

PULA IMVUILA

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



GRAIN SA
GRAAN SA

MPHALANE
2014

Borakonteraka ho tsa temo – seo o tshwanetseng ho se tseba



Mosebetsi wa borakonteraka o ntse o ata hara balemi, haholoholo baleming ba banyane, jwalo ka ha ditheko tsa makoloi le disebediswa tsa temo di ntse di fetoha bothata bo shebaneng le balemi. Ha se taba ya mohlolo hore ditheko tsa jwale tsa disebediswa tsa temo e be di feta boleng kapa theko ya masimo ka boona. Ka baka lena, ha se ka mehla e leng bohla-le hore molemi a tsetele tjelete e ngata metjhineng e phahameng haholo ka theko, e kang metjhine e kotulang hammoho le difafatsi tsa theknoloji e hodimo.

Ke ka baka lena balemi ba bangata ba ikgethelang ho sebedisa borakonteraka ho ba etsetsa mesebetsi e itseng. Le ha ho le jwalo, mesebetsi e meng e kotsi hore e ka tlohellwa matsohong a borakonteraka, e leng mesebetsi e kang ya ho jala. Mesebetsi ena ke e ka etswang hantle ke molemi ka boyena hobane yena o tla hlokomela hore mesebetsi eo e etswa tlasa maemo a nepahetseng le nakong e nepahetseng. Nako ke ntlha ya bohlokwa mesebetsing ya temo. Rakonteraka yena a ke ke a fihla ho wena nakong e nepahetseng ha o mo hloka. Ditshebeletso tse hlokwang hangata tsa rakonteraka ke tsa ho lokisa mobu,

Koranta ya Grain SA ya
bahlahisi ba ntseng ba hola

Bala Ka Hare:

- 04 | Na o moetapele kapa mohatelli?
- 08 | Nalane le tlhahiso ya canola
- 10 | Grain SA e buisana le... Ezekiel Nkosi



Borakonteraka ho tsa temo – seo o tshwanetseng ho se tseba

NGGONO JANE O RE...

Ho se ho builwe haholo ka taba ena ya kabo ya mobu, ntjhafatso ya mobu le dithaphiso. Ka bomadimabe maikutlo a phahame ka taba ena, mme ha ho a hlaka maikutlong a ba bangata ka diphephetso tseo re shebaneng le tsona.

Kaofela re a dumela hore tlhoko e sa le kgolo ya phetoho lefapheng lena la temo, le hore bohola ba ntlha ena bo amana le mobu le mekgwa ya kgoro e tsitsitseng ya mobu. Le ha ho le jwalo, mobu ka boona ha o na bo-leng mabapi le ho kenya tjehele le polokeho ya dijo ha eba o sa sebediswe hantle ho hlalisa dijo. Mohatong ona, ke a hlanya ke re ho teng dimilione tsa dihekthra tsa mobu tse sa sebedisweng hantle – empa re ntse re tswela pele ka ho ilatlarietsa ka ho re mobu o nne o fetisetswe ho ba bang!

Ke dumela hore re tshwanetse ho ba le kutlwisiso e hlakileng ya hore hobaneng diprojeke tsa ntjhafatso ya mobu di ileng tsa nyopa, le hore hobaneng mobu o mongata o ntseng o ituletse feela o sa sebediswe. Nnete ke hore batho ba hloka kwetliso le boitsebelo – ena ke ntlha ya bohlokwa ka ho fetisisa hobane ntle le tsebo, mekutu yohle e tla ba lefeela la mafeela. Le ha ho le jwalo, re le ba Grain SA re se re kwetlitsitse, mme re ntse re tshetsa diketekete tsa balemi ba nang le masimo, empa ba sitwa ho sebedisa mobu wa bona ka mokgwa o ka ba tswelang molemo hobane ha ba na metjhine (e nepahetseng, e loketseng), hape ba sitwa ho fumana tjehele ya kadimo kapa tsona dikennngwamobung tse nepahetseng tsa tlhahiso. Ha eba re sitwa ho rarolla bothata bona ba thuso ya ditjehele le ya metjhine, taba ya ho fetisetsa mobu ho ba bang ha se mohlolo o tla etsahala.

Ke tshepa hore kaekae mane re ka fumana ditho tse itseng tse matla tsa mmuso tse ka utlwisisang diphephetso tseo re tadimaneng le tsona. Diinstitushene tse adimanang ka tjehele ha di rate ho ipeha mathateng ao di tla kopana le ona a ho thusa balemi ba batjha ka ditjehele (molao wa kadimano ya tjehele o thibela kadimano e bohlaswa ho mang kapa mang). Banka ya Naha ha e sebetse hantle. Ba agribusines ba etsa ho honyane, mme ba sitiswa ke molao wa kadimano ya tjehele. Ba bang ba mafapha a temo diprovinseng ba fana ka dikennngwamobung le ho sebedisa batho ka mokgwa wa konteraka ho sebetse mapolasing – hona ho ile ha putlama nakong e fetileng, mme ho ntse ho tswela pele ho putlama le kajeno. Lenaneo la ntlafatso la Lefapha la Ntshetsopele ya Mahae le Ntjhafatso ya Mobu le letle, empa tjehele e lekaneng ha e yo ya ho kgotsafatsa dithoko tsa batho. Re hloka sehlopha se hlwahlwa, se shebetseng dintho pele, se tsebang moo se yang teng, sehlopha sa sebele, se ka rarolang bothata bona.

Ke etsa thapedi ya hore re qaleng ka ho thusa ba seng ba ena le masimo hore ba kgone ho sebedisa mobu ka mokgwa o ka hlalising dijo – jwale ke hona re ka abelang ba bang mobu. Hopola hore balemi ba fepa baahi ba naha ena, mme ha eba mobu o sa kgone ho hlalisa jwalo ka ha o lebelletswa, mme batho ba bolawa ke tlala, naha ena e ntle ya rona e tla sitwa ho buswa, e tla tswa taolong. 🍌

tse kang ho phethola mobu le ho sebedisa tsetse hammoho le ho fafatsa le ho kotula.

Melemo e meng ya ho sebedisa borakonteraka

1. Molemo wa sehloho wa ho sebedisa rakonteraka ke hore yena o na le disebediswa tse ikgethileng, tseo molemi a se nang tsona, tse ka etsang mosebetsi o tswileng matsoho. Hape mosebetsi o ka etswa ka potlako le ha bonolo.
2. Molemi o kgona ho tseba nako e sa le teng hore rakonteraka o tla batla bokae, mme o tla itokisa nako e sa le teng le ho etsa ditekanyetso tse hlokalang.
3. Ho feta mona, molemi a ke ke a jara boikarabelo ba disebediswa le metjhine e robehang, le ba diitshenyehelo tsa ho di lokisa.

Mathata a mang a ho sebedisa borakonteraka

1. Ka nako tsohle kotsi ke hore borakonteraka ba tshwarahane le mesebetsi e mengata, mme molemi o tla tshwanela ho ba emela ho fihlela mohlanteng ba nang le nako.
2. Kgatello ya nako ho rakonteraka e ka nna ya etsa hore a qetelle a etsa hlalafethe-mosebetsi-ha-o- etsetswe-makgethe e le ha a lelekisa nako.

