

micro

FOR A SAFE SOUTH AFRICA

Tlhahlo ya go Hlagolela Bonna bjo Botse bja Bašemane le Banna

2023 ya go



Letlakala la 1la 75

Lenaneo la Diteng

LENANEO LA DITENG	2
MATSENO	2
GO HLAHLOBA BONNA	3
GO HLABOLLA TEMOGO YA BOITHATI	20
GO HLABOLLA TAOLO YA GAGO YA MAIKUTLO	30
GO HLABOLLA MABOKGONI A POLEDIŠANO A MABOTSE	36
GO HLOMPHA BA BANGWE	56
GO BA MOHLALA WA MOHLALA WO MOBOTSE	71
LENANEO LA DINOMORO TŠA GO IKGOKAGANYA TŠA AFRIKA BORWA TŠA THUŠO KA KGATELETŠEGO LE GO TTSHWENYEGA	75

Matseno

Re a le amogela pukung ye ya mošomo yeo e hlametšwego go matlafatša masogana le bašemane go hlagolela dipontšho tše di phetšego gabotse, tše di hlompago le tše dibotse tša bonna . Ka pukung ye ya mošomo, re tla hlahloba dihlogo tše di fapafapanego le mediro yeo e tlogo go thuša go hlabolla go itemoga, go aga dikamano tše di phetšego gabotse, le go sepetša ditebelelo tša setšhaba ka boitshepo . Gopola gore bonna bjo bobotse bo mabapi le go ba motho wa gago wa kgonthe mola o amogela kwelobohloko, botho le tlhompho go bohle.

Tokomane ye e hlamilwe ke NICRO ka kgopelo ya baholegi ba rena. E hwetšagala go setšhaba ka kakaretšo bjalo ka karolo ya tirelo ya rena ya thibelo ya bosenyi le dikgaruru. Batho ka bomong le mekgatlo ba ka diriša tokomane ye bakeng sa merero yeo e sa dirego poelo le ya thuto.



Go Hlahloba Bonna



GO KWEŠIŠA BONNA

Karolong ye, re tla tsenelela kgopolong ya bonna gomme ra hlahloba dikarolo tša yona tše di fapanego . Ka go kwešiša mabaka ao a tutuetšago kwešišo ya rena ya bonna, re ka hlagolela pono yeo e nago le mahlakore a manyenyane kudu gomme ra amogela dipolelo tše dibotse tša yona.

Bonna bo šupa dika, boitshwaro, dikarolo le ditebelelo tše ka setšo di tswalanywago le go ba monna setšong se itšego goba setšhabeng . E akaretša ditlwaelo tša leago le tša setšo tše di dikologilego bonna le ditsela tše batho ka o tee ka o tee ba tšweletšago le go phethagatša boitšhupo bja bona bja bong bjalo ka banna.

Bonna bo ka fapana go ralala le ditšo le diteng tša histori, gomme go bohlokwa go lemoga gore ga go na kgopolo e tee, yeo e hlalošitšwego gohle ya bonna . Ditšhaba tše di fapanego di ka ba le ditebelelo le dikgopolo tše di fapanego mabapi le seo se bolelwago ke go ba monna.

Dika tše dingwe tše di tlwaelegilego le ditebelelo tše ka setšo di tswalanywago le bonna di akaretša matla a mmele, go tia, go ikemela, go phadišana, go itshwara maikwelong le dika tša boetapele . Le ge go le bjalo, go bohlokwa kudu go lemoga gore dika tše ga se tša tlemaganywa ka tlhago le go ba banna, gomme batho ka o tee ka o tee ba bong le ge e le bofe ba ka di ba le tšona goba ba di hlagiša.



Gape go bohlokwa go fapantšha magareng ga dikarolo tše dibotse le tše mpe tša bonna . Bonna bjo bobotse bo kgothaleša dika tše bjalo ka kwelobohloko, bohlae bja maikwelo, go hlompha ba bangwe le boitshwaro bja go godiša . Dikarolo tše mpe tša bonna di ka akaretša boitshwaro bjo bo nago le mpholo, go swana le bošoro, go buša le go gatelela maikutlo, tše di ka bago kotsi go banna le ba bangwe bao ba ba dikologilego.

Go kwešiša le go hlahloba bonna go akaretša go belaela le go hlohla dikarolo le ditebelelo tša setšo tša bong . Go bohlokwa go godiša kwešišo ye e akaretšago bohle le ye e fapanego ya bonna yeo e dumelelago batho ka bomong go hlagiša boitšhupo bja bona bja bong ka nnete le go se be le dipono tše di fošagetšego tše kotsi.

GO HLALOŠA BONNA

Naganišiša ka kwešišo ya gago ya bjale ya bonna . Naa e bolela eng go wena ? Ela hloko ditumelo tša gago, ditekanyetšo le ditutuetšo le ge e le dife tša setšhaba goba tša setšo tše di bopilego pono ya gago.

Ngwala tlhalošo ya motho ka noši ya bonna yeo e fetago dipono tše di fošagetšego le ditebelelo tša setšhaba . Tsepamiša kgopolo dika, ditekanyetšo le boitshwarong tše o dumelago gore di akaretša bonna bjo bobotse.

BONNA BJO BO NAGO LE MPHOLO

Bonna bjo bo nago le mpholo bo šupa ditebelelo tše kotsi le tše di thibelago tša seo se bolelwago ke go ba monna, tše di ka kgomago banna le bašemane gampe ka ditsela tše di fapa-fapanego . Ditsela tše dingwe tše bonna bjo bo nago le mpholo bo ba kgomago ka tšona ke tše:

1. **Kgatelelo ya Maikutlo:** Bonna bjo bo nago le mpholo bo kgothaleša kgopolo ya gore banna ba swanetše go ba ba thata, ba stoic le bao ba se nago maikwelo . Se se ka lebiša go gatelelweng ga maikwelo le tumelo ya gore go bontšha go hlaselega gabonolo goba go nyaka thušo ke pontšho ya bofokodi . E ka ba kotsi bophelong bjo



bobotse bja monagano bja banna, ka ge ba ka katana le go šoma le go boledišana le maikwelo a bona ka mo go atlegilego.

2. **Mokgwa o Lekanyeditšwego wa Polelo:** Bonna bjo bo nago le mpholo gantši bo thibela tekanyo ya maikwelo le boitshwaro bjo bo lebelelwago e le bjo bo amogelelegago go banna . E nyamiša banna go tsenela mediro goba dikgahlego tšeo di lebelelwago e le tša "bosadi" goba tšeo e sego tša setšo bakeng sa bong bja bona . Moedi wo o ka šitiša go itlhalosa, bokgoni bja go hlama le kgolo ya motho ka noši.
3. **Kgatelelo ya go Dumelelana:** Bonna bjo bo nago le mpholo bo gapeletša ditebelelo tše thata le ditlwaelo go banna, bo ba gapeletša gore ba dumelelane le seswantšho se se itšego sa matla, go buša le bošoro . Kgateletšo ye e ka lebiša maikwelong a go se swanelege, go tshwenyega le go ipona o le tlase ge e ba banna ba sa fihlelele ditekanyetšo tše tšeo e sego tša kgonthe.
4. **Dynamics ya Kamano e Kotsi:** Bonna bjo bo nago le mpholo bo ka tlaleletša go diphetogo tše di sa phethagalago tša tswalano . Tumelo ya gore banna ba swanetše go ba ba bušago le go ba ba laolago e ka lebiša go dirweng ga basadi, go se hlomphege le go tšwetša pele go se leka-lekane ga matla mo go gobatšago . Gape e ka šitiša tlhabollo ya poledišano ye e phetšego gabotse, kwelobohloko le tekatekano ka gare ga ditswalano.
5. **Bošoro le Bošoro:** Bonna bjo bo nago le mpholo bo tšwetša pele kgopolo ya gore bošoro le bošoro ke ditsela tše di amogelelegago tša go tiišetša go buša le go rarolla dithulano . Se se ka feletša ka ditekanyo tše di phagamego tša bošoro bja mmele, bobedi ka gare ga dikamano tša magareng ga batho le setšhabeng ka bophara, gomme seo sa lebiša go ditlamorago tše kotsi go batho ka o tee ka o tee le ditšhaba.
6. **Bophelo bjo Botse bja Menagano bjo bo Amago:** Dikgateletšo le ditebelelo tšeo di sepedišanago le bonna bjo bo nago le mpholo di ka ba le mafelelo a kotsi bophelong bjo bobotse bja monagano bja banna . Banna ba ka no se nyake thušo bakeng sa ditaba tša maphelo a monagano ka baka la go kgethollwa le poifo ya go lebelelwa e le bao ba fokolago . Se se ka feleletša ka ditekanyo tše di phagamego tša maemo a tša maphelo a monagano ao a sa alafšego le kotsi e oketšegilego ya go ikgobatša goba go ipolaya.
7. **Kgauswi le Kgokagano e Lekanyeditšwego:** Bonna bjo bo nago le mpholo bo ka šitiša go gola ga dikgokagano tša kgaufsi le tše di nago le morero le ba bangwe . Go gatelelwa ga go ikemela le go itshepa go ka dira gore go be tlhohlo go banna go bopa ditswalano tša kgauswi le go fihlelela dinetweke tša thekgo ya maikutlo.

Go bohlokwa go rarolla bonna bjo bo nago le mpholo le go kgothaletša dibopego tše di phetšego gabotse tša bonna tšeo di dumelelago banna le bašemane go itlhalosa ka tsela ya kgonthe, go amogela maikwelo a fapa-fapanego le go godiša ditswalano tše dibotse le tše di hlomphego . Go hlola dikgoba tšeo di hlohleletšago poledišano ye e bulegilego, go hlohla dipono tše di fošagetšego tše kotsi, le go tšwetša pele tekatekano ya bong go ka



thuša go fokotša ditlamorago tše mpe tša bonna bjo bo nago le mpholo le go godiša dipelo tše di phetšego gabotse go banna le bašemane.

THUTO YA MOHLALA: KGAPHLAMELO YA BONNA BJO BO NAGO LE MPHULO GO BOPHELO BJO BOTSE BJA MENAGANO BJA JOHN

Thabo ke monna wa mengwaga ye 30 yo a goletšego ka lapeng la setšo leo le bego le kgomarela dikarolo tše thata tša bong le ditebelelo . O ile a rutwa go ba yo thata, yo a se nago maikwelo le go etiša pele matla le go buša go feta go hlaselega gabonolo le go bontšha maikwelo . Bophelong bja gagwe ka moka, Thabo o ile a tsenya ditumelo tše ka gare gomme a katana le khuetšo ya bonna bjo bo nago le mpholo bophelong bja gagwe bjo bobotse.

Ditlamorago tša Bonna bjo bo nago le Mpholo:

1. **Kgateletšo ya Maikutlo:** . Ka lebaka la dikgateletšo tša setšhaba, Thabo o ile a ikwa a gapeletšega go gatelela maikutlo a gagwe . O be a dumela gore go bontšha go hlaselega gabonolo goba go nyaka thušo go be go tla lebelelwa e le pontšho ya bofokodi . Ka baka leo, o ile a katana le go bolela maikwelo a gagwe gomme gantši a tsenya dintwa tša gagwe ka gare, e lego seo se ilego sa lebiša tlalelong ya maikwelo le go ikarola.
2. **Go Itlhalosa mo go Lekanyeditšwego:** Bonna bjo bo nago le mpholo bo rutile Thabo gore dikgahlego tše itšego le maitshwaro a be a tšewa e le "ao a sego a bonna." O ile a ikwa a dika-dika go phegelela mediro yeo e sego ya ditlwaelo tša setšo tša bonna, tše bjalo ka bokgabo, go tantsha goba diprofešene tša go godiša, a boifa kahlolo le go kwerwa ke ba bangwe . Se se ile sa lekanyetša bokgoni bja gagwe bja go hlahloba difišegelo tša gagwe ka botlalo le go itlhalosa ka kgonthe.
3. **Ditlhohlo tša Kamano:** Bonna bjo bo nago le mpholo bo ile bja tutuetša temogo ya Thabo ya dikamano . O be a dumela gore o swanetše go ba a laola ka mehla, a tiišetše go buša gomme a pheme go bontšha go hlaselega gabonolo . Mogopolo wo o ile wa šitiša bokgoni bja gagwe bja go hloma dikgokagano tše di phetšego gabotse le ba bangwe, ge a be a katana le go boledišana pepeneneng, go kwela bohloko le go bopa dilemo tše di tseneletšego tša maikwelo . Ka baka leo, gantši ditswalano tša gagwe di be di hloka tswalano ya kgaufsi gomme di be di tlaišwa ke go se leka-lekane ga matla.
4. **Kgatelelo ya go Dumelelana:** Thabo o ile a itemogela kgateletšo ye kgolo ya go dumelelana le ditebelelo tša setšhaba tša bonna . O ile a ikwa a gapeletšega go bontšha ka mehla matla a mmele, go tia le go phadišana bakeng sa go hlatsela bonna bja gagwe . Se se ile sa lebiša go itshwaya diphošo ka mehla le maikutlo a





go se tsoge ke "monna ka mo go lekanego," go feleletša ka kgateletšego ye e sa felego le go tshwenyega.

5. **Dintwa tša Bophelo bjo Botse bja Menagano:** Kgahlamelo ya bonna bjo bo nago le mpholo e ile ya tšea tefo bophelong bjo bobotse bja monagano bja Thabo . Go se kgone go bontšha maikwelo ka bolokologi le go nyaka thekgo go ile gwa tlaleletša maikwelong a bodutu, kgateletšego le go tshwenyega . O ile a itemogela maemo a godimo a kgateletšego, ka ge a be a dula a ikwa a nyaka go phela ka go dumelelana le ditebelelo tšeo e sego tša kgonthe tša setšhaba.

DITUTUETŠO TŠA SETŠO LE TŠA SETŠHABA

Nyakišiša dipono tše di fapanego tša setšo le histori ka ga bonna . Bonna bo fapana bjang go ralala le ditšhaba le

dinako tše di fapanego ? Re ka ithuta'ng diponong tše tše di fapa-fapanego?

Ditšo tše di fapa-fapanego di na le dipono tše di fapa-fapanego ka bonna, gomme dipono tše di bopa kamoo bonna bo kwešišwago le go bontšhwa ka gona . Mehlala ye mengwe ye e nolofaditšwego ya ka fao bonna bo bonwago ka gona ditšong tše di fapanego še:

Bonna bja Setšo (mohlala, Sparta ya Bogologolo):

Ditšong tše dingwe, bonna bo tswalanywa le matla a mmele, sebete le dika tše di swanago le tša mohlabani . Setšo sa bogologolo sa ma-Spartan se be se tšeela godimo bonna bjo bo tsepamego bokgoning bja tša bohlabani le kgotlelelo ya mmele.

Bonna bja Kopano (mohlala, Japane): .

Ditšo tše itšego di gatelela boitšhupo bja kopanelo le kwano ya sehlopha . Kua Japane, kgopolo ya bonna gantši e kgokaganywa le dika tše bjalo ka potego, go itaya le bokgoni bja go phethagatša dikarolo le ditlamo tša setšhaba.

Go Hlaloša Maikutlo (mohlala, Ditšo tša Setšo): .



Ditšo tše dingwe tša setlogo di keteka bonna bjo bo amogelago go bontšha maikwelo, kwelobohloko le kgokagano e tiilego le tlhago . Ka mohlala, setšo sa Ma-Amerika a Setlogo sa Lakota se lemoga boitšhupo bja Meoya e Mebedi, moo batho ka o tee ka o tee ba akaretšago dika tša bonna le tša bosadi.

Machismo (mohlala, Ditšo tša Latin America):

Ditšong tše itšego tša Latin America, go na le kgopolo ya "machismo" yeo e tswalanywago le bonna . Gantši e gatelela dikarolo tša setšo tša bong, go buša le go ba thata . Lega go le bjalo, go bohlokwa go lemoga gore ga se ditšo ka moka tša Latin America tšeo di kgomarelago ka go tia kgopolo ye e fošagetšego.

Tekatekano le Kwano (mohlala, Ditšo tša Setlogo tša Badudi ba Sehlakahlakeng sa Pacific):

Ditšo tša setlogo Dihlakahlakeng tša Pacific gantši di gatelela teka-tekano le kwano magareng ga matla a bonna le a bosadi . Bonna bo lebelelwa e le bjo bo tlaleletšago bosadi, ka dika tša go swana le maatla, tlhompho le boetapele tšeo di šomago ka kwano le go godiša le go hlokomela.

Ditšong tša ka Bodikela le ditšong tša Afrika, bonna bo ka kwešišwa ka ditsela tše di fapanego . Dikakaretšo tše di nolofaditšwego tša ka fao bonna bo bonwago ka gona ditšong tše, gotee le mehlala ye mengwe ke tše:

Ditšo tša Bodikela

Botho le Phihlelelo:

Ditšong tša ka Bodikela, bonna gantši bo tswalanywa le go ba motho ka o tee ka o tee, go ikemela le go fihlelela motho ka noši . Banna ba kgothaletšwa go phegelela katlego thutong, mešomong le maitekong a mangwe a motho ka noši . Mehlala e akaretša go tšeela godimo go itshepa le phadišano.

Thibelo ya Maikutlo: .

Ditšo tša ka Bodikela gantši di lebeletše gore banna ba bontšhe go itshwara maikwelong le go phema go hlaselega gabonolo . Go bontšha maikwelo pepeneneng ka dinako tše dingwe go ka lebelelwa e le pontšho ya bofokodi . Mehlala e akaretša kgatelelo ya go "thagafatša" goba go efoga go bontšha manyami goba poifo.

Tekatekano le Dikarolo tša Bong:

Ditšhaba tša ka Bodikela di gateletše ka mo go oketšegago tekatekano ya bong, di hlohla dikarolo tša setšo tša bong le dipono tše di fošagetšego . Banna ba kgothaletšwa go ba



balekane le bo-tate bao ba thekgago, ba abelana boikarabelo bja ka gae . Mehlala e



akaretša botate bao ba tšeago karolo ka mafolofolo tlhokomelong ya bana le banna bao ba buelago ditokelo tša basadi.

Ditšo tša Afrika

Boitsebišo bja Setšhaba: .

Ditšo tše dintši tša Afrika di tšeela godimo boitšhupo bja setšhaba gomme di gatelela bohlokwa bja bophelo bjo bobotse bja kopanelo . Bonna gantši bo bonwa go ya ka go phethagatša maikarabelo a leago le a lapa . Mehlala e akaretša go etiša pele dinyakwa tša setšhaba go feta dikganyogo tša motho ka o tee ka o tee.

Tlhompho ya Bagolo:

Tlhompho ya bagolo le batho ba taolo ke karolo ye bohlokwa ya ditšo tša Afrika . Go letetšwe gore banna ba bontšhe tlhompho le go thekga ditšo, e lego seo se tlaleletšago temong ya bona ya bonna . Mehlala e akaretša go hlompha le go nyaka tlhahlo go tšwa go ditšo tša lapa tše di godilego goba baetapele ba setšhaba.

Mošireletši le Moabi: .

Ditšong tša Afrika, bonna gantši bo akaretša go ba mošireletši le moabi wa lapa la motho le setšhaba . Go letetšwe gore banna ba kgonthišetše tšhireletšego le bophelo bjo bobotse bja baratiwa ba bona . Mehlala e akaretša go tšea karolo ya mohlokamedi wa mathomo le go netefatša tšhireletšego ya lapa.



Go bohlokwa go gopola gore mehlala ye e nolofaditšwe gomme e ka no se sware go raragana ka botlalo ga pono ya setšo se sengwe le se sengwe ka bonna . Go tlaleletša, dipono tše di ka tšwelela ge nako e dutše e eya ge ditšhaba di fetoga le go amogela kwešišo ye e akaretšago kudu ya bong.

BANNA BA FILIMI LE BORADITABA

Difiliming, bonna gantši bo tšweletšwa ka ditsela tše di fapanego, ka mehlala e mebotse le e mebe . Tshekatsheko ye e nolofaditšwego ke ye:

Mehlala e Mebotse

Sebete le Bogale: .

Difilimi tše dintši tša ditiro di bontšha baanegwa ba banna bao ba bontšhago sebete le bogale, ba šireletša ba bangwe le go emela seo se lokilego . Baanegwa ba ba hlohletša batheetši ka go hloka boithati le go ikemišetša go lebana le ditlhohlo.

Go hlaselega gabonolo ga Maikutlo: .

Difilimi tše dingwe di hlohla dikgopolo tše di fošagetšego tša setšo ka go tšweletša baanegwa ba banna bao ba lego kotsing maikwelong . Baanegwa ba ba tšweletša maikutlo a bona gomme ba tsenela poledišano ye e phetšego gabotse, ba tšwetša pele kgopolo ya gore go bulega maikutlo ke karolo ye botse ya bonna.

Mehlala e mpe

Bonna bjo bo nago le Mpholo: .

Difilimi tše itšego di tšwetša pele dibopego tše kotsi tša bonna, di kgothaletša boitshwaro bjo bogale, go buša le go dira gore basadi ba se be selo . Ditshwantšhišo tše di tiiša dikgopolo tše mpe tše di fošagetšego gomme di ka tlaleletša setšong sa bošoro le go hloka tlhompho.

Kgateletšo ya Maikutlo: .

Difiliming tše dingwe, baanegwa ba banna ba tšweletšwa e le bao ba tswaletšwego maikwelong, ba phema go hlaselega gabonolo le go gatelela maikwelo a bona. Se se ka tiiša kgopolo ya gore go tšweletša maikutlo ke seka sa bofokodi, go lekanyetša kgolo ya moanegwa le go tšwetša pele dikgopolo tše di sa swanego tše kotsi.



Ditekanyetšo tša Mmele tšeo di sa Fihlelelegego:

Gantši difilimi di bontšha baanegwa ba banna bao ba nago le mmele o lokilego, di gatelela bohlokwa bja matla a mmele le ponagalo . Se se ka hlola ditebelelo tšeo e sego tša kgontho go banna, sa lebiša ditabeng tša seswantšho sa mmele le mathateng a go ipona.

Go bohlokwa go lemoga gore tše ke mehlala ye e nolofaditšwego, gomme ga se difilimi ka moka tšeo di tsenago gabotse ka gare ga magoro a . Tšweletšo ya bonna mo filiming e raragane, gomme go na le maitapišo ao a golago a go hlohla dikanegelo tša setšo le go tšwetša pele dikemedi tše di fapanego kudu le tše dibotse tša bonna.

Mehlala e Mebotse go Papatšo:

Bohlale bja Maikutlo: .

Dipapatšo tše dingwe di bontšha banna bao ba bontšhago bohlale bja maikwelo le kwelobohloko . Ka mohlala, papatšo e ka bontšha tate a homotša ngwana wa gagwe goba mogwera wa gagwe wa monna a mo thekga nakong e thata . Ditshwantšhišo tše di gatelela dikarolo tše dibotse tša bonna, di gatelela bohlokwa bja kgokagano ya maikutlo le kwešišo.

Go godiša le go Hlokomela:

Dipapatšo tše itšego di hlohla dikarolo tša setšo tša bong ka go bontšha banna ba tsenela mešomo ya tlhokomelo . Ka mohlala, papatšo e ka bontšha tate yo a tšeago karolo ka mafolofolo tlhokomelong ya bana goba monna yo a lokišetša lapa la gagwe dijo . Diswantšho tše di tšwetša pele kgopolo ya gore bonna bo akaretša dika tše di godišago le maikarabelo ao a abelanwago ka gare ga lapa.

Mehlala e Mebe ka go Papatšo:

Bonna bjo bo feteletšego: .

Dipapatšo tše dingwe di tšwetša pele dikgopolo tše di fošagetšego tša bonna ka mo go feteletšego, di bontšha banna e le ba bogale ka mo go feteletšego, ba bušago goba bao ba nago le thobalano e feteletšego . Ditshwantšhišo tše di tiiša dikgopolo tše kotsi tša bonna, di gatelela matla a mmele, phenyo le go dira gore basadi ba be selo . Ka mohlala, papatšo e ka bontšha monna a diriša matla a gagwe a mmele go tiišetša go buša goba go dira gore basadi ba se be selo bakeng sa go ikhola.

Bonna bjo bo nago le Mpholo: .

Dipapatšo tše itšego di kgothaletša bonna bjo bo nago le mpholo ka go bontšha boitshwaro bjo bo tlaletšago go fetofetogeng mo go kotsi ga bong . Ka mohlala,



papatšo e ka bontšha monna yo a tšeago karolo boitshwarong bja go hloka tlhompho goba bja kgapeletšo go basadi goba a thekga dipono tše kotsi tše di fošagetšego tše di lekanyetšago go bontšha maikwelo . Ditshwantšhišo tše di tiiša dikarolo tše mpe le tše kotsi tša bonna.

