

PULA IMVUILA

>> GROWING FOOD >> GROWING PEOPLE >> GROWING PROSPERITY >>



GRAIN SA
GRAAN SA

OKTOBER
2014

Graan SA tydskrif vir
ontwikkelende boere

Landboukontrakteurs – wat jy nodig het om te weet

Lees Binne:

- 04 | Is jy 'n leier
of net 'n baas?
- 08 | 'n Kort blik op die geskiedenis
en produksie van kanola
- 10 | Graan SA gesels met...
Ezekiel Nkosi



Kontrakwerk is besig om meer en meer van 'n werklikheid in die landbou te word, veral vir kleiner boere, omdat die prys van voertuie en implemente om die plaaswerk te doen, steeds te hoog is. Dit is nie ongewoon met die huidige pryse van plaastoerusting nie, omdat toerusting meer werd is as die grond, daarom maak dit nie altyd vir 'n boer sin om groot bedrae geld uit te lê op baie duur masjinerie soos 'n stroper en hoë tegnologie spuit nie.

Dit is die rede waarom so baie boere verkies om kontrakteurs te gebruik om sekere van hulle werk te doen. Sommige werk is egter meer riskant om aan kontrakteurs oor te laat, soos die plantproses, daarom word dit gewoonlik die beste gedoen deur die boer self, want hy sal verseker dat toestande reg is en die plantproses op die regte tyd gedoen word. Tydsberekening van baie boerderybedrywighede is van kritieke belang en kontrakteurs kan nie altyd by jou uitkom op daardie oomblik wanneer jy dit nodig





OUMA JANE SÊ...

Daar is weer baie gepraat oor grondhervdeling, grondhervorming en grondrestitusie. Ongelukkig is daar baie emosie rondom die onderwerp en nie helder denke oor die uitdagings wat ons konfronteer nie.

Ons stem almal saam dat daar 'n groot behoefte is aan transformasie in die landbousektor en dat die meeste daarvan verwant is aan grond en sisteme van volhoubare huur van grond. Grond self het egter geen waarde in terme daarvan om inkomste te genereer en voedselsekureit nie, behalwe indien dit produktief gebruik word. Op hierdie stadium sal ek dit waag om te sê dat daar letterlik miljoene hektar grond is wat nie optimaal gebruik word nie – en ten spyte daarvan hou ons aan om te sê dat ons meer grond moet transformeer!

Ek glo dat ons 'n helder perspektief moet hê oor die redes hoekom hervormingsprojekte nie geslaag het nie en hoekom so baie grond nie gebruik word nie. Natuurlik benodig mense opleiding en vaardigheidsontwikkeling – dit is die belangrikste, want sonder kennis sal alle pogings faal. Graan SA het egter duisende boere opgelei en bygestaan wat toegang tot grond het, maar hulle kan nie die grond optimaal gebruik nie, omdat hulle nie toegang tot meganisasie het nie (die korrekte en toepaslike meganisasie) en hulle kan nie toegang kry tot produksieleninge of die korrekte produksie insette nie. Indien ons nie die finansierings en meganisasie uitdagings aanspreek nie, is elke grondoordrag gedoem tot mislukking.

Ek hoop regtig dat ons iewers invloedryke lede van die regering sal kry wat die uitdagings wat ons moet hanteer, verstaan. Die uitleeninstansies is nie bereid om die risiko's te loop wat betrokke is by die finansiering van nuwe boere nie (en die kredietwet verbied roekelose uitleen). Die Land Bank presteer nie. Die Agribesighede doen 'n bietjie, maar hulle word ook verhinder deur die kredietwet. Sommige provinsiale departemente van landbou gee insette en kry kontrakwerkers om die grond te bewerk – dit het in die verlede misluk en hou aan om te misluk. Die herkapitaliseringsprogram van die Departement van Landelike Ontwikkeling en Grondhervorming is goed, maar daar is nie genoeg geld om die behoeftes van die mense aan te spreek nie. Ons benodig 'n span mense wat baie gefokus en goed ingelig is om hierdie uitdaging aan te spreek.

Ek pleit dat ons eerste diegene moet help wat reeds toegang tot grond het om sodoende grond produktief te gebruik – daarna kan ons meer hervelding doen. Onhou dat boere die inwoners van hierdie land voed en indien grond onproduktief raak en mense honger ly, sal hierdie pragtige land van ons onregeerbaar word. 🍷

Landboukontrakteurs – wat jy nodig het om te weet

het nie. Die mees algemene kontrakwerk is vir grondvoorbereiding soos ploeg en dis, asook bespuiting en oes.

Sommige voordele vir die gebruik van kontrakteurs

1. Die belangrikste voordeel vir die gebruik van kontrakteurs is dat die deur oopgemaak word vir die gebruik van gespesialiseerde toerusting wat in staat moet wees om die werk die beste te doen. Dit beteken ook gewoonlik dat die proses vinnig en doeltreffend geskied.
2. Die boer weet voor die tyd wat die kontrakteurskoste sal wees en kan dienooreenkomstig beplan en begroot.
3. Hy sal verder ook nie die hoofbrekings van onvoorsiene brekasies hê nie en sal hy ook nie aanspreeklik wees vir die koste van herstelwerk aan implemente of masjinerie nie.

Sommige nadele vir die gebruik van kontrakteurs

1. Daar is altyd 'n risiko aan kontrakteurs wat besig is en die boer sal sy beurt moet afgaaf om hul dienste te bekom.
2. Die tydsdruk op die kontrakteur kan veroorsaak dat hy jaag om die werk klaar te kry en nie die diens deeglik of behoorlik verrig soos hy moet nie.

Verantwoordelikhede van die boer

- Die boer moet goed ingelig wees oor wat billike pryse vir spesifieke bedrywighede is. Hy moet sy huiswerk doen en 'n paar kwotasies van verskillende diensverskaffers vergelyk.
- Die boer moet vroeg beplan vir sy kontrakteurswerk. Hy moet 'n betroubare kontrakteur soek en hom vroeg boek sodat hy verseker dat sy bedrywighede op die regte tyd gedoen sal word.
- Die boer is uiteindelik verantwoordelik vir die gehalte van die werk wat gedoen word. Hy moet teenwoordig wees en die gehalte van die werk wat gedoen word monitor en eenvoudig nooit vertrou dat die kontrakteurs of hul werknemers die werk behoorlik sal doen nie.
- Die boer betaal vir uitstekende diens en hy het die reg om die operasie te stop indien hy nie tevrede is met wat hy sien gebeur nie. Te veel boere vertrou net dat die kontrakteurs goeie werk sal doen en hulle monitor nie wat gebeur op hulle eie lande nie. Terwyl dit byvoorbeeld die

kontrakteurs se verantwoordelikheid is om seker te maak dat daar geen vermorsing is nie, veral gedurende strooptyd, is dit ook die boer se verantwoordelikheid om 'n ogie te hou oor die vermorsing en versoek dat aanpassings gemaak word om vermorsing te verminder. Wanneer kontrakteurs kritieke bespuitings doen, is dit ook van kritieke belang dat die boer betrokke is by die proses, altyd die mengsels en hoeveelhede gifstowwe wat gespuit word, monitor.

