

# Vuk'uzenzele



Produced by Government Communications (GCIS)

English/Sesotho

| Hlakubele 2019 Kgatiso 2

#GoodGreenDeeds

## Clean South Africa



**Restoring the dignity of women and girls**

**Page 8**



**Creating a culture of reading in SA**

**Page 9**



ALSO AVAILABLE ON:



@VukuzenzeleNews



Vuk'uzenzele

Websites: [www.gcis.gov.za](http://www.gcis.gov.za)

[www.vukuzenzele.gov.za](http://www.vukuzenzele.gov.za)

E-mail: [vukuzenzele@gcis.gov.za](mailto:vukuzenzele@gcis.gov.za)

Tel: (+27) 12 473 0353

**FREE COPY**

**Did you know?** THE 2019 ELECTIONS WILL BE HELD ON 8 MAY 2019

# Botle le bope ba ho phela ka bipolar



Allison Cooper

**L**e ha feela ho ena le mahloko a mefutafuta a bipolar le ka sehloohong, ke le neng le tsebahala e le kगतello ya maikutlo ya bohlanga, ke maemo a bophelo a keello a bakang dipheho tse sekgahla tsa maikutlo ho tloha ho maikutlo a phahameng (bohlanga) ho ya ho a fatshe (kगतello ya maikutlo), le ho ba le nako ya maikuto a tlwaelehleng dipakeng.

Ngaka Eddie Pak, ngaka ya mahloko a keello ya sebetsang Sepetlele sa Mahloko a Keello sa Lefapha la Bophelo bo Botle la Gauteng, mane Krugersdorp, o hlalositse hore ho amohelohle hore batho ba be le maikutlo a fapaneng le ho ikutlwa ba thabile kapa ba hloname, ha dintho tsa mefutafuta di ba hlahela maphelong a bona.

“Feela, mahloko a bipolar, ke ha motho a ikutlwa a eba le dipheho tsa maikutlo tse feteletseng, ntle le lebaka le fe kapa le fe. Dipheho tse di ye

di iphete kgafetsa, di nke nako e telele ho fela mme di sitise bophelo ba letsatsi le letsatsi,” o rialo.

## Matshwao a bipolar

Ho ya ka tataiso ya bipolar e ngotsweng ke Mokgatlo wa Kगतello ya Maikutlo le Ngongoreho wa Afrika Borwa (SADAG), matshwao a mekgahlalo ya bohlanga a kenyeletsang:

- Ho ikutlwa o na le lethabo le senyekenyekge mme o bona ho se eng kapa eng e ka fetolang lethabo leo;
- Tshepo e feteletseng haholo;
- Ho hloka bokgoni ba ho etsa diqeto tse hantle e leng ntho e ka behang bakudi kotsing e kgolo ya tlhekefetso ya dithethefatse le maitshwao a bohlaswa;
- Ba ka ba mafolofolo haholoholo hoo ba ka qetang matsatsi a mangata ka ho robala ha nyenyane kapa ba sa robale ho hang;
- Ba qoqa ka dintlha tse ngata tse fapaneng moqoqong o le mong mme ba bua ka potlako le ho hweletsa;

Batho ba bang ha ba kgone ho ba utlwisisa ka ha menahano le puo ya batho e ya hlakahlakana mme ho hlokeha nyallano e hantle;

Ba ka halefa ntle le lebaka lefe kapa lefe ha motho a ka sesenya hore merero ya bona ha ena mabaka.

“Haeba ketsahalo ya bohlanga e sa alafowe ka nako, sena se ka baka ho hlanya mme motho a ka lahlehelwa ke maemo a nnete a ditaba. Ba ka qala ho kgolwa dintho tseo e seng tsona mme ba kwata le ho ba le dikgoka. Diketsahalo tsa bohlanga ho bobebe hore batho ba bang ba di eellwe, hobane di mofereferere haholo,” ho rialo Ngaka Pak.