Go bohlokwa go gopola gore mehlala ye e nolofaditšwe ebile ga e akaretše mohuta ka moka wa diswantšho tša papatšo . Go oketša moo, tlhathollo ya diswantšho tše e ka fapana gare ga batho ka o tee ka o tee go ithekile ka dipono tša bona le diphihlelo tša bona . Intasteri ya papatšo e lemoga ganyenyane-ganyenyane bohlokwa bja go tšwetša pele dikemedi tše di fapa-fapanego kudu le tše dibotse tša bonna.

DIKGOPOLO TŠE DI FOŠAGETŠEGO LE DITEBELELO:

Le ge go le bohlokwa go lemoga gore dipono tše di sa swanego di ka fapana go ralala le ditšo le diteng, tše ke dipono tše dingwe tše di tlwaelegilego ka ga bonna gotee le mehlala ye e tletšego:

Thata le Bošoro:

Kgopolo e fošagetšego: Banna ba letetšwe gore e be bao ba tiilego mmeleng, bao ba tiilego le bao ba ikemišeditšego go kopanela go thulana mmeleng.

Mohlala: Difilimi tša ditiro gantši di na le baanegwa ba banna bao ba rarollago mathata ka bošoro bja mmele, e tiiša kgopolo ya gore maatla le bogale ke tša bohlokwa go bonna.

Bostoic bja Maikutlo:

Stereotype: Banna ba swanetše go gatelela maikutlo a bona gomme ba ithibe go bontšha go hlaselega gabonolo goba go ba le kwelobohloko.

Mohlala: Monna yo a bolokago maikutlo a gagwe a utilwe gomme a efoga go lla goba go bontšha manyami ka ge a boifa gore go ka tšewa bjalo ka seka sa bofokodi.

Mofepi le Moabi:

Stereotype: Banna ba letetšwe go ba bao ba hwetšago mogolo wa mathomo malapeng a bona, bao ba ikarabelago ka thekgo ya ditšhelete.

Mohlala: Monna yo a ikwago a gateletšegile gore e be yena a nnoši moabi wa lapa la gagwe, mola mošomo wa molekane wa gagwe le meneelo ya gagwe ya ditšhelete di tšeelwa fase.



Bogolo le Boetapele: .

Stereotype: Banna ba swanetše go tšea maemo a maatla le a taolo, ba tiišetša taolo godimo ga ba bangwe.

Mohlala: Baanegwa ba banna gantši ba tšweletšwa e le baetapele ba ba bušago difiliming, mafelong a dikhamphani goba dikarolong tša dipolitiki, ba tiiša tumelo ya gore boetapele ke seka sa bonna.

Go Phema Bosadi:

Kgopolo e fošagetšego: Banna ba swanetše go itšeela kgole le selo le ge e le sefe seo se lebelelwago e le sa bosadi, se bjalo ka go godiša, go ba le kwelobohloko goba boikarabelo bja ka gae.

Mohlala: Monna yo a efogago go tsenela mediro ya go swana le go apea, go hlwekiša, goba go hlokomela bana, a dumela gore ke maikarabelo a basadi fela.

Phenyo ya Thobalano:

Stereotype: Banna ba swanetše go phegelela diphenyo tša thobalano ka mehla le go bontšha bonna bja bona.

Mohlala: Masolo a papatšo ao a dirago gore basadi ba se be le taba le go tšweletša banna e le bao ba atlegilego le bao ba kganyogegago feela go ithekgile ka bokgoni bja bona bja go goketša balekane ba bantši ba tša botona le botshadi.

Homophobia le Bonna:

Stereotype: Bonna bo swanetše go hlalošwa ke bong bjo bo fapanego, gomme go fapoga gofe goba gofe go bonwa bjalo ka tšhošetšo go bonna.

Mohlala: Maemo ao batho ka o tee ka o tee ba kwerago goba ba nyenyefatšago banna bao ba tšweletšago maikutlo a bona, ba bontšhago go hlaselega gabonolo, goba ba bontšha maitshwaro ao a tšewago e le ao e sego a heteronormative.

Go bohlokwa go lemoga gore dikgopolo tše tše di fošagetšego di lekanyetša go fapa-fapana mo go humilego ga bonna gomme di ka ba le ditla-morago tše mpe bathong ka o tee ka o tee ka go tšwetša pele ditebelelo tše kotsi le go gatelela polelo ya kgonthe . Go bohlokwa go hlohla le go thuba dipono tše tša go se swane go godiša setšhaba seo se akaretšago bohle le seo se amogelago.



DIKGOPOLO TŠE DI HLOHLAGO

Mehlala ye mengwe ye mebotse ya batho ka o tee ka o tee bao ba ganetšago dikgopolo tša setšo tša bonna ke ye.

Fred Rogers o ile a re:

E tsebja ka: Moamogedi wa lenaneo la thelebišene la "Mister Rogers' Neighbourhood."

Go ganetša dikgopolo tša setšo: Fred Rogers o ile a hlohla bonna bja setšo ka go bontšha botho, kwelobohloko le go hlaselega gabonolo maikwelong . O ile a kgothaletša bohlokwa bja go itlhalosa, poledišano e bulegilego le go godiša ditswalano.



Grand Communications/The Fred Rogers Company

Prince: .

E tsebja ka: Seopedi sa mmimo le sebakadi sa go tuma.

Go ganetša dikgopolo tša setšo: Prince o ile a hlohla ditlwaelo tša bong ka dikgetho tša gagwe tše di kgahlišago tša fešene, ditlolo le mogwa wa gagwe wa androgynous . O ile a amogela bobedi dika tša bonna le tša bosadi, a thuba dipono tše di fošagetšego le go kgothaletša go ba motho ka o tee ka o tee.



Richard E. Aaron/Redferns



Dafida Beckham:

E tsebja ka: Sebapadi sa peleng sa kgwele ya maoto sa profešenale.

Go ganetša dikgopolo tša setšo: David Beckham o ile a hlohla dikgopolo tše di fošagetšego ka go bontšha lerato go bana ba gagwe pepeneneng, go thekga mošomo wo o atlegilego wa mosadi wa gagwe, le go tsenela dikgwebo tša fešene le tša botse.

O ile a hlalosa bonna lefsa ka go gatelela bohlokwa bja lerato, lapa le mokgwa wa motho ka noši.



@loyaltyzeus/Instagram

Laverne Cox: 1.1.

E tsebja ka: Modiragatši, mmueledi, le molwela ditokelo tša batho ba bong bjo bo fapanego.

Go ganetša dikgopolo tša setšo: Laverne Cox o ganetša dikgopolo tša setšo tša bonna ka go amogela pepeneneng boitšhupo bja gagwe bjalo ka mosadi wa go fetoga bong . Ka boikgafo bja gagwe le go bonagala, o hlohla ditebelelo tša setšhaba le go tšwetša pele go akaretša bohle le kamogelo ya dipolelo tša bong di fapanego.



Saul Loeb/AFP via Getty Images

tše



Barack Obama: o ile a re:

E tsebja ka: Mopresidente wa bo-44 wa United States.

Go ganetša dikgopolo tša setšo: Barack Obama o ile a hlohla dikgopolo tša setšo tša bonna ka go bontšha pepeneneng kwelobohloko, go hlaselega gabonolo le bohlae bja maikwelo nakong ya ge a be a le mopresidente . O bontšhitše maatla ka boetapele bja gagwe, mola gape a tšeela godimo kwelobohloko, go akaretša bohle le bohlokwa bja lapa.



Official portrait, 2012

Somizi Mhlongo: 1.

E tsebja ka: Motho wa boraditaba, motšweletši wa dikoša le motšweletši wa thelebišene.

Go ganetša dikgopolo tša setšo: Somizi Mhlongo o ganetša dikgopolo tše di fošagetšego tša bong ka mokgwa wa gagwe wa go ikgantšha, semelo sa gagwe se se phelago le go bulega ka thobalano ya gagwe . O kgothaletša go ikamogela le go kgothaletša ba bangwe go amogela boitšhupo bja bona bja moswananoši.

Batho ba ba bea mohlala wa batho bao ba hlohago dikgopolo tša setšo tša bonna, ba kgothaletša go ba ga kgonthe, go akaretša bohle le go thubega ga dipono tše di fošagetšego.



GO KOPANA GA DIKAROLO

IOL

Go kopana ga dikarolo ke kgopolo yeo e lemogago ka fao dikarolo tše di fapanego tša boitšhupo bja motho, go swana le morafe, morafe, maemo a ekonomi ya leago, le tshekamelo ya thobalano, di dirišanago le go kopana, di bopa maitemogelo le ditlhohlo tša bona . Ge re lebelela go kopana ga dikarolo mabapi le bonna, go ra gore go kwešiša



gore bonna ga se maitemogelo a bogolo bjo tee gomme bo ka tutuetšwa ke mabaka a a go kopana.

Morabe le Bonna:

Dihlopha tše di fapanego tša merafo le merafo di ka ba le ditebelelo tša moswananoši tša setšo le dipono tše di fošagetšego go dikologa bonna . Ka mohlala, ditebelelo tša bonna ka gare ga ditšhaba tša Bathobaso, Bašweu goba ba Asia di ka fapana . Ditebelelo tše di ka bopa ka fao batho ka o tee ka o tee ba tšweletšago bonna bja bona le go itemogela dikgateletšo tša setšhaba.

Boemo bja Leago le Ikonomi le Bonna:

Mabaka a tša boiphedišo a ka tutuetša kamoo bonna bo lemogwago le go dirwa ka gona . Banna bao ba tšwago ditlogong tše di fapanego tša tša leago le tša boiphedišo ba ka lebeletšana le ditlhohlo tše di fapanego tša go bontšha bonna bja bona ka baka la dikgateletšo tša ditšhelete, phihlelelo ya methopo, goba ditebelelo tše di sepedišanago le maemo a bona a leago.

Tshekamelo ya Thobalano le Bonna:

Tshekamelo ya thobalano e ka kopana le bonna, ka ge maikutlo a setšhaba le ditebelelo go dikologa bonna di ka fapana go banna ba bong bjo bo fapanego ge ba bapetšwa le banna ba basodoma, ba bong bjo bo fapanego goba bja go fetoga bong . Batho ba LGBTQ+ ba ka sepelasepela maitemogelong a moswananoši le ditlhohlo tša go tšweletša bonna bja bona ka gare ga ditšhaba tša bona goba setšhaba ka kakaretšo.

Morabe le Bonna Afrika Borwa:

Ka seemo sa Afrika Borwa, ditebelelo tša setšo go dikologa bonna di ka fapana gare ga dihlopha tša merafe le merafe ye e fapanego . Go fa mohlala, dikgopolo tša setšo tša bonna setšhabeng sa Mazulu di ka gatelela maatla, sebeti, le go kgomarela meetlo ya setšo, mola ditšhabeng tša Maafrica, bonna bo ka tswalanywa le stoicism le go tiišetša.



Maitemogelo a banna ba Bathobaso ba Afrika Borwa a ka kopana le bonna ka gare ga maemo a go se lekalekane ga semorafe ga histori le mo go tšwelago pele . Bohwa bja kgethologanyo le kgethollo ya semorafe ya tshepedišo bo ka bopa ditemogo tša bonna



bja Bathobaso, bja lebiša go dipono tše di fošagetšego goba ditlhohlo tše di amago ka fao banna ba Bathobaso ba tšweletšago bonna bja bona le go sepetša ditebelelo tša setšhaba.

Maemo a Leago le Ikonomi le Bonna ka Afrika Borwa:

Banna ba go tšwa ditlogong tša fase tša ekonomi ya leago ka Afrika Borwa ba ka lebana le ditlhohlo tša moswananoši go hlagiša bonna bja bona ka lebaka la phihlelelo ye e lekanyeditšwego ya methopo le menyetla . Mathata a tša boiphedišo a ka tutuetša go ipona ga bona, dikarolo tša bona bjalo ka baabi le kgateletšo ya go dumelelana le ditebelelo tša setšhaba tša seo se bolelwago ke go ba monna yo a atlegilego le wa bonna.

Kopano ya maemo a ekonomi ya leago le bonna e ka bonwa gape ka fao banna go tšwa ditlogong tša tokelo ka Afrika Borwa ba sepetšago bonna bja bona . Kgatelelo ya go hlokomela maemo a leago le go fihlelela ditebelelo tša setšhaba tša katlego e ka ama maitshwaro a bona le go tiiša mafolofolo a maatla ka gare ga dikamano le setšhaba.

Tshekamelo ya Thobalano le Bonna ka Afrika Borwa:

Batho ba LGBTIQA ka Afrika Borwa ba ka lebana le maitemogelo le ditlhohlo tše di fapanego tša go hlagiša bonna bja bona ka gare ga ditšhaba tša bona goba setšhaba ka kakaretšo . Ka mohlala, banna ba basodoma le ba bong bjo bo fapanego ba ka katana le kgethollo ya setšhaba le kgethollo, e lego seo se ka kgomago go ikamogela ga bona le tokologo ya go bontšha bonna bja bona ka kgonthe.

Banna ba go fetoga bong ka Afrika Borwa ba ka sepela magahlanong a raraganego a bonna, boitšhupo bja bong le ditebelelo tša setšo . Ba ka lebana le ditlhohlo tša go nyalantšha boitšhupo bja bona bja bong le ditebelelo tša setšhaba le dipono tše di fošagetšego tše di amanago le bonna, mola gape ba buelela ditokelo tša bona le temogo ka gare ga setšhaba ka bophara sa LGBTIQA.

Go kwešiša go kopana ga dikarolo go re thuša go lemoga gore bonna ga se kgopolo e tee eupša bo bopilwe ke mabaka a go fapafapana ao a kgokaganego . E gatelela bohlokwa bja go ela hloko maitemogelo a go fapafapana le ditlhohlo tše batho ka o tee ka o tee ba ka lebeletšano go ya ka boitšhupo bja bona bjo bo kopanago . Ka go amogela go kopana ga dikarolo, re ka godiša dipoledišano tše di akaretšago bohle le tše di nago le mahlakore ka ga bonna gomme ra šomela go phatlalatša dipono tše kotsi le ditshekamelo.



MEŠOMO YE E ŠOMAGO BAKENG SA WENA

- 1 **Poledišano**: Tsenya dipoledišano tše di bulegilego le dithaka goba maloko a lapa go tšwa ditlogong tše di fapanego go hwetša temogo ya maitemogelo a bona a bonna le ka fao bo kopanago le boitšhupo bja bona.
- 2 **Go Ngwala Dijenale ka go Naganišiša**: Beela ka thoko nako e ineetšego ya go ngwala dipuku tša ditaba mabapi le kwešišo ya gago ya motho ka noši ya bonna . Naganišiša kamoo ditebelelo tša setšhaba le ditutuetšo di bopilego temogo ya gago ka gona . Ngwala dikgopolo tša gago, ditumelo le ditlhohlo le ge e le dife tšeo o lebeletšanego le tšona ge o amogela bonna bjo bobotse.
- 3 **Tshekatsheko ya Boraditaba**: Kgetha filimi, lenaneo la TV goba papatšo yeo e bontšhago bonna . Sekaseka ka tsinkelo dikemedi tša bonna ka gare ga yona . Hlaola dipono le ge e le dife tše kotsi tše di fošagetšego goba ditebelelo tšeo e sego tša kgonthe . Ela hloko kamoo diswantšho tše di ka tutuetšago kwešišo ya babogedi ya bonna.
- 4 **Poledišano ya Botho**: Kgetha setho sa lapa, mogwera goba mohlahli yo o mo ratago ka baka la pontšho ya bona e botse ya bonna . Dira poledišano le bona go hwetša temogo ya ditekanyetšo tša bona, ditumelo le diphihlelo tša bona . Ba botšiše ka leeto la bona la go amogela bonna bjo bobotse le ditlhohlo dife goba dife tšeo ba lebanego le tšona.
- 5 **Dinyakišišo tša Mohlala wa Mohlala**: Kgetha mohlala wa monna go tšwa historing, dipukung goba setšhabeng sa mehleng yeno seo se akaretšago bonna bjo bobotse . Nyakišiša bophelo bja bona, ditekanyetšo le meneelo ya bona . Ngwala taodišophelo ye kopana o gatelela dika tša bona tše dibotse le khuetšo yeo ba e dirilego go ba bangwe.
- 6 **Dikgopolo tše di hlohago**: Hlaola le go hlohla dipono tše kotsi tše di fošagetšego tšeo di lekanyetšago kwešišo ya gago ya bonna, go tšwetša pele pono ye e nabilego, ye e akaretšago bohle.
- 7 **Maikutlo le Bofokodi**: Hlahloba bohlokwa bja bohlale bja maikutlo gomme o amogelego go hlaselega gabonolo bjalo ka maatla, go dumelela polelo ye e phetšego gabotse ya maikutlo.

Gopola gore go kwešiša bonna ke tshepedišo e tšwelago pele ya go naganišiša le go ithuta . Ka go tsenela mediro ye, o tla hlagolela pono ye e nago le mahlakore a manyane le ye e akaretšago bohle ka ga bonna, yeo e go kgontšhago go amogela dipolelo tše dibotse tša bjona.



Go Hlabolla go Itemoga

Go itemoga ke bokgoni bja go lemoga le go kwešiša dikgopolo tša rena, maikwelo, boitshwaro le ditutuetšo tša rena . Go akaretša go ba le temogo e kwagalago ya seo re lego sona, go akaretša le matla a rena, mafokodi, ditekanyetšo le ditumelo tša rena.

Go itemoga go bohlokwa ka gobane go re thuša go ikwešiša gakaone le ditiro tša rena . Ge re itsenya, re ka lemoga maikwelo a rena gomme ra kwešiša lebaka leo ka lona re ikwago ka tsela e itšego . Se se re dumelela go laola maikwelo a rena ka mo go atlegilego le go dira diphetho tše di nago le tsebo.

Go itemoga gape go re thuša go lemoga matla le mafokodi a rena . Ka go kwešiša bokgoni bja rena le mafokodi a rena, re ka ipeela dipakane tša kgonthe gomme ra šomela kgolong ya motho ka noši . E re kgontšha go dira dikgetho tšeo di sepelelanago le ditekanyetšo tša rena le go hlola maikutlo a morero le kgotsofalo maphelong a rena.

Ditswalanong, go itemoga go kgatha tema e bohlokwa . Ge re lemoga maikwelo a rena le boitshwaro, re ka boledišana ka mo go atlegilego kudu, ra rarolla dithulano ka tsela e agago le go aga dikgokagano tše tiilego le ba bangwe . Gape e re dumelela go ba le kwelobohloko le kwešišo kudu go dipono tša ba bangwe.

Ka kakaretšo, go itemoga go bohlokwa ka gobane go re matlafatša go phela ka tsela ya kgonthe kudu, go dira diphetho tše kaone le go bopa ditswalano tše di phetšego gabotse . E re thuša go sepela bophelong ka go hlaka, go ikamogela le kwešišo ye e tseneletšego ya rena le bao ba re dikologilego.

MEŠOMO YE E ŠOMAGO YEO E TLAGO GO THUŠA GO OKETŠA GO ITEMOGA GA GAGO

GO ITEMOGA GA MAIKUTLO

Naganišiša ka maikwelo a gago ka noši le dilo tšeo o di hlohleletšago maemong a hlohlago.

Dilo goba Maemo ao a Hlohlelago Maikutlo ka go Nna	Na ke Maikutlo a Mabotse goba a Mabe?	Ke dira eng ge ke ekwa Maikutlo A?	Na ke Karabelo e Botse goba e Mpe?	Nka Laola Bjang Boemo Gakaone?



Dilo goba Maemo ao a Hlohlelago Maikutlo ka go Nna	Na ke Maikutlo a Mabotse goba a Mabe?	Ke dira eng ge ke ekwa Maikutlo A?	Na ke Karabelo e Botse goba e Mpe?	Nka Laola Bjang Boemo Gakaone?

LENANEO LA GO HLAHLOBA LA GO OKETŠA GO ITEMOGA

Beeletša nako gomme o šome ka lenaneo la go hlahloba go go thuša go hwetša temogo ye kaone ka wena.

1. Sešupo:

- Beela ka thoko nako ya ka mehla bakeng sa go naganišiša.
- Theha sebaka se khutsitseng le sa phutholohile bakeng sa introspection.
- Jona dikgopolo tša gago, maikutlo le diphihlelo go hwetša temogo.

2. Temogo ya Maikutlo: .

- Ela hloko maikwelo a gago letšatši ka moka.
- Hlaola le go swaya maikutlo a gago ka nepo.
- Hlokomela ka fao maikutlo a gago a amago dikgopolo le boitshwaro bja gago.

3. Dihlohleletši le Dipaterone:

- Hlaola maemo goba batho bao ba hlohleletšago dikarabelo tše matla tša maikwelo.



- b. Lemoga mekgwa yeo e ipoeletšago dikgopolong tša gago, maikwelong le boitshwarong.
- c. Hlahloba dibaki tša modu ka morago ga dihlohleletši tše le dipaterone.

4. Go tsepamiša kgopolo: .

- a. Itlwaetše mekgwa ya go tsepamiša kgopolo, go swana le go naganišiša goba go hema ka mo go tseneletšego.
- b. Ela hloko dikgopolo le maikwelo a gago ntle le go ahlola goba go kgomarela.
- c. Hlokomela maikutlo mmeleng wa gago gore o theeletše boemong bja gago bja maikwelo.

5. Dipelo:

- a. Nyaka ditshwaotshwao go tšwa go bagwera bao ba botegago, ba lapa goba bašomi-gotee.
- b. Kgopela dikgopolo tše di botegago mabapi le matla a gago le mafelo ao o swanetšego go kaonefatša.
- c. Theeletša ka kelohloko gomme o nagane ka ditshwaotshwao ntle le go itšhireletša.

6. Ditekanyetšo le Ditumelo:

- a. Naganišiša ka ditekanyetšo tša gago tša motheo le ditumelo tša gago.
- b. Hlaola seo se lego bohlokwa e le ka kgonthe go wena dibopegong tše di fapa-fapanego tša bophelo.
- c. Hlahloba kamoo ditekanyetšo tša gago le ditumelo di bopago dikgetho tša gago le ditiro tša gago.

7. Matla le Mafokodi:

- a. Hlaola matla a gago ka noši gomme o a amogele.
- b. Naganišiša ka mafelo ao o ka bago o e-na le mafokodi goba mafelo ao o swanetšego go gola.
- c. Hlahloba ditsela tša go diriša matla a gago gomme o šome go kaonefatša mafokodi a 3.

8. Go Ipulela:

- a. Ela hloko poledišano ya gago ya ka gare le go ipulela.
- b. Hlokomela ge e ba o na le tshekamelo ya go itshwaya diphošo goba go ba yo a fošagetšego ka mo go feteletšego.



- c. Itlwaetše go tšeela legato go ipolela mo go fošagetšego ka dikgopolo tše dibotse kudu le tše di thekgago.

9. Temogo ya Mmele: 3

- a. Theeletša maikutlo mmeleng wa gago, a bjalo ka kgatelelo, go iketla goba go se iketle.
- b. Hlokomela kamoo mmele wa gago o arabelago ka gona maamong le maikwelong a fapanego.
- c. Kgokaganya maikwelo a gago a mmele le diphihlelo tša gago tša maikwelo.

10. Dipakane tša Bophelo le go logaganya:

- a. Naganišiša ka dipakane tša gago tša nako e telele le ditabatabelo tša gago.
- b. Lekola ge e ba ditiro tša gago tša bjale le dikgetho di dumelelana le dipakane tša gago.
- c. Dira diphetogo gomme o beye maikemišetšo a go dumelelanya bophelo bja gago le ditekanyetšo tša gago le ditabatabelo tša gago.

11. Nyaka Thušo ya Sefofošane:

- a. Nagana ka go šoma le ngaka ya kalafo goba moeletši bakeng sa thekgo e oketšegilego.
- b. Setsebi se ka nea tlhahlo le dithekniki tše di rulagantšwego go ya ka dinyakwa tša gago.
- c. Di ka go thuša go sepetša ditlhohlo le go nolofatša go itemoga.

GO NGWALA DIJENALE TŠA MAIKUTLO

1. Beela nako e ineetšego ka thoko letšatši le lengwe le le lengwe bakeng sa go naganišiša ka maikwelo a gago . Hwetša lefelo le le homotšego le la boiketlo moo o ka tsepamiša kgopolo ntle le ditšhitišo.
2. Hemela godimo ga mmalwa go homotša monagano wa gago le go tliša tlhokomelo ya gago motsotsong wa bjale.
3. Bula jenale ya gago goba tokumente ye e se nago selo khomphutheng ya gago gomme o thome go ngwala ka maikutlo a gago . Hlalosa kamoo o ikwago ka gona, go akaretša le matla le maikwelo le ge e le afe a mmele ao a sepedišanago le maikwelo a mangwe le a mangwe.
4. Naganišiša ka ditiragalo goba maemo ao a hlohleleditšego maikutlo a . Ela hloko lebaka leo ka lona o ilego wa arabela ka tsela yeo o ilego wa arabela ka yona le gore ke ditumelo goba ditekanyetšo dife tše di lego motheo tše di ka bago di tlaletša dikarabelong tša gago tša maikwelo.