- Wanneer die werk voltooi is en die boer tevrede is, moet hy die kontrakteur sy geld kan betaal. Dit sal help om te bou aan 'n gesonde reputasie wat goeie diens van die kontrakteur in die toekoms sal verseker.

Verantwoordelikhede van die kontrakteur

- Die kontrakteur moet sy werk beplan, sodat hy sy verpligtinge kan nakom en op die plaas kom wanneer hy sê hy sal kom. Hy moet met die boer kommunikeer en die boer 'n idee gee van wanneer hy verwag kan word.
- Sy masjinerie moet goed instand gehou word, ten einde die beste moontlike werk te doen en so min as moontlik tyd te mors as gevolg van brekasies tydens die hoëdruk seisoen.
- Die kontrakteur moet 'n kenner wees en hy moet op die boer se grond werk met sorg en respek. Hy moet masjinerie voortdurend monitor en aanpassings maak om optimale dienslewering te verseker. Hy moet byvoorbeeld seker maak dat spuitpunte nie blokkeer nie en verseker dat hulle eweredig spuit en stropers moet gemonitor en verstel word om die vermorsingsvlakke op elke nuwe land te bestuur.

Ten slotte

Dit is 'n goeie idee om 'n positiewe werksverhouding met die kontrakteurs met wie jy sal werk, te bou. Hulle kan uiteindelik 'n groot verskil aan die sukses van jou boerderybedrywighede maak. Dit is ook belangrik dat die kontrakteur jou as boer respekteer en deeglik bewus daarvan is dat jy 'n betrokke bestuurder is wat teenwoordig sal wees en kontrakteurswerk sal monitor. 🍷

Artikel verskaf deur Jenny Mathews, Pula Imvula medewerker. Vir meer inligting, stuur 'n e-pos na jenjonmat@gmail.com.



Verminder kompaksie en verbeter die grondwater hou vermoë vir optimale opbrengs

Plante benodig water om te groei en vrug te dra; hierdie is 'n algemene feit van die lewe wat ons as boere ernstig moet opneem. As ons die waterbeskikbaarheid aan ons gewasse optimaliseer, kan ons die vrugte pluk wanneer dit by oestyd kom.

Hoe meer water beskikbaar is aan ons gewasse, hoe groter sal ons opbrengs wees. 'n Goeie voorbeeld hiervan is besproeiing; wanneer die gewas besproei word, word beter opbrengs behaal. Droëland verbouing aan die anderkant, is uitsluitlik afhanklik van reënval, wat die rede is waarom dit baie belangrik is vir boere om hul water doeltreffend te bestuur.

Ten einde die beskikbaarheid van water aan ons plante te bestuur, moet ons kyk na die grond en probeer om te verstaan wat ons kan doen om die grondwater hou vermoë te verbeter.

Ons moet afloop verminder

Water wat afloop van die bogrond, is water wat ons gewasse verloor. Om afloop te verminder, moet ons probeer om die grond te bind deur 'n vorm van plantegroei, of deur 'n deklaag wat gewoonlik die vorige seisoen se oesreste is. Baie boere plant 'n dekgewas soos hawer of roggras in die vroeë winter, wanneer daar nog 'n bietjie vog beskikbaar is, dit is egter baie afhanklik van die seisoen

en vogbeskikbaarheid. As gevolg van die afloopprobleem, het baie boere oorgeslaan na geen-bewerking, 'n praktyk wat waterabsorpsie grootliks verbeter en afloop en bogrondverlies verminder. Nog 'n metode wat algemeen gebruik word op skuins areas, is kontoere. Wetlik moet kontoere gemaak word indien jou grond 'n sekere graad van skuinste het, om afloop en verlies aan bogrond te verminder.

Ons moet kompaksie verminder

Hoe harder die grond gekompakteer is, hoe moeiliker is dit vir water om die bogrond binne te dring. Kompaksie is veral 'n probleem in die sentrale en westelike streke van Suid-Afrika, waar die son die grond in die winter bak om 'n harde kors te vorm. Die beste metode om hierdie probleem te verminder, is om die hoeveelheid verkeer op die lande te verminder, veral gedurende oestyd. Probeer om die meeste van die swaar verkeer te hou aan die kante van die lande. Flotasiebande wat help met gewigsverspreiding, kan op graanvervoerders en sleepwaens gebruik word. Met moderne geografiese posisioneringstegnologie en outomatiese stuurtoestelle, is boere nou in staat om hulle verkeer meer effektief in hulle lande te beheer deur op dieselfde spore dwarsdeur die seisoen te bly.

Vee veroorsaak ook beduidende kompaksie wanneer hulle op die oesreste wei gedurende

die wintermaande. Om hierdie probleem te verminder, kan jy die oorskotmateriaal insamel en dit na die diere vervoer, weg van die lande af. Dit is 'n duur oefening in vergelyking met die jaag van vee op die land en hulle laat wei. As gevolg van die baalkoste van reste, verkies meeste boere die alternatief om die lande intensief met implemente te bewerk voor planttyd. Gewoonlik sal boere diep bewerk ná die reën, gevolg deur dis of ploeg wat die grond breek om 'n saadbed voor te berei wat die water maklik kan deurdring om die wortels te bereik.

Opsomming

Indien ons nie na ons grond omsien nie, sal ons nie die opbrengs bereik wat ons graag wil nie. Grond is die voertuig wat ons nodig het om gewasse te produseer. Indien die grond gelaat word met 'n harde kors met geen biologiese materiaal nie, sal ons nie in staat wees om enigiets te verbou nie, vergeet selfs van goeie opbrengs by gewasse. Droëland boere moet dit veral ter harte neem, want gedurende moeilike tye van droogte is elke druppel vog noodsaaklik vir die plante se oorlewing, sowel as die boere se oorlewing. 🌱

Artikel verskaf deur Gavin Mathews, Baccalaureus in Omgewingsbestuur. Vir meer inligting, stuur 'n e-pos na gavmat@gmail.com.

Monitor jou lande vir tekens van kompaksie.



Appreciation Strategy Humility
 Commitment Responsibility
 Integrity LEADERSHIP Listening
 Honest Principles
 Communication Values
 Purpose Passion
 Determination

Is jy 'n leier of net 'n baas?

Om 'n artikel van ongeveer 800 woorde oor leierskap te skryf – nogal 'n uitdaging! Sonder om myself te kontrasteer, kan dit gesê word dat binne die breë veld oor bestuur, leierskap een van die onderwerpe is wat die meeste bespreek word. Daarom is die benadering van hierdie artikel om 'n paar praktiese en hopelik idees om oor na te dink, oor leierskap na vore te bring.

