

Kulele kwao u itela mutakalo wa mbilu



Vhuria 2023

TSHIVENDA

info@heffsa.org

www.heffsa.org

Vhuria ndi khalanwaha ya ndeme ine ya fara vhundeme ha zwithu zwinzhi vhutshiloni hashu nakha mutakalo. Vhuria vhu ri nea tshikhala tsho fhungudza luvhilo ra sedza ku tshilele kwashu no vhea zwipikwa zwine ra tama u swikelela uri rivhe na mutakalo wa vhudi wa mbilu. Naho zwo ralo u rothola ha vhuria vhu da na u hotola, murotholo na mukhushwane kha rine vhanwe no u engagedzea ha tshikalo tsha mivhili yashu vhuria. U la zwiliwa zwire na mutakalo wa vhudi a zwi nga ni thivheli u farwa nga malwadze a vhuria, fhedzi zwi a ni thusa u khwathisa masole a muvhili no ni tsireledza. Tshinwe hafhu arali na farwa nga malwadze, zwiliwa zwire na pfushi zwi ni thusa uri ni tavhanye u fhola. Ndi tshifhinga tsha vthuthogwa u ita zwothe u itela u dithogomela, u dzula no sedzulusa zwiliwa zwanu na u dzula ni na mutakalo wa vhudi na pfushi.

Vhuria ndi tshifhinga tshine zwimela zwa puta zwa awela u swikela tshifhefho zwa vuwa, ndi nga zwo zwi zwa ndeme uri na inwi ni awedze mivhili yanu ni fhungudze luvhilo.



Zwiliwa zwa vhuria zwi no ni takadza:

- ✚ Mitshelelo – Nangani mitshelelo yo difha, yo vhavhelela, citrus(zwickara na maswiri) ni le I tshi dudela.
- ✚ Miroho ya midzi – I gotsheni kha oveni, ni ite na zwithuwu na sobo zwi no furisa ni diphine vhuria.
- ✚ Goroi lo dalaho mudifho, faiba, dzivithamini dzi ngaho sa niacin, thiamine, na folate and miminerala I ngaho sa zinc, iron, magnesium, na manganese.
- ✚ Nduhu na dzithambo zwo dala phurotheini nnzhi na mapfura ane ra anzela u a tama vhuria.
- ✚ Zwinwiwa zwo fhisa na zwo dudela ndi zwavhudi vhuria (fhedzi ni tutshele khafeini) ni lingedze dzi tie dza miri dzo yaho ngo fhambana dzingaho tie dzo dudedza no fholisa vhuya dzone dzo ni fanelaho (cardamom, chamomile, sinamoni, cloves, ginger, makanda a swiri)

U shandukisa ku tshilele wa tevhedza ndila dza mutakalo wa vhudi u itela mbilu a zwo ngo leluwa fhedzi zwi a swikelelea arali wo diimisela na muhumbulo wone wone.

U itela u ni thusa kha ulu lwendo,



Vheani zwi no vhone na zwi na tama u swikelela: Sengulusani zwine na tama u swikelela ni vhone uri zwi na vhungoho na hone zwi a swikelelea na. Zwi nwaleni fhasi zwi vhone u itela u ni humbudza zwine na tama u swikelela. Musi ni tshi dilugisela zwine na tama u zwi swikelela u itela mutakalo wa vhudi wa mbilu ndi ni ramba uri ni humbule zwituku u fhirisa zwi hulwane. Humbulani ndila dzo leluwaho dzire na mutakalo wa vhudi dzi ne dza do kona u swikelelea vhusiloni hanu. Hezwi zwi thusa uri ni do kona u zwi ita lwa tshifhinga tshilapfu zwa vha na mbuelo. U dzula u na mutakalo wa vhudi wa mbilu ndi yone ndila yo isa mutakaloni wa vhudi vhusiloni.



Ivhani na pulane: Fhatani pulane ine ya angaredza zwine na do ita uri ni kone u swikelela zwe na tama. Ni kone u vhekanya pulane yanu nga zwipidazwituku zwi no langea uri zwi leluwe u tevhedzea (shumisani khalenda ya vhege nna)

Zwithu zwi tanu zwituku u itela tshanduko khulwane dza mutakalo wa mbilu

Ni nga zwi itauri zwi swikelelee kana u konadzea kha vhutshilo hanu ha duvha na duvha:

