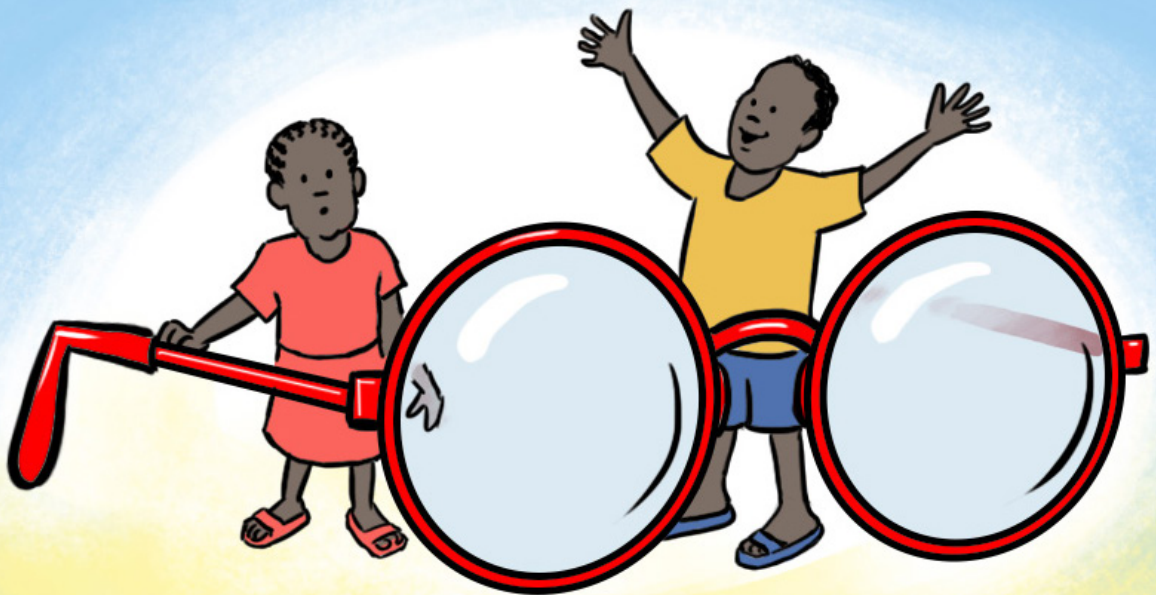


# Likhalase tse khethehileng

Moqoqo ka mahloko a ka maleng, le mekhoha ea ho a qoba



# Litaba tsa buka ena

Buka ena e ngotsoe ke batho ba baholo le bana ba setsi sa bana sa Paleng. Ke buka ea bots'ela lethathamong la libuka tsa Children for Health.

Ts'imo ea mookoli: Ho lema lijo tse mebala e fapaneng ele hona hoo boloka o phetse hantle.

1. *Emong le emong o amohelehile* : Mokhoa oa ho arola lijo tsa hao hore emong le emong a je.
2. *Moraba-raba*: Mokhoa oa ho lula o hloekile, le bohlokoa ba tlhoeko
3. *Mokhoa oa hoba hantle papaling ea bolo ea maoto*: ke hobaneng ha lintho tse nyane li le bohlokoa; moqoqo ka matsoai.
4. *Lejoe ke ntho e makatsang*: Moqoqo ka ebola, bohloko le tahlehelo, le hore na metsoalle e ka thusa joang.

Moqoqo omong le omong ka hara buka ena ona le karolo ea mantsoe a macha qalong, le karolo ea mosebetsi qetellong. Hape hona le melaetsa ea bophelo qetellong ea buka ena, e amanang le lihlooho tsa buka ena.

## Mokhoa oa ts'ebeliso ea buka ena.

Oka sebelisa buka ena ka tsela tse fapaneng, o ipapisitse le lilemo tsa bana.

- Bont'sa bana leqephe le kantle le qalang la buka, lebitso, le sets'oants'o, 'me oba botse na ba nahana buka ena e buoa kang, hape o ba bonts'e le lits'oants'o ka hare. o buoe ka mantsoe a macha le mena-hano. Kahoo ke hona bana ba tla tseba hanyane ka buka ena, le seo baka se lebellang.
- Balla bana moqoqo, o ba botse lipotso 'me o etse litlatsetso ho ba thusa ho utloisisa moqoqo ka tsela e hlokehang, ka mora moo bana ba o balle moqoqo, kapa ba balle ba bang, kapa ba ipalle. Ke botle ho bala moqoqo ha ngata, ele hore bana baka tseba ho bala le ho hopola menahano eo.
- Bakeng sa bana ba baholo hona le moqoqo o mokhuts'oanyane qetellong ea leqephe. Bana baka etsa lipapali tsa bona, lipina le meqoqo ea bona ka bophelo bo botle. Hona le lipapali qetellong ea buka ena ele hore bana ba hopole le hore hape ba sebelise melaetsa ea bophelo bo botle ka tsela e thabisang

### Liteboho

Mongoli: Liz Gifford

Setaki: David Gifford

Sehlopha sa likeletso: Marion Drew, Khothatso Ranoosi le Clare Hanbury

Mohlophisi: Lesley Montford (Anglosphere Editing Limited)

Ho ipapisitsoe le menahano ea batho ba baholo le bana ba setsi sa bana sa Paleng , Lesotho

<http://www.paleng.weebly.com/>

[www.facebook.com/PalengChildrensCentre](http://www.facebook.com/PalengChildrensCentre)

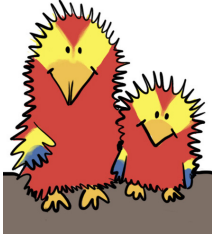
Published by Children for Health

Copyright © 2016 Children for Health. All rights reserved.

ISBN 978-1-911480-10-5



# Libapali



ZuZu le ZaZa

Wise Monkey



Mika



Christina



Mama Ruth

## Mantsoe a macha

Mantsoe a 10 paleng ena a macha.

- |    |                 |  |
|----|-----------------|--|
| 1  | Ho lula         | ho lula.   |
| 2  | Ho meketsa      | ho lla ka lentsoe le tlase ha hole bohloko.            |
| 3  | Ho bilika       | ho pota-pota.  |
| 4  | Ho omella       | mohlala: setlamatlama kapa 'mele ha o hloka metsi.     |
| 5  | Likokoana-hloko | Mafu, kapa lits'ila tse kulisang, hali bonoe ka mahlo. |
| 6  | Ho etsa lerata  | Ho hoelehetsa ka tsela e sa lebellhang.                |
| 7  | Ho entoa        | ho kenyoa moriana o ts'iriletsang khahlanong le mafu.  |
| 8  | Metsi           | metsi.   |
| 9  | Ho belisoa      | ha metsi a behuoe mollong, a hlahisa makoeba.          |
| 10 | Hoba thata      | ntho esa penyeheng.                                    |



E ne ele tsatsi la pele la sekolo, Christina le Mika bane ba thabile, empa ba tsohile ba ts'oeroe ke mala. Ha bantse ba itlhophela ho ea sekolong, ba ile ntloaneng khafetsa.

