

Mamela pale e makatsang

Lebitso:

Bala moqoqo o ka tlase le sehlopha sa hao.

Tlhapi e nang le ole le taolo ya lefu la ho wa- Pheko ya mohlolo bakeng la moradi wa ka

Sehlooho: Dipheko tsa tlatsetso

Lekgetlo la ho qetela ha ke ne ke buisana le moifo ona ke ne ke kgathatsehile ke lefu la ho wa le neng le tshwere moradi wa ka. Moradi w aka ya santseng a le dilemong tse tlase, o ile a qala ho ho hlaselwa ke lefu la ho wa le batlang le le matla le le batlang le se matla ha kaalo, selemong se fetileng – o ne a wa ka makgetlo ka letsatsi. Ha jwale -ka mora dikgwedi tse seng kae – o phetse hantle hoo ke seng ke sa mo nke e le motho ya tshwereng ke sethathwa mme bophelo a rona a fetohile ka hohlehohle. Pheko ya mohlolo ho ena? Tlhapi e nang le ole mme ka mohlomong diole tsa Omega-3 tseo e nang le tsona.

Re ne re lekile meriana yohle e tlwaelehileng ho moradi wa rona – ha se ke haeba le letho le mo thusang. Boholo ba yona bo ne bo mo feteletsa. Ka mora dikgwedi re leka meriana e fapaneng, ra lahla tshepo hodima ditlhare tseo. O ne a fokotse haholo ka nako eo. Meriana e ile ya mo tetebetsa haholo.

Ho mo thusa ho kgutlela bophelong bo tlwaelehileng, Ke ile ka qala ho mo fa tlhapi ka mehla – haholoholo e nang le protein ya boleng bo hodimo. O rata tuna, ka hoo ke yona tlhapi eo ke neng ke mo fa yona.

Nakong ya beke feela a qadile ho ja tuna ka mehla moradi wa ka o ile a bontsha bophelo. Lefu la ho wa le ile la theoha haholo mme mahlo a hae a boela a kganya. Jwale ka mora dikgwedi tse tharo a qadile ka leano la ho ja tlhapi, o boetse o phela bophelo bo tlwaelehileng. E bile ntho e kang mohlolo ho rona. Le ha ho le jwalo ha a qeta matsatsi ntle ho tuna dijong tsa hae lefu la ho wa lea kgutla. Ho shebahala ho hloka hore a je tuna ka mora matsatsi a mang la a mang a mabedi ho bea maemo a lefu la ho wa tloasa taolo. Ha a je karolo e kaalo ya tuna – bonyane dikgeramo tse 60 di shebahala di lekane.

E sale ka ntse ke etsa dipatlisiso ho bona hore na batho ba bang ba fumane tlhapi e na le bokgoni ba ho thibela ho akgeha. Ke ile ka fihlela hore ho na le thahasello e kgolo karolong ya diole tsa Omega – 3(mofuta o fumanehang tlhaping e nang le ole) tseo di nang le tsona ho phecola sethathwa. Ho na le dipatlisiso tse ntseng di tswela pele hodima seo. Ke thulane le melemo ya tlhapi e nang le ole ka tshohanyetso – Ke lakatsa e ka nka be ke tsebile e sale nako.

Ke ne ke tla hle ke kgothaletse ho bea tuna tekong. Ha o hloke ho fetola kapa ho kgaotsa ho nwa meriana ya hao e le ho e leka - mme ha o senyehelwe ke letho ha e sa o sebeletse kapa e sa sebeletse ngwana wa hao. Ha ke eso leke dipili tsa ole ya tlhapi bakeng la moradi wa ka, ka hona ha ke tsebe haeba di ne di tla sebetsa hantle. Ke ile ka teana le dipatlisiso tse bontshang hore Omega 3 e monyeha ha bobebe ho tswa tlhaping ho feta dipilising tsa ole ya tlhapi. Ka lehlohonolo moradi o thabetse ho ja tuna e bile ha e mo kudise.

Ditakaletso tsa mahlohonolo!

Courtesy Epilepsy Foundation

Mamela pale e makatsang

Dipotso:

Ke hobaneng ha mongodi a ne a nyahame?

Ke eng seo mongodi a ileng a se sibolla?

Ke mofuta ofe wa tlhapi oo mopradi wa mongodi a neng a o rata haholo?

Ke qeto efe e ka fihlelwang mogogong oo?
