

# Ndila Thanudza u itauri Zwiḽiwazwivhezwo Tsireledzeaho



## Khavhadzulevhokuna

- ✓ Khavhaḽambezwanḽazwavhomusivhasaathufarazwiḽiwangamaandḽang atshifhingatshamusivhatshikhoulugisazwiḽiwa
- ✓ Khavhaḽambezwanḽazwavhomusivhatshibvabungani
- ✓ Khavhaḽambena u kunakisafhethuhoḽhenakhazwishumiswazwoshumiswahokha u lugisazwiḽiwa
- ✓ Khavhatsireledzengomu ha tshiḽanganitshavhonazwiḽiwakhazwikhokhonono, nazwiḽwezwiḽipuka

## Ndingani?

Nahovhunzhi ha zwitshilizwisavhangimalwadze, zwiḽwezwa zwitshilizwakhombozwiwanalamavuni, maḽini, khazwiḽipukanakhavhathu. Zwitshilizi zwizwihwaliwangazwanḽa, malabi a u phumulanazwiḽwezwishumiswazwatshiḽan gani, kanzhingamabulanngaanevhatshetsh elakhaonauri u toukwamazwiḽukutukuzwingazwifhiriselak hazwiḽiwana u vhangamalwadze a vhangiwahongakhazwiḽiwa.

