# DIE PIONIER

Jaargang 84, No 04

Volume 84, Nr 04

Datum 31/08/2017 Date

REDAKSIE

Rig asseblief alle korrespondensie aan:

Please direct all correspondence to:

| | |
|---|---|
| Die Redakteur | The Editor |
| Die Pionier | Die Pionier |
| Posbus 994 | P.O. Box 994 |
| WORCESTER | WORCESTER |
| 6849 | 6849 |

Tel.: (023) 342 6313

Faks/Fax: (023) 342 0335

E-Pos/E-Mail: info@pioneerprinters.org.za

Die redaksie onderskryf nie noodwendig die menings wat in die artikels en briewe in Die Pionier uitgespreek word nie, en

behou hom die reg voor om sodanige stof te verkort en redaksioneel te versorg.

The editorial staff does not necessarily endorse the opinions expressed in the articles and letters in Die Pionier, and reserves the right to abbreviate and edit such articles.

Hierdie publikasie is moontlik gemaak deur 'n ruim subsidie van die L W Hiemstra Trust en Marie Luttig Trust.

This publication is made possible by a generous subsidy of the L W Hiemstra Trust and Marie Luttig Trust.

Inhoud

1. Redakteursbrief ..... 1
2. Nuusbrief – Junie 2017 ..... 7
3. Waar sal die water vandaan kom? ..... 24
4. Weet kinders hul ouers baklei so vir hulle? ..... 38
5. Die oorverdowende stilte van Suna se stem ..... 41
6. Kraak-kreun, tjoekepaf, toet-toet … ..... 44
7. Fluisterboom spog nou met kampioenstatus ..... 51
8. Só kan aalwynprodukte bydra tot jou gesondheid én skoonheid en skoonheid ..... 54
9. Vrou teen ons sitkamermuur ..... 59
10. Onse Vadergebed leer ons oor leierskap ..... 65
11. Ryk word hoof van prinses se stigting in SA ..... 68
12. Sandbank ry donkies se ‘misdaadtog’ in wiele ..... 70
13. Nr. 1, dink aan die kinders in dié gebroke huis ..... 71
14. Geelwortel groei om vermiste verloof-ring ..... 74
15. Dié spinnekoppe hét 10 000 km ver gereis ..... 76
16. 1ste blom op aarde lyk soos magnolia – studie ..... 77
17. WAT MOET JY DOEN AS JOU KIND DWELMS MISBRUIK? ..... 78
18. Prins Philip ..... 83
19. Die soektog na ons heel dogter agter die breinskade ..... 86
20. ‘n Wintertyd van lank, lank gelede ..... 98

21. ‘Moenie ma’s wat borsvoed veneder nie’ .....101
22. ‘n Pleister teen griep is aan die kom .....103
23. Jou troeteldiere kry ook koud .....104
24. Tannies is die gom van enige gemeenskap.....107
25. Werk slim met jou mediese uitgawes ná aftrede.....109
26. INHEEMSE trots .....113
27. ‘n Karbegrafnis in die Karoo.....118
28. Ken die agtergrond van gloukoom .....121
29. Lui daar gedurig klokkies in jou ore?.....127
30. Pikkewyne ‘praat’ as hulle kos soek.....130
31. Ouvolk gevang vir doepa en medisyne .....132
32. Sterwende vrou kry haar laaste wens .....134
33. “Die bal! Die bal!” en ander wenke van die kantlyn af.....135
34. Muskadel: goue hartsvoggies uit die wingerd .....138
35. Warm sop teen die koue .....142
36. Melkjellies.....143
37. Suiwel vir gesondheid .....144
38. Buon appetito vir die pastageregte wat min tyd voor die potte verg .....148
39. Eet jouself maerder met hierdie kosse.....153

# 1. Redakteursbrief

4 September 2017

Geagte lesers

Hartlike welkom aan al ons lesers by die Lente-uitgawe van Die Pionier vol inligting en ‘n wye verskeidenheid van artkels.

Soos ons lesers met die intrapslag uit Kaleidoskoop se Nuusbrief en ook uit die onlangse media berigte kon aflei ondervind Kaleidoskoop (voorheen Instituut vir Blindes) op Worcester een van sy grootste finansiële krisisse in sy 136 jarige bestaan.  Kaleidoskoop – ‘n niewinsgewende maatskaplike program van BADISA – funksioneer nie op ‘n eiland afsonderlik van die Suid-Afrikaanse samelewing en wêreldekonomie nie. Sedert ons geliefde land na die verkiesing van 1994 ‘n vrye demokrasie geword het, het die regering van die dag se prioriteite ten opsigte van maatskaplike welsyn radikaal verander met gepaardgaande afname in befondsing en subsidies vir NPO’s en NGO’s met die klemverskuiwing na bemagtiging van voorheen benadeelde segmente van die bevolking ten einde die nood van behuising en maatskaplike toelaes aan te spreek wat weer toenemend ‘n enorme druk op die Tesourie plaas wat weer minderwordende fondse vir organisasies soos Kaleidoskoop meebring.  Daarmee gepaardgaande die inploffing van die wêreldekonomie sedert

2008 met sy verwoestende gevolge op beleggings en dalende rentekoerse en die toenemende droogte met sy rampspoedige gevolge vir die Suid-Afrikaanse ekonomie. Die droogte en brandskade in die Noordwes-Kaap, Suidkaap en Wes-Kaap raak Kaleidoskoop direk. As dit met die boere van Calvinia, die Roggeveld of Suidkaap sleg gaan, gaan dit sleg met die geneenskap en dit bring mee dat ons skenkers en donateurs minder geld beskikbaar het om instansies soos Kaleidoskoop te ondersteun. Om deesdae in hierdie omstandighede te boer is ‘n saak van geloof en gebed en net soveel te meer vir ons om volhoubaar te kan voortbestaan. Daarom doen ek hiermee ‘n beroep op al ons lesers tot voorbidding vir Kaleidoskoop om God se genade en leiding in hierdie moeilke tye en dat ons sterk sal staan in ons geloof in die toekoms van Kaleidoskoop. Verder bid ek ook vir BADISA en vir Mnr Albie Heigers, Kaleidoskoop se nuwe Interim Bestuurder sedert 1 September, goeie leiding, insig en goeie leierskap toe om ons uit hierdie moeilike tye te lei. Vir inspirasie en riglyne oor goeie leierskap kan ons gerus weer na die Onse Vadergebed kyk.

Augustusmaand het ons die belangrike rol van die vrou in ons samelewing gevier. Deur die wêreldgeskiedenis, sedert die skeppingstyd, het die vrou altyd die moedersrol vervul. Die vrou is altyd die rolmodel waarop ons grootword jare en volwasse lewe se morele denke geskoei word – die omgee en

koestering van ‘n vrou en moeder.  Dan speel selfs die huishulp ook net so ‘n sentrale rol in menige van ons se grootword jare – daardie anonieme vrou in die huis en kombuis wat ‘n groot deel van die dag verantwoordelik was vir ons versorging en vertroosting – dit terwyl die grootste meerderheid van hulle ‘n eie gesin moes agterlaat om vir ‘n karige loon vir ander te moet werk.  Dit is ‘n ode aan die vrou as huishulp wat altyd in die agtergrond was.  Gelukkig is daar baie wat erkenning gee aan hierdie vroue en dit laat my veral terugdink aan Riana Scheepers se deernisvolle humoristiese verhale van haar werker, Katriena. So speel die sogenaamde “tannies” net so ‘n sentrale rol as opvoeder en hoeder van ons gemeenskap in elke woonbuurt in die stede en op plattelandse dorpies. Daardie tannie waarop jy kon staatmaak dat sy jou baie vinnig onder haar vlerk sou intrek indien nodig – met ‘n  klam soen op die wang!

Vrouens kan ook goeie entrepreneurs wees soos in die geval van Joretha Grib, van Citrusdal, wat ‘n suksesvolle blomme-boerdery met serrurias ses jaar gelede op die been gebring het. Dalk moet ons volgende president ‘n vrou wees om ons land uit sy huidige gemors te lei met vroue-insig, -intuïsie en moederliefde.

Hierdie uitgawe het ‘n sterk fokus op gesondheidsake en verwante aangeleenthede.  Oormatige kronies stres gee

aanleiding tot kroniese hoë vlakke van adrenalien wat skadelik vir die hart kan wees. Dit is ‘n groot probleem met ons huidige moderne samelewing en om daaruit te ontsnap gee dit meermale aanleiding tot dwelmmisbruik en misbruik van alkohol onder die jeug. Goeie raad en advies word gegee om hierdie euwel te bekamp.

Ander toestande soos gloukoom en tinnitus se voorkoms, oorsake, gevolge en moontlike behandeling word na gekyk omdat ons in besonder bewus is van hoe belangrik jou sig en gehoor is.

Soos wat die mens ouer word benodig ons meer mediese sorg en daarom is dit noodsaaklik om met jou aftrede ‘n goeie mediese fonds te hê. Raad en advies word gegee oor mediese fondsaangeleenthede en die belangrikheid dat elkeen deeglik op hoogte moet wees van die vereistes, reëls en prosedures aangaande mediese fondse.

Met al ons kennis van en vooruitgang met die mediese wetenskap bly dit vir my verstommend dat tradisionele bygelowe steeds voortbestaan soos met die geval van renosterhoring as seksuele stimulant en “ouvolk” (skurwejantjie) vir liefdesdoepa! Dalk moet ons die benaming van die hoofbestanddele van hierdie kwaksalwe verander – renosterhoring en skurwejantjie gee dalk die manne die

verkeerde idees oor hul sogenaamde potensiële vermoëns – of wat praat ek nou alles!!! Ek sien wel uit na die nuwe pleister teen griep om ons te beskerm teen daardie dodelike seisoenale epidemies – hoop dit werk beter as die griepinspuitings wat nog nooit vir my gewerk het nie.

Verder is die brein ‘n ongelooflike orgaan waarvan die mediese wetenskap nog nie alles ontsyfer het nie. Die wyse waarop die kind se brein tydens kinderjare ontwikkel en die wonderbaarlike vermoëns wat die brein het om te herstel en nuwe bane te kan vorm bly altyd vir my ‘n mediese wonderwerk. Een feit wat ek in my lang lewe van werk met pasiënte persoonlik ervaaar het is dat die menslike gees en siel funksioneer apart van die toestand van die brein. Die brein is verantwoordelik vir die liggaam se funksies, handelinge en selfs die menslike denke en ontwikkeling wat deur skade aan die brein geaffekteer word, maar die mens se siel bly altyd ongeskonde en heel.

Die monargie en veral die Britse koningshuis het my nog altyd gefassineer en die 15 wetenswaardighede oor Prins Philip was vir my interessant. Sy opmerking dat tydens sy kort skooljare in Duitsland was die gebaar om aan te dui dat jy badkamer toe moet gaan die welbekende Nazi-saluut, baie amusant! Net soos geskiedenis lê veteraanmotors en stoom lokomotiewe my nog altyd na aan die hart en dit was interessant om te lees oor hoe ‘n langsame proses dit is om ‘n stoom lokomotief aan te

skakel met die tydsame stook daarvan.  Dit is ‘n nostalgiese reis vir menige van ons en ‘n era wat ongelukkig vir altyd verby is.

Die feit dat diere met mekaar kommunikeer staan soos ‘n paal bo water.  Nie net diere soos olifante, walvisse, dolfyne, bobbejane, honde, katte, leeus en menigte ander spesies het die vermoë om met mekaar te kommunikeer nie, maar netso ook pikkewyne as ‘n spesie.  Dit sou wonderlik gewees het indien alle spesies – mens en dier – oor grense heen verbaal of verstandelik sou kon kommunikeer - soos “Dokter Doolittle”.  ‘n Amusante teelaarde van kommunikasie vind ons langs die rugbyvelde by skole- en dorpsrugby met al die vorme van kantlyn-advies, wyshede, aanmerkings en aanmoediging vir die gekose spanne!

Nouja, wie sou nou kon dink dat die voorheen onderskatte soetwyntjie – muskadel – staan in dieselfde liga as jerepigo, hanepoot, sjerrie en port met ‘n indrukwekkend geskiedenis en stamboek.  Neem net kennis dat muskadel se skop met alkohol is gewis hoër as ander soetwyne – van 16,5% na 22%.  Dit word beskou as ‘n dessert- wyn en nie ‘n wyn soos wit of rooi wyn nie en dan kry jy dit in wit, rooi, vonkel, droë en selfs oranje muskadel! Met al die Franse name van druiwe waarvan dit verbou word kry dit sommer elegansie en styl by en dit is vir my nuus dat ‘n muskadel tot 50 jaar goed in ‘n bottel kan hou!

Dan rond ons hierdie uitgawe van Die Pionier af met ‘n paar liplekker resepte om die palet verder te prikkel.  ‘n Goeie wyn komplimenteer altyd lekker kos en daar is ‘n drankie vir elke gereg en geleentheid. Hiermee wens ek almal ‘n baie geseënde en vreugdevolle lente toe tot volgende keer.

Dr Johan Pretorius

Redakteur – Die Pionier

Terug na Inhoud

# 2. Nuusbrief – Junie 2017

GEDAGTE VIR DIE MAAND:

2 Konings 6:17

Elisa het gebid: “Here, maak tog sy oë oop dat hy kan sien.” Die Here het die oë van die slaaf oopgemaak, en hy het gesien: die berge rondom Elisa was vol perde en strydwaens van vuur.

In ‘n tyd van groot nood was die profeet Elisa se geloof groot. Toe ‘n groot weermag hom man-alleen wou aanval het hy vir sy slaaf daarop gewys dat daar rondom hulle God se leerskare van engele op perde en strydwaens van vuur was om hom te beskerm. Tydens die geweldige storm van Woensdag, 7 Junie, wat die Wes-Kaap getref het was ek intens bewus van God se werklike krag – Hy het ons voortdurende gebede om reën met

‘n magtige dreuning beantwoord!  Waarom is ons geloof in tye van swaarkry en beproewing tog so klein en wankelrig?!

Kaleidoskoop SA het sedert sy ontstaan 135 jaar gelede baie moeilike tye oorleef – twee Anglo-Boere oorloë, twee Wêreld-oorloë, die 1918 griepepidemie, die groot droogte en wêreldwye depressie van 1923 en nog baie ander uitdagings. Hierdie uitdaging waarvoor Kaleidoskoop nou te staan kom is nog ‘n tyd van beproewing wat ons nader aanmekaar moet bring en saam in gebed moet saamsnoer. Dit moet nou ‘n tyd van groot geloof en positiewe denke vir ons elkeen wees. Laat ons nie toelaat dat kleingelowigheid en negatiewe denke ons nou onderkry nie!  God het nog altyd voorsien en Sy leerskare van engele staan op die berge rondom Worcester, asook ‘n groot skare van mense wat vir ons bid en omgee, die NG Kerk, die Verenigde Kerke van SA en Badisa se bestuur staan Kaleidoskoop by in hierdie moeilike tye wat ons tans beleef. Hou net moed en geloof en wees positief!

**LIEF EN LEED**

- Tannie Els is op 23 Julie oorlede. Ons innige meegevoel aan al haar vriende en familie.
- Me Elfriede Coetzee en haar familie is deur ‘n baie hartseer tyd. Ons innige meegevoel met die afsterwe van

haar skoonma (siekbed), skoonsuster en 3 kinders (motor ongeluk). Ons dra jul in ons gebede en dink aan julle!

- Ons dink ook aan almal wat siek is en is dankbaar dat Sansie Rossouw al soveel beter is so ook Geraldine Green.
- Ons innige meegevoel aan Daan en Alta met Daan se broer se afsterwe en Antonie Blaauw met die sterfte van sy pa.

- RSG Radioteater – “Gesigseinders” – 15 Junie

Die radiodrama – “Gesigseinders” – is Donderdagaand, 15 Junie, op RSG uitgesaai. Vir die van julle wat dit gemis het – dit kan op Potgooi geluister word. Gaan na die Radioteater afdeling van www.rsg.co.za deur op die ‘R’ te click en vir die uitsending op 15 Junie te soek.

Nouja, dit was ‘n interessante storie oor vyf blinde inwoners van ‘n ouetehuis wat een aand in die sitkamer sit en gesels oor hul lewe en ervaringe. Tydens die gesprek ontmoet die vier blinde inwoners die nuwe intrekker. Die vyf inwoners se stories is fiktief (denkbeeldig) en bloot ‘n drama-verhaal oor vyf inwoners van ‘n ouetehuis – dus almal afgetree. Die verhaal kan in enige ouetehuis afspeel, alhoewel baie wil aflei dat dit in Huis Brevis mag afspeel – wat nie noodwendig hier die geval is nie. Dit is

vir my belangrik om daarop te wys dat ouer mense (of senior Burger,s, as jy dit só verkies) het twee keuses in die lewe – naamlik om onafhanklik op hul eie te woon of in ‘n ouetehuis (siende of blind) – dit is hul eie keuse. Om in ‘n ouetehuis te bly beteken nie dat alle ouer mense geïnstitusionaliseer word nie bloot omdat hierdie betrokke persone in die radiodrama in ‘n ouetehuis bly nie – en dan ook blind of siggestremd is nie. Indien ‘n skrywer oor ‘n blinde persoon skryf beteken dit tog nie dat die skrywer dan na die hele blinde gemeenskap verwys nie! Byvoorbeeld as ek oor ‘n blonde dame ‘n storie skryf beteken dit dan nie dat ek oor al die blonde vrouens in die wêreld skryf nie of dat alle blonde dames dan net soos die blonde persoon in my verhaal optree nie.

Die punt wat ek hierbo duidelik wil maak is dat Wim Vorster, die skrywer van “Gesigseinders”, het ‘n fiktiewe storie oor vyf inwoners van ‘n ouetehuis geskryf – terloops blind en siggestremd – met hul eie stories – nie ander stories wat enigsins verwys na ander mense van die blinde gemeenskap nie!  Verder het Wim Vorster hierdie drama op my versoek drie jaar gelede geskryf nadat ek die verhoogstuk – “Die Rolbalspeler” – gesien het en gewonder het of daar nie nog soortgelyke dramas oor die blinde gemeenskap die lig kan sien nie. Wim het die verhoogstuk aan Kaleidoskoop SA geskenk en nadat ons dit nie kon gebruik nie het hy Kaleidoskoop SA gevra

of hy dit kan herskryf as ‘n radiodrama met baie veranderings om dit meer interessant te maak vir die gehoor. Die styl van verhoog- en radiodrama verskil aansienlik. Met die uitsending het hy dit goedgedink om dit aan Kaleidoskoop SA en alle blinde instansies op te dra. Hierdie uitsending was beslis nie ‘n poging van Kaleidoskoop SA om fondse daarmee in te samel nie en was ook nie ‘n opdragwerk namens Kaleidoskoop SA nie. Die inskryf van enkele persone van Kaleidoskoop SA se name was bloot Wim se manier om vir ons dankie te sê en was vir ons nogal ‘n verrassing gewees! Die oorweldigende meerderheid van RSG luisteraars het “Gesigseinders” geweldig baie geniet en ook baie daaruit geleer. Daar was ongelukkig ook enkele individue in die blinde gemeenskap wat baie ongelukkig was daarmee omdat dit die indruk by hulle geskep het dat alle blinde mense nie onafhanklik na hulself kan kyk nie en slegs in ‘n instituut kan woon en werk.

As julle weer na my punt hierbo kyk sal julle dan kan aflei dat hierdie reaksie was dan nie korrek gewees nie, en dit is werklik jammer dat die verkeerde afleidings gemaak was – Wim Vorster het my die versekering gegee dat dit beslis nie die bedoeling was nie. Hy het bloot ‘n storie geskryf oor vyf persone wat in ‘n ouetehuis woon en hul verhale vertel – met die andersheid in die storie dat hulle blind en siggestremd is. Ek hoop regtig dat ek hiermee die misverstande aangaande

hierdie pragtige storie nou kan opklaar en die gemoedere rondom dit kan laat bedaar!!! Wim – baie dankie vir hierdie pragtige drama wat jy met soveel deernis en liefde geskryf het. Dit word waardeer. Dit is nou maar so dat wanneer jy ‘n boek lees, of ‘n fliek kyk of ‘n drama luister – gaan jy persone kry wat baie daarvan gaan hou, ander wat niks daarvan hou nie en ander wat geen opinie daaroor het nie. Laat ons dan hiermee mekaar die ruimte gun om die demokratiese reg uit te oefen om sy/haar eie opinies oor ‘n saak te hê sonder om onnodig neerhalend of venynig te wees omdat ons van mekaar mag verskil.

Hier volg dan nog ‘n storie van Johan Louw – ons eie skrywer:-

- **Johan Louw se stories 36**

Ek het baie ver geloop op die plaas saam met my pa en oupa. Ons het ‘n Land Rover gehad vroeër jare. My oupa het altyd gesê as die een fout reg is, wonder jy wat is die volgende fout. Die Land Rover het al baie so met ons gaan staan. En dit was nie naby die huis nie; dit was ver. As dit nie ‘n pap battery is nie, is dit die petrolpomp se pyp wat verstop het. Ek onthou die Land Rover se kleur was wit en die sitplekke was swart leer. Ek het dit baie geniet om saam met my pa en oupa in die Land Rover te ry. Ek het saam gery ook net om op die leersitplek te sit. Ek het dit baie geniet as ons oor ‘n dip gaan. Die sitplekke het binne-vere gehad en dan hop ons darem lekker as ons oor

‘n dip ry in die pad. My oupa het altyd vir my gevra – My kind, geniet jy dit as ons so spring? Toe sê ek – Ja oupa, dit is baie lekker! Ek het veral die sagte en gladde gevoel van die leer geniet.

As ‘n mens klein is het jy darem ‘n goeie verbeelding. Ek sê vir my pa – As ek groot is gaan ek die Land Rover koop by Pa. Hy sê – Ek weet hoekom wil jy dit koop; natuurlik om op die leersitplek te sit. Ek sê – Ja, en pa en oupa gaan langs my sit. Hulle lag toe lekker en sê ons sal langs jou sit en dan ry ons oor daai rowwe plekke dat ons kan hop!

Ek was nog in die skool toe my pa vir my sê hy het die Land Rover verkoop. Toe was ek darem baie hartseer. My Pa sê hy het nie meer lus gehad vir die moeilikheid wat die bakkie gee nie. Hy sê – toemaar my kind, ons het nou ‘n lekker nuwe bakkie.  Dit is ‘n Toyota Hilux. Dit is nou ‘n baie lekker bakkie. Jy sal dit net so geniet om in die bakkie te ry en dit het spierwit leer sitplekke. My pa het my verras een skoolvakansie. Ek het nie geweet my Pa en Ma gaan my met die Toyota Hilux bakkie kom haal nie. Toe hulle daar aankom sê die koshuis juffrou vir my – Johan, daar kom jou ma en pa met ‘n nuwe bakkie aan. Ek sien toe die bakkie is ligbruin en my pa wys toe ook vir my die sitplekke – ‘n lang bank met spierwit leer soos my pa oor die foon gesê het. Ons het lekker Suidwes toe gery met die bakkie.  As my pa ‘n hobbel in die pad sien jaag hy vinnig oor

die hobbel. My ma vra dan – geniet jy dit my kind? Ek sê – ja, baie!  Die bakkie is vandag nog op die plaas. Dit is ‘n baie goeie bakkie. Ons ry lekker met die bakkie op die plaas.

Met ons onlangse jagnaweek van 14 – 16 April te Pearston het Sarel van der Westhuizen – ‘n student by ALO – ook die jagnaweek meegemaak. Hier volg dan sý weergawe van sy ervaringe gedurende die naweek (let wel dit sy eie woorde!):

Onvergeetlike herinnering – deur Sarel van der Westhuizen

Dit het alles begin toe Mevrou Corné du Bois, hoof vanKaleidoskoop Kollege, dit laat blyk het dat ek ‘n uitnodiging na een van die mees glansryke geleenthede moontlik ontvang het.  Die geleentheid behels ‘n jagnaweek in samewerking met die mees bekendste tandartse, albei broers – Johan en Neil Pretorius. Dit is ‘n jaarlikse geleentheid waar van die Instituut vir Blindes se mense; asook van die personeel en studente van die Kaleidoskoop Kollege uitgenooi word om ‘n ervaring te beleef wat altyd onthou sal word.
Hierdie jagnaweek vind jaarliks in een van die mooiste en ook een van die mees bekendste dorpies in die Oos-Kaap, Pearston, plaas. Ek was taamlik skepties oor die hele ekspedisie, weens die feit dat ek lanklaas in die jagveld was en nie geweet het wat op my wag nie. Ek het al ietwat jagervaring opgedoen toe ek van tevore saam met my familie gaan jag het.

