

## Diet and diet habits of Matlala's people.

R34/12

6  
1/6

1. **0-16** Basotho ba xa-matlala ba byala lebêlebêle, motleranê, lenthata, mokxophôla, Khibitšwane ne modipa, mphôhô, ditloô-marapô, letšampa, mahlatšana, le dinyôba, marotse, maidi, ~~maix~~ maithšumetša, Khukhuna, matalê. le sekwapa. Motlerane, lenthata, mokxophôla, Khibitšwane, modipa, letšampo, letswejjane ke maina amabele. Re tšea dithorotša ona va di šiiila ra dira bohobe. Dinyoba re ja lehlaka. Ditloô-marapo re di epa di se êthšwe di omêlele, ra diapêha va ija phôtla. Ba bangwe ba re ke modupa o thšwewa. Dinawa tša sesotho xa di apêhilwe di sa le metse re di bitša nyêbu. Xe di apêhilwe di x̄ ômile re di bitša dithlakhu. xoba phinyangka-lapa. re kxa moroxo wa dinawa re re ke dikubyana xe o ômile re o bitša hwaele hoba nkharaya mathudi. Sethsôla sa kxope se feta dithsôla kamoka, makakô a monna a a seleda, xo šeba xa monna ke xo thôsa, xo totometša ke xo fetša moroxo. Dikxwari tša makakô di xona ba jo a kotamiša le xona mohopo wa monna o ya lothšwa
2. Dijo tša makxômathe ke bohobe le nkara, bohobe bo botšwa monôta mala, mabele mabelexa batho. Lêwa la mabele, thôpi ya marotse a se dijo tša nnete le morôbôlô makatepa. Di no jelwa fela he mothoa di duma; le kxodu ya marôtse. Bohobe bo jewa ngwaha kamoka. Re no ja mpa-motititi xe e se dithlakhu tšona re thšaba xowe di kare bipêla, ra pôtla sehoši, ra lala re bidikama; le xo bopata ra se bopate. Ha hona sejo se re kareng se ~~h~~ bose, xe e se he ne šeba ka nama le ka maswana. Banna xe ba bolaille pudi ba ja sebêtê, se bitšwa sebêtê sebêta banna moxolô, bakxekolo ba ja diphiô, basadi ba ja mohodu, bašimane ba ja dihlahwane le šôthwane, ka hobane ba a diša, le banna ba ja ~~kwix~~ hloxo, e jelwa mokxopheng wa pudi e ê bolailweng. Dikhungwane, ditlowane, x̄ dikxababê, mahlatšwa, mabilo, marula, mamupudu, dimumunthswane, x̄ dikwêrêkwêrê, dihlahôla, dithetlwa, dikxokxothwane, dithlonô, dithlôthlô, dihəliri, dihlahkauma, ditlatladiane, le makhowa, ke

Tšona dienywa tša naxa le dihwere tša ho lewa.

3. Mohlopi o jewa ka tlala fela, xi setlwa medi ya ōna hwa dirwa mphotolwana.

Medi e ya omišwa letšatsing ya kxona e setlwa. Dienywa tša naxa di jewa ngwaxa o mongwe le o mongwe. Batho kamoka ba a dija fela dikhungwane, dikxababê, le ditlowane di epya ke bašimane kwa naxeng. Tumelelo ya kxoši e nyakeha heho lōngwa lehōtse. He ba dirile jwalwa kxoši e ya behelwa ka motšeha wa metse. Mahlatswa le marula ke dijo tše di kaone, tša mohola o monyane ke dihla-kauma, dikwêkwêle, dikwêrêkwêrê le diholiri. Dikwêrêkwêrê ~~ax~~ he opelwa kopelo ee reho dikwêrêkwêrê se mpolaisê mala.

~~Dienywa~~ Dienywa re bonthšwa ke bo tate ba rena. Maswana a jewa e le dikeke a le bodila, mo xongwe a thitiwê a nthšawe ma Khura a lefethlo, a jewaho maKhura a bitšwa bohoko, a šeba mphši.

