

LALASINI

DIE VLOEI VAN KENNIS, KULTUUR & INNOVERING

THE FLOW OF KNOWLEDGE, CULTURE & INNOVATION

VAN POT TOT TAFEL: WINTERKOS

WAKKERSTROOM THE JEWEL OF MPUMALANGA

An ANT in my bed?

Creative Teens Semi-finalists

VAN MIERE, BOBBEJANE EN BERGE

PHOTO: DENNIS FORSTER





KRUGER
Internasionaal

Ons bestuur jou geld met meer as
175 jaar se gesamentlike kundigheid,
ervaring en vaardigheid.
Presies soos ons eie.

www.krugerinternasionaal.co.za 011 726 7700 admin@krugerinternasionaal.co.za
PRETORIA | MOSSELBAAI | JOHANNESBURG | SOMERSET-WES | LYDENBURG | GEORGE

INHOUDSOPGAWE • CONTENTS

Redaksioneel • Editorial	04	Help! Ek is 'n ouer	34
Wakkerstroom – the Jewel of Mpumalanga	06	Techni-CAN	35
An ant in my bed?	10	Die bedreigde Groot Ape van Afrika en Asië	36
Ons reis deur die Klein Karoo	12	Humo(u)r	38
Sutherland? Sutherland!	15	Balans tussen risikodekking en spaar	39
Die Afrikaanse Taalmuseum en -monument	16	'n Ouetehuis of 'n Tuiste vir Seniors?	40
Let Mother Nature work for you, not against you...	18	Stilbaai se preekstoel	42
Top Tips	21	Aspirant-skrywers • Aspiring Writers	43
Van pot tot tafel: Winterkos	22	Osteoporosis and you	44
Creative Teens: Semi-finalists	24	Covid-19 vaksinerings en die werkplek	46
Interschools: Paarl Boys' High School	27	Hoera vir die jollie bobbejaan	48
Interskole: Paarl Gimnasium Hoërskool	30	Om niks te mis nie	50
Depressie by kinders	32	Vita eugene-maraisii	52
Kan my kind hoor?	33	Marais on sex, love, pain, death	54



06



10



12



27



36



42

LET OP NA HIERDIE MULTI-MEDIA TEKENS VIR KLANKGREPE, VIDEO, INTERNET EN SOSIALE MEDIA:
NOTE THE MULTI MEDIA SIGNS FOR SOUNDBITES, VIDEO, INTERNET AND SOCIAL MEDIA:



VRYWARING:

Die menings wat in die artikels uitgespreek word, weerspieël die outeurs se menings en is nie noodwendig die sienings van die uitgewer en redakteur nie. Alle inhoud word in goeder trou gepubliseer.

INTELLEKTUELE EIENDOM EN KOPIËRING:

Die artikels bly die intellektuele eiendom van die outeurs. Kopiëring en hergebruik mag slegs plaasvind met erkenning aan outeurs en die tydskrif.

DISCLAIMER:

The views expressed in the articles reflect the opinion of the authors and are not necessarily the views of the publisher and editor. All content is published in good faith.

INTELLECTUAL PROPERTY AND COPYING:

The articles remain the intellectual property of the authors. Copying and reuse may only occur with recognition of authors and the magazine.

REDAKTEUR • EDITOR
Dr Piet van Staden
red@lalasini.co.za

BEMARKING • MARKETING
ADVERTERING • ADVERTISING
Johan Rossouw
marketing@lalasini.co.za

GRAFIES • GRAPHICS
Elbé van Gooswilligen
graphics@lalasini.co.za


EUGÈNE MARAIS
STIGTING • FOUNDATION

Die tydskrif is verbind aan die Eugène Marais Stigting.
The magazine is connected to the Eugène Marais Foundation.

FRONT PAGE PHOTO: DENNIS FORSTER

REDAKSIONEEL EDITORIAL

Dr Piet van Staden

Eer – 'n ruimheid van gees

Eer en integriteit is van die hoër waardes wat oor eeue heen as 'n belangrike deug beskou is. Augustinus van Hippo verskaf in die derde eeu die volgende maatstaf vir eerbare gedrag:

**Reg is reg, selfs al doen niemand dit nie;
verkeerd is verkeerd, selfs al doen almal dit.**

Dit verwoord die ideaal dat alle nasionale leiers, openbare figure en gewone mense so moet optree dat dit die samelewing kan transformeer. Die Romeinse skrywer Cicero noem dit 'n “ruimheid van gees” (*nobilitas animi*) wat die beste in mense na vore bring.

In 'n tyd dat hierdie ideaal kennelik nie geld nie, het ons helde nodig wie se gedrag ons samelewing kan ophef vanaf die laagste na die hoogste gemene deler van wedersydse respek en waardering. Ons hoef nie ver te soek om sulke helde te kry nie. Ons eien hulle onder ons voorsate, maar ook in ons eie geleedere waar ons tans besig is om die geskiedenis van die toekoms te skryf. Hulle is die gewone mense wat met integriteit hulle werk doen en wel só, dat dit 'n uitbeelding is van al die hoër waardes.

Lalasini, tesame met ons skrywers, lesers en adverteerders, wil streef na daardie eerbiedwaardige ruimheid van gees.

rys dié vlag en wees 'n held!

Honour – a greatness of soul

Honour and integrity are of the higher values which for centuries have been considered a virtue. Augustine of Hippo gives the following yardstick for honourable behaviour:

**Right is right even if no one is doing it;
wrong is wrong even if everyone is doing it.**

This expresses the ideal that all national leaders, public figures and ordinary men and women should conduct themselves in such a manner that the community can be transformed. The Roman author Cicero calls it a “greatness of soul” (*nobilitas animi*) that brings out the best in people.

At present, where this ideal is clearly absent, we need heroes whose conduct will elevate our society from the lowest to the highest common denominator of reciprocal respect and appreciation. We need not look far to find such heroes. We find them amongst our ancestors, but also amongst ourselves where we are busy writing the history of tomorrow. They are the ordinary people who do their work with integrity, in such a manner that it portrays all the higher values.

Lalasini, together with our authors, readers and advertisers, wishes to strive towards that venerable greatness of soul.

Raise this flag and be a hero!



decor lighting

T: +27 (0)21 872 9147

C/o Dorp Street & Bergriver Boulevard
Paarl, 7646

sales@decorfires.co.za
www.decorlighting.co.za

Create the Right Ambiance.

BOK RADIO



98.9FM

WWW.BOKRADIO.CO.ZA

**INNOVEER MET HEEL EERSTE
TIENER TALENT KOMPETISIE
NET OP TIKTOK**



LUISTER AANLYN

Bok Radio is reeds bekend daarvoor dat hulle altyd innoverend is en daarin glo om plaaslike talent te bevorder.

Gaan loer gerus by



Hulle is die enigste radiostasie in die land (of selfs wêreld) wat 'n volledig toegeruste restaurant en teater op hulle perseel het, waar topkunstenaars op 'n weeklikse basis optree.

<https://www.heroesbrackenfell.net/shows>
wanneer jou gunsteling kunstenaar daar optree.

Nou bring Bok Radio vir die Tieners 'n heel eerste kompetisie, waar hulle hul talenten toon kan stel, op hulle gunsteling sosiale media platform...TikTok!



- * Is jy tussen die ouderdom van 13 en 19?
- * Het jy 'n talent wat jy met die wêreld wil deel?
- * Bok Radio bring vir jou die heel eerste TIENER TALENT kompetisie net op TikTok.
- * Sangers, Musikante, Komediante of enige ander talent welkom.
- * Plaas 'n video van jou talent op TikTok en "tag" Bok Radio se TikTok-blad saam met die hutsmerk #TienerTalent.
- * Jy staan 'n kans om groot pryse en moontlik 'n plek op die BOKKIES 2022 verhoog te wen!

SIEN VIDEO

**DIE BOK RADIO TIENER TALENT KOMPETISIE OP TIKTOK...NOU OOP VIR INSKRYWINGS!
Inskrywings sluit 31 Julie 2022**

Volg Bok Radio op TikTok hier: 
<https://www.tiktok.com/@bokradio>

FROM THE
CORNER
OF MY EYE

by
Lize Bester

WAKKERSTROOM

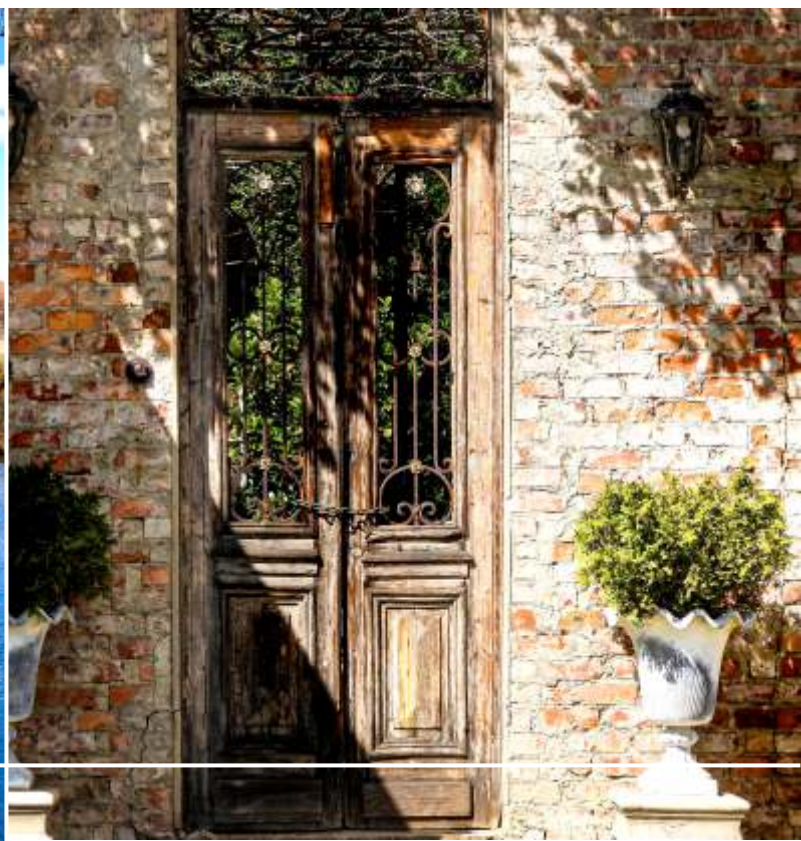


I left my heart in a quaint country town in Southern Mpumalanga, bordering northern Kwa-Zulu Natal. They call it: “The Jewel of Mpumalanga” for a good reason, it's a popular tourism destination. Wakkerstroom is a prosperous, breath-taking and authentic village. The town has a rich history dating far back to the 1500s. Apparently the San people lived in the area, but later the region was occupied by Zulus, Swazis and then experienced the first Voortrekker-settlement in 1853. The town, now known as Wakkerstroom, established in 1859, was originally proclaimed Martinus Wesselstroom.

Wakkerstroom is the second oldest town in Mpumalanga province. The ambience of this town is pure country living, as if this area managed to escape commercial modernization. The safety and tranquillity of country life, as well as the rich history and the variety of available activities make this a place you can call home – for a weekend or forever. This is a haven where you can easily put down roots. You have everything available to flourish here: peace and quiet, the most amazing views all around you, and you will probably save a lot of money by refraining from unnecessary daily shopping in chain stores.

The closest town with all the modern amenities and shops is

Volksrust. A bustling town, a scant 27 km away. In Wakkerstroom though, you will find charming places to eat, a wonderful bakery, a country-style minimart, hardware shops with everything-you-can-think-of. There is a curtain boutique, interior design shop, landscaping specialists, antique store and lastly, stunning venues. The area offers a climate of balmy warm summers to cold and freezing winters. At least the winters are not too long – you can enjoy your crackling fire, thick rich soup, comfy pyjamas and a glass of good sherry, chilling and procrastinating for about two months while thinking about all the activities which you plan to enjoy the rest of the year.



- the Jewel of Mpumalanga

Lize loves exploration, photography and words. She is never without her camera on her lap or in her hand. Her philosophy is that one does not really notice anything if one does not discover it through a camera lens. The stories come naturally. Every town, hiking trail or road that is discovered has its own story that seeks expression. She discovers everything that is 'weird and wonderful' that is not always noticed by others, and captures it in photos and stories.

There is so much to do:

Besides relaxing/resting and perhaps even enjoying working remotely, there is birding, walking/hiking, running and cycling – plenty of activities to entertain every member of the family. You can enjoy a variety of activities in a group or as individual, bracing crisp winter or savouring sultry summer days.

Wakkerstroom offers visitors accommodation venues to suit every pocket.

Birds? Yes: Birding haven! Wakkerstroom offers experienced and inexperienced birders the opportunity to search for some of the vast number of common species in the area. Bird watchers can also find vulnerable and endangered species such as Rudd's and Botha's Larks, White Winged Flufftail, Blue and Wattled Cranes and the Bald Ibis. Some of the specials to be found include Wetland species (African Swamp-hen, African Grass Owl, African Snipe, African Marsh Harrier), Grassland species (Denham's Bustard, Buff-streaked Chat, Yellow-breasted Pipit and the endangered species mentioned) and Forest species (Bush Blackcap, Olive Woodpecker, Chorister Robin Chat). There are various distinctive habitats and some of the species are endemic to the



area. There are also four excellent bird-hides situated around the extensive wetland system for real birding entertainment.

Other activities include hiking/walking trails, historical walks and tours, off-road biking and cycling, fishing, scenic drives, an annual music festival and much more. For those who enjoy high altitude training, Wakkerstroom is an excellent choice. It is 1 760m above sea level. You can also look forward to a unique training environment from gravel roads to rolling hills, majestic mountains, and safe long distance training rides. The mountain bike trails vary from an easy paced 6.67 km village ride to a 109.95km beast with climbs galore. Enough to keep a cycling fanatic occupied for a few days, and a guaranteed crankiness to kick in when it's time for the cyclist to go home. For the avid hikers and marathon runners there are easy village trails (the Court House Historical Route) and ultimately the challenging Iron Horse Trail (Mountain challenge). These trails will get rid of their exercise deprivation crankiness, guaranteed. The marathon runners can use the same safe and marked trails the hikers and cyclists use. All the trails can be done either on foot, bicycle or for the lazy type like us, even by car.





Four nights were just not enough. We did not visit the Iris farm. We didn't have time to experience the hiking trails. We missed some of the historical sites and denied ourselves exploring some of the eateries. We didn't get to any of the art studios, horse rides or bread making. We never got to the putt-putt course! There were just not enough hours in the day. We did have fantastic waffles at the bakery though... twice! We couldn't resist. We did some sightseeing (definitely by car) towards Dirkiesdorp, Utrecht, Newcastle (the Zaaiohoek dam) and Amersfoort.

**The gravel roads were magnificent;
simply stunning scenic drives.**

The tar roads are in a horrible condition though, but the scenery made up for it. We did some birding, some eating, some historical walking, and some shopping. Snooping behind the little shops were the best experience. My photography heart just swooned. Rustic doors, charming windows and plant boxes, bright colours everywhere. Interesting nooks and crannies, stunning courtyards with more interesting little shops. Some people cycle, some run and others walk. Photography is my passion – I'll leave the sweaty stuff to the cranky folks. My trigger-finger worked overtime. There were just so many things to shoot and I'm still not done yet. Thankfully I have a reason to return, since I left my heart there.





Wakkerstroom
THE JEWEL OF MPUMALANGA

The Wakkerstroom Tourism Association is a non-profit organisation with the objective of promoting our village as a destination of choice. We do this by encouraging our members to provide excellent accommodation and experiences whether you are walking around the village, out on a bike ride, shopping, enjoying a cup of coffee or having a memorable meal at one of our wonderful restaurants. In a nut-shell, and whether you are a resident or a visitor, we hope you continue to enjoy Wakkerstroom. Be sure to follow us on social media or our website for upcoming events or to book a weekend away.

www.wakkerstroom.co.za | info@wakkerstroom.co.za

ARTISTS

- **Frances Kendall Art Studio:** 083 326 2787 | www.frances-kendall.com | Facebook

ACCOMMODATION

- **Wakkerstroom Farm Lodge:** Fred | 083 325 0593
- **Wakkerstroom Cottages:** Emma | 060 980 0361 | www.wakkerstroom-cottages.co.za | emma@spiceland.co.za
- **The Gables Guest House:** Bronwyn or Keith | 084 299 5382 | kcbrown@jenny.co.za
- **Wetlands Country House and Sheds:** Colin and Fay | 017 730 0101 | 078 202 7823 | www.wetlandscountryhouse.co.za | info@wetlandscountryhouse.co.za | Instagram
- **Laventaba Guest House:** Wendy | 073 769 3370 | www.laventabaguesthouse.co.za | Facebook
- **Restory Retreat Centre:** Matilda and Angus | 083 260 9093 / 079 303 2674 | info.restorycentre@gmail.com | Instagram | Facebook
- **Pot en Gieter Guest House:** 072 392 6064 / 082 632 3076 | Facebook
- **Big Tree Cottage and The Branch:** Charmaine | 083 942 0720 | hollowaycharmaine@gmail.com
- **Amethyst Rose:** Charmaine | 083 942 0720 | hollowaycharmaine@gmail.com | Facebook
- **BirdLife South Africa Wakkerstroom Centre:** Kristi Garland | 081 726 5282 | kristi.garland@birdlife.org.za
- **Dells Accommodation:** Belinda | 072 454 3074 | milesdell1@gmail.com
- **Wakkerstroom Hotel:** 073 077 3864
- **Wetlands Game Lodge:** 087 809 1635
- **Apple Cottage:** Sue | 083 228 2848 | sue@owlandhare.co.za
- **Semi Soet Self Catering:** 082 867 0185
- **Chetnole Cottages:** Rupert | 083 227 9020 | rupert@lawlor.co.za
- **DeKotzenhof:** Mark and Karin | 083 4523363 | info@dekotzenhof.co.za

SHOPS

- **The Wagon Hub:** Emma | 060 980 0361
- **Abundance:** Ursula | 082 804 7373 | Facebook
- **Runnymede Iris Farm:** Julia and Paul | 083 451 3535 | kunstler@global.co.za
- **Botselos Curtain Boutique:** 064 604 5344 | www.botselos.co.za | Instagram | Facebook
- **The Bank Building Art Gallery:** Nigel | 083 417 2757 | nmason@mweb.co.za
- **Vinkel en Koljander:** Theresa | 082 537 3045

RESTAURANTS

- **Bistro at Metamorphis Gallery and Papillon venue:** Lizzy | 082 252 5781 | freerange@metamorphis.co.za | TripAdvisor | Instagram | Facebook
- **Thyme Out:** Jill | 063 945 5816 | reservations@thyme-out.co.za | www.thyme-out.co.za

ACTIVITIES

- **Country Bread:** Jeff | 082 9002760 | jeff@countrybread.co.za
- **Guided bird tours:** Kristi Garland | 081 726 5282 | kristi.garland@birdlife.org.za
- **The Bioscope:** Ian | 060 4210901 | Grant | 082 552 6650
- **Wakkerstroom Bird Club:** Brian | 083 415 6701 | chair@wakkerstroombirdclub.co.za
- **Wakkerstroom Natural Heritage Association:** Rupert | rupert@lawlor.co.za



AN ANT IN MY BED?

A rough guide to the history of your bedding by Camilla Swart

Since the start of June, I have smelled winter in the evenings and early mornings. Why should this surprise me, I can hear you asking? After all, early June is the start of winter in the Southern Hemisphere.

In answer, I need to describe the smell of winter in the Boland town of Paarl. It is something very special.

Winter here smells of fallen oak leaves that are cold and decomposing; a little wood-smoke in there, and then the chilly smell of wet cement. That's what winter smells like. The smell precedes the cold by not that much, and is accompanied by the realisation that the great unpacking should begin!

This is the unearthing of all things warm from chests, boxes and other stowaways where they have been resting for the last summer – lovingly laundered and packed away with lavender twigs to moth proof and keep scented for the winter which is always coming.

While examining the newly unpacked bedding, my curiosity was piqued; and I must add that I am intensely curious, so I did some research. Might I add, all this midst changing bedding from summer to winter weight. Pretty impressive, I know.

As I shook out my down duvet and made sure all the chambers were puffed and ready to do their insulating job, I now know that Sir Terence Conran had made duvet inners fashionable in the mid 1960's. He started a trend with the 'ten second bed', which was the time it took to make a bed with a duvet, instead of the top and bottom sheets and blankets, more blankets and quilts and bedspreads – which apparently needs at least two people and took ages!

Before the 1960's, duvets were just something to be endured when travelling in Europe – as they resembled down filled quilts. And in really olden days they were anything but pleasant – filled with feathers and down which must have smelled really bad as the makers hadn't quite figured out cleaning the down and feathers.

Fortunately, these days down and feathers are washed and sterilised before being used by the manufacturers, yielding pristine, comfortable and luxurious warmth all winter.

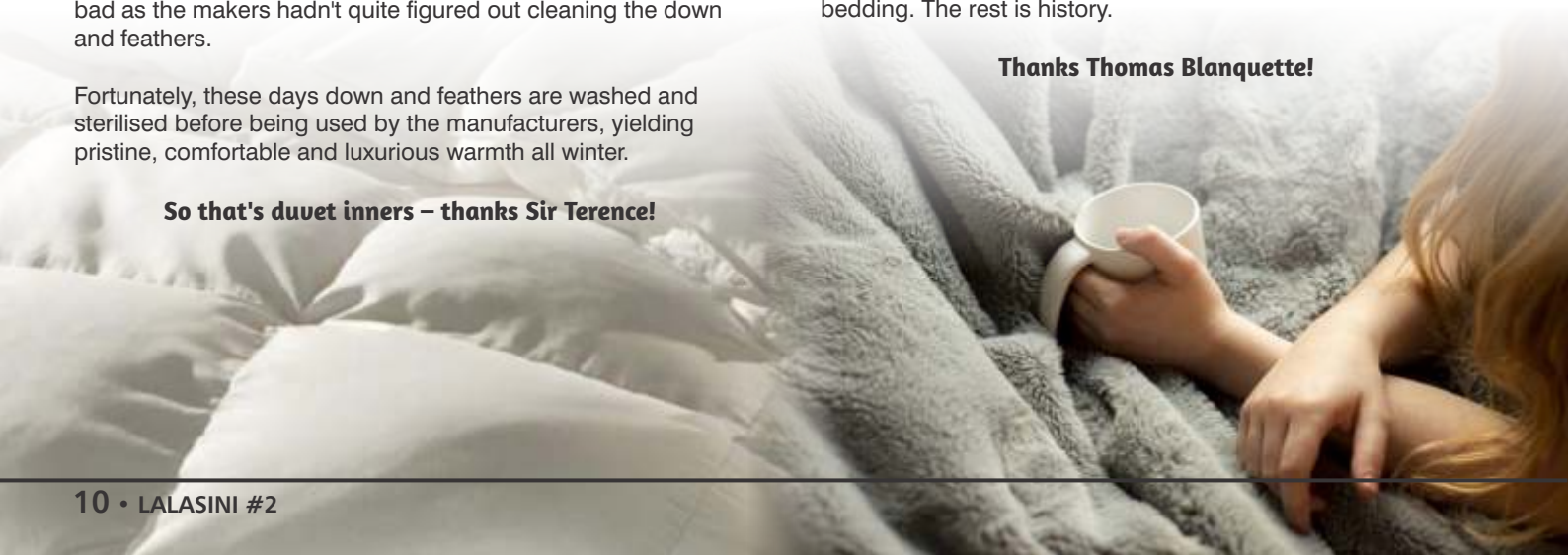
So that's duvet inners – thanks Sir Terence!

