

SARIE

S

ons inspirasie

#JyIsGenoeg

Eksklusief

Mediavrou onthul

SUE PYLER

'Ek's seksueel
geteister
– deur 'n vrou'

DILEMMA

Jy trou vir geld
Kan dit werk?

WÊRELD VAN KOS

Jean Delport

■ Ma se lasagne vir
2de Michelin-sjef

SA kok vir miljardêr

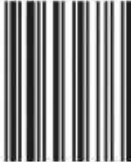
■ Luukse jag nou
haar seekombuis

NUWE TREND

Tweedehands wén



0 4 9 8 9



9 770256 039000

APRIL 2020
R65,00
(BTW INGESLUIT)
NAMIBIË N\$65,00

SA se goue
**Demi
Lee**

'Sukkses wou
nie kom,
en toe
meteens...'

bl. 18

Idols, Kwêla,
celeb-fotograaf

**WILLEM
BOTH**

'Nóú's ek oukei!'

bl. 24

ROOIBOS
oorrompel
Japan tot
Hollywood

Langnaweek-bederf

SJOKOLADE

5 resepte

Dís 'n goeie
dinner-paartie!

GESELS | IDEES | BOEKE | GESOND | WOON | MODE | MOOI | KOS

EBEL
BEAUTY MARRIES FUNCTION

©2019 EBEL – Ref. 1216447A

The photography background is
the visual art Othello by Le Corbusier.
Le Corbusier, master architect of
the 20th century also designed
La Maison EBEL.

EBEL.COM

THE ORIGINAL
EBEL SPORT CLASSIC

© FLC / 2019, ProLitteris, Zurich.

ARCHITECTS OF TIME

011 669 0790 | www.architectsoftime.co.za

Getrou aan die Natuur



Gee jou vel se natuurlike verdedigingstelsels 'n hupstoot met die antioksidantkrag van Bioaktiewe Rooibos. Rooibos, wat volhoubaar in die Sederberg verbou en al generasies lank vertrou word, is die basis van ons CLASSIC-reeks doeltreffende, bekostigbare velsorg.

Met trots in Suid-Afrika vervaardig deur mense wat omgee vir jou vel.



ONDESKRYF DEUR SKOONHEID SONDER WREEDHEID | PARABEENVRY

Velsorg deur die natuur geïnspireer

Beskikbaar by uitgesoekte winkels landwyd www.africanextracts.com


AfricanExtracts™
ROOIBOS
SKIN CARE

April INHOUD



VOORBLAD

Foto Marijke Willems **Stilering**
Fanie Cronjé **Grimering** Alex Botha
Hare Renate Willems

Romp en korset Kobus Rautenbach
Couture 078 357 2567

Top Milk and Honey **Halssnoere** Lovisa,
stilis se eie **Oorbelle** Lovisa

- 6 Redakteursbrief
- 8 Ons inspirasie
- 10 Ons wêreld
- 14 Julle sê

18

ONS STYL

- 17 Nataniël sê
- 18 **SA se goue Demi Lee:**
'Sukses wou nie kom, en toe meteens ...'
- 24 **Willem Botha: 'Nóú's**
ek oukei!'
- 28 Ewan Strydom: Tuis op
die platteland
- 30 Nicole van 'Op en Af':
Haar talente haar fortuin

ONS LEWE

- 35 Kunste haar liefde
- 36 **Mediavrou Sue Pyler onthul:**
'Ek's seksueel geteister - deur
'n vrou'
- 40 Vroue en woede: Die goed en
kwaad
- 44 **Jy trou vir geld: Kan dit werk?**
- 48 **Dís 'n goeie dinner-paartie!**

- 52 **Nuwe trend:**
Tweedehands wén
- 58 **SA kok vir miljardêr:**
Luukse jag nou haar
seekombuis
- 62 **Jean Delport: Ma se lasagne**
vir 2de Michelin-sjef
- 68 Kuberkuier: Kazan, Rusland

ONS INSPIRASIE

- 73 Gesig van die maand:
Dua Lipa

MODE

- 74 Wen-styl
- 82 Kopie van die maand
- 83 Modeskool

MOOI

- 90 Super-bestanddele vir
'n mooi vel
- 94 Bruin die geheim
- 96 Modedinge



087 353 1300 VIR INTEKENNAVRAE



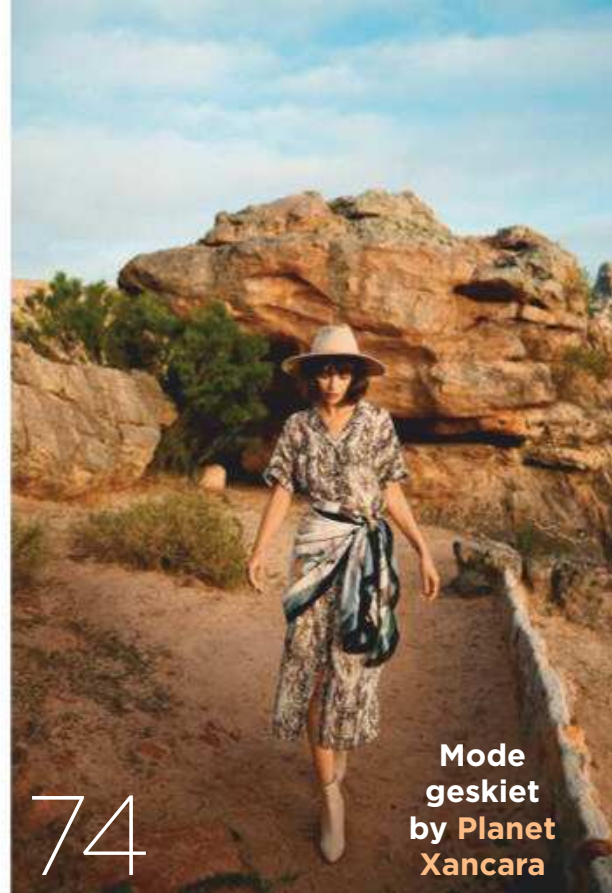
021 408 1278 OF 011 713 9263 VIR ALLE NAVRAE



94

Vanjaar sê SARIE:

#JylsGenoeg Jy hoef nie meer te wees of meer te doen om goed oor jouself te voel, of om jouself te laat geld nie. Natuurlik beteken dit nie dat jy volmaak is, alles het, of nooit hulp en inspirasie nodig het nie. Dat jy nie wil groei, luister en van jou wil laat hoor nie. Maar met *jy is genoeg* aan jou kant doen jy al dié dinge uit 'n posisie van krag en selfvertroue. Jy is reeds genoeg. Jy is reeds dáár. **Lees bl. 9.**



74

Mode
geskiet
by Planet
Xancara



100



24



110

97 Nuut

98 Luuks

KOS

100 **Langnaweek-bederf:**
5 resepte met sjokolade

108 Kosdinge

WOON

110 Bruin word wakker

117 Woondinge

**MYSELF**

119 Aksieflik haar droom

120 'Diereharte' gee om

124 Liefde ná 50

GESOND

129 Van aap- tot super-mens?

130 **Rooibos oorrompel Japan**
tot Hollywood

136 Gesonddinge

138 Leesdinge

142 Boekuittreksel:
Waar die kweswerk gedoen is
deur Madré Marais

144 Blokraai 4

145 Sudoku en blokraaiwenners

146 Laaste sê deur Riana Scheepers

35% afslag

as jy net 'n SARIE-intekenaar
wil wees op die maandelikse
papiertydskrif. Sien die spesiale
aanbod van **35% afslag** op 'n jaar
se intekening op bl. 67.

OP EEN PLEK

Die SARIE-wêreld is gróót. As jy verkies om die tydskrif en SARIE-artikels maandeliks **aanlyn** te lees, het jy nou die opsie om 'n **Netwerk24-intekenaar** te word. Teen R99 per maand. Dit sluit in toegang tot die inhoud van 11 Afrikaanse tydskrifte en 35 koerante. Gaan na www.netwerk24.com en klik op "Word 'n intekenaar".



'LIKE' ONS BY
SARIETYDSKRIF



TWIET SAAM BY
@SARIETYDSKRIF



PIN SAAM BY
SARIETYDSKRIF



VOLG ONS OP INSTAGRAM BY
@SARIETYDSKRIF

fokus op
**LIEFLIKE,
SIGBAAR
GEHIDREERDE**
vel



Environ se **Focus Care Moisture+**-reeks bevat slim, deeglik nagevorste kombinasies van bestanddele wat ontwerp is om vog aan 'n dowwe, gedehidreerde vel te lewer.

Vir intense hidrasie, probeer die Environ-topverkoper Hydrating Oil Capsules. Hierdie kapsules is 'n gekonsentreerde, vitamienverrykte hidrasie-inspuiting vir die vel. Die kombinasie van retinol en antioksidante help om die vel te beskerm teen die skadelike uitwerking van vry radikale, sodat dit sigbaar varser lyk en plomp en sysag voel.

Gee jou vel wat dit nodig het om vlekkeloos te lyk.

#FocusOnFlawless

Besoek die Environ-webwerf om jou naaste handelaar te vind.



ENVIRON®
a beautiful skin for a lifetime

Michéle sê ...



REDAKTEURSBRIEF

Sy hou nie van nuut-nuut nie. Eerder ingeleef; ou elegansie.

Só praat my oudkollega Emtia Morrison Potgieter oor haar voorliefde vir tweedehands koop, vandag een van die wêreld se vinnigs groeiende tendense.

Want ons weet om die aarde te help red sal ons móét briek aandraai. Ons koorsagtige koopgierigheid moet tem. Hergebruik en herwin sal meer as net fênsie, koel woorde moet wees.

Ons hier by SARIE praat steeds oor Emtia se Vera Wang-rok waarin sy in Desember op Plettenbergbaai getrou het. Die een met die klassieke snit en waas van fynpienk blinkers wat met elke draai die somerson en die skakerings van die tulpe en pioenrose in haar ruiker weerkaats het. Stylvol, sensueel, onopgesmuk. 'n Rok gemáák vir haar.

Nie heeltemal nie, verklap Emtia. Die ontwerpersrok waaroor ons so ge-oe en ge-aa het, was die goedkoopste item op die troue! Haar droomrok, wat sy beplan om weer en weer te dra, het sy tweedehands aanlyn gekoop met net die klik van die muis. Nommerpas, stylperfek, die Chanel-pienk (soos ons dáái pienk by SARIE noem) in die kol. Dan het sy boonop haar kant gebring vir ons planeet.

Dis 'n mooi storie; een wat my herinner aan van my eie tweedehandse kopies. Die opwinding wat met só 'n soektog en gesnuffel gepaardgaan, die genoegdoening wanneer jy iets spesiaals vind en die waarde herken. Iets wat handgemaak is, iets oorspronklik, iets nuttigs, iets prettigs, iets met 'n storie.

Die kort swart blinkerbaadjie uit Parys, geborduurde handsakkies, handskoene in elke kleur van die reënboog, vintage-juweliersware, ontwerperskoene – almal kosbare items wat al vir jare in my kas is en vir lank nog sal wees.

Ook boeke, baie boeke. Die bladsye dikwels vergeel, soms met inskrywings langs die kant en 'n datum voorin. Dan wonder ek oor die eienaar en die pad wat die boek gereis het voor dit hier, op my rak, 'n welkome tuiste kom vind het.

My grootouers het 'n antiekwinkel gehad en wanneer ek die geur van hout ruik, sien ek my oupa koesterend aan't skuur en skaaf, vir dae en weke aaneen. Saam-saam is ons dikwels veilings toe, in sy lorrietjie na plase in die kontrei, ander kere na 'n buurdorp. Soms het ons teruggekom met 'n vonds, stukke met 'n geskiedenis en die belofte van nog 'n kans.

Ander kere was dit nie veel meer as 'n *lucky packet*-boks vir my nie. Maar dít is hoe ek die nuwe eienaar van 'n boot in 'n bottel geword het waaroor ek vir jare gewonder het.

Fanie Cronjé van SARIE sê altyd alles en almal verdien 'n tweede kans. Dís 'n mooi gedagte, want dit impliseer vergeet en vergeef, ook aanhou en jouself weer oopstel vir mense en nuwe dinge.

Schané Venter, ons SARIE Voorbladgesig 2019 met die onblusbare energie, het met haar tweede probeerslag gewen. Want haar lewensfilosofie is juis: Probeer altyd nog één keer. Sy hét en die Oktober-voorblad was hare!

Vanjaar het die briljante maar wispelturige akteur Joaquin Phoenix die Oscar vir beste akteur gewen vir sy hoofrol in *Joker*. Hy't Hollywood bedank vir die tweede kans wat hulle hom gegee het, en toe iets gesê wat my sal bybly:

“Wanneer ons 'n tweede kans kry, is ons dikwels ons heel beste.”

Presies soos Emtia se trourok.

Tot ons weer gesels wanneer ons gróót, spesiale Mei-uitgawe vanaf 17 April op straat is.

** Sien Schané se slim kopie van die maand op bl. 82*

Foto van Michéle Johan Wilke | Stilerings Danny Toëa | Grimerings Algria | Hare Johanni van Infidels

LAAT ONS JOU
DROOMKOMBUIS ONTWERP*

**WEN
R1 MILJOEN
KONTANT**

BESOEK

easylifekitchens.co.za

*B's & V's geld



'N PASSIE VIR PERFEKSIE.

Verander jou kombuisruimte in die hart en siel van jou huis.
Ons span ontwerpers skep perfekte leefareas, van kombuise
tot ingeboude kaste en meer wat by jou leefstyl pas.

28 jaar van gehaltesdiens.

Trotse lid van die KSA (Kitchen Specialists Association).

30 vertoonlokale landwyd. 2-jaar-kombuiswaarborg.

0861 327 9543 www.easylifekitchens.co.za

STER-DUO

Sy skitter. Hy is 'n meester. Met SARIE Voorbladgesig 2019 het die multi-instrumentalis Wilken Calitz saam met jazzsanger Devonecia Swartz by ons gala-aand opgetree. Onlangs het Devonecia by die kykNET Fiëstas ook weggestap met die beste byspeler-prys vir haar rol in die toneelstuk *Jakkals en Wolf Onbeperk*. Nou is sy benoem vir 'n Fleur du Cap vir dieselfde rol. Saam het sy en Wilken onlangs 'n nuwe musiekvideo, *Mzansi Lullaby*, bekend gestel. En ja, geel is haar gunstelingkleur!

Unknown Union is verantwoordelik vir hul Afrika-sjiek uitrustings.



FOTO'S
LINDSEY
APPOLIS



HERMAN BENOEM!

Prestasies – hiervan het SARIE-kosredakteur Herman Lensing al vele op sy kerfstok. Maar om vir 'n SAFTA (SA film-en-TV-toekenning) benoem te word vir Beste Leefstyl-program was sy droom. Des te meer omdat dit is vir sy Via-kosprogram *Dit proe soos huis* – 'n ode aan sy ma, en aan ma's. Die 14de SAFTA-aand word op 28 Maart in Sandton gehou. Ons is trots! – MvB
Dit proe soos huis (die boek) is te kry by voorste boekwinkels, R365.

ons inspirasie

SAAMGESTEL DEUR DIE SARIE-SPAN



Moenie deur Clanwilliam ry sonder om in Voortrekkerstraat te stop vir 'n koppie tee nie. Die House of Rooibos spog met 'n teetuin (daar's ook rooibosroomys en -melkskommel), asook 'n kos- en skoonheidsreeks. Ook aanlyn by shop. rooibosltd.co.za

Foto's African Extracts, Getty Images/Gallo Images, verskaf

HEUNINGMOOI

Warm soos die kleur van nektar, verleidelik soos karamel en heuning. Le Creuset se beperkte reeks gietysterpote en -panne in dié mooi emaljegeel is aanlyn en in Le Creuset-winkels te kry.
lecreuset.co.za



PASMAATS

Paasbolletjies is pure vreugde, veral dié tyd van die jaar. Stellenbosch Hills-wyne is perfekte pasmaats vir hierdie suiker-en-spesery-lekkertes. Verskillende soorte, van tradisioneel (sonder rosyntjies) tot dié deurtrek met kaneel, naeltjies, kardemom en neutmuskaat, en een met sjokolade sal saam met 'n chardonnay-versnit, 'n shiraz en 'n pinotage geniet kan word.

Bespreek Paasbolletjie-en-wynproe by 021 881 3828/9 of info@stellenbosch-hills.co.za
Wanneer: 1-30 April; Koste: R55 p.p.



JY IS GENOEG

2020 KAAPSTAD

Dit is SARIE se 2020-boodskap: #JyIsGenoeg. Die wêreld waarin ons leef, wil ons dikwels laat glo ons is nie genoeg nie. Nie slim, slank of snaaks genoeg nie. Skaars fluks, fynsinnig of vlugvoetig genoeg. Ons sê: Jy is genoeg! Reeds genoeg. Nes jy is. Genoeg om ander te inspireer en deur ander geïnspireer te word. Michéle van Breda

In Vrouemaand in Augustus, en in September, deel ons dié boodskap met SARIE se **#JyIsGenoeg-dag** – een in Kaapstad, een in Gauteng. Iets waarna die SARIE-span al baie lank uitsien.

Elk van die spesiale dae sal soos 'n SARIE wees wat uit sy nate bars – kleurrik, energiek, vermaaklik, interessant, stylvol en leersaam. Dink kleur, kos en geur. Ook mode en mooi, maar veral volhard, hoogvlieg en wen.

Jy kan uitsien na **praatjies** deur van ons land se opwindendste sprekers, meedoen aan **gesprekke** met kenners, visueel geïnspireer word, deur ander se stories gemotiveer word. Jy sal ook die SARIE-span ontmoet. Maar die beste van als, jy is heeldag omring deur **inspireerende vroue, nes jy**. As jy dit nie reeds dink nie, sal jy ná die dag vir seker weet: #JyIsGenoeg!

Teken die datum vir Kaapstad in jou dagboek aan en koop nou al jou kaartjie. Sien inligting oor die Gauteng-dag hiernaas. Hou SARIE en ons platforms op sosiale media dop vir die bekendmaking van ons sprekers, en nog meer!

KAAPSTAD 22 Augustus

Voldag van inspirasie

Kaapstadse Internasionale Konferensiesentrum (CTICC)

Prys: R1 750

Dit sluit middagete, verversings en jou #JyIsGenoeg-geskenk in

Let wel! SARIE ook in Gauteng

Hou jou volgende SARIE en ons platforms op sosiale media dop vir die datum en plek van die Gauteng-dag

Kaartjies by
quicket.co.za

Quicket
EXPERIENCE AWESOME

Die mooie
Palacete
Chafariz D'el
Rei in Lissabon,
Portugal.

ons wêreld

DEUR SUZETTE TRUTER

DINK TWEE KEER . . .

voor jy sommer 'n e-pos stuur. 'n Nuwe studie wys Britte stuur daaglik meer as 64 miljoen onnodige e-posse – wat almal tot die koolstofvoetspoor bydra. As elke volwassene in die VK een minder grappie aanstuur, spaar dit jaarliks meer as 16 433 ton koolstof. Hoe werk dit? As jy tik en “send” druk, gebruik dit elektrisiteit om deur die netwerk te gaan. Dan word dit iewers in 'n data-“wolk” (enorme datasentrum) geberg, wat reuse-hoeveelhede krag verbrand. **The Guardian**



VIR 'N SKONER AARDE

Atlete gaan hul deel vir die omgewing by die Olimpiese Spele later vanjaar in Tokio doen. Die 18 000 beddens in die Olimpiese dorp is van karton wat hergebruik kan word. Elke bed kan 200 kg dra, meer as die swaarste atleet by 2016 se Spele in Rio. Ook ou elektronika, waaronder 6,2 miljoen selfone, word in medaljes gebruik, berig **The Guardian**.

