea kana vha humela kha u daha fola

Vhunzhi ha vhathu vha a lingedza u ḥutshela u daha lu re na tshivhalo phanda ha musi vha tshi ḥutshela lwa tshothe, zwenezwo vha songo qihuvhadza arali vha nga dovha vha ḥiwana vha tshi thoma u daha hafhu. Kha vha dzhie u humela havho kha u daha sa u guda nga kha vhukhakhi havho. Kha vha senguluse uri hu nga vha ho bvelela mini phanda ha musi vha tshi humela kha u daha hafhu, kha vha topole zwivhanguli kana fhethu hu dinaho he vha ya hone, nahone vha thome u ita pulane ntswa ya u ḥutshela u daha ine ya khakhulula vhukhakhi uvhu.

Zwi dovha zwa vha zwa ndeme u khwathisedza phambano vhukati ha u lingea na u humela kha u daha fola. Arali vha nga lingea vha daha segerete, a zwi ambi uri vha nga si tsha bvela phanda na lwendo lwa u ḥutshela u daha. Vha nga khetha u guda u bva kha u lingea uhu vha ita uri zwi vha ḥuwedze uri vha futelele vhukuma kana vha shumise u lingea uhu kha u humela kha dzema ḥavho ḥa u daha. Fhedzi ndi vhone vhane vhanе vha fanela u dzhia tsheo. U lingea havho a ho ngo fanela u ita uri vha humele tshothe kha u daha fola hafhu.

Arali vha tshi nga ḥoda thuso ya u ḥutshela dzema ḥa u daha fola, vha humbelwa uri vha dalele SANCA kha 33 Church Street Polokwane kana vha vha kwame kha 015 295 3700.

“KHA VHA ḥUTSHELE DZEMA VHA DZULE VHA NA MUTAKALO”.

MUTAKALO WA VHASHUMI

MUHASHO WA MITAMBO, VHUTSILA NA MVELELE

015 284 4194/4347

