

# PULA IMVUILA

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



GRAIN SA  
GRAAN SA

DIPHALANE  
2014

## Bakonteraka ba Bolemirui – tse o tshwanetseng go di itse

Lekwalo la Grain SA la  
balemipotlana

Bala Moteng:

- 04 | O moeteledipele kgotsa o mong fela?
- 08 | Tebo ka bokhutswane go ditiragalo le kumo ya kanola
- 10 | Grain SA e bua le... Ezekiel Nkosi



**G**o konteraka go tswelala go nna boammannete mo bolemiruing, tota go balemirui ba bannye, ka ntlha ya gore tlotlha ya diterekere le didiriswa tse di dirisiwang go dira tiro mo polaseng e sa kgonwe. Ga go makatse go fitlhela tlotlha ya didiriswa tsa bolemirui tse di leng mo polaseng e feta tlotlha ya polase, mme ga go tthalogangwe ka dinako tsotlhe fa molemirui a dirisa madi a mantsintsi go reka sediriswa se se turang jaaka sediriswa sa go roba le segasetsa tse di dirisang tekenoloji e e tsweleletseng.

Ke lona lebaka le, le le dirang gore balemirui ba bangwe ba dirise bakonteraka go dira ditiro tse dingwe mo polaseng. Le gale, ditiro tse dingwe di na le mathata mme ga di kgonwe go neiwa bakonteraka, jaaka go jwala mme jalo tiro e e dirwa ke molemirui ka boene ka gore o tlaa netefatsa gore maemo a siame mme tiro ya go jwala e tlaa dirwa ka nako e e rileng. Go dira ditiro ka nako e e rileng go bothokwa thata mme bakonteraka ga ba kgone ka dinako tsotlhe go tla go wena go di dira ka yona nako e wena o thokang gore ba di dire. Bontsi ba bakonteraka ba dira tiro ya go baakanya masimo ka go lema la go suga mmu mme tota le go gasa dikhemikale le go roba.



# Bakonteraka ba Bolemirui – tse o tshwanetseng go di itse

## NKOKO JANE A RE...

**G**o buiwa gape gantsi ka ntsha ya kgaoganyo, tshuteletso le puseletso ya lefatshe. Go madimabe ka ntsha ya gore go akgogetswe ke maikutlo mme ga go na dikakanyo tse di thamaletseng ka ntsha ya kgwetlho e e re tlhometsweng e.

Re dumela ba botlhe gore go na le tlokego e kgolo go fetola jaaka go ntse mo bolemirui le gore bontsi bo bo tlhokiwang go fetolwa bo tsamaelana le dikgang tsa lefatshe le dithulaganyo tsa go kgona go tswelala ka go le dirisa le go le tlhokomela ka tshwanelo. Le gale, lefatshe ka bolone ga le na tlhohlwa ka ntsha ya go naya poelo le pabalesegodijo fa le sa dirisiwe ka tshwanelo go uma kumo. Ka yone nako e nka tswelala go re go na le diheketera ka dimilione tse di sa dirisiwang ka tshwanelo le ka kgona ya teng – mme re tswelala ka go re re tshwanetse go tswelala go fetola ka go sutisetsa lefatshe go ba bangwe!

Ke dumela gore re tlhoka go nna le ponalo e e rileng ka ntsha ya goreng re bona fa diporojeke tsa go sutisetsa lefatshe di sa kgone mme le gore goreng lefatshe le lentsi jalo le sa dirisiwe. Ke nnete gore batho ba tlhoka go rutiwa le go tsentshwa dithutiso – gona go bothokwa thata ka gore fa go se na kitso, diteko tsotlhe di tla thaela. Mme jalo, mo Grain SA re rutila e bile re tshegeditse balemirui ba ba leng diketekete ba ba nang lefatshe le ba ka le dirisang kwa ntle ga gore ga ba na didiriswa tsa go ba kgonisa go dirisa thekenoloji ya segompieno (metšhene e e tshwanetseng ditiro) e bile ga ba kgone go bona madi a ba ka a adimang go lokela peo mo mmung jaaka go tshwanetse. Fa re sa lebelele dikgwetlho tse tsa go dirisa metšhene le didiriswa le go bona madi, tshuteletso e nngwe le e nngwe ya lefatshe e ka se kgone go naya poelo mme e tlaa thaela.

Ke solofela ka pelo ya me yotlhe gore gongwe kwa ntle kwa re tlaa kgona go bona batho ba ba nang maemo a a kwa godimo ba mmuso go tlhaloganya bonnete ba dikgwetlho tse di re emetseng. Ba ba adimang madi ga ba batle go tsaya teko ya go adima balemirui ba ba simololang madi (e bile molao wa go adima madi o thibela tiragalo ya go adima mongwe le mongwe madi fela). Banka ya Mafatshe ga e dire sepe. Dikgwebo tsa bolemirui di leka go dira ganyane mme le tsone di thibelwa ke molao wa go adima. Mafapha a bolemirui a mangwe a dikgaolo a naya thuso e bile ba naya batho dikonteraka go dirisa lefatshe – go tlhaetse mme go tswelala go thaela. Lenaneo la pusetso ya madi la Lefapha la Tlhabololo ya Magae le Phetolo ya Bophelo le siame, mme ga go na madi a a lekaneng go kgona tsotlhe tse batho ba di tlhokang. Re tlhoka batho ba ba lebelelang sentle e bile ba ba nang kitso e e tseneletseng go kgona kgwetlho e.

Ke kopa ka boikokobetso gore re thuse ba ba nang lefatshe le ba ka le dirisang go le dirisa sentle pele – mme morago re ka simolola ka kgang ya go sutetsa lefatshe gape. Gakologelwa gore balemirui ba fepa batho botlhe mo lefatsheng le la rona mme fa lefatshe le le sa dirisiwe sentle go uma kumo e e tlhokiwang e bile batho ba simolola go bolaiwa ke tlala, lefatshe le lentle le la rona le ka se kgonwe go busiwa.

### Mesola mengwe ya go dirisa bakonteraka

1. Mosola o mogolo wa go dirisa bakonteraka ke gore go dirisiwa didiriswa tse di tshwanetseng go dira tiro jaaka go tlhokiwa. Gape go raya gore tiro e tlaa dirwa ka bonako le ka tshwanelo.
2. Molemirui o itse pele ga nako gore tlhohlwa ya go dirisa mokonteraka e kana kang mme o kgona go loga maano e bile a ka tlhoma teko ya go dirisa madi jaaka go tlhokiwa.
3. Gape, a ka se nne le bothata ba didirisiwa tse di robegang mme tota le go duela go baakanya didiriswa le metšhene tse di senyegang.

### Mathata a go dirisa bakonteraka

1. Go tlhola go nna lebaka la gore mokonteraka o sa dira go gongwe mme ga a kgone go go thusa fa o tlhoka gore e tle go dira se o batlang a se dire ka nako e e rileng.
2. Kgatelelo ya gore wena o batla gore mokonteraka a fetse tiro ka nako e e rileng e ka dira gore a dire ka bonako mme a sa fetse tiro ka mokgwa o wena o o batlang e bile le jaaka go tshwanetse.