What about blankets? Those blankets and throws which pull together a bedroom décor scheme, which add that extra layer of cosiness to our beds?

Furs and skins were the first blankets. Pretty soon these were being sewn together to provide the skin 'karos', unfortunately only for the wealthy. Remnants of knitted blankets have been found in Chinese tombs that are thousands of years old.

Weaving changed things slightly, resulting in woven blankets made from wool. We have one Thomas Blanquette, a weaver from Bristol, England, to thank for this. In the 14th century he decided to weave heavy-weight woollen fabric to be used for bedding. The rest is history.

Thanks Thomas Blanquette!





This brings me to pillows – these days they are as varied as fingerprints. There is literally a pillow for every kind of sleeper.

We are lucky to be so catered for. If you lived a couple of centuries ago you would have been expected to sleep on a wooden block.

Apparently, the Mesopotamians started the craze for pillows/head-rests. They were made of stone and possibly not that comfortable. Understandably this was about 7000 BCE. The Egyptians took up where the Mesopotamians left off and refined the trend to include some very beautiful, but not very comfortable looking head-rests.

Meanwhile the Chinese were making head-rests from porcelain; beautifully ornate but still jolly hard. As these 'fitted' in the space between your head and shoulders they ensured that your hairstyle stayed pretty untouched, obviously a great advantage.

The Greeks and Romans, always keen to be different, stuffed bags with straw, reeds or cotton and used those as head-rests/pillows. This was undoubtedly progress, but was halted in mid-stride by the Middle Ages.

Pillows in these tough times were seen as an unnecessary luxury and not to be tolerated for use by any but the king and pregnant women. Fortunately, that was the lowest point in the history of pillows, and soon they were being used by affluent persons for sleeping upon as well as for kneeling on while praying.

Then along came the Industrial Revolution and everyone was able to have a stuffed pillow to rest their weary heads upon. Cheap pillows were stuffed with waste cotton, wool and other materials, while more expensive ones were stuffed with down or feathers from geese and ducks.

I am so thankful that I live in relatively modern times.

As I settle the mohair throw blanket across the foot of my newly made bed, I realise that those long-ago kings who ruled their kingdoms from their beds, knew something we have forgotten. If you brush out the croissant crumbs regularly, you can be assured there will be no ants in your bed, and can run your world in comfort without insect tickles!



If you want to change the world, start off by making your bed.

WILLIAM H MCRAVEN



DIGTERS & DORPE

deur
Olga Leonard &
Babette Viljoen



VAN MIERE, BOBBEJANE & BERGE

Ons reis deur die Klein Karoo

“'n Mens skop 'n miershoop om en die inwoners getuig van 'n verskriklike aardbewing; jy steek hom aan die brand en hulle wêreld vergaan. En ons miershopie wat ons die aarde noem? Boet Nelie, hy is al wat ons het.”

~ CJ Langenhoven~

Babette en Olga reis heerlik voort op hierdie digterlike miershoop, bo-oor die Swartberge tot in Barrydale, draai links na Ladismith en dan ooswaarts tot in Oudtshoorn.

Een van ons grootste Afrikaanse digters, CJ Langenhoven, is in die Ladismith-distrik gebore. Vanuit die Klein Karoo het Sagmoedige Neelsie 'n groot rol gespeel in die proses om Afrikaans as amptelike landstaal te laat erken. Die Langenhoven-woning in Oudtshoorn, Arbeidsgenot, dien vandag as museum en teater. Ons het al tydens die KKNK verskeie digkunsproduksies op die planke gebring by die Neelsie. Wat 'n voorreg om op hierdie grond onself met die digkuns te bemoei - in Afrikaans!

Ons het in 2019 met ons produksie “KROG” in die Moederkerk op Oudtshoorn opgetree met die mooiste orrelpype as agtergrond. Ons is beide orreliste in die Kaap, en het 'n liefde vir mooi kerke en spesiale orrels. Hierdie gemeente is reeds 169 jaar oud en die hele kerk, asook die kansel, is van gekapte klip gebou.

Die rit na KKNK gaan altyd met 'n groot skoot opwinding gepaard: te veel instrumente vir een motor (soms te veel mense ook vir een motor!), padstalletjies, Bolandse wynplase en die mooie Meiringspoort.

o goddelike hemelklip
na al die eb en vloed
'n sprinkel hoop liefde geloof
dan spoed die lewe op galop weer voort
witperdedrif
ou tol
wadrijf
so beur ons teen die steiltes uit
witfonteindrif
uitspan!

(Uittreksel uit *Meiringspoort - vir Sagmoedige Neelsie*)
Christine Barkhuizen le Roux

die bôrdienghuis

Olga, Christine Barkhuizen le Roux, Babette & Trudie Prinsloo by die bekendstelling van "Skynskadu" in Wellington.



Joseph Barry het homself in 1817 in die Kaap gevestig. Die Barrydale Kelders vorm deel van Barrydale se toerismebedryf en is 'n besoek werd. Hulle gebruik tot vandag toe 'n antieke koperketel om die brandewyn te vervaardig. Hierdie is nie die tipe brandewyn wat jy saam met Coke drink nie!

Die mense van die Karoo is gasvry en soms gee selfs net die gedagte daaraan om die mooi wêreld te verlaat hulle (en ons!) sommer 'n kopseer. Diesel en Crème Vintage Diner & Motel is een van die gesogte plekke op die 'Route 62'. Moenie daar verbyry sonder om aan 'n heerlike melkskommel te teug of 'n Jack Daniels-burger te verorber nie. Daar is ook 'n hele versameling oudhede en advertensieborde van toeka se dae. .

Mens kan natuurlik nie by "Ronnie's Sex Shop" op hierdie roete verbyry nie. Wees nie bevrees nie, dit is slegs 'n kroeg! Die gerug is dat 'n ene Ronnie in die 70's hierdie padstal geopen het om vrugte en groente van sy plaas af te verkoop. Hy het in rooi "Ronnie's Shop" teen die muur geverf, maar sy vriende het hom 'n poets gebak en 'n ekstra rooi woord bygevoeg. Ronnie het vinnig sy groente en vrugte laat vaar en veel beter besigheid met 'n kroeg gedoen. Hy is vandag nog self die kroegman en besoekers reis van regoor die wêreld om daar 'n glasie te klink.

Ladismith het self 'n handvol musikante opgelewer, onder andere die bekende Willim Welsyn. Nog 'n bekende in die distrik is Jo Ellis met 'n suksesvolle musiekateljee en musikante reis selfs uit Kaapstad om opnames daar te maak. Grethe van der Merwe het ook reeds talle benoemings en toekennings ontvang as liedjieskrywer. Haar pa, 'n boer uit die Ladismith omgewing het hierdie gedig geskryf, Grethe het die gedig getoonset en sy en Jo het dit saam vervaardig:



[Grethe van der Merwe - Hierdie Plek](#)

As die rooidaglig sy sagte gloed oor die boggelberg kom streef en okerkleure paadjies maak, die donker wegbeveel dan dans die nuwe dag sy ureugdeslied 'n koor van kiewiet, duif en kokkewiet

(Uit *Hierdie Plek*) Pieter van der Merwe

Christine Barkhuizen le Roux is nog 'n legendariese digter en skrywer uit die Klein Karoo en het tot haar skielike dood in November 2020 op 'n plaas tussen Barrydale en Ladismith gewoon. Ons het die voorreg gehad om saam met Christine en Trudie Prinsloo 'n paar gedigte uit haar bundel *Skynskadu* te toonset en op te neem. Hierdie bundel het in 2016 verskyn en bevat 'n CD met hierdie opnames, asook opnames van Christine wat self haar eie gedigte voorlees. Die bundel is deur Naledi uitgegee. *Skynskadu* het later ontwikkel in 'n vollengte musiekproduksie wat by Woordfees 2017 gedebuteer het.

Dit was so 'n lafenis om altyd op pad na of van die KKNK by Christine op die plaas te gaan kuier. Sy kon so heerlik gesels en haar man, Bertus, het ons bekendgestel aan Joseph Barry brandewyn - die kontrei se trots.

"sy laat die ketel kook sit krismiskoppies reg spytig die koeksisters van Paasaweek is droog"

(Uittreksel uit *Vieruurkoffie*)
Christine Barkhuizen le Roux



KLANKGREEP:
[Vieruurkoffie](#)



Babette & Olga by Diesel & Crème met hulle legendariese melkskommels, Barrydale.

RONNIES SEX SHOP



Hierdie besienswaardighede is maar net 'n druppel in die emmer van die gewilde Route 62. Die Klein Karoo bly een van ons gunstelingplekke en Coenie de Villiers beskryf dit tog so mooi...

Ruik jy katbos en kambro
as dit reën in die Kleinkaroo
My hantamwind
My optelkind
vanaand

(Uit *Karoonag*) Coenie de Villiers

Skakels:

Skynskadu <https://naledi.co.za/product/skynskadu/>
Joseph Barry Brandewyn <http://www.josephbarry.co.za>
Diesel & Crème <https://dieselandcreme.co.za>
Arbeidsgenot & Die Neelsie <https://www.oudtshoorninfo.com/project/arbeidsgenot/>
Jo Ellis ateljee: <https://joellismusic.com>



VERSATILE ARTIST

@the foot of Towerkop

"For as long as I can remember, I had a passionate relationship with art and creativity. It moulded me into the artist I am today."

Anneri Odendal, owner – Seven Teal Brushes & Vessels

Seven Teal Brushes & Vessels is based in Ladismith, nestled between the majestic Swartberge and Koppies of the Klein Karoo.

SEVEN TEAL BRUSHES

Although mostly concentrating on teaching art from preschool to high school as well as adults, Anneri can bring a white wall to life with her stunning mural paintings. Her murals are on display at Wiesegat – MaudseGat, a local and "lekker" restaurant and bar, as well as at Pep's Karoo Deli – creating a vibrant feast for the eye.

Her creativity also flows into beautiful watercolour and pen illustrations. She is fond of doing family portraits – artwork that captures the characteristics of family members creating a unique and very personalised family portrait. Her watercolour animals have been showing their faces on Simply Child – an online decor store.



Wiesegat – MaudseGat



Pep's Karoo Deli



Simply Child

SEVEN TEAL VESSELS

Anneri was bitten by the pottery bug about 2 years ago. She says although it is still a learning school, pottery has taught her not only the art of ceramics, but also perseverance and lots of patience.

Seven Teal Vessels concentrate on small scale ceramic pieces, all hand crafted – each one with its own uniqueness, individual look, and eccentric quality.

The 'Perfectly Imperfect' range are quite popular – consisting of cups and saucers, bowls, platters, jugs, and vases.



Some of her footed bowls made their way to the creative tables of Pause – Collaborative Floral Workshops offered by Anli Wahl Floral Artistry & Design and Kadou Floral Design.

pause.
floral workshops



Seven Teal Vessels hosts occasional workshops, teaching the basic principles and techniques of pottery.

The Klein Karoo with all its beauty and charm is the perfect place for an artist to breathe freely. It is the safe haven that allows you to think without boundaries and create without fear.



SEVENTEAL brushes | vessels
ART | ILLUSTRATION | CERAMICS

@seven_teal_vessels | @seven_teal_brushes | @anni_artandlife
annianotherlife@gmail.com

Sutherland? Sutherland!

deur Jurg Wagener



Net die naam alleen laat jou diep dink. Die gemiddeld koudste plek in RSA.

Die plek waar jy in die sneeu kan loop en jou kinderlike manewales kan uithaal.

Die geboortedorp van die baie bekende baanbrekers N P en W E G Louw "Voorwaar 'n silwer herberg in die sneeu".

"Om in so 'n omgewing van dorp en plaas kind te wees, is omtrent die rykste skat wat 'n mens 'n kind kan gee" – die geveulde woord van N P van Wyk Louw.

Die dorp waar die wêreldbekende wateringenieur Dr Henry Olivier sy kinderjare deurgebring het.

Die dorp wat soos menige ander dele kwaai gebuk gegaan het onder 'n sewe jaar lange droogte maar te midde van dit, steeds sy kop omhoog hou.

Met die uitbreek van die Covid19 pandemie, was daar 'n uitkoms deurdat die projek van die bou van 200 windturbines afgeskop het en baie van die 44 gastehuse voordeel daaruit kon trek.

Die afgelope 20 jaar het die dorp in 'n toerisme-mekka ontwikkel met die groot klem waar die grootste teleskoop in die Suidelike halfrond te sien is.

Die oorlog in Oekraïne het ook hier sy naels ingeslaan deurdat die verhoogde brandstofprys ons streek en baie ander met 'n harde slag getref het. Die besoekertal het merkbaar byna tot stilstand gekom.

Die winter met sy koue en sneeu is voor die deur en die dorp wil almal uitnooi om die prag en skoonheid van die platteland te ontdek.

Begeleide toere na die SALT (Southern African Large Telescope) vind nog altyd plaas om 10h30 en 14h30 en moet aanlyn bespreek word by: www.saa.ac.za



In die dorp is daar privaatpersone wat byna elke aand sterre wys. Jurg Wagener van STERLAND het een kilometer buite die dorp het agt teleskope en bied eers binnenshuis 'n vertoning aan op 'n 3m groot skerm waar die verskillende konstellasies en planete uitgewys word. Terselfdertyd word 'n warm koppie koffie en 'n titsel sjerrie

gratis aangebied om die innerlike te verwarm. Boonop is daar die baie unieke fossieluitstalling met 'n kundige om vrae te beantwoord – die enigste van die aard in die Noord-Kaap.

Ook in die dorp is daar 'n binnenshuise vertoning by die planetarium asook twee teleskope om deur te kyk.

In die tydperk Augustus tot Oktober is daar maklike staproetes om saam met 'n gids te ervaar. Gedurende Julie tot Augustus ry jy af teen die Oubergpas met 'n gewone voertuig en die Tankwa Karoo se blomme is asemrowend mooi.

Veldstaproetes in die nabye omgewing van die dorp met die uitwys van medisinale plante en 'n verdere fokus op geologie deur 'n kundige persoon kan geniet word.

Altyd indrukwekkend is die besoek aan die Louw Huis museum asook die N G Kerk.

Kom oornag in 'n lekker warm gastehuis of bring jou tent om te kom kampeer...

Vir verdere inligting besoek: www.sutherlandinfo.co.za



KONTREI TRAVELLER TOURS:

Karoo Stargazing • Garden Route
Hantam & Tankwa Karoo
Route 62 Karoo • West Coast Flowers

SEE DETAILED INFO ABOUT OUR TOURS AT:



www.kontrei.co.za

OR CONTACT US AT 021-871 1715 • info@kontrei.co.za

Die Afrikaanse Taalmuseum en -monument 'n baken van hoop vir alle Afrikatale
Só skryf direkteur Michael Jonas en raadsvoorsitter Jean Meiring

Dit wil voorkom dat mense vergeet wat die woord "Afrikaans" beteken, naamlik *van, betreffende, behorende tot Afrika*, volgens die Woordeboek van die Afrikaanse Taal. Op sigself is die taal se naam dus 'n inklusiewe erkenning van en 'n eerbetoon aan hierdie kontinent en haar mense, die bakermat waarin die taal Afrikaans sedert die 1500's in 'n sonderlinge proses van kreolisering, met invloede van oraloer, ontstaan het. Dis juis daardie geskiedkundige proses – wat in die stof en son van Afrika gebeur het – wat die ATM vier.

Destyds is dit aan die argitek duidelik gemaak dat die monument ontwerp moes word ter ere van ál die bevolkingsgroepe wat deel in en belang by die ontwikkeling van Afrikaans gehad het. Vandaar dan dat dit erkenning aan Afrikaans se Europese, Suidoos-Asiatiese en Afrika-wortels gee. Ook is daar nooit enige segregasie by die museum of monument toegepas nie, hoewel die oorspronklike personeelkorps nie die demografie van Afrikaanses weerspieël het nie. Mens kan jou wel indink dat die leeuudeel Suid-Afrikaners toe ook nie juis tuis gevoel het by die ATM nie.

In 1994 is nie net die land bevry nie, maar ook Afrikaans. Selfs voor dié gebeure het die ATM se bestuur hard gewerk om negatiewe persepsies van die taal teen te werk, en dit het post-1994 verdere stukrag gekry. Vandag is die ATM se visie om 'n dinamiese en inklusiewe instelling te wees wat die talige kaleidoskoop van Afrikaans, binne die raamwerk van 'n multikulturele samelewing, op te teken en te vier. Dit behels onder meer om 'n omgewing te skep waar rolspelers uit al die uithoeke van Afrikaans met mekaar in gesprek tree, om maatskaplike samehorigheid te bewerkstellig en om uit te reik na ander taalgemeenskappe deur opvoedkundige programme en kulturele aktiwiteite.

In die praktyk beteken dit dat ons 'n verskeidenheid geleenthede aanbied wat 'n wye gehoor, ook nie-moedertaalsprekers, lok; dat ons uitreik na veral gestremdes, plattelandse skole en die plaaslike gemeenskap; en dat ons die land se nasionale dae met bemagtigende programme herdenk. Sover moontlik bied ons inligting oor die instelling en Afrikaans in drie tale – Afrikaans, isiXhosa en Engels – aan (en ook in

Braille), en doen ons navorsing oor onder meer Gariep-, Khoekhoen-, Maleis- en Arabies-Afrikaans asook Kaaps, om sodoende skerper aandag aan hierdie boustene van die taal te skenk.

Ons vier ook die wedersydse invloede van Afrikaans (Suider-Afrika se mees veelrassige moedertaal) en ander Afrikatale op mekaar. Die gevolg hiervan is onder meer dat voorheen gemarginaliseerde Afrikaanses begin het om ook hul taal en die monument op te eis. Woon enige van ons lewendige paneelbesprekings of poësie- en rymkletswerkswinkels by, en sien hoe jong Afrikaanses vanuit alle oorde met die taal toor.

Ook reik die ATM nasionaal en internasionaal uit deur 'n groeiende aanlynteenwoordigheid en deur geleenthede saam met ander museums in die land te bied. Ons Neville Alexander-prestigepryse (vernoem na dié aktivis) vereer die onbesongelike en heldinne wat Afrikaans op grondvlak bevorder deur kontantpryse vir hul projekte toe te ken. Onlangse projekte het onder meer die Afrikaans- en isiXhosaspreekende bouers van die monument vereer en lewenslange gratis toegang aan hul geskenk.

Dis voorwaar 'n lewende monument. Daar is 'n buiteluggalery wat ruimte aan veral opkomende skrywers bied, speelparke en buitelugspeletjies vir kinders en daar vind sportgeleenthede, kersfeesvierings en koorfeeste plaas. Gaste is al met vuurtoertjies, meditasieklasse, hip-hop, riel, Xhosa-danse en balletopvoerings vermaak. Die afgelope jare het onder andere die kunstenaars Lungi, Ramon Alexander, Nosipho H, Chadleigh Gowa, Diana Ferrus, Christine Bam, Ernestine Stuurman, Jitsvinger, Jak de Priester, Early B, Adam, Leah, Karen Kortje, Heuwels Fantasties, Marco Mentoer, The Rockets, Zebulon, Black Pearl, Jaloersbökkies en Elias P Nel by die Taalmonument opgetree. Daar was boekbekendstellings deur onder andere Pedro Gordon, Wannie Carstens en Kirby van der Merwe. Die ATM se program is voortdurend daarop ingestel om mense wat andersins nie noodwendig die ATM sou besoek nie, te lok om hierdie unieke beeldhouwerk – wat onlangs as die agterdoek in futuristiese internasionale TV-reekse en rolprente verskyn het – te ervaar en te geniet.



Dis ons erwig

Nie net beskerm ons Afrikaans se diverse taalerfenis, kultuurhistoriese geboue en erfenisterreine nie, maar ons bevorder ook omgewingsbewaring sodat ons hierdie kleinood in totaliteit aan die nageslag kan oordra. Deel daarvan behels die digitalisering van unieke Afrikaanse geskrifte, ook in Arabies-Afrikaans.

Net vanjaar nog is pluimpies vir die instelling op www.netwerk24.com uitgedeel. 'n Voorbeeld van só 'n pluimpie is hierdie brief van Mariana Kuphiso ná 'n besoek as deel van Moedertaalmaand: "Herewith the principal and the staff as well as the learners, especially the grade 6 classes, of Nieuwe Drift Primary would like to show our gratitude towards the fruitful educational session you and your staff had with our learners. The learners learned so much about the Afrikaans language, but most of all our Afrikaans-speaking learners learnt how to interact with their fellow learners, whose home language is not Afrikaans. We as teachers were so excited to hear the Shona (Zimbabwe) and isiXhosa speaking learners read and pronounced the Afrikaans words that you discussed during the session. For the first time I heard our English class learners try to speak Afrikaans. That was really amazing. With sessions like these we can keep Afrikaans alive. Thank you so much."

Die uitdagings en vooruitsigte om 'n diverse Suid-Afrikaanse landskap te kan bedien, versterk ons verbintenis om die visie en missie van die ATM te vervul – ons beskou die Afrikaanse Taalmonument as 'n inklusiewe baken van hoop vir die ontwikkeling en waardering van álle Afrikatale.



ALGEMENE NAVRAE

+27 (0)21 863 0543/872 3441
(Monument & Museum)
+27 (0)76 017 6026
(selfoon/WhatsApp tydens werksure
admin@taalmuseum.co.za)



ATM KOFFIEHUIS

Die ATM Koffiehuis is 'n unieke kuierplek met 'n pragtige uitsig en die heerlikste geregte wat die kroon sal span op 'n uitstappie na die Afrikaanse Taalmonument.

Van die gewildste disse is die ATM ontbyt, hoenderpastei sowel as heerlike wortel- en sjokoladekoek.

Eienaar Mercia Ziervogel nooi besoekers aan die Taalmonument om gerus 'n draai by die ATM Koffiewinkel te maak en die gasvryheid en lekker disse te kom geniet.

Besigheidsure: 08:00 tot 16:30, 7 dae 'n week.

Privaatfunksies kan ook gereël word en heerlike piknikmandjies kan vooraf bestel word by:

WhatsApp: 082 216 2510 of info@atmkoffiehuis.co.za.

Die koffiewinkel by die Afrikaanse Taalmonument is **7 dae 'n week oop** vir ontbyt, koeke, middagetes, wonderlike drankies en funksies met die beste uitsig.



Kom wees rustig by ons en geniet die natuur!



