



# Switsundzuxo swo tshama u ri na mirhi wa kahle na ku hanya kahle

**Ku tshama u hanye kahle na ku va na mirhi wa kahle, tidyondzise mikhuva na mahanyelo lawa ya nga ta tiyisisa rihanyu ra wena na ku hunguta nxungeto wa vuvabyi.**

## Vutiolori

- Tiololi ku ringana timinete ta 30 hi siku, ka nharhu ku fika ka ntlhanu hi vhiki.
- Nghenelela eka mintlangu yo karhi.
- Endla ntirho wa vutiolori ekaya ku fana na ku tirha exirhapeni kumbe ejarateni ra wena kumbe u basisa yindlu..
- Ganyula, famba hi ku hatlisa, kumbe u khida.

## Ku dzaha

- U nga sunguli ku dzaha, kumbe
- tshika ku dzaha.

## Xihoko na swidzidziharisi

- Nwana xihoko hi ndlela ya kahle, kumbe
- tshika ku nwa.
- U nga tirhisi swidzidziharisi.

## Titoloveti ku tisirhelela eka timhaka ta masangu

- Hambana na timhaka ta masangu; hlwela ku sungula ku endla timhaka ta masangu; u nga hatliseli ku endla timhaka ta masangu na murhandziwa un'wana na un'wana.
- Tshembheka eka murhandziwa un'we.
- Tirhisa tikhondomu ku tisirhelela hi nkarhi wa masangu.

## Madyelo

### Dyana swakudya swo aka mirhi

- Dyana swakudya swo hambana ku suka eka mintlawwa hinkwayo ya swakudya (xitachi, phurotheyini, mafurha, swiendliwa swa masi).
- Dyana kwalomu ka minkavelo yi mbirhi ya matsavu na mihandzu hi siku..
- Hunguta mafurha eka swakudya.
- Tirhisa chukela na munyu wu ntsongo.
- Nwana mati ya kwalomu ka tinghilazi ta nhungu hi siku.

## Etlela

- Etlela tiawara ta nkombo ku ya eka nhungu hi vusiku byin'we.

**Ku kuma mahungu yo tala, endzela kliniki ya le ku suhi na wena**