

**Ke bue JOANG le batsoali/  
bahlokomeli ba ka ka litaba tsa  
bophelo bo botle ba thari?**

**Top  
Tips!**

Hangata ho qala e ba pharela.

U ka sebelisa e 'ngoe ea litsela tse latelang ho qala moqoqo le motsoali/mohlokomeli:

**“Ke utloile motho e mong a re.  
(e be u bua ka ntho eo u lakatsang  
ho bua ka eona). Na u nahana  
hore seo ke 'nete?’”**

**“Bana ba bang ba ne ba ntse ba  
etsa ... (e be u bua ka seo u lakatsang  
hore le bue ka sona). Na e be u ka  
nthusa ho utloisisa taba ee?’”**

**“Mehleng ea lona ha le sa hola  
likamano tsa bashanyana le  
banana li ne li tsamaisoa joang?’”**

**“U ne u tsebe joang hore ‘M’e/Ntate  
ke motho ea nepahetseng hore u  
ka phela le eena lenyalong?’”**



**“Tichere ea rona e re rutile ka...  
(e be u bua ka taba eo u lakatsang hore  
le bue ka eona). Ke na le lipotso  
holim’a taba ena tseo ke lakatsang  
hore re ke re bue ka tsona?’”**

**OR**

U ka boela ua sebelisa monyetla oa ha ho na le se ngotsoeng koranteng kapa seo ho buuang ka sona seea-le-moeeng kapa thelefisheneng se amanang le litaba tsa kholo ea bocha le bophelo ba thari, ho qala moqoqo holim’a litaba tse na le motsoali/mohlokomeli,

**OR**

U ka boela ua sebelisa tokomane ena ka ho mo bontša eona e be u mo kopa hore le ke le buisane ka litaba tse hlahang ka hare ho eona.

Haeba u se u ntse u qalile ho kena liketsong tsa thobalano ‘me ha u fumane ho le bonolo ho buisana le motsoali/mohlokomeli ka litaba tsa kholo ea bocha le litaba tsa thari, etsa hore bonyane u etele setsi sa bophelo se haufi le uena ho fumana tsebo e nepahetseng le boeletsu mabapi le tšebeliso ea lithibela-pelehi le ho itšireletsa khahlanong le mafu a likobo ho kenyeletsa le HIV!



**SAfAIDS Regional Office, Zimbabwe:**

17 Beveridge Road, Avondale,  
P.O. Box A509, Avondale, Harare, Zimbabwe  
Tel: +263 4 336 193/4, Fax: +263 4 336 195

**Website: [www.saf aids.net](http://www.saf aids.net)**



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**Mabaka le mekhoa ea ho bua  
le batsoali kapa bahlokomeli ba  
hau ka litaba tsa bophelo bo  
botle ba thari**

**Na u ne u tseba?**

- × Banana ba bangata ba kena bokhachaneng bo sa roeroang pele ba ba le lilemo tse leshome le metso e supileng (17).
- × Banana ba bangata ba lilemong tse pakeng tsa leshome le metso e mehlano le leshome le metso e robong (15-19) ba lahlehela ke bophelo ka la mathata a tlosoang ke bokhachane le pelehi ho feta eng kapa eng.
- × Bacha ba bangata ha ba na tsebo e hlakileng ka litaba tse amanang le bophelo bo botle ba thari. Hore u tle u tsebe ho etsa liqeto tse nepahetseng u lokela u be le tsebo e feletseng e bileng e nepahetseng.

Ho hola ha hau nakong eo u kenang bocheng ho bonahala ka ho fetoha ho bang teng ‘meleng, boitšoarong le maikutlong a hau. U le mocha u hloka ba le tsebo mabapi le lipheto ho tsona e le hore u tle u tsebe ho etsa liqeto tse nepahetseng mabapi le bophelo ba thari. Thuto holim’a litaba tsa kholo ea bacha ke moo bacha ba fuoang litaba tse amanang le kholo ea bona le litaba tsa bophelo bo botle ba thari ka mokhoa o amohelang sechabeng ho ipapisitsoe le lilemo tseo ba leng ho tsona.

E kenyeletsa lintlha tse kang likamano tsa banana le bashanyana, meetlo, litokelo tsa mantlah tsa botho, ho hola ha 'mele, botšoaro bo amanang le thobalano le thari, le bophelo bo botle ba thari!