Terwyl hy aandag gee aan bestuurstake oor beplanning, organisering, implementering en beheer, moet die eienaar/bestuurder van 'n besigheid ook die leier wees en besluite neem, intern en ekstern kommunikeer, werk deleger, afdelings koördineer, sy mense motiveer en dissipline handhaaf, beide informeel en formeel.

Leierskap is die vermoë om te inspireer en/of ander te **beïnvloed** om hulle werk/

aksies/take/aktiwiteite gewillig en in 'n goeie gees af te handel om sekere doelwitte te bereik. Leierskap kan ook beskryf word as die proses om die gedrag van ander te lei in 'n rigting om doelwitte wat gestel is, te bereik. Daarom is 'n leier die een wat ander mense beïnvloed om te doen wat gedoen moet word om die doelwitte te bereik. Iemand moet sekere aktiwiteite in werking stel, veral ten opsigte van die implementering van planne en hulle aan die gang hou. Hierdie iemand is die eienaar/bestuurder, wat ook 'n leier is. In jou besigheid is jy die een wat jou werknemers beïnvloed om gewillig en in 'n goeie gees te doen wat gedoen moet word om die doelwitte van jou besigheid te kan bereik.

Om in staat te wees om ander mense te beïnvloed, moet 'n leier integriteit besit, omdat integriteit beskou word as die belangrikste bestanddeel van leierskap. Integriteit word beskryf as die eienskap van eerlikheid en

“ Die **pessimis** kla oor die wind. Die **optimis** verwag dat dit sal verander. Die **leier** pas die seile aan.

beoefening van morele hoë waardes. Wanneer ek integriteit het, stem my woorde en my daede ooreen. Ek doen wat ek sê. Ek is wie ek is, maak nie saak waar ek is of saam met wie ek is nie. My ja is my ja en my nee is my nee. Integriteit beteken dat ek dit self leef voordat ek ander lei.

Integriteit bou vertroue en respek en is die menslike kwaliteit wat die meeste nodig is om besigheidsukses te bou. Integriteit bou 'n goeie reputasie, nie net 'n beeld nie. Integriteit help 'n leier om geloofwaardig te wees, nie net slim nie. Integriteit is nie soveel wat ons doen nie, maar wie ons is. En wie ons is, op sy beurt, bepaal wat ons doen.



'n Paar maniere om integriteit te demonstreer:

- Leef wat jy leer.
- Doen wat jy sê.
- Wees eerlik met ander.
- Stel dit wat die beste vir ander is, voor dit wat die beste vir jou is.
- Wees deursigtig en kwesbaar.
- Moet nooit iemand iets belowe en dan nie die belofte hou nie.

Die prestasie van enige organisasie, klein of groot, is direk verwant aan die kwaliteit van sy leierskap. Die sukses van sake-organisasies is nie noodwendig as gevolg van 'n individu se bevoegdheid as bestuurder nie, maar eerder **sy/haar vermoë as 'n leier**. Goeie bestuurders is nie noodwendig goeie leiers nie. Om die prestasie van die organisasie te verhoog, is dit natuurlik wenslik dat alle bestuurders ook goeie leiers moet wees. Gelukkig kan 'n bestuurder sy leierskapsvaardighede ontwikkel deur opleiding en die beoefening van die vaardighede.

Wil jy 'n beter leier word?

1. Onthou dat van jou as 'n leier verwag sal word om besluite te neem wat jou soms ongewild sal maak. Jy kan nie almal tevrede stel nie, maar moet probeer om almal se respek te kry, eerder as 'n vriend van al jou werknemers te wees.

Dalk sal die volgende jou stimuleer om jouself te evalueer:

EK IS 'n LEIER, NIE 'n BAAS NIE
'n BAAS WEET ALLES
'n LEIER ERKEN SY FOUTE
'n BAAS Sê VIR SY MENSE WAT OM TE DOEN
'n LEIER WYS HOE DINGE GEDOEN MOET WORD
'n BAAS KRITISEER
'n LEIER GEE RAAD
'n BAAS PRAAT EERSTE
'n LEIER LUISTER EERSTE
'n BAAS GEE OPDRAGTE
'n LEIER GEE AANWYSINGS
'n BAAS EIS RESPEK
'n LEIER VERDIEN RESPEK
'n BAAS REGEER DEUR WETTE
'n LEIER BEWYS MENSLIKE GOEDHARTIGHEID

2. Weerhou jou daarvan om jou werknemers te vertel dat jy die baas is en dat hulle moet doen wat jy sê.
3. Wys moed en volharding. Moenie wegskram van probleme en teenkanting nie, maar hou by jou besluite en vertrou jou eie oortuigings.
4. Wees regverdig: Behandel jou werknemers almal op dieselfde manier. Voortrekkery is 'n seker manier om moeilikheid te veroorsaak en spangees te vernietig.
5. Wees opreg. As jy nie weet wat die antwoord vir 'n probleem is nie, sê so. Maak dan seker dat jy die antwoord so gou as moontlik kry. Indien jy probeer om alwetend te wees, sal jy jouself isoleer van jou werknemers, terwyl beter menseverhoudings geskep sal word indien jy hulle opinies vra.
6. Jy moet jou mense ken – name en gesigte, persoonlike agtergrond, sterkpunte, swakpunte, voorkeure en afkeure, ensovoorts.
7. Stel die voorbeeld – jy verwag dat jou werknemers betyds sal wees – is jy altyd betyds? 🍌

Artikel verskaf deur Marius Greyling, Pula Imvula medewerker. Vir meer inligting, stuur 'n e-pos na mariusg@mcgacc.co.za.

Wat moet op my pligtelys vir OKTOBER wees?

Dit is weer daardie tyd van die jaar! Plantseisoen is met ons en baie boere sal die druk voel om die laaste minuut dinge te organiseer en te beplan vir die nuwe seisoen. Goeie voorbereiding is die sleutel tot suksesvolle boerderybedrywighede! Kom ons kry 'n blik op 'n paar belangrike take vir hierdie maand.

Al jou bestellings vir jou insette moes reeds gedoen gewees het, as dit nie gedoen is nie, sal dit wys wees om dit so gou as moontlik te doen. Indien jy dit los tot op die laaste minuut, kan jy teleurgestel word deur saadtekorte.

Dit is tyd om te begin met die voorbereiding van jou grond vir plant. Dit beteken spuit,

skoonmaak, dis, bewerk, diepbewerk, of wat ook al nodig is om jou lande in 'n goeie toestand vir plant te kry.

Die masjinerie wat in die skuur of onder 'n boom op die erf die hele winter gestaan het, moet uit hul winterslaap kom. Hopelik is hulle in 'n goeie toestand gestoor wat die werk nou baie makliker maak. Gaan masjinerie deur om alle laers, bande, kettings en belde na te gaan. Maak seker dat die dromme skoon is en dat alle onderdele en meganismes binne in 'n goeie toestand is.

