



Vafana vo tlhariha



Leah Sapi



Xingelengele xa xikolo xa rila.

Vunene na Masana va tsutsuma hi ku hatlisa
va ya exikolweni.





Dyondzo ya namuntlha i ya ku sungula xirhapa xa matsavu. Vunene na Masana va kanerisana hi ku sungula xirhapa xa matsavu.

Va pfumelelana hi ku byala xipinichi.

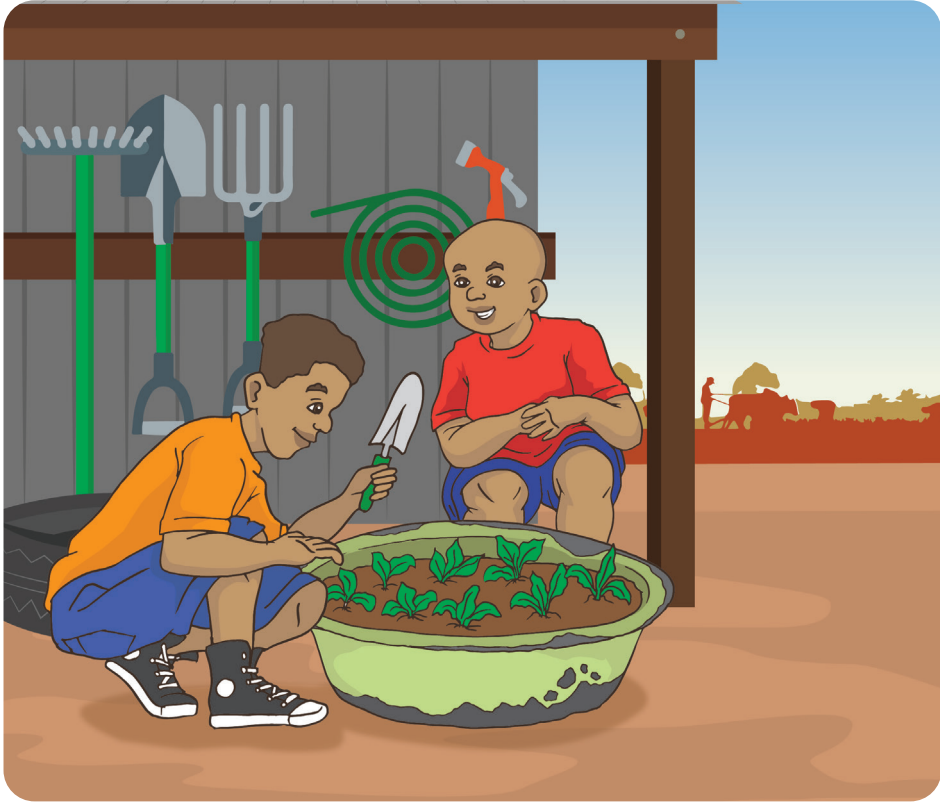


Hi Mugqivela va hlamarisile kokwana wa xinuna hi ku hubuta na mixo.

Va tekile mali leyi a yi sarile eka kokwana wa xinuna.

Va tsutsumerile evhengeleni va ya xava phakiti ra timbewu ta xipinichi.





Vunene na Masana va tekile xibye xa khale ivi va xi tata hi misava yi katsiwile na manyorho.

Kutani va cherile timbewu ta xipinichi. Va cheletile timbewu siku na siku. Endzhaku ka masiku ya ntsevu mbewu yi sungurile ku mila. Va funenetile xibye hi nete ku va sirhelela swimilana eka swinyenyana.



Vafana va lavile ndhawu ya ku endla xirhapa.
Va basisile ndhawu, va chela manyorho
ya xivala ivi va katsa na misava. Va endlile
migerho ivi va cheleta misava.





Endzhaku ka mavhiki mambirhi timbewu a ti kurile ku ringanela. Va ti byarile ku suka eka xibye ivi va ti yisa eka migerho. Va cheletile xirhapa masiku hinkwawo nanhlinkanhi.



Vunene na Masana, a va ri na ntlhotlho wa swinyenyana leswi a swi dya swimilana swa vona.

A va tlanga kusuhi na xirhapa leswaku va ta hlongola swinyenyana.

Loko va yile exikolweni, swinyenyana swi kumile nkarhi wa ku dya swimilana swa vona.





Vunene na Masana va komberile switsundzuxo eka kokwana wa xinuna.