Diketsahalo tse di latelwa ke kगतello ya maikutlo e mpehadi, ka matshwao a tshwanang le bokudi bo tlwaelehleng kapa kगतello ya maikutlo e kgolo e kenyeletsang tse latelang;

- Tlhonamo
- Ho ipona molato kapa ho se itshepe
- Ho se batle ho tswa diphateng kapa ho batla ho

robala kgafetsa empa ha ngata o sa kgone ho kgaleha

• Ho ba le matla a fokolang le ho ikutlwa o fokola mme o kgathetse

• Tahlahelo ya takatso ya dijo; ho lahlehelwa ke thahasello dinthong le ho ikutlwa o se bohlokwa.

“Ketsahalo ya kगतello ya maikutlo le yona e ka baka bohlanga, moo batho ba lahlehelwang ke maemo a nnete a ditaba. Maemong a mpefalang ka ho fetisisa, batho bana ba ka batla ho intsha kotsi le ho leka ho ipolaya,” ho rialo Ngaka Pak.

Ditaba tse monate ke hore thuso e teng. “Haeba sesosa se hlwaiwe hantle mothong, le kalafo e laolwa hantle ba ka phela bophelo bo feletseng, bophelo bo sebetsang hantle,” ho rialo Ngaka Pak. **V**

Haeba o nahana hore o na le kapa motho eo o mo ratang o na le bipolar, etela tlilini e haufinyana ya mahloko a keello, sepetlele kapa ngaka hanghang.

## Bipolar: O ka thusa jwang?

Allison Cooper

**H**aeba motho eo o mo ratang a hlwaiwe a ena le bohloko ba bipolar di ngata dintho tseo o ka di etsang ho mo thusa le ho mo tshehetsa.

Ya pele, ithute tsohle tseo o ka di tsebang ka bohloko ba bipolar boo moratuwa wa hao a nang le bona. Batlisisa ka disosa tsohle, matshwao le dikalafo le ho bua le ngaka ya mokudi haeba ho kgonahala.

O ka boela wa ithuta ka matshwao a hlokomedisang diketsahalo tsa bohlanga le tsa maikutlo a tlase, hore o tle o tsebe hore motho eo a nang le bohloko bona a ka itshwara jwang.

Ho ya ka tataiso e hlahisitsweng ke Mokgatlo wa Kgate-

llo ya Maikutlo le Nyonyoreho wa Afrika Borwa (SADAG) ke mohopolo o motle wa ho rera dintho, motho a sa ntse a le maemong a hantle, hore na o ka arabela jwang ha o bona hore o na le matshwao a bipolar. Ho etsa mohlala, o ka buisana le ho beha melao e kenyeletsang tshireletso e jwalo ka ho hula dikarete tsa dikoloto, menyetla ya ho banka le dinotlolo tsa koloi.

“Kgothaletsa mokudi hore a nwe kalafo, etela ngaka ya hae le ho qoba tahi le dithethefatse ka ha di ka qala bipolar kapa tsa baka hore mahloko a bipolar a mpefale,” ho rialo Ngaka Eddie Pak, ngaka ya mahloko a keello ya Sepetlele sa Mahloko a Keello sa Sterkfontein sa Lefapha la Bophelo bo Botle la Gauteng.

Haeba mokudi a sa ntse a fumantshwa kalafo e itseng ka nako e telele, ntle le ho bontsha dintlafalo matshwaong, kapa o na le bothata ka ditlamorao, kgothaletsa motho eo ho botsa ngaka ka dikalafo tse ding kapa batla maikutlo a ngaka e nngwe ya bobedi.

Tshwara batho jwalo ka mehla ha ba se ba fodile, empa o fadimehele matshwao. **V**



## Matshwao a ho ipolaya

Ho bohlokwahlokoa ho ithuta ka matshwao a ho ipolaya le ho nkela hloohong ditshoso di fe kapa di fe tseo motho a di etsang tsa ho ipolaya.

Haeba motho a “phethela” mabaka a hae, a bua ka boipolao, a bua ka mekgwa ya ho phethisa sena kgafetsa kapa a bontshahatsa maikutlo a eketsehileng a ho nyahama ke nako ya ho kena dipakeng mme o batle thuso ho ngaka ya mokudi kapa ditho tsa lelapa le metswalle.