Boikarabelo ba molemi

- Molemi o tshwanetse ho tseba hantle ka diporeisi tse ntle tsa mesebetsi e itseng. O tshwanetse ho dula fatshe, a bapise diporeisi tse batlwang ke baabi ba fapaneng ba diitsebetso tsa borakonteraka.
- Molemi o tshwanetse ho hlophisa taba ya diitsebetso tsa borakonteraka nako e sa le teng. A fumane rakonteraka ya bolelwang a etsa mosebetsi hantle, a bue le yena nako e sa le teng e le hore a be le tiisetso hore mosebetsi o tla etswa nakong e nepahetseng.
- Qetellong ke molemi ya jarang boikarabelo ba hore mosebetsi o tla etswa ka nepo. A be teng ha ho etswa mosebetsi, a ikgodise hore ke mosebetsi wa boleng bo phahameng, a se ke a beha tshepo ya hae ho rakonteraka le basebetsi ba hae hore tsohle di tla etswa ka nepo.
- Molemi ke yena ya lefelling mosebetsi o motle o etswang. O na le tokelo ya ho emisa ka mosebetsi ha eba a sa kgotsofale. Balemi ba bangata ba tshepa borakonteraka haholo hoo ba tlohellang tsohle matsohong a bona, ha ba shebe le ho bona se etsahalang masimong a bona. Mohlala, ke boikarabelo ba molemi ho

hlokomela hore ha ho tshenyoye ya letho haholoholo nakong ya kotulo; ke boikarabelo ba hae hore ha ho tshenyoye ya letho, mme o na le tokelo ya ho kopa hore ho etswe adjustmente e itseng motjhineng ho fokotsa tshenyoye e bonahalang. Hape, ho hlokolosi nakong ya ho fafatsa hore molemi a be teng le yena ka seqo, a ikgodise hore metswako e sebediswang, le ditjhefo tse fafatwang, le hore bongata ba tsona tsohle ke bo nepahetseng.

- Hang ha mosebetsi o phethilwe, mme o kgotsofaditse molemi, jwale rakonteraka a ka lefuwa tjehele ya hae ntle ho tikatiko. Hona ho tla bopa tshedisano e ntle le diitsebetso tse ntle nakong e tlantlang.

Boikarabelo ba rakonteraka

- Rakonteraka o tshwanetse ho hlophisa mosebetsi wa hae e le hore a kgone ho hlomphe diitsebetso tseo a di entseng, mme a fihle polasing ka nako eo a e tshepisitseng. O tshwanetse ho buisana le molemi, mme a mo lekanyetse nako eo a hopolang hore o tla fihla ka yona.
- Metjhine ya hae e tshwanetse ho hlokomelwa le ho serviswa hantle hore e kgone ho etsa mosebetsi o tswileng matsoho, le hore ho se be nako e ngata e senngwang ha eba motjhineng o robeha kaekae nakong eo role le thunyang masimong, ho sebetse ka matla.
- Rakonteraka o tshwanetse ho ba setsebi sa mosebetsi wa hae, se sebetse ka hloko le tlhomphe. O tshwanetse ho dula a ntse a beile leihlo metjhineng ya hae le ho etsa di-adjustmente tse hlokalang hore mosebetsi wa hae e be o makgethe. Mohlala, melongwana ya difatsi e tshwanetse ho thibollwa le ho hlwekiswa; metjhine e kotulang e tshwanetse ho behwa leihlo le ho etswa di-adjustmente tse hlokalang hore masimong a mang le a mang a matjha tshenyoye e be tlasa taolo.

Qetelo

Ke ntho e ntle ho bopa dikamano tse ntle le borakonteraka bao o ilo sebetse le bona. Qetellong ba ka etsa phapang e kgolo katlehong ya mosebetsi wa hao wa temo. Hape, ho boetse ho bohlokwa hore rakonteraka a o hlomphe jwalo ka molemi le hore a tsebe hore ke wena ya tla ba manejara le mohlalobi ya tla sebetse le yena masimong nakong eo a etsang mosebetsi masimong a hao. 🍌

Ditaba tse na re di kumelwa ke Jenny Mathews, mophehisi ho tsa Pula Imvula. Ho tseba haholwanyane romella e-meile ho jenjonmat@gmail.com.



Fokotsa ho teteana ha mobu, ntlafatsa mobu ho tshwara metsi

Dimela di hloka metsi hore di hole le ho ba le ditholwana; ena ke nnete e tlwaelehileng ya bophelo eo balemi ba ke keng ba e kgella fatshe. Ha re ka hlokomela hore metsi a lekaneng a teng dijothollo tsa rona, re tla una melemo nakong ya kotulo.

Ha dimela di fumana metsi, le yona kotulo e tla ba ntle. Mohlala o motle wa sena ke taba ya nosetso; Dijothollo dibakeng tsa komello ka lehlakoreng le leng di itshetlehlile feela ka pula, e leng taba ya bohlokwa hore balemi ba hlokomela metsi haholo.

Hore re kgone ho hlokomela hore dimela di fumana metsi re tshwanetse ho sheba mobu le ho leka ho utlwisisa seo re ka se etsang ho ntlafatsa bokgoni ba mobu ba ho tshwara metsi.

Ra tshwanetse ho fokotsa ho matha ha metsi

Metsi a phallang mobung o ka hodimo ke metsi ao dimela di lahlehelwang ke ona. Ho fokotsa ho phalla hona, re tshwanetse ho leka ho boloka mobu o tiile ka botala bo kupeditseng mobu kapa matlakala kapa mahlaku, e leng hangata mohwang wa sehla se fetileng. Balemi ba bangata ba jala sejothollo se bolokang mobu, se kang harese kapa kgaese mathwasong a mariha, nakong eo mongobo o monyane o sa ntseng o le teng. Le ha ho le jwalo, hona ho laolwa feela ke sehla le boteng ba mongobo. Ka baka la kgoholeho ena, balemi ba bangata ba

fetohetse mokgweng wa no-till, e leng mokgwa o ntlafatsang ho monngwa kapa ho kena ha metsi mobung, le ho fokotsa tahlehelo ya mobu o ka hodimo. Mokgwa o mong o atisang ho sebediswa mabatoweng a tshekaletseng ke wa methakala. Ka molao, ha eba masimo a hao a tshekalletse haholo ho fihla mohatong o itseng, methakala e tlamehile ho etswa ho fokotsa kgoholeho le tahlehelo ya mobu o ka hodimo.

Re tlamehile ho fokotsa ho teteana ha mobu

Ha mobu o teteane haholo, metsi a fumana bothata ba ho kena mobung o jwalo o ka hodi-mo. Ho teteana e sa ntse e la qaka e kgolo mabatoweng a bohareng le a ka bophirimela a Afrika Borwa moo nakong ya mariha letsatsi le omelletsang mobu le ho baka lekgapetla le thata. Mokgwa o motle wa ho qoba bothata bona ke ho fokotsa sephethephete sa menyabuke-tso masimong, haholoholo nakong ya kotulo. Dithaere tsa moya di ka sebediswa makoloing a jarang dijothollo le ditereilareng tse ka thusang ho phatlalla ha boima. Ka ditheknoloji tsa sejwalejwale le disebediswa tsa di-steering (mabidi a ho kganna) balemi jwale ba kgona ho laola sephethephete hantle masimong a bona ka ho tsamaisa makoloi ditseleng di le ding nakong yohle ya sehla.

Mehlape le yona e baka ho teteana haholo ha mobu ha e fula mohwang wa dijothollo dikgweding tsa mariha. Ho fokotsa bothata

bona o ka nka mohwang ona, wa o bokella, wa o isa mehlapeng hole le masimo. Ona ke mo-sebetsi o mongata papisong le ho lelekisana le dikgomo ho di isa masimong moo di tla itjella mohwang ona teng. Ka baka la ditshenyehelo tsa ho bokella dibale tsa mohwang, balemi ba bangata ba bona ho le molemo ho phethola masimo ka matla ka disebediswa pele nako ya ho jala e fihla. Hangata balemi ba sebedisa setabodi se tebileng ka mora ho na ha pula, ebe hona ho latelwa ke tetse kapa mohoma o pshatlang mobu, o etsang tshingwanapeo, e leng oo metsi a kenellang ha bonolo ho ona ho fihla metsong.

Qetelo

Ha re sa hlokomela mobu wa rona re ke ke ra fihlella kuno eo re e lebelletseng. Mobu ke koloi e sebediswang ho hlahisa dijothollo. Ha mobu o tlohellwa o le thata, e le lekgapetla le thata, le se nang letho ho lona, re tla sitwa ho hlahisa letho ho ona, re se re sa re letho ka kuno ya dijothollo. Balemi ba dibaka tse ommeng ba tshwanetse ho ela hloko taba ena hobane nakong tse boima tsa komello lerothodi ka leng la mongobo le bohlokwa hore dimela di phele hammoho le yena molemi ka boyena. 🌱

Ditaba tsena re di kumelwa ke Gavin Mathews, Kgau ho tsa Tlhokomelo ya Tikoloho. Ho tseba haholwanyane romella e-meile ho gavmat@gmail.com.