WhatsApp 082 216 2510
info@atmkoffiehuis.co.za



Let MOTHER NATURE work FOR you not AGAINST you...

by Willem Oosthuizen

4 Things

to consider with conditions out of your control

We would all like to have a beautiful wedding day; from the moment you wake up until that last moment at your dream venue. As a wedding planner and coordinator, I've seen it all and I've had to step in on more than one occasion to ensure the happy couple would indeed have the day of their dreams.

Out of experience I will briefly tell you what happened with one of my couples and how we managed everything without them feeling that Mother Nature worked against them.

On the days leading up to the wedding, the management team from the venue and I kept a close eye on the weather channel. The venue had a lot of open spaces for guests and most importantly the chapel was an open-air chapel with no enclosures against unexpected weather changes. This meant we were effectively in the hands of the weather and quite dependent on conditions.

On the actual day of the wedding, rain poured from early morning, and I knew we had to do something to make the most of things. We had our amazing team running back and forth to make sure our Plan B would be executed and kept the important wedding party team updated on the new plans. We visited the bride and groom to make sure they are still positive even with what is going on, and the response was, "We know that you're there, and everything will be perfect," and that was indeed the case, even with a slight delay on the timeline.

The day actually turned out amazing. So how do you manage to make sure that Mother Nature works for you and not against you?

1. Photos

Our photographer had a very difficult task in this weather. We communicated back-and-forth as the time got closer to the "I do" moment. Even with the weather, she made sure not to waste time standing around or throwing her hands up in the air but instead decided to use the weather to her advantage.

Rain creates an incredibly romantic setting. Who doesn't love a Hollywood-style kiss in the rain? Of course, you might not have a beautiful sunset for the Golden Hour photos, but moody weather can be used to your advantage for intimate photos which can give an edge to your wedding. It's not the usual thing and certainly can be a day for everyone to remember for a long time.

Furthermore, there are tons of ideas that you can add to your wedding when it rains, from cute umbrellas and colourful rain boots to adjusting the timeline and taking magical night-time photos when the rain lets up for a bit, with the moonlight for the ultimate in romance!

The photographer also secured the venue for another day, as a backup if needed, to come back with the couple on a sunny day to capture every beautiful moment with the scenery the venue has to offer.

2. Venue

Make sure that your venue has all their ducks in a row when it comes to unexpected weather situations. Some venues are only there to make money out of you and are happy to shift their problems to you to sort out. In this scenario the wedding coordinator and venue management made sure they had a bunch of plans up their sleeves. The most important of these was to ensure to have the stretch tent team on standby and this is the first situation we cleared when we had a close eye on the weather channel for this wedding.

Your guests also need the reassurance that they won't compromise their new Prada shoes or designer dress, they will still look great even if it is pouring with rain outside. The venue needs to make it comfortable for your guests. From the canape area to the reception area, rainy weather needs comfortable seating areas where everyone can hang out. Areas where they actually want to sit down and relax.

Or what about a fireplace and warm blankets? Everyone knows that it immediately sets a different mood and makes the special day more personal.



3. Wedding Planner & Coordinator

Wedding suppliers can make or break your day when it comes to unexpected situations, like this one where we needed multiple plans. Choose your wedding team wisely and always ask for recommendations from your wedding planner.

If this couple did not have the support of a wedding planner and coordinator this would likely not have been a day to remember. A wedding planner's job description is pretty much to take all the stress off the bride's shoulders and to ensure that each-and-every possible situation will be covered. Your planner can give you the confidence that you don't have to handle anything and that someone has your back to take care of all the little details.

4. Your Bridal Support Squad

Choosing your bridal squad isn't something you do lightly, there are many factors you need to keep in mind. How do they make you feel in stressful situations, will they have your back or run for the hills? When situations seem to spiral out of control they will have a critical function to be calm and assure the couple everything will be perfect. They also need to communicate. That's certainly something the bridal couple don't have time for on the big day, others need to be the direct link between the couple and their planner/coordinator.

Weather can be unpredictable, and we all know that we can't control it, but we can embrace it! The most important is ensuring that the focus point is not on a pre-conceived notion of the perfect day but on the celebration of two people making a commitment for the rest of their lives.



Passionate about seeing people's dreams come to life and bringing people together. Every part of your special celebration is just another step in our amazing journey together.

We'll shape your event as we get to know each other.

Walking clients through planning and design from conception to conclusion. No detail is too big or too small to handle. The entire process is one-of-a-kind, as no two events are alike. Most importantly, making the experience fun and memorable.

Cell: 062 417 9433 | info@willemchristiaanevents.co.za | www.willemchristiaanevents.co.za





Kamieskroon, the soul of Namaqualand is situated 67km south of Springbok and 47km north of Garies making it the ideal location for tourists and explorers to this area as it is central and has flower routes within a 60km radius into all directions. Experience a semi-desert region transforming into a rainbow-colored carpet of flowers.

Make your stay an enjoyable and comfortable one and join us in town at any four of our exclusive self-catering units fully equipped with DSTV, Wi-Fi, Aircons, Indoor braai/fireplace and Outdoor Braai Areas.

Situated on a quiet hilltop in a tiny town called "Kamieskroon", Cosy Cottage is bound to get you relaxed and into the tranquil mood that makes this town a serene gem for passers-by. With "Boesmankop" (meaning 'Bushmen's Hilltop') as its backdrop and "Kamiesberg" Mountain Range on its porch you're bound to switch off from bright city lights and back into nature. Situated between Springbok and Garies, Kamieskroon is the ideal spot for flower seasons tourists as there are flower routes in various directions within a 60km radius of this truly Namaqualand town.

Namaqualand is home to some of the richest annual flora of any arid region in the world and more than 1000 of its estimated 3500 plant species are found nowhere else on earth. Various species of amphibians, reptiles and general mammals have adapted to these harsh conditions, making the Namaqua National Park Skilpad Section a highlight during the flower season with an unforgettable sight of hills and valleys filled with an array of beautiful and seasonal flowers. The unspoilt coastal region is also breath-taking as it explodes with a display of colourful wildflowers. This amazing sight-seeing tour is all within the range of Kamieskroon Town as it is only a morning's drive away. "Kamies" means "to bundle" and that's exactly what the mountain range surrounding 'Cosy Cottage' does. At first glance it appears to have been "bundled" by the Creator of this stunning area providing a feeling of cosiness and belonging.



072 286 1778

118 Jan Scholtz Street
Kamieskroon, Northern Cape



namaquastay@gmail.com

Welcome home!

Schaefer's Halt Country Cottages



Take a step back into a bygone era with a stay at Schaefer's Halt historic cottages, a self-catering stay for stressed city dwellers looking for an authentic country experience.

The property is located in the Dullstroom countryside and is a nature lovers' retreat that offers country accommodation near Dullstroom in four cottages on the farm.



A haven for trout fishing

Cell: 083 630 2834 • info@dullstroomcottages.co.za
www.dullstroomcottages.co.za

GROOT SELEKSIE
BUTCHERY
VEE EN PLUIMVEE VERSKAF
DEUR NOUKEURIG-
GESELEKTEERDE BOERE
VOLG ONS OP FACEBOOK & INSTAGRAM

NUWE WINKELS IN PAARL & HAASENDAL
SLAGHUIS & DELI
KRUIDENIERSWARE
WYN & BIER HANDELAAR
RESTAURANT
VOLLE KROEG

THE BURGER BAR **THE BEER BUTCHER** **SALOON**
DURBANVILLE: 021 974 8627 | PAARL: 021 773 0103 | BOSTON: 021 773 0200 | STELLENBOSCH: 021 001 3121 | HAASENDAL: 021 773 0304



It might be a good idea to give you a brief introduction before commencing on the TOP TIPS.

Linen Drawer, based in Paarl, is a manufacturer and retailer of bed, bath and table linen of exceptional quality, and supplies the retail, décor and hospitality trades. They happily advise clients on stain removal and sound laundry practices. Find them at www.linendrawer.co.za

Let's get started: today we are tackling the following – coffee, wine, curry and lipstick stains. If not tackled properly these can ruin the heirloom linens and cause tearing out of hair.

Gather the following:

- ✂ Bleach – Jik, or any chlorine bleach
- ✂ Glycerine – sold at most chemists
- ✂ Washing detergent – your favourite washing powder, or use Linen Drawer's Orlichem (purchase only at Linen Drawer shop)
- ✂ Methylated spirits – find at any supermarket
- ✂ Surgical spirits – sold at most chemists

**Getting started – tackle any stain as soon as it's spotted/happened.
NEVER IRON OVER A STAINED ITEM.**

Coffee:

This is easy – rinse in water until stain fades, then wash normally with detergent.



Wine:

Dilute immediately with water, then wash as normal. If the stain persists, rub with glycerine, leave for 30 minutes, then rinse and wash normally. Old stains that have not been attended to, can be spotted with surgical spirits and followed by a good wash.

Lipstick:

Rub with a paste of detergent, let it stand, then rinse out. If stain is still visible, bleach with mild bleach solution in cold water. Note – always check if article can be bleached – look at care label. Rinse and wash normally with detergent.



Curry:

Rinse in warm water until the stain fades, apply some glycerine and rub lightly, let it stand for 30 minutes and wash normally.

Maybe you have a tough stain you can't remove and need help with?

Please note – every stain situation is different; these are guidelines for general removal.

Write in to Lalasini with your questions and we will try to answer them: info@lalasini.co.za



Warm bredies vir die winter, heilsame kuierkos, alles-in-een wonders en familiegunstelinge. Met die regte kruie en speserye word hierdie geregte opgetower in onweerstaanbare geure.

Verskillende vleissnitte en soorte pas by sekere geregte. Beesstert en volstruisnek maak 'n goeie kombinasie. Waterblommetjie- en boontjebredie soek meer vetterige snitte soos lamsribbetjie, -nek en -stertjies of lies en rib ingeval op varkveis besluit word. Tamatiebredie het 'n baie souserige tekstuur en verlang maerder snitte soos skenkels en ook beesnek of -skenkel en stoweveis, asook beesstert waarvan die meeste vet afgesny is. Hoender is weer so veelsydig dat enige van die snitte gebruik kan word in bredies en kerries. Uiteindelik gebruik jy waarvoor jy lus is en waarvan jy hou.

Geduld met enige dis is die paspoort om smaaklike hart-en-sielskos op die tafel te sit.

Hoenderkerrie

Hoenderkerrie is 'n gereg wat redelik vinnig aanmekaargeslaan kan word veral as jy meer tyd aan familie of vriende wil spandeer. Die smaaksensasie wat hierdie kerriespeserye vorendag bring is gastronomies verkwikkend. Alhoewel die resepsie hoenderborsies gebruik, kan dytjies, boudjies of vlerkies ook gebruik word. Die dytjies en boudjies gaan net langer neem as die borsies.

Vleis: 1kg Hoenderborsies opgesny

Groente

- 1 Ui opgesny
- 1 Groen soetrissie, opgesny
- 1 Rooi sterk rissie met pitjies
- 3 Knoffelhuisies, vingerfyn opgesny
- 2cm Gemmer, vingerfyn opgesny
- 400g Klein Roma tamaties (halveer 200g van die tamaties)
- 300g Wortels, opgesny
- 1 Botterskorsie, opgesny
- 10 Klein uitjies

Droë bestanddele

- 5 Kardemomsade, gekneus
- 1 Kaneelstokkie
- 1 Lourierblaar
- 6 Wonderpeperkorrels
- 3 Naeltjies
- 15ml Hoenderkerrie Masala
- 10ml Borrie
- 5ml Paprika
- 5ml Gemaalde koljander
- 5ml Komyn
- 5ml Mosterdkorrels
- 5ml Cayennepeper

Nat bestanddele

- 15ml Olyfolie
- 15ml Botter
- 100ml Hoenderaftreksel
- 200ml Kokosneutroom

Metode

- Verhit die olie en botter in 'n pot en braai die hoenderborsies tot verkleur. Verwyder en hou eenkant.
- Braai die uie en rissies tot glanserig en voeg die knoffel en gemmer by en roer deur.
- Voeg die speserye by en braai saam met die bestanddele vir 1 tot 2 minute.
- Voeg die tamaties by en braai vir nog so 'n minuut gevolg deur die wortels, uitjies en botterskorsie.
- Roer die Cayennepeper by die hoenderaftreksel in en voeg by. Laat prut 10 tot 15 minute en roer gereeld deur.
- Plaas die opgesnyde hoenderborsies by die kerriebestanddele en roer weer deur.
- Verlaag die hitte, voeg die kokosneutroom by en laat prut bedek vir 45 minute of tot gaar.
- As alternatief kan die pot bedek in die oond geplaas word teen 160°.



Kerrie Beesstert en Tamatiebredie Pot

Beesstert bly maar `n wenner – veral as jy tyd het vir `n lang kuier want die gereg neem tot so 5 ure sonder die hulp van `n drukkoker of die “fênsie gadgets” wat deesdae te kry is. Daarom kyk ons na `n 3-in-1 beesstertgereg en kombineer tamatiebredie en kerrie in 1 pot.



Vleis: 1kg Beesstert (“Oxtail”)

Groente

1 Groot ui, opgesny
1 Groen soetrissie, opgesny
2 Knoffelhuisies, opgesny
5 Groot tamaties, grof opgesny
4 Wortels, geskil en opgesny
10 Klein aartappeltjies, gehalveer
5ml Gekapte brandrissies

Nat bestanddele

150ml Beesstert-afreksel
200ml Witwyn
80ml Water gemeng met 20ml
tamatiesous
60ml Blatjang
10ml Worcestersous

Droë bestanddele

6 Pimento korrels
3 Naeltjies
1 Lourierblaar
Knippie neutmuskaat
5ml Gedroogde roosmaryn
5ml Gemengde kruie
15ml Kerriepoeier
10ml Borrie
5ml Fyn gemmer
10ml Bruinsuiker
Sout en gemaalde peper

Metode

- Verhit die oond tot 170° of pot op die kole.
- Soteer die uie, groenrissie, knoffel, pimento`s, naeltjies en lourierblaar in `n pot.
- Pak die beesstert bo-op, voeg die gekapte tamaties by en geur met sout en peper.
- Meng die afreksel, wyn, water en tamatiesous, blatjang en Worcestersous saam.
- Voeg die droë speserye by, roer goed deur en gooi die mengsel in die pot.
- Bedek en plaas in die oond vir 1½ uur.
- Voeg die gekapte wortels by en geur met die sout en peper saam met die bruinsuiker.
- Laat prut vir `n verdere uur.
- Voeg die aartappels daarna by met `n knippie neutmuskaat en bedek vir `n verdere uur tot die aartappels, wortels en beesvleis sag is.
- Bedien op rys of pasta.

Groenboontjebredie

Die immer gewilde boontjebredie is `n ou staatmaker in baie huisgesinne. As alternatief kan die boontjies met waterblommetjies vervang word of probeer gerus `n kombinasie van die twee. Waterblomme vind ongelukkig nie aanklank by almal nie, so ons plaas die boontjebredie resep, maar dieselfde resep word gebruik vir die waterblommetjies. Waterblomme is ongelukkig seisoensgebonde, maar vries baie goed.

Vleis: 750g Lamsribbetjie, opgesny in stukke en 8 Lamstertjies, meeste vet afgesny

Groente

750g Groenboontjies, geweek in soutwater
1 Groen soetrissie, opgesny
1 Ui, opgesny
10-12 Klein aartappeltjies
1 Brandrissie, opgesny
1 Groot knoffel, fyn opgesny
10ml Gemmer opgesny, of 5ml fyn gemmer
Vars tiemie en roosmarynblaartjies
Sap van 2 suurlemoene en fyngerasperde skil van 1 suurlemoen

Droë bestanddele

6 Wonderpeperkorrels
3 Naeltjies
2 Lourierblare
Sout en gemaalde peper (moenie skaam wees met die peper nie)
1 Stukkie pypkaneel
10ml Droë orego
Neutmuskaat volgens diskresie
10ml Groentespeserye

Nat bestanddele

10ml Worcestersous
500ml Witwyn of water
50ml Soet chilious



Metode

- Soteer die groenrissie en uie op die bodem van die pot en rangskik die ribbetjies en stertjies bo-op.
- Voeg by die wonderpeperkorrels, naeltjies, lourierblare en geur met sout en peper.
- Sprinkel die gekapte knoffel, gemmer en kruieblaartjies oor.
- Gooi 250ml wyn langs die kant in sodat die speserye nie afwas nie.
- Bedek en laat prut vir 1 uur of in die oond op 180°.
- Voeg die groenboontjies by en hou so 150g van die dunner punte agter.
- Sprinkel die Worcestersous oor tesame met die kaneelstokkie, orego, brandrissie en neut.
- Geur met nog gemaalde sout en peper en 5ml van die groentespeserye.
- Voeg die res van die wyn en die chilious of water by.
- Bedek vir `n verdere uur en voeg dan die aartappeltjies by saam met die res van die dun boontjies.
- Voeg water by indien nodig.
- Strooi die neutmuskaat en res van die groentespeserye oor en laat prut tot sag.
- Voeg die suurlemoensap en die skil by sodra die aartappeltjies begin sag raak.
- Roer deur en toets vir nog suurlemoen of sout en peper.



Semi-finalists of Poetry Competition

A big thank you to everyone that took part in the Poetry Competition.

We received excellent examples of the imaginative power of figurative language.

It was difficult to choose the 5 semi-finalists from the multitude of excellent entries.

The winner will be appointed in the third edition and will be interviewed about the inspiration for their poem.

1st PRIZE:
**EXTERNAL
HARD DRIVE**

2nd PRIZE:
**256GB
MEMORY STICK**

Sponsored by: www.exgraphics.co.za

RIVER OF LIFE

Winding, meandering
twisting turns.
The ultimate detour
but,
Opportunity concealed
behind each curve
to bring nourishment
and to curative
the roots in soul
To master the cascade
and the flow,
and learn to
control the currents
To turn against it
will take endeavour
but
the tide will carry you,
if you let it

Amelia du Plooy, 16
Melkbosstrand High School

A SPARKLING RIVER

A sparkling river so pure and clear,
Flows from the throne of grace,
Those who dive within its flood,
Will all their sins lie low,
O word of honesty,
O sacred stream,
So marvellous does flow,
O dive within,
Where God his elegance does show.

Thomas Heinz, 14
Somerset West Private School

BROOK

I chitter and chatter
through the trees
many have found me
and listened to my singing

I bubble and pop
around a bend
many have found me
and took a drink

I dance and laugh
over my bed
many have found me
and laughed with me

I shimmer and shine
as the sun sets
many have found me
and had a kiss

As the stars shine above
I continue to flow
many have found me
and cried for a lost one

As the sun rises
I am still here
many have left me
alone out here

Ilke Harley, 15
*Afrikaanse Hoër Meisieskool
Pretoria*

LIFE CYCLE

Clouds then a stream, eventually a river
then the sea
Infant then toddler then a child
eventually an adult

A one-way trip,
never runs back to the top of the mountain
Fifteen, sixteen, seventeen, eighteen
never fifteen again, though

A source and a mouth
Beginning and end
Birth and death
However, between those two events
is life, what makes us not the same

Rocks and stones,
Waterfalls and ups and downs
Who am I without my struggles?

Finally the river reaches its mouth
and joins the sea, its brothers and sisters
The water becomes one
We're all the same

Phoebe Mgoduka, 15
Melbosstrand High School

Poetry subject: A river

THE STORY OF TWO RIVERS

My heart is a river,
Aching for your touch.
Come down my path,
Hear the calmness of my sound.
Quench your thirst,
Drink to fill your desires.
Wash off your heartbreak,
And unlock your heart to me.
Trust the direction I take you in,
Hold my hand while you do it.
Lay there peaceful while I guide you,
Believe that you will be protected.
Together let us reach the horizon,
Not stopping the flow of love.
Let the fish within us leave,
Only focus on the path ahead.
Remember me when we one day part,
And don't let the love for me you once had dry up.

Cayleigh Pearce, 13
Somerset West Private School



Hoërskool Melkbosstrand

deur Karien Kleynscheldt

WENNER: Die meeste inskrywings vir digkunskompetisie

Jy wonder nou al 'n paar jaar lank oor watter hoërskool jy moet kies uit die vele opsies wat in jou omgewing beskikbaar is. Hier is goeie redes waarom jy die HOËRSKOOL MELKBOSSTRAND moet oorweeg:

Is jou **moedertaal** vir jou belangrik? Afrikaans en Engels by ons skool gee beslis superkrag aan ons leerders op akademiese, sport en kultuurgebied.

Rig **waardes** jou lewe? Dan sal *integriteit, omgee, respek, selfdisipline, verantwoordelikheid en hardwerkendheid* by ons skool jou gemaklik laat voel.

Is **akademiese uitnemendheid** 'n belangrike oorweging – kyk hierna:

- ◆ Parallelmedium in gr. 8 & 9 (aparte klasse); dubbelmedium van gr. 10-12 (keusevakke se klasse is soms gemeng).
- ◆ Klasgroottes maksimum 37, die meerderheid klasse tussen 28-30.
- ◆ Musiek as vak in 'n verskeidenheid van instrumente – klavier, blokfluit, trompet, dwarsfluit, kitaar, tromme, klarinet – word van gr. 8 tot 12 aangebied deur kundige musici.
- ◆ Gr. 10 tot 12 se keusevakke sluit in – albei tale op huistaalvlak, Wiskunde en Wiskundige Geletterdheid, Ekonomie en Rekeningkunde, Ontwerp en Verbruikers, Geskiedenis en Geografie, Fisiese en Lewenswetenskappe, Rekenaartoevoegingstechnologie en Mariene Wetenskappe (lg. een van die handvol skole in die land wat dit aanbied).
- ◆ Verskeie jare al is ons gr. 9 Sistemiese Toetsuitslae (Wiskunde en Tale) en Matriekuitslae so goed dat ons in die Metro-Noorddistrik onder die Top Vyf Skole gereken word.
- ◆ Een van ons oudleerders het 'n derde plek landwyd met haar spoguitslae in gr. 12 behaal.
- ◆ Ons het ook al 'n Ontwerp-leerder gehad wat 100% vir die vak behaal het en verskeie leerders wat 90% gekry het oor die afgelope tien jaar.
- ◆ Ons het al twee wenners van die poësieafdeling van die Bloemfonteinse Skrywersvereniging gehad en een jong dame se gedigte is op Litnet, in Poort, in die Suid-Afrikaanse Akademie vir Wetenskap en Kuns-bundel opgeneem.



Is **sportdeelname** vir jou 'n prioriteit? Hier kan jy vele keuses maak:

- Hokkie, krieket, swem en tennis vir seuns en meisies
- Rugby, netbal, sagtebal en skaak
- Atletiek, landloop en toutrek
- Golf en branderplankry

Oor die afgelope dekade het ons al verskeie streeks-, gebieds-, provinsiale en nasionale kampioene opgelewer.

Jy kan ook deel van die Noodhulpspan word en opleiding daarvoor ontvang én jy kan deel van die Sportdiensspan wees.