### Maikarabelo a molemirui

- Molemirui o tshwanetse go itse gore tlhohlwa e e lekaneng e kana kang go dira tiro e nngwe le e nngwe. O tshwanetse go tlhokomela mme a lekalekantshe dinopolo tsa bakonteraka ba ba farologaneng.
- Molemirui o tshwanetse go loga maano a go dirisa mokonteraka pele ga nako. O tshwanetse go batla mokonteraka yo go itseweng a kgona ditiro mme a mo kwadise pele ga nako gore a netefatse gore ditiro tse a di tlhokang di tlaa dirwa ka dinako tse di tlhokiwang.
- Kwa mafelelong ke boikarabelo ba molemirui go tlhokomela gore tiro e dirwe jaaka a tlhoka. O tshwanetse go nna teng e bile go tlhokiwa gore a nne a lebeletse gore tiro e dirwe sentle ka gore ga a kgone go solofela fela gore mokonteraka kgotsa badiredi ba mokonteraka ba tlaa dira tiro jaaka go tlhokiwa le ka tshwanelo.
- Molemirui o duela tiro e e dirwang sentle mme o na le maemo a go emisa ditiragalo fa a sa kgotsafale ka tse di dirwang. Balemirui ba bantsi go feta ba tswelala fela go tshepha gore mokonteraka o tlaa dira tiro e e pula mme ga ba lebelele gore go diragala eng mo masimong a bone. Sekao ke fa e le boikarabelo ba mokonteraka go tlhokomela

gore go se latlhege sepe fa go robiwa mme molemirui a kgone go kopa gore didiriswa di setelwe gape fa a bona gore go latlhega kumo go feta. Gape, fa bakonteraka ba gasetse dikhemikale tse di leng bothokwa thata, go bothokwa gore molemirui a nne teng, a ntse a tlhokomela gore tlhakathakanyo ya dikhemikale e lekane jaaka go tshwanetse fa di gasetse.

- Fa tiro e fetswa mme molemirui a kgotsafetse o tshwanetse go duela mokonteraka jaaka go dumetswe. Ka go dira jalo go tlaa agiwa kutlwano gare ga bone mme go tlaa netefatsa gore ditiro di dirwe ka tshwanelo isago.

### Maikarabelo a mokonteraka

- Mokonteraka o tshwanetse go loga maano a go dira tiro ya gagwe gore a kgone go kgona tse a di kwaletseng mme a goroge mo polaseng ka nako e e rileng o tlaa kgona go goroga. O tshwanetse go tswelala go bua le molemirui mme a mo itsese gore o tlaa kgona go goroga leng.
- Metšhene ya gagwe e tshwanetse go tlhokomelwa sentle go kgona go dira tiro jaaka go tlhokiwa mme go sa sengwe nako epe ka ntsha ya disenyego fa kgatelelo ya go fetsa ditiro e nna teng mo setlheng.
- Mokonteraka o tshwanetse go nna senatla mme go tlhokiwa gore a dire mo masimong a molemirui ka tlhokomelo le tlotlo. O tshwanetse go tswelala a ntse a tlhokomela metšhene mme a ntse a e setela go netefatsa gore e dire jaaka go tshwanetse. Sekao ke dinosele tsa segasetse tse di tshwanetseng go tlhola di thibololwa go netefatsa gore di gasetse ka go lekana; mme le sedirisiwa se se robang se tshwanetse go tlhokomelwa e bile se setelwe go laola bokana ba tshenyego mo tshimong e nngwe le e nngwe.

### Ka bokhutlo

Go bothokwa thata go aga maikutlo a kutlwano gare ga wena le mokonteraka yo a tlaa dirang ditiro tsa gago. Kutlwano e ka tlhoma pharologano e golo go kgonisa kgwebo ya gago. Go bothokwa go lekana gore mokonteraka a go tlotle o le molemirui mme a itse sentle gore o ya go nna molaodi yo o gagamatsang dikgole yo o tlaa nnang teng ka dinako tsotlhe go tlhokomela ditiro tse a di dirang.

**Athikele e e kwadilwe ke Jenny Mathews, mokwadi wa Pula Imvula. Fa o tlhoka kitso gape, o ka romela emele go [jenjonmat@gmail.com](mailto:jenjonmat@gmail.com).**



# Fokotsa go bataola mme oketsa kgono ya go tshwara metsi go bona kumo ka bontsi

**D**imela di tlhoka metsi go kgona go mela le go ungwa maungo; ke bonnete ba bophelo bo rona re le balemirui re tshwanetse go bo ela tlhoko. Fa re ka oketsa bokana ba metsi a a leng teng go dirisiwa ke dimela tse re di jwalang re tlaa kgona go bona poelo ka nako ya go roba.

Koketso ya metsi a a ka dirisiwang ke dimela tsa dijwalwa tsa rona e tlaa oketsa bokana ba kumo e re tlaa e bonang. Sekao se se siameng ke go nosetsa; fa dimela di nosetswa, go bonwa kumo e e kwa godimo. Dijwalwa tse di jwalwang mo masimong a a sa nosetsweng ka fa gongwe a ikanya ka metsi a pula fela, mme jalo go bothokwa gore balemirui ba laole kgono ya bona go dirisa metsi.

Go kgona go laola go nna teng ga metsi go dimela tsa rona re tlhoka go lebelela mmu mme re leke go tlhologanya se re ka se dirang go oketsa kgono ya mmu go tshwara metsi.

## **Re tlhoka go fokotsa go elela ga metsi**

Metsi a a elelang go tloga mo mmugodimong ke metsi a a latlhegelwang dijwalwa tsa rona. Go fokotsa go elela ga metsi re tshwanetse go leka go tshwaraganya mmu ka go dirisa mofuta mongwe wa dimela kgotsa ka go o bipa ka kobelo e gantsi e leng disalela tsa setlha se se fetileng. Balemirui ba bantsi ba jwala dimela tse di tsharang mmu jaaka habore kgotsa bojang ba rye ka tshimologo ya mariga fa metsi a sa le teng mo mmung, mme go ikaega ka bokana ba metsi a a leng teng mo

mmung. Ka ntlha ya bothata ba metsi a a elelang balemirui ba bantsi ba fetotse go mokgwa wa go suga mmu ka go se leme, mme tiragalo e e oke-tsang kgono ya metsi go tseenelela mo mmung ka go se elele fela go tloga mo mmugodimong. Mokgwa o mongwe o o dirisiwang ka tlwaelo wa go thibela gore metsi a se elele fela ke go thulamisa phologelo ya mmu ka go aga dikonturu. Go molao, fa tshimo ya gago e thulama ka bokana bo bo rileng, o tshwanetse go aga dikonturu go fokotsa go elela ga metsi le tatlhego ya mmugodimo.

## **Re tlhoka go fokotsa go bataola ga mmu**

Fa mmu o bataotswe thata metsi ga a kgone go tseenelela mo mmugodimong. Go bataolwa ga mmu ke bothata tota mo dikgaolong tsa magare le bophirima tsa Afrikaborwa mo letsatsi le fisang mmu ka nako ya mariga go thatafatsa mmugodimo go nna jaaka legogo. Mokgwa o o dirisiwang go fokotsa bothata bo ke go fokotsa go tsamaya mo masimong, tota ka nako ya go roba. Leka go tsamaisa dilo tse di leng bokete thata mo mathokong a tshimo. Dithaere tse di fokoditsweng mowa gore di nne boleta di ka dirisiwa mo dikololing go phatthalatsa boima ba tsona. Ka go dirisa mekgwa e mentshwa ya thekenoloji e e supang mo go tsamaiwang teng e bile e tsamaisa ka boyona balemirui ba kgona go netefatsa gore go tsamaiwe mo gongwe fela ka setlha sotlhe.

Diruiwa le tsone di ka bataola mmu thata fa di fula mo masimong ka nako ya mariga. Go fokotsa

bothata bo o ka kgobokana disalela mme wa di thothela kwa diruiwa di ka di jang teng go tloga mo masimong, mme go ja madi go dira jalo fa go bapisiwa le go tlogela diruiwa gore di fule mo masimong fela. Ka ntlha ya go tura go ngata disalela balemirui ba bantsi ba tlhopha go suga mmu go tseenelela pele ga nako ya go jwala. Gantsi balemirui ba tlaa dirisa sephatsa boteng morago ga dipula tsa ntlha, mme morago ba bo ba dirisa sedikodiko se se segang se se thubang mmu go rulaganya lekidi mo metsi a ka kgonang go tseenelela mo mmung go fitlha kwa meding ya dimela.