■ Afrika se eerste plastiekpad is in Desember op Jeffreysbaai in die Oos-Kaap bekend gestel. Sowat 1,5 ton plastiek, gelykstaande aan 1,8 miljoen sakke, is vir die 1 km lange pad gebruik.

Herald Live



ONS IS genoeg!

Die Victoria & Alfred Hotel en die splinternuwe The Rockefeller in die Kaap, The Catalyst in Johannesburg . . . min mense weet dié tophotelle word almal deur 'n **trots SA groep** bestuur.

En nou het Newmark, wat al langer as 'n dekade ook verskeie luukse reservate (van Tanzanië tot Mauritius), lodges en wonings in Afrika in hul portefeulje het, nog 'n veer in hul hoed. Die groep het pas 'n aandeel in Unlock Boutique Hotels in Portugal aangeskaf – hul eerste tree in die Europese mark. Dié Portugese groep is in 2016 gevorm as 'n netwerk van boetiekhotelle wat hulle roem op uitnemendheid, gasvryheid en kulturele egtheid. Die hotelle is onder meer in Porto, Évora, Monchique, Lissabon, Viana do Castelo, Grândola en Amarante. Newmark beoog om reg oor Iberië (Andorra, Portugal, Spanje en Gibraltar) uit te brei om meer as 30 hotelle in te sluit. Die groep het ook ander lande soos Brittanje en Frankryk in die oog.

**OP 23,
WAS JOU EERSTE
BONUS IN DIE BANK.
*Nou verdien jy dalk
jou laaste salaris.***



TBWAHUNT/LASCARIS 923801

Onthou jy nog die dae toe jy jou voete in 'n nuwe werksplek moes vind? Nou staan jy dalk 'n ander uitdaging in die gesig: om sonder die sekerheid van 'n salaris te lewe. Dis waarom ons hier is; sodat jy die dekking het om te herstel van 'n onverwagse voorval wat jou verhoed om 'n inkomste te verdien.

Jou lewe verander; jou versekering moet ook.

Liberty Lewenstylbeskermmer bied omvattende dekking wat jy volgens jou behoeftes kan aanpas om die finansiële stabiliteit wat jy benodig, te voorsien. Soos inkomstebeskerming, wat jou salaris vervang as jy afgelê word, of dekking vir kritieke siektes, wat aangewend kan word om vir jou lewensstyluitgawes te betaal as jy kritiek siek word of ongeskik verklaar word.

Vir meer besonderhede oor voordele, waarborge, fooie, belasting, beperkings, premies of ander voorwaardes en verwante risiko's, gesels asseblief met 'n Liberty Finansiële-adviseur of jou Makelaar.

 **LIFESTYLE PROTECTOR**

ADVICE INSURE INVEST

Liberty Group Limited is die versekeraar van Lewenstylbeskermmer en 'n Gemagtigde FDV (nr. 2409). Bepalings en voorwaardes geld.

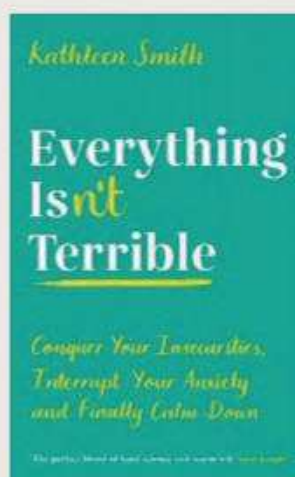


WOESTYN-INSPIRASIE

Die inspirasie vir die skoonheidshuis Chanel se nuutste grimeerreeks is die **Namibwoestyn**. Dié stil, verlate landskap het by hul grimeerhoof, Lucia Pica, 'n dromerige gevoel ontlok en sy het veral skakerings van bruin, perske, roos en ligpers in die sandduine en rotsformasies raakgesien. Die kleure is vasgevang in oogskadu's, lipstiffies en naellakke, asook 'n verligterpoeier en 'n romerige verbronsers. Die Chanel Desert Dream Collection (vanaf R480) is vir 'n beperkte tyd by uitsoektakke van Woolworths en Edgars beskikbaar. – **Monica van der Walt**

DÓÉN IETS AAN JOU ANG

Voel dit soms asof daar nie 'n dag verbygaan wat jy nie angstig voel oor iets nie? Kathleen Smith, Amerikaanse terapeut en skrywer van die boek *Everything Isn't Terrible*, baseer haar oplossing vir "groter kalmte" op die beginsel dat jy kan kies hoe jy angstigheid wil hanteer. Verandering begin by jouself, ongeag die stressor: verhoudings, jou loopbaan, die gemeenskap. Sy bekijk verskillende scenario's aan die hand van voorbeelde uit haar praktyk, met praktiese wenke. (Souvenir Press, R320)



NUWE WERKTRENDS VAT POS

Al hoe meer Suid-Afrikaanse firmas laat hul werknemers fleksie-ure of van die huis af werk – om hul produktiwiteit, welstand en betrokkenheid 'n hupstoot te gee, volgens 'n nuwe peiling onder 28 groot uiteenlopende maatskappye. Die gewildste werkplek-tendense:

- **Fleksie-ure (54%)**
- **Werk van die huis/elders (54%)**
- **Personeelvriendelike areas soos slaapkapsules, groen ruimtes, rus-en-vertoeft-areas, ergonomiese meubels (36%)**
- **Opsies vir beter fisieke en geestelike welsyn (29%)**
- **Spyseniering op die firma se koste (25%)**

Bron: Peiling deur werwingsagentskap Jack Hammer



JONG KAAPSE SJEF MIK VIR WÊRELDTITEL

Eers was daar 2 400 van oor die wêreld. Nou is daar net 12 – die finaliste wat in Mei meeding om die titel Beste Jong Sjef in die Wêreld. **Paul Thinus Prinsloo van The Restaurant by Waterkloof op Somerset-Wes** verteenwoordig die streek Afrika en die Midde-Ooste in die eindronde van die S.Pellegrino Jong Sjef 2020-wedstryd in Milaan, Italië. Paul het beoordelaars in die halfeindronde beïndruk met sy kontemporêre interpretasie van die klassieke Franse bouillabaisse. Die kompetisie vind op 8 en 9 Mei plaas.

KKNK SE FEESWENNERS

Moenie vanjaar se Kunste Onbeperk-wenners by die KKNK (23 tot 29 Maart) misloop nie. Wees op die uitkyk vir aktrise **Anna-Mart van der Merwe** (Vertolking-prys) in die toneelstuk *Terminaal 3*; musikant **Schalk Joubert** (Kruispunt-prys) in *Schalk Joubert: 25 jaar met 'n baskitaar*; aktrise **Vinette Ebrahim** (Inspirasie-prys) in *Mirre en aalwyn* en dansgroep **Figure of 8 Dance Collective** (Jong Stem-prys) met hul dansteaterstuk *Karatara*. Kultuurfiguur **David Piedt** het die Kunste Onbeperk-prys vir sy bydrae tot die KKNK gewen, en die eerste David Piedt-gespreksreeks vind by die fees plaas.



VERBRUININGSROOM

MET SBF 20



caribbeantan™

PROFESSIONAL SELF TAN & TAN CARE RANGE

caribbeantan.online



Beskikbaar by



Julle sê ...

DIE NAASTE AAN 'HUIS' IS HOLLANDS

'n Staaltjie uit Nederland. Dis koud, beeldskoon en ek vergryp my aan enigiets naastenby bekends in die onbekende.

'n Afrikaanse oudioloog en spraakterapeut van Pretoria in 'n "groot" Europa.

Pretoria is ver van Europa, verder eintlik selfs as die Kaap waar 'n stukkies Europa nog kop uitsteek in nou straatjies en deftige gewelhuise.

Vir nou, is naaste aan "huis" egter Hollands. My vet, maar dis aardig, dit knoop my brein, ek lag onwillekeurig in my mou, ek wonder oor semantiek, fonologie, oor geskiedenis en oor tradisie. Vasbeslote om hierdie "nuwe" taal te bemeester, probeer ek "eg wel" daaglik, maar Afrikaans is net bloot te mooi, te maklik en te lekker. Telkemale kom ek 'n gerespekteerde chirurg, medeterapeut of Jan Rap (en zijn maat) teë wat my mooie taal herken. "Ja, dis Afrikaans, ek is van Suid-Afrika." Deksel en dis lekker, dis in my bloed en dis sowaar al wat ek kon saambring na die groot wêreld hier buite.

Ek luister met 'n nuuskierige oor na gesprekke op die bus. Wat op dees aarde het Hollands oorgekom? Engels en Duits neem dan maklik 'n derde van hierdie taal in besit? Dis amper soos rosyne in enigiets anders as bobotie, dit is net eenvoudig nie reg nie – bygesê dat bobotie, rosyne en taal almal subjektiewe onderwerpe is waaraan daar soveel tyd bestee kan word soos gesprekke oor politiek, geloof en Eskom.

Daar is een ding so edel en kosbaar soos saffraan uit Indië, maroelas uit die wildduin en koesters uit die Kaap, dis die Afrikaans van 'n gebore Suid-Afrikaner. Glo dit of nie, dit word erken, gerespekteer en skattig geag.

Hier buite in die groot wêreld waar alles moontlik is, is Afrikaans 'n juweel – seldsaam, tog ontginbaar en die waarde immergroen. Hou asseblief aan skryf Riana, dig Antjie, hou aan sing Karen, hou aan kook Jan Hendrik, onthaal laat dit bars Nataniël, en toor met die mooiste hoede Albertus Swanepoel – ons taal en kultuur leef deur julle voort.

Afrikaans. My taal, my herkoms, my trots en my eindbestemming.

TARIEN SWANEPOEL, NEUFFEN, DUITSLAND

Red. Sedert die begin van die jaar gebruik die Nederlandse regering slegs die amptelike naam Nederland en nie meer Holland nie.

Tarien Swanepoel van Duitsland het vandeemaand ons wenbrief geskryf. Haar prys ter waarde van R2 735 is die volgende produkte van die Franse skoonheidshuis black|Up: 'n Contouring Powder waarmee jy met die skep van kontoere jou gelaatstrekke verbeter. Twee Matte Liquid Lipcolor-lipstiffies met 'n ultramat afwerking wat nie afgee nie. Radiance Concealer, wat donker areas op jou gelaat verbloem. Mascara Revolution Ultra-volume, Length and Curl, 'n maskara wat elke wimperhaar bedek vir volume, lengte, krul en digtheid. Sublime Light Powder, 'n verligter waarvan die syagtige en verfynde tekstuur jou vel 'n subtiel en warm gloed gee.

* Die borge is verantwoordelik vir die pryse en die versending daarvan.



INSPIRASIE
VAN DIE
MAAND



**WATTER SKOONHEIDS-
WENKE OF VELSORG-
RAAD HET JY BY JOU
OUMA OF MA GEKRY?**

Ita Viljoen

Begin jonk met 'n velsorgroetine. Bly uit die son met jou gesig en moet nooit met grimering gaan slaap nie.

Liana Bester

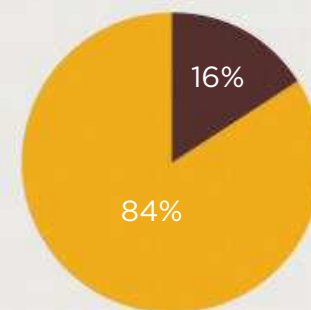
Om jou nek te versorg is net so belangrik soos jou gesig.

Jacqueline Charmaine Warwick

As jy jou stamp, smeer dadelik Zam-Buk-salf aan.

Elsa Hurter

Spoel jou hare met asyn af. Ons hare het altyd pragtig geblink en ons het nooit skilfers gehad nie.



**STEM: HOE GEREELD
MAAK JY KOS IN JOU
MIKROGOLFOOND
GAAR? (NIE ONTDOOI OF
VERWARM NIE)**

**16% Daaglik of gereeld
84% Baie min of nooit**

'N AAND VOL BELEWENIS

So neem ek aan die begin van verlede jaar met opwinding kennis dat SARIE en ek aan die vooraand van 'n groot mylpaal staan – ons word 70 jaar jonk, albei *baby boomers* gebore aan die einde van die veertigerjare. Ek volg saam met SARIE elke viering.

Om jul eie woorde

te gebruik (“Onthou-oomblikke”, Desember 2019): “Lesers het heeljaar saam verjaardag gevier . . . nostalgies geraak, herinneringe en stories gedeel . . . vir elkeen het SARIE 'n spesiale betekenis.” Ek raak somer bitter afgunstig toe ek lees van die Inspirasie-etes en die feesvieringe. Die opwinding na die oploop van 70 is een groot

lekkerte.

My dogter gee nooit vir my 'n verjaardaggeskenk nie, sy glo daaraan om 'n belewenis te gee (*'n experience*). So het ek oor die jare baie ervaar. Skielik word ek op 'n dag meegedeel: “Mamma, hou jou reg, tooi jou mooi, ter viering van Mamma se sewentigste gaan ons saam met SARIE aansit aan hul Kersfeestafel.” Opgetof

en mooi getooi gaan beleef ek en my dogter toe 'n aand vol belewenis, 'n aand om te onthou. 'n Aand waar nuwe vriende gemaak en opwinding gedeel word.

Dankie, SARIE en die span, Michéle, Herman en almal wat agter die skerms gewerk het om van hierdie SARIE Kersete iets besonders te maak.

Elsabé Liebenberg,
Durbanville

ONTHOU JY TOE ...?

As ek sê dat ek in die sestigs op 17-jarige ouderdom verlief was op 'n “Engelsman”, klink dit flouerig in die lig van die passievolle tienerliefde wat ons vir mekaar gehad het. My ma-hulle (RIV) was radeloos met my en het my sonder diep denke so ver moontlik weggestuur van my tuisdorp af. Dit het die doel bereik wat (veral) my ma beoog het. Ons het albei mettertyd ander mense ontmoet, getrou, kinders gehad en oud geword. Met behulp van moderne tegnologie en sosiale media het ons deur die jare kontak behou, maar mekaar 55 jaar lank nooit weer gesien nie. Nooit weer nie, tot net voor Kersfees.

Ons het ontmoet in 'n strandrestaurant naby ons oorspronklike tuisdorp en was vreeslik styf en formeel totdat ons herinneringe begin opdiep het – onthou jy

die keer toe ons . . .? Onthou jy hoe kwaad jou ma geword het toe ons . . .? Onthou jy hoe “Eight Days A Week” van die Beatles ons temalied was? Hoe ons op Chubby Checker se “Let’s Twist Again” 'n kompetisie gewen het? Soos dit later en donkerder geword en die leë bottel wyn eenkant gesit is en garnaaldoppe in bakkies versamel het, het hy met 'n ou bekendheid aan my hand gevat.

Nou ja, verder wil julle seker nie lees wat gebeur het nie, maar laat ek net hiermee erken: As daar toorgoed is om 'n 71-jarige tannie in 'n 17-jarige tiener te verander, het ons dit ingekry.

Wedergeborene, Durbanville



SALT

DIE KORREKTE E-POSADRES

Die boek *Salt* vertel die storie van die Brown-gesin se onderneming wat oor meer as 40 jaar gegroei het tot een van die toonaangewendes in die Suider-Afrikaanse soutbedryf. Die boek (R300) is te koop by al die kantore van die Donald Brown-groep: Parow, Johannesburg, Upington

en Brandvlei. Ons wys lesers daarop die korrekte e-posadres om die boek te bestel, is donne@afrisalt.co.za, of besoek donaldbrowngroup.co.za vir meer.

HAAL ASEM

Die jaar bokspring behoorlik amper onder my uit. Ons oudste verwissel van skool, maar die maklike aanpassing waarna ons uitgesien het, haal my wind uit my seile, laat my snak na asem, gee my slapelose nagte. Ek prewel heeldag lank gebede vir my blonde meisiekind. Vergeet van

toiletpapier en swartsakke koop. Kook geen aandetes want ek kan nie reguit dink nie. My kind.

Kyk inspirerende stukke oor aanmoediging, uithou en ouerskap. Niks help. Ons huil saam. Sleep haar matras in ons kamer in. Bid saam. Bid alleen.

En dan is dit my ouers se 51ste huweliksherdenking. Ek vra: “Ma, het Pa vir Ma lekker bederf vandag?”

“O ja, natuurlik het hy. Hy het vir my roomys gekoop!” En ek hoor die lag in haar stem, die mooi, die liefde . . . en ek haal asem.

Jennie Soden, Pietermaritzburg

Skryf aan SARIE, My sê tel, Posbus 1802, Kaapstad 8000, of stuur e-pos na: mysetel@sarie.com. Nie meer as 300 woorde nie, maar ons behou die reg voor om briewe te verkort. Menings uitgespreek in lesersbriewe is nie noodwendig dié van SARIE nie. Ons plaas nie gedigte, briewe oor reünies of vermiste mense nie. REËLS: Briewe (ook e-posbriewe) moet 'n volledige posadres, kontaknommer en volledige doopnaam bevat. Dit moet ook oorspronklik wees en mag nie aan ander tydskrifte voorgelê word nie. En jy moet onderaan jou brief aandui: NET AAN SARIE GERIG.



Vintage-SARIE

vir jou & jou huis

Kies 'n SARIE-voorblad asook 'n item soos muurpapier, plekmatjies of 'n voorskoot en laat druk jou gunsteling-voorblad daarop



smart|art
think it. we'll print it.

Wys ons op
sosiale media jou

#mySARIEombliek

en hoe jy met
SARIE en **Smart Art**
mooimaak!