'ichu! ichu ichu' ke Christina haa lla. ' ke hloeile ho ts'oaroa ke mala, 'm'e nkeke ka fiela ntlo pele kea sekolong kajeno. ke utloa ke fokola, ebe ho etsahalang ka nna?'

'U na le lets'ollo,' ho rialo 'm'e Ruth. 'u keke oa ea sekolong o na le lets'ollo.'

Christina a its'oara mpeng 'me a mathela ntloaneng .

'ich! ich! ich!' ho rialo Mika. 'Ke se ke ile ntloaneng ha beli, mantle aka a metsi. Ke hloeile lets'ollo. Hona tjena retlo haelloa ke thabo ea sekolong. Eke nka thibela lets'ollo lena, 'me lese khutle hape.'



Christina o khutlela ka tlung 'me a paqama.

'ke lula ke ts'oaroa ke lets'ollo, 'me hake sa batla le nts'oare,' a rialo. 'Ebe lets'ollo le bakoa keng ?' a ipotsa.

'E ke nkabe ke tseba,' ho rialo Mika. 'Mohlomong le bakoa ke ke letsatsi le chesang, kapa litholoana tse tala, empa che hake tsebe. Re lokela ho tseba le bakoa keng, ke hona retla tseba ho le phekola.' Mika a tlena. 'Akh! ke lokela ho matha!'

*Bana ba keke ba ea sekolong hoba ba ts'oeroe ke lets'ollo, mantle a bona a metsi 'me ba mathela ntloaneng ba ts'oeroe ke mala hangata. Ba batla ho tseba na sesosa sa lets'ollo keng, ele hore lese ba ts'oare hape.*

ZuZu oa papakhaee le khaitsele ea hae ZaZa bane ba lutse sefateng se ka ntle. Bane ba rata ho sala bana morao 'me ba bone na ntse ba etsang. Lipapakhaee tsena li ne li lakalitse ho boha se tla etsahala ka tsatsi la pele sekolong. Li ne li rata ho sala bana morao lehona moo, 'me li bone na ba etsang ka nako ea lithuto le ea papali.

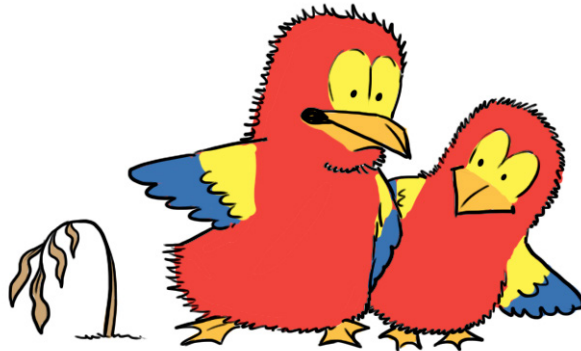
Empa lipapakhaee tsena li utluile mantsoe a qabolang hotsoa ka tlung. 'ichu! ichu!ich!ich!ich!'

'ke utloa eka 'pina ea Mika hae hantle,' ho rialo ZaZa.

'Hase ho bina hono ZaZa,' ho rialo moena oa hae, 'empa ke ho meketsa. Ekare bana ba na baa kula 'me ha baa thaba.'

'Oh aa!' ho rialo ZaZa. 'O nahana bana baa bana le lets'ollo hape? aa, aa, aa. Ke taba tse bolutu. Ba keke ba ea sekolong. Seo batlo geta letsatsi lena ba se etsa ke ho ea ntloaneng. Ba ee, ba khutle, Ba ee, ba khutle.' ZaZa a bilikela pele le morao haa cho tjena, aba a batla a oela lekaleng.

ZuZu a shebahala a ts'oenyehile. 'Hase ntho e qabolang ZaZa, lets'ollo le kotsi, haholo holo bana ba banyane hoba ba lahla metsi a mangata 'meleng ea bona, 'me ba omella joalo ka setlamatlama se hlohang metsi.'



'Setlama se hlohang metsi se ea shoa. Ke ntho e mpe,' ho rialo ZaZa. 'Kannete lets'ollo le kotsi bakeng sa bana ba banyane, 'me re lokela ho fumana mokhoa oo reka ba thusang le seke la ba ts'oara hape.'

'Hmm,' ho rialo ZuZu. 'Ke nahana hore reka ilo bona Wise Monkey. Wise Monkey o lula serapeng sa boikhathollo se ka thoko ho sekolo sane se mahareng. O tseba haholonyana ka tsa mahlale le hore na lintho li sebetsa joang. Ha re ee relo 'mona.'

*ZaZa le ZuZu ba utluile bana ba meketsa. Ba utloile bohloko 'me ba ilo botsa Wise Monkey hore na a ka ba thusa joang.*

Wise Monkey one a le pelo-nolo 'me a le bohlale. One a le moriri o mosoeu, 'me a rata ho lula fats'e a bale tsa mahlale ka likhalase nkong ea hae.

'E, e,' ho rialo Wise Monkey. 'Kea tseba na lets'ollo le bakoa keng. Bana ba lula ba tsoaroa ke lets'ollo hoba haba utluisisi na likokoana-hloko keng.'

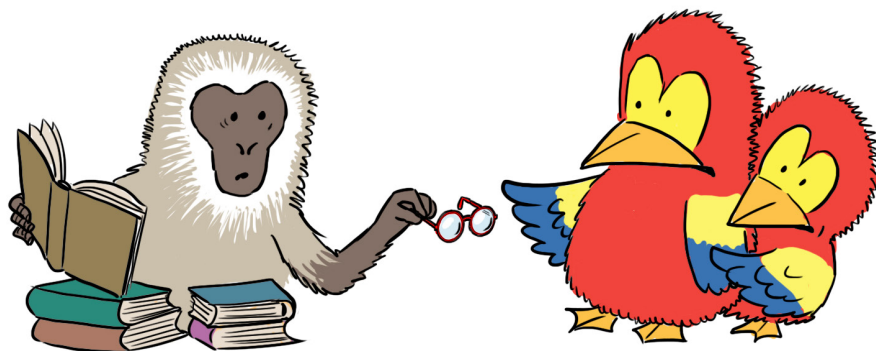
'Likokoana-hloko keng?' ho botsa ZaZa.

'Likokoana-hloko ke likokoana tse nyane-nyane tse lulang leroleng. Li nyane hoo okekeng oa li bona. Hali bonahale. Likokoana-hloko tse ngata-ngata li lula mantleng. Likokoana-hloko li rata ho kena 'meleng ea batho, ebe lia ata ka hara 'mele hofihlela motho a utloa a kula.' 'Ke ka tsela e joang bana baka thibelang likokoana-hloko hore lise ba kene?' ho botsa ZuZu. 'Hase ka thata o ka li thibelang, empa o lokela ho tseba na ke joang,' ho rialo Wise

Monkey. 'U lokela ho hlatsoa matsoho a hao ka sesepa kamora ho ea ntloaneng. Hape o lokela ho hlatsoa matsoho ka sesepa pele o pheha, kapa o kenya matsoho ka hanong. Likokoana-hloko li lula sesepeng ebe oa li hlatsoelletsatsa. Re lokela ho serama matsoho a rona thata, ele hore likokoana-hloko tsena li lule sesepeng, ele hore hase ho hlapa ha bobebe. O 'no bine pina ha o ntso hlapa, ele hore o tlo o nke nako e lekaneng!'