## **Bokhutlo**

Fa re sa tlhokomele mmu wa rona re ka se kgone go bona kumo ka bokana bo re batlang. Mmu ke setshodi se re se tlhokang go uma kumo. Fa lefatshe le tlogelwa gore le nne thata jaaka le ntse le se na disalela le dibodu tse dingwe tse di dirang gore le nne boruma re ka se kgone go medisa sengwemme tota le go bona kumo e nnye fela. Balemirui ba ba dirisang masimo a a sa nosetsweng ke bona ba ba tshwanetseng go tlhokomela thata ka gore ka nako ya komelelo lerothodi le lengwe le le lengwe la metsi le bothokwa go dimela tse di lekang go mela le go phela tota le go bophelo ba molemirui.

**Athikele e kwadilwe ke Gavin Mathews, Dekrii ka Bolaodi ba Tikologo. Fa o tlhoka kitso gape, o ka romela emele go [gavmat@gmail.com](mailto:gavmat@gmail.com).**

*Tlhola tshimo ya gago go bona ditshupetso tsa go bataola.*

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

# O moeteledipele kgotsa o mong fela?

**G**o kwala athikele e e leng palo ya mafoko a a ka nnang 800 ka sethogo sa boeteledipele – ke kgwetlho tota! Go se tshabe go itatola go ka phuthulolwa go re fa e le ntlha ya bolaodi ka bophara boeteledipele ke yona kgang e go buiwang thata ka yona. Jalo tsela e go tlaa tsamaiwang ka yona mo athikeleng e ke go leka go supa dintlhabotlhokwa tse dingwe tse di tlaa tlhotlheletsang dikakanyo tsa go tsweleletsa boeteledipele.

Fa ke ne ke ntse ke lebeletse ditiro tsa go laola ka go loga maano, go rulaganya, go dirisa le go tshwara dikgole mong wa kgwebo gape o tshwanetse go nna moeteledipele mme o tshwanetse go swetsa, go tswelletsa puisano mo teng le kwa ntle ga kgwebo, tlhoma ditiro tse di dirwang, rulaganya dikgaolo, tlhotlheletsa badiri mme gape le go tiisa boitshwara ka molao mme le ka kutlwano.

Boeteledipele ke kgono ya go kgonisa kgotsa mme le go tlhotlheletsa ba bangwe go

dira tiro ka tumelo le ka kutlwano go e fetsa. Boeteledipele bo ka tlhalosiwa gape e le tirego ya go labagantsha maitseo a ba bangwe go kgonisa maitlomo a a rileng. Jalo moeteledipele ke ene yo o tlhotlheletsang batho ba bangwe go dira se se tlhokekwang go bona maitlomo a a setilweng. Mongwe o tshwanetse go simolotsa ditiragalo tse dingwe tota ka ntlha ya go dirisa maano mme a ntse a lebelela gore go tswelwa pele ka tsona. Monge yo ke mong/molaodi yo a leng moeteledipele. Mo kgwebong ya gago ke wena yo a nang boikarabelo a go tlhotlheletsa badiri ba gago go dira tiro e e leng botlhokwa ka go dumela le ka maikutlo a a siameng go bona maitlomo a kgwebo ya gago.

Go kgonisa go tlhotlheletsa batho ba bangwe moeteledipele o tshwanetse go nna le thokgamo ka e le thokgamo e e bonwang e le setswaki se se leng botlhokwa go feta sa boeteledipele. Thokgamo e tlhaloswa e le tlhamamo ya go nna le boikanyo le go laya setho se se rileng. Fa ke na le thokgamo, tse ke di buang le tse ke

**“** *Moganetsi o ngongoregela phefo. Motlhalefi a re e tlaa fetoga. Moeteledipele o fetola diseile.*

di dirang di a tshwana. Ke dira tse ke di buang. Ke yo ke leng ene, kwa ntlhe ga kwa ke leng teng kgotsa yo ke nang le ene. Go dumela ga me ke go dumela ga me mme go gana ga me ke go gana ga me. Thokgamo e raya gore ke nna ke tshwanetseng go e phela pele ke etela ba bangwe pele.

Thokgamo e aga boikanyo le tlotlo mme ke yona nonofo ya botho e e leng botlhokwa go kgonisa kgwebo. Thokgamo e bopa leina la nnete, e seng kgopolo fela. Thokgamo e thusa moeteledipele go nna le boikanyego, e seng go nna le tlhaloganyo fela. Thokgamo ga se re se dirang fela mme gape ke yo re leng ene. Mme yo re leng ene, ka go boela, ke mo go tlhomamisang se re se dirang.



**BOLAODI**

**Mekgwa e menge ya go supa thokgamo:**

- Phela bophelo bo o bo rutang.
- Dira tse o di buang.
- Supa boikanyo go ba bangwe.
- Baya mo go leng mosola go ba bangwe mo pele ga mo go leng mosola go wena.
- Bonalatsa tse o di dirang e bile nna le botho.
- Se solofetse mongwe selo mme wa se mo neye.

Go dira ga thulaganyo e nngwe le e nngwe, fa e le kgolo kgotsa fa e le nnye, go tsamaelana le boleng ba boeteledipele ba yona. Kgono ya thulaganyo ya kgwebo ga e bonagale fela ka nthla ya moeteledipele e le ene fela mme tota ka nthla ya **kgono ya gagwe go nna moeteledipele**. Balaodi ba ba kgonang ga se go re ke baeteledipele ba ba kgonang. Go kgona go oketsa go dira ga thulaganyo, go bonega go le bothokwa gore balaodi ba ba kgonang bothe ba nne le baeteledipele ba ba kgonang. Go lesego gore molaodi a ka kgona go oketsa kgono ya gagwe go nna moeteledipele ka go tsena dithutiso le go dirisa tse a di rutilweng.

**A o batla go nna moeteledipele yo a kgonang?**

1. Gakologelwa gore fa o le moeteledipele, fa gongwe o tlaa tshwanela go dirisa ditshwetso tse di sa rategweng. Ga o kgone go kgotsofatsa mongwe le mongwe mme o tshwanetse go leka go amogela tlotlo ya badiri ba bothe ba gago, kwa

**Fa gongwe tse di latelang di ka go tlhotlheletsa o itekantsha:**

<b>NNA KE MOETELEDIPELE E SENG MONG</b>
<b>MONG O ITSE TSOTLHE</b>
<b>MOETELEDIPELE O DUMELA DIPHOSO</b>
<b>MONG O BOLELA BATHO TSE DI TSHWANETSENG GO DIRWA</b>
<b>MOETELEDIPELE O SUPA GORE DILO DI DIRWE JANG</b>
<b>MONG O A LEMOSA</b>
<b>MOETELEDIPELE O NAYA KGAKOLOLO</b>
<b>MONG O BUA PELE</b>
<b>MOETELEDIPELE O REETSA PELE</b>
<b>MONG O NAYA TAELO</b>
<b>MOETELEDIPELE O SUPA TSELA</b>
<b>MONG O BATLA GO TLOTLWA</b>
<b>MOETELEDIPELE O AMOGELA TLOTLO</b>
<b>MONG O DIRISA MOLAO GO BUSA</b>
<b>MOETELEDIPELE O SUPA BOTHO</b>

ntle ga go nna thaka ya badiri ba bothe ba gago.

