UNomazwi uzigcina ephilile!

Nomsa Mokoena

Sawubona! NginguNomazwi. Ngingathanda ukuba uzwe ukuthi ngizinakekela kanjani.

Umama uthi kubalulekile ukunakekela imizimba yethu.

Esikudlayo nesikuphuzayo kubalulekile. Ukuhlala sihlanzekile nokuzivocavoca kubalulekile. Izembatho nesikhathi esisilalayo nakho kubalulekile!

FULL CREAM MILK
FRESH PASTEURISED
LUCKY FISH
PILCHARDS
soap
shampoo
TOOTHPASTE

Ukudla kahle kubalulekile. Ngidla imifino, izithelo, amaqanda, amakinati, ukolo, inkukhu nenhlanzi.

Amashiphusi, amakhekhe, amabhisikidi, idombolo nezinto ezinoshukela, kepha akulungile! Ngikudla kuphela ngezikhathi ezikhethekileyo.

Ngizigcina ngiphilile ngokuphuza amanzi amaningi. Ubaba uthi amanzi ahlanza imizimba yethu ngaphakathi.

Ngiphuza nobisi, ukuze amazinyo ami aqine. Umfowethu ongelamayo uZwelakhe uthanda ubisi!

Iziphuzo ezibandayo nojusi kunambitheka kamnandi, kepha akulungile! Ngikuphuza ngesinye isikhathi.

Uthi bewazi?

Kumele siphuze izingilazi zamanzi eziyi-8 ngosuku.

FULL
CREAM
MILK
FRESH
PASTEURISED

Umama uthi ukugcina imizimba yethu ihlanzekile kusiza ukuyigcina iphilile.

Ngihlale ngigeza izandla zami. Lokhu kusiza ukuvikela amagciwane angangeni emzimbeni wami. Ngibala ngifike eshumini uma ngigeza ukuqinisekisa ukuthi zihlanzekile.

Ngixubha amazinyo ekuseni nasebusuku.

TOOTHPASTE
soap

Ngembatha ngokwesimo sezulu.

Ebusika, izinyawo ngizifudumeza ngamasokisi. Ikhanda ngilifudumeza ngesigqoko, intamo yona ngiyifudumeza ngesikhafu. Ijezi lenza umzimba wami wonke ufudumale. Lokhu kubalulekile ukuze ngingaguli.

Ehlobo, ngifaka izembatho ezingenza ngiphole, ezifana nesikhindi, isikibha namasandali. Ngifaka ikepisi ukuvikela ubuso bami elangeni.

Kubalulekile ukuthi ngizivocavoce okungenani isikhathi esiyimizuzu engamashumi amathathu wonke amalanga, ukuze ngihlale ngiphilile.

Ntambama ngiphuma endlini, ngiyogijima futhi ngeqe intambo. Lokhu kusiza ukuthi umzimba wami uhlale unamandla.

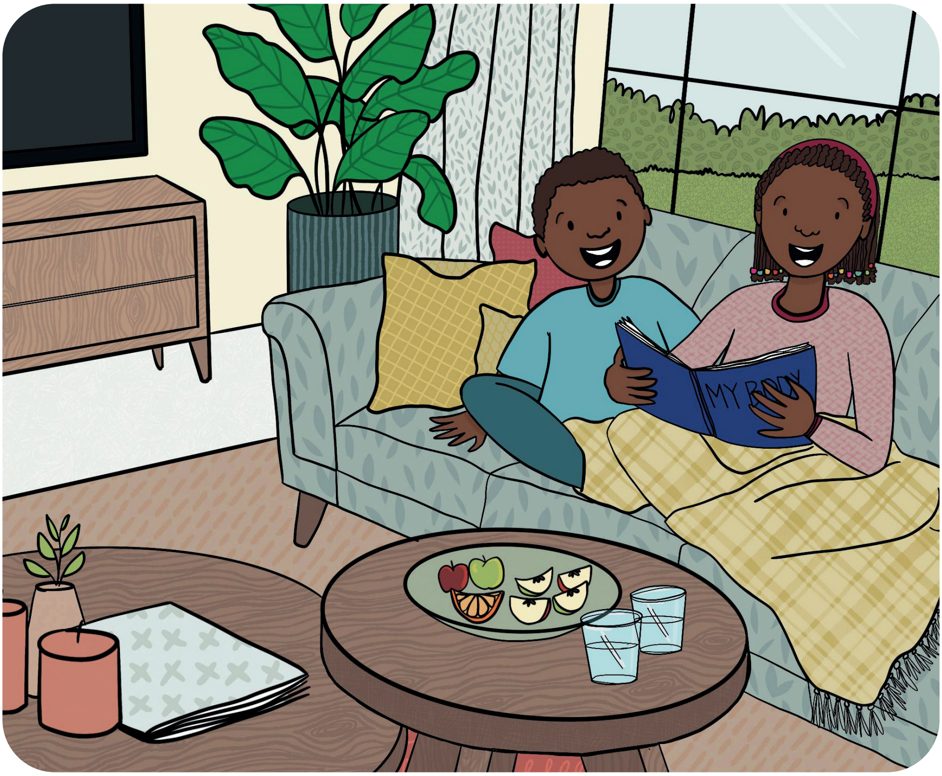
Ngilala ngehora lesishiyagalolunye ebusuku. Kufanele ngivuke ngehora lesithupha ekuseni ukulungiselela ukuya esikoleni.

Ubaba uthi umzimba nobuchopho bami kuyaphumula kukhule uma ngilele. Ukulala kahle ebusuku kungisiza ukuthi ngifunde kahle esikoleni.

Uthi bewazi?

Izingane ezikoleni zamabanga aphansi zidinga amahora ayi-10 kuye kwayi-11 okulala bonke ubusuku.

PM 7:55



Uyizwile indaba yami.

Ngiyakwazi ukuzinakekela. Ngiyazazisa ngokuthi ngiphilile.

Futhi ngifundisa noZwelakhe ukuzigcina ephilile.

Kuhle ukugcizelela ukuzinakekela.

Nawe ungazigcina uphilile!