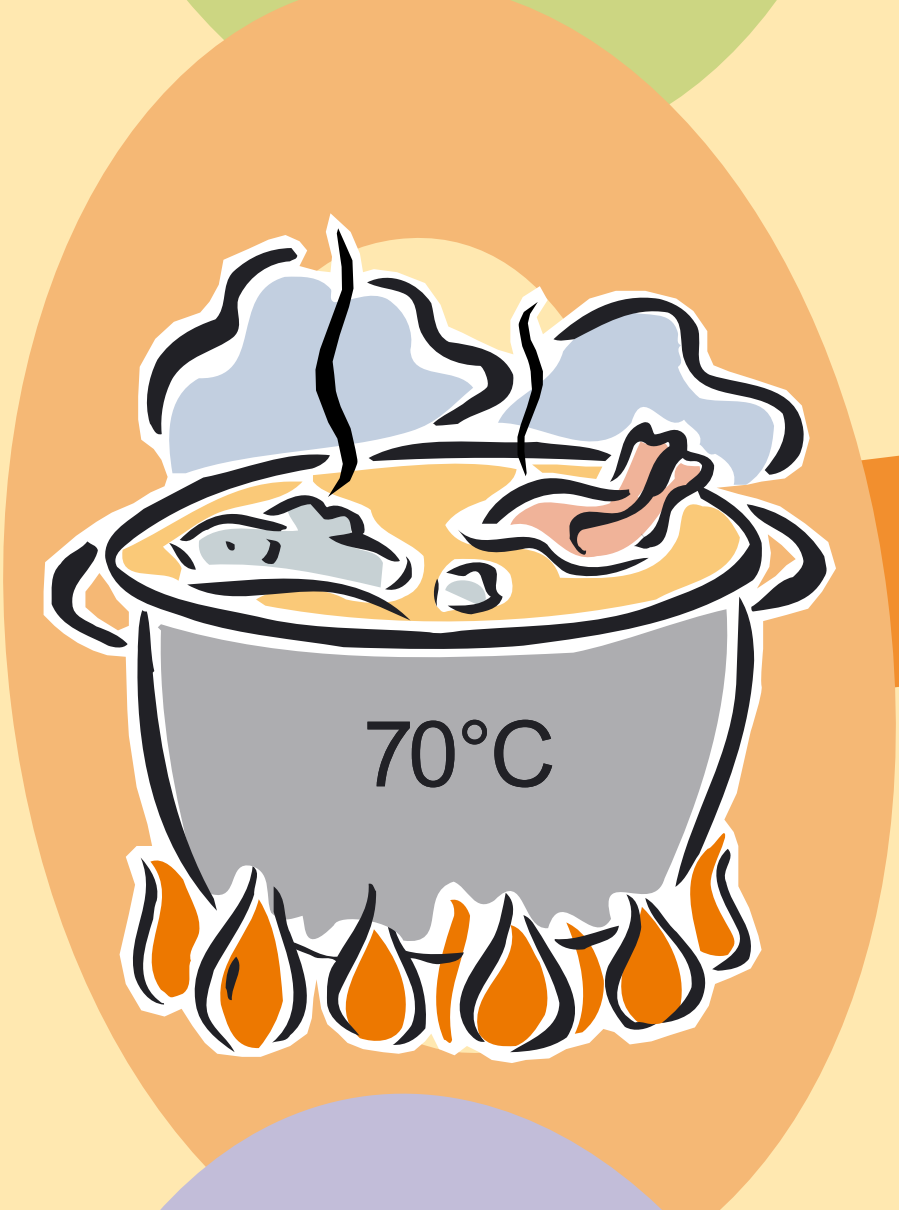


## Khavhakhethekanye zwiḽiwazwivhisinazwobikwaho

## Ndingani?

- ✓ Khavhakhethekanyeḽamatswukumbisi, ḽamayakhuhunazwiḽiwazwamaḽini
- ✓ Khavhashumisezwishumiswazwofhambanahonauri zwishumiswazwatshiḽanganizwifanahonaphangana mabulannga a u tshetshelakhaozwiḽiwazwivhisi
- ✓ Khavhavhulungezwiḽiwakhazwifaredzi u thivhela u kwamana ha zwiḽiwazwobikwahonazwivhisi

Zwiḽiwazwivhisi, ngamaandḽanamatswuku ḽamayakhuhunazwiḽiwazwa maḽinamithothoyavhozwin gavhazwinazwitshilizwinezw angafhiriselwakhazwiḽwezwi ḽiwangatshifhingatshamusih utshikhoulugiswazwiḽiwana u zwivhulunga.