5. Ge o dutše o ngwala, e-ba yo a sa ahlolego le yo a botegago go wena . Phema go itshwaya diphošo goba go gatelela maikwelo le ge e le afe ao a tšwelelago . Pakane ke go lebelela le go kwešiša maikwelo a gago ntle le kahlolo.
6. Boeletša dingwalwa tša gago tša jenale nako le nako go lemoga dipaterone, dihlohleletši goba dihlooho tšeo di ipoeletšago diphihlelong tša gago tša maikutlo . Se se ka go thuša go hwetša temogo e tseneletšego mabapi le mekgwa ya gago ya maikwelo le go hlagolela go itemoga.

GO BOTŠIŠA DIPOTŠIŠO KA GO NAGANIŠIŠA

1. Beela ka thoko nako e homotšego le e sa šitišwego bakeng sa go naganišiša.
2. Thoma ka go ipotšiša dipotšišo tše di bulegilego tšeo di kgothaletšago go itekola . Mohlala:
 - a. Ke ikwa bjang gona bjale?
 - b. Ke matla afe le mafokodi a ka?
 - c. Ke mediro efe goba maemo afe ao a ntirago lethabo goba a dirago gore ke ikwe ke kgotsofetše?
 - d. Ditekanyetšo tša-ka di dumelelana bjang le ditiro tša-ka?
 - e. Ke dipakane dife tšeo ga bjale ke šomelago go di fihlelela, gomme ke ka baka la'ng di le bohlokwa go nna?
3. Ngwala dikarabo tša gago goba o di bolele godimo. Iphe nako ya go hlahloba dikgopolo tša gago le maikwelo ao a tswalanago le potšišo e nngwe le e nngwe.
4. Ge o dutše o naganišiša, leka go epa ka mo go tseneletšego gomme o utolle ditutuetšo tša motheo, dikganyogo le ditumelo. Botega go wena gomme o dumelele go ikhwetša.
5. Ka morago ga go araba dipotšišo, hlahloba dikarabo tša gago gomme o nyake dihlohlo goba dipaterone tše di tlwaelegilego . Se se ka go thuša go hwetša temogo ya ditekanyetšo tša gago, dilo tšeo di tlogo pele le mafelo ao o swanetšego go gola ka noši.

NYAKA DITSHWAOTSHWAO GO TŠWA GO BATHO BAO BA BOTEGAGO

1. Hlaola batho ba sego kae bophelong bja gago bao dikgopolo tša bona le ditemogo tša bona o tšeelago godimo . Ba e ka ba bagwera ba kgaufsi, ditho tša lapa goba baeletši.
2. Ba batamele gomme o ba botšiše ka botho ge e ba ba ka ikemišetša go go nea ditshwaotshwao mabapi le matla a gago le mafelo ao o swanetšego go kaonefatša



. Hlaloša gabotse gore o nyaka ditshwaotshwao tše di agago go godiša go itemoga ga gago le kgolo ya gago ya motho ka noši.

3. Hlama lefelo le le bolokegilego le leo le sa ahlolego gore ba abelane dikgopolo tša bona pepeneneng . Theeletša ka kelohloko, ntle le go šitiša goba go ba yo a itšhireletšago.
4. Ngwala dintlha nakong ya lenaneo la ditshwayotshwayo go go thuša go gopola dintlha tše bohlokwa.
5. Ka morago ga moo, iphe nako e itšego o naganišiše ka ditshwaotshwao tše o di amogetšego . Ela hloko kamoo dipono tša bona di dumelelanago le temogo ya gago le seo o ka ithutago sona go tšwa ditemogo tša bona.
6. Gopola gore go oketša go itemoga ke tshepedišo e tšwelago pele yeo e nyakago go se fele pelo le go itlwaetša . Diriša lenaneo le la go hlahloba bjalo ka ntlha ya mathomo gomme o le fetošo go ya ka dinyakwa tša gago tše itšego le dikgetho . Go naganišiša ka mehla le go nyakišiša go tla go thuša go tsenelela go itemoga ga gago le go kaonafatša bophelo bja gago bjo bobotse ka kakaretšo.

MATLA LE DIFIŠEGELO

Hlaola matla a gago a moswananoši le difišegelo tša gago, gomme o ithute kamoo o ka di lebišago ka tsela e botse dikarolong tše di fapa-fapanego tša bophelo bja gago.

Matla a ka le Difišegelo tša ka	Ditsela tše nka Tsenyago Tše Bophelong bja ka bja Letšatši le Letšatši

LENANEO LA GO HLAHLOBA LA MOKGWA WA GO ITLHOKOMELA

Diriša lelokelelo le la go hlahloba go hlama mokgwa wa go itlhokomela wo o kgothaletsago bophelo bja gago bjo bobotse le go go dumelela go etiša pele go itlhokomela bophelong bja gago bja letšatši le letšatši . E dire gore e swane le dikgetho tša gago le dinyakwa tša gago.



Tlhokomelo ya Mmele	
Robala ka mo go lekanego (diiri tše 79) bošego bjo bongwe le bjo bongwe	
Tšea karolo go itšhidulla ka mehla goba go itšhidulla	
Eja dijo tše di leka-lekanego le tše di nago le phepo	
Dula o na le meetse ka go nwa meetse a lekanego letšatši ka moka	
Itlwaetše mekgwa e mebotse ya bohlweki bja motho ka noši	
Khutša gomme o otlolle ka mehla, kudu-kudu ge e ba o e-na le mokgwa wa bophelo wa go dula fase	
Rulaganya ditlhahlobo tša ka mehla tša maphelo le dipeelano	
Itlhokomelo ya Maikutlo le ya Menagano	
Tsenya mediro yeo e go tlišetšago lethabo le boiketlo (mohlala, dilo tšeo di itlošago bodutu, go bala, go theeletša mmino) .	
Itlwaetše go tsepamiša kgopolo goba go naganišiša go homotša monagano wa gago le go fokotša kgateletšego	
Hlaloša maikutlo a gago ka go ngwala dijenale goba go boledišana le mogwera yo o mmotago goba mohlabolli	
Bea mellwane e phetšego gabotse ditswalanong tša gago gomme o etiša pele bophelo bja gago bjo bobotse bja maikwelo	
Tšea karolo go ipoleleng ka tsela e botse gomme o itlwaetše go ikwela bohloko	
Lekanyetša go pepentšhwa ditabeng tše mpe goba dihlohleletši tšeo di amago bophelo bja gago bjo bobotse bja monagano	
Tšea karolo medirong yeo e hlohleletšago bokgoni bja gago bja go hlama le boikgopolelo	
Tlhokomelo ya Leago	
Godiša ditswalano le bagwera, ba lapa le baratiwa	
Rulaganya le go tsenela mediro ya leago yeo e go tlišetšago lethabo le kgokagano	
Nyaka thekgo gomme o fihlelele ba bangwe ge o e hloka	
Itlwaetše go theeletša ka mafolofolo le poledišana e nago le morero le ba bangwe	
Itikologe le batho ba ba nago le kgopolo e botse le bao ba thekgago	
Tšea karolo ditirong tša botho gomme o tsenye letsogo setšhabeng sa geno	
Go Itlhokomela ga Semoya	
Tšea karolo medirong yeo e dumelelanago le ditekanyetšo tša gago le ditumelo tša gago	
Fetša nako tlhagong gomme o leboge botse bja yona	
Itlwaetše go naganišiša, thapelo goba go naganišiša go kgokagana le motho wa gago wa ka gare	
Nyaka tlhohleletšo go tšwa dipukung, dipodcast, goba dithutong tša semoya	
Tšea karolo medirong yeo e kgothaletšago tebogo le maikwelo a morero	
Hlahloba bomoya bja gago gomme o tsenele meetlo goba mekgwa yeo e go tlišetšago khutšo	
Pampering le Boiketlo	
Hlapa ka borutho goba dišawaere ka ditšweletšwa tše di homotšago	
Ineela letšatšing la spa goba o iphophothe ka dikalafo tša go itlhokomela	



Beela nako ka thoko bakeng sa mediro ya go iketla e bjalo ka go bala, go sepelasepela goba go theetša mmimo o homotšago	
Itshware ka go silila goba mošomo o mongwe wa kalafo wa mmele	
Tšea karolo dilong tša go itloša bodutu goba mediro yeo e go thušago go iketla le go tlala	
Bopa sebaka se se kgahlišago le se se laletšago ka gae moo o ka iketlago gona	

LENANELO LA GO HLAHLOBA: GO LEKOLA MEKGWA YE E PHELAGO GABOTSE LE YE E SA PHELAGO GABOTSE

Bakeng sa mokgwa o mongwe le o mongwe wo o lokeleditšwego ka mo tlase, swaya ge e ba e le mokgwa o phetšego gabotse goba o sa phethagalago go wena ka noši . Botega go wena gomme o nagane ka mafelelo a mokgwa o mongwe le o mongwe bophelong bja gago bjo bobotse ka kakaretšo.

Bophelo bjo bobotse bja Mmele:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Boitšhidullo bja ka mehla		
- Boroko bjo bo lekanego (diiri tše 7-9 ka bošego) .		
- Dijo tše di lekalekanego le tše di nago le phepo		
- Go nwa meetse a lekanego		
- Go efoga go nwa bjala ka mo go feteletšego		
- Go efoga go kgoga goba tšhomišo ya motšoko		
- Ditlahlobo tša kalafo tša ka mehla		
Bophelo bjo bobotse bja Menagano le bja Maikutlo:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go tsenela mediro yeo e fokotšago kgateletšego (mohlala, go tsepamiša kgopolo, go naganišiša, dilo tšeo di itlošago bodutu) .		
- Go nyaka thekgo go tšwa go bagwera, ba lapa, goba ditsebi ge go nyakega		
- Go bea le go etiša pele dinepo tša kgontho		
- Go boloka kgopolo ye botse		
- Go itlwaetša go itlhokomela le go ikwela bohloko		
- Go laola nako ka mo go atlegilego		
- Go itlwaetša dithekniki tša go iketla		
Bophelo bjo bobotse bja Leago:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go boloka dikamano tša thekgo le tše botse		
- Go tsenela mediro ya leago le go kgokagana le ba bangwe		
- Go boledišana ka mo go atlegilego le ka go tia		
- Go hlompha mellwane ya motho le mellwane ya ba bangwe		



- Go lekalekanya nako yeo o e fetšago o nnoši le nako yeo o e fetšago le ba bangwe		
- Go tšea karolo medirong ya setšhaba goba ya boithaopi		
Tšweletšo le Taolo ya Nako: .	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go etiša pele mešomo le go bea dinepo tše di kwagalago		
- Go efoga go diegiša		
- Go laola le go fokotša ditšhitišo		
- Go bea mellwane ya mošomo le bophelo bjo bo phetšego gabotse		
- Go tšea nako ya go khutša le go itlwaetša go itlhokomela nakong ya dithulaganyo tša mošomo/go ithuta		
- Go nyaka thušo goba go abela mešomo ge go nyakega		
Nako ya Skrine le Mekgwa ya Dijithale:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go lekanyetša nako ya skrine ye e feteletšego		
- Go itlwaetša mellwane ya inthanete ye e phetšego gabotse		
- Go efoga tšhomišo ye e feteletšego ya ditaba tša leago goba go ipapetša le ba bangwe		
- Go lekalekanya nako ya skrine le mediro ya ka ntle ga inthanete le ditirišano tša go lebana le sefahlego		
- Go šomiša theknolotši bakeng sa merero ya tšweletšo le kgolo ya motho ka noši		
Bohlweki bja Botho: .	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go hlokomela mekgwa ya ka mehla ya bohlweki bja motho ka noši (mohlala, go hlapa, go hlapa meno) .		
- Go hlapa diatla ka mehla		
- Go hlokomela moriri, manala, le letlalo		
- Go apara diaparo tše di hlwekilego le tše di swanetšego		
Mekgwa ya Ditšhelete:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go beakanya tekanyetšo le go laola ditšhelete ka mo go atlegilego		
- Go boloka tšhelete ka mehla		
- Go efoga go diriša tšhelete ka mo go feteletšego le ka go se kgaotše		
- Go lefa ditšhelete tša go lefelwa ka nako		
- Go rulaganya le go bea dinepo tša ditšhelete		

Ka morago ga go hlahloba mokgwa o mongwe le o mongwe, naganišiša ka lelokelelo la gago la go hlahloba gomme o hlaole mafelo ao o ka kaonefatšago mekgwa ya gago bakeng sa bophelo bjo bobotse le bophelo bjo bobotse ka kakaretšo . Diriša go itlhahloba mo bjalo ka ntlha ya mathomo go dira diphetogo tše dibotse mokgweng wa gago wa bophelo le go hlola mekgwa ye e phetšego gabotse yeo e thekgago bophelo bja gago bjo bobotse.



NETEWEKE YA THEKGO YA LEAGO

Go aga le go godiša neteweke ya thekgo ya leago go bohlokwa kudu bakeng sa go laola kgateletšego . Naganišiša ka dipotšišo tše di latelago gomme o šomiše sekgoba seo se filwego go sekaseka boleng bja dikgokaganano tša gago tša leago le go rulaganya maano a go maatlafatša neteweke ya gago ya thekgo.

1. Ke bomang batho bophelong bja gago bao ba neago thekgo le kwešišo dinakong tša kgateletšego?
2. Ke gaka o kgokaganano le batho ba?
3. Na go na le ditswalano tše di nyakago go matlafatšwa goba go godišwa?
4. Ke ditiro dife tše di itšego tše o ka di tšeago go godiša neteweke ya gago ya thekgo ya leago ? (mohlala, go rulaganya go swara ka mehla , go nyaka thekgo ya profešenale)
5. O ka fetola bjang le go thekga ba bangwe ka gare ga neteweke ya gago?
6. Ke ditlhohlo goba mapheko afe ao o ka kopanago le ona, gomme o ka a fenyaa bjang?

Tekolo ya Neteweke ya Thekgo ya Leago



Go hlagolela taolo ya gago ya maikutlo

Taolo ya maikwelo e šupa bokgoni bja go kwešiša, go laola le go hlalosa maikwelo a motho ka mokgwa o phetšego gabotse le o agago . E akaretša go lemoga le go amogela maikwelo, go laola maikwelo a tseneletšego ka mo go atlegilego le go fetoša dikarabelo tša maikwelo maamong a fapa-fapanego.

Taolo ya maikutlo e bohlokwa ka mabaka a mmalwa:

1. **Bophelo bjo Botse bja Maikutlo:** Ka go hlagolela bokgoni bja go laola maikwelo, batho ka o tee ka o tee ba ka itemogela bophelo bjo bobotse bjo bogolo bja maikwelo . Ba hlamilwe gakaone bakeng sa go sepela-sepela ditlhabong le tlase bophelong, go boloka boemo bjo bo leka-lekanego bja maikwelo le go lebeletšana le kgateletšego, ditšhitišo le ditlhohlo ka mo go atlegago.
2. **Go Itaola:** Taolo ya maikwelo e thuša batho ka o tee ka o tee go itshwara maikwelong le boitshwarong bja bona . E ba dumelela go arabela ka go naganela go e na le go arabela ka go se iketle maamong a gateletšago goba ao a hlohleletšago . Se se dira gore batho ka o tee ka o tee ba kgone go dira diphetho tše di nago le tlišaologanyo kudu, go rarolla dithulano ka khutšo le go boloka ditšwalano tše dibotse.
3. **Bophelo bjo bobotse bja Menagano:** Taolo ya maikwelo e kgatha tema e bohlokwa go kgothaletšeng bophelo bjo bobotse bja monagano . E thuša batho ka o tee ka o tee go laola maikwelo a fošagetšego a bjalo ka pefelo, go tshwenyega le manyami, e ba thibela go oketšega go ba ditaba tše šoro kudu tša tša maphelo a monagano tše bjalo ka kgateletšego e sa felego, kgateletšego goba malwetši a go tshwenyega . Ka go laola maikwelo, batho ka o tee ka o tee ba ka kaonefatša bophelo bja bona bjo bobotse bja monagano ka kakaretšo.
4. **Dikamano tša Magareng ga Batho:** Taolo e atlegago ya maikwelo e tlaleletša ditšwalanong tše di phetšego gabotse le tše di kgotsofatšago kudu . E dumelela batho ka o tee ka o tee go boledišana maikwelo a bona ka mokgwa o ikemetšego le wa tlhompho, go theetša ba bangwe ka kwelobohloko le go rarolla dithulano ntle le go retologela bošorong goba go gogela morago . Se se godiša kwešišo, go bota le dikgokagano tše tiilego le ba bangwe.
5. **Go Dira Diphetho:** Taolo ya maikwelo e thekga go dira diphetho tše kaone . Ge batho ka o tee ka o tee ba laola maikwelo a bona, ba ka nagana gabotse kudu, ba nagana ka dipono tše di fapanego gomme ba dira dikgetho tše di theilwego go ba le tlišaologanyo go e na le go imelwa ke maikwelo a tseneletšego . Se se lebiša go direng diphetho tše di nago le tsebo le tše di kwagalago dibopegong tše di fapa-fapanego tša bophelo.



6. **Taolo ya Kgateletšego:** . Go itaola maikwelong go thuša go laola kgateletšego ka mo go atlegilego . E dumelela batho ka o tee ka o tee go lemoga dilo tšeo di hlohletšago kgateletšego, go diriša maano a go lebeletšana le boemo le go tsenela mekgwa ya go itlhokomela yeo e kgothaletšago go iketla le bophelo bjo bobotse . Ka go laola maikwelo, batho ka o tee ka o tee ba ka fokotša mafelelo a mabe a kgateletšego bophelong bja bona bjo bobotse bja mmele le bja monagano.



HLAMA LELOKELELO LA MEKGWA E PHETŠEGO GABOTSE YA GO LEBELETŠANA LE BOEMO

Hlama lelokelelo la mediro e phetšego gabotse goba maano ao o ka retologelago go ona ge o lebeletšane le kgateletšego goba dikganyogo.

Se se ka akaretša go itšhidulla, go dira dilo tša go itloša bodutu, go itlwaetša go tsepamiša kgopolo goba go nyaka thekgo go mogwera goba mohlahlhi yo a mmotago . Tšea karolo medirong yeo e kgothaletšago go itlhalosa le go ikhwetša . Nyaka thušo ya profeshenale ge go nyakega gomme o dule o ikgafile leetong la gago.

Mehlala ya maano a go lebeletšana le maemo

1. **Hema ka mo go tseneletšego:** Hema le go ntšha moya ka go nanya go thuša go homotša monagano le mmele wa gago.
2. **Itlwaetše mekgwa ya go iketla:** Leka mediro e bjalo ka go naganišiša, go iketla ga mešifa ka mo go tšwelago pele goba go theetša mmimo o homotšago bakeng sa go fokotša kgateletšego.



3. **Tšea karolo go itšhidulla:** Go itšhidulla go lokolla di- endorphin, tšeo di ka godišago maikwelo a gago le go go thuša go laola kgateletšego . Sepela-sepela, bina goba o tšee karolo modirong le ge e le ofe wo o o thabelago.
4. **Bolela le motho yo mongwe:** Abelana maikwelo a gago le dilo tšeo o tshwenyegilego ka tšona le mogwera yo o mmotago, setho sa lapa goba mohlapiši yo a ka neago thekgo le pono.
5. **Ngwala ka gare ga jenale:** Go hlagiša dikgopolo le maikutlo a gago pampiring e ka ba cathartic gomme ya go thuša go hwetša go hlaka.
6. **Itlwaetše go itlhokomela:** Tšea karolo medirong yeo e go tlišetšago lethabo le go iketla, go swana le go hlapa ka borutho, go bala puku goba go iphaphatha.
7. **Hlama mokgwa wa ka mehla:** Go hloma mokgwa o rulagantšwego wa letšatši le letšatši go ka nea maikwelo a go tsepama le go laola, go thuša go fokotša go tshwenyega.
8. **Hlohla dikgopolo tše mpe:** Hlaola le go hlohla dikgopolo tše mpe goba tše di se nago tlišaologanyo ka go di tšeela legato ka tše dibotse kudu le tša kgonthe.
9. **Tsoma ditšhitišo:** Tšea karolo dilong tša go itloša bodutu, bogela filimi, bala puku goba dira selo seo o se thabelago go tloša tsepamiso ya gago maamong a gateletšago.
10. **Ikhutše:** Itumelele go khutša ka mehla nakong ya mediro e nyakago matla bakeng sa go khutša, go tlala gape le go thibela go imelwa.
11. **Bea mellwane:** Ithute go gana ge o ikwa o imelwa gomme o hlome mellwane bakeng sa go šireletša bophelo bja gago bjo bobotse bja monagano le bja maikwelo.
12. **Itlwaetše go tsepamiša kgopolo:** Dula o le gona motsotsong gomme o tsepamiše kgopolo maikwelong le dipihlelong tšeo di go dikologilego go fokotša kgateletšego le go tshwenyega.
13. **Nyaka dihlopha tša thekgo:** Go tsenela sehlopha sa thekgo goba go nyaka setšhaba go ka fa kwešišo, kwelobohloko le maikutlo a go ba karolo ya bona.
14. **Kgatha tema mafelong a go rekiša a boitlhamelo:** Hlahloba mediro ya go swana le go penta, go ngwala, goba go bapala seletšo bjalo ka mokgwa wa go itlhalosa le go imolla kgateletšego.
15. **Itlwaetše go leboga:** Ka mehla amogela le go leboga dibopego tše dibotse tša bophelo bja gago bakeng sa go hlagolela pono e nago le kholofelo kudu.

Gopola gore maano a go lebeletšana le boemo a ka fapana go ya ka batho, ka gona go bohlokwa go hwetša seo se go šomelago gabotse . Go itlwaetša mediro ye ka mehla go



ka go thuša go hlagolela bokgoni bja go laola maikwelo, gwa go dumelela go sepela le go laola maikwelo a gago ka mo go atlegilego kudu . Gopola go ikgotlelela gomme o batamele ditlwaetšo tše ka go ikwela bohloko le go se ahlole.

THUTO YA MOHLALA: BOKGONI BJO BO FOKOLAGO BJA TAOLO YA MAIKUTLO

Tom ke monna wa nywaga e 35 yo a ilego a lebeletšana le ditlhohlo tša go laola maikwelo bophelong bja gagwe ka moka . Ge a be a gola, gantši o be a nolega moko go bontšha maikwelo a gagwe gomme a rutwa gore go bontšha go hlaselega gabonolo e be e le pontšho ya bofokodi . Diphihlelo tše tša mathomo, gotee le ditebelelo tša setšhaba tšeo di dikologilego bonna, di bile le seabe mathateng a gagwe ao a tšwelago pele a go laola le go hlagiša maikutlo a gagwe ka mo go atlegilego.

Bokgoni bjo bo fokolago bja go Laola Maikutlo:

1. **Ditaba tša Taolo ya Kgalefo:** Tom gantši o katana le go laola kgalefo, o hwetša e le tlhohlo go laola le go bontšha pefelo ya gagwe ka ditsela tše di phetšego gabotse . Ge a lebeletšane le maemo a nyamišago goba ditšhošetšo tšeo di lemogwago go ego ya gagwe, gantši o arabela ka go phatloga ka bogale goba go thulana ka mantšu, e lego seo se ka gateletšago ditswalano tša gagwe le go šitiša tharollo ya thulano.
2. **Kgateletšo ya Maikutlo:** . Tom o hlagoletše tshekamelo ya go gatelela maikwelo a gagwe, kudu-kudu ao a lebeletšago e le “a mabe” goba ao a lego kotsing, a bjalo ka manyami goba poifo . O ithutile go bea bokapele bja stoic, a ikana sebaka sa go šoma le go rarolla maikutlo a . Ka baka leo, maikwelo ao a sa rarollwago a a kgoboketšwa, a lebiša tlalelong ya maikwelo le ditla-morago tše mpe tšeo di ka bago gona tša nako e telele bophelong bja gagwe bjo bobotse bja monagano.
3. **Tlotlontšu ye e Lekanyeditšwego ya Maikutlo:** Tom o katana le go hlaola le go hlalosa maikwelo a gagwe ka mo go nepagetšego . O hwetša go le thata go fapantšha magareng ga maemo a fapafapanego a maikutlo gomme o hloka tlotlontšu ya go hlagiša maikutlo a gagwe ka mo go atlegilego . Go lekanyetša mo go šitiša bokgoni bja gagwe bja go boledišana le dinyakwa tša gagwe tša maikwelo le go tsoma thekgo e swanetšego goba kwešišo go ba bangwe.
4. **Bothata bja go Hloma Ditswalano tša Kgauswi:** Ditlhohlo tša Tom tša go laola maikwelo le tšona di kgomile bokgoni bja gagwe bja go hloma ditswalano tša kgaufsi . Bothata bja gagwe bja go bontšha go hlaselega gabonolo le go kgokagana maikwelong le ba bangwe bo ka baka mapheko a go hlagolela ditlemo tše di tseneletšego . Se se ka feleletša ka maikwelo a go arogana maikwelong le mathata a go hloma go bota le tswalano ya kgaufsi ka gare ga ditswalano tša lerato.
5. **Ditlamorago go Bophelo bjo Botse bja Menagano:** Bokgoni bjo bo fokolago bja Tom bja go laola maikwelo bo tšere bophelo bja gagwe bjo bobotse bja monagano



. Go gatelela le go se laolege gampe ga maikwelo a gagwe go bile le seabe go oketšegeng ga kgateletšego, go tshwenyega gaešita le maikwelong a lefeela goba a tšhogile . Dintwa tše tša maikwelo di ka lebiša maikwelong a go se kgotsofale gomme tša šitiša boemo bja gagwe bja bophelo ka kakaretšo.