'Kea bona. Joale ke ka tsela e joang reka bolellang bana ka ho hlatsoa likokoana-hloko? Hake buoa le bana, ba nahana hore feela ke etsa lerata,' ho botsa ZuZu.

'Hmm,' ke Wise Monkey eo. 'Ke tla lefa likhalase tsaka tse khethehileng, le li ise ho bana'



Joale Wise Monkey a thusa lipapakhaee ho looa maqheka.

*Wise Monkey ore lets'ollo le bakoa ke likokoana-hloko tse ngata, 'me tse ngata li lula mantleng. Bana ba lokela ho hlatsoa matsoho kamora ho ea ntloaneng, pele ba pheha lijo kapa ba ts'oara melomo ea bona. 'Me o fa lipapakhaee likhalase tse khethehileng.*

ZuZu a nka likhalase tsena ka molomo oa hae a fofela habo bana, a fihla a lula "fenstereng", a akhela likhalase tsena ka tlung. Mika a ema betheng, one a se a ikutloa a le betere, 'me a fihla a nka likhalase tsena.

'Khele, ke ntho e makatsang ha kakang, lipapakhaee li re tliselitse likhalase. Ebe ke bonahala kele motle hake li roetse?' ho rialo Mika. A roala likhalase tseo.

Hang Mika o ile a nyenyefala joalo, o nyenyefetse joalo hofihlela likhalase tsena li bonahala li lekana le koloj, ha eena a bile monyane joalo ka lelinyane la nonyana.

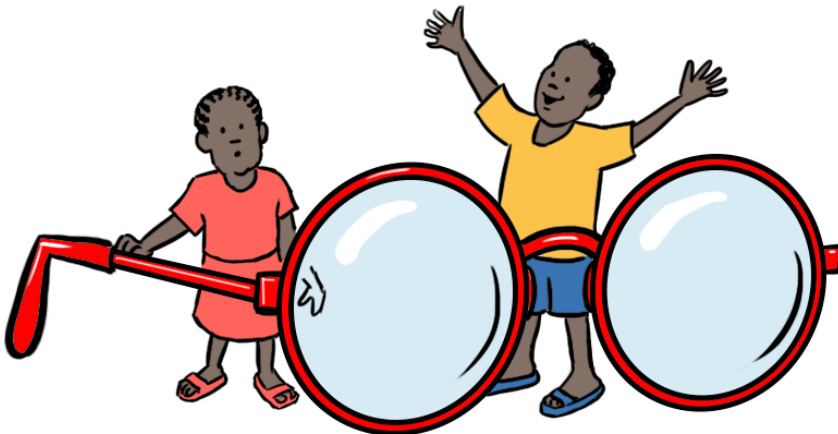
Christina o ile a makala haa bona ngoana'bo a nyamela. 'U ile kae Mika?' a Ila. 'Emisa malepa ana.' O ile a tsoha le eena a roala likhalase, hang le eena a ba monyane hofilela a lekana le Mika.

Ntho engoe le engoe ka tlung ea bonahala ele kholo. Setulo se ne se le sehlo joalo ka ntlo. Ha tafole eona e ne eka thaba.

'Joo,' ho rialo Mika. 'Ho etsahetseng? Khele hoa makatsa!'

'O batla ho tseba na lets'ollo le bakoa keng le hore na oka le thibela joang?' ho rialo lentsoe.

Mika a sheba holimo 'me a bona lipapakhaee. Line li le kholo! O ne a ka utloisisa se buoang ke tsona. Line li buoa.



'Tsena likhalase lia makatsa Christina. Li re entse rebe banyane haholo, joale le lipapakhaee lia buoa. Ke utloisisa seo li se buoang'

*Ha bana ba roala likhalse tsena, ba ba banyane, 'me baka utloisisa se buoang ke lipapakhaee.*

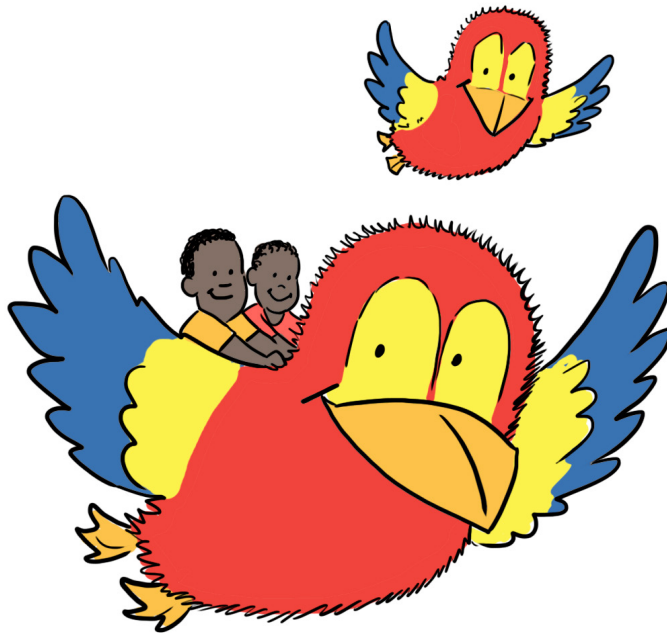


'Ke hantle,' ho rialo ZuZu, 'Hoba rena le tse ngata tseo retlo le bolella. Na le batla ho nka leeto le bone moo lets'ollo letsoang, le hore na leka le thibela joang?'

'E,' ho rialo Mika le Christina.

'Joale hloellang mahetleng aka re eeng,' ho rialo ZuZu.

ZuZu a tsoa "fenstereng" le bana ka mokokotlong oa hae! Lipapakhaee tsa fofela ka ha mo-haisane ka ntlong ea ho apeha. Lipitsa le likhaba ka ntlong ena line lile kholo joalo ka matlo. Line li le lits'ila .



'Bona,' ho rialo Mika. 'Hona le liphoofole tse ts'osang tse lutseng likhabeng.'

'E,' ho rialo ZuZu. 'Li bitsoa likokoana-hloko. Likokoana-hloko li baka lets'ollo.'

'Ele hore ke sona se mpakelang bokulo,' ho rialo Mika. A mathela khabeng a hoelehetsa, 'Tlohang mona lona likokoana-hloko!' Empa ha li kaba tsa tloha. Line li ituletse khabeng moo li shebahala li hana ebile li tsitsitse. 'Hape sheba,' ho rialo Christina. 'Ho na le likokoana-hloko tse ngata. Li ntse li eketseha. Hona le tse ngata tse ntseng li hola lipitseng le likhabeng.'

*Bana ba banyane le lipapakhaee ba fofela ntlong ea ho apeha. Ntlo ena e lits'ila 'me ntho engoe le engoe e bonahala e le kholo. Khaba e kholo ho Mika. Ba bona likokoana-hloko li hola likhabeng le lipitseng.*

'Ho tla etsahalang haeba o ja ka khaba e lits'ila ?' ho botsa ZaZa.