Bašimane bōna ba hlakanthša maswana le mabilo ba tube ba je, mo hongwe ba ~~x~~ hamele metse a marula lebese le kxathle ba je.

Lebese le thšelwa ka pitseng ya letlišoba hore e rothiše thošya.

4. Mafsi a thšelwa ka pitseng e tee ya lethšoba la xo nthša rhlōya. Mafsi a mmamohla a a thšelelelwa mo xo a maabane le maloba, lemaloba a a fetile hove a babê. Mafsi a lōtwa ka ntlong a Khurumelwa, le hōna ho na le dikwala tša maswana. Maswana a na maina, a mangwe bare ke mothitho, mangwe bare ke lerathu, mangwe bare ke lethššer.

Maswana a jewa ke o mongwe le o mongwe wa lapa le baeng le dingwetši le bana a kxona ho ba fepa. Maswana a nwewa he ho feditšwe dijo mo bathswaring, mo xongwe a nwewa ke bašimane a moroktšo, xa ba behelane ba na inwela fela. Maswana ka hore ha a bipele a jewa mpa-motihti, a jewa ka lebaka le lengwe le lengwe la letšatsi. Maswana ke sejo sa mmakxōmathe, a jewa kamoka ke ba baholo, ba baholo ba ja dikeke, bašimane he ba o diša ba ruba ka lebese, bana ba šebetšwa ka thlōya. Nama re e bitša moeng, e bang poho ke nkhave ya mathudi. Nama e ntši e jewa ka menyanya ya dialoha, le ka monyanya wa lehu la mohumi.

5. Likxomo he di e hwa di a buiwa, nama ya tšona ya jewa, e ya hololwa mehwapa, xe e fiší tšwe bare lokišang letlalo, bare bošuha ba tau ke letlalo, Nama e ya apêhwa, bare metse bare hâ hêbe mme ya phokhothla, he e phokhothla bare e thlola enngwe. Hloho ke ya mokxalabye, e ripiwa mo molaleng, letsoxoke la ngwana wa lethathsê, lekoto ke la ngwana wa moraho, kxadi e ja sehuba e fiwa sôna.

Nose re di ratela matodi ~~xxxxxxx~~ he di na le maboko ha re di rate. Matodi a dinose ha a tumišehe ka hore di nweša batho metse, ba be ba bipelwe, fa ho ngwe motho a bea hwe. Dinose tše dithší re di bitša mothšithší wa dinose. Dinose di na le maina, tša honna fa thabeng re dibilitša semane. He motho a humane dinose o loha byang kxare a bêya mo scholong satšôna, ke ponthšo ya horedi bonwe; ke sehoho sa mmoni ouwe.

Dithakxô, Mapuru, mmanthôkwane, sefudi, mohlovo, ~~xxxxxx~~ rakodu, nnyelele, le motale ke maina a ditšie. Dinthlwa le dikokobele di tšwa mo diholong, re a dija, ke xí tša habo makeke.

6. Ditšie di holwa ka lešašana le le bitšwaho seswai, motho a e nanetša a e re phu ya e hwa. Dinthlwa di kotamelwa mo seholong ya nore he e tšwa ka moletianeng wa e thswara wa e thloba diphehwana tše wa e tsenthša kxapaneng. Ditšie le dinthlwa di holwa lehlabuta, xe dihotšwe di thšelwa ka lengeteng, hwa thšelwa monô(letswai) tša a hadikwa, hwa šebiwa mahobe, hwa jo rwaetšwa, Mahobe a ya malobe, a fela ta Ho ~~xxxxxxxxxxx~~ anehwa tšie ya sehongwane le manale ya ho sepela ka bontší. He hoiwa ho yôna hohlabya mokxo šíwa hore belebele tšiang! Ha a ja boroko a lebala tšie!

Re ja ka bošiho le mantšiboya fela. Ha rena nako ya ho ja. He hosena mo ho iwang ho jewa manthsexare, he ho hlaholwa ho apêhiwa bošiho, hwa thsolwa he moloi a bôya monokaneng. Ngwana yena o beelwa bohobe ba manthsehare. Basadi ba ja ho tee, le banna ba ja ho tee, le bašimane ba ja ho tee, le banenyana byalo; bareba a jelana. He motho a apêhilwe dithlakhu o thsolela yo a kwanaho le yôna a iša ka sethepa.