2. Se dirise maemo a gago ka go tlhola o ntse o bolela badiri gore ke wena mong wa kgwebo mme ba dire jaaka o laela.
3. Supa bobelokgale le tswetelelo. Se tshoswe ke mathata le kganetso mme tswelela jaaka o batla e bile o nne le boikanyo mo go tse wena o di dumelang.
4. Nna le tshiamo: Tshwara badiri ba gago ba bothe ka go tshwana. Go nna le kgetholo ke bonnete ba go thuba maikutlo a tirisano mmogo.
5. Phela ka mmannete. Fa o sa itse karabo go bothata, re jalo. Leka go bona bona karabo ka bonako jaaka o kgona. Fa o leka go nna moitsetsothe go tlaa go tlhaolela kwa thoko ga badiri, mme fa o ka ba botsa gore bona ba tlaa kgona bothata jang go tlaa tswelletsela kutlwano.
6. O tshwanetse go itse batho ba gago – maina le difatlhego, kwa ba tswang teng, kgono, bokoa, tse di ratwang le tse di sa ratwang, jalo le jalo.
7. Supa sekao – o batla gore badiri ba gago ba nne teng ka nako e e rileng – a wena o nna teng ka nako e e rileng? 🌧️

**Athikele e kwadilwe ke Marius Greyling, mokwadi wa Pula Imvula. Fa o tlhoka kitso gape, o ka romela emeile go mariusg@mcgacc.co.za.**

# Ke eng se se tshwanetseng go nna mo lenaneong la "GO DIRWA" la me ka Diphallane?

**K**e yona nako eo ya ngwaga gape! Setlha sa go jwala se re wetse mme balemirui ba bantsi ba ntse ba utlwa kgatelelo ya go leka go rulaganya le go loga maano a bofelo go kgona go simolola go jwala mo setheng se sentshwa. Paakanyo e e siameng ke selotlolo sa go kgona bolemirui! Nte re lebelele ditiro tse di leng bothokwa thata tsa kgwedi e.

go segiwa, go sugiwa, go phatsa mmu, kgotsa go dira sengwe le sengwe se se leng bothokwa mo masimong a gago go kgona go jwala.

Metšhene e e neng e ntse e beilwe mo setorong kgotsa ka fa tlase ga dithare mo jarateng ka nako ya mariga e tshwanetswe go ntshetswa kwa ntle. Ka tsholofelo e ne e beilwe e siame sentle mo go tlaa tokafatsang tiro ya gago thata. Sekaseka motšhene go lebelela dibering, diithaere, diketane le mapanta. Netefatsa gore ditloromo di phepa mme le gore dikgaolo tsotlhe ka mo teng tse di dirang di sa dira jaaka go tlhokiwa.

Ka go ikaega ka nako e pula e tlaa simololang go na o tlaa iphitlola o setse o dira thata ka bonako. Mme ka jalo go bothokwa go nna le ditlapele. Kwala ditiro tsotlhe tse di leng bo-

Ka jaanong dithomelelo tsotlhe di tshwanetse di setse di romeletswe, mme fa go se jalo, go bothokwa thata gore o di romelele ka bonako jaaka go kgonwa. Fa o di tlogela gore di romelelwe ka mafelelo a nako o ka iphitlola o swabisitswe ke go tlhokiwa ga peo e o e tlhokang.

Ke nako ya go simolola go baakanya masimo go jwalwa. Ke go re go gasetswa, go phepafatswa,



thokwa tse o tshwanetseng go di dira. Fa o laola nako ya gago ka bothale le ka kgono o tlaa fola pelo ka nako yotlhe e go jwalwang. Lese go wena mme o jwale monate! 🌧️

**Athikele e kwadilwe ke Gavin Mathews, Dekerii ka Bolaodi ba Tikologo. Fa o tlhoka kitso gape, o ka romela emeile go gavmat@gmail.com.**

# DISOYA

## – dikakaretso le ditlhagiso tsa go uma ka 2014/2015

**G**o uma ga disoya go ntse go tswelala mo balemiruing mme o ka re balemirui ba ba neng ba di jwala ditlha tse di fetileng ba ntse ba oketsa bokana ba mmu o ba jwalang disoya mo teng.

Tlhotlha ya disoya e ntse e nna gare ga R5,117 ka tono ka kgwedi ya Mopitlwe ya 2015 mme ya fokotsega ya nna R4,535 ka tono ka kgwedi ya Motsheganong ya 2015.

Tlhotlha e e sa fetogeng gantsi e ntse e tshwana go tswelala go ya mo setheng sa go uma se se latelang e supa gore go abela le go tlhoka disoya go lekalekane. Ka go nna jalo go tlaa go thusa fa o balabala tlhotlha ya ditokelelo fa loga maano go jwala disoya.

Sefiwa sa Sagis se supa gore bokana ba kumo ya mafelelo ya disoya ka ngwaga o o fetileng e ka nna ditono tse 944,340. Go tlaa nna ditono tse 160,000 godimo ga tsa ngogola. Makhete e kgona go dirisa koketso e ya disoya mo lefatsheng la rona. Gakologelwa gore tlhotlha e e tlhomilweng ga e a kopantshwa le tlhotlha ya go thotha kumo jaaka go ntse ka di-jwalwa tse dingwe tse di rekisiwang. Ntlha e e tlaa go kgonisa go tlhoma “teko” e e lekaneng ya

tlhotlha e o ka e amogelang mo polaseng ya gago ka setlha se se latelang. Botsa ba koropora rasi ba gago gore ba akanya gore tlhotlha ya disoya ka Motsheganong 2015 e ka nna kana kang fa ba lebelela “teko”.

### Dikgakololo ka go uma Morato wa dintlhatsotlhe

Ka go dirisa kitso e e filweng fa godimo o ka kgona go tlhoma morato wa dintlhatsotlhe wa go jwala disoya le dijwalwa tse dingwe mo polaseng ya gago, mme o ka swetsa gore o ka jwala disoya mo kgaolong a kana kang. Netefatsa gore ditšhelete tsa gago di teng e bile di kgonwa go dirisiwa pele ga nako ya go simolola ga setlha gore ditokelelo tsothe di kgonwe go rekiwa ka nako.

### Tshugo ya mmu

Go botlhokwa go suga mmu mo masimong ka nako ka kgwedi ya Phatwe fa o ne o dirisa di-salela tsa disoya mo masimong go nna mafulo a dikgomo le dinku tsa gago. Mokgwa wa go suga mmu le thefosano ya dijwalwa tsa gago di tlaa tlhomamisa gore o tlaa dirisa mokgwa ofe wa go suga mmu. Ke go re go tlaa nna diswetso tsa go sega le go phatsa mmu fa o sa ntse o

dirisa mokgwa o o tlaetsweng kgotsa fa o dirisa dikhemikale go bolaya mefero o tlaa dirisa go se leme gagotlhe fa o simolotse go dirisa mokgwa o wa go suga mmu mo kgwebong ya gago ya bolemirui.

Go botlhokwa go kgona go boloka metsi ka bokana bo o bo kgonang fa pula e na pele ga nako ya go jwala. Ga go na kemedi e e ka phalang go baakanya masimo ka tshwanele.

### Tlhopho ya peo le mofuta

Botsa balemirui ba o ba itseng ba ba jwalang disoya ka dinako tse di farologaneng le ka palo ya dimela gore ba bone kumo e kana kang mme le gore ba jwetse mofuta ofe wa disoya. Barekisi ba peo le bona ba ka kgona go go thusa ka go go bolela gore ke mofuta efe e e kgonneng ditlha tse di fetileng fa go ne go na le mathata tota ka maemo a tlelaemete. Go uma ga disoya mo dingwageng tse di fetileng mo dikgaolong tse di farologaneng go tlaa go thusa go supa mofuta wa disoya o o kgonneng mo kgaolong ya gago ya bolemirui.

Romelela peo ya mofuta wa disoya tse o di tlhophileng pele ga nako.



### ***Palo ya peo e e jwalwang***

Fa o itshwarela peo ya gago e o e umileng go e jwala go tlaa nna bothokwa gore o e phephatse sentle e bile le go e sefa go tlosa peo e nnye go feta. Peo ya disoya e ka nna bokana bo bo farologaneng ka boima gare ga 0,11 ya geramo go fitlhela 0,18 ya geramo. Fa o dirisa sediriswa sa go jwala se se setiwang go jwala ka dikilogeramo ka heketara go tlhokiwa gore o tlhokomele ntlha e. Lekalekantsha boima ba diteko tsa peo tse di ka nnang 100 mme o sete sediriswa sa go jwala sa gago go jwala mo go ka nnang palo e e leng dimela tse di ka nnang 350,000 ka heketara. O ka dumela gore go fete palo e o e tlhomileng ka 10% fa go na le mathata a gore peo e se simolole go mela sentle. Fa go ntse jalo go tlaa nna go lekana ga dimela mo masimong a a sa nosetsweng mme go ka go naya kumo e e siameng ka ngwaga fa go le komelelo le fa pula e na thata.