1. **Ihani zwiliwa zwire na mutakalo wa vhudi:** Thomani ngo shumisa mitshelo minzhi, miroho, goroi, phuroteini I sina mapfura na mapfura a rena mutakalo wa vhudi kha zwiliwa zwanu ni tshi kho fhungudza u la zwiliwa zwo dalaho swigiri na mapfura a sina mutakalo. Humbulani u tevhezela kulele kwa meditherini (kwo dalaho miroho na mitshelo) zwine zwo no sumbedzwa uri zwi nea mbilu mutakalo wa vhudi.
2. **Nyonyoloso:** Lingedzani u ita nyonyoloso yo linganelaho ya mithethe ya fumiraru (30) maduvha o vhalaho kha vhege. Thomani nga zwituku ngo tshimbila tshikhala tshipufhi musu no awela mishumoni kana u tshimbila nga zwitepisi ufirisa u shumisa lifithi. Tshifhinga tshi tshiya ni engedze mithethe ya nyonyoloso. Ni lingedze u bvela nnda uri ni wane masana a duvha lwa mithethe I lingano 15 u swika 30 arali zwi tshikonadzea.
3. **Tutshelani u daha mafola:** Arali ni tshi daha fola, u tutshela ndi tshinwe tsha zwithu zwine nan ga ita uri nivhe na mutakalo wa mbilu wa vhudi. Ambani nav ha ongi vhanu vha ni nea tsivhudzo na ndila dzine dza ng ani thusa u leludza u tutshela u daha fola.
4. **Langulani mitsiko :** Mutsiko wa tshifhinga tshilapfu u nga vha na masiendoitwa a si a vhudi kha mutakalo wa mbilu. Dzhiani tshifhinga ni ite zwithu zwine zwa ni thusa u vhofholowa na fhungudza mutsiko zwingaho sa yoga no fhedza tshifhinga ni kho rwiwa nga muya fhasi ha miri.
5. **Sengulusani mutsiko wa malofha na tshikalo tsha kholesiteroli:** Mutsiko wa malofha ure ntha u engedza tshikhala tsho vha na vhulwadze ha mbilu. Ambani nav ha ongi vhanu nga ha u tola mutsiko wa malofha tshifhinga tshothe na zwine na ita u langula nyimele dza zwino. Hezwi zwi nga angaredza u shandukisa kutshilele no shumisa mishonga yo teaho.



Ilani lwa Vhutali, Ni tshimbilese (nyonyoloso)

“Ilani lwa Vhutali, Ni tshimbilese (nyonyoloso)” Ndi luambo lwo leluwaho lwo tutuwedza u vha na mutakalo wa vhudi nga u angaredza. Hedzi dzi tevhelaho ndi dzinwe ndila dzine nan ga shumisa u ni thusa kha ku tshilele kwa duvha na duvha.

1. **Lugisani zwiliwa zwanu** Dzhiani tshifhinga ni lugise zwiliwa zwine na do la kana u bika mathomoni a vhege. Hezwi zwi do ni thusa u kona u nanga zwiliwa zwire na mutakalo wa vhudi no thivhela zwi khukhulisi zwo la zwiliwa zwi sina mutakalo wa vhudi kana zwo rengiwa zwo bikwa.
2. **Luugisani zwiliwa zwanu hu tshe na tshifhinga:** Fhedzani tshinwe tsha tshifhinga tshanu mafheloni a vhege ni kho lugisa zwiliwa zwire na mutakalo wa vhudi zwine na do la vhege I tevhelaho. Hezwi zwi do ni vhulungela tshifhinga no ni thusa uri ni dzule ni kha ndila yone u itela u swikelela zwipikwa zwanu zwa mutakalo wa vhudi.
3. **Wanani ndila dzo ita nyonyoloso/u tshimbila:** Nyonyoloso a I tei u bora kana u teledzisa. Todani nyonyoloso dzine na dzi takalela dzi ngaho sa u tshina, u gonya dzi thavha, u tamba mitambo, ni zwi ite ndowelo vhutshiloni hanu.
4. **Itani uri nyonyoloso ivhe tshipida tsha vhutshilo hanu ha duvha na duvha:** Todani zwikhala zwine nan ga zwishumisa u ita nyonyoloso duvha na duvha sa tsumbo u tshimbila nga zwitepisi ufirisa u shumisa lifithi na u tshimbila nga tshifhinga tsho awela mushumoni.
5. **Dzulani no tutuwedzea:** Vheani zwipikwa zwi no swikelelea ni zwi senguluse uri zwi kho tshimbila hani. Pembelani zwena swikelela ni songo dikondisela arali tshinwe tshifhinga zwisa tshimbili nga he na lavhelela. Ni humbule uri liga linwe na linwe line na dzhia kha u la lwa vhutali na u ita nyonyoloso ndi liga lo ita u swikelela mutakalo wa khwine nga u angaredza.
6. **Dzinwe ndila dza zwiliwa zwire na vhududo, mbofholowo na u bvusuludza kulele/zwiliwa na ndila dzanu dza vhuria:**
 - Dzulani no nwamadi o linganaho,
 - Lingedzani zwi paisisi na miri yo fhambanaho
 - Lingedzani u shela zwiliwa zwo fhiliswaho(femethiwa) zwituku zwine zwa shumiswa nga mvelele nnzhi nga khalanwaha ya vhuria.
 - Dizethe dzamani maapula o dudelaho kana u bikiwa a na sinamoni kana u бага mapuere na cardamom.
7. **Sedzesani kha zwimela zwa khalanwa ino:** Sa izwi huna malamba manzhi o no wanala kha u la zwiliwa zwo tavhiwaho hayani na zwa khalanwaha. Zwiliwa zwa khalanwaha zwi vha zwi zwi tete nahone zwi tshi difha sa izwi zwo vhibva no kanwa nga tshifhinga tshone tshone zwa dovha hafhu zwa swikelelea zwi si dure.