## Batla thuso

Haeba wena kapa motho e mong eo o mo tsebang a hloka thuso, o ka etela setsha sa ditshebeletso tsa mahloko a keello, tlilini, sepetlele kapa ngaka. O ka ikopantsha le Cipla mohaleng wa thuso wa dinako tsohle wa bophelo bo botle ba mahloko a keello ho 0800 456 789, le Mokgatlo wa Kगतello ya Maikutlo le Nyonyoreho wa Afrika Borwa (SADAG) mohaleng wa thuso ho 011 234 4837, Mohala wa Qaka ya Boipolao ho 0800 567 567 kapa Yuniti ya Karabelo ya Dipetlele tsa Mahloko a Keello tsa Akeso mohaleng o sebetsang bosiu le motshehare ho 0861 435 787.

# Tshohle tseo o hlokang ho di tseba ka bonnyane ba moputso



■ Ka tlasa Bonnyane ba Moputso wa Naha, basebetsi makaleng a mangata ba tlameha ho patalwa moputso o seng ka tlase ho R20 ka hora.

Dale Hes

**M**oAfrika Borwa e mong le e mong ya sebetsang o na le tokelo ya ho patalwa moputso o tla ba tshehetsa

ha mmoho le ba malapa a bona.

Ka ha Bonnyane ba Moputso wa Naha bo se bo fetisitse e le molao ke Moporesidente Ramaphosa maqalong a sele-mo sena, tokelo ena jwale e se

e tshireletsehile ka molao.

Letona la Basebetsi Mildred Oliphant o itse bonnyane ba moputso bo keke ba tlosa bonnyane ba meputso e sentseing ho dumellanwe ka yona, ka ho ditumellano tsa dithe-risano ka kakaretso.

"Bonnyane ba moputso o na bo tla tswela molemo, haholoholo ba kgolang moputso o ka tlase ho R20 ka hora e sisintsweng, lekala le tla fumanang molemo haholoholo ke la indasteri ya bohahlaudi, moo o fumanang basebetsi ba kgolang feela ka dithipi," o rialo.

## Ditokelo tsa hao ka tlasa Molao wa Bonnyane ba Moputso ba Naha

- Ka tlasa Bonnyane ba Moputso wa Naha, basebetsi makaleng a mangata ba tlameha ho patalwa moputso o seng ka tlase ho R20 ka hora.
- Sena ha se kenyeletse basebetsi ba dipolasing, ba tlamehang ho patalwa bonyane R18 ka hora,

basebetsi ba ka malapeng (R15 ka hora) le basebetsi ba Lenaneo la Katoloso ya Mesebetsi ya Setjhaba (EPWP) (R11 ka hora).

- O tlameha hore bonyane o patalwe bonnyane ba moputso ka hora e nngwe le e nngwe eo o e sebetsang. Haeba o sebetsa dihora tse ka tlase ho tse nne ka letsatsi, o tlameha hore o patalwe dihora tseo tse nne kaofela.

## O tlameha ho kgola bokae ka kgwedi?

- Haeba o kgola R20 ka hora mme o sebetsa dihora tse robodi ka letsatsi ka matsatsi a mahlano ka beke, o tlameha ho patalwa R800 Ka kgwedi, mohiri wa hao o tlameha ho o patala R3 466.40.
- Haeba o kgola R20 ka hora mme o sebetsa dihora tse robong ka letsatsi ka matsatsi a mahlano bekeng, o tlameha ho patalwa R900 ka beke. O hloka ho patalwa R3 899.70 ka kgwedi.
- Haeba o mose-

betsi wa polasing ya kgolang R18 ka hora mme o sebetsa dihora tse 40 ka beke, o tlameha ho patalwa R3 119.76 ka kgwedi. Haeba o sebetsa dihora tse 45 ka beke, o tlameha ho patalwa R3 509.73.