Mahobe re no jelana hare hahile motse o tehe, ho jelana ho  
šupa tlwanô

7. Dijo tše kamoka re a jelana. Ho thsola baapehi; basadi, ha re  
ingwathele ka pitseng. He bare motho o ja ka pitsa ke he a eja a  
a letehe! Mokxwa o mobe mo xo jeng kehe motho a thseha a ija, le  
he motho are a ija a kxaphôlêla ka mo ho jelwaho hona.

Motho o swanetše ho thlapa mathlo he a thanya. He ho jelwe yo  
mongwe le yo mongwe o ya borata pelo. Ke byalwa bya mabele, ba  
ditoro, ba morula, ba mabilo, le ba marotse.

Ba mediša mabele, yare hela a medile, a omišwa, a šilwa. Ka ~~moraho~~  
moraho a apehwa, yare hela mphokolo o fodile, hwa thšelwa mohlaba.  
Ba ditoro, ba mabilo, ba marotse ba a di apea hela matse a tšona  
a thoma hotoka, ka moraho ba thlotla ba e nwa.

Jwalwa bo bongwe le bo bongwe bo behelwa ~~ka~~ kxoši, bo išwa ke  
basadi. Jwalwa bo a nthšwa ba bewa, ntle, monye wa bona a thoma  
are : A se tšeuwe mokete-kete, metse šia, bare bakxalabye ha  
ba rimole letšatši, le yêna a thšela yo mongwe byalo byalo.  
Ka moraho bare konpula, a kxa a fa monye a ba nthšetša sehlare.  
Ka moraho ba ekxa, bare ke sa mokete, ba nwa ka sephoko se tehe  
kamoka le ka basadi.

8. Ho nwelwa ka fa vadiroding, he elebo bontši, he ese bo  
bontši bo nwelwa ka fa motšehaneng. Ba šielana diphôko, haholo  
he o le moeng, bare ho ~~axaxax~~ kxa, wa fa moeng ware saka se  
seuwe he o bina, kwena bare mokwena, he motho a bina tlou, bare  
tlou. Motho o a retwa he a ~~ni~~ metša, ha a re kwidi, bare tlou  
are kwidi bare tlou, ho fihlela a fetša ho nwa. Kxoši e nna le  
bakxômana ba hahe, mme mosadi a ~~xxxxx~~ tšwela are motšehana  
mo fase are bei, a kwatama ka dikhuru a lothša ba mošate. Are  
a se tšeuwe na Ramara, re be re sa re ba mošate ba ka e tloša  
mohau, ba thšelana ka tšôna, ka moraho ba thšela kxoši a di leboha.  
Are e hwa o nthše sehlare, o nnee ka moraho o iennee. Ha êma  
a tšwela ntleba kwarama fase ka ~~ki~~ dikhuru bare "Thobêla Morena",  
a tsena bare sebata! Tlou! Byalwa ba ~~marx~~ marula le bona bo no  
thswana le ba mabele, bo a behelanwa, le honaba behela kxoši morula.