Sheba matshwao a ho teteana ha mobu masimong a hao.



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

Na o moetapele kapa mohatelli?

Ho ngola ditaba ka mantswa a ka bang 800 mabapi le boetapele – ha se thaka motho! Ntle le tshabo ya ho hanyetswa ho ka bolelwa ho ya ka ho nama ha lekala la tsamaiso hore boetapele ke se seng sa dihlooho tseo ho buuwang ka tsona haholo. Ka baka lena, katamelo ya ditaba tse-na tsa kajeno e tla ba ho toboketsa mehopollo e mmalwa eo re tshepang hore e tla tsosa tlhase mabapi le taba ena ya boetapele.

Ha re sa ntse re tsepamisitse maikutlo mesebetsing ya tsamaiso, e leng ya moralo, tlhophiso, ho kenya tshebetsong le ho laola, monga kgwebo/manejara wa kgwebo le yena o tlamehile ho ba moetapele, a nke diqeto, a buisane le ba ka hare le ba ka ntle, a fe ba bang marapo a ho etsa mesebetsi, a amahanye dikarolo tsa mesebetsi, a kenye tjheseho le thahasello bathong ba hae, mme a hlokomela hore tayo e dula e le teng ka mokgwa o tlwaelehileng le o sa tlwaelehang.

Boetapele ke bokgoni ba ho kenya tjheseho bathong le ho/kapa ba tshwaetsa hore mesebe-

tsi/diketso/ditaelo di phethwe ntle le ho kgannwa, le ka moya o motle hore ho fihlellwe dintho tse ding tse itseng. Boetapele bo ka hlahoswa e le mokgwa wa ho kgannela batho boitshwarong bo tla isa ho phethahaleng ha sepheo se lebelletsweng. Ka hoo, moetapele ke motho ya tshwaetsang batho ba bang ho etsa se tshwanetseng ho etswa hore sepheo se itseng se tle se fihlellwe. E mong o tshwanetse ho tiisa hore mesebetsi e itseng e a simolla, haholoholo e mabapi le ho kenya tshebetsong meralo le ho hlokomela hore mesebetsi eo e tswela pele. Motho enwa ke yena monga thepa kapa manejara, mme ke yena moetapele. Kgwebong ya hao, ke wena ya kgothaletsang basebetsi ba hao hore ba etse mesebetsi ka lerato, ka moya o motle, ba sa kgannwe ka morao. Ka mokgwa ona, sepheo sa kgwebo ya hao se tla fihlellwa.

Hore moetapele a kgone ho ba kgothaletsa batho ba bang, o tshwanetse ho ba le seriti hobane seriti ke letshwao la bohlokwa ka ho fetisisa la moetapele. Seriti se hlahoswa e le letshwao la botshepehi, la boitshwaro ba boemo bo hodimo.

“

Ya lebelletseng tse mpe feela o tletleba ka moya. Ya lebelletseng tse ntle feela o lebelletse hore moya o fetohle. Moetapele o lokisa diseile tsa sekepe.

Ha ke ena le seriti, mantswa a ka a dumellana le diketso tsa ka. Ke etsa seo ke se buang. Ke seo ke leng sona, ho sa tsotellehe hore ke hokae le hore ke na le mang. “E” ya ka ke “E”, “Tjhe” ya ka ke “Tjhe”. Seriti se bolela ho phela ntho pele ke etella pele ba bang.

Seriti se bopa botshepehi le tlhomphe, ke letshwao la botho le hlokalalang katlehong ya kgwebo. Seriti se qetella ka ho bopa boitshwaro bo tiileng, eseng feela setshwantsho. Seriti se thusa hore moetapele a tshepuwe ke batho, eseng ho ba feela bohlae bo mahlong. Seriti ha se hakaalo seo re se etsang, empa ke seo re leng sona. Mme seo re leng sona se laola seo re se etsang.



TSAMAISO

Mekgwa e mmalwa e bontshang seriti:

- Phela seo o se rutang.
- Etsa seo o se buang.
- Tshephahala ho ba bang.
- Beha se molemo ka pela ba bang pele o beha se molemo ho wena.
- Eba motho ya bonahaletsang, ya ikokobetsang.
- Le ka mohla o se ke wa tshepisa motho ntho eo o ke keng wa e etsa.

Mosebetsi wa mokgatlo ofe kapa ofe, o moholo kapa o monyane, o amana ka ho otloloha le boleng ba moetapele wa ona. Katleho ya mokgatlo wa kgwebo ha e a itshetleha hakaalo ka mahlahlaha a manejara, empa ka bokgoni ba hae jwalo ka moetapele. Bomanejara ba sebele ha se hakaalo hore ke baetapele ba sebele. Ho eketsa le ho phahamisa tshebetso ya mokgatlo, tebello ke hore bomanejara kaofela e be baetapele ba sebele. Ka lehlohonolo, manejara a ka ntshetsa pele boitsebelo (*skills*) ba hae ba boetapele ka kwetliso le ho ntlafatsa boitsebelo ba hae ka ho sebedisa boitsebelo letsatsi le letsatsi.

Na o batla ho ba moetapele wa sebele?

1. Hopola hore jwalo ka moetapele, o tla lebellwa ho etsa diqeto tse seng monate ka nako tse ding. O ke ke wa kgotsofatsa batho bohle empa o tshwanetse ho leka ho hohela tlhomphe ya e mong le e mong ho ena le ho ba motswalle ya ratwang ke mang le mang.

Mohlomong tse latelang di tla thusa boitekolong ba hao:

NNA KE MOETAPELE, HA KE MOHATELLI (BOSS)
MOHATELLI O TSEBA NTHO TSOHLE
MOETAPELE O DUMELA DIPHOSO TSA HAE
MOHATELLI O LAELA BATHO TSEO BA TLAMEHILENG HO DI E TSA
MOETAPELE O BONTSHA KA MOO DINTHO DI ETSWANG KA TENG
MOHATELLI O SUPA DIPHOSO
MOETAPELE O FANA KA KELETSEO
MOHATELLI O BUA PELE
MOETAPELE O MAMELA PELE
MOHATELLI O FANA KA DITAELO
MOETAPELE O SUPA TSELA
MOHATELLI O QOBELLA TLHOMPHO
MOETAPELE O IPHUMANELA TLHOMPHO
MOHATELLI O BUSA KA MOLAO
MOETAPELE O BONTSHA MOHAU WA BOTHO

2. Tlohela taba ya ho bolella basebetsi hore eta ho lla sa hao le hore ba tlamehile ho etsa seo o se buang.
3. Bontsha ho kgothala le mamello. O se ke wa balehela mathata le kganyetso, empa empa nneteng o sa tsilatsile ho seo o dumelang ho sona.
4. Ema ntle le leeme: Sebetsana le basebetsi ba hao ka mokgwa o tshwanang. Ho rata ba bang ho feta ba bang ke qalo ya mefereferere le tshenyo ya moya wa bonngwe.
5. Ema nneteng. Ha eba o sa tsebe karabo ya bothata bo itseng, bua nnete feela. Ho tloha moo etsa bonnete hore o fumana karabo ya bothata boo kapele. Taba ya ho leka ho iketsa tsebanyane e tla qhelela basebetsi hole le wena, empa ha o botsa maikutlo a bona hona ho tla bopa dikama-no tse ntle pakeng tsa hao le bona.
6. O tlamehile ho tseba batho ba hao – mabitsotso le difahleho, maemo a bona, matla, bofokodi, tseo ba di ratang, tseo ba sa di ratang, jwalojwalo.
7. Eba mohlala – o lebelletse hore basebetsi ba fihle ka nako – na wena o fihla ka nako? 🌧️

Ditaba tsena re di kumelwa ke Marius Greyling, mophehisi ho tsa Pula Imvula. Ho tseba haholwanyane romella e-meile ho mariusg@mcgacc.co.za.