Soos ek en my ouers deur die mooi dorpies van die Karoo ry, kom ek tot die besef dat die tyd aangebreek het. ‘n Tyd wat ek sekerlik nooit sal vergeet nie. Op die plaas aangekom, Neil Pretorius se werkgewer – Bennie van Niekerk – se plaas, moes ons eers ‘n paar skote aftrek om te kyk of ons nog kan. Ek en Neil staan nog so en praatjies maak oor gewere en hoeveel grein jy jou rondtes laai, toe hy dit laat blyk dat my kans aangebreek het om die sneller te trek. Dis ‘n 270! Almal skater van die lag toe ek dit baie duidelik maak dat die geweer ‘n ‘hair-trigger’ op het.  Die ’hair-trigger’ maak dit vir die skut makliker om te skiet omdat jy slegs die sneller saggies moet druk en nie moet trek nie.

Die kolf van die geweer is swaar teen my skouer. Die staal van die sneller is koud en onpersoonlik. Die geweer het ‘n laser teleskoop. Dit werk op dieselfde prinsiep soos die gewone teleskoop, maar daar skyn ‘n groen liggie op die plek waar jy jou geweer rig.

Etlike sekondes snel verby. Ek dink aan vorige jaggeleenthede waar ek was.

Neil ruk my skielik uit my mymering wakker en beveel: “Nou!!!”

Die skoot knal. My ore sing. Die geweer ruk en daar kry ek dit toe reg om die teiken reg in die middel te tref.

Die aand om die braaivleis vuurtjie word daar net gewere en jag gepraat. Daar word verduidelik hoe om rondtes te herlaai, om gewere skoon te maak nadat jy klaar geskiet het en hoe om seker te maak dat jou geweer veilig is. Die onderwerp waaroor daar die meeste gesels was, was die volgende dag se uitgaan in die veld om springbokke plat te trek.

Elke jagter gaan saam met ‘n professionele jagter uit. Ek het die voorreg gehad om saam met die twee broers, Neil en Johan, uitgeplaas te word.

Daar in die veld sit ons toe en wag dat die troppe springbokke verby moet kom. Dis toe dat ek uitvind dat Johan die redakteur van die mees bekendste tydskrif in Worcester – DIE PIONIER is. Terwyl ons nog so sit en staaltjies uitruil oor jagaangeleent-hede kom die eerste trop bokke by ons verby. Neil tik my saggies op die skouer en maak dit duidelik dat die bokke reg agter ons stelling ingeneem het. Ek sit toe een rondte in die slot van die geweer en maak gereed om te skiet. Neil rig toe die laser teleskoop waar ek vir hom gevra het, reg op die blad.

Gemengde gevoelens maal deur my kop. Wat as ek kwes? Wat as ek heeltemal mis skiet? Helaas knal die skoot. Dit flits deur my kop! Dis raak ter oordeel aan die dowwe klank van die skoot. Ons drie loop toe om te gaan kyk wat ek getref het.

Jou waarlik waar! Dis ‘n springbok ooi. Neil wou toe weet of hy die pens moet oopsny, maar ek maak dit baie duidelik dat die jagter moet werk vir sy bok en dat ek liefs self die pens sal oopsny. Na al die foto-sessies was daar besluit dat die bok gedra moet word tot by die bakkie waar ons opgelaai sal word.

Ek vat toe die bok se horings vas en tesame met Neil dra ons die bok vir ongeveer 300 meter tot by die bakkie. By die kamp aangekom, kom ek tot die gevolgtrekking dat ek soos ‘n reeksmoordenaar lyk met al die bloed oor my klere. Die aand om die hardekoolvuurtjie kan daar oor geensins iets anders as my skoot gepraat word nie.

Nadat almal klaar ‘n voortreflike maaltyd genuttig het kan ek dit nie meer keer nie. Trane rol soos water in die Oranje Rivier van my wange af toe ek my PH moes groet.

Een van die dinge wat my die meeste aangeraak het was toe Neil my uitmaak as een van baie min jagters met so ‘n borrelende jagtersgees.

Die les wat ek uit die ervaring geleer het was dat jy meer vir ander beteken as wat jy as mens ooit sou kon dink. (PH = dit beteken Professional Hunter)

## Ten slotte

Mag dit ‘n nuwe tyd van positiewe denke en sterk geloof vir ons almal wees. Laat ons mekaar bystaan en vir mekaar ondersteun met ons gebede vir mekaar. Mooi loop tot volgende keer.

~ Johan Pretorius

## BEMARKING EN NYWERHEDE

“Ek het onlangs ‘n skildery gesien van die mooiste, kleurvolste skoenlapper wat opwaarts vlieg, stadig maar seker… Daar was ‘n toutjie om sy dun lyfie vasgebind waarmee hy ‘n groot swaar klip mee rondvlieg.

Dit het my dadelik laat dink aan Kaleidoskoop – die mooiste, kleurvolste organisasie wat ten spyte van benoudhede met ‘n swaar ‘klip’ om sy nek, tòg nog sy vlerke uitsprei en met ‘n dappere poging mik na die hoogtes!

Die onmoontlike is altyd moontlik – met maar net ons oë gevestig op die Een wat die ganse volheid in Sy hand hou – die Een wat die skoenlapper gemaak het, en selfs Kaleidoskoop gebring het tot waar hy vandag homself bevind na 134 jaar – soms tòg met moeite voortgesleep, maar nie een oomblik twyfel in die Here se Krag en Genade nie.

Ons wil met trots sê dat die Nywerhede wonderlik presteer, terwyl elke werknemer hul uiterste bes gee, die ekstra myl loop en positiewe bydraes lewer ten opsigte van nuwe produkte / idees / voorstelle om hierdie skoenlapper in die lug te hou!

**~ 500 Skoenlappers sal baie makliker hierdie ‘klip’ kan verskuif as net een!**

Ons mik om hierdie jaar die beste jaar ooit te maak!”

Kleurvolle Groete!
Bemarking en Nywerhede

**HUIS DE VILLIERS Sê DANKIE!**

Ek wil graag vir Ian van Wyk, Willie van Nieuwenhuys en Riaan Bester bedank wat so flink gehelp het om dinge vir Carel Boshoff in die toilet makliker te maak.

Riaan Bester het ook Huis de Villiers se klokkies vir ons kom installeer, wil vir hom ook baie dankie sê daarvoor. Julle is ware staatmakers!!!

Baie dankie

Diana

**HUIS BREVIS**

Al die kaartjies vir Saterdagaand se Cowboy Dans is uitverkoop! Dankie vir elkeen se ondersteuning!

Almal word vriendelik uitgenooi na die Feedem Brevis/Eben Koffie winkel Vrydag in Huis Brevis se eetsaal! Daar gaan heerlike eetgoed wees, kom ondersteun ons asb!

**DVO**

**INLIGTINGSENTRUM**

Nuusbrief – Inligtingsentrum
Alhoewel koud buite klop die harte van die Inligtingsentrum steeds warm! Ek is terug van vakansie, was saam met my

gesin op ‘n ver vakansie Mosambiek toe, en dit was ongelooflik! Nou weer skouer aan die wiel sit vir die tweede deel van die jaar, en wat ‘n ongelooflike jaar gaan dit nie wees nie! Worcester Christen Gemeente het ons fasiliteite gebruik vir ‘n vergadering, ons was vroegoggend op en wakker om hul te ontvang, hulle vergadering het reeds 07h15 begin! Hier het ongeveer 70 persone kom kuier, en die Blind Spot gebruik as ‘n vergaderingspunt. Daarna het hulle almal lekker ontbyt geëet in die Barista. Ons is SUPER trots op die Barista wat die besigheidsmanne binne 20 minute almal kon voed en terugstuur na hul onderskeie kantore. Hulle het dit almal baie geniet. So het ons ook weer die geleentheid gekry om die Barista aan hul bekend te stel. Hopelik kom kuier hulle almal weer vir ons!

Gepraat van die Barista…ons is uit ons nate opgewonde en weereens TROTS…die Barista is ‘n finalis in Feedem se landwye “Kulinêre Kompetisie”! Dit is ‘n jaarlikse kompetisie wat Feedem tussen al hul takke landswyd loods, en die kompetisie is BAIE sterk! Die Barista sal dan op 16 Augustus aan die finaal deelneem, en daar word van hulle verwag om 8 gange voor te berei, nie net is hul verantwoordelik daarvoor om die mees eksotiese en lekkerste kosse voor te sit nie, maar hul moet ook die tafel dekor doen, en elke tafel word gepunt op hoe hy lyk. Hul tema hierdie jaar is “Spring Food jam”, en alles wat hul

voorberei en tafel dekor moet hierby inpas. Daar is 5 spanne van die Wes-Kaap, een van Bloemfontein en dan ook ‘n span van Oudtshoorn teen wie hulle meeding om die gesogte prys. Ons hou styf duime vas vir Lauren en haar span, en glo dat hulle die Barista se naam hoog sal hou!

‘n Nuwe kunsuitstalling is geopen op 27 Julie, dit is ‘n groot voorreg vir ons om Montagu Kunsvereniging by ons te verwelkom. Hulle is 8 uitstallers wat saam uitstal. Dit is heerlik vir ons om nuwe verhoudinge op te bou, en bande te smee met verenigings buite Worcester. Ons is in die bevoorregte posisie om kunstenaars te hê in Worcester wat werklik omgee vir kuns, maar ook vir ons Galery en die waarde sien in so ‘n klein juweeltjie hier op ons gronde. Kom kuier gerus in die galery en kom besigtig die kuns! Die kunsuitstalling hang tot 14 Augustus.

## SPECIAL EVENTS

## OK FRANCHISE DIVISION TRADESHOW

Wat ‘n groot voorreg om deel te kon wees van die OK groep se Tradeshow in Grand West Casino, Kaapstad. Die organiseerders het ons genooi om ons koffie by hierdie geleentheid te bemark.

Die aankopers van die OK winkels in die Wes-Kaap het hierdie geleentheid bygewoon en het die kans gehad om met verskeie uitstallers te gesels en te onderhandel om hul produkte in die winkels te kry. Joseph het die heerlikste cappuccino's gemaak en André en Sylvia het koffie gesels soos *pro's*. Ons is tans in die proses om op te volg en afsprake te reël met diegene wat belang gestel het.

Baie dankie aan Beans for Africa wat uit hulle pad gaan om ons by te staan met die koffie projek!

## LOSLITDAG

Merk solank die datum: 1 September!

Vanjaar se tema is "Ons vier diversiteit met persone met gestremdhede". Plakkers is beskikbaar by Rachael Malan (Hoofkantoor) teen R10 elk. 40% Van die verkope gaan aan Kaleidoskoop.

## OUT OF OFFICE

Dis weer tyd vir lekker saamkuier, vermaak, gesels en eet by vanjaar se Out of Office-oggend – **6 September 2017**
Hierdie is die perfekte geleentheid om jou kantoorpersoneel (die eerste Woensdag in September is immers sekretaressedag) en vriendinne te bederf!

**Bottomless Coffee Band tree op as gaskunstenaars, Nuy Winery bied ‘n heerlike whiskey fudge & koffie pinotage pairing aan en Thali Hugo (Kokkedoortjie-deelnemer) doen ‘n kos demonstrasie!**

**Kaartjies beloop R240 p.p. en sluit ‘n heerlike 3-gang maal en ‘goodie bag’ in!  Bespreek sommer vroeg reeds by Rachael Malan – kaartjies is beperk!**

**GROETE TOT VOLGENDE KEER!**

Terug na Inhoud

# 3. Waar sal die water vandaan kom?

(Die Burger, 19 Augustus 2017)

‘n Mens voel elke dag as daar nie hulp inkom nie of jy alles kan opgee, het ‘n skaapboer in die Hantam aan **Murray La Vita** gesê. **Le Roux Schoeman** het die foto’s geneem.

Ons ry in die reën uit Kaapstad om te gaan praat met skaapboere in die Noordwes-Kaap wat deur die ergste droogte in dekades op hul knieë gedwing is.

Die wêreld is mooi en groen, maar wanneer ons na die vlakte duskant Klawer afdaal, sien ons dit: die dorre, kaal landskap.

Hier en daar bo die hoekige, lang uitgestrekte koppies en berge hang los wit wolke. Van die wolke sweef tartend oor die vlakte

en werp skadu's op die stowwerige, rooibruin aarde. Dit is vreemd om te aanskou: Daardie vlugtige skadukolle wat die wolke vol water skep.

Ek ervaar 'n soortgelyke ironie buite Calvinia wanneer ons verby groot skaapplase ry om Adriaan van Wyk (33) en Willie Steenkamp (37) te gaan ontmoet. Aan die linkerkant van die pad sien ons 'n wit perd in die veld. Die woorde uit T.S. Eliot se "Journey of The Magi" kom by my op:

*Then at dawn we came down to a temperate valley,*

*Wet, below the snow line, smelling of vegetation;*

*With a running stream and a water-mill beating the darkness,*

*And three trees on the low sky,*

*And an old white horse galloped away in the meadow.*

Ja, hier is 'n wit perd, maar dit is nie 'n "temperate valley" nie; daar is geen "running stream" nie. Trouens, die riviere met lieflike name soos Wie-dou en Troe-Troe, waarby ons verbygery het, is heeltemal droog.

Adriaan en Willie staan by 'n plaashek langs hul bakkies vir ons en wag. Nadat ons gegroet het, begin ons uitvra oor die droogte.

Willie sê: “Ek het gister met ‘n vrou gepraat en toe sê sy dis die ergste droogte in 114 jaar. Ek het ook al gehoor die ergste in 120 jaar.”

Adriaan: “Ons ken van sukkel. Ons sê hy het ons adres; hy kom maak by ons ‘n draai.

“Hier is dele waar die reënval in die laaste tien jaar net stelsel-matig afgeneem het. By mý het ek opgetel dat dit die laaste ses jaar aansienlik minder begin reën het. Die damme raak nie meer vol nie; die veld kom nie meer deur soos dit was nie. En toe het ons begin besef hier kom nou fout.

“Laas jaar... gewoonlik oor Kersfees en Oujaar dan werk ons lusern, maar toe staan daai goed toe. Daar’s nie meer lusern op daai lande van my nie, so dit moet nou hervestig word ás ons reën kry.”

Ek ry saam met Willie in sy bakkie en kollega Le Roux Schoeman saam met Adriaan. Hulle gaan vir ons wys hoe dit in die Suid-Roggeveld lyk waar daar benewens die droogte ook in laat Desember en Januarie groot verwoesting deur brande gesaai is.

Willie se familieplaas van 4 200 ha is Elandsfontein wat al sedert 1745 aan die Steenkamps behoort.

“Ek is die negende geslag wat op die plaas boer. Ons het al van 2015 af begin swaar trek met droogte en goed... Ons het toe loop skaap aankoop, want van my skaap het gevrek, en vanjaar het van my skaap weer gevrek. Ek het op 511 gestaan en ek staan nou op 460 aanteelooie soos hulle al met die droogte gevrek het. Maar ja, as ons nie skenkings gehad het nie, het ons diere nie oorleef op die einde van die dag nie. En Januarie-maand het ons nog ‘n brand ook gehad wat omtrent 300 ha weggebrand het.

“‘n Mens voel elke dag as daar nie hulp inkom nie of jy alles kan opgee. Maar jy moet maar net aangaan. Waar gaan jy tog nou werk kry? As dit so droog is by jou, is dit op ander plekke maar nét so droog.”

**Die laaste reënmaand**

Hoe lank kan hulle nog uithou?

“Ek weet nie... Hierdie maand is eintlik ons laaste reënmaand vir die winterreënval-streek, en dan is die reën verby. Dan moet ons maar hoop op die somerreënval, die donderweer – ás hy kom. En hy is só: Dit reën by jou buurman, maar dit reën nie by jóú nie. So, ons moet nou voer bymekaarmaak vir die somer om ons skaap wéér te voer. En ons gee nog die heeltyd voer, want die veld is te swak om die skaap net alleen te los. ‘n Lammerooi kan jy nie in die veld los as dit só lyk nie.”

Willie wys na die berg links van ons en sê: “Ons plaas lê nou net hier agter hierdie berg in die Hantam.”

Hy praat weer oor die brand. “Hier het hy oor die pad gespring daai aand en toe het hy hierdie berg ook gebrand. Hier op het hy amper 25 000 ha gebrand.”

Dit lyk soos ‘n maanlandskap: Dor, woes en leeg.

“Hy is bitterlik mooi as dit gereën het, maar vanjaar is hy nou wragtig die swakste wat ek hom nog in my lewe gesien het.”

Wat is vir hom die lekkerste van boer? Willie glimlag en sê: “Die stilte. Ja, die stilte, en dat jy net op jou eie kan wees en nie mense om jou het nie... Ek kan nie druk hanteer nie, baie mense om my nie, dan is dit asof ek half benoud raak. As ek Kaap toe gaan... drie dae op die meeste, dan moet ek uit daar. Dan raak dit vir my te veel.”

Ek vra hom hoe ‘n tipiese dag in sy lewe verloop.

“Soggens van sesuur af, dan staan ons op en dan... ja, doen eers godsdiens, drink ‘n koffie en dan gaan ons uit. Nou, op die oomblik, is dit eers skaap voer. Van die oggend tot die middag moet jy al jou skaap voer gee. Jou lammerooie twee keer ‘n dag. Ek gee op die oomblik nog net een keer.”

Vir ‘n rukkie is dit stil in die bakkie.

“Jy raak lief vir hierdie wêreld. Jy’s mos gebore in hierdie wêreld. Ek sal nie maklik na ‘n ander plek toe kan gaan nie.

“Maar ons verwag nie van ons kinders om te kom boer nie. Ons wil nie hê hulle moet so swaarkry soos ons nie... Hier is mense wat seuns het wat nageslagte sal wees, en van húlle het al vir my gesê hulle gaan nie eens vir hulle séúns sê hulle moet kom boer nie, want... dit is net oorlewing op die einde van die dag. Jy oorleef van een jaar na die ander jaar toe; jy maak nie wins dat jy vir jou geld kan wegbêre nie.

“Ons bid elke aand vir reën; jy moenie ophou met glo nie. Jy kán nie, want dan kan jy mos maar opbou boer ook. ‘n Boer moet hoop hê vir die volgende dag. En vir die toekoms. Jy kan mos nie net ophou met glo nie. Ek dink ‘n boer is een van die mense wat die meeste geloof het.”

**Skenkings**

Vroeër het Adriaan ons vertel van die voerskenkings wat hulle ontvang en die projek wat hy koördineer om te sorg dat dié voer by boere uitkom.

“Ek het goedkoper mielies gesoek vir ons boerevereniging en toe kom ek af op ‘n ou wat ‘n hele Interlink (vragmotor) vol mielies vir ons skenk – dis 34 t – en toe deel ek dit op tussen so sewe, agt boere. Toe kontak ‘n Willem de Klerk my en sê:

‘Ek het vir jou 110 t mielies met tef-bale bo-op.’ Dit was ses trokke. Toe stuur hulle dit vir ons en ek het dit so langs die pad aan boere laat versprei.

“Willie het hier agter by Leliekrans gekry en twee trokke het hiernatoe gekom en die boere hier rondom het weer almal daar by my kom laai. Daar het dit eintlik maar vlamgevat.

“Ons groep het nou al by ‘n duisend ton mielies geskuif hierdie jaar wat absoluut verniet was. Die mielies én die vervoer was verniet.

“Die mielies kom van Hoopstad se wêreld in die Vrystaat. Die boere daar skenk dit. Jannus Barnard is ‘n boer daar. Hý het vir ons die skenkings so by die boere ingesamel. En toe het daar ‘n skenker vir hom genoeg geld gegee om trokke teen R15 000 een af te stuur Calvinia toe. Daar is twee trokke op Williston gedump en twee op Sutherland. Die ander is reguit Calvinia toe waar dit by die silo’s versak word en dan word dit na Harold Nel se stoor toe verskuif, en daarvan af kom tel die boere dit op. Ons maak seker almal kry; ook boere wat nie lede van ‘n boerevereniging is nie.”

**‘Dis hartseer’**

Hoe wyd strek die droogte?

“Ek konsentreer op die oomblik op Calvinia, Fraserburg, Sutherland, Middelpos, Loeriesfontein… Dan is dit Brandvlei, Williston, dele van Carnarvon, Kliprand anderkant Loeriesfontein, Garies, Springbok, Bitterfontein, Vanrhynsdorp... Dis ‘n gróót deel hierdie. Maar ek weet hier in die Suid-Kaap gaan dit nét so bars nou, en by Oudtshoorn trek dit nét so swaar. Maar ons konsentreer maar op gemeenskap en die dorpe rondom ons.”

Die laaste keer dat dit naastenby behoorlik in die streek gereën het, was in Mei.

“Toe het ons 60 mm gehad en daarvan af 5 mm en 10 mm en weer so 3 mm – nie genoeg nie. My buurman het gróót geploeg en die goedjies (gars) is nét so hoog (hy beduie ‘n paar sentimeter) en nou begin vergeel hulle al klaar.”

Adriaan se familieplaas, Me’vera, is 8 000 ha groot en daar is sowat duisend skape daarop. Slegs 3 000 ha kan egter vir boerdery benut word.

“Die regering voel net níks meer vir ons nie. En jy kan nou maar hop en tekere gaan soos jy wil, die staat gaan ons nie verder help nie. Die droogtehulp wat nou uitbetaal is, is 2015 s’n wat nou eers uitgegee is.

“Ons wil die projek nou voortbou want ek meen... mens kan nie sien hoe mense agteruitgaan nie. Ek kán nie op my hande sit nie. Dis hártseer. Ek weet van oumense en gevestigde boere wat swáárkry. As ons nie eie inisiatief gebruik nie, waar gaan dit eindig? Ek meen, net die liewe Here kan hiérdie droogte breek, maar ek glo die Here wil hê ons moet iets van ons kant af ook doen.”

Die hele gemeenskap kry swaar as die boere swaarkry.

“Want die boere betaal die werkers. Nou, waar ‘n boer sewe werkers gehad het, het hy nou twee. So, in plaas van sewe werkers wat in Spar of OK hul *groceries* gekoop het, is daar nou twee. Jy gaan in daai dorp inry... Jy sal nie glo hoeveel plaaswerkers daar op straat sit nie. Dis erg.”

Sy gewete sou hom “holrug ry” indien hy van sy werkers moes aflê.

“Nou loop laai jy mense in ellende af. ‘n Mens wat klaar niks het nie, gaan laai jy nou af waar hy nóg minder gaan hê. En dis almal mense met klein kindertjies en vrouens.”

## Groen droogte

Op pad terug van die verbrande Suid-Roggeveld af ry ek saam met Adriaan. Hy praat van “groen droogte.”

“Hierdie besigheid wat ons nou hier het, is groen droogte. Daar is hier en daar ‘n groen skynseltjie, maar hy is nou nét so kort dat niks aan hom kan vreet nie. Mense verstaan nie, op ons Facebookblad waar ons vir fondse vra... mense dink as dit gereën het by jou of hulle sien ‘n modderkolletjie of so, dan dink hulle: Nee, hulle het niks nodig nie. Maar dit reën nie voer nie. Dit gaan máánde vat voor jy kan ophou voer gee as dit nou goed reën.

“Jou plantegroei is só beskadig en benadeel nou al; ek wil nie weet hoeveel bosse nog lewe op my plaas en hoeveel is dood nie. Jy kyk maar so bo-oor dit...

“Hierdie groen wat hier staan, kan ‘n skaap nie aan vreet nie; dis giftig... Dis tulp daai. En hierdie is soutbossies wat so tussenin staan. Hierdie ou het nou al probeer soutbosse plant so vrek hierdie bosse. Dis die eerste keer in my lewe, ek is hierdie jaar 34... My pa sê dis die eerste keer in 34 jaar wat ons nie water gehad het om lusern te plant nie. Ons het niks ruvoer gehad nie. So ons is absoluut, absoluut afhanklik van skenkings.”