Is **kultuuraktiwiteite** deel van jou menswees? Dan sal die volgende jou beslis opgewonde maak:

- Daar is 'n blaasorkes (klassiek) en twee ander “bands” waar jy jou talente kan slyp, asook 'n koor waarvan jy deel kan word.
- MES (Melkbos Environmental Society) gee jou geleentheid om jou deel by te dra om die aarde te laat asemhaal.
- Drama – hiervoor is daar altyd akteurs en 'n tegniese span nodig.
- Rotary Interact Club – belê in jou menswees, ontwikkel jou leierskapsvaardighede en deel jou omgee met die gemeenskap.
- Fotografie gee jou die geleentheid om pragfoto's te neem en dalk ook kortfilms te vervaardig.
- Cross Connection is 'n interkerklike vereniging waar jy saam met medegelowiges geestelik versterk kan word.
- Debatsvereniging – hier kry jy kans om denkvaardighede en openbare optrede te ontwikkel.
- Deelname aan Mnr. & Mej. Melkbosstrand en Melkies Got Talent kan nuwe wêreld vir jou oopmaak.
- Dalk het jy nog altyd daarvan gedroom om 'n radio-omroeper te wees – dan is Melkies Radio die plek vir jou.

Ons skool gee ook erkenning aan leerders se prestasies op akademiese-, kultuur- en sportgebied wat buite die skool se aktiwiteite behaal word.

Kom en word deel van die Melkie-familie!

Otto du Plessis Drive, Melkbosstrand, Cape Town • +27 21 553 1277





COUNTRY HOTELS™

Top-rated hotel and conference destinations

CLANWILLIAM HOTEL SPRINGBOK INN POFADDER INN KAKAMAS HOTEL
CALVINIA HOTEL UPINGTON INN KATHU INN KURUMAN HOTEL KURUMAN INN



www.countryhotels.co.za



AfriForum TV
Vermaak. Gratis. Aanlyn.

Laai die AfriForumTV-toep by www.afriforumtv.co.za af.



Wat is AfriForumTV?

- AfriForumTV is 'n aanlyn platform waarvandaan kykers Afrikaanse inhoud van verskeie genres kan stroom.
- AfriForumTV verskaf Afrikaanse vermaak gratis aanlyn.

Nou beskikbaar op



INTERSCHOOLS

Paarl Boys' High School



The first encounters between Paarl Boys' High School and Paarl Gimnasium took place as part of the District Cup, a contest decided between adult clubs.

School teams such as Paarl Boys' High and Gimnasium would have included teachers. In 1914 Billy Middleton expressed his dissatisfaction with this arrangement, and the next year it was decided that the matches against Gimnasium would not take place as part of the District Cup tournament and that only bona fide pupils would be allowed to play. In those days the schools' first three teams played against one another to decide the overall winner of the Philips Cup.

In 1915 – the first year of the competition the cup was shared, but over the next decade Gimnasium proved the dominant team, with Boys' High winning only three times. In 1928 Gimnasium withdrew from the contest and it was decided that the schools' first meeting in the District Cup would take the place of Interschools. To ensure more match opportunities for the boys, Paarl Boys' High joined the WP Schools u.19 contest, which led to encounters with SACS, Bishops, Paul Roos and Rondebosch becoming annual fixtures. In 1929 Gimnasium joined the WP Schools league and the annual showdown was back on.

Interschools has always been a hotly contested encounter. Paarl Boys' High's biggest victory margin was in 2003, when we defeated Gimnasium 25–6, a difference of 19 points. Danie van der Merwe scored 17 of those points, the most ever by one player in an Interschools match. The biggest loss came in

2008, when the final score read 8–35 in Gimnasium's favour. Over the years the Paarl derby has become an important fixture on the calendar – not just for current pupils and their supporters, but also for old boys, town residents and rugby lovers far and wide. Held in the first weekend of August every year, Interschools is the biggest school-sports event in South Africa. Some 20 000 people descend on the Faure Street grounds and Paarl becomes a divided town as houses and businesses sport their respective team's colours. To add to the excitement, the first team match is broadcast nationally on the SuperSport television channel as part of the FNB Classic Clashes and later Premier Interschools.

On the Friday before the match a capping ceremony takes place. At assembly those boys playing in the first rugby team (and these days also the first hockey team) are presented with a special cap by their fathers. The Big Brag is the name of the 'geesvang' get-togethers held ahead of the match.

For the learners it takes place on the Friday morning; the old boys gather in the town hall in the evening to swap war stories from their own Interschools and muse about Boys' High's chances of success the following day.

PAARL BOYS' HIGH – SPRINGBOKS

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1906 – 1907 Boy de Villiers | 1955 – 1956 Theuns Briers |
| 1910 – Cocky Hahn | 1956 – 1961 Piet 'Spiere' du Toit |
| 1912 – 1913 Louis Louw | 1960 – 1970 Mannetjies Roux |
| 1921 – 1928 Theunis Kruger | 1963 – 1965 Johan 'Haas' Schoeman |
| 1924 – Johnny Bester | 1981 – 1986 Carel du Plessis |
| 1924 – Champion Myburgh | 1997 – Wium Basson |
| 1928 – 1938 Boy Louw | 1999 – 2003 Corné Krige |
| 1931 – 1933 Vernon Geere | 2004 – 2014 Gurthró Steenkamp |
| 1931 – 1938 Fanie Louw | 2013 – Frans Malherbe |
| 1937 – 1938 Ben du Toit | 2018 – Thomas du Toit |
| 1949 – 1953 Ryk van Schoor | |

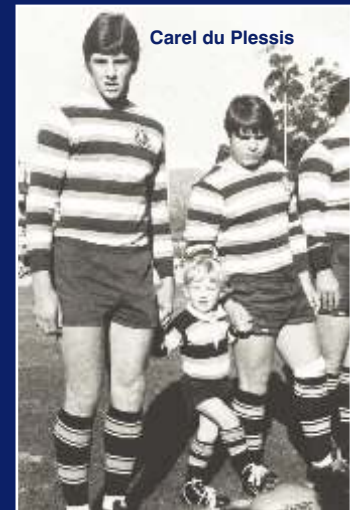
Source: HJS 150 Jaar Gedenkboek – 2018



PBH 1915 Interskole Beker



PBH 1955, Interskole



PBH 1978, Interskole



PBH 1941 Eerste rugbyspan



PBH 1983, Interschools

ONE OF THE OLDEST



STERKTE
AAN AL DIE SPANNE!
Geniet julle interskole.



021 871 1020






'n Ongelooflike voorreg
en mag elke leerder
dit geniet!



021-863 6000




**KEEP YOUR EYE ON THE BALL
AND HAVE A GREAT GAME!**



L&L COURIERS

082 735 3438




Ons wil net aan almal baie
dankie sê vir julle ondersteuning.
Mag die **BESTE** span **WEN!**

**7 DAYS
FAMILY
SUPERMARK**

021 872 8475




*Ons wens almal wat deel is
van Interskole 2022
sterkte toe!*



LIQUOR CITY
THE LIQUOR BOYS

Your favourite liquor store

021 879 2286




WISHING ALL
INTERSCHOOLS 2022
PARTICIPANTS A SUCCESSFUL
AND ENJOYABLE
TIME!



LINEN DRAWER
Comfort and Style






PLAY SMART & PLAY STRONG



Pluk
WEDDING & FLORAL
DESIGNS






Victory is having done your best.
If you have done your best, you've won.



POTBELLY
Bakery, Deli & More Co.
EST. 2017

021 875 5664






Best wishes to
Paarl Boys High and
Gimnasium on your
2022 **INTERSCHOOLS CLASH.**

ZEN Tree B&B
YOUR HOME AWAY FROM HOME




4 Dempers Street, Charleston Hill, Paarl
Tel: (+27) 21 862 1837 • Cell: 084 547 4357

We offer bespoke, high-quality products with a unique twist to the connoisseurs of taste and style.



**GILRY
K**
A BLEND OF DIVERSE PASSIONS

750ml Natural Sweet Red Wine Blend
250ml Lemon infused Olive Oil
100g Flavoured Salt Grinder
Lemon & Lime • Sherry & Garlic
Red Wine & Rosemary

May the best team win!

CELL: 084 728 3930




INTERSCHOOLS *in the world!*



The way a team plays as a whole determines its success.



JUST KEEP IT REAL AND ENJOY EVERY MOMENT!



021-879 3330 • SHOP G35 • REMBRANDT MALL • BERGRIVIER BOULEVARD AVE • PAARL



GREEFF

CHRISTIE'S
INTERNATIONAL REAL ESTATE

Wat 'n voorreg om weer deel te kan wees van die Paarl se Interskole.
Geniet elke oomblik!

+27 (0)21 871 3040



INTERSKOLE

Paarl Gimnasium Hoërskool



Interskole is 'n emosiebelaaide belewenis, 'n drama, 'n blyspel, 'n geleentheid vir ureugde en hartseer, waar vriende vir etlike dae “uyande” word – wanneer jy getakseer word of jy Gimmie is en of jy 'n Boishaai is.

Jaarliks met Interskole sak duisende ondersteuners van dwarsoor die land en buite ons landsgrense en oorsee op die skouspel toe. Opofferings word gemaak om van al die uithoeke van die land, Paarl toe te gaan om weer, nog 'n slag, die wonderlike atmosfeer van Interskole by te woon. Na 2 jaar se Covid beperkings op alle sport, is die Paarl weer besig om hom reg te maak vir die grootste skolerugbywedstryd in die wêreld tussen Hoërskool Gimnasium en Hoër Jongenskool. Die gewildheid van die byeenkoms is onvergelykbaar met enige ander kragmeting in die land.

Alhoewel die destydse “Inter-Schools” nie die omvang van die hedendaagse Interskole gehad het nie, het daar niks met die ywer en entoesiasme van daardie mense geskort nie.

Die ontwerp van die huidige rugbytrui het tussen die jare 1902 en 1910 sy beslag gekry. Dit blyk dat die eerste botsing met Boishaai, wat Gim gewen het, in 1910 plaasgevind het. Die eerste span was nie 'n o.19-span nie en die manne het hardebaard gehad. As gevolg van die situasie het die skoolseuns, ook aan Boishaai se kant, sommer vir Paarl se eerstespan gespeel. In 1916 het dertien Gimmies vir die Paarl-

eerstespan uitgedraf en dit het tot baie ontevredenheid by die lede van die klub gelei, soveel so dat daar toe 'n wegbreek-aksie plaasgevind het. Die ontevredenes het die Noorder-Paarl klub gestig. In 1917 klop Gim vir Noorder-Paarl 18-0.

Vanaf 1915 tot 1927 het Gim en HJS om die Phillipsbeker meegeding. Die jare 1915 tot 1920 het aan Gim behoort en in die periode 1921 tot 1926 was HJS die beste daaraan toe. In die laaste kragmeting van 1927 sluit Gim die reeks met 'n oorwinning af.

In 1928 was daar geen kragmeting nie. Met die poging van Jimmy du Toit, skrywer van Interskole Sage, om die sage te red, pak die twee aartsvyande mekaar weer in 1929 om die huidige reeks in te lei.

Kompetisie is baie intens. Die gemiddelde punteverskil oor die afgelope 91 jaar waarin die nuwe kompetisie gehou is, is 5 punte. Interskole het die gewoonte om die beste gedrag by spelers na vore te bring. Met inagneming van die intensiteit van die kompetisie, het baie min voorvalle van vuilspel oor die jare voorgekom. Interskole is ook 'n baie nederige ervaring.

GIMNASIUM SE RUGBY-SPRINGBOKKE

1906 – Stewie Joubert – heelagter	1990 – Kobus Burger – vleuel
Boy de Villiers – senter	1993 – Kobus Wiese – slot
Piet le Roux – vleuel	Balie Swart – stut
Japie le Roux – vleuel	1995 – Morné Visser – haker
1912 – Gerald Thompson – vleuel	1997 – Pieter Rossouw – vleuel
1921 – Attie van Heerden – vleuel	1999 – De Wet Barry – senter
1928 – Pierre de Villiers – skrumskakel	Louis Koen – loskakel
JC van der Westhuizen – senter	2000 – Marius Joubert – senter
Manus de Jongh – vleuel	2001 – Jean de Villiers – senter
1949 – Ballie Wahl – skrumskakel	Chris Rossouw – loskakel
1951 – Jan Pickard – slot	2002 – Schalk Burger jr – flank
1958 – Hugo van Zyl – flank	2016 – Handre Pollard – loskakel
1964 – Nassie Mans – vleuel/senter	2017 – Louis Schreuder – skrumskakel
1984 – Schalk Burger (Grootschalk) – slot	

Bron: Interskole Sage – Jimmy du Toit

Gimnasium Eerste Span 1944



Paarl Gymnasium Boys' High School Rugby Football Club: Under 17 Team, 1917



INTERSKOLE: 1972

Mnr AH Gous (Hoof), dr Danie Craven,
Johan Slabbert (Gim-kaptein), mnr C Koch (HJS-hoof)



WHY TO CONSIDER



STRUCTURAL • MANUFACTURING • CONCEPTS

FOR YOUR NEXT INDUSTRIAL BUILDING

TGS is a steel manufacturing company and have been manufacturing steel structures since 1996. In 2010 we started doing turnkey industrial buildings.

The major cost components of an industrial building are:

Concrete foundations

•

Steel structure

•

Cladding

•

Floor

All of these are done in-house by TGS, making us able to be very price competitive without compromising on quality.

So if you are thinking about a new cellar, store or workshop or just making your existing building bigger, give us a call for a no commitment quote.



Office: 021 875 5652



info@tgsconcepts.co.za



www.tgsconcepts.co.za



Groendraai, C/o Protea & Eenzaamheid Rd, Klappmuts

DEPRESSIE

by kinders

Die diagnose

Depressie by kinders is meer as net om “af” te voel. Iemand wat 5 of meer van die simptome, 14 dae en langer, ononderbroke en intens ervaar, moet vir depressie geëvalueer word. Net 'n geregistreerde mediese praktisyn (sielkundige, psigiater of mediese dokter) moet hiervoor geraadpleeg word.

deur Johan Laten

Afhangende van die kind se ouderdom kan 'n pediater of huisdokter genader word, andersins 'n kliniese sielkundige wat in kinder-depressie spesialiseer. Daar word onder andere na die volgende gekyk:

- ❖ volledige mediese ondersoek en mediese geskiedenis (die uitskakel van enige mediese toestand)
- ❖ geskiedenis van fisiese of emosionele trauma
- ❖ familiegeskiedenis van geestesgesondheid
- ❖ vordering van kind se ontwikkeling
- ❖ gestandaardiseerde vraelyste vir kinders en ouers

Algemene simptome

Die simptome (en die intensiteit daarvan) verskil van persoon tot persoon.

1 Emosionele gedrag

- meestal hartseer, ongelukkig
- aggressief, gooi vloermoere, gee nie gehoor aan opdragte
- maak negatiewe stellings bv. “vir niks goed nie”, “niemand hou van my by die skool nie”, “alles is altyd my skuld”
- bang en bekommerd
- kla gedurig van maag- en hoofpyn (nie weens fisiese of mediese oorsake)

2 Belangstellings

- wil nie tussen vriende en familie wees nie (self-isoleer)
- nie meer geïnteresseerd in dit wat voorheen geniet is nie

3 Akademies

- afname in prestasie
- sukkel met groepwerk
- pas nie in by skool

4 Algemeen

- slaappatrone verander (sukkel om te slaap, of wil gedurig slaap, nagmerries)
- eet te min of te veel
- gedurig moeg
- probleme met konsentrasie en besluitneming
- voel hoop- en waardeloos

Begin by die begin

Praát oor dit wat aan die gang is en hoe die kind voel. Indien hy met 'n “ek weet nie” reageer, stel 'n paar gevoelswoorde voor en luister (sonder om te oordeel, hom in die rede te val of dadelik oplossings te gee) na die kind se reaksie. Die kind moet weet dis oukei om hulp te vra en dat jy (ouer) gewillig is om te luister. Help jou kind om spesifieke situasies op te los of self maniere uit te vind om die situasie te verbeter.

Roetine en aktiwiteite

Depressiewe kinders oordink dikwels dit wat hulle pla. Aktiwiteite en alledaagse roetines kan help om hulle aandag van negatiewe denkpatrone/gedagtes af te lei.

Interaksie

Moedig jou kind aan om kontak met vriende te behou. Indien hy onwillig is of baie angstig daarvoor raak, kan hy begin deur aanvanklik 'n uur by die vriend deur te bring of stel 'n aktiwiteit voor waar hy nie baie hoef te praat nie, bv. balspeletjies, fietsry, wegkruipertjie, fliek kyk – enigiets om hom aan die gang te kry.

Johan Laten is 'n depressievegter wat met sy eenmanvertoning, #puppet, en werkwinkel, *Ek is (nie) fine*, bewustmaking oor depressie doen by skole, kerke, organisasies en besighede. As narratiewe terapeut skep hy gespreksgeleenthede vir kliënte in persoon of aanlyn. Besoek sy webtuiste vir meer inligting – www.depressie101.co.za



Kan my kind

HOOR?

deur Frikkie van Zyl, Oudioloog

Gehoouerlies by babas en jong kinders vertraag die kind se spraak- en taalontwikkeling. Hoe vroeër gehoorafwykings opgespoor en aangespreek word, hoe beter is die kans dat jou kind se taal en spraak normaal sal ontwikkel.

Wat kan gehoorverlies by kinders veroorsaak?

1. Genetiese oorerwing.
2. Virusinfeksies tydens swangerskap, bv. Rubella (Duitse masels) en CM-virus.
3. Premature geboorte.
4. Lae geboortegewig (< 2,5 kg).
5. Suurstoftekort tydens en/of na geboorte.
6. Bakteriële infeksies, bv. Meningitis.
7. Middelloorinfeksies.

Wat moet ek doen?

1. Pasgebore babas.

- Baie belangrik: Indien gehoorsifting van pasgebore babas **voor ontslag** by die betrokke hospitaal gedoen word, maak daarvan gebruik!
- Andersins, laat doen siftingstoets binne eerste maand by Oudiologiepraktik wat die diens aanbied.

2. Ouer babas en kinders.

- Besoek Oudiologiepraktik wat 'n kinderafdeling het.

Wat is moontlike tekens dat my kind nie reg hoor nie?

1. Kind skrik nie vir skielike harde geluide nie, bv. hond wat blaf, deur wat klap.
2. Kind van ses maande en ouer draai nie na klanke buite gesigsveld nie.
3. Kind van 8 maande babbel nog nie.
4. Kind van 12 maande begin nog nie enkelwoorde sê nie.
5. Kind van 12 maande reageer nog nie op sy naam nie.
6. Ouer kind reageer op gewone spraak, maar nie fluisterstem nie.



KGP
KIDS GENIUS PROGRAM
info@kgprogram.co.za Cell: 083 654 1363

Improve your child's math skills!

The Kids Genius Program focus on learners in grades 5 to 7 when meta cognition starts playing an important role in brain development.

To be able to think about what you think is a primary requirement for success in maths.

The Kids Genius Program supports the Maths Curriculums of the Department of Basic Education.

The program focusses on numeracy skills which make up the biggest part of the maths curriculum.

One is not born a genius,
one becomes a genius



www.kgprogram.co.za

OPTION 1

Educators use it in the classroom as additional material or part of curriculum

OPTION 2

Learners do it individually at home

AVAILABLE IN ENGLISH AND AFRIKAANS

HELP! EK IS 'N OUER

“My pa het my die grootste geskenk gegee
wat enigeen vir 'n ander mens
kan gee – hy het in my geglo!”

Jim Valvano, Amerikaanse basketbal-afrigter



Hoe wys ek vir my kind dat ek in hom glo?

Kinders ervaar **liefde en aanvaarding** deur woorde en daede. Wees geduldig, leef in vrede en móenie kwaad bly nie. Aanvaar jou kind se persoonlikheid en tekortkominge. Soek saam na jou kind se talente en sien hom/haar as 'n spesiale individu. Jou kind soek nie in alles jou goedkeuring nie, maar wil aanvaar word vir wie en wat hy of sy is.

Vryheid van keuse moet met balans hanteer word. Gee die regte leiding, maar moenie vir jou kind keuses maak nie. Waak teen uitlatings wat jou kind geen keuse laat nie. Uitlatings soos: “Ag nee my kind, dis te moeilik vir jou” of “Jy het nie die talent om dáárdie te doen nie” en “Ek dink jy moet...” dwing jou kind om jóú keuse uit te oefen. Soms dink ouers dat hul kinders óók sal faal in dit waarin hulle gefaal het. Suksesvolle én onsuksesvolle keuses vorm persoonlikheid en bou karakter.

Laat jou kind toe om foute te maak, want foute is toelaatbaar. Kinders wat bang is om foute te maak, waag nie; intendeel, wil glád nie probeer nie. Die grootste lesse word uit jou foute geleer. As ouer is jou grootste uitdaging die manier waarop jy gaan reageer wanneer jou kind fouteer. Wees 'n “vangnet” sodat jou kind juis na jóú toe sal kom om hulp te vra. Verander die fout in 'n geleentheid. Gesels en fokus op jou kind se gevoelens, eerder as op die fout.

Ondersteuning is een van die belangrikste bestanddele van suksesvolle ouerskap. Dit beteken om jou kind as 'n besondere individu te sien. Vier individuele prestasies. Indien jou kind nie 'n uitbinker in sport of kultuur is nie, vind iets waarin hy/sy presteer en vier dit. Kinders floreer wanneer ouers hul ondersteun. Ondersteun jou kind deur goeie roetines te skep en so jou kind veilig te laat voel. Wees betrokke by skool-aktiwiteite en doen moeite om jou kind op alle terreine aan te moedig en te ondersteun – wees daar vir jou kind! Om te ondersteun beteken ook om gereeld jou kind aan te moedig. Aanmoediging word 'n werklikheid wanneer jy vir jou kind sê hoe trots jy op hom/haar is. Prys waardes soos bv. selfdisipline en uithou vermoë, want so vorm jy 'n ware wenner en sterk individu.

Leer jou kind droom en help jou kind om sy/haar belangstellings en vermoëns te ontdek. Stel jou kind bekend aan nuus - en alledaagse gebeure. Só verseker jy dat jou kind 'n visie ontwikkel om sy/haar drome te kan bereik. Géén droom is te groot nie. Nuuskierige, leergierige kinders bied weer verdere geleentheid vir ouers om belangrike lewenslesse oor te dra. Wanneer 'n kind kan droom oor nuwe uitdagings, gee dit hom/haar die moed en lus om hard te werk en sukses te behaal.

‘n Gelukkige kind word ‘n gelukkige volwassene

*en as ouer speel jy ‘n kardinale rol in die
ontwikkeling van jou kind om ‘n*

betekenisvolle plek in die

samelewing vol te staan!



LAERSKOOLO
MIKRO



...waar kind nog kind kan wees...