Leka e bile o sete sediriswa sa gago sa go jwala mme tota le fa e le se se jwalang ka dikilogeramo kgotsa se se dirisang mowa.

### ***Tsa go tlhabela le tse di tswetsang go mela ga medi***

Kopana le ba ba rekisang peo e e tlhabetsweng

ka rhizobium mme o buisane nabo ka ntlha ya ditlhopho tse di leng teng. Go na le dikhampani tse dintsi tse di rekisang peo e e tlhabetsweng e bile e na le tse di tswetsang go mela ga medi. Dithabelo di teng tse di ka lokelwang le peo pele ga nako ya go jwala mme di ka dirisiwa mo matsatsing a a leng lesome kgotsa go feta di ntse di dira. Go thusa go kgona go jwala peo ka nako e e rileng ya go jwala.

Go nna teng ga ditshwaragano tsa baktereria ya rhizobium mo modikgolong wa semela sa soya ke ntlha e kgolo e e leng bothokwa go kgona go medisa disoya sentle. Le fa go na le ditshwaragano tse di leng robedi fela mo modikgolong wa semela sa soya go lekane go naya semela sa soya naiterogene e e lekaneng go kgonisa semela sa soya go naya kumo e e lekaneng. Botsa morekisi go go thusa ka nako ya go jwala fa o belaela gore o dirise didiriswa tse di farologaneng jang.

### ***Monontsha***

Tsibogo e e siameng thata go tiriso ya monontsha mo disoyeng e bonwe kwa Foreisetatabotlhaba. Fa mebu ya gago e sa noniswe ka go dirisa monontsha o montsi, kgotsa fa bokana ba palo ya difosofata bo le kwa tlase go ka jwalwa ma-

bapi le go dirisa monontsha mme o beiwe ka fa tlase le fa thoko go katogile peo.

### ***Go laola mefero***

Botsa morekisi wa dikhemikale wa gago go lebelela bothata ba mefero ba gago mme dirisa leano le le supang gore go tlaa dirisiwa dikhemikale tse dife le tse kana kang ka tlhohlwa e kana kang ka heketara. Gakologelwa gore o tlaa dirisa glyosphate kgotsa mokwa o o tswetsweng mme gape le gore lenaneo la go gasetse le tsamaelana le didiriswa tsa go gasetse tse o di tshotseng.

### ***Bokhutlo***

Ka go loga maano pele ga nako o tlaa kgona go jwala ka nako e bile o kgona go dirisa mefuta e e siamentseng kgaolo ya gago. Netefatsa gore peo e tlhabetse sentle me lebelela gape le gape palo ya dimela ka heketara ka nako ya go jwala go go naya kgono go bona kumo e e kwa godimo ka 2015. 🌱

***Athikele e kwadilwe ke molemirui yo o rotseng tiro.***

# Tebo ka bokhutswane go ditiragalo le kumo ya kanola

**K**anola ke semela se se sa tlwaelwang mo Afrikaborwa, ka mefuta e e farologaneng, gantsi go tsweng mo semeleng sa *Brasus napus*.

Ka mefelelo a ngwagosome ya masomarobedi le tshimologo ya ngwagosome ya masomarobongwe, ka koketso ya tlhotlwa ya ditokelo le phokotso ya poelo ya dijawalwa tse di tlwaetsweng, jaaka korong le bali, bothokwa bo simolotse go nna teng go batla sejwalwa se sengwe se se tlaa tsamaelana le thefosano ya dijawalwa tse di tlwaetsweng, mme gape le go di tswelletsa pele mo dikgaolong tsa Kapaborwa le Swartland.

Morago ga diteko tsa ntlha, go ne go bonala gore ke kanola e e nang kgono ya go kgona tse di fa godimo mme gape le go nna le mesola e mengwe gape.

## Mesola ya kanola

- Kanola e kgaola sediko sa go tswelletsa pele malwetse go tsweng ngwaga o mongwe go ya ngwaga o mongwe, ka medi le dikutu tse di salang, mme go naya dimela tse di itekanetseng.
- Mefuta ya dibolayamefero e e farologaneng e e laolang mefero le majang, mme tota kgono

ya teng e a oketsega go di laola go phala mo dijawalweng tse dingwe kwa Kapabophirima.

- Kanola e na le modi o o nonofileng go goga metsi ka go tsenelela mo mmung, mme o robola mmu ka go tsenelela boteng.
- Dijawalwa tse di jwalwang mo disaleleng tsa kanola di naya kumo e e oketsegang, koketso e e ka fitlhang bokana bo bo ka nnang 20% e setse e bonwe mo masimong a a ntseng jalo.
- Ka go nna le pharologanyo ya dijawalwa, go thusa go phatlalatsa tshenyego ya madi ka ntlha ya bogodimo ba tlhotlwa ya ditokelo.
- Didiriswa tse di ntseng di le teng tsa go jwala le go roba di ka dirisiwa.

Jalo ka maemo a bolemirui kanola e lekane sentle fela, le gale potso jaanong e botswa ka boyona ba kumo e. Kanola e e sa omeng e a gatelelwa, mme go tswa mafura, a a dirisiwang go nna oli ya kanola le majarine. Setshotlo se se salang se na le kotlo ya poroteine e e kwa godimo mme se dirisiwa go otlala diruiwa. Gape kanola e na le kgono ya go dirisiwa e le mafura a go tsamaisa dikoloi, jaaka go setse go dirwa mo mafatsheng a mangwe a kwa Yuropa.

Kanola e simolotse ka tshimologo e nnye tota, fa ka 1992 balemi ba ba ka nnang 30 ba

**Lenaneo la 1: Kumo ya kanola.**

Ngwaga	Palo ya baumi	Ditono ka moumi
2011	293	198
2012	334	234
2013	433	260

jwetse diheketara tse 400 mme ba uma ditono tse 500 tse, fa di balabalwa, di supa gore mongwe le mongwe o bone ditono tse di ka nnang 16. Go jwalwa ga kanola go ne go ntse go oketsega ka dingwaga tse di latelang, mme go di jwala ka bontsi go ne ga tlhotlheletswa ke go tlhomiwa ga Southern Oil Ltd kwa Swellendam.

Fa re lebelela **Lenaneo la 1** go bonala sentle gore go uma ga kanola go ntse go oketsega mme le gore bogare ba bokana ba ditono tse di umiwang bo oketsegile go simolola ka 16 ka 1992, go fitlhela 260 jaanong ka 2013.

Boyotlhe ba kanola e e umilweng ka 2013 e ne e le ditono tse 113 000 mo diheketareng tse 68 000.

Diteko tsa ntlha tsa bokana ba kumo ya setlha sa 2014 ka diheketara tse 82 000 tse di jwetsweng, di supa gore kumo e ka nna ditono tse 125 000.

Fa re lebelela madirelo a kanola mo Afrika-borwa gompieno mme le gore e simolotse kae kwa e tswang teng re ka lemoga gore re tshwanetse go leboga go menagane. Ke batla go dirisa lebaka le go leboga botlhe ba ba thusitseng madirelo a kanola mo Afrikaborwa, tota The Protein Research Foundation (PNS), Soill (Southern Oil Ltd), Dikgwebo tsa Bolemirui, Grain SA le baumi botlhe.

**Athikele e kwadilwe ke Martin Heydorn, Modulasetilo wa Setlhophu sa Dithutiso tsa Baitse ba Kanola. Fa o tlhoka kitso gape, o ka romela emeile go m.j@twk.co.za.**



**Fa re lebelela madirelo a kanola mo Afrikaborwa gompieno mme le gore e simolotse kae kwa e tswang teng re ka lemoga gore re tshwanetse go leboga go menagane.**





# Go uma disonobolomo ka boitumelo

**K**gwedi ya Diphlane ke kgwedi e go tlhokiwang go dirwa ditiro tse dintsi thata mo polaseng e nngwe le e nngwe mo go jwalwang teng ka e le tshimologo ya setlha se sentshwa se se latelang. Fa o akanya go jwala disonobolomo pele ga nako, ke yona kgwedi ya Diphlane e o tshwanetseng go simolola go ipaakanya ka yona. Go na le dintlha tse di leng bothokwa thata tse o tshwanetseng go di ela tlhoko fa o batla go medisa disonobolomo setlha se.