**Hoekom boer hy?**

“Ek soek spasie rondom my... En die rustigheid, die stilte. Dis ‘n hárde lewe.

“Niemand kan aan hierdie droogte iets doen of dit breek nie behalwe die Vader deur die reën wat Hy kan stuur nie. Dis hopeloos te groot vir ‘n mens. Ons probeer maar aan die gang bly met skenkings, maar dís aan die gang bly; jy kan nie ‘n lewe maak van aan die gang bly nie. Ons sit klaar in ‘n land waarin die voedselsekerheid nie meer seker is nie en nou sit ons nog met ‘n droogte ook. Ek meen, ons is amper verliesprodusente. Die regering beskerm ons nie; daar word mos nou goedkoper vleis ingevoer.”

**Poue en troebadoere**

Waar ons die aand op Kleinplasie by Marita en Oubaas Strauss oornag, is die verhaal van die droogte en die lot van skaapboere ook aanwesig. ‘n Baie ou put het so te sê opgedroog. Die rondawel waarin ek slaap, was eens ‘n dam. Oor die koppenent van die bed is die vel gedrapeer van ‘n luiperd wat 69 skape gevang het.

Ons gaan slaap met ‘n koue, skitterende naghemel wat bo ons uitgestrek is. ‘n Boom op die werf is vol donker vorms: poue. Die reuk van skape in ‘n kraal slaan in my neus op: mis, wol, iets warms en intiem.

Die volgende oggend is dit koud en mistig wanneer ons van Kleinplasie af ry na die ou opstal op M’vera, waar Adriaan se ouers, Adri en Susan van Wyk, woon.

Daar word voer op Adriaan se bakkie gelaai en ons ry saam met hom om skape op verskillende plekke op die plaas in die kampe te gaan voer.

Voordat ons vertrek, gesels ek met een van die plaaswerkers, John Opperman (66).

“Dis maar ‘n opdraande stryd met die droogte. Dág vir dág is dit voer om die affêre darem aan die lewe te hou,” sê hy.

“Ai jinne, dis lekker om met skaap te werk, maar hy laat jou ook maar kopkrap, veral nou as dit so droog is. Ja, dis maar ‘n stryd.”

John “het sy verstand hier in die Roggeveld gekry”.

“Ek het op die plaas Perdekloof grootgeword. Ek het daar begin werk toe ek nog kind was. Ook maar so tussen veegoed, skape en so. Dít was maar waarmee ek grootgeword het. My pa is ook oorlede by dié oubaas daar.

“Ek is Afrikaans, maar die oues het vir my gesê ons is afstammelinge van die Namas. Voor ons, die agternamense, was daar Boesmans hier rond.”

Die pragtig gepakte klipkrale en grensmure van plase wat vir kilometers ver, selfs teen rante uit, nog oral hier rond te sien is, is waarskynlik deur John se voorouers gebou.

Le Roux met sy videokamera en twee werkers, Cupido Isaacs en Arrie Mankepan, sit agterop die bakkie.

Theuns Jordaan sing saggies “Straattroebadoere” van Koos du Plessis terwyl ons ry: “Tussen die donker geheime van die nag speel die straattroebadoere konka-concerto’s vir die Suiderkruis, melkweg en die maan,” sing hy.

“Ou Theuns hou my rustig deur die dag,” sê Adriaan.

By die tweede trop waar ons stilhou, is ‘n windpomp wat ‘n geluid maak wat soos ‘n mishoring klink.

Skape word geroep en hulle kom al blêrend nader om te vreet.

Adriaan tel dan ook met ‘n vinnige en geoefende oog sy skape.

Ek kry vir die eerste keer in ‘n lang tyd die geleentheid om ‘n skaap van nader te beskou. Daar is iets bekoorliks aan die diere se lang wimpers en satynagtige hare wat die gesigte bedek.

Later ry ons na Adriaan se opstal waar hy vir ons die boerboele wys waarmee hy teel.

“Dit bring *grocery*-geld in” sê Adriaan.

## ‘n Preekstoel

Ons ry na die grens van die plaas en hou stil op ‘n plato van waar die land in ‘n groot vallei wegval. ‘n Eenvoudige afgewitte struktuur staan naby die rand van die afgrond.

“Ons is nou hier by die preekstoel. Dis nou al hier by die 125 jaar al ‘n tradisie. Hierso kom ons elke Nuwejaarsoggend bymekaar, die hele boeregemeenskap rondom ons en party mense uit die dorp uit en familie van mense wat kom kuier het. Nou, gewoonlik steek die son kwart voor sewe in die somer sy kop hier bo-oor hierdie berg. Die dominee, of wie ook al hier preek, staan hier binne-in die preekstoel en die oomblik as die son hier val, dan open ons die Nuwejaar met ‘n biduur ... Ons vra maar net die Here se seën oor die jaar of die seisoen wat voorlê ... en Sy beskerming en ons sê dankie vir die jaar wat verby is en dat Hy ons deurgedra het.

“Hierdie tradisie het ‘n baie sagte plek in my hart, rêrig. Ek het foto’s van my oupa en sy broers en van my pa toe hy ses, sewe jaar oud was wat hulle hier was met hierdie selle preekstoel en dis ‘n tradisie wat ék sal seker maak gaan aanleef.

“Ek wil hê my kinders (hy het twee dogters) moet dit verder vat ná my, want dit is ‘n tradisie wat ons nie sonder kan gaan nie,” sê Adriaan.

“Ek boer volgens geloof. Dis maar waar ons anker lê. Mense sê vir my: ‘Ja, julle wat nou so sê julle lewe volgens julle geloof en jy moet maar net glo dit gaan beter raak ... waar is julle God nou?’

“Kom ek sê vir jou só: Die Here kyk na ons. Ons is nog hier, en dit is nou wel die ergste droogte wat ons van weet wat in my leeftyd hier rond was, maar dis net baie toevallig dat dit ook die grootste mielieoes was in hierdie land se geskiedenis.

“So, die Here kan miskien die reën gevat het, maar Hy’t iets vir ons teruggegee.

“Dit mag miskien nie baie wees wat ons gekry het nie, maar ten minste het Hy iets teruggegee. ‘n Mens kan nie boer sonder jou geloof nie; dis my váste oortuiging.

“En veral nie in hierdie area nie; hierdie area is ... Ja, jy moet hare op jou tande hê om hiér vas te byt.”

Terug na Inhoud

# 4. Weet kinders hul ouers baklei so vir hulle?

(Die Burger, 4 Augustus 2017)

Dana Snyman

Die getwis oor godsdiens in skole hou nou al vir hoe lank aan. In die koerant. Op Facebook. Op Netwerk24. Oral.

“Hans is ‘n satanskind,” sal iemand, sê maar, onderaan nóg ‘n berig daaroor op Netwerk24 skryf. “Hierdie jagtog van hom is belaglik.”

Dis natuurlik ‘n verwysing na Hans Pietersen, voorsitter van die Organisasie vir Godsdienste-onderig en Demokrasie (Ogod), wat wil sorg dat een godsdiens nie bo ‘n ander op skool bevorder moet word nie.

Uiteraard het Hans sy eie, wel, dissipels. “Julle Christene is pateties,” sal een van hulle dan antwoord. “Julle is so broos julle dink enige blootstelling aan ander gelowe kan julle kinders swaai. Los Hans uit.”

En dan brand die vuur.

“Hans se haat vir God is so hartseer,” sal ‘n ander een sê. “‘n Mens kan net vir hom bid.”

“Bid? Glo jy nog aan gebed?” sal ‘n nuwe iemand dan vra. “Geen rasionele mens kan ‘n denkbeeldige wese vir hulp vra nie. Aanbid eerder vir Kersvader, hy sal minstens vir jou persente bring.”

Dit spoor gewoonlik iemand anders tot ‘n vurige getuienis aan: “Prys die Here almal wat nie skaam is om God se Woord te verkondig en nie stilbly daaroor nie.” En dan voeg hy by: “Onthou net, God slaap nie.”

Natuurlik gaan dit ‘n teenreaksie uitlok. Of meer: Hans, of iemand van Ogod, kan selfs 'n foto van ‘n stukkie liefdelose Christen-kommentaar met sy selfoon neem en dit op Facebook plaas. Dan verskuif die geveg Facebook toe. Of woed dit op Netwerk24 voort.

“Jou god kan net so wakker wees as wat hy wil,” sal iemand dan moontlik sê. “Hou jou god net weg van my kinders af.”

“Ek stem saam,” sal ‘n ander een beaam. “Julle christeniste is skynheilig, julle vloek en drink en hoer lekker, en dan sit julle Sondag hoogheilig in die kerk.”

En dan, byna altyd, is daar die een wat vaderlik wil betig. “Skaam julle,” sal hy of sy sê.

“Daar is net een God. Dankie Here dat ek die ware God dien.”

Met dan, onafwendbaar, iemand wat daarop antwoord: “Dis die probleem. Elke ou glo dat sy god die regte god is.”

Gevolg deur die onafwendbare uitdaging: “Ek daag Hans uit om soortgelyke briewe aan Moslemskole te stuur.”

En hier, min of meer, tree ‘n grapkas gewoonlik tot die stryd toe, en skryf: “Ek hoop net God beskik dat die Lions Saterdag wen.” Gewoonlik sal een of twee flouerig daarop reageer, en dan duur die twis maar weer voort.

“Ogod gaan sit met jou heidense gesindheid saam met Satan op ‘n toilet en verheerlik julself.” “Hoekom het jy nie jou naaste lief nie, my ou? Julle Christene is belaglik.”

Wat sê die kinders hiervan, wonder ‘n mens. Weet hulle hul ouers baklei so ter wille van hulle? Of praat hulle, soos goeie kinders, agter hul ouers aan?

Wat van die kinders? Wat van hulle?

Terug na Inhoud

# 5. Die oorverdowende stilte van Suna se stem

(Die Burger, 5 Julie 2017)

Heinz Mödler

Suna Venter (1985-2017) is nie meer met ons nie, maar dit beteken nie sy het verloor nie. Inteendeel. Sy het haar boelies verslaan met die swaard van waarheid en geregtigheid. Al verweer waarna hulle kon gryp, was aanvalle van intimidasie en geweld op haar liggaam en psige. In so ‘n mate dat haar hart ingegee het.

Suna is verlede week dood weens stresgeïnduseerde kardiomiopatie, ook bekend as “gebrokehart-sindroom” of takotsubo-sindroom.

Stres veroorsaak gewoonlik simptome soos angstigheid, slapeloosheid, bewerasies en hartkloppings.

Maar is dit werklik moontlik om te sterf weens te veel stres?

Daar is twee belangrike senuweestelsels wat die liggaam se funksies ondersteun. Die een is willekeurig, en jy kan self besluit of jy wil sit, staan, hardloop of sluk.

Die ander een is outonoom, wat onbewuste funksies soos hartklop, bloeddruk, dermbewegings en hormoonafskeiding beheer.

Om fisiologiese veranderinge teweeg te bring word chemiese stowwe afgeskei om die elektriese boodskap in die senuwee oor te skakel na ‘n bevel op sellulêre vlak in die teikenorgaan. Een van hierdie stowwe, die sogenaamde senuwee-oordragstowwe, is adrenalien.

Adrenalien het verskeie funksies, maar ‘n verhoging in bloeddruk en hartklop is verál belangrik.

Wanneer die liggaam in gevaar is, word massiewe hoeveelhede adrenalien afgeskei om jou in staat te stel om byvoorbeeld oor ‘n ondenkbaar hoë muur te spring (die sogenaamde veg-of-vlug-reaksie).

Tydens stres word daar ook verhoogde vlakke van adrenalien in die bloed gevind.

Indien hierdie vlakke chronies hoog bly, sal die persoon nie net ‘n verhoogde hartklop en bloeddruk ondervind nie, maar ook moontlik abnormale ritmesteurnisse en hartspierveranderinge.

Indien die hartspier sodanig verswak dat dit nie genoeg bloed aan die organe kan lewer nie, word van ‘n kardiomiopatie gepraat. Dis ‘n baie ernstige toestand en dikwels is al behandeling ‘n hartoorplanting.

Tydens stresgeïnduseerde kardiomiopatie verander die hart se vorm om te lyk soos ‘n takotsubo-fles waarmee Japanners seekatte vang: ballonvormig met ‘n klein opening waardeur die seekat kan inglip.

Dit verhinder die hart om doeltreffend saam te trek, en die persoon gaan in hartversaking.

Die tipiese simptome van kardiomiopatie is soos dié van ‘n hartaanval – borskaspyn, drukking op die bors en kortasem. Gelukkig herstel die meeste mense volkome met die korrekte behandeling.

Indien die hoeveelheid adrenalienafskeiding egter hoog bly en die hart word nie met medikasie ondersteun nie, kan die orgaan geheel en al ingee.

Of Suna se hart ingegee het uitsluitlik weens stres en of sy dalk ‘n onderliggende harttoestand gehad het wat die stressituasie vererger het, is vrae wat net ‘n lykskouing sal kan beantwoord.

Wat uiteindelik op Suna se doodsertifikaat geskryf gaan staan, is egter nie meer belangrik nie. Dit is die oorverdowende stilte van haar stem wat nou belangrik is. Veral vir diegene wat bygedra het tot haar verhoogde adrenalienvlakke.

Terug na Inhoud

# 6. Kraak-kreun, tjoekepaf, toet-toet …

(Die Burger, 13 Mei 2017)

‘n Lokomotief wat 30 jaar op spore geroes was nadat hy drie dekades lank swaar vragte en passasierswaens deur die dorre Karoo gesleep het, word nie eensklaps uit ‘n diep slaap wakker nie. **Charné Kemp** het gaan kyk hoe dié lokomotief sy stoom in Kimberley teruggekry het.

Dié een is nie ‘n vleisbraaivuur nie.

“Jy pak haar nie met houtskool nie, maar met steenkool en hout. En versigtig. Jy wag totdat sy lekker brand voordat jy geleidelik verder stook. Terwyl die stoomdruk opbou, strooi jy geleidelik meer steenkool. Geduldig.”

Die oranje vlamme gloei teen Gary Ruddy se gesig in die stuurkajuit.

“‘n Lokomotief is soos ‘n vrou. Jy raak lief vir die ou ding. Jy moet mooi met haar werk.”

Hy en sy identiese tweelingbroer, Mark, is oudstokers wat vir Transnet as elektrisiëns werk. Net ‘n baard onderskei dié twee van mekaar.

Hulle het ook as stoomlokomotiefdrywers gekwalifiseer en bied hul dienste vir stoomtreinklubs aan.

Mark glimlag. Hy was die een wat vroeër vandag sy heupe deur ‘n ysingwekkend smal ingang tot in die lokomotief se binneste, die vuurkis, moes wikkel om die steenkool eweredig daarbinne te versprei.

Die tweeling en Tracy, Mark se vrou, het twee dae tevore uit Port Elizabeth in Kimberley aangekom en sedertdien hulself pikswart gewerk.

Gary verduidelik verder.

“Namate die vlamme suurstof suig, brand dit al hoe beter. Wanneer genoeg stoom opgebou het, kan jy die meganiese stoker gebruik om die kole op die regte plekke in die vuurkis te rol. So kry jy eweredige hitte en maksimum stoomkapasiteit.

“Jy moenie haastig met haar wees nie. Die lokomotief is oud en jy wil nie haar ketel te vinnig warm maak nie. Dit kan skeeftrek en water lek.”

Die driemanskap het reeds die lokomotief nagegaan en dit tesame met die kolewa met olie en paraffien blinkgepoets.

Die drukmeters, waterwysers en koperpype glim. Die kolewa is met water en steenkool gevul.

Mark het al die oliepotjies vir die bewegende dele buite om die lokomotief volgemaak. Toe is die vuur met ‘n dun laag steenkool, kartoneierhouers, hout en paraffienlappe in die vuurkis gepak.

Sianni Sabatini, na wie die klas 25 NC-lokomotief nr. 3437 genoem is, gaan die vuurhoutjie trek. (NC staan vir “niekondenseerder”.)

Haar pa, Oscar Sabatini, wil dit later aan haar as ‘n mondigwordingsgeskenk oorhandig.

Hy en ander vrywilligers het tussen sy twee aftredes en in naweke sowat 14 jaar gewerk om die lokomotief uit sy roes-nagmerrie te laat ontwaak.

Langs die treinspoor trippelToon Esterhuizen agter die gerusstellende reuk van hout en steenkool aan. Dié gewese stoker, deesdae loodsvoorman van die Beaconsfield-depot, het

kom inloer. “Met genoeg stoom het ‘n lokomotief so glad soos ‘n Cadillac geloop.”

Hy onthou legendariese drywers soos Jan Matthee in Zambezi, Jan Greeff Roekeloos in Fly Betty, Bokser van Vuuren, Sokkie Smit en andere.

Die enorme koolsteier waaruit steenkool met sluise in die waens laat stroom is, staan steeds in die depot.

“Dié kant het al die Kimberley-lokomotiewe gestaan, daai kant die De Aar-lokomotiewe. Hulle het ook water gevat en vuur skoongemaak.

“Snags het rangeerlokomotiewe die padlokomotiewe op hul plek geplaas soos dit die volgende oggend aan diens sou kom.”

Danksy ‘n lokomotief se ingeboude “oond” kon die manne lekker eet. Mielies in die blare en eiers is in die buitenste af-blaaskraan met kokende water gaargemaak. Vis en biefstuk is op foelie op die vlamplaat in die kajuit gaargemaak, of daar is koffie gebrou. Spek, eiers en wors is in ‘n graaf in die vuur gebak.

## Geen tyd vir koffie en beskuit

Die maan skyn nog die volgende oggend toe die tweeling die brieke losmaak. Geen tyd vir koffie en ontbyt nie.

Hulle gaan Sianni verder aan op die driehoek omdraai, sodat sy breëbors en neus eerste in die goue strale van die oggendson voor die lede van die Lokomotiefklub van Groot-Brittanje – op hul eerste besoek aan Kimberley in 16 jaar – en fotograwe kan flankeer.

Gerusstellende geluide weerklink. Kraak-kreun, tjoekepaf, stoom-rook, toet-toet. Haar bewonderaars word vermurwe.

Die stoomfluit is ‘n groot aankondiging. Die eerste werkende stoomlokomotief in jare in die Noord-Kaap beweeg eindelik in Kimberley se depot.

Peter Odell, voorsitter van die klub Steamnet 2000 en ‘n direkteur van dié maatskappy sonder winsoogmerk, geesdriftiges en betaalde werkers het die laaste paar jaar saam met Oscar aan die lokomotief gewerk.

Peter se tweerigtingradio is teen sy oor geplak.

Hy dirigeer die georkestreerde gewerskaf. Die Transnet-man Bertie Myburgh, trajekbestuurder, sien toe dat alles veilig verloop.

Peter, wat soos Oscar in die 1970's uit Engeland na Suid-Afrika geïmmigreer het, het intussen ook die Taal bemeester.

"Die Suid-Afrikaanse Spoorweë, waar ek as stoker en later stoomtreindrywer gewerk het, was mos net Afrikaans. "Ek moes dit in ses maande leer. 'n Woord per dag."

Hy het destyds die roete tussen Kimberley en De Aar in sy lokomotief Karoo Conqueror oorwin.

Sy spoorwegstories is kleurryk.

"A, die Du Toit-broers. Hiemel, hulle het verskrieklik ghery. Die normale tyd tussen Kimberley en De Aar was ses en 'n half ure. Vir hulle was dit vier en 'n half ure..."

**Vuur geblus**

Peter en Oscar het op 31 Desember 1992 aanskou hoe die land se laaste werkende stoomlokomotief se vuur geblus is. Dit het hul lus vir bewaring aangeblaas.

Sommige lokomotiewe is vir skroot opgesny. Die Transnet-Erfenistrust het sommiges behou, en stoomtreingeesdriftiges het die oorblywendes gekoop.

Opgeknapte lokomotiewe het tot laat in die 1990's toeristetreine op Transnet se spoorlyne getrek. Deesdae mag stoomlokomotiewe net op Prasa se spoorlyne ry, op enkele

Transnet-sylyne asook op hooflyne met spesiale toestemming of mits ‘n Transnet-lokomotief die stoomlokomotief sleep.

Die klub wil die lokomotief gebruik om Noord-Kaapse en ander passasiers na bestemmings soos Barkly-Wes by die Kamfersdam verby asook Postmasburg en Douglas te neem.

Hulle benodig die nodige sertifikate en ‘n kundige om vir hulle ‘n sakeplan op te stel, asook borgskappe om die passasierswaens op te knap en geld vir veiligheidsmaatreëls, want die lokomotiewe word snags deur koperpypdiewe geplunder.

Volgens Peter kan hul planne vele werksgeleenthede skep.

Hy kloek oor hul versameling lokomotiewe en passasierswaens. “Dis die grootste, vinnigste, mooiste, skaarsste.”

Hulle besit die enigste twee kondenseerder-lokomotiewe in die land.

Dit is ontwerp om water te bespaar, wat uiters geskik vir die droë Karoo was.

Oscar se kolewa is ‘n omgeboude kondenseerder wat ‘n worshond genoem word.

“Dit was alles malligheid om so ‘n groot lokomotief te herstel,” sê Oscar en lag.

Gelukkig is daar ook enkele stoomenjinkenners en gewillige deskundiges soos William Higgo wat hand bygesit het.

Die bladsye lange foutelys het op ‘n blye dag begin krimp.

Dit sit nie in enigeen se swartgevlekte broek om ‘n verroeste stoomlokomotief ná dekades weer te laat pronk nie.

Dit verg hardnekkige toewyding en kolewaens vol geduld.

Laataand waai die herfswind die stoom en rook weg.

Peter, vaalmoeg en roetswart, is nie van sy Engelse humorsin gestroop nie. “Moenie die woord ‘eksentriek’ in die artikel gebruik nie.”

Hy hy grinnik van lekkerkry.

Terug na Inhoud

# 7. Fluisterboom spog nou met kampioenstatus

(Die Burger, 16 Augustus 2017)

**Jackie Kruger**

Die sogenaamde Fluisterboom van Albertinia is tot kampioenboom verklaar.

Die boom, ‘n wildevy (*Ficus burkei*), is een van die tien dikste bome in die land en is sowat 200 jaar oud.

Hy is verlede jaar deur Marietjie Coetzee, eienaar van die Voëlroepersfontein-gastehuis, as kampioenboom benoem en Maandagaand op ‘n geselligheid is bekend gemaak dat hy nou amptelik dié status het.

Hy het die naam Fluisterboom gekry nadat Anneke van der Merwe, ‘n besoeker, gesê het “dit is asof die boom met my praat as daar ‘n windjie deur die takke roer”.

Grant Riddles, burgemeester van die Hessequa-munisipaliteit, het op die geselligheid gesê dit is ‘n wonderlike toekenning. Hy het Coetzee bedank omdat sy die boom op die toerismekaart geplaas het.

Die publiek kan bome vir die departement van landbou, bosbou en visserye se Kampioenboom-projek benoem.

‘n Paneel kundiges evalueer die benoemde bome een keer per jaar en besluit of hulle op ‘n kortlys kom.

Indien nodig word die bome op díe kortlys besoek om die mate soos hoogte, kroonwydte en stamomtrek of deursnee te bevestig. Die lys bome word vir kommentaar gepubliseer.

Bome wat in die *Staatskoerant* tot kampioenbome verklaar word, word deur wetgewing beskerm en mag nie beskadig word nie.

Izak van der Merwe, koördineerder van die Kampioen-boomprojek, het die Fluisterboom se mate in Desember 2016 nagegaan nog voordat dit aan die paneel voorgelê sou word omdat die mate op die benoemingsvorm onrealisties gelyk het. Hy het bevind dat die wildevy ‘n verstommende omtrek en byna ‘n onaardse voorkoms het as gevolg van die lugwortels wat grondwaarts groei. Die stamomtrek was toe sowat 14,6 m (4,67 m in deursnee).

Die dikste boom in Suid-Afrika is die Sagole-kremetart in Limpopo met ‘n stamomtrek van 33,7 m. Dit is die tweede dikste boomstam ter wêreld. Die hoogste bome in die land is saligna-bloekombome wat in 1906 in Woodbush naby Tzaneen geplant is. Boomklimmers het bepaal dat hulle 81,5 m, oftewel 26 verdiepings hoog is.