FJL Financial
Consultants

Licensed Financial Service Provider: 44591

- Life insurance
- Investment planning
- Retirement planning
- Wills & Trusts
- Short term insurance
- Medical aid & gap cover

Cell: 083 376 3445

Tel: 021 945 2130

Email: frans@fjlconsultants.co.za

Does your computer seem to be running on paraffin? Two coffees later and you are still waiting for your desktop to appear? Your programs take ages to load or respond?

There could be a myriad of issues that can cause this, but mostly it is the built-in bells and whistles of Windows itself, or perhaps that beautiful desktop theme you are running that is the root cause of this slowdown in performance.

Here are a few solutions to speed up your system:

PLEASE NOTE THAT THE STEPS ARE FOLLOWED AT YOUR OWN RISK AND THAT LALASINI CANNOT BE HELD LIABLE IF THEY DO NOT WORK CORRECTLY.

Disable Visual effects

1

- Press or click on *Windows (Start Key)*.
- Type *View advanced system settings*.
- Click on View advanced system settings (Control Panel).
- The System Properties Windows will open.

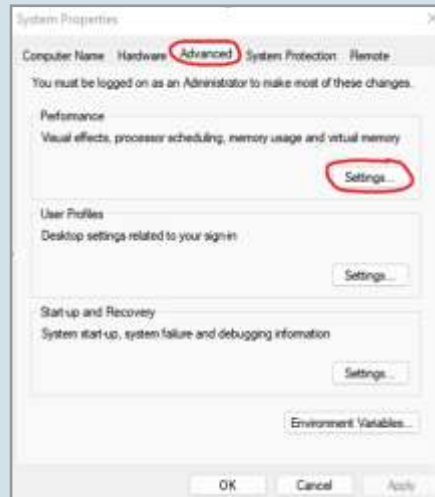
2

Under the Advanced Tab, Click on Settings in The Performance box and select *Adjust for best performance*.

3

Depending on your display it could be wise to select "Smooth edges of screen fonts" and also "Show Thumbnails instead of icons" if your folder options are set to "any form of Icons".

1



2



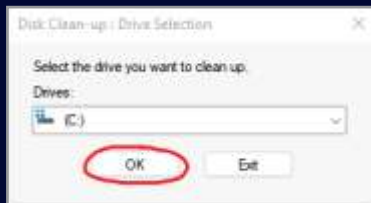
3

- Show thumbnails instead of icons
- Show translucent selection rectangle
- Show window contents while dragging
- Slide open combo boxes
- Smooth edges of screen fonts

1



2



3



Disk Clean-up

The operation System and user programs (Word, Excel etc) leaves temporary files on your system drive. Clean this up by using Disk Clean-up.

Save all your work and close all open programs.

1

Press or click on *Windows (Start Key)*. Type *Disk Clean-up* and then click on "*Disk Clean-up*" on the menu.

2

Select the Operating System drive (Usually (C:)) from the dropdown list and then click on "OK".

3

On the "Files to delete list" select everything by ticking every box and then click on "OK". The system will remember these selections for the next use.

The process can take a while and will close when complete.



Die bedreigde Groot Ape

Alhoewel die hominied familie aanvanklik heelwat groter was, is dit vandag die kleinste soogdierfamilie met slegs 4 genera en 8 lewende spesies, waarvan 7 in die tropiese woude van Afrika, Indonesië en Maleisië voorkom.

Die agtste en enigste oorlewende *Homo* spesie is *H sapiens*. Genetiese ontledings toon dat die mens 'n genepoel van tussen 95% en 99% met ons naaste familie in die diereryk naamlik die Groot Ape deel. Die vier oorlewende genera in die hominied familie is *Homo* (mens), *Pan* (sjimpansees), *Gorilla* en die *Pongo* (orangoetangs). Die splitsing tussen die mens en sjimpansee het sowat 4-8 miljoen jaar gelede plaasgevind. Twee spesies sjimpansees en gorillas word in sekere tropiese woude van Afrika aangetref. Drie spesies orangoetangs is inheems aan Indonesië en Maleisië maar word slegs op die eilande Sumatra en Borneo aangetref. Met uitsondering van die mens is al die Grootaap-spesies bedreig, met 'n hoë risiko van uitsterwing in die natuur in die nabye toekoms.

Die gesamentlike aantal oorlewende gorillas, sjimpansees en orangoetangs in die natuur word tans op tussen 518 000 en 688 000 individue beraam. Dié getal diere is onvoldoende vir volhoubare oorlewing en het tot gevolg het dat alle Grootaap-spesies as óf bedreig óf krities bedreig in die nuutste IUCN roodata-lys vir bedreigde spesies asook die CITES Bylaag 1, aangedui word.

Effektiewe beskerming van die oorblywende bevolkings van hierdie spesies, wat 'n fundamentele rol speel in die ekologiese balans van die tropiese woude en ekosisteme waar hulle voorkom, het nou krities noodsaaklik geword. Uitwissing van dié diere se oorblywende habitat vind egter tans teen so 'n geweldige tempo plaas dat dit onwaarskynlik lyk of daar oor tien jaar nog lewensvatbare bevolkings Groot Ape in die natuur gaan voorkom.

Die drie Groot Ape van Afrika, Indonesië en Maleisië

Sjimpansees word deur twee spesies verteenwoordig naamlik die algemeen bekende *Pan troglodiete* en die minder bekende bonobo sjimpansee *Pan Paniscus*. Albei spesies kom in Ekwatoriaal Afrika voor. Fossiel- en DNS-ontledings toon dat albei spesies na verwant is aan die moderne menslike stamboom.

Die gemiddelde sjimpansee weeg tussen 40 en 65 kg en het 'n lengte van 1,3 tot 1,6 m en is groter sterker gebou as die skaarser en minder bekende bonobo. Sjimpansees is agt maande lank dragtig. Jong diere word op sowat drie jaar gespeen en het gewoonlik jare daarna nog 'n sterk band met die ma. Hulle bereik puberteit op sowat 10 jaar en hul lewensverwachting is ongeveer 50 jaar.

Sjimpansees woon in sosiale groepe van 15 tot 150 lede, maar individue kan bedags in veel kleiner groepe rondbeweeg. Volwasse manlike diere is dominant en binne groepe vorm streng hiërargieë, maar geskille word gewoonlik sonder geweld opgelos. Sjimpansees gebruik gereedskap, aangepaste stokke, klippe, gras en blare om heuning, termiete, miere, neute en water bymekaar te maak.

Daar is na raming tussen 170 000 en 300 000 sjimpansees oor in die woude en grasvelde van Wes- en Sentraal-Afrika. Hul grootste bedreiging is die vernietiging van hul habitat, onwettige jag en aanhouding, asook siektes waarvan verskeie deur kontak met die mens veroorsaak word.



Foto: Lize Bester



Gorillas is die grootste oorlewende primate, hoofsaaklik plantetend, oorwegend grondlewend en kom in sekere woude van Sentraal-Afrika voor. Geneties stem gorillas tussen 95 en 98% ooreen met die mens en naas die sjimpansees is hulle die naaste verwant aan die mens. Die Hominied familie het ongeveer 7 miljoen jaar gelede van 'n gemeenskaplike voorouer van die gorilla, sjimpansee en mens vertak. Tot onlangs is die gorilla as 'n enkele spesie met drie subspesies beskou naamlik die westelike laagland-, oostelike laagland- en berg-gorilla. Tans bestaan daar egter konsensus dat twee spesies, elk met twee subspesies, ontstaan het as gevolg van natuurlike isolasie.

Orangoetangs is inheems aan Indonesië en Maleisië en drie spesies word slegs op die eilande Borneo en Sumatra aangetref. Orangoetangs spandeer die meeste van hul tyd as enkelopende individue in die bome, en is minder sosiaal as die Groot Ape van Afrika. Kleinfamilie-bande word hoofsaaklik geskep tussen moeders en hul nageslag, wat saam bly tot adolessensie. Vrugte maak ongeveer 60% van die dieet van orangoetangs uit; ander kosse sluit in jong blare, lote, sade, bas, insekte en voëleiers. Orangoetangs gebruik ook 'n verskeidenheid gesofistikeerde gereedskap en bou elke nag slaapneste van takke en blare.

Die **Sumatra orangoetangs** (*Pongo abelii* en *Pongo tapanuliensis*) is endemies tot die eiland Sumatra, Indonesië. Voorheen was hulle wydverspreid op die eiland, maar weens ontbossing is die diere nou beperk tot die noorde van die eiland, noord van die Batang Toru-rivier aan die weste. Die Leuser-ekosisteem, in die provinsies Aceh en Noord-Sumatra, huisves tans 91% van die oorblywende wilde bevolking. Alhoewel dit grotendeels 'n bergagtige gebied is, kom daar tans nog redelik lewensvatbare bevolkings orangoetangs in die oorblywende laaglande voor.

Die **Borneo orangoetang** (*Pongo pygmaeus*) is endemies tot die eiland Borneo waar dit in die Maleisiese state Sabah en Sarawak voorkom, asook in Kalimantan wat deel is van Indonesië.



Belangrikste bedreigings vir die Groot Ape

Habitat-verniëting

Grootskaalse ontbossing vir die uitvoer van houtprodukte, lei tot habitat-verniëting en habitat-fragmentasie in tropiese Afrika. In Sumatra en Borneo word die tropiese woude op groot skaal vervang met die aanplanting van palmlantings vir die produksie van palmolie. 'n Ontstellende feit is die beraming dat meer as 90% van die beskikbare sjimpansee- en gorilla-habitat in Afrika en meer as 99% van die orangoetang-habitat in Sumatra en Borneo, teen 2030 vernietig sal wees.

Onwettige jag en stropery

Naas onwettige jag vir bosvlies of sluikehandel in lewende diere, is stropery die tweede grootste bedreiging vir die Groot Ape, veral sjimpansees. Die aantal Groot Ape wat elke jaar lewend gevang en onwettig aangehou word, is tans onbekend. Die enigste bruikbare inligting kom van die aantal Groot Ape wat onwettig by sekere plaaslike markte te koop aangebied word. Die vang van jong sjimpansees in die natuur, gaan gewoonlik met erge trauma en verliese van ander diere in die trop gepaard. Daar word beraam dat tot 15 individue in 'n sosiale groep doodgemaak word vir elke jong of onvolwasse sjimpansee wat vir die handel gevang word.

Siektes

Die voortgesette vernietiging en fragmentering van die habitate van die Groot Ape, het uit die aard van die saak gelei tot toenemende kontak tussen mens en dier. Soönose is 'n versamelnaam vir verskeie siektes wat natuurlik van dier na mens oorgedra word, en omgekeerd. Die voorkoms van siektes by mense wat deur Groot Ape gedra word, is 'n nuwe effek van die jag van en kontak met byvoorbeeld gorillas en sjimpansees in Afrika. Mense het ook patogene oorgedra wat massiewe sterftes onder beide hierdie diere se bevolkings

veroorsoek het. In die 1990s het 'n Ebola-epidemie in Gaboen en die Republiek van die Kongo tussen 90 en 95% van gorilla- en sjimpansee-bevolkings in sekere streke uitgewis. Dié primate is veral ook kwesbaar vir respiratoriese siektes wat deur verskeie koronavirus-stamme veroorsaak word en wat deur die mens oorgedra word. Alhoewel nog min inligting beskikbaar is, word verwag dat die Covid-19 pandemie verdere verliese onder die Groot Ape tot gevolg gaan hê.

Is daar hoop om hierdie diere volhoubaar te bewaar?

Sjimpansees, gorillas en oerangoetangs kan alleenlik van 'n gewisse uitsterwing gered word indien die inwoners van sentraal Afrika asook Borneo en Sumatra besef hoe uniek en kosbaar hierdie diere is. Die vernietiging van hul habitat vir houtprodukte en die aanplant van palmolie-bome, het slegs korttermyn ekonomiese voordele. In teenstelling hiermee kan die volhoubare bewaring en die enorme toerisme-attraksie wat 'n ervaring van hierdie diere in hul natuurlike habitate bied, langtermyn ekonomiese voordele vir almal betrokke bied. UNESCO, in samewerking met die Verenigde Nasies se Omgewingsprogram, bestuur die Sekretariaat van die Groot Ape Oorlewing-vennootskap (GRASP). Die inisiatief is in 2001 van stapel gestuur as 'n poging om die langtermyn-oorlewing van sjimpansees, gorillas, en orangoetangs in hul natuurlike habitate te bevorder. GRASP is 'n unieke alliansie van verskeie regerings, navorsingsinstellings, Verenigde Nasie-agentskappe, bewaringsorganisasies en rolspelers in die privaatsektor, wat as primêre doelwit het om 'n gekoördineerde strategie te propageer om die vernietiging van Groot Ape habitat en afname in getalle te beperk. Die tragiese realiteit is egter dat volhoubare bewaring van hierdie diere weens verskeie redes nie op hierdie stadium haalbaar lyk nie. Laat ons hoop dat die uniekheid van dié diere betyds besef sal word en dat ons nageslagte hulle wél in die natuur sal kan waardeer.

BRONNE

IUCN - The World Conservation Union.
United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO).
United Nations Environment Programme (UNEP), Great Apes Survival Project (GRASP).

Kas Hamman is 'n natuurwetenskaplike met 'n PhD in Varswater-ekologie en 'n besondere belangstelling in kontinentverskuiwing, natuurlike evolusie en die effek daarvan op lewe oor tyd en soos ons dit vandag kan waarneem.

Do you have original
anecdotes that you
would like to share
with the world? *

*(SUBJECT TO APPROVAL)

Make use of
700 words or less.

CLICK HERE

Het jy oorspronklike
staaltjies wat jy
graag met die
wêreld wil deel? *

*(ONDERHEWIG AAN GOEDKEURING)

Maak gebruik van
700 woorde of minder.

'n Trapkappie
met eish...

en die
mure van Jerigo.

OP TOER SAAM MET MAAK 'N LAS - KROGMANN EN DIE MURE VAN JERIGO

Gedurende die laat 90s was storievertel in Afrikaans uitstekend gevestig. Die gewilde TV program, Spies en Plessis - met Permissie Gesê, was grootliks hiervoor verantwoordelik.

Intussen het die gewilde Stoepstories bykans elke kunstefees oorrompel. Van 'n nederige begin tydens die 1ste KKNK, het dit gegroei tot 'n landswye feesitem.

Die volk het behoorlik hulle lippe afgelek vir 'n daaropvolgende TV-reeks, en daar kom dit toe — Maak 'n Las, SABC 2, Saterdaggaande in 'n besonder gunstige tydgleuf.

Maak 'n Las het spoedig in 'n huishoudelike naam ontwikkel. Juis om hierdie rede was daar besluit om die program in die vorm van 'n lewendige vertoning na die mense en ondersteuners te neem.

Aan stuur van sake was die flinke Charles Claassen, 'n sakeman van Pretoria. "Maak 'n Las - Die Roadshow" was sy breinkind en hy het geen gras onder sy voete laat groei nie. Charles was ook op daardie stadium geensins 'n vreemdeling vir baie van die storievertellers nie. Hy was onder andere wyle Tolla van der Merwe en Zack du Plessis se bestuurder en het vir hulle en ander kunstenaars vertonings gereël.

Dit het gou aan die lig gekom dat Charlie 'n strateeg van formaat is en elke toer was met groot omsigtigheid en detail haarfyn beplan.

Ou vriende soos Zack du Plessis en Thys Streicher (Bosveldklong) en selfs Ollie Viljoen was betrokke. Bekende musikante soos Dusty Dixon (tans lid van die duo, Touch of Class) was ook nadergetrek. Benewens die aanbieders was verskeie bekende storievertellers as tafelgaste saamgenooi.

Hierdie vertonings het selde in isolasie gebeur en was spoedig in 'n toerprogram georganiseer. Elke aand 'n vertoning op 'n ander dorp. Ek het die voorreg gehad om verskeie toere te kon meemaak.

Ondanks die streng dissipline was daar heelwat ruimte vir pret en plesier. Daar was baie stories uitgeruil, grappe vertel, poetse gebak en ons het baie gelag. Ek dink die mense in die gehoor kon aanvoel dat ons hierdie konserte terdeë geniet en het lekker saam met ons gelag.

So land ek as storieverteller op 'n Bosveldtoer. Die dorpe was ver van mekaar en almal moes maar vroeg beweeg om by die volgende venue uit te kom.

Na afloop van ons 2de "show" land ons almal in die gastehuis se kroegie. Dis nou vir 'n trapkappie, jy sien. Andries Krogmann en Charles was kamermaats en het na die gebruiklike "nightcap" bedwaarts verkas.

Die res van ons het besluit om nog enetjie, met eish ja, te neem.

Ons merk later dat die eienaars van die gastehuis besig is om 'n lapa by hulle swembad te bou. Orals was boumateriaal soos hope bakstene en bouklippe aanwesig. Dis net daar dat almal besluit om spontaan saam te werk. Klippe en bakstene word giggelend aangedra en ons bou 'n yslike muur – voor die deur en ingang van die slapende Kroggies en Charlie se kamer! 'n Pragstuk, kunswerk voorwaar!

Ek en Lourens, een van ons klankingenieurs, was kamermaats en ons was direk neffens die kamer met die nuutgeboude muur.

Vroeg die volgende oggend raak ek wakker van 'n aanhoudende klappgeluid. Dis toe ons voorspan wat probeer om uit te kom, maar die deur kan slegs op 'n skrefie oopmaak. Duidelik hoor ons vir Kroggies vra of daar nie dalk 'n 2de deur in hulle kamer is nie. Charles brom onderlangs en wil weet wat die fout kan wees?

Dis toe dat Kroggies die volgende teologiese wysheid kwytraak: "Ou Charla, my Bossi, as daar nie 'n ander deur is nie, moet jy maar op jou foun klim en vir ons 'n paar mense van Joodse afkoms bestel. Seg vir hulle dat hulle blaasinstrumente of horings moet saambring. 'On second thoughts', ek is ook nie so seker of dit vir ons gaan help nie, want die mure van Jerigo het eers na 7 dae geval!"

Alan Hughes is 'n ervare storieverteller en seremoniemeester. Hy bly op Langebaan aan die Weskus en is ook 'n finansiële adviseur. Kontak hom gerus vir funksies by 082 452 6027.



Balans tussen risikodekking en spaar

deur Mark van Eysen

Hoe tref 'n mens die balans tussen risikodekking (lewensversekering, enkelbedragongesiktheid, inkomste-beskermer en ernstige siektedekking) en spaar?

Die antwoord lê by die behoeftes van die kliënt, asook die lewensfase waarin die kliënt verkeer. Ongelukkig laat die meeste mense se begroting dit nie toe om albei kante van die spektrum ten volle aan te spreek nie. Enkelopende mense het dit egter oor die algemeen 'n bietjie makliker.

Gesinne se begrotings is tans onder wesenlike druk. Die groter ekonomie trek swaar en dit raak al hoe moeiliker om huishoudelike begrotings te laat "klop". Die feit bly staan dat die gesin afhanklik is van die maandelikse inkomste van die ouers om finansiëel kop bo water te hou.

Dit is 'n feit dat die meeste mense onderverserker is. Kom ons veronderstel dat die pa 'n salaris van R45 000 pm verdien. Die norm is dat elke R1 000 000 se lewensversekering R4 500 per maand se inkomste voorsien, om sodoende die kapitaal teen die effek van inflasie te beskerm. Die pa sal dus in hierdie voorbeeld R10 000 000 se Lewensversekering benodig, buiten dekking om enige skuld af te los!

Waar kom spaarbehoefes dan in die prentjie? Die grootste prioriteit vir spaar is voorsiening vir aftrede. Slegs 6% van Suid-Afrikaners kan aftree en dieselfde lewenstandaard volhou. Die algemene ekonomiese druk op gesinne, met die koste van mediese fondse en lewensversekering maak dit vir die meeste mense moeilik om voldoende vir hulle oudag te spaar.

Ons weet nie hoe oud ons gaan wees wanneer ons die dag sterf nie. Indien ons dit kon weet, sou finansiële beplanning veel makliker gewees het. Die belangrikste is egter om aksie te neem en om saam met 'n bekwame adviseur 'n deeglike behoeftebepaling te doen. Dit is 'n persoonlike gesprek wat alle fasette insluit. Begin by die testament wat op datum moet wees. Kyk volgende na die balansstaat en maak voorsiening om alle skuld by afsterwe af te los, asook alle boedelkoste. Gesels dan oor die voorsiening van inkomste by afsterwe en daarna oor voorsiening vir aftrede.

Ek lig graag 'n paar belangrike produkspesifieke aspekte betreffende lewensversekering en aftreevoorsiening uit:

1. Verstaan hoe die premiepatrone van jou polis werk. Sekere premiepatrone kan veroorsaak dat die polis toekomstig onbepaaldigbaar word.
2. Maak seker oor die wagperiodes en oorlewingsperiodes op jou polis se byvoordele.
3. Monitering van opbrengste.
4. Verstaan die onderskeie kostes op jou aftreeplan en hoe dit die groei affekteer.

Verder is dit uiters belangrik om jou totale portefeulje ten minste jaarliks te hersien. Die mark is uiters kompetender en maatskappye verbeter gedurig hulle produkte. Adviseurs moet op hoogte bly van enige produkveranderinge en hulle kliënte dienoreenkomstig ingelig hou.

Rokers betaal wesenlik meer vir lewensversekering as nie-rokers. Jy kan heelwat bespaar deur op te hou rook en daardeur ook 'n meer gesonde leefstyl lei.

Sekere maatskappye bied lojaliteitsbonusse op hulle aftreeprodukte wat oor die langtermyn 'n groot verskil kan maak.

Van miere, bobbejane en berge kan ek net die volgende sê: Miere werk hard en "spaar" kos vir die maer maande, bobbejane leef van die hand tot die mond en die berge sal vir altyd daar wees, ongeag die gedrag van die ander siele se gees!

Life cycles in perspective and solutions...



Mark van Eysen is 'n Onafhanklike Finansiële Adviseur, betrokke by Dux Solutions in die Paarl. Dux Solutions is 'n Gemagtigde Finansiële Produkverskaffer (FSP : 12206).

Mark kan via e-pos gekontak word by mark@dux.co.za

"It is fine to have money at the end of your life, but not life at the end of your money..."



Dux Solutions (Pty) Ltd | FSP : 12206 | Bergrivier Boulevard 97 Paarl 7646 | Kantoor : 021-863 6000 | Sel : 072 691 24 55

'n Ouetehuis of 'n Tuiste vir Seniors?

deur Celeste van der Walt

As die program-ambassadeur van die populêre Senior Mind Moves program en self "octogenarian" kan ek met sekerheid sê:
Oudword is nie 'n eenvoudige proses nie. Dis ook nie 'n gemaklike proses nie.

Dinge gebeur met ons. Ons sintuie verswak, ons kragte word minder en ons vermoëns neem af. Ons is skynbaar op 'n afdraande pad en afdraand is amper moeiliker as opdraand. Op die afdraande moet ons afstand doen van ou bekende dinge soos ons werk en daaglikse roetine, ons bekende blyplek en sekere besittings. Ons raak angstig, want verlies en afskeid is kenmerkend van die pad. Dit raak fisies en emosioneel moeiliker hoe verder ons op die pad beweeg.