Besoek smartart.co.za om jou bestelling te plaas
of bel 021 447 0872 vir meer inligting en hulp

SARIE
S

REDAKTEUR
KUNSDIREKTEUR
SENIOR ONTWERPER
PROJEKBESTUURDER
STYL- EN SOSIALE REDAKTEUR
MODEREDAKTEUR
KOSREDAKTEUR
SKOONHEIDSREDAKTEUR
DEKORREDAKTEURS
GESONDHEIDSREDAKTEUR
SENIOR JOERNALIS
SENIOR JOERNALIS
TEKSREDAKTEURS
BOEKEREDAKTEUR
SKRYWER EN KOS-ASSISTENT
REPRODUKSIE
Michéle van Breda
Maresa Pretorius
Keverne Morland
Pieter Hugo
Fanie Cronjé 011 713 9931
Amaria Carstens 021 406 3875
Magdel Muller (stilis en modeskrywer)
Herman Lensing 021 406 4540
Monica van der Walt 011 713 9908
Suanné Mulder (skoonheidskrywer)
Lounette Fourie & Anita Rossouw
Lydia van der Merwe (Kst)
Suzette Truter
Marguerite van Wyk (Kst)
Liesl Roodt (hoofsub) & Natasja Lochner
Phyllis Green
Marzanne Schoeman 021 406 4022
Noorieyah Fakier
REDAKTEUR:
REDAKSIONELE ASSISTENT
KANTOOR-ASSISTENT
Liesel Pienaar (Jhb) 011 713 9263
Donald Toockley

SARIE.COM

WEBTUISTE
DIGITALE REDAKTEUR
INHOUDSBESTUURDER
Annemie Lombard
Annemie.Lombard@sarie.com 021 406 4149
Liani Jansen van Rensburg
Liani.jvRensburg@sarie.com 021 406 4146

ADVERTENSIEVERKOPE
HOOF: ADVERTENSIEVERKOPE Sarah Curtis-Bowles 021 461 2396
VERKOOPSBESTUURDER (JHB) Susan Pienaar 083 281 7300
SLEUTELKLIËNTBESTUURDER (KST) Charlene Meyer 082 928 5970
HANDELSBESTUURDER Lise Coetsee lise.coetsee@media24.com

INTEKENING, HERNUWINGS & NAVRAE
TEL: 087 353 1300
FAKS: 086 296 6681
E-POS: subs@media24.com
SMS: SARIE na 32361 (R1,50 per SMS)
WHATSAPP: 087 353 1333
DIGITALE INTEKENING: www.zinio.com/za en www.magzter.com

VORIGE UITGAWES (Bestel): Amina.Essop@media24.com/021 406 2205
donve.myburgh@media24.com/021 406 2387

MEDIA24 LIVE
GELEENTHEIDSHOOF 021 406 2376 Francois Malan
HOOF VAN BORGSKAPPE 011 713 9147 Nikki Ruttimann
BEMARKINGSBESTUURDER 021 406 2257 Andile Nkosi
GELEENTHEIDSDIREKTEUR 082 820 1454 Carmen Botma
GELEENTHEIDSASSISTENT 021 406 4546 Anéne de Klerk

MEDIA24 LIFESTYLE CREATE STUDIO
KREATIEWE DIREKTEUR 021 406 3512 Michael de Beer
HANDELSREDAKTEUR 021 406 2217 Gerda Engelbrecht

KORPORATIEF
SARIE word uitgegee deur Media24 (Edms) Bpk
Media24-sentrum, Heerengracht 40, Kaapstad 8001 Tel. 021 406 2121
UITVOERENDE HOOF MEDIA24 Ishmet Davidson
UITVOERENDE HOOF DRUKMEDIA Rika Swart
HOOFBESTUURDER LEEFSTYL Minette Ferreira
BEMARKINGSHOOF MEDIA24 LEEFSTYL Nerisa Coetzee
FINANSIËLE BESTUURDER Jameelah Conway
SIRKULASIEBESTUURDER Riaan Weyers 021 503 7179

Reg.nr. 1950/038385/07.
SARIE, 20ste Vloer, Media24-sentrum, Heerengracht 40, Kaapstad 8001;
Posbus 1802, Kaapstad 8000 Tel. 021 406 3832
Johannesburg: Media Park, Kingsway 69, Auckland Park 2092
Posbus 333, Auckland Park 2006
Tel. 011 713 9263

Gedruk deur CTP Printers en versprei deur On the Dot. Kopiereg Media24 (Edms) Bpk.
Alle regte voorbehou. Geen gedeelte van hierdie tydskrif mag sonder die geskrewe toestemming van die redakteur gereproduseer of in enige vorm of deur enige elektroniese of meganiese middel weergegee word nie, hetsy deur fotokopieëring, skryf- of band-opname, of deur enige ander stelsel vir inligtingsbewaring of -ontsluiting. Die redaksie onderskryf nie noodwendig die standpunte gehuldig in artikels, rubrieke en advertensies nie. Hoewel alle redelike voorsorg getref is om te verseker dat die advies wat in die tydskrif gepubliseer word, akkuraat is, kan die redakteur en die uitgewer geen verantwoordelikheid aanvaar vir enige verlies, skade of ongerief wat daaruit voortspruit nie. Die redaksie behou die reg om veranderinge te maak aan enige materiaal wat aan die tydskrif gestuur word, en kan nie aanspreeklik gehou word vir enige skade aan of verlies van die materiaal nie. Teen druktyd was alle pryse vir vertoonde items en dienste korrek.

MEDIA24

Live

abc

ON THE DOT

FIPP

PUBLISHER
RESEARCH COUNCIL

CTP printers
CAPE TOWN

Nataniël sê ...

Daar is mense wat nie geskenke gee nie. Weens suinigheid, luiheid, onsmaklikheid, ook weens gebrek aan verbeelding of fondse. Sommige is bloot deel van 'n kultuur, geloof of familie waarbinne hierdie gewoonte nooit gekweek is nie.

Die geskiedenis en sielkunde van geskenke is omvattend en eeue oud. Historici, skrywers en filosowe het almal verskillende idees oor die ontstaan van hierdie gebruik, ook die vele redes hoekom hierdie ritueel van die vroegste tye tot nou steeds plaasvind.

Daar is uitgedeel aan armes, nie net om te help nie, maar om goed te vertoon of liefderyk voor te kom, van konings tot pouse het dit as 'n politieke of diplomatieuse wapen gebruik: verbloem die ware planne, vertoon vrygewig en goedgunstig en wen die lojaliteit van volgelinge of onderdane. Daar is ook geskenke gegee om mag of rykdom te bevestig, om vyande jaloers te maak, die guns van invloedrykes te wen of ander verplig te laat voel. Staatsbesoeke het begin met die oorhandiging van tradisionele of rare voorwerpe, sodoende bly simboliek en tradisie deel van die geskiedenis. Geskenke is ook deur die eeue gegee aan dooies, farao's se grafte is gevul met juwele, afgode se tempels met offerandes, alles om die genade van 'n onsigbare wêreld te verseker.

Romantiese liefde is verklaar met geskenke soos gedigte of liedere, later het eksotiese vrugte en arms vol vars blomme gevolg, nog later sjokolade, versuikerde vrugte, wyn, sjampanje en selfs troeteldiere. Uiteindelik het dinge handuit geruk met juwele, ontwerpersklere, sportmotors, private vliegtuie, wêreldreise en woonhuise waarvan die meeste sterflinge net kan droom.

Kersfees en die uiteenlopende maniere waarop dit in verskillende lande gevier word, was en is verantwoordelik vir die gee van godsdienstige voorwerpe, ruikers met kruie en speserye, spesiale tuisgebak, handgemaakte kledingstukke, speelgoed, foto's en erfstukke. Deesdae versmoor ons onder berge fabrieksbog, voorwerpe wat vir 'n oomblik snaaks of amper mooi is.

Verjaardae en troues word toenemend slaggate wat sorg dat soveel mense – dié wat moet ontvang – in monsters verander, vol verwagtinge, voorskrifte, belaglike begeertes en eise.

Vir my (een van vele wat die uitdink, opspoor en gee van 'n geskenk baie meer geniet as die ontvang daarvan) gaan dit oor een ding: die moontlikheid van 'n verrassing. Goeie nuus en goeie dade is raar, die grootste pyn, verveligste dag, aakligste vrees, wreedste twyfel of swaarste gemoed word verlig deur 'n onverwagte pakkie. Die gedagte, die aksie en die verrassing oortref dikwels die inhoud, die feit dat iemand onthou is, dat 'n siel moeite verdien, die wete dat jy – gewoon soos jy mag wees – geliefd genoeg is, verskaf groter verligting as die berg pille in enige handsak.

Ek is gereeld verstom wanneer 'n publikasie vooraf vra vir foto's uit 'n verhoogproduksie of 'n toneel uit 'n televisiereeks. Is jy gek? wil ek skree. Dis mos 'n verrassing, die hoofbestanddeel van enige goeie vermaak. Is jy gek? wil ek skree wanneer ek 'n barbaar 'n selfoon in 'n teater sien lig, die oomblik van 'n onthulling of 'n verskyning behoort aan die kunstenaar of die ontwerper, nie aan die selfsugtige enkeling wat vir seker duisende gaan beroof van hulle kans op 'n verrassing nie!

Deesdae kom ek agter hoe my gewoontes verander. Pragtige onpraktiese voorwerpe word vervang deur dit wat beslis gebruik gaan word. Is dit omdat ek ouer word? Is dit oor die verskriklike skade wat ons kopery reeds die planeet aangedoen het? Is dit omdat ek uiteindelik van alles wat ná jare steeds in die verpakking skuil, ontslae raak? Omdat my sentiment nie meer 'n rede vir opgaar is nie? Of omdat my vriende se vreugdes verander het?

Weg is swaar koffietafelboeke, skitterende kristal, antieke serpe en eksentrieke porselein, ek gee nou goeie seep, kraakvars kussingslope, handgeskrewe resepte, lap wat gestik gaan word, kerse wat brand tot onder, parfuum wat lank gaan hou. Genotvol (altyd 'n moet) en prakties (tot onlangs 'n vloekwoord). Dalk word ek nou eers groot. Of uiteindelik 'n vriend wat oplettendheid aanleer.



KAALKOP

Dit lyk dalk of **Demi Lee Moore** oornag 'n sensasie geword het, maar die sukses wat sy wou hê, waartoe sy geweet het sy in staat is, wou vir lank net nie kom nie. Ná baie jare se werk en nóg harder lewenslesse pluk sy nou die soet vrugte



'Ek kan my man staan'

DEUR DELIA DU TOIT
FOTO'S MARIJKE WILLEMS
KONSEP EN STILERING
FANIE CRONJÉ
GRIMERING ALEX BOTHA
HARE RENATE WILLEMS

ROMP EN KORSET
KOBUS RAUTENBACH COUTURE
BAADJIE MILK AND HONEY



As dit nie vir 'n nare slag van die noodlot was nie, was Demi Lee Moore vandag dalk glad nie waar sy is nie – die Afrikaanse country-ster wat oënskynlik oornag van nul tot platinum gegaan het en deesdae voor gehore van tot 50 000 optree.

Demi Lee se groot deurbraak het natuurlik gekom toe sy in 2018 Via se sangkompetisie *Die Kontrak* gewen het. En was haar ouer suster, Aimee Ackers, nie vroeër daardie jaar in 'n poegie-ongeluk wat haar by die dood laat omdraai het nie, sê Demi Lee, het sy waarskynlik nie die kompetisie gewen nie. “Dit het my siening oor die lewe heeltemal verander. Daarna het ek 'n kalm hart gehad, want wen het nie meer so saak gemaak nie. So iets wys jou wat werklik belangrik is. Ek het besluit ek sal hard werk, alles gee, maar ek kan net my bes doen. As dit my nie sou laat wen nie, sou ek vrede gehad het.”



BO Goue leerromp en mosterd top Milk and Honey, jas H&M, skoene Demi Lee se eie ONDER Roomwit bloes H&M



Saterdag voor die hipermark deelgeneem, en dan is die prys 'n mikrofoon of 'n ding – maar nooit iets gewen nie.”

In 2014 het sy ook aan *Idols* deelgeneem en sewende geëindig. Ivan Roux, *Die Kontrak* se naaswenner, het toevallig ook deelgeneem en in die tiende plek geëindig. “As ek nou terugkyk . . .” skud sy haar kop. “Ek het nie toe geweet wie ek is nie. Die stileerders het my in die styfste, kortste rokkies aangetrek, en dis nie ek nie. Ek was besig om myself te probeer vind, uit te werk waar ek inpas en ook hoe om as kunstenaar uit te staan. Maar dis nie die antwoord nie. Sommige mense weet al van vroeg af wie hulle is – Billie Eilish [Amerikaanse sanger en liedjieskrywer], byvoorbeeld, lyk op 18 al so gemaklik met haarself. Dit het my langer gevat. En dis goed ek het nie vroeër sukses behaal nie, want ek sou dit nie goed kon hanteer nie. Jy moet eers weet wie jy is, anders kan jy jouself verloor in hierdie soort bedryf.”

Die helder kalklig waarin sy deesdae leef, kom met uitdagings wat innerlike krag en baie selfvertroue verg, het sy nou al ervaar. “Mense sien jou soms as 'n besitting. >



En toe daardie druk om te móét wen wegval, kon sy uiteindelik haarself wees – en dis wat haar loopbaan verander het en wat aanhangers by haar laat aanklank vind, glo sy.

“Ek gee nie voor nie en ek dink my loopbaan gaan so goed want ek is net myself. Mense kan dit sien by my optredes. Soos ek hier sit, is ek op die verhoog. Ek sit nie my beste voetjie voor nie. As ek die dag 'n whisky wil drink saam met die gehoor, doen ek dit op die verhoog. En dan vertel ek vir die gehoor: ‘Ek gaan nie agter die verhoog iets drink en dan hier staan en maak of ek perfek is nie.’ Dis hoe jy jou eie gat grawe, as jy iets anders probeer wees.”

Dis nie 'n insig wat maklik gekom het nie. Demi Lee het al op negejarige ouderdom sanglesse begin neem en vir byna 'n dekade voor *Die Kontrak* as sanger gewerk, vir kompetisies ingeskryf en selfs 'n album uitgereik. Maar die sukses wat sy wou hê, waartoe sy geweet het sy is in staat, wou net nie kom nie. “Ek het vir elke kompetisie ingeskryf wat ek kon – op

< “Dit gebeur so gereeld dat mans onvanpas aan my sal vat ná ’n optrede, waar hulle letterlik oor my boude vryf. Of lelike opmerkings maak wat jou soos ’n stuk vleis laat voel. En sê jy dan iets, is jy die lelike een.

“Maar as dit nodig is, sal ek iets sê. Eenkeer toe ek net van die verhoog klim, het ’n man my gegryp om ’n foto te neem en wou net nie laat gaan nie. Ek wou verduidelik ek moet net eers tot verhaal kom, dan sal ek foto’s kom neem, maar hy het my so geruk dat ek wou huil. Ek het sy hand gegryp en gedruk tot ek gedink het dit gaan breek en vir hom gesê: ‘Wat dink jy doen jy?’ Ek kan my man staan, maar vir my is die ergste dat daardie ou dit weer gaan doen met iemand wat nie so sterk is nie. Dis nooit reg om iemand so te hanteer nie.”

Dis die moeilike tye in haar lewe wat haar geleer het om so vir haarself op te staan. Soos sy voor jou sit in die Pretoriase koffiewinkel naby haar huis, met spierwit tande, platinumblonde hare en perfek gegrimeer – selfs op ’n Dinsdagoggend – lyk Demi Lee soos iemand wat haar lewe lank al in die kollig is. Maar dit het harde werk en baie deursettingsvermoë geverg om daar te kom, sê sy.

“Eintlik het ek sewe keer ’n *Idols*-oudisie gaan doen en die eerste ses keer nie eens ingekom nie. Dis maklik om op te gee as jy soveel ‘nees’ kry, maar ek het gesorg dat ek positief bly – selfs toe vriende my begin afraai om vir kompetisies in te skryf omdat dit elke keer so ’n teleurstelling is.”

En al daardie oudisies was nie verniet nie, sê sy, want elke keer het sy iets geleer.

Die sewende oudisie was toe nie net suksesvol nie, maar sou haar boonop laat paaie kruis met die liefde van haar lewe, Barthlo Visagie. “Vir daardie laaste oudisie het ek besluit ek moet iets anders probeer om uit te staan en gaan koop toe ’n kitaar om myself te begelei. Ek kon glad nie speel nie, maar het myself twee liedjies geleer voor die oudisie net sodat ek ’n bietjie anders sou klink as al die ander deelnemers.”

Barthlo het in die musiekwinkel gewerk waar sy die kitaar gekoop het. “Ek het nogal vir my sussie gesê hy’s so oulik, as hy maar net ouer was – hy was toe 18 en ek 23. En vir die volgende twee jaar het ek hom net in die musiekwinkel gesien as ek ’n snaar gebreek het. Toe sien ek op ’n dag hy en sy nuwe musiekgroep het hul eerste optrede en besluit om te gaan kyk. Ons het die aand omgesels en is van toe af al saam – vyf jaar.”

En natuúrlik gaan hulle trou, sê sy sonder ’n oomblik se twyfel. “Barthlo is ’n ou siel, baie volwasse, en so koelkop. Ons bring al ons tyd saam deur en hy is absoluut my beste vriend – ons gaan nie eens 7-Eleven toe sonder mekaar nie. Ons *toy pom*, Pumpkin, is ons kind. Kyk, ons is liewer vir daardie hondjie as enigiets anders.”

Barthlo is deesdae ook haar toerbestuurer en hulle woon saam in Pretoria. Hy is ’n suksesvolle kitaarspeler en het al vir kunstenaars soos Elvis Blue en Jack Parow gespeel. “Hy’s ook al jare in die bedryf en verstaan wat dit verg. Ek sou nie oorleef het sonder hom nie. Al woon en werk ons saam, baklei ons nooit nie, want ons is al deur soveel saam. Dinge soos my suster se ongeluk, sy ma se stryd met skleroderma en toe haar dood drie jaar gelede. Ons is so dankbaar vir mekaar.”

Demi Lee was byna net so platgeslaan soos Barthlo met sy ma se dood, want sy het immers ook al haar pa verloor en weet wat daardie pyn is. Al was sy maar sewe jaar oud toe haar pa, Herman, aan maagkanker oorlede is, raak haar blou oë nou nog vol tranes as sy oor hom praat. “Dis regtig net onregverdig om jou pa so jonk te verloor. Ek sukkel steeds om dit te verstaan. Ek weet waar hy is en dat hy nie sal wil terugkom na hierdie wêreld toe nie, maar my selfsugtige hart wil hom terughê. Hy was maar 36. Om te dink jy moet jou kinders groet en weet jy gaan hulle nie sien grootword en trou nie . . .”

Dan skud sy haar kop en jy sien weer ’n kalmte in haar oë. “Dit het my ook gemaak wie ek vandag is. Jy leer baie oor die lewe en oor jouself as moeilike dinge gebeur.”

Al was hy net sewe jaar lank in haar lewe, het haar pa ’n groot rol gespeel in wie sy vandag is, sê sy. Ook in haar loopbaan. “Hy het geboer en was ’n waterboorkontrakteur. Hy was goed met sy hande, so hy’t vir ons klimrame en swaai gebou, ’n wonderlike pa. En hy’t gereeld vir ons gesing en kitaar gespeel. Soms raak ek somer nostalgies op die verhoog omdat ’n liedjie my aan hom herinner. Soos ‘Sproetjies’, wat hy altyd vir Aimee gesing het.”

Dis ook danksy hom dat sy vandag country sing, want dis waar haar liefde vir die genre vandaan kom. “Hy het net country geluister; country en Worsie Visser. Ek is vandag nog Worsie se grootste aanhanger!” lag sy.

Haar nuutste album, *Country*, het net country-musiek op en het binne twee maande goue status behaal ná dit in November 2019 uitgereik is.

Dis alles Engels, maar Demi Lee is net so suksesvol as sy Afrikaans sing. Haar vorige album, *Mis eet slaap herhaal* (2018), het binne nege dae goud gehaal en later platinum. Dit het ook vyf Ghoema-toekennings gewen vir beste komposisie, beste popalbum deur ’n vrouekunstenaar, beste musiekvideo, gewildste liedjie en beste verkoper. Sy stal al die toekennings, plus twee Pretoria FM Aitsas vir beste popalbum en album van die jaar, op ’n rak in hul huis uit. “Ek het spesiaal ’n rak gaan koop! Dis baie lekker om erkenning te kry nadat ek soveel jare gewerk het om te wees waar ek vandag is. Dis nou KKNK-tyd en ek sing op die grootste aand op die grootste verhoog – *Huisgenoot* se ‘Grootste Karoo paartie ooit’. Tien jaar gelede het ek die eerste keer by die KKNK gesing toe ’n vriend van dieselfde sangskool dit nie kon maak vir sy halfuur-optrede op een van die oop verhoë nie – teen geen betaling nie.”

En nou het sy skielik skares van tienduiseende aan haar voete en sy’s mal daaroor. “Daar’s net iets aan ’n groot gehoor. Klein gehore is ook lekker, want dan kan ek al my stories vertel, dis intiem. Maar ’n groot gehoor en produksie, met dansers en beligting, daai adrenalinie is so opwindend.”

