

Mokhoa oa ho itlhokomela ho bakuli ba nang le bothata ba manonyeletso ba nako e telele.

Bala litaelo me o ithute hore na lika o thusa joang?

Bohloko ba manonyeletso ba nako e telele bo hloka kalafo e nepahetseng le meriana eo eleng ea teng, kahona e ea ngakeng hangata hore bona ngaka ea hau, latela likeletso tse ngaka etla ofa tsona bakeng sa ho sebelisa meriana le bohlokoa ba ho e sebelisa. Meriana eo o ka fuoang ngakeng eka etsa hore o be le bohloko kapa ho hloka botsitso ka mpeng kahona noa litlhare tsa hao kamora hoja lijo. Etsa hore o je litapole tse belisitsoeng hangata me o leke ho noa lebese hangata le tla o thusa hore meriana ea hao e sebetse hantle.

Hau latela litaelo tsena o ka khona ho tsireletsa manonyeletso a hao le ho fokotsa ho ruruha

1. Tsamaisa manonyeletso a hao le 'mele oa hao eseng haholo le teng ese hanyane haholo, qoba ho sebetse mesebetsi e boima.
2. Hao hlatsoa liphahlo qoba ho hlatsoa ka metsi a batang fela tsela lea futhumetseng.
3. Qoba ho hlapha ka metsi a chesang haholo ho kaba kotsi.
4. Qoba ho chabeloa ke letsatsi le bohale, koahela 'mele kamehla. Letsatsi le lengata leka bakaletsa ho ruruha haholo, empa ha motho a lula kantle hoseng ha letsatsi le chaba kapa hale se le ilo likela hoka sebe le kotsi ea letho.
5. Eja meroho le nama e tsoeu haholo joaloka khoho le tlhapi, seka ja nama ea khomo le ea kolobe hangata hobane lika bakaletsa ho ruruha. Qoba lijo tse linoko li bohale joaloka periperi le pelepele.
6. Sheba 'mele oa hao kapa hore boima ba hao ha bo nyolohe hoba motho haa le motenya mangole le manonyeletso a litsu a ruruha haholo.
7. Nakong ea mariha apara haholo ho qoba serame, bosiu apara lipyjama le likausi. Serame se kotsi.

Ho itsilila ka meriana manonyeletso a bohloko ke ntho e tloaelehileng, qoba ho sebelisa meriana e futhumatsang hoba e kotsi ela hloko meriana e bohlale empa sebelisa meriana o theolang bohloko manonyelelsong.

Hao hloka thuso ka litlhalosetso etela setsi sa bophelo se haufi le uena me o batle ka ngakeng ea masapo le mesifa.