Go Rarolla Bokgoni bjo bo Fokolago bja Taolo ya Maikutlo:

Ka go lemoga khuetšo ya bokgoni bja gagwe bjo bo fokolago bja go laola maikutlo bophelong bjo bobotse bja gagwe le ditswalano tša gagwe, Tom o tšere sephetho sa go gata magato a mafolofolo go rarolla ditlhohlo tše:

1. **Go Nyaka Kalafo:** Tom o tsomile kalafo ya setsebi bakeng sa go šoma go hlameng maano a phetšego gabotse a go laola maikwelo . Ka kalafo, o ikemišeditše go hlahloba dibaki tša motheo tša dintwa tša gagwe tša maikwelo, go ithuta mekgwa e šomago ya go lebeletšana le boemo le go godiša bohlae bja gagwe bja maikwelo.
2. **Go Ithuta Temogo ya Maikutlo:** Tom o ikemišeditše go oketša temogo ya gagwe ya maikwelo ka go itlwaetša mekgwa ya go tsepamiša kgopolo le go naganišiša . O šoma go hlaola le go amogela maikutlo a gagwe ka nako ya nnete, go mo dumelela go kwešiša gakaone dihlohleletši tša ona le dipaterone tša ona.
3. **Go Aga Tlotlontšu ya Maikutlo:** Tom o katološa ka mafolofolo tlotlontšu ya gagwe ya maikutlo . O bala dipuku, o tsenela dithuto-tšhomo le go tsenela dipoledišano tše di mo thušago go kwešiša le go hlalosa maikwelo a gagwe gakaone . Go oketšega mo ga go bala le go ngwala maikwelong go mo dumelela go boledišana le ba bangwe maikwelo a gagwe ka mo go atlegago kudu.
4. **Go Hlabolla Mekgwa ya go lebeletšana le maemo:** Ka tlhahlo ya mohlabolli wa gagwe, Tom o hlama mekgwa e phetšego gabotse ya go lebeletšana le boemo bakeng sa go laola kgalefo ya gagwe le go laola maikwelo a gagwe . Se se akaretša go itlwaetša go itšhidulla ka go hema ka mo go tseneletšego, go tšea karolo medirong ya go itšhidulla le go diriša go ngwala dijenale e le sedirišwa sa go bontšha maikwelo.
5. **Go Aga Ditswalano tša Thekgo:** Tom o šoma go aga netweke ya thekgo ya batho bao ba botegago bao ba mo neago lefelo le le šireletšegilego la go bontšha maikwelo a gagwe ntle le kahlolo . Ditswalano tše di mo kgontšha go hwetša thekgo, tiišetšo le tlhahlo ya go sepetša dintwa tša gagwe tša maikutlo.

Ka maiteko a gagwe a tšwelago pele, Tom ganyenyane-ganyenyane o kaonefatša bokgoni bja gagwe bja go laola maikwelo, e lego seo se lebišago mekgweng e phetšego gabotse ya go lebeletšana le boemo, ditswalano tše tiilego le bophelo bjo bobotse bjo bo kaonefaditšwego ka kakaretšo . Ka go rarolla le go hlabolla bokgoni bjo, o bula tsela ya bophelo bjo bo kgotsofatšago kudu le bjo bo leka-lekanego maikwelong.





Letlakala la **35**la **75**

Go Hlagolela Mabokgoni a Poledišano a Mabotse



Bokgoni bjo bobotse bja poledišano bo šupa bokgoni bja go fetišetša tsebišo, dikgopolo le maikwelo ka mo go atlegago le ka mo go kwagalago go ba bangwe . E akaretša go theetša ka mafolofolo, go bolela ka mo go kwagalago le go diriša ditšhupetšo tše di swanetšego tše e sego tša molomo.

Bokgoni bjo bobotse bja poledišano bo bohlokwa ka gobane bo re dumelela go itlhalosa, go kwešiša ba bangwe le go aga ditswalano tše tiilego . Ge re boledišana gabotse, re ka abelana dikgopolo le dikgopolo tša rena ka mo go kwagalago, ra thuša ba bangwe go re kwešiša gakaone . E kgothaletša tirišano e atlegago, go rarolla mathata le go šoma ka sehlopha.

Bokgoni bjo bobotse bja poledišano le bjona bo re thuša go kwešiša ba bangwe . Ge re theetša ka mafolofolo, re kgona go kwa e le ka kgonthe le go kwešiša seo ba bangwe ba se bolelago . Se se kgothaletša kwelobohloko, kwešišo le ditswalano tše di phetšego gabotse . E re dumelela go aga go bota le kgokagano le ba bangwe, go godiša ditirišano tše kaone tša motho ka noši le tša profeshenale.

Lefelong la mošomo, bokgoni bjo bobotse bja poledišano bo bohlokwa bakeng sa go šoma ka mo go atlegago ka sehlopha, tšweletšo le katlego . E re kgonthša go nea le go amogela ditshwaotshwao ka tsela e agago, go abelana tsebišo ka mo go nepagetšego le go rarolla dithulano ka khutšo . Bathwadi ba tšeela godimo mabokgoni a mabotse a



poledišano ka ge ba tsenya letsogo tikologong ya mošomo ye botse le ye e šomago gabotse.

Ditswalanong tša motho ka noši, bokgoni bjo bobotse bja poledišano bo bohlokwa bakeng sa go boloka dikgokagano tše di phetšego gabotse . E re thuša go bolela maikwelo a rena, dinyakwa le mellwane ka mo go atlegago . E re dumelela go rarolla dithulano, go kwešiša dipono tša yo mongwe le yo mongwe le go aga ditlemo tše tiilego tša maikwelo.

Bokgoni bjo bobotse bja poledišano bo bohlokwa ka gobane bo re thuša go itlhalosa gabotse, go kwešiša ba bangwe gakaone le go aga ditswalano tše tiilego . Di bohlokwa bakeng sa katlego bobedi dikarolong tša motho ka noši le tša setsebi tša bophelo, di tlaletša tirišanong e atlegago, kwelobohloko le dikgokaganong tše di nago le morero le ba bangwe.

LENANEO LA MABOKGONI A MABOTSE A POLEDIŠANO

1. **Go theeletša ka mafolofolo:** . Go ela hloko ka mo go feletšego seboledi, go lebelela ka mahlong, go šišinya hlogo le go nea ditšhupetšo tša molomo le tše o sego tša molomo bakeng sa go bontšha kwešišo . Mohlala: Go theeletša mogwera ka kelohloko ge a abelana maitemogelo a bona ka noši le dilo tše o ba tshwenyegilego ka tšona.
2. **Go hlaka le go kopana:** Go hlalosa dikgopolo le dikgopolo ka mokgwa o kwagalago le o lebanyago, go phema polelo ya go hlaboša goba go raragana mo go sa nyakegego . Mohlala: Go fa ditaelo tše di kwagalago go leloko la sehlopha mabapi le mošomo goba porojeke.
3. **Kelobohloko:** Go kwešiša le go amogela maikutlo le dipono tša ba bangwe, go bontšha kwelobohloko le go fa thekgo. Mohlala: Go nea karabelo e homotšago le ya kwelobohloko go mošomi-gotee le wena yo a ikwago a gateletšegile goba a gateletšegile.
4. **Kgokagano yeo e sego ya molomo:** . Go diriša polelo ya mmele, ponagalo ya sefahlego le boitšhišinyo bja mmele bakeng sa go godiša poledišano le go fetišetša melaetša ka mo go atlegago . Mohlala: Go boloka boemo bja mmele bjo bo bulegilego le go myemyela go bontšha borutho le go batamelega nakong ya poledišano.
5. **Poledišano e hlomphegago:** Go swara ba bangwe ka maitshwaro, maitshwaro le go naganela, go tšeela godimo dikgopolo tše di fapa-fapanego le go hlola tikologo e šireletšegilego le yeo e akaretšago bohle. Mohlala: Go tsenela ngangišano ya tlhomphego le ye e agago ntle le go retologela ditlhaselong tša motho ka noši.
6. **Go tlwaelana le maemo:** Go beakanya mokgwa wa poledišano, segalo le mokgwa wa poledišano gore di swanelane le dinyakwa, dikgetho le ditlogo tša setšo tša batho bao ba akaretšwago . Mohlala: Go šomiša polelo ye bonolo le dithušo tša go bonwa go boledišana ka mo go atlegilego le batheetši ba go fapafapana.



7. **Go tiišetša:** . Go bontšha dikgopolo, dinyakwa le dikgopolo ka kgodišego le ka tlhompfo, mola gape o ela hloko ditokelo le dipono tša ba bangwe . Mohlala: Go bolela pono ya gago ka go tia nakong ya kopano ya sehlopha mola o theeditše ka mafolofolo le go nagana ka dipono tše dingwe.
8. **Dipoelo:** Go fana ka ditshwaotshwao tše di agago ka mokgwa wa tlhompfo le wa bohlale go thuša ba bangwe go kaonafatša mošomo wa bona goba bokgoni bja bona . Mohlala: Go fa ditshwaotshwao tše di itšego le tše di ka tšewago kgato go mošomi mmogo ka ga tlhagišo ya bona, go tšweletša mafelo a maatla le go fa ditšhišinyo tša kaonafatšo.
9. **Tharollo ya thulano:** . Go laola le go rarolla dithulano ka mo go atlegilego ka poledišano e bulegilego, go theetša ka mafolofolo le go nyaka ditharollo tšeo di holago bobedi . Mohlala: Go nolofatša poledišano magareng ga maloko a mabedi a sehlopha ao a nago le dikgopolo tše di fapanego go hwetša kwano yeo e kgotsofatšago mahlakore ka bobedi.
10. **Go ba le monagano o bulegilego:** Go amogela dikgopolo tše di fapanego, dipono le ditshwaotshwao, le go tsenela poledišano ya tlhompfo le go ithuta go ba bangwe . Mohlala: Go nyaka ditšhupetšo ka mafolofolo go tšwa go maloko a sehlopha le go nagana ka ditharollo tše dingwe tša bothata.
11. **Kgokagano yeo e sego ya dikgaruru:** . Go diriša mekgwa ya polelo le ya poledišano yeo e kgothaletšago kwešišo, kwelobohloko le go rarolla dithulano ka khutšo . Mohlala: Go šomiša dipolelo tša "Nna" go tšweletša matshwenyego goba go nyamišwa go e na le go bea ba bangwe molato goba go latofatša.
12. **Boitshepho:** Go akanyetša go bota poledišano, bobedi ka molomo le ka tsela yeo e sego ya molomo, go hloma go botega le go aga go bota . Mohlala: Go nea thero ka lentšu le le kwagalago le le ikholofelago, go dula o lebelela batheetši ka mahlo le go diriša polelo ya mmele yeo e tiišago.
13. **Tirišano:** . Go šoma ka mo go atlegilego ka dihlopha, go tšea karolo ka mafolofolo, go abelana dikgopolo le go theetša ba bangwe go fihlelela dipakane tše di swanago . Mohlala: Go tsenya letsogo lenaneong la go hlama dikgopolo, go aga godimo ga dikgopolo tša ba bangwe, le go hlohleletša tirišano gare ga maloko a sehlopha.
14. **Go tlwaelana le maemo:** Go ba yo a fetofetogago le maemo le go fetofetoga le maemo ka mokgwa wa poledišano le mokgwa wo o theilwego godimo ga dinyakwa tša seemo goba batho bao ba amegago . Mohlala: Go beakanya mokgwa wa gago wa poledišano ge o dirišana le meloko ye e fapanego goba ditlogo tša setšo go netefatša kwešišo le kgokagano ye e šomago gabotse.
15. **Poledišano ya tebogo:** Go bontšha tebogo, tebogo le temogo bakeng sa meneelo ya ba bangwe le dilo tšeo ba di fihleletšego . Mohlala: Go romela imeile ya go leboga go



tšwa pelong go mošomi-gotee le wena yo a ilego a dira ka godimo le go feta go go thuša mošomong.

Go hlabolla le go itlwaetša mabokgoni a a mabotse a poledišano go ka godiša kudu bokgoni bja gago bja go kgokagana, go dirišana le go aga dikamano tše dibotse le ba bangwe maamong a fapa-fapanego a motho ka noši le a profeshenale.

LENANEO LA BOKGONI BJO BOBE BJA POLEDIŠANO

1. **Go theeletša mo go fokolago:** Go se ele hloko, go tsena ditaba gare gantši goba go šitišwa nakong ya poledišano . Mohlala: Go lekola mogala wa gago goba go dira mešomo ye mentši ge motho a bolela le wena.
2. **Go hloka go hlaka:** . Go šomiša polelo ye e sa kwagalego goba ye e sa kwagalego yeo e lebišago kgakanego goba go se kwešišane . Mohlala: Go fa ditaelo tše di sa felelago tše di tlogelago sebaka sa tlhathollo.
3. **Poledišano e bogale:** . Go diriša polelo ya bonaba, ya go thulana goba ya go nyenyefatša yeo e hlokomologago maikwelo le dipono tša ba bangwe . Mohlala: Go nyefola goba go nyenyefatša motho nakong ya go se kwane.
4. **Poledišano ya go se dire selo:** . Go palelwa ke go hlalosa dikgopolo, dinyakwa goba dikgopolo ka mo go kwagalago, gantši go feleletša ka go nyamišwa goba ditebelelo tše di sa fihlelelwago . Mohlala: Go phema thulano ka go homola le go se tiišetše pono ya gago.
5. **Ditšhupetšo tše e sego tša mantšu ga di swane:** Go romela ditšhupetšo tše di thulanago tše e sego tša molomo tše di thulanago le molaetša wa gago wa molomo, go baka kgakanego goba go se tshepe . Mohlala: Go bolela "Ke lokile" ka ponagalo ya sefahlego ye e gateletšago le matsogo a go tshela.
6. **Go hloka kwelobohloko:** Go palelwa ke go kwešiša goba go ela hloko maikwelo, dikgopolo goba dipihlelo tša ba bangwe, e lego seo se feleletšago ka ditswalano tše di gateletšago . Mohlala: Go nyatša dipelaelo tša motho goba maikutlo a gagwe ntle le go bontšha kwešišo goba kwelobohloko.
7. **Kabo ye mpe ya ditshwaotshwao:** Go fa ditshwaotshwao ka mokgwa wo bogale goba wo o se nago kwelobohloko wo o senyago dikamano le go šitiša kgolo . Mohlala: Go sola mošomo wa motho pele ga ba bangwe ntle le go fa ditharollo tše di agago.
8. **Poledišano ya go itšhireletša:** Go arabela ka go itšhireletša go ditshwaotshwao goba go swaiwa diphošo go e na le go theeletša le go tsenela poledišano ye e bulegilego . Mohlala: Go ba le bonaba goba go gana maikarabelo ge o amogela ditshwaotshwao tše di agago.
9. **Poledišano ya go se dire selo-ya bogale:** Go bontšha maikwelo a fošagetšego goba go nyamišwa ka mo go sa lebanyego ka go kwera, go gobošwa mo go sa lemogegego



goba boitshwaro bja go hlalefetša . Mohlala: Go bolela dipolelo tša go kwera go e na le go rarolla bothata pepeneneng.

10. **Morwalo o feteletšego wa tshedimošo:** Go gateletša ba bangwe ka dintlha tše di feteletšego, tsebišo e sa rego selo goba go hloka thulaganyo, e lego seo se lebišago kgakanego le go se tsenelele . Mohlala: Go tšweletša pegu ye telele, ye e raraganego ntle le dintlha tše bohlokwa tše di kwagalago.
11. **Go hloka temogo ya ditšhupetšo tšeo e sego tša molomo:** Go hlokomologa goba go hlatholla ka mo go fošagetšego ditšhupetšo tšeo e sego tša mantšu, tše bjalo ka polelo ya mmele goba ponagalo ya sefahlego, e lego seo se ka šitišago poledišano le kwešišo e atlegago . Mohlala: Go se lemoge goba go nyatša maswao a go se iketle goba go se kgahlegele motho yo mongwe.
12. **Go hloka tlhompho ya diphapano tša setšo:** Go palelwa ke go ela hloko goba go tlwaelana le ditlwaelo tše di fapanego tša poledišano, ditekanyetšo goba meetlo, e lego seo se lebišago go se kwešišeng goba kgopišong . Mohlala: Go dira metlae yeo e se nago kwelobohloko goba ditshwayotshwayo ka ga setlogo sa motho wa setšo.
13. **Go phatloga ga maikwelo:** Go dumelela maikwelo a fenywa poledišano e nago le tlhaologanyo, e lego seo se feleletšago ka boitshwaro bjo bogale goba bjo bo se nago tlhaologanyo . Mohlala: Go goeletša, go rogana goba go thula dilo nakong ya ngangišano ye šoro.
14. **Go seba:** . Go tsenela dipolelo tša go se dire selo goba go phatlalatša mabarebare ka ba bangwe, go senya go bota le go hlola tikologo ya poledišano ye e nago le mpholo. Mohlala: Go phatlalatša tshedimošo yeo e sa netefatšwago mabapi le bophelo bja motho ka noši bja mošomi mmogo.
15. **Go hloka go itemoga:** Go se tsebe mokgwa wa motho ka noši wa poledišano, tutuetšo go ba bangwe goba mekgwa yeo e sa atlegego, e lego seo se šitišago kgolo ya motho ka noši le poledišano e atlegago . Mohlala: Go bolela ka mo go feteletšego ntle le go fa ba bangwe sebaka sa go bolela goba go tsenya letsogo.

Go lemoga le go rarolla bokgoni bjo bjo bo fokolago bja poledišano go ka kaonefatša kudu bokgoni bja gago bja go kgokagana, go dirišana le go godiša ditšwalano tše dibotse le ba bangwe . Go bohlokwa go naganišiša ka mekgwa ya gago ya poledišano le go katanela go kaonefatša ka mo go tšwelago pele.

Mabokgoni a poledišano a šomago gabotse a bohlokwa bakeng sa go aga dikamano tše di phetšego gabotse le go rarolla dithulano.

THUTO YA MOHLALA: BOKGONI BJO BO FOKOLAGO BJA POLEDIŠANO

Mark ke monna wa nywaga e 28 yo a bilego le mathata a magolo a poledišano bophelong bja gagwe ka moka . Ge a be a gola, o be a e-na le go pepentšhwa mo go lekanyeditšwego



dikaong tše di šomago tša poledišano gomme o be a sa kgothaletšwe go itlhalosa pepeneneng . Go hloka tlhahlo le thekgo mo, go kopantšwe le ditebelelo tša setšhaba tša bonna, go feleleditše ka bokgoni bjo bo fokolago bja poledišano bjo bo amago dikarolo tše di fapanego tša bophelo bja gagwe.

Bokgoni bjo bo Fokolago bja Poledišano:

1. **Bothata bja go Bontšha Maikutlo:** Mark o katana le go bolela maikwelo a gagwe gomme gantši o ikwa a imetšwe ge a leka go fetišetša maikwelo a gagwe go ba bangwe . O na le tshekamelo ya go tšhela maikwelo a gagwe ka mabotlelong, e lego seo se lebišago go se kwešišane le go hloka kgokagano ya maikwelo ditswalanong tša gagwe . Ka baka leo, a ka bonagala a le kgole goba a kgaogantšwe le ba bangwe.
2. **Go Theeletša ka Mafolofolo mo go Lekanyeditšwego:** Mareka gantši o na le bothata bja go theetša ba bangwe ka mafolofolo nakong ya dipoledišano . Go e na le go tsenela poledišano ka mo go feletšego, o na le tshekamelo ya go šitišwa goba go bopa dikgopolo tše di bego di naganne e sa le pele, e lego seo se šitišago bokgoni bja gagwe bja go kwešiša pono ya seboledi . Ka baka leo, a ka foša tsebišo e bohlokwa goba a palelwa ke go arabela ka mo go swanetšego.
3. **Tharollo ya Thulano ye e sa Atlegago:** Ge a lebeletšane le dithulano goba go se kwane, Mareka o katana le go boledišana ka dinyakwa tša gagwe le dilo tše o a tshwenyegilego ka tšona ka mo go atlegilego . A ka retologela boitshwarong bja go se dire selo-bogale goba maano a go phema, ao a ka oketšago dikgateletšego le go thibela go rarolla dithulano . Mokgwa wo o šitiša bokgoni bja gagwe bja go godiša ditswalano tše di phetšego gabotse le go rarolla ditaba tša magareng ga batho.
4. **Go hloka Boikgopolelo:** Gantši Mareka o hwetša e le tlhohlo go tiišetša dinyakwa tša gagwe, mellwane le dikgopolo tša gagwe . A ka phema go bontšha go se dumelelane goba go etiša pele dikgopolo tša ba bangwe go feta tša gagwe, e lego seo se lebišago go fokotšegeng ga maikwelo a go ipona a le bohlokwa le go nyamišwa . Se se ka tlaleletša maikwelong a go se kwewe goba go tšeelwa fase maemong a motho ka noši le a profešenale.
5. **Tlhathollo ye e fošagetšego le Kgokagano ye e Fošagetšego:** Ka lebaka la bokgoni bjo bo fokolago bja poledišano, Mark gantši o itemogela go se kwešišane le ditlhathollo tše di fošagetšego ditirišanong tša gagwe . A ka katana le go fetišetša dikgopolo tša gagwe ka mo go kwagalago, e lego seo se lebišago kgakanego le go nyamišwa go yena le go bao a boledišanago le bona. Go senyega mo ga poledišano go ka šitiša ditswalano tša gagwe tša motho ka noši le tša profešenale.



Go Rarolla Mabokgoni a Poledišano a Fokolago:

Ka go lemoga mafelelo a mabe a bokgoni bja gagwe bjo bo fokolago bja poledišano, Mark o ikemišeditše go kaonefatša bokgoni bja gagwe ka ditsela tše di latelago:

1. **Go Nyaka Tlhahlo ya Poledišano:** Mark o tšere sephetho sa go ingwadiša dithutong tša mabokgoni a kgokagano goba dithutong go hwetša temogo le dithekniki tša kgokagano ye e šomago gabotse . O nyaka go ithuta bokgoni bja go theeletša ka mafolofolo, mekgwa ya go tišetša le maano a go tšweletša maikutlo a gagwe ka mo go kwagalago le ka kgonthe.
2. **Go Itlwaetša go Theeletša ka Mafolofolo:** Mark o šoma ka mafolofolo go kaonefatša bokgoni bja gagwe bja go theetša ka mafolofolo . O lebiša tlhokomelo go ba gona ka mo go feletšego dipoledišanong, go phema ditšhitišo le go bontšha kgahlego ya kgonthe dipono tša ba bangwe . Ka go theeletša ka mafolofolo, o ikemišeditše go godiša kwešišo le go godiša dikgokagano tše di tiilego.
3. **Go Aga Bohlale bja Maikutlo:** Mark o neela nako bakeng sa go hlagolela bohlale bja gagwe bja maikwelo . O ithuta go lemoga le go swaya maikwelo a gagwe, e lego seo se tlogo go mo kgontšha go a hlalosa ka mo go atlegago kudu . Go oketša moo, o itlwaetša kwelobohloko e le gore a kwešiše gakaone maikwelo le diphihlelo tša ba bangwe.
4. **Go nyaka Ditshwayotshwayo:** Mark o nyaka ditshwaotshwao ka mafolofolo go bagwera bao ba botegago, ditho tša lapa goba baeletši mabapi le mokgwa wa gagwe wa poledišano . Ka go amogela go swaiwa diphošo mo go agago, a ka šupa mafelo ao a swanetšego go kaonafatšwa le go šoma ka ditlhohlo tše itšego tša poledišano.
5. **Go Bapala Karolo le go Itlwaetša:** Mark o tsenela maemo a go bapala karolo gomme o itlwaetša mekgwa e fapa-fapanego ya poledišano bakeng sa go godiša bokgoni bja gagwe . Se se mo dumelela go hwetša kgodišego ya go itlhalosa, go rarolla dithulano le go fetišetša dinyakwa tša gagwe ka go tia.