'iyo. Haeba keja ka khaba eno likokoana-hloko litla kena ka hanong,' ho rialo Christina.

'E, 'me li tla hola libe li hole e be sesole sa likokoana-hloko ka mpeng ea hao. Likokoana-hloko tsena li tla etsa o utloe bohloko 'me o tsoaroe ke lets'ollo, e bile hoa ts'oana hao ja ka matsoho a lits'ila. Haeba o ja ka matsoho a lits'ila otlala kenoa ke likokoana-hloko 'me o ts'olle.'



Mika one a le monyane ho khaba empa o ile a mathela ho eona, a hoelehetsa a halefile ho likokoana-hloko. 'Ke tlo le loants'a ke le tebele!' a phahamisetsa litebele tsa hae holimo joalo ka ramakotofa!

ZuZu a bososela. 'Eea Mika, relokela ho loants'a likokoana hloko 'me re li tebele. Retla o bonts'a na joang.'

'O,' ho rialo Mika, 'Ke malala-a-laotsoe. Mpots'e na likokoana-hloko li loantsoa joang.'

'Hloella holima masiba aka re tsamae,' ho rialo ZuZu.

*Bana bao ba banyane baka bona likokoana-hloko likhabeng le lipitseng. Haeba ba ja lijo ka matsoho a lits'ila kapa khaba e lits'ila likokoana-hloko li ka kena ka melomong ea bona 'me tsa ba ts'oarisa lets'ollo*

Lipapakhaee li nkile bana bao ba banyane ho ba shebellisa 'me ea ntseng a hlatsoa lipitsa.

'Empa batho ba kae bantseng ba loants'a likokoana hloko?' ho botsa Mika, a qamaka.

'Sheba ka hloko,' ho rialo ZuZu. 'Me ea ntseng a hlatsoa lipitsa le likhaba o ntse a loants'a likokoana-hloko. Bana ba ile ba atamela 'me ba sheba ka hloko, ba bona likokoana-hloko li thellelisa li oela ka metsing a sesepa.

'Huree,' ho rialo Christina. 'E le hore metsi a sesepa a tebela likokoana-hloko?'

'E ho joalo,' ho rialo ZaZa. 'Emong le emong aka loants'a likokoana-hloko ka ho li hlatsoellets'a ka metsi a sesepa 'me a pekitla hantle.'

'Qhomela mahetleng aka,' ho rialo ZuZu, 'ke tla o bonts'a hohong. O ka loants'a likokoana-hloko ka ho hlapa matsoho.'

Lipapakhaee tsa ema lekaleng le pela ntloana. Moshanyana o ile a tsoa, 'me bana bao ba bar ba bona hore ona le likokoana-hloko matsoho hae. Moshanyana o ile a hlapa matsoho a hae sesepa 'me likokoana-hloko tsa tloha.

Ngoanana a kena ntloaneng le eena, haa tsoa haa kaba a hlapa matsoho. Bana ba ile ba bona likokoana-hloko matsoho a hae. Likokoana-hloko line li thabile eka li entse moketjana.



'Hlatsoa matsoho,' hoa hoelehetsa Christina ho ngoanana. 'Kokoana-hloko tseo limpe, hlatsoa matsoho.' Empa Christina one ale monyane hoo lentsoe la hae le neng lesa uloahale ho ngoanana. Joale ngoanana a nts'a ntho ka pokothong 'me a ja. Likokoana-hloko line li ntse li tloha menoaeng ea hae li kena lijong.

'Chehe,' ho rialo Mika. 'Joale likokoana-hloko li tlo thehela ka mpeng ea hae 'me a ts'oaroe ke lets'ollo! Akabe a ile a hlatsoa matsoho a hae joalo ka ha moshanyana a entse. Otlo utloa bohloko haa ka kula.'

*Lipapakhaee li ile tsa bonts'a bana 'me ea ntseng a hlatsoellets'a likokoana-hloko lipitseng tsa hae. Moshanyana o hlahile ka ntloaneng, a hlatsoellets'a likokoana-hloko ka metsi a sesepa le ho ipikitla haholo. Joale ngoanana ena o sebelisa ntloana empa haa hlapa matsoho. Aka kula.*

'ZaZa le ZuZu, ke ka tsela e joang reka bolellang ba bang ka ho tlosa likokoana-hloko lipitseng tse lits'ila le matsohong a bona?' ho botsa Christina.

ZaZa a shebahala a thabile, joalo ka ha eka ebile o maketse. 'Ho kaba joang ha le ka la arolelana lipina le metsoallenyana ea lona? Lipina li ka sebetsa hantle ho thibela lets'ollo haoka eketsa ka papali e khethile ele hore batho ba hopole.' Lipapakhaee tsa bina pina, tsa sebelisa mapheo a tsona joalo ka matsoho ho bonts'a bana papali na e etsoa joang. Bana ba ile ba thaba ho ithuta pina le liketso.

- 1 Re hlatsoa matsoho tjena (pikitla matsoho)  
Hlatsoa matsoho, Hlatsoa matsoho.  
Re hlatsoa matsoho tjena  
Ka mora ho sebelisa ntloana (Ts'oara nko)
- 2 Kamora ho ts'oara liphoofole (Ntja ea ka tlung)
- 3 Pele o pheha (fuluha lepane)
- 4 Pele o ja (ja)
- 5 Pele o fepa ngoana (fepa ngoana ka khaba)

'Ele hore re lokela ho hlatsoa matsoho a rona ka linako tsee?' ho botsa Christina.

'E,' ke ZuZu eo, 'empa e le ho bolokeha hoholo, ho molemo ho se ts'oare molomo leha matsoho a bonahala a hloekile.

letsatsi lohle rele qeta re thola likokoana-hloko tse nyane matsohong a rona, joale re lokela hoba seli, 'me re lokela hose kenye matsoho ka hanong. Hopola sents'oants'o se lihuku li tharo (Triangle) sefahlehong sa hao, 'me se tla o hopotsa hore ose ts'oare molomo, nko, le mahlo.'



*ZaZa le ZuZu ba ruta bana pina le papali tsa eona hoba hopotsa hore ba hlatsoe matsoho pele ba ja, ka mora ho ts'oara mantle kapa liphoofole. Bana batlo ruta metsoallenyana ea bona motseng. Lipapakhaee li joetsitse bana hore hape base ts'oare melomo ea bona, nko le mahlo ele ho thibela likokoana-hloko hore lise ba kene.*

Hona joale rea motseng ho ilo shebella bana ba bapalang.  
'Pepa ho 'na,' ho bitsa ZuZu, joale ba fofa.

Joale lipapakhaee tsa nkela bana ba banyane motseng.  
Bashanyana ba ne ba ntse ba bapala bolo, ba ne ba chesa.  
'Ke nyoriloe haholo,' ho rialo moshanyana emong.  
A mathela habo haufinyana. Hone ho na le botlolo ea "polasitiki" e ts'etseng metsi a khale. E ne ele mono nako e telele.  
Mika le Christina ba sheba botlolo ena, e ne ele kholo joalo ka ntlo, 'me ba bona makholo a likokoana-hloko lintse li sesa ka hara metsi ao a lits'ila.