Sedert die Kampioenboom-projek in 2004 begin is, is net meer as 80 bome en groepe bome tot kampioene verklaar.

Terug na Inhoud

# 8. Só kan aalwynprodukte bydra tot jou gesondheid én skoonheid en skoonheid

(Die Burger, 24 Maart 2017)

Danielle Daniëls

Goeie gesondheid en ‘n sprankelende voorkoms beteken nie noodwendig dat jy duur produkte of behandelings hoef te gebruik nie. Jy kan goed lyk én voel met natuurlike produkte wat nie ‘n plaas se geld kos nie. Veral Kaapse aalwyn hou ‘n legio voordele vir jou in. **Danielle Daniëls** gesels met Magda Pieters, ‘n geregistreerde dieetkundige, oor die voor- en nadele van aalwyn.

**Kaapse aalwyn (Aloe ferox)**

*Aloe ferox,* ook bekend as Kaapse aalwyn, bitteraalwyn en rooi aalwyn, is ‘n boomagtige aalwynspesie inheems aan Suider-Afrika.

Dit is een van verskeie aalwynsoorte wat gebruik word om bitteraalwyn, ‘n purgeermiddel, te maak en lewer ook ‘n nie-bitter jel wat in skoonheidsmiddels gebruik word.

Dit is inheems aan die Wes-Kaap, Oos-Kaap, Vrystaat, Kwa-Zulu-Natal en Lesotho.

Die groot natuurlike verskeidenheid vorm ‘n byna aaneenlopende ketting oor die Suid-Kaap, amper so ver as Kaapstad en ooswaarts tot in die suide van KwaZulu-Natal.

Dié aanpasbare plante groei teen rotsagtige heuwels, tussen lowergroen fynbos en aan die rand van die droë Karoo.

**Voordele van aalwyn gesondheid**

- Aalwynjel het sterk anti-bakteriese eienskappe en is goed vir jou vel.
- Dit is uitstekend vir wondsorg, want dit keer dat bakterieë wonde binnedring en bevorder genesing.
- Aalwyn help ook om die pyn van wonde te verdoof.
- Dit is ‘n effektiewe mondspoelmiddel, want dit beskerm teen bakterieë en plaak, en hou jou tandvleis gesond.
- Studies het bewys dat aalwynsap kan help om jou bloedsuikervlakke te verlaag. Dit kan dus ‘n hulpmiddel wees in die kontrole van diabetes.
- Klein dosisse aalwyn van 0,05 g tot 1,5 g kan hardlywigheid behandel.
- Studies toon ook dat daar ‘n moontlikheid is dat aloe-emodin, ‘n verbinding in die plant se  blare, moontlik kan help om borskankerselle se groei te bekamp.

- Dit is ‘n teensuurmiddel wat die liggaam se pH-vlakke kan help normaliseer asook jig en seer gewrigte help bekamp.
- Jy kan ‘n bietjie aalwyn as ‘n detoksmiddel gebruik, om die liggaam te hidreer, as ‘n ligte lakseermiddel te dien en ook enige slegte bakterieë te beveg.
- Aalwyn bevat baie anti-oksidante en fito-chemikalieë (plant-chemikalieë)
- Dit is ‘n bron van voedingstowwe wat in klein hoeveelhede teenwoordig is, naamlik vitamiene B, C en E, folien-suur asook klein hoeveelhede koper, chroom, natrium, kalium, seleen, magnesium, mangaan en sink.
- Dit verlig by sommige mense die simptome van prikkelbare dermsindroom (PBS) asook pyn.

**Ander voordele van aalwyn**

- Aalwyn kom in verskillende vorms soos water, jel, olie en veel meer voor.
- Omdat dit sterk anti-bakteriese eienskappe het, kan jy dit op groente spuit om dit vars te hou in plaas daarvan om chemiese middels te gebruik.
- Dit kan op enige plek aangewend word om die groei van bakterieë te bekamp.
- Aalwynsap help jou om ontslae te raak van verkoue en ‘n aaklige hoes.

- Jy kan dit gebruik om ontslae te raak van koorsblare.
- Die plant kan ook gebruik word as ‘n lugsuiweringsmiddel in jou huis teen chemiese produkte.
- Aalwyn as ‘n natuurlike asmabehandeling kan inflammasie van die vel en longpype verminder en ook help om toekomstige asma-aanvalle te voorkom of ten minste die frekwensie daarvan te verminder.
- Aalwynsap kan jou help om natuurlik gewig te verloor.

**Voordele van aalwyn vir skoonheid**

- Omdat dit anti-bakteriese eienskappe het en die blare vogtig is, is aalwyn ‘n ideale bestanddeel vir velsorgprodukte.
- Die jel is helend en strelend, en help om die inflammasie van sonbrand te verminder. Verder beskerm dit jou vel teen skadelike UV-strale.
- Dit is ‘n goeie velreiniger omdat dit bakterieë teëwerk en jou vel hidreer.
- Dit help ook om voetskimmel en swamme in jou naels te beheer.
- Omdat dit mikronutriënte bevat, kan jou vel dit direk absorbeer.

- Wanneer jy hare was, kan jy gerus ‘n klein hoeveelheid aalwynsap in die afspoelwater gooi. Dit sal help om jou hare te voed en hidreer.
- Jy kan gebruik om jou rekmerke ligter te maak en uiteindelik te verwyder.
- Vir ‘n mooi vel kan jy aalwynsap of -jel as ‘n skoonheidsmasker gebruik.
- Meng aalwynjel met ander bestanddele soos essensiële olies en hamamelis (witch hazel) om jou eie anti-bakteriese handreiniger te maak.

**Nadele van aalwyn**

- Omdat aalwyn verskillende nadele het, moet jy dit met omsigtigheid gebruik.
- Daar is in ‘n studie bevind dat die gebruik van aalwynblare teen hardlywigheid die risiko van gewasse in die dikderm verhoog (hierdie studie is op rotte gedoen). Daarna is die meeste aalwynlakseermiddels van winkelrakke verwyder. Die antrakinoon in die aalwynblare is ‘n natuurlike lakseermiddel, juis omdat dit toksies is. Dit kan dus gewasse veroorsaak.

- Mense wat aan Chrohn se siekte ly of aambeie het, mag nie aalwynsap of -produkte per mond inneem nie. Dit sal die simptome net verder vererger.
- Aalwyn kan ook die opname van medikasie nadelig beïnvloed. Moet dit geensins saam met medisyne neem nie – dit kan die absorpsie en doeltreffendheid van medikasie verlaag, wat beteken dat jy nie gesond word nie.

Terug na Inhoud

# 9. Vrou teen ons sitkamermuur

(Die Burger, 13 Mei 2017)

Die skildery van ‘n huishulp wat in ‘n asblik op ‘n liefdadigheidsverkoping dr. Beverley Roos Muller se oog getref het, het deel van haar huishouding geword. Sy wonder of hierdie vrou een van die talle onsigbare huishulpe was wat “soos familie” in huishoudings word.

‘n Pragtige skildery van ‘n huishulp hang in ons sitkamer. Haar rustig bedaarde gesig is effens na die kant gedraai. Sy dra ‘n kopdoek, en haar gewoonlik besige hande lê rustig gevou in haar skoot.

Die skildery is per toeval gered, letterlik uit ‘n asblik. Hoewel ons haar iedere oggend groet, ken ons nie haar naam nie.

Soos so baie ander huishulpe wat hulle afsloof in ander mense se huise, laat die teerheid waarmee sy weergegee is my glo dat sy “soos familie” gewaardeer is.

Die kunstenaar, ene Roberts, het in haar geduldige gesig iets gesien wat die moeite werd was om vas te lê. Maar nou, soos so vele ander wat geleef, liefgehad, gelag en soms in pyn was, is haar naam, haar identiteit, verlore.

**Onsigbaarheid**

Ek is verlede jaar met die lees van Murray La Vita se artikel (*DB,* 17.12) oor prof. Ena Jansen en haar boek *Soos familie: Stedelike huiswerkers in Suid Afrikaanse tekste* herinner aan die onsigbaarheid en kwesbaarheid van ons huishulpe.

Jansen ondersoek die betekenis van die gelaaide frase “sy is soos familie” en die verskeie maniere waarop dit geïnterpreteer word en ‘n impak gehad het op die lewe van “bediendes” in ons huise – die mense wat ná twee dekades van demokrasie steeds dikwels die armste en kwesbaarste werkers in ons gemeenskap is.

By die artikel was ‘n foto van Jansen voor ‘n uiters goed geverfde portret van Annie Mavata deur Dorothy Kay. Dit is ‘n sterk, selfs edele werk wat aan die Hollandse meester Vermeer herinner. Dit verskyn ook op die omslag van Jansen se boek.

Mavata is geklee in ‘n blou rok waaroor ‘n ruim wit voorskoot gebind is. ‘n Wit doek bedek haar hare, en sy hou ‘n leë emaljekom op haar skoot, ‘n mes in die hand.

Sy dra ‘n bril, en ‘n uitdrukking van iemand wat van haar eie waarde verseker is. Ken omhoog kyk sy reguit na die kunstenaar. Sy is ‘n vrou wat weet dat, hoewel haar plek onderdanig in die gesin is, sy ook ‘n *elder*, ‘n vrou van wysheid en waardigheid is.

## Klein triomf

Ek is jaloers daarop dat Annie Mavata se naam bekend is. Die naam van ons eie konstante metgesel, wat elke dag goedig op ons afkyk, ken ons nie. Maar die blote feit dat sy hier hang en deur ons gewaardeer word, is ‘n klein triomf in ‘n wêreld van verlore herinneringe.

Omtrent tien jaar gelede het ek en my man, prof. Ampie Muller, ‘n “Kuns in die park”-liefdadigheidsverkoping in die Rondebosch-park bygewoon. Teen die tyd dat ons daar aangekom het, was die meeste van die begeerliker voorwerpe reeds opgeraap. Daar was min oor op die boktafel, buiten ou plakkate, geraamde en verslete kalenderprente en ‘n aantal treurige wit-swart foto’s van troues en vierings van lank gelede.

Terwyl ons wegdraai van hierdie trieste oorblyfsels, merk ek ‘n paar onverkoopte prente op wat gekantel in ‘n asblik lê om verwyder te word. Een het ‘n lelike baba-pienk raam, en ‘n oomblik dink ek dat ek ‘n treffende gesig gesien het.

Ek het hulle gevra om dit uit te haal en het dit na die lig gedraai – dit was onder ‘n gekraakte en uiters vuil glas. Ná ‘n wyle het ek vir Ampie gesê ek dink hier is miskien iets interessants. Miskien is dit net ‘n swak prent, maar ek sal nie weet voordat ek dit oopmaak nie.

Ampie is ‘n groot ondersteuner van my waarnemings.

Ek het R50 daarvoor betaal – dit was in elk geval vir liefdadigheid – en het die vreemde affêre sonder groot verwagtinge huis toe geneem.

By die huis het ons die afskuwelike swak geverfde formika-raam verwyder. Toe het dit onmiddellik duidelik geword dat dit ‘n oorspronklike skildery is. Hoewel dit ‘n deeglike skoonmaak nodig gehad het, het dit daardie besonderse kwaliteit wat jou aandag hou.

Skoongemaak, nuutgeraam en gekoester is sy nou ‘n welkome metgesel teen ons muur, en rustig om mee saam te leef. Maar ons wonder dikwels oor haar lewe.

Dit is duidelik dat sy arm was. Haar eenvoudige wit hemp met sy twee knope, vinnig geskets, pas haar nie goed nie en sit effens skeef.

Die kunstenaar se naam is ‘n vinnige gekrabbel, maar dit lyk na “A.M. Roberts”.

Aan ons is vertel dat ‘n kunstenaar met hierdie naam naby ons in Muizenberg gewoon het, maar ons kon haar nog nie opspoor nie.

**Ierse weduwee**

Terwyl ek na haar kyk, dink ek aan die twee vroue wat hul gesin moes verlaat om my en my klein suster op te pas.

Ons was die kindertjies van ‘n Ierse weduwee en immigrant, wat elke dag vir min geld gaan werk het en dan nog die geld vir ‘n kinderoppasser vir ons twee moes vind.

Eers was daar Rola: klein, lywig en swart.

Later, nadat ons na Kaapstad teruggekeer het ná drie jaar in Ierland (waar ek leer lees en skryf het), was daar Sophie uit Clanwilliam.

Sy was lank, dun en ‘n sagte bruin. Sy het nooit moeg geword nie om ons te vertel hoe sy ‘n slang in haar tuisdorp met een klip doodgegooi het!

Ek was nogal bang vir haar.

Toe ons moeder etlike jare later oorlede is, het albei by haar begrafnis in die Presbiteriaanse kerk in Mowbray opgedaag.

Ek weet nie hoe hulle van haar dood te hore gekom het nie, en ek was in daardie tyd te siek en te dom van hartseer om te vra hoe hulle daar gekom het en of ek ten minste hul reisgeld kan betaal.

Hulle was op verskillende tye “soos familie”. Nogtans ken ek nie een van hulle se van en weet ek nie wat van hulle geword het nie. Ek is ook skuldig van die verlies aan hul geskiedenis.

**Watter aandeel?**

Hoeveel ander vroue is toevertrou aan die asblik van die geskiedenis, sodat hul werk en stories verlore is? Watter aandeel het ons daarin? Ken ons die van van ons Annies, Rolas en Sophies wat vir ons werk – soos familie? Hul ouderdom, kinders, vervoerprobleme, mediese noodgevalle en hartseer?

En wonder ons, soos prof. Jansen versoek, of ons hul lewe ‘n bietjie beter kan maak eerder as om hulle te laat klou aan die grense van armoede?

Ek weet wat dit is om ‘n moeder te hê wat wonder of sy aan die einde van die maand genoeg geld vir ons kos en klere gaan hê.

Ek wonder waarom ons steeds reken dat die minimum loon genoeg is. Ek praat as iemand wat nie ryk is nie, maar in teenstelling met alle huishulpe in Suid Afrika moet ek as sodanig beskou word.

Ek dink aan ons “vrou teen die muur” en hoop dat as sy nog lewe, dit in ‘n mate van gerief is. As sy oorlede is, hoop ek dat sy gesterf het in ‘n omgewing met mense wat vir haar omgee.

Miskien sal ons nooit weet nie. Maar daar is ‘n bietjie vreugde in die wete dat sy nie haar einde in die asblik van die geskiedenis gevind het nie, maar in ‘n plek teen die muur waar sy gewaardeer word.

Terug na Inhoud

# 10. Onse Vadergebed leer ons oor leierskap

(Die Burger, 5 Julie 2017)

**Nico Koopman**

In hierdie maand wat ons die erflating van Nelson Mandela vier, hunker ons opnuut na goeie leierskap op alle lewensterreine.

En die Onse Vader-, Onse Moeder-, Onse Ouer-gebed leer belangrike lesse oor leierskap.

Vir ware leiers gaan dit nie oor hul eie name en eer, roem en reputasie nie. Hulle werk vir ‘n saak wat groter as hulle is. Hulle

voel dus nie bedreigd nie. Hulle is oop vir vermaning en teregwysing, kritiek en advies.

Ware leiers soek na die koninkrykslewe vir alle mense. In die Christelike tradisie word hierdie lewe gekenmerk deur geregtigheid wat ‘n voeder is vir vrede en vreugde vir almal (Romeine 14:17). Ware leiers bou nie hul eie ryke en magsblokke nie.

Ware leiers is nie eiewillig nie. Hulle laat geld nie hul eie, meermale selfsugtige wil tot elke prys nie. Hulle soek eensgesindheid met ander mense.

Trouens, hulle soek eensgesindheid met dít wat waar en wys en reg, goed en mooi, lieflik en loflik is.

Leiers van gehalte is begaan oor brood vir alle mense. Toegang tot water, kos, behuising, veilige omgewings, opvoeding, gesondheidsorg, deelname aan prosesse in die politiek en ekonomie, ontwikkeling van potensiaal en lewensvervulling bepaal leiers se prioriteite, besluite en beleid.

Leierskap wat goeie nuus is vir die samelewing, bevorder vergifnis, wat die weg baan vir berou, belydenis, bekering, versoening, restitusie en helende geregtigheid.

Leiers wat weet die belangrikste ding in die lewe is nie om altyd reg te wees nie, maar om vergeef te wees, bou ‘n samelewing se sosiale kohesie, sosiale vertroue en sosiale kapitaal.

Leiers waarna ons hunker, werk vir omvattende verlossing en bevryding vir almal. Hulle werk daarvoor dat alle mense ware vryheid ervaar.

Hulle beywer hulle vir vryheid van verdrukking, verknegting, ontmensliking en diskriminasie op grond van faktore soos etnisiteit, sosio-ekonomiese posisie, geslag, seksuele oriëntasie, gestremdheid en ouderdom.

Hulle wy hulle toe aan vryheid vir diens aan mekaar, vir verantwoordelikheid neem vir mekaar, vir bydra tot ‘n beter samelewing.

Die kaliber leiers wat ons samelewings wêreldwyd nodig het, waak teen versoekings.

Die doel van ‘n versoeking is om ‘n mens se aandag af te lei van die sake waarop dit werklik aankom. Die Here Jesus was versoek om te kies vir mag, eerder as vir die weg van die oorwinning oor boosheid deur broosheid.

‘n Versugting na mag, status, geld en die vervulling van oënskynlik mooi maar moreel verkeerde potensiale, is versoekings wat probeer om ons aandag af te lei.

Ware leiers dra sorg dat hulle gefokus bly en aan die regte sake aandag skenk.

Terug na Inhoud

# 11. Ryk word hoof van prinses se stigting in SA

(Die Burger, 16 Augustus 2017)

**Jana Marx**

Die Olimpiese swemmer Ryk Neethling is die nuwe uitvoerende hoofdirekteur van die Prinses Charlene van Monaco-stigting in Suid-Afrika. Dié stigting is in 2012 geskep en maak mense bewus van die gevare van water en waarom dit belangrik is om kinders van kleins af te leer swem.

Volgens die Wêreldgesondheidsorganisasie verdrink daar jaarliks sowat 60 000 kinders jonger as vyf jaar en meer as 360 000 mense wêreldwyd. Verdrinking is volgens die organisasie die naasgrootste oorsaak van onnatuurlike sterftes naas padongelukke.

Neethling was die eerste Suid-Afrikaner wat die land in vier opeenvolgende Olimpiese Speles verteenwoordig het en hy het verskeie goue medaljes gewen.

“Ryk is ‘n ware kampioen – ‘n man met integriteit en ‘n merkwaardige innerlike sterkte,” het die prinses (voorheen Charlene Wittstock) gesê.

Neethling vertel hoe sy eie swemloopbaan op vyfjarige ouderdom begin het nadat hy byna verdrink het. “Ek deel Haar Hoogheid, prinses Charlene, se passie vir waterveiligheid,” sê hy. “25 jaar gelede het ons albei Suid-Afrika in internasionale swemkompetisies begin verteenwoordig en dis vir my ‘n groot eer om met die direkteurskap van haar stigting hier in Suid-Afrika toevertrou te word,” sê Neethling.

Ná sy uittrede uit die sport in 2008 het Neethling sy sakeloopbaan met die Ryk Neethling Swemskole-franchise begin, voordat hy na die Val de Vie-gholflandgoed in Franschhoek verhuis het waar hy ‘n aandeelhouer en die bemarkingsdirekteur is.

Neethling was sedert 2016 ‘n ambassadeur van die Prinses Charlene van Monaco-stigting, saam met die oud-Springbok Francois Pienaar en die swemmer Terence Parkin.

Terug na Inhoud

# 12. Sandbank ry donkies se ‘misdaadtog’ in wiele

(Die Burger, 2 Augustus 2017)

**Marietie Louw-Carstens**

Die donkie is ‘n wonderlike ding.

So word dié pakdier se deugde besing. Maar om hulle darem nou medepligtig te maak aan motordiefstal, sal selfs dié stomme dier laat vasskop – en nuwe betekenis gee aan die woord donkiekar.

Toe die polisie in Limpopo dus gister op nog ‘n motor beslag lê wat in ‘n sandbank in die Limpoporivier vasgeval het toe dit glo na Zimbabwe gesmokkel sou word, was hulle effens verstom oor die “bestuurders” van die Mercedes-Benz C220.

Die medebeskuldigdes? Vier donkies wat die motor oor die grens moes sleep, sê brig. Motlafelo Mojapelo, polisiewoordvoerder in Limpopo.

Hy sê die verdagtes het donkies gebruik om die motor oor die droë Limpoporivier te trek toe die ongeluk hulle ry.

“Polisielede het net betyds toegeslaan. Dit het gelyk asof die donkies nie meer in staat was om die motor verder te trek nie,” sê Mojapelo.

Volgens hom het die verdagtes weggehardloop toe die polisie opdaag en hulle het in die bosse aan die Zimbabwe-kant van die Limpoporivier verdwyn.

Dié voorval volg ná ‘n soortgelyke een verlede week toe die polisie ook op ‘n motor wat oor die grens na Zimbabwe gesmokkel is, beslag gelê het. Die voertuig het ook in ‘n sandbank in die rivier vasgeval.

Die polisie het einde verlede jaar ook op ‘n voertuig beslag gelê wat deur donkies getrek is in ‘n poging om dit oor die grens na Zimbabwe te kry.

Mojapelo sê die polisie hou voortdurend padblokkades op die N1 buite Musina en naby die Beitbrug-grenspos om die smokkelary van motors na Zimbabwe stop te sit.

Terug na Inhoud

# 13. Nr. 1, dink aan die kinders in dié gebroke huis

(Die Burger, 14 Augustus 2017)

Blouwillemaandag

Nou ja, ons het seker nie ‘n keuse nie, ons sal nou maar net moet aangaan met Nommer Een. Wat anders?

Soos ‘n vrot huwelik waar die twee maar net om die kinders se onthalwe bymekaar bly, word hy steeds in die huis geduld om die ANC se brose familie aanmekaar te probeer hou.

Maar nou ja, my Kroon, soos u seker al in u driekwarteeu op ons ondermaanse van vrot huwelike geleer het, kan dit nie vir ewig hou nie.

Ai, my Kroon, dink u ooit aan die arme kindertjies in u gebroke en ongelukkige huis?

Hulle bly ook maar net omdat hulle nie ‘n ander eetplek het nie, maar dit moet vir hulle erg wees om by die skool te hoor van hul pa se dinge.

‘n Ou mooi storietjie te midde van familiegruwelverhale is van onse Anneline Kriel, wat die rok en mantel met sy 272 nagemaakte Krugermunte wat sy in 1974 by die Mej. Wêreld-kompetisie gedra het, aan die juweliersmuseum daar in die Kaap geskenk het.

Sommer net weggegee uit die goedheid van haar hart en nie op ‘n veiling verkwansel soos wat talle ander bekendes deesdae maak nie.

Madonna se pêntie wat sy in ‘n wasgoedmandjie in Spanje vergeet het, is dan onlangs vir meer as R80 000 verkoop en ‘n bra (dolleeg) van haar is deur Christie’s opgeveil vir R140 000.

Ja, en waar hulle steeds van arme tant Marilyn Monroe se goetertjies kry om op te veil, weet nugter alleen.

Terloops, wat stal ‘n mens alles in ‘n juweliersmuseum uit? Dalk staatshoofde se ou trouringe en goue handdrukke?

Nee kyk, onse Anneline was darem in ‘n klas van haar eie. Dit het ek al daar in 1974 besluit toe ek in Garlicks skeef aangekyk is nadat ek op twee rolle materiaal geklim het om haar beter te kon sien.

En ek was altyd dankbaar dat sy destyds as Mej. Wêreld gekies is en nie as Mej. Heelal nie.

Dit het nog altyd vir my gevoel of ‘n dametjie taamlik oorbeklemtoon moet wees om die hele, ganse heelal te kan verteenwoordig. En hoe vergelyk jy aardse kurwes met die vietse tentakeltjies van ‘n juffie op Mars?

Ja, en amper vergeet ek van Ursula Andress se wit bikini waarmee sy daar in 1962 so nimfnat uit die see gekom het in die James Bond-fliek wat onlangs vir amper $60 000 verkoop is.

