

# TLHOKÓMELO YA BANA

(THE CARE OF BABIES)

Ke

NGAKA MARY COOK, M.B., CH.B.

THE CHURCH BOOK SHOP  
(Branch of the S.P.C.K.)

Darragh House  
Plein Street  
JOHANNESBURG

TLHOKOMELO YA BANA.

# TLHOKOMÉLO YA BANA.

Ê kwadilwe ké

NGAKA MARY COOK, M.B., CH.B.

Ê fetoletswe mo puong ya Setswana ké

N. G. MOKONE.

KGATISÔ YA NTLHA  
S.P.C.K. CHURCH BOOK SHOP  
Darragh House  
Plein Street  
JOHANNESBURG



## DITLHOGÔ TSA DITHUTÔ.

|                    |    |    |    |    |    |    |              |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|--------------|
| <i>Ditlhôgô</i>    |    |    |    |    |    |    | <i>Tsébé</i> |
| <i>Ketetsopele</i> | .. | .. | .. | .. | .. | .. | vi           |
| <i>Kitsisô</i>     | .. | .. | .. | .. | .. | .. | vi           |

### *Kgaolô Ya Ntlha. Dijô.*

|                                                                          |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| Go jisiwa ga masea                                                       | .. | .. | .. | .. | 1  |
| Tshwanêlô ya go anyisa bana                                              | .. | .. | .. | .. | 1  |
| Thibêllô le phodisô ya matlhokwana a a diragalang mo lebakeng la kanyisô | .. | .. | .. | .. | 3  |
| Motsetse yo o mašinyana                                                  | .. | .. | .. | .. | 3  |
| Ditlhoko tse di phanyêgang                                               | .. | .. | .. | .. | 4  |
| Tlhagala mo mabeleng                                                     | .. | .. | .. | .. | 4  |
| Mosese mo motsetseng                                                     | .. | .. | .. | .. | 4  |
| Kanyisô ya bôtlôlô                                                       | .. | .. | .. | .. | 5  |
| Dilekanyô                                                                | .. | .. | .. | .. | 8  |
| Se se tshwanetseng go êlwatlhokô ha ngwana a anyisiwa ka bôtlôlô         | .. | .. | .. | .. | 9  |
| Tshwanêlô ya go jesa ngwana ka dipaka tse di beilweng                    | .. | .. | .. | .. | 10 |
| Ka mo bophêpa bo tlhokafalang ka teng                                    | .. | .. | .. | .. | 11 |
| Metsi a a nowang                                                         | .. | .. | .. | .. | 12 |
| Go kgwisa ngwana                                                         | .. | .. | .. | .. | 13 |
| Go jesiwa ga bana ba bagolwane                                           | .. | .. | .. | .. | 15 |
| Mehuta ye megolo ya dijô                                                 | .. | .. | .. | .. | 15 |
| Mosola le tlhwatlhwa ya dijô                                             | .. | .. | .. | .. | 17 |
| Sekaô sa dijô tsa letsatsi mo ngwaneng wa ngwaga tse thataro             | .. | .. | .. | .. | 20 |
| Metsi                                                                    | .. | .. | .. | .. | 20 |

### *Kgaolô Ya Bobedi. Diaparô.*

|                                  |    |    |    |    |    |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|
| Mosola wa diaparô                | .. | .. | .. | .. | 21 |
| Letlalô le tirô ya lona          | .. | .. | .. | .. | 21 |
| Diaparô tsa masea                | .. | .. | .. | .. | 24 |
| Diaparô tsa bana ba bagolwane    | .. | .. | .. | .. | 26 |
| Thibêllô ya matshwenyêgô a maoto | .. | .. | .. | .. | 28 |



*Kgaló Ya Boraro. Go Ikatisa, Go Ikhutsa? Le  
Go Róbala.*

|             |    |    |    |    |    |    |
|-------------|----|----|----|----|----|----|
| Go ikatisa. | .. | .. | .. | .. | .. | 29 |
| Go ikhutsa  | .. | .. | .. | .. | .. | 30 |
| Go róbala.  | .. | .. | .. | .. | .. | 30 |

*Kgaoló Ya Boné. Kitsó Ya Melaó Ya Phóló*

|                                 |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| Paballó ya mmele                | .. | .. | .. | .. | .. | 32 |
| Tlhókóméló ya diaparó           | .. | .. | .. | .. | .. | 34 |
| Tlhókóméló ya matlo le dibetlwa | .. | .. | .. | .. | .. | 35 |
| Dilomi le ditshidinyana         | .. | .. | .. | .. | .. | 35 |
| Dijó                            | .. | .. | .. | .. | .. | 37 |
| Maithomong                      | .. | .. | .. | .. | .. | 37 |
| Moa o o fodileng                | .. | .. | .. | .. | .. | 38 |

*Kgaoló Ya Botlhano. Tlaméló Mo Matlhokong a  
Galé*

|                                 |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| Letlaló la mapele               | .. | .. | .. | .. | .. | 39 |
| Matlhó a a bolayang             | .. | .. | .. | .. | .. | 39 |
| Go phanyêga letlaló             | .. | .. | .. | .. | .. | 40 |
| Go ruruga ga phogwana           | .. | .. | .. | .. | .. | 41 |
| Go sa silegeng ga dijó          | .. | .. | .. | .. | .. | 41 |
| Botlhoko jwa khujwana           | .. | .. | .. | .. | .. | 42 |
| Kgadikêgô                       | .. | .. | .. | .. | .. | 44 |
| Maragó a a botlhoko             | .. | .. | .. | .. | .. | 44 |
| Kómêlló ya mala                 | .. | .. | .. | .. | .. | 45 |
| Mênô a a tswang ka thekisêgô    | .. | .. | .. | .. | .. | 45 |
| Mefikêla, go gôtlhóla le dikodu | .. | .. | .. | .. | .. | 46 |
| Sehuba le mafatlha              | .. | .. | .. | .. | .. | 47 |
| Lekgôðkgôð                      | .. | .. | .. | .. | .. | 48 |
| Go ruruga ga lelelwana          | .. | .. | .. | .. | .. | 48 |
| Maoto a a maphara               | .. | .. | .. | .. | .. | 49 |
| Go sa boneng sentlê             | .. | .. | .. | .. | .. | 49 |
| Ditsêbê tse di bolayang         | .. | .. | .. | .. | .. | 50 |
| Go ôpa ga leinô                 | .. | .. | .. | .. | .. | 50 |
| Disô mo molomong                | .. | .. | .. | .. | .. | 51 |
| Sekwêpa mo tlhogong             | .. | .. | .. | .. | .. | 51 |
| Dinta le makgantsêtsê           | .. | .. | .. | .. | .. | 51 |

|                            |    |    |    |    |    |
|----------------------------|----|----|----|----|----|
| Sephinya sa dipudi         | .. | .. | .. | .. | 52 |
| Dinôgana tsa mala          | .. | .. | .. | .. | 52 |
| Motlhapô o mohibidu        | .. | .. | .. | .. | 53 |
| Letadi                     | .. | .. | .. | .. | 53 |
| Sekgwaripana               | .. | .. | .. | .. | 55 |
| Mehuta ye mengwe ya matadi | .. | .. | .. | .. | 55 |
| Madi a masesane            | .. | .. | .. | .. | 58 |
| Matlhoko a madi            | .. | .. | .. | .. | 57 |
| Sehuba se segolo           | .. | .. | .. | .. | 57 |
| Mototwane                  | .. | .. | .. | .. | 57 |
| Ditlhagala.                | .. | .. | .. | .. | 58 |

*Kgaolô Ya Borataro. Dikotsi.*

|                                                                  |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| Letlole la thusô ya ntlha                                        | .. | .. | .. | .. | 60 |
| Dinthô tse di diragalang ka go segiwa                            | .. | .. | .. | .. | 60 |
| Marurugô                                                         | .. | .. | .. | .. | 61 |
| Go idibala                                                       | .. | .. | .. | .. | 61 |
| Go longwa le mebitlwa                                            | .. | .. | .. | .. | 61 |
| Go fisiwa ke mollô                                               | .. | .. | .. | .. | 61 |
| Matlapa le dilônyana tse di ka tsênang mo tsebeng le mo matlhong | .. | .. | .. | .. | 62 |
| Lesapô le le robegileng                                          | .. | .. | .. | .. | 63 |
| Malomô a nôga                                                    | .. | .. | .. | .. | 63 |
| Go ja gongwe go nwa tšhefu                                       | .. | .. | .. | .. | 63 |
| Go betwa ké metsi                                                | .. | .. | .. | .. | 64 |

*Kgaolô Ya Bosupa. Tlwaetso Le Tlamêlô.*

|                        |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|
| Thutô ya maitseô       | .. | .. | .. | .. | 65 |
| Mekgwa ye e molemô     | .. | .. | .. | .. | 68 |
| Mekgwa ye e maswê      | .. | .. | .. | .. | 69 |
| Go rotêla dikobô       | .. | .. | .. | .. | 69 |
| Go itoma dinala        | .. | .. | .. | .. | 70 |
| Go ikgama peo          | .. | .. | .. | .. | 70 |
| Go ntsha moa ka molomo | .. | .. | .. | .. | 70 |
| Go ngalangala fêla     | .. | .. | .. | .. | 71 |
| Paballô ka kakaretso   | .. | .. | .. | .. | 71 |
| Tlhalosô ya mafoko     | .. | .. | .. | .. | 71 |

## TLHÔKOMELO YA BANA GO BASADI BA MAAFIRIKA.

### Ketetsopele.

Bukana ena e batlile go tshwana le ye e bediawang "Tlhôkômêlô ya masea le bana ba banye." Di fapaana ka gore ena e fetoletswe mo dipuong tse dintsi tsa Seafirika ka ntlha ya batho ba ba sa kgoneng go buisa Seesimane. Le gôna bukana ena e khutswafaditswe, gore tlhwalhwa ya yôna e nnê kwa tlase.

E naya dithulaganyô tsotlhe tsa tlhôkômêlô ya ngwana legalê eseng ka bojotlhe jaaka ye e bidiwang "Tlhôkômêlô ya masea le ya bana ba banye." Ka moo ba ba kgônang go buisa Seesimane mme ba bile ba ka kgôna go duêla 1/6, ba gakollwa gore ba rêkê ye kgolwane.

### Kitsisô.

Mmele o o fodileng ke selô sa botlhôkwa mo ngwaneng. Fêla jaaka naga le dikgomo di ratêga mo setšhabeng, gongwe khumô e ratêga mo morafeng, phôlô ya mmele e ratêga jalo mo ngwaneng. Bana ba bantsi ba tsalwa ba fodile sentlê. Fêla go sala mo pholong é, le go gola pila, go tswa banna le basadi ba ba nonofileng gongwe go la-tlhêgêlwa ke phôlô é, le go swa, go ka diragala fêla ka mo ba tlhôkômêlwang ka teng ké bagolo ba bôna. Tlhôkômêlô é, ya bagolo, e tshwanetse go theiwa mo kitsong ya dilô tse di tlhokwang ké bana le gore dilô tse di ka dirisiwa jang.

Kwa bofelong jwa buka ené, go na le mafoko a a sa tlwaêlwang thata mo puong ya Setswana. A mangwe ke a maša a a fetolang mantswe a seeng mo puong ya Setswana. Ha mo teng ga buka, go na le lefoko le O sa le tlhaloga-



nyeng, leba kwa bofelong mme O tlaa fitlhêla tlhalosô le ha tlhalosô yeó, e le mo puong ya seeng.

Re solofêla gore le tlaa bôna thusô ye kgolo mo bukeng yena mme bophelô jwa Maafrika le jwa bana ba Maafrika bo tlaa tlhókômêlêga bogolo go ga ntlha.

## KGALÔ YA 1.

### DIJÔ.

Selô se se tlhókafalang bogolo mo pholong ke dijô tse di siameng. Dilô tse dingwe, jaaka bophêpa, moa o o fodi-leng, go rôbala mo go lekaneng, le tsôna di a tlhókafala mme eseng jaaka dijô tse di tshwanetseng, le selekanyô se se siameng sa tsôna.

#### 1. Go Jesiwa ga Masea.

##### **Tshwanêlô ya go anyisa bana.**

Go sejô se le sengwe fêla se se siametseng lesea mme ke maši a mmaalôna. Tlholêgô e dirile sejô sé, ka botlalô gore se siamêlê lesea mme ga go sepê se se ka le tshwanê-lang go phala sejô sé. Mosadi yo o fodileng sentlê, yo o nonofileng go bêlêga ngwana, o ka kgôna, ha a rata, go amusa ngwana wa gagwê.

Ha a rata go tlhókômêla ngwana wa gagwê pila, ga go sepê se se ka mo kgoreletsang go mo anyisa. Go ya ga gagwê tirong, ga go ka ke ga mo khutlisa go anyisa lesea la gagwê. A ka le anyisa mo mosong pele ga go ya tirong le mantsiboya ha a boya tirong. Maši a mmaalôna le ha a le manye a nonofile go le femêla mo matlhokong a mantsi. Mabaka a a latêlang a supa ka nnete ha maši a letsêlê a le botoka thata :—

1. Maši a letsêlê a phêpa, a tswa mo tlhokong mme a tsêna mo molomong. Dithole, leswê, dintshi, dijaana le menwana e e maswê ye e ka lerang megare ya matlhoko, tsotlhe tsé, ga di ka ke tsa atamêla.

2. Maši a letsêlê a maša ka galê mme ga go ka mo a ka nnang bodila ka teng. Maši a a tsofetseng a ka tshwantshiwa le a a leswê ka go sa siamêlang lesea, go gongwe go sa siamang ga ôna go phala a a leswê.

3. Bothitô jwa maši a letsêlê bo lekana le bothitô jwa mmele ka moo ké bothitô jo bo tshwanêlang. Ga se bothitô jo bo ka tshubang molomo wa lesea le ha e le go lere ditlhabi mo maleng a ngwana ka ntla ya botsididi.

4. Maši a letsêlê a silêga sentlê. Ga a bokete le gôna ga a botlhofo. Mo maleng a lesea a dira seôtlô se se bolêta se se tshwanetseng mala a ngwana. Maši a kgomo a dira seôtlô se se bokete mo maleng a ngwana.

5. Maši a letsêlê a na le mefutafuta ya dijô ka selekanyô se se siameng, se se tshwanêlang phôlô le go gola ga ngwana. Namane e gola ka pelê go feta lesea, ka moo re a lemoga ha maši a kgomo e le sejô gongwe seôtlô se se bobêbê go godisa mme maši a a ntseng jalo ga a siamêla lesea thata.

Namane e na le ietlalô le le boboya le le e thutafatsang. Ka moo maši a kgomo ga a na selekanyô se se siameng sa go thutafatsa. Re ka re maši ga a na sukiri ka tshwanêlô. Lesea le tlhoka maši a a nang le sejô sa go thutafatsa. Ha dilô tse pedi tsé, di ka lekantswa ka go tshêla metsi le sukiri, maši a kgomo a tlaa sala a sa tshwanêla gonne mafura a maši a tlaa bo a sa lebagana, le dilô tse dingwe di tlaa bo di ise di lekane. Ké maši a letsêlê fêla a a siameng. Gapê go anyisa go bonôlô le gona go natefisa mmaalesea. Ga go rekiwe, ga go senyetse mmaalesealebaka la go baakanya dijô le gôna ga go na kotsi ya go dira phôsô mo go lekanyetseng dijô. Gapê go anyisa go siametse phôlô ya motsetse ka gonne go thusa gore popêlô ya gagwê e boêlê mannong ka pelê moragô ga pêlêgô. Le gôna go thusa gore popêlô e fôlê mme e tiyê sentlê.



**Thibêllô le phodisô ya matlhokwana a a diragalang mo lebakeng la kanyisô.**

1. Motsetse yo o mašinyana.

Ga se tshwanêlô gore motsetse yo o senang maši a mantsi, a khutlisê go anyisa ngwana. Ó tshwanetse go anyisa ngwana mašinyana a o nang naô. Ha ngwana a sa kgore, a a okelediwe ka go amusiwa bôtlôlô. Kwa ntlê ga moo, mmalesea o tshwanetse go leka go ntsifatsa maši a gagwê ka mekgwa ye e latelang:—

(a) Go tshela ka go tlhókômêla phôlô ya gagwê. Go ja dijô tse di tshwanetseng ka selekanyô se se siameng. Bogolo go ja maungô, merôgô le maši. Ó tshwanetse go nna mo moeng o o fodileng le go ikatisa kwa ntlê ga go itapisa le gôna o tshwanetse a ikhutsa ka botlalo. A se ka a apara diaparô tse di mo tshwarang, mmele wa gagwê o nnê phêpa ka galê mme a nwê metsi gantsi. Bogolo a a lekê go nwa galase ye e sa tlang ya metsi metswetswe e le 30 pele ga go anyisa ngwana.

(b) Go itlwaetsa mekgwa ya go nna pelotsweu. Go tlogêla dikômanô, kgalefô, go itisa go isa bosigo le mekgwa e mengwe ye e sa lebanang.

(c) Go tlogêla go dirisa methubisô bogolo ya sekale-tswai (salts). Ha mala a sa tsamaye, go molemô bogolo go ja maungô le merôgô go na le go dirisa methubisô.

(d) Go anyisa ka dipaka tse di rulagantsweng gonne fa go duleng maši teng, go dirêga a mangwe ka pelê. Ké tshwanêlô tôta gore ha lesea le anyisiwa, le anyisiwê maši a otlhe ka nakô eó. Mokgwa o o siameng bogolo wa go ntsifatsa maši ke go a tapolla ka menwana ha lesea le sena go fetsa go any.

(e) Go thôba ka metsi a bothitô le a tsididi pele ngwana a ise a anyisiwe, gwa tle go thuse go ntsifatsa maši.

## 2. Ditlhoko tse di phanyêgang.

Ditlhoko tse di phanyêgang di ka fodisiwa ka go gotlhwa tsatsi lengwe le lengwe ka sesepa le metsi. Go dirisa segotlhô sa dinala kgwedi tse pedi gongwe tse tharo ngwana a ise a tsalwe, gwa tle go thuse. Ditlhoko di tshwanetse go phimolwa le go omisiwa sentlê ha di sena go tlhatswiwa.

Ha ngwana a sena go bëlêgwa, ga se tshwanêlô gore a anyisiwê go fetisa lebaka la metswetswe e le 20. Ke tshwanêlô gore ditlhoko di agê di le phêpa le gôna di omile. Mafura a "vaseline" a siametse ditlhoko tse di phanyêgang. Le galê go phanyêga ga ditlhoko go thata go alafiwa. Go gongwe gwa tle go twe motsetse a dirise thêbê ya matsêlê. Le ha go ntse jalo thêbê é, ga e a siama ka gonne e dira gore lesea le metsê moa o montsi. Bophêpa le mafura a vaseline a thusa thata. Ga go tlhókafale gore "vaseline" e dirisiwe tsatsi lengwe le lengwe. Setlhare se se bidiwang "Friar's Balsam" se siametse go bêwa mo ditlhokong tse di phanyêgileng.

## 3. Tlhagala mo mabeleng.

Ha mabêlê a na le tlhagala, motsetse o tshwanetse go alafiwa ke ngaka mme eseng go leka go mo alafa ka mokgwa wa segae.

## 4. Mosese mo motsetseng.

Motsetse a ka bôna mosese wa gagwê ngwana a ntse a anya. Go bôna mosese ga gagwê ga sé sesupô sa gore ke lebaka la go kgwisa ngwana. Go bôna mosese go ka dira gore ngwana a khutlê go ja jaaka galê. Go sa natefelweng ke dijô go ka diragala mo letsatsing le le lengwe gongwe mo malatsing a le mabedi. Go gongwe mala a lesea a tle a simolle go itshianisa, le ha go ntse jalo ga se selô se se ka mo koafatsang mo mmeleng.



**Kanyisô ya bôtlôlô.**

Le ha mongwe le mongwe a itse gore maši a letsêlê a siametse lesea thata, go gongwe gwa tle go diragale gore lesea le kgwisiwe gongwe le anyisiwe bôtlôlô. Ha mmaangwana a ka swa, ga go ka mokgwa o mongwe ha e se gore lesea le anyê bôtlôlô. Legalê ha go le mosadi mongwe yo o amusang, yo o nang le maši a mantsi, yo o ka kgônang go amusa lesea la gagwê le la moswi, a ka nêlwa khutsana gore a e amuse.