Va tsundzuxiwile ku endla xo chavisa swinyenyana.

Va tirhisile timhandi timbirhi ku endla xihambano.

Va ti bohile swin'we hi ngoti.



Masana na Vunene va ambarisile xihambano ovharolo, xidloko lexikulu na mabuntsu. Kutani va vekile xo chavisa swinyenyana exirhapeni. Loko moya wu hunga, mavoko ya ovhorolo a ya haha ya ehenhla na le hansi.

Swinyenyana a swi twa o nge i munhu a swi hlongorisaka ivi swi haha.





Vunene na Masana va khensile kokwana wa xinuna hi xitsundzuxo. Va ndunduzerile xo chavisa swinyenyana.

Va byerile vanghana va yena hi ta xo chavisa swinyenyana.

Sweswi va ta tlanga va nga ri na ku chava.



Vafana a va tiyisisa leswaku a ku na nhova
exirhapeni xa vona. Va susile ximila xin'wana
na xin'wana lexi a xi mila eka xirhapa xa
vona.





Xirhapa xa vona a xi sasekile.

Xipinichi a xi ri rihlaza. A xi koka mahlo ya vanhu lava a va hundza hi kona.



Vunene a nga yimi ku vulavula hi xipinichi xa vona.

“Xana hikokwalaho ka yini u tsakele xipinichi swinene?” ku vutisa Masana.

“Xipinichi xi kahle eka miri ya hina. Hi fanele ku dya matsavu leswaku hi ta hlayisa miri ya hina yi va na rihanyo lerinene,” ku hlamula Vunene.





“Xana matsavu hinkwawo ya kahle eka rihango ra miri wa hina?” Masana a yi sa mahlweni a vutisa.

“Hakunene, kambe ya hambana hi swiaka miri swa wona,” Vunene a hlamula.



Vunene a nga hehelanga kwalano. U vulavurile hi swiakamiri swo hambana leswi nga kona eka xipinichi.

Eka 100g ya xipinichi xin'wana na xin'wana u ta kuma leswi landzelaka:

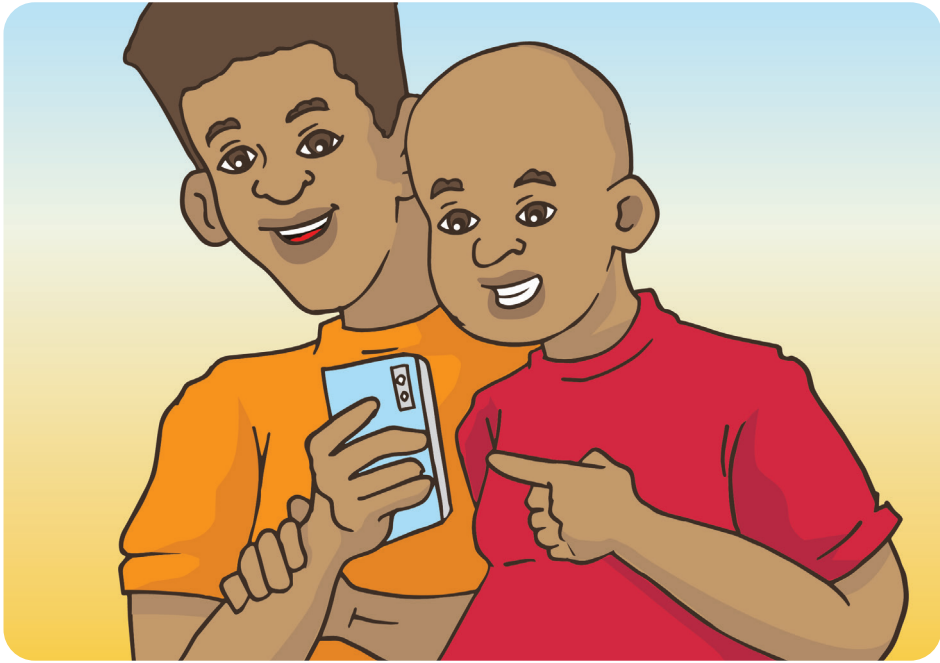
Mati – 91%

Tiphurotheyini – 2.9g

Chukele – 0.4g

Mafurha – 0.4g na swin'wana.





Sweswi Masana u hlamala na ku tlurisa.

“Xana vuxokoxoko lebyi hinkwabyo u byi kuma kwihi?”