ZWILIWA ZWA KHALANWAHA YA VHURIA ZWI NO WANALA AFURIKA TSHIPEMBE (Fulwi, Fulwana, Thangule)

Mitshelo: Maapula, maafukhada, bambahosi, nie, kiwi, zwikara, mbubulu, bvani, zwinerengisi, maswiri, mapapawe, mapuere, tshienge, magwavha, maguranadila, matamatisi.


Mitshelo I no wanala nwaha wothe: mionva, tshienge, maapula, mango o omiswaho, figs dzo omiswaho maberegisi o omiswaho.

Miroho: Asiparagasi, athitshoki, bitiruti, nawa, burokholi, burusele sipurauthu, khavhisi, kholifulawa, silari, khukhamba, endive, fennel, galiki, Jerusalem artichokes, mureipi, kohlrabi, ngovha, parsnips, nawa dala, madzambane, zwifhuri, redishi, rhubarb, tshipinisi, nyala ya matari madala, murambo, turnips, waterblommetjies, watercress.

Miroho I no wanala nwaha wothe: Zwifhuri, kherotsi, khukhamba, gem squash, lethasi, nyala, madzambane, redishi, murambo

Shumisani hei khalenda ya vhege nna u ni thusa u vhona uri ni kha ndila yone yo swikelela xwipikwa kwanu no ni tutuwedza!



 **Khalenda ya vhege nna I do ni thusa kha u kona u ita tshithu tshihhi u itela mutakalo wa vhudi kha duvha lwa vhege nna. I do ni thusa u dzhia tsheo dza vhudi na uswikelela zwipikwa zwanu zwa mutakalo wa vhudi nga ndila I langeaho.**

Khalenda yanu ya vhege nna nga ha kulele kwa mu takalo wa vhudi na nyonyoloso.

Shumisani hei khalenda ya vhege nna ya kulele kwa mutakalo wa vhudi na nyonyoloso zwavhudi no dinea tshifhinga. Ndi ni eletshedza uri ni didzudzanye, ni nwale ndila ine zwa kho tshimbila ngayo na zwi khukhulisi, ni difhululedze na u dilivhuwa musu ni tshi kunda nga zwithu zwi ngaho sa u ya u vhona zwitori na zwinwe vho nga murahu ha vhege nna. Di iteleni nzudzanyo yanu u itela mutakalo wa mbilu. **Ni takale na u diphina**