Disonobolomo di kgona sentle mo mmung o o tlhomametseng, o o leng phepha ka lekidi le le baakantsweng sentle pele ga nako. Ga di simolole go mela sentle mo mmung o e leng gona jaanong o lemiwa kgotsa mmu o o boleta o o sa tshwaraganang sentle. Ka tshwanelo, fa o batla go jwala disonobolomo ka nako ya dipula tsa ntlha, tshimo e tshwanetse go nna e lemilwe e bile e segilwe ka mariga gore mmu o kgone go tlhomamela pele ga nako ya go jwala.

Tiragalo e e siameng fa go na le nako ke go lokela sebolayamefero sa Treflan ka tshimologo ya dikgakologo. Ke sebolayamefero se se sa tureng mme se laola mefutafuta ya majang sentle. Se tshwanetse go lokelwa mo mmung ka go dirisa sediriswa sa didikologo tse di segang mmu kgotsa se se phatsang ka bothofo fela mme tiragalo e e setse e naya lekidi le le siameng go kgona go jwala peo ya disonobolomo ya gago.

## Tsholo ya peo

Go bothokwa thata go netafatsa gore peo ya gago e tshotswe ka go dirisa sebolayadi-tshenekegi le sebolayamethuthuntshwane ka

gore go netefatsa tshireletso ya tsone ka nako ya go simolola go mela.

Go bona kumo e e siameng ya disonobolomo, go simolola go mela go go siameng ga peo e e jwetsweng go bothokwa thata mme ke ntlha e e leng bothata go feta ya go medisa disonobolomo.

1. Palo e e kwa godimo ya dimela e jwalwe fa go simololwa. Go ipeelana le kgaolo e o dirisang bolemirui mo go yone, mme ka bophara go ka lokelwa peo e e ka nnang palo ya 35 000 - 40 0000 ka hektara. Ka mafoko a mangwe fa o jwala mela e e katogileng disentimetara tse 90, go raya gore o tshwanetse go jwala dipeo tse nne ka metara go nna le palo ya dimela e e lekaneng.
2. Peo ya disonobolomo ga e a tshwanelwa go jwalwa boteng go feta. Boteng bo bo siameng bo lekana le bophara ba lepokoso la mokgwaro fa le sekamisitswe ka letlhakore.
3. Go oma ga mmugodimo go nna jaaka legogo ke bothata bo bogolo fa go jwalwa disonobolomo. Mmugodimo o o leng thata jaaka legogo o thibela peo go simolola go mela. Go nna thata ga mmugodimo go thibela semela go tswelela kwa ntle mme go dira gore semela se konege le go mela ka go sekama e bile le go swa pele se bonala kwa mafelelong. Go thusa go simolola go mela ga dimela tse di leng boleta thata tiro e e siameng ke go dirisa sediriswa sa meno a mantsi se se bidiwang *duisendpoot* ka seburu morago ga matsatsi a a ka nnang a mararo kgotsa a mane morago ga go jwala. Fa pula e na ka nako pele ga go simolola go mela ga peo, go ka tlhokiwa go

dirisa *duisendpoot* gape ka pula e dira gore mmugodimo o nne jaaka legogo gape. Ke tiragalo e e sa jeng madi a mantsi e e thusang go fokotsa bothata gansti mme e ka nna pharologano gare ga go kgona kgotsa go fosa ka kumo ya gago ya disonobolomo.

4. Fa o sa dirise sebolayamefero sa gago pele ga go jwala, ke nako jaanong go lokela sebolayamefero pele ga tshimologo ya go mela ga peo. Go laola mefero ka nako e go bothokwa thata ka gore go fokotsa kgaisanyo ya dimela go bona metsi le dikotlo mo mmung le go kgonisa peo e nnye go tswelela go nna semela se se emeng sentle.

Dimela tsa disonobolomo di mela ka boiketlo fa di simolola go mela go fitlhela di le dibeke tse nne mme ke yone ntlha e e e dirang gore di fiwe tshimologo e e siameng le go fokotsa kgaisano. Fa dimela di gola go lekana le fa lengenana kgotsa lengole le leng teng, o setse o le gaufi le go re o gorogile 'gae' mme, go raya gore pula e nele sentle, o setse o na le bonnete ba gore kumo e tlaa robiwa. Fa gongwe o tlaa tshwanela go suga mmu ka dimela gangwe gape, mme morago ga moo di tlaa mela ka bonako e bile o tlaa se kgone go tsena ka diterekere le didiriswa tsa gago mo masimong gape. Se se setseng ke gore molemirui o tshwanetse go tswelela a ntse a tlhokomela disenyi le malwetse le mefero e e ka kumulwang ka diatla fa e nna bothata. Go tlhokomela le go lebelela ke senotlolo sa go laola sa gago ka nako e ya go mela ga dimela. 🌱

**Athikele e kwadilwe ke Jenny Mathews, mokwadi wa Pula Imvula. Fa o tlhoka kitso gape, o ka romela emeile go [jenjmat@gmail.com](mailto:jenjmat@gmail.com).**



# Grain SA e bua le...

## Ezekiel Nkosi

**K**gwedi e Jerry Mthomboti, yo a leng Morulaganyi wa Tlhabololo wa rona kwa Mbombela o buile le Ezekiel Fihleni Nkosi yo o dirisang bolemirui mo Luphisi kwa kgaolong ya Mpumalanga. Ezekiel o dirisa bolemirui ka go jwala mmidi, matonkomane le ditloo mme o tlhoma kgono ya gagwe mo go utlwelela dikgakololo tse a di amogelang go tsweng morutisi wa gagwe.

### O dirisa diheketara tse kana kang e bile o di dirisa ko kae? O lema eng mme o rua eng?

Ke lema mmidi, matonkomane le ditloo mo Luphisi. Ke na le diheketara tse 8 tse di ka lengwang mme ka setlha sa 2013/2014 ke jwetse diheketara tse 5 tse e ne e le tse 3 tsa mmidi, e le 1 ya matonkomane le e le 1 ya ditloo.

### O tlhotlhelediwa ke eng?

Fa ke ne ke ntse ke gola, bagolo ba me ba ne ba ntse ba le balemirui mme fa ke bona ba bona poelo go tsweng mo bolemirui, go ne go ntlhotlheletsa gore le nna ke nne molemirui. Ka go nna mongwe wa lekoko la dithutiso la Grain SA ke kgonne go amogela dikgono tse dintsi mme ke tswetsetse go tlhotlheletswa gape le gape go nna molemirui le go bona lefatshe le nka le dirisang go nna polase ya me. Go bona madi ka go rekisa tse ke di umang, le gone go ntlhotlheletsa go dira thata.

### Tlhalosa thata le bokoa ba gago

**Thata:** La ntlha, ke bone dikgono tsa bolemirui tsa go lema diwalwa, tse ke di rutilweng ke badiri ba Grain SA mme gape le ba bangwe ba Lefapha la Bolemirui. Ke mong wa terekere le didiriswa tsa teng. Ke itse batho kwa Monsanto le Grain SA ba ba nthusang go bona ditokelelo ka bonolo le ka nako e ke di tlhokang. Gape ke thusa balemirui ba bangwe mme ke ba naya dikgakololo e bile ke ba tlhalosetsa gore ba dire jang go uma kumo, tota mofuta ofe wa peo le dibolayamefero tse di dirisiwang.