Afhangende van die koms van die reën sal jy gou baie besig wees. Dit is waarom dit belangrik is om te prioriteer. Hou 'n aantekening van al



die belangrike take wat jy nog nodig het om te verrig. As jy jou tyd oordeelkundig en effektief bestuur, sal jy die voordele in die plantseisoen geniet. Sterkte en gelukkige planttyd! 🍌

Artikel verskaf deur Gavin Mathews, Baccalaureus in Omgewingsbestuur. Vir meer inligting, stuur 'n e-pos na gavmat@gmail.com.



SOJABONE

– ‘n oorsig en ‘n paar produksiewenke vir die 2014/2015 oes

Sojaboonproduksie is besig om pos te vat onder boere en dit blyk dat die boere wat die afgelope paar seisoene geplant het, oor die algemeen besig om die oppervlak wat onder sojabone aangeplant word, te vergroot.

Sojaboon termynkontrakte per ton verhandel in ‘n smal waardeband wat wissel tussen R5,117 per ton vir Augustus 2014 termynkontrak tot R5,210 per ton vir Maart 2015 en daal dan na R4,535 vir Mei 2015.

Die bestendige waardes en toekomstige prysstabiliteit waarmee ons die seisoen ingaan en deur die volgende seisoen gaan, dui aan dat die vraag en aanbod vir sojaboonsaad in redelike balans is. Dit sal help met kosteontleding by jou produksiebeplanning.

Die Sagis data toon dat die finale opbrengs vir sojabone hierdie laaste seisoen voorspel word op 944,340 ton. Dit sal ongeveer 160,000 ton meer wees as die vorige jaar. Die mark is dus in staat om die toename in die produksie van plaaslike sojabone te

hanteer. Onthou dat die gekwoteerde sojaboon termynkontrakpryse nie die vervoerdifferensiaal soos in die geval met die verhandeling van ander grane, insluit nie. Dit stel jou dus in staat om ‘n akkurate skatting van die daaglikse markprys wat jy op jou plaas kan ontvang, vir die komende seisoen te maak. Vra jou plaaslike koöperasie wat hulle sou verwag wat die daaglikse markprys vir sojabone kan wees vir Mei 2015.

Produksiewenke **Bruto marges**

Gebruik die inligting hierbo om die bruto marge analise vir sojabone en ander gewasse wat op jou plaas geplant word te bepaal, die area wat onder sojabone geplant word, kan besluit word. Maak seker dat jou finansies in plek is lank voor die seisoen begin, sodat alle insette betyds aangekoop kan word.

Bewerking

Dit is belangrik om die lande so gou as moontlik gedurende Augustus te bewerk indien die sojaboonreste vir jou beeste of skape

gebruik is. Jou belangrikste bewerking en wisselboustelsel sal bepaal watter primêre bewerking geïmplementeer sal word. Dit sal insluit besluite oor dis en rip in ‘n konvensionele stelsel, of ‘n chemiese onkruidbeheer stelsel in ‘n bewarings of minimum bewerkingstelsel indien jy gekies het om hierdie metode in jou boerdery in te bring.

Dit is belangrik om in staat te wees om soveel vog as moontlik te bewaar van enige reënval wat ontvang is, voor aanplanting kan plaasvind. Daar is geen plaasvervanger vir behoorlike voorbereiding van die lande nie.

Saad en kultivarkeuse

Vra jou medeboere wat sojabone op verskillende tye en saaidigtheid geplant het, wat hul finale opbrengsresultate was en watter kultivar in elke geval geplant is. Saadkonsultante sal ook in staat wees om jou te vertel watter kultivars goeie opbrengs oor die afgelope paar seisoene in baie verskillende klimaatstoestande gelewer het. Die laaste paar jaar van produksie in verskillende



gebiede sou gehelp het om te bepaal watter tipe sojabone suksesvol in jou boerdery area is.

Bestel die saad wat jy gekies het, betyds.

Saaidigtheid

Indien jy jou eie saad terughou om te plant, sal dit wys wees om die saad te laat skoonmaak en te laat klas om al die baie klein saadjies uit te haal. Sojaboonsaad kan wissel in gemiddelde gewig of massa van tussen 0,11 gram tot 0,18 gram. Indien jy plant met 'n planter wat gestel is vir kilogram per hektaar, moet dit in ag geneem word. Weeg monsters van 100 sade en stel dan jou planter om 350,000 plante per hektaar te plant. 'n Mens kan 'n ekstra 10% vir enige moontlike ontkiemingsprobleme toelaat. Dit sal 'n ideale plantpopulasie in die meeste droëland produksiesituasies gee en jou 'n goeie oes in 'n droë of nat jaar gee.

Toets en stel jou planter, hetsy dit is in kilogram, of plante per hektaar vir lug planters.

Entstowwe en wortelgroei stimulant

Kontak die verskillende verskaffers van die

knoppies bakterieë entstowwe en bespreek die opsies wat beskikbaar is. Verskeie maatskappye voorsien nou goeie beproefde kombinasies entstowwe en wortelgroei stimulant. Entstowwe is beskikbaar wat aan die saad toegedien kan word voor planttyd met 'n stoortydperk van tien dae of meer. Dit help om die gewas gedurende die ideale planttydperk te kan plant.

Behoorlike knoppiesvorming van die Rhizobium bakterieë op die belangrikste penwortel van sojaboonplante is een van die belangrikste faktore vir die suksesvolle produksie van sojabone. Slegs agt groot nodules kan genoeg stikstof voorsien vir optimale oes. Vra die konsultant om jou te help tydens planttyd as jy nie seker is hoe om die verskillende produkte te gebruik nie.

Bemesting

'n Baie positiewe reaksie op bemesting van sojabone is ervaar met proewe in die Oos-Vrystaat. Indien jou grond nie baie vrugbaar is nie, of 'n lae fosfaatinhoud het, is dit

raadsaam om te plant met kunsmis, maar dit moet geplaas word goed onder en aan die kant van die saad.

Onkruidbeheer

Vra jou chemiese konsultant om jou onkruidprobleme te hersien en werk saam uit watter chemikalieë en teen watter koste per hektaar gebruik sal word. Hou in gedagte of jy 'n glisofaat of konvensionele stelsel sal gebruik en of die bespuitingsprogram jou bespuiting en planttoerusting pas.

Opsomming

Vroeë beplanning sal jou in staat stel om betyds te plant met die regte kultivar vir jou area. Maak seker dat die saad behoorlik geënt is en maak dubbel seker van jou plantpopulasie met planttyd om jouself die beste kans vir 'n suksesvolle oes in 2015 te gee. 🌱

Artikel verskaf deur 'n afgetrede boer.



'n Kort blik op die geskiedenis en produksie van kanola

Kanola is 'n relatief nuwe gewas in Suid-Afrika, met baie verskillende variëteite (kultivars), hoofsaaklik uit die Brasusnapus plant.

Gedurende die laat tagtigs en vroeë negentigs, met die stygende insetkoste en krimpende winsmarges van konvensionele gewasse soos koring en gars, het die behoefte daaraan ontstaan om verskillende gewasse te verken wat nie net versoenbaar is met die bestaande graan en wisselbou stelsel nie, maar ook om hulle in die Suid-Kaap en Swartland te versterk.