“LENANE” la tseo ke ilo di etsa ka Mphalane ke lefe?

Ke nako ela ya selemo hape! Sehla sa ho jala ke sena, mme balemi ba bangata ba tla shebana le kगतello ya ho leka ho hlophisa dintho tsa sehla se hlahlamang nako e se e ile. Tlhophiso e ntle ke motheho mosebetsing o atlehileng wa temo. A re ke re shebe mesebetsi e meng ya bohlokwa ya kgwedi ena.

Ho fihlela jwale dikopo kaofela tsa ho romellwa dikengngwamobung di tshwanetse hore di be di entswe. Ho seng jwalo, ho molemo ho etsa jwalo ntle le tikatiko ya letho. Ha o tlohella taba ena ho fihlela motsotsong wa ho qetela, o tla lla sa mmokotsane hobane peo e tla be e fetse.

Ena ke nako ya ho qala ho lokisa ho jala masimong. Hona ho bolella ho fafatsa, ho hlwekisa,

ho phethola, ho kenya tetse, ho tabola kapa ho etsa eng kapa eng e lokelang ho etswa hore matsoho a hao a be boemong ba ho kena ka setotswana mosebetsing wa ho jala.

Metjhine e neng e ntse e behilwe tlasa lephephe kapa ka tlasa sefate nakong ya mariha, jwale ke nako ya hore e phaphame borokong. Re tshepa hore e behilwe mono e ntse e le boemong bo botle, e leng ho tla nolofatsa mosebetsi. Sheba metjhine eno, o hlahlobe di-bearings, di-thaere, diketane le mabanta. Etsa bonnete hore meqomo e hlwekile le hore dikarolo kaofela le metjhine di boemong bo loketseng ho sebetsa.

Hang ha dipula di na, o tla tshwanela ho sebetsa ka matla haholo. Ke ka hoo, ho leng bohlokwa ho hlokomela tse tlang pele. Ngola fatshe dintho kaofela tsa bohlokwa tseo o



lokelang ho di etsa. Ha eba o kgona ho sebedisa nako ya hao hantle le ka bohlae, o tla kotula ditholwana nakong yohle ya ho jala. Mahlohono-lo weso, jala ha monate! 🌧️

Ditaba tsena re di kumelwa ke Gavin Mathews, Kgau Tsamaisong ya tsa Tikoloho. Ho tseba haholwanyane romella e-meile ho gavmat@gmail.com.

DINAWA TSA SOYA

– tjhebokakaretso le dikeletso tlhahisong ya 2014/2015

Tlhahiso ya dinawa tsa soya e ntse e ata hara balemi, mme ho bonahala hore balemi ba jetseng dihlehang tse mmalwa tse fetileng ka kakaretso ba eketsa temo ya dinawa tsa soya.

Diporeisi tsa ka moso tsa dinawa tsa soya tone ka nngwe di matha motjhoporong wa diporeisi tse pakeng tsa R5,117 tone ka nngwe kgwedeng ya Phato 2014 ho isa ho R5,210 tone ka nngwe kgwedeng ya Hlakubele 2015, mme di theohela ho R4,535 kgwedeng ya Motsheanong 2015.

Ho tsitsa ha boleng le diporeisi tsa ka moso nakong ya sehla se hlahlamang sa tlhahiso di bontsha hore phepele le tlhoko ya peo ya dinawa tsa soya ke dintho tse batlang di lekana. Hona ho tla thusa tlhopholong ya moralo wa hao wa ditjeho.

Dintlha (*data*) tsa Sagis di bontsha hore kuno ya dinawa tsa soya qetellong ya sehla sena se fetileng e shebelwa pele ditoneng tse 944,340. Hona ho tla etsa ditone tse ka bang 160,000 ho feta tsa selemo se fetileng. Mmaraka o kgona ho kgema mmoho le keketseho ya tlhahiso e ntseng e hola butlebutle ya dinawa tsa soya tsa selehae. Hopola hore diporeisi tse qotsitsweng tsa ka moso

tsa dinawa tsa soya ha di kenyelletse ditshenyehelo tsa teranseporoto papisong le dipeo tse ding tsa dijothollo tseo re hwebang ka tsona. Hona ho tla o thusa ho etsa ditekanyetso tse nepahetseng tsa poreisi eo o e fumaneng polasing ya hao mabapi le dinawa tsa hao tsa soya tsa sehla se tlang. Buisana le ba koporasi ya hao ya selehae hore poreisi ya dinawa tsa soya e tla ba efe kgwedeng ya Motsheanong 2015.

Dikeletso tlhahisong

Tlhahiso kaofela

Ka ho sebedisa tlhaloso e ka hodimo, tlhophollo ya tlhahiso kaofela dinaweng tsa soya le dijotholong tse ding tse ilo jalwa, sebaka (*area*) kaofela se ilo jalwa dinawa tsa soya, di ka tsejwa. Etsa bonnete hore ditaba tsa ditjhelete tsa hao di eme hantle pele sehla se qala. Hona ho tla thusa hore dikengwamobung tsohle di rekwe ka nako.

Ho phethola mobu

Ke taba ya bohlokwa ho sebetisa masimo kapele ka moo ho kgonahalang ka teng nakong ya Phato ha eba o ne o ntse o sebedisa mohwang wa semela sa dinawa tsa soya mabapi le dikgomo kapa dinku tsa hao. Mosebetsi wa hao wa sehlooho wa

ho phethola mobu le mokgwa wa phapantsho ya dijothollo ke tsona tse tla laola hore mosebetsi wa pele/sehlooho wa ho phethola mobu e tla ba ofe. Hona ho tla kenyelletsa qeto mabapi le tshebediso ya tetse le ho tabola ho ya ka mokgwa wa sejwale-jwale kapa mokgwa wa dikhemikhale taolong ya mahola mokgweng wa paballo kapa wa minimum tillage o ilo sebediswa ha eba o kgethile ho sebedisa mokgwa ona temong ya hao.

Ke taba ya bohlokwa ho kgona ho baballa mongobo ka hohle ka moo o ka kgonang ka teng puleng efe kapa efe e ka bang teng pele ho jalwa. Ha ho ntho e nngwe e ka etswang ntle le ho lokisa masimo a hao ka nepo.

Peo le kgetho ya mofuta wa peo

Botsa balemimmoho le wena ba ileng ba jala dinawa tsa soya dinakong tse fapaneng le ka sekgahla se fapaneng sa kgolo ya peo, le hore dipheho tsa kuno ya bona di bile jwang, le hore ke mofuta ofe wa peo o ileng wa jalwa lekgetlong ka leng. Ditsebi tsa dipeo le tsona di tla kgona ho o bolella hore ke mofuta ofe ya peo e ileng ya sebetisa hantle dihlehang tse mmalwa tse fetileng tlasa maemo a fapaneng haholo a tlaemete. Dilemong tse mmalwa tse fetileng tsa tlhahiso mabatoweng



TLHAHISO YA DINAWA TSA SOYA



a fapaneng ke ntho e thusang ho tseba hore ke mefuta efe ya dinawa tsa soya e ileng ya sebetsa hantle lebatoweng la hao la temo.

Kenya kapele ka nako kopo ya ho romellwa peo eo o e kgethileng.

