



Maele a go dira gore o dule o phedile gabotse e bile o sa lwale

Go dula o phetše gabotse e bile o sa lwale, o swanetše go itlwaetša mekgwa le ditsela tšeo di tla kaonafatšago mmele wa gago gomme tša fokotša kotsi ya goka swarwe ke malwetši

Boithobollo

- Ithobolle metsotso ye 30 mo letšatšing le letee, makga a mararo go iša go a mahlano mo bekeng.
- Tšea karolo mo papading yeo e rileng.
- Dira mošomo wo o thobollago mmele ge o le ka gae wa go swana le go hlagola ka serapaneng sa gago goba go hlwekiša ka ntlong.
- Tšea leetonyana ka mosepelo wa go sepediša, o kitime goba o ruthe.

Go kgoga

- o se ithute go kgoga, goba
- tlogela go kgoga.

Dinotagi le diokobatši

- Enwa dinotagi ka go lekanela, goba
- Tlogela go nwa.
- O se šomiše diokobatši.

Šomiša tsela yeo e bolokegilego ya thobalano

- Ikgogele morago go tša thobalano; tšea nako ya gago pele o ka ikamanya le thobalano; o se kitimele go robalana le yo mongwe le yo mongwe wa balekane ba gago.
- Tshepagalela molekane wa gago.
- Šomiša dikhontomo go itšhireletša nakong ya thobalano.

Go ja

- Eja dijo tšeo di itekanetšego.
- Eja mehuta ya go tšwa dihlopheng tša go fapafapana (setatšhe, proteine, makhura, dimaswi).
- Eja le ge e ka ba dikarolwana tše pedi tša merogo goba tša dienywa ka letšatši.
- Fokotša makhura ka dijong
- Fokotša go ja swikiri le letswai.
- Enwa le ge e ka ba digalase tše seswai tša meetse letšatši le letšatši.

Go robala

- Robala di-iri tše šupa go iša go tše seswai mo bošegong.

Go hwetša tshedimose tso ka botlalo e ya kliniking ya kgauswi