Wat van haar vismes geword het, weet niemand nie. Dik Daan, ‘n groot versamelaar van nuttelose inligting, vertel nadat hy van Ursula se bikini gehoor het of ons weet dat die bikini nie deur ‘n

modeontwerper nie, maar deur ‘n ingenieur, Louis Réard, ontwerp is.

Waarop oom Johnny toe opmerk dat dit nie vir hom vreemd is nie, want as jy op ons strande navorsing doen, sal jy weet dat Newton se swaartekragwette so deur dié twee stukkies lap uitgedaag word dat net ‘n ervare ingenieur dié ou joppie sou kon doen.

Terug na Inhoud

## 14. Geelwortel groei om vermiste verloofring

(Die Burger, 18 Augustus 2017)

Dertien jaar nadat ‘n Kanadese vrou haar verloofring verloor het terwyl sy op haar familieplaas in Alberta in die tuin gewerk het, het sy dit op ‘n merkwaardige wyse terug gekry.

**CBCNews** berig Mary Grams (84) was verpletter toe sy haar verloofring in September 2004 verloor het. Sy vermoed sy het dit verloor toe sy ‘n groot stuk onkruid uitgetrek het.

Sy wou egter nie ‘n woord daaroor rep nie, want sy was bang vir haar man, Norman, se reaksie. Sy het die ring sedert 1951 gehad – ‘n jaar voor haar en Norman se troue.

Nadat ‘n soektog niks opgelewer het nie, het Grams moed opgegee en besluit om ‘n baie goedkoper weergawe te gaan koop en met haar lewe aan te gaan.

Volgens CBCNews woon Grams nie meer op die plaas nie, maar omdat dit al 105 jaar in hul familie se besit is, onderhou haar gesin nog ‘n groentetuin daar. Haar skoondogter, Colleen Daley, het Maandag ‘n knopperige wortel in die tuin uit die grond getrek, en daar sit toe ‘n ring om die wortel kompleet asof die ring aan ‘n te dik vinger sit. Die wortel het deur die ring gegroei.

Daley het besef dit moes óf aan haar skoonma óf aan haar man se ouma behoort het. Haar man het die ring dadelik herken en sy vrou vertel hoe hard hulle destyds daarna gesoek het. Grams, wat die ring dadelik herken het, se man is vyf jaar gelede, ‘n maand ná hul 60ste huweliksherdenking, oorlede. Sy sê sy sien uit daarna om die ring weer te dra. “Ek gaan dit dra omdat dit steeds pas,” sê sy.

Dit is egter nie die eerste keer wat ‘n wortel ‘n ring red nie. **The Guardian** berig dat ‘n vrou in 2012 in Swede ‘n witgoue ring wat sy 17 jaar vantevore verloor het in ‘n wortel ontdek het. En net verlede jaar het ‘n Duitse man ook sy trouring in ‘n wortel gevind, nadat hy dit drie jaar vantevore verloor het.

Terug na Inhoud

# 15. Dié spinnekoppe hét 10 000 km ver gereis

(Die Burger, 4 Augustus 2017)

**Elsabé Brits**

‘n Groep valdeurspinnekoppe het miljoene jare gelede van Suid-Afrika na Australië op ‘n tog van 10 000 km gereis.

Nadat alle ander moontlikhede uitgeskakel is, het ‘n doktorale student, Sophie Harrison, en kollegas aan die Universiteit van Adelaide tot die gevolgtrekking gekom dat dié valdeurspinnekoppe die Indiese Oseaan moes oorgesteek het. Dit het al voorheen gebeur met ander spesies wat op ‘n “landvlot” beland het. Dit is ‘n groot stuk grond en plantegroei wat van die vasteland afbreek en na die see uitgespoel word.

Die spinnekop (*Moggridgea rainbow*) kom net op Kangaroo-eiland aan die suidweskus van Australië voor.

Volgens die navorsing wat pas in die vakjoernaal *Plos One* verskyn het, is dit van dieselfde genus as die een wat net in Suid-Afrika voorkom. ‘n Mens sou dink die spinnekoppe het van mekaar geskei toe Afrika en Australië deel was van een landmassa, Gondwana, maar genetiese analise het gewys dit was nie die geval nie.

Die genus het daarna in twee spesies verdeel – tussen twee en 16 miljoen jaar gelede. Dit was dus ook nie mense wat hulle soontoe geneem het nie.

Dié spinnekoppe het ook op die Comoro-eilande beland.

Volgens die navorsing grawe die valdeurspinnekop ‘n gaatjie en sou hulle heel veilig gewees het daarin. Dit is belyn met sy wat hulle spin. Hulle is sowat 2,4 cm lank en beweeg nie ver in hul hele leeftyd nie.

Terug na Inhoud

# 16. 1ste blom op aarde lyk soos magnolia – studie

(Die Burger, 4 Augustus 2017)

**Elsabé Brits**

Die wêreld se eerste blom sowat 140 miljoen jaar gelede het baie soos ‘n magnolia gelyk.

‘n Internasionale span wetenskaplikes het onder meer ‘n driedimensionele rekonstruksie van die moeder van alle blomplante gedoen deur na die genetika van dié plante te kyk. Die rekonstruksie herinner baie aan ‘n hedendaagse magnolia.

Volgens die studie wat pas in die vakjoernaal *Nature Communications* verskyn het, was dit moeilik om te bepaal hoe die eerste blomme gelyk het omdat fossiele daarvan beperk is.

Die blomplante verteenwoordig sowat 90% van alle hedendaagse plante op aarde en stam af van ‘n enkele voorsaat wat 140 miljoen jaar gelede geleef het.

Dié voorsaat kon opgebou word deur modelle van blom evolusie op te bou met ‘n uitgebreide databasis van blomme wat reeds uitgesterf het. Die rekonstruksie wys die oerplant het manlike en vroulike dele gehad, en blare wat in groepe van drie voorgekom het, volgens die navorsing.

Vandag bestaan blomplante uit sowat 300 000 spesies.

Terug na Inhoud

# 17. WAT MOET JY DOEN AS JOU KIND DWELMS MISBRUIK?

(Die Burger, 3 Maart 2017)

Die hantering van dwelmmisbruik in jou kind kan een van die mees angswekkende dinge wees vir jou as ouer te doen, want buiten onkunde oor hoe om dit vas te stel, kan die vrees oor hoe om die situasie te benader, vir baie ouers verlammend wees.

**Fisiese tekens**

- Gewigsverlies
- Bleek gesig, donker kringe onder die oë

- Rooi oë of herhaaldelike gebruik van oogdruppels
- Herhaaldelike gebruik van mondspoelmiddel
- Verandering in slaappatroon
- Verlies aan eetlus
- Agteruitgang van persoonlike higiëne, onnet kleredrag
- Voor die hand liggende tekens van bedwelming

**Emosionele tekens**

- Buierigheid,neerslagtigheid, afsondering
- Verlies aan vorige belangstellings
- Woedeuitbarstings, depressie of onnatuurlike opgewondheid (‘n soort van “high”)
- Geheimsinnig oor vriende en skielike nuwe vriende
- Onttrekking aan gesinsaktiwiteite
- Verbale of liggaamlike mishandeling

**Direkte tekens**

- Bruin vlekke tussen vingers
- Naaldmerke, sere aan arms en bene wat nie maklik genees nie
- Tekens van onttrekking, maagkrampe, rusteloosheid, angstigheid, prikkelbaarheid of braking

- Dwelms in persoon se kamer, sak of broeksakke
- In die besit van dwelmbybehore soos spuitnaalde, selfgemaakte pype van klei, bottels, stukkies koeldrankstrooitjie, swartgebrande foelie of lepels, saadjies in kleresakke
- Brandmerke aan hande of kledingstukke
- Psigotiese gedrag byvoorbeeld disoriëntasie, hallusinasies
- Vriende wat dwelms gebruik
- Diefstal van geld, waardevolle items of medikasie
- Geldtekort
- Weiering om ‘n dwelmstoets te ondergaan ten spyte van direkte tekens.

**Ouers wat vermoed hul kind misbruik dwelms word aangeraai om dit te doen:**

- Bespreek jou vermoedens met jou eggenoot/eggenote.
- Maak ‘n afspraak met ‘n opgeleide persoon (maatskaplike werker, berader of sielkundige) om jou vermoedens te bespreek.
- Maak ‘n lys van voorvalle, gedrag of dwelmverwante artikels wat jy opgemerk het en bespreek dit met die kundiges.

**Hoe om jou kind oor dwelmmisbruik te benader:**

- Bespreek jou waarnemings met jou kind op ‘n kalm feitlike en ondersteunende manier.
- Jy kan ook hier die hulp van ‘n terapeut inroep om deel van die gesprek te wees.
- Voor jy die kwessie bespreek, maak seker jou kind is nie onder die invloed van enige middels tydens die gesprek nie.
- Verduidelik aan jou kind dat jy besorg is oor die tekens en jou vermoede oor dwelmmisbruik.
- Stel dit ferrn aan hom/haar dat die gebruik van middels onaanvaarbaar in jul huis is. Jy kan hier weer die huisreëls bevestig.
- Indien dwelmmisbruik ontken word, kan julle saam na die kundige toe gaan en daar ‘n dwelmtoets laat doen.

**Dwelmtoets**

Luidens Sanca is selfdoen-dwelmtoetse deesdae vrylik by apteke en sekere supermarkte beskikbaar. Dié toetse mag dalk toeganklik en goedkoop wees, maar dit is belangrik dat jy as ouer verstaan hoe om die uitslae te interpreteer.

**Wat die toets nie kan aandui nie:**

- Hoe onlangs die persoon die dwelmmiddel gebruik het.
- Die hoeveelheid dwelms wat geneem is.
- Of die persoon tydens die uitvoer van die toets onder die invloed is.
- Watter tipe dwelmmiddel die persoon gebruik. Dit kan slegs die kategorie van middel, soos byvoorbeeld amfetamien aandui.
- Die toets kan nie bepaal of die persoon verslaaf is of nie.
- Sekere medikasies wat die kind gebruik (waarvan die ouers onbewus van mag wees) kan ‘n valse positiewe uitslag veroorsaak wat die verhouding tussen ouer en kind verder kan benadeel.

**Kry hier hulp:**

**Sanca**

- Wes-Kaap-streekskantoor: 021 945 4080/1
- E-pos: sanca@sancawc.co.za
- Nasionale hulplyn: 086 147 2622
- Whatsapp-lyn: 076 535 1701

**Kaapse Dwelmberadingsentrum**

Hoofkantoor Kaapstad: 021 447 8072

E-pos: ctdcc@iafrica.com

Webwerf: www.drugcentre.org.za

**Die nasionale department van maatskaplike ontwikkeling**

Hulplyn: 0800 121 314 of sms-boodskappe na 32312.

Terug na Inhoud

# 18. Prins Philip

**15 dinge wat jy (dalk) nie geweet het nie**

(Die Burger, 3 Augustus 2017)

**Prins Phillip**, die hertog van Edinburg en eggenoot van koningin Elizabeth II van Brittanje, het gister **amptelik afgetree**. Die 96-jarige prins het sedert Elizabeth se kroning as monarg in 1952 duisende toesprake gelewer en openbare verpligtinge nagekom. Prins William sal nou hierdie verpligtinge oorneem. Philip is bekend vir sy aweregse humor, maar hier is 15 dinge wat jy dalk nie van hom geweet het nie.

**1 Gebore in ‘n kombuis.** Hy is op 10 Junie 1922 in Corfu op die kombuistafel van die Villa Mon Repos (die Griekse adellikes se somerhuis) gebore.

**2** Sy voorsate was nie bloed-Grieke nie, maar Engels, Russies, Duits/Pruisies en Deens.

Hy was net 18 maande oud toe hy en sy familie Griekeland moes verlaat nadat koning Konstantyn I gedwing is om te abdikeer.

**3 Ouma Victoria.** Hy is soos sy vrou ‘n agteragterkleinkind van koningin Victoria. Hy is ook koningin Victoria se oudste lewende agteragterkleinkind.

**4** Sy eerste vliegles was in 1952. In 1953 het hy sy Koninglike Lugmag-vlerkies ontvang. In die daaropvolgende 44 jaar het prins Philip meer as 5 900 vliegure in 59 verskillende soorte vliegtuie afgelê.

**5** Saam met bogenoemde het hy ook al 251 amptelike oorsese staatsbesoeke meegemaak.

**6** Hy is 96 jaar oud en is dus die oudste dienende koninklike metgesel.

**7 Boekwurm.** Hy besit meer as 11 000 boeke en versamel ook oorspronklike politieke en koninklike spotprente (veral die werk van Carl Giles).

Sy versameling word by sy Sandringhamhuis uitgestal.

Hy is ook ‘n ywerige skrywer en skilder. Hy skilder graag landskappe in olieverf.

**8 Naamverandering.** Hy is op 20 November 1947 in Westminster-abdy met prinses Elizabeth getroud. Sy naam is toe verander van It. Philip Mountbatten in sy koninklike hoogheid prins Philip, hertog van Edinburg.

**9 Eerste ontmoeting.** Hy en Elizabeth het mekaar in 1934 ontmoet toe hy 14 jaar oud was en sy agt. Dit was by die troue van sy niggie, prinses Marina van Griekeland.

**10** Sy troetelname vir die koningin is Sausage en Cabbage (van die Frans mon petit chou, “my little cabbage”). Die prins praat vlot Frans en Duits, asook ‘n bietjie Grieks.

**11 Prince Philip Movement.** Die Kastom-mense op die suidelike eiland Tanna in Vanuatu, ‘n eiland net noord van Australië, volgelinge van die sekte.

Die eilandbewoners het geglo in ‘n antieke verhaal waarin ‘n berggees se seun, wat baie lig van kleur was, oseane sou oorsteek om met ‘n baie magtige vrou te trou. Toe prins Philip en sy nuwe vrou, koningin Elizabeth II, die eiland in 1974 besoek, het hy presies aan die beskrywing van die karakter in die storie voldoen, en sedertdien word hy as ‘n god geëer.

**12 ‘Nazi-susters’.** Philip se susters het almal met Nazi’s getrou. Daar is blykbaar foto’s waar sy suster Sophie oorkant Adolf Hitler sit by die troue van Hermann Göring in 1935. Benewens deur sy susters het Philip nooit enige verbintenis met die Nazi’s gehad nie. Hy het later oor sy kort tyd as skoolkind in Duitsland gesê: “Die Nazi-saluut was dieselfde gebaar wat gebruik is om aan te dui dat jy badkamer toe moet gaan.”

**13 Whisky-man.** Philip hou van pale ale en af en toe ‘n Famous Grouse-whisky.

**14 Oud-roker.** Prins Philip het die oggend van 20 November 1974 sy laaste sigaret gerook.

Dit was sy troudag.

Die koningin het nie van die gewoonte gehou nie, want sy het gesien hoe dit haar pa, George VI, se gesondheid nadelig beïnvloed.

**15 Eerste op TV.** Hy was die eerste lid van die koninklike familie wat ‘n TV-onderhoud gedoen het. Dit was in 1961 en die onderhoud was oor sy betrokkenheid by die Statebond se werk met tegniese opleiding.

Terug na Inhoud

# 19. Die soektog na ons heel dogter agter die breinskade

(Die Burger, 18 Maart 2017)

**‘n Pa van Kaapstad vertel sy boeiende lewensverhaal van hoe hy en sy vrou hul hele lewe lank na die flikkering in sy jongste dogter se oë soek.**

Ek was by met die geboorte van albei ons dogters. Die eerste een het met behulp van ‘n tangverlossing in die wêreld gekom.

Kort ná haar geboorte het ek my verwonder aan die kyk in die kind se oë. Toe sy haar oë oopmaak, het sy na die wêreld om haar gelê en kyk asof sy alles om haar al van lankal af ken.

Ons tweede dogter se geboorte het heeltemal anders verloop. Ons het intussen na ‘n ander stad verhuis en my vrou was by ‘n nuwe ginekoloog. Alles was anders.

Die verpleegpersoneel het haastig om die kraamtafel rondgeskarrel en die nuwe ginekoloog het ongeduldig bevele uitgeblaf: “Bring ‘n plank!” het hy gespanne beveel en feitlik onmiddellik daarna geblaf:

“Druk die plank dieper onder die pasiënt in!”

“Gou! Suurstof! Suurstof!” het hy geskree toe die nuwe baba ná ‘n lang gespartel uiteindelik haar verskyning maak en botweg weier om haar eerste skree te skree.

Ek, wat die hele geboorte vanuit die skadu’s staan en dophou het, was oortuig dat daar iewers ‘n groot skroef los is...

Ná ‘n lang ruk het die baba floutjies geskree. Die mense om die kraamtafel het verlig gesug.

“Dis ‘n dogter,” het een van die verpleegsters haastig oor haar skouer vir my gesê. Ek het gespanne na die wriemelende klein mensie gestaar.

## Die balletklas

Ons twee dogters het as babas hemelsbreed van mekaar verskil. Die oudste sussie het van die eerste dag af die wêreld om haar ernstig en met ‘n vreemde, ouwêreldse wysheid lê en bekyk. Haar jonger sussie het heeldag en aldag gekraai van die lag en alles om haar met blink, donker ogies lê en dophou.

Sy was met die pragtigste kuiltjies in haar wangetjies geseënd en almal het voortdurend probeer om haar aan die lag te hou.

Kort ná die jongste se derde verjaardag het my vrou haar, soos haar ouer sussie voor haar, vir haar eerste balletles geneem.

“Iewers is ‘n groot skroef los,” het my vrou later moedeloos gesug.

“Ons jongste beskik oor géén spierbeheer nie. Sy vind dit onmoontlik om die eenvoudigste passies uit te voer.”

Hierna het ons meer haakplekke begin ontdek wat haar ontwikkeling op die pad na skoolgereedheid telkens laat ontspoor het.

Sy kon eenvoudige woorde nie neerskryf nie; om te lees, om die eenvoudigste kinderrympie te onthou was vir haar oënskynlik onmoontlik.

Miskien was ons te haastig, het ons besluit. Ons moes haar eers kans gee om te ontwikkel...

**‘n Verdoemende verslag**

Op ‘n dag het sy haar sesde verjaardag gevier. Ons het haar by ‘n laerskool gaan inskryf. Ses maande later het die hoof my ingeroep.

Ons dogter sal sielkundig deeglik ondersoek moet word. Sy ondervind ernstige leerprobleme en toon geen vordering met haar skoolwerk nie.

Die sielkundige se verslag was verdoemend. Ernstige breinskade (waarskynlik as gevolg van ‘n gebrek aan suurstof met geboorte).

Wat staan ons te doen?

Weinig, het hy ons verseker. Ons dogter se toestand kan nie verander word nie. Sy raad is dat ons haar in ‘n inrigting plaas “en van haar probeer vergeet”, want haar teenwoordigheid in die huis sal ‘n stremmende invloed op die ontwikkeling van haar ouer suster hê.

Dit sal ook ons as ouers help om al ons tyd en energie aan die ontwikkeling van ons loopbane te bestee...

“Hy’t nie diep genoeg in haar oë gekyk nie,” het my vrou besluit toe ons by die sielkundige se spreekkamer uitstap.

“As hy diep genoeg in haar oë gekyk het, sou hy dadelik gesien het wat ons elke dag daar sien... Agter die breinskade is daar ‘n heel kind.”

**‘n Ander uitweg**

Dr. Glenn Doman, ‘n Amerikaanse kenner op die gebied van die behandeling van kinders met breinskade, het ons ‘n jaar later gewys presies hoe om by die heel kind uit te kom.

Volgens Doman vernietig breinskade die bane in die brein waarlangs ons vermoëns om denkvaardighede te ontwikkel, vasgelê word.

Die brein is egter ‘n enorme orgaan. As breinskade ‘n pad vernietig, is daar meer as genoeg plek in die brein om weer ‘n nuwe pad te bou waarlangs hierdie ontwikkeling voortgesit kan word.

Breinskade by kinders vernietig die paaie in die brein waardeur basiese vaardighede ontwikkel word soos om te loop, te dink, te lees, om somme te maak.

Iemand wie se breinpaaie vernietig is, kan gehelp word om nuwe paaie te bou waarlangs hierdie vaardighede ontwikkel kan word.

Die Doman-instituut het ‘n kliniek in Philadelphia in Amerika waar kursusse aangebied word om ouers op te lei om hul breinbeseerde kind te help om nuwe breinpaaie te bou. Hulle het destyds ook pas ‘n nuwe kliniek in Engeland oopgemaak en ons het besluit om ‘n kursus daar te gaan volg.

Op ‘n dag het ons saam met ‘n groepie ouers van breinbeseerde kinders by die instituut se kliniek in St. Briavels op die grens van Wallis bymekaargekom.

Pasgebore kinders het hul eie manier om van vroeg af die pad oop te maak waarlangs hulle leer om te loop, te dink, nuwe kennis in te neem.

Hulle begin deur aanvanklik plat op hul maag te seil, dan te kruip en uiteindelik om op te staan en met wankelende treë te loop.

Terselfdertyd word die pad vir die ontwikkeling van hul denk- en leervermoëns oopgemaak. Hier is ons geleer hoe om ons kind te help om hierdie pad van voor af oor te bou.

Sy moes elke dag, sewe dae per week, vir minstens drie jaar lank ‘n sekere afstand op haar maag seil, dan kruip, die sporte van ‘n leer wat tussen twee hoë punte hang vasgryp en met haar hande van die een sport na die ander oorswaai na die anderkant.

Hierdie en talle ander fisieke oefeninge moes sy binne ‘n sekere tyd voltooi terwyl my vrou met ‘n stophorlosie tydhou.

Daar moes ook elke dag ‘n nuwe stel flitskaarte vir haar lê en wag waarmee sy verskillende voorwerpe en begrippe moes aanleer.

Die flitskaarte, wat dag na dag gemaak moes word, het bestaan uit ‘n duidelike afbeelding van ‘n voorwerp met die naam daarvan in maklik leesbare skrif langsaan geskryf.

Benewens seil, kruip, ander fisieke oefeninge en flitskaarte lees, moes ons dogter ook elke dag ‘n spesiale masker van tyd tot tyd opsit waarmee haar inname van suurstof beperk word sodat sy, die oomblik as die masker afgehaal word, instinktief ‘n lang ruk veel dieper as normaalweg asemhaal en só meer suurstof na haar brein deurstuur.

**Teorie word werklikheid**

Ons het nie lank gewag om positiewe resultate te begin sien nie. Ons kon baie gou met verwondering kyk hoe sy woorde begin herken, krom en skeef begin skryf, hoe sy, danksy die oefeninge en die masker wat sy elke dag vir ‘n rukkie moes dra, baie gou superfiks geraak het.

Nog voor die kursus in St. Briavels begin het, kon ons eerstehands sien hoe Doman se metodes teorie in die werklikheid gestalte laat kry.

‘n Egpaar wat saam met ons die kursus sou deurloop se babaseuntjie was as gevolg van breinskade van geboorte af verlam. Hy het tot op daardie stadium bewegingloos in sy bedjie gelê.

Die personeel by die kliniek het ons almal nader geroep, die baba se kleertjies uitgetrek en hom op sy magie op ‘n lang, breë plank laat lê. Iemand het die een punt van die plank begin oplig totdat die baba stadig op sy magie teen die plank begin afseil het.

Voor die tyd het hy met ‘n strak, beweginglose gesiggie na die wêreld om hom gelê en kyk. Toe die plank opgetel word, het sy ogies benoud rondgekyk maar toe hy al hoe vinniger en vinniger vorentoe begin afgly, het daar skielik ‘n vrolike, breë glimlag om sy mondjie verskyn.

Dit was sy eerste ervaring dat sy liggaam self kan beweeg en hy het begin kraai van die lag. Sy ouers het in trane uitgebars. Agterna het hulle gesê dit was die eerste keer in sy lewe dat hul kind vrolik gelyk het, laat staan nog hardop lag!

## Vordering

Ons het self ook iets van dié vrolikheid beleef toe ons eendag, halfpad deur ons dogter se kursus, ‘n blommewinkel instap.

Ons dogter het skielik opgewonde geskree: “Protea compacta!” – die blom voor haar en die naam was die onderwerp van haar jongste flitskaart!

Haar vordering was merkwaardig. Die kind wat volgens die sielkundige nooit sou kon lees of skryf nie, het ná ‘n paar maande elke aand hardop uit haar Bybel begin lees. Sy het begin om kort boodskappies in ‘n krom en skewe handskrif te skryf.

