

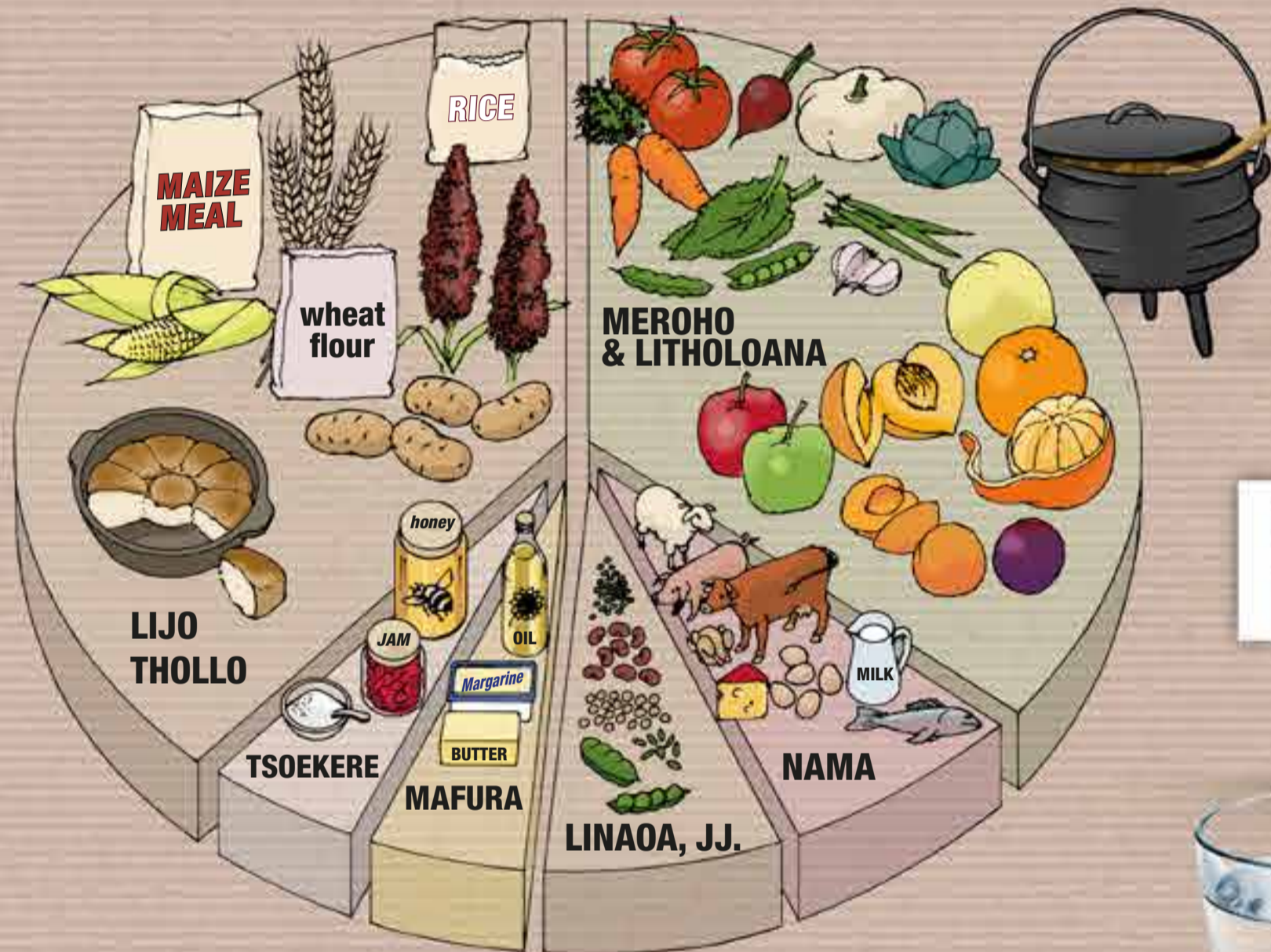
PHEPO E NEPAHETSENG

Bohlokoa ba ho ja lijo tse nepahetseng, 'me tsa mefuta e fapaneng ke bofe?

- + Li thusa 'mele le kelello tsa rona li lule li phetse hantle.
- + Li thusa 'mele ea rona ho loantša le ho fenya maloetse le mafu.
- + Li fa 'mele ea rona matla a li thusang hore e phethe mesebetsi ea eona hantle le hoba mafolo-folo.
- + Li thusa bana ho hola ka botlalo.
- + Li etsa bokhachane le pelei tse sireletsehileng.