Legalê selô sé, se a wêlwa le gôna se ka letlêllwa fêla ha mosadi yo o tshwanetseng go amusa khutsana a fodile sentlê mo mmeleng. Ha a bolawa ké sehuba se segolo (phthisis)—botlhoko jo bo itshupang ka go gôtlhola madi-nyana le go fetsa motho—o tlaa tshêla lesea le a le anyisang. Go gongwe a ka tshêla lesea botlhoko jó, ka go nna le lônâ mo ntlung e le nngwe. Botlhoko jó, bo setlhogo thata mo maseeng. Se se ka thusang ke go fudusetsa lesea kwa legaeng le sele, le ha ebile go ya teng go ka dira gore le anyê bôtlôlô.

Ha mmaangwana a na le botlhoko jo bo fetêllang, jaaka jwa mokgotlwane, mooko, lesea le tshwanetse go anyisiwa bôtlôlô mme ha a fôla, á le amusiwê letsêlê gapê. Ha mmaangwana a sebetša, go ka nna molemô ha a ka anyisa ngwana mo mosong le mo mantsiboyeng jaaka go setse go boletswe.

Lebese le lešwa la kgomo gongwe la pudi, le siametse go dirisiwa mo botlolong. Go gongwe lebese la tonki le lônâ la tle le dirisiwe mme ga le natlafatse jaaka la kgomo gongwe la pudi.

Maši a kgomobolêkane le ôna a siame mme fêla a tshwanetse go nna a a senang sukiri. A phêpa ha bolêkane e le gôna bo bulwang le gôna ga go tlhókafale gore a apeiwê.



Fêla a tlhwatlhwa e kwa godimo mme a ka dirisiwa fêla ha lebese le seô.

Maši a kgomobolêkane a a nang le sukiri, ga a siamêla lesea ka moo ga a tshwanêlwa ke go dirisiwa. Sukiri ye ntsi e nôntsha ngwana mme ga e mo thatafatse. E mo dira gore a tshabêllwê ké matlhoko.

Lefa ebile kgomo kgotsa mogami kgotsa kgamêlô e le phêpa, ké tshwanêlô gore lebese le apeiwê. Ga go sepê se se ka thibêllang megare (germs) go silafatsa maši. Megare e a tle e swe ha maši a apeilwê. Maši a tshwanetse go tlhakangwa pila gore a batlé go tshwana le a motsetse. Ka gonne mefuta ya maši e sa tshwane, metlhakanyô le yôna ga e tshwane jaaka :—

... Lebese la kgomo mo leseeng le le jesiwang moragô ga nakô tse tharo (3 hrs.).

... Tsaya lebese ka selekanyô sa 1 pint mme o ntê le êmê dinakô tse tharo le khurumetswe ka sengwe. Moragô ga moo, ntsha  $\frac{1}{2}$  pint ye e kwa godimo, ye e nang le lebebe (10 ozs.). Lebese le le kwa tlase la  $\frac{1}{2}$  pint, le ka dirisiwa ké motsetse gongwe ke bana ba bangwe. Mo lebeseng la kwa godimo, la selekanyô sa  $\frac{1}{2}$  pint, tshêla metsi a a -ka nnang  $\frac{1}{2}$  pint le sukiri ka selekanyô sa  $1\frac{1}{4}$  ozs. (ke leswana la tee le kokowetswe ga tlhano) Ha o sena go dira jalo, apaya motlhakanyô ó.

Mo ngwaneng yo o jesiwang moragô ga nakô tse nnê.

Tsaya lebese ka dikomoki di le  $1\frac{1}{2}$  (12 ozs) mme o oketse ka komoki ya metsi (8 ozs) o be o tshêlê sukiri ka selekanyô sa  $1\frac{1}{4}$  ozs (leswana la tee le kokowetswe ga tlhano) mme o apêyê motlhakanyô. Moragô o ka oketse maši ka selekanyô sa dikomoki di le pedi (16 ozs) mme mo boemong jwa go tlatsa komoki ka metsi, o ka e tlatsa  $\frac{1}{2}$  fêla (4 ozs) mme

sukiri yôna wa tshêla maswana a tee a le mabedi gongwe a le mararo.

Lebese la pudi mo ngwaneng yo o jesiwang moragô ga nakô tse tharo.

Tsaya maši ka selekanyô sa pint mme o ntê a êmê dinakô tse tharo a khurumetswe ka sengwe. Ntsha lebese le le k'wa godimo, le le nang le lebêbe ka selekanyô sa komoki (8 ozs) Mo go lôna tshêla metsi ga  $1\frac{1}{2}$  ka komoki (12 ozs) le sukiri ka selekanyô sa 1 oz. (maswana a tee a le manê) Apaya motlhakanyô ó.

Mô leseeng le legolwanê le le jesiwang moragô ga nakô tse nnê.

Tsaya lebese ka selekanyô sa  $\frac{1}{2}$  pint, mo go lôna tshêla metsi ka selekanyô sa  $\frac{1}{2}$  pint mme o tshêlê sukiri ka selekanyô sa  $1\frac{1}{2}$  ozs. (maswana a tee a le maratarô) Apaya motlhakanyô. Môragô o ka dirisa maši ka selekanyô sa  $\frac{3}{4}$  mme metsi ka selekanyô sa  $\frac{1}{4}$  le sukiri ka maswana a tee a le manê.

Dikaêlô tsé, ke tsa go dirisa pint e le nngwe ya motlhakanyô wa maši. Kê sejô se se lekaneng lesea la bogolo jo bo ka fo tlase ga kgwedi tse pedi. Masea a a bogolo go kgwedi tse pedi a tshwanetse go fiwa dijô tse di fetang tsa dikaêlô tsé. Mefuta ye e pekangwang e tshwanetse go okediwa ka mokgwa o o lebaneng. Ngwana wa kgwedi tse tlhano gongwe tse thataro o tshwanetse go ja dijô tse di seng ka fa tlase ga pints  $1\frac{1}{2}$  mo letsatsing. Ngwana wa kgwedi tse supang gongwe tse fêrang bobedi o tlhoka dijô tsa  $1\frac{3}{4}$  mo letsatsing.

Dijô tsa letsatsi di tshwanetse go apeiswa mo mosong mme tsa be tsa tsengwa mo sejaneng se se phêpa. Sejana sé, se tshwanetse go khurumêlwa ka khai ye e phêpa mme sa beiwa mo mogopong o o nang le metsi a a tsididi. Ma-



thokô a letsela le le khurumetseng a tshwanetse go tsêna mo metsing a a mo mogopong. Sejô se se batlêgang se tshwanetse go ntshiwa, sa omosiwa gore bothitô jwa sôna e nnê jwa bothitô jwa mmele, mme sa tsengwa mo botlolong ye ngwana o jesiwang ka yôna.

Ngwana o tlhôka :—

Mo malatsing a mararo a ntlha, a ka jesiwa ka motlhakanyô o lekantswê ka leswana le le jang, ga bedi gongwe ga raro. Mo letsatsing la ntlha le la bobedi, go ka okediwa ka metsi a tletse leswana le le jang.

Ngwana wa bogolo jwa malatsi a mararo go isa go wa kgwedi, a ka jesiwa ga rataro ka letsatsi. Lebaka lengwe lengwe a nêwê selekanyô sa leswana le le jang ga tlhano. Wa kgwedi tse pedi a ka nêwa motlhakanyô ga rataro ka letsatsi mme a o nêwa ka selekanyô sa maswana a le supa. Wa kgwedi tse tharo o tlhôka go jesiwa ga rataro ka letsatsi. Selekanyô sa dijô a e nnê sa maswana a fêra bobedi.

Ngwana wa kgwedi tse 4 o tlhôka maswana a le 11 ga 5 ka letsatsi.

Ngwana wa kgwedi tse 5 o tlhôka maswana a le 12½ ga 5 ka letsatsi.

Ngwana wa kgwedi tse 6 o tlhôka maswana a le 14 ga 5 ka letsatsi.

### **Dilekanyô.**

Komoki e le nngwe ya tee ké 8 ounces.

Komoki ye kgolwane e le nngwe ke 10 ounces, ke ½ pint Maswana a le manê a tee a tletse tôta (sukiri) ke 1 ounce.

Maswana a magolwane a tee a le mararo a tletse sukiri ke 1 ounce.

**Êlatlhôkô :** Ka galê ha o lekanya sukiri, o tshwanetse go kowêla leswana ha ese mo o laolwang gore o lekanyê ka mariba a leswana.



**Se se tshwanetseng go êlwatlhôkô ha ngwana a jesiwa ka bôtlôlô.**

1. Itshenkêlê bôtlôlô ye e ka tlhatswêgang pila. Bôtlôlô ya molomo o mogolo le mathokô a a tlhamaletseng e siame thata. Tlhoko e tshwanetse go nna kgolwane kwa tlase, molala wa yôna wa nna moesane mme kwa bofelong ya nna kgaragana jaaka monakaladi. Ha e bopegile jalo, ngwana o kgôna go e tshwara pila le gôna ga e ka ke ya mo tsenya moa mo maleng. Legalê e tshwarisa bothata ha e tlhatswiwa ka gonne dintlha tsa yôna di sa tlhamalla. Tlhoko e tshwanetse go nna le go tlhanolwa gore e tlhatswiwe ka mo teng. Ga go opê yo o tshwanetseng go e hupa ha e se ngwana yo o e anyang fêla. Bothitô jwa lebese bo ka lehangwa ka go baya bôtlôlô fa letlhaeng.

2. O se ka wa tshwênnyêga ha ngwana a sa je selekanyô se se mo tshwanetseng. Fêla disa gore a jê selekanyô se se beetsweng letsatsi lotlhe. O se ka wa lebala gore ha go le bollô, bana ga ba je thata mme ba batla metsi bogolo.

3. Ngwana yo o jesiwang ka bôtlôlô o tshwanetse go ntshiwa phefô a ise a rôbadiwe fêla jaaka go dirwa ka ngwana yo o anyang letsêlê.

4. Ha ngwana a jesiwa ka bôtlôlô fêla, o tlhoka le matute a maungô. Ka moo o tshwanetse go fiwa matute a tletse leswana la tee gangwe ka letsatsi.

Go apaya maši go bolaya dijô tse dingwe tse di thusang mme di ka busetswa gapê ka go nwa matute a namune, gongwe a tamati, gongwe a terebe, gongwe a " paw-paw " gongwe a " granadilla " le a leungô lengwe le lengwe le le jewang. Matute a tshwanetse go nna a maungô a a buduleng sentlê, a a sa apeiwang. Matute ga a tshwanêla go nna le dipeo gongwe ditlhale tsa maungô.

5. Ha maši a a omileng a dirisiwa, dikaêlô, tse di mo bolêkaneng di tshwanetse go dirisiwa ka tshwanêlô. Ha maši a kgomobolêkanê a a senang sukiri a dirisiwa, dikaêlô mo bolêkaneng di tlaa bolêla gore metsi a tshêlwê ka selekanyô sefe go fetola maši lebese. Ha maši a sena go tlhapolwa jalo, a ka dirisiwa go etsa motlhakanyô wa dijô tsa ngwana jaaka go setse go boletswe. Ha go dirisiwa maši a kgomobolêkane, ngwana o tshwanetse a aga a nêwa matute a maungô.

**Tshwanêlô ya go jesa ngwana ka dipaka tse di beilweng.**

Go na le dilô tse dintsi tse di ka dirang gore ngwana a lelê. E ka nna tlala, lenyôra, maruru, bollô, go sa iketleng, ditlhabi, go lapa gongwe tse dingwe di sele. Ga se tshwanêlô go jesa ngwana lebaka lengwe le lengwe ha a lela gonne sejô ga se ka ke sa fodisa letsapa gongwe setlhabi. Ebile go gongwe sejô sa tle se oketse ditlhabi mo mmeleng. Ha ngwana a jesiwa pila mo dipakeng tse di beilweng, ga a kitla a lelêla dijô ha lebaka la go ja le ise le tle. Lesea le le jesiwang moragô ga nakô tse tharo, le ka fiwa mo dipakeng tsena :—

6 a.m. sejô sa ntlha. (tlhabô ya letsatsi)

9 a.m. sejô sa bobedi. (fa gare ga mosô le motshégare)

12 p.m. sejô sa boraro. (motshegare)

3 p.m. sejô sa boné. (fa gare ga motshegare le phirimatsatsi)

6 p.m. sejô sa botlhanô. (phirimatsatsi)

9 p.m. sejô sa borataro. (ha motsetse a ya go rôbala)

Ha ngwana wa kgwedi tse tharo gongwe tse nnê a fodile sentlê a ka jesiwa moragô ga nakô tse nnê jaaka ;—

6 a.m. sejô sa ntlha.



10 a.m. sejô sa bobedi.

2 p.m. sejô sa boraro.

6 p.m. sejô sa bonê.

10 p.m. sejô sa bothano.

Ga se tshwanêlô gore ngwana a jesiwê bosigo. Mala a ngwana, jaaka mmele, a tlhoka boikhutsô. Ha ngwana a lela bosigo wa be a tshwere ke tlala gongwe lenyôra gongwe matshwenyegô mangwe a bana gongwe ya be e le tshimologô ya mokgwa o o sa siameng. Ha a dirwa ke tlala, á a okeletswe dijô tsa motshegare. A ka anyisiwa lebaka le le lelenyana. Motsetse a ka ntsifatsa lebese la gagwê ka go latêla dikaêlô tse di boletsweng mo tsebeng ya bo 3 go isa ya bo 4. Ha ngwana a lela ka ntla ya lenyôra gongwe matshwenyegô a bana gongwe tshimologô ya mokgwa o o sa siamang, mo nêyê metsi a a apeilweng ka leswana la tee, mo fetolê o mo lebisê go sele, mo apese metsetô e mengwe. Mo kêlêkê o bônê ha a se bollô gongwe tsididi thata.

### **Ka mo bophêpa bo tlhókafalang ka teng.**

Leswê lé kotsi ka le na le megare ya bolwetse. Dijô tse di leswê di kotsi ka gonne megare a tsênêlla mo mmeleng ka dijô mme e tshele bolwetse mo maleng. Masea ga a na thata ya go émêla matlhoko jaaka batho ba ba godileng. Ke gôna ka moo dilô tsa go jesa lesea di tshwanetse go aga di le phêpa tôta. Masea a mantsi a bolawa ke dijô tse di seng phêpa gongwe tse di sa ba siamêlang.

Thêbe ye kgolo ya matlhoko a a leriwang ké leswê ké:—

1. Bophêpa jo bo phêpa: Motsetse o tshwanetse go tlhapa diatla pele a ise a amuse ngwana le ha a sena go mo tlhakola. Ditlhoko di tshwanetse go phimolwa ka metsi a a apeilweng le ka letsela le le phêpa. Moragô ga go anyisa ngwana, matsêlê a tshwanetse go phimolwa le go omisiwa



pila. Ha ngwana a anya bôtlóló, dilwana tsotlhe tsa botlóló ye o e anyang di tshwanetse go tlhatswiwa tóta moragô ga dijô.

2. Dibolayamegare di ka dirisiwa fêla ha go le botlhoko jo bo fetêlang. Mo metlheng ye e ntseng jalo, dibolayamegare di thusa thata. Sebolayamegare se se senang kotsi, se se bonôlô, se se ka dirisiwang mo boemong jwa metsi ha go tlhatswiwa ditlhoko ke "boracic lotion." Diatla di ka tlhapiwa ka "lysol" ye e tshapotsweng thata. Mengatô le matsela a ka tsengwa mo "lysol" ye e tshapotseng mme e tshwanetse go gamolwa tóta.

3. Mabôtlóló a dijô le ditlhoko di tshwanetse go apeiswa gangwe le gapê. Ha ngwana a na le khujwana metsetô ya gagwê e tshwanetse go apeiswa le go tsengwa mo teng ga sebolayamegare, mme moragô ya tlhatswiwa tóta.

4. Maswana, dikomoki, mabôtlóló le dilô tse dingwe tse di dirisiwang ké ngwana, di tshwanetse go faphiwa mo dintshing ka go di khurumêla gongwe go di tsenya mo matloleng.

### **I. Metsi a a nowang.**

Ha, go tswa boseeng, ngwana a ka tlwaediwa go nwa metsi ka leswana la tee, go tlaa nna bofelo go mo kgwisa. Metsi a tshwanetse go apeiswa, a tshêlwa mo sejaneng se se phêpa mme a khurumêlwa. Ngwana o tshwanetse go a nêlwa ka leswana la tee gangwe le gapê. Fêla lesea ga le a tshwanêla go nwa metsi gaufi le lebaka la go ja. Ha go le bollô bana ba tlhoka go nwa metsi thata. O se ka wa tshêla sukiri mo metsing a a nowang. Ha go le tsididi, a metsi a thutafadiwe ga nyenyane.

## II. Go kgwisa ngwana.

Ha ngwana a tlwaeditswe go nwa metsi ka leswana la tee, ga go kitla go nna bokete go mo kgwisa. Jaaka go setse go boletswe, ngwana yo o jesiwang ka botlôlô, o tshwanetse go nosiwa matute a maungô ka leswana la tee tsatsi lengwe le lengwe. Go nwa gô, go tshwanetse go simolla motlhang a jesiwang ka bôtlôlô. Lesea le le anyang letsêlê ga le tlhoke matute a maungô, Fêla motsetse o tshwanetse go ja maungô le go nwa metsi thata. Mo gongwe ga go nke go kgônêga gore motsetse a bônê maungô le go nwa maši. Ka moo le ngwana yo o anyang letsêlê o tshwanetse go fiwa matute a maungô. Go dira jalo go tlhofofatsa go kgwisa ngwana.

Ngwana wa kgwedi tse thataro o tlhoka dijô gore madi a gagawê a natlafadiwê. Se se ka thusang ké kgatsêlê ye e bolêta ya lee le matute a nama ya kgomo. Ha mae a le teng, naya leseka kgatsêlê ya lee ka leswana la tee le le  $\frac{1}{2}$  ga bedi ka beke. Ha leseka le le kgwedi tse supang, le nêê kgatsêlê ka leswana la tee le tletse. Ngwana wa kgwedi tse fêrang bobedi, a ka nêwa leswana la tee ga bedi le go nna o oketsa jalo ha ngwana a ntse a gola.

Matute a nama ya kgomo ôna a ka fiwa ngwana ka bontsi. A ka dirwa ka go sila nama ye e mokoduwê. Nama ye e sitsweng e patigangwa ka dijana tse pedi tse di phêpa. Go dira jalo go tlaa etsa gore matute a tshologêlê mo sejaneng se se beeditseng. A matute á, a apeiwê mme go tshêlwê letswainyana. Kgatsêlê ya lee gongwe matute a nama gongwe sejô sengwe se sešwa, se tshwanetse go nêêlwa ngwana pele ga nakô ya go ja motlhakanyô wa maši, gonne ngwana o tlaa se rata bogolo ha a tshwerwê ke tlala. Ngwana wa kgwedi tse thataro a ka nêwa magôgô a senkgwê le senkgwê se se omisitsweng. Ha mafura a a jewang a le



teng, senkgwê sé, se ka tshasiwa ka ôna. Ngwana wa kgwedi tse supang a ka nêwa "sôpô" ye e dirilweng ka marapô a a kgabetletsweng mme a apeilwe mo metsing lebaka le le leele. Mo spong go ka tsengwa merôgônyana ye e tlhakantsweng. Letswai le ka tshêlwa metswetswe e le 30 pele ga sôpô e jewa. Sôpô e tshwanetse go tlhotlhiwa sentlê e ise e newe ngwana. Ngwana wa kgwedi tse fêrang bobedi a ka nêwa bogôbe jo bo apeilweng tôta. Mo lebakeng lengwe la go ja motlhakanyô wa masi, ngwana a ka nêwa bogôbê. Ha ngwana a le kgwedi tse  $8\frac{1}{2}$  a ka nêwa komoki e tletse lebese le le apeilweng mo boemong jwa lebaka lengwe la motlhakanyô. Sôpô ya ngwana wa kgwedi tse di fêrang bongwe e tshwanetse go dirwa ka mokgwa o sele. Ntsha diphatsa tsa marapô mo metsing mme o tsenye merôgô. Ha merôgô e sena go butswa, e thugê mme o e tlhakanyê ka leswana gore e nnê bolêta, o be o e tsenye gapê mo spong. Ha ngwana a ise a ke a nwe matute a maungô, ke lebaka gore a simollê go a nwa.