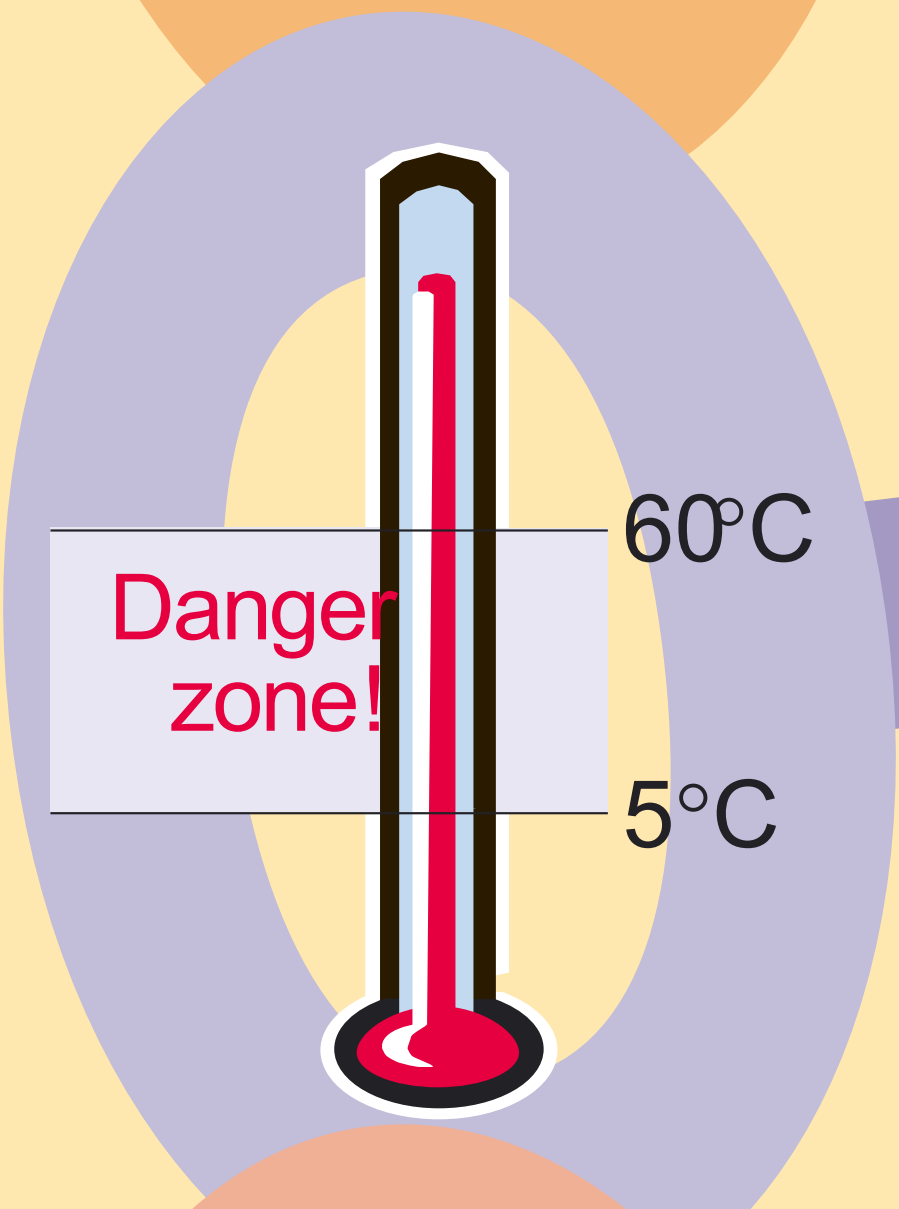


## Khavhulungezwiḽiwakhathempharetshadzotsireledzeaho

## Ndingani?

- ✓ Khavha bike zwiḽiwazwivhibve, ngamaandḽanamatswukhu, ḽamayakhuhu, makumbanazwiḽiwazwamaḽini
- ✓ Khavhavhilisezwiḽiwazwifanahonasobonazwitshuu u vhoneaurizwoswika 70oC. U itelaḽamatswukunaḽamayakhuhu, khavhahoneurimithothoyokuna, a yongotswukuluwa. Zwofanelahondi u shumisathemometha
- ✓ Khavhadudeddezwiḽiwazwifhise

bikazwavhibvazwivhulalahazwizhiliz woḽhezwakhombo. Ngudodzosumbe dzauri u bikazwiḽiwa u swikakhamufhisowa 70oC zwingathusakha u vhanavhuḽanziurizwotsireledzea u zwiḽa. Zwiḽiwazwinezwaḽoḽa u dzhielwanḽhazwikatelaḽamayogaiw aho, yogotshiwaho, zwipiḽazwihulwanezwanamanamut umbuwakhuhu.



## Gcina kudla kumazinga ekushisa laphephile

## Ndingani?

- ✓ Vha so ngosiazwiḽiwazwobikwahokhathempharetshayanḽunilwats hifhingatshifhirahoirimbili
- ✓ Khavhavheezwiḽiwazwobikwahonazwinezwangasinakhats hixwatudzinga u ḽavhanya (ngamaandḽangafhasi ha 5oC)
- ✓ Khavhadzuddezwiḽiwazwobikwahozwitshikhoufhiswa (lufhiraho 60oC) musivhasaathu u zwiavha

Zwitshilizwingaandanga u ḽavhanyaaralizwiḽiwazwovhulungwakhath empharetshayanḽuni. Nga u vheakhathempharetshayafhasi ha 5oC kana ḽḽha ha 60oC, nyaluwoyazwizhili i a konau fhungudzea kana yaimiswa. Zwiḽwezwazwitshilizwakhombo zwi a kona u aluwanakhathempharetshayafhasi ha 5oC.



## Khavhashumisemaḽi o tsireledzeahonazwiḽiwazwivhisi

## Ndingani?

- ✓ Khavhashumisemaḽi o kunaho kana vha a kunakiseuri a vhe o tsireledzeaho
- ✓ Khavhanangezwiḽiwazwitetenahonezwi re namutakalo
- ✓ Khavhanangezwiḽiwazwokunakiswaho u itela u tsireledzea, zwifanahonamaḽhi o kunakiswaho
- ✓ Khavhaḽanzwemitshelo, miroho, ngamaandḽaarali i tshiljiwa i songobikiwa
- ✓ Vhasongoshumisazwiḽiwaaralizwo no pfukelwangamaḽuvha

Zwiḽiwazwivhisi, zwikatelahomaḽi, aisi, zwingakavhiwangazwizhilizwakhomb onadzikhemikhala. Khemikhala dzakhombodzingavhumb eakhazwiḽiwazwotshinyalahonazwoun daho. U nanguludzazwiḽiwazwivhisingavhuron wanenamaḽa o leluwaho a fanahona u ḽambazwanḽana u kwatulamakandazwingafhungudzakh onadzeoyakhombo.