

Vuk'uzenzele



Produced by Government Communications (GCIS)

English/Tshivenda

| Thafamuhwe 2019 Khandiso 2

#GoodGreenDeeds

Clean South Africa



Restoring the dignity of women and girls

Page 8



Creating a culture of reading in SA

Page 9



ALSO AVAILABLE ON:



@VukuzenzeleNews



Vuk'uzenzele

Websites: www.gcis.gov.za

www.vukuzenzele.gov.za

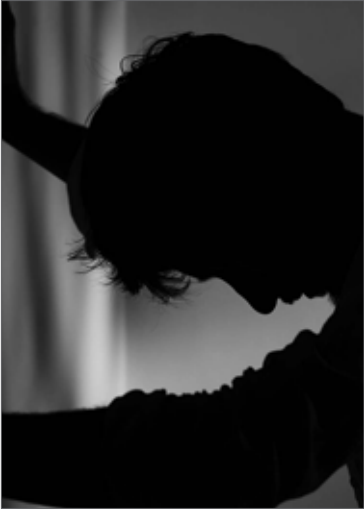
E-mail: vukuzenzele@gcis.gov.za

Tel: (+27) 12 473 0353

FREE COPY

Did you know? THE 2019 ELECTIONS WILL BE HELD ON 8 MAY 2019

Vhuḍi na vhuḅvhi ha vhuḅwadze ha bipolar



Vho Allison Cooper

Nahone hu na malwadze o fhambanaho a bipolar, yone khulwane-sa, ye ya vha i tshi ḍivhiwa sa mutsiko wa muhumbulo wa manic, ndi tshiimo tsha mutakalo wa muhumbulo tshine tsha ita uri hu vhe na tshanduko khulwane ya vhuḍipfi u bva kha vhuḍipfi ha u takalesa (*mania*) u ya kha ha vhuḍipfi ha u tsikea (mutsiko wa muhumbulo), hu uri tshiḅwe tshifhinga hanefha vhuḅvhi hu tshi nga a huna

tshine tsha khou itea ndi mait-ele o ḍowealeho.

Dr Vho Eddie Pak, dokotela wa zwa muhumbulo vhane vha wanala kha Muhasho wa zwa Mutakalo wa Gauteng Vhuongeloni ha Vhalwadze vha Muhumbulo ha Sterkfontein ngei Krugersdorp, vho ḅalutshedza uri ndi zwithu zwo ḍowealeho uri muthu a vhe na mamudi o fhambanaho na uri a nga pfa o takala kana u sinyuwa, musi zwithu zwo fhambanaho zwi tshi itea matshiloni avho.

“Honeha, vhuḅwadze ha *Bipolar*, ndi musi muthu a tshi tshenzhema u shanduka ha mamudi lwo kalulaho, hu sa tou vha na tshiitisi. Tshanduko i sokou itea nga zwifhinga, lwa tshifhinga tshilapfu nahone i khakhisa kutshilele kwa muthu kwa ḍuvha na ḍuvha,” vho ralo.

Tsumbadwadze dza *Bipolar*

U ya nga ha ndendedzi ya bipolar ine yo bveledzwa nga South African Depression and Anxiety Group (SADAG), tsumbadwadze dza vhuimo ha manic

dzi katela;

- Vha ḍipfa vho takala zwihulu nahone hu si na tshine tsha nga shandukisa dakalo ḅavho;
- Vhuḍifulufheli ho kalulaho
- Vha xeledwa nga kuvhonele kwa vhuḍi kwa zwithu zwine zwa vha sia vha kha khombo ya u nga shumisesa zwidzidzivhadzi na u sa londa.
- Vha avha na maanḍa lune vha nga kona u fhedza maḍuvha vha sa eḍeli na luthihi;
- Vha bva kha fhungo heḅi vha fara ḅia vha tshi kha ḍi vha kha heḅi na uri vha amba nga u ḅavhanya nahone vha tshi khou ambela nḅa;
- Vhaḅwe a vha koni u vha pfesesa vhunga zwine vha amba zwi songo dzudzanyea nahone zwi sa ḅamani;
- Vha nga sokou sinyuwa hu si na tshiitisi kana musi muḅwe a tshi eletshedza uri pulane yavho a i tou

pfala zwavhuḍi.