Moshanyana haa ka bona Mika le Christina hoba ba ne bale banyane, le tsona likokoana-hloko one a sa li bone. A nka botlolo eo a noa metsi ao a lits'ila.

'Oh che,' ho rialo Christina. 'o tla ba le likokoana-hloko ka maleng 'me a ts'oaroe ke lets'ollo.'

'Bona,' ho rialo ZaZa, 'Wise Monkey oa tla ho tlo re bona, o bonahala a ts'oenyehile.'

'Phakisa,' ke Wise Monkey eo.'  
Bana ba lokela ho ea hae ba ilo thusa mohaisane, ngoana oa hae oa kula hampe lets'ollo.  
Lets'ollo lekaba kotsi ho maseea ha k noe metsi hantle.'

Bana ba qhomela mahatleng a ZuZu joale ba fofa.



*Bana ba shebella bashanyana bantseng ba bapala bolo. Moshanyana a nyoriloeng o mathela hae 'me a noa metsi a lits'ila. Haa bone likokoana-hloko ho oona, 'me otlo ts'oaroe ke lets'ollo.*

'Hobaneng hole kotsi ha ngoana a ithusang mantle a metsi asa noe haholo?' ho botsa Mika haba fofela hae a le mahetleng a Zuzu.

'Ngoana e monyane a ka lahla metsi a mangata haeba a ithusa mantle a joalo, kahoo ha a sena metsi a lekaneng 'meleng aka shoa, joalo ka setlamatlama feela letsatsing le chesang.'

Lipapakhaee tsa lula kapela ntlo ea mohaisane. Joale bana ba theoha mahetleng a ZuZu, 'me hang ba khutlela bophahamong ba bona ba pele. Lipapakhaee tsa hoelehetsa 'Salang hantle,' empa bana habasa ba utloa joale, 'me ba mathela ka tlung ho ilo bona ngoana.



'Ngoana oa ka esale a ts'olla letsatsi lohle. Haa lla haa sa tsoa likhapha, le letlalo la hae le hlephile. Matsoho le maoto a hae a utloahala a bata, o bonahala a kula haholo.'

'E,' ho rialo Christina. 'O lahlile metsi a mangata haholo mantleng a hae. O hloka metsi a mangata kapele 'meleng. Mo noese, kapele. Ngoana o hloka ho noa lebese la 'm'e haholo, ke ntho ea bohlokoa haholo, kapa metsi a hloekileng, 'me a lokela ho hloeka, na a belisitsoe?'

Ngoana o nyants'itsoe, empa butle hoba one a lla. Ha morao a bonahala a le betere. Ha morao haa ka fuoa lijo tse futsoetsoeng ho ka mo thusa hore abe matlanyana, ' ho rialo 'me oa ngoana .

'Kea leboha ha le nthusitse hore ngoana oa ka abe le metsi a lekaneng 'meleng. Le bana ba bohlale.' Bana ba ea hae. 'Re lokela honoa le rona, Mika,' ke Christina eo. ' Re bile le lets'ollo . Bana ba ile ba noa metsi a belisitsoeng ke Mama ele hona ho bolaea likokoana-hloko.

*Bana ba khutlela hae 'me ba ba baholo hape. Lipapakhaee tsa fofa ka likhalase. Bana ba bolella mohaisane hore a noe metsi ele ho thiba ts'enyoo ea lets'ollo. Lebese la letsoele le bohlokoa haholo, kapa metsi a hloekileng, a belisitsoeng.*

Tsatsi le hlahlamang bana ba ikutloa bale betere 'me ba ea sekolong.  
ba bolella tichere hore na ba thusitse ngoana joang hore a noe holekana haa na le  
lets'ollo.

'Ke hantle,' ho rialo tichere. 'Hona le seo ke lokelang ho le bontsa, retlo etsa ngoana oa  
botlolo.'

'Keng ngoana oa botlo?' Christina o botsa Mika. 'Hake so bone ngoana oa botlo.'  
Tichere ea nka botlolo ea "polasitiki". A taka sefahleho ka pele, 'me a phunya lesoba la  
molomo. A phunya lesoba le lenyane tlase botlolong, 'me a le koala ka monoana, joale a  
ts'ela botlolo metsi.

'Ke enoa ngoana oa botlolo,' a bolella bana. 'O motle, c  
tletse metsi, joalo ka 'mele ea rona, boholo ba botlolo  
'Mele o phetseng hantle o hloka metsi hore o 'ne o sel  
'Empa bona,' a tlosa monoana oa hae lesobeng butle-t  
'Bona, ngoana oa botlo ona le lets'ollo, ho etsahalang:  
Bana bane ba tseha haholo ba bile ba ipitika haba bon  
botlolo ena le lets'ollo! 'Metsi a tsoa tlase ho eona,'  
ho rialo Mika a keketehile. 'Metsi aa fela ngoaneng!'

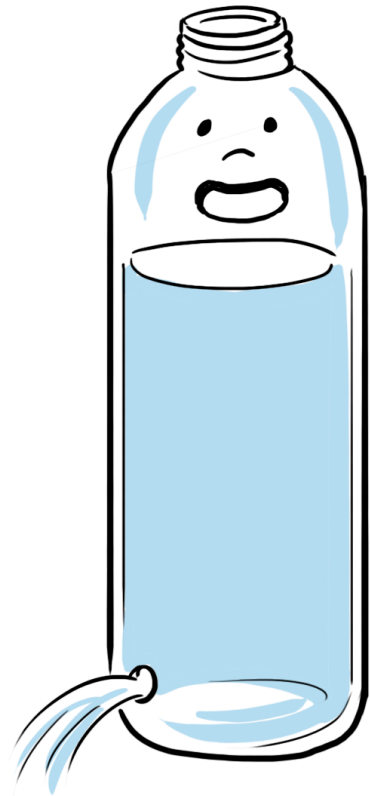
'E,' ke tichere eo, aneng a ntse a bososela. 'Empa bana  
hona le molaetsa oa bohlokoa. 'Mele oa ngoana o loke  
ho lula o na le metsi a tletseng hore o phele hantle.  
Ha ngoana a lahla metsi a mangata aka omella.  
O tlo shoa! Reka etsang?'

'Ts'ela metsi ka holimo o mo tlatse hape,'  
ke Christina eo.

Eaba tichere e ts'ela metsi a hloekileng ka  
molomong oa botlong, 'me hang ngoana oa  
botlolo aba hantle, a tihile a tletse metsi.

'ke tla ts'ela a mang ha ntse a tsoa le tlase. Ke ntho efi  
'Lebese la letsoele!' bana bohle ba hoelehetsa.

'E!' ke tichere eo. 'Joale, e eang hae le etse bana ba libotlo le bonts'e metsoallengyana ea  
lona. Le ba bonts'e hore joale lea tseba hore bana ba ts'ollang ba lokela holula ba noa  
seno se hloekileng se bolokehileng joalo ka lebese la 'm'e kapa metsi a hloekileng. Sopho  
le eona e ntle. Lino tsohle li hloeke li hloke likokoana-hloko.'



