



# Bašimane ba bohlale



**Leah Sapi**



Tshipi ya sekolo e a lla.

Tšhumu le Tshepišo ba kitimela sekolong.

Ba tshetshethela thapelong.





Thuto ya lehono ya ba ka go dira tšhemo ya merogo.

Tšhumu a boledišana le Tshepišo ka go thoma tšhemo ya merogo.

Tshepišo a dumelelana le Tšhumu go bjala sepenetšhe.



Ka Mokibelo ba tšhoša rakgolo ka go tsoga mesong. Ba be ba kokotleditše tšhelete go tšwa go rakgolo.

Ba tšhabešetša lebenkeleng. Ba reka peu ya sepenetšhe.







Tšhumu le Tshepišo ba tšea sekotlelo sa kgale ba tšhela mobu le manyora. Ba gaša peu ya sepenetšhe, ba tšhela meetse letšatši ka letšatši. Ka morago ga matšatši a tshela, dipeu tša thoma go mela. Ba tšea nete ba khurumetša dimelana ba tšhaba dinonyana.



Bašemane ba lebelela lefelo la tšhemo.

Ba kgora, ba tšhela manyora, ba a hlakantšha le mobu.

Ba epa diforwana, ba tšhela meetse.





Ka morago ga dibeke tše pedi dimelana tša  
ba di godile. Bašemane ba bjalolla dimelana.  
Ba di bjala ka diforwaneng.

Ba tšhela meetse letšatši ka letšatši  
mathapama.



Dinonyana tša ja dibjalo tša Tšhumu le Tshepišo. Ba bapalela kgauswi le tšhemo go raka dinonyana.

Ge ba ile sekolong dinonyana di hwetša sebaka sa go ja dibjalo tša bona.





Tshepišo le Tšhumu ba botšiša rakgolo maele. Ba fiwa tshedimošo ya go dira setšhošadinonyana.

Tšhumu le Tshepišo ba šomiša phata tše pedi, ba dira sefapano.

Ba di bofa ka thapo.



Tshepišo le Tšhumu ba apeša sefapano sela ka oborolo, kefa e kgolo le diputsu.

Ba beya setšhošadinonyana sa bona ka gare ga tšhemo. Ge moya o foka matsogo a oborolo a ya godimo le fase.

Se sa dira gore dinonyana di tšhabe.







Tshepišo le Tšhumu ba leboga maele a rakgolo. Ba reta setšhošadinonyana sa bona.

Ba botša bagwera ba bona ka setšhošadinonyana.

Bjale gona ba raloka ka go iketla.



Bašemane ba kgonthišiša gore tšhemo ya bona ga e na mabjang. Ba tomola dimelana tšohle tše di sa nyakegego ka tšhemong.







Tšhemo ya bona e be e kgahliša.

Sepenetšhe e le se setalana.

Se kgahla mahlo a bafeti ka tsela.



Tšhumu ga a fetše go bolela ka sepenetšhe sa bona.

“Ke ka lebaka la eng o rata sepenetšhe ka tsela ye?” Gwa botšišša Tshepišo.  
“Sepenetšhe se na le phepo”.

Re swanetše go ja merogo go fepa mebele ya rena.” Gwa fetola Tšhumu.





“A merogo ka moka e fepa mebele?”

Tshepišo a fela a sa botšiša. “Go bjalo. E fela merogo e fapana ka diaga mmele tša yona.”  
Gwa fetola Tšhumu.



Tšhumu a se felele fao. A bolela ka difepa mmele tše di lego ka gare ga sepenetšhe. Ka gare ga digramo tše lekgolo tša sepenetšhe go na le:

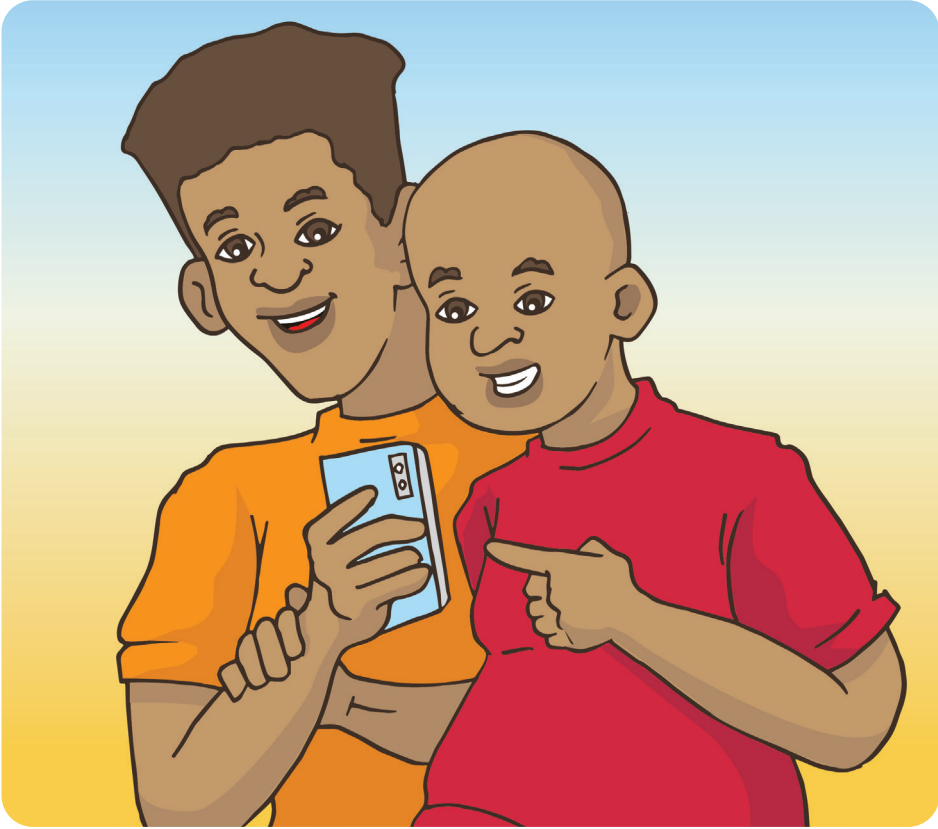
Meetse – 91%

Diproteini – 2.9g

Swikiri – 0.4g

Makhura – 0.4g bjalo bjalo.





Bjale gona Tshepišo o tlabegile. “Naa ditaba tše o di tšea kae?” Tšhumu a hlalosa go ya pele, “ke bala dipuku tše ke di hwetšago bokgobapuku. Ebile ke šomiša Google mo sellathekeng sa ka. “A o a tseba gore sepenetšhe se na le dibithamene le dimenerale tše di bolokago mebele ya rena e maatlafetše”? Go botšiša Tšhumu.



Sepenetšhe se na le dibithamene tšhe  
latelago:

Bithamene A – e thuša mahlo

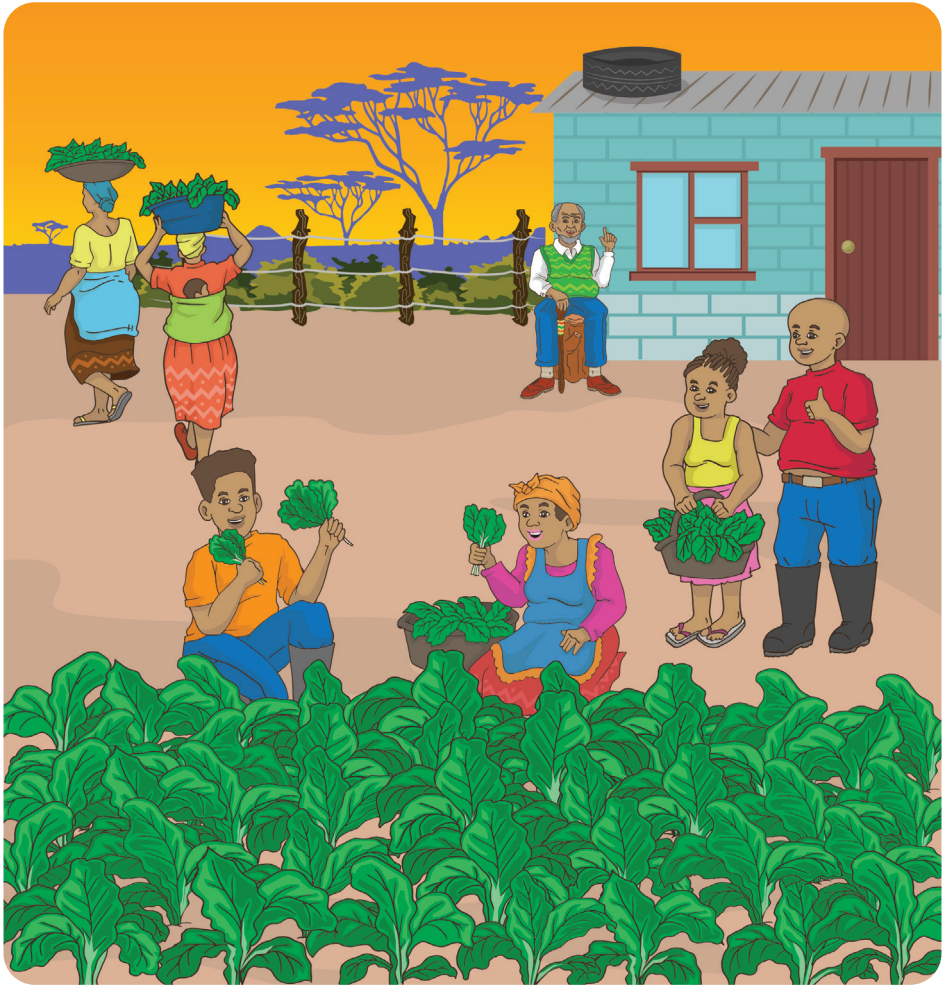
Bithamene C – yona e thuša mašole a  
mmele.

Bithamene K1 – e thuša go gopa ga madi ge  
motho a gobetšhe.

Bithamene B9 – ya go thuša go gola ga ditho  
tšha mmele.







Morago ga dibeke tše tshela, sepenetšhe sa lokelwa go kgewa.

Tšhumu le Tshepišo ba kga ba ja le ba lapa.

Ba abela le baagišane.



Bašemane ba thabile. Tshepišo o leboga  
Tšhumu ka tshedimošo yeo a mo filego yona.  
Le yena a thoma go bala le go nyakišiša ka  
merogo le dienywa. Tshepišo a thoma go ba  
mogwera wa bokgobapuku.