Sy hoef gelukkig nie tussen die twee te kies nie, want Demi Lee se dagboek is nou al ’n jaar vooruit volbespreek en sy tree op by al wat ’n groot fees is.

Buiten Januarie, wanneer sy en Barthlo elke jaar afvat om te reis – vanjaar was hulle in Thailand. “Want ek het nou al geleer die lewe is kort. Ek gaan dit geniet terwyl ek kan, elke sekonde waardeer, in die oomblik leef.”

* Die KKNK op Oudtshoorn is vanjaar van 23-29 Maart.

Ek gaan dit
geniet terwyl
ek kan, elke
sekonde
waardeer, in
die oomblik
leef...

Demi Lee



Willem Botha

Hy doen alles met oorgawe. Van sy bry wat hy omarm tot sy foto's van SA se sterre . . .

Willem Botha het nie 'n skakelaar wat jy afsit nie

DEUR SUZETTE TRUTER FOTO'S PAT STONE

Wat jy sien, is wat jy kry

W

illem Botha het skaars twee sinne gesê, toe val hy homself in die rede. “Ek wil net noem . . . jy gaan dink ek is die mens wat die meeste praat onder die son.”

Dis tipies Willem, sê die mense wat hom ken, hy doen alles met oorgawe. Of hy nou 'n hond uit 'n bos uit gesels tydens 'n onderhoud, of sing of foto's neem of TV-aanbieder is, hy gooi hom hart en siel daarin. Hy betuel hom net as dit kom by Instagram-foto's van sy Yorkie, Seven, en dit verg baie, skerts hy.

Hy was nog altyd 'n entoesiastiese mens, maar dis ook omdat hy die beste wil wees in wat hy ook al doen, verduidelik hy later oor 'n tweede koppie koffie. En as hy nie weet hoe nie, google hy dit. (Einde Maart bied hy in Bloemfontein 'n meesterklas in grimeertegniese aan – nie te sleg vir 'n plaasseun wat dit net 'n paar jaar terug deur YouTube geleer het nie.)

Willem sal altyd sy *Kwêla*-onderhoud onthou met die 15-jarige Zoeloesprekende Nolwazi Mahlangu wat die ATKV se spelkompetisie gewen het – in haar vierde taal.

“Haar ma is blind, haar pa se been is afgesit, sy doen die huiswerk . . . sy is veronderstel om nog kind te wees, en dan >





< doen sy al dié goed. Dit inspireer my, dryf my om die beste te wees en oor niks te kla nie. Dit klink seker *corny*, maar ek probeer regtig die mooi in die lewe sien.”

Hy voel ’n bietjie broos vanoggend, laat hy later glip – “ek het in die motor op pad hierheen lekker gehuil”. Want sy ma se tannie, wat vir hom soos ’n ouma was, is in die nag oorlede nadat sy lank siek was. Maar ná veertien jaar in die musiek-bedryf het Willem al geleer “*the show must go on*”.

Hy is in Kaapstad vir die bekendstelling van sy musiekvideo “’n Liefde soos die”, saam met Tarryn Lamb, en “verskriklik opgewonde” oor die nuwe fase in sy lewe waarin hy saam met ander liedjieskrywers, sangers en vervaardigers werk. Die duet saam met Tarryn was heerlik; sy is ewe passievol daarvoor as hy.

Vanjaar vat hy en sy beste vriendin, die sangeres Leah, ook weer saam die pad met hul nuwe albums – hy met ’n *Liefde soos die* en sy met *Kyk na my*. Hulle het al ’n hele paar keer saamgetoer – “ons was soos Sonny en Cher aan die heup vas!”

Sy sangloopbaan het nou éers woema. Hy skud sy kop . . . “dis eintlik *crazy*, ek sing al 14 jaar – en toe is 2019 skielik my besigste sangjaar.

“Dalk wou mense hê ek moet eers grootword. Ek was baie jonk toe ek in 2006 in *Idols* was [hy was naaswenner]. Ek moes myself dalk eers leer ken, my eie styl ontdek. As jy gemaklik in jou eie lyf is, as jy in die spieël kyk en kan sê: Kyk, jou ore is bak, dit is wat Liewe Jesus vir jou gegee het, dis wat jou spesiaal maak . . . dis ’n goeie plek om te wees.”

Om soveel verskillende passies te hê en dit boonop jou werk te kan noem, wel, dis “’n massiewe voorreg”.

Jy’t byna oornag bekend geraak as die fotograaf van bekende sterre. Hoe hou jy ’n balans?

Ek slaap min, maar dis lekker. My fotografie het mense dalk onverhoeds betrap. Ek sing al jare, en hier neem ek nou ons land se mooistes en bestes af. Selfs ek het dit nie verwag nie, dis nie beplan nie. Jay [du Plessis] het my destyds gevra om sy foto te neem. Later het al meer mense my genader en ek’t *peanuts* gevra, dit was ’n stokperdjie. Hy’t later vir my gesê as hy ooit weer hoor ek vra so min, gaan hy my nooit weer gebruik nie. “Niemand gaan glo jy is die beste as jy so min vra nie.” Ek vra steeds minder as ander, maar ek is geseënd op soveel maniere.

Hoe het jy as grimeerkunstenaar begin werk?

Leah [sangeres] het reklamefoto’s nodig gehad, maar ’n grimeerkunstenaar vra tot R3 000. Ek het in haar baie leë *makeup*-sakkie gedelf en haar hele oog met ’n oogpotlood geskakeer – alles op YouTube geleer. So het ek begin vertrouwd raak met tegnieke en produkte. Jy moet nou my *kit* sien, dis twee keer die grootte van die tafel. Ek bring saam met MUD-grimering my eie palet uit. Ek stileer ook hare, danksy YouTube. My ma het ’n sterk kunsklap, dis seker waar ek dit kry.

Leah, terloops, sê dankie dat jy haar bestie is.

Hoekom is julle sulke goeie vriende?

Leah is so eerlik met mense, sy is absoluut haarself, sonder pretensies. Ek is ook dieselfde mens op en af van die verhoog. Ek skakel nie ’n *switch* aan nie. Ons is baie eerlik met mekaar, dis hoekom ons so goed oor die weg kom. Sy voel soms soos my jonger sussie, al is ek [op 32] ’n jaar jonger as sy. Mense dink ons stemme raak weg van al die sing, maar dis omdat ons

so baie lag. En dis altyd lekker om haar af te neem.

Wie staan uit wat jy al afgeneem het?

Ek kon nie glo nie toe Laurika Rauch my verlede jaar vra of ek haar foto’s sal neem vir haar nuwe album [om 40 jaar in die bedryf te vier]. Ek was goed op my senuwees. Maar uiteindelik was dit een van die beste dae van my lewe.

Om Mej. SA af te neem was ’n opwindende nuwe reis. Schané Venter [van die Mej. SA-organisasie en SARIE Voorbladgesig 2019], stilis Werner Wessels, die hele span het my uit my gemaksonde gedruk, om die groter prentjie te sien. Alles wat hulle doen, is deel van ’n strategie. Ek het Zozi [Tunzi] afgeneem twee dae voordat sy na die Mej. Heelal-wedstryd is, en ek het daai dag net bly dink: Hoe het ek dit reggekry om hier te staan?

Jou beginjare as sanger was aansienlik moeiliker.

Mense het op my neergekyk omdat ek met *Idols* die “maklike roete” gevat het. Hulle wou my nie bespreek nie. Maar toe ek in 2010 in [die musiekfilm] *Liefeling* was, het die publiek my in ’n ander lig begin sien. Toe kry ek ’n rol in die verhoogstuk *Tree aan* van Deon Opperman, wat vir ses maande uitverkoop was, en later hoofrolle in sy TV-reeks *Sterlopers* en *Donkerland*.

Wat het jou destyds laat deurdruk?

Ek het nie ’n opsie gehad nie. Ek was 19, ek is met my hele trek Johannesburg toe. In die eerste jaar het groot geld ingekom, jy is pal op TV, met baie korporatiewe optredes. Ek het my eerste huis in Pretoria gekoop, maar toe die volgende *Idols* begin, skop realiteit in. Toe is ons skielik ou nuus. Dit was ’n rowwe paar jaar, baie optredes in *pubs* . . . as ek “Blou” sing, sou mense skreeu: “Sing ‘Bloubul!’” As ek dit tien jaar later moes doen, sou ek nooit nie, maar ek was jonk, vreesloos, naïef, ek het gedink niks kan in my pad staan nie.

Is jy nou ’n gevestigde Gautenger? Mis jy die lewe op die plaas?

Ek sal nie my lewe vir ’n ander wil verruil nie, ek wens net ek het nader aan my ouers gebly. Ek mis ook my broer en sy kinders, wat ook op ons plaas by Riversdal woon. Ek mis soms die Willem van die plaas, my vriende daar, die mense van die Spar wat my steeds Willempie noem.

Ek en my pa het saam ’n skaapboerdery, ons staan al op 250. As ek daar is, *dip* ek die skape of *scan* die dragtige ooie. Ek is lief vir perde, ek en my broer het altyd langafstand-uitouritte gedoen, nou ry ek 30 km en kan vir twee weke nie loop nie!

As kind het ek altyd die afvlerk-valke of beseerde bokkies gerehabiliteer. Ek is mal oor diere; as ek kon, sou my hele Instagram net uit diere bestaan.

Hoekom wys jy so baie jou kaal bolyf op jou Instagram?

Doen ek? Vra enige van my vriende – op die plaas dra ek altyd ou gaas-atletiekbokkies en ek het nooit ’n hemp aan nie. Klere laat my versmoor voel.

Nee, ek *post* dit nie om my lyf te wys nie, maar omdat dit mooi foto’s is. Ek het een foto geplaas waar een helfte van my *nipple* wys, toe skryf ’n vrou sy kan nie glo hoe my waardes gedaal het nie, ek is veronderstel om ’n voorbeeld vir die jeug te wees. Ek het toe maar net geantwoord: Is jy ontsteld omdat ek net die helfte wys of omdat ek nie die ander een ook wys nie?

Jy is aktief op sosiale media, waar mens dikwels

aan kritiek uitgelewer is. Hoe hanteer jy dit?

Ek het met die 2019-Ghoemas gesien as jy jou uitgee as 'n toffie, gaan jy gekou word. [Willem was die aanbieder van dié musiektoekenningsgeleentheid wat deur talle kunstenaars geboikot is nadat die Ghoema-trust Steve Hofmeyr se benoeming vir “Die Land” onttrek het.] Ek was onder kontrak om as aanbieder op te tree, ek het nie 'n opsie gehad nie. Ek het 'n interne stryd met die Here gehad. Hoekom gooi mense klippe na my, stuur boodskappe dat my ma eerder 'n aborsie moes kry en selfs video's waar hulle my album verbrand? Hoekom gebeur dit as my bedoelings eg was?

Toe is dit asof die Here my so ruk . . . hou op fokus op wat mense van jou sê, hoeveel *likes* jy kry, hoeveel *comments* jy kry, as Ek sê jy is orraait, dan is jy.

Ek aanvaar daar sal altyd mense wees wat nie van my hou nie, wat dink ek sing nie goed genoeg nie of wat my bry irriterend vind . . . ek het so 'n ver pad gekom van *Idols* toe ek daaroor gespot is, tot nou, waar ek dit omarm . . . so ek is oukei.

Wat dink jy oor die impak van sosiale media op kinders?

Dit breek my hart as ek by skole optree en hoor hoe kinders op sosiale media gespot word oor hul slegte vel of gewig of omdat hulle nie goed in rugby is nie. Nou die dag het 'n dertienjarige meisie haarself gehang omdat haar vriende haar uitgehaal het op sosiale media. Op dertien het ek nie eens geweet dat jy jouself kan hang nie, dis so buite jou verwysingsraamwerk.

Watter onderhoude lê jou na aan die hart?

Ek hou van die dieper stories. Baiekeer dink ek: Is dit nou te sensitief om te vra? Dan sê ek vir myself as jy die beste wil wees, moet jy. Devi [Sankaree Govender] van *Carte Blanche* sal nie wonder nie. Ek wil 'n eerlike, rou joernalis wees. 'n Hoogtepunt was toe ek met 'n meisie met Stargardt-oogsiekte gesels het. Dis die progressiewe degenerasie van die makula, 'n klein deeltjie in die middel van die retina. Sy kan net op haar selfoon lees as sy die letters so groot maak dat sy een op 'n slag sien. Maar nou het sy 'n nuwe tegnologiese bril waarmee sy normaal kan lees. Sy speel A-span-netbal, sy was by die Paralimpiese Spele. Ek het so gehuil terwyl ek die onderhoud gedoen het, ek raak hopeloos te emosioneel betrokke.

Jy sing so mooi oor die liefde. Is daar 'n liefde in jou lewe?

As dit teen veertig nog nie gebeur het nie, gaan ek *Boer soek 'n vrou* toe! Ek was al in verhoudings, en dieselfde oorgawe waarmee ek alles doen, wil ek in die liefde sit, maar dit het nog nie gebeur nie. In dié stadium is ek verlief op my hondjie.

Is jy ooit depressief?

Nee, ek dink dis jou keuse hoe jy soggens opstaan. Ek raak ook kwaad en hartseer, maar ek voel nie sommer verslaan nie.

Ek praat nou nie van werklike depressie nie, dis 'n geestes-gesondheidskwessie. Jy verstaan dit nie tot iemand na aan jou daardeur gaan nie.

Leah vra watter droom jy nog het?

Om Rolene Strauss af te neem, sy is so elegant en klassiek. En as ek nog lank by *Kwêla* kan werk, sal ek baie gelukkig



Willem Botha

wees. En aanhou entrepreneur wees. Ek is 'n vennoot in my broer se perde-onderneming. Hy rig perde af en voer hulle na Doebai uit. Kliënte vlieg van daar, land in Kaapstad, vlieg met 'n helikopter na ons plaas om dertig perde te bekyk en 'n halfuur later is hulle weg. My mond hang oop!

Wat maak 'n goeie entrepreneur?

Ek het in die begin nie my geld uitgegee nie, maar in die besigheid belê. Ek en my ma het dieselfde uitkyk: Ek kyk altyd wat die oplossing is as mense paniekerig raak. My sakebrein is ook deur my pa se gesegde getokkel: “As werk help, dan werk jy.” Jy wil dalk nie iets vir R200 doen nie, maar dit kan lei tot 'n projek van R20 000. My foto's is 'n sprekende voorbeeld.

Ek is spaarsamig, toe ek nie geld gehad het nie, het ek my eie eetkamertafel en TV-kas gemaak. Ek het tot 'n graspartytjie-verjaardag gehou waar vriende R50 of R100 kon gee vir gras vir my nuwe tuin. Ek is nie 'n materialistiese mens nie. Ek ken nie karre nie, ek ry 'n witte. Hierdie Mr Price-hemp het R50 gekos. Ek hoef nie *grand* klere te dra om waardig te voel nie.

Jou gevoel oor die toekoms van Afrikaans en Afrikaanse musiek?

Afrikaans is vir my die mooiste taal in die wêreld. En dit voel vir my die meerderheid van ons jeug is net so lief daarvoor. Dis al waarvoor ek bly hoop. Dis so lekker hoe ons deesdae in soveel genres Afrikaans vier, van boeremusiek en country tot hip-hop. 

TUIS *op die* PLATTELAND

Omroeper,
TV-aanbieder,
fiksheidsjunkie,
model, pa . . .
dís van die vele
titels agter
Ewan Strydom se
naam. Sy dagboek
is propvol, maar
wanneer hy kan,
kies hy 'n paar
velskoene en
die stilte van die
platteland

DEUR LIANI JANSEN VAN RENSBURG
FOTO ADAM VON MACK

Ewan Strydom saam met sy
vrou, Adrienn, en twee seuns,
Dominic (middel) en Kean.

Afrikaans is jou moedertaal. Hoe voel dit om uiteindelik as aanbieder van programme soos *Bravo!* en binnekort die werklikheidsreeks *Plaasjapie te werk?**

Toe ek SABC3 se [ontbytprogram] *Expresso* in 2019 gegroet het, was dit vreesaanjaend. My hele loopbaan as aanbieder, wat in 2008 begin het, was net in Engels. Alles wat ek geleer het, daai tegniese elemente, hoe ek 'n onderhoud moet voer . . . Dis een ding om in Afrikaans met jou vrou, kinders en ouers te praat, maar sodra jy in die kamera moet kyk, raak dit anders. Jis, ek geniet dit!

Is jy 'n stadsjapie of 'n plattelandse japie?

'n Plattelandse japie, sonder 'n onsie twyfel. Ek het op my oupa se kleinhoewe buite Honeydew grootgeword. Daar was verskillende plaasdiere soos skape en hoenders. Ek het selfs my eie koei gehad. Haar naam was Daisy . . . 'n groot cliché, maar sy was oulik gewees! Ek het ook hamsters, rotte en slange gehad.

Dus sou jy kon deelneem aan *Plaasjapie*, waar stadsmense op 'n plaas moet oorleef?

Absoluut! Gee my 'n paar vellies en ek is gelukkig. Ek het as kind sonder 'n saal op 'n perd se rug gery en in 'n plaasdam geswem. Maar ek kan ook in die stad oorleef. Hoewel ek die stilte en die spasie gereeld mis. Dit is dus vir my belangrik om dikwels in die buitelug te ontvlug.

Jy en Adrienn is gelukkig getroud. Wat is die geheim van 'n gesonde huwelik?

Elke paartjie is anders. Kommunikasie is uiters belangrik vir my en Adrienn. Ons is al 16 jaar saam en probeer die lewe vir mekaar makliker maak en dit waardeer. Adrienn is fantasties, ek het soveel respek vir haar.

Wat is die grootste wanpersepsie wat mense oor jou het?

Mense dink ek het *all my ducks in a row*; hy is vol selfvertroue oor die radio en voor die kamera. Maar eintlik is ek 'n introvert. Ek hou van stilte en hou nie daarvan om baie te gesels nie; ek's

Blitsvrae

Droomvakansie Thailand
Gunsteling-gereg Pannekoek
Gunsteling-sport Swem en boks
Gunsteling-item in jou klerekas
 Swemklere
Gunsteling-woord in Afrikaans
 Tameletjie



FOTO DONNA LEWIS

eintlik skaam. Ek werk elke dag aan my selfvertroue, wat op 'n stadium nie natuurlik gekom het nie. Oor die jare moes ek aanpas.

Jy kan teruggaan in tyd en vir 'n jong Ewan raad gee. Wat sou dit wees en hoekom?

As kind was ek baie teruggetrokke. My skooljare was moeilik, want ek het 'n kompleks oor myself gehad. My raad? Glo in jouself. Jy is tot baie meer in staat as wat jy dink. En moenie jou te veel bekommer nie. Alles gaan oukei wees.

Geweld teen vroue en kinders is 'n epidemie in SA. Hoe voel jy as 'n man en pa hieroor?

My vrou en my twee seuns is die belangrikste mense in my lewe. Ek sal alles doen om hulle te beskerm. Ek kan nie verstaan hoe 'n man enigsins sy hand teenoor sy vrou en kinders kan lig nie. Jy het geen reg nie! Dit gaan my verstand te bowe. Die situasie in Suid-Afrika ruk nou handuit. Ek is teleurgesteld. Ek voel skaam. Ons is letterlik die mooiste land in die wêreld, maar daar lê hierdie donker laken oor ons. Boonop voel ek so hulpeloos. Hoe maak 'n mens regtig daadwerklik 'n verskil?