*Bana ba betere ba khutlela sekolong. Ba ithuta ka ngoana oa botlolo.*

Bana ba ngola lipina ka ho loants'a lets'ollo. Ba ruta emong le emong lipina tsena le lipapali tsa tsona. 'Lipapali li bohlokoa ho loants'a lets'ollo,' ba rialo.



Emong le emong motseng a etsa pompo (Tippy tap) e nyane pela ntloana hore batho ba hlatsoe matsoho kamora ho sebelisa ntloana.

Mika le Christina ba qala litloelo tse ncha – ho hlatsoa matsoho ka mora ts'ebeliso ea ntloana le pele ba ts'oara lijo. Ba hlatsoa lipitsa tsa bona, ba emisa ho ja lijo tse sa hloekang kapa tsa khale, ba emisa le ts'ebeliso ea metsi a joalo. Ba emisa ho ts'oara melomo le lifahleho tsa bona ka matsoho.

Ka nako tsohle haba tatile kapa sesepa kapa ebe metsi haa haufi, Mika le Christina bane ba ikhopotsa kapa ba hopotsana ka nako tsohle hore ba lokela ho batla metsi le sesepa, 'me ba se tate. 'Ho nka nako e telele ho kula,' ka tsatsi le leng, Christina acho joalo ho motsoalle oa hae, ea ileng a 'molella hore ho hlatsoa matsoho ka sesepa ke ntho e thata e nyahamisang ka linako tse ling. 'Re lokela ho hopola hore likokoana-hloko li lula li le pela rona ka nako tsohle, 'me metsi le sesepa ke libetsa khahlanong le tsona, tseka re thusang. Haeba o sa hlatsoe matsoho a hao, ele hore o li thusa ho ea ho ba bang.'

Tichere ela thaba hae bona hore ke palo e nyane ea bana e siko sekolong. Bana lebaleng ba ne ba utloahala ha ngata ba bina lipina, ba bile ba bapala lipapali tsa ho opa liatla ba ntse ba bina. 'Ke bana ba bohlale ha kakang beo kenang le bona sekolong,' ho rialo tichere. 'Ebe le fumane kae na le lokela ho etsang hore le thibele lets'ollo?'

Lipapakhaee tsa utloa tichere li le sefateng se pela "fenstere" e pela sekolo, ZaZa a qhoma-qhoma.' Ke nonyana e bohlale e ba bonts'itseng, ' a hoelehetsa. A isa lifuba pele, a ba a tsokotsa masiba a hae a mohatleng.

'Le Wise Monkey,' ho rialo ZuZu. 'Ke thabile hore bana ha ba na lets'ollo, 'me ba ka tla sekolong, joale reka ba shebella haba bapala.'

*Bana ba ruta ba bang lipina le lipapali tse ba hopotsang na let'sollo le loants'oa joang.*



## **Pina ea ho loants'a lets'ollo**

Ao Ao Ao , tebela lets'ollo  
U re ts'oarisa mala  
Re tlo u thibela hore utloisa bohloko  
Re tlo hlatsoa matsoho.

Ao Ao Ao , tebela lets'ollo  
U re ts'oarisa mala  
Re tlo u thibela hore utloisa bohloko  
Re tlo hlatsoa likhaba le lipitsa tsa rona.

Ao Ao Ao , tebela lets'ollo  
U re ts'oarisa mala  
Re tlo u thibela hore utloisa bohloko  
Re tlo no metsi a hloekileng

Ao Ao Ao , tebela lets'ollo  
U re ts'oarisa mala  
Re tlo u thibela hore utloisa bohloko  
Lebese la Mama le hantle ngoaneng

Ao Ao Ao , tebela lets'ollo  
U re ts'oarisa mala  
Re tlo bolella bohle  
Retlo entoa.

## **Pina ea hose noe metsi a lits'ila**

Lipapakhae tse hlano li ne li ile papaling  
Engoe ea noa metsi a lits'ila  
Ea ts'olla  
'Me hae ea tla kamoso

(E phete o sebelisa lipapakhae tsene, tse tharo, tse peli, ele ngoe.)

ZaZa le ZuZu batla bare  
Se ke oa noa metsi a lits'ila  
Se ke oa ja lijo tse bolileng  
Ele hore emong le emong a tle atle a tlo bapala

# Lipapali

Moqoqo oa Likhalse tse khehileng ke oa bana ba lilemo li 10–14 ho ipapisitsoe le tsebo ea ho bala ea bona. Ba ka e balla bana ba banyane hape. Sepheo sa eona ke ho thibela lets'ollo, ho hlatsoa matsoho, ho nahana ka bohlae, ts'ebeliso 'moho le ho rarolla liqaka.

## Mekhoa ea ho sebelisa buka

1. Kopa bana ho sheba leqephe le kantle (Cover). Ba kope ho nahana na e buoa kang.
2. Bala moqoqo le bona.
3. Ba kope ho ballana moqoqo ona, kapa ba balle motho emong hae.
4. Ba kope ho arolelana kapa ho pheta moqoqo ona le baena, likhaiseli kapa metsoalle .

## Ho buoa ka buka

Etsa bana ebe lihlopha kapa ka bobeli, o botse lipotso 'me o re ba li shebisane ka tsona hlopha tseo, kapa bobeli, joale qetellong le lishebisane 'moho.

## Lintlha mabapi le lipotso

### Likarabo mabapi le lipotso tsa moqoqo

1. O ratile moqoqo?
2. Ke karolo efe eo oe ratileng? Hobaneng?
3. Na lints'oants'o li thusisetse ho hlalosa moqoqo? Joang?

### Lipotso tsa kutloisiso e tebileng

1. Na ke batho bohle heno kapa motseng ba tsebang ka likokoana-hloko? Hobaneng?
2. Keng se bakang lets'ollo? Ke ntho ele ngoe kapa tse ngata tse fapaneng?
3. Haeba batho ba tseba ka likokoana-hloko, o nahana ba ka hlatsoa matsoho haholo?
4. Hobaneng batho basa hlatsoe matsoho kamora ho sebelisa ntloana kapa pele ba ts'oara lijo?
5. Ke ka tsela e joang ngoana oa botlo aka thusang batho?
6. Na bana ba ka thusa ba baholo ho utloisisa se bakang lets'ollo?
7. O ka thusa batho joang ho hopola ho hlatsoa matsoho linakong tsa bohlokoa?

## Lipotso tsa maikutlo

1. Inke o le Mika o batla ho fenya likokoana-hloko tsa lets'ollo. O ka li loants'a joang?
2. O bona moshanyana a tsoa ntloaneng ebe haa hlape matsoho. Okareng ho eena?
3. Ngoaneno oa ngoanana ona le lets'ollo. O ka bolella 'm'e oa hao hore a etseng hore lesea lebe betere?