## HOBAN'ENG U lokela ho bua?

Mabaka a mangata hore u bue le batsoali ba hau kapa bahlokomeli ba hau.

A k'u ithute hore na ba ka lokoloha ho le hokae ho bua ka litaba tsena ka ho ba bontša tokomane ena kapa ho hlahisa maikutlo a hau ka ntho e etsahalang thelefisheneng e amanang le litaba tsa thobalano kapa maratano. Ha ba bonahala ba sa phutholohe ho bua u ka batla motho e mong e moholo ea hlomphehang eo u ka buang le eena- rakhali, 'mangoane, rangoane, malome, tichere kapa mosebeletsi oa tsa bophelo motseng.

- × Batsoali ba hau, bahlokomeli ba hau kapa batho ba bang ba baholo ba hlomphehang ba keke ba u lahla. Ba tla u fa ka hare ho letsoho ha ho tluoa litabeng tsena.
- × B'a u tsotella 'me ba u lakaletsa tse molemo feela- ho kenyeletsa le ho bona hore u lula u bolokehile.
- × Ha u na le kamano e mofuthu le batsoali le bahlokomeli ba hau, le tla ba le kutloisisano e tebileng, 'me ho buisana ka litaba tsena ho tla ba bonolo le ho feta.

## Ke lokela ho bua le MANG?

Ho ka 'na ha eba bonolo ho atamela e mong oa batsoali ba hau ho ena le ho bua le bona ka nako e le 'ngoe. Hangata banana ba fumana ho le bonolo ho bua le bo-'M'e ba bona ha bashanyana bona ba fumana ho le bonolo ho bua le bo-ntate.

Leha ho le joalo, hona ha ho bolele hore ke mokhoa oo le uena u lokelang ho sebetsa ka ona. U ka sheba feela hore na ke ofeng ho batsoali ba hau eo u ikutloang u lokoloha ho bua le eena ka lintho tse batlang li le hlokolosi kapa eo u seng u kile ua bua le eena nakong e fetileng.

## Nka bua le bona HOKAE?

Ho bohlokoa hore u ele hloko hore na u bua neng litaba tsena le hore na u li buela kae

Hlokomela hore u se ke ua qala moqoqo holim'a taba tsena ha motsoali oa hau kapa mohlokomeli a phathahane kapa a le tlas'a khatello ea maikutlo. Khetha nako le sebaka moo ho ke keng ha eba le letho le kenellang litaba tsa lona ka lehare.

U ka boela ua etsa tlhahiso ea hore le etse ho hong hoo le ho ratang le le babeli joaloka ho otlolla maoto, ho pheha hammoho 'me e be u sebelisa monyetla oo oa ha le le 'mohoi ho qala taba.

## Mehlala ea lintlha tseo u ka buang ka tsona

- × Khatello eo u ikutloang u le tlas'a eona joaloka ho fumana khatello ho tsoa ho metsoalle hore u be le kharebe kapa mohlankana kapa hona ho kena thobalanong.
- × Ho fumana litšebeliso tsa bophelo bo botle-hore na u ea neng ho bona ngaka hape.

## KE ENG seo ke lokelang ho bua ka sona?

Nakong eo u buisanang le motsoali ona mo thuse ho lemoha hore u nka boikarabelo ka bophelo ba hau. Batsoali ba hau ba tla thabela ho tseba hore u na le tsebo eo u ka e sebelisang ho etsa liqeto tse nepahetseng-ho kenyeletsa le ho sekenethobalanong u le lilemong tse tlase.

- × Hlalosetsa motsoali hore u lakatsa ho ba le tsebo, ho itokisa le ho atamela litaba tsa bophelo bo botle ba thari ka kutloisiso, hape u mo hlalosetse hore ha u botse hobane u tatetse ho kena litabeng tsa thobalano.
- × Bua 'nete, feela u be hlokolosi 'me u mo atamele ka tlhomphe
- × Bua le motsoali kapa mohlokomeli oa hau ka hore u lakatsa ho tseba hore na u ka qoba ho kena maemong a ka u behang tsietsing ea ho kena thobalanong joang, ho qoba mafu a likobo le HIV, tšebeliso ea lithibela-pelehi, le hore na u lokela ho etsa joang ha mohlankana/kharebe ea hau e u khanela ho kena thobalanong u sa batle.