Haar vaardighede om te lees en te skryf, is daarna in ‘n skooltjie wat ons saam met ander ouers van leergestremde kinders begin het, verder geslyp.

Toetse het in dié tyd gewys dat die skade aan haar brein hoofsaaklik in die corpus callosum, die verbinding tussen die linker- en regterbrein, lê.

Sy het ‘n kreatiwiteitstoets afgelê en die toets is aan die bekende kreatiwiteitskenner prof. Paul Torrance van Georgia in Amerika gestuur.

Prof. Torrance het laat weet dat haar regterbrein “buitengewoon briljant” is, maar dat die slim boodskappe wat in

die regterbrein gegenereer word as gevolg van die skade aan die verbinding tussen die twee breinhelftes nie die linkerbrein bereik sodat sy sinvol daarop kan reageer nie. Sy sukkel om verbande tussen dinge te lê.

Kort daarna het sy egter ook die probleem om verbande tussen dinge te sien, begin oorbrug.

Terwyl ons op ‘n dag in ‘n wildtuin na ‘n groot swerm aasvoëls staan en kyk het wat stadig in die lug bokant ons draai, het sy skielik gesê: “Dis darem jammer van die breinskade-ding. Ek is volgende jaar 17, as ek nie breinskade gehad het nie sou ek volgende jaar soos my suster universiteit toe kon gaan…”

**‘n Onmisbare gesinslid**

Sy het later getrou, twee pragtige kinders in die wêreld gebring en toe sy en haar man se paaie ná ‘n paar jaar skei, het sy, haar suster, my vrou en ek die twee kleintjies saam-saam grootgemaak.

Vandag is sy ‘n onmisbare lid van ons huishouding. Sy sorg byvoorbeeld dat ons twee oues van dae se stygende vergeterigheid elke dag netjies uitgestryk word – as iemand nie ‘n persoon se naam kan onthou nie, roep ons haar nader want sy onthou feitlik elke mens met wie ons te doen gehad het se naam.

Haar twee kinders is bykans 30 jaar jonger as sy, maar hulle is briljant, en volgens sielkundiges het hulle wat haar verstandsouderdom betref, haar al lankal verbygesteek.

Hulle noem haar nie ma nie, maar op haar naam. Sy en die twee is drie kinders wat heerlik saam speel en lag, want op ‘n vreemde manier is sy steeds die dogtertjie met die twee kuiltjies en laggende donker oë.

**Is dit blote wensdenkery?**

Het ons ooit by die slim kind agter die breinskade uitgekom of was dit blote wensdenkery?

As ‘n groot droogte dreig om die Boesmanland se mense finaal plat te slaan, soek hul oë voortdurend in die donker somernagte flikkering van blitse op die horison, flikkeringe wat sê die eerste reënbuie is van die Kalahari se kant af op pad na hul wêreld.

Ons het na flikkeringe in ons kind se oë bly soek.

Soms het die weerlig sommer hier, agter die eerste bulte, begin uitslaan – soos toe ons haar by ‘n bekende skool vir kinders met leergestremdhede wou inskryf om haar leer- en denkvermoëns op ‘n meer tradisionele pad verder te probeer ontwikkel.

Sy is afgekeur omdat sy volgens hulle “te normaal” was om daar opgeneem te word.

Haar aantreklike voorkoms en vrolike geaardheid het gemaak dat haar man maande lank by ons gesmeek het om met haar te trou.

Ondanks ons waarskuwings en lang verduidelikings het hy voet by stuk gehou en ons het uiteindelik teësinnig ingestem.

Die huwelik het amper ses jaar gehou voordat hy op ‘n dag stil-stil uit haar en hul twee kinders se lewe verdwyn het...

Omdat sy haar eie kinders op so ‘n wonderlike wyse grootgekry het, het ons haar gehelp om as hulp by ‘n kleuterskool aangestel te word.

Sy het geblom in haar nuwe betrekking, maar ná drie maande is sy ontslaan – volgens die hoof het sy uitstekend met die kleintjies gewerk, maar sy moes ook vorms invul en dit kon sy nie regkry nie.

“En ja, sommige van die kleuters se ouers het gehoor dat die nuwe hulp breinskade het en so iemand behoort volgens die ouers darem regtig nie met hul kinders te werk nie...”

Ons het ver paaie geloop om by stukkies normaliteit agter ons kind se breinskade uit te kom.

Ons het op die lang tog wonderlike mense leer ken wat ons help soek het: Tony Buzan met sy “mind maps”; Georgi Lozanof, die man wat die wêreld geleer het om nuwe tale blitsvinnig aan te leer; dr. Luis Machado van Venezuela, die vader van Project Intelligence, ‘n kragtige program om die leerproses te versnel en denkvaardighede te ontwikkel; Edward de Bono met sy teorieë oor laterale denke …

Hulle het ons oortuig daar ís ‘n manier om by die heel mens agter ons kind se breinskade uit te kom.

Dat ons nog daar sál uitkom!

- **Die skrywer van hierdie storie het gevra om anoniem te bly om die identiteit van sy dogter te beskerm.**

- **Illustrasies is deur Roann Louw gedoen.**

Terug na Inhoud

# 20. ‘n Wintertyd van lank, lank gelede

(Die Burger, 28 Maart 2017)

Annelie Botes

In my wese is ek ‘n wintermens. Hoe dikker die ryp soggens lê, en hoe natter en gryser die dae, hoe meer word my energie.

Om in ‘n wollerige kamerjas toegedraai te wees en te sit en skryf terwyl die reën van die geute afdrup en die kat met ‘n

ingedraaide kop op die hoek van my lessenaar opgekrul lê, laat my kreatiwiteit toeneem.

Onlangs het ‘n stuwing van lewenslus my gepak. Soggens wanneer ek die kamergordyn ooptrek en die venster oopstoot, kan ek onmiskenbaar ruik die seisoen draai herfskant toe.

Die tyd is naby vir flennielakens en winterkos. Ertesop met handgekniede oondbroodjies. Beesstertbredie en stampkoring. Herderspastei en kaneelpampoen. Souskluitjies. Doekpoeding. ‘n Beker warm melk teen slaaptyd. ‘n Warmwatersak met ‘n gebreide dikwoljassie.

En die afwesigheid van vlieë, muskiete, bergwinde wat jou lippe verskurf en die hoogdagson wat ‘n pynkol op jou kroontjie bak.

My ma het geglo Paasnaweek is die tyd om pronkertjies, ranonkels en anemone te plant. Maar eers moet die tuin wintervoeding kry. Dan ry my  pa met sy Chev-bakkie ‘n toring kraalmis aan werf toe daar op die plaas.

Synde ‘n plaaskind, was beesmis nooit iets waarvoor ek gegril het nie, want beeste eet gras, en droërige beesmis ruik na kompos.

In die Junievakansie het ek en my sussie gereeld op die mishoop gespeel. Die mis fyngevryf en ‘n oond geprakseer uit klippe om mispasteie te bak in sardientjieblikke. Of dit in

verfblikke gemeng tot ‘n pasta om die pophuisvloer te smeer. As ons skoene nat was en ons voete ysig, het ons ons voete in die komposhoop gedruk. Want binne-in die komposhoop was dit knus en louwarm.

Die wintervakansie was ook die tyd vir grootskaalse tolletjiebrei. Lang, kleurvolle slangetjies wat langerlaas plat opgerol en vasgeryg is om kamma-kamma matjies te word in ons pophuis.

Of ons stop die tolletjiebuise met varksemels en glo ons maak wors.

Buite die pophuis slaan ons ‘n renosterbosvuurtjie aan en kook sop in ‘n ertjieblik. Allerhande onkruide wat ons oes om sop mee te kook. Maar in óns kop is dit gortsop om te voer vir ons poppe, wat iedereen bromkaatjies het. Die sop wat die vinnigste beterskap bring, is wanneer my broer met sy windbuks ‘n spreeu skiet en ons die vere pluk en voëlvleis saam met die sop kook.

Hoe ouer ek word, hoe meer intens hunker ek na die ongekompliseerde onskuld van my kinderjare. Toe ons in reëntye op ‘n blokkieskombers voor die Aga-stoof gesit en van Doringrosie en Sneeuwitjie gelees het. Of ons popklere met die swartyster gestryk het. Saans by die geel lig van ‘n paraffienlamp melkkos geëet het en niemand mog opstaan voordat my pa ‘n dankgebed gedoen het nie.

Voor hierdie winter moet die gryse ‘n parafienlamp koop. Wanneer die skemer neersak, wil ek dit aansteek. Sommer om die reuk van onskuld in te asem.

Terug na Inhoud

# 21. ‘Moenie ma’s wat borsvoed veneder nie’

(Die Burger, 5 Julie 2017)

**Elsabé Brits**

Die diskriminasie wat vroue ervaar wanneer hulle in die openbaar borsvoed, is van so ‘n aard dat ‘n organisasie hom nou beywer vir wetgewing wat dit onwettig sal maak om ‘n borsvoedende vrou te teister.

Anél Olsson, stigter van die Normalise Breastfeeding SA-veldtog, sê vroue word dikwels by winkels en restaurante uitgegooi en verneder. Sy meen dit moet ‘n strafregtelike oortreding wees om ‘n vrou wat in die openbaar borsvoed te verhinder om dit te doen of haar te teister.

“Die diskriminasie kan baie subtiel wees, soos mense wat na ‘n vrou wys, lag of die kop skud. Daaraan kan ‘n mens niks doen nie. Maar dan is daar aggressiewe optrede waar ‘n vrou aan die arm geneem en uitgegooi word of gedwing word om op te hou. Daaraan kan jy iets doen,” sê sy.

Daar word ook by die werkplek vir vroue vertel daar is nie geriewe of tyd vir hulle om borsmelk te pomp nie.

Olsson sê dit gaan oor meer as net die beginsel van die saak. Meer babas sal in werklikheid borsmelk kry as vroue gesteun word om te borsvoed. Dit moet genormaliseer word. Dit is ‘n kwessie van kinderregte en vroueregte, sê sy.

Die organisasie wil nie vir alle ma’s vertel hulle moet in die openbaar borsvoed nie, maar dié wat dit wil doen, moet “gekoester en veilig voel om dit te doen. As ons dit nou doen, sal dit teen die volgende generasie genormaliseer wees”.

Tans is daar nie skoon, gerieflike plekke vir vroue wat iewers uit die openbare oog wil sit en borsvoed nie. Olsson sê ‘n plek waar doeke omgeruil word, is “nie ‘n plek om te borsvoed net omdat daar ‘n stoel is nie. Dit bly ‘n babatoilet”.

Die organisasie sê borsvoeding en ‘n vrou se borste is normaal. “Wanneer ‘n vrou in die openbaar borsvoed, koester haar. Vra of jy iets vir haar kan doen en as sy sê sy is oukei, laat haar in vrede,” sê Olsson.

Terug na Inhoud

# 22. ‘n Pleister teen griep is aan die kom

(Die Burger, 5 Julie 2017)

**Elsabé Brits**

‘n Pleister met piepklein oplosbare naaldjies wat pynloos die griepentstof in die vel vrystel, word ontwikkel.

Dié nuwe tegnologie was reeds suksesvol in die eerste fase van kliniese toetse op mense, toe die uitslae veilig en doeltreffend was.

Die studie wat deur die Emory-universiteit en Georgia-instituut vir Tegnologie in Amerika gelei is, het pas in die vaktydskrif *The Lancet* verskyn.

Die pleister het mikronaaldjies en lyk baie soos ‘n nikotien-pleister. ‘n Mens druk dit teen die vel en die naaldjies – wat uit die entstof bestaan – los op. Ná 20 minute kan dit verwyder word, volgens die navorsers.

Een van die voordele is dat dit ‘n jaar op die rakke kan bly en versprei kan word sonder dat dit soos die spuitmiddel in die koelkas gehou hoef te word. Die idee is dat mense uiteindelik die pleisters by die apteek kan gaan koop en dit self toedien, in stede daarvan om ‘n inspuiting te kry.

Volgens *The Lancet* was daar ná ses maande geen newe-effekte nie en die mense het ook nie griep gekry nie. Dit is

egter net die eerste fase van die kliniese toetse en net 100 mense tussen 18 en 49 is betrek. Verdere toetse sal nog volg.

Dr. Nadine Rouphael van die Emory-universiteit, wat die studie gelei het, sê in ‘n verklaring al is die aanbeveling dat mense die griepentstof moet kry, is daar baie wat dit steeds nie kry nie. Die pleister sal dit dalk makliker vir hulle maak om dit self by die huis te doen.

Dit kan ook maklik weggegooi word omdat dit nie ‘n skerp voorwerp soos ‘n naald is nie.

Terug na Inhoud

## 23. Jou troeteldiere kry ook koud

(Byderhand, 24 Junie 2017)

‘n Mens vergeet soms dat die winterweer ook ons wollerige huismaats affekteer. Daarom moet spesiale sorg tydens die koue maande getref word om hulle veilig en gelukkig te hou. **Wendy Wilson** van die Centre of Applied Pet Ethology (COAPE SA) het ‘n paar wenke met **Adele Myburgh** gedeel.

Dat jou katte en honde tydens die wintermaande kouer gaan kry, is voor die hand liggend, maar wat van al die ander gevare wat met ysige weerstoestande gepaardgaan? Jy sal verbaas wees oor al die klein dingetjies wat in ‘n tragedie kan ontaard. Let op na die volgende:

• **Katte onder die motor:** Katte kruip soms onder die enjinkappe van motors in of slaap bo-op die wiele omdat dit so lekker warm is. Wanneer jy dan die motor aanskakel, kan die waaierband die kat beseer of selfs doodmaak, of hy kan onder ‘n wiel beland. Maak ‘n gewoonte daarvan om op wintersoggende met jou hand op die enjinkap te slaan, selfs al het jy nie self ‘n kat nie!

• **Troeteldiere in die motor:** Ons almal weet dat dit onverantwoordelik is om in die somer ‘n hond of kat in ‘n voertuig toe te sluit. Dit is net so erg in die winter, want die motor werk dan amper soos ‘n yskas en jou troeteldier kan verkluim as jy hom te lank daar los, veral oornag.

• **Medisyne:** Die winter beteken verkoue en griep vir die meeste van ons. Onthou net dat menslike medikasie skadelik vir diere is – hou dit dus buite hul bereik. Moet ook nie vir jou dier menslike medikasie ingee indien hy gedurende die winter siek raak nie – gaan spreek jou veearts.

• **Kaggels:** Min dinge is so lekker soos ‘n warm kaggelvuur of verwarmer in die winter! Maar wees tog versigtig dat jou hond of kat nie brandwonde opdoen nie. Plaas ‘n skerm voor die vuur en moenie kaggels oornag laat brand nie. Maak ook seker dat jou hond nie die verwarmer per ongeluk kan omstamp nie.

• **Hondehokke:** As jou hond gedurende die dag buite moet bly terwyl jy werk, sorg dat daar vir hom ‘n skuiling is. Dit moenie direk op die grond staan nie, want dit kan veroorsaak dat hitte verlore gaan.

• **Water:** Die meeste honde baljaar graag in die water, veral wanneer jy met hulle gaan stap. In die winter kan die water egter te koud vir jou hond wees. Hou die hond aan sy leiband of roep hom terug wanneer hy koers kies na die water.

• **Hou hulle warm:** As jy ouer troeteldiere of buitehonde warm wil hou, vermy elektriese komberse en oorweeg 2l-koeldrankbottels gevul met warm water wat jy tussen hul komberse indruk. Sakke gevul met graan of rys wat jy in die mikrogolf kan verhit, werk ook uitstekend.

• **Jassies:** Honde met korter hare kry vinniger koud en kan in die winter dalk ‘n hondejassie nodig kry. Maak net seker dat die jassie droog bly – dit kan dalk nat raak wanneer hy buite rondloop. Koue kledingstukke kan tot hipotermie lei. Hou ook ‘n ogie oor jou honde terwyl hulle die jassies aan het, want hulle kan daarin verstrengel raak.

Terug na Inhoud

# 24. Tannies is die gom van enige gemeenskap

(Die Burger, 28 Maart 2017)

Jeanette de Klerk-Luttig

Wanneer word ‘n vrou ‘n tannie? Is dit wanneer jy een oggend afkyk en besef jou knieë is in die nag omgeruil, want die knieë wat jy sien, is beslis nie jou knieë wat jou tot hier gedra het nie.

Of is dit wanneer jy sukkel om aan die jong man in die winkel te verduidelik dat jy nie sy entoesiasme oor die opgradering van jou selfoon deel nie? Of is jy ‘n tannie wanneer jy onverklaarbaar hartseer word as ‘n wildvreemde baba gedoop word?

En hoe ken ‘n mens ‘n tannie uit? In die verlede was dit maklik: Tannies het dikwels crimplene-rokke, stewige skoene en groot handsakke met pepermente in gedra. Hul hare was dikwels netjies ge-“perm”, en hulle het met koeksisters en melkterte kerksale gebou. Tannies kon truie met kabels brei, konfyt kook, koek bak en in die koor sing. Hulle het dikwels laprose op hul rokke gedra en Sondae op hul hoede. Tannies het nie net op begrafnisse gehuil nie, maar ook stilletjies wanneer ‘n bruid met die paadjie in die kerk afgestap het.

Baie tannies het los boarms en sagte hande gehad waarmee hulle hul eie en ander se kinders verpleeg en getroos het. Maar

jy moes regtrap met tannies. In ons buurt het hulle jou dadelik huis toe gestuur om te gaan leer as jy in eksamentyd te vroeg op straat gespeel het, en jou vinnig reggehelp as jou “asseblief” en “dankie” nie gou genoeg gekom het nie.

Ons sou nooit droom om ‘n tannie te “jy” of te “jou” nie; daarvoor het ons te veel respek vir hulle gehad. Maar ook “mevrou” en “u” het glad nie gepas nie.

Deesdae is dit baie moeiliker om tannies uit te ken, want hulle lyk en doen anders. Tannie Ans Botha rig ‘n Olimpiese en wêreldkampioen af, en atlete wêreldwyd wil deur dié fenomenale 74-jarige oumagrootjie afgerig word.

Deesdae se tannies stap die Camino, skryf digbundels, hardloop marathons, bedryf ondernemings en studeer verder. Hulle bak nie koeksisters nie en maak selde konfyt, hulle “bant” en versap groente en vrugte, behoort tot leeskringe, doen Pilates en leer vreemde tale. Hulle brei nie meer truie nie, maar is dikwels betrokke by projekte om die lewensgehalte van die vroue en kinders van hul dorp te verbeter.

Maar hulle huil tog nog stilletjies wanneer ‘n bruid by die paadjie afgestap kom, hulle hou nog hul kleinkinders op dieselfde beskermende manier vas en bid steeds stilweg dat die pad van die baba wat gedoop word, mooi sal loop. Hul hart

is ook diep bekommerd en hartseer wanneer weerloses swaarkry, en hulle probeer iets daaraan doen.

En hul boarms verskil nie soveel van die tannies van die vorige geslag nie.

Sonder tannies kan geen gemeenskap floreer nie, want hulle is die gom wat families, buurte en gemeenskappe aan mekaar bind.

Terug na Inhoud

## 25. Werk slim met jou mediese uitgawes ná aftrede

(Byderhand 24 Junie 2017)

Ons leef langer danksy verbeterde tegnologie en leefstyl-bewusmaking, daarom is dit belangrik om stygende mediese uitgawes by jou aftree-beplanning in te sluit. **Mandi Botha** het gaan ondersoek instel na opsies waarvan jy dalk nie bewus is nie.

Mediese fonds-premies vorm ‘n noodsaaklike deel van finansiële beplanning en die ideaal is dat jy daarvoor sal begroot wanneer jy jou aftrede beplan. Die realiteit is egter dat baie mediese fonds-lede hul lidmaatskap heroorweeg na aftrede omdat die immer stygende premie onbekostigbaar word.

Annette Gericke van Cedar Healthcare in Bellville gee dikwels raad aan mense wat gereed maak vir aftrede. Sy beklemtoon dat dit beter is om liewer net af te skaal na ‘n meer bekostigbare, maar minder omvattende plan met minder voordele as om heeltemal sonder mediese dekking te wees.

In die geval waar jou inkomste drasties daal en die mediese fonds-premie onbekostigbaar word, beveel Annette aan dat jy minstens ‘n netwerk-opsie oorweeg. Dit bied hospitaalvoordele, chroniese voordele, asook die basiese dag-tot-dag-voordele by gekontrakteerde diensverskaffers, maar die premie word volgens jou inkomste bereken.

“Jy kan elke jaar in Desember binne jou fonds ‘n ander opsie uitoefen wat in Januarie in werking tree, sonder wagperiodes. Indien jy egter vrywillig tussen mediese fondse verwissel, mag daar ‘n wagtydperk van drie maande vir voordele wees. Die maksimum periode vir uitsluiting van reeds bestaande kwale is deesdae 12 maande. Mediese fondse mag gelukkig nie meer diskrimineer teen ouderdom nie en mag nie meer enige persoon afwys nie, ongeag ouderdom en siektetoestand.”

Sou jy ‘n minder omvattende plan kies om jou sak te pas, is dit wys om bykomende gapingsdekking uit te neem – dit is glad nie duur nie – om die risiko van bybetalings en tekorte tydens hospitalisering te verhoed.

Volgens Annette is daar sekere fondse wat lede wel toelaat om gedurende die jaar op te gradeer wanneer ‘n sekere lewensbedreigende situasie ontstaan, om sodoende onmiddellik te kwalifiseer vir meer voordele.

“Hierdie opsie voorkom dat jy van die begin af op ‘n duurder plan hoef te gaan om voorsiening te maak vir die onvoorsiene risiko’s. Jy kan dus eers opgradeer wanneer jy die voordele nodig het,” sê sy.

**Bestuur jou voordele reg**

Mediese fondse is verplig om voorgeskrewe minimum voordele (VMV) te betaal, ongeag van die plan wat jy kies. Dit sluit in die behandeling en medikasie van 26 chroniese toestande wat mediese noodgevalle, hartbehandeling, en die behandeling van ‘n hele klomp kankers insluit, asook ongeveer 270 siektetoestande. Jou mediese fonds mag aandring dat jy vooraf magtiging moet kry, of by ‘n voordeelbestuursprogram moet aansluit voordat jou VMV in werking tree – vergewis jou van jou fonds se vereistes.

Maak seker dat jou chroniese medikasie geregistreer is onder die chroniese voordeel, anders word dit uit jou dag-tot-dag-voordeel of spaarvoordeel betaal en voor jy jou oë uitvee, is daardie voordele uitgeput. Sorg dat jy jou fonds se behandelingsplan vir jou geregistreerde chroniese toestand

ontvang. Dit word nie uit jou dag-tot-dag-voordeel gedek nie. En maak seker dat jou dokter die VMV-kodes gebruik vir hierdie konsultasies.

Wanneer ‘n eis afgewys word, kontak jou mediese fondskonsultant of -adviseur vir advies. Soms is daar ‘n kode wat foutief is op die rekening of daar kort ‘n motivering van jou spesialis, die korrekte eisprosedure is nie gevolg nie, of daar is bykomende voordele beskikbaar waarvan jy nie bewus is nie. Die dienste van so ‘n adviseur kos jou niks nie en maak die lewe baie makliker, ook wanneer vooraf magtigings vir prosedures verkry moet word.

## Belastingvoordele

Onthou, sodra jy 65 jaar of ouer is, skop verhoogde belastingvoordele in en mag jy ‘n groter persentasie van jou mediese fonds-bydraes en -uitgawes van jou belasbare inkomste aftrek. Jou naaste SARS-tak sal graag help, of skakel die SARS-kontaksentrum by 0800 007 277.

## Gebruik welstandsklinieke

Welstandsklinieke vir basiese mediese sorg soos dié by Dis-Chem en Clicks kan groot besparing op mediese uitgawes teweegbring, veral wanneer jy nie ‘n omvattende mediese plan met dag-tot-dag-voordele het nie. Maak gerus daar ‘n draai vir

uiters bekostigbare wondbehandeling, bystand met geringer siektetoestande, bestuur van chroniese toestande, toetse vir cholesterol, bloedsuiker, papsmere, prostaat- en bloeddrukvlakke, inspuitings en inentings, en selfs die uitspuit van ore wat met was verstop is. Die lys is eindeloos. Selfs hospitaalplanne sluit gratis siftingstoetse in, maar ‘n duur dokterskonsultasie om die toets gedoen te kry, weerhou lede dikwels daarvan om hierdie gratis opsie uit te oefen – hier is jou antwoord, teen ‘n breukdeel van die prys.