Wat wil jy graag vir jou seuns, Kean en Dominic, leer?

Ek wil graag twee gentlemen grootmaak. Dis 'n reuse-verantwoordelikheid. Hulle moet waardes hê, hul voete moet stewig op die grond wees en hulle moet hul medemens met respek hanteer.

Jy kan vir een dag 'n raadgever vir pres. Cyril Ramaphosa wees. Wat sal jou raad wees?

Hy moet ernstig fokus op die kwessie van geweld teenoor vroue en kinders. Hy moet daarvoor besin, meer emosie wys, strenger optree en sê: "Genoeg is genoeg." Daar moet *urgency* wees.

Jy kan met enige internasionale bekende 'n onderhoud voer.

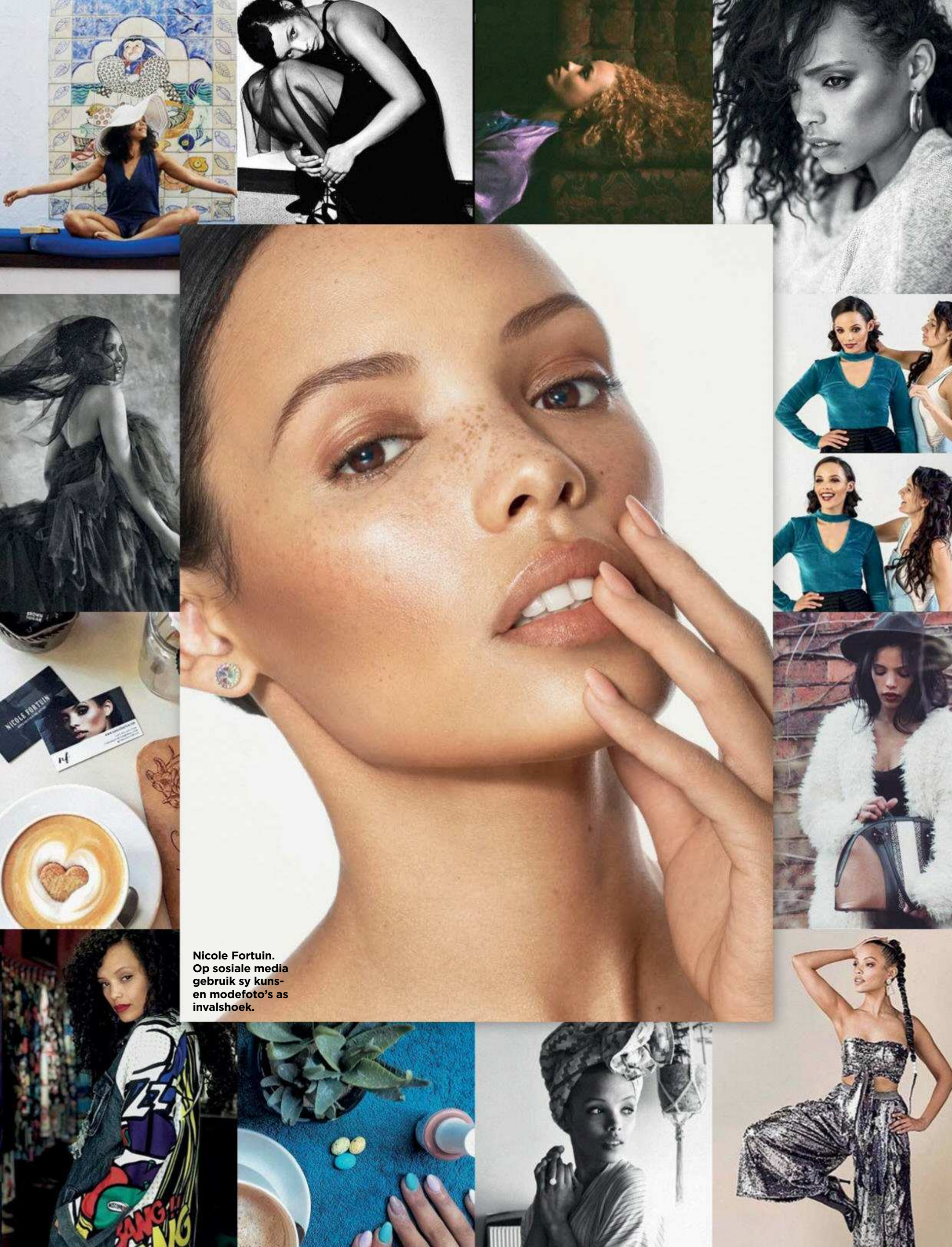
Wie sou dit wees en hoekom?

Die Amerikaanse kletsprogram-aanbieder Ellen DeGeneres. Sy het al soveel bereik. Ek sal met haar wil gesels net om meer by haar te leer. Tweedens sal ek met akteur Dwayne "The Rock" Johnson gesels. Ek is 'n groot aanhanger van sy werksetiek, asook die feit dat hy altyd sy gesin op die hande dra. Laastens sal dit sanger Robbie Williams wees. Sy musiek was deel van my jeug en ek het gereeld daarna geluister toe ek oorsee modelwerk gedoen het. O, en natuurlik Charlize Theron. Want dis Charlize.

Jy het nie 'n lui haar op jou kop nie. Hoe behou jy balans tussen jou loopbaan en jou persoonlike lewe?

Dis baie moeilik. My program bly nooit dieselfde nie, onverwagte vergaderings duik op en ek kan nie altyd alles vooruit beplan nie. Ek werk baie hard, ek is trots op my werk. Maar vir my is naweke spesiaal, ek probeer om naweke altyd vir my gesin te hou. Wanneer ek by die huis kom, wil ek net op hulle fokus. Ek wil help met die huishouding, ek wil betrokke wees. Ek wil nie een enkele oomblik met my seuns mis nie, want tyd vlieg so vinnig.

* *Plaasjapie* begin 29 Julie om 20:00 op kykNET (kanaal 144).



Nicole Fortuin.
Op sosiale media
gebruik sy kuns-
en modefoto's as
invalshoek.



VIR DIE LIEFDE VAN KREATIWITEIT

Nicole

van *Op en Af*

Haar talent haar fortuin

Nicole Fortuin het soveel gesigte waarmee sy gemaklik omgaan. In kunsfoto's smeulend met hoekige wangbene; of met 'n blonde pruik getransformeer in *Op en Af*, Netwerk 24 se aanlyn blitskomedie. Uiteindelik net Nicole, die meisie met 'n weerbarstige haredos en die weerloosheid van 'n jong Jennifer Beals

DEUR LYDIA VAN DER MERWE HOOFFOTO SJ VAN ZYL

Grimering SJ van Zyl Ander foto's Instagram

'n Loom Sondagmiddag met die TV wat eenkant speel. Op die skerm is 'n Hollywood-weergawe van Aspoestertjie in moderne gewaad.

Tussen die jongetjies wat energiek sing en dans, spring een gesig skielik uit. Donker bos hare, lewendige oë, die goeie fee met 'n grimeerkwassie as towerstaf. Trots Suid-Afrikaans,

ons eie Nicole Fortuin. Só in haar element, asof sy elke dag 'n hoofrol in 'n internasionale flik speel.

Moenie geflous wees nie. *A Cinderella Story: If the Shoe Fits* was haar eerste hoofrol nog in 'n flik en sy was heeltemal uit haar nate daaroor. Net om die Warner Bros.-embleem oor die skerm te sien flits was 'n gevoel wat sy moeilik kan beskryf. "Nadat ek my dramastudies aan die Universiteit van Kaapstad voltooi het, was ek oortuig ek

gaan eers sukkel om werk te kry. Maar met my eerste oudisie kry ek 'n hoofrol in die SABC2-reeks *Roer jou voete*. En ek dog nog dinge kan hierna net afdraand gaan, toe kom *Cinderella* oor my pad."

Watwou afdraand. Sy was sedertdien verskeie kere op die silwerdoek en kykkassie, onder meer as Lee-Anne in *Alles Malan*. Sy is boonop vir 'n Fleur du Cap benoem vir *Oleanna* in die Fugard-teater in Kaapstad. Tans is sy >



< in Netwerk24 se aanlyn blitskomedie *Op en Af**, haar eerste komedie. Binnekort begin *Flatland*** draai, 'n kontemporêre Wilde Weste-flik waarvoor sy moes leer perdry. Talita (Oumie in die flik), die perd wat amper self 'n karakter word, het haar hart gesteel. En sy Talita s'n.

Só rol die eerstes verby. As Bul (*Taurus*) hóu sy nie van verandering nie, maar sy het ook 'n lekker klap Boogskutter (*Sagittarius*) weg. En dié sterreteken wil net skuur, soek aanmekaar uitdagings. Nicole is maar alte bewus van die uiteenlopende trekke wat in haar stoei. "In matriek was ek voorsitter van die hip-hop-vereniging, maar ook biblioteekmonitor. My skoolrok was 'n kuis knielengte, maar my hare krullerig en wild. Ek was leergierig én Settlers High in Bellville se rasielieër."

Jy eien haar dadelik in die Durbanvillese koffiekroeg aan die donker krullebol en skraal, regop lyf. Daardie regop houding is danksy die dissipline van jare se dans. Die groot bril verwar jou momenteel; haar sig is nie watwonders nie en sy het reeds korrektiewe chirurgie daarvoor gehad. Maar die oomblik wat sy begin ontspan, waai die bril ook. Soveel gesigte waarmee sy gemaklik omgaan. In mode- en kunsfoto's smeulend met hoekige wangbene waaroor die lig streel; of Nicole hier voor jou met sproetjies en die weerloosheid van 'n jong Jennifer Beals.

Die karakters wat sy vertolk, raak 'n verweefde tapisserie met haar eie lewe. Met rolle wat haar verryk en daardie ervaring voed weer die karakters in wie

My skoolrok was 'n kuis knielengte, maar my hare krullerig en wild

Nicole

se skoene sy stap. "In 'n episode van die M-Net-reeks *Projek Dina* was ek 'n ma wie se kind verdwyn. Dit was nogal vreesaanjaend; ek is nie self 'n ma nie en nou moes ek boonop een speel wie se kind wegraak. Jy kan navorsing daarvoor doen, maar dit voel steeds soos 'n groot ding. Ek het 'n ma en vriendinne wat ma's is en wou die rol die gravitas gee wat dit toekom. Ek het baie gedink hoe dit sou voel om my ma of my broer te verloor en in daardie gevoel gedelf. Nou moet ek eerlikwaar sê die gedagte om kinders te hê, het nooit juis voorheen by my opgekom nie. Maar daardie rol het iets binne my aangeraak. Nou dink ek baie daaraan. In *Op en Af* speel ek Ilse teenoor Marlo Minnaar se Charlie, pasgetroud, smoorverlief. Ons wil 'n baba hê, maar dan begin die stryd. Daarvoor moes ek verder in my ontwakende moedersinstink waad." (Sien bl. 44.)

Nicole was op die verhoog vandat sy op drie ballet begin neem het. Haar ouma wou 'n danser wees en haar oom ook. Hul wens . . . dit het deur haar uiting gevind. Maar wat sy die meeste daarvan geniet het, was om 'n storie te vertel. "Ek was so elf en Belle in 'n moderne dansproduksie van *Beauty and the Beast*. Van die kinders was koppies, pierings,

heerlik . . . Ek het besef ek is lief vir dans, maar wat ek regtig graag sou wou doen, is om karakters te vertolk."

Eers in matriek het sy begin dink dat drama 'n loopbaan kon word. Nietemin het sy haar opsies oopgegooi: by Ikeys se drama-, dans- en kunsskole aansoek gedoen. Sy is vir die drama- en dansskole aanvaar. (Vir kunsskool moes sy nog 'n paar hekkies oor.) "Ek het gevoel ek wil dié ding [drama] doen. Dit was 'n risiko, want ek was nog nooit in 'n toneelstuk nie. Die ander studente wás en het die en daai een geken. As ek terugkyk, was dit 'n seën want ek was honger om te leer. Ek het als opgeslurp, als was so opwindend. Mense sou sê: 'Jy speel 'n ékstra in 'n flik?' En ek: 'Dis wonderlik, ek leer!'"

Só was sy in haar finale jaar 'n ekstra in die wetenskapfiksie-flik *The Giver* met onder andere Meryl Streep. Verlede jaar woon sy die première van *Flatland* by die Toronto Internasionale Filmfees by. Sy gaan luister na 'n praatjie van dame Meryl. Toe die ikoon later in 'n motor klim, kyk sy op, vas in Nicole – en waai! "Ek het net daar plat op die sypaadjie gaan sit. Natuurlik het sy my nie onthou nie . . ."

Die oorgang van danser na aktrise was bietjie van 'n ding. Sy kon 'n verhaal met haar lyf vertel, maar haar stem was 'n ander storie. "Vir lank was ek skrikkerig vir aksente. Dit het gevoel asof daar 'n hele taal tot my lyf se beskikking was, maar nie my stem nie. My stem was baie hoog en ek moes dikwels hoor: Verlaag jou stemregister, moenie bang wees om jou stem te gebruik, om op en af te gaan en al daai dinge nie. Ek het nooit besef watter integrale deel jou stem is van wie



jy is nie. Maar nou kan ek dít doen.” (Maak haar stem laag en donker.) “En dit.” (Hoog en lig.) (Lag.)

As prinses Aurora-Adora in Janice Honeyman se pantomime *Sleeping Beauty* moes sy die eerste keer sing. Sy sing ook in *Cinderella*. Sy trek haar asem in. “Ek doen aanmekeer dinge wat my benoud maak, ek dink ek het ’n fobie om voor mense te sing. Toe ek baie klein was, was ek ’n solo in ’n koor. En ek vergeet my woorde! Daai onnie het my so ’n kyk gegee wat sê: ‘Wat dóén jy?’ Vir jare daarna kon ek nie voor mense sing nie. My ma por gedurig: ‘Ma’ jy moet sing vir die mense’ . . . nou nog as daar kuiergaste is. As sy my in die stort hoor sing: ‘Nou weet ek my dogter is tuis.’”

“Tuis” is Belhar in Kaapstad. Sy is min daar, haar loopbaan maak haar bietjie van ’n *gypsy*. Dan hier vir ’n rol, dan daar vir nog een. In haar motor se bagasiebak is ’n krat met jeans, plat en hoëhakskoene, T-hemde en selfs twee pruie: lank met krullerige en kort met reguit hare: Sy moet vinnig van gedaante kan verwissel as ’n oudisie opduik en ’n sekere voorkoms verg. In die daaglikse handel en wandel hou sy van gemaklik aantrek, maar altyd met iets treffends by. Vanoggend word haar bonkige, wit oorbelle, gekoop op ’n Londense markie, dadelik ’n gesprekspunt. Gee haar egter kans om op die rooi tapyt uit te hang en sy speel met uitrustings en kleure. “Ek hou van vintage-modes, klassieke lyne, sagte kleure. Maar ek skrik ook nie vir *funky* en modern nie.”

Kreatiwiteit, eens ’n manier om te ontsnap, het ’n steunpilaar geword. Op sosiale media gebruik sy kuns en

fotografie as invalshoek. Sy is visueel ingestel, lief vir fotografie, om foto’s te redigeer. En haarself te transformeer vir rolle of foto’s. Aanvanklik was dit net vir die pret. Verlede jaar het sy egter by ’n modelagentskap aangesluit en doen nou advertensiewerk vir TV en die gedrukte media. (Sy was ’n bakker in ’n onlangse Absa-TV-advertensie.) Sosiale media gee haar ook die geleentheid om ’n bewustheid te help kweek van kwessies soos geweld teenoor vroue en geestesgesondheid. Sy was in die tydskrif *Marie Claire* se “naak”-uitgawe, kunstig gedrapeer sodat als aan jou verbeelding oorgelaat word. Met die Suid-Afrikaanse Depressie- en angsgroep (SADAG) as haar gekose liefdadigheidsorganisasie.

Voorsitter van die hip-hop-vereniging, rasielieër op skool . . . Dis dus ’n verrassing dat sy as kind dikwels soos ’n buitestander, so ’n bietjie verwyderd van haar skoolmaats gevoel het. Haar dansery het haar dikwels oorsee geneem, van dié na daai danskompetisie toe: Los Angeles, Griekeland, Rusland . . . en dit als voor sy in graad tien was. Plekke waarvan haar maters maar net kon droom. Dalk was sy ook meer volwasse omdat sy altyd maar geweet het die verwagtinge van haar is so groot. “My ouers was die eerste (en tot vandag toe enigste) van hul familie met tersiêre opleiding. En om hul eie kar te bestuur. Daar is ’n geskiedenis van alkoholisme en mishandeling in die breër familie. Ek was altyd bewus daarvan, hoewel my ouers my en my jongste broer, Paul, daarteen probeer verskans het. Hulle het ons Engelssprekend en middelklas grootgemaak. Ek het die eerste keer alkohol, ’n glas sjampanje,

gedrink toe ek so 19 was. Want daai vrees is in jou vasgelê, dat die geskiedenis homself kan herhaal.”

Haar ouers, Diane en Leonard, het hulself deur harde werk, vasbyt uit hul omstandighede opgehef. (Sy is tans verplegingbestuurder by ’n spesiale kliniek-eenheid by die Tygerberg-hospitaal en hy direkteur van biblioteekdienste in Kaapstad.) Dít en die toestemming om te droom. “Mense sonder baie materiële goed voel dikwels hulle kan nie groot droom nie, maar jy kán en móét. Ekself het ’n gemaklike kindertyd gehad vanweë my ouers se vasberadenheid en ywer. Ek het hulle dopgehou en was nooit bang om die een te wees wat die hardste werk nie.”

Verlede jaar was daar die kans op ’n hoofrol in ’n Hollywood-film met Angelina Jolie en ander groot name. Die keuse was tussen haar en ’n Britse aktrise, twee maande lank is daar gewik, geweeg – en toe kry die ander vrou die rol. Sy gooi haar hande in die lug. “As ek dit gekry het, sou dit alles verander het. My loopbaan laat vlamvat het op ’n manier wat ek my nie eens kan verbeel nie.” Maar sy het haar dadelik weer in haar werk gewerp. Sy het immers altyd geweet harde werk is die belangrikste deel van ’n droom verwesenlik.

Ja, daar is iemand spesiaals. “Ons het op stel ontmoet, maar hang dit nie aan die groot klok nie. Ek sê niks meer nie!” Wenk: Hulle het verliefdes gespeel. ■

*** Al die episodes is vir ’n onbeperkte tyd op Netwerk24 beskikbaar aan intekenare.**

**** *Flatland* begin op 10 April in Ster-Kinekor-teaters draai.**

'n Rusbank wat net
so hard soos jy werk.

Die Sami, waar gehalte en gemak
ontmoet.

2-sitplekbank in Aswan Cement-materiaal.

R7 999



CORICRAFT

Handgemaak vir jou wêreld

KUNSTE HAAR LIEFDE

Van kleins af het sy geweet sy is lief vir die kunste.

Leandry Smith teken, skilder, skryf gedigte en kortverhale. Maar teater- en filmwerk sorg altyd vir 'n adrenalien-inspuiting. Van 'n muis op kleuterskool wat in Frans sing, tot vandag op 13, met vyf flieks (onder meer *Vir die voëls*, *Raaiselkind* en *Susters*) en twee professionele verhoogproduksies agter haar naam. Op stel is sy nuuskierig oor die kamerawerk, -tegnieke en wat almal se werk is. Later vanjaar speel sy in 'n Boereoorlog-drama, *Begron*, waarin sy sterf en vir 'n draaipunt in die flielk sorg. In *Droomdag*, haar eerste flielk op nege, sterf haar ma aan kanker.