“Ndzi hlaya tibuku to huma elayiburari na ku tirhisa *Google* eka riqingho ra mina ra le nyongeni.” Vunene wa ha ri na swo tala swo swi hlamusela. “Xana a wu switiva leswaku xipinichi xi na tivhitamini na mi munyu leyi yi hlayisa miri ya hina yi va na rihanyo lerinene?” ku vutisa Vunene.



Tivhitamini leti landzelaka ta kumeka eka xipinichi.

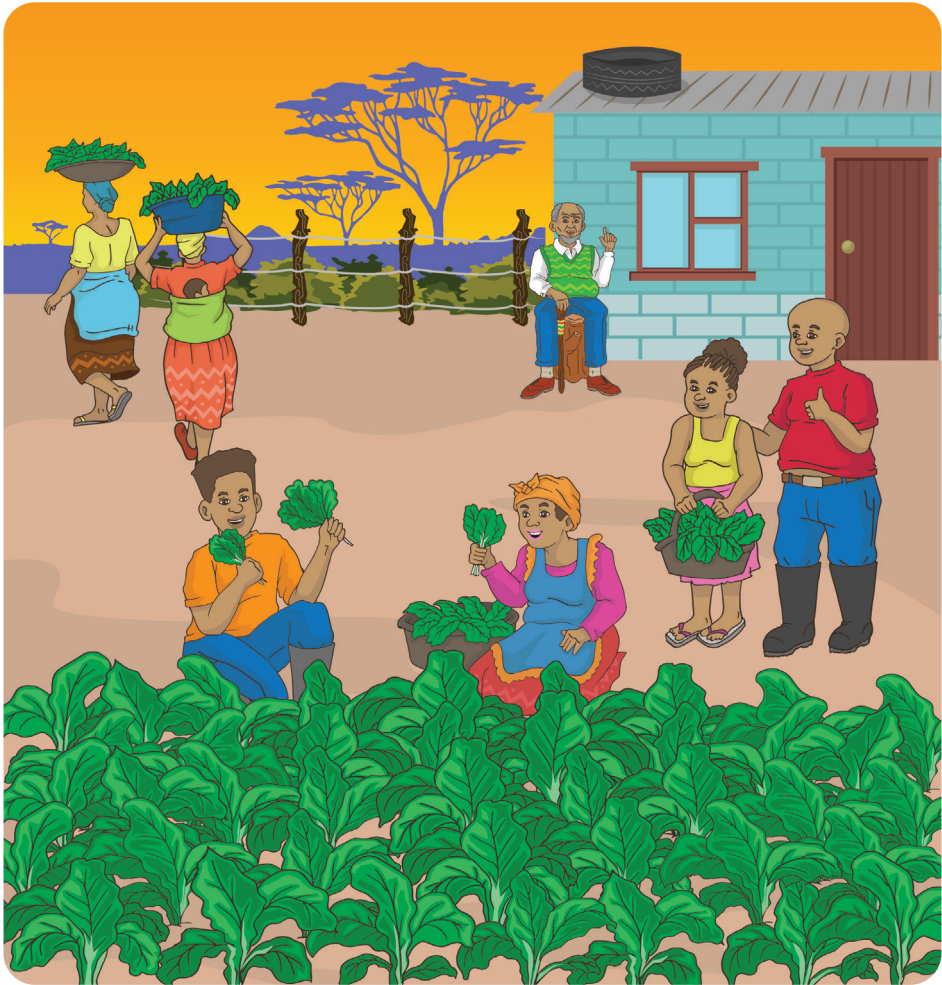
Vhitamini A – yi pfuna ku vona

Vhitamini C – yi pfuna ku nyika masocha ya miri matimba

Vhitamini K1 – yi pfuna ku yimisa ngati loko munhu a huma ngati.

Vhitamini B9 – yi pfuna eka ku kula ka mimpfimbi.





Endzhaku ka mavhiki ya ntsevu xipinichi a xi lulamerile ku khiwa. Vunene na Masana va khile xipinichi ivi va tiphina hi xona na ndyangu wa vona. Va tlhele va avelana na vaakelani wa vona.



Vafana va tsakile. Vunene u khensile Masana hikokwalaho ka vuxokoxoko lebyi a nga byi avela na yena. U tlhele a sungula ku lavisisa na ku hlaya hi ta matsavu yo hambana na mihandzu. Vunene u endlile layiburari munghana wa yena.