Ké phôsô go naya ngwana dijô tse di bolêta fêla. E, o tshwanetse go di ja mme le tse dipôpôta o a di tlhoka gore di mo tiisê ditlhaya le marinini. Le gôna, dijô tse dipôpôta di thatafatsa menô a ngwana.

Fa gare ga dikgwedi tsa bo 8 le 10 gongwe le 11, dijô tsa maši tse tharo tsa motshegare di ka lesiwa mme ngwana a fiwa bogôbê, sôpô, kgogwana ye e apeilweng thata mme ya kgobiwa, tlhapi, sebete se se kgobilweng, merôgô ye e tlhotlhlweng, makwele a a kgobilweng, maši a a apeilweng, magôgô a senkgwê a a tshasitsweng mafura, maungô a a apeilweng, matute a maungô le kgatsêlê ya lee. Mo boemong jwa motlhakanyô wa go fitlholo a ngwana a fiwê komoki ya maši le bogôgô jwa senkgwê. Sejô sa nakô ya lesomê se tlogêlwê gotlhegotlhe ha ngwana a ka kgôna go



rôbala kwantlê ga go se ja. Ngwana wa ngwaga o tshwanetse go fitlholo ka komoki ya maši. Mo letsatsing o tshwanetse go ja ga raro ka botlalô. Dipaka tsa go ja di tshwanetse go farologana ka go lekana mme ga se tshwanêlô gore ngwana a nnê a fiwê dijônyana mo magareng a dipaka tsa go ja.

### III. GO JESIWA GA BANA BA BA GOLWANE.

#### Mehuta ye megolo ya dijô.

Gore re itse sengwe ka ga dijô tse di siametseng bana, re tshwanetse go tlhaloganya sengwe ka ga mehuta ya dijô le se se dirang gore mmele o batlê dijô.

Mehuta ye meraro ya mehuta ya dijô ke é:—

1. Dijô mo nameng: Mohuta ó, o bônwa mo nameng ye e mokoduê, mo nameng ya tlhapi, mo maeng, mo mašing le mo kaseng. Go mehuta e mengwe ya merôgô ye e nang le dijô tse e seng tsa nama mme tse di batlang di tshwana le nama jaaka: dinawa. Legalê merôgô ya sekanama ga e dire tirô ye e tshwanang le ya nama ya phôlôgôlô mo mmeleng wa motho. Merôgô ya sekanama e na le tlhwatlhwa ye e kwa tlase mme e dira bontlhangwe, jwa tirô ya nama. Dijô tsa nama di bopa mmele ebile di a o godisa.

2. Dijô mo mafureng: Mohuta ó, wa dijô o bônwa mo mafureng a serethe (butter), a nku, a kgomo le mo merogong ye e nang le mafura jaaka "olive oil" le mo mehuteng e mengwe ye e apayang.

3. Dijô tse di nang le "starch" le sukiri: Mohuta ona o bonwa mo boping jwa mmopo, jwa mabêlê a Sekgoa le a Setswana, mabêlê a "oat," makwele, dipotata, reise (rice), "sago," "tapioca" le mo mehuteng ya dikgôtlao-monê le dimomona. Dijô mo mafureng, mo sukiring le dijô tse di nang le "starch," di naya mmele maatla le bo-

thitô. Di a tlhókafala mo go neyeng motho maatla a go dira le bothitô ha go le maruru. Ha dijô tsé, di jewa ka bontsi, di bolokêga ka fa tlase ga letlalô le mo mafelong a mangwe a mmele mme di nontshe motho di be di mo neye mmele o o sa fôlang.

Go gongwe o a fitlhêla sejô sengwe se na le mehuta ye mebedi gongwe ye meraro ya dijô. Nama e na le nama tôta le mafura, mae a na le motlhakanyô wa nama le mafura, maši a na le motlhakanyô wa nama, wa serethe, le wa sukiri, tlhapi e thokwa e na le motlhakanyô wa nama le mafura, dinawa, dierekise, le "lentils" di na le motlhakanyô wa bupi le morôgô wa sekanama.

Go na le mehuta ya dijô e mmele o e tlhokang go iphemêla mo matlhokong mangwe. Mehuta é, ga se dijô ka boyôna mme e fitlhêlwa mo dijong dingwe tse di bidiwang "dijô tsa go femêla." Dijô tse dikgolo tsa go femêla ke tsé:—

1. Maši mo baneng a phala tsotlhe. Go nwa maši thata go tiisa marapô le mênô a ngwana le gôna go mo etsa gore a golê sentlê.

2. Nama e tšhibidu, sebetse, kgatsêlê ya lee, le merôgô ye metala, tsotlhe tsé, di humisa madi mo ngwaneng.

3. Maungô a a buduleng sentlê (bogolo dinamune) le "salads" di femêla ngwana mo botlhokong jwa "scurvy" jo bo itshupang ka koafalô ya mmele, ditlhabi mo ditokollong le marinini a a tswang madi.

4. Pelo ya tlhaka ya mmopo le ya lebelê la Sekgoa, mo buping jo bo sa sefiwang e siame thata. E femêla ngwana mo matlhokong a go buduloga.

5. Serethe le merôgô e mešibidu jaaka digwêtê tse di bidiwang "carrots," di femêla ngwana gore a se ka a gola



ka bokoa. Le gona di mo femêla mo matlhokong a matlhô a dinkô, a molomo le a dikodu.

### **Mosola le tlhwatlhwa ya dijô.**

Mohuta wa dijô o o siametseng bana ga se wa tlhwatlhwa ye e kwa tlase gongwe wa tlhwatlhwa ye e kwa godimo. Kwa dipolaseng tlhwatlhwa ya dijô tsa bana e kwa tlase gonne ha batho ba na le setswanyana, ba ka lema bontsi jwa dilô tse di jewang. Mo ditoropong tlhwatlhwa e kwa godimo gonne tsotlhe di a rêkwa. Bantlo ba ba ka kgônang go goreletsa tshimoyagae gore ba jalê digwêê, merôgô le maungô ba ka bôna dijô tsé ka tlhwatlhwa ye e kwa tlase mme bana ba ka godisiwa ka dijô tse di tshwanetseng. Ha ba ka kgôna go nna le dikgomogadi le dikgogogadi, barwa le barwadia ba bôna ba ka godisêga sentlê. Ha dijô tsé, di tshwanetse go rêkwa go botoka go itse gore madi a ka swêlwa molemô jang, eseng go rêka bontsi jwa dijô tse di sa natlafatseng.

1. Maši: Jaaka go setse go boletswe, maši a na le mosola ka e le ôna a a nayang bana phôlô. Ha a sa tlhoka-fale, selekanyô sa 1 pint mo letsatsing ga se se fetang teka-nyô. Maši a a tlhotlhlweng le ôna ke sejô se se molemô thata mme ha e le ôna le digwêê le phatsimô ya letsatsi, tsotlhe tsé di siame fêla jaaka lebese. Lebese le le nwang ke ngwana yo o kwa tlase ga ngwaga tse pedi le tshwanetse go apeiswa pele. Lebese la pudi lôna le tshwanetse go nowa fêla ha le apeilwe.

2. Nama: Bana le bônê ba tlhoka go ja namanyana. Go ja nama ga bôna go ya fêla ka mo ba bônang lebese ka teng. Ngwana yo o sa boneng maši ka tshwanêlô, o tshwanetse go ja nama ga golwanyane. Nama ya kgogwana, ya nku, ya kgomo le ya pudi, tsotlhe di siametse bana.



Sebete, pelo, leleme, bobôkô, tsotlhe tsé di a natlafatsa. Sila nama mme o e apêyê lebaka gore e nnê bolêta mo baneng. Ruta bana gore ba e tlhafunê tôta. Dinamanyana tse di tlhakatlhakaneng ga di rekwe ka tlhwatlhwa ye e kwa godimo. Le ha di tletse marapô, di na le mosola thata.

3. Maungô a a buduleng sentlê, bogolo dinamune, a siame thata mo tironng ya go femêla. Ha o na le setlhare sa terebe, gongwe sa perekise, gongwe sa apolokosi, gongwe sa feeye gongwe sa apolê, leka go dira maswabi ka maungô a tsôna mme o a béêlê lebaka la mariga. Dithapô le matlalô a tshwanetse go tloswa pele ngwana a ise a newe leungô.

4. Merôgô ga e rekwe ka tlhwatlhwa ye kgolo mme e siametse phôlô ya mmele. Go merôgô e mengwe ye e nang le mosola ha e jewa e le tala, jaaka "salad, lettuce, kolo le tamati." Ha di tshwanetse go apeiswa, a e nnê ka lebaka le le khutswanyane fêla mme go se ka ga ba gwa tshêlwa sota ya go apaya.

5. Merôgô ye e nang le digwere e ya natlafatsa. Segwete sa "carrot" se na le mosola thata ha se kgabêtlêlwa, se lôkêlwa mo teng ga "salad" mme se jewa se le tala.

6. Serethe le kase di na le thêkô ye e kwa godimo mme di na le mosola thata. Kase ya bana e tshwanetse go kgabêtlêlwa tôta.

7. Bupi jwa mmopo, jwa mabêlê a Setswana le a Sekgoa, jwa "oat," reise, senkgwê, makwele, tsotlhe tse ga di na tlhwatlhwa ye e kwa godimo. Di a natlafatsa fêla ga se tshwanêlô go di ja go feta tekanô. Ga se tshwanêlô

gore  $\frac{3}{4}$  ya dijô tsa motho e nnê tse di boletsweng mo temaneng ya bosupa. Bupi jwa mmopo le jwa mabêlê a Sekgoa ga bo a tshwanêla go nna bolêta thata. Go botoka ha bo le magwata. Mabupi a a sitsweng bolêta thata ga a na dijô tsa phemêlô mme batho ba ba a dirisang ga ba na mênô a a siameng. Mênô a bontsi jwa makgoa le Maafrika ba a a nnang mo ditoropong ga a siama ka gonne ba rêka mabupi a a bolêta thata. Ga se tshwanêlô go obola makwele a ise a apeiwe, ka gonne dijô tse di molemô bogolo di ka mo tlase ga letlalô.

8. Mafura a nku le kgomo a siame le ha a phalwa ke a serethe Fêla serethe se rêkwa ka tlhwatlhwa ye e kwa godimo. Mafura a kolobê ga a na sejô sa phemêlô fêla jaaka mafura a merôgô.

9. Ha e le sukiri le kgôtlaomonê, di tshwanetse go dirisiwa ka bonyenyane. Di senya mênô le ha ebile di natlafatsa thata. Dinotshe di na le mosola thata.

10. Go rêka mohuta wa dijô tsé, ke go senya madi :— Kgôtlaomonê wa mabênkêlê, dimonamona, dilemoneitê, dikuku tsa mabênkêlê le mehuta ya dijônyana tse di kgabisiwang. Dilô tse di boletsweng mo temaneng yé, di senya mênô le tshêlêlê le keletso ya dijô.

11. Dijô tsé di koafatsa bana :—nama ya kolobê, bôrôsô, “spices, mustard, sauces, vinegar, pickles, chutney, curry, pastry” pepere, kofi, tee, bojalwa mme ga se tshwanêlô go di naya bana. Bana ba ba kwa tlase ga kgwedi tse 4 gongwe tse 5 ga ba tshwanêla go ja dijô tse di gadikilweng. Kgatsêlê ye tseu ya lee ga e a siama ha e le thata. Moretlwa wa terebe ha o sa thugiwa tôta ga o a siamêla bana, go ntse fêla jalo le matlapi a maungô. Bogôbê bo tshwanetse go nna jo bo metsi, ke go re jwa motôgô.



**Sekaô sa dijô tsa letsatsi mo ngwaneng wa ngwaga se thataro.**

Sefitlhôlô ka nakô ya 7 a.m.

Bogôbê jwa mabêlê a a sidilweng bogwata. A bogôbê bo tshêlwê letswainyana. Lebese, senkgwê se se omositsweng, se tshasitswe mafura. Namunê gongwe leungô lengwe le le buduleng sentlê.

Dijô tsa motshegare 12.30 p.m.

Motlhakanyô o go tsentsweng nama, aeyê, digwêtê, makwele, "spinach" gongwe mohuta o mongwe wa morôgô o apêwê go sele, senkgwê sa bupi jo bo magwata gongwe legôgô la sôna, reise, bogôbê jo bo tiileng gongwe senkgwê sa bupi jwa mmopo, di ka šabiwa ka motlhakanyô o o dirilweng.

Selalêlô.

Sôpô ye e dirilweng ka marapô a a nang le nama e tlhakantswê le merôgô le dinawa tse di omileng. Sôpô é, e tshwanetse go apeiwa tôta ya ba ya kgobiwa. (metsi a a setseng go apeilwe merôgô a tshwanetse go bolokêlwa go dira sôpô) Senkgwê sa bupi jo bo magwata jo bo omisitsweng le serethe, "salad" ye e dirilweng ka "lettuce," tamati, segwêtê sa "carrot" apolê, maši a go nowa.

### **Metsi.**

Masea le bana ba ba godileng ba tshwanetse go nwa metsi ka galê. Ha metsi e se a a siameng, ke tshwanêlô gore a apeiwê pele a ise a nowe. Mo selemong, go nwa metsi a a tlhakantsweng le matute a ratshure go siametse mmele le gôna go a lapolosa.

## KGAOLÔ YA BO 2.

### DIAPARÔ.

#### **Mosola wa diaparô.**

Diaparô di aparêlwa : 1. Go femêla mmele mo marurung.

2. Go nne ke tlwaêlô : Lebaka lé, ke le le utlwagalang, fêla ga se le le dumallanang le melaô ya phôlô. Batho ba ba dulang mo mafatsheng a a tsididi, ba itlwaetsa go apara diaparô mme ere ha ba ya kwa mafatsheng a a bollô, a go sa tlhokafaleng gore go aparwê sengwe, ba nne ba tswale diaparô fêla. Go itlwaetsa sengwe go fetoga mokgwa. Mekgwa e tshwanetse go kêlêkwa sentlê gonne morafe mongwe le mongwe o gopola ha mokgwa wa ôna o siame mme ha mekgwa ya merafe ye mengwe e sa siama. Ha mekgwa e kêlêkwa sentlê go tlaa fitlhêlwa gore ye e siameng kê ye e tlhomilweng mo mabakeng a a utlwagalang.

3. Diaparô tsa go iphemêla mo mogoteng wa letsatsi : Gore re tlhaloganyê ka mo diaparô di tshwanetseng go dirisiwa ka teng re tshwanetse go itse sengwe ka ga tirô ya letlalô la motho.

#### **Letlalô le tirô ya lônâ :**

Letlalô le na le ditirô tse dintsinyana tse le tshwanetseng go di dira. 1. Letlalô le ntsha maswê le dilô tse di sa tlhokafaleng mo mmeleng ka tirô ya mohuhutsô.

2. Letlalô le dira gore bollô jwa mmele bo agê bo le mo selekanyong se se tshwanetseng.

3. Letlalô le abanya phatshimô ya letsatsi ye e wêlang mo mmeleng wa motho. Ka letlalô le khurumeditse mmele, le dira gore phatshimô ya letsatsi e yê mo ditokolong tsotlhe.



Ditirô tse dingwe tsa letlalô ga se tse di amang mokgwa wa go apara mme tse di boletsweng fano di na le sengwe le diaparô. Mmele o aga o dira bollô ka ntlha ya dijô tsa sukiri le tsa mafura mme bollô jô bo aga bo tswa ka tsela tse pedi.

1. Bollô jô bo tswa ka ntlha ya botsididi jo bo mo lewaping le mo moeng.

2. Gapê bollô bo tswa le mohuhutsô ha motho a huhula.

Mokgwa wa ntlha wa go tsidifatsa o laolwa ké klimete le karolô ya ngwaga, ya letsatsi, tshireletso mo phefong, tirisô ya diaparô. Mokgwa wa bobedi wa go tsidifatsa o laolwa ké mmele ka nosi. Ha bollô jo bontsi mo mmeleng bo ngôtlêga, mo mafelong a a maruru, ga go tlhole go tswa bopê ka go huhula. Jalo, re ka re : bollô jo bo tswang mmeleng bo ka lekgangwa le jo bo tsênang ka go ja dijô. Ka moo bollô jwa mmele bo aga bo le mo selakanyong se se itséng mme go tsidifala go fitisa le go thutafala go fitisa ga go ka ke gwa nna teng.

Jaanong O tlaa lemoga gore ke tshwanêlô gore motho a êlêtlhókô gore thulaganyô ye e botsatsa yé, e se ka ya sengwa. Matlalô a tshwana ka popêgô fêla a tshwanologa mo bathong jaaka batho ba ka nna ba tshwanologa mo difatlhegong mme mo popegong ba tshwana, jaaka re itse go se difatlhegô tse pedi tse di tshwanang ka gotlhe.

Matlalô mangwe a huhula ka pele go fitisa a mangwe, batho ba matlalô a a ntseng jalo ba tsidifala ka pejana mo dinakong tse di bollô. Batho ba ba sa huhuleng thata, ba thutafala ka pele ha go le maruru.

Gapê, phatsimô ya letsatsi ye e phatsimêlang mo mmeleng e na le mosola thata. Mmele o anya mo dijong bogolo mo mašing, dilô tse di bopang marapô le mênô

mme ga o ka ke wa kgôna go dira jalo kwantlê ga phatsimô ya letsatsi.

Mafatshe a mangwe a bôna phatsimô ya letsatsi ka lebaka le le leele mme a mangwe ka lebaka le le khutswane. Go a kgônêga gore mmele o phatsimêlwê ké letsatsi thata gongwe ga nyenyane fêla. Mabaka a mabedi á, ga a siamêla phôlô ya motho. Ka moo tlholêgô e rulagantsê go thusa motho mo mabakeng a mabedi á. E naya letlalô mmala o tirô ya ôna e ka tshwantshiwang le sebipô. Ha sebipô se le kima, letsatsi le retelêlwa ke go tsêna ka bontsi, mme ha se le botsatsa, gongwe se seô, phatsimô nngwe le nngwe e a tsênêlla. Batho ba bo rraabônamogolotala ba nnileng mo mafatsheng a a senang phatsimô ya letsatsi, ba a sêtlhafala mme letlalô la bôna le nne lesêtlha.

Gapê, ka mafatshe a letsatsi a le bollô mme a a senang letsatsi a le maruru, batho ba mmala o montsho ba na le letlalô le le ntshang mohuhutsô thata gore ba tsidifalê. Batho ba basêtlha ba na le letlalô le le huhulang ga nyenye fêla gore ba agê ba thutafetse.

Fa gare ga diklimate tse pedi tsé, re fitlhêla mehutahuta ya mebala. Mmala mongwe le mongwe o ipônatsa ka fa klimate ya lefatshe la tlhagô e leng ka teng, (leha mo gongwe, jaaka kwa Kolone, mmala o tlile ka go kôpana ga merafe) Mo lefatsheng lé, go kôpane batho ba ba tlholegileng mo mafatsheng a a bollô le batho ba ba tlholegileng mo mafatsheng a a tsididi. Ka go se opê wa merafe ye e kôpaneng é, o o tlholegileng mono, mmala wa bôna o tlaa nna fa gare ga diklimate tse pedi tsé. Le ha go ntse jalo, batho ba mebala ye mebedi é, ba ka fôla sentlê mo lefatsheng leno, fêla ba tshwanetse go itse mehuta ya diaparô tse di ka tshwanêlang matlalô a bôna gore ba tle ba itebaganyê klimate eno. Ha e ka re re tlhôpa diaparô ra gopola



se se boletsweng, re tlaa lemoga gore se se tlhókafalang mo diaparong ké : Sa ntlha, di tshwanetse go tshwanêla mmele wa moapari, sa bobedi, di tshwanetse go tshwanêla klimate le motlha mme sa boraro, ga di a tshwanêla go kgoreletsa tirô ya letlalô.