Empatie kom maklik vir dié tiener, wat op vyf 'n gidshond in haar eie naam aan die Gidshondvereniging geskenk het. Haar ouer suster, Amory (16), was self al in verskeie produksies en 'n groot steunpilaar. Leandry is in graad agt aan die Afrikaanse Hoër Meisieskool in Pretoria, wat vanjaar honderd jaar oud is. "Jy moet probeer om jou eie, beste mens te wees," glo sy. – Lydia van der Merwe

Grimering en hare Hannes Greyling Effects Hair & Makeup Studio Stilering Natasha Koltzow



FOTO MELISSA MEYER PHOTOGRAPHY



Eksklusief
Wanneer
'n vrou
DEUR
'N

VROU
geteister
word

Of dit nou 'n man of 'n vrou is wat iemand by die werk seksueel teister, dit bly 'n pynlike en moeilike pad om te stap, vertel radio-omroeper Sue Pylar. Hier is haar storie, soos eksklusief aan Suzette Truter vertel

FOTO RINA COETZEE



Sue Pyler

* Om die ander slagoffer en betrokkenes se onthalwe word skuilname gebruik en enige verwysing na wanneer, waar en by watter instelling die seksuele teistering plaasgevind het, weggelaat.

Dit het klein begin. Met 'n kompliment. "Jy't 'n mooi rok aan." En: "Oe, jy't darem so 'n klein lyfie." En later: "Jy't mos gedans, is dit hoe jy jou *figure* behou? Jy's seker baie *flexible*..."

Voor Sue Pyler haar kon kry, het haar senior kollega se opmerkings begin eskaleer:

"So wat sê jou *partner* van jou *flexibility*?"

"Bevredig jou *partner* jou darem?"

En skielik, een oggend: "As jou *partner* jou nie gisteraand bevredig het nie, moet jy net een aand saam met my deurbring, dan wys ek vir jou wat om te doen..."

Altyd onder luide gelag van kollegas.

Onlangs kyk Sue die fliek *Bombshell* wat die verhaal vertel van TV-ankervrou Gretchen Carlson wat Fox News-baas Roger Ailes vir seksuele teistering gedagvaar het. >



< En soos die krediete oor die skerm rol, besef sy: “Dis my storie dié. Ek wil dit met ander deel.”

Seksuele teistering in die werkplek het soveel nuanses – sy wil vroue bewus maak daarvan, verduidelik Sue. “En dis nie net mans wat hulle daaraan skuldig maak nie ... ’n vrou het dit aan my gedoen.”

Die opmerkings het elke keer net so bietjie meer suggestief geraak, die lyne elke keer net effens meer ge-blur

Sue

Toe sy haar prokureur-vriendin vertel dat sy ’n klag van seksuele teistering teen ’n senior persoon, Bertha Kriel*, wil indien, is sy gewaarsku: “Is jy gereed om ge-grind te word? Want jy gaan soos die skuldige party voel. Dis hoe sulke sake uitspeel.”

Sue wás gereed. Sy wou dit doen. Nie soseer vir haarself nie, maar veral vir ’n jonger kollega wat daagliks uitgelewer was aan die vrou se teistering.

Letterlik enkele ure voordat die interne tugverhoor teen haar sou begin, het Bertha Kriel bedank met onmiddellike ingang. ’n Enorme verligting vir Sue, hoewel sy verras was oor van haar kollegas – mans én vroue – se reaksie.

“Party het my kwalik geneem; selfs gevra hoe ek iemand se werk op die spel kan plaas oor my eie *insecurities*. Dít komend van mense wat elke dag getuies van haar gedrag was.”

Bertha se opmerkings teenoor Sue was altyd ten aanhore van almal op kantoor, wat oënskynlik haar “grappies” geniet het. Soms sou sy dit sommer so oor twee lessenaars na haar skreeu.

Ander kere sou sy na haar toe stap: “Sjoe, jy het so ’n dun middeltjie. Kan ek my hande om jou middeltjie sit?”

As dit ’n man was, het die rooi ligte begin flikker, maar omdat dit ’n vrou is, staan jy nou maar verleë daar terwyl iemand wat jou senior is, jou middel “meet” en almal op kantoor daaroor lag.

Die opmerkings het elke keer net so bietjie meer suggestief geraak, die lyne elke keer net effens meer ge-blur, vertel Sue.

“Dis moeilik om te peil. As jy vir my sê ek het ’n mooi bra aan, is dit ’n kompliment van een vrou vir ’n ander een, of het jy pas ’n lyn by die werk oorgesteek? Sy was my senior, ons het nie ’n persoonlike verhouding of vriendskap gehad nie.”

Sue het al hoe meer ongemaklik gevoel. “Ek het soms nie geweet waar om my kop in te druk nie. Almal het gelag omdat ek niks gesê het nie, maar hoe moes ek reageer?”

Vir iemand wat van kleins af haar sê kon sê – sy is steeds die enigste ATKV-redenaarskampioen wat gewen het in al drie kategorieë: beste redenaar, beste onvoorbereide toespraak en beste taalgebruik – was dit eintlik ondenkbaar om “sprakeloos en sonder ’n *comeback*” te wees.

“Maar ek was die nuweling op kantoor, ek het nie die werkkultuur geken nie en my kollegas se reaksie het dit duidelik gemaak dis hoe dinge daar gedoen word. Dit was die norm. Die mense wat nie [vir die ‘grappies’] gelag het nie, het gemaak asof hulle dit nie gehoor het nie.”

Dis soos die toneel in *Bombshell* toe Ailes vir ’n potensiële werknemer sê sy moet in die rondte draai sodat hy haar bene kan sien. En toe sy vra hoekom, sê hy: “Want dis hoe dit hier werk.”

“Een of twee keer het Ben*, ons grootbaas, vir Bertha, ’n goeie vriendin van hom, vermaan: ‘Nee, nou gaan jy darem bietjie ver’, maar dan het sy dit laggend afgemaak met ’n: ‘Ja man, oukei’,” vertel Sue.

Volgens haar het sy geswyg, eerder as om kapsie te maak, want “jy word grootgemaak om te luister na ’n gesagsfiguur”. En sy was so opgewonde om ’n voet in die deur te kry. “Dit was ’n kans om waardevolle ervaring op te doen. Bertha was boonop goed in haar werk. My toekoms was in ’n groot mate in haar hande. As vryskut sou ek tweede kom as ek iets sou sê, môre is daar iemand anders om jou te vervang,” verduidelik sy.

Sy het ook ander kontrakwerk gedoen en was net sekere dae op kantoor. Op ’n dag het Bertha haar skielik met drukkie begin verwelkom. Sy het nie ’n kans laat verbygaan om haar só te kom “groet” nie. Eers was dit net ’n klein drukkie, toe het die omhelsings al hoe stywer geraak, totdat dit later soos ’n mini-rugmassering gevoel het.

Sue het haar begin vermy. “Ek het kontak met haar tot die minimum beperk, en huis toe gegaan sodra my werk klaar was.”

In daardie tyd het Sue bewus geraak van Karla*, “nog jonger en kleiner as ek”, wat ook in Bertha se visier was.

“Sy het duidelik net jong, petite vroue geteiken. Ek het haar nooit so sien optree teenoor ouer kollegas nie. Karla was elke dag uitgelewer aan haar. Bertha sou by haar lessenaar agter haar staan en haar skouers vryf terwyl hulle praat. Karla se lyftaal was so ongemaklik, sy het amper gevries daar gesit. Ek het eenkeer gesien hoe Bertha in haar hand vir haar ‘wys’ wat sy aan haarself kan doen.”

Sue het besluit tot hiertoe en nie verder nie. “Iemand moes iets doen. Ek het geweet Karla kon weens haar persoonlike omstandighede nie bekostig om iets te sê en die risiko loop om haar werk te verloor nie.”

Sue het ammunisie benodig om ’n klag by die mensehulpbronaafdeling in te dien, anders sou dit in “’n situasie van hy sê, sy sê” ontaard. Ná ’n private koffie-afspraak met Karla het Karla ingestem om in camera te getuig. Sue het ook twee manskollegas in haar vertroue geneem wat bereid was om te getuig.

Twee dae nadat sy met haar prokureur gekonsulteer het, het Sue onverwags die bewys gekry wat sy nodig gehad het.

Bertha moes haar namens Ben na ’n dringende vergadering met die mensehulpbronaafdeling vergesel. “Op pad het sy die gewone innuendo’s kwytergemaak, maar ek het net my skouers opgehaal, ek was onrustig oor wat die doel van die vergadering was wat Ben aangevra het – en nou was hy nie eens daar nie.” Daar gekom, was die personeel in die afdeling onbewus daarvan dat iets geskeduleer is. Sue se intuïsie het vir haar gesê iets is nie reg nie, en sy het haar selfoon se stemopnemer aangeskakel om die vergadering op te neem.

Terwyl hulle voor die kantoor vir Ben gewag het, het sy die deurslaggewende bewys vasgevang.

Doodse stilte vir 90 sekondes.

Dan sê Bertha: “Ek hou van jou skoene.”

Sue, beleefd: “Dankie.”

Bertha: “*I would f_k you just with your shoes on.*”

Sue se “verstand het gaan stilstaan” toe sy dit hoor.

Maar minute later is hulle ingeroep vir die vergadering, waar hulle ingelig is dat van die nuwelinge se kontrakte beëindig is – Sue s’n inkluis.

Al was sy haar werk kwyte, wou Sue met die klag voortgaan. Die personeel in die mensehulpbronaafdeling se oë het gerek toe sy sê dis ’n vrou – hulle het nog nooit so ’n saak hanteer nie. Ben het “borrels gehap soos ’n vis buite water” en ontken dat hy bewus was van ontoepaslike gedrag.

Bertha is geskors, hangende ’n ondersoek.

Die volgende twee weke, totdat die tugverhoor sou begin, was van die moeilikste tye in haar lewe, vertel Sue.

“Ek moes steeds elke dag met my ander werk voortgaan, maar binne my het dit gebreek. Daar het ’n stryd in my gewoed: Doen ek die regte ding? Doen ek dit om die regte redes? Wil ek voortgaan nou dat ek nie meer daar werk nie? Ek het nog nooit so baie na die Bybel gegryp vir antwoorde nie.”

Die groot vraag was of al dié trauma die moeite werd was. Uiteindelik het sy besluit dat sy moet voortgaan – ter wille van Karla, wat steeds daar gewerk het. Al het die sessies met die mensehulpbronaafdeling haar na aan trane gehad – “en ek is glad nie ’n huiler nie”. Sy is met vroeë gepeper, asof sy die een is wat iets verkeerd gedoen het. Haar reaksies is met ’n vergrootglas bekyk.

“My prokureur het my op sulke vroeë voorberei, maar dit het dit steeds nie makliker gemaak nie. Hoekom het jy dit nou eers aangemeld? Wanneer het dit begin? Wat het jou ongemaklik gemaak? Hoekom? Wat was jou reaksie? Het jy vir haar gesê? Het jy vir haar baas gesê? Hoekom het jy haar laat begaan? Het jy saamgelag? Hoekom?”

Haar sielkundige – ook ’n vrou – het haar vir die verhoor voorberei. “Vir iemand wat nog nooit deur so iets is nie, was al die inligting oorweldigend – hoe ek moet sit, asemhaal, aantrek, praat, vroeë beantwoord . . .”

Sy het die aand voor die verhoor sommerkoud aan die huil geraak. “Ek het vir myself gesê ek moet nou sterk wees. My ma het my ook geleer as jy iets aanpak, dan druk jy deur tot die einde.”

Die volgende oggend was Sue al so te sê op pad toe sy ingelig word oor Bertha se bedanking. Die saak is uitgegooi. “Daar was niks wat hulle verder kon doen nie.”

Al was die ervaring traumaties, is Sue nie spyt dat sy ’n klag ingedien het nie. Sy sal dit weer doen. Dit het haar oë oopgemaak vir hoe mense elke dag daardie lyn oorskry, hoe vinnig mense op hul manier gemaklik raak met jou, al is jy nie noodwendig gemaklik daarmee nie.

Ek het [voor die verhoor] vir myself gesê ek moet nou sterk wees. My ma het my ook geleer as jy iets aanpak, dan druk jy deur

Sue

Sy is bly sy het uitgehou om bewyse te kry. “Sonder die bewyse sou ek lankal gebreek het. Hiermee sê ek beslis nie almal moet opnames maak nie, maar hou dagboek as iemand se gedrag by die werk jou ongemaklik maak.

“Mense moenie nou bang wees om komplimente te gee nie – enigiemand waardeur ’n opreg bedoelde kompliment – maar as iets nie eg voel nie, as dit voel asof dit iets versteek, asof die persoon bybedoelings het, en as hy of sy daarmee áánhou, moet jy op jou hoede wees.”

Ek was die eerste vrou wat geskreeu het. Ek weet nie hoekom dit mense so gepla het nie. Ek het intussen baie ander goed gedoen, maar dít was die een ding wat vir mense uitgestaan het. Nou weet mense hopelik dis net een uit 'n spektrum van emosies wat ek wou oordra. Angry vrou was nie populêr by Afrikaanse mense nie.

Karen Zoid in gesprek met Willemien Brümmer op Netwerk24 (netwerk24.com)

Foto Getty Images/Gallo Images



VROUE EN WOEDE

Die goed & kwaad

Om kwaad te word en daaraan uiting te gee, is nie goed nie, word vroue van die wieg af geleer. Maar om altyd op te krop kan jou siek en depressief maak. Hoe nou?

DEUR LYDIA VAN DER MERWE

Haar ma se wit-en-goue trou-breekware is net by spesiale okkasies uitgehaal. Op dié dag het sy egter op die stoep gestaan en dit een vir een deur die lug laat sing. Doelgerig, sonder om 'n geluid te uiter. Toe net 'n hopie stukkende porselein oorbly, het sy omgedraai, die huis binnegestap en doodgewoon vir haar vyftienjarige dogter gevra: Hoe was jou dag?

“As kind het ek geleer woede is 'n emosie wat jy liefste nie 'n stem gee nie,” skryf Soraya Chemaly in *Rage Becomes Her: The Power of Women's Anger* (Atria Books, 2018). Dié Amerikaner gooi nie borde nie, sy gooi woorde.

Dalk laat net die idee aan kwaad word jou ongemaklik voel. Jy verloor nooit jou humeur nie. Jy raak hartseer, ja, stort emmers vol tranes, ja. Maar nie kwaad nie. Die kere wat jy jou humeur in die openbaar verloor het, kan jy op die helfte van een hand aftik. >



Woede bedreig verhoudings, veiligheid en rus Sophia Kapp

< Jou gesig het rooi geword, jou kake was opmekaar geklem, jou hart het galop. En toe het jy ontplof, soos 'n aartappel wat te lank in die mikrogolfoond gestoom het. Dit was nie 'n mooi gesig nie. Wat moet die mense dink? Jy voel van voor af selfbewus daaroor.

“Veral in die (wit) Afrikaanse kultuur word vroue geleer woede is 'n slegte ding. Daar kan niks goeds van kom nie. Die ideaal van vroulikheid wat ons moet nastreef (moeder, versorger), is heeltemal onversoenbaar met uitings van woede,” sê dr. Azille Coetzee, skrywer van *In my vel: 'n Reis* (Tafelberg-Uitgewers, 2019) en 'n genoot by die leerstoel in genderpolitiek aan die Universiteit Stellenbosch.

Nog 'n skrywer, Sophia Kapp (*Kantelpunt: Hipomnemata van 'n konvensionele, middeljarige, wit, Afrikaanse vrou*, Lapa, 2018), sien dit só: “'n Vrou se belangrikste taak is om te koester en geborgenheid te bied. Ons bou verhoudings. Ons beskerm kinders. Ons skep veilige hawens waar ons gesinne en ons families tot ruste kom. Ons kla nie daaroor nie, dis lekker en vervullend, maar dit beteken as ons optree op 'n manier wat nie by die primêre taak pas nie, word ons skeef aangekyk. Woede bedreig verhoudings, veiligheid en rus, dit bedreig die mense om ons se geborgenheid en dit verwag en vereis verandering. Juis daarom word vroue wat hul woede uitdruk baiekeer as onvroulik beskou, selfs deur ander vroue. Dikwels veral deur ander vroue, want as jy ‘tradisionele’ opvattinge oor vroulikheid uitdaag, daag jy ander vroue se opvattinge oor hul plig en plek in die samelewing uit, en daarmee is min mense gemaklik.”

Dis iets wat vroue reeds kleintyd op allerhande maniere leer: Hoe “onaantreklik” woede ons maak, gaan dr. Coetzee voort. Die laaste ding wat jy wil doen, is om te “aggressief”, sterk of wilskragtig voor te kom. “Daarom probeer ons kalm bly, nie ons stem verhef in die openbaar nie. Wanneer ons baie kwaad voel, druk ons dit dikwels eerder as ‘frustrasie’ of ‘ontsteldheid’ uit. Mans, daarenteen, se krag en plofbaarheid is aantreklik en aanvaarbaar.”

Nou is dit in alle kulture só dat vroue hul plek moet ken. Hoe dit uitgedruk word, kan egter verskil. “In Venda moet

HÓÉ RAAK JY KWAAD?

Jy is kwaad? Welkom op die aardbol, sê dr. Karen van Niekerk, voorligtingsielkundige van Pretoria.

“**Woede is soos enige ander emosie – normaal.** Dis 'n oorlewingsmeganisme, 'n rooi verkeerslig dat daar 'n bedreiging is en jy moet veg of vlug. Maar daar is nog 'n rede: Jy ervaar iets as **onregverdig** – teenoor jou, ander en/of die samelewing. In die moderne tyd is laasgenoemde meer dikwels die oorsaak van ons argwaan.” En die lewe is nou eenmaal nie regverdig nie.

Ons moet van gender-stereotipering wegkom, ja. Dis onbillik om te sê jy mag nie kwaad word nie. Moenie jou woede probeer verander, paai en opkrop nie, **jy raak dan waarskynlik net kwater.** Maar weet dat jy 'n keuse het hóé jy dit uitdruk. Nou is jy dalk 'n vuurvreter; of sagte siel. En dis oukei. Nie almal is 'n Jeanne d'Arc wat met perd en lans teen die wêreld se onregverdighede veg nie. Nie almal kan die grimmigheid met 'n sagte woord wegkeer nie.

“Praat jy met tien vroue, gaan jy waarskynlik tien verskillende antwoorde kry oor wat 'n aanvaarbare manier is om van jou woede ontslae te raak,” sê dr. Van Niekerk. “Wisselend tussen twee uiterstes. Die een: ‘Vroue is sagter, dis nie *ladylike* om te wys jy is kwaad nie.’ Die ander: ‘Jy brul jou argwaan hard en duidelik uit.’” Onthou egter die lewe is selde wit of swart. **Die antwoord lê dalk binne die talle grys skakerings.**

Ontplof jy dus soos 'n klapper omdat jy as vrou mag kwaad word? Dis 'n wanpersepsie dat jy só van jou woede ontslae moet raak, volgens dr. Van Niekerk. Dikwels maak dit jou net nog meer die josie in en dinge nie noodwendig beter nie. Doen jy dit gereeld, kan dit boonop **ongesond op lang termyn** wees. Maar as daai adrenalien begin pomp, soek dit 'n uitlaatklep: Jy wil iemand nou op die daad klap, of lelik slegsê. Punt is, wat is jou doelwit: Wil jy brûe bou? Gaan jy jouself te na kom met hoe jy daaraan uiting gee?