Na aanvanklike ondersoek en eksperimentering, het dit geblyk dat kanola die potensiaal gehad het, nie net om aan bogenoemde vereistes te voldoen nie, maar ook baie ander voordele het.

Voordele van kanola

- Kanola breek die siklus van siektes wat oorgedra word via oorblywende wortels en stoppels van een jaar na die volgende in 'n tradisionele graanstelsel en wat aanleiding gee tot gesonder gewasse.
- Verskillende produkte kan gebruik word vir

die beheer van onkruid en grasse in die besonder en kan baie beter beheer word as in ander graan wat in die Wes-Kaap verbou word.

- Kanola het 'n baie goed ontwikkelde penwortel, wat op natuurlike wyse die grond losmaak deur diep penetrasie.
- Graan wat geplant word op kanolastoppels het 'n hoër opbrengs, verhoogde opbrengste van tot 20% is op sulke lande aangeteken.
- Met meer diversifisering van gewasse, help dit om die finansiële risiko van hoë insetkoste te versprei.
- Bestaande plant en oestoeusting kan gebruik word.

Vanuit 'n landbou oogpunt pas kanola in soos 'n handskoen, maar die vraag ontstaan nou oor die produk self. Die rou kanola word gepars, wat deur dit te doen die olie onttrek wat gebruik word in produkte soos kanola olie en margarien. Die pulp wat oorbly na die olie uitgepars is, is ryk aan proteïene en is 'n uitstekende diervoer wat gebruik word deur die veeboer. Verder het kanola die potensiaal om in die produksie van bio-brandstof gebruik te word, soos reeds in sommige Europese lande gedoen word.

Tabel 1: Produksie van kanola.

Jaar	Produsente getalle	Ton per produsent
2011	293	198
2012	334	234
2013	433	260

Kanola het 'n baie nederige begin gehad in 1992, toe 30 produsente 400 ha geplant het en 500 ton geproduseer het wat, wanneer dit omgeskakel word, beteken dat elkeen sowat 16 ton verbou het. Verbouing van kanola het in die volgende jaar gegroei en is versterk deur Southern Oil Ltd met die stigting van 'n parfasiliteit in Swellendam.

In Tabel 1 is dit duidelik dat die produksie van kanola in 'n opwaartse kurwe is en dat die gemiddelde ton wat geproduseer is, gestyg het van 16 in 1992, tot die huidige 260 in 2013.

Die totale kanola geproduseer in 2013 was 113 000 ton op 68 000 ha.

Die vroegste oesskattings vir die huidige 2014 seisoen is ongeveer 82 000 ha, met 'n potensiaal van 125 000 ton.

Wanneer 'n mens kyk na die kanolabedryf in Suid-Afrika vandag en waar dit vandaan gekom het, kan 'n mens niks anders as trots en dankbaar wees nie. Ek wil graag hierdie geleentheid gebruik om almal wat deel van die kanolabedryf in Suid-Afrika is of was, te bedank, in die besonder die Proteïen Navorsingstigting (PNS), Soill (Southern Oil Ltd), landbou-ondernemings, Graan SA en al die produsente.

Artikel verskaf deur Martin Heydorn, Voorsitter van die Kanola Spesialis Werkgroep. Vir meer inligting, stuur 'n e-pos na m.j@twk.co.za.



Wanneer 'n mens kyk na die kanolabedryf in Suid-Afrika vandag en waar dit vandaan gekom het, kan 'n mens niks anders as trots en dankbaar wees nie.



Sonneblomproduksie wat jou sal laat glimlag

Oktobermaand is 'n besige tyd op enige graanplaas, omdat die nuwe seisoen voorlê. As jy dit oorweeg om vroeë sonneblom aan te plant, is Oktober die maand om te begin voorberei. Daar is 'n paar baie belangrike aspekte om aan aandag te gee indien jy besluit om sonneblom hierdie seisoen te produseer.

Sonneblom doen goed op 'n ferm, skoon, goed voorbereide saadbed. Hulle ontkiem nie goed in 'n vars geploegde land met los grond nie. Die ideaal is dat jou land al in die winter geploeg en gedis moes gewees het indien jy sonneblom met die eerste reëns wil plant, sodat die grond al reg is ten tye van aanplant.

'n Goeie praktyk indien daar tyd is, is om jou Treflan onkruidodder in die vroeë lente in te werk. Dit is 'n baie ekonomiese onkruidodder wat indringende grasse goed beheer. Dit moet in die grond ingewerk word deur 'n ligte dis of 'n tandimplement en hierdie aksie gee dan reeds 'n goeie saadbed om jou sonneblomsaad in te plant.

Saadbehandeling

Dit is krities belangrik om te verseker dat jou saad behandel word met 'n saadbehandeling wat 'n insekdoder en swamdoder bevat, omdat dit hulle beskerming in die kritiese vroeë ontkiemings stadium verseker.

Vir 'n suksesvolle sonneblomoes, is goeie ontkieming van die saad wat geplant is noodsaaklik en dit is een van die mees uitdagende aspekte van sonneblomproduksie.

1. 'n Goeie plantpopulasie moet aan die begin verseker word. Dit hang af van die streek waar jy boer, maar oor die algemeen is 35 000 - 40 000 sade per hektaar 'n goeie reël. Met ander woorde, indien jy 90 cm rye plant, sal vier sade per meter 'n ideale stand verseker.
2. Sonneblomsaad moet nie te diep geplant word nie. 'n Ideale diepte sou wees die breedte van 'n vuurhoutjieboksie sywaarts gedraai.
3. Korsvorming is 'n groot struikelblok vir ontkieming. Harde bogrond verhoed dat die saad opkom en veroorsaak dat hulle omkrul en sywaarts groei en uiteindelik afsterf voordat hulle kan opkom. Om te help dat delikate sonneblomsaad goed opkom, is 'n goeie praktyk om jou sonneblomlande te rol-eg drie tot vier dae na plant. Indien jy reën in die pre-opkoms tydperk het, kan dit selfs nodig wees om 'n verdere rol-eg aksie uit te voer, omdat reën veroorsaak dat die grond weer 'n kors vorm. Dit is eintlik 'n baie goedkoop operasie wat die moeite werd is en wat jou risiko's aansienlik verlaag en kan die verskil tussen die sukses of mislukking van jou sonneblomoes wees.

4. Indien jy nog nie jou pre-opkoms onkruidodder gebruik het nie, is dit nou tyd om 'n vooropkoms onkruidodder op die lande te spuit. Onkruidbeheer is van kritieke belang op hierdie stadium om kompetisie vir water en voedingstowwe in die grond te verminder en om die klein plantjies in staat te stel om sterk te word.