Sekgahla sa kgolo ya peo

Ha eba o sa jale peo ya hao, e tla ba bohlale ha o ka e hlwekisa le ho e hlophisa hore o lahle dipeo kaofela tse nyane haholo. Peo ya dinawa tsa soya di ka fapana ka boima ba palohare pakeng tsa boima ba 0,11 gram le 0,18 gram. Ha eba o jala ka plantere e setilweng ka dikilogramama hekthara ka nngwe, hona ho tshwanetse ho hopolwa. Lekanya boima ba disampole tsa dipeo tse 100, ebe o seta plantere hore e jale dimela tse ka bang 350, 000 hekthareng ka nngwe. O ka behela 10% e ka thoko bakeng sa ha ho ka ba teng mathata a itseng a ho mela ha peo. Hona e tla ba palo e ntle ya dimela maemong a mangata a tlhaiso mabatoweng a komello, mme ho tla o fa sejothollo se setle selemong sa komello kapa sa mongobo.

Etsa teko ka plantere ya moya le ho e seta hore e sebetse ka dikilogramama kapa dimela hekthara ka nngwe.

Metswako ya kento le dipotlakisi tsa kgolo ya metso

Ikopanye le barekisi ba fapaneng ba metswako ya kento ya rhizobium, mme o buisane le bona ka dikgetho tse ka fumanehang. Dikhamphane tse ngata matsatsing ana jwale di rekisa metswako e seng e ile ya lekwa hore e a sebetsa, e leng kento le e potlakisang kgolo ya metso. Metswako ya kento e teng e ka sebediswang peong pele ho jalwa, mme e ka bolokwa matsatsi a leshome kapa ho feta. Hona ho thusa hore sejothollo se kgone ho jalwa nakong e ntle.

Popeho e ntle ya dikotola tsa bakteria ya rhizobium motsong o moholo wa dimela tsa dinawa tsa soya ke e nngwe ya dintlha tsa bohlokwa ka ho fetisisa tlhahisong e atlehileng ya dinawa tsa soya. Ke dikotola tse robedi feela tse ka fepelang nitro-gene e lekaneng sejotholong. Fumana thuso ho morekisi nakong ya ho jala ha eba o sa tsebe hantle hore dihlahiswa tse fapaneng di sebediswa jwang.

Manyolo

Tshebetso e ntle ya manyolo ke bopaki bo bwnweng dinaweng tsa soya ditekong tse entsweng Foreisetata Botjhabela. Ha eba mobu wa hao o sa nona haholo kapa o ena le phosphate e

tlase haholo, keletso ke ho jala semela mmoho le manyolo, empa manyolo a tshwanetse ho kenella tlase haholo le lehlakoreng la peo.

Taolo ya lehola

Botsa morekisi wa dikhemikhale ho shebisisa bothata ba hao ba lehola le ho o bolella hore ke dikhemikhale dife tse ka sebediswang, le hore ditshenyehelo e tla ba tse kae hekthareng ka nngwe. Hopola hore na o ilo sebedisa mokgwa wa taolo wa glyosphate kapa wa sejwalejwale, le hore na lenaneo la hao la ho fafatsa e tla ba lefe le tla lokela sesebediswa sa hao sa ho fafatsa le ho jala.

Qetelo

Ho rera dintho e sa le nako ho tla o thusa ho jala ka nako ka mofuta o nepahetseng wa peo e loke-tseng lebatowa la hao. Etsa bonnete hore peo e entilwe ka tshwanelo, mme o tiise hore palo ya dimela e tla ba e kae nakong ya ho jala hore o be le monyetla o motle wa sejothollo se nepahetseng selemong sa 2015. 🌱

Tsena re di kumelwa ke molemi ya beileng meja fatshe.

Nalane le tlhahiso ya canola

Canola e batla e le sejothollo se setjha mona Afrika Borwa, mme e na le mefuta e mengata e fapaneng (ya peo) e leng lebitso le tswang semeleng sa *Brassica napus*.

Mafelong a dilemo tsa bomashome a robodi le qalong ya dilemo tsa bomashome a robong, ho ya ka ditjeho tse phahamang tsa dikenngwamobung le phokotseho ya phaello dijothollo tse tiwaelehileng tsa dinako tseo, tse kang koro lekgarese, ho ile ha hloka hore ho etswe phuputso ka dijothollo tse fapaneng, ho bona hore na di kgema mmoho le dijothollo tse ding tsa nako eo, hammoho le phapantsho ya dijothollo, ka sepheo sa ho di kgothaletsa mabatoweng a Kaapa Borwa le Swartland.

Ka mora diphuputso tsa mathomo le diteko, ho ile ha bonahala hore canola e bile le bokgoni ba ho kgotsofatsa ditlhoko tseo tse boletsweng, mme e bile le melemo e meng e mengata.

Melemo ya canola

- Canola e kgina saekele ya malwetse ho tloha selemong se itseng ho ya ho se latelang. Hona ho etsahala ka baka la metso le matlakala a saletseng, e leng mokgweng wa tlwaelo wa temo ya dijothollo, mme hona ho entse hore ho be teng dijothollo tse phetseng hantle.
- Dihlahiswa tse fapaneng di ka nna tsa sebediswa ho laola mahola le majwang ka ho qolleha,

mme tsena di ka laoleha hantle ho feta dijothollo tse ding tse lengwang Kaapa Bophirimela.

- Canola e na le motso o moholo o tswetseng pele haholo oo ka tlhaho o nolofatsang mobu ka ho kenella tlase botebong ba mobu.
- Dijothollo tse jetsweng moo e leng mohwang wa canola di hlahisa kuno e phahameng, mme kuno e eketsehileng ho fihlela diperesenteng tse 20 e se e ile ya tlalehwa masimong a jwalo.
- Bongata bo fapaneng ba dijothollo bo thusa ho fokotsa ditjeho tsa dikenngwamobung le kotsi ya ditjhelete e ka shebanang le molemi.
- Sesebediswa sa jwale se jalang le se kotulang se ka nna sa sebediswa hape.

Ka hoo, ho ya ka leihlo la temo, canola e lokela maemo ana. Le ha ho le jwalo, potso e teng jwale ke e amanang le sehlahiswa ka bosona. Canola e qetang ho kotulwa e a hatellwa/penngwa, mme ka hoo, ho ntshwa ole ho yona, e leng e sebediswang dihlahisweng tse kang ole ya canola le mafura a margarine. Ho salang ho ba ho ntshuwa ole ho na le diprotheine tse ngata, mme ke sejo se setle haholo sa diphoofolo, se sebediswang ke molemi ya ruileng mehlape. Ho feta mona, canola e na le bokgoni ba ho sebediswa tlhahisong ya mafura (*bio-fuel*) jwalo ka ha ho etswa Mafatsheng a Yuropo.

Canola e bile le tshimoloho e tlase haholo, moo selemong sa 1992 balemi ba 30 ba ileng

Theibole ya 1: Tlhahiso ya canola.

Selemo	Palo ya balemi	Tone molemi ka mong
2011	293	198
2012	334	234
2013	433	260

ba jala dihekthara tse 400, mme ba hlahisa ditone tse 500 moo re ka reng e mong le e mong wa bona o ile a hlahisa ditone tse ka bang 16. Temo ya canola e ile ya eketseha butlebutle dilemong tse latelang, mme e ile ya matlafatswa ke ba Southern Oil Ltd ba ileng ba hloma setsha sa ho ntsha ole semeleng sa canola tulong ya Swellendam.

Ha re sheba **Theibole ya 1** ho hlakile hore tlhahiso ya canola e ntse e phahama le hore palohare ya ditone tse hlahiswang e se e phahame ho tloha ditoneng tse 16 selemong sa 1992 ho isa ho tsa jwale (2013) tse 260.

Canola e hlahisitsweng selemong sa 2013 e bile ditone tse 113 000 dihekthareng tse 68 000.

Ditekanyetso tsa pelepele mabapi le sehla sa jwale sa 2014 ke dihekthara tse ka bang 82 000, mme ditone ke tse ka bang 125 000.