- Haeba o mosebetsi wa malapeng ya kgolang R15 ka hora mme o sebetsa dihora tse 40 ka beke, o tlameha ho patalwa R2 599.80 ka kgwedi. Ka dihora tse 45, o tlameha ho patalwa R2 922.75.

## O ka etsa jwang haeba o patalwa mokgolo o ka tlase ho bonnyane ba moputso?

Ditlitlebo di ka lebiswa ho Kantorong ya Lefapha la Basebetsi le haufinyana, kapa tsa lebiswa ho Komishinara ya Poelano, Bonamodi le Bokenadipakeng (CCMA).

CCMA e butsi mehala e mebedi ya dinomoro tsa ho letsatsi tse amohelang ditlitlebo: **011 377 6627** le **011 377 6625**. ■

## Bonnyane ba moputso, tlholo ya basebetsi

**BONNYANE BA MOPUTSO** ba naha boo e leng kgale bo emetswe bo etsa phaphang le ho tliša kgahlamelo e ntle maphelong a batho.

Siya Miti

**B**onnyane ba moputso ba naha ba R20 ka hora kapa R3 500 ka kgwedi, bo ileng ba qala ka la 1 Pherekong, bo tla tshireletsa basebetsi ba kotsing ya kganyapetso.

E phatladitswe ke Moporesidente Ramaphosa ka Pudu-ngwana 2018, Bonnyane ba moputso bo fumane tshehetso ho tswa ho Khonkrese ya Mekgatlo ya Basebetsi wa Afrika Borwa (Cosatu) e le tsela ya pele ya ho lebiswa moputsong wa boiphediswa wa basebetsi ba 6.4 milione ba sebetsang

makaleng a ditshebeletso tsa tlhahiso, tshireletso le tlhwekiso.

Le ha feela tsena e le ditaba tse monate ho boholo ba basebetsi, mosebetsi wa tshireletso wa East London Zolile Binta o itse ba ile ba tlameha ho kena boipiletsong hore ba tle ba netefaletswe hore ba tlo fumantshwa moputso wa R20 ka hora.

"Re tlo e fumana [bonnyane ba moputso] lekgetlo la pele kgwedeng ena. Ho tloha ka Pherekong 2010 ho fihlela sellemong sena re ntse re kgola R11 ka hora. Re sebetsa indastering e kotsi haholo mme re hloka ho kgola tjehelete e fetang R20 ka hora.

"Ke na le bana ba supileng, ya monyenana o 17. Bana ba rona ha ba kgone ho fumana mesebetsi mme mosadi wa ka ke mmalelapa. Le ka bonnyane ba moputso bo ntse bo sa lekana. Empa, bo tla etsa phaphang hobane pele re ne re fumana meputso e dipakeng tsa R1 500 le R2 000," ho rialo Binta.

Mosebetsi wa tshireletso e mong Nombeko Zenani o itse bonnyane ba moputso bo tla etsa phaphang e kgolo haholo bophe-long ba he le ho tshireletsa basebetsi kgahlano le kganyapetso.

Mohlophisi wa lehae wa Mokgatlo wa Demokrasi wa Selekane sa Basebetsi ba



Tlhophiso ya Dipalangwang, Melumzi Ndongeni, o itse le ha feela bonnyane ba moputso bo tla tliša phaphang maphelong a basebetsi ba bangata, ba bang ba bahiri ba ntse ba batla mokgwa wa ho itshwasolla ka ho fokotsa palo ya dihora tse basebetsi ba di sebetsang tjhifi kang.

"E tla etsa phaphang, feela ho tla ba le dintlha tse ding tseo re hlokang hore re di otlole. Eya,

bonnyane ba moputso bo tla tekenwa hore e be molao, empa ke dikgwebo tse mmalwa tse tla ikamahantshang. Ho etsa mohlala, dikgwebo tse ding tse neng di patala meputso e fetang R25 ka hora, di tlo theolela moputso ho ya ho R20 kahora, di re di na le mathata a ditjhelete.

Ha ho se ka etswang ka sena hobane di a ikamahantsha," ho rialo Ndongeni. ■