Raak op 'n **konstruktiewe** manier van daardie energie ontslae, binne die raamwerk van die bepaalde situasie, sê sy. Dink rasioneel wat die beste optrede vir 'n wen-wen-situasie is. Soms moet jy maar jou mond hou. Om uit te bars kan jou dalk in 'n verleentheid stel, jy kan jou naam met 'n plank slaan en net die teenoorgestelde regkry as wat jy wil. Dan is dit beter om te gaan draf tot jou tong uithang. Of in jou joernaal stoom af te blaas. By jou terapeut af te pak. Jy kan selfs by 'n aktiviste-groep aansluit om te velde te trek teen wat jy as onregverdig beleef. In 'n ander konteks weer moet jy dalk juis jou stem dik maak, durf jy nie wegstam nie.

En as jy die dag ontplof? Laat dit skouspelagtig wees. Dit het vir Charlize Theron Hollywood se deure laat oopswaai.

'n vrou op haar sy gaan lê as 'n man die vertrek binnestap. In die Westerse kultuur, weer, moet sy *ladylike* optree,” volgens prof. Amanda Gouws van die departement politieke wetenskap aan die Universiteit Stellenbosch.

Moenie háár 'n *lady* noem nie. “Dis 'n beperkende idee van 'n sekere tipe vroulikheid: Jy ken jou plek, vra nie vrae nie, word nie kwaad nie ...”

Geduldig, gedienstig, gedwee ... Dit het plek gemaak vir 'n magtige dreuning. “Die laaste jare is vroue se woede op die voorgrond in die wêreldnuus.

Die #MeToo-beweging is 'n globale, kollektiewe uiting daarvan. Toe Serena Williams in 2018 briesend kwaad vir die skeidsregter op die tennisbaan word, het dit wêreldwyd aanleiding gegee tot debatte oor vroue se woede. In Amerika en Engeland verskyn in 2018 vyf boeke oor die onderwerp (deur onder andere Rebecca Traister en Soraya Chemaly),” sê dr. Coetzee.

Hoekom al die aandag aan vroue se woede? En nie die woede van mans, of mense oor die algemeen nie? Studies wys daar is nie juis 'n verskil in die hoeveelheid en intensiteit van mans en vroue se woede nie. Mars word nie bevolk deur kortgebakerde, aggressiewe mans en Venus deur verdraagsame, vredeliewende vroue nie. (Vroue is wel meer geneig om hul aggressie op indirekte maniere uit te druk: soos onttrekking, skinder en huil; mans deur fisieke geweld te gebruik.) Dis die samelewing se reaksie daarop wat verskil. “Wanneer jy in die openbaar uiting aan jou woede gee, vereis jy dat mense luister,” volgens dr. Coetzee. Dit impliseer jy dink jy het 'n sê oor hoe dinge werk, dat jy verandering kan eis. Dis iets wat die samelewing tot dusver meestal net mans gun. Wanneer 'n man kwaad word, 'n *scene* maak, neem die samelewing dit ernstig op. Ons neem aan hy is besig om op 'n rasionele manier te reageer op die wêreld, ons bewonder sy krag en die manier waarop hy omgee. Uiter 'n vrou, daarenteen, haar woede in die openbaar, is die samelewing gou om dit af te wys. Daar is 'n reeks stereotipes waarmee ons dit doen: sy is histeries, of skril, irrasioneel, hormonaal, mal.”

Kortom: As 'n vrou kwaad is, is sy ooremosioneel. 'n Man se woede? Geregverdig en nodig. Daar bestaan wel beperkte kontekste waarin ons soms bereid is

om vroue se woede ernstig op te neem, byvoorbeeld in haar rol as moeder, sê Chemaly. Dr. Coetzee beaam dit: “Moederskap is 'n veld waar ons haar gesag aanvaar. Maar asseblief tog nie by die werk, in die kerk of 'n politieke debat by 'n braai nie.”

As mans maar weet hoe dikwels vroue gevul is met witwarm woede wanneer ons huil, sal hulle verstom wees, sê Chemaly in 'n aanlyn TED Talks-video. “Ons [vroue] het die vermoë verloor om fisieke veranderinge raak te sien wat op woede dui. En dit maak ons siek. Onderdrukte woede speel 'n rol by 'n klomp toestande wat as ‘vrouesiektes’ afgemaak word. Hoër vlakke van chroniese pyn, outo-immuunsiektes, eetversteurings, depressie, angs, selfverminking. Dit affekteer ons immuun- en hartvatstelsel ...” Navorsing is duidelik: Om “oop” te wees vir al jou emosies is goed vir jou. Tog word vroue van die wieg af gesosialiseer om hul woede te onderdruk en onderdanig op te tree. Seuns om hul hartseer weg te vee en “sterk” te wees, volgens haar.

Maar sekerlik behoort die idee van die onderdanige vrou tot 'n ouer generasie? En duld 'n jonger geslag vroue dit nie meer nie. Prof. Gouws kom egter steeds studente teë met die argaïese opvatting dat die man die hoof van die huis is.

“Daardie idee is nog baie sterk by meisies uit konserwatiewe Afrikaanse huise ingebed.”

Hoe kan ons eeue se sosialisering oorkom, om nie te praat van ander se negatiewe reaksie op ons woede nie? Dis inderdaad baie moeilik om die kulturele druk ongedaan te maak, volgens dr. Coetzee.

“Ons kan begin by hoe ons ons kinders grootmaak. Eerder as om ons dogters te leer daar is niks belangriker as om mooi, *likeable* en aangenaam te wees nie, kan ons 'n sin vir geregtigheid en regverdigheid by hulle kweek. Hulle leer om hul instink te vertrou en op te staan vir hulself en ander. Nes ons vir ons seuns leer.”

En Chemaly sê: “Ons is so besig om meisies te leer om *likeable* te wees, dat ons vergeet om hulle te leer dat hulle gerespekteer behoort te word.” ■

KONTAK

■ Dr. Karen van Niekerk
012 460 4465,
therapy@karenniekerk.co.za,
karenniekerk.co.za

Ons leer van kleintyd hoe 'onaantreklik' woede ons maak dr. Azille Coetzee



Die Netwerk24-blitskomedie *Op en Af** is 'n blik op drie paartjies se lewe en hul persoonlike 'oppe' en 'affe'. Baie om voor te lag, maar ook te leer. Daar is die versugting na 'n baba, 'n huwelik sonder fut en geld as basis vir 'n gelukkige getroude lewe. **Lydia van der Merwe** praat met kenners en kry die antwoorde

Nicole Fortuin en
Marlo Minnaar



3 DILEMMAS

Die huwelik se

Klein (en groter) jakkalsies



'N LEË BABAWIEGIE

DILEMMA Charlie en Ilse Daniels (Marlo Minnaar en Nicole Fortuin) is pasgetroud en smoorverlief. 'n Baba is hul droom, maar dan begin die stryd. Die wiegie wat leeg bly, vang baie paartjies onkant. Hulle hanteer stres verskillend, die een is dalk meer sensitief, meer in sak en as, en dit plaas ekstra druk op 'n reeds moeilike situasie. Hoe stap julle dié pad en kom heel (en steeds getroud) anderkant uit?

Mandy Rodrigues,
kliniese sielkundige van
Johannesburg wat op
onvrugbaarheid fokus

Julle stem saam: Die tyd is ryp om met 'n gesin te begin en julle bêre die kontrasepsie. Jul liefdeslewe is goed en julle glo naïef julle gaan sommer vinnig swanger raak. Maar die maande gaan verby en die swangerskaptoets bly negatief. Jy begin let op jou siklus en doen navorsing oor wanneer die vrugbaarste tyd van die maand is. Julle kan nie wag om mekaar in die rol van ma of pa te sien nie.

Dan tree ontnugtering in. Aanvanklik bekyk julle jul gewoontes onder die vergrootglas en doen alles in jul vermoë om jul kans op swangerskap te verbeter. Maar irritasie begin knaag, byvoorbeeld vir mekaar se goed bedoelde raad. Oral is boonop emosionele slaggate, soos 'n vriendin wat aankondig sy is swanger, wat jou aan die leë wiegie herinner. Dit alles het 'n negatiewe uitwerking op jul intimiteit. Jy begin seks beplan, dit raak

roetine en alle spontaneïteit verdwyn. Dit raak 'n middel tot 'n doel – om 'n baba te verwek. Elke maand word jou hoop opnuut verpletter en jy begin intimiteit koppel aan teleurstelling. Jou man raak geïrriteerd omdat jou hele lewe wentel om een ding: Om swanger te raak. Skuldgevoelens en skaamte sluip in en julle begin mekaar blameer – sonder enige feite. Jy stel eerste voor julle besoek 'n spesialis. Hy is dalk nog nie gereed daarvoor nie en bekommerd oor wat dit gaan kos. 'n Besoek aan 'n spesialis beteken egter nie noodwendig in vitro-bevrugting en duur mediese behandeling nie. 'n Eenvoudige laparoskopie (minimale-toegangchirurgie) is dalk voldoende om die probleem op te los. En dis tog beter as maand ná maand se wag en emosionele uitmergeling.

Wanneer julle uiteindelik 'n spesialis besoek, het julle reeds 'n pad geloop. My ervaring is dat vroue meer geneig is om ondersteuning en vertroueling te soek, terwyl mans nie graag deel nie. Hy hanteer dinge deur te kompartementaliseer. Sport, stokperdjies, werk, sosialisering en gesin is apart in sy brein georden. By vroue is

alles weer inmekaargevleg. Die feit dat jy nie 'n baba kan hê nie, het 'n effek op al daardie dinge en jy sukkel om dit te skei.

Julle pak die vrugbaarheids-behandeling aanvanklik as 'n span aan. Maar raak mettertyd ontnugter omdat dit nie vrugte afwerp nie. Jy wil aanmekaar praat oor die pad vorentoe. Hy vermy dit en kan selfs onttrek. Die huwelik begin wankel as julle apart probeer om dinge te verwerk: Jy praat met vertroueling en hy kom dalk later huis toe en raak angstig oor wat daar wag. Dís wat uiteindelik tot 'n egskeiding kan lei. En nié omdat die een die ander nie 'n baba kan gee nie.

Vroue is meer geneig om vir berading te gaan en advies te soek oor hoe om kop bo water te hou. Mans is meer rationeel, pragmaties en soek maniere om die probleem op te los, nou! Berading beteken nie noodwendig daar is 'n probleem met die huwelik nie. Dit kan hom wel help om jou beter te verstaan en jou stryd beter te hanteer, terwyl julle met 'n plan vorendag kom wat vir albei aanvaarbaar is.

Besoek: mandyrodriques.com

Lees ook op bl. 30 meer oor Nicole Fortuin.

LIEFDE KOM IN VERSKILLENDE PAKKIES

DILEMMA Frans du Plessis (Neels van Jaarsveld) is 'n ghoeie op die aandelemark. Mense wonder altyd of sy vrou, Leandé (Nadia Valvekens), vir liefde of geld getrou het. Liefde is tradisioneel die grondslag van die huwelik – die basis waarop 'n paartjie hul lewe vorentoe beplan en bou. Maar is dit ál werkbare fondament? Is dit verkeerd om vir geld te trou? Met wedydse begrip, maar die emosionele belegging kleiner.

James de Villiers,
sielkundige en
hipnoterapeut van
Kaapstad

Sowat 44,4% van mense wat in 2016 geskei het, het dit binne die eerste tien jaar gedoen, volgens Statistieke Suid-Afrika. Die redes hiervoor is kompleks. Die romantiese liefde van Eros, die Griekse god van vrugbaarheid, verteenwoordig seksuele passie en begeerte. Later het die Grieke daaraan gedink as irrasionele liefde, malligheid, want jy verloor beheer (*fall madly in love*). Dis 'n lekker gevoel, maar hou nie lank nie. Kort voor lank het julle 'n verbintenis en dan begin die oppe en affe. Julle verskil en sit vas. Die rede? Jy raak verlief op iemand wat ooreenkom met 'n (meestal onbewuste) prentjie in jou kop. 'n Prentjie wat te doen het met albei jou ouers se positiewe én negatiewe eienskappe. Asook jou persepsie en ervaring van liefde in jou kinderjare en die positiewe en negatiewe emosies wat dit by jou ontlok het.

Jou ouers het elkeen hul eie liefdestaal en jy ontdek ook joune. Daar is

verskillende liefdestale. Sommige mense wys hul liefde deur praktiese dade van diens en versorging, fisiek of finansiële. Ander mense voel geliefd en gewaardeer as hulle geskenke ontvang. Die probleem is nie die liefdestaal as sodanig nie. Leandé se (moontlike) behoefte aan finansiële sekuriteit is nie noodwendig materialisme nie. Die probleem is wanneer een liefdestaal alles raak. Dan raak mense rigied en manipulerend. “As jy regtig vir my lief is, sal jy . . .”

Aan die begin van die verhouding voel julle baie aangetrokke tot mekaar. Dit oorheers die negatiewe emosies van jou prentjie uit die verlede. Maar tussen sowat 35 tot 50 jaar begin ander aspekte van jou persoonlikheid ontwikkel. Die negatiewe ervarings van jou verlede, jou onvervulde behoeftes en onderdrukte emosies begin na vore kom. Dit wat jou na jou maat aangetrek het, is nie meer genoeg nie. Jy soek meer. As jou liefdestaal is om geskenke en materiële sekuriteit te ontvang, begin jy kla omdat jou maat nie met jou oor sy emosies gesels nie – net heeldag werk en jou emosioneel afskeep. Jy verwag onbewustelik dat jou maat nou moet opmaak vir jou kindertrauma en onvervulde behoeftes.

Romantiese liefde is dus nie volhoubaar

en genoeg nie. Ander vorme van liefde moet ook ontwikkel word. Geen verhouding tussen twee mense kan in al die soorte liefde voorsien nie. In Grieks is daar nog ses tipes. [Waarunder vriendskaplike en onbaatsugtige liefde, die liefde vir 'n kind.] Noodsaaklik ook gesonde selfliefde. As jy nie jouself liefhet nie, eis jy liefde van jou maat, familie en vriende. Sukkel jy met selfliefde, besoek 'n sielkundige saam met wie jy jouself kan ontdek en jou met jou wonde uit die verlede kan help. Respekteer en aanvaar jou maat onvoorwaardelik as mens. Betoon geduld en verdraagsaamheid en gaan kompromieë aan. Fokus op jou liefdesverhouding met jou kinders. Bring tyd deur saam met jou vriende wat jou aanvaar soos jy is. So nou en dan moet jy ook net spontaan kuier, dans en plesier met jou vriende en kinders hê.

**Kontak: 021 559 6400,
jamesdv@iafrica.com**

Nadia
Valvekens en
Neels van
Jaarsveld



Quanita Adams
en Charlton
George



**Dr. Elmar Mulder
Craig**, seksuoloog en
verhoudingskenner van
Pretoria

Evalueer die verhouding: Wat sou julle die graagste in jul verhouding wou verander, en hoe? Skryf jul doelwitte neer. Is dit prakties en haalbaar? Doen saam iets wat vir julle albei lekker is. Veral mans kla dikwels hulle weet nie wat hul vrou eintlik van hulle verwag nie. Praat dus oor die verhouding: konflik, seks, finansies, skoonfamilie en rolle. Besluit wat julle aan die tekortkominge gaan doen. Stel 'n balansstaat op en fokus op al die positiewe dinge. Dink terug aan die tyd toe julle nog uitgegaan het, hoekom julle op mekaar verlief geraak het.

Prikkel sy/haar jagtersinstink: Verbeeld jou jy's enkellopend en jou maat die een wat jy tot elke prys wil hê. Wees net so subtiel soos destyds toe julle

doelbewus iets onvoorspelbaars, soos om jou arms van agter om sy/haar lyf te sit.

Verander jou styl: 'n Radikale verandering aan jou voorkoms is nie nodig nie – veral 'n vrou kan dit subtiel doen. Verander soms jou haarkleur en haarstyl en speel met ander klere as wat jy gewoonlik dra.

Doen die onverwagte: Probeer soms soos die ander geslag doen en dink. Koop vir hom twee rugbykaartjies vir 'n belangrike rugbytoets. Gee haar 'n geskenkbewys vir 'n massering. Deel mekaar se belangstellings, en wys jy gee om deur iets saam met jou maat te doen wat jy nooit vantevore gedoen het nie. Gun mekaar ook alleentyd en wys julle vertrou mekaar.

Wys jy stel belang: Jul beroepe verskil dalk hemelsbreed, en jy verstaan nie altyd alles wat jou maat van agt tot vyf doen nie, maar wys jy stel belang. Vra mekaar uit oor die dag, gee erkenning vir prestasies en ondersteun mekaar.

Werk aan gesamentlike én afsonderlike groei: Al word jy op jou troudag deel van 'n huweliks-vennootskap, bly jy 'n individu. Jy is

uitgegaan het. Laat hom/haar wonder en kopkrap. Doen soms

geregtig op jou eie belangstellings en stokperdjies, mits dit nie ten koste van jul verhouding is nie. Dis die manier waarop jy nuwe idees en energie in die verhouding kan bring. Wees egter ook deel van mekaar se wêreld. Julle moet altyd die vrymoedigheid hê om met mekaar oor jul probleme te praat. Solank julle mekaar se beste vriende en vertrouelinge bly, sal dit nie nodig wees om dit elders te soek nie.

Identifiseer jou verwagtinge:

Wat is jou verwagtinge van die verhouding? Bekyk jou behoeftes krities en vra jouself af of dit realisties is. Ons is soms geneig om deur 'n rooskleurige bril na verhoudings te kyk en 'n droombeeld van die "perfekte" een te hê. 'n Gelukkige huwelik beteken ook om sonder grimering met deurmekaar hare wakker te word en die asblik te moet uitdra.

Beplan 'n erotiese verrassing:

Dis een van die opwindendste maniere om jul sekslewe weer woema te gee. Gee jou kreatiwiteit vrye teuels.

Elmari is beskikbaar vir praatjies en seminare. Besoek: elmaricraig.co.za.

* *Op en Af*, waarvan elke episode vyf minute lank is, is eksklusief vir Netwerk24-intekenare beskikbaar. 'n Nuwe episode word elke weeksdag gelaai. Dit kan ook in omnibusse van 10 episodes elk gekyk word.

Kuns *dinner-*



Om tuis te onthaal is 'n *trend*, veral onder millienniërs. Byna soos van ouds. En hulle maak daarvan 'n hele okkasie – van hoe die tafel gedek tot wie genooi word

DEUR RIETTE RUST

Tafelstilerig Herman
Lensing Foto's Donna Lewis,
Getty Images/Gallo Images

van 'n goeie paartie



Klaargaar kos, Uber Eats, wegneem-etes, kitskos. Dis die era waarin ons leef. Maar onthaal, sal ons onthaal. En dit met 'n *sense of occasion*. Of jy bloedjonk of ouer is.

Dis veral onder millienniers 'n tendens, sê Aleit Swanepoel, stigter van The Aleit Group wat geleenthede beplan. Hy's ook 'n TV-aanbieder. Selfs millienniers wat nog by hul ouers woon, onthaal daar, sê hy. "Dit gaan oor sosialisering, intimiteit en gehaltetyd met vriende. Jy kan selfs sê nostalgie herleef." Soos Monica van der Walt, SARIE se skoonheidsredakteur, wat gereeld onthaal, dit stel: "Ervarings gedeel is meer waardevol as besittings."