**Bokoa:** Kgaolong ya rona, Luphisi, e gaufi le Kruger National Park mme ka nako ya selemo go bollo thatathata ka maemo a a ka nnang bokana bo bo leng 40°C kgotsa go feta. Mebu ya rona e na le motlhaba thata mme re amogela pula ka bokana bo bo ka nnang dimilimetara tse 400 go ya 450 ka nako e pula e nang mme ka dinako tse dingwe re ka bona komelelo mo kgaolong e. Bokoa bo bongwe ke gore ga re na tshilo ya rona e e ka silang mmidi wa rona.

### Kumo ya gago e ne e le kana kang fa o simolola? Kumo ya gago e kana kang jaanong?

Fa re ne re simolola ka bolemirui, re ne re tlhola re bona tono e le 1 mo heketareng. Ka setlha sa go jwala sa 2013/2014 ke bone go feta ditono tse 3 mo heketareng.

### Jaaka wena o bona o tla re ke eng se se dirileng gore o tswellele pele jaana?

Kabelo e kgolo go kgona ga me e ne e le go reetsa fa morutisi wa me a nkgakolola gore ke dire eng. Dithutiso le ditiriso tsa Grain SA tse ke di tseneng, le tsone di nthusitse gantsi go kgona tse ke di kgonneng ka ke amogetse kitso le dikgono tse nka di dirisang ka letsatsi le letsatsi mo bophelong ba me.

### O na le thutego efe go fitlhela segompiano mme o tla rata go amogela thutego efe gape?

Ke tsene thutiso ya Matseno a go uma Mmidi, thutiso ya Makonteraka mme gape le thutiso ya Tlhokomelo ya Terekere, tsothe tse di rula-gantsweng ke Grain SA.

### O ipona o le kae morago ga dingwaga tse tlhano tse di latelang? O sa batla go kgona eng?

Morago ga dingwaga tse tlhano ke tlaa rata go nna le tshilo e e leng ya me mme le go thusa balemirui



ba bangwe go sila mmidi wa bone. Ke batla lefatshe le le ka lengwang gape mme ke batla go jwala mmidi le diwalwa tse dingwe e bile ke batla tshilo mo nka silang kumo ya me. Ke batla go nna mokonteraka ka nako yotlhe go thusa balemirui ba bangwe go lema masimo a bone le go ba gasetsa dibolayamefero le dibolayadisenyi ka ke setse ke na le kitso ya go gasetsa dikhemikale ka bokana bo bo rileng le jaaka go tlhokiwa.

### O rata go naya ba ba simololang bolemirui dikgakololo dife?

Ke kgona go re balemirui ba ba simololang ba tshwanetse go itse gore dijo di tswa mo bolemirui. Morafe o kgona go otlwa ke bolemirui. Fa go se na bolemirui re ka se nne le dijo mme re tlaa bolaiwa ke tlaa. Rona re le balemirui re tshwanetse go oketsa kumo ya dijo go kgona go otlwa le ba ba sa diriseng bolemirui. Re tshwanetse go dira thata pele re ka kgona. 🍷

**Athikele e kwadilwe ke Jerry Mthomboti, Morulaganyi wa Tlhabololo wa Lenaneo la Tlhabololo ya Balemirui ya Grain SA. Fa o batla kitso gape o ka romela emele go [jerry@grainsa.co.za](mailto:jerry@grainsa.co.za).**

## Pula Invula's Quote of the Month

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

~ Teddy Roosevelt

# Ke goreng mongwe le mongwe a tlhoka morutisi?

**M**esola ya go nna le morutisi ke go tswelletsa go fathloga ga nnete le go fetoga ka go go thusa go fathloga, go go kgothatsa go fathloga le go go letla go supa ditoro mo bophelong.

Morutisi o ntse jaaka seipone go wena, ke mongwe yo wena o batlang go mo sala morago go etsa ditiraglo tsa gagwe – ke sekao se wena o batlang go se etsa. O go thusa go kgona maitlhommo a gago ka kgono. O botsa dipotso tse wena o ise o di akanye. Tlhotlheletso ya morutisi mo

bophelong ba gago gape e ama botlhe ba lelapa la gago le baagisani ba gago. Morutisi o na le maemo a a leng botlhokwa go go thusa go supa lenaneo la bophelo ba gago le Modimo a le go tlhometseng.

Go na le dipotso tse di leng botlhokwa tse o tshwanetseng go di ipotsa go tlhaloganya gore ke goreng o tlhoka morutisi, mme morutisi a ka go thusa go di araba morago.

## Wena o batla eng?

Ke eng se wena o batlang go se kgona mo bophelong mme o batla go nna kae morago ga nako ya dingwaga tse di leng lesome? Morutisi o go thusa thata go tswelela pele ka go go fathloga le go go tlhabolola mo nakong ka botelele.

## O tlaa batla go duela tlhotlha e kana kang?

Ga go thuse sepe fa o itse se o batlang go se kgona fa o sa ipaakanye go laola patlo e. O tshwanetse go ipaakanya go duela tlhotlha e e tlhokiwang.

## O loga maano afe go kgona go bona maitlhommo a gago?

Ikakanye maano a gago mme o a kwale gore morutisis wa gago a kgone go go thusa ka one. Akanya ka dintlha tsa mang, eng, leng le kae tsa maano a gago gore morutisis a kgone go go thusa go a agela.

## O na le mofuta ofe wa botho?

O rata batho kgotsa dilo, kgotsa o mongwe ya leng jaaka sekoba? Ka botho ba gago o rata gore dilo di nne jang? A o motho yo o buang kgotsa o motho yo o dirang?

## Ke mokgwa ofe o o leng bonolo gore wena o ithute?

O batla go dira tse o di rutwang kgotsa o ka utlwelela dilo tse ba bangwe ba di buang ka ntlha ya gore go dirwe jang?

## Lebopo la morutisi

Morutisi o itsewe ka mabopo a a latelang:

- Ke **motheo wa kitso**, o itse dilo tse wena o batlang go di utlwa le go tlhaloganya gore o dire eng jaanong.
- O **naya dikgakololo** ka dintlha tsa bolemirui tse ene a di ithutileng e bile o bone di kgona fa di dirwa.
- O **tlhatlosa dikgono le ditiragalo** tse di go thusang go itse gore o dire eng mme le jang mo polaseng ya gago.
- O **naya puseletso**. O phala seipone: gape o go naya dikarabo ka kitso mme o bona dilo tse di leng botlhokwa tota mo ditiragalong tsa gago tsa bolemirui.
- Ke **mokatisi yo o go rutang gore** o dirise bolemirui jang gore o kgone go fenywa mo bophelong.
- Ke **sebusetsamodumo** yo o thusang go botsa dipotso ka polase ya gago gore o itse sentle gore ke ditiro tse dife tse di siameng tse o tshwanetseng go di dira le gore o se fose fa go sa tlhokege gore o latlhe madi ka ntlha ya tshenyego.
- Ke **mongwe yo wena o ka yang go ene**, yo o mo tlotlang e bile o mo tshepha, mme o ka kgaoganya mathata a gago le ene.
- O **thusa go loga maano** gore o kgone go bona setshwantsho sentle e bile le go se tlhaloganya. O go naya dikgakologo tse di kgonwang.
- O **go tlogela go iphetisa mme o go thusa go bula mabati** le go ribolola ditshono le dikgono tse dintshwa. O tlhola a botsa: 'A o bone...?'  
Jaak o kgona go bona fa godimo fa, botsalano ke bothaelo ba bothutiso mme bo botlhokwa thata go go rutisa sentle le kgono ya go rutisa sentle.

Morutisi o go thusa go tlhaloganya gore go fathloga le tlhabolola mo bophelong ba gago ke ditiragalo tse di tlhokang tiro e ntsi.