Sonneblomplante groei baie stadig in die eerste fase tot vier weke, wat die rede is waarom dit noodsaaklik is om hulle 'n goeie begin te gee en al die kompetisie te verminder. Sodra hulle enkel tot kniehoogte bereik, is jy byna daar en indien die veronderstelling is dat dit goed reën, is jy feitlik 'n goeie oes gewaarborg. Jy sal waarskynlik nog nodig hê om die jong saailinge weer te bewerk, maar daarna sal hulle baie vinnig groei en jy sal nie maklik jou trekker en implemente in die lande inpas nie. Al wat vir die boer oorbly, is om die lande gereeld te monitor vir peste en siektes en onkruid wat met die hand geskoffel sal moet word indien hulle 'n probleem is. Kyk en monitor is jou sleutel bestuursprosesse dwarsdeur die seisoen. 🌱

Artikel verskaf deur Jenny Mathews, Pula Imvula medewerker. Vir meer inligting, stuur 'n e-pos na jenjonmat@gmail.com.



Graan SA gesels met... Ezekiel Nkosi

Vandeemaand voer Jerry Mthomboti, ons Nelspruit Ontwikkelingskoördineerder, 'n onderhoud met Ezekiel Fihleni Nkosi wat in die Luphisi area in Mpumalanga boer. Ezekiel boer met mielies, grondbone en tradisionele Afrika-bone (Jugobone) en skryf sy sukses toe aan die feit dat hy luister na advies wat hy van sy mentor ontvang.

veral die tipes saad en onkruidodders, gebruik word.

Swakpunte: Ons area, Luphisi, is naby die Kruger Nasionale Park en in die somer is dit baie warm en temperature kan styg tot 40°C of meer. Ons grond is sanderig en ons kry tussen 400 mm en 450 mm reën per jaar en het soms droogte in hierdie gebied. Nog 'n swakpunt is dat ons nie ons eie meule het om ons mielies te maal nie.

Waar en op hoeveel hektaar boer jy? Waarmee boer jy?

Ek boer met mielies, grondbone en tradisionele Afrika-bone by Luphisi. Ek het 8 hektaar landbougrond en gedurende die 2013/2014 seisoen het ek 5 hektaar aangeplant, wat bestaan uit 3 hektaar mielies, 1 hektaar grondbone en 1 hektaar tradisionele Afrika-bone.

Wat motiveer/inspireer jou?

Toe ek grootgeword het, was my ouers boere en die feit dat ek gesien het hoe hulle 'n inkomste uit boerdery maak, het my gemotiveer om ook 'n boer te word. Deur 'n lid van die Graan SA studiegroep te word, het ek baie boerderyvaardighede opgedoen en is ek nou nog meer gemotiveer om te boer en meer landbougrond te bekom om op te boer. Deur geld te verdien uit die produkte wat ek verkoop, inspireer my ook om harder te werk.

Beskryf jou sterk-en swakpunte

Sterkpunte: Eerstens, ek het vaardighede in die verbouing van koring, wat ek ontvang het van die personeel van Graan SA, sowel as ander instansies soos die Departement van Landbou. Ek het 'n trekker en implemente. Ek het kontak met personeel van Monsanto en Graan SA wat my help om insette maklik en betyds te kry. Ek help ook ander boere en gee hulle raad en verduidelik ook hoe die produkte,

Wat was jou opbrengs toe jy begin boer het? Wat is jou verwagte opbrengste nou?

Toe ons begin boer het, het ons minder as 1 ton mielies per hektaar gelewer. Gedurende die 2013/2014 plantseisoen het ek het meer as 3 ton/ha gelewer.

Wat dink jy was die grootste bydraer tot jou vooruitgang en sukses?

Die grootste bydraer tot my sukses was om te luister na my adviseur toe hy my aangeraai het wat om te doen. Die Graan SA kursusse en werkwinkels wat ek bygewoon het, het ook 'n groot bydrae tot my sukses gehad, omdat ek vaardighede en kennis verkry het wat ek tot die dag wat ek sterf, sal gebruik.

Watter opleiding het jy tot op datum ontvang en watter opleiding sou jy graag nog wou doen?

Ek het die Inleiding tot Mielieproduksie kursus, die Kontrakteurskursus, asook die Trekkeronderhoud kursus bygewoon, wat almal wat deur Graan SA gereël en aangebied is.

Waar sien jy jousef oor vyf jaar? Wat wil jy bereik?

Oor vyf jaar wil ek graag my eie rollermeule hê en ander boere help om hulle mielies te maal.



Ek wil meer landbougrond hê waar ek meer mielies en ander graan kan plant en my eie meule hê om my produkte te verwerk. Ek wil 'n voltydse kontrakteur wees en ander boere help om hulle landbougrond te ploeg en onkruidodders en insekdoders te spuit, omdat ek reeds vaardighede oor spuit en die korrekte toediening van chemikalieë het.

Watter raad het jy vir jong aspirantboere?

Ek kan sê dat jong aspirantboere moet weet dat kos van boerdery af kom. Die nasie kan deur boerdery gevoed word. Sonder boerdery sal ons nie kos hê nie en 'n resultaat daarvan is dat ons sal honger ly. Ons as boere moet meer voedsel produseer om ook die wat nie boer nie, te voed. Ons moet hard werk voordat ons suksesvol kan wees. 🍷

Artikel verskaf deur Jerry Mthomboti, Ontwikkelingskoördineerder van die Graan SA Ontwikkelingsprogram vir Boere. Vir meer inligting, stuur 'n e-pos na jerry@grainsa.co.za.



Pula Imvula se Aanhaling van die Maand

*"Do what you can, where you are,
with what you have."*

~ Teddy Roosevelt



Waarom elke mens 'n mentor nodig het?

Die voordele om 'n mentor te hê is dat dit ware groei en verandering bevorder deur jou te help om te groei, jou aanmoedig om te groei en jou lewensdrome te laat raak sien.

'n Mentor is soos 'n spieël waarin jy kyk, iemand wat jy graag wil navolg en wie se optrede jy namaak. Dit is 'n model wat jy wil

naboots. Hy help jou om jou doelwitte meer effektief te bereik. Hy vra vrae wat jy nog nooit eers bedink het nie. Die mentor se invloed in jou lewe spoel oor na die res van jou familie en gemeenskap. 'n Mentor speel 'n baie belangrike rol om God se patroon vir jou lewe raak te sien.

Om te verstaan waarom jy 'n mentor nodig het, is daar 'n paar belangrike vrae wat jy jouself eers moet vra en waarmee die mentor jou dan later kan help.

Wat wil jy hê?

Wat wil jy met jou lewe bereik en waar wil jy oor tien jaar van nou af wees. 'n Mentor is belangrik om jou te help met langtermyn groei en ontwikkeling.

Watter prys is jy bereid om te betaal?

Dit help nie jy weet wat jy wil bereik nie maar jy is nie gereed om te doen wat dit gaan kos om dit reg te kry nie. Dit gaan opoffering van jou vra.

Hoe beplan jy om jou doelwitte te bereik?