Ha re sheba indasteri ya canola Afrika Borwa kajeno, le moo e tswang teng, ha ho letho le leng ha e se feela ho thaba le ho nyakalla. Ke rata ho sebedisa monyetla ona ho leboha e mong le e mong ya kentseng letsoho le ya ntseng a le kentse indastering ya canola Afrika Borwa; ka ho qolleha ba Motheho ya Phuputso ya Protheine (The Protein Research Foundation (PNS)), ba Soill (Southern Oil Ltd), Dikgwebo tsa Temo (*Agricultural Businesses*), ba Grain SA hammoho le bahlahisi bohle. 🌱

Ditaba tsena re di kumelwa ke Martin Heydorn, Modulasetulo wa Sehlopha sa Botsebi sa Tshebetso. Ho tseba haholwanyane romella e-meile ho m.j@twk.co.za.



Ha re sheba indasteri ya canola Afrika Borwa kajeno, le moo e tswang teng, ha ho letho le leng ha e se feela ho thaba le ho nyakalla.



Tlhahiso e thabisang ya soneblomo

Mphalane ke nako e mahlonoko haholo polasing ya dijothollo ka ha sehla se setjha se se se atametse. Ha eba o nahana taba ya ho jala soneblomo ya pele, tseba hore Mphalane ke nako e ntle ya ho itokisa. Ho teng dintlha tsa bohlokwa tse lokelang ho elwa hloko ha eba o entse qeto ya ho jala soneblomo sehle sena.

Soneblomo e hola hantle tshingwaneng e ntle, e tiileng, e hlwekileng ya peo. Ha e mele hantle moo ho sa tswa phetholwa mobu, mmo mobu o ntseng o lokolohile. Ha eba o ikemiseditse ho jala soneblomo nakong ya dipula tsa pele, mobu o tshwanetse hore ebe o se o phe-thotswe ka tetse mariha e le hore jwale mobu o se o loketse nako ya ho jala.

Tlwaelo e ntle ha eba nako e sa le teng ke ho sebedisa sebolayalehola sa hao sa Treflan qalehong ya sehla sa selemo. Sena ke sebolayalehola se baballang ditshenyehelo, se laolang hantle majwang a ipatang. Se tshwanetse ho kenyelletswa mobung hasesanyane ka tetse kapa ka sesebediswa sa tetse, mme tshebetso ena ka boyona e se ntse e fana ka tshingwana e ntle ya peo moo o tla jala peo ya hao teng.

Peo ya hao

Ho hlokolosi haholo ho tiisa hore peo ya hao e fumana sebolayakokwanyana le sebolayakwaekgwaba ka ha hona ho thusa hore e

tshireletswe nakong ya mohato wa yona wa pele wa ho mela.

Hore kotulo e ntle e tle e be teng, ho mela hantle ha peo ho bohlokwa, mme hona ke phephetso e nngwe ya tse matla tlhahisong ya soneblomo.

1. Palo e ntle ya dimela e tlamehile ho jalwa di sa tloha. Hona ho itshetlehele ka lebatowa leo o sebetsang ho lona, empa ka kakaretso dipeo tse 35 000 - 40 000 hekthara ka nngwe ke tsona tse hlokalang. Ka mantswe a mang, ha eba o jala mela ya 90 cm, hona ho bolela hore o jala dipeo tse 4 mithara ka nngwe hore o fumane palo eo o e batlang.
2. Di-peo tsa soneblomo ha di a lokela ho jalwa di tebile haholo. Botebo bo nepahetseng ke ba bophara ba lebokosana la mollo ha le tshwerwe ka mahlakoreng.
3. Lekgapetla la mobu le sitisa ho mela ha peo. Bothata ba mobu o ka hodimo bo thibela ho mela ha peo, mme bo etsa hore soneblomo e sothahane le ho holela ka mahlakoreng, mme qetellong e a shwa pele e hlahella ka hodima mobu. Ho thusa soneblomo e ntseng e fokola, tlwaelo e ntle ke ho etsa se bitswang *duisendpoot* masimong a hao a soneblomo (ho haraka/nolofatsa) matsatsi a mane ka mora ho jala. Ha eba pula e bile teng pele ho jalwa, ho ka nna ha hlokalaha ho etsa jwalo hape hobane pula e etsa lekgapetla le thata la mobu. Ona ke mokgwa o bonolo, o o lokileng, o fokotsang dikotsi

haholo, mme ke mokgwa o ka etsang phapang pakeng tsa kattleho kapa tshenyehelo sejothollong sa hao sa soneblomo.

4. Ha eba ha o a kenyelletsa sebolayalehola pele o jala, jwale ke nako ya ho fafatsa sebolayalehola masimong. Taolo ya lehola e hlokolosi haholo mohatong ona ho fokotsa tlhodisano ya metsi le menontsha mobung le ho thusa ho tiya ha semela se senyane se hlahang mobung.

Dimela tsa soneblomo di hola butle mohatong ona o simollang, mme ho tla nne ho be jwalo ho fihlela dibekeng tse nne, e leng bohlokwa ba ho simolla soneblomo hantle le ho fokotsa tlhodisano pakeng tsa soneblomo le lehola. Hang ha soneblomo e fihlele bophahamong ba senoko kapa lengwele, ke moo jwale re ka reng e 'tswile kotsing', mme ha eba pula e na hantle, re tla re ha ho potang hore kuno e ntle o tla e bona. Mohlomong ho ka nna ha hlokalaha hore o hlaolele dimela tse nyane hape, empa ka mora moo di tla hola ka potlako, mme ho ke ke ha boela ho hlokalaha terekere le disebediswa tse ding tsa temo masimong. Ho saletseng molemi jwale ke ho shebane le dikokwanyana le malwetse le lehola le ka hlaolwang ka letsoho ha eba bothata bo le teng. Ho sheba le ho beha leihlo ke yona mesebetsi ya sehlooho nakong yohle ya sehla sa kgolo.

Ditaba tsena re di kumelwa ke Jenny Mathews, mophehisi ho tsa Pula Imvula. Ho tseba haholwanyane romella e-meile ho jenjonmat@gmail.com.



Grain SA e buisana le... Ezekiel Nkosi

Kgweding ena Jerry Mthomboti, Mohokahanyi wa rona wa Ntshetsopele Nelspruit o buisane le Ezekiel Fihleni Nkosi, molemi lebatoweng la Luphisi ho la Mpumalanga. Ezekiel ke sehwei sa poone, matokomane le dinawa tsa Jugo, mme katleho ya hae e bile ka baka la ho mamela keletso ya motataisi wa hae.

O sehwei hokae, mme o lema dihekthara tse kae? O sehwei sa eng?

Ke sehwei sa poone, matokomane le dinawa tsa Jugo tikolohong ya Luphisi. Ke na le dihekthara tse 8 tsa mobu o lemehang, mme nakong ya sehla sa 2013/2014 ke ile ka jala dihekthara tse 5, e leng dihekthara tse 3 tsa poone, e le nngwe ya matokomane le e le nngwe ya dinawa tsa Jugo.

Se o fang tjheseho le mafolofolo ke sefe?

Kgolong ya ka, batswadi ba ka e bile balemi bao ke boneng ba iketsetsa tjehelete ka temo. Hona ho ile ha mpha tjheseho ya hore le nna ke be molemi. Ka ho ba setho sa Grain SA ke ithutile boitsebelo bo bohola ba ho ba molemi. Hajwale ke na le tjheseho e kgolo le ho feta, e leng ya ho ba molemi le ya ho atolosa masimo a lemehang, ao nka bang sehwei ho ona. Ho fumana tjehelete ka tseo ke di hlahisang ho mphile thahasello ya ho sebetsa ka thata le ho feta.

Hlalosa matla le bofokodi ba hao

Matla: Qalong, ke na le boitsebelo ka ho lema dijothollo, e leng boo ke bo rutilweng ke basebetsi ba Grain SA hammoho le diinstitushene tse ding tse kang Lefapha la Temo. Ke na le terekere le disebediswa tsa temo. Ke na le dikamano le basebetsi ba Mosanto le ba Grain SA ba nthusang ho fumana dikennngwamobung ha bonolo le ka nako. Ke boetse ke thusa balemi ba bang le ho ba fa dikeletso le ho

hlalosa ka moo dihlahiswa tse kang haholoholo mefuta ya dipeo le dibolayalehola di sebediswang ka teng.

