

EJA GABOTSE, DULA O PHETŠE GABOTSE

Dijo tša phepo di bohlokwa go motho yo mongwe le yo mongwe – di thuša mmele gore o dule o na le maatla a go lwantšha bolwetši.

Go dihlopha tše dingwe tša batho, di tloga di le bohlokwa:

- **Bana** ba hloka dijo gore di thuše majoko le mebele ya bona gore e gole.
- **Basadi bao ba imilego** ba hloka go ja dijo gore di thuše masea a bona ao a sego a hlwa a belegwa gore a gole.
- **Batho bao ba phelago ka HIV le TB** ba hloka go ja dijo gore di dire gore mašole a bona a mmele a be le maatla.
- Batho bao ba nwago **dihlare tša dianthiretherobaerale** go alafa HIV goba go thibela HIV (PEP le PrEP) le batho bao ba nwago dihlare tša TB ba hloka go ja dijo gore dihlare tša bona di se ke tša ba dira gore ba bajwe.



ŠOMIŠA GANNYANE

Swikiri
Dijo le dino tša swikiri
Dijo tša go gadikwa

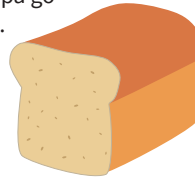
Bjala
Letswai le dijo tša letswai

Iphshine ka mehutahuta ya dijo, go akaretšwa:

Dijo tša setatšhe

Dira gore dijo tša setatšhe di be karolo ya bontši bja dijo. Dijo tša go swana le borotho, raese, setampa, bupi, matsapane, pali le dioutse goba bogobe bja mabele di fa enetši le faepa. Borotho bjo botsooto ka tlwaelo ga bo ture ebile bo na le faepa go feta borotho bjo bošweu.

Kgetha dijo tša setatšhe tša dithoro ka botlalo go feta tša dithoro tše di šomilwego.



Eja dinanwa tše di omilego, dierekisi, ditlhodi le soya kgafetšakgafetša.

Dikenywa le merogo

Eja merogo ye mentši le dikenywa letšatši le lengwe le le lengwe. Dijo tše foreše di kaone eupša dikenywa le merogo ya go tšidifatšwa le yona e lokile. Merogo ye metala ya matlakala ya go swana le phrokholi le sepeneše e lokile kudu. Merogo ye foreše ye e tšea go lebaka le letelele – ya go swana le dikherotse, maphotse, pathanate, dipotata, khabetšhe le leraka – di tla go thuša go seketša tšhelete le go feta.



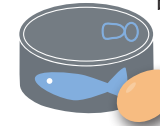
Ditšweletšwa tša Maswi

Maswi, maswi a go thema, tšhese, pоторo le yokate ke ditšweletšwa tša go dirwa ka maswi. Leka go nwa maswi, maswi a go thema goba yokhate ya makhura a manyane ye e se nago swikiri letšatši le lengwe le le lengwe. Maswi a lerole a tšea lebaka le letelele ebile a ka šašetšwa godimo ga bogobe le motepa.



Nama, hlapi le mae

Hlapi, nama ya kgogo, mae le nama ya kgomo ye sesane (ya go hloka makhura) di ka jewa letšatši le lengwe le le lengwe. Sebete, dipshio le ofale e ka ba methopo ya nama ye e sa turego. Hlapi ya makhura ya go swana le ya pilchards le sardines ke boleng bjo bokaone ebile di na le phepo. Kgetha nama ye e sego ya šongwa peleng o tloše matlalo le makhura fao o ka kgonago.



Makhura le dioli

Šomiša makhura a go swana le makhura a go aepa, matšarine le pоторo gannyane. Kgetha makhura a dimela, sebakeng sa makhura a mathata a go swana le a diphoofolo.

Enwa meetse a mantši ao a hlwekilego a go bolokega.



Lenaneo la tšeo o swanetšego go di reka

Dijo tše di nago le phepo, tša go tšea lebaka le letelele le tša boleng bja tšhelete di akaretša:

Merogo le dikenywa tše foreše

Maswi a go thema

Mae

Borotho bjo botsooto bjo bo

maatlafaditšwego

Raese

Bupi bjo bo maatlafaditšwego

Dioutse goba bupi bja mabele

Maswi a lerole

Setampa seo se omišitšwego, dinawa le ditlhodi

Motswako wa sopo wo o omišitšwego

Soya mintshe

Pilchards goba sardines

Makhura a sonopolomo goba a canola

O ka reka gape ditšweletšwa tša pabalelo ya maphelo:

Sesepa sa lerole sa go hlatswa

Sesepa

Diphetse

Sesepa sa meno

nacosa.org.za

Tshedimošo ye e hlamilwe ke NACOSA go latela keletšo go tšwa go Kgoro ya Maphelo le USAID gomme ya gatišwa ka thušo ya ditšhelete go tšwa go batho ba Amerika ka go diriša PEPFAR and USAID.

DIKGOPOLU TŠA RESIPE

Motepa wa difihlilo

Dira motepa wa bupi bja lefela, wa mabele goba wa dioutse ka meetse a go bedišwa, letswai le lennyane le maswi a lerole o ferehle o hlakantše le dipanana tše di segilwego goba le apole ya go keretiwa.



Di-fishcake

Šila hlapi ya ka tšhitswaneng o e hlakantše le matsapane ao a ebotswego goba le bogobe bjo bo šadišitšwego le eiye ye e segagantšwego. Ge e le gore o na le sweetcorn, o ka e hlakanya le yona. Dira sebopego sa motswako wo go ba hlapi ye nnyane o e gadike ka gare ga makhura a mannyane go fihla e eba ye tsooto.



Ge e le gore o na le mae, tsenya fishcake ka gare ga mae a mannyane ao a hlakantšwego le mafafara a borotho pele o e gadika gore e be ye thatana.

Raese ya sepaese

Gadika eiye ye e segeletšwego le pepere ye khubedu o di tšhele ka gare ga makhura a mannyane o tšhele dikomiki tše 2 tša raese. Di apeye metsotso ye e ka bago ye 3 o di hlakanye ka gare ga tamati ye e segilwego, tšhela letswai le lennyane le lepola la teye la phuere ya khari le dikomiki tše 3 tša meetse. Di pipe di simare metsotso ye 30. Di hlakanye ka gare ga dierekisi tša go kgahlišwa.

Setšhu sa merogo

Gadika dieye tše di hlakantšwego le dikherotse le khabetšhe ka gare ga makhura a mannyane. Tšhela ditamati tše 2 tše di segilwego, litara ya meetse le komiki goba tše pedi tša ditlhodi, dinawa goba motswako wa sopho (gopola go inela dinawa tše di omilego ka meetseng bošego gomme o di hlwekiše pele o di apea letšatši leo le latelago). Akaretša merogo efe goba efe ye o nago le yona ya go swana le lephotse, pathanate goba sepeneše le letswai le lennyane le disepaese gomme o di tlogele o di apeile ka phišo ye nnyane metsotso ye 30.