9. Lebake ke sebyalô sa Mapono. Banna ba masoxana he ba ilo  
 xi sóma kwa ba boya nayo e le dithoro, ba nama ba e jwala.  
 Mokxalabye Ngwásheng o re lebake Maponô ba be babexela kxoši, e  
 le sejo sa bahlabani ba Maponôhove ba be bohale, ba se boife.  
 Batho ba naxa tšeno ba e tšere Mokoktlou (Pietermaritzburg).  
 Mo Maponô a e tšereho hona ore ha a kxoneho laodiša. Lebake kxale  
 le be le byalwa ka mafuri, kxaufsi le metse, ka mo theta-motseng.  
 Le byalwa ke banna, ba lota dithorwana tša yôna. Dithorwana  
 di byalwa selemo sa nta le thšithšidi ba e thšela metse ya mela,  
 ba tsetlôlla dimpyanyana ba di byala botse. Xo kxobelwa  
 matlakala a hlakanane dipeu xore e tle e be bohale kudu. He le  
 ka a nehwa le ka tšwa bohale, le a bipiwa ya ba ya šala e le le  
 hwinana le nopetše. Ba dira pša mo fase, ba lokela lehlaka la  
 xo phula le xo thša muši, lehlaka-noke ke lona le ba le lokelang  
 ka hore lena le lethšoba, ba bea lebake mo peêng, hwa hupiwa  
 metse, k ho šetše ho beilwe lehala, mme motahi a kwatama ka  
 dikhuvu are thwathwathwathwa! Are eho! eho! eho!  
 thwathwathwathwa! Eho! Eho! Eho!
10. Kenna mohobyana ke tletše a bo-rantsou, ba-nkxeledi bantla  
 ka dithoko! Fa hare ba thšaba he nka phamola motho! Thwathwa-  
 thwathwa! Eho! Eho! Eho! Nkadime thipa mma-moya-habo!  
 Ke ripe Bo tsebe ke ba lekanetše! Ke tla šala ke etlwang. Ka bôna  
 Ke motho he a ithšela he a taha patše. Patše e tahwaka lehlaka,  
 le pša ya lefsika e x xona, ba jo hlômêla lehlaka fela mo  
 lethšobeng la lefsika ba raha; ba taha ba hupile metse. Kwa  
 naheng motho o no thlama pša he a kxalehile ho taha. Patše ha e  
 dumelelwe, e be e no ba yo mongwe le yo mongwe yo a vataho ho  
 taha, yo le tlanang nae. Bašimane ba a le utswa, ba o taha kwa  
 naheng. Motahi wa kxaleha patse byalo ka he motho a kxaleha  
 fôla. Basotho ba bile lefôla kxale ho tloha setlolehong sa bôna.  
 Fia ya sesotho ke tsebe-dinthla le fevelane. Difôla tše di bedi  
 le boxale di ka dikolôša motho mo letšatšing ke a di tahile,  
 tšatši lere tseri! Fôla le yôna e jwalwa ka mafuri, ye ya

nošetšwa, dimpyanyana tsare ho mela, tša byalololwa tša byalwa hape. Fōla e ya kxēwa ya bitielwa ka pitseng, yatšwa e le ye Khiwinana.

11. Fōla e tahiwa ke basadi, banna le bakxalabyeḡ . E tahiwa naholo he motho a tšwa mokoōla ka dinkong. E bile ke yōna tumedišo le he motho a hlakana le motho mo tseleng a sa mo tsebe ove. Re a lothša. Na ha o ka wa ntahiša ngwana-nkete-ketiana. He are haeho ke thswai fela, ke lore ha e nene; Ꞁ o tla tahela nkong, nka se ho beš. Bontši ba batho bataha ka dinko, o humane di re thso dikonkođi. Ha ba e hlakhune ba taha ka hanong he motho a na le madi a maholo. Fōla e ya šilwa mo lengeteng, ya thšelwa mokxakō, mokxakō ke molōra, thepš ya sekwapa, Ꞁ hoba molōra wa matlakala a marula, ya thšelwa meetse, ya ~~khixhixhix~~ omišwa; ya thšwelwa thakxwaneng ya kxapana hoba ya lenaka la kxomo la ho ~~hixhix~~ betlwa ha pila (botse). Fōlaya ho tšwa nakeng la kxomo e nopeletše ke e Khwinana; ya bohale; senkxa-nkxa. Fōlae lemelwa mašimong e bile e rekwa ka mabele le he ele pudi haba nku. Fōla ya dinko e swanetše hoba ya bohale, he e se bohale e bitšwa mosukhu-peš-peš. Batho ba ho rata ho tahišana ke basadi he bahlakana o šetše are na ha o ka wa ntahiša tata-mokete
12. He mosadi a taha fola ya banna o kwatama ka dikhuru a lothša ~~thixhixhix~~ thakxwana pele, bare ho mo dumela, akxona a sōba, a taha. Basadi bōna ha ba lothšane, le banna ha ba lothšane he ba tahišana fōla.