“Arali vhuḅwadze vhu tshi kha ḍi vha kha tshiimo tsha *manic* vhu sa lafhiwe nga tshifhinga, i nga livhisa kha u xeledwa nga muhumbulo zwine muthu a nga si tsha vha kwae. Vha nga thoma u vhona na u tenda zwithu zwine a zwiho na u dovha vha vha vhatu vha u sokou sinyuwa na u vha vha dzinndwa. Vhuḅwadze vhu kha tshiimo tsha *Manic* vhu a leluwa u vhu vhona kha vhaḅwe, ngauri vha shanduwa vhomboneni,” vho ralo Dr Vho Pak.

Hezwi zwifhinga zwa vhuḅwadze zwi tevhelwa nga mutsiko muhulu, zwi na tsumbadwadze dzine dza fana na dza mutsiko wo ḍowealeho kana mutsiko muhulu zwine zwa katela vhuḍipfi vhu tevhelaho;

- U ḅungufhala
- U ḍivhona mulandu kana u shaya fulufhelo
- U sa ḅoda u vuwa mmbe-teni kana u tama u eḍela fhedzi kanzhi u sa koni
- U sa vha na nungo na u pfa wo kulekana miraḍo kathihi na tshineto.

- U sa vha na dzangalelo ḅa zwiliwa; u shaya dzangalelo ḅa u ḍidzhenisa kha zwithu na u ḍipfa u si tshithu.

“Tshifhinga tsha mutsiko wa muhumbulo tshi nga kha ḍi swikisa kha vhuḅwadze ha muhumbulo ho kalulaho, lune muthu a si tsha vha kwae. Kha dzinwe nyimele, vha a lingedza u ḍihuvhadza lune zwa nga livhisa kha u ḍivhulaha,” vho ralo Dr Vho Pak.

Mafhungo mavhuya ndi a uri thuso i hanefha. “Arali muthu o ḅaḅvhiwa zwavhuḍi, a kha dzilafho ḅone nahone dzilafho ḅi khou ḅhogomelwa zwavhuḍi, a nga tshila vhutshilo havhuḍi ho fhelelaho,” vho ralo Dr Vho Pak. **V**

Arali vha tshi humbulela uri vhone kana muḅwe muthu ane vha mu funa u na vhuḅwadze ha bipolar, kha vha dalele kijiniki ya tsinisa ya zwa vhuḅwadze ha muhumbulo, vhuongelo kana dokotela nga u bonya ha iḅo.

Bipolar... vha nga thusa hani?

Vho Allison Cooper

Arali muḅwe muthu ane vha mu funa o wanala uri u na vhuḅwadze ha bipolar, hu na zwithu zwinzhi zwine vha nga zwi ita u thusa kana u vha tikedza.

Tsha u thoma, kha vha gude zwoḅhe zwine vha tea uri vha zwi ḍivhe nga ha vhuḅwadze ha bipolar yeneyo ine mufunwa wavho o ḅaḅvhiwaho a wanala e nayo. Kha vha wane zwivhangiswayo, tsumbadwadze na dzilafho nahone vha ambe na dokotela wa mulwadze arali zwi tshi

konadzea.

Vha tea u dovha vha guda nga ha zwiḅa zwa tsivhudzo ya vhuḅwadze ha *manic* na zwifhinga zwine vhuḅwadze ha vha ho dzika, u itela uri vha kone u ḍivha uri muthu a nga thoma u ḍifara hani.

U ya nga ha ndendedzi ya vhuḅwadze ha bipolar ine yo bveledzwa nga South African Depression and Anxiety Group (SADAG), ndi zwavhuḍi u vha na pulane, u itela uri musi muthu o takala, vha tea u itisa hani musi vha tshi khou vhona uri vha khou tshenzhema tsumbadwadze dza vhuḅwadze

ha bipolar. Tsumbo, vha nga vha na nyambedzano ine ya katela u vhea milayo ya tsireledzo ine ya fana na u dzhia garaḅa dza bannga, u vhea nyiledzo ya tshumiso ya bannga na u dzhia khii dza goloi.

“Kha vha ḅuḅwedze mulwadze uri a dzulele u dzhia mishonga, a vhone dokotela wawe nahone a ḅutshelhalwa na zwidzidzivhadzi sa izwi zwi tshi nga ḅuḅula bipolar kana zwa ita uri ḅimudi ḅa vhuḅwadze ḅi nḅaḅe,” vho ralo Dr Vho Eddie Pak, dokotela wa zwa muhumbulo ane a wanala kha Muhasho wa

zwa Mutakalo wa Gauteng kha Vhuongelo ha Vhalwadze vha Muhumbulo ha Sterkfontein.