Phepo e nepahetseng e kenyelletsa lijo tse tsoang mefuteng e fapaneng

Lijo tse fetang tekano kapa tse fokolang ha li molemo 'meleng. Lijo tse nepahetseng li na le litekanyo tsa boleng bo nepahetseng 'me li na le metsoako e latelang:



Lijo thollo:

Lijo-thollo (papa ea poone, ea mabele, bohobe, litapole kapa raese) li tsoanetse hoba karolo e kholo poleiting. Lijo-thollo li fana ka matla 'me li thusa 'mele ho hola le ho folisa maqeba kapele.

Meroho le litholoana:

Meroho le litholoana li tsoanetse ho latela lijo-thollo ka bongata (li ka etsa karolo ea boraro ea poleiti). Li tsoanetse ho jeoa haholo ka mefuta e fapaneng. Li ka sebelisoa ele lijo tse bobebe. Meroho le litholoana li thusa 'mele ho loantša mafu.

Nama le linaoa, lierekisi kapa lensisi:

Tsena li tsoanetse hoba tse 'nyane haholo poleiting. Li thusa 'mele ho hola le ho akofisa pholo ea

maqeba. Letsatsi ka leng re tsoanetse ho ja e 'ngoe ea tse latelang:

- + Nama ea khomo, ea khofo, ea poli, ea nku, mahe, likahare jj.
- + Lebeke tse etsoang ka lona (cheese, yoghurt jj)
- + Tihapi (e phehuoang kapa e ka makotikoting)
- + Lensisi, linaoa, lierekisi

Mafura le oli e phehang:

Mafura le oli li tsoanetse ho ba nyane haholo poleiting. Li tšele merohong kapa lijong tse ling ha 'nyane joaloka khaba tse khole tse tharo kapa tse 'ne ka letsatsi motho ka mong. Li fa 'mele matla 'me li thusa meroho mosebetsing oa eona ho sireletsa mafu.

Re tlameha ho ja mefuta e fapaneng ea lijo letsatsi le leng le le leng, ka tekanyo tse tsoanelang ele hore 'mele ea rona e fumane matla le matsoai a hlokalahalang ho re thusa hore re be mafolo-folo, re hole hantle re be re sireletsehe mafung a mefuta-futa.



PHEPO E NEPAHETSENG

HO JA KA MOKHOA O NEPAHETSENG LE O BOHLALE



Tse robeli ka letsatsi

Bohlokoa ba ho noa metsi a hloekileng:

Metsi a hlokalaha ho thusa 'mele ho phetha mesebetsi e mengata e tsoanang le ho sila lijo le hore kamorao li amohelhe maling. Metsi a sa hloekang a ka tšisa mafu a kang letšollo eleng lona le bakang mafu, phepo e fosahetseng le ho hlokalaha ha masea le bana ba banyane ba bangata. Motho o tsoanetse ho noa lihlahase tse robeli tsa metsi a hloekileng ka letsatsi.

Thibelo ea phepo e fosahetseng

Bana ba ka ba kotsing ea phepo e fosahetseng ha:

- + Ba sa ja lijo tse nepahetseng, tse lekaneng le tsa mefuta e fapaneng.
- + Ba kula ba tšeroe ke letšollo kapa mafu a tsoatsanoang a kang manyoha, HIV le AIDS.

Bana ba banyenane ba kotsing ea phepo e fosahetseng hore ba phele hantle 'me ba shahile. Lijo tse kang lebeke, cheese, litholoana, meroho le metsi li hlokalaha haholo 'meleng ea maqheku.

Nako ena ke ea bohlokoa ho hlaloha khole ea lesea. Masea a tsoanetse ho ea sekaleng setsing sa bophelo khafetsa ho hlaloha ho hla ha bona.

Phepo e nepahetseng le mekhoa oa ho tsoara lijo ka makethe le bohloeki ke e meng ea mehato e metle ea ho thibela mafu a phepo e fosahetseng. Hape, ngaka e ka etsa hore ngoana a fuoe lijo-tlatsetso kapa lipilisi tsa tšepo le vitamin A ho nlatatsa phepo, 'me ke bohlokoa hore li nooe.



Botenya bo fetang tekanyo

'Mele o motenya o bakoa ke ho ja lijo-thollo, mafura le tsoekere e ngata ho tloa tekanyo. Hona ho ka tšisa mafu a sa foleng a kang tsoekere, lefu la pelo le phallo e phahameng ea mali. Botenya bo tšotseng tekanyo bo senya boleng ba bophelo, 'me bo fokotsa matla le ho tšitsa mafung.