Hierdie gevoel van "afdraande" is ten spyte van die be kroonde neurowetenskaplike Rusty Gage se navorsing wat aandui dat die brein nooit ophou om homself te hernu nie, maar hernuwing hang van elke persoon self en omstandighede af.

AFSKAAL

Stap een is gewoonlik om in 'n kleiner huis of meenthuis of in 'n huisie in 'n aftree-oord te gaan woon, en dit is gewoonlik ontwrigtend maar aanvaarbaar. Wanneer ons sodanig verswak dat ons 'n mate van hulp nodig het, begin die pad amper te steil raak.

Navorsing toon enersyds dat 'n groot persentasie seniors onwillig is om in 'n ouetehuis te gaan woon. Andersyds is gevind dat 'n groot persentasie seniors wat wel in ouetehuise woon, ongelukkig is. Die redes vir die onwilligheid en ongelukkigheid word hoofsaaklik toegeskryf aan die feit dat seniors glo dat hulle hul selfstandigheid en vryheid moet prysgee wanneer hulle in 'n ouetehuis gaan woon. Hulle beleef dit as ingeperk wees in 'n inrigting.

Dikwels moet hulle met iemand anders, gewoonlik 'n vreemdeling, 'n kamer deel, terwyl hulle eintlik hulle eie spasie wil hê. Hulle wil ook graag van hulle eie besittings by hulle hê en vir hulle self kan tee of koffie maak soos en wanneer hulle wil. Hulle wil self besluit hoe laat hulle wil gaan slaap of opstaan, wanneer hulle wil TV kyk en waarna hulle wil kyk. Kortom hulle wil hulle selfstandigheid behou, al is hulle reeds gedeeltelik verswak. Dit moet vir hulle voel soos huis, hulle eie nessie, waar hulle geborge, gemaklik en vry kan voel.

Seniors glo dit is nog moontlik wanneer hulle in 'n woonstel of 'n huisie binne 'n aftree-oord woon. Sodra hulle in die ouetehuis in 'n kamer moet bly omdat hulle gedeeltelike ondersteuning nodig het, word hulle lewens beheer deur die tehuis se personeel en al die reëls en regulasies wat in plek is. Hulle verloor hulle vryheid om te kan besluit oor hoe hulle hul spasie wil benut, hulle dag beplan en hulle lewens lei.

Natuurlik is dit nodig dat daar hulp en ondersteuning is wanneer nodig, maar hoe meer onafhanklik hulle kan bly hoe gelukkiger is hulle en hoe beter verouder hulle.

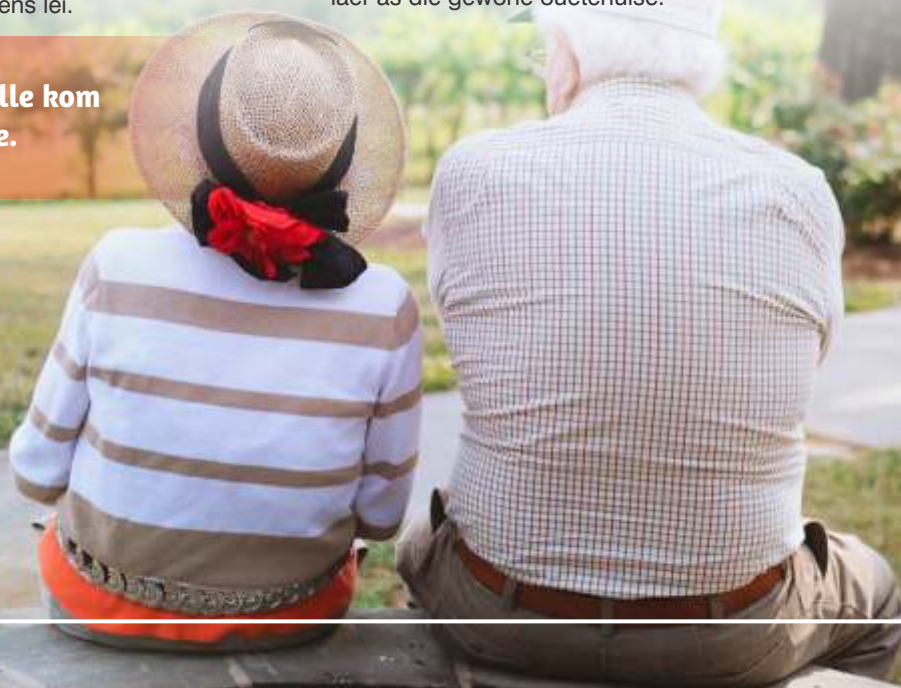
HUURDERS VS PASIËNTE

Toe Keren Brown Wilson (PhD in Gerontologie) in die 1980's die eerste "Living Centre with Assistance" oopgemaak het, was die seniors wat daar gaan woon het, behandel asof hulle huurders is en nie pasiënte of oumense nie. Hulle kon hulle troeteldiere saamneem. Hulle kon besluit wie hulle kom besoek en wanneer. Hulle kon ten alle tye in kontak bly met die buitewêreld, as hulle wou. Hulle kon volhou met hulle aktiwiteite indien moontlik of deelneem aan nuwe aktiwiteite sou hulle dit verkies. Inwoners het in beheer gebly van hulle lewens en hulle selfstandigheid behou. Hulle was geken in die besluite oor die daaglikse skedule en basiese reëls van die tehuis.

Daar was noodknoppies vir elkeen sodat hulp beskikbaar kon wees wanneer nodig. Hulle wou egter self besluit watter risiko's hulle bereid was om te neem en wanneer om hulp te vra. Wilson het verstaan dat sekere kwaliteite soos geduld, vriendelikheid, vreugde, goeie gesindheid, wysheid en begrip vir ander, nooit oud word nie. Hierdie kwaliteite moet net aangemoedig en in stand gehou word.

Hier het dit soos "huis" gevoel en was die inwoners gelukkig en blymoedig. Hulle het ook meer suksesvol verouder as ander wat in die gewone ouetehuise gebly het. Hulle was vol lewenslus en hulle kognitiewe en fisiese funksies het verbeter. Daar was ook minder gevalle van siektes en depressie aangeteken. Boonop was die kostes verbonde aan die plek laer as die gewone ouetehuise.

Seniors wil inspraak hê in hulle kom en gaan en doen en late.





Kritiek en die uitwys van die moontlike nadele en gevare was volop want higiëne en veiligheid was in die gedrang. Tog was dit so suksesvol dat Wilson 'n tweede "Living Centre with Assistance" ooggemaak het waar inwoners net so gelukkig was en net so suksesvol verouder het.

PAD VORENTOE

Plek-plek is tehuise ooggemaak waar inwoners meer selfstandig kon leef en deel hê aan die beplanning en bestuur van die tehuise. Plekke waar eetkamers meer soos 'n restaurant bedryf word en waar die inwoners elke dag kan besluit waar hulle wil sit en by wie, en wat hulle wil bestel om te eet. Hier maak die inwoners se voorkeure en prioriteite saak. Hulle lewens maak saak en hulle maak saak.

Die inwoners van hierdie tehuise is ook meer betrokke by ander en is ook meer bereid om 'n verskil te maak in die wêreld om hulle, 'n bydrae te lewer. Dit is hier waar mens besef dat om te lewe eintlik 'n tipe vaardigheid is en soos enige vaardigheid moet dit gereeld opgeskerp word. Ouetehuise waar dit so gesien word en die inwoners daarvolgens behandel word, vind dat die inwoners met moed, blydschap en positiewiteit die pad stap,

teenoor plekke waar oumense gesien word asof hulle die einde van die pad bereik het en nie meer vir hulleself kan dink nie. "They soon head for stagnation and mental death."

In sy boek "Making the Rounds with Oscar" beskryf Dr David Dosa hoe die teenwoordigheid van katte en die klank van rustige musiek, 'n positiewe uitwerking op die inwoners het. Die meer intieme teenwoordigheid van familie, vriende en personeel wat werklik omgee, is noodsaaklik vir suksesvolle veroudering en beter gesondheid tydens die laaste jare. Die verpleeginrigting waar dr Dosa betrokke was, se katte het bygedra tot daardie intieme teenwoordigheid en aanraking wat angsvlakke van pasiënte verlaag het, hulle kalm en rustig gehou het en hulle selfs stil en vreedsaam laat sterf het.

Nog 'n verpleeginrigting waar inwoners se gesondheid en gemoed baie verbeter het, was waar elke kamer 'n parakiet in 'n kou gehad het. Inwoners moes sover moontlik die parakiete self versorg en hulle hokke skoonmaak. Die kameraadskap tussen mens en parakiet asook die gevoel van nuttigheid wat die inwoners ervaar het, was 'n vorm van terapie. Om iets of iemand te hê om na om te sien en voor te sorg, gee jou 'n rede om soggens op te staan en maak jou lewe sinvol.

Dit is regtig al wat verswakke seniors vra, 'n plek wat soos huis voel. 'n Plek waar liefde gevoel en ervaar kan word. 'n Plek waar hulle kan weet dat hulle as mense nog saak maak. 'n Plek waar hulle nog kan lewe en nie net bestaan nie. En dit maak sin as jy sien dat die skrywer Ellen Glasgow glo dat mens eers na ouderdom 60 leer hoe om waarlik te lewe en daardie lewensvaardigheid werklik baas te raak. Dit is dan wanneer jy die geheime van die ware lewe ontdek en verstaan. Verpleeginrigtings en ouetehuise waar verswakke of gedeeltelike verswakke bejaardes woon, doen baie goed wanneer hulle erkenning gee aan inwoners se intellek en ware, dieper behoeftes, en ook die bydrae wat hulle kan lewer. Wanneer hulle sinvol kan leef en *"become a producer and not a prisoner of society"*.



Celeste van der Walt: Ambassadeur van Senior Mind Moves
celeste.vdwalt@seniormindmoves.co.za
082 634 2693 • Port Elizabeth



www.babygym.co.za
www.mindmoves.co.za
www.mindynamix.com
www.seniormindmoves.co.za



SENIOR

MindMoves

+27 72 234 0528 of admin@seniormindmoves.co.za



Senior Mind Moves bied
**indiensoopleiding aan personeel
van tehuise en aftree-oorde**
om 'n verskil in enige bejaarde se lewe te maak,
ongegag of die persone nog sterk en gesond is,
of in rolstoel of bedlêend is.

Vir meer volg gerus hierdie skakel:



Wat sê 'n Senior Mind Moves opgeleide
tehuisbestuurder? Volg hierdie skakel:



STILBAAI SE PREEKSTOEL

deur Lize Bester

So het ek en Manlief die hele week beplan aan vanoggend se staptog in Stilbaai. Ons gaan die Preekstoel soek, strandlangs. Ons bestudeer die inligtingstukke deeglik vooraf, Google en die Stilbaai app, bekijk die foto's, bestudeer die weervoorspelling en die gety en besluit Vrydagoggend is dié oggend, ons gaan Preekstoel toe!

Ons spring toe vroegoggend in die kar, want die inligtingstukke het gesê dis 'n 8km retoer, dis beter met laaggety en ons besef dit gaan WARM word vandag. Laaggety is 08h00 en stewige temperature is voorspel van 09h00 af. Laevelders het mos groot respek vir hitte. Ons stel ons horlosies om die afstand te meet en 06h30 begin ons met mening stap. Vier km soontoe en 4km terug is rof om te oefen het ons gister 2 keer gaan stap en saam net-net 7km baasgeraak. (Nodeloos om te sê, ek was 21h00 ligte uit, geslaap soos 'n koliekbaba wie se ma fantastiese medisyne ontdek het. Droomloos en bewegingloos tot 05h00 vanoggend. Die afwagting en opwinding het my vroegoggend wakker gewoel.)

Ons stap met mening op daai strand. Ewe manhaftig tel ons die kilometers af. So bietjie meer as 1,5km van die beginpunt af, kry ons 'n rotsie. Bekyk die storie, besluit dit lyk nie naastenby soos 'n preekstoel nie en onthou van die genoemde 4km en stap verder. Kry weer 'n rots wat redelik na 'n preekstoel lyk, maar die afstand is ook nie reg nie. Ons stap verbete voort. Toe ons by 4.5km kom, toe begin Pappa mor. Die ewige optimis por aan: "Nog net om die volgende draai..." So kilometer verder word Google Maps geraadpleeg. Nog 450m volgens dit. Ons stá! Pappa mor vreeslik en Mamma bemoedig so tussen die fotonemery deur. Dit gaan slég, maar Mamma steek dit weg. Toe die 450m so 650m word op Google Maps, toe besluit ons daai *%#@ preekstoel is gesteel!

Ons kry gelukkig die 'dominee en gemeente' op 'n rotslys, kliphard besig met kooroefening. Darem iets wat die stappie die moeite werd maak het, broeikolonie Malgasse. Maar van daai preekstoel in die prentjies is daar geen sprake nie. Ons kry wél daar naby 'n rots wat baie meer na 'n preekstoel lyk as op die prentjies, maar dit is reeds 'n duiselingwekkende 6km van die beginpunt af. Lewers is iets baie verkeerd. Ek gaan raadpleeg weer die app en Google en Google Maps en besluit ons sal maar 'n selfie neem hier op die einde van die aarde, die Stilbaai Preekstoel het ons verslaan. Selfs Google Maps was al teen daardie tyd deurmekaar.

Ons pak die pad terug moedig aan. Pappa is bedonnerd omdat die mense hom verneuk het en Mamma voel stilletjies gefnuik. Ek kan nie dink dat ons die dekselse ding kon miskyk óf dat ek die aanwysings verkeerd gelees het nie. Pappa stáp en Mamma sléép. Daai 6km voel gou soos 60. Stilbaai wink soos 'n dekselse mirage in die Sahara woestyn. Net as ek dink ons is naby dan bereken my suwwe brein daar is nog 4 km... 3km... 2km...oor.

So entjie van Stilbaai af (die horlosie dui toe aan ons het al so net meer as 10km gestap) beduie Pappa vir my van ver af. Hy het die Preekstoel wraggies gekry. Daai dekselse rotsie van vanoggend 07h00 het teen 10h00 konsertklere aangetrek en staan toe die strand vol as "Die Preekstoel"! Hoe op aarde dit gebeur het sal vir ewig vir my 'n duistere saak bly. Om 12km te stap vir so pieperige rotsie... "I'll be damned". Ek was erg getempteer om die ding in Super Macro af te neem, dalk lyk dit meer dramaties en groter – so effe meer die 12km se uitmergelende stap werd.

Nodeloos om te sê, ons mor nog steeds oor die wanvoorstelling en verkeerde inligting wat voorgehou is, maar darem net so tussen die verleë giggels deur. Óf hulle dra die dekselse Preekstoel snags rond om liggelowige mense soos ons te teister óf ons twee was vir 'n oomblik daar klipdom en stokblind! Ons is solied 'n rat voor die oë gedraai deur die inligting wat aan ons voorgehou is. Daai Preekstoel het toe die laaste en langste gelag.

Ns. Ek twyfel of hierdie mishandelde lyf 20h00 gaan sien vanaand. Die enigste satisfaksie is daai regmerkies agter Lappiesbaai "trail" en ook die Geelkrans "trail" (ons het sommer onbepland 3/4 van die ding ook gestap). Die Preekstoel is beslis nie 3 ure se stap nie. Ons gaan doen hom sommer môre weer, is seker dis minder as 'n uur se stap heen en weer.



FOTO'S: LIZE BESTER



DRIVE THE CHANGE YOU
WANT TO SEE IN THE WORLD.



THE BMW iX.

Being responsible has never been this exciting. The fully electric BMW iX embodies BMW's commitment to transforming future mobility – starting today.

Its impressive range, acceleration and connectivity make the BMW iX the perfect choice for forward thinkers everywhere. It's time to make a statement about what matters most to you.

To book a test drive, call 021 872 2076 or email simonne.dahl@paarlbergbmw.co.za.

BMW Paarlberg

199 Main Road, Hoog-En-Droog, Paarl
Tel: 021 872 2076
www.bmw.co.za/Paarlberg

Aspirant-skrywers spiring writers

*Hier is jou kans!
Here's your chance!*



My Ma

My vreugde, my lag, my rus,
die een wat altyd daar is.
Die een wat vir my deur 'n tornado sal stap
en my hand styf vashou, die hele pad.
Ek weet nie wat het ek gedoen om haar te verdien,
iemand wat werklik deur my kan sien.
As die einde te ver voel,
en opgee is die enigste doel.
Sy tel my op,
en soen my op my kop.
Sy fluister in my oor,
iets wat ek al lankal moes hoor.
Dit help my om te verstaan
waardeer ek gaan.
Sy fluister...
Ek, jou Ma, is nog altyd daar.

deur Jade C Alexander, 13 jaar

Do you have original
POEMS
or
SHORT STORIES
that you
would like to publish?*

Make use of
700 words or less.
*(SUBJECT TO APPROVAL)

CLICK HERE

Het jy oorspronklike
GEDIGTE
of
KORTVERHALE
wat jy graag wil
publiseer?*

Maak gebruik van
700 woorde of minder.
*(ONDERHEWIG AAN GOEDKEURING)



OSTEOPOROSIS

Osteoporosis is "a skeletal disease characterized by decreased bone density and a deterioration in bone quality, leading to compromised bone strength which predisposes a person to an increased risk of fracture." It is a silent disease that causes no symptoms until a fracture occurs. Fragility fractures of the spine and hip may result in chronic pain, deformity, depression, disability, and death.

HOW IS BONE DENSITY MEASURED?

DXA (Dual-energy X-ray absorptiometry) is the gold standard for measuring bone mineral density globally. There is no single other test in this field that can match it. DXA is a safe, inexpensive, low radiation-exposure clinical tool providing the capability to accurately and reproducibly measure and monitor BMD. Its value is expressed in standard deviation (SD) units from the population mean in young adults (T-score) or from the mean in an age-matched population (Z-score).

DIAGNOSIS OF OSTEOPOROSIS

Normal	T-score above (i.e., better than) -1.0
Osteopenia or low bone mass	T-score between -1.0 and -2.5
Osteoporosis	T-score below (i.e., worse than) or equal to -2.5
Severe osteoporosis	T-score below -2.5 with fragility fracture

WHAT ARE THE RISK FACTORS FOR OSTEOPOROSIS?

Genetic factors:

Relevant factors are gender, race, and family history. A maternal history of hip fracture is particularly significant in increasing the fracture risk.

Environmental factors:

- Alcohol – dose dependent
- Cigarette smoking
- Physical inactivity and immobilization
- Low body weight and diet deficiencies
- Limited exposure to sunlight
- Reproductive history and puberty
- Personal history of fractures and falls
- Drug therapy
- Comorbidities
- Neoplastic disease

WHO SHOULD BE TESTED FOR LOW BONE DENSITY?

- Women aged 65 years and older
- Postmenopausal women younger than 65 years with risk factors for osteoporosis
- Women during the menopausal transition with clinical risk factors for fracture, such as low body weight, prior fracture, or high-risk medication use
- Men aged 70 years and older
- Men younger than 70 years with clinical risk factors for fracture
- Adults who have a fragility fracture
- Adults who have a disease or condition associated with low bone mass or bone loss
- Adults taking medication associated with low bone mass or bone loss
- Anyone being considered for pharmacologic osteoporosis therapy
- Anyone being treated for low bone mass to monitor treatment effect
- Anyone not undergoing therapy in whom evidence of bone loss would lead to treatment

LABORATORY TESTS TO EXCLUDE/IDENTIFY SECONDARY CAUSES OF OSTEOPOROSIS

Routine laboratory tests should be considered in all patients who have low BMD, especially those considered for pharmacologic therapy.

SECONDARY CAUSES OF OSTEOPOROSIS

All patients who have osteoporosis should be evaluated with laboratory testing and other studies, as indicated, before pharmacologic therapy is initiated. Patients who have primary osteoporosis cannot usually be clinically distinguished from those who have other causes of low BMD. Secondary causes of osteoporosis are common, with a prevalence of approximately 20% to 30% in postmenopausal women and more than 50% in men who have osteoporosis.

OSTEOPOROSIS IN MEN

Men are not protected from bone loss and its consequences. The most common sites for fragility fractures in men are those of the vertebrae and hip, but also fractures of other sites such as forearm, ribs, pelvis, and clavicle are associated with osteoporosis in men. Both total and bioavailable testosterone levels are diminished with aging in men. Osteoporosis in men should be considered as a serious public health concern and as a potentially life-threatening disease.

WHEN SHOULD OSTEOPOROSIS BE TREATED?

Patients at **high risk for fracture** are most likely to benefit from therapy. The most widely used clinical practice guideline is that of the National Osteoporosis Foundation (NOF), which recommends treating Postmenopausal women when the T-score is less than -2.0 in the absence of risk factors, and when the T-score is less than -1.5 if risk factors are present. Many risk factors are listed in the NOF guide, with particular emphasis on four key risk factors:

- personal history of fracture as an adult,
- history of fracture in a first-degree relative,
- current cigarette smoking,
- low body weight (58 kg).

AND YOU by Dr D Botes

Dr Daan Botes, a hip and knee replacement specialist, has run the Joint Clinic Paarl, an orthopaedic surgery and arthroplasty practice at Mediclinic hospital, Paarl since 1990 (30+ years). Dr Botes specialises in Osteoarthritis of the hip joint, knee joint, shoulder joint and other joints, performing joint replacement surgery on a daily basis.



NON PHARMALOGICAL TREATMENT

Prevention of osteoporosis or low BMD is preferable to treatment because bone micro architectural changes associated with bone loss are probably irreversible. Skeletal health care begins before birth, through good maternal nutrition and lifestyle, and should continue throughout life regardless of bone density or fracture risk. Weight-bearing exercises are associated with improvement. Excess of alcohol and cigarette smoking are harmful to skeletal health for many reasons.

PHARMACOLOGICAL TREATMENT

Hormonal treatment

- **Estrogen**
Estrogens, with or without progestins reduces the risk for hip, vertebral and other fractures in healthy post-menopausal women. However, the risks associated with estrogens were found to exceed the benefits, even in women at high risk for fracture. Therefore estrogen is not recommended as a primary therapy for managing osteoporosis.
- **Raloxifene**
Is approved for reducing the risk for invasive breast cancer in postmenopausal women who have osteoporosis or are at high risk for invasive breast cancer.

Bisphosphonates

Bisphosphonates are the most commonly used drugs for the treatment of osteoporosis. Persistent, long-term anti-fracture efficacy has been demonstrated for bisphosphonates. Most patients currently taking oral bisphosphonates have weekly or monthly dosing. Injectable bisphosphonates offer the promise of improved adherence to therapy because of the long dosing interval and are a helpful alternative treatment for patients who are unable to take oral bisphosphonates because of gastro-intestinal intolerance or contraindications, malabsorption, or lifestyle issues. It can be given through intravenous injection or infusion every 3 months or once a year.