### **Diaparô tsa masea.**

Mo maseeng re tshwanetse go itse gore matlalô a bôna ga a ise a nonofe go dira tirô ye matlalô a batho ba bagolo a ka e dirang. Letlalô la lesea ga le kgone go abanya bothitô mo mmeleng ka moo lesea le ka se ka la dula kwa mananeng. Go ka dira gore ngwana a lelafalê thata kgotsa a tsidifalê thata. Diaparô tse di tshwanetseng ngwana ke tse di ka mo thibêlêlang maruru mme di sa mo thutafatse go fitisisa, le gôna tse di sa ka keng tsa thibêlla go gola le go dira ga letlalô gongwe go dira ga ditokollô. Ga go opê yo o ka rulaganyang melaô ye e tlhamaletseng ka ga diaparô tsa lesea, ka gonne diklimete di a faapana mo mafelong. Go gongwe go batlêga diaparô tse dintsi mme go gongwe tse dipôtlana. Fêla dilô tse di tshwanetseng go thibogêlwa ke tse :—

1. Diaparô tse di telle di itsa ngwana go ragaka mme ka moo ditlhafu tsa gagwê di se ke di gole sentlê. Diaparô tse ditelle di na le tlhwatlhwa ye e kwa godimo, ebile di na le matsapa a magolo ha di tlhatswiwa. Ha bothitô bo tlhókafala, lesea le ka thutafatswa ka dikausu le marokgwe a a logilweng le ha e le ka tjale ye e boboya.

2. Seitlamô : Go tlhókafala seitlamô se se sesane mo mohubung ha kalana ya mohubu e ise e-we. Ha kalana e sena go wa, seitlamô se ka tlogêlwa ka gotlhe, gonne go tswêlêla ka sôna go koafatsa mesifa ya mala ebile se dira go phanyêga ga mpa (hernia).

3. Letsela la "calico" ha le kgoma letlalô la mmele, le a tle le nne bongôla le be le tsidifatse mmele.

4. Letsela la "flannel" ha le kgoma letlalô la mmele le a tle le thutafatse lesea. Go botoka letsela le le dirilweng ka tlhale le boboya mme le sa kitlana thata.

5. Ga se tshwanêlô go kokoêla ngwana ka diaparô. Diaparô tse dintsi di llafatsa ngwana ebile di a mo lapisa.

6. Diaparô ga di a tshwanêla go tshwara ngwana. Diaparô tse di tshwarang ngwana di kgoreletsa go dikologa ga madi le marofa a letlalô le ntshang moa ka ôna.

7. Ditalama ga di a tshwanêla go nna kwa moragô. Ditalama le mahutô a kwa moragô a ka tsoetsa ngwana ditlhabi ha a robetse ka motlhana.

8. Ha mengato e le mego!o fa gare ga dirope, e ka gola-fatsa ngwana.

Diaparô tse di tshwanetseng ngwana wa dikgwedi tse tharo mo felong fa go seng bollô kgotsa maruru ke tsé:— Hêmpênýana ye e dirilweng ka tlhale le boboya mme e se na mabôgô. Mongatô o o phutilweng go tlhagisa dintlha tse nnê mme o kôpêlwa fa thokô, eseng fa gare. Mosese wa ka fa gare o diriwê ka "flannelette" mme o se ka wa nna le mabôgô. O tshwanetse go dirwa gore o bulêgê gotlhe kwa moragô. O tshwanetse wa nna moleele wa ba wa fitlha kwa maotong. Mosese o mongwe o o lekanang le wa ka mo teng mme ôna o tshwanetse go nna le mabôgô wa diriwa ka tlhale kgotsa "muslin," "flannelette" kgotsa ka sengwe se se siametseng kobô ya ngwana, (ha go kgône-ga go ka dirwa kojana e le nngwe fêla) ye e ka dirang tirô ya mosese wa kwa teng le wa fa godimo.) Gapê go ka dirwa kojwana ka boboya le dikausu tsa boboya le tjalenyana ya boboya. Ha go se letsatsi le le ka tshwenyang matlhô a ngwana, ga se tshwanêlô go dirêla lesea kuana. Ha go le



bóllô thata go botoka ha ngwana a sa apare dilô tse dintsi. Mo selemong go botoka go tsidifatsa ngwana go na le go mo thutafatsa.

### **Diaparô tsa bana ba bagolwane.**

Se se tshwanetseng go gopolwa bogolo ké go faapanya diaparô gantsi. Bontsi jwa bana ba apesiwa thata selemô mme ba apesiwe ganyane mariga. Diaparô tse dintsi tse di botsatsa, di bothitô go feta seaparô se le sengwe se se kima, gonne moa o o dikologang mo gare ga diaparô, o thutafatsa mmele. Ha phefô e le tsididi, diaparô tse di sa kitlanang di tshwanetse go tsêna gaufi le letlalô mme tse di kitlaneng tsa nna kwa godimo. Sekaô ke sé: Ha mosese wa "calico" o aperwe mo godimo ga hêmpê ya boboya ya ka mo teng, go nna bothitô go phala ha jeresi e aperwe mo godimo ga mosese wa "calico." Dilô tse di tshwarang ngwana jaaka dirêkêrê mo marokgweng a ngwana kgotsa diaparô dingwe, ga di a tshwanêla go letlêlêlwa ka gonne di thibêlla go dikologa ga madi. Mesese ya "gym" ga ya siama ka gonne e thutafatsa mmele thata mo selemong mme e tsidifatse maoto mo marigeng.

Ha go le tsididi go batlêga: hêmpê ya ka mo teng, ye e logilweng, mosese wa ka mo teng le borokgwe jwa ka mo teng tsotlhe tsé, tse dirilweng ka "flannelette," baki ye e dirilweng ka letsela le le tlhatswêgang, baki e ka tsengwa mabôgô gongwe ya nna kwa ntlê ga ôna. Tsotlhe tse di boletsweng di siametse ngwana wa mosetsana. Ngwana wa mosimane a ka nna le hêmpê ye e dirilweng jaaka ya mosetsana, borokgwe jwa "flannel," gongwe jwa ditlhale bona le jwa ka fa teng yo bo dirilweng ka "flannelette" le baki. Ditlhako di ka rwalwa ka dikausu fêla dikuane tsôna di ka lesiwa ha e se mo malatsing a go nang pula

gongwe ha go le bollô thata. Ha go le bollô, go tshwanetse ga rwalwa dikuane tse di rêpang, tse di ka tlhatswiwang mme tse di ka dirêlang matlhô moriti.

Gantsi ditlhako di senya maoto a bana ka gonne di sa bopêga sentlê. Legalê bontsi jwa ditlhako tsa bana bo bopegile go phadisa bontsi jwa ditlhako tsa batho ba bagolo.

Ha o batla ditlhako tse di bopegileng sentlê, gopola dikaêlô tsena :—

1. Dirêthê di tshwanetse go nna kwa tlase ka gobo dirêthê tse ditelle ga di tsamaisa motho pila. Kana ke tshwanêlô gore menwana le serêthê di kgaoganê bokete jwa mmele. Kgaoganô ya bokete ga e ka ke ya nna ka tshwanêlô ha serêthê se le setelle.

2. Nkô ya setlhako e tshwanetse go nna phapati eseng go nna ntlhana. Menwana ye e pitlaganeng e rôbala mo godimo ga e mengwe mme e nne botlhoko. Dinala di tsene mo menwaneng mme di dire dinthô tse di maswê.

3. Ditlhako tsa batho ba ba godileng di tshwanetse go feta leoto ka  $\frac{1}{2}$  ins. mme tsa bana ka  $\frac{3}{4}$  ins. gore leoto le bônê go gola sentlê. Ditlhako tse di tshubang di dira menwana ye e kôrôtlaganeng le mebitlwamaotong ye e nang le dintlhabi tse di botlhoko.

4. Leteng la setlhako, go simolla kwa seretheng go isa kwa nkong le tshwanetse go tthamalla. Ga se ditlhako tse dintsi tse di nang le leteng le le tlhamaletseng legalê go na le tse di botoka. Ka tlholêgô leoto le tlhamaletse, monwana o motona o lebile kwa pele eseng fa thokô. Ha monwana o motona o konegetse kwa ntlê, ka ntlha ya setlhako, ke sesupô sa gore setlhako ga se a tthamalla. Se kokobosa monwana o mogolo mme se papetle mpa ya leoto. Go papêtlêga ga leoto go ka lera matshwenyêgô a mantsi,



ditlhabi tse di sa feleng, go lapa ka pelê. Batho ba maoto a a papatlegileng ga ba kgone go êma lebaka, go tsamaya lebaka le go dira ka iketlo.

**Thibêllô ya matshwenyêgô a maoto.**

1. Rwala ditlhako ha go tlhókafala, ha go le maruru gongwe go le metsi. Makgoa a tlišitse mokgwa wa go rwala ditlhako, a tswa kwa lefatsheng la botsididi le la dipula. Mono ditlhako ga di na molemô o mogolo mme ka tsôna makgoa a re neile sekaô se se sa siameng. Mo makgoeng a a rutegileng go na le basadi ba le bantsi ba ba tlêlwang ké tlhaloganyô. Ba tlwaetsa bana ba bôna go tsamaya ka maoto.

2. Itlhôpêlê ditlhako tse di bopegileng sentlê, tse di sa go tshwareng.

3. Ha O rwala dikausu, a e nnê tse dikgolo tse di ka sekeng tsa pitlaganya menwana.

4. O se ka wa dirisa "tackies." Sola ya rêkêrê ga e a fôla. Ha O rekile ditlhako tsa sola ya rêkêrê, go tshwanetse ga nna le letlalô le le kima fa gare ga sebetse sa leoto le rêkêrê.

5. O se ka wa rwea masea ditlhako.

### KGAOLÔ YA BO 3.

#### GO IKATISA, GO IKHUTSA LE GO RÔBALA.

##### Go ikatisa.

Ké phôsô go gopola gore katisô ké “gymnastics” fêla. Ikotlollô nngwe le nngwe ye mmele o ka e dirang, ké katisô, le ha e le mo torong, mo tshanokong ka go itse gongwe ka go bisa go itse, mo phaphamong kgotsa mo borokong. Katisô e dirwa ké go hunyetsa kgotsa go otlolla ditshika tse di gôgang marapô a tsôna mme di fetola maêmô a mmele.

Mesifa e ka tshwantsiwa le batho, eseng ka popêgô mme e le ka gobo e batla moa le dijô gore e kgônê go dira mosebetsi wa yôna. Ha mesifa e sebetsa, e kgobokanya dilô tse di sa tlhókafaleng mme e di latlhe. Ha e sebetsa thata e batla dijô le moa o o fodileng le gôna e latlha dilô tse di sa tlhókafaleng mo mmeleng. Ditatlhwa tsé, di rwalwa ké madi mme di latlhwe ké diphilô ka morotô, ka makgwafo, ka go ntsha moa le ka letlalô ka go huhula. E, ké nnete gore katisô e thatafatsa tokololô nngwe le nngwe ya mmele mme tokololô ye e sa kateng e a koafala (Tshwantsanya mênô a a thata, a maswaana, a a tlhafunang dijô tse di thata le mênô a a bodileng a a jang bogôbê jo bo bolêta) Mesifa ye e katisiwang sentlê e a thatafala mme madi a tsamaêla ka pelê mo go yôna, madi a kgôna go latlha ditatlhwa. Mesifa ye e sa dirisiweng thata e a ngôtlafala e nne bokoa mme elape ka pelê. Madi a tsamaya ka bokoa mo go yôna. Gapê go sa ikatiseng go naya go akola mo go sa fôlang, mala a a tlhókang go tsamaya, moa o o nkgang le go tlhafaêla bosigo.

Bana ba ba kgônang go tabogaka, ga ba tlhoke katisô ka gonne ba e dira ka nosi mo ga tshamekeng. Masea ôna ga



a bone go ikatisa. Lesea lengwe le lengwe le tshwanetse go tlhotlholelwa go ragakanya, go akga matsôgô le go pitokologa. Go dira jalo go tlaa lo tiisa mesifa gore le kgonê go nna, go abula le go tsamaya.

### **Go ikhutsa :**

Ha mesifa e dira go feta tekanô, ditatlhwa di a kgobokana ka bontsi mme di lera tapisêgô. Ha mesifa e ikhutsa ga nye, madi a kgôna go fitisa ditatlhwa tse di kgobokaneng mo mesifeng. Ha boikhutsô bo sa lekane, mme ditatlhwa di aga di kgobokana mo mesifeng, mmele otlhe o tlaa simolla go sengwa ké madi a a sa itshêkang. Madi a a sa itshêkang a dira "nervousness," bokoa jwa mmele le jwa madi le go sa goleng.

### **Go rôbala.**

Ha mesifa e khutla go dira, ra re ké go ikhutsa, ha go gopola go khutla ra re ké go rôbala. Ka gonne go gopola e le tirô ye e kwa godimo mo ditirong tsotlhe tsa mmele, jalo borôkô ké selô se se tlhókafalang thatathata. Go sa rôbaleng go lera kotsi. Go gongwe batho ba tle ba re ga ba ise ba bone borôkô lebaka le le leele. Ha ba santse ba phela sentlê re a tle re re ga se nnete se ba se bolêlang mme ké mogopolô fêla.

Bana ba tlhôka borôkô go feta bagodi gonne tlhaloganô le tokollô tsa bôna di santse di gola. Ga twe, go gola go diragala bogolo mo borokong. Bana ba bantsi ga ba rôbale ka tekanô ka gonne ga ba robadiwe ka nakô ye e siameng. Bagolo ba bangwe ba tle ba re : Le ha re rôbatsa bana, ga ba nke ba thulamêla. E, go ka nna jalo ha ngwana a robadiwa phakêla gongwe go mo rôbatsa jalo go dirwa ka sewêlô. Ha bagolo ba katisa ngwana ka go

mo rôbatsa ka galê mo nakong ye e itseng, ngwana o tlaa tlwêla mme o tlaa nna le mokgwa wa go rôbala phakêla.

Ha lesea le sena go tsalwa, le tlhoka dinakô tse 20 go isa tse 22 tse e leng dinakô tsa go rôbala fêla. Ké go re le rôbala nakô tse 20-22 mo dinakong tse 24. Le tshwanetse go tsoga fêla ha le anya gongwe ha le tlhapisiwa.

Go rôbala ga lesea la kgwedi tse tharo go ka nna gwa dinakô tse 18-20.

Go rôbala ga lesea la kgwedi tse thataro go ka nna gwa dinako tse 16-18.

Go rôbala ga lesea la kgwedi tse 12 go ka nna 12-13 bosigo mme 2-3 motshegare. Go rôbala ga lesea la ngwaga tse 2 go ka nna gwa dinakô tse 12 bosigo mme tse 2 motshegare.

*Lesea la ngwaga tse 3 le rôbala nakô tse 12 bosigo mme 1½ motshegare*

|   |   |       |   |   |     |   |       |         |
|---|---|-------|---|---|-----|---|-------|---------|
| „ | „ | 4     | „ | „ | 12  | „ | 1     | „       |
| „ | „ | 5-7   | „ | „ | 11½ | „ | ½     | „       |
| „ | „ | 7-10  | „ | „ | 11  | „ | le go | ikhutsa |
| „ | „ | 10-16 | „ | „ | 10  | „ | „     | „       |
| „ | „ | 16-20 | „ | „ | 9   | „ | „     | „       |

Mokgwa o ngwana o rôbalang ka ôna, o ka lera boikhutsô kgotsa tlhafaêlô. Ga se tlamêgô gore bolaô bo nnê bolêta. Bolaô bo tshwanetse go nna papetla, mme mosamô wa nna kwa tlase. Dikobô tsa kwa godimo di tshwanetse go nna bollô le go nna phêpa. Dilô tse di lerang tlhafaêlô di diragatswa ké metshamekô ya leratla, ké dijô tse di sa silêgang pila, ké moa o o bokete, ké pitlaganô ya batho mo tlung, ké bothitô gongwe maruru, ké dilomi tse di ka nnang ditshishiri, matsêtsê le dinta. Lesea le tshwanetse go rôbatswa mo bolaong mme eseng mo mokwatleng wa mmaalôna fa le ka se keng la kgôna go rôbala ka iketlo.



#### KGAOLÔ YA 4.

#### KITSÔ YA MELAÔ YA PHÔLÔ.

Kitsô ya melaô ya phôlô e re ruta go tshela mo pholong. Ka moo e re ruta ka ga se se kwadilweng mo dikgaolong tse tharo tsa ntlha mme e tlaa re ruta jalo le mo dikgaolong tse di tlang.

#### Paballô ya mmele.

1. Bophêpa: Leswê lé kotsi gonne le na le megare, ye e ka tsênang mo mebeleng ya rona mme ya dira bolwetse. Megare e tsêna mo mmeleng ka dijô, metsi, dikomoki, le ka maswana a a maswê. Mo baneng megare e tsêna ka dilô tse di leswê, tse ngwana a ka di anyang (Ke gôna ka moo, ngwana a sa tshwanêlang go anya segomotsô. Sego-motsô se golafatso ditlhoa tsa lesea) Megare e ka tsêna mo ngwaneng le ka go gôga moa. Go gongwe e ka tsênêlla mo letlalong le le sesane la nkô le ha e le ka kgôkgôtsô. Gapê megare e ka tsênêlla mo letlalong ha go le nthô ya go segwa ke sengwe, gongwe go napiwa ke sengwe gongwe go lomiwa ke sengwe. Go megare ye e tle e leke go tsênêlla ka letlalô le ha go se na nthônyana. Bophêpa bo thibêla megare ye e ka tsênang ka mokgwa oo, fêla eseng ye e ka tsênang ka go tsisiwa ké phêfô. Go tlhapa ka galê bogolo ha go le bollô, go siame thata. Metsi a go tlhapiwang ka ôna a tshwanetse go nna a se na megare.

Metsi a noka nngwe le nngwe ye e êlêlang kwa dintshing tsa lewatle la ntlang ya botlhabatsatsi, a na le botlhoko jwa motlhapô o mohibidu. Metsi a sediba le ôna a ka nna le kotsi. Metsi a a phuntsweng ka matšhini le a a nowang mo toropong ga a na kotsi epê. Metsi a ka alafiwa ka go

apeiwa. Metsi a a nowang ké masea a tshwanetse go apeiwa. Ha metsi a felô gongwe a na le botlhoko jwa motlhapô o mohibidu, mme go sa kgonege go a apaya, go botoka gore o nnê malatsi a mararo a ise a dirisiwe.

Ha O tthapisa lesea, tlhatswa matlhô, ditsêbê, dinkô le sefatlhêgô pele gore metsi a a phêpa a dirisiwê mo ditokollong tse di bolêta. Metsi a lesea a tshwanetse go nna bothitô, legalê metsi a a maruru a natlafatsa bana ba bagolwane bogolo mo selemong. Ngwana o tshwanetse go phimolwa ka pelê le gôna ka botlalô.

2. Mamina a tshwanetse go ntshiwa ka nkô tsatsi lengwe le lengwe. Go mina ka pejana le ka thata go na le kôtsi mme go ka khutla ditsêbê.

3. Ditsêbê di tshwanetse go phimolwa ka letsela le le otlhlilweng kwa ntlheng. Ga go a siama go kgô!a ditsêbê ka dikgonyana kgotsa dipêlêtê. Ditshoka di ka tloshiwa ka gô di kolobetsa ka "sweet oil" mme moragô ka metsi le sesepa.

4. Mênô a tshwanetse go tlhatswiwa sentlê pele go ise gô ye go rôbalwa le go tlhatswiwa gapê mo mosong. Setlhatswamênô se se siameng se tshwanetse go nna jana: Meriri ya setlhatswamênô e tshwanetse go nna pôpôta le popêgô ya sôna e tshwanetse go siamêla go tlhatswa mênô ka mo teng eseng ka ko ntlê fêla. Ditlhatswamênô (tooth brushes) tse di nang le meriri ye e bolêta ga di a siama. Ditlhatswamênô tse dikgologolo ga di a siama le gôna di tletse megare. Sesepa sa mênô se ka dirisiwa mme fêla "magnesia" e siame thata. Letswai la go apaya le tlakane le molôra wa dikgong (eseng wa malatla) le siame mo go tlhatsweng mênô. Legonyana le siame go dirisiwa mo boemong jwa setlhatswamênô. Legonyana le kgôna go tlosa dijônyana tse di ka salêlang mo diphatleng tsa mênô



mme moragô tsa a bodisa. Dijô tse di siameng di bogolo go go tlhatswa mênô. Dijô tse di sa siamang di tlaa nna di bodisa mênô le ha a ka tlhatswiwa jang. Senkgwê sa bupi jo bo sa fêfêrwang thata, phaletšhe ya bupi jo bo sa fêfêrwang thata, dijô tse di thata, jaaka senkgwê se se omisitsweng, magôgô a senkgwê, apolê, digwêtê serethe, maši, le “cod-liver-oil” di siame thata ha di ka nna gôna. Sukiri, dimonamona, bogôbê senkgwê se se sweu, kuku, dinnô tse di sukiri ga di a siama. Sukiri le “starch” di akofa go nna bodila. Go molemô go naya ngwana apolê gongwe segwêtê gore a se tshôtlhê pele a ise a ye go rôbala bogolo ha ngwana a se na setlhatswamênô. O se ka wa naya ngwana segomotsô, se kgobokanya leswê mo molo-mong wa ngwana ebile se senya mênô, se a dira gore a golêlê kwa ntlê mme a a sa bopêgang sentlê a bôla ka pelê.

