



# Vhatukana vha vhatali



**Leah Sapi**



Bele ya tshikolo i khou lila. Marubini na Sundani vha khou gidima nga luvhilo. Vha khou ya tshikoloni.





Pfhunzo ya namusi yo vha i nga ha ngade ya miroho. Marubini na Sundani vho haseledza nga ha u thoma ngade ya miroho. Vho tendelana kha u tavha tshipinashi.



Nga mugivhela vho mangadza makhulu nge vha tshanyanya u vuwa. Vho dzhia tshedele ye vha vha vho i farisa makhulu. Vha gidimela vhengeleni u renga buto la mbeu dza tshipinashi.





Marubini na Sundani vho dzhia tshigodelo tsha kale vha tshi shela mavu o țanganyiswa na manyoro. Nga murahu, vha vhea mbeu dza tshipinashi. Vho sheledza mbeu đuvha na đuvha. Nga murahu ha mađuvha a rathi dza thoma u aluwa. Vha vala tshigodelo nga mambule uri zwimela zwi tsireledzee kha zwiņoni.



Vhatukana vha sedza fhethu ha u itela ngade.  
Vha hu kunakisa, vha shela manyoro a  
dangani khathihi na u a țanganyisa na mavu.  
Vha ita zwidindi na u sheledza mavu.





Nga murahu ha vhege mbili mbeu dzo vha dzo no aluwa vhukuma. Vho mbo ɔi dzi bvisa kha tshigodelo vha dzi tavha kha zwidindi. Vha sheledza ngade nga masiari.



Marubini na Sundani, vha na thaidzo ya zwiṅoni zwine zwa khou ḽa zwimela zwavho.

Vho tambela tsini na ngade uri vha thathe zwiṅoni. Musi vho ya tshikoloni, zwiṅoni zwo vha zwi tshi wana tshikhala tsha u ḽa zwimela zwavho.







Marubini na Sundani vho humbela makhulu wavho tsivhudzo. Vho eletshedzwa uri vha ite tshifanyiso tshi edzaho muthu. Vho shumisa thanda mbili u ita tshifhambano. Vha dzi vhofha nga thambo.



Sundani na Marubini vha ambadza tshifhambano suthu ya u shuma, muñadzi na magammbutswu. Nga murahu vha fhedza vha vhea tshifanyiso tshi edzaho muthu ngadeni. Musi hu na muya, zwanḁa zwa suthu ya u shuma zwa ya nḁha na fhasi. Zwiḁoni zwa vhona u nga ndi munna ane a khou zwi pandamedza.





Marubini na Sundani vha livhuwa makhulu kha u vha eletshedza. Vha vhudza khonani dzavho nga ha tshifanyiso tshi edzaho muthu. Zwino vha do tamba vha si na nyofho.



Vhatukana vho khwaṭhisedza uri a hu na tshene ngadeni yavho. Vho bvisa tshimela tshinwe na tshinwe tshine tsha mela ngadeni yavho.





Ngade yavho yo vha yo nakesa.

Tshipinashi tshavho tsho vha tshi tshidala.  
Tsho vha tshi kunga vhathu vho no fhira nga  
bada.



Marubini ha imi u amba nga tshipinashi tshavho.

“Ndi ngani ni tshi funesa tshipinashi nga maanda?” hu vhudzisa Sundani.

“Tshipinashi tsho lugela mivhili yashu. Ri tea u la miroho u itela uri mivhili yashu i vhe na mutakalo,” hu fhindula Marubini.





“Miroho yothe i na mutakalo kha mivhili yashu naa?” Sundani a isa phanda na u vhudzisa.

“Zwo ralo, fhedzi pfhushi dzayo dzi a fhambana,” hu fhindula Marubini.



Marubini ho ngo guma heneffho. A amba nga ha dzipfushi dzine dza wanala kha tshipinashi.

Kha tshipinashi tshinwe na tshinwe tsha 100g hu wanala zwi tevhelaho:

Maḡi – 91%

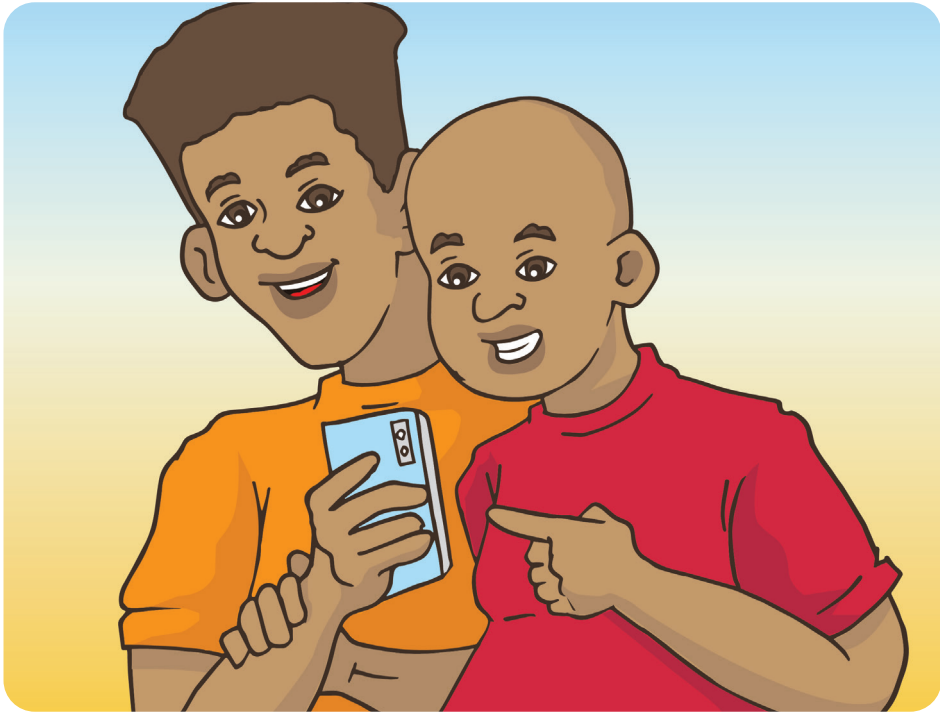
Phurotheini – 2.9g

Swigiri – 0.4g

Mapfhura – 0.4g na zwinwe.







Zwino Sundani o mangalesa.

“Ni a wana ngafhi aya mafhungo othe?”

“Ndi vhala bugu dza laiburari na u shumisa Google kha luṅgingo lwanga.” Marubini u tshe na zwinzhi zwine a tea u ṭalutshedza. “No vha ni tshi zwi ḍivha uri tshipinashi tshi na vithamini na mineraḷa dzine dza ita uri mivhili yashu i vhe na mutakalo?” hu vhudzisa Marubini.



Vithamini dzi tevhelaho dzi wanala kha tshipinashi.

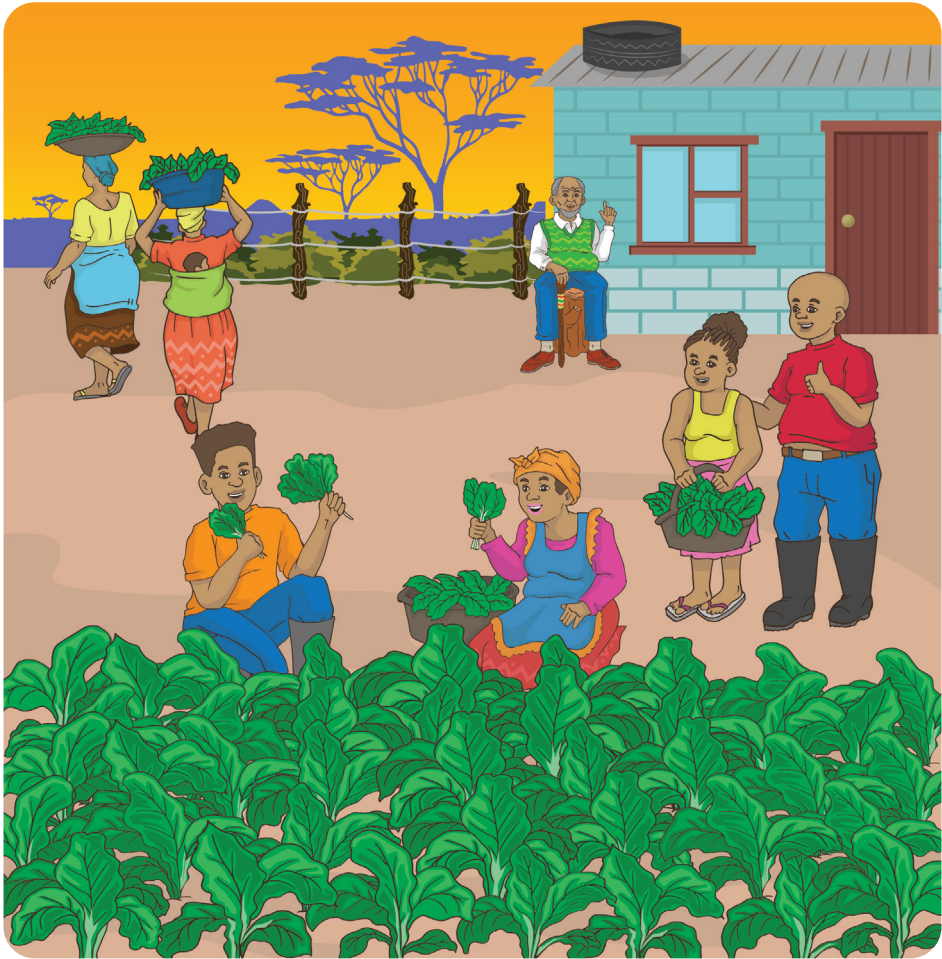
Vithamini A – i thusa kha u vhona.

Vithamini C – i thusa u khwaṭhisa muvhili.

Vithamini K1 – i thusa u imisa malofha musa a tshi khou nzuruma.

Vithamini B9 – i alusa dzitsikila.





Nga murahu ha vhege tharu tshipinashi tsho vha tsho lugela u kiwa.

Marubini na Sundani vho ka tshipinashi, vha dhiphina na miṭa yavho. Vho dovha vha kovhekana na vhadzulatsini.



Vhatukana vho takala. Sundani o livhuwa Marubini nga ha mafhungo othe e a mu vhudza. O dovha a thoma u vhala na u ita thodisiso ya nga ha miroho yo fhambanaho. Sundani o mbo di vha khonani ya laiburari.