Denosumab (PROLIA)

Denosumab is becoming an increasingly utilized therapy in treating osteoporosis and bone density loss. A major benefit of denosumab over the standard therapy with bisphosphonates is a continuous BMD increase with use as opposed to a plateau effect seen with bisphosphonates, and the possibility of combination with other medications.

Teriparatide (FORTEO)

It is an anabolic bone building drug given as a daily injection under your skin to prevent or treat bone fractures.

Optimum calcium and vitamin D intake

The recommended daily intake of elemental calcium for postmenopausal women is 1200 mg, which is much greater than the average daily intake in this population. The NOF

currently recommends a daily vitamin D3 intake of 800 to 1000 IU. A panel of experts agreed that a target 25-OH-D level of 30 ng/mL or higher is probably appropriate to minimize fracture risk.

Combination therapy

In recent times, there has been interest in looking at combination therapies, either treatment given at the same time or following on from each other. Researchers have found increases in BMD more than therapy with one type of medication on its own.

SURGICAL TREATMENT

Repairing of broken bones by closed or open reduction

Close or open reduction and fixation will return and keep a broken bone in its proper place.

Vertebroplasty and Balloon Kyphoplasty Osteoporosis puts you at a greater risk of having a vertebral compression fracture. These breaks cause intense pain and disability. They can be treated with injection of acrylic cement into a broken and collapsed vertebral bone.

PERSISTANCE AND COMPLIANCE WITH TREATMENT

Although numerous medications are approved for the treatment and prevention of osteoporosis, many patients at high risk for fracture are not being treated. Furthermore, when treatment is started, adherence is often poor. There have been concerns about long-term (beyond 3 -- 4 years) efficacy and safety with osteoporosis treatments that may contribute to poor adherence. Treatment with Zoledronic acid should be continued for 3 years and with other Biphosphonates for 5 years.

MONITORING WITH REPEAT DXA SCANNING

Performing a baseline DXA study before starting pharmacologic therapy and repeating it after 1 to 2 years of therapy is appropriate. Stability or increased BMD is an acceptable response to therapy. Decreased BMD is cause for concern and should trigger further investigation for contributing factors. Clinical judgment based on clinical risk factors as well as on BMD findings is used to decide when to repeat a screening BMD test.

WHERE CAN BONE DENSITY BE MEASURED IN PAARL?



Room 16, Paarl Medical Centre • Berlyn Street • Paarl
Tel: (021) 872 0705 • Email: bolandosteo@telkomsa.net



Bestuur jou GROOTSTE BATE

deur Wynand Viljoen

COVID-19 VAKSINERING EN DIE WERKPLEK

Or die afgelope tyd het verskeie regsake rondom die Covid-19 pandemie en die effek op die werkplek en werknemers na vore gekom en het dit soms groot verwarring veroorsaak en meer vrae as antwoorde opgelewer. Alhoewel ons nie al die antwoorde het op mense se vrae nie, sal ons nogtans probeer om na aanleiding van uitsprake van die KVBA en Howe lig te probeer werp op dié netelige kwessie.

Vrae wat ontstaan is onder andere:

- Kan my maatskappy my verplig om my te laat inent?
- Kan my maatskappy my verplig om by die kantoor of op die besigheidspersoneel my werk te moet doen?
- Wat gebeur as ek die virus by die werk opdoen?
- Wat gebeur as ek die virus buite die werksituasie opdoen?

Kan die maatskappy my verplig om my te laat inent teen die virus?

In die uitsprake wat na vore gekom het in die KVBA (CCMA) was dit duidelik dat daar wel gevalle is waar die maatskappy die verpligting op werknemers kan plaas nadat hulle sekere stappe geneem het.

Die maatskappy moet onder andere 'n behoorlike risiko-analise doen met betrekking tot die virus en waarom enige inenting dan verpligtend gemaak kan word. In een geval was die werknemer (Mnr A) verplig om hom te laat inent aangesien sy maatskappy diens verskaf aan 'n ander besigheid wat daarop aangedring het dat enigiemand wat diens aan hul verskaf, ingeënt moet wees. Dié spesifieke maatskappy se werkers is almal ingeënt en was dit dus verpligtend na aanleiding van die risiko-analise wat hulle gedoen het. Omdat Mnr A geweier het, is sy dienste beëindig en het hy die saak na die KVBA verwys wat 'n uitspraak teen hom gemaak het.

Mnr A het aangevoer dat die maatskappy teen hom diskrimineer maar die KVBA se bevinding was dat hy dit nie kon bewys nie. Hulle verklaring was:

The Employee needs to identify the grounds for discrimination. For example: that the Policy of the company exclusively targets people with disabilities and irrespective of the nature of the disability.

Die vraag was of die beleid van verpligte vaksinering self diskrimineer teen individue en of die maatskappy se aanstellingsbeleid direk of indirek teen mense diskrimineer.

'n Paar uitsprake van die KVBA maak dit moeilik vir werknemers om maatskappye aan te kla van onregverdigde optredes. Daar was ook die dame wat geweier het om haar te laat inent terwyl sy werksaam was en ou mense moes versorg. Die maatskappy het haar versoek om te vaksineer op grond van die feit dat sy daaglik met mense werk wat baie sensitief is of kan wees vir die virus. Op grond van haar weiering is sy ontslaan omdat daar redeneer is dat sy nie voldoen aan die vereistes vir die pos nie. Die maatskappy het hul saak teen haar gewen.

Daar was ook die geval waar die werknemer versoek was om terug te keer kantoor toe maar eers moes bewys dat hy ingeënt is. Hy het geweier en is per "WhatsApp" afgedank. Die KVBA het bevind dat die afdanking regverdig was, maar dat die regte prosedure nie gevolg is nie en het daarom 'n finansiële toekenning aan die persoon gemaak.

Daar was ook die geval waar die maatskappy op 'n laat stadium die verpligte vaksinering ingestel het, maar voor die instelling die persoon afgedank het omdat sy geweier het om haar te laat inent. Die KVBA het bevind dat die maatskappy prosedureel en substantief oortree het en 'n toekenning aan die werker gemaak. Die redenasie was dat die maatskappy eers na die afdanking die risiko-analise gedoen het en hul beleid ten opsigte van verpligte inenting daargestel het.

'n Ander geval was van 'n persoon wat die besluit om van die huis af te bly werk op die maatskappy wou afdwing. Die vraag wat ontstaan het was of sy/haar werk enigsins negatief beïnvloed sou word as hy/sy steeds vanaf die huis werk en wat die rede was hoekom hy/sy by die kantoor moet wees. Vanselfsprekend is die tipe werk wat die persoon moet verrig die bepalende faktor en sal



die KVBA/Howe dit beslis in gedagte hou in hul besluitneming. Die regskenners se mening op die stadium is dat die maatskappy moet kan bewys dat die persoon nie met sy/haar werk kan voortgaan as hy/sy nie op kantoor is nie. Hierdie tipe saak gaan dit bitter moeilik maak vir besighede om in sekere gevalle mense terug te forseer kantoor toe ten spyte daarvan dat die huidige tendens wel daarop dui dat baie mense uit vrye wil terugkeer.

Wat duidelik uit die gevalle na vore kom is dat besighede moet seker maak dat hulle die regte dokumentasie het, 'n behoorlike risiko-analise gedoen het, die regte beleid daarstel, kyk na moontlike alternatiewe soos werk van die huis of werk op 'n ander plek waar vaksinerings nie noodsaaklik is nie. Dit is dus belangrik dat maatskappye kyk na uitsprake van die KVBA en Arbeidshowe en selfs die Konstitusionele Hof wat op hul onderskeie wyses kyk na wanneer die maatskappy wel die regte roete gevolg het met die toepassing van verpligte vaksinerings.

Die maatskappy moet dus seker maak dat:

- hul wel 'n persoon kan verplig.
- daar moet gekyk word of die persoon medies steeds gevaksineer kan word. Indien nie, watter alternatiewe werk of opsies is daar.
- daar moet behoorlike beleid daargestel word.
- daar moet behoorlike risiko-analise uitgevoer word.
- die toepassing moet deel uitmaak van die maatskappy se Gesondheid- en Veiligheidsbeleid.
- daar moet behoorlik gekommunikeer word met werknemers.
- daar moet seker gemaak word wat die werk presies behels en hoekom verpligte vaksinerings dus bepalend is.

Al die sake is nie noodwendig op almal van toepassing nie en daar moet bitter versigtig omgegaan word met werknemers. Elke posisie binne die maatskappy moet aan bepaalde kriteria gemeet word en verpligte vaksinerings kan nie sommer net afgedwing word nie.

Sonder behoorlike kommunikasie kan maatskappye hul koppe baie hard stamp, maar terselfdertyd moet werknemers ook 100% seker maak dat hul wel 'n saak het en nie sommer net alles aanvaar wat hul raadgevers aan hul voorsê nie.

Dis ook belangrik dat maatskappye seker maak hoe hulle individue hanteer wat tekens toon van kontaminasie van die virus en of dit in die werkplek opgedoen is waar dit dan hanteer moet word as 'n "werksiekte" wat dan via COVID hanteer moet word.

Dis ook van uiterste belang dat maatskappye steeds hul werkers monitor, hoewel die voortdurende meet van temperatuur nie meer verpligtend is nie. Enige tekens moet reg hanteer word aangesien die maatskappy 'n verpligting het om alle werkers te alle tye te beskerm in terme van die Beroepsveiligheidswet.

Dit bly so dat as jy nie seker is nie, vra en maak seker dat jy by die regte mense die antwoorde kry en nie sommer net aanvaar wat elke Jan Rap-en-sy maat jou vertel nie.

Kontak ons gerus vir meer raad.



Alpha HR Management
YOUR HUMAN RESOURCES
Partner

Wynand is lid van Alpha HR Management, 'n Menslike Hulpbron-maatskappy wat betrokke is by vele maatskappye en behulpsaam is met Menslike Hulpbronne soos werwing en veral ook Arbeidsreg sake via die Werkgewersorganisasie (KAW in die Paarl), waar hy optree as 'n beamppte vir lede wat KVBA(CCMA) moet deurgaen. Hy verskaf ook opleiding op die terreine.

KONTAKBESONDERHEDE: 083 658 7307 of wynand@alphahrs.co.za



Willow Creek
OLIVE ESTATE
COGNOSCESS IS IN OUR NATURE

MADE WITH HAND-HARVESTED OLIVES IN SOUTH AFRICA

info@willowcreek.co.za | www.willowcreek.co.za

Hoera vir die jollie bobbejaan

deur Francois Lötter

Eugène Marais (1871 – 1936), die merkwaardige digter, politieke rebel, invloedryke joernalis, kenner van dieregedrag, prokureur, kampvegter vir Afrikaans, sterrekundige, “wonderdokter”, prospekteerder, storieverteller, swerwer en dwelmverslaafde het 'n eeu gelede al 'n groot bydrae gelewer om die interaksie tussen mens en dier en die natuur te bestudeer.

Die skrywer, wyle Chris Barnard, het in 'n artikel wat op 16 Augustus 2012 op Litnet (www.litnet.com) verskyn het geskryf Marais het, ondanks min formele opleiding, 'n totale gebrek aan fondse en geen ondersteuningsbasis nie, wetenskaplike navorsingsresultate gelewer wat eietydse natuurkenners steeds verstom.

Marais het met sy navorsing onder bobbejane wat in die berge woon en miere, slange en ander diertjies in die natuur die belangrikheid van 'n wedersydse verband wat behoort te bestaan tussen mens en dier, uitgewys en beklemtoon. Dit het in 1925 gelei tot die verskyning van die eerste ses hoofstukke van *Die siel van die mier* in *Die Huisgenoot*, en ook *Die siel van die aap* as vervolgreeks die volgende jaar. In sy *Burgers van die berge* vertel Marais meer oor die gewoontes en vermoëns wat hy van die bobbejane geleer het toe hy daaglik lang tye tussen hulle deurgebring het.

Maar, soos die woorde in die tradisionele Afrikaanse volksliedjie duidelik beskryf, is die bobbejaan al lank terug beskou as 'n lastige dier wat die lewe net moeilik wil maak vir mense.

Ook Marais se mier word beskou as niks anders nie as 'n irritasie in enige huishouding of enige plek waar hulle hulself tussen die menskos inwurm of in die suikerpot beland.

Ja, die mens het deur die jare op aarde glad nie goed gekyk na die diere en natuur nie en in die proses groot skade aan sensitiewe en uiters belangrike

Bobbejaan klim die berg
so haastig en so lastig
bobbejaan klim die berg
so haastig en so lastig
bobbejaan klim die berg
om die boere te vererg
hoera vir die jollie bobbejaan

FOTO: DENNIS FORSTER

ekologiese prosesse aangerig. Diere en die plantegroei moes voor die behoeftes van die menslike spesie vlug en swig en is in die proses uit hulle natuurlike omgewings verskuif of heeltemal uitgewis.

Natuurlik is dit nie net by Marais se bobbejane en miere waar die mens kan gaan leer nie. Navorsing het al getoon hoe sterk familiebande en persoonlike interaksies (wat aan menslike verhoudings herinner) byvoorbeeld by olifante teenwoordig is. Verskeie besorgde organisasies en individue doen al lank goeie werk om planne te beraam om olifante van 'n stadige maar gewisse uitwissing te red.



Een so 'n organisasie is EHRA (Elephant-human relations aid) wat in 2004 deur Rachel Harris in Namibië as 'n nie-regeringsorganisasie begin is om die land se loslopende woestynolifante van uitwissing te red.

Namibië se woestynolifante, *Loxodonta Africana*, is een van net twee olifantbevolkings in die wêreld wat aangepas het om in 'n woestynomgewing te leef. Weens die toename van onwettige ivoorjagters en die oorlog voor Namibië se onafhanklikheidswording, het olifante gevlug en was 30 jaar lank afwesig in die suidelike Kunene-streek van Namibië.

Woestynolifante het in die laat jare negentig begin terugkeer, wat gelei het tot mededinging vir grond en water tussen hulle en die plaaslike menslike bevolking wat naasmekaar moes oorleef.

EHRA se doel is om die saamleef tussen mens en olifant houdbaar te maak as 'n eerste stap om gemeenskappe te help om hulle voortbestaan te verseker en om die olifante te laat oorleef. In die proses word die plaaslike inwoners opgelei en gehelp om onverdraagsaamheid en konflik met die diere prakties aan te spreek en op te los.

EHRA doen dit onder meer as volg:

- Beskerming van waterinfrastrukture teen olifante;
- Die verskaffing van spesiale drinkwaterdamme vir olifante buite die inwoners se woonareas;
- Die vervanging van duur dieselwaterpompe met sonkrag-waterpompe om naasbestaan met olifante goedkoper te maak;
- Die opvoed, oplei en bemagtiging van landelike gemeenskappe oor hoe om veilig saam met olifante te leef en konflikverligtingsmetodes toe te pas;
- Monitering van olifantbewegings, bevolkingsgesondheid en maniere om bestuursinstansies van akkurate data oor olifante te voorsien;
- Verskaffing van vroeë waarskuwings aan inwoners wat ly onder besoekende olifante;
- Skakeling met inwoners oor hoe om 'n plaas en woonhuis olifantbestand te maak;
- 'n Voortgesette strewe om naasbestaan tussen mense en olifante te verbeter om langtermyn oorlewing van olifante buite die nasionale parke te verseker.

FOTO: FRANCOIS LÖTTER



FOTO: FRANCOIS LÖTTER

Die geskatte olifantbevolking in die Namib-woestynarea was in die 18de eeu tussen 2 500 en 3 500. Daar word gereken dat troppe weens die natter gebiede in die noordelike en sentrale dele van Namibië na die noordwestelike woestyndeel beweeg het.

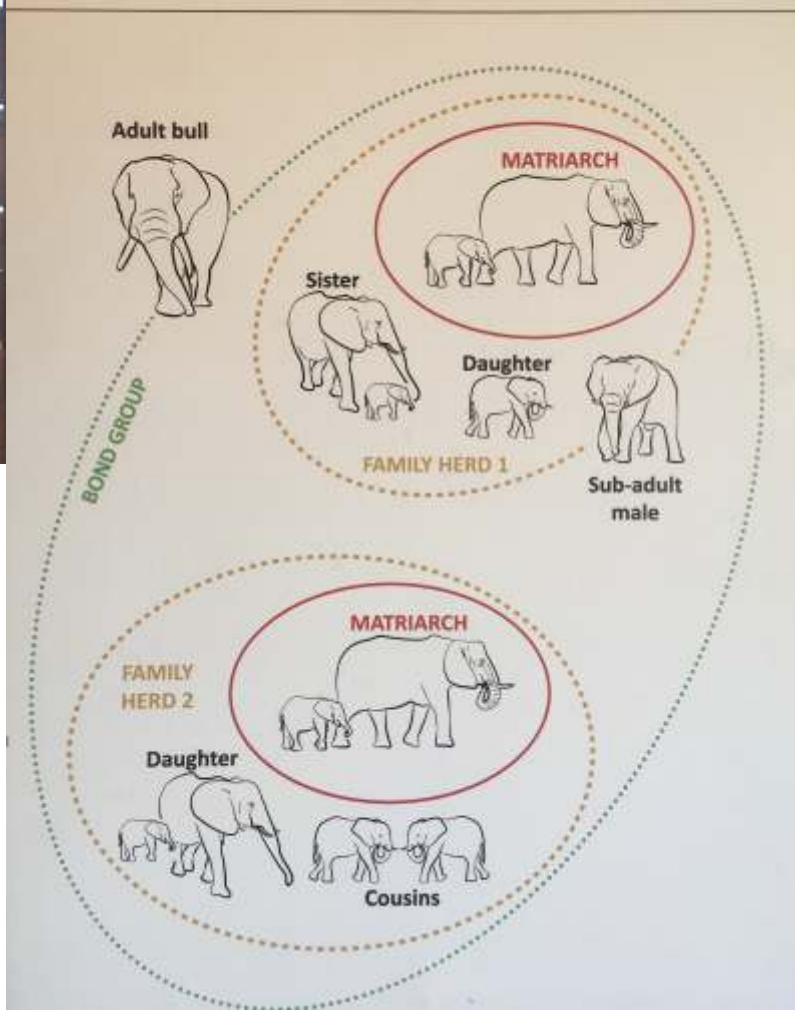
Weens jagters en onwettige ivoorsoekers is olifante wat agtergebly het uitgedun tot tussen 600 en 800 in die tweede helfte van die 19de eeu. Teen 1983 het hierdie getalle gedaal tot sowat 360 woestynolifante.

Vandag word gereken dat daar sowat 150 olifante in die hoofrivierbeddings van die Ugab- Huab- , Hoarusib-, Hoanib- en Uniabriviere in die Namib is. EHRA moniteer die olifante wat in die Huab- en Ugabriviere beweeg.

EHRA en soortgelyke organisasies doen met die hulp van vrywilligers indrukwekkende werk om die woestynolifante te red. Bogenoemde is 'n druppel van hulle werksaamhede met die hulp van borgorganisasies en instansies.

Besoek gerus www.ehranamibia.org 

Dit kan motivering wees vir nog individue, organisasies en maatskappye om ook betrokke te raak. Daar is nie net olifante en Eugène Marais se bobbejane en miere nie. Die lys is lank. En dit kos gemotiveerde en besorgde mense en maatskappye om jaarliks in hulle begrotings geld beskikbaar te stel vir 'n projek van hulle keuse.



Kom ons wys vir daai jollie bobbejane ons kan saam met hulle en al die diere van die veld leef om hulle – en ons – voortbestaan te verseker.

“Die vraag is, is ons gelukkig om te aanvaar dat ons kleinkinders moontlik nooit in staat sal wees om 'n olifant te sien behalwe in 'n prentboek nie?”

~ Sir David Attenborough ~



Francois Lötter is 'n oud-joernalis wat die afgelope 10 jaar nou betrokke is by nie-winsgewende organisasies en opheffingsprojekte. Hy woon in Swakopmund in Namibië.

FOTO: EHRA

Om niks te mis nie

deur Francois van der Merwe

Eugène Marais skryf van 'n kristalhelder fonteintjie onder 'n krans. Hy noem dit 'n “verdwyn-fonteintjie”. Die verhaal kom, sê Marais, van 'n “ou Boesman”. Om water te kry, moes die dorstige die fonteintjie bekruipe, selfs plat op sy maag seil, met 'n skepbekertjie reg in die hand wat met 'n enkele swaai volgeskep moes word, want met die geringste geraas “verdwyn die water soos 'n dassie onder die krans”.

Hierdie verhaaltjie verskyn in Marais se laat-gepubliseerde opstel, “Die Skepbekertjie”. Dit verskyn in 1968, meer as 45 jaar nadat dit glo in 1922 geskryf is. Dit was destyds bedoel vir 'n tienerdogter wat dit, op Marais se voorstel, onder haar eie naam sou kon gebruik as inskrywing in 'n Afrikaanse tydskrif se opstelwedstryd. Of dit ooit so gebeur het, is onseker. Marais se handgeskrewe manuskrip bly nietemin bewaar totdat dit uiteindelik aan die lig kom.

“Die Skepbekertjie” handel oor die voëls van die plaas Witklip op die Hoëveld oos van Pretoria. Marais ken oënskynlik die voëls daar goed. In die vroeë twintigerjare werk hy by 'n prokureursfirma in Bronkhorstspuit en besoek Witklip gereeld.

“Die Skepbekertjie” is allermens 'n wetenskaplike relaas van Hoëveld-voëls. Dit is so geskryf dat, soos die bedoeling was, 'n jong skoolmeisie dit as haar eie werk kon aanbied. Marais fokus op twee groepe voëls – die wat op die grond leef en moet staatmaak op onder meer hulle kriptiese kleure en wegkruip om te kan oorleef, en dan die opvallende watervoëls wat verskyn wanneer die seisoenale panne water het.

Marais vertel van die wegkruip-vermoëns van die grondlewende koesters. Met verwysing na die verdwyn-fonteintjie, verduidelik hy hoe moeilik dit is om die grond-nessies van die koesters te vind en hoe so 'n nessie, selfs al dink jy jy weet waar dit is, as te ware voor jou oë kan verdwyn.

In Marais se bewonderenswaardige natuurwêreld is die verdwyn-fonteintjie wat so versigtig benader moes word vir selfs een skeppie water, miskien 'n metafoor vir hoe te werk gegaan moet word om met die Natuur om te gaan en sy geheime te kan ontrafel. Dit verg fokus, toewyding en geduld. As mens moet jy jou “onsigbaar” maak – die Natuur bekruipe; plat op jou maag seil.

Die San (Boesman)-verwysing is ewe gepas. Terwyl die moderne, gekultiveerde, ontwikkelde en materieel-gierige mens die grootste vernietigingsaksie ooit van die natuur onverpoos voortsit, bly die natuurgerigte kulture soos die van die San van ouds, steeds die maatstaf vir volhoubare saamleef met en uit die Natuur. Nederige respek vir die Natuur so al bekruipe op jou maag, of op jou knieë, is die sleutel tot volhoubaarheid.