5. Moriri o tshwanetse go tlhatswiwa ga nngwe mo bekeng tse pedi mme o tshwanetse go omisiwa tôta. Ha ngwana a na le mofikêla gongwe sehuba, tlogêla go tlhatswa moriri go isa a be a nnê botoka. Dinala di tshwanetse go aga di le dikhutswane mme di tlhatswiwa tsatsi lengwe le lengwe. Dinala tsa maoto le tsôna di tshwanetse go kgaolwa.

### **Tlhôkômêlô ya diaparô :**

Ha go kgônêga, rêka diaparô tse di tlhatswêgang. Diaparô tsa ngwana di tshwanetse go tlhatswiwa beke nngwe le nngwe mme bogolo diaparô tsa ka mo teng.

Selemô, diaparô di tshwanetse go tlhatswiwa kgabetsa-kgabetsa. gonne batho ba huhula bobê. Dikuane di tshwanetse go tlhatswiwa mme ditlhako tsa ntshediwa kwa ntlê mo letsatsing. O se ka wa dirisa sesepa se se bogale ha o tlhatswa diaparô tsa ngwana. Leka go di tsokotsa

pila. Mengatô e tshwanetse go apeiwa gangwe le gapê. Diaparô tsa boboya di tshwanetse go tlhatswiwa mo metsing a bothitô, a go kgabetletsweng sesepa mo go ôna. O se ka wa di suga, di tsokotsê, mme O di gamolê ga nyane fêla, O be O di anêgê. Metsi a a bollô le go suga diaparô tsa boboya go a di senya.

### **Tlhôkômêlô ya matlo le dibetlwa.**

Matlo a tshwanetse go aga a le phêpa gonne ga go motho yo o ka nnang phêpa mo felong fa go leswê. Mafelô a otlhe a ntlo, a tshwanetse go phêpafadiwa ka metlha yotlhe. Dibetlwa di ka phimolwa ka letsela le le metsi. Go gongwe go ka ne go tshêlwa sebolayamegare (disinfectant) se se bidiwang "lysol" mo metsing mme se kgatsiwa mo ntlung. Bopapatô (floor) bo tshwanetse go khurumediwa ka "lino" kgotsa "malthoid" fêla bo tshwanetse go nna pôpôta le phêpa. Mekoti mo bopapatong e tshwanetse go tlatlwa mme metsi a se ka a tshêlwa mo go yôna.

Dilaakane (sheets) le dikgetsi tsa mesamô le matsela a bojêlô a tshwanetse go tlhatswiwa gangwe ka beke. Dikobô le ditekene (bedspreads) di tlhatswiwe ha di bônagala leswê. Ditshirô (curtains) le tsôna di tshwanetse go tlhatswiwa gangwe le gapê. Materase, mesamô le mesemô ya bopapatô e tshwanetse go tlhotlhorwa le go anêgwa mo letsatsing. Matlole le dibetlwa di tshwanetse go thibosiwa gore go tle go fêlwe ka mo tlase.

### **Dilomi le ditshidinyana :**

Dilomi le ditshidinyana di na le kotsi ka gonne di lera megare ya malwetse. Go gongwe di tsamaya mo dijong mme di di tlatse leswê, gongwe di lome batho mme di ba tsele matlhoko a mehutahuta.



1. Dintshi di tsalla mo masweng le mo mosutelong ka moo di na le leswê. Di lera matlhoko a mantsi bogolo matlhoko a mala jaaka khujwana, botlhoko jo bo bolayang bana ba le bantsi ha go simolla go nna bollô. O se ka wa latlhêla maswê fa pele ga mojakô. Leka go a fisa kgotsa go a êpêla. Ka go dira jalo O thibêlla go ntsifala ga dintshi. Khurumetsa dijô jaaka O tlaa buisa mo temaneng ye e latêlang. Disega (cutlery) le dijana tsa ntlo ya go apêêla a di khurumêlwê ha di sa dirisiwe. O se ka wa dirisa sego-motsô. Ha go ka kgônêga, khurumetsa bolaô jwa lesea ka letloa la menang. Tlhókômêla matlwana a go ithoma jaaka O tlaa bolêllwa.

2. Ditshoswane le mafela. Go na le dipoere (powders) tse di bolayang ditshoswane jaaka: Keating's powder, Sodium fluoride le borax. O se ka wa dirisa dibolai tse di nang le tšhefu. O se ka wa tlogêla maswê gongwe le gongwe le ha e le matlhotlhora mo bopapatong.

3. Magôtlô le dipêba: O se ka wa tlogêla matlhotlhora a dijô fa fatshe. Dikatse, dintša le dirai, di thusa thata, fêla dikatse le dintša di na le kotsi fa go leng bana, ka le tsôna di lera matlhoko a dibokwana mo maleng le mehutahuta e mengwe ya matlhoko. Dirai di siame fêla di tshwanetse go thaisiwa ha bana ba sena go rôbala mme di thaisollwê mo mosong ba ise ba tsoge.

4. Menang e rwala botlhoko jwa letadi. A matlo a agiwê kgakala le makadiba le mesela ye e nosetsang. A ditanka di khurumêlwê mme O tlosê dijana tsotlhe tse di ka tshwarang metsi. Menang e tsalla mo metsing mme ha go se metsi ga e ka ka ya ata. Mejakô le difenstere tsa matlo, di tshwanetse go nna le matloa a menang, ha go sa kgonege jalo, a malaô a nnê le matloa.

5. Matsêtsê : Bophêpa ké sethiba se segolo. Dipoere tsa ditshoswane le sebolaymegare se se ka gotlhang mo bopapatong, tsotlhe tsé, di na le mosola.

6. Ditshitshiri : Go kubetsa ka mosi wa "cyanide" go bolaya ditshitshiri mme tirô é, e na le kotsi, ka moo e tshwanetse go dirwa ké batho ba ba e tlhaloganyang, bakubetsi ba ba laoletsweng ke mmusô. Ha ntlo e rule-tswe ka bojang, mokubetso ga o thuse sepê. Kwa dipola-seng, go botoka go aga ntlo e ntsha mme dithoto di tshwanetse go tlhatswa ka dipi di ise di ye kwa ntlung ye ntsha. Ha go sa dirwe jalo, ditshitshiri di tlaa bôna go ya ka mo ntlung ye ntsha.

### **Dijô.**

Jaaka go setse go tlhalositswe, megare e tsêna mo mmeleng ka dijô. Ka moo, dijô di tshwanetse go nna phêpa ka galê. Diatla di tshwanetse go tlhapi siwa pele ga go apaya, pele ga go ja le pele ga go jesa ngwana. Me-huta yotlhe ya dipitsa e tshwanetse go khurumêlwa. Dijana tsa go apaya di tshwanetse gona phêpa gongwe tsa bêwa fa dintshi di ka sekang tsa atamêla teng. Dijô di tshwanetse go bolokwa fa go leng maruru. Sebolokêla-dijô (food cupboard) se tshwanetse go nna le letloa la dintshi. A maoto a sebolokêladijô a êmê mo diteng tse di leng mo teng ga metêmê ye e nang le metsi. Ha se beilwe jalo, dintshi, ditshoswane le mafela ga a kitla a atamêla dijô. Dijana tse di nang le maši le sôpô di ka khurumêlwa ka letsela le le metsi mme tsa beiwa mo sejaneng se segolo se se tshetsweng metsi.

### **Maithomelong (closets).**

O se ka wa ithomêla kwa papananeng. Êpa khuti, O sireletse ka lebôta mme O dirê felô fa go ka dulwang teng.



Ha khuti e sena go tlaa, usetsa lebôta ka mo teng mme O êpê mokoti o moša. Mokoti o tshwanetse go nna kgakala le metsi a a nowang mme wa nna fa gó leng kgatsana. Ha mokoti o se fa kgatseng, metsi a ntlwana a tlaa êllêla kwa metsing a a nowang mme a a tsenya megare. Selô sé, se tshwanetse go êlwatlhókô thata. Ha metsi a ntlo a tswa mo nokeng, go botoka go a-ga ntlheng ye e leng godimo le maithomelong.

### **Moa o o fodileng :**

Moa o o tswang mo mmeleng ga o a fôla, o bollô, o bongôla ebile o tletse megare. O se ka wa rôbala ka di-fenstere di tswetswe. Le se ka la rôbala le le bantsi mo kamoreng, le ha ebile O ka bula fenstere gotlhe, ga go ka ke ga ntšhafatsa moa. Go tlhafaêla ga bana go dirwa ke moa o o maswê wa bosigo, o o ba lapisang, o ba bolaisa tlhôgô, o ba phapamisa, o ba koafatsa. Lesea le tshwane-tse go rôbalago sele mo bolaong jwa lôna le le nosi. Bolaô bo ka dirwa le ha ele ka letlole la dinamunê le le tsentsweng mosamô. Lesea le tlhoka moa o o fodileng go feta motho yo o godileng.

## KGAOLÔ YA BO 5.

### TLAMÊLÔ MO MATLHOKONG A GALÊ.

#### **Tshenyêgêlô ya pelegi :**

Tshenyêgêlô mo peleging e na le kotsi bogolo ha e dira-gala goleele pele ga motlha wa go bêtêga. Ngwana yo o tsetsweng pele ga lebaka o tshwanetse go tlhokômêlwa thata. Ngwana yo o jalo o tlhoka bothitô le maši a letsêlê. Ga se tshwanêlô go mo tlhapisa mmele. Mo potokê ka "cotton wool" gongwe ka tjale ye e bothitô mme a se ka a tshwarwatshwarwa thata. Go tlhokômêlwê gore moa o lesea le o ntshang o se ka wa silafala ka gonne lesea le le ntsheng jalo, le tlhoka moa o o fodileng thata. Ha le sa kgone go anya, a le gamêlwê maši a mmaalôna mo leswaneng la tee gongwe la lee. Ha lesea le tia, le ka tlodiwa ka "sweet oil" mme la phimolwa go na le gore le tlhapisiwê mmele. A go êlwêtlhokô gore a se gatsêlê.

#### **Letlalô la mapele :**

Go gongwe mo ngwaneng wa mosimane, letlalô la mapele le tle le gane go boêla kwa moragô gore le tlhatswiwê. Selô sé, yare moragô se tshwenye gonne leswê le kgobokana mo mapeleng. Ha ngwana a tshwanetse go gwerisiwa, a a dirwê jalo ké ngaka ye e nonofileng. Ha letlalô le sa retele thata, mmaangwana a kana a le gôga ha a tlhapisa mapele a ngwana. Fêla go ka dirwa jalo mo baneng ba ba-sa leng banye thata.

#### **Matlho a a bolayang :**

Ha ngwana a bolawa ke matlhô mo bekeng tse pedi tsa ntlha, ké sesupô sa gore mmaangwana o na le botlhoko jwa "gonorrhoea" mme gapê go supa ha ngwana a ruile



bolwetse jo mo go mmaagwê. Ké botlhoko jo bo fetêllang thata ebile bo na le kotsi ya go fofatsa ngwana. Ngaka e tshwanetse go bônwa.

Matlhô a a bolayang a ngwana yo o godileng, a ka alafiwa ka "boracic lotion" ye e thutafaditsweng. A go letlêllwê gore setlhare sé, se tsênê ka mo teng ga matlhô. "Boracic lotion" e dirwa ka mokgwa oná: Tshêla selekanyô sa 1oz. sa "boracic acid powder" mo sejaneng se se phêpa. Tshêla metsi a a belang ka selekanyô sa  $\frac{1}{2}$  pint (komiki ye kgolo) Fodua gore e be e gakologê mme o tshêlê mo botlong ye e ka khurumêlwang pila. Ha o simolla go e dirisa, tsaya leswana la setlhare mme O le tlakanyê le maswana a mararo a metsi a a belang. Ha a sena go tsidifala a tshêlê, mo matlhong.

### **Go phanyêga :**

Kafa teng ga letlalô la mpa go na le ditshika mme ka mo tlase ga ditshika go na le mogodu, mala le ditokollô tse dingwe. Ha thapô ya lela e ka phollêla mo ditshikeng, ya kubuga, go tswa nthô kafa teng ga letlalô. Ké popêgô ye e nang le kotsi ka gonne go kubuga go ka menaganya lela gongwe go ka le budulosa le go le phantsa. Go phanyêga ka galê go diragala fa mohubung mme mo basimang go diragala fa godimo ga dikgêtsana tsa dithala. Go phanyêga ga mohubu go ka thibêlwa ka go tlapisa ngwana pila go isa kujwana e be e wê. "Boracic powder" e thusa go tlhatswa mohubu. Ha ngwana a phanyêga, mo apese seitlamô sa bophapati jwa 4 ins, fa mohubu o tlang teng, tsenya peni (penny) mo seitlamong. Peni e tlaa thusa go hunyetsa kgogomogô. Ha phanyêgô e le fa godimo ga dithala, go ka bêwa boboya fa godimo ga lethêka, gore ntlha ye nngwe e tsênê fa gare ga mapara mme e tlê go

bôfêllwa kwa moragô. O rulaganyê jaana gore bokete jwa nngwe ya dintlha bo tlê fa godimo ga phanyêgô. Ka gantsi mafelô a a phanyegileng a tle a fole ka nosi ha a sa tsikingwe bobé, ka go iteka go ya boithomong, go ja bogôbe jo bo kômôta ka e le jôna jo bo kubusang mpa, ka go buduloga le ha e le ka go dira phefô mo maleng, go lla thata le go fikêla.

### **Go ruruga ga phogwana :**

Lesea le e leng gôna le tsalwang, le na le phogwana ye e rurugileng ga nyane ebile letlalô la phogwana le bolêta thata. Sé, ga se se se tshwenyang gonne go ruruga gó, gwa tle go fole moragô ga malatsi a se kaé. Go se ka gwa lekwa leanô la go fokotsa boruruga, go leka jalo, go ka phantsa letlalô mme matlhoko a go tsênêlla a simologa. Ha sé, se ka diragala, a nthô e fapiwê ka sefapi se se apeilweng go isa nthô e be e fôlê. Ha boladu bo le teng, a ngwana a isiwe kwa ngakeng.

### **Go sa silegeng ga dijô :**

Ha lebaka la go sa silegeng ga dijô go ka lemogwa mme lebaka leó la tloswa, ngwana wa tle a fole sentlê fêla. Ngwana yo o anyang letsêlê, wa tshokane a nnile le botlhoko jwa go sa silegeng ga dijô mme ha a nna le jôna, wa ba a jisiwa ka nakô tse di sa lebanag. Ditshupô tsa botlhoko jó, ke go lla mo go sa didimatsweng ka dijô, go hunyetsa mangwêlê, go tlhatsa gangwe le gapê. Ha e le ngwana yo o anyang bôtlôlô lebaka la letshenyo lé, e ka nna setlhakanyô sa maši gongwe bomaruru jwa setlhakanyô. Go jesa ngwana go feta tekanô gwa tle go tlise letshwenyo lé. Mo baneng ba bagolwane, letshwenyo lé, le diriwa ka maungô a a sa butswang sentlê, go ja matlalô a maungô, makwele a a sa apêgang pila, mmopo o o omeletseng, nama ye e



siamé le mo tshimologong ya bolwetse. Ha botoka bo sa hónale mo ngwaneng, bitsa ngaka.

### **Kgadikêgô (Colic).**

Kgadikêgô ke ditlhabi tse di bogale mo maleng, ga se bolwetse mme ke sesupô sa bolwetse. Kgadikêgô e ka diragatswa ké go sa silêgang ga dijô, phêfô mo maleng, go ja go fitisa tekanô, dijô tse di sa siamang le mekgwanyana yê mengwe yê mentsinyana. Ke tshwanêlô go batlisisa le go tlosa sediragatsi sa letshwenyo lé. Thôba mala ka létšelâ le le bothitô go isa ditlhabi di be di kôkôbêlê. Lesea lê ka neêlwa metsi a “dill,” a tlhakantswê le a a bothitô. Ha ditlhabi di sa kokobele mme ngwana a tlhatsa, bitsa ngaka ka e ka re gongwe ya bo e le “appendicitis” ye e nang le kotsi thata. O se ka wa nōsa ngwana, “caster oil” le ha e le go mo naya ditlhare dipê go isa setlhabi se be se didimalê. Moragô ga moo O ka mo naya molemô o o bidiwang “liquid paraffin” (eseng parafene ya go apaya) gongwe tée ye e bidiwang “senna.”

### **Maragô a a botlhoko :**

Go tlhokofala ga maragô a ngwana go ka etswa ké mengatô. Dira gore ngwana a apolwê motsetô ha o le metsi mme moragô ga moo, O tlaêtse ngwana go nna kwa ntlê ga metsetô. Letshollô le ka diragatsa botlhoko mo maragong. Maragô a tshwanetse go aga a le phêpa, á a tlhatswiwê ka metsi a a bothitô le sefepa moragô ga go ithoma ga ngwana mme a tshasiwê ka “zinc ointment” e tlhakantswê le “caster oil” gongwe “sweet oil” gongwe “vaseline.”

Ha maragô a sa nne botoka mme ngwana a itshwara-tshwara mo dinkong, gongwe a na le dinthô mo matlhakoreng a molomo, mo isê kwa ngakeng, gongwe e ka bo e

le botlhoko jwa thosola jo bo tlhokofatsang maragô. Ké botlhoko jo bo boitshêgang mme bo ka alafiwa fêla ke ngaka ye e nonofileng.

**Kômêllô ya mala : (constipation).**

Jaaka go setse go boletswe, O se ka wa dirisa "caster oil" go thubisa mala a e tlaa reng moragô a be a omeletse gapê. Ha go ômêlla ga mala go latêlwa ke mooko kgotsa "scarlet fever" naya lesea maši a "magnesia" mme lesea le legolwane o le nêyê "Epsom salts." Ha go ômêlla ga mala go diragala kwantlê ga go latêlwa ké botlhoko bongwe, e ka re gongwe gwa be go diragatswa ke go sa jeng maungô le merôgô ka tekanô. Thusô e ka bônwa ka go ja maungô, go ikatisa le go nwa metsi bobé. Dinamune le diprune, di siametse go tsamaisa mala. Ha matute a tsôna a tlhohlilwe, a siametse bana thata. Bana ba bagolwane ba ka thusiwa ké "salads" lettuce le ditamati tse di sa apeiwang. "Liquid paraffin" le tee ya "senna" di itse go thubisa thata ebile ga di na kotsi epê. Dipilisi tsa sesepa le "hollow reeds" di na le kotsi. Mothubisô wa "enema" o ka dirisiwa ha go na le tlalêlô mme go dirisiwê ye e leng ya rêkêrê gotlhe.

**Mênô a a tswang ka thekisêgô.**

Ngwana yo o fodileng sentlê, a jesiwa magôgô a a tiisang ditlhaa, ga a tshwanela go bônâ bothata mo go tlhogeng mênô. Bana ba bangwe ba phapama mme ba ruruge marinini ha ba tlhoga mênô. Ba na le letshollô, letadi, le mototwane. Ha letshwenyô le se legolo a ngwana a nosiwe ga ntsi mme a se ka a apesiwa bothitô kgotsa maruru mme a nnê fa a ka bônang boikhutsô pila.

Ga go molemô go dirisa dipoere tsa mênô. Ngwana a ka nêwa kastoroli ha go bônagala gore go tlaa nna letshollô.