Terug na Inhoud

# 26. INHEEMSE trots

WAT GEORGE EN JORETHA GRIB SES JAAR GELEDE OP KLEIN SKAAL EN MET BAIE LIEFDE OP JANSEKRAAL NABY CITRUSDAL BEGIN HET, IS VANDAG DIE GROOTSTE AANPLANTING VAN SERRURIAS IN DIE LAND. DEUR MARIÉ ESTERHUYSE. FOTO'S LIEN BOTHA

Dit is nog donker as Joretha Grib op Jansekraal naby Citrusdal die dag se bestelling vir hul serrurias (*Serruria florida*) op die internet kry. Dis tyd om aan die werk te spring, want môre moet dié blomme, netjies verpak, op die winkelrakke pryk.

Jansekraal lewer gedurende die besigste tyd van die seisoen tot 800 bosse serrurias per dag aan ‘n bekende kleinhandelaar wat dit hoofsaaklik in hul winkels in die Wes-Kaap en Gauteng

versprei. Die Gribs het verlede jaar 27 000 bosse hiervan aan dié winkelgroep verkoop. Die serruria staan ook algemeen bekend as “Die trots van Franschhoek” of “Blushing bride” en is deel van die *Proteaceae-familie*.

“Aan die begin van die seisoen is dit asof ‘n benoudheid my beetpak. Ek kan nie anders as om te wonder waar gaan ons met al die blomme heen nie. Ons kyk elke dag of die blomme reg is om te pluk en wanneer ons daardie eerste bosse sny, begin die adrenalien vloei!” vertel Joretha wat vir dié deel van die boerdery op Jansekraal verantwoordelik is. George hanteer die sitrus en rooibostee op die plaas.

Daar is sowat 10 000 serruria-plante op Jansekraal. Dié plante het nie natuurlik hier voorgekom nie, maar aard baie goed in die sanderige leemgrond. Joretha het in 1983 haar eerste serrurias by ‘n kweker in Franschhoek gekry om in haar tuin te plant. Sy het van die blomme aan padstalle verkoop. Vandag kom al die serrurias op die plaas van die oorspronklike plante af. Dit is eers van saad gekweek, maar nou maak hulle nuwe plante van steggies.

“In 1999 het die kleinhandelaar aan wie ons die serrurias verskaf, ons sitrusboerdery op Jansekraal besoek. Daar was ‘n bossie serrurias op die tafel wat ek in my tuin gepluk het. Hy wou weet waar dit vandaan kom en het gevra of ons dié

blomme vir hul gebruik kan aanplant. Van toe af het die blomboerdery net gegroei.”

Hulle maak self bosse van die blomme pleks om stingels serrurias te verkoop. “Dit is ‘n fantastiese manier van werkverskaffing vir die vroue op Jansekraal en die nabygeleë dorpie Saron. Dit gee ook soveel meer werksbevrediging om te weet die bosse wat in die winkels is, het ons op die plaas gemaak. Ons het die werkers verlede jaar na een van die winkels geneem. Dit was vir hulle fantasties om hul handewerk op die winkelrakke te sien.”

Elke dag word daar net genoeg blomme vir dié dag se bestelling gepluk. “Die plukkers sit 50 stingels in ‘n emmer sodat die vroue by die pakstoor presies weet hoeveel bosse hulle van elke emmer se serrurias moet maak. Ons kweek blomme soos laventel, geraldton-wasplante en ander soorte fynbos om saam met die serrurias te gebruik. Die vroue sit ook die sellofaan om en plak die etikette en sakkies met blomvoeding daarop. Van hier af gaan dit net so op die rak,” vertel Joretha.

Die blomseisoen begin einde Mei en duur tot aan die begin van Oktober. Elke plant blom net een keer per seisoen. In die middel van Oktober begin hulle snoei en dan word steggies gemaak. Van die ander gewasse op die plaas word organies

verbou en hulle probeer die serrurias ook so organies moontlik kweek.

Gehalte is vir Joretha belangrik. Hulle sit net die beste blomme in die bosse. Later in die seisoen, wanneer dit kouer word en die blomme se kleur ligter is, begin hulle na Amerika en Europa uitvoer. Die oorsese mark verkies die blomme só.

**Joretha se suksesresep**

• Doen eers jou huiswerk voor jy só ‘n boerdery aanpak. Daar is kenners wat jou hiermee kan help. ‘n Mens kan nie net begin plant nie. Maak seker jy plant die regte blomme op die regte plek.

• Ons doen moeite met grond- en blaarontledings om te kyk hoeveel bemesting ons by die water moet voeg. As ‘n plant die regte behandeling kry en nie aan stres ly nie sit dit die volgende seisoen sy beste voetjie vir jou voor.

• Wanneer ons snoei, kyk ons eers wat die vraag die vorige seisoen was. Afhangende daarvan, snoei ons die plant dat dit óf blomme met lang stele óf blomme met korter stele sal gee.

• Wees betrokke by die boerdery. Ek loop elke dag saam met die plukkers deur die land om te kyk wat ons daardie dag moet pluk.

• Sorg vir die mense wat vir jou werk. Sonder hulle kan jy nie slaag nie.

• ‘n Mens moet ‘n vennoot hê. As dit nie vir George se ondersteuning en sy liefde vir die blomme was nie, kon ek dit maar los. En ek glo die blomme is ‘n geskenk van Bo. Dit het op die regte tyd in ons lewe gekom.

**Maak só om jou serrurias langer mooi te laat lyk**

• Plaas die blomme so gou moontlik in water ná dit gekoop is.

• Sny 3 cm van die stele af om seker te maak dat daar nie ‘n lugborrel is wat keer dat die stele water opsuig nie.

• Meng die blomvoeding wat jy saam met die blomme kry met skoon water. Sorg ook dat die blompot mooi skoon is.

• Serrurias blom in die winter en hou nie daarvan om warm te kry nie. Moet dit dus nie in ‘n vertrek sit wat te warm is nie.

• Vervang die water sodra dit troebel raak. As dit gebeur, suig die stele nie meer water op nie en die blomme sal gou verlep.

• Serrurias behoort sowat twee weke lank in jou huis mooi te bly. Dié blomme lyk ook ewe pragtig as hulle net so gelos word om te droog.

**Só is die *Serruria florida* vir die nageslag gered:** Lionel Baker, broer van die argitek sir Herbert Baker, het in 1900 in

die Anglo-Boereoorlog saam met ‘n vriend in die Franschhoekberge gestap. In ‘n baie afgeleë kloof het hulle op 'n klomp *Serruria florida*-plante afgekom wat op ‘n kaal stuk sanderige grond gegroei het. Baker het nie geweet wat dit was nie, maar dadelik besef dié blomme is spesiaal. Hulle het van die blomme gepluk en aan ‘n kenner gestuur. Hy het laat weet dat dié spesie geslagte lank “verlore” was en as uitgesterf beskou is. Hulle het van die plante se saad gaan versamel en so dié pragtige blom vir die nageslag gered.

Terug na Inhoud

# 27. ‘n Karbegrafnis in die Karoo

(Die Burger, 25 Mei 2017)

**Hein Eksteen**

Die aangewese plek met ‘n gepaste swaarmoedigheid vir die eerste motorbegrafnis in Suid-Afrika is die Tankwa-Karoo.

Dis dor. Die bossies staan vaal en skamel. ‘n Verwaarloosde wit hond drafstap op pad na waar ‘n rokie trek en kosseine na hom stuur.

Die begrafnisgangers, uitgevat vir die gewyde geleentheid, kom stuk-stuk by die ontmoetingsplek iewers tussen Karoospoorts en die Tankwa-padstal bymekaar. Vure brand. Wors braai. En

die sakrament word mildelik geneem en uitgedeel. Die wegloophond kry ook syne.

Volgens Pieter Andersen, stigter en indoena van die Nuts & Bolts-tydren, moet deelnemers se voertuie van 1986 of vroeër dateer. Dit nou omdat deelnemers sentimentele waarde heg aan motors en bakkies uit daardie jare. Almal se pa, oupa, of oom het mos een gehad.

Hierdie was die motors wat die manne in jou kinderjare warm gemaak het met tuisgemaakte turbo's, versier met chroomvellings. So loop jy jou vas teen 'n 1976 Mazda 1000, 'n 1974 Ford F100 en sommer 'n Ford F250 met 1971 op sy geboortesertifikaat. Omtrent 50 ander bejaardes staan ook al gereed.

Die motor waarop almal egter wag, kom later agterop 'n sleepwa agter Dup Fourie se Cruiser aan. Dis 'n 1979 Peugeot GR.

Leon Mostert, die man agter die stuurwiel tydens die lyk se avondrit, vertel: "Daar teen die Ganaggapas, hoeka in die Tankwa-Karoo, kry die ou toe mos enjinprobleme. Hy gooi nog petrol oor, maar daar slaan die spulletjie toe als aan die brand.

”Ouens het probeer om die vlamme met sand dood te gooi, maar dit het nie gewerk nie. Toe blus ek die vuur met ‘n drieliterboks-Robertson Sauvignon Blanc.

“Ná 40 minute loop die mouter weer. Daar’s niks wat ‘n *rally*-en *stock* car-mekênniek nié langs die pad kan heelmaak nie.”

Die Peugeot se doodsnik was weer eens in die Tankwa-Karoo. Hierdie keer egter teen die Oubergpas. Al vier die skokbrekers het morsaf gebreek. Die uitlaatstelsel het op die grond gelê. Kapoet.

Vertel Pieter: “Toe besluit ons: Voordat iemand weer probeer om die kar reg te maak, begrawe ons hom eerder.”

Almal pak die laaste stuk stowwerige pad na die Tankwa-padstal toe aan. Iemand laat weet: “Miskien moet hierdie rondloperhond Nuts & Bolts se gelukbringer word.”

André Stander laai die brak terstond saam met hom in sy kar. En doop hom Nuts.

Walter Lange, mede-eienaar van die Tankwa-padstal, het vooraf die graf met sy geel masjien gegrawe. Die begrafnisgangers neem stelling om die oop graf in. Die Peugeot word neus eerste ter aarde bestel.

Johan Moelich lewer namens die dooie ‘n elegie: “Nou ja, *boys* en *girls* van Nuts & Bolts, dis tyd om te groet. Gaan in vrede en

doen net goed. Kom kuier so af en toe vir ‘n koue bier en ‘n lekker lag. Ek sal hier, gat omhoog, vir julle bly wag.”

Benewens eendersdenkende mense wat van ou karre, koue bier en stofpaaie hou, gaan Nuts & Bolts merendeels oor kanker en die bewusmaking daarvan.

Pieter vertel: “Ons ondersteun onder andere kinders wat aan kanker ly en het verlede jaar R250 000 ingesamel om hulle te help.”

Rikus Visser is ‘n sprekende voorbeeld. Tydens verlede jaar se ren het hy gehoor van testikulêre kanker en vir ‘n ondersoek gegaan. Hy het wel kanker gehad, maar is só vroeg gediagnoseer, hy het chemo-behandeling vrygespring.

“Ek sal nooit weer ‘n ren misloop nie,” sê Rikus.

Rus in vrede, ou bloue. En Nuts, ‘n mooi lewe vorentoe.

Terug na Inhoud

# 28. Ken die agtergrond van gloukoom

(Die Burger, 3 Maart 2017)

In Afrika het ongeveer 4% van mense oor 40 jaar ‘n oogsiekte wat later kan lei tot algehele blindheid. Dit heet gloukoom en dit is dalk tyd dat jy meer daaroor uitvind en jou oë daarvoor laat

toets sodat jy nie deel van hierdie statistiek word nie. **Danielle Daniëls** het meer gaan uitvind.

## Wat is gloukoom?

- Gloukoom verwys eintlik na ‘n hele familie van oogsiektes.
- Die algemene kenmerk van hierdie siekte is progressiewe atrofie (degenerasie) van die oogsenuwee (optiese senuwee), wat aan die begin net jou kantvisie (periferiese visie) verswak. Jy kan egter later tonnelvisie kry of selfs (in onbehandelde gevalle) heeltemal blind word.
- In hierdie gevorderde stadium van gloukoom, is daar ‘n abnormale uitvloei van vloeistof deur die binnekant van jou oog wat plaasvind, of jou oog produseer net eenvoudig te veel vloeistof.
- Die meeste gevalle van gloukoom gaan gepaard met verhoging in intraokulêre druk, hoewel dit in sommige gevalle ook met normale of selfs lae intraokulêre druk kan voorkom.
- Onbehandelde gloukoom lei in die meeste gevalle tot permanente gesigsverlies. Dit maak vroeë diagnose en behandeling uiters belangrik in die hantering van hierdie siekte.

- Gloukoom is ook die oorsaak van 15% van blindheid by pasiënte met oogsiektes.

## Simptome en diagnosering

Glukoom het meestal aanvanklik geen simptome nie. Eers wanneer dit ver gevorderd is, sal jy agterkom dat jou visie begin verswak. Dit is dan gewoonlik reeds te laat om die visie wat beskadig is, terug te kry. Behandeling kan egter steeds verdere verlies van visie voorkom. Daarom is vroeë diagnose uiters belangrik. Gloukoom word gewoonlik tydens ‘n roetineoogondersoek deur ‘n oogkundige of oftalmoloog gediagnoseer, deur middel van formele oogdrukafmetings en ‘n deeglike ondersoek van die optiese senuwee. Die oftalmoloog sal ook gesigsveldtoetse met jou doen en foto’s van jou oë se optiese senuwee neem.

## Wie kry gloukoom?

- Dit kom meestal voor by persone ouer as 30, maar kan selfs ook vroeër voorkom.
- Ouderdom is die groot risikofaktor. Kroniese oophoek-gloukoom affekteer veral mense oor 40, maar mense ouer as 35 moet hul oë ten minste elke twee jaar laat toets.

- Jou kans om gloukoom te ontwikkel is hoog indien ‘n nabye familielid dit het of gehad het. Persone met miopie (bysiendheid) se kans om gloukoom op te doen, is ook aansienlik hoër.
- Indien jy ‘n risikogeval is om gloukoom op te doen, of reeds vroeër ‘n oogoperasie ondergaan het hiervoor, moet jy ten minste jou oë een keer per jaar deeglik laat toets.
- Babas kan ook gloukoom ontwikkel of selfs daarmee gebore word. Dit staan bekend as kongenitale gloukoom. Dit is nie pynlik vir die baba nie, maar die oog of oë sal groter as normaal voorkom, soms met ‘n dowwe glasagtige voorkoms.
- Indien jy diabetes het, is jou kanse ook aansienlik groter om gloukoom te ontwikkel.

**Soorte gloukoom**

- **Oophoekgloukoom (die algemeenste).** Druk binne die oog bou stadig op en vernietig jou sig geleidelik van die kant af. Dit veroorsaak gewoonlik geen pyn nie en daar is geen waarskuwingstekens nie. In sommige gevalle kan jy jou sig verloor, selfs al bly die druk binne perke.
- **Geslotehoekgloukoom (minder algemeen).** Druk binne die oog styg skielik en moet dadelik verlaag word om blindheid te voorkom. Met ‘n akute aanval kan erge pyn en

belemmerde sig voorkom. ‘n Chroniese vorm van geslotehoek-gloukoom geskied stadiger en dikwels sonder enige simptome.

- Ander vorms van gloukoom kan gekoppel word aan ‘n besering of inflammasie van die oog, ‘n katarak (vertroebeling van die ooglens), ‘n gewas in die oog, gevorderde diabetes (hoë bloedsuiker), uveïtis (ontsteking van die uvea), aangebore (babas met ‘n onvolledige oogontwikkeling) en ander genetiese oorsake.

**Behandeling van gloukoom**

Om gloukoom te behandel moet die druk in jou oog (intraokulêre druk) verlaag word. In breë terme word behandelings opgedeel in medikasie (oogdruppels), laserprosedures en chirurgie.

Oogdruppels is die algemeenste behandeling vir gloukoom en sal lewenslank gebruik moet word, en pille is net vir noodbehandeling en nie kronies nie. In gevorderde stadia van gloukoom is laserbehandeling en selfs chirurgie die antwoord.

- **Oogdruppels**. Die meeste mense kan oogdruppels gebruik sonder enige newe-effekte, maar die druppels kan

wel hoofpyn, oogirritasie, wasige of vae sig en ander simptome veroorsaak.

- **Pille.** Dit word soms saam met oogdruppels voorgeskryf, wat gewoonlik twee of drie keer per dag geneem moet word.
- **Laserbehandeling.** In sommige gevalle kan die oogdruk met oogdruppels en pille gereguleer word, maar sodra die medikasie newe-effekte begin veroorsaak, word laserbehandeling (trabekuloplastie, Iridex, mikropulslaserbehandling) aanbeveel.
- **Chirurgie.** As die eerste twee behandelings onsuksesvol, of laserbehandeling ongeskik is, word trabekulektomie, gloukoomkleppe en minimaal indringende gloukoomchirurgie, soos die iStent, aanbeveel.

**Nuwe metodes vir behandeling**

- Gevorderde, veiliger en meer doeltreffende tegnieke is nou beskikbaar, soos die inplanting van mikroskopiese prostetiese kleppe of dreinerings-toestelle in die oog.
- Die mees gevorderde hiervan is die iStent, ‘n 1 mm-mikroskopiese toestel wat slegs 0.3 mm hoog is, is die kleinste mediese toestel wat in die menslike liggaam ingeplant word wat tydens of na gloukoomchirurgie in die hoek van die oog geplaas word om te sorg dat jou oog

behoorlik dreineer sodat die druk permanent verlaag. Dis veilig met uiters min komplikasies en ‘n goeie suksessyfer.

- Nog ‘n voorbeeld van minimaal indringende gloukoomchirurgie is hoë-frekwensie sklerotomie (diep), waartydens ‘n mikroskopiese opening in die oog se dreineringskanaal gemaak word met ‘n eiesoortige diatermiese naald, om die uitvloei van oogvog na die are op die oog te bevorder.
- Die Xen Gel-inplanting en die Cypass is behandelings wat nog geimplementeer gaan word.
- In Suid-Afrika is van hierdie nuwe tegnologie reeds landswyd beskikbaar in vooraanstaande oogsentrums.

Terug na Inhoud

# 29. Lui daar gedurig klokkies in jou ore?

(Die Burger, 03 Maart 2017)

Soos jy ouer word ontwikkel jy gewoonlik gehoorprobleme, en daar is twee soorte gehoorverlies. **Daniel Daniëls** het meer gaan uitvind oor geleidende en sensories-neurale gehoorverlies en ook wat die gehoorprobleem tinnitus behels.

Vandag is Wêreldgehoordag en volgens die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO) word daar vanjaar gefokus op “Aksie teen gehoorverlies: maak ‘n gesonde belegging”.

Jou oor is die orgaan wat gehoor en balans in jou liggaam reguleer. Dit bestaan uit drie dele: die buitenste, middel- en binne-oor.

Onder die talle moontlike gehoorprobleme wat jy kan ontwikkel, is tinnitus (‘n gesuis in die ore) een van die algemeenste.

Volgens die Wêreldgesondheidsorganisasie het 20% van die bevolking een of ander graad van tinnitus.

**Wat veroorsaak tinnitus?**

Daar kan verskeie oorsake wees, maar die vernaamste faktore is geraasskade, sekere soorte medikasie en inflammasie. In die meeste gevalle is daar egter nie ‘n spesifieke verduideliking daarvoor nie.

Omdat dit net ‘n gesuis in jou ore is, gaan baie pasiënte ook nie dokter toe met dié probleem nie en probeer net daarmee saamleef. Wat jy egter moet besef is dat daar ‘n 80% kans is dat jy ook een of ander vorm van gehoorverlies het as tinnitus by jou gediagnoseer word.

Hoewel daar nie ‘n doeltreffende kuur vir dié gehoorprobleem is nie, is daar gelukkig wel maniere om die intensiteit van die gesuis te verminder.

## Hoe beïnvloed dit jou lewe?

Dit verskil van persoon tot persoon. Sommige mense se tinnitus pla hulle glad nie. Dan is daar ander wat tinnitus as ‘n geweldige las in hul daaglikse lewe ervaar. Baie vind dit ondraaglik. Daar is selfs mense wat sukkel om te slaap as gevolg van die lawaai in hulle ore.

Indien jy as gevolg van gehoorverlies ook aan tinnitus, kan jy stadigaan van die samelewing begin onttrek, wat dan ook ‘n sosiale probleem word.

Daarom is dit so belangrik dat jy vroegtydig hulp soek.

## Tinnitus en gehoorverlies

Omdat die kanse so groot is dat jy ook gehoorverlies het wanneer tinnitus by jou gediagnoseer word, kan die probleem dramaties verbeter word met die regte gehoorapparaat.

Omdat die apparate agtergrondgeluide effens versterk of demp, verdof dit die tinnitus-klank en hoor jy dit later nie meer nie.

Wanneer jy die apparate saans verwyder, neem dit gewoonlik twee tot drie ure voordat jy weer van die gesuis bewus word, maar dan slaap jy gelukkig gewoonlik reeds.

Onder die verskillende beskikbare behandelings wat jou tinnitus kan verbeter, is medikasie, tinnitusdempers, chirurgie, akupunktuur en mikronutriënte.

**Wat is dié mikronutriënte?**

Dit is ‘n wetenskaplike samestelling van ‘n verskeidenheid vitamiene soos vitamiene A, B, C, D en E, wat as antioksidante in jou liggaam optree en sodoende die inflammasie teengaan wat die tinnitus veroorsaak.

Dit neem ‘n paar maande vir die antioksidante om die toestand te verlig.

Indien jy hierdie spesiale samestelling neem, mag jy nie meer ander multivitamiene wat jy oor die toonbank gekoop het, gebruik nie.

Indien jy probleme met jou gehoor ervaar, laat toets dit sou gou as moontlik!

Terug na Inhoud

# 30. Pikkewyne ‘praat’ as hulle kos soek

(Die Burger, 18 Augustus 2017)

**Elsabé Brits**

Pikkewyne kommunikeer met mekaar as ‘n groep wanneer hulle gaan duik om kos te soek.

Dit is nou vir die eerste keer onder water bestudeer omdat navorsers daarin geslaag het om gentoepikkewyne se leefwêreld vanuit die voëls se perspektief te kon sien en hoor.

Kenners van die Koreaanse Poolinstituut het oor twee broeiseisoene klein, tydelike bio-opnemers op die koppe van dié pikkewyne geheg.

Volgens die navorsing wat gistermiddag in die vakjoernaal Scientific Reports gepubliseer is, is dit gedoen op die King George-eiland en Antarktika. Die bio-opnemers is aan tien individuele gentoepikkewyne vasgemaak en die data is ontleed.

Sodra die pikkewyne in die see duik om kos te gaan kry, is daar kommunikasie tussen hulle. Binne ‘n minuut nadat hulle ingeduik het, vorm hulle groepe.

Die navorsers meen die kommunikasie het meer daarmee te doen om saam te bly as ‘n groep eerder as om oor die kos self te kommunikeer.

Volgens die navorsing het die groepe wat meer gekommunikeer het ook nie so diep geduik nie en na nuwer gebiede geswem om daar te gaan soek vir kos. Wanneer hulle duik, is die groepe se kommunikasie verskillend, die frekwensie verskil, asook die duur daarvan. Dit is duidelik ‘n groeptaal “wat nog meer navorsing gaan verg”.

Die kommunikasie aan land is wel al deeglik bestudeer omdat ouers en kuikens dit gebruik om mekaar te herken, hulle “sing”, waarsku mekaar indien hulle antagonisties is en hulle het selfs ‘n smeek-kla-klank.

Laasgenoemde doen die kuikens om ouers aan te hits om kos vir hulle te bring.

Terug na Inhoud

# 31. Ouvolk gevang vir doepa en medisyne

(Die Burger, 18 Augustus 2017)

**Elsabé Brits**

Die ouvolk, ook bekend as ‘n skurwejantjie, word erg bedreig en soveel as ‘n derde van dié bevolking is die afgelope 37 jaar deur mense uitgewis.