Lank voor sy tyd, soos so dikwels met sy natuurgeskrifte, betreur Marais die mens se vernietiging van die Natuur. In “Die Skepbekertjie” vertel hy van die vinke wat as saadvreters in groot getalle swerm en dan 'n groot ergernis vir boere is wanneer hulle in 'n koringland neerdaal. Volgens Marais is die toorn van die koringboer egter misplaas:

“Hy vergeet dat byna vier maande in elke jaar die voëltjie nie net onskuldig is nie, maar hard besig is om in belang van die boerdery te werk. So lank as die pare besig is om kleintjies te voer, gebruik hulle g'n ander voedsel as ruspers, wurmpies en gogagtjies nie. Onthou dat elke paar drie maal lê en drie maal

kleintjies grootmaak. As jy die moeite doen om ... te tel, sal jy uitvind dat elke paar gemiddeld sestig ruspers of wurmpies elke dag na die nessie dra. Gedurende die broeityd maak elke paar vinke meer as tien duisend goggas dood, waarvan die meeste toekomstige vernielers en kwaaddoeners is.”

Die mate waartoe Marais hier tot verdediging van die veelkleurige Hoëveld-vinke kom – hy verwys na twee soorte, waarskynlik die goudgeelvink (“Yellow-crowned Bishop”) en rooivink (“Southern Red Bishop”) -- is prysenswaardig maar ook wetenskaplik ietwat verdag. Die mannetjies is poligaam en mag verskeie wyfies hê wat in elkeen se riete-broeigebied nesmaak. Van pare vorm is daar nie veel sprake nie. Die mannetjie is glad nie betrokke by die uitbroei van die eiers of grootmaak van die kuikens nie. Insekte is waarskynlik 'n baie kleiner deel van die vinke se dieet, selfs met die voer van kleintjies, as wat Marais te kenne gee. Hulle is oorwegend saadvreters.

Maar die saak wat Marais probeer bevorder is edel en in lyn met sy rol as “groot-prentjie” denker vir wie feite eerder 'n kruk as die essensie is. Die saak wat hy eintlik wil aanspreek, is die natuur-vernietigende effek van die grootskaalse vergiftiging van vinke. Hy noem dit 'n “gruwelike en onmenslike misdad”.

In sy waarskuwing oor die kollaterale skade is Marais sy tyd ver vooruit. Hy skryf:

“Die man wat vergewe, maak ongelukkig nie net die vinke dood nie. Hy vernietig byna alles in die veld wat lewe. Die onskuldigste diertjies en voëltjies word ook die slagoffers van sy wreedheid. Soek maar die veld deur na so 'n slagting en dit sal jou hart breek om die vreeslik gevulde te sien. Patryse, kwartels, meerkatte, rolvarkies, koesters – die veld is besaai met dooie diere ...”.

Hierdie waarskuwing kom uit 1922. Veertig jaar later sou die Amerikaanse bioloog, Rachel Carson, in haar boek “Silent Spring”, die natuur-verwoestende effek van chemiese gifmiddels, veral DDT, uiteensit. Baie sien dit as die begin van die moderne omgewingsbeweging. Steeds verwoes chemiese middels, insluitende gifstowwe, biodiversiteit op groot skaal. Van Marais se “Die Skepbekertjie” in 1922, tot Carson se “Silent Spring” in 1962 en onlangs entomoloog Professor Dave Goulson se “Silent Earth” in 2021, bly die boodskap gepas en nou hopeloos oortydig. Die vernietiging van die Natuur gaan onverpoosd voort. As ons maar net meer ons dade kan rig met die Natuur as 'n verdwyn-fonteintjie voor oë!

Francois van der Merwe is 'n Merino-boer by Calvinia, 'n natuurliehebber en sedert sy kinderdae, 'n toegewyde leser van Eugène Marais.



Experience
LEGEND

EMBARK ON AFRICAN ADVENTURES, EXPLORE UNIQUE DESTINATIONS & CREATE LIFELONG MEMORIES WITH LEGEND



Legend Hospitality Group offers a variety of luxury African lodges and hotels to visit, ranging from various Bushveld getaways in Limpopo, to the idyllic beaches of Mozambique. Enjoy Big 5 Game drives, Horseback Safaris, Bush walks etc. Various dining options from Self-catering to Restaurant options.



ENTABENI SAFARI CONSERVANCY in the Waterberg Lakeside Lodge and Kingfisher Lodge

LEGEND GOLF & SAFARI RESORT in Limpopo Legend Safari Villas and Legend Mountainview Lodge

PLETTENBERG BAY, WC Whalesong Hotel & Spa.

MOZAMBIQUE Dugong Beach Lodge

Visit our website by scanning the code below to learn more about our Lodges, Hotels and Paradise Getaways!



CONTACT US

Call: 012 443 6700
WhatsApp: 081 530 0144
Email: reservations@legendlodges.co.za
www.legendhospitality.co.za

Vita eugene-maraisii

by Heini Kotzé



Papio ursinus

In one of his poems Marais wrote: "I always loved the wild things best".

Chacma baboons continue to fascinate primatologists to this day. Studies regarding a wide range of topics such as sexual, agonistic and derived social behaviour patterns persist; foraging, diet, grooming behaviour and acoustic variations in the grunts and barks of the chacma abound. Eugène Marais made a considerable contribution to the understanding of chacma baboons, mainly because he observed these primates in their natural habitat.

In Waterberg Marais and a friend, Alec Austin, settled among a troop of some 300 baboons in a valley on the farm Doornhoek. After some months of their daily interactions with the troop (coaxing them with maize kernels) the two men were able to move amongst the troop, to quote Marais, "like a farmer amongst his flock of sheep".

Marais provided important insights – he identified humans as part of the animal kingdom and believed that primates were human's closest relatives and thus most valuable in understanding human behaviour. He was influenced by Charles Darwin's theory of evolution, which is quite evident in his writing, particularly on the theory of the evolution of consciousness. Marais' life history showed a strong passion for nature and animals and behavioural inclination. While residing in Waterberg (a remote range of mountains in the Limpopo province) Marais had intermittent and limited access to literature pertaining to evolutionary theory and behavioural science. Fortunately, his studies in Europe equipped him with sufficient general knowledge and an elementary understanding of these disciplines.

Marais embarked on his non-captive study at least a decade before the first documented studies had been recorded. In many regards it was this methodology that provided Marais with insightful knowledge into the life of baboons. His descriptions of the Chacma baboon's life history were largely accurate when compared to contemporary findings – he does, however, use strongly anthropocentric descriptions. Despite this it should be noted that Marais never expected his manuscripts to be published in a scientific journal as he wrote for the public and usually had his work published in Afrikaans periodicals. In his observation of the life history of baboons he does highlight certain trends that were being debated within the primatological community at the time. These include hierarchy and order within non-human primate groupings, discussion on sexual behaviour and also the gender roles within the groupings. Concerning play, communication and also the role of females, Marais identified these factors as important but only provided superficial detail in terms of their function within primate groups.

In 1938 (two years after Marais had passed away) his friend and publisher compiled all the 'baboon' articles that appeared

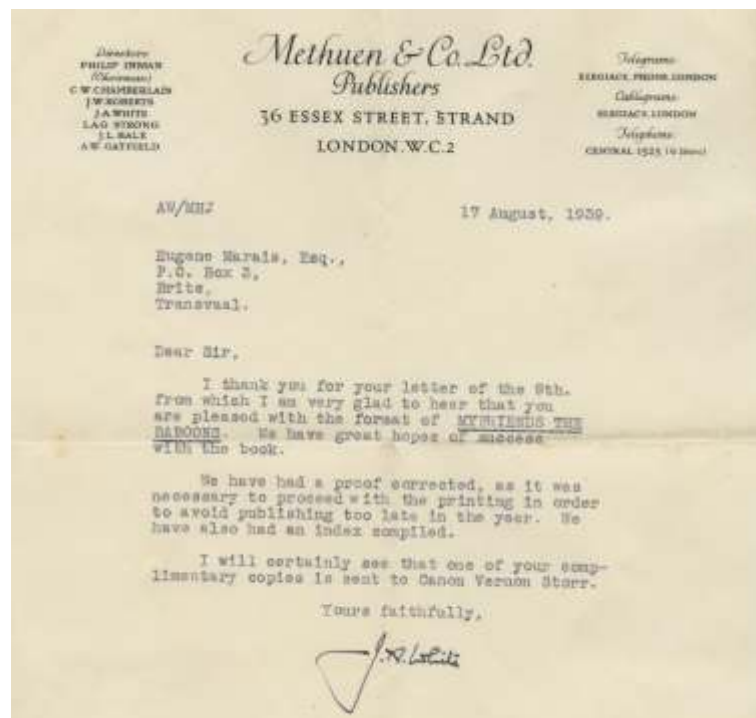
in the Afrikaans press in the book *Burgers van die Berge* (J.L. van Schaik, Pretoria 1938), loosely translated as 'Citizens of the Hills'. One year later Eugène Charles Marais, son of the writer, translated *Burgers van die Berge* into 'My Friends the Baboons'. The preface reads:

'This work, mainly about the habits and adventures with baboons, is a translation of articles written in Afrikaans by the late Eugène Nielen Marais.

The articles appeared originally in the newspaper *Die Vaderland*. Subsequently collected and arranged by Dr. M.S.B. Kritzinger, they were published in book form under the title *Burgers van die Berge* by J.L. van Schaik Ltd., of Pretoria.

These chapters in popular vein are but sparks from the anvil on which the author had been fashioning for years a more detailed and scientific work, *The Soul of the Ape*, the final manuscript of which has unfortunately been lost. A small portion of the first draft of *The Soul of the Ape*, has, however, been included.'

EUGÈNE MARAIS
Brits, 3rd March, 1939



We will greatly appreciate it if you would consider donating to the Foundation. An **Art 18A Receipt** is issued for all donations.

More information available at
<https://www.eugene-marais.org.za/DONASIES/>



PHOTO: DENNIS FÖRSTER

The life of Eugène Marais



The Soul of the Ant

Eugène Marais wrote the following preface to 'Die Siel van die Mier' (The Soul of the White Ant) written in 1933, three years before he made an end to his own life.

“The following exposition initially appeared as separate articles in an Afrikaans periodical. It was the intention of the author to only write a single article based on the writings of Dr. Hesse. The [my] article proved to be popular and the editors requested additional articles which serve as the basis of this collection. This writer never intended to write about the many types of termites indigenous to our country. Instead, he focused on the behaviour of termites, and the articles [eventually] resulted in one particular objective; formulating the theory that was a result of observing termites for more than a decade. The theory essentially surmised that a *termite colony is a single unified organism*.

It is worth reflecting on an incident that generated much interest in South Africa after this theory was published.

Almost six years after these articles were published in South Africa, the famous Belgian author, [Maurice] Maeterlinck, published a slim volume in France that was later translated as *The Life of the White Ant*. In this book my theory – at least part of it – was explained in such a way that led readers to believe that it was the work of the Belgian. What made matters worse as far as I was concerned was that the most important literary reviews, written in numerous languages, singled out [my] theory as the most remarkable aspect of his work. Praise was meted out to someone, who by his own admission, had never encountered a termite.

There is no doubt that Maeterlinck had, without acknowledgement, borrowed from my articles – most probably quoting from content published in Belgian and French periodicals. The *Star*, *Huisgenoot* and other South African publications reported on the facts and concluded that Maeterlinck was undoubtedly indebted to me for his material. He even used terminology that I formulated. A word which I fabricated to imply a scientific explanation only because it would be more easily understood and was readily used by Maeterlinck. He was ostensibly under the impression that it was an accepted scientific term.

The foremost British psychological publication *Psyche* reported in its most recent issue (Vol. XIII, 1933) in an editorial column: “There cannot be any doubt whatever about Eugène Marais' imperative.”

Psyche goes on to explain why I had to support this imperative; I was perturbed that I might later – should my work be published in book form – be accused of plagiarism by Maeterlinck. Who would believe that the opposite would be true in the case of an unknown South African writer and a famous Belgian?

All the above is in support of my views on the issue. May I state that, in all honesty, I do not wish to claim any honour in the matter. I would gladly hand Maeterlinck the courtesy (as he had already claimed) as I do not wish to be found guilty of plagiarism. I trust most readers would understand.

Eugène N. Marais
Pretoria,
December, 1933.”



Illustration from the first edition of *Die Siel van die Mier* (“Koningin in Situ”).



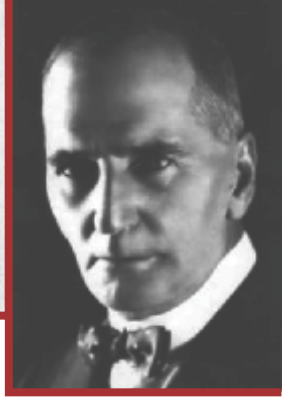
Illustration from Maeterlinck's *The Life of the White Ant*.

Marais on sex, love, pain, death

Humans will one day learn to harness the energies of love and such a development would be as pivotal in the history of mankind as the discovery of fire.

~ Teilhard de Chardin ~

by Melodie de Jager



In 1999 Michel Odent, a French obstetrician residing in London, dedicated his book *The scientification of love* to Eugène Marais 'whose mirror wasn't broken'. This honour from the northern hemisphere befell Marais 63 years after publishing much of his ground-breaking observations in the far reaches of the southern hemisphere in an obscure language, called Afrikaans. Odent maintains Marais should be recognized as the world's first ethologist for his studies of the behaviour of goats, termites, baboons and scorpions.

It was Marais' ability to study animal behaviour in their natural environment, and his novel approach to study them from varied perspectives that afforded him an unbroken mirror. Odent maintains that Marais' perspective was not fragmented because he was a naturalist and poet who studied religion, law and medicine, a journalist, a prospector and advocate for Afrikaans. Unlike many experts who, due to their singular perspective, focus on a tiny but brilliantly polished fragment, Marais was able to see links between pieces that made up the whole.

Maybe it was exactly this unique perspective and the devastating loss of the love of his life soon after their marriage that forged Marais' depth of understanding of pain, love and human nature, and made his life unbearably painful.

It was in 1920 that Marais' intuition as a poet motivated his experiments to establish whether a connection exists between birth pain, maternal behaviour and maternal love. He studied a group of sixty goats known not to reject a single lamb over a period of fifteen years. Marais gave some of the female goats a mixture of chloroform and ether to ease birth pain and noticed that they rejected their lambs – the same goats that never, in fifteen years, rejected a lamb. He drew a conclusion that in nature where new-borns are immature, unable to fend for themselves and reliant upon a nurturing mother, a painful birth ensued.

He also observed this phenomenon when Marais 'befriended' and tamed scorpions during his studies of baboons. His favourite was a five and a half inch long scorpion that killed a fully-fledged chicken. Marais wrote in the *Soul of the white ant* that Mr Charlie Pienaar witnessed this killing, but to Marais this was a friendly pet that would recognise him and withdrew her sting.

Marais reported: "Zoologically classified near insects, but which psychologically should be in mammal class" scorpions give birth to live babies and proceed to care for her young. He reverently continued to say: "A more loving mother you will find nowhere else in nature. It immediately seemed that one was dealing here with one of nature's deepest mysteries, and we were nearing unexplored terrain. ... Everywhere in nature pain acts as a defence – except in the case of birth. Why then do we find this agony of suffering at the birth of highly developed animals?"

Marais deduced that unlike pain in general, birth pain is not protective but the exact opposite. "One knows that in apes, in tame animals and in humans, the mechanism which causes birth pains may be a danger to the lives of both mother and

child, yet birth is the great end of the struggle for existence, the event which nature, as it were, considers the first and most important, which she would protect with all her powers and would make safe for mother and child. Why should it be coupled with violent and non-protective suffering, which increases as you mount the scale of life?"

Nature guards the way to death by pain.
Marais

Expanding on his reflection on pain, not just birth pain, Marais reasoned that it is said that behaviour in nature is motivated by hunger and thirst, and so love may be regarded as hunger, but not as pain. From the termite queen to the whale life is polarised – on the one end is death and the other is sex and "the final result of it is mother love".


Where pain is negligible, mother love and care are feeble.
Marais

Marais' awe at the discovery that when pain is absent, mother love doesn't flow instinctively was turned into vigorous research. Over a period of ten years, he reported in *The soul of the white ant* that he found no exception to this rule.

It was Marais' affirmation that "mother love is a psychological complex, therefore the key which makes it function must be a physiological one" that resonated with Odent as an obstetrician. Marais is the impetus behind Odent's research into the science of love and his conclusion that "all the different manifestations of love – maternal, paternal, filial, sexual, romantic, platonic, spiritual, brotherly love, not to mention love of country, love of inanimate objects, and compassion and concern for Mother Earth – the prototype of all these ways of loving is maternal love".

The connection between pain and love is also echoed by C.S. Lewis when he wrote in his book *A grief observed* after meeting the love of his life in his sixties, only to lose her three years later to cancer: "The pain now is part of the joy then. The hurt is a sign of the love."

Despite the fact that at that time little was known about the birth hormone oxytocin and how this natural painkiller contributes to induce maternal behaviour, Marais was the first person in the world to notice and write about the co-existence of birth pain and maternal behaviour. Unfortunately, he did not originally publish this ground-breaking discovery in English; hence Marais was not recognised internationally as the one who discovered that birth pain is **reflexoconditional**.

 The Art of Co-creating

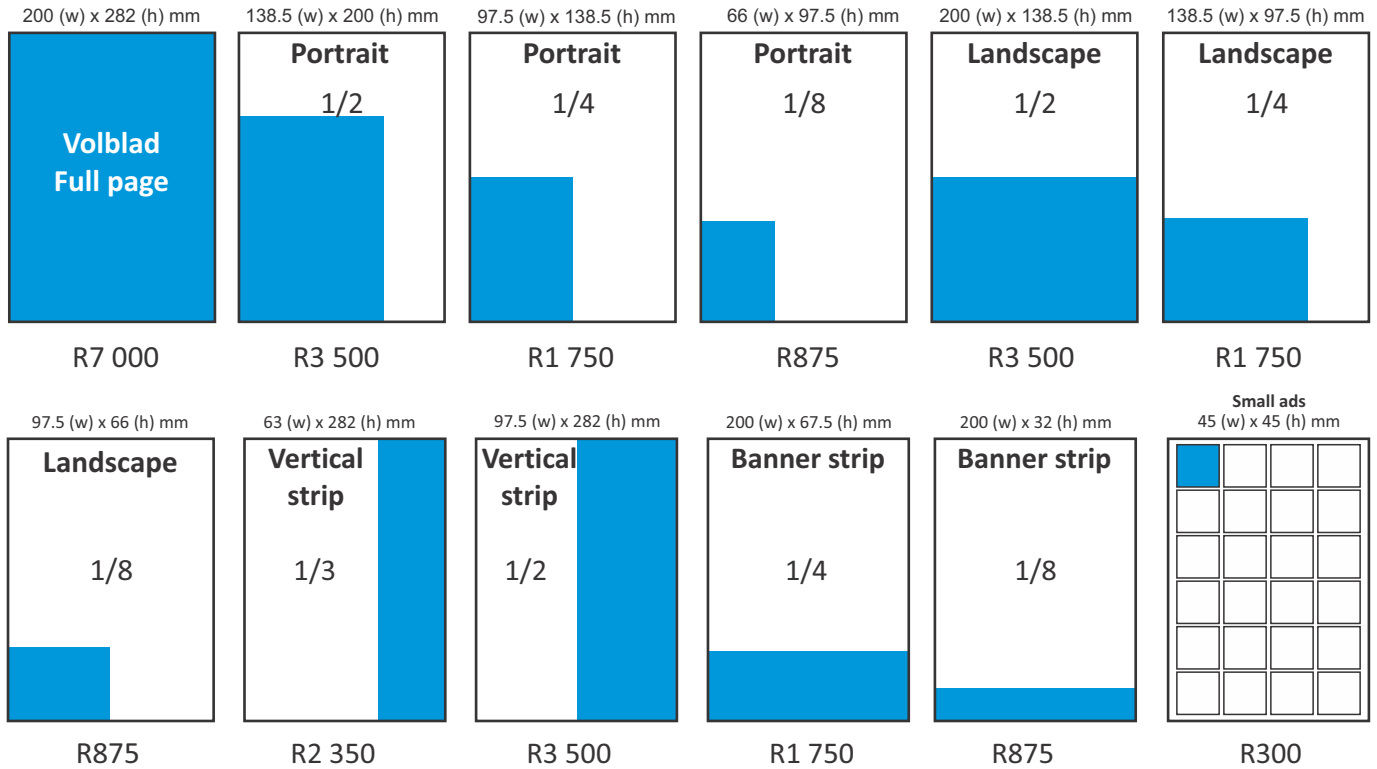
 Are birth pain and motherly love inseparably linked?

 Mother love: The prototype for all kinds of love

Winifred de Kok, translator of *The soul of the white ant* (1936) wrote in the translator's preface of this book that about six years after Marais published his series of articles about termites, Maurice Maeterlinck published his book, *The life of the white ant*. "No one who reads this book, based on the articles published so many years earlier than Maeterlinck's book, will hesitate to give its author the honour due to him".



ADVERTENSIEKOSTES EN GROOTTES • ADVERTISING COSTS AND SIZES



LET WEL:

Eksklusiewe advertering onderhandelbaar teen ekstra koste.

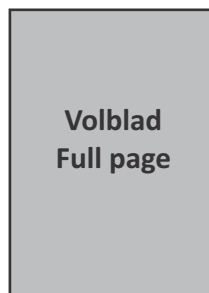
PLEASE NOTE:

Exclusive advertising negotiable at extra cost.

PROMOSIE ARTIKELS • PROMOTIONAL ARTICLES

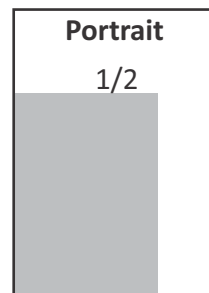
Prysstruktuur dieselfde as Advertensies • Pricing structure same as Advertisements

Maks 500 woorde + foto's

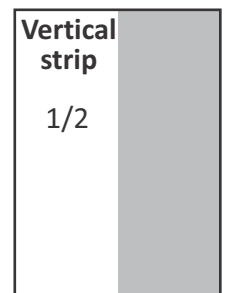
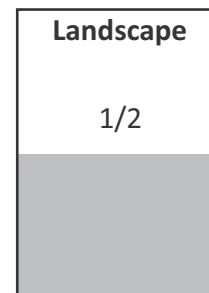


Max 500 words + photos

Maks 250 woorde + foto's



Max 250 words + photos



Tydskrif is A4 grootte
Sien diagramme vir advertensie en promosie groottes

Magazine is A4 size
Refer to diagram for advert and promotion sizes

Materiaal moet in elektroniese formaat soos volg verskaf word:

Supply material in electronic format as follows:

TIF

300 dpi & CMYK

or

JPG

300 dpi & CMYK

or

PDF

all fonts & images embedded 300 dpi & CMYK

KONTAK • CONTACT
marketing@lalasini.co.za

...my ma sê sy
dink sy het 'n

katt-in-die-sak

gekoop...

E&G

Maggy **KATTEWALE**