Ka boiteko bjo bo sa fetogego le go itlwaetša, Mark ganyenyane-ganyenyane o kaonefatša bokgoni bja gagwe bja poledišano . Ge a dutše a e-ba le bokgoni kudu bja go bontšha maikwelo a gagwe, go theetša ka mafolofolo le go rarolla dithulano, o itemogela ditswalano tše di kaonefaditšwego, kwešišo e kaone le go ikholofela mo go oketšegilego . Ka boikgafo bjo bo tšwelago pele bja kgolo ya motho ka noši, o tla tšwela pele go gola go ba mokgokaganyi yo a šomago kudu le yo a nago le kwelobohloko.

ŠOMIŠA MEKGWA YA THAROLLO YA THULANO GO LEBANA LE THULANO

Mabokgoni a mabotse a tharollo ya dithulano a šupa bokgoni bja go rarolla le go rarolla dithulano ka mokgwa wo o agago le wa tlhompho . E akaretša poledišano e atlegago, go



theetša ka mafolofolo, kwelobohloko, go rarolla mathata le go hwetša ditharollo tšeo di dumelelanago.

Mabokgoni a mabotse a go rarolla dithulano a bohlokwa ka gobane dithulano ke karolo ya tlhago ya bophelo, e ka ba ditswalanong tša motho ka noši, mafelong a mošomo goba maemong a mangwe . Ge dithulano di tšwelela, go ba le bokgoni bja go di rarolla go thuša go thibela go oketšega mo go oketšegilego, tshenyo ya ditswalano le dipelo tše mpe.

Mabokgoni a tharollo ya thulano a tšwetša pele poledišano le kwešišo ye e phetšego gabotse . Di dira gore batho ka o tee ka o tee ba kgone go bolela dilo tšeo ba tshwenyegilego ka tšona le dipono tša bona mola gape ba theetša ba bangwe ka mafolofolo . Se se godiša kwelobohloko gomme se dumelela kwešišo e tseneletšego ya dipono tša yo mongwe le yo mongwe, e lego seo se lebišago go rarolleng mathata ka mo go atlegago kudu.

Ka go diriša mabokgoni a mabotse a go rarolla dithulano, batho ka o tee ka o tee ba ka hwetša ditharollo tšeo di dumelelanago le go fihlelela diphetogo tšeo di kgotsofatšago dinyakwa le dikgahlego tša bao ba amegago ka moka . Se se kgothaletša toka, tirišano le go boloka dikamano.

Ditswalanong tša motho ka noši, bokgoni bjo bobotse bja go rarolla dithulano bo bohlokwa bakeng sa go boloka dikgokagano tše di phetšego gabotse le tše di kwanago . Di thuša go rarolla go se kwane le diphapano ka mokgwa o agago, e lego seo se lebišago kwešišong e kaonefaditšwego, go bota le go ba kgaufsi.

Lefelong la mošomo, mabokgoni a mabotse a go rarolla dithulano a tlaleletša tikologong ya mošomo ye botse le ye e tšweletšago . Di thuša dihlopha go sepetša diphapano le dithulano, di kgothaletša tirišano e atlegago, boitlhamelo le setšo se sebotse sa mošomo . E fokotša gape khuetšo ye mpe ya dithulano go tiragatšo ya motho ka o tee ka o tee le mafolofolo a sehlopha ka kakaretšo.

Mabokgoni a mabotse a tharollo ya dithulano a bohlokwa ka gobane a thuša go rarolla dithulano ka tsela ye botse le ya tlhompho, go lebiša kwešišong ye kaone, dikamano tše di kaonafetšego, le dipoelong tše di tšweletšago kudu . Di kgontšha batho ka o tee ka o tee go boledišana ka mo go atlegilego, go hwetša dilo tšeo ba dumelelanago ka tšona le go šomela ditharollo tšeo di holago bobedi, go godiša kwano le tirišano dikarolong tše di fapa-fapanego tša bophelo.



MAANO A ATLEGAGO A GO LAOLA THULANO

1. Dula o iketlile

- a. Boloka maikutlo a gago a le ka tlase ga taolo gomme o leke go dula o iketlile nakong ya thulano . Hema ka mo go tseneletšego go go thuša go dula o iketlile.

2. Theeletša ka mafolofolo

- a. Efa motho yo mongwe tlhokomelo ya gago ka botlalo gomme o leke e le ka kgonthe go kwešiša pono ya gagwe . Phema go tseba ditaba gare gomme o tsepamiše kgopolo go seo ba se bolelago.

3. Boledišana ka mo go kwagalago

- a. Hlaloša dikgopolo le maikwelo a gago o diriša polelo e kwagalago le e kopana . Diriša dipolelo tša "Nna" go fetišetša ka fao seemo se go amago ka gona ka noši.

4. Hwetša selo seo o dumelelanago ka sona

- a. Lebelela dikgahlego goba dipakane tšeo o di abelanago go hloma kwešišo e swanago . Go hwetša dilo tšeo di dumelelanago ka tšona go ka thuša go rarolleng thulano.

5. Nyaka go kwanantšha

- a. Bulegile go hwetša tsela ya magareng goba tharollo yeo e fihlelelago dinyakwa tša mahlakore ka bobedi . Ikemišetše go nea le go tšea gore o fihlelele mafelelo ao a dumelelanago.

6. Lebiša tlhokomelo bothateng, e sego motho

- a. Phema ditlhaselo tša motho ka noši goba go bewa molato . Go e na le moo, lebiša tlhokomelo go ahla-ahleng taba e itšego yeo e lego ka seatleng le go hwetša tharollo.

7. Diriša polelo ya tlhompho

- a. Bolela ka tlhompho gomme o pheme polelo ya go nyenyefatša goba ya go kgopiša . Swara motho yo mongwe ka seriti, gaešita le ge o sa dumelelane le yena.

8. Khutša ge e ba go nyakega

- a. Ge e ba maikwelo a oketšega goba kgatelelo e hlatloga, ga go nyakege go khutša . Tloga boemong ka boripana gore o kgoboketše dikgopolo tša gago gomme o boele o iketlile.

9. Nyaka botsenagare ge e ba go nyakega

- a. Ge e ba o sa kgone go rarolla thulano ka bowena, nagana ka go akaretša motho wa boraro yo a sa tšee go lehlakore, go swana le mmoelanyi goba motho yo a botegago, go thuša go nolofatša poledišano le go hwetša tharollo.



10. Itlwaetše go ba le kwelobohloko

- a. Leka go kwešiša pono ya motho yo mongwe gomme o amogele maikwelo a gagwe . Go bontšha kwelobohloko go ka godiša kwešišo le go thuša go hwetšeng seo ba dumelelanago ka sona.

11. Tsepamiša kgopolo ditharollo, e sego go fenya

- a. Fetoša nepo go tšwa go "go fenya" ngangišano go ya go hwetša tharollo yeo e holago mahlakore ka bobedi . Tharollo ya mathata ka tirišano e lebiša go dipoelo tše di tšweletšago kudu.

12. Ithute go tšwa thulanong

- a. Naganišiša ka thulano yeo ka morago ga moo gomme o hlaole dithuto goba ditemogo dife goba dife tšeo di ka go thušago go swaragana le dithulano tša ka moso ka mo go atlegilego kudu.

Gopola gore thulano ke karolo ya tlhago ya ditirišano tša batho, gomme go e laola ka mo go atlegilego go ka lebiša ditswalanong tše kaone le dipoelong tše dibotse.

DITHEKNIKI TŠA GO RAROLLA MATHATA GO RAROLLA DITHULANO DIKAMANO.

1. HLOLA BOTHATA

- a. Hlaola gabotse taba ye e itšego goba go se kwane mo go hlalago thulano.
- b. Kgonthiša gore mahlakore ka bobedi a na le kwešišo ye e abelanwago ya gore bothata ke eng.

2. THEELTSANG MONGWE

- a. Refošanang go hlalosa dipono tša gago gomme o theetše motho yo mongwe ka mafolofolo ntle le go šitišwa.
- b. Bontšha tlhompho gomme o leke go kwešiša pono ya bona.

3. BOLELA DINYAKWA TŠA GAGO LE DITLHOKOMEDI

- a. Boledišana ka mo go kwagalago dinyakwa tša gago, dilo tšeo o tshwenyegilego ka tšona le maikwelo ao a tswalanago le thulano.
- b. Šomiša dipolelo tša "Nna" go hlagiša ka fao seemo se go amago ka gona ka noši.

4. DITHAROLLO TŠA LEFELO LA BOKGO

- a. Mmogo, tlang le ditharollo tše dintši tšeo di ka bago gona ka mo go kgonegago, ntle le go di ahlola.
- b. Hlohletša boithamelolo le go ba le kgopolo ye e bulegilego nakong ya kgato ye.

5. HLAHLOBA LE GO RERIANA

- a. Boeletša ditharollo tše di šišintšwego gomme o ahlaahle mehola le mathata a e nngwe le e nngwe.
- b. Hwetša seo o dumelelanago ka sona gomme o ikemišetše go kwanantšha gore o fihlelele tharollo yeo e amogelegago ka bobedi.

6. KGETHA THAROLLO



- a. Kgetha tharollo yeo mahlakore ka bobedi a dumelelanago ka yona gomme o ikwa o lokologile go e phethagatša.
- b. Netefatša gore e rarolla dipelaelo le dinyakwa tša yo mongwe le yo mongwe yo a amegago.

7. HLOLA LEANO LA TIRO

- a. Hlama leano le le kwagalago la tiro leo le hlalošago magato ao a nyakegago go phethagatša tharollo ye e kgethilwego.
- b. Laetša gore ke mang yo a tlogo go dira eng le gore ke neng go netefatša boikarabelo.

8. phethagatša LEANO

- a. Dira tharollo yeo go dumelelanwego ka yona tirišong.
- b. Latela maitlamo a gago gomme o boledišane pepeneneng nakong ya tshepedišo.

9. LEKANYISA LE GO BEAKANYA

- a. Ka morago ga nako e itšego, hlahloba kamoo tharollo e šomago ka gona.
- b. Lekola ge e ba e rarollotše thulano ka mo go atlegilego goba ge e ba dipeakanyo di swanetše go dirwa.
- c. Dira diphetogo le ge e le dife tše di nyakegago go kaonefatša boemo.

10. BOLOKA KGOKAGANO E BULEGILEGO

- a. Boloka mela ya kgokagano e bulegile tshepedišong ka moka le ka morago ga moo.
- b. Ka mehla hlahlobana go netefatša gore tharollo e sa kgotsogatša le go rarolla dipelaelo dife goba dife tše mpsha tše di tšwelelago.

Gopola gore go rarolla dithulano ditswalanong go nyaka go se fele pelo, go theetša ka mafolofolo le go ikemišetša go šoma gotee . Go diriša mekgwa ye ya go rarolla mathata go ka thuša go godiša kwešišo, go matlafatša ditswalano le go lebiša dipoelong tše dibotse kudu.

TSELA YA GO HLAGOLELA KWELOBOHLOKO LE KWEŠIŠO NAKONG YA MAEMO A HLOHLAGO

1. IPEYA DIETA TŠA BONA

- a. Nagana kamoo motho yo mongwe a ka bago a ikwa ka gona goba seo a ka bago a itemogela sona.
- b. Leka go kwešiša pono ya bona le seo ba fetago go sona.

2. THEELETSA KA TLHOKOMELO

- a. Efa tlhokomelo ya gago ka botlalo go motho yo a bolelago.
- b. Bontšha gore o na le kgahlego ka go lebelela ka mahlong, go šišinya hlogo le go arabela ka mo go swanetšego.
- c. Phema go šitišana gomme o leke e le ka kgonthe go kwešiša seo ba se bolelago.



3. TIISETSE MAIKUTLO A BONA

- a. Dumela le go tiišetša maikutlo a motho yo mongwe.
- b. Ba tsebiše gore o a kwešiša le gore maikwelo a bona a bohlokwa.
- c. Diriša dipolelwana tša go swana le, "Ke kgona go bona gore ke ka lebaka la eng seo se ka go dira gore o ikwe ka tsela yeo" goba "Go kwagala eke o tloga o nyamile."

4. BOTSJA DIPOTŠIŠO TŠEO DI BULEGILEGO

- a. Kgothaletša motho yoo go abelana ka mo go oketšegilego ka go botšiša dipotšišo tše di bulegilego tše di thomago ka "Ke eng," "Bjang," goba "Mpotše ka."
- b. Se se bontšha kgahlego ya gago gomme se go thuša go hwetša kwešišo e tseneletšego ya pono ya bona.

5. ITHUTA GO THEELETŠA KA MATLA

- a. Ela hloko e sego feela mantšu ao a bolelwago, eupša gape le segalo sa lentšu, polelo ya mmele le maikwelo ao a bontšhwago.
- b. Bontšha gore o theeditše ka mafolofolo ka go naganišiša morago seo ba se boletšego goba go akaretša dintlha tša bona tše dikgolo.

6. EMISA KAHLOLO

- a. Leka go beela ka thoko dikahlolo tša gago le dikgopolo tše o di naganago e sa le pele.
- b. E-ba yo a bulegilego monaganong gomme o ikemišetše go ela hloko dipono tše dingwe.
- c. Lemoga gore maitemogelo le dipono tša motho yo mongwe le yo mongwe ke tša moswananoši.

7. BONTŠHA KWELOBO KA POLELO

- a. Bontšha kwelobohloko ka go bontšha kwešišo ya gago le thekgo ya gago.
- b. Diriša dipolelwana tša go swana le, "Ke kgona go akanya gore seo se swanetše go ba tlhohlo e le ka kgonthe go wena" goba "Ke mo bakeng sa gago gomme ke nyaka go kwešiša."

8. ITHUTA MOSA LE KWELOBOLELO

- a. Swara ba bangwe ka botho le ka kwelobohloko, gaešita le ge boemo bo le thata.
- b. Bontšha gore o na le taba le bophelo bja bona bjo bobotse e bile o ikemišeditše go ba thekga dinakong tše di hlohlago.

9. EBA LE MOFELO LE GO SE TŠIRELETŠE

- a. Phema go ba yo a itšhireletšago goba yo a nyatšago.
- b. Efa motho nako le sebaka seo a se hlokago go itlhalosa ntle le go šitiša goba go kitimela go arabela.
- c. Go se fele pelo go thuša go hlola tikologo ye e bolokegilego ya poledišano ye e bulegilego.



10. NAGANIŠA KA MAIKUTLO A GAGO

- Iphe motsotswana o naganišise ka maikwelo a gago ka noši le dikarabelo tša gago.
- Kwešiša kamoo maikwelo a gago ka noši a ka tutuetšago kwešišo ya gago ya boemo.
- Go lemoga ditshekamelo tša gago ka noši go ka go thuša go hlagolela kwelobohloko.

Gopola gore kwelobohloko le kwešišo ke bokgoni bjo bo ka hlabollwago ge nako e dutše e e-ya . Ka go itlwaetša maano a a bonolo, o ka godiša dikgokagano tše di nago le morero kudu le go sepela maamong a hlohago ka kwelobohloko le kwešišo e golo.

THUTO YA MOHLALA: BOKGONI BJO BO FOKOLAGO BJA THAROLLO YA THULANO

James ke monna wa nywaga e 32 yo a ilego a katana le go rarolla dithulano bophelong bja gagwe ka moka . Ge a be a gola, o ile a pepentšhwa tikologong ya lapa yeo e nago le ngangišano moo gantši dithulano di bego di gola gomme di sa rarollwe gampe . Ka lebaka leo, James o ile a hlagolela bokgoni bjo bo sa šomego bja go rarolla dithulano bjo bo šitišago bokgoni bja gagwe bja go rarolla go se kwane le go boloka ditswalano tše di phetšego gabotse.

Bokgoni bjo bo Fokolago bja Tharollo ya Thulano

- Go Phema Thulano:** James o na le tshekamelo ya go phema go thulana le dipoledišano tše thata, gantši a holofela gore dithulano di tla rarolla ge nako e dutše e e-ya . Leano le la go efoga le ka fokotša ka nakwana kgatelelo ya ka pela eupša le palelwa ke go rarolla ditaba tša motheo, gomme la lebiša dithulanong tše di sa rarollwago le sekgopi seo se tšhumago.
- Karabelo e Bogale:** Ge James a tsenela thulano, o na le tshekamelo ya go arabela ka bogale . A ka ba yo a itšhireletšago, a retologela go goeletša goba a diriša polelo e šoro go tiišetša pono ya gagwe . Mokgwa wo wa bogale o godiša dithulano, o senya ditswalano le go thibela poledišano ye e tšweletšago.
- Go hloka go Theeletša ka Mafolofolo:** Nakong ya dithulano, James o katana le go theetša ka mafolofolo pono ya lehlakore le lengwe . Go e na le go tsoma go kwešiša le go kwela bohloko, o thoma go lebiša tlhokomelo go šireletšeng boemo bja gagwe ka noši . Go hloka mo ga go theeletša ka mafolofolo go thibela kgokagano le tirišano ye e šomago gabotse, go tšwetša pele go se kwešišane le go thibela tharollo.
- Tharollo ya Mathata yeo e sa Atlegago:** James o hwetša e le tlhohlo go batamela dithulano ka kgopolo ya go rarolla mathata . A ka tsepamiša kgopolo go abela molato go e na le go tsoma ditharollo tše di holago bobedi . Mokgwa wo o ka hlola tikologo ya bonaba gomme wa šitiša tšwelopele ya go ya tharollong.



5. **Bothata bja go Laola Maikutlo:** James o na le bothata bja go laola maikwelo a gagwe nakong ya dithulano . A ka imelwa ke pefelo, go nyamišwa goba gaešita le poifo, yeo e beago bokgoni bja gagwe bja go nagana ka tsela e nago le tllaologanyo le go arabela ka tsela e agago kotsing . Go arabela mo ga maikwelo go lelefatša dithulano gomme go thibela mokgwa o iketlilego le o nago le mabaka wa go rarolla.

Go Rarolla Mabokgoni a Tharollo ya Thulano ye e Fokolago:

Ka go lemoga khuetšo ye mpe ya bokgoni bja gagwe bjo bo fokolago bja go rarolla dithulano, James o ikemišeditše go kaonafatša bokgoni bja gagwe ka ditsela tše di latelago:

1. **Go Itlhalosa le go Itemoga:** James o tsenela go itlhaloba go lemoga dipaterone le dihlohleletši tše di tlaleletšago tharollong ya gagwe yeo e sa šomego ya thulano . Ka go lemoga kudu dikarabelo tša gagwe tša maikwelo le ditshepedišo tša gagwe tša kgopolo, a ka hwetša temogo ya boitshwaro bja gagwe gomme a dira maiteko a lemogago a go a fetiša.
2. **Go Ithuta Maano a Tharollo ya Thulano:** James o tsoma methopo, go swana le dipuku, dihlogo goba dithuto-tšhomo, go ithuta maano a atlegago a tharollo ya dithulano . O hlahloba dithekniki tša go swana le go theeletša ka mafolofolo, poledišano ye e tlišago le go rarolla mathata ka tirišano . Tsebo ye e mo fa didirišwa tša go sepetša dithulano ka tsela ye e agago kudu.
3. **Go Itlwaetša go Iketlile le go Laola Maikwelo:** James o lebišitše tlhokomelo go hlabolla mabokgoni a go laola maikutlo go laola maikutlo a gagwe nakong ya dithulano . O ithuta mekgwa e bjalo ka go hema ka mo go tseneletšego, go tsepamiša kgopolo goba go khutša gore a ikhomotše pele a arabela . Ka go hlagolela taolo ya maikwelo, a ka batamela dithulano ka kgopolo e kwagalago le e nago le tllaologanyo.
4. **Go nyaka Botsenagare goba Keletšo :** Dithulanong tše di hlohlogo ka mo go kgethegilego, James o nagana ka go nyaka thušo ya motho wa boraro yo a sa tšeego lehlakore, bjalo ka mmoelanyi goba moeletši . Ditsebi tše di ka nolofatša kgokagano ye e agago, tša fa tlhahlo, le go thuša James le mokgatlo wo mongwe go šoma go ya diphethong tše di amogelago ka bobedi.
5. **Boikgafo bja go Theeletša ka Mafolofolo le Kwelobohloko:** James o dira boiteko bjo bo tseneletšego bja go theetša ka mafolofolo dipono tša ba bangwe nakong ya dithulano . O nyaka go kwešiša dilo tše ba tshwenyegilego ka tšona, go tlišetša maikwelo a bona le go kwela bohloko dipihlelo tša bona . Ka go godiša kwelobohloko le kwešišo, a ka thiba diphapano le go nolofatša poledišano ye e tšweletšago.



Ka go itlwaetša ka go se fetoge le go ikemišetša go fetoga, James a ka kaonefatša bokgoni bja gagwe bja go rarolla dithulano . Ka go amogela mekgwa e agago kudu, a ka godiša ditswalano tše di phetšego gabotse, a kgothaletša poledišano e atlegago le go rarolla dithulano ka mokgwa wo o holago bobedi.

TUMELELO LE MELLWANE

Tumelelo e šupa tumelelano ya boithaopo goba tumelelo yeo e filwego ke motho yo a kgonago go tšea sephetho seo se nago le tsebo. Go bohlokwa gore banna le bašemane ba kwešiše ka fao tumelelo e šomago ka gona ka gobane e hloma mellwane, e tšwetša pele tlhompho, le go netefatša gore mekgatlo ka moka yeo e amegago tirišanong efe goba efe e phuthologile ebile e na le boikgethelo godimo ga mebele ya bona le diphetho.

Mabaka a mmalwa ao ka ona go kwešiša tumelelo go lego bohlokwa go banna le bašemane ke a:

1. **Tlhompho le Seriti:** Tumelelo e gatelela bohlokwa bja go hlompha go ikemela ga ba bangwe le potego ya mmele . E dumela gore motho yo mongwe le yo mongwe o na le tokelo ya go dira dikgetho mabapi le mmele wa gagwe le seo se



diregago ka wona . Go kwešiša le go itlwaetša tumelelo go thuša go godiša setšo sa tlhompho le seriti.

2. **Kgokagano ye e Hlakilego:** Tumelelo e kgothaletša poledišano e bulegilego le e kwagalago magareng ga batho ka o tee ka o tee . Go nyaka go theetša ka mafolofolo, poledišano e atlegago le go hlompha mellwane . Ka go kwešiša tumelelo, banna le bašemane ba ka ithuta kamoo ba ka boledišanago le dikganyogo le maikemišetšo a bona ka potego, mola gape ba ela hloko le go hlompha mellwane le dikganyogo tša ba bangwe.



3. **Thibelo ya Kotsi:** . Tumelelo e kgatha tema e bohlokwa go thibeleng tlhaselo ya tša botona le botshadi, tlaišo le dibopego tše dingwe tša boitshwaro bjo bo sa dumelego . Ka go nyaka le go hwetša tumelelo e kwagalago le e fišegago, batho ka o tee ka o tee ba kgonthišetša gore ditiro tša bona di a nyakega e bile di a amogelwa . Go kwešiša tumelelo go thuša banna le bašemane go fapantšha magareng ga ditirišano tša tumelelo le tšeo e sego tša tumelelo, go thibela ka mafolofolo kotsi go ba bangwe.
4. **Matlafatšo le Boemedi:** . Tumelelo e matlafatša batho ka o tee ka o tee go dira diphetho mabapi le mebele ya bona le ditiro tša bona . Ka go hlompha tumelelo, banna le bašemane ba tlaleletša go hloleng tikologo yeo go yona yo mongwe le yo mongwe a ikwago a šireletšegile, a kwewa e bile a laola dikgetho tša gagwe . Go kwešiša tumelelo go thuša go hlohla ditlwaelo tša bopatriareka tšeo di nyenyefatšago boemedi le boipušo bja ba bangwe.