Arali mulwadze o vha a kha dzilafho lwa tshifhinga tshilapfu, u khwinisea ha vhuḅwadze hu sa tou vhone, kana dzilafho ḅi sa mu fari zwavhuḍi, kha vha mu ḅuḅwedze uri a vhudzise dokotela nga ha ḅinwe dzilafho kana a vhone muḅwe dokotela.

Kha vha fare vhatu nga nḅila ine vha farisa zwone muthu muḅwe na muḅwe musi vho no fhola, fhedzi vha tielele tsumbadwadze. **V**

Zwiḅa zwa tsumba u ḅoda u ḍivhulaha

Ndi zwa ndeme nga maanḍa u guda nga ha tsumba u ḅoda u ḍivhulaha na u dzhiela nḅa tshutshedzo dzine muthu a nga dzi ita.

Arali muthu a tshi khou “penndela tshoḅhe” mafhungo awe, a tshi amba nga ha u ḍivhulaha, a tshi dzulele u amba nga maitete a u tevhela vhaḅwe kana vhuḍipfi ha u hanganea, ndi tshifhinga tsha uri vha dzhenelele nahone vha ḅode thuso u bva kha dokotela wa mulwadze kana muraḍo wa muḅa kana khonani.

Kha vha wane thuso

Arali vhone kana muḅwe muthu a tshi ḅoda thuso, kha vha dalele tshimiswa tsha zwa muhumbulo tsha tsini, kijiniki, vhuongelo kana dokotela. Vha nga kwama vha Cipla kha ḅuḅungo lwa vho lwa thuso ya zwa mutakalo wa muhumbulo lu dzulaho lu tshi khou shuma iri dza 24 kha 0800 456 789, kana nomboro ya thuso ya SADAG kha 011 234 4837, Suicide Crisis Line kha 0800 567 567 kana Akeso Psychiatric Response Unit i shumaho kha 0861 435 787.

Zwothe zwine vha tea u divha nga ha muholo wa fhasisa



■ Nga fhasi ha Muholo wa Fhasisa wa Lushaka, vhashumi vha sekithara nnzhi vha tea u badelwa tshelede i si fhasi ha R20 nga awara.

Vho Dale Hes

Mushumi muñwe na muñwe wa Afrika Tshipembe u na pfanelo ya muholo u no pfala uri a kone u diunda na miya yavho.

Musi Muholo wa Fhasisa wa Lushaka wo phasiswa lwa tshiofisi u vha mulayo nga Muphuresidennde Vho Cyril Ramaphosa mathomoni a uno ñwaha, hei pfanelo zwazwino

yo tsireledzwa lwa tshiofisi.

Minista wa zwa Vhashumi Vho Mildred Oliphant vho ri muholo wa fhasisa a u nga imeli miholo ya fhasisa ine yo no tendelanwa khayo, nga kha thendelano gufe dza nyambedzano.

“Muholo wa fhasisa u do vhuedza, zwiuhulu havha vhane vha kha di holaho tshelede ine ya vha fhasi ha yo dzinginywaho ya R20 nga awara, hune sekithara ine ya do vhuelwa zwiuhulu ine ya vha ya ndowe-

tshumo ya u netshedza tshumelo hune wa wana vhathu vha tshi khou hola nga masheleni a dzindivhuwo fhedzi,” vho ralo.

Pfanelo dzavho fhasi ha Mulayo wa Muholo wa Fhasisa wa Lushaka

• Nga fhasi ha Mulayo wa Muholo wa Fhasisa wa Lushaka, vhashumi kha sekithara nnzhi vha tea u badelwa tshelede i si fhasi ha R20 nga

awara.

- Hezwi a zwi kateli vhashumi vha bulasini, vhane vha tea u badelwa u thoma kha R18 nga awara, vhashumi vha nduni (R15 nga awara) na vhashumi vha EPWP (R11 nga awara).
- Vha tea u badelwavho muholo wa fhasisa kha awara inwe na inwe ine vha i shuma nga ñuvha. Arali vha shuma awara dzine dza vha fhasi ha ñva nga ñuvha, vha tea u badelwa awara ñva dzo fhelela.

Vha tea u vha vha khou hola vhugai nga ñwedzi?

- Arali vha tshi hola R20 nga awara nahone vha tshi shuma awara dza malo nga ñuvha lwa mañuvha mañanu nga vhege, vha tea u badelwa R800 nga vhege. Nga ñwedzi, mutholi wavho u tea u vha holela R3 466.40.
- Arali vha tshi hola R20 nga ñuvha nahone vha tshi shuma awara dza ñave nga ñuvha lwa mañuvha mañanu kha vhege, vha tea u bade-

lwa R900 nga vhege. Vha tea u badelwa R3 899.70 nga ñwedzi.