Bofokodi: Lebatowa la rona la Luphisi le haufi le Kruger National Park. Nakong ya lehlabula ho tjhesa haholo hoo dihemphereitjhara di fihlang ho 40°C kapa ho feta. Mebu ya rona ke lehlabathe. Re fumana pula e pakeng tsa 400 mm le 450 mm ka selemo, mme ka nako tse ding re shebana le komello. Bofokodi bo bong ke hore ha re na lelwala la ho sila poone ya rona.

Kuno ya hao ya dijothollo e bile jwang ha o ne o simolla? Dikuno tse fapaneng tsa hao di jwang kajeno?

Ha re ne re simolla ka temo, re ne re fumana kuno e tlase ho tone hekthara ka nngwe. Nakong ya sehla sa ho jala sa 2013/2014 ke fumane kuno e fetang ditone tse 3 hekthara ka nngwe.

O nahana hore tswelopele le katleho ya hao di susumelleditswe ke eng?

Katleho ya ka e bile ka baka la ho mamela moeletsi wa ka. Dithuto tsa Grain SA le di-workshopo tseo ke bileng teng ho tsona, le tsona di bile le kabelo e kgolo katlehong ya ka hobane ke fumane boitsebelo le tsebo tseo ke tla di sebedisa ho fihlela ke itjhwellla.

Ho fihlela jwale o fumane kwetliso efe, mme ke efe eo o ntse o lakatsa ho e fihlella?

Ke bile teng dithutong tsa Tlhahiso ya Poone, ya Borakonteraka le ya Tlhokomelo ya Terekere, e leng tse ileng tsa hlophiswa le ho tsamaiswa ke ba Grain SA.

O ipona o le hokae nakong ya dilemo tse hlano? O batla ho fihlella eng?

Nakong ya dilemo tse hlano ke batla ho ba le mofuta wa lelwala la ka la roller le ho thusa



balemi ba bang ka dihlahiswa tsa bona tsa poone. Ke batla ho ba le masimo a mangata a lemehang, moo nka jalang poone e ngata le dijothollo tse ding, le ho ba le motjhine o silang, o ka sebensang dihlahiswa tsa ka. Ke batla ho ba rakonteraka wa dinako tsohle, ya ka thusang balemi ho jala masimo a bona le ho fafatsa dibolayalehola le dibolayakokwanyana jwalo ka ha ke se ke ena le boitsebelo ba ho fafatsa le ho sebedisa dikhemikhale ka nepo.

Keletso ya hao ke efe ho balemi ba ntseng ba thuthuha?

Nka re balemi ba batjha ba ntseng ba thuthuha ba tlamehile ho tseba hore dijo di tswa temong. Setjhaba se fepuwa ke temo. Ntle le temo, re tla hloka dijo, re tla bolawa ke tlala. Rona re le balemi re tlamehile ho hlahisa dijo tse ngata ho fepa le bona ba sa sebenseng tsa temo. Katleho e tla ka ho sebetsa ka thata.

Ditaba tse na re di kumelwa ke Jerry Mthomboti, Mohokahanyi wa Lenaneo la Grain SA la Ntshetsopele ya Molemi. Ho tseba haholwanyane romella e-meile ho jerry@grainsa.co.za.

Pula Invula's Quote of the Month

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

~ Teddy Roosevelt

Hobaneng o hloka motataisi?

Melemo ya ho ba le motataisi ke hore hona ho kgothaletsa kgolo ya nnete le phetoho e o thusang ho hola, e o kgothaletsang ho hola le ho o dumella ho kgetha ditoro tsa hao bophelong.

Motataisi o tshwana le seipone ho wena, motho eo o batlang ho mo sala morao, eo diketso tsa hae o batlang ho di sala morao – motho eo o batlang ho mo etsisa. O o thusa ho fihlella sepheo sa hao ka mokgwa o matla. O o botsa dipotso tseo o esong ho nahane ka tsona. Tshwaetso ya motataisi bophelong ba hao e boetse e ama bophelo bohle ba lelapa la hao le setjhaba. Motataisi o bohlokwa ho

o thusa ho kgetha paterone ya Modimo bophelong ba hao.

Dipotso di ngata tseo o tshwanetseng ho ipotso tsona ho utlwisisa hobaneng o hloka motataisi, mme motataisi hamorao o tla o thusa ka dikarabo tsa dipotso tse.

O batla eng?

O batla ho fihlella eng bophelong, mme o batla ho iphumana o le hokae nakong ya dilemo tse leshome? Motataisi o bohlokwa ho o thusa kgolong ya nako e telele hammoho le tswelopeng, ntshe-tsopele.

O ikemiseditse ho lefa bokae?

Ke ho hamela letanteng ha eba o tseba seo o batlang ho se fihlella empa o eso itokisetse ho etsa se lebelletsweng ho wena ho laola ntlha ena. O tlamehile hore o be o itokiseditse ho iketsa sehlabelo.

O rera jwang ho fihlella ditoro kapa sepheo sa hao?

Nahana le ho ngola fatshe merero ya hao e le hore motataisi a kgone ho o thusa. Nahana ka mang, eng, neng le hore ke hokae mabapi le merero ya hao, e le hore motataisi a kgone ho di lokisa.

O motho wa semelo sefe?

O motho ya ratang batho kapa dintho, kapa o motho ya ikemetseng ka thoko? Tseo o di ratang ke dife? Na o sebuabui sa motho kapa moetsi wa dintho?

Mokgwa o bonolo

ho wena wa ho ithuta ke ofe?

Na o motho ya ratang ho iketsetsa tsohe ka bowena kapa o motho ya ratang ho mamela dipale tsa ba bang hore dintho di etswa jwang?

Matshwao a motataisi

Ke ana a latelang:

- Ke **mohlodi wa ditaba**, o tseba dintho tseo o batlang ho di tseba, o tseba le se tla latela.
- Ke **mofani wa dikeletso** mabapi le mekgwa ya temo eo a ithutleng yona ka boiphihlelo, eseng ka bobare, e leng mekgwa e felang e sebetse e le ka nnete.
- O **ntshetsa pele boitsebelo bo ikgethileng hammoho le boitshwaro** tseo o thusang ho tseba seo o tshwanetseng ho se etsa polasing ya hao le hore se etswa jwang.
- O fana ka **pehelo**. O bohlokwa ho feta seipone: o boetse o fana ka mehopololepehelo, le ho bona se felang se le bohlokwa ruri mesebetsing ya hao ya temo.
- Ke motataisi wa sebele ya o rutang ka moo temo e etswang ka teng hore o fele o be ya hlolang bophelong.
- Ke **mophaphamisi** ya o thusang ho botsa dipotso ka polasi ya hao hore o tsebe hantle dintho tse nepahetseng tseo o tshwanetseng ho di etsa le hore ke dife tseo o sa tshwanelang ho di etsa, e leng tse tla o senyetsa tjelele e ngata.
- Ke motho **eo o ka lebang ho yena** ha selei se kgetlile lejwe, motho eo o mo tshaping, eo o mo hlomphang, eo o ka mo phuthullelang mathata a hao.
- O **thusa ho loha maano** hore o kgone ho bona setshwantsho hantle ka ho hlaka le ho utlwisisa maemo a ditaba. Ha a phopholetse, empa o fana ka dikeletso tsa sebele tsa se ka etswang.
- O **tsoselletsa thahasello** le ho thusa ho bula mamati le ho sibolla menyetla e metjha le tse kgonahalang. O dula a botsa: 'Na o bone...?'

Jwalo ka ha o bone hodimo mona, dikamano ke motheho wa bohlokwa haholo wa botataisi bo atlehileng.

Motataisi o o thusa ho utlwisisa hore kgolo efe kapa efe le tswelopele efe kapa efe ke tshebetso e hlokanang mosebetsi o matla, wa ho fufulelwa.

'Iron Sharpens Iron' by Howard and William Hendricks ke mohlodi wa ditaba tse.