Maši a “magnesia” a siame le ôna. Ha ngwana a tshwenyega thata, tsaya  $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$  ya tlhaka ya “aspirin,” o e silê mme O e mo nosê ka matute a namune gongwe ka lebese. Ha ngwana a idibala, bitsa ngaka.

**Mefikêla., go gôtlhôla le dikodu. (catarrhs).**

Matshwênýêgô á, a tswa mo baneng ba ba lwalang. Dithibêllô tse di phalang ké :

1. Mmele o o fodileng ka ntlha ya go tshegetsa melaô ya phôlô.

2. Go sa kopanyeng bana ba ba fodileng le ba ba lwalang. Mma gongwe molebeledi yo o nang le matlhoko aó, ga a tshwanêla go ethimola gaufi le ngwana mme o tshwanetse go dirisa khai ya seatla Ha a jesa ngwana o tshwanetse go ikhupetsa molomo le nkô ka letsela le go tlhapa diatla tsa gagwê. Ngwana yo o fikêlang ga a tshwanêla go tshameka le ba ba fodileng le eseng go tlhakanêla dikhai tsa diatla le bônê.

Ha botlhoko bo simolla, ngwana o tshwanetse go bêwa mo felong fa go bothitô (mariga ngwana o tshwanetse go aga a le mo teng ga ntlo ka phefô e oketsa matshwênýêgô á) Ha e le letadi, o tshwanetse go rôbatswa. Naya ngwana selekanyô sa maši a “magnesia” ha botlhoko bo simolla. Ngwana yo mogolo ka galê o thusiwa ka “aspirin” le nnô ya matute a namune mo metsing a a bothitô pele ga go rôbala. Ngwana yo o lwalang ga a tshwanêla go tlhapi siwa mmele mme dijô tsa gagwê di tshwanetse go nna motlhofo thata.

Dijô ha di tletse “starch” le sukiri di tlisa mekgotlhwana. Go tlwaêla go tlhapa ka metsi a tsididi, go apara motlhofo, go ikatisa ka galê, go nna mo moeng o o fodileng le mo letsatsing, le go rôbala ka difenstere tse di butsweng,

go thatafatsa mmele mme go o dira gore o se ka wa tshabêllwa ke mekgôtlhwana. "Cod liver oil" e thusa go thibêlla matshwényêgô á, mme bulukomoli mo letseleng la fa mojakong, o thusa gore megare e se ka ya fetêlla.

**Sehuba le mafatlha :** (bronchitis and pneumonia).

Matlhoko a mabedi á, a na le kotsi ye kgolo mme a diragatswa ké go tlogêla mofikêla lebaka le le leele. Megôlô ya moa e a gogomoga mme e be e fitlhê kwa sehubeng. Mo baneng, mafatlha ké sehuba se segolo. Mo bagoding le mo baneng ba ba godileng go na le pharologanyô ye kgolo mo matlhokong a mabedi á. Thibêllô e tswa mo go iphapeng mo matlhokong a mekgotlhwana.

Ngwana yo o tshwerweng ke sehuba kgotsa mafatlha (pneumonia) o na le go gôtlhola mo go omileng, o bollô, mme o fegêla ka pelêpelê. Pelo e tiba ka pelêpelê mme o gana dijô. Moragô segôtlhola se tle se gotlholege mme se kgwege (lesea la tle le se metse ka moo se se ke se bonwe).

Ngwana o tshwanetse go nna bothitô mo bolaong mme tlhôngo ya tsholediswa ka mosamô. Bolaô bo tshwanetse go nna fa go leng bothitô mme eseng fa go nang le bokete jwa monkgô. A metsi a nowê ka bontsi mme eseng go tshwenya molwetse ka dijô. Lebesenyana, teenyana kgotsa matutenyana a leungô a lekane mo molwetseng. Leka go bitsa ngaka ha ngwana a pitlagantswê. Ha go sa kgonege, mo nosê maši a "magnesia" moragô  $\frac{1}{4}$  ya "aspirin" ga raro ka letsatsi ha e le lesea. Ngwana yo mogolwane mo neyê  $\frac{1}{2}$  ya "aspirin" mme yo mogolo a nêwê yotlhe ga raro ka letsatsi.

Go thutafatsa sehuba go thusa go kokobetsa go tlalallana. Fêla go tshwanetse go dirwa ka tlhokômêlô gore maruru a se ka a tsêna molwetse, ha dithutafatsi di hapangwa. Ha



dithutafatsi di sa tlhole di dirisiwa, boboya jwa tlhale bo tshwanetse go dirisiwa mo boemong jwa tsôna.

### **Lekgôôkgôô.**

Se ke go gôtlhola mo go diragalang ka go kgaruêga, mme go dirwa ke mohuta mongwe wa megare. Ngwana o tshwarwa ke go gôtlhola o a fifala mo sefatlhegong, o palêlwa ke go ntsha moa mme o khutlisa ka go tlhatsa. Thibêllô ye kgolo ke go iphapa mo baneng ba ba nang le botlhoko jó. Tlamêlô ke bothitô hago le tsididi, go ikhutsa le go ja dijô tse di lebaganeng. Botlhoko bo tsaya beke tse thataro. Mo baneng botlhoko jó, bo ka latêlwa ké botlhoko jwa sehuba kgotsa jwa mafatlha. Ga go diragale gantsi gore bo boeletse motho.

**Go ruruga ga lelengwana le magalapa :** (tonsils and adenoids).

Lelengwana le magalapa ké mehuta ya nama ye tirô ya yôna eleng go nyeletsa megare ye e tsê nang mo mothong ka dinkô kgotsa ka dikodu. Ha moa o sa itsêka, ditokollô tsé (lelengwana le magalapa) di sebetse thata mme di gole gore di tle di kgônê go dira tirô ya tsôna ka tshwanêlô. Ha go gola gó, go se gogolo, ga go na kotsi. Ha moa o aga o sa itsêka, kgotsa ha mekgotlhwana e tla ka bontsi, go gola ga ditokollô tsé, go fitisa tekanô thata mme ditokollô tsé, di tse letshwenyo le legolo, le matlhoko a tsene ka tsôna. Ha go diragala jalo, ga di tlhole di femêla ngwana mme di a mo koafatsa. Ngwana o nna mosesane, mme o koafala mo mmeleng le mo tlhaloganyong. Nkô e ka thibala mme ngwana a ntsha moa ka molomo. Mokgwa oná, o ôtlha letlhaa la kwa godimo o be o bôdisê mênô a ngwana. Bana ba ba nang le botlhoko jó, ba tshabêllwa ke seramê le botlhoko jwa pelo.

Ha le lengwana le magalapa a thiballane, ditokololô tsé, di ka segwa ké ngaka mme ha di kokomogile fêla, di ka nna tsa rêkêgêlwa gore di dirê tirô tsa tsôna. Ha tirô e ngôtlêga, go kokomoga go a nyêlêla. Ngwana o tshwanetse go tlwaediwa go thatafala mo mekgotlwaneng. Ó tshwanetse go ethemodisa nkô tsatsi lengwe le lengwe, a ntshê moa ka dinkô fêla, eseng ka molomo. O tshwanetse go o ntsha ka dinkô bogolo ha a robetse. Dijô di tshwanetse go nna le maši, digwêtê tsa "carrots" le ditamati. Maungô a a fodileng, "salads" le mafura a "cod liver oil" a thusa thata.

### **Maoto a a maphara :**

Leoto le le bopegileng sentlê le mogopu ka fa tlase. Go sa jeng ka tshwanêlô, botlhoko, letsapa le le sa feleng, tsotlhe tsê, di koafatsa ditshika tse di dirang mo mpeng ya lenaô, mpa e direge phaphati mme ditlhabi di utlwale. Go rwa ditlhako tse di sa bopêgang le dilô tse di bokete, go usa mpa ya lenaô. Thusô e ka bônwa ka go godisa ngwana mo melaong ya phôlô le go mo kaêla go katisa ditshika ka tshwanêlô. Go tsamaya le go êma ka ntlha tsa menwana, go thônôka dilô, go tsamaya ka mathokô a maoto, go tshwanetse go dirwa tsatsi lengwe le lengwe go isa maoto a be a siamê gapê. Mo malatsing á, go botoka go tlogêla ditlhako gotlhegotlhe, mme moragô go dirisiwê tse di dirêthê di kwa tlase, le tse di bopegileng sentlê.

### **Go sa boneng sentlê :**

Mo gae ga go na setlhare sa go alafa botlhoko jó. Go leka go thusa ngwana ka matlhô a thêkô a a rêkwang mo bosareng gongwe mo mabenkeleng, go tlaa mo senyetsa kwa pele. Isa ngwana kwa dingakeng tsa matlhô tôta kgotsa kwa bookelong gore ba mo dirêlê matlhôathêkô a



a tshwanêlang matlhô a gagwê. Fêla jaaka go se difa-tlhêgo tse di tshwanang gotlhegotlhe, go ntse jalo le matlhô, ga go a a tshwanang gotlhegotlhe. Leitlhô lengwe le lengwe le tshwanetse go tlhatlhobiwa le go nêelwa leitlholathêko le le tshwanetseng.

Bana ba se ka ba rutwa go buisa pele ba fitlha go ngwaga wa bo 6 gongwe wa bo 7. Ha ba rutwa go buisa, matlhô a bôna a ka senyêgêla rure. Ditlhaka tsa dibuka tse di gatiseditsweng bana di tshwanetse go nna dikgolo.

### **Ditsêbê tse di bolayang :**

Go bolaya ga tsêbê ké sesupô eseng bolwetse. Go ka diragatswa ké boruruga, mofikêla, mênô a a bolayang. Sediragatsi se tshwanetse go batlwa sa ba sa alafiwa. Ha e le ka ga ditlhabi tsa tsêbê, go na le dithutafatsi tse di tle di thuse. "Sweet oil" ye e bothitô le ha e le "glycerine" e ka tshêlwa mo tsebeng. Ditshoka mo ditsebeng di ka tshwarisa bothata. Di ka tloswa ka go kolobediwa ka oli ye e bothitô gongwe ka "hydrogen peroxide."

Ha tsêbê e dutla boladu, dirisa dithutafatsi mme o di faapanyê go isa tsêbê e be e kôkôbêlê. Moragô ga moo, tlhatswa tsêbê ka boboya jwa tlhale kgotsa letsela le le otlhlilweng mme le inilwe mo "hydrogen peroxide gongwe" "boracic lotion" Ha boladu bo santse bo tswa isa ngwana kwa ngakeng.

### **Go ôpa ga leinô :**

Go bolaya ga leinô go tswa mo menong a a bodileng, a a ka se kang a baakangwa ké opê ha ese montshi wa mênô. Lehuma le bokgakala jwa ngaka bo dira batho ba bantsi go itshôka he leinô le simolla. Mme moragô leinô le tshwanele go ntshiwa gonne le ka se ka la bitiwa. Phôlô ya ngwana e mo pholong ya mênô, a gagwê. Ngwana yo o

latlhêgêlwang ké leinô, o latlhêgêlwa ke popêgô ya marinini a gagwê, ka gonne leinô le le duleng le dira gore a a tlhogang a se ka a tswa mo mmannong a ôna.

Go bôla ga mênô go ka thibêlwa ka go ja dijô tse :— maši, magôgô a senkgwê, magôgô a a omisitsweng, diapolê le dijô tsa mabupi a a sa fêfêrwang thata. Bopi, sukiri ye tshweu, dimonamona, dinnô tse disukiri le dijô tse dibolêta di diragatsa go bôla ga mênô. “Cod-liver oil” phatsimô ya letsatsi di thusa gore mênô a se ka a bôla. Mênô a tshwanetse go tlhatswiwa ka galê.

### **Disô mo molomong :**

Bana ba tle ba nne le disô tse ditsweunyana mo leganong. Di ka thibêlwa ka go tlhatswiwa tôta. Ntlha ya letsela le le phêpa e tsengwa mo “glycerine of borax” mme ngwana a e newe gore a e momonê ha a sena go ja.

Ha ngwana yo mogolwane a na le disô mo ganong, sediragatsi e ka nna go sa silegeng ga dijô le go ômêlla ga mala. Naya ngwana maši a “magnesia,” metsi a mantsi, ngôtlâ dijô tsa gagwê malatsi a se kaé mme ntsifatsa dijô tsa maungô le merôgô.

### **Sekwêpa mo tlhogong :**

Botlhoko jó, bo ka khutlisiwa ka go tlhatswa moriri ka sesepa le metsi gangwe ka kgwedi le go tshasa setlôlo sa “sulphur” gongwe sa “sulphur le salicylic” tsatsi lengwe le lengwe. Tlhatswa dibôrôsôlô tsa moriri, dikamô, dikuane tsa go rôbala le matsela a mesamô gangwe le gapê.

### **Dinta le makgantsêtsê :**

Makgantsêtsê ké mae a dinta mme a tle a fitlhelwe a kgomaretse moriri. Beola moriri mme O o tshubê. Dinta mo diaparong di ka tlošwa ka go sidila diaparô ka tshipi ye e bollô thata.



**Sephinya sa dipudi : (ringworm).**

Sé, ga se seboko tôta mme ke dilô tse di lerwang ke dintša, dikatse le batho. Dipitsi, dimoulê, ditonki, dikogo, le tse dingwe di ka lera botlhoko jó. Bana ba se ka ba dumêllwa go tshameka le diphôlôgôlô tse matlalô a tsôna a sa fôlang sentlê.

Ha go sa kgonege go isa ngwana yo o nang le sephinya sa dipudi kwa ngakeng, tshasa sephinya ka "iodine" gangwe mo malatsing a mararo Mo malatsing a O sa tlo-tseng ka ôna, tshasa ka "sulphur le ammoniated mercury." Khurumetsa fa go leng sephinya gore go se tshêlê mafêlô a mangwe. Tshuba matsela a O ne O fapile ka ôna, apaya a O santseng O tlaa a dirisa. Diaparô le dikobô tsa molwetse di sé tlhakane le tsa ba bangwe.

Diphinya tsa dipudi mo tlhogong ga di alafege ka pelê jaaka tsa mo mmeleng. Ngwana yo o nang natsô mo tlhogong o tshwanetse go isiwa kwa ngakeng.

**Dinôgana tsa mala :**

1. Diboko tse di tshwanang le tlhale : Jaaka go ka lemogiwa mo leineng, dibokwana tsé, di diswaana mme mo mmantleng di lebêga jaaka ditlhale. A ngwana a nêwê "Epsom salts" mosô mongwe le mongwe pele ga go ja. Go dirwê jalo beke ye e tletseng mme a ikhutsê beke ya bobedi mme mo bekeng ya boraro a dirê fêla jaaka mo bekeng ya ntlha. A a nêwê dijô tse di senang "starch" le sukiri. A a nêwê maši mme a jê mae thata. Dibokwana tsé, di tla ka dintja ke gôna ka moo bana ba sa tshwanêlang go tlwaediwa go tshameka le diphôlôgôlô.

2. Dinôgana di ditelle ebile di diphapati jaaka selekanyô se se bidiwang "tape." Tlhôgô e aga e le mo lemōteng la mala mme go ntse go kgomoga mmele wa yôna kwa

moragô. Dikgaolônyana tsa yôna di bônala mo mantleng. Kalafi ye e ka sekeng ya bolaya tlhōgwana ya yôna ga e thuse sepê. Ha tlhōgwana e sala, nōgana e tlaa nna e taologa e gola. Melaô ya go bolaya nōgana e na le kotsi mme e tshwanetse ya dirisiwa ka kêlôtlhōkô. Go botoka go isa ngwana kwa ngakeng gongwe kwa bookelong.

Dinōgana di diragatswa ké nama ye e nang le mabêlê. O se ka wa ja nama ye e nang le dibatabata. Apaya nama tōta.

**Motlhapô o mohibidu :** (Bilharzia).

Botlhoko jó, bo diragatswa ke setshidinyana se se fitlhêlwang mo dinokeng tsa lefatshe leno. Setshidinyana sé, se mo dinokeng tse di tlhatsetsang metsi mo dintshing tsa kwa botlhabatsatsi. Dinoka tse di êllang ka bonya di na le kotsi. Botlhoko jò, bo tsêna ka setlha bo ye kwa mpeng mme bo iponatse ka madi mo motlhapong. Ga se bolwetse jo bo ka alafiwang mo gae. Ngwana o tshwanetse go isiwa kwa bookelong gongwe kwa ngakeng.

**Letadi** (Malaria).

Bolwetse jó, bo diragatswa ke setshidinyana se se tlang ka menang. Menang e thutusetša mo metsing. Go thibêla letadi, O tshwanetse go tlosa metsi a otlhe a a emeng jaaka go boletswe mo kgaolong ya bo 4 ha go u umakwa ka ga dilomi. Go alafa letadi, setlhare sa “quinine” se tshwanetse go dirisiwa ka dilekanyô tsé:—

Ngwana wa bogolo jwa kwa tlase ga ngwaga tse pedi, tsaya peleng ya mabêjana a mabedi (2-grain tablet), é silê, é kgaoganyê ga raro, mme naya ngwana kgaolô ya ntlha mo mosong, ya bobedi motshegare mme ya boraro mantsi-boya morago ga dijô. Tlhakanya selekanyô sengwe le sengwe le dinotshe gongwe kgôtlamonê go timetsa boga-



laka jwa setlhare. Naya ngwana maši gore a wetse setlhare ka ona.

Ngwana wa ngwaga tse pedi a a nêwê jaana:—Tsaya peleng (pill) ya mabêjana a mabedi. E kgaoganyê ga bedi. Mo mosong naya ngwana selekanyô sa ntlha mme môtshegare sa bobedi. Mantsiboya a a nêwê selekanyô sa boraro fêla jaaka mo dipakeng tse pedi tsa motshegare.

Ngwana wa ngwaga tse tharo mo nêyê jaaka wa ngwaga tse pedi fêla mantsiboya mo nêlê peleng ye e tletseng. Ngwana wa ngwaga tse nnê mo nêyê  $\frac{1}{2}$  mo mosong, ye e tletseng motshegare le gapê ye e tletseng mantsiboya.

Ngwana wa ngwaga tse tlhano a a nêwê peleng ya mabêjana a 2 ga raro ka letsatsi.

Ngwana wa ngwaga tse 6 gongwe tse 7, a a nêwê  $1\frac{1}{2}$  ka lebaka lengwe le lengwe gararo ka letsatsi.

Ngwana wa dingwaga tse 8-9 a a nêwê peleng tse 2 lebaka lengwe le lengwe ga raro ka letsatsi.

Ngwana wa 10-12 a a nêwê peleng ye kgolo ya mabêjana a 5 mme a jê e le nngwe lebaka lengwe le lengwe ga raro ka letsatsi.

Ngwana wa ngwaga tse 13 le go feta moo a a nêwê peleng ya tse kgolo. A tsêyê  $1\frac{1}{2}$  ya tsôna lebaka lengwe le lengwe ga raro ka letsatsi.

Dilekanyô tsa "quinine" di tshwanetse go dirisiwa le ha letadi le sena go feta. Go dira jalo go thibêla bolwetse gore bo se boêlê. Dilekanyô tsê di ka tsweledisiwa beke tse pedi go isa tse tharo. Mo bekeng tse pedi tse di latêlang go ka dirisiwa  $\frac{1}{4}$  ya selekanyô. Mala a thubisiwê, ka "Epsom salts" gongwe ka maungô le ha e le ka matute a ona. Ha molwetse a nna botoka, a dijô tse di thatafatsang di dirisiwê thata bogolo sebetse, nama ye tshibidu le merôgô.

**Sekgwaripana :** (small-pox).

Botlhoko jó bo na le kotsi ye kgolo ebile bo fetêlla thata. Letlalô le khurumediwa ké sekônkhônyane, molwetse a nne bollô mme a koafale. Ngaka e tshwanetse go bidiwa. O se ka wa isa molwetse yo o lebêgang ha a na le bolwetse jwa sekgwaripana kwa ngakeng, go botako go biletsa ngaka kwa ga gago.

Bana botlêhe ba tshwanetse go ngentiwa. Go ngentiwa ké gôna fêla go ka thibêlang sekgwaripana. Motho yo o ngentilweng wa tshokane a tshwerwe ké sekgwaripana. Le ha se ka mo tshwara, se tla mo go ênê ka bonôlô.