## Lipotso tse kopanyang moqoqo le bophelo

1. Na bana ba lokela ho tseba ka likokoana-hloko?
2. Ke joang ho hlatsoa matsoho ho loants'ang likokoana-hloko?
3. O lokela ho hlatsoa matsoho neng?
4. Hobaneng ho sa ts'ireletseha ho noa metsi a khale, lijo tse lits'ila kapa metsi a lits'ila?
5. Oka etsa joang hore metsi ebe a lukileng?
6. Ke lino lifeng tse ts'ireletsehileng tseo lesea leka linoang?
7. Ke ka tsela e joang o ka bang le sesepa le metsi ho hlapa matsoho letsatsi le letsatsi?
8. Ke joang oka tsebang hore lijo ha lia bola?

## Lipotso tsa kutloisiso

1. Hobaneng Mika le Christina ba saee sekolong?
2. Hobaneng ZaZa le ZuZu ba ilo bona Wise Monkey?
3. Ho etsahalang ka Mika le Christina haba roala likhalase tse khetehileng?
4. Ntlong ea ho jela e lits'ila ba boneng khabeng?
5. Ho etsahalang ha o kenya khaba e lits'ila kapa letsoho ka hanong?
6. Ke joang 'm'e aka loants'ang likokoana-hloko khabeng e lits'ila?
7. Hobaneng bana ba ts'oenyehile ha moshanyana ea tsoang ntloang a sa hlape matsoho?
8. Hotla etsahalang ka moshyana ea noang metsi a lits'ila a khale?
9. Ho etsahalang ka maseea a nang le lets'ollo feela a sa noe metsi?
10. Ngoana oa botlo keng ?

# Liketso tse etsoang sehlopheng kapa lebaleng

## Melaetsa ea ho arolelana le ho ithuta

1. Ka bobeli, hlopha tse nyane kapa sehlopha kaofela, bana ha ba ithute molaetsa o le mong kapa e 'maloa ka lets'ollo.
2. Bana hobe le liketso tseo ba li etsang tse tsamaellanang le melaetsa(hona ho etsa hore hobe bobebe ho hopola).
3. Bana ha ba arolelane melaetsa le metsoalle kapa lelapa



### Melaetsa ea Children for Health

Children for Health e entse melaetsa e lekholo eo bana baka ithutang 'me ba e arolelana. Hona le melaetsa e leshome lihlohong tse leshome tsa bophelo bo botle. Ke melaetsa e leshome ea Children for Health ena, mabapi le lets'ollo. E meng e ka fumanoa ho tsoa ho marang-rang (website).

### Melataetsa e 10 eo bana baka ithutang 'me ba e arolelana

1. Lets'ollo ke mantle a metsi a etsahalang ha raro kapa hofeta, ka letsatsi.
2. Lets'ollo le bakoa ke likokoana-hloko tseo o li jang ho tsoa lijong kapa linong, kapa ka ho ts'oara molomo ka menoana e lits'ila kapa likhaba le likopi tse lits'ila.
3. Tahlehelo ea metsi le matsoai li etsa 'mele o hloke matla. Ntle le hore tsena tsohle li fuoe ngoana, aka shoa ka kapele ka lebaka la ho lahlehela ke metsi .
4. Lets'ollo leka thibelo ka ho noa lino tse hloekileng, mohlala metsi kapa lino-mapholi tse hloekileng, metsi a coconut, kapa a "raise (rice)". Bana bona ba hloka lebase la letsoele ka ho fetisisa.
5. Ngoana ea nang le lets'ollo aka bonahala ka ho omella molomo le leleme, mahlo a bothetseng, ho hloka likhapha, letlalo le masoebe, matsoho le maoto a batang, maseea oona a ka bohlela hara hlooho.
6. Bana ba ithusang matle a metsi ha hlano ka letsatsi, kapa a kopapaneng le mali, kapa ba hlatsang, ba lokela ho bona setsebi sa tsa bophelo.
7. ORS e emetse Oral Rehydration Solution. Fumana ORS "licliniking" kapa lishopong . E kopanye le metsi a hloekileng ho enoa bakeng sa lets'ollo.
8. Meriana e mengata ea lets'ollo hae sebetse, empa lipilisi tsa "zinc" lika le emisa hali sebelisoa ke bana ba likhoeli li tharo ho ea holimo. Litirinki tsa ORS li lokela ho sebelisoa.
9. Bana ba banyane ba ts'oeroeng ke lets'ollo ba hloka lijo tse monate tse futsoetsoeng ho matlafatsa 'mele ea bona.
10. Lets'ollo leka thibelo ka lebase la letsoele, bohloeki, le ho entoa ( haholo khahlanong le(rotavirus le measles) le ho etsa bonnete ba hore lijo li ts'ireletsehile.

## Lipapali le lipuisano

1. Ka lihlopha tse nyane, bana ha ba etse lits'oants'iso (drama) tseo batlang ho ithuta melaetsa ea lets'ollo sekolong, ebe ba ilo e arolelana le metsoalle le malapa, ebe ba khutlela sekolong ho fana ka tlaleho ea seo ba se entseng.
2. Ka bobeli, bana ha ba etse puisano ea motho a tsebang molaetsa oa lets'ollo le ea sa o tsebeng (mohlala bo 'm'e ba babeli. Baa kopana, ebe ea tsebang molaetsa o bolella ea sa o tsebeng, ebe ea sa tsebeng o fana ka mabaka a bots'ang hore o utloa molaetsa ono eka hao oa nepahala, ebile o kaba thata hoo latela, joale ebe ea tsebang o fana ka mabaka a bonts'ang hore o tlameha ho lateloa.

## Potso e ntle

Bana ba nahane potse e le ngoe kapa tse peli tseo baka li botsang metsoalle kapa lelapa ele ho qala puisano mabapi le ho latela melaetsa, mohlala:

- Hobaneng resa sebelise sesepa ho hlatsoa matsoho a rona?
- Hobaneng ho le thata ho hopola ho se ts'oare mahlo kapa molomo ka matsoho a lits'ila?
- Ke nako efeng ea bohlokoa reka hlatsoang matsoho a rona hantle? Hobaneng ha ngata hole thata?

O ka etsa lipotso tse ling tse mabapi le bothata ba ho kenya melaetsa ts'ebetsong

## Pompo (Tippy tap)

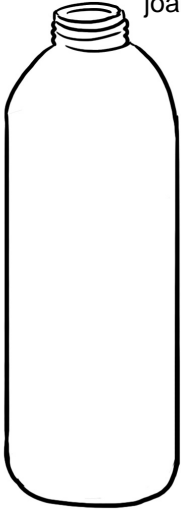
Joalo kaha metsi a sesepa a lokela ho lula a ts'eloa, botsa bana ka hore na sena seka etsoa joang. Lintho tsa pompo ena, le hore sesepa seka ts'eloa joang ekaba puisano e ntle haholo baneng ho e buisana le lihlopha tsa bophelo metseng.

# Papali ea ngoana oa botlolo

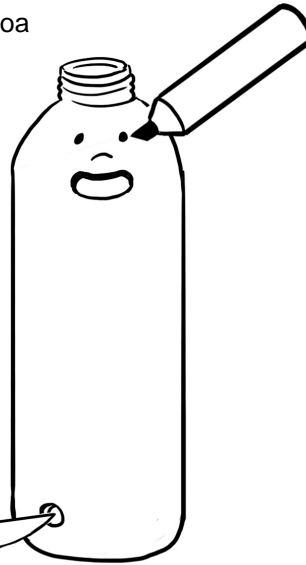
Batla botlo ea polasitiki, taka sefahleho 'me o etse ngoana oa botlolo. Etsa masoba a mabeli, le leng molomong, le leng le lenyane tlase.