Shivan Parusnath, ‘n doktorale student aan die Universiteit van die Witwatersrand, se navorsing het gewys dat tot die helfte van die ouvolk se natuurlike habitat onherstelbaar deur die mens verander is. Dit is hoofsaaklik vir die aanplanting van gewasse gedoen, maar hulle word ook bedreig omdat hulle in tradisionele medisyne gebruik word.

Dié enigmatiese akkedisse kom net in ‘n klein deeltjie van Mpumalanga en in dele van die Vrystaat voor.

Volgens sy navorsing in die vakjoernaal *Journal for Nature Conservation* word daar boonop handel gedryf met die akkedisse, “met geen bewyse van teel in aanhouding nie. Ons glo hulle word in die natuur gevang”.

Kragtens wet mag net handel gedryf word met die “kleintjies” van sekere diere wat in die natuur gevang is, en waarmee daar geteel is.

Tog is daar nog net een geval aangeteken van ouvolk wat suksesvol in aanhouding geteel is.

“Hulle word egter gereeld verkoop. Ouvolk word vir duisende dollars verkoop, met die hoofmarkte in Japan, Duitsland en Amerika.”

Dit is nie net die onwettige troeteldierhandel wat die ouvolk bedreig nie, maar hulle word ook plaaslik gebruik vir tradisionele medisyne, volgens die navorsing. “In die Sotho- en Zoeloe-tradisionele medisyne word hul karkasse vir ‘n liefdesdoepa verpoeier. Hele ouvolkkarkasse en velle, asook liggaamsdele, word gereeld op markte in Suid-Afrika te koop aangebied.”

Die ouvolk bly in gate in graslande wat hulle self grawe, nie in rotsagtige dele nie.

Parusnath se navorsing het gekyk na die voorkoms van ouvolk op 80 plekke wat verspreid en lukraak voorkom in die Vrystaat en Mpumalanga, en dit vergelyk met ‘n opname van 1978. Op 37 plekke wat in die Vrystaat besoek is, is geen ouvolk gevind nie, maar hulle was in 1978 daar, volgens die navorsing.

Tans is hy besig om genetiese navorsing te doen om te sien hoe die afname die bevolking raak. Die merkers sal ook gebruik kan word om te sien van waar die ouvolk afkomstig is wat te koop aangebied word.

Terug na Inhoud

# 32. Sterwende vrou kry haar laaste wens

(Die Burger, 4 Augustus 2017)

**AP en News24**

‘n Melkskommel is honderde kilometer ver laat kom om ‘n vrou wat haar laaste dae in ‘n hospies in die Amerikaanse staat Virginia deurgebring het, se laaste wens waar te maak.

Emily Pomeranz (50) van Cleveland, Ohio, se gunstelingdrankie was ‘n mokka-melkskommel wat ‘n restaurant sowat 600 km van die hospies af maak.

Haar vriend Sam Klein het met die hulp van die restaurant se eienaar, Tommy Fello, gesorg dat sy dit kry.

Fello moes kopkrap oor hoe hy die melkskommel by haar sou kry nadat hy die oproep van Klein gekry het.

Uiteindelik het hy dit in droë ys verpak en oornag na haar gestuur.

Pomeranz is verlede Vrydag aan kanker van die pankreas dood.

Die storie en ‘n foto van ‘n glimlaggende Pomeranz wat die mokka-melkskommel van Tommy’s vashou, het nou al oor die wêreld heen gereis.

Terug na Inhoud

## 33. “Die bal! Die bal!” en ander wenke van die kantlyn af

(Worcester Standard, 6 April 2017)

Bun Booyens

Een van die onderskatte plesiere van die lewe is om skole- en dorpsrugby te gaan kyk net vir die opmerkings en advies wat van die kantlyn af geskree word.

Ek het dit Saterdag weer beleef by die Nowan Cornelius-rugbyfees hier op Hermanus en ook later die middag by die derby tussen Hawston en Atlantics by Mount Pleasant.

Die meeste kantlyn-ondersteuners skreeu gewoonlik dieselfde vae wekroep twee keer: “Die bal! Die bal!” hoor jy by elke rugbywedstryd, gewoonlik gevolg deur “Maak reg! Maak reg!”.

So het die dubbeldoor-opdragte dan ook Saterdag opgeklink: “Gaan laag! Gaan laag!”, “Maak seker! Maak seker!”, “Regroup! Regroup!” en “Lyne! Lyne!” wanneer jou span ‘n hoë bal jaag.

By Mount Pleasant hoor ek ‘n nuwe frase toe die heelagter ‘n hoë skop vang en die teenaanval begin: “Kyk wyd! Kyk wyd!” Mooi.

Wanneer jou span op die aanval is, is die kantlyn-advies gewoonlik meer spesifiek. “Hou hom, Joggie! Hou hom!” en “Boor hulle!” Voor die skrum sak, kom die gedempte advies:

“Ons soek ‘n grote.”

Vir die verloorspan raak die advies meer desperaat (“Tel net op die FLIPPEN bal!” en “Tyd vir ‘n Piesang Twee...PIESANG TWEE!”), gevolg deur ‘n effens meer filosofiese “Hou net moed, Wynand!”, “Vergeet van die score” en “Geniet net die game.” (Nogal moeilik as Piesang Twee misluk én jy word geboor.)

Ná een span in die hoekie druk, sê sy verloorspan se afrigter vir sy maat: “Hel, maar hierdie veld is breed.”

Die beste kantlynadvies van die dag? By die o.14’s loop Worcester 10-0 agter teen die Paarl. Die gebruiklike advies

kom van die kantlyn. Dan sê ‘n kinderstem, een van die reserwes: “Boys, gee net die bôl vir Phillip. Daai’s al.”

Kort daarna spring die bal los en ‘n skraal Worcester-speler met nr. 20 op sy rug pik dit by sy doellyn op. Binnetoe, buitentoe...en hy is om twee manne. Nog drie Paarliete jaag hom langs die kantlyn af.

Toe hulle verby ons kom, hoor ek weer die reserwe se stem: “Lekker, Phillip!”

Hy druk twee drieë. Worcester wen 19-10.

Ná een wedstryd maak ‘n span kringetjie en bid. “Dankie, Here. Dit was ‘n tawwe game. Hulle het vir ons gekóm, Here.” En vir ingeval Hy dalk ‘n ander wedstryd dopgehou het:

“Hulle het ons geslaan, Here, maar ons het by die basics gebly. Ons het nie teruggeslaan nie.”

By Mount Pleasant vra ek voor die hoofwedstryd vir een van die Hawston-amptenare wat sy span se kanse is. “Ons sal maar sien wat bring Atlantics party toe,” sê hy. “Maar hulle moet net weet ons is al klaar by die party.” Hawston se slagspreuk is nie verniet “Skrik vir niks!” nie.

Hulle draf op.

Die mense staan vier, vyf diep om die veld. Verder die buurt in sit hulle op die huise se dakke en kyk. Die musiek speel uit die karre. Teen die grondwalle dans en sing die mense. Hawston en Atlantics hardloop die veld vol.

So bly ek hoef nie SuperRugby te gekyk het nie.

Terug na Inhoud

## 34. Muskadel: goue hartsvoggies uit die wingerd

(Byderhand 24Junie 2017)

In die aflewering oor enkelkutivar-wyne wat bekostigbaar geniet kan word, kyk **Danie Keet** vandeesmaand na muskadel, daardie geurige, vrugtige en soet drankie wat gewoonlik met wintertye voor die kaggel vereenselwig word.

Muskadel is ‘n gefortifiseerde wyn, wat beteken dat daar na gisting alkohol by die aanvanklike wyn gevoeg word om dit soeter te maak en die alkoholvlak hoër te kry as dié van natuurlike soetwyn. In hierdie geval word die alkohol per volume-vlak van 16,5% tot 22% verhoog.

Ook in hierdie wynkategorie tel jerepigo, sjerrie en port (wat ons deesdae mos ook nie meer port mag noem nie).

Baie mense dink aan muskadel as ‘n dik, soet wyn, maar hierdie styl van wynmaak is baie meer gesofistikeerd en verfyn as wat dit in die verlede dalk was. Die muscat de frontignan-druiwe waarvan muskadel gewoonlik gemaak word, is in Frankryk, sy land van oorsprong, ‘n kultivar met aansien.

Muskadel is ook lank nie meer daardie kopseer-veroorsakende “soetes” nie en danksy elegante verpakkingstyle wat die afgelope aantal jare ontwikkel en onder meer wegbeweeg het van soetwyn in plastiekbottels, is dit ‘n klassieke item om op jou wynrak te hê. Die muscat-druiwe het talle mutasies en dit is veral die muscat de frontignan, ook bekend as muscat blanc a petit grains wat goed naam gemaak het. Dit staan steeds effe terug vir sy waardige familielid muscat d’alexandrie, wat meestal na die hanepoot- en jerepigo-bottel sy pad vind. De frontignan is die een wat Groot Constantia aan die wêreld bekend gestel het.

Kom ons kyk net gou vinnig na die verskille tussen die bekende soetwyne – jerepigo, hanepoot en muskadel – sodat ons kan sien wat is in watter glas.

Die geskiedenis van soetwyne dateer terug tot die elegante dae van die 18de en 19de eeu op Groot Constantia toe dié geskiedkundige landgoed soetwyne gemaak het wat wêreldwyd in aanvraag was – selfs Napoleon het daarvan geniet.

Hanepoot is gemaak van muscat d’alexandrie-druiwe, jerepigo word van rooi- of witdruiwe gemaak (deur druiwe-spiritus by ongefermenteerde druiwesap te voeg), en muskadel word hoofsaaklik gemaak van muscat de frontignan-druiwe.

Ander muskadelagtige maar minder bekende kultivars is muscat d’alexandrie en minder bekende klone soos morio muscat, muscat ottonel en muscat de hambourg. Wêreldwyd is sowat 200 verskillende klone van die druifsoort.

Die veelsydigheid van muskadel word vasgevang in die feit dat daar een vir elke smaak is – rooi, wit, met vonkel, droog en selfs Adi Badenhorst se oranje muskadel.

Jy moet onthou, jy kan ‘n bottel muskadel lank hou – vir tot soveel as 50 jaar – so dit is ‘n lewenslange pasmaat.

Weens muskadel se veelsydigheid, kan dit op verskeie maniere geniet word:

- op sy eie, as smaakopwekker
- as mengeldrankie
- skoon op fyn ys – ook in die somer wanneer dit verfrissend is

En drink dit saam met:

- kaas
- pasta saam met rooi muskadel
- vars vrugte
- sop
- speseryagtige geregte
- soet nagereg saam met wit muskadel.

**‘n Paar van die gewildste muskadel-handelsmerke:**

**Oranjerivier-kelders Wit Muskadel:** Die Noord-Kaap bied die ideale terroir vir hierdie produk en jaar na jaar is dit een van Suid-Afrika se bestes. Dié wyn het uitstekende balans en ryk vrugtigheid en hy het vanjaar weer ‘n platinum-toekenning by die Muskadel SA-kompetisie verower. R50

**Nuy Wit Muskadel:** Dit is ‘n volryke wit muskadel met strooi kleur, opvallende muskaat- en rosyntjiegeure. R55

**Du Toitskloof Rooi Muskadel 2014:** Die vurige robynrooiwyn sal jou onmiddellik bekoor – die tropiese mango-, ryp appel- en heuninggeure is goed met die alkohol gebalanseer vir ‘n heerlike gefortifiseerde sopie saam met malvapoeding. Hierdie wyn het ‘n platinum-medalje in die 2016 Muscadel Challenge verower. R69

Terug na Inhoud

# 35. Warm sop teen die koue

(Byderhand 24 Junie 2017)

Die resep het oorspronklik in The Daily Mail verskyn. Nelmari se man, Douglas, maak dit graag en het die oorspronklike resep ‘n bietjie aangepas.

**Bestanddele**

1 eetlepel olyfolie
5 tot 6 groot patats, geskil en in blokkies gesny
1 groot botterskorsie, geskil en in blokkies gesny
1 groot stuk vars gemmerwortel, geskil en dun gerasper of in fyn repies gesny
1 ui, fyn gerasper
1 teelepel fyn komyn
1 eetlepel borrie
1 blokkie groente-aftreksel, opgelos in 1,5 liter water
sout en vars peper
250 ml vars room vir garnering
vars koljander vir garnering

**Metode**

Kook patat, botterskorsies, gemmer, ui, groente-aftreksel en olie saam totdat die patat en botterskorsie sag is. Voeg al die speserye by en kook deur vir ‘n paar minute.

Neem handmenger (stick blender) en verpulp tot glad, dik en romerig.

Net voor opdiening, roer die room deur die sop.

Plaas ‘n paar blaartjies koljander bo-op die opgeskepte bakkie sop as garnering.

Terug na Inhoud

# 36. Melkjellies

(Rapport Beleef 12 Maart 2017)

**(Resep uit Soettand)**

Lewer 4 porsies

1 × 380 g-blikkie ingedampte melk

2 × 80 g-pakkies kersiegeurjellie

450 ml kookwater

400 ml koue water

styfgeklitste room (opsioneel)

vars aarbeie of ander vrugte (opsioneel)

Verkoel die ingedamte melk oornag in die yskas. Meng die jelliepoeier met die kookwater en roer tot die jellie opgelos het. Voeg die koue water by en meng deur. Laat die jelliemengsel heeltemal afkoel, maar nie stol nie. Klits die ingedampte melk styf met ‘n elektriese klitser en vou dit by die jellie in. Giet die jelliemengsel in 4 klein bakkies en laat dit vir 1-2 uur in die yskas stol.

Skep styfgeklitste room oor, versier met vrugte en bedien.

Terug na Inhoud

# 37. Suiwel vir gesondheid

(Die Burger, 29 Maart 2017)

**Vickie de Beer** se boek *The Low Carb Solution for Diabetics* wys hoe matige suiwel vir ‘n gesonde dieet ingespan kan word.

Suiwelprodukte is ‘n goeie bron van proteïen en vet, maar diabete moet daarteen waak om te veel suiwel in te neem, vertel Vickie de Beer. Laktose (‘n koolhidraat) in suiwel kan die bloedsuiker verhoog.

“Ongegeurde volroom-suiwelprodukte bevat minder koolhidrate as laevet- en gegeurde produkte. Room bevat minder koolhidrate, sowat 7 g per 250 ml, as volroommelk met 11,5 g koolhidrate per 250 ml. Kook of bak dus eerder met room en gooi dit selfs in jou koffie,” sê Vickie.

Sy beveel die volgende aan:

**Oggend: blitsige skommeldrankies**

Maak skommeldrankies (*smoothies*) vir ontbyt met volroomjogurt en vrugte wat min koolhidrate bevat, soos aarbeie. Avokado's maak die drankies romerig en kan gebruik word in die plek van piesangs, wat baie koolhidrate bevat.

**Middagete: salmslaai met ricottakaas**

Ricotta is 'n vars kaas met taamlik min koolhidrate en laktose.

**Aandete: murgpampoentjienoedels met romerige carbonara-sous**

Carbonara is 'n Italiaanse pastasous wat met room en spek gemaak word.

**Hier is drie resepte uit haar boek:**

**ALLERLEKKERSTE SUURROOMKOEK**

Jy benodig vir 6 mense:

- 300 g (750 ml) amandelmeel
- 30 g (60 ml) weipoeier
- 8 g (10 ml) bakpoeier
- 7 g (5 ml) koeksoda
- 1 ml (¼ t.) sout

- 250 ml (1 k.) suurroom
- 75 g (80 ml) xilitol, fyngemaal
- 2 eiers
- 2,5 ml (½ t.) vanieljegeursel

**Maak dan só:**

Voorverhit die oond tot 160 °C. Voer ‘n koekpan (20 cm in deursnee) met bakpapier uit. Meng die amandelmeel, weipoeier, bakpoeier, koeksoda en sout saam in ‘n groot mengbak. Klits die suurroom, xilitol, eiers en vanieljegeursel saam in ‘n ander mengbak. Roer die droë bestanddele saam met die nat bestanddele tot goed gemeng. Gooi die beslag in die voorbereide koekpan en bak 35 minute of totdat dit goudkleurig is en ‘n toetspen skoon uitkom.

**BLITSIGE SKOMMELDRANKIES**

Jy benodig vir 4:

- 4 middelslagsakkies (ziplock)
- 250 ml bloubessies
- 250 ml frambose
- ‘n handjie babaspinasie
- 1 avokado, geskil en gehalveer
- 125 ml (½ k.) volroomjogurt

- 125 ml (½ k.) volroommelk
- ‘n paar blokkies ys

**Maak dan só:**

Verdeel die bloubessies, frambose en spinasie eweredig tussen die digsluitende sakkies. Seël en vries.

Sit die inhoud van 1 sakkie in ‘n voedselverwerker saam met die avokado, jogurt en melk. Verwerk tot glad.

Verdun die drankie met water indien dit te dik na jou smaak is.

**TUISGEMAAKTE JOGURT**

Jy benodig vir 2 liter

- 2 liter (8 k.) volroommelk
- 125 ml (½ k.) gewone volroomjogurt met lewende kulture

**Maak dan só:**

Gooi die melk in ‘n kastrol oor matige hitte. Verhit stadig totdat dit borrel en ‘n vel vorm. Verwyder dadelik van die hitte. Laat die melk afkoel totdat jy jou vinger daarin kan hou sonder dat dit brand.

Skep 250 ml melk in ‘n klein mengbak saam met die jogurt. Roer versigtig tot liggies saamgemeng; die mengsel moet nog klonterig wees.

Gooi die melk-en-jogurt-mengsel terug in die kastrol en roer een keer deur. Skink die melk in gesteriliseerde bottels, en maak toe met deksels. Pak die bottels in ‘n groot kastrol. Vul met warm kraanwater. Laat dit staan in die wasbak of op ‘n werkvlak by kamertemperatuur.

Laat die jogurt 18 uur broei. Sit die bottels dan in die yskas en hou 3-5 dae.

Terug na Inhoud

## 38. Buon appetito vir die pastageregte wat min tyd voor die potte verg

(InEnOmDieHuis 17 Februarie 2017)

Danksy Royco kan jy nou smaaklike alledaagse pastageregte vir jou gesin voorberei soos ‘n ware Italiaanse Mama, sónder om ure in die kombuis deur te bring.

Royco se splinternuwe Pasta Base-reeks gekonsentreerde souse maak die lewe net soveel makliker.

Met ses smullekker soorte, kan dié souse jou regterhand in die kombuis raak, want nou kan jy jou gesin se gunsteling-

pastageregte in ‘n japtrap voorberei, terwyl jy steeds jou eie flair aan die gereg gee.

Die nuwe reeks is ‘n mengelmoes van geurige bestanddele. Dit bevat geen bygevoegde MSG of preserveermiddels nie en is verpak in 200 g-pakke wat genoeg pasta vir ses mense kan maak. Dit kos ook nie ‘n plaas se prys nie.

Die “Simply Add ”-resepnota op elke pak maak dit maklik om die pastagereg van jou keuse voor te berei deur slegs ‘n paar basiese bestanddele uit jou yskas of spens by te voeg.

Gaan probeer gerus die resepte hieronder en kyk wat is die reaksie tuis!

**Spek-carbonara**

Jy het dit nodig (dit is genoeg vir 6):

200 g Bacon Carbonara Royco Pasta Base

250 g spaghetti

2 eetlepels sonneblomolie

1 fyngekapte ui

250 g gesnyde sampioene

250 g gesnyde spek (bacon)

250 ml vars room

½ koppie gevriesde ertjies (opsioneel)

Garneer met 50 g Parmesaankaas

**So maak ‘n mens:**

1. Kook spaghetti soos aangedui op die pak.

2. Braai uie, sampioene en spek in ‘n pan met ‘n bietjie olie.

3. Voeg die pakkie Royco Pasta Base, room en ertjie by.

4. Laat prut op lae hitte vir ongeveer 15 minute.

5. Voeg sout en peper by na smaak. Voeg gaar spaghetti by mengsel en roer deur.

**Macaroni-en-kaas**

Jy het dit nodig (dit is genoeg vir 6):
200 g Royco Pasta Base Macaroni-en-kaas
300 g macaronipasta
500 ml room
250 g gerasperde cheddarkaas
Wenwenk: Voeg sommer ook 250 g gebraaide spek by.

**So maak ‘n mens:**

1. Kook pasta soos op die pak aangedui.

2. Voorverhit die oond tot 180 °C.

3. Gooi gekookte pasta in ‘n gesmeerde oondvaste bak.

4. Voeg die Royco Pasta Base, room en die helfte van die kaas by die pasta.

5. Voeg sout en peper by na smaak.

6. Strooi die res van die gerasperde kaas bo-oor en bak tot goudbruin.

**Spaghetti bolognaise**

Jy het dit nodig (dit is genoeg vir 6):

200 g Bolognaise Royco Pasta Base

250 g spaghetti

2 eetlepels olie

1 fyngekapte ui

500 g maalvleis

1 blik tamaties (fyn gekap)

**So maak ‘n mens:**

1. Braai ui en maalvleis in pan met olie.

2. Voeg die pakkie Royco Pasta Base en tamaties by. Prut vir 15 minute.

3. Voeg sout en peper by na smaak.

4. Bedien met gekookte pasta en geniet!

**Pasta met gegeurde maalvleis**

Jy het dit nodig (dit is genoeg vir 6):

200 g Royco Pasta Base vir gegeurde maalvleis

250 g pasta

500 g maalvleis

2 eetlepels olie

1 fyngekapte ui

2 koppies gemengde groente (gevries)

**So maak ‘n mens:**

1. Braai ui en maalvleis in ‘n pan met olie.

2. Gooi die pakkie Royco Pasta Base in die pan en daarna die gemengde groente.

3. Voeg 125 ml koue water by indien nodig en laat prut tot gaar.

4. Geur na smaak, bedien saam met gekookte pasta en geniet!

Terug na Inhoud

# 39. Eet jouself maerder met hierdie kosse

(Die Burger, 3 Maart 2017)

‘n Gesonde dieet is ‘n reis, nie ‘n naelloop nie. ‘n Gesonde leefstyl is ‘n langtermyn-belegging wat jou fiks en energiek laat voel, terwyl dit sommer ook die risiko van siektes verlaag. **Danielle Daniëls** gesels met **Sharon Brent**, ‘n dieetkundige, oor vyf kosse wat jou sal help om gewig te verloor.

**1. Hawer**

Hawermout, hawersemels en normale hawer is gesonde kosse. Hawer is ‘n ryk bron van vitamiene, minerale, antioksidante en vesel. Dit help om cholesterol- en bloedsuikerprobleme te verbeter. Dit is ook vullend, dus is jy geneig om minder te eet.

**2. Jogurt**

Ongegeurde laevetjogurt het verskillende gebruike. Saam met heuning en piesang maak dit, byvoorbeeld, ‘n heerlike versnapering. Dit is ook gewild as hoofbestanddeel in skommeldrankies. Jogurt kan gebruik word as ‘n plaasvervanger vir hoëkalorie-souse en -smere. Dit bevat lekker baie kalsium en proteïene, maar min kalorieë.

### 3. Vrugte

Vrugte is wonderlik. Dit is soet, voedsaam, kleurvol, veelsydig en vol fitovoedingstof. Daar is niks soos ‘n bak vrugteslaai om jou soet behoefte te bevredig nie. Dit is sommer ook lekker verfrissend en lig om te eet wanneer dit so warm is.

### 4. Slaai

Slaai of groente kan by enige maaltyd of peuselhappie gevoeg word. Selfs pizza! In plaas van ‘n hele pizza te eet, probeer net die helfte met ‘n groot slaai daarby. Voeg kropslaai en komkommer by jou kaastoebroodjie. Aandete moet ‘n halwe bord kleurvolle slaai of groente wees. Dit bevat min kalorieë, baie vesel en voedingstowwe, en bou enige maaltyd op sonder om kalorieë daarby te voeg.

### 5. Rooibos-ystee

Drankies is altyd ‘n bietjie van ‘n uitdaging wanneer jy jou leefstyl wil aanpas omdat laekalorie-inname en water vervelig kan raak. Ystee wat met rooibos, kruisement, suurlemoen en ‘n bietjie heuning gemaak is, is ‘n goeie alternatief. Dit is heerlik, verfrissend en gesond!