- Arali vha mushumi wa bulasini ane a hola R18 nga awara a tshi khou shuma awara dza 40 nga vhege, vha tea u badelwa R3 119.76 nga ñwedzi. Arali vha tshi shuma awara dza 45 nga vhege, vha tea u badelwa R3 509.73.
- Arali vha mushumi wa nduni vha tshi hola R15 nga awara nahone vha tshi khou shuma awara dza 40 nga vhege, vha tea u hola R2 599.80 nga ñwedzi. Lwa awara dza 45, vha tea u hola R2 922.75.

Vha ita mini arali vha tshi khou holelwa muholo u re fhasi ha muholo wa fhasisa?

Mbilaelo dzi nga itwa kha Ofisi dza Mhasho wa zwa Vhashumi dza tsini, kana dzi rumelwe kha Khomishini ya Vhukonanyi, Vhupfumedzani na Vhulamukanyi (CCMA). CCMA yo vula ñhingo mbili u itela zwiuhudziswa: **011 377 6627** na **011 377 6625**.

Muholo wa fhasisa, gundo la vhashumi

MUHOLO WA FHASISA wa lushaka WE WA VHA WO LINDELWA LWA TSHIFHINGA TSHILAPFU u khou ita phambano nahone u khou ita tshanduko mbuya kha matshilo a vhathu.

Vho Siya Miti

Muholo wa Fhasisa wa Lushaka wa R20 nga awara kana R3 500 nga ñwedzi, we wa thoma u shuma nga la 1 Phando, u do tsireledza vhashumi kha u shumiselwa mahala.

Wo divhadzwa nga Muphuresidennde Vho Ramaphosa nga Lara 2018. Muholo wa Fhasisa wo ñanganedzwa zwavhuqi nga Dzangano la Mbumbano ya Vhashumi la Afrika Tshipembe sa liga la u thoma u ya kha vhashumi vha anganyelwaho 6.4 milioni ya vhashumi vha mavhengeleni, vhalindi vha

tsireledzo na vha tshumelo ya u kunakisa.

Musi aya mafhungo a avhuqi kha vhunzhi ha vhashumi, mulindi wa tsireledzo wa East London Vho Zolile Binta vho amba uri vho tou thoma vha gwalaba uri vha kone u khawhisedzelwa uri vha do wana muholo wa R20 nga awara.

“Ri khou ya u u wana [muholo wa fhasisa] uno ñwedzi lwa u tou thoma. U bva nga 2010 u swika Phando uno ñwaha ro vha ri khou wana R11 nga awara. Ri shuma kha nyimele i si ya vhuqi nahone ri khou ñoda i no fhira R20 nga awara.

“Ndi na vhana vha sumbe,

muñukusa u na miñwaha ya 17. Vhana vhashu a vha koni u wana mishumo nahone mufumakadzi wanga ha shumi. Na muholo wa fhasisa a wo ngo lingana. Naho zwo ralo, u do ita phambano ngauri u thomani ro vha ri tshi wana vhukati ha R1 500 na R2 000,” vho ralo Vho Binta.

Muñwe mulindi wa tsireledzo Vho Nombeko Zenani vho ri muholo wa fhasisa u do ita phambano khulu kha vthutshilo havho nahone u do tsireledza vhashumi kha u shumela ñifhedzi.

Mudzudzanyi wapo wa Democratic Transport Logistic Allied Workers Union, Vho Melumzi



Ndongeni, vho ri naho muholo wa fhasisa u tshi do ita phambano kha matshilo a vhunzhi ha vhashumi, vhañwe vhatholi vha khou wana ñila ya u fhurela nga u fhungudza tshivhalo tsha dziawara dzine vha dzi shuma nga shifiti.

“U do ita phambano, fhedzi hu na mañwe mafhungo ane a kha di tea u dzudzanywa. Ee!, muholo wa fhasisa wo sainwa

u vha mulayo, fhedzi ndi khamphani dzi si gathi dzine dza khou tevhezela. Vhañwe vho ramabindu vhe vha vha tshi khou badela R25 nga awara sa tsumbo, vho fhungudza mbadelo u ya kha R20 nga awara, vha tshi amba uri vha khou kokodza u vhavha. A huna zwine zwa nga itwa ngauri vha khou tevhezela mulayo,” vho ralo Vho Ndongeni. ■