**How to make a Bottle Baby**  
(Ngoana oa botlolo o etsoa joang)

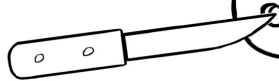
**Plastic bottle**  
(Botlolo ea "polasitiki")



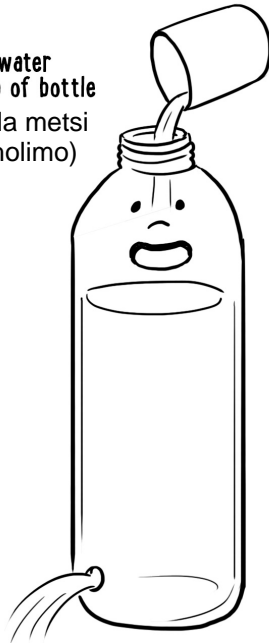
**Draw face on top of bottle**  
(taka sefahleho holimo botlolong)



(phunya lesoba tlase)  
**Cut hole at base of bottle**



**Pour water in top of bottle**  
(ts'ela metsi ka holimo)



Ts'ela metsi ka molomo oa botlolo, 'me o bonts'e haa ntse a tsoa le lesobeng le tlase, bots'a bana se etsahalang ha rena le lets'ollo. Lula ontse oa ts'ela joalo, 'me antse a tsoa tlase. Ba hlalose hore ngoana oa botlolo ke rona ha rena le lets'ollo. Ha re hlatsa, metsi atsoa le ka hanong hape.

Ho tloha mona, lula o ts'ela metsi 'me a ka botlolong a sale a le nqa ele ngoe, amang a ntse a tsoa ka tlase, 'me o hlalose hore metsi a tlameha ho lula a le teng 'meleng ea rona hore e lule e sebetsa hantle. Ke liperesente tse mashome a robeli (80%) ea 'mele ea rona, joale motho ea ts'ollang o hloka metsi ka linako tsohle ele hona ho khutlisa seo a se lahlileng. Sena se bohlokoa maseang le baneng. Ha metsi ha fokola 'meleng, eba motho oa omella, 'me sena se kotsi.

Kapele ba hloka metsi. Seno sa boleng bo holimo se entsoeng ka phofo ea Oral Rehydration Solution (ORS) e kopantsoeng le metsi a bolokehileng, a hloekileng. Haeba ORS ele siko, o mo noese metsi a bolokehileng a hloekileng. Licliniki li fana ka lipilisi tsa zinc, li tsamaeallana le ORS ele hona ho fokotsa nako ea lets'ollo, 'me ka mora lets'ollo, masea le bana ba hloka lijo tse ngata ele ho khutlisa matla a bona hape.

Mosebetsi ona o bonts'a hore re hloka metsi a bolokehileng a hloekileng 'meleng ele ho khutlisa ao rea lahlileng nakong ea lets'ollo.

Ke ntho e thabisang, e monate e bile e qabola ha bana ba etsa ngoana oa botlolo hae, 'me ba bonts'a ba bang na ho etsahalang ha motho a ts'oeroe ke lets'ollo, le hore ho bohlokoa ha kae ho noa metsi a hloekileng ebile a bolokehile ha lesea le ts'olla.

### **Buisanang ka mosebetsi**

Ho etsahalang ka metsi a ka ngaoaneng oa botlolo?

Ke ka tsela e joang reka bolokang metsi a lekaneng 'meleng ea rona? (Metsi a lokela ho lula a nooa ha feela re ntse re lahla a mang.)

Ho etsehalang haeba batho, liphoofolo le litlamatlama hose seo li se noang?

### **Akaretsa lintlha tsa bohlokoa**

Harena le lets'ollo, 'mele ea rona e lahla metsi a mangata( haholo ha re hlatsa kapa rena le feberu).

Hare lahla metsi 'meleng ea rona, re lahla le matsoai hape. Metsi le matsoai a bohlokoa 'meleng ea rona, 'me hae ba re ka lahlehelo haholo, ebe hali khutlisoe kapele, reka shoa.

### **Ho arolelana menahano meketeng ea sechaba**

Meketeng ea sechaba, bana baka bapala lits'oants'iso, lipuisano, likhang, 'me ba bonts'e pompo (Tippy tap) 'me ba bine lipina tsa bohloeki. Babusi ba sechaba le bana baka hlakisetsana 'moho likarabo tsa bana.

# Litaba tsa buka ena

Buka ena e ngotsoe ke batho ba baholo le bana ba setsi sa bana sa Paleng. Ke buka ea bots'ela lethathamong la libuka tsa Children for Health.

Ts'imo ea mookoli: Ho lema lijo tse mebala e fapaneng ele hona hoo boloka o phetse hantle.

1. *Emong le emong o amohelohile* : Mokhoa oa ho arola lijo tsa hao hore emong le emong a je.
2. *Moraba-raba*: Mokhoa oa ho lula o hloekile, le bohlokoa ba tlhoekile
3. *Mokhoa oa hoba hantle papaling ea bolo ea maoto*: ke hobaneng ha lintho tse nyane li le bohlokoa; moqoqo ka matsoai.
4. *Lejoe ke ntho e makatsang*: Moqoqo ka ebola, bohloko le tahlehelo, le hore na metsoalle e ka thusa joang

Moqoqo omong le omong ka hara buka ena ona le karolo ea mantsoe a macha qalong, le karolo ea mosebetsi qetellong. Hape hona le melaetsa ea bophelo qetellong ea buka ena, e amanang le lihlooho tsa buka ena.

## Mokhoa oa ts'ebeliso ea buka ena.

Oka sebelisa buka ena ka tsela tse fapaneng, o ipapisitse le lilemo tsa bana.

- Bont'sa bana leqephe le kantle le qalang la buka, lebitso, le sets'oants'o, 'me o ba botse na ba nahana buka ena e buoa kang, hape o ba bonts'e le lits'oants'o ka hare. o buoe ka mantsoe a macha le menahano. Kahoo ke hona bana ba tla tseba hanyane ka buka ena, le seo baka se lebellang.
- Balla bana moqoqo, o ba botse lipotso 'me o etse litlatsetso ho ba thusa ho utloisisa moqoqo ka tsela e hlokehang, ka mora moo bana ba o balle moqoqo, kapa ba balle ba bang, kapa ba ipalle. Ke botle ho bala moqoqo ha ngata, ele hore bana baka tseba ho bala le ho hopola menahano eo.
- Bakeng sa bana ba baholo hona le moqoqo o mokhuts'oanyane qetellong ea leqephe. Bana baka etsa lipapali tsa bona, lipina le meqoqo ea bona ka bophelo bo botle. Hona le lipapali qetellong ea buka ena ele hore bana ba hopole le hore hape ba sebelise melaetsa ea bophelo bo botle ka tsela e thabisang



ISBN 978-1-911480-10-5



9 781911 480105 >