Go bohlokwa go batamela hlogo ya tumelelo ka kwelobohloko, ka ge maitemogelo a motho ka o tee ka o tee le mabaka a go se nee tumelelo ye e kwagalago a ka fapana. Le ge go sa kgonege go akaretša goba go bolela bakeng sa basadi ka moka, a ke mabaka a sego kae ao ka ona basadi ba bangwe ba ka no se nee tumelelo e kwagalago:

1. **Poifo goba Kgateletšo:** Basadi ba ka ikwa ba tšhaba go hlagiša mellwane ya bona ka lebaka la go boifa ditlamorago tšeo di ka bago gona, go swana le go itefeletša, dikgaruru, . goba kahlolo . Le gona ba ka lebeletšana le kgateletšo e tšwago ditebebelong tša setšhaba, dikgopolo tše di fošagetšego goba tutuetšo ya ba bangwe, e lego seo se ka dirago gore go be tlhohlo go tiišetša dikganyogo tša bona ka noši.
2. **Mapheko a Poledišano:** Mekgwa ya poledišano le maemo a boiketlo di ka fapana gare ga batho ka o tee ka o tee . Basadi ba bangwe ba ka katana le go tiišetša mellwane ya bona goba go tšweletša dikganyogo tša bona ka lebaka la go hloka boitshemo, ditlwaelo tša setšo, maitemogelo a nakong ye e fetilego, goba mapheko a polelo.
3. **Go se lekalekane ga Matla:** . Go fetoga ga maatla ka gare ga dikamano, kudukudu tšeo di akaretšago dipalopalo tša taolo goba diphapano tše bohlokwa tša mengwaga, di ka dira gore go be thata gore basadi ba nee tumelelo ye e kwagalago . Maemong ao go nago le go se leka-lekane ga matla, basadi ba ka ikwa ba gapeletšwa goba ba laolwa gore ba sepele le selo seo ba sa phuthologago ka sona.
4. **Mabaka a Setšo le a Leago:** Ditlwaelo tša setšhaba, ditebelelo tša setšo le dikarolo tša bong di ka tutuetša kamoo basadi ba lemogago le go bontšha tumelelo ka gona . Ditšo tše dingwe goba ditikologo tša leago di ka nola moko dipoledišano tše di bulegilego mabapi le thobalano goba tša etiša pele dikganyogo tša banna go feta boikgethelo bja basadi.



5. **Kgateletšego ya Nako e Fetilego goba Tlhaselo:** Basadi bao ba bilego le masetlapelo a nakong e fetilego goba tlhaselo ya tša botona le botshadi ba ka katana le go tlišetša tumelelo e kwagalago ka baka la mafelole a maikwelo le a monagano a diphihlelo tša bona . Kgateletšego e ka kgoma maikwelo a motho a tšhireletšego, go bota le go ikholofela, e lego seo se dirago gore go be tlhohlo go sepela maamong a kgaufsi.

Go bohlokwa kudu go hlola tikologo yeo basadi ba ikwago ba bolokegile, ba hlompšha e bile ba matlafadišwe go hlagiša mellwane ya bona le go fa tumelelo ye e kwagalago . Go kgothaletša poledišano e bulegilego, go theetša ka mafolofolo le go godiša moya wa go bota le go kwešiša go ka thuša go rarolla a mangwe a mapheko ao basadi ba ka lebeletšanago le ona tabeng ya go nea tumelelo e kwagalago . Gape go bohlokwa go tšwetša pele thuto ya tumelelo le go godiša temošo ka ga bohlokwa bja tlhomphano le poledišano dikopanong tša thobalano.

DITABA TŠE DI DIKOLOGILEGO TUMELELO

1. **Go hloka Thuto:** Batho ba bantši, go akaretša banna le bašemane, ba ka no se hwetše thuto e swanetšego mabapi le tumelelo . Se se ka lebiša dikgopolong tše di fošagetšego, kgakanego le go se kwešišane mabapi le seo se bopago tumelelo le kamoo e ka e hwetšago ka gona . Sekgoba se sa tsebo se tsenya letsogo ditiragalong tša boitshwaro bjo bo sa dumelelanego.
2. **Kgateletšo le Kgapeletšo:** Kgateletšo goba kgapeletšo e ka senya tumelelo . Ge batho ka o tee ka o tee ba diriša go hlalefetša, ditšhošetšo goba kgateletšo ya maikwelo bakeng sa go hwetša tumelelo, go dira gore go se be le mohola ga tlhago ya boithatelo le ya phišego ya tumelelano . Go kwešiša tumelelo go thuša banna le bašemane go lemoga le go gana maano a kgapeletšo.
3. **Tumelelo Maamong a go Tagwa:** Tumelelo e ka se fiwe ge e ba motho a tagilwe goba a sa kgone go šoma . Go palelwa ke go lemoga se go ka feleletša ka ditiro tše di sa dumelelanego . Go bohlokwa go kwešiša gore kahlolo ye e senyegilego ka lebaka la bjala goba diokobatši e thibela bokgoni bja go fa tumelelo ye e nago le tsebo le ya boithaopo.
4. **Go gogwa morago ga Tumelelo:** Tumelelo e ka gogwa morago nako le ge e le efe, gaešita le ge e be e neilwe peleng . Go palelwa ke go hlompha go gogwa morago ga tumelelo go bopa tlolo . Go kwešiša tumelelo go akaretša go amogela gore tumelelo ye e tšwelago pele e a nyakega nakong ka moka ya tirišano efe goba efe le go arabela diphetogo goba ditšhupetšo tša go gogela morago.

Ka go kwešiša bohlokwa bja tumelelo le ditaba tše di e dikologilego, banna le bašemane ba ka tsenya letsogo ka mafolofolo go hloleng setšo seo se tšeelago godimo tumelelo, seo se kgothaletšago ditswalano tše di phetšego gabotse le go thibela kotsi . E matlafatša



batho ka o tee ka o tee go tšea diphetho tše di nago le tsebo mabapi le mebele ya bona le ditiro tša bona mola ba hlompha mellwane le go ikemela ga ba bangwe.

TLHAHLO YA BANNA: GO KWEŠIŠA BOHLOKWA BJA TUMELELO LE MELLWANE YE E PHELAGO GABOTSE

1. **Ithute:** Gata mogato wa pele wa go ithuta ka tumelelo le mellwane e phetšego gabotse . Bala dipuku, dihlogo le methopo yeo e neago tsebišo mabapi le tumelelo, poledišano le ditswalano tša tlhompho . Go kwešiša dikgopolo le melawana yeo e lego ka morago ga tumelelo go tla go thuša go sepetša dikamano ka temogo ye kgolo le tlhompho.
2. **Boledišana ka Pele:** Etiša pele poledišano e bulegilego le e botegago ditswalanong tša gago ka moka . Bolela pepeneneng ka tumelelo le mellwane le molekane wa gago, bagwera le ditho tša lapa . E dire mokgwa go ahlaahla ditebelelo, mellwane le dikganyogo, o kgonthišetše gore yo mongwe le yo mongwe yo a akaretšwago o ikwa a kwewa e bile a hlompšha.
3. **Nyaka Tumelelo ye e Hlakilego:** Tumelelo ka mehla e swanetše go ba e fišegago, e nago le tsebo le e tšwelago pele . Le ka mohla ga se ya swanela go tšewa goba ya gapeletšwa . Etiša pele go nyaka tumelelo ye e kwagalago le ye e lego pepeneneng pele o tsenela tiro efe goba efe ya thobalano, gomme o gopole gore tumelelo e ka gogwa morago nako efe goba efe. Hlompha mellwane ya molekane wa gago gomme le ka mohla o se ke wa mo gatelela goba wa mo hlalefetša gore e be selo le ge e le sefe seo a sa phuthologago ka sona.
4. **Ela hloko Ditšhupetšo tšeo e sego tša Molomo:** Tumelelo ga e lekanyetšwe poledišanong ya molomo feela . Ela hloko ditšhupetšo tšeo e sego tša mantšu, tše bjalo ka polelo ya mmele le ponagalo ya sefahlego . Ge motho a bonagala a sa phuthologa, a dikadika goba a sa arabele, tšea kgato morago gomme o hlahlobje le yena go kgonthišetša gore tumelelo ya gagwe e gona e bile e tšwela pele.
5. **Hloma le go Hlompha Mellwane ya Botho:** Lemoga le go hloma mellwane ya gago ka noši , gomme o hlomphe mellwane yeo e beilwego ke ba bangwe. Se se akaretša mellwane ya maikwelo, ya mmele le ya tša botona le botshadi . Itlwaetše go theetša ka mafolofolo gomme o ele hloko dinyakwa le dikganyogo tša molekane wa gago . Ka mehla nyaka tumelelo ye e lego molaleng pele o tshela mellwane ya motho yo mongwe.
6. **Tšwetša pele Setšo sa Tumelelo :** Tšwetša pele ka mafolofolo setšo sa tumelelo le mellwane ye e phetšego gabotse didikong tša gago tša leago . Hlohla boemo bjo kotsi bja kgopolo le boitshwaro bjo bo tšwetšago pele ditiro tšeo di sa dumelelanego goba go hlokomologa mellwane . Kgothaletša dipolelišano tše di bulegilego mabapi le tumelelo le go ruta ba bangwe ka bohlokwa bja yona.



7. **E-ba le Boikarabelo le Tlhompho:** Tšea maikarabelo a ditiro tša gago gomme o amogele diphošo dife goba dife tša nakong ye e fetilego goba dikgopolo tše di fošagetšego tšeo o ka bago o swere mabapi le tumelelo le mellwane . Naganišiša ka boitshwaro bja gago ka noši gomme o itlame go gola le go kaonefatša motho ka noši . Swara yo mongwe le yo mongwe yo o dirišanago le yena, go sa šetšwe bong, ka tlhompho, seriti le go lekana.
8. **Thekga Baphologi :** Eba modirišani wa thekgo go baphologi ba maitemogelo ao a sa dumelelanego . Theetša ka kwelobohloko, tiišetša diphihlelo tša bona gomme o ba kgothaletše go tsoma methopo le thekgo e swanetšego . Bontšha kwešišo le go hlompha leeto la bona la go ya phodišong le go fola.
9. **Dula o Tsebišwa le go Mpshafatšwa:** Tumelelo le mellwane ke dihlogo tše di tšwelelago, gomme go bohlokwa go dula o tsebišwa ka dinyakišišo tša moragorago, dipoledišano, le ditlhabollo tša molao tšeo di dikologilego ditaba tše . Dula o tsebišwa ka melao ya tumelelo le ditlhabollo ka taolo ya gago, gomme o ikemišetše go fetošša kwešišo ya gago le mekgwa go ya ka fao.
10. **Etele pele ka Mohlala:** Ditiro tša gago le boemo bja gago bja kgopolo di na le matla a go tutuetša bao ba go dikologilego . Etele pele ka mohlala go kgothaletšeng tumelelo, mellwane e phetšego gabotse le ditšwalano tše di hlompago . Godiša tikologo yeo go yona yo mongwe le yo mongwe a ikwago a šireletšegile, a tšeelwa godimo e bile a kwewa . Kgothaletša ba bangwe go go tlatša go hloleng setšo seo se etšago pele tlhomphano le tumelelo.

Ka go kwešiša bohlokwa bja tumelelo le mellwane ye e phetšego gabotse, le go tsenya melao ye ya motheo ka mafolofolo ditšwalanong tša lena, o tsenya letsogo setšhabeng se se bolokegilego le se se hlompago kudu . Gopola gore tumelelo ke tshepedišo ye e tšwelago pele, gomme go e amogela go hlola tikologo yeo go yona go bota, tlhompho le tekatekano di ka atlegago.

GO HWETŠA TUMELELO YE E HLAKILEGO

Go hwetša tumelelo ye e kwagalago go bohlokwa kudu go netefatša ditirišano tša tlhompho le tša tumelelo . Dikeletšo tše dingwe tša kamoo o ka hwetšago tumelelo e kwagalago ke tše:

1. **Kgokagano:** Poledišano e bulegilego le e botegago ke senotlelo . Bolela ka mo go kwagalago maikemišetšo a gago le dikganyogo tša gago, gomme o theetše ka mafolofolo mellwane ya motho yo mongwe, dinyakwa le maemo a boiketlo . Kgonthiša gore o kwešiša le go hlompha ditšhupetšo tša bona tša molomo le tšeo e sego tša molomo.



2. **Kgopela Tumelelo:** Kgopela tumelelo ka go lebanya le ka go lebanya . Diriša polelo ye e kwagalago gomme o botšiše dipotšišo tšeo di nyakago karabo ye e tiilego . Mohlala, "Na go lokile ge nka...?" goba "O ikwa o lokologile ka...?"
3. **Efa Sebaka sa Tumelelo:** Hlama tikologo ye e bolokegilego le yeo e sego ya kgapeletšo moo motho yo mongwe a ikwago a na le maatla a go bontšha tumelelo ya gagwe ka bolokologi goba go hloka yona . Ba dumelele nako le sebaka sa go ela hloko le go arabela ntle le kgateletšo goba tutuetšo.
4. **Hlompha go se Dumelele:** . Ge e ba motho a bontšha go hloka tumelelo goba a gogela morago tumelelo ya gagwe ka nako le ge e le efe, hlompha phetho ya gagwe gatee-tee le ntle le go dika-dika . Go bohlokwa go hlompha mellwane ya bona gomme o se kgoromeletše goba go tšea tumelelo.
5. **Tumelelo ye e Tšwelago Pele:** . Gopola gore tumelelo ke tshepedišo ye e tšwelago pele . Hlahloba le motho yo mongwe nakong ka moka ya tirišano go kgonthiša boiketlo bja bona le go ikemišetša . Tumelelo e ka gogwa morago nako le ge e le efe, ka gona poledišano e tšwelago pele e bohlokwa kudu.
6. **Ditšhupetšo tšeo e sego tša Molomo:** Ela hloko ditšhupetšo tšeo e sego tša mantšu tše bjalo ka polelo ya mmele, ponagalo ya sefahlego le segalo sa lentšu . Ditšhupetšo tšeo e sego tša mantšu di ka nea ditšhupetšo tše bohlokwa tša tekanyo ya boiketlo goba go se iketle ga motho yo mongwe . Lega go le bjalo, ka mehla gopola gore poledišano ya molomo ke tsela e ka botwago kudu ya go hwetša tumelelo.
7. **Phišego ya Bobedi:** Nyaka go tšea karolo ka phišego le ka mafolofolo go tšwa go mahlakore ka bobedi . Tumelelo e swanetše go newa ka go rata le ka phišego . Ge e ba go e-na le go se kgonthišege goba go hloka phišego, ema ganyenyane gomme o hlakiše maikwelo a motho yo mongwe.
8. **Ithute:** Ithute ka tumelelo ya phišego gomme o tlwaelane le mafolofolo a tumelelo . Kwešiša bohlokwa bja tumelelo ya go tiišetša le dilo tše dinyenyane tša maemo le diteng tše di fapanego.

Gopola gore tumelelo e swanetše go ba tumelelano ya bobedi le yeo e tšwelago pele magareng ga batho ka moka bao ba akaretšwago . Le ka mohla ga se ya swanela go tšewa goba ya gapeletšwa . Go hwetša tumelelo ye e kwagalago go godiša dikamano tša tlhompho le tša tumelelo, go netefatša bophelo bjo bobotse le boemedi bja batho ka moka bao ba amegago.



Go Hlompha Ba Bangwe



KWELOBOHLOKO LE KWELOBOHLOKO:

Hlagolela kwelobohloko le kwelobohloko go ba bangwe, o lemoga maitemogelo le dipono tša bona.

GO HLAGOLELA KWELOBOHLOKO

Kwelobohloko ke bokgoni bja go kwešiša le go abelana maikwelo a ba bangwe . Go akaretša go ipea dieteng tša motho yo mongwe, go akanya kamoo a ka bago a ikwa ka gona le go arabela ka kelohloko le kwešišo.

Kwelobohloko e bohlokwa ka gobane e re thuša go aga ditswalano tše tiilego le tše di nago le morero le ba bangwe . Ge re kgona go kwešiša le go tswalana le maikwelo a motho yo mongwe, go baka maikwelo a kgokagano le go bota . E re dumelela go nea thekgo, khomotšo le tiišetšo go bao ba ka bago ba feta dinakong tše di hlohago . Kwelobohloko gape e thuša go thibela go se kwešišane le dithulano ka go kgothaletša poledišano le kwešišo e kaone magareng ga batho . Mafelelong, kwelobohloko e re thuša go hlola lefase leo le nago le kwelobohloko le go hlokomelana moo re ka kwešišanago le go thekgana gakaone.

LENANEO LA BOITSHWARO BJA KWELOBOHLOKO

1. **Go Theeletša ka Mafolofolo:** Go ela hloko seboledi ka mo go feletšego, go boloka go lebelela ka mahlong le go diriša ditšhupetšo tša molomo le tše e sego tša molomo



go bontšha kwešišo le go tsenela . Mohlala: Go šišinya hlogo le go nea dikarabo tše di kgothatšago mola mogwera a abelana ka dintwa tša bona tša motho ka noši.

2. **Netefatšo:** . Go lemoga le go amogela maikwelo, diphihlelo le dipono tša ba bangwe ntle le kahlolo . Mohlala: Go re, "Ke kgona go kwešiša gore ke ka lebaka la eng o ikwa ka tsela yeo" goba "Matshwenyego a gago a a kwagala" ge motho a tšweletša go nyamišwa ga gagwe.
3. **Go Tšea Pono:** . Go inaganela o le boemong bja motho yo mongwe le go leka go kwešiša dikgopolo tša gagwe, maikwelo le ditutuetšo tša gagwe . Mohlala: Go ipea dieteng tša mošomi-gotee le wena gore a kwešiše ditlhohlo tšeo ba ka bago ba lebeletšane le tšona le go arabela ka kwelobohloko.
4. **Thekgo ya Maikutlo:** . Go nea motho yo a fetago nakong e thata khomotšo, kgonthišetšo le kwešišo . Mohlala: Go gokarela goba go phaphatha mokokotlo ka mo go homotšago go mogwera yo a ikwago a nyamile goba a imelwa.
5. **Thekgo yeo e sego ya Molomo:** Go diriša ponagalo ya sefahlego, polelo ya mmele le boitšhišinyo bja mmele go bontšha kwelobohloko le tlhokomelo . Mohlala: Go swara motho ka seatla goba go neela go kgoma ka boleta letsogong go bontšha thekgo le botee nakong ya tlhohlo.
6. **Go Theeletša ka go Naganišiša:** Go akaretša le go hlatholla mantšu a seboledi go bontšha kwešišo le go hlohleletša go nyakišiša gape dikgopolo le maikutlo a bona . Mohlala: Go re, "Go kwagala eke o ikwa o nyamile e le ka kgonthe ka gobane ga o ikwe o kwelwe maemong ao."
7. **Dipotšišo tša Kwelobohloko:** Go botšiša dipotšišo tše di bulegilego bakeng sa go hlahloba maikwelo, diphihlelo le dinyakwa tša motho yo mongwe go ya pele . Mohlala: "Seo se dirile gore o ikwe bjang?" goba "Ke eng seo se ka go thušago kudu maemong a?"
8. **Dipolelo tša Kwelobohloko:** Go bontšha kwešišo le kwelobohloko ka ditišetšo tša molomo le dipolelo tša thekgo . Mohlala: Go re, "Ke kgona go akanya gore seo se swanetše go ba tlhohlo e le ka kgonthe go wena" goba "Ke mo bakeng sa gago, gomme ke nyaka go thuša ka tsela efe goba efe yeo nka kgonago."
9. **Temogo ya Maikutlo:** . Go dumelelana le maikwelo a motho ka noši le a ba bangwe, go a lemoga le go a tiišetša ka ntle le kahlolo . Mohlala: Go lemoga manyami a mogwera nakong ya poledišano le go a amogela ka go re, "Ke kgona go bona gore se se tloga se go thata."
10. **Go se Fele pelo le go ba gona:** Go dumelela ba bangwe nako le sebaka seo ba se hlokago go itlhalosa ka botlalo, ntle le go kitimela goba go šitiša . Mohlala: Go dula o iketlile e bile o sa fele pelo ge moratiwa a dutše a ntšha dilo tše di nyamišago, go nea lefelo le le šireletšegilego bakeng sa gore ba kwewe.



11. **Polelo ya Mmele ya Kwelobohloko:** Go diriša polelo ya mmele e bulegilego le e amogelago, e bjalo ka go dula o lebeletšane ka mahlo, go ithekga ka kelohloko le go ba le boemo bjo bo iketlilego, bakeng sa go bontšha kgahlego le kwešišo . Mohlala: Go lebana le motho ka go lebanya le go bonagatša dipolelo tša gagwe ka seipone go bontšha go tsenela le kwelobohloko.
12. **Go homola ka Kwelobohloko:** Go dumelela dinako tša go homola nakong ya poledišano go fa motho yo mongwe sebaka sa go šoma dikgopolo le maikutlo a gagwe . Mohlala: Go fa mogwera metsotswana ye mmalwa ya go homola ka morago ga ge ba abelane selo se sengwe se thata, go mo dumelela nako ya go kgoboketša dikgopolo tša bona.
13. **Dipolelo tša Thekgo:** Go nea mantšu a kgothatšo, a tiišetšago le a kgonthišetšo bakeng sa go godiša boitshepo bja motho yo mongwe le bophelo bjo bobotse . Mohlala: Go re, "Ke a go dumela," "O tiile ebile o na le bokgoni," goba "Ke mo bakeng sa gago go sa šetšwe gore go direga eng."
14. **Go Tsenya Go tseba ka Tlhompho:** Go bontšha kgahlego ya kgonthe dipihlelong le dipono tša ba bangwe, go botšiša dipotšišo ka kganyogo ya go kwešiša go e na le go ahlola . Mohlala: Go botšiša leloko la lapa ka ditšo tša bona tša setšo, go theeletša dikanegelo tša bona ka mafolofolo, le go bontšha tebogo ya setlogo sa bona sa moswananoši.
15. **Ditiro tša Botho:** Go dira boitšhišinyo bja mmele bjo bonyenyane goba ditiro tša botho bakeng sa go bontšha tlhokomelo le go naganela bophelo bjo bobotse bja ba bangwe . Mohlala: Go romela lengwalo leo le ngwadilwego ka seatla leo le naganetšwego goba go tlišetša mogwera yo a fetago nakong e thata sejo seo o se ratago.

Maitshwaro a a kwelobohloko, ge a dirwa ka potego, a ka godiša kwešišo, kgokagano le thekgo ditswalanong tša motho ka noši, a thuša go hlola setšhaba seo se nago le kwelobohloko le kwelobohloko kudu.

THUTO YA MOHLALA: BOKGONI BJO BO FOKOLAGO BJA KWELOBOHLOKO

Kopana le Alex . Ke monna wa nywaga e 30 yo a nago le nywaga e mmalwa a šoma e le molaodi lefelong leo le swaregilego la kgwebo . Le ge Alex a tsebega ka bokgoni bja gagwe bjo bo tiilego bja boetapele le bokgoni bja gagwe bja profešenale, o katana le go bontšha kwelobohloko go bašomi mmogo le yena le bao a lego ka fase ga gagwe.

Ka letšatši le lengwe, setho sa sehlopha seo se bitšwago Sarah se batamela Alex ka go tshwenyega . O abelana gore o be a dutše a ikwa a imelwa ke mošomo wa gagwe gomme o itemogela ditaba tša motho ka noši tšeo di amago tiragatšo ya gagwe . Sarah o bontšha go nyaka ga gagwe thekgo e itšego le kwešišo nakong ye e hlohlago.



Lega go le bjalo, go e na le go bontšha kwelobohloko le go nea tsebe yeo e theetšago, Alex o nyatša dipelaelo tša Sarah gomme o nyenyefatša mafelelo a boemo bja gagwe . O araba ka dipolelo tša go swana le, "Ka moka re na le tše ntši dipoleiteng tša rena, ka fao o no swanelwa ke go šoma ka thata" goba "Mathata a motho ka noši ga se a swanela go ama mošomo wa gago, ka fao o hlalose."

Karabelo ye e tlogela Sarah a ikwa a sa kwewe, a sa thekgwe e bile a imelwa le go feta . O thoma go ikgogela morago go tsomeng thušo, a boifa gore dipelaelo tša gagwe di ka se tšewe godimo ke Alex goba sehlopha ka moka . Go hloka kwelobohloko go tšwa go molaodi wa gagwe go tlaleletša tikologong ya mošomo yeo e nago le mpholo gomme go gateletša tlhohleletšo ya gagwe le tšweletšo.

Ge nako e dutše e e-ya, Alex o thoma go lemoga go fokotšega ga maikwelo a sehlopha le go šoma gabotse ga sona. O naganišiša ka ditirišano tša gagwe le Sarah gomme o lemoga mafelelo a mabe a bokgoni bja gagwe bjo bo fokolago bja kwelobohloko . O dumela gore boemo bja gagwe bja kgopolo bja go nyatša dilo tšeo a tshwenyegilego ka tšona ga se bja ama feela bophelo bja gagwe bjo bobotse eupša gape bo sentše go bota le kgokagano ka gare ga sehlopha.

Ka go lemoga bohlokwa bja kwelobohloko boetapeleng le go aga ditswalano tše di phetšego gabotse, Alex o dira phetho ya go dira phetogo . O tsenela go naganišiša gomme o nyaka ka mafolofolo go hlagolela bokgoni bja gagwe bja go kwela bohloko . O thoma ka go ipea maamong a bašomi-gotee le yena, a ela hloko dipono tša bona, maikwelo le dipihlelo . Alex o ithuta go theetša ka mafolofolo, ka ntle le kahlolo, gomme o arabela ka tlhokomelo ya kgonthe le kwešišo.

