



# Basimane ba ba bothhale



**Leah Sapi**



Tshipi ya sekolo e a lela. Tshepo le Tsholo ba tabogela sekolong.

Ba nanabela kwa thapelong ya sekolo.





Thuto ya gompiano e ka ga go dira tshingwana ya merogo.

Tshepo o buisana le Tsholo ka go simolola tshingwana ya merogo. Tsholo a dumalana le Tshepo ka go jala sepinatšhe.



Ka Lamatthatso ba makatsa rremogolo ka go tsoga mo mesong.

Ba ne ba kokotleditse madi a go tswa go rremogolo.

Ba ne ba tabogela lebenkeleng go reka peu ya sepinatšhe.





Tshepo le Tsholo ba tsaya sejana sa kgale  
ba tshela mmu le motshotelo. Ba gasa  
dipeu tsa sepinatšhe, ba tshela metsi letsatsi  
lengwe le lengwe.

Morago ga malatsi a marataro, dipeu tsa  
simolola go mela.

Ba tsaya nnete ba khurumetsa dijilwana ba  
tshaba dinonyane.



Basimane ba lebelela lefelo go dira tshingwana. Ba kgora, ba tshela motshotelo mme ba tlhakanya le mmu. Ba epa diforwana, ba tshela metsi.





Morago ga dibeke tse pedi, dijilwana tsa bo di godile. Basimane ba kotula dijilwana. Ba di jala gape ka diforo. Ba tshela metsi thapama letsatsi lengwe le lengwe.



Dinonyane di ne tsa ja dijalo tsa ga Tshepo le Tsholo.

Ba tshamekela fa gaufi le tshingwana go koba dinonyane. Fa ba ile sekolong, dinonyane tsa bona sebaka sa go ja dijalo tsa bona.







Tshepo le Tsholo ba kopa rremogolo maele. Ba fiwa maele a go dira setshosa. Tshepo le Tsholo ba dirisa dithobane tse pedi, go dira sefapano. Ba di bofa ka mogala.



Tshepo le Tsholo ba apesa sefapano ka obarolo, hutshe e kgolo le dibutshi.

Ba baya setshosa sa bona mo gare ga tshingwana. Fa mowa o foka matsogo a obarolo a ye godimo le tlase. Se, sa dira gore dinonyane di tshabe.





Tsholo le Tshepo ba leboga maele a ga  
rremogolo. Ba itumelela setshosa sa bona.

Ba bolelela ditsala tsa bona ka ga setshosa.

Jaanong, ba simolola go tshameka ka  
gophuthuloga.



Basimane ba netefatsa gore tshingwana ya bona ga e na mofero. Ba ntsha sejalo sengwe le sengwe se se neng se sa batlege mo tshingwaneng ya bona.





Tshingwana ya bona e ne e kgathisa.  
Sepinatšhe e le se se tala. Se kgatlha matlho  
a bafeti ka tsela.



Tshepo ga a fetse go bua ka sepinatšhe sa bona. “Goreng o rata sepinatšhe ka tsela e?” ga botsa Tsholo.

“Sepinatšhe se siametse mebele ya rona. Re tshwanetse go ja merogo go aga mebele ya rona,” ga araba Tshepo.





“A merogo yotlhe e aga mebele ya rona?”  
Tshepo a tswelela go botsa. ”Go jaalo.

Fela merogo e farologana ka dikotla.” ga  
araba Tshepo.



Tshepo a se ka a felela foo. A bua ka dikotla tse re di fitlhelang mo sepinatšheng. Mo teng ga digerama tse lekgolo tsa sepinatšhe go na le