**Mehuta ye mengwe ya matadi :**

**Diphtheria** ke bolwetse jwa dikodu tse di bolayang ka letadi. **Enteric fever** : ke letadi le le tsê nang ka bonya, kwantlê ga ditshupô tse di tlhômameng. Matlhoko à, a tsêna ditokollô mme go nne sedidi. Ké matlhoko a a nang le kotsi mme ha go na le pelaêlô ya gore a teng, ngaka e tshwanetse go bidiwa ka pelêpelê. "Scarlet fever le influenza" (mekgotlhwana go gongwe e bidiwa "flue" mme ké ka phôsô) di a tle di nne bogale thata mme ké matlhoko a a tshwanetseng go biletswa ngaka.

**Mooko, Thutlwa le makidiane**, malwetse à, ga a nke a tla ka thata mo mothong. Ngwana yo o nang le letadi, o tshwanetse go sala mo bolaong ha a santse a lwala le go nna beke ye nngwe ha a sena go nna botoka. O tshwanetse go nna le kamore ye e leng ya gagwê a le nosi. Laakane (sheet) ye e inilweng mo metsing a a tshetsweng "lysol" e ka dirwa setshirô sa mojakô wa kamore. Go se ka gwa nna opê yo o tsê nang ha e se mmaagwê gongwe mooki. Khiba le tukwi tse diphêpa di tshwanetse go rwalwa mme tsa tlogêlwa mo teng ga kamore ha go duwa. Diatla di tshwa-



netse go gotlhiwa ka metsi a a nang le "lysol." Bana ba bangwe ba se ka ba dumêllwa go ama diaparô, dikobô, dijaana le dilô tse dingwe tsa molwetse. Mantlê a molwetse yo o nang le "Enteric" a tshwanetse go tshollwa ka tlhókômêlô mme a tlhakangwê le "lysol" a ise a latlwe.

Dijô tsa motho yo o nang le letadi di tshwanetse go nna botlhofo. Ha e le motho yo o nang le letadi la "enteric," maši, tlhoa, le lee le le tala le tlhakatlhakantswê, ké dijô tse di tshwanetseng molwetse wa letadi lé. Ó tshwanetse go di ja go isa a be a nnê botoka. Moragô a ka nêwa senkgwê le maši, bogôbê jo bo metsi, apolê, morô matute a leungô a a tlhotlilweng. Ha motho a sena go fôla, sengwe le sengwe se a ne a se dirisa, se tshwanetse go tlhatswiwa ka metsi a "lysol" gongwe sa apeiswa se ise se dirisiwe gapê.

**Madi a masesane :** (anaemia).

Sé, ga se bolwetse mme ke sesupô sa bokoa jwa mmele. Bokoa jó, e ka nna jo bo diragaditsweng ké matlhoko mangwe jaaka a motlhapô o mohibidu, letadi, dibokwana tsa mala, dijô tse di sa thatafatseng, go tlhofaêla gongwe mekgwa ye mentsi ye e faposang batho mo melaong ya phôlô.

Ha botlhoko bongwe bo diragatsa madi a masesane, botlhoko jó bo tshwanetse go alafiwa. Moragô ga moo, ngwana o tshwanetse go fiwa dijô tse di ka humisang madi a gagwê jaaka sebetse, nama ye tšhibidu, mae, merôgô yê meta'la ye e tshwanang le "spinach," kolo, dinawa tse ditale, dierekise (peas), parsley, lettuce, diterebe, diperekise, le diapolekosi. Melaô ya phôlô e tshwanetse go êlwatlhôkô, go rôbala thata le go nna mo moeng o o fodileng.

**Matlhoko a madi** (venereal infections).

Matlhoko a magolo, a madi a ruiwa ke bana mo bago-long, pele bana ba ise ba tsalwe gongwe mo lebakeng la

pelegi. Ha e le ka ga botlhoko jwa gonorrhoea, re setse re boletse ka ga jôna ha re umaka go bolaya ga matlhô, mme jwa thosola ha re bolêla ka ga go bolaya ga maragô. Ké matlhoko a a nang le kotsi thata ebile a fetêlla thata. Kwantlê ga go koafatsa ga ôna, ebile a fougatsa, bana ba swa ka matlhoko à, basadi ba ba nang le ôna ba tle ba senyegelwe gongwe ba tswe meopa. Ké ngaka fêla ye e ka fodisang botlhoko jó. Ditlhare tsa togamanô le tsa bo reaitse ga di ka ke tsa thusa sepê. Thusô e ka bônwa mo ngakeng ya setereke gongwe kwa bookelong jo bo gaufi.

### **Sehuba se segolo (tuberculosis).**

Sehuba se segolo se bidiwa "phthisis" ha se le mo mafatlheng. Go gongwe se tlasêla ditokollô dingwe tsa mmele. "Phthisis" ké botlhoko jo bo fetêllang. Ha sehuba se segolo se le mo ditokollong dingwe, sa bo se diragaditswe ké go nwa maši a kgomo ye e nang le botlhoko jó. Bana ba tshabêllwa ke sehuba se segolo, ka moo maši a ba a nwang a tshwanetse go bidisiwa.

Motho mongwe le mongwe, mogodi kgotsa lesea, ha a tshwerwe ke sehuba se segolo, lebaka le letelle, o simolla go fêla, le go kgwa madi. Ha go ntse jalo motho o tshwanetse go bôna ngaka. O tshwanetse go nna mo moeng le mo letsatsing. Ha a rôbala mo ntlong (go rôbala mo mathuding go botoka) o tshwanetse go nna nosi mo kamoreng. Dijô tse di tiisang di thusa gore motho a fôlê. Digôtlhôla di tshwanetse go kgwêlwa mo bekereng ye e nang le "lysol" mme eseng fa fatshe. Êlatlhôkô mafoko a a bolêlwang ka ga batsetse ba ba nang le sehuba se segolo.

### **Mototwane :**

1. Botlhoko jwa mototwane ga bo a ata mo baneng. Ha bo ipônatsa mo ngwaneng yo mogolwane, wa bo a bo



ruile mo mongweng wa lesika. Se segolo se se tshwane-tseng go tsêwa tsiê, ké go se tlogele ngwana a le esi. Gapê ngwana a se ka a dumêllwa go tshameka gaufi le mollô gonne a ka wêla mo go ôna.

Ha ngwana a olê, thiba gore a se itomê leleme. Baya legonyana fa gare ga mênô gore a se ka a kitlana. Robatsa ngwana gore mototwana o fetisiwê ke go rôbala. Dingaka di ka go naya setlhare se se ka kokobetsang mototwane mme setlhare se se ka o alafang ga se itsiwe.

2. Mototwana o o diragatswang ké matlhoko, o ka nna teng ka lebaka lá : Go ganang go tswa ga mênô, dinôgana mo maleng, go sa tsamaeng ga mala, thosola, tšhefu mo mading, le go bolawa ké nngwe ya matadi. Ha sediragatsi se itsege, leka go se tlosa. Ha se sa lemogiwe, ngwana a ka tsengwa mo metsing a a bothitô mme tlhógô ya thatiwa ka letsela le le tsentsweng mo metsing a a maruru. Legalê go tshwanetse go êlwatlhôkô gore a se tshwarwê ké mofikêla. A a apesiwê kobô ye e bothitô ha a tswa mo metsing mme a nnesiwê ka boiketlo mo kamoreng ye e lefifi.

### **Ditlhagala :**

Dithutafatsi di dira gore tlhagala e nyêlêlê gotlhe gongwe e ntshê tlhógô mme e be e phunyêgê. Sebata sa boboya jwa tlhale se ka menagangwa mme sa beiwa ka mo tlase ga letsela le lengwe fa tlhagaleng mme letsela la beiwa mo sekotleleng gore dintlha tsa letsela di lêpêllê mo go sôna. Metsi a a bollô a ka tshêlwa mme moragô a gamolwa tôta. Boboya jwa tlhale ha bo le bongôla bo ka beiwa fa tlhagaleng. Ha bo gamotswê tôta ga bo ka ke jwa tshuba tlhagala. Pampiri ye e phutang serethe e ka bêwa mo godimo ga boboya mme ga golêgwa ka dithapô gore e se ka ya sutasuta. Faapanya dithutafatsi ga raro ga nê le ha e le ga

tlhano ka letsatsi go isa tlhagala e be e nyêlêlê kgotsa e phunyêgê. Boboya jo bo dirisitsweng bo tshwanetse go fisiwa mme matsela a a tshwanetseng go dirisiwa gapê a apeiwê gapê.



## KGAOLÔ YA BO 6.

### DIKOTSI.

#### Letlole la thusô ya ntlha.

Letlole la thusô ya ntlha le tshwanetse go nna mo ntlung nngwe le nngwe. Go ka dirisiwa lekapa kgotsa letlole le legolo. Le tshwanetse go bêwa fa bana ba se kitlang ba le tshwaratswara teng. Le tshwanetse go nna lé:—

1. Letsela le lesweu le le boboya, le le apeilweng sentlê la sidilwa le sale bongôla mme la menwa gore le tle le dirisiwê mo go bofeng.

2. Pakisi ya “boracic acid powder.”

3. Pitsa gongwe lekapa la vaseline.

4. Pakisi ya “potassium permanganate crystals.”

5. Legáre le le phêpa.

6. Bôtlôlô ye nye ya kaseteroli.

7. Bôtlôlô ye nye ya “lysol.”

8. Bôtlôlô ye nye ya “iodine.”

9. Bôtlôlô ya “hydrogen peroxide.”

10. Bôtlôlô ye e nang le “aspirin.”

11. Pakisi ya “Epsom salts.”

12. Naletse ye e phêpa.

13. Bôtlôlô ye nye ya “ammonia.”

Tse di boletsweng mo temaneng ya bo 8 go isa go ya bo 11, ga di tlhókafale thata.

#### Dinhô tse di diragalang ka go segiwa :

Tlhatswa nthô mo metsing a a phêpa (bogolo a a bidi-leng). Tshêla “potassium permanganate” ga nyenyane mo metsing a O tlhapang la bofêlô ka ôna. Fapa ka letsela le le phêpa. Ha go tswa madi thata, menaganya letsela O

dirê mosangwana mme O le fapê ka go le gagamatsa mo nthong. Ha madi a santse a tswa, betêlla ka monwana fa nthong. Ha madi a sa khutle, bitsa ngaka ka pele mme ere e sa ile go bidiwa, O golêgê ka go gagamatsa tokollô ye e fa godimo ga nthô. Legalê ga se tshwanêlô gore tokololô yê, e gagamadiwê lebaka. Go botoka go e bôfa O e bofolla gangwe le gapê mme eseng go e bôfêla ruri.

### **Marurugô :**

Ha go se na nthô, tlhapa ka metsi a maruru, tshasa "iodine" ha go na le nthô.

### **Go idibala :**

Go idibala ga go na kotsi. Patlamisa moidibadi mme O bofollê diaparô tse di ka mo pitlaganyang. Ha a ise a rarabologelwe, O se ka wa mo tsholetsa tlhógô.

### **Go longwa le mebitlwa :**

Tomolla lebôlêla gongwe o ntshê mmitlwa ka lemaô le le bogale, ké go re le le nang le ntlha ye tshesane. Tshasa "iodine" ha e le mmitlwa mme ha e le lebôlela, tshasa ammonia.

### **Go fisiwa ke mollô :**

Ha go ša go sa phantsa letlalô, tshasa "vaseline" gongwe oli ye e phêpa ha mollô o dule. Ha mollô o dule, o se ka wa tlosa marophi.

Ngwana yo o šeleng thata o tshwanetse go tlhókômélwa tôta mme bogolo phôlô ya mmele pele. Go gongwe ngwana wa tle a tshoge mo go ntseng jalo, go botoka go latsa ngwana mo bolaong, go mo thutafatsa ka dikobô mme ha e le lesea go mo naya tee kgotsa kofi (bana ba dumeletswe go nwa tee kgotsa kofi fêla ha go le dikotsi tse di jaana)



Ha ngwana a ikutla botoka, nthô e ka simololwa go bofiwa. O se ka wa gôga matsela a a kgomaretseng. Kgaola tiko-logong ya ôna ka go dirisa sekêrê. Moragô tshêla nthô ka tee ye e bothitônyana ye e loeletseng thata. Dira jalo ga ntsinyana mme la bofêlô O fapê ka letsela le 'e phêpa le le inilweng mo teeng. (sukiri le maši di se ka tsa tshêlwa mo teeng). Ha boladu bo bônala mo nthong, tshêla "boracic powder" gongwe O dirisê dithutafatsi tsa "boracic lint."

Bana ba bangwe ba tle ba bolawe ké mollô ha ba šwelê thata, ka moo, ha go kgônêga, bitsa ngaka.

**Matlapa, dithapô, ditshidinyana, le dilô tse dingwe mo leitlhong, mo tsebeng, mo nkong gongwe mo mometsong :**

1. Mo leitlhong, leka go le bula mme O tshêlê dithoti tsa "boracic lotion" jo bo thutafaditsweng. Ha se se mo leitlhong se bônala, se ka ntshiwa ka ntlha ya letsela le le phêpa. Moragô go ka tshêlwa kaseteroli go kokobetsa ditlhabi.

2. Ha e le mo nkong, tshêla oli mme o ntê ngwana a e minê ka iketlo. O se ka wa leka go gonya selô se se mo teng ga nkô.

3. Mo tsebeng, tshêla oli ka pelê. Ha go le matlapa le dithapô potisa felô fa go leng botlhoko kwa tlase, tsikinya tlhōgô ka iketlo mme O kgotlokgotsê tsêbê. Ha e le ditshidinyana, tsholetsa phatlha ya tsêbê kwa godimo gore setshidinyana se tle se tswê ka go kokobala mo oling. O se ka wa leka go kgôtlakgôtle se se mo tsebeng.

4. Mo mometsong. Go gôtlhōla le go hupêla moa go supa ha sengwe se tsene ka dipatlha tsa moa. Baya tlhōgô ya ngwana mo mangweleng a gago mme O mo phophotê

mo mokwatleng. Ha go sa kgonege, leka ka bonya go ntsha-selô ka monwana. Ha ngwana a santse a gôtlhola, a hupêla moa, mo isê kwa ngakeng. Ha go le sengwe mo phatleng ya dijô, ga go kotsi thata. Dilô tse dintsi tse di midiwang, di fetêla kwa maleng mme di se ke di tlise kotsi epê. Go gongwe selô se ka ntshiwa ka monwana. Ha go sa kgonege, se ka fetisetswa kwa maleng ka go naya ngwana senkgwê kgotsa bogôbê jo botshumôtlô. Manô á, a siame bogolo ha selô se se mo mometsong se na le ntlha jaaka lerapô kgotsa sepêlê. Ngwana o tlhatsa ka pele ha monwana o tsengwa mo mometsong. Ha ngwana a meditse sengwe se se nang le ntlha, mme se sa tswe, bitsa ngaka ka pelêpelê.

### **Lesapô le le robegileng :**

Ntê ngwana a se ka a ba a tsikinyêga go isa ngaka e be e tlê. Thusô ya ngaka e tlhókafala thata. Ha leoto le robegile, bôfa maoto a mabedi. Ha go robegile letsôgô, dira sesikari (sling) gore letsôgô le ikhutse pila go isa ngaka e be e tlê.

### **Malomô a nôga :**

Bôfa thatathata tokollô ye e fa godimo ga malomô a nôga. Sega boteng (cross-wise) fa thokô ga nthô mme o tshasê "potassium permanganate" ka bontsi. Go tswa madi go siame. Rôbatsa ngwana mme a agê a le bothitô le gôna a se tsikinyêgê, mo nêyê kofi kgotsa tee ye e loeletseng thata. Bitsa ngaka ha go ka kgônêga. Tokololô ye e bofilweng e ka bofololwa moragô ga metswetswe ye 15. Ga e a tshwanela go aga e bofilwe ka gonne e ka senyêga.

### **Go ja gongwe go nwa tšhefu.**

1. Ha go le maungô a a nang le tšhefu, kgotsa go le "dipi" gongwe tšhefu ya tsiê gongwe ya dipêba gongwe



mehuta mengwe ya ditšhefu, ha ngwana a jele gongwe a nolê nngwe ya tsôna, ké tshwanêlô gore a tlhatsisiwê ka pelêpelê ka go mo katêla monwana mo ganong mme moragô go mo naya metsi a a letswai a le bothitô. Go ka tshêlwa letswai ka leswana la tee mo selekanyong sa komoki.

2. Ha tšhefu e le ya "lysol," naya ngwana "sweet oil," serethe, gongwe mafura mangwe fêla a a ka jewang ké ngwana. Mo dikotsing tsotlhe tsé, bitsa ngaka ka pelê mme ngwana ênê a agê a le bothitô.

3. Ha tšhefu e le ya mosi wa mollô mo tlung, O tlaa fitlhêla ngwana a idibetse. Mo tsêyê ka pelê, O mo isê fa moeng o o fodileng mme O lekê go tsosa methapô ya go ntsha moa jaaka O tlaa tlhalosediswa ka ga go nwêla mo metsing.

#### **Go betwa ke metsi :**

Ha ngwana a bitilwe, mo tsholetse, maoto a yê kwa godimo gore metsi a tle a tswê ka memetsô. Dira mosa-ngwana ka sengwe mme O latsê ngwana ka mpa mo gô ona. Ha popêgô ya felô e le ye e fologêlang, ntê tlhôngo e yê ntlheng ya phologêlô gore metsi a tle a kgônê go tswa. A mmele wa ngwana o tsêne ka fa gare ga maoto a gago gongwe O êmê fa thokô ga ôna, mo tshware fa dikgopong tse di kwa tlase mme O balê ga nê, 1 2 3 4. Tlogêla go gatêlla mmele O ntse O bala 1 2 3 4. Boeletsa go dira jalo go isa ngwana abe a thanyê gongwe ka lebaka la boleele jwa  $\frac{1}{2}$  nakô.

Ha ngwana a idibologa, mo neyê dinnô tse di bollô O mo phutê ka dikobô mme O mô rôbatsê.

## KGAOLÔ YA BO 7.

### TLWAETSO LE TLAMÊLÔ.

#### Thutô ya maitsêô :

Paballô ya ngwana ga se ya phólô fêla mme ke ya maitsêô le ya botho. Paballô ya botho e akaretsa ya tlamêlô le ya tlwaetso mme ka bokhutswane re ka re : “**go godisa ngwana gore a nnê motho yo o siameng.**” Thutô ya go etsa mo baneng e feta thutô ya go utlwa. Ka moo, santlha se se tlhókafalang mo go tlwaetseng ngwana, ké go rē motlwaetsi o tshwanetse go nna se a ratang gore ngwana a nnê sōna. Maitsêô aná a tshwanetse go tlhotlhelediwa mo baneng :—

1. Go rata bana ka leratô le le ba eleletsang botswêlêlôpele eseng la gore ba tshelê botshelô jwa go ikgatlisa le jwa go itshelêla. Ke tshwanêlô gore rra le mma ba nnê sekaô ka botshelô jwa bôna. Rra yo o sa tlhokomeleng bana ba gagwê, ga a ka ke a ikgodisa ka bôna. Ha O rata ba gago tôta, O tlaa rata go ithuta mekgwa ye o ka kgonang go ba ruta ditsela tse di molemô ka yôna.

2. Botsalanô le bopelonomi : Diphaapang le go nyatsa megopolô ya ba bangwe go tsadisa letlhôô. Bana ba ba golang mo mafelong a a ntseng jalo ba tlhógô e thata.

3. Boikanyô : Bagolô ba ba senang boikanyô ba dira bana ba ba senang boikanyô. Morafe le badiredwi ga ba ka ke ba swêla molemô batho ba ba senang boikanyô.

4. Bonôlô jwa pelo : Bagolô ba ba ngalang fêla, ba tsala bana ba ba ntseng jalo, bana ba ba lapang ka pelê le ba ba sa kgoneng go tshela le batho ba bangwe.



5. Botswanatswana : Ha bagolo ba solofetsa bana, gongwe ba bôpêla bana mme ba sa dire ka fa lefokong la bôna, ba itlontlolla fa pele ga bana. Bana ba tlaa re bagolo ba matswanatswana mme ga go kitla go nna taô kgotsa molai fa lapeng.

6. Maitshwarô a a siameng : Ha bagolo ba sa itshware le go bua ka maitseô le bana, bana ga ba ka ke ba ithuta go itshwara le go bua le ba bangwe ka bonôlô.