O gata mogato wa pele wa go ba le poledišano ya motho ka o tee ka o tee le Sarah, a kgopela tshwarelo e tšwago pelong bakeng sa go hloka kwelobohloko ga gagwe nakong e fetilego . O mo nea lefelo le le šireletšegilego la go bolela dilo tšeo a tshwenyegilego ka tšona le tšeo di mo nyamišago, gomme o mo theetša ka mafolofolo ntle le go mo šitiša goba go nyatša maikwelo a gagwe . Alex o tšea boikarabelo bja ditiro tša gagwe gomme o itlama go ba yo a thekgago kudu le yo a nago le kwelobohloko nakong e tlogo.

Dibekeng tše di latelago, Alex o dira boiteko bjo bo tseneletšego bja go bontšha kwelobohloko go ditho tša sehlopha sa gagwe . O ipha nako ya go hlahloba le bona, a amogela ditlhohlo tša bona le go nea thekgo . O kgothaletša poledišano e bulegilego le e botegago, a hlola tikologo yeo go yona batho ka o tee ka o tee ba ikwago ba le bohlokwa e bile ba kwešišwa.

Ka maiteko a gagwe, Alex o thoma go aga lefsa go bota ka gare ga sehlopha gomme o bona diphetogo tše dibotse tlhohleletšong ya bona le tirišanong . Bokgoni bja gagwe bjo bo kaonefaditšwego bja kwelobohloko ga bo hole feela bašomi-gotee le yena eupša gape bo tlaleletša kgolong ya gagwe ka noši ya motho ka noši e le moetapele . Alex o lemoga



gore kwelobohloko ga se ya bohlokwa feela bakeng sa go godiša ditswalano tše di phetšego gabotse eupša gape le bakeng sa go hlola setšo se sebotse sa mošomo le go fihlelela dipolelo tše kaone.

Ka go lemoga mafelelo a bokgoni bjo bo fokolago bja kwelobohloko le go šoma ka mafolofolo go hlagolela kwelobohloko, Alex e ba moetapele yo a atlegago kudu gomme o hlola tikologo ya mošomo yeo e thekgago le yeo e nago le kwelobohloko . Leeto la gagwe le laetša maatla a phetogo a kwelobohloko gomme le šoma bjalo ka kgopotšo ya bohlokwa bja go kwešiša le go tšeela godimo maikutlo le maitemogelo a ba bangwe.

BOITSHWARO BJO BO HLOHLAGO BJA MPHULO

Ka go lemoga maswao a mpholo le go phethagatša maano a go šoma gabotse, re ka šireletša bophelo bja rena bjo bobotse le go tšea diphetho tše di nago le tsebo ka ga dikamano tše.

MOŠOMO: GO HLAOLA MAITSHWARO A MPHULO

Hlama lelokelelo la maitshwaro ao o a tšeago e le mpholo. Naganišiša ka dipihlelo tša gago le batho bao ba nago le mpholo le tutuetšo yeo boitshwaro bjoo bo bilego le yona go wena.

DIKELETŠO TŠA GO HLAOLA KAMANO YEO E NAGO LE MPHULO

Lenaneo la go hlahloba leo le ka thušago motho go lemoga ge e ba a le tswalanong yeo e nago le mpholo ke le . Dikamano di šupa mohuta ofe goba ofe wa tswalano, go akaretša le dikamano tša mošomo le tša lapa.

1. **Go Hloka Tlhompho:** . Na o ikwa o sa hlompšhe, o nyenyefatšwa goba o nyenyefatšwa ke motho yoo ka mehla?



2. **Taolo le Tšhomišo ya Bofora:** Na motho yoo o leka go laola ditiro tša gago, diphetho tša gago goba go go arola le bagwera le ba lapa?
3. **Go Swaya Diphošo ka Mehla:** Na motho yoo o go sola gantši le go go bea fase, a go senya boitlhomphe bja gago?
4. **Tlhekefetšo ya Maikwelo:** Na o itemogela ditiragalo tša go gobošwa maikwelong kgafetšakgafetša, tše bjalo ka go tšhungwa ka gase, go kgopša ke molato goba go dula o bewa molato?
5. **Tšhomišompe ya Molomo goba ya Mmele:** Na o kile wa itemogela goba o boifa mohuta ofe goba ofe wa go gobošwa ka mantšu goba mmeleng go tšwa go motho yoo?
6. **Dynamics ya Matla ye e sa Lekalekanego:** Naa o ikwa eka motho yoo o na le maatla ka moka ka gare ga kamano, o tšea diphetho ka moka le go nyatša dinyakwa le dikgopolo tša gago?
7. **Go Hloka go Bota:** . Na go na le go hloka kholofelo mo go sa fetogego tswalanong yeo, ka motho yoo a dulago a go belaela goba a go belaela?
8. **Go Hlokomologa Mellwane:** Na motho yoo o hlokomologa goba a roba mellwane ya gago ka go se fetoge, mmeleng le maikwelong?
9. **Rollercoaster ya maikutlo:** . Na gantši o ikwa o tshwenyegile, o boifa goba o feletšwe ke matla maikwelong ka baka la go hlatloga le go theoga tswalanong?
10. **Go Ikarola le go Ithekga:** Na motho yoo o go arotše go bagwera, ba lapa goba dinetweke tša thekgo, a go dira gore o ithekge ka bona bakeng sa selo se sengwe le se sengwe?
11. **Go Sola le Mabaka:** Na motho yoo gantši o šuthišetša molato go wena goba o dira mabaka a boitshwaro bja gagwe, a gana go rwala maikarabelo?
12. **Go hloka Boikarabelo:** . Na motho yoo o phema ka go se fetoge go ikarabela ka ditiro tša gagwe gomme a gana go kgopela tshwarelo goba go lokiša dilo?
13. **Boiteko bjo bo sa Lekanago:** Na ke wena o dirago boiteko bjo bogolo tswalanong yeo mola motho yoo a dula a hlokomologa goba a sa kgomege?
14. **Terama ya ka mehla:** . Na tswalano yeo e swaiwa ka terama e sa fetogego, dingangišano goba maikwelo a go sepela godimo ga dikgapetla tša mae?
15. **Go lapa ga Maikwelo:** . Na gantši o ikwa o lapile maikwelong, o feletšwe ke matla goba o se na kholofelo ka baka la mafolofolo a tswalanong?

Go bohlokwa go gopola gore leswao le tee goba a mmalwa lenaneong le la go hlahloba le ka no se bontšhe tswalano ya mpholo. Lega go le bjalo, ge e ba o itshwantšha le tše mmalwa tša dika tše gomme o ikhwetša o ikwa o sa thaba ka mo go sa fetogego, e ka ba nako ya go hlahloba gape bophelo bjo bobotse le go kgonagala ga tswalano yeo . Go



nyaka thekgo go tšwa go bagwera, ba lapa goba ditsebi go ka go fa tlhahlo le go go thuša go sepelasepela dikgethong tša gago.

Mehlala ya go bontšha boitshwaro bja mpholo ke ye.

1. **Go Hloka Tlhompho** : Motho yoo o kwera dikgopolo tša gago ka go se fetoge gomme a nyatša dikgopolo tša gago, a dira gore o ikwe o se bohlokwa e bile o nyenyefatšwa.
2. **Taolo le Tšhomišo ya Bofora**: Motho yoo o hlokomela mogala wa gago le mediro ya ditaba tša leago, o laela gore o ka fetša nako le bomang gomme o go dira gore o ikwe o le molato ka baka la go ba le mellwane ya motho ka noši.
3. **Go Swaya Diphošo ka Mehla**: Motho yoo gantši o sola ponagalo ya gago, bohlale bja gago goba bokgoni bja gago, a dula a hwetša diphošo go selo se sengwe le se sengwe seo o se dirago.
4. **Tlhekefetšo ya Maikwelo**: Motho yoo gantši o go tšhoša ka gase ka go latola ditiragalo goba dipoledišano, a dira gore o belaele kgopotšo ya gago ka noši le temogo ya gago ya kgonthe.
5. **Tšhomišompe ya Molomo goba ya Mmele**: Motho yoo o a goeletša, o a go goboša goba o a go gobatša mmeleng nakong ya dingangišano, a go gobatša maikwelong le mmeleng.
6. **Dynamics ya Matla ye e sa Lekalekanego**: Motho yoo o dira dipheho ka moka tše dikgolo ntle le go ela hloko tsenyo ya gago goba o hlokomologa dikganyogo tša gago, a go tlogela o ikwa o se na matla e bile o se bohlokwa.
7. **Go Hloka go Bota** : Motho yoo o dula a go latofatša ka go fora goba go se botege ntle le lebaka le ge e le lefe le le kwagalago goba bohlatse, e lego seo se bakago tikologo ya go belaela le go se tshepe.
8. **Go Hlokomologa Mellwane** : Motho yoo o šwahlela sebaka sa gago sa motho ka noši ka go se fetoge, o bala melaetša ya gago ya poraebete goba o hlokomologa dikgopelo tša gago tša sephiri.
9. **Rollercoaster ya maikutlo** : Motho yoo o fapantšha magareng ga dipontšho tše di feteletšego tša lerato le lerato, gomme tša latelwa ke dinako tša go tonya, go se kgomege goba go ba kgole maikwelong, a go tlogela o ikwa o sa tsepama e bile o tshwenyegile.
10. **Go Ikarola le go Ithekga**: Motho yoo o go arola ka boomo go bagwera ba gago le ba lapa, o go nola moko gore o se ke wa phegelela dikgahlego tša gago gomme e ba mothopo wa gago o nnoši wa thekgo ya maikwelo le go tiišetšwa.
11. **Go Sola le Mabaka**: Motho yoo o go šuthišetša molato ka go se fetoge bakeng sa ditiro tša gagwe, a go dira gore o ikarabele ka diphošo tša gagwe goba mafokodi a gagwe, mola a gana go rwala boikarabelo.



12. **Go hloka Boikarabelo:** . Motho yoo ga a ke a kgopela tshwarelo ka boitshwaro bja gagwe bjo bo kwešago bohloko, ga a latola phošo efe goba efe goba o fapoša maikarabelo a ditiro tša gagwe.
13. **Boiteko bjo bo sa Lekanago:** O beeletša nako, matla le methopo tswalanong ka go se fetoge, mola Motho yoo a bontšha maiteko a manyenyane goba kgahlego ya go fihlelela dinyakwa tša gago goba go tsenya letsogo kgolong ya tswalano.
14. **Terama ya ka mehla:** . Tswalano ya lena e swaiwa ka dingangišano tša kgafetšakgafetša, dikarabelo tše di feteleditšwego le maikwelo a tšwelago pele a go se tsepame le tlhakatlhakano.
15. **Go lapa ga Maikwelo:** . O dula o ikwa o feletšwe ke matla maikwelong, o se na kholofelo e bile o imetšwe ka baka la mafolofolo ao a tšwelago pele tswalanong yeo, o go tlogela o e-na le matla a manyenyane bakeng sa dikarolo tše dingwe tša bophelo bja gago.

Mehlala ye e ikemišeditše go gatelela maemo ao a ka bago gona ao a ka diregago dikamanong tše di nago le mpholo . Go bohlokwa kudu go lemoga dika tše le go sekaseka khuetšo ka kakaretšo yeo di nago le yona bophelong bja gago bjo bobotse le lethabong.

GO ŠOMANA LE MALOKO A LAPA LA MPHOLO

Go dirišana le ditho tša lapa tše di nago le mpholo e ka ba tlhohlo, eupša go na le maano ao o ka a dirišago bakeng sa go sepela ditswalanong tše tše thata . Tlhahlo e itšego ya kamoo o ka lebeletšanago le ditho tša lapa tše di nago le mpholo še:

1. **Bea Mellwane:** Hloma mellwane e kwagalago bakeng sa go itšhireletša boitshwarong bjo bo nago le mpholo . Bontšha gore ke kalafo efe yeo e amogelegago le yeo e sa amogelegego go tšwa go setho sa lapa la gago . Boledišana ka mellwane ye ka go iketla le ka go tia, gomme o be yo a sa fetogego go e gapeletša.
2. **Lekanyetša Ikgokaganye le:** Ge e ba go kgonega, lekanyetša go kopana ga gago le ditho tša lapa tše di nago le mpholo . Se se ka akaretša go fokotša kgafetšakgafetša ya diketelo goba ditirišano . Hloma bokgole bja mmele le bja maikutlo go šireletša bophelo bja gago bjo bobotse.
3. **Nyaka Thekgo:** Fihlelela ditho tše dingwe tša lapa, bagwera goba dihlopha tša thekgo tše di ka neago kwešišo le kwelobohloko . Go abelana diphihlelo tša gago le ba bangwe bao ba ilego ba lebeletšana le maemo a swanago go ka nea tlhahlo e bohlokwa le thekgo ya maikwelo.
4. **Itlwaetše go Itlhokomela:** Etiše pele go itlhokomela bakeng sa go boloka bophelo bja gago bjo bobotse bja mmele le bja maikwelo . Tšea karolo medirong yeo e go tlišetšago lethabo le go go thuša go iketla . Se se ka akaretša dilo tše di itlošago bodutu, go itšhidulla, go naganišiša goba kalafo.



5. **Laola Ditebelelo:** Lemoga gore o ka se kgone go fetša ditho tša lapa tšeo di nago le mpholo goba boitshwaro bja tšona . Beakanya ditebelelo tša gago gomme o tsepamiše kgopolo go di amogela ka seo di lego sona, mola o etiša pele bophelo bja gago bjo bobotse.
6. **Hlabolla Maano a go lebeletšana le maemo :** Hwetša ditsela tše di phetšego gabotse tša go lebeletšana le ditlhohlo tšeo di tšwelelago ka baka la go dirišana le ditho tša lapa tšeo di nago le mpholo . Se se ka akaretša go itšhidulla ka go hema ka mo go tseneletšego, go ngwala dijenale goba go nyaka thušo ya ditsebi bakeng sa go šoma maikwelo a gago le go hlama mekgwa e atlegago ya go lebeletšana le boemo.
7. **Itlwaetše go Ikgaga ga Maikwelo:** Go arogana maikwelong go ka thuša go go šireletša tutuetšong e mpe ya boitshwaro bjo bo nago le mpholo . Ithute go lebelela le go aroga mantšung goba ditiro tša bona tše di kwešago bohloko, o kwešiša gore boitshwaro bja bona ke ponagatšo ya ditaba tša bona go e na le go bontšha bohlokwa bja gago.
8. **Boloka Mellwane Poledišanong:** Ge o boledišana le ditho tša lapa tšeo di nago le mpholo, dula o tiile e bile o iketlile tabeng ya go tiišetša mellwane ya gago . Phema go tsenela dingangišano goba go leka go fetša pono ya bona . Boloka dipoledišano e le tše kopana le go lebiša tlhokomelo dihlogong tšeo di sa tšeeego lehlakore, ge e ba go kgonega.
9. **Nagana ka Thušo ya Seprofešenale:** Ge e ba mpholo le kgateletšego ya maikwelo e ka ba e kgolo kudu, go nyaka tlhahlo ya mohlabolli goba moeletši go ka nea thekgo e bohlokwa le maano a go laola diphetogo tše thata tša lapa.
10. **Etiša Bophelo bja Gago Pele:** Gopola gore bophelo bja gago bjo bobotse ke bja bohlokwa kudu . Dira dikgetho tšeo di šireletšago bophelo bja gago bjo bobotse bja monagano, bja maikwelo le bja mmele, gaešita le ge go bolela go itšeela kgole le ditho tša lapa tšeo di nago le mpholo . Itikologe ka dituetšo tše dibotse le ditswalano tšeo di go godišago le go go thekga.

Go dirišana le ditho tša lapa tšeo di nago le mpholo e ka ba tlhohlo maikwelong, gomme ga go na mokgwa o tee wo o swanetšego bohle . Itshepe gomme o etye pele bophelo bja gago bjo bobotse ge o dutše o sepelasepela diphetogong tše tše di raraganego.

Ge e ba ga bjale o le tswalanong e nago le mpholo, hlama leano la go tšwa leo le kgonthišetšago tšhireletšego ya gago le bophelo bjo bobotse . Nagana ka go nyaka thekgo go bagwera, ba lapa goba ditsebi tšeo di ka go thušago tshepedišong yeo . Naganišiša ka leano la gago gomme o le lokišetše ge go nyakega.

TEKATEKANO LE TLHOMPHO

Karolo ye e hlahloba ditaba tša bong le boitšhupo bja bong . Phapano magareng ga bong le bong ke ye e latelago:



PHAPANO MAGARENG GA THOBALANO LE BONG

Thobalano : Thobalano e šupa dika tša thutaphedi tša motho, tšeo ka tlwaelo di abelwago ge a belegwa go ithekgile ka dika tša mmele tše bjalo ka ditho tša pelego, di-chromosome le dihomoune . Ka tlwaelo e arotšwe ka magoro bjalo ka ya monna goba ya mosadi, go ya ka dika tša mathomo tša bong (ditho tša pelego) le dika tša bong tša bobedi (matswele, moriri wa mmele, segalo sa lentšu, bjalobjalo) . Le ge go le bjalo, go bohlokwa go lemoga gore ga se bohle bao ba tsenago ka bothakga ka gare ga magoro a a binary, ka ge go na le batho ba bong bjo bo fapanego bao ba ka bago le diphapano ka dimelo tša bona tša bong bja thutaphedi.

Bong : Bong, ka lehlakoreng le lengwe, ke sebopego sa leago le setšo seo se akaretšago dikarolo, maitshwaro, mediro, le ditebelelo tšeo setšhaba se di tswalanyago le go ba monna goba mosadi . Ke sebopego se se raraganego le sa motho ka noši sa boitšhupo bja motho seo se fetago mabaka a thutaphedi . Bong bo tutuetšwa ke kopanyo ya mabaka a setšhaba, setšo le a motho ka o tee ka o tee, go akaretša le maitemogelo a motho ka noši, kgodišo le go itlhaola.

Le ge thobalano ka tlwaelo e abelwa ge motho a belegwa go ithekgile ka dika tša mmele, bong ke maikwelo a tseneletšego a motho ka noši a go ba monna, mosadi goba boitšhupo bjo bongwe bja bong bjo batho ka o tee ka o tee ba ka itshwantšhago le bjona . Boitsebišo bja bong bo ka sepelelana goba bja se sepelelane le bong bjo bo abetšwego nakong ya matswalo . Mohlala, motho yo a abetšwego mosadi ge a belegwa a ka itlhaola bjalo ka mosadi (cisgender) goba a itlhaola bjalo ka monna (transgender).

Go bohlokwa go hlompha le go lemoga gore boitšhupo bja bong bja batho ka bomong bo ka fapana le bong bjo ba bo abetšwego ge ba belegwa, gomme maitemogelo a motho yo mongwe le yo mongwe a bong a a kwagala.

BONG, BOITSEBIŠO BJA BONG LE DIPOLELO TŠA BONG

Tlhaloso ya bong bjo bo fapanego, boitšhupo bja bong, le polelo ya bong ke ye:

1. **Bong** : Bong ke ditsela tše di fapanego tšeo batho ba itlhaolago le go itemogela ka tšona go ya ka bong bja bona . E feta go fo ba monna goba mosadi . Bong bjo bongwe bjo bo tlwaelegilego bo akaretša:
 - Monna: Motho yo a itlhaolago bjalo ka mošemane goba monna.
 - Mosadi: Motho yo a itlhaolago bjalo ka mosetsana goba mosadi.
2. **Boitsebišo bja Bong**: Boitšhupo bja bong ke ka fao motho a ikwago le go itlhaola ka gona go ya ka bong bja gagwe . E ka sepelelana goba ya se dumelelane le bong



bjo ba bo abetšwego ge ba belegwa . Mehlala ye mengwe ya boitšhupo bja bong e akaretša:

- **Cisgender** : Ge boitšhupo bja bong bja motho bo swana le bong bjo a bo abetšwego ge a belegwa . Ka mohlala, motho yo a abetšwego mosadi ge a belegwa gomme a itlhaola e le ngwanenyana goba mosadi ke cisgender.
- **Transgender** : Ge boitšhupo bja motho bja bong bo sa sepelelane le bong bjo a bo abetšwego ge a belegwa . Ka mohlala, motho yo a abetšwego monna ge a belegwa eupša a itlhaola e le ngwanenyana goba mosadi ke transgender.
- **Bong Polelo** : Polelo ya bong ke ka fao motho a itlhagišago lefaseng go ya ka bong bja gagwe, ka ponagalo ya gagwe, boitshwaro, diaparo, le tše dingwe . Ke tsela ya go bontšha boitšhupo bja motho bja bong . Mehlala ye mengwe ya polelo ya bong e akaretša:
- **Bonna** : Ge polelo ya bong ya motho e sepelelana le ditebelelo tša setšo tša bonna . Se se ka akaretša go apara diaparo tšeo ka tlwaelo di "banna", go ba le moriri wo mokopana, le go bontšha boitshwaro bjo bo amanago le bonna.
- **Bosadi** : Ge polelo ya bong ya motho e sepelelana le ditebelelo tša setšo tša bosadi . Se se ka akaretša go apara diaparo tšeo ka tlwaelo di "mosadi", go ba le moriri wo motelele, le go bontšha maitshwaro ao a amanago le bosadi.
- **Androgynous ya go swana le yona:** . Ge polelo ya motho yo mongwe ya bong e sa dumelelane ka mo go tiilego le bonna goba bosadi . Ba ka itšweletša ka tsela yeo e kopanyago goba e fetago ditebelelo tša setšo tša bong.

Go bohlokwa go gopola gore maitemogelo a motho yo mongwe le yo mongwe a bong a a ikgethile, gomme go na le ditšhupetšo tše dingwe tše ntši tša bong le dipolelo ka ntle ga mehlala yeo e filwego . Kwešišo le kamogelo ya bong bjo bo fapanego, boitšhupo bja bong, le dipolelo tša bong di na le seabe go hloleng setšhaba seo se akaretšago bohle le go fapafapana.

LGBTIQA E BOLELA ENG?

Tlhaloso e bonolo ya khutsofatšo ya LGBTIQA ke ye:

LGBTIQA ke khutsofatšo yeo e emelago mehuta ye e fapanego ya ditshekamelotšo thobalano, boitšhupo bja bong le dipolelo . Tlhaka ye nngwe le ye nngwe ka gare ga khutsofatšo e emela boitšhupo bjo bo fapanego, gomme se ke seo ka kakaretšo di se emelago:



L - Lesbian: E šupa basadi bao ba gogelwago ka lerato, maikutlo, goba thobalano go basadi ba bangwe.

G - Gay: Gantši e šomišwa go hlaloša banna bao ba kgahlwago ke banna ba bangwe ka lerato, maikutlo goba thobalano . E šomišwa gape bjalo ka lereo leo le akaretšago bohle go setšhaba ka bophara sa LGBTQ+.

B - Bisexual: E hlaloša batho bao ba kgahlwago ke banna le basadi ka lerato, maikutlo goba thobalano . Botho bja bong bjo bo fapanego bo ka akaretša sepektheramo se segolo sa kgogedi.

T - Transgender: E šupa batho bao boitšhupo bja bona bja bong bo fapanago le bong bjo ba bo abetšwego ge ba belegwa . Batho bao ba fetogilego bong ba ka fetoga ka mekgwa ye e fapanego go swantšha boitšhupo bja bona bja bong le boithati bja bona bja nnete.

I - Intersex: Batho ba bong bjo bo fapanego ba belegwa ba na le dika tša bong tša mmele tšeo di sa swanelago dihlopha tše di tlwaelegilego tša banna goba basadi . Ke phapano ya tlhago ya thulaganyo ya mmele ya motho le thutaphedi.

P - Queer goba Go Botšiša: Queer ke lereo la seširo leo le šomišwago ke batho ba bangwe go akaretša ditshekamelo tša thobalano le boitšhupo bja bong bjo bo sa sepelelanego le magoro a setšo . E ka ba lereo leo le itlhaolago bakeng sa bao ba ganago dileibole tše di lebanyago kudu . Go botšiša dipotšišo go šupa batho bao ba hlahlobago tshekamelo ya bona ya thobalano goba boitšhupo bja bong.

A - Go se be le thobalano: E hlaloša batho bao ba sa itemogelego kgogedi ya thobalano go ba bangwe . Go se be le thobalano ke tshekamelo ye e kwagalago ya thobalano, . gomme batho bao ba sa kopanelego thobalano ba ka ba ba sa dutše ba e-na le dikgogedi tša lerato goba tša maikwelo.

Khutsofatšo ya LGBTIQA e tšwela pele go tšwelela gomme e ka akaretša ditlhaka tša tlaleletšo goba diphetogo go emela boitšhupo bjo bongwe le maitemogelo ka gare ga setšhaba sa LGBTQ+.

Go bohlokwa go gopola gore boitšhupo bja bong le tshekamelo ya thobalano ke dikarolo tše di raraganego le tša motho ka noši tša boitšhupo bja motho . Batho ba ka itlhaola ka ditlhaka tše di fetago e tee ka gare ga khutsofatšo goba ba ka šomiša mareo a mangwe go hlaloša boitšhupo bja bona . Go bohlokwa go hlomphelele go amogela dileibole le boitšhupo bja batho ka bomong, ka ge ba na le boipušo bja go itlhaloša le go itlhalosa.