metsi – 91%

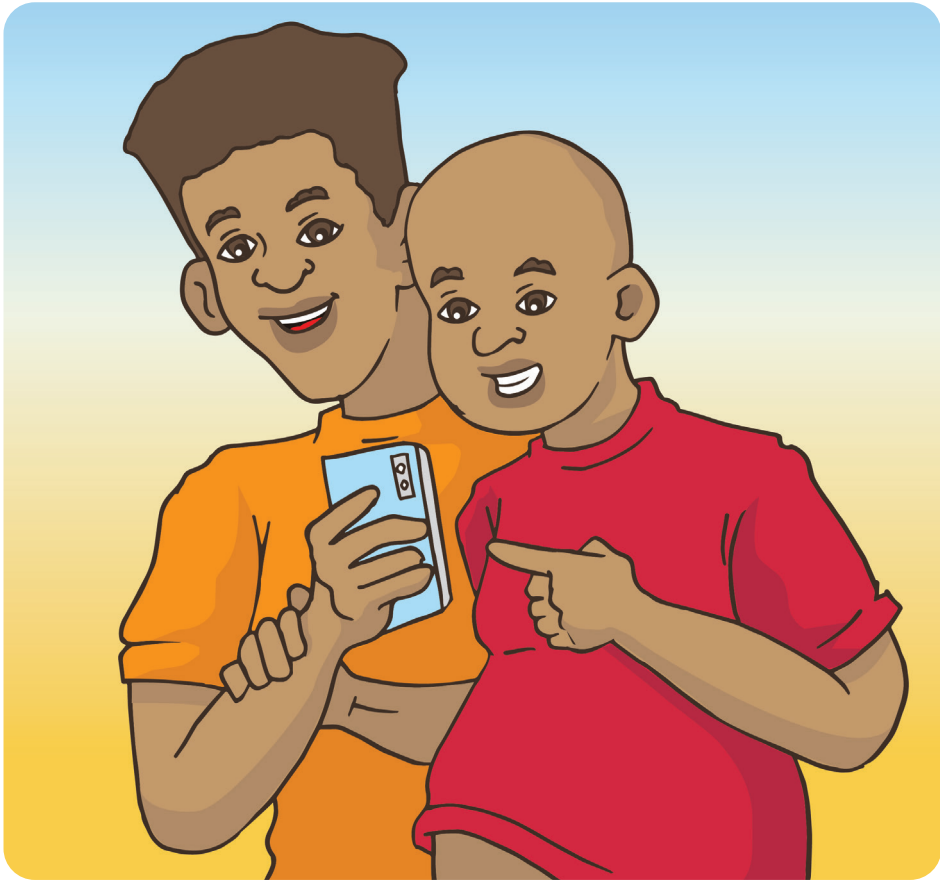
diporoteini – 2.9g

sukiri – 0.4g

mafura – 0.4g le tse dingwe







Jaanong Tsholo o gakgametse le go feta. "O bona kae tshedimosetso e?" "Ke buisa dibuka go tswa kwa laeboraring le go dirisa Google mo mogaleng wa letheke. A o a itse gore sepinatšhe se na le dibithamine le dimenerale tse di tsholang mebele ya rona e matlafetse?" ga botsa Tshepo.



Sepinatšhe se na le dibithamine tse di latelang:

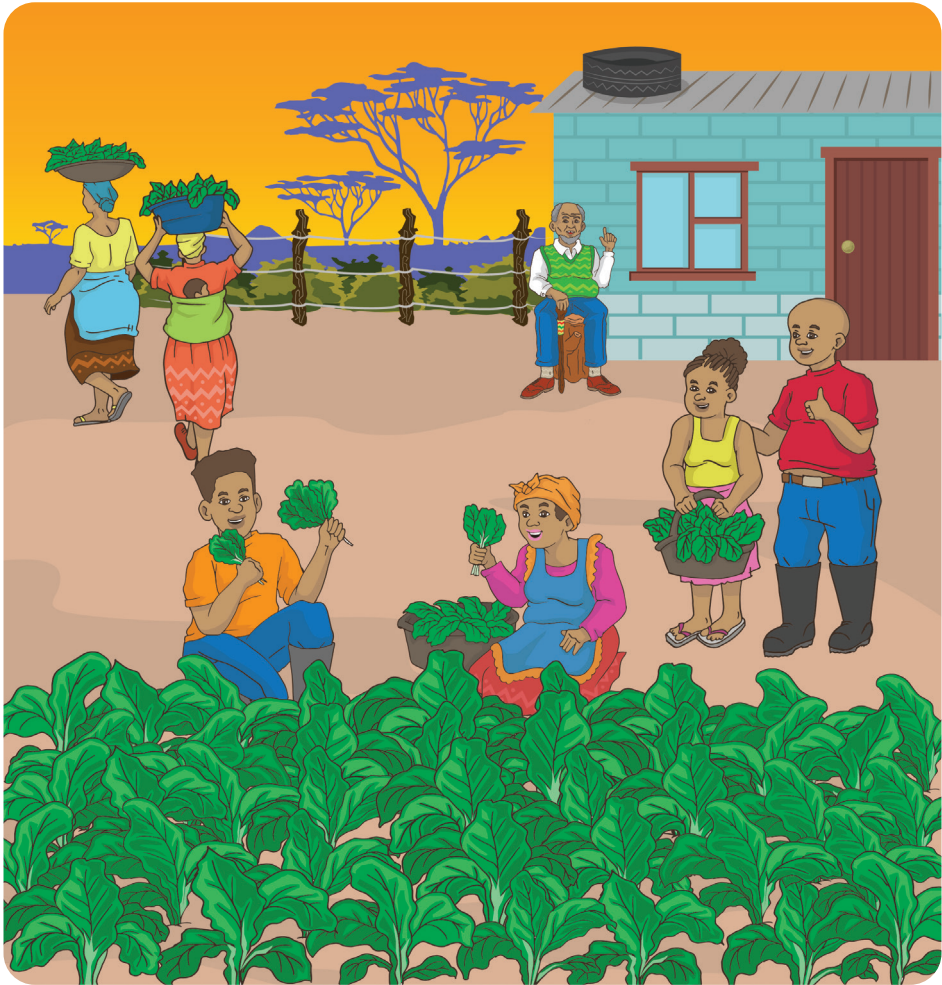
Bithamine A – e thusa ka pono

Bithamine C – e thusa masole a mmele.

Bithamine K1 – e thusa go gwama ga madi fa motho a gobetse.

Bithamine B9 – e thusa go gola ga dithwe tsa mmele.





Morago ga dibeke tse thataro sepinatšhe se siametse go kotulwa. Tshepo le Tsholo ba kotula sepinatšhe, go se ja le balelapa. Ba abela le baagisani.



Basimane ba itumetse. Tshepo o leboga Tsholo ka tshedimosetso eo a mo fileng yona. Le ena a simolola go buisa le go batlisa ka merogo le maungo a a farologaneng. Tsholo a simolola go nna tsala ya laeborari.