	MUSUMBULUWO	LAVHUVHILI	LAVHURARU	LAVHUNA	LAVHUTANU	MUGIVHELA	SWONDAHA
VHEGE 1	Thomani duvha lanu nga zwiliwa zwa nga matsheloni zwire na mutakalo wa vhudi. (Overnight Apple Pie Oats)	Tshibilani (nyonyoloso) lwa mithethe ya fumi (10) nga masiari.	Nga duvha ni nwe ngilasi dza malo (8) dza madi. (Infused water idea)	Ni tutshele zwinwiwa zwire na swigiri ni nwe madi kana tie ya miri.	Lingedzani ndila ntswa dza kubikele dza mutakalo wa vhudi dza tshilalelo. (Video: Beef & Pineapple Stirfry)	Tshibilani (nyonyoloso) lwa mithethe ya fumi mbili (20).	Dzulani no dzudzanya zwiliwa na zwisineke zwi re na mutakalo wa vhudi (heart-healthy meals and snacks) zwa vhege mathomoni a vhege.
VHEGE 2	Zwiliwa zwanu kha zwivhe na miroho minzhi (Quick Sweet Potato Hash)	Tshibilani (nyonyoloso) lwa mithethe ya fumiraru (30) nga masiari.	Fhungudzani u la zwiliwa zwo dalaho mapfura, swigiri na muno. (How to build healthy snacks).	Lingedzani ndila ntswa dzau ita nyonyoloso dzi ngaho sa yoga na Pilates.	Dzulani no lugisa saladi ire na mutakalo wa vhudi ya tshiswutulo (zwiliwa zwa nga masiari) (Ni nga itisa hani saladi ya bodeloni) (How to make a Jar Salad)	Tshibilani (nyonyoloso) lwa mithethe ya fuminna (40) nga masiari. Di iteleni muthotho ni u omise kha tshikwatudzi (firidzhini) (Muthotho wa marambo a khuhu) (Bone-broth: Chicken)	Lingedzani ndila ntswa dza kubikele dza mutakalo wa vhudi dza tshiswitulo (zwiliwa zwanga masiari). (Freezer Frittata)
VHEGE 3	Tutshelani zwiliwa zwituku zwi sina mutakalo wavhudi ni le zwiliwa zwi no tangedzea sa zwibantsi zwa oats (Oatmeal Bites).	Tshibilani (nyonyoloso) lwa mithethe ya fumithanu (50) nga masiari.	Shumisani goroi nzhi kha zwiliwa zwanu. (Video: Quinoa Tabbouleh)	Lingedzani ndila ntswa dzau ita nyonyoloso dzi ngaho sa u khwathisa marambo nau bambela.	Nga duvha ni nwe ngilasi dza malo (8) dza madi.	Tshibilani (nyonyoloso) lwa mithethe ya fumirathi (60) kana awara. Di iteleni muthotho ni u omise kha tshikwatudzi (firidzhini) (Muthotho wa marambo a kholomo) (Bone-broth: Beef)	Bikani zwiliwa zwa mutakalo wa vhudi zwa tshiswitulo (zwiliwa zwanga masiari). (Sheet Pan Meal)
VHEGE 4	Litshani u la nama tsuku ni le phurotheini dzi sinaho mapfura manzhi sa nama ya khuhu, khovhe, kana dzi tofu (nawa).	Tshibilani (nyonyoloso) lwa mithethe ya fumisumbe (70) kana awara na mithethe ya fumi.	Lingedzani ndila ntswa dza kubikele kwa mutakalo wa vhudi dza zwiliwa zwa tshilalelo (zwiliwa zwa madekwana),	Kha zwiliwa zwanu shumisesani zwiliwa zwi bvaho kha zwimela. (Garlic Swiss Chard with Chickpeas)	Bikani zwiliwa zwi re na mutakalo wa vhudi zwire na makaroni.	Tshibilani (nyonyoloso) lwa mithethe ya fumimalo (80) kana awara na mithethe ya fumimbili.	Pembelani kulele kwanu kwa mutakalo wa vhudi na nyonyoloso zwe na swikelela ni dilivhuwe nga zwithu zwavhudi sa dizethe ire na mutakalo

	<i>(Chicken and Brown Rice Harvest Bowl)</i>		nisevhedze na khovhe yo gotshiwaho. <i>(Roasted vegetable salad with lentils)</i>		<i>(Heart-healthy Pasta & Beans)</i>	Bikani sobo irena mutakalo wa vhudi. <i>(Butternut Squash and Apple Soup)</i>	wa vhudi. <i>healthy dessert.</i>
--	--	--	--	--	--	--	---

Resipi dza vhege nna ya khalenda yanu:

Vhege 1:

Overnight Apple Pie Oats | Infused Water Ideas | Beef and Pineapple Stirfry (video) | Planning Heart-healthy meals and snacks

Vhege 2:

Quick Sweet Potato Hash | How to Build Healthy Snacks | How to make a Jar Salad | Bone-Broth: Chicken | Freezer Frittata

Vhege 3:

Oatmeal Bites | Quinoa Tabbouleh (video) | Bone-Broth: Beef | Sheet Pan Meal

Vhege 4:

Chicken and Brown Rice Harvest Bowl | Roasted Vegetable salad with lentils | Garlic Swiss Chard with Chickpeas |

Heart-healthy Pasta & Beans | Butternut Squash and Apple Soup | Healthy Dessert