TEKATEKANO YA BONG KE ENG

Tekatekano ya bong e šupa molao wa motheo wa gore batho ka moka, go sa šetšwe bong bja bona goba boitšhupo bja bona, ba swanetše go ba le ditokelo tše di lekanago, dibaka le tshwaro dikarolong ka moka tša bophelo . E akaretša go hlohla dikgopolo tše di fošagetšego tša bong, go kgothaletša toka le go fediša kgethollo le ditshekamelotšo tše di theilwego bong . Banna le bašemane ba kgatha tema ye bohlokwa go tšwetša pele tekatekano ya bong ka go hlabolla maikutlo a tlhompho go ba bangwe, go sa šetšwe bong goba boitšhupo.

Tekatekano ya bong e ikemišeditše go fediša kgethollo ye e theilwego godimo ga bong, dipono tše di fošagetšego le ditshekamelotšo tše di lekanyetšago dibaka le go tiiša mafolofolo a maatla ao a sa lekalekanego . E kgothaletša tumelo ya gore batho ka moka, go sa šetšwe bong bja bona, ba swanetše go ba le tokologo ya go phegelela ditabatabelo tša bona, go dira dikgetho le go tsenya letsogo setšhabeng ntle le go lebeletšana le kgethollo goba mapheko.

Dikarolo tše bohlokwa tša tekatekano ya bong di akaretša:

1. **Ditokelo tša go Lekana:** . Go netefatša gore batho ka bomong ba bong ka moka ba na le ditokelo tša molao le ditšhireletšo tše di swanago, go akaretšwa ditokelo tša thuto, tlhokomelo ya maphelo, mešomo, le go tšea karolo bophelong bja setšhaba le bja dipolotiki.
2. **Menyetla ya go Lekana:** . Go fana ka phihlelelo ya go lekana ya thuto, mošomo le tšwelopele ya mošomo ntle le kgethollo goba go ba le leeme go ya ka bong . Se se akaretša go tšwetša pele boemedi bjo bo lekalekanego bja bong maemong a boetapele le mafapheng ao ka setšo a laolwago ke banna.
3. **Go fedišwa ga Dikgopolo tša Bong:** . Go hlohla le go thuba dipono tše kotsi tše di fošagetšego le ditebelelo tša setšhaba tše di sepedišanago le dikarolo tša bong, boitshwaro le dika . E hlohleletša batho ka bomong go itlhalosa ka nnete, ba lokologile go ditlwaelo tša bong tše di thibelago.
4. **Moputso o Lekanang:** . Go tswalela sekgoba sa megolo ya bong le go netefatša gore batho ka bomong ba hwetša mogolo wa go lekana bakeng sa mošomo wa go lekana le boleng bjo bo lekanago . Se se akaretša go rarolla mabaka a tshepedišo ao a tsenyago letsogo go go se swane ga megolo, go swana le karoganyo ya mešomo le go ba le leeme ka go se lemoge.
5. **Go Fediša Dikgaruru tše di Theilwego Bong:** Go tšea magato a go thibela le go arabela mehuta ka moka ya dikgaruru tše di theilwego bong, go akaretša le bošoro bja ka gae, tšaišo ya tša botona le botshadi le kgethollo . Go tšwetša pele setšo sa



tihompho, tumelelo, le kgotlelelo ya lefela ya dikgaruru ke selo sa bohlokwa go fihlelela tekatekano ya bong.

Tekatekano ya bong e hola batho ka o tee ka o tee, malapa, ditšhaba le ditšhaba ka kakaretšo . E tšwetša pele toka ya leago, e kaonafatša bophelo bjo bobotse ka kakaretšo, e godiša kgolo ya ekonomi, gomme e lebiša lefaseng leo le akaretšago bohle le leo le nago le tekatekano go yo mongwe le yo mongwe.

O KA THEKGA BJANG TEKATEKANO YA BONG?

1. **Thuto le Temogo:** Banna le bašemane ba ka thoma ka go ithuta ka ga tekatekano ya bong, go akaretšwa go kwešiša mabaka a histori le a setšhaba ao a lebišitšego go go se swane ga bong . Se se akaretša go lemoga gore tekatekano ya bong e hola motho yo mongwe le yo mongwe le go hlohla dikgopolo le ge e le dife tšeo di dirilwego e sa le pele goba dipono tše di fošagetšego tšeo ba ka di swerego.
2. **Naganišiša ka Tokelo:** Lemoga le go naganišiša ka ditokelo dife goba dife tšeo di amanago le boitšhupo bja bong tšeo di ka fago mehola setšhabeng . Go naganišiša mo go thuša go godiša kwelobohloko le kwešišo e tseneletšego ya dipihlelo le ditlhohlo tšeo batho bao ba sa holegego ke ditokelo tše di swanago ba lebeletšanego le tšona . Go amogela tokelo ke kgato ye bohlokwa ya go tšwetša pele dibaka tša go lekana le go akaretša bohle.
3. **Tihompho le Kwelobohloko:** Swara batho ka moka ka tihompho le kwelobohloko, go sa šetšwe bong bja bona goba boitšhupo bja bona . Se se akaretša go theetša ba bangwe ka mafolofolo, go tšeela godimo dipono le dipihlelo tša bona le go hlola tikologo yeo go yona yo mongwe le yo mongwe a ikwago a šireletšegile e bile a kwewa . Phema go dira dikakanyo tše di theilwego godimo ga bong gomme o hlohle ditshekamelole dife goba dife goba maitshwaro a kgethollo ao a ka tšwelelago.
4. **Tlhohlo Dikgopolo tša Bong:** Tsenya karolo go nagana gabotse le go hlohla dipono tše di fošagetšego tša setšo tša bong tšeo di lekanyetšago dibaka le go tšwetša pele go se lekalekane . Hlohleletša dipolelo tša go fapafapana tša boitšhupo bja bong le go thekga dikgetho tša batho ka bomong go phegelela dikgahlego le ditabatabelo tša bona, ba lokologile go ditebelelo goba dithibelo tša setšhaba.
5. **Thekgo ye e Mafolofolo le Selekane:** Thekga ka mafolofolo maitapišo a tekatekano ya bong le go buelela ditokelo le dibaka tša go lekana go batho ka moka, go sa šetšwe bong . Se se ka akaretša go tšea karolo masolo, go thekga mekgatlo yeo e šomelago tekatekano ya bong, le go ba modirišani go batho bao ba lebanego le kgethollo goba go ba le leeme go ya ka bong goba boitšhupo bja bona.
6. **Godiša Dikamano tše di Akaretšago Bohle:** Godiša ditswalano tše di phetšego gabotse, tše di lekanago le tše di akaretšago bohle le bagwera, balekane le ditho tša lapa . Swara batho ka moka e le bao ba lekanago, o tšeela godimo meneelo ya bona



le dikgopolo tša bona . Kgatha tema ka mafolofolo poledišanong ye e bulegilego le ye e hlomphegago, go abelana maikarabelo, le go tšwetša pele kabo ye e lekalekanego ya maatla dikamano.

7. **Botswadi le Mohlala wa Mohlala:** Ge e ba o le motswadi goba mohlala go bašemane ba banyenyane, tšwetša pele tekatekano ya bong ka mantšu le ditiro tša gago . Hlohleletša bana go belaela ditlwaelo tša setšo tša bong, ba ba rute ka ga tumelelo, le go ba fa dibaka tša go hlahloba dikgahlego le mediro ye mentši, go sa šetšwe ditebelelo tša bong tša setšhaba.
8. **Thekga Tekatekano ya Bong Mošomong:** Buelela dibaka tše di lekanago le tshwaro ye e lokilego mošomong . Thekga maitapišo a go fapafapana le go akaretša bohle, hlohla ditshekamelo tša bong le diphapano tša megolo, le go netefatša gore batho ka moka ba na le sebaka sa go lekana sa go atlega le go tšwela pele mešomong ya bona.
9. **Kgatha tema Poledišano le Tirišano:** Kgatha tema poledišanong ye e bulegilego le ye e agago le ba bangwe ka ga tekatekano ya bong . Dirišana le batho ka bomong, mekgatlo, le ditšhaba tše di šomelago tekatekano ya bong go ithuta go tšwa go dipono tše di fapanego le go tsenya letsogo phetogong ye botse.
10. **Thuto le Kgolo ye e Tšwelago Pele:** . Tekatekano ya bong ke tshepedišo ye e tšwelago pele . Dula o tsebišwa, o ithuta ka mo go tšwelago pele gomme o hlohle ditshekamelo tša gago le dikakanyo tša gago . Tsenya karolo go itekantšhe, nyaka ditshwaotshwao, gomme o bulegele kgolo ya motho ka noši le kaonafatšo kwešišong ya gago ya tekatekano ya bong.

Ka go hlahloba kgopolo ya tekatekano ya bong le go hlabolla maikutlo a tlhompho go ba bangwe, go sa šetšwe bong goba boitšhupo, banna le bašemane ba tsenya letsogo go hloleng setšhaba seo se nago le toka kudu le seo se akaretšago bohle . Ka ditiro tša bona, di thuša go hlohla ditlwaelo tše kotsi, go tšwetša pele dibaka tše di lekanago le go godiša ditikologo tše go tšona batho ka moka ba ka atlega.

TEKATEKANO YA BONG E AMA BJANG BANNA LE BAŠEMANE?

Banna ba swanetše go tšea tekatekano ya bong ka hlogo ka mabaka a mmalwa a bohlokwa:

1. **Tekatekano le Toka:** . Tekatekano ya bong ke taba ya ditokelo tša motheo tša botho le toka ya leago . E lemoga gore batho ka moka, go sa šetšwe bong bja bona, ba swanelwa ke dibaka tše di lekanago, tlhompho le seriti . Go tšea tekatekano ya bong ka hlogo go ra go tšeela godimo toka le go bulela setšhaba seo go sona yo mongwe le yo mongwe a nago le ditokelo tša go lekana le phihlelelo ya methopo.
2. **Go Aroganya Dikgopolo tše di Fošagetšego le Ditlwaelo:** Tekatekano ya bong e hlohla dikgopolo tše kotsi tše di fošagetšego le ditlwaelo tše di thata tša bong tše di



lekanyetšago bobedi banna le basadi . Ka go tšea tekatekano ya bong ka hlogo, banna ba ka hlohla ka mafolofolo ditebelelo go dikologa bonna bja setšo, ba itokolla go tšwa go dikarolo tša bong tše di thibelago le go tšwetša pele kwešišo ye e akaretšago bohle le ye e fapanego ya seo se bolelwago ke go ba monna.

3. **Go Aga Ditswalano tše Dibotse:** Go amogela tekatekano ya bong go dumelela banna go hlagolela ditswalano tše di phetšego gabotse le tše di hlompago kudu le ba bangwe . E kgothaletša poledišano e bulegilego, kwelobohloko le go dira diphetho ka go abelana . Ka go gana go se lekalekane ga maatla mo go theilwego godimo ga bong, banna ba ka godiša ditirišano tše di lekanago kudu le tše di kgotsofatšago, bobedi ka noši le ka seprofešenale.
4. **Kgolo le Tlhabollo ya Botho:** Go tšea tekatekano ya bong ka hlogo go fa sebaka sa gore banna ba naganišiše ka ditshekamelo tša bona le dikakanyo tša bona . Ka go hlahloba le go se ithute maikwelo le boitshwaro bjo kotsi, banna ba ka gola ka noši gomme ba tlaleletša phetogong e botse ya tša leago . E dumelela go itemoga le sebaka sa go itlhohla le go ikaonefatša.
5. **Go Hlama Lefase le Lekaone bakeng sa Bohle:** Tekatekano ya bong e hola motho yo mongwe le yo mongwe . Ka go tšwetša pele ditokelo le dibaka tše di lekanago bakeng sa basadi le bong bjo bo kgaphetšwego ka thoko, banna ba tlaleletša go ageng setšhaba seo se akaretšago bohle, seo se leka-lekanego le seo se nago le kwano . Tekatekano ya bong e lebiša go dipoelo tše di kaonafetšego tša ekonomi, kgokagano ye e kaonafetšego ya leago, le bophelo bjo bobotse bjo bogolo ka kakaretšo go batho ka bomong le ditšhaba.
6. **Mohlala wa Karolo ya Meloko ya Ka moso:** Banna ba kgatha tema e bohlokwa e le mehlala bakeng sa bašemane ba banyenyane le meloko e tlogo . Go tšea tekatekano ya bong ka hlogo go dumelela banna go ba ditutuetšo tše dibotse, go bopa maikutlo le boitshwaro bjo bo ganago kgethollo le go amogela tekatekano . Banna ba ka laetša gore go amogela tekatekano ya bong ga go hole basadi fela eupša go hola setšhaba ka kakaretšo .

Ka go tšea tekatekano ya bong ka hlogo, banna ba tsenya letsogo ka mafolofolo go fedišeng kgethollo yeo e theilwego bong le go hloleng lefase leo le lokilego kudu le leo le lekanago . Ke maikarabelo a kopanelo go hlohla ditlwaelo tša bong, go tšwetša pele go akaretša bohle, le go šomela go setšhaba seo motho yo mongwe le yo mongwe a ka atlegago, go sa šetšwe boitšhupo bja gagwe bja bong.

Go ba Mohlala o Mobotse

Lenaneo la ditiro tšeo banna ba ka di dirago go kwešiša tema ya boetapele le maikarabelo ao a tlogo le bjona, go godiša phetogo ye botse ditšhabeng tša bona ke le:



1. **Ithute:** Gata mogato wa pele wa go ithuta ka ditaba tše di fapa-fapanego tša tša leago, go akaretša le go se lekalekane ga bong, kgethollo ya semorafo, bodiidi le go tshwenyega ka tikologo . Bala dipuku, diathikele, le dipampiri tša nyakišišo go hwetša kwešišo ye e tseneletšego ya ditaba tše le ka fao di amago setšhaba sa geno.
2. **Theeletša le go Ithuta go Ba bangwe:** Tsenya karolo go theeletša ka mafolofolo gomme o nyake dipono go tšwa go batho bao ba nago le ditlogo le maitemogelo a go fapana . Eba gona dikopanong tša setšhaba, dithuto-tšhomo, le ditiragalo go ithuta go tšwa mantšung a go fapafapana le go kwešiša dinyakwa le dipelaelo tša maloko a setšhaba a go fapana.
3. **Tlhohlo Dikarolo tša Bong tša Setšo:** Lemoga le go hlohla dikarolo tša setšo tša bong le dipono tše di fošagetšego tše di lekanyetšago banna le basadi . Kgothaletša tekatekano ya bong dikarolong ka moka tša bophelo, go akaretšwa ka gae, mošomong le ka gare ga mekgatlo ya setšhaba . Tšwetša pele mekgwa ye e akaretšago bohle yeo e tšeelago godimo go fapafapana le go hlompha meneelo ya yo mongwe le yo mongwe.
4. **Etele pele ka Mohlala:** Eba mohlala o mobotse ka go bontšha dika tša boetapele bjo bo akaretšago bohle le bja boitshwaro . Bontšha tlhompho, kwelobohloko le potego ditirišanong tša gago le ba bangwe . Hlohleletša tirišano, go šoma ka sehlopha, le poledišano ye e bulegilego ka gare ga setšhaba sa geno.
5. **Mohlali le Thekgo Ba bangwe:** Neela tlhahlo le thekgo go batho ka o tee ka o tee, kudu-kudu bao ba ka lebeletšanago le mapheko goba kgethollo . Hlohleletša le go matlafatša ba bangwe go hlabolla mabokgoni a bona a boetapele le go tsenya letsogo ka mafolofolo maitapišong a setšhaba.
6. **Mmueledi wa Phetogo:** Diriša lentšu la gago le sefala go buelela melawana le mekgwa yeo e tšwetšago pele tekatekano, toka ya leago le tlhabollo ya go ya go ile . Bolela kgahlanong le kgethollo le go hloka toka gomme o šomele go hlola mafelo ao a akaretšago bohle go maloko ka moka a setšhaba.
7. **Dirišana le Neteweke:** Nyaka dibaka tša go dirišana le mekgatlo ya setšhaba, dikgwebo le batho bao ba nago le dipakane tše di swanago . Aga dinetweke le ditirišano go godiša khuetšo ya gago le go godiša maitapišo a kopanelo go rarolla ditlhohlo tša setšhaba.
8. **Kgatha tema Tirelong ya Setšhaba:** Ithaopa nako ya gago le bokgoni bja gago go thekga maitapišo a tirelo ya setšhaba . Tsenya diprotšeke tša lefelong leo tše di lebanego le ditaba tša tša leago, tše bjalo ka thuto, tlhokomelo ya tša maphelo, pabalelo ya tikologo goba go fokotša bodiidi . Tsenya letsogo ka mafolofolo phetogong ye botse ka go tšea karolo ga gago.



9. **Naganišiša le go Hlagolela:** Naganišiša ka mo go tšwelago pele ka ditshekamelo tša gago, boemo bja gago bja kgopolo le boitshwaro . Bulegela ditshwaotshwao gomme o šome ka mafolofolo go kgolo ya motho ka noši le go ikaonefatša . Amogela kgopolo ya kgolo yeo e go dumelelago go ithuta diphosong tša gago le go fetša mokgwa wa gago go ya ka moo go nyakegago.
10. **Hlohleletša Poledišano le Tirišano:** Godiša poledišano ye e bulegilego le ya tlhomphe ka gare ga setšhaba sa geno . Hlohleletša dipolelišano tšeo di tšwetšago pele kwešišo, kwelobohloko, le tirišano go rarolla ditlhohlo le go hwetša ditharollo tša boitlhamelo mmogo.

Ka go dira ditiro tše, banna ba ka kgatha tema ye mafolofolo go kwešiša maikarabelo ao a tlogo le boetapele le go godiša phetogo ye botse ditšhabeng tša bona . Go bohlokwa go batamela ditiro tše ka boikokobetšo, kwelobohloko, le boikgafo bja go akaretša bohle le toka ya leago.

BOHLAHLI LE THEKGO

Lenaneo la ditiro tšeo banna ba ka di dirago go ithuta kamoo ba ka bago mohlahlhi yo a thekgo, mogwera goba modirišani wa ba bangwe, ba nea tlhahlo le gothatšo:

1. **Ithute:** Ithute ka ga ditlhohlo tšeo dihlopha tšeo di kgaphetšwego thoko di lebanego le tšona, go akaretšwa basadi, batho ba LGBTQ+, batho ba mmala, le batho bao ba golofetšego . Bala dipuku, dihlogo le dipego tša motho ka noši go hwetša temogo ya maitemogelo a bona le dipono tša bona.
2. **Theeletša ka Mafolofolo:** Itlwaetše go theetša ka mafolofolo ge o boledišana le ba bangwe . Hlama lefelo le le bolokegilego le leo le sa ahlolego gore ba abelane dikgopolo tša bona, maikutlo le diphihlelo . Ela hloko dinyakwa tša bona le dilo tšeo ba tshwenyegilego ka tšona, gomme o pheme go šitiša goba go nyatša dipono tša bona.
3. **Kwelobohloko le Kwešišo:** Hlagolela kwelobohloko gomme o nyake go kwešiša diphihlelo le dipono tša ba bangwe . Ipee dieteng tša bona gore o leboge gakaone ditlhohlo tša bona le maikwelo a bona . Netefatša maikwelo a bona gomme o nee thekgo ya maikwelo ge go nyakega.
4. **E-ba yo a Bulegilego:** Hlohla ditshekamelo tša gago ka noši le dikgopolo tša gago tša pele . Dula o bulegile monaganong gomme o ikemišetše go ithuta diphihlelong le tsebong ya ba bangwe . Amogela go fapafapana gomme o tšeele godimo dipono tše di fapanego.
5. **Godiša Go Bota le Tlhompho:** Aga go bota le tlhompho ditšwanong tša lena . E-ba yo a ka botwago, boloka sephiri gomme o bontšhe potego . Swara ba bangwe ka seriti le tlhompho, go sa šetšwe setlogo sa bona goba boitšhupo bja bona.



6. **Neela Tlhahlo le Kgothatšo:** Neela tlhahlo le thekgo go ba bangwe bao ba nyakago tlhahlo ya gago goba segwera . Abelana tsebo ya gago le maitemogelo go ba thuša go sepetša ditlhohlo goba go fihlelela dipakane tša bona . Kgothaletša kgolo ya bona, keteka katlego ya bona, gomme o nee ditshwaotshwao tše di agago ge go nyakega.
7. **Tšwetša pele Tekatekano le Bokaretšo:** Buelela tekatekano le go akaretšwa dikarolong ka moka tša bophelo . Hlohla mekgwa ya kgethollo le dipono tše di fošagetšego . Hlama dikgoba tše di akaretšago bohle le tše di bolokegilego gore yo mongwe le yo mongwe a itlhalose ka nnete.
8. **EMA Kgahlanong le Go Hloka Toka:** Bolela kgahlanong le kgethollo, tlaišo le go hloka toka . Diriša tokelo ya gago go godiša mantšu ao a kgaphetšwego ka thoko le go thekga dibaki tša ona . Dira bjalo ka modirišani ka go thulana le go rarolla ka mafolofolo maitshwaro goba maikutlo a kgethollo.
9. **E-ba Mohlala o Mobotse:** Etele pele ka mohlala le go swantšha boitshwaro le maikutlo a mabotse . Bontšha botho, kwelobohloko le kwešišo ditirišanong tša gago le ba bangwe . Bontšha gore go a kgonega go ba yo matla le yo a thekgago.
10. **Ithute le go Gola ka go Tšwela Pele:** Itlama go ithuta ka mo go tšwelago pele le go ikaonefatša . Tšea karolo go itlhablobišeng mo go tšwelago pele bakeng sa go kwešiša gakaone ditshekamelotšo tša gago ka noši le mabala a gago a sefofu . Nyaka ditshwaotshwao gomme o bulegele kgolo le tlabollo ya motho ka noši.

Ka go dira ditiro tše, banna ba ka ithuta go ba baeletši bao ba thekgago, bagwera le bagwera go ba bangwe . Maiteko a a ka tsenya letsogo go godišeng setšhaba seo se akaretšago bohle le seo se nago le kwelobohloko moo yo mongwe le yo mongwe a ikwago a le bohlokwa e bile a thekgwa.

LEANOTIRO LE LEBOTSE

Hlama leano la tiro la motho ka noši la go tšwetša pele ka mafolofolo bonna bjo bobotse bophelong bja gago bja letšatši le letšatši, o hlaloše dipakane tše itšego le megato ya go di fihlelela . Ditšhišinyo tše dingwe tša go go thuša go hlama leano la gago la tiro ke tše.

1. Ke ya go thekga tekatekano ya bong ka....
2. Ke ya go hlokomela bophelo bja ka bja mmele, bja maikutlo le bja monagano gakaone ka....
3. Ke ya go hlohla bonna bjo bo nago le mpholo bophelong bja ka bja motho ka noši le bja profeshenale ka.....
4. Ke ya go šoma bjalo ka mohlala wo mobotse wa monna ka
5. Ke ya go hlabolla kwelobohloko ya ka go ba bangwe ka



6. Ke ya go kaonafatša bokgoni bja ka bja poledišano ka....
7. Ke ya go kaonafatša tsela yeo ke laolago kgateletšego bophelong bja ka ka....
8. Dilo tše dingwe tšeo ke yago go di dira...

Lenaneo la Dinomoro tša go Ikgokaganya tša Afrika Borwa tša Thušo ka Kgateletšego le go tshwenyega

Adcock Ingram Mogala wa Thušo wa Kgateletšego & Go tshwenyega	0800 70 80 90
Yuniti ya Karabelo ya tša Maikwelo ya Akeso Diiri tše 24	0861 435 787
Mokatlo wa Bophelo bja Menagano wa Kapa	(021) 447 9040, e lego ya go swana le ya
Cipla Mogala wa Thušo wa Bophelo bja Menagano	0800 456 789
Mogala wa Thušo wa Maphelo a Menagano wa Ngaka Reddy	0800 21 22 23
Mogala wa Thušo wa Neteweke ya Tlhokomelo ya Bašomi ba Tlhokomelo ya Maphelo	0800 21 21 21
Mola wa Bophelo	0861 322 322
Mogala wa Thušo wa Tlhaelelo ya go Ipolaya ya Afrika Borwa	0800 12 13 14
Sehlopha sa Kgateletšego le go tshwenyega sa Afrika Borwa	011 234 4837. E
Mogala wa Thušo wa Tlhaelelo ya go Ipolaya	0800 567 567

Diswantšho: Microsoft le PxHere .



4 Buitensingel St, S o s h o t s h e K l o f . Motse Kapa, Afrika Borwa . 8001 ya go
www.nicro.org.za ya go dira bjalo



Letlakala la **75**la **75**