Bedink en skryf jou planne neer sodat die mentor jou kan help daarmee. Bedink die wie, wat, wanneer en waar van jou planne sodat die mentor jou kan help om dit te skaaf.

Wat is jou persoonlikheid?

Hou jy van mense of hou jy van dinge en is jy bietjie mens sku? Wat is jou persoonlike voorkeure, is jy 'n prater of doener?

Watter manier leer jy die maklikste?

Deur dit prakties te doen of deur stories van ander wat jou vertel van hoe om dit te doen.

Mentor karaktertrekke

'n Mentor word dan ook gekenmerk deur die volgende karaktertrekke:

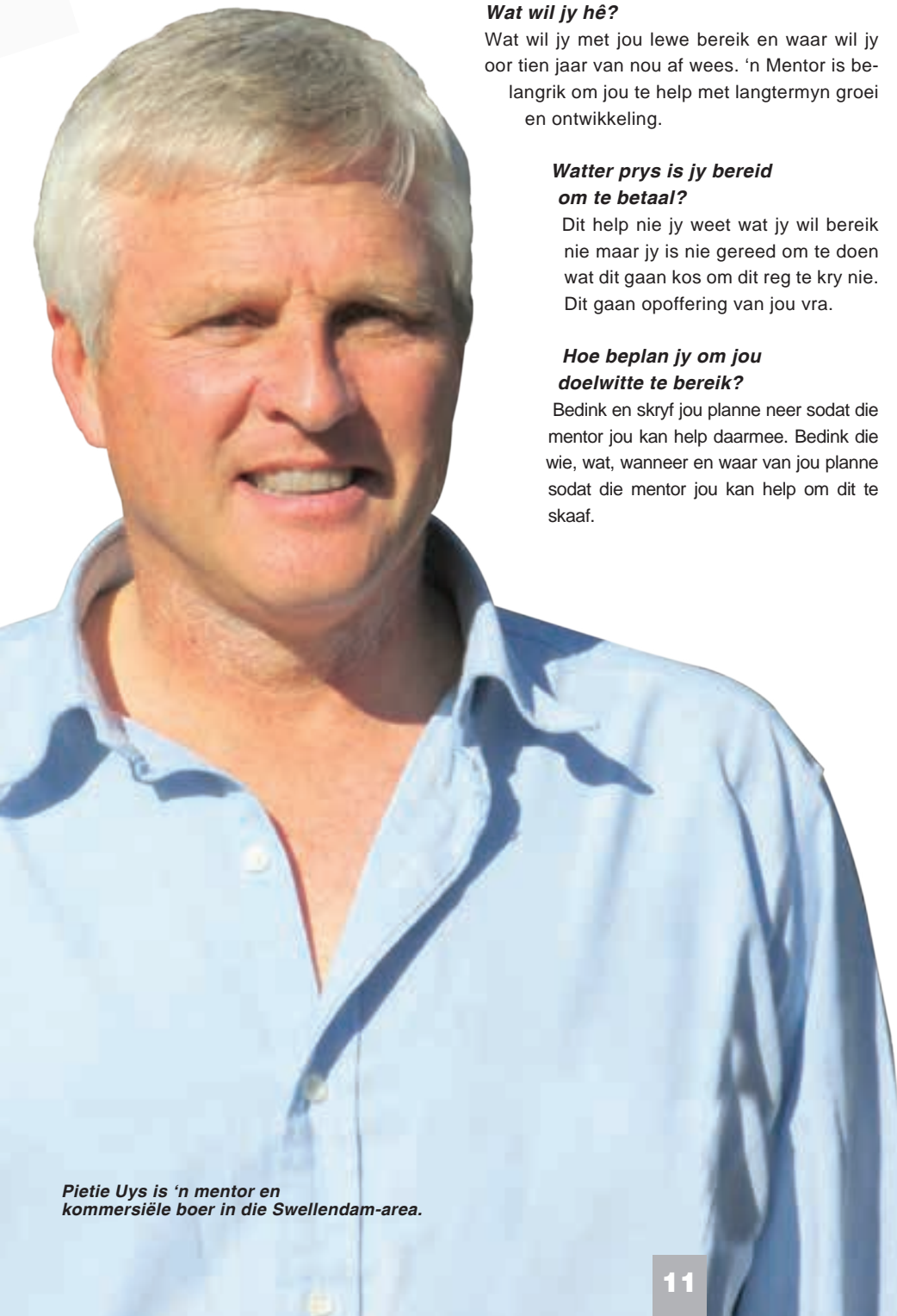
- Hy is 'n **bron van informasie**, wat dinge weet wat jy graag wil hoor en verstaan wat om volgende te doen.
- Hy **verskaf wysheid** oor die maniere van boer wat hy deur ondervinding geleer het en wat werk.
- Hy **bevorder spesifieke praktiese vaardighede en gedrag** wat jou help om te weet hoe en wat jy moet doen in jou boerdery.
- Hy **gee terugvoer**. Hy is meer as net 'n spieël, hy lewer ook ingeligte kommentaar en sien wat werklik saak maak in jou boerdery.
- Hy is 'n **afripter** wat jou leer hoe om te boer sodat jy sal wen in die lewe.
- Hy is 'n **klankbord** wat help om vrae te vra oor jou boerdery sodat jy presies weet wat die regte dinge is wat jy moet doen in jou boerdery en jy nie onnodige foute maak wat jou kos nie
- Hy is **iemand wat jy na kan draai**, wie jy respekteer en vertrou en met wie jy jou probleme en krisisse deel.
- Hy **help met die bedink van planne** sodat jy die prentjie duidelik kan sien en verstaan. Hy gee praktiese raad.
- Hy **koester nuuskierigheid** en help om deure oop te maak en nuwe geleenthede en moontlikhede te ontdek. Hy vra gereeld: "Het jy gesien...?"

Soos ons dan nou hier bo kan sien maak verhoudinge die fondasie uit en is baie belangrik vir goeie en suksesvolle mentorskap.

'n Mentor help jou te verstaan dat enige groei en ontwikkeling in jou lewe is 'n proses en gaan baie harde werk vra.

Howard & William Hendricks se "Iron Sharpens Iron" is gebruik as basis van die artikel.

Artikel verskaf deur Pietie Uys, kommersiële boer en mentor (Swellendam). Vir meer inligting, stuur 'n e-pos na pietie@swdconnect.co.za.



Pietie Uys is 'n mentor en kommersiële boer in die Swellendam-area.

Redaksie

GRAAN SA: BLOEMFONTEIN
Suite 3, Privaatsak X11, Brandhof, 9324
Collinsstraat 7, Arboretum
Bloemfontein
▶ 08600 47246 ◀
▶ Faks: 051 430 7574 ◀ www.grainsa.co.za

HOOFREDAKTEUR
Jane McPherson
▶ 082 854 7171 ◀ jane@grainsa.co.za

REDAKTEUR & VERSPREIDING
Liana Stroebel
▶ 084 264 1422 ◀ liana@grainsa.co.za

ONTWERP, UITLEG EN DRUK
Infoworks
▶ 018 468 2716 ◀ www.infoworks.biz



PULA IMVULA IS BESKIKBAAR IN DIE VOLGENDE TALE:
Afrikaans,
Engels, Tswana, Sesotho,
Sesotho sa Leboa, Zulu en Xhosa.