Phepo ea maqheku

Ha re ntse re tsofala, re lahlehela ke takatso ea lijo 'me hobe thata hore re hlafune. Empa maqheku a hloka phepo e nepahetseng hore ba phele hantle 'me ba shahile. Lijo tse kang lebeke, cheese, litholoana, meroho le metsi li hlokalaha haholo 'meleng ea maqheku.

Lijo tsa maqheku li tsoanetse ho phehoa le ho etsoa ka hloko ele hore qaate e li sile hantle le hore 'mele ea bona e li amohelhe hantle.



LITLHOKO TSE KHETHEHILENG:

Phepo ea motho e ea fetoha ho tloha boseeng ho fihlela botsotsofaling. Phepo e tsoanetseng hoba hlokolosi haholo ke ea bakhachane, batsoetse, bana ba banyenyane, maqheku le bakuli.

Phepo ea motsoetse le lesea la hae

Bo-'m'e ba tsoanetse hore ba tsotelle phepo ea bona, haholo ha ele bakhachane, batsoetse kapa ba fepa bana ba banyenyane haholo. Phepo e nepahetseng ka nako tsena e thusa:

- + 'M'e oa ngoana hore a phele hantle le hoba mafolo-folo.
- + Ka pelei e se nang mathata.
- + Ngoana ho hola hantle a le mafolo-folo.
- + Motsoetse o tseba ho anyesa ngoana oa hae hantle.



1 Bakhachane

- + Ja lijo tse bobebe tse bolokileng boleng ba phepo e nepahetseng lipakeng tsa linako tsa lijo.
- + Noa lipilisi tsa tšepo le 'folic acid' tseo u li fuoeng setsing sa bophelo.
- + Etela setsing sa bophelo khafetsa ho latela likeletso tsa baoki kapa lingaka.



2 Bo 'm'e ba anyesang

- + Ja haholoanyane ka nako ea lijo kapa u je lijo tse nyenyane khafetsa.
- + Tsoela pele ho ja lijo tse bobebe tse nepahetseng lipakeng tsa linako tsa lijo.
- + Noa lipilisi tsa 'vitamin A' tseo u li fuoeng ngakeng.
- + Etela setsi sa bophelo kamor'a hore lesea le beleho ho ea ka itaello tsa basebeletsi ba tsa bophelo (baoki).
- + Batsoetse ba nang le tšoaetso ea HIV ba noang lipilisi ba tsoanetse ho tsoela pele ka tsona le ho anyesa masea a bona ba ntse ba batla boeletsi khafetsa ho baoki kapa lingaka.

Phepo e nepahetseng e bohlokoa haholo ho 'm'a le ngoana.

4 Masea a kaholimo ho khoeli tse tšeletseng

- + Ho khotsoletsoa hore kanyeso ea masea e tsoele pele ho fihlela ha ngoana a na le lilemo tse peli.
- + Ho tloha ha masea a le khoeli li tšeletseng, a tsoanetse ho fuoa lijo-tlatsetso tse bonolo ba ntse ba tsoela pele ho anya.



3 Phepo ea lesea ho tloha ha le hlaha ho fihlela ha le khoeli tse tšeletseng

- + Masea a ka tlaase ho khoeli tse tšeletseng a tsoanetse ho fuoa lebeke la motsotse feela.
- + Masea a tsoanetse ho isoa sekaleng setsing sa bophelo khoeli le khoeli ho bona hore ba hola hantle.



POLOKO EA LIJO

Ke hobaneng ha re tsoanetse ho boloka lijo?

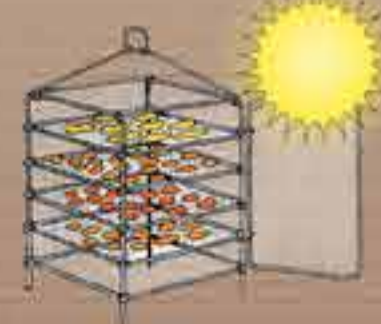
Poloko ea lijo e bohlokoa hobane ka nako ea lijo li leng ngata li ka bolokoa ele hore li tle li tsebe ho jeoa le ka nako eo li seng li sa fumanehe. Mohlala, litholoana le meroho e mengata li fumaneha hlabula le hoetla empa mariha ha li eo ho hang. Hape, ha khomo e hlabuoe, nama e sa jeoang eka bolokoa eaba e jeoa hamorao. Poloko ea lijo e thusa hore re je lijo tse fapaneng ka nako tsohle.

Mekhoa ea ho boloka lijo:

Ho li tsela ka libotlolog



Ho li omisa



Ho li boloka ka sehatsetsing