'Iron Sharpens Iron' ya Howard le William Hendricks e tserwe e le motheo wa athikele e. 🍌

**Athikele e kwadilwe ke Pietie Uys, molemirui le morutisi (Swellendam). Fa o tlhoka thuso gape, o ka romela emelle go [pietie@swdconnect.co.za](mailto:pietie@swdconnect.co.za).**

*Pietie Uys ke morutisi le molemirui mo kgaolong ya kwa Swellendam.*

**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

**MOETELEDIPELE WA BARULAGANYI**

**Jane McPherson**

▶ 082 854 7171 ◀ jane@grainsa.co.za

**MORULAGANYI WA  
PHATLALATSO**

**Liana Stroebel**

▶ 084 264 1422 ◀ liana@grainsa.co.za

**KAKANYETSO, THULAGANYO LE KGATISO**

**Infoworks**

▶ 018 468 2716 ◀ www.infoworks.biz



**PULA/IMVULA E TENG KA  
DIPUO TSE DI LATELANG:**

**Setswana,**

Seaforekanse, Seesemane, Sesotho,  
Sesotho sa Leboa, Sezulu le Sethosa.

**Lenaneo la Tlhabololo ya Balemirui  
ya Batlhaka ya Afrikaborwa**

**MOKOPANYI WA TLHABOLOLO**

**Danie van den Berg**

Foreisetata (Mbombela)

▶ 071 675 5497 ◀ danie@grainsa.co.za

**Johan Kriel**

Foreisetata (Ladybrand)

▶ 079 497 4294 ◀ johank@grainsa.co.za

▶ Kantoro: 051 924 1099 ◀ Dimakatso Nyambose

**Jerry Mithomboti**

Mpumalanga (Mbombela)

▶ 084 604 0549 ◀ jerry@grainsa.co.za

▶ Kantoro: 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

▶ Kantoro: 034 980 1455 ◀ Sydwell Nkosi

**Ian Househam**

Kapabothaba (Kokstad)

▶ 078 791 1004 ◀ ian@grainsa.co.za

▶ Kantoro: 039 727 5749 ◀ Luthando Diko

**Lawrence Luthango**

Kapabothaba (Mithatha)

▶ 076 674 0915 ◀ lawrence@grainsa.co.za

▶ Kantoro: 047 531 0619 ◀ Cwayita Mpotyi

**Liana Stroebel**

Kapabophirima (Paarl)

▶ 084 264 1422 ◀ liana@grainsa.co.za

▶ Kantoro: 012 816 8057 ◀ Melercia Kotze

**Du Toit van der Westhuizen**

North West (Lichtenburg)

▶ 082 877 6749 ◀ dutoit@grainsa.co.za

▶ Kantoro: 012 816 8038 ◀ Lebo Mogatlanyane

**Vusi Ngesi**

Eastern Cape (Maclear)

▶ 079 034 4843 ◀ vusi@grainsa.co.za

▶ Kantoro: 012 816 8070 ◀ Sally Constable

# GO IKAEGA KA DIRITIBATSI – kgoroletso e kgolo mo tseleng ya gago ya go nna wena yo o botoka ka maikutlo a gago

**M**o loagong la rona diritibatsi jaaka di-notagi, motsoko, mme tota le diokobatsi tse di leng kwa ntle ga molao di fitlhelwa gongwe le gongwe. Batho gantsi ba dirisa diritibatsi tse di tlwaelwang ba ntse ba na le kitso ya gore di tlišetsa mathata a loago, a mmele le a maikutlo mme gape le kwa tirong. Tiriso ya diritibatsi e ka tšwelela nako e telele mme e ka felela e le go ikaega ka tsona.

Go ikaega ka diritibatsi gantsi ke mmele o o di tlhokang go raya gore ke kgono ya go di dirisa ka gore mmele o di tlwaetse (ka gore di dirisiwa go tšwelela di ntse di oketswa go kgona go utlwa tlhotlheletso ya tsona e e tlwaetsweng) mme le tloso ya tsona (ditshupetso tsa go di tlwaela tse di fitlhelwang fa motho a ema go di dirisa morago go nako ya go di dirisa thata).

## Dintlha tse di tlišetsang go ikaega ka diritibatsi

- Boitumelo bo bo fitlhelwang kgotsa tloso ya kgatelelo, go lapa le tlhobaelo.
- Dikao tsa go dirisa diritibatsi fa bagolo ba le-lapa kgotsa ditsala di di dirisa.
- Kgatelelo ya balekane fa balekane ba dirisa dinotagi kgotsa diritibatsi.
- Go tlhoka kgono kgotsa dintlha tse dingwe tsa go kgona mathata.

## Mefuta ya diritibatsi

Diritibatsi di ka kgaogangwa e le mefuta e meraro:

### Diokobatsi

Di fokotsa go dira ga thulaganyo ya ditshika mo mmeleng me di fokotsa maikutlo a phisego le tlhobaelo, jaaka dinotagi le heroini.

### Diphaphamisi

Di oketsa go dira ga thulaganyo ya ditshika mo mmeleng mme di naya maikutlo a kgono le boikanyo, jaaka nikotini, kokaini, tik le ekesetasi.

### Dikidibatsi

Di dira gore go nne phetogo ya maikutlo go utlwa e kete go a loriwa mme go bonwa mebala e fetoga e bile go utlwiwa medumo e e kgatlang. Gape go fetola maikutlo go ikutlwa go repisitswe, go le monate, mme fa gongwe go ka tlišetsa maikutlo a letshogo. Mefuta ke LSD le motokwane (Paje).

## Ditshupo tsa tiriso ya diritibatsi

- Phetogo ya maikutlo e e sa tlhalogangweng, go tenega ka bonako mme le go nna bosilo go feta.
- Go lofa le go fokotsegwa ga kgono mo tirong/ sekolong.
- Phetogo ya tebego, jaaka go nna maswe.
- Phetogo ka nthla ya go ja le go robala.
- Go aka, go utswa madi le dilo.
- Monko o o sa tlwaelegwang, maswe le mabadi.
- Dilwana tse di dirisiwang ke ba ba dirisang diritibatsi, jaaka dinalete tsa go tlabela le dipeipe.

## Mekgwa ya go kgona go fenyira tiriso ya diritibatsi

(Go tserwe fela jaaka go ntse mo:

[www.rethinkingdrinking.niaaa.nhi.gov](http://www.rethinkingdrinking.niaaa.nhi.gov))

- **Bona thefosanyo.** Go se tagwe go oketsa nako e e ka dirisiwang. Batla mekgwa e mentshwa go dirisa nako ya gago jaaka go dira dilo tse o di ratang, dihobi le kutlwano le ba bangwe.
- **Tila "dirai".** Go bothokwa go itse gore ke eng se se go tlhotlheletsa go dirisa diritibatsi. Fa o itse gore go na le batho kgotsa mafelo a a fokotsang kgono ya gago go gana diritibatsi o tile batho ba le mafelo a.
- **Leano la go kgona ditlhotlheletso.** Fa tlhotlheletso e go wela, gakologelwa go itemosa gore ke goreng o tshwanetse go fetola mekgwa ya gago kgotsa bua le moikannngwa. Se lwantshe maikutlo a, a amogele mme o tšwelele o ntse o sa simolole go dirisa, o ntse o itse gore a tlaa biloga jaaka lekhubu mme a tlaa feta.
- **Ithute go re "nnaaya".** Meleko ya go nwa kgotsa go dirisa diritibatsi e tlaa ntse e tla, itse gore go jalo. Ipaakanye go kgona go re "nnaaya, ke a leboga". Fa o gana ka bonako ka go re "nnaaya" go go kgonisa go ikemela go se dirise. Fa o belaela, o ka simolola go nagana go nna le kgang ya go simolola go dirisa gape. Batla thuso go ba ba itseng le tšhegetso fa wena kgotsa yo o mo ratang a gatelelwa ke tiriso ya diritibatsi. Go dirisa diritibatsi ke bolwetse mme fa bo sa tlhokomelwe bo tlogelwa fela bo tla naya bophelo ba gago le maphelo a ba o ba ratang.

**Athikele e kwadilwe ke Petra Nel wa PROCARE.**  
Fa o tlhoka kitso gape, o ka romela emeile go [petra@procare.co.za](mailto:petra@procare.co.za) kgotsa o ka leletsa mogale go PROCARE mo 0861 7762273 kgotsa 021 873 0532.