Go na le dilô tse dingwe tse eseng tsa popô ya maitseô fêla le tsôna di tshwanetse go tsêwa tsiê. Ke tsená :

7. Tlhotlholetso : O se ka wa tshêga go leka mo go bokoa ga ngwana. Mo tlotlê mme O mo tlhotlhetse go ithusa ka nosi. Nna peloteléle mme O se ka wa ngadisiwa ke bokoa jwa gagwê le ha ebile a sa leke ka mo O ratang ka teng.

8. Leka go mo femêla mo ditlaleleng mme eseng go mo tshosa. Ruta ngwana go tlhaloganya dikotsi tse di leng mo mollong, ditsamaing, metsi a aboteng, le dimatshi-ning. Ha kotsi e le gaufi, nna bonôlô mme o ikêtlêlê dilô. Go kua le go tlhodía go ka dira kotsi ye e boitshêgang.

9. Itlwaetse go athola ka tshiamô mo baneng ba gago. Ha O sa dire jalo, lefufa le tlaa tsêna mme le tsosa dikgang. O se ka wa nna le kgôbêllô le ha e le mo ngwaneng wa bofêlô.

10. O se buê kakô mo ngwaneng gonne o tlaa lemoga mme a tloke go go tlotla. Molaô wa gago o ka se ka wa obamêlwa ké opê. Leka go araba dipotsô tsotlhe ka tshiamô le ka boammaruri. Ha ngwana a botsa gore o tswa kae, mmolêllê ha a tsetswe jaaka dinamane. O se ka wa supetsa ngwana ha O gagamadiwa ké potsô le ha ngwana a ka tswêlêla go go botsa ka mo bagolo ba kôpanang ka teng go tsala ngwana. Bolêla tsotlhe ka thanolô mme ngwana

o tlaa go ikanya a go dumêla. Thutô yé, e tlhôkafala bogolo mo baneng ba basetsana.

11. Kutlô gongwe go ikôba: Kutlô e tshwanetse go tswa mo leratong, mo boikanyong, le mo tlotlong. Ha dilô tsé di seô, kutlô e tlaa tswa mo poifong. Kutlô ye e jalo ga e a tshwanêla go tlhotlhelediwa ké bagolo bapê. Ga go molemô go batla kutlô ye e ka sekang ya kgônwa go dirwa. Ga go a tshwanêla gore bagolo ba itlwaetse go re **nyaa, nyaa** le mo dilong tse di pôtlana tse ngwana a ka dumêllwang go di dirá. Ha O kile wa re nyaa, a nyaa wa gago a nnê nyaa mme O se ka wa nna matswanatswana.

12. Tlwaetsa ngwana go tshameka le balekana ba gagwê gonne moo ngwana o go tlhôka thata. Le wêna go gongwe O tshwanetse go tshameka le ênê, mme eseng ga ntsi, fêla O se ka wa lebala gore le ênê o tlhôka nakô ye e leng ya gagwê. Mo tlwaetse go tshameka ka boitumêlô ha a le nosi le ha a na le ba bangwe. Mo nêyê dilô tse a ka tshamekang mantlonyane ka tsôna jaaka mmopa go dira diphôlôgôlô, dithôbane go dira legora, matlapa go dira lerakô, matsela go a tlhatswa le jalo jalo. Mo tlwaetse go itse go boloka dilô tse o tshamekang ka tsôna ka thulaganyô. Dilô tse ngwana a tshamekang ka tsôna di se ka tsa kaiwa jaaka matlakala gongwe dilô tse di ka latlhêlwang kwa thotobulong. Ha bagolo ba di kaya jalo, ngwana le ênê o tlaa di kaya jalo mme ga a kitla a di tlhôkômêla. Tlhotlheletsa ngwana go ipopêla dilô.

13. Thupa ga se seôtlhai se se siameng mo ngwaneng. Diôtlhai tse di ntseng jalo di supa go ngala ga gago. Ka go di dirisa, ngwana o tlaa boifa tsôna mme eseng go ikotlhaêla molato wa gagwê. Le ênê jaanong o tlaa supa go ngala ga gagwê. Mokgwa o o siameng wa go otlhaya ngwana ké wa go mo lemogisa bosula jo bô diragetseng ka



ntlha ya tirô ya gagwê. Ha a biditse molekane wa gagwê, o tshwanetse go thibêlwa go tshameka le ênê gore a lemogê bosula jwa tirô ya gagwê. Ha a sentsê sengwe mo dirê gore a se baakanyê. O se ka wa mo otlhaya ha a leofile ka phôsô. A a otlhaêlwê se a se dirileng ka bomo.

14. Mme bogolo go tsotlhe, tlwaetsa ngwana mekgwa ye e molemô.

### **Mekgwa ye e molemô :**

Mo dingwageng tsa ntlha tse pedi gongwe tse tharo, go na le mekgwa ye meraro ye e phalang ye mengwe ka bo-tlhôkwa. Mekgwa ye meraro e ké : (1) Go ja ka keletso. Anyisa lesea maši a lebêlê ka dipaka tse di beilweng. O se ka wa mo anyisa go feta tekanô mme mokgwa ona o tlaa sala mo ngwaneng. Ha O mo kgwisa O se ka wa mo pateletsa dijô tse a sa di tlwaêlang. Ntê a jê dijô ka go di eletsa eseng ka gonne a tshwanetse go ja. O se ka wa jesa ngwana ha a ngadile gongwe a tshogile, go dira jalo go tlaa mo idisa dijô. Dira gore dipaka tsa dijô e nnê metlha ya boitumêlô le kagisô. A dijô di apêêgê monate mme ngwana yo o fodileng o tlaa di itumêlla, mme ga a kitla a tshwenya ka sepê.

Mokgwa wa go rôbala kwantlê ga go phaphama : O se ka wa jesa ngwana fa gare ga dipaka tsa gagwê tsa go rôbala le go tsoga. Tsatsi lengwe le lengwe mo rôbatsê ka dipaka tse di beilweng. Mokgwa ó, o tlaa sala mo ngwaneng bogolo ha a lemogile gore go lla ga gagwê ga go dire gore a phophotwê, a rêkêgêlwê segolo. (legalê O tshwanetse go bôna gore ngwana yo o llang o gomodiwa ka go mo apesa metsetô ye e omileng kgotsa go mo naya metsi gongwe go baakanya bolaô jwa gagwê).

3. Go tsamaya ga mala ka tshwanêlô : Bana ba bantsi ba ka tlwaediwa go ithoma ka go ba baya mo serueng

moragô ga dijô tsa bobedi tsatsi lengwe le lengwe. Mokgwa ô, o molemô thata mme o ka simollwa ha ngwana a le mo kgwedding tsa ntlha. Ha ngwana a sa ithome, O se ka wa tshwênêga, tswêlêla go mmaya metswetswe ye 2 gongwe 3 mo serueng ka dipaka tse di boletsweng. O se ka wa baya ngwana ka lebaka le le leele gore a be a lapê.

4. Mekgwa ye mengwe ye e siameng, ngwana o e ithuta ha a ntse a gola fêla o tshwanetse go tlhômama mo go ye meraro ye e boletsweng.

#### **Mekgwa ye e maswê :**

Ké maswabi ka gonne ha mmele o tlwaediwa mekgwa ye e pila, mekgwa ye e maswê le yôna e tlhoga fa thokô. Ké tshwanêlô go itse se se ka dirwang ha mekgwa ye e bosula e ipônatsa.

1. Go lla gwa bana bosigo. Leba mo kgaolong ya bo 1.

2. Go anya monwana: Ha ngwana a tshokane a anyile monwana ka dipaka tsa go tlhoga ga mênô, ga se selô se se tshwenyang. Go sa itumeleng, go sa tlhokomelweng, go kgwisa ngwana ka pelê, go ka diragatsa go anya monwana le go senya popêgô ya mênô. Sa ntlha leka go batlisisa sediragatsi. Faposa mogopolo wa ngwana mme O mo nêyê sengwe se a ka tshamekang ka sôna mo boemong jwa go anya monwana. Ha a rôbala ka monwana mo ganong, leka go o tlosa ka iketlo. Selepe (sleeve) sa lesea se ka kôpêlwa gore seatla sé se fitlhê kwa molomong. Legalê mokgwa ona mo baneng ba bagolo o na le kotsi.

#### **Go rotêla dikobô :**

Tlwaetsa ngwana go ntsha metsi ka dipaka tse di beilweng. O tlaa kgôna go tswa ga gagwê motshegare mme moragô bosigo. A go se nnê sepê se se ka mo tlho-



faetsang ha lebaka la go rôbala le tla. A a nêwê dijô tsa go lalêla phakêla mme a se ka a nêwa dinnô moragô ga selallô. Tirô ya bofêlô pele ga go rôbala a e nnê go ntsha metsi. Ha a santse a rotêla dikobô, tshwaya nakô ye a dirang jalo ka yôna, mme ka galê O mo tsosê ha nakô yê, e tla gore a ntshê metsi. Tlolôkô ye e tsosang e ka thusa thata mo go lepeng nakô ye ngwana a tshwanetseng go tshapologa ka yôna.

### **Go itoma dinala :**

Masea a itlwaetsa go anya monwana mme bana ba bagolo bôna ba itlwaetsa go itoma dinala. Thibêla mokgwa ó, ka go kgalisa ngwana ka selô sengwe mme mo supetse leratô. Mokgwa oná ga o na kotsi epê fêla o maswê. Mo ngwaneng wa mosetsana, wa tle o alafege. Tlotla dinala tsa ngwana, O mo kaêlê gore ha a di tlhókômêla di tlaa nna pila thata. Ha o ka mo rorisa jalo, o tlaa tlogêla go di loma.

### **Go ikgama peo : (masturbation).**

Jaaka mo mekgweng ya go anya monwana le go itoma dinala, ngwana yo o sa fôlang sentlê, yo o sa supediwang leratô a ka tsênwa ké mokgwa wa go ikgama peo. Mokgwa oné, ga o na kotsi, ka moo ga go a siama go bolêlla ngwana ditlhamane tse di boitshêgang. Ditlhamane tse di ntseng jalo ga di na nnete epê. O se ka wa êlatlhôkô dilô tsé. Naya ngwana se a ka se dirang ka diatla le ka mogopolô. O se ka wa lêtlêlla gore a lapisêgê.

### **Go ntsha moa ka molomo :**

Lesea le tshwanetse go rôbala ka molomo o o tswetsweng. Mo ngwaneng yo mogolwane, go ntsha moa ka molomo go ka diragatswa ké mofikêla gongwe go ruruga ga magalapa. Ha didiragatsi tsé, di ka tlosiwa, ngwana o ka tlogêla mokgwa oná.

**Go ngalangala fêla :** (Temper, tantrums).  
 Mokgwa ó, o tswa mo go sa tshwareng ngwana ka mokgwa o le mongwe. Sa ntlha motsadi o tshwanetse go fetola maitsêo a gagwê. Ha ngwana a tsogetswa, O se ka wa mo tsaya tsiê. Tsamaya O mo tlogêlê mme O se ka wa nta go rata ga gagwê gwa diragala. Ntê a amogêlê se a se batlang ka go dira molemô eseng ka go dira bosula. Se supê go ngala ga gago mme O se ka wa mo sôtla. O se ka wa mo ôtlhaya gongwe go mo ômanya moragô. A a ithutê ka temogô (eseng ka puô) gore go sa itsholeng sentlê ga go thuse sepê.

**Go ja maswê :**

Mokgwa ó, o diragatswa ke dijô tse di senang letswai. Go na le letswainyana mo mmung, mo pleistereng le mo dilong tse dingwe, ka moo Tlholêgô e gapeletsa mmele go tsaya mokgwa o o maswê ó gore keletso ya matswai e kgoresiwê. Paballô ye e ka thusang ké go naya ngwana dijô tse di letswai thata, bogolo mo mašing, mo maeng, le mo merogong. Sôpô ya marapô e tshetswe " vinegar " ya tle e thuse. " Cod liver oil " e thusa thata. Letswai le le apayang ha le le nosi ga le thuse sepê.

**Paballô ka kakeretso :**

O se ka wa ômanya ngwana gongwe wa mmeletsa mekgwa ye e maswê. Ga a dire jalo ka bomô, o dirwa ké tulô ye a leng mo go yôna. Ngwana ga a sulatse ka gobo o rata go sulatsa. Mekgwa ye mentsi ye e maswê e diragatswa ke go tlhoka phôlô ye ntlê. Go ikgama peo go diragatswa ké dibokwana mo maleng, go rotêla dikobô go ka diragatswa ke go tsikatlêga ga setlha se se gogomogileng. Mekgwa ye e maswê e nyêlêla ha ngwana a nna botoka mo pholong. Ha O na le pelaêlô ka ga phôlô ya ngwana mo



romêlê kwa bookelong gongwe kwa ngakeng. Ké go senya madi le lebaka go leka melemô ye e bapatswang ka go rorisiwa mo dikuranteng. Selo sé se ka tlisa kotsi bogolo ha botlhoko bo sa batle kalafi ya setlhare se se rorisiwang mo dikuranteng. Motlha o tshwanetse go rêkêgêlwa. Go gongwe motho a ka diêga mme yare botlhoko jo ngaka e ka bo e bo kgônne mo tshimologong, moragô ga tiêgô jwa retela go alafêga. Motlha o bo ka alafiwang ka ôna o ka sengwa ké go leka ditlhare tse di sa lebaganang tsa bo reaitsi.

## TLHALOSŌ YA MAFOKO.

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| Aeyê                    | onion.              |
| Apolê                   | apple.              |
| Apolokosi               | apricot.            |
| Bantlo                  | family.             |
| Baki                    | coat.               |
| Bakubetsi               | fumigators.         |
| Bookelong               | hospital.           |
| Bosareng                | bazaar.             |
| Bôrôsôlô                | brush.              |
| Boithomelong            | closet.             |
| Borokgwe jwa ka mo teng | pants.              |
| Bopapata                | floor.              |
| Bôrôsô                  | sausage.            |
| Boboya jwa tlale        | cotton wool.        |
| Dikgôtlaomonê           | syrups.             |
| Dimonamona              | sweets.             |
| Dierekise               | peas.               |
| Dikgomogadi             | cows.               |
| Dikgogogadi             | hens.               |
| Dilemoneitê             | lemonades.          |
| Dikuku                  | cakes.              |
| Diklimate               | climates.           |
| Ditalama                | buttons.            |
| Ditlhoko                | nipples.            |
| Dipaka                  | intervals, periods. |
| Dibolayamegare          | disinfectants.      |
| Dikausu                 | socks.              |
| Dirêkêrê                | rubbers.            |
| Ditatlhwa               | refuse.             |
| Dinakô                  | hours.              |
| Dikomoki                | cups.               |
| Ditlhatswamênô          | tooth brushes.      |
| Dibetlwa                | furnitures.         |
| Dilaakane               | sheets.             |
| Ditshirô                | curtains.           |



|                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| Disega              | cutlery.                  |
| Dipoere             | powders.                  |
| Ditanka             | tanks.                    |
| Difenstere          | windows.                  |
| Dipi                | dip.                      |
| Ditena              | bricks.                   |
| Dithala             | scrotum.                  |
| Dipruue             | prunes.                   |
| Dithutafatsi        | warm poultices.           |
| Dibòròsòlò          | brushes.                  |
| Dikamò              | combs.                    |
| Ditsamai            | traffic.                  |
| Dikuranteng         | newspapers.               |
| Fenstere            | window.                   |
| Feeye               | fig.                      |
| Fetèllang           | infectious.               |
| Fitlholà            | to take breakfast.        |
| Goreletsa           | to fence.                 |
| Hèmpè               | shirt.                    |
| Hèmpè ya ka mo teng | vest.                     |
| Ikatisa             | to take an exercise.      |
| Ikgama mapele       | to practise masturbation. |
| Jeresi              | jersey.                   |
| Kastereoli          | caster oil.               |
| Kausu               | sock.                     |
| Kamò                | comb.                     |
| Kgadikêgò           | colic.                    |
| Kgòtlaomonê         | syrup.                    |
| Kgomogadi           | cow.                      |
| Kgogogadi           | hen.                      |
| Kgomobolêkane       | condensed milk.           |
| Khai ya seatla      | handkerchief.             |
| Khujwana            | diarrhoea.                |
| Klimate             | climate.                  |
| Kômêllò ya mala     | constipation.             |

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| Kowêla                    | heap up.                  |
| Kolo                      | cabbage.                  |
| Komoki                    | cup.                      |
| Kuku                      | cake.                     |
| Kuane                     | hat.                      |
| Kase                      | cheese.                   |
| Lebese                    | fresh milk.               |
| Lebebe                    | cream.                    |
| Letswai la go apaya       | cooking soda.             |
| Laakane                   | sheet.                    |
| Letlhatsa                 | vomiting.                 |
| Letadi                    | malaria fever.            |
| Lekgôôkgôô                | whooping cough.           |
| Lelengwana                | tonsils.                  |
| Lekapa                    | four-gallon tin.          |
| Letlole la thusô ya ntlha | first aid box.            |
| Lemoneitê                 | lemonade.                 |
| Lebaka                    | reason, interval, period. |
| Letlole                   | box.                      |
| Mariba                    | edges.                    |
| Magalapa                  | adenoids.                 |
| Matlhôathêkô              | spectacles.               |
| Makwele                   | potatoes.                 |
| Materase                  | mattress.                 |
| Madi a masesane           | anaemia.                  |
| Matloa a menang           | mosquito nets.            |
| Matlole                   | boxes.                    |
| Mafatlha                  | pneumonia.                |
| Maithomong                | closets.                  |
| Matlhoko a galê           | common diseases.          |
| Mapele                    | male genital organs.      |
| Metswetswe                | minutes.                  |
| Metswetswenyana           | seconds.                  |
| Methubisô                 | purges.                   |
| Metsetô                   | napkins.                  |
| Mengatô                   | napkins.                  |
| Merôgô                    | vegetables.               |



|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| Mesémé              | mats.                 |
| Metémé              | small tins.           |
| Mesêla              | furrows               |
| Megare              | germs.                |
| Mebutlwa maotong    | corns.                |
| Mokgôtlhwane        | influenza.            |
| Mooko               | measles.              |
| Motlhakanyô         | mixture.              |
| Mosola              | value.                |
| Moa                 | air, wind.            |
| Moya                | soul, spirit.         |
| Moa o o fodileng    | fresh air.            |
| Motlhapô o mohibidu | bilharzia.            |
| Motêmé              | a small tin.          |
| Mogopu              | arched.               |
| Mokubetsi           | fumigator.            |
| Mokubetso           | fumigation.           |
| Mmutlwamaotong      | corn.                 |
| Pakisi              | packet.               |
| Peleng              | pill.                 |
| Peni                | penny.                |
| Phologêlô           | downwards.            |
| Phaletšhe           | mealie meal porridge. |
| Pleistereng         | plaster.              |
| Poere               | powder.               |
| Prune               | prune.                |
| Ratshuru            | lemon.                |
| Rêkêrê              | rubber.               |
| Shuba               | bronchitis.           |
| Sethutafatsi        | warm poultice.        |
| Sephinya sa dipudi  | ring worm.            |
| Setereki            | district.             |
| Sesekari            | sling.                |
| Selepe              | sleeve.               |
| Selallô             | supper.               |
| Sebolokêladijô      | food cupboard.        |

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| Setena           | brick.                  |
| Sefapi           | bandage.                |
| Sediragatsi      | cāuse.                  |
| Selatlhwa        | refuse.                 |
| Segomotsó        | dummy.                  |
| Setlhatswaménó   | tooth brush.            |
| Sesepa sa ménó   | tooth paste.            |
| Sebetlwa         | furniture.              |
| Seótló           | curd.                   |
| Sehuba se segolo | tuberculosis.           |
| Sebolayamegare   | disinfectant.           |
| Sola             | sole.                   |
| Serethe          | butter.                 |
| Tamati           | tomatoe.                |
| Tanka            | tank.                   |
| Tlhoko           | nipple.                 |
| Thêbe ya matsêlê | breast-shield.          |
| Terebe           | grape.                  |
| Tsêbê            | ear, page.              |
| Tlhapotsweng     | diluted.                |
| Tlolókó          | clock.                  |
| Thôba            | to place warm poultice. |
| Tapolla          | milk the udder empty.   |



PRINTED BY THE LOVEDALE PRESS.