Graan SA Ontwikkelingsprogram vir Boere

ONTWIKKELINGSKOÖRDINEERDERS
Danie van den Berg
Vrystaat (Bloemfontein)
▶ 071 675 5497 ◀ danie@grainsa.co.za

Johan Kriel
Vrystaat (Ladybrand)
▶ 079 497 4294 ◀ johank@grainsa.co.za
▶ Kantoor: 051 924 1099 ◀ Dimakatso Nyambose

Jerry Mhomboti
Mpumalanga (Nelspruit)
▶ 084 604 0549 ◀ jerry@grainsa.co.za
▶ Kantoor: 013 755 4575 ◀ Nonhlanhla Sithole

Naas Gouws
Mpumalanga (Belfast)
▶ 072 736 7219 ◀ naas@grainsa.co.za

Jurie Mentz
KwaZulu-Natal (Vryheid)
▶ 082 354 5749 ◀ jurie@grainsa.co.za
▶ Kantoor: 034 980 1455 ◀ Sydwell Nkosi

Ian Househam
Oos-Kaap (Kokstad)
▶ 078 791 1004 ◀ ian@grainsa.co.za
▶ Kantoor: 039 727 5749 ◀ Luthando Diko

Lawrence Luthango
Oos-Kaap (Mthatha)
▶ 076 674 0915 ◀ lawrence@grainsa.co.za
▶ Kantoor: 047 531 0619 ◀ Cwayita Mpotyi

Liana Stroebel
Wes-Kaap (Paarl)
▶ 084 264 1422 ◀ liana@grainsa.co.za
▶ Kantoor: 012 816 8057 ◀ Melercia Kotze

Du Toit van der Westhuizen
Noordwes (Lichtenburg)
▶ 082 877 6749 ◀ dutoit@grainsa.co.za
▶ Kantoor: 012 816 8038 ◀ Lebo Mogatlanyane

Vusi Ngesi
Eastern Cape (Maclear)
▶ 079 034 4843 ◀ vusi@grainsa.co.za
▶ Kantoor: 012 816 8070 ◀ Sally Constable

SUBSTANTIEWE AFHANKLIKHEID – ‘n groot struikelblok op jou pad na ‘n beter emosionele jy

In ons samelewing is verslawende middels soos alkohol, tabak en selfs onwettige dwelms vrylik beskikbaar. Mense misbruik dikwels verslawende middels ten spyte van die wete dat dit sosiale, fisiese en emosionele probleme en probleme by die werk veroorsaak. Die misbruik van verslawende middels kan vir ‘n lang tydperk aanhou en afhanklikheid veroorsaak.

Substantiewe afhanklikheid word dikwels gekenmerk deur fisiologiese afhanklikheid, wat verwy na ‘n persoon se toleransie (as gevolg van gereelde gebruik word hoër dosisse benodig om dieselfde effek te bereik) en onttrekking (simptome wat ‘n afhanklike persoon ervaar wanneer ‘n verslawende middel skielik gestop word ná ‘n tydperk van swaar of langdurige gebruik).

Faktore wat lei tot afhanklikheid

- Plesier wat ervaar word of verligting van spanning, moegheid of angs.
- Voorbeelde van afhanklikheid/dwelmmisbruik deur familieledede of vriende.
- Groepsdruk van eweknieë wat alkohol of dwelms gebruik.
- Gebrek aan hanteringsvaardighede of sinvolle alternatiewe om probleme te hanteer.

Tipes verslawende middels

Verslawende middels word gewoonlik in drie groot groepe verdeel:

Depressante

Dit vertraag die aktiwiteit van die sentrale senuweestelsel en verminder gevoelens van spanning en angs, byvoorbeeld alkohol en heroïne.

Stimulante

Dit verhoog die aktiwiteit van die senuweestelsel en dra by tot ‘n gevoel van euforie en selfvertroue, byvoorbeeld nikotien, kokaïen, crystal meth (Tik) en ecstasy.

Hallusinogene

Dit produseer sensoriese wanpersepsies of hallusinasies, insluitend groot veranderinge in kleurpersepsie en gehoor. Bykomende effekte is ontspannende gevoel, euforie en soms paniek. Voorbeelde hiervan is LSD en dagga.

Tekens en simptome van afhanklikheid

- Onverklaarbare buierigheid, ongewone prikkelbaarheid en aggressie.
- Afwesigheid of afname in werk/skool prestasie.
- Verandering in voorkoms, byvoorbeeld gebrek aan persoonlike higiëne.
- Verandering in slaap en eetpatrone.
- Oneerlikheid, steel geld/waardevolle items.
- Vreemde reuk, vlekke/merke.
- Dwelmverwante toebehore, byvoorbeeld naalde en pype.

Strategieë om afhanklikheid te bowe te kom

(Aangepas vanuit die bron: www.rethinking-drinking.niaaa.nhi.gov)

- **Vind alternatiewe.** Soberheid beteken dikwels meer vrye tyd. Vind nuwe maniere om jou vrye tyd te spandeer soos gesonde aktiwiteite, stokperdjies en verhoudings.
 - **Verm y “snellers”.** Dit is belangrik om te weet wat jou stimuleer om te drink of dwelms te gebruik. As jy weet dat sekere mense of plekke dit vir jou moeilik maak, verm y dit.
 - **Sit ‘n plan in plek om jou te help om drange te hanteer.** Wanneer jy ‘n drang het, herinner jouself waarom jy jou ou gewoontes moet verander, of praat dinge deur met iemand wat jy kan vertrou. In plaas daarvan om te stry teen die gevoel, aanvaar dit en hanteer dit sonder om in te gee in die wete dat dit soos ‘n golf gou sal kom en verbygaan.
 - **Leer om “nee” te sê.** Versoekings om te drink of dwelms te gebruik sal kom, verwag dit. Wees gereed met ‘n beleefde, oortuigende “nee dankie”. Hoe vinniger jy kan “nee” sê, hoe minder waarskynlik sal jy ingee. Indien jy huiwer, kan jy begin dink aan ‘n verskoning om weer te begin.
- Soek professionele hulp en bystand indien jy of ‘n geliefde ly aan alkohol of dwelmafhanglikheid. Substansafhanklikheid is ‘n siekte en indien dit onbehandel is, sal dit jou lewe vernietig en jou geliefdes seermaak. 🧊

Artikel voorsien deur Petra Nel van PROCARE.
Vir meer inligting, stuur ‘n e-pos na petra@procare.co.za of kontak PROCARE by 0861 7762273 of 021 873 0532.

HIERDIE PUBLIKASIE IS MOONTLIK GEMAAK DEUR DIE BYDRAE VAN DIE MELIETRUST