Ditaba tse re di kumelwa ke Pietie Uys, sehwai le motataisi (Swellendam). Ho tseba haholwanyane romella e-meile ho pietie@swdconnect.co.za.

Pietie Uys ke motataisi le sehwai lebatoweng la Swellendam.

Bahlophisi

GRAIN SA: BLOEMFONTEIN

Suite 3, Private Bag X11, Brandhof, 9324
7 Collins Street, Arboretum
Bloemfontein
▶ 08600 47246 ◀
▶ Fax: 051 430 7574 ◀ www.grainsa.co.za

MOHLOPHISI YA KA SEHLOHONG

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

MOHLOPHISI WA PHATLALATSO

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

MORALO, TLHOPHISO LE HO PRINTA

Infoworks
▶ 018 468 2716 ◀ www.infoworks.biz



PULA/IMVULA E FUMANEA KA DIPUO TSE LATELANG:

Sesotho,
English, Afrikaans, Setswana,
Sesotho sa Leboya, Sezulu le Seqhotsa.

Lenaneo la Grain SA la Ntshetsopele ya Molemi

BAHOKAHANYI BA NTSHETSOPELE

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

Johan Kriel

Foreisetata (Ladybrand)
▶ 079 497 4294 ◀ johank@grainsa.co.za
▶ Ofisi: 051 924 1099 ◀ Dimakatso Nyambose

Jerry Mithomboti

Mpumalanga (Nelspruit)
▶ 084 604 0549 ◀ jerry@grainsa.co.za
▶ Ofisi: 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
▶ Ofisi: 034 980 1455 ◀ Sydwell Nkosi

Ian Househam

Eastern Cape (Kokstad)
▶ 078 791 1004 ◀ ian@grainsa.co.za
▶ Ofisi: 039 727 5749 ◀ Luthando Diko

Lawrence Luthango

Eastern Cape (Mthatha)
▶ 076 674 0915 ◀ lawrence@grainsa.co.za
▶ Ofisi: 047 531 0619 ◀ Cwayita Mpotyi

Liana Stroebel

Western Cape (Paarl)
▶ 084 264 1422 ◀ liana@grainsa.co.za
▶ Ofisi: 012 816 8057 ◀ Melercia Kotze

Du Toit van der Westhuizen

North West (Lichtenburg)
▶ 082 877 6749 ◀ dutoit@grainsa.co.za
▶ Ofisi: 012 816 8038 ◀ Lebo Mogatlangane

Vusi Ngesi

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

BOKGOBA BA DITHETHEFATSI – bothata maikutlong a motho

Setjhabeng sa rona disebediswa tsa bokgoba tse kang alcohol, kwae le tsona dithethefatsi tse seng molaong di fumana hohle mona. Batho hangata ba sebedisa hamper, disebediswa tse ntsi tse etsang batho makgoba le ha ba tseba hore di baka mathata kahisanong, mmeleng le maikutlong hammoho le mathata mesebetsing. Tsebediso e fosahetseng ya dithethefatsi tse ntsi e ka nna ya tswela pele nako e telele, mme ya qetella e baka hore motho a sitwe ho e laola, e be lekgoba la yona.

Bokgoba ba tsebediso ya dintho tse ntsi hangata e bonahala mmeleng kapa boitshwarong ba motho, e leng ho mabapi le mamello ya motho (ka baka la tsebediso ya kgafetsa, tsebediso e phahameng e a hloka hloka ho fihlella se batlwang ke mesebedisi) le ditlamorao (matshwao a ho tlhela, e leng matshwao ao mesebedisi a bang le ona ha sesebediswa se tlhelwa kapele ka mora nako e telele ya tsebediso ya sona).

Dintlha tse kgannelang bokgobeng ba tsebediso

- Monate kapa monyaka ka baka la kगतello, mo-kgathala kapa ngongoreho.
- Mehla ya bokgoba dithethefatsi /tsebediso e mpe ka baka la metswalle kapa ba lelapa.
- Kगतello ya dithaka tse sebedisang *alcohol* kapa dithethefatsi.
- Tlhoko ya boitsebelo ba ho hlola mathata kapa mekgwa e meng ya ho sebetsana le mathata a hao.

Mefuta ya dithethefatsi

Dithethefatsi hangata di wela tlasa mekgahlelo e meraro:

Dihatelli (Depressants)

Di diehisa tsebetso ya methapo le ho fokotsa maikutlo a kगतello le ngongoreho; mohlala, *alcohol* le *heroin*.

Dimatlafatsi (Stimulants)

Tsena di matlafatsa tsebetso ya methapo le ho thusa maikutlong a monate le boitshapo, mohlala, *nicotine*, *cocaine*, *crystal meth (Tik)* le *ecstasy*.

Ho phela ditorong (Hallucinogens)

Di hlahisa ho fetoha ho itseng methapong kapa ho bona dintho eka ke ditiro, mme ho kenyelletsa dipheleho tse kgolo tse hlabang ya mebalala le kutlong ya ditsebe. Ditlamorao tse ding ke ho ikutlwa o phomotswe, maikutlo a monate le letswalo ka nako tse ding. Mehla ya LSD le matekwane (*marijuana*, *Dagga*).

Matshwao le ditlamorao tsa bokgoba dithethefatsi

- Ho fetoha ho sa hlaloseheng ha maikutlo, bohale bo sa tlwaelehang hammoho le ntwala.
- Ho ba siyo mosebetsing kapa ho salla morao ha mosebetsi/wa sekolo.
- Phetoho sebopehong, mohlala, ho se ithokomele mmeleng.
- Dipheleho boitshwarong ba ho robala le ho ja.
- Boshodu, ho se tshaphahale, ho utswa tjelele/ tsa bohlokwa.
- Menkgo e makatsang, matshwao/mengwapo.
- Tse sebediswang dithethefatsi, mohlala, dina-lete le dipeipi.

Maqheka a ho hlola bokgoba ba dithethefatsi

(Freely adapted from source: www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov)

- **Fumana ho hong bakeng sa hoo.** Ho hlaphohelwa ho bolela ho ba le nako e ngata e lokolohileng. Fumana mekgwa e meng ya ho sebedisa nako ya hao jwalo ka mesebetsi e kenyang bophelo, ditlwaelo tse ding le dikamano tse ding.
 - **Qoba taba ya "tse ka o kgopisang".** Ho bohlokwa ho tseba tse o kgotlaetsang ho nwa le ho sebedisa dithethefatsi. Ha eba o tseba batho kapa dibaka tse o kgopisang, qoba tseo tsohle.
 - **Rera ho sebetsana le ditakatso.** Ha takatso e o tlela, ikgotpotse hore ke hobaneng o tshwanetse ho fetola mekgwa ya hao ya pele kapa o ka lokisa dintho ka ho buisana le motho eo o mo tshelang. Ho ena le ho lwantshana le maikutlo, amohela maikutlo ao ntle le ho inehela, ka tsebo ya hore maikutlo ao a tla feta, ke ntho feela ya nakwana.
 - **Ithute ho re "tjhe".** Meleko ya ho nwa le ho sebedisa dithethefatsi e tla nne e tle, e lebele. Eba le "tjhe e ikokobeditseng" ya ho re "tjhe, ke a leboha". Ha o bua jwalo, ho ke ke ha eba bonolo ho inehela. Ha eba o tsilatsila, o tla iphumana o le molekong wa ho beha lebaka le itseng la ho wela molekong hape.
- Fumana thuso ya seprofeshene le tsebetso ha eba wena kapa moratuwa wa hao le le bokgobeng ba alcohol le dithethefatsi. Bokgoba bona ke bolwetse, mme ha eba bo sa phekolwe bo tla senya bophelo ba hao le ba moratuwa wa hao. 🍷

Ditaba tsena re di kumelwa ke Petra Nel wa PROCARE. Ho tseba haholwanyane ramella e-meile ho petra@procare.co.za kapa ikopanye ka mohala le PROCARE nomorong ya 0861 7762273 kapa 021 873 0532.