"Nie almal wil buitendien in klubs of kroeë rondhang nie," sê Maret Steyn, 'n student van Kaapstad. "Tuiskos is boonop goedkoper as uiteet."

Sommige onthalers het kostemas, ander reis oorsee en kry inspirasie, en dan is daar dié wat met min geld en kreatiwiteit wondere verrig. Monica het sommer drie Kersetes gehou. >



< Millienniers dek tafel met flair, soek hul ses tot tien gaste met die hand uit en maak dikwels fynproewerkos. Die onthaal-*trend* het selfs 'n nuwe afdeling: interaktiewe kook. Almal maak dan saam kos. Of bring 'n tuisgemaakte gereg.

Gaste word dikwels gekies omdat hul persoonlikhede en beroepe by mekaar aansluit. Aleit stem saam, maar vertel dat hy al op 'n partytjie was waar die gaste op die oog af nie pasmaats was nie. "Ons het van mekaar se leefwyses en beroepe geleer. Dit was fantasties!"

Monica en haar man, Francois, kies hul gaste volgens kosvoorkeure en "wie lekker saam met wie kuier". Die afgelope Kerstyd was 'n "mini-projek". Hul tiensitplektafel was te klein en drie gastelyse is opgestel. Ons wou graag "vir goeie vriende op 'n manier dankie sê vir 'n lekker jaar met goeie herinneringe".

Vir 'n onthaalaand is *ambiance* belangrik, sê Aleit. Onthou die sintuie. Wanneer die gaste aankom, moet die vure hoog brand, die kos moet lekker ruik, die kerse moet flonker en die musiek – nie oorverdoewend nie – moet speel. Klassieke eetgerei is gewild onder millienniers. Die tafeldoek is meestal van goeie gehalte, dikwels wit. Sommige dek weer net so op 'n hout- of sementtafel. Aleit sê jy hoef eintlik nie meer die tafel so perfek te dek nie. Bruinpapier, met kryte vir later se gekrabbel, is ideaal vir 'n informele ete.

Baie millienniers gebruik "liever nie" hul kristalglase vir groot etes nie. Hulle sit wel blomme of 'n paar plantjies of kruietakkies uit die tuin op die tafel. Aleit pluk sommer 'n tak wat oor die bure se muur hang.

Vir twee blomkunstenaars van Okasie op Stellenbosch, Carla en Mari Blom (ja, sowaar!), is blomme die spilpunt waarom hul lewe (en tafel) draai. "Wanneer ons tafel dek, het blomme daarom spesiale betekenis," sê hulle.

Dié tweeling *dine and wine* graag, "maar ons doen nie die tradisionele tafeldok-ding nie. Ons meng en pas spesiale eetgerei. Ons is nog te jonk om egte silwer te hê . . . behalwe dié van markies af." Linnetafeldoek word soms oor die houttafel gegooi. Hulle gebruik net lapservette.

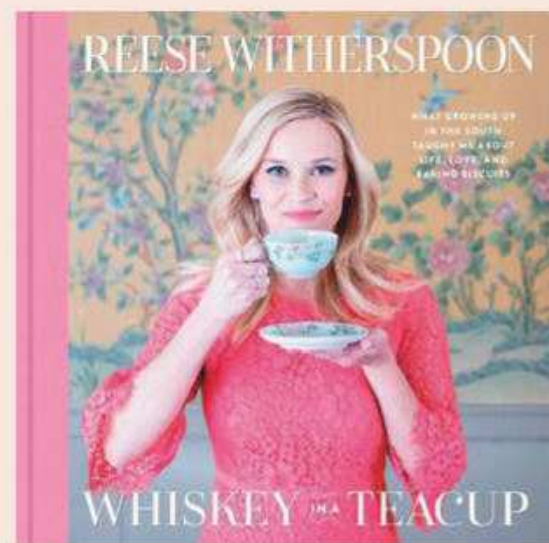
Kerse van verskillende hoogtes, groottes en kleure skep atmosfeer. Hulle wyk van tradisionele voorgeregte af. Dis eerder 'n gesonde broodjie met kase of smere of carpaccio (dun snye rou bief of rou vis met 'n sous). Die hoofgereg kan insluit aweregse slaai, gourmet-hamburgers, eenskottelgeregte of bobotie. Hulle maak ook *vegan*-kos, "al bied dit meer uitdagings".

Deesdae is jenuer 'n groot tendens, sê Carla en Mari. Ja, sê Aleit. "Net soos by 'n *gin bar*, kan jy kruie neersit sodat gaste self hul drankies kan berei."

Die tweeling *dress* op vir die onthaal. "Iets *bling*." Vir 'n groot okkasie vra hulle ook die gaste om iets spesiaals aan te trek.

Die gesprek vlot nie? Vra wat was die persoon se eerste werk. Of as jy enige plek in die wêreld kon bly, waar sou dit wees. Of sê nou jy moet môre 'verdwyn', het jy 'n plan?

Reese Witherspoon



REESE SE WENKE

Reese Witherspoon, Hollywood-aktrise en top-gasvrou, gee onthaalwenke in die boek *Whiskey in a Teacup* (Atria Books):

- **Trek mooi aan**, só weet jou gaste jy gee vir hulle om.
- **Nooi mense van verskillende agtergronde en ouderdomme** en maak seker daar's 'n gas wat onderhoudend kan gesels.
- **Voorkom stres**, doen soveel moontlik vooraf.
- **Hou die blommeranskikkings en dekor op jou tafel klein** sodat almal **mekaar kan sien**.
- **Staan gereed** met vonkelwyn wanneer jou gaste aankom.
- **Genoeg en lekker drankies** sal jou gaste gelukkig hou, selfs al is die kos dalk so-so.
- **Dek 'n lang tafel** op die gras en kyk saam hoe die son ondergaan.
- **Lui 'n klokke** wanneer almal tafel toe moet kom.
- **Bou nuwe herinneringe**. Moenie elke keer dieselfde mense nooi, dieselfde tema hê en dieselfde kos maak nie.

“Onthaal laat ons vergeet van die daaglikse roetine en baie probleme word om die tafel opgelos,” sê hulle. “Dis ook heerlijk om ander te bederf.”

Vir Jannik Richter, programmeerder van Kaapstad, is die doel van kosmaak om jou liggaam, familie en vriende te voed. En wat is beter as om tyd daaraan te bestee? Sy skeppings is uitsonderlik, soos pangeskroeiende springbokfilet, fondant-aartappels en ’n gestoofde peer in ’n Asiatiese rooiwynsous.

Goeie bestanddele hoef nie duur te wees nie, glo hy. “Vind ’n markie vir groente en vrugte in die seisoen. Doen navrae oor jou slagter se verhouding met die boer en die gehalte van die vleis.”

Jannik het ook altyd talle speserye wat goed behoue bly. Sy meisie, Cara Rust, is ewe gaande oor kos. So ook was haar oorlede pa. “Ek was ongelooflik geïnteresseerd in sy kookprosesse en -idees,” vertel Jannik. “Hy het nie net sy kosboeke nagelaat aan my nie, maar ook sy persoonlike resepte wat ek soos goud oppas.” Kosreekse op TV verskaf nog idees.

Dié onthaler beplan altyd vooraf, ook sy kostemas, Mexikaans, Portugees, Italiaans . . . Jannik en Cara reis graag oorsee om kos van ander kulture te geniet. Soos Franse kos. “Die Franse bestee tyd daaraan om verskeie lae smake en geure te bou. Ek pas dié kennis daagliks toe,” sê Jannik.

Soos die ander millenniërs, glo dié twee nie daarin om die kos dadelik voor te sit nie. Die gaste kry eers peuselkos en wyn en gesels. “Die oploop na die ete is wat alles opwindend maak, en ná ’n paar glasies wyn gaan die kos altyd lekkerder af,” sê Jannik.

Charis van den Heever, vryskutjoernalis van Johannesburg, en haar man, Andreas, steek in die winter graag hul kaggel aan en sit pasta, bredie of risotto voor. “Ons bedien gewoonlik ’n driegangmaal, maar hou die kos eenvoudig.” Haar “nederige” *peppermint crisp*-tert is ’n treffer.

Onthaal is harde werk, sê Charis. Sy geniet nie noodwendig die kosmaak nie, sê sy, maar probeer tog nuwe geregte. “Dit bly maar heerlijk om saam met mense te kuier wat jou goed ken en nie omgee as jy laat eet of as die brood nie heeltemal deurgebak is nie!”

Monica en Francois maak graag Asiatiese kos. Maar hulle kan enigiets berei – van steaks en paella tot kwartels en handgemaakte ravioli.

Hulle kook dikwels interaktief. Almal rol pastadeeg saam en hou die lang repe tagliatelli-stroke vas wat eers moet hang. “Dis groot pret!”

Jana Hurter, ’n onderwyseres van Bellville, en haar man, Louis, kies weer ’n tema “vir die dekor of gees”. “Ek maak dan geregte wat ek goed ken en wat ek dink die gaste sal laat sê: Sjoie, dit het ons lanklaas gehad,” sê Jana.

Temas vir so ’n aand kan wyd strek – op ’n dorp soos Stellenbosch is ’n paartjie in ’n Harry Potter- of Marvel-uitrusting op pad na ’n aansit-ete nie ongewoon nie. Die ewe kreatiewe spyskaart word deur die studente self berei, op ’n dikwels beperkte begroting.

Millenniërs maak ’n plan met onthaalkoste. Monica-hulle onthaal gewoonlik een keer per maand, koop groente en vrugte by die plaaslike groentewinkel en besnoei op kleregeld. Die Blom-tweeling is altyd op die uitkyk vir winskopies. Jana het in haar ma, Annatjie, se plaaskombuis geleer hoe om klaar te kom met wat jy het. Sy koop in grootmaat en is “bederf” met vleis van die plaas, “organies, vrylopend” . . .

Ook aan die wynkant soek millenniërs waarde vir geld. Hulle betaal eerder R50 per bottel as R50 per glas in ’n restaurant. So nie, vra hulle hul gaste om wyn te bring. (Aleit stel voor jy sit altyd wynemmers vol ys neer voor die gaste kom.)

Onthaal is ewe groot onder ouer Suid-Afrikaners. John Morrison, ’n akademiese navorser en studieleier van Bellville, onthaal gereeld studente uit die buiteland en sy vriende. Sy onthale is ’n kenmekaar. Almal braai saam en laat hul hare hang. “Ek ook, al het ek nie veel nie.”

Verskeie vure brand gelyk. Eers word pitabrood met John se tuisgemaakte patee en pesto voorgesit. ’n Knoffelpizza word opgekikker met oondgedroogde sampioene vir gekonsentreerde smake. Buiten ’n verskeidenheid vleise wat met varsgemaalde speserye of sous voorgesit word, maak hy ook potjiegeregte. Die gaste bring slaai en nagereg. Hy maak self die roomys.

John koop die wyn by landgoedere sodat die studente Suid-Afrika se verskeidenheid kan leer ken. Die (kundige) Franse studente kry goeie rooiwyn.

Die speellys word vooraf opgestel, waarna die studente musiek op YouTube kies. Later word die stoele eenkant toe geskuif vir dans.

Vir hom is die lekkerste aand een waar kwinkslae vlieg. Hy het al so gelag dat hy met stoel en al agteroor geval het.

Onthalers is maar bekommerd of angstig oor of alles reg sal uitwerk. “Maar ná ’n glas wyn of twee raak dinge makliker!” sê Charis.

Nie alles verloop altyd volgens plan nie. Jou tafeldoek word rooi gevlek en veroorsaak konsternasie. Vra maar vir John.

Maret se vriendin het hul “lieflike *roast*” laat val. “Die hondjies kon darem lekker eet.”

Jana se man, Louis, was weer aan die brood bak in sy gietysterpan toe die hele braaidrom op die gras omval. “Ons het die gras probeer red, die brood afgestof en dit weer op die vuur gesit. Byna nes *fancy charcoal*-brood,” spot Jana.

Drama en flops ten spyte, onthaal sal ons onthaal!

dehands IS GROOT!

Die herverkoop van klere tot meubels is niks nuuts nie, maar nou gebeur dit toenemend – aanlyn, in winkels, op markies – met ’n ál groter groep verbruikers wat die tendens volg. Só spaar ons nie net geld nie, maar help ook die aarde beskerm

DEUR MARGUERITE VAN WYK

O

p haar grootste dag trou sy in ’n verruklike rok van een van die wêreld se bekendste ontwerpers, Vera Wang.

Sy lyk beeldskoon, die bloospienk rok wat die lig met elke draai weerkaats, is vir haar gemáák.

Maar dit kos nie ’n fortuin nie en boonop het sy bygedra om die aarde te red, sê die bruid.

Sy vertel: “Ek was nie lus vir trourok aanpas nie en het geweet ’n wit meringue-rok gaan nie vir my werk nie, toe begin ek loer op die aanlyn verkooptuiste eBay, waar verbruikers direk aan mekaar verkoop.” >



Foto's Getty Images/Gallo Images



GEFORMULEER DEUR
PARFUUMDESKUNDIGES

Comfort

PERFUME DELUXE

HOEKOM TE VEEL KLERE DIE AARDE UITPUT

Rina Strydom verduidelik: In 2015 is **98 miljoen ton rou materiaal** vir die vervaardiging van tekstielstof uit die aarde ontgin. Na raming sal dit teen 2050 verdubbel. Krag, water en chemikalieë word gebruik om tekstielstof te vervaardig – maar in die proses word **afvalstowwe** dikwels nie verantwoordelik verwyder nie en beland dan in waterstrome of op afvalstortingsterreine naby fabriekke. **Gifstowwe** word in die grond en water afgeskei – wat skadelik is vir mens, flora en fauna. Met die verskeping van produkte na hul bestemming word **olie** verbrand wat koolstofdioksied vrystel – wat ook die omgewing besoedel. Voeg daarby dat verbruikers hul klere **té dikwels was** en water- en elektrisiteitsbronne verder uitput. Mense gooi ook dikwels onnadenkend klere weg en dit beland op die **ashoop**, waarvan die wêreld reeds oorvol is, met niemand wat weet hoe om van die oortollige rommel ontslae te raak nie. Dit is 'n bouse kringloop.

< En daar sien sy haar droomrok. Met die klik van 'n muis was dit hare.

“Dit was die goedkoopste item op die troue,” lag sy.

Aan die woord is Emtia Morrison Potgieter van Pretoria, wat in Desember getroud is.

Emtia koop graag klere by tweedehandswinkels, snuffel ware by antiekwinkels uit en kyk ook op Facebook Marketplace uit vir winskopies – vir enigiets van klere tot meubels. “Ek hou nie van nuut-nuut nie. Ingeleefde, ou elegansie spreek tot my. En dit is wonderlik om ook so te help om die aarde te beskerm.”

Emtia is deel van 'n groeiende groep verbruikers wat die herverkoop-tendens (in Engels *recommerce*) volg.

Dit is maar net 'n gonswoord, 'n kombinasie van die tweedehandskultuur wat deel geword het van die daaglikse lewe en oorgespoel het na die internet (*e-commerce*), waar mense hul produkte aanlyn direk aan ander kan verkoop op markplekke soos Facebook Marketplace, Poshmark, Depop en thredUP wat die laaste paar jaar die lig gesien het.

Tans is dit 'n witwarm *trend*, en ook SARIE ondersteun dit. Ons nuwe webtuiste, Verkoop my rok, is die antwoord vir baie bruide wat inspirasie op 'n praktiese en haalbare wyse vir hul groot dag soek. Hier kan jy trouerokke koop en verkoop. Alles gebeur aanlyn en binne die SARIE-wêreld. Annemie Lombard, digitale redakteur van SARIE.com, sê dié projek sluit aan by 2020 se fokus op volhoubaarheid, wat 'n groot tendens in die kleinhandel en ook trouedryf is. “Mense is bewus van hul uitgawes én die uitwerking van hul koopgedrag op die omgewing. Baie bruide kan dit nie bekostig om duur

rokke te koop wat vir jare ná die groot dag nog in die hangkas hang nie,” sê sy.

Vanjaar het verskeie sterre by die Oscars ook hul deel vir volhoubare modes gedoen. Só het Saoirse Ronan 'n rok gedra wat van haar Bafta-rok gemaak is, en Elizabeth Banks het dieselfde rooi nommertjie na die Vanity Fair-partytjie gedra

as in 2004 (sy het net die juweelversierings op die rug verwyder). En Jane Fonda, die ewige aktivis, dié keer vir die omgewing, het gepryk in die wynrooi Elie Saab-skepping wat sy in 2014 by die Cannes-rolprentfees gedra het. Die rooi baadjie oor haar arm, het sy gesê, is haar laaste klere-aankoop ooit.

Ook Fanie Cronjé, SARIE se styl- en sosiale redakteur, meen verbruikers raak al hoe meer bewus van etiese vraagstukke rondom klere-aankope. Hy stileer graag vir voorblaaie met klere wat hy by tweedehandswinkels soos

Wizards Vintage in Johannesburg leen.

Dit is veral millenniërs, gebore van 1980 tot die laat 90's, en generasie Z (laat 1990's tot 2012) wat die tendens omarm. Dié groepe doen twee keer soveel “recommerce”-aankope as ouer kliënte, volgens GlobalData, 'n groep onafhanklike Amerikaanse marknavorsers. (practicalecommerce.com)

Rina Strydom, tans besig met 'n opwindende modesakeplan, het in 2019 'n meestersgraad in volhoubare mode met “recommerce” as tema aan die Savannah College of Art and Design in Georgia, Amerika, verwerf. “Toe ek as klere-aankoper in Suid-Afrika gewerk het, het ek besef daar word te veel klere gemaak vir mense se behoeftes. Die koopsiklus is uit balans. Verbruikers moet leer om meer bewustelik te koop, sodat ons nie die aarde versmoor nie.”

Rina reken haar oulikste klere is “tweedehands”, geskenke van 'n vriendin of familielid, of items wat sy by 'n Hospies-winkel aangeskaf het. “Mense volg blindelings *trends* in modewinkels, wat in ieder geval 'n herhaling van ou dinge is. Dit hardloop in sirkels . . .”

Sy sê herverkope is besig om die wêreld oor te neem. ThredUP ('n aanlyn ekwivalent van die tradisionele liefdadigheidswinkel wat items wat aan hulle geskenk word, teen 'n wins verkoop) het bevind een uit drie Amerikaanse vroue (sowat 44 miljoen) het in 2017 tweedehandse klere gekoop teenoor 36 miljoen die vorige jaar.

Enigiets van klere, meubels, elektroniese toerusting soos oorfone en rekenaars, boeke, motors, kamptoeerusting en meer word herverkoop. >

Ruk. En rol.

DStv
Premium



Karen Zoid gesels en sing saam met haar gunsteling dromers en denkers, in

REPUBLIEK VAN ZOID AFRIKA

Vanaf Donderdag, 16 April om 20:00

   [kykNET.tv](https://www.kykNET.tv)


kykNET
Kanaal 144

< Rina het vasgestel millenniërs volg dié tendens omdat hulle oorgeskakel het na aanlyn aankope, juis omdat hulle gemaklik is met elektroniese interaksies. “Ek reken Generasie Z, ook bekend as die ‘woke’ generasie, is die toekomstige teikenmark waaruit nuwe inisiatiewe rakende volhoubaarheid sal groei. Hulle is meer bewus as ander groepe van politieke en omgewingskwessies.” (“Woke” mense is diesulkes wat bewus is van veronderstelde onregte in die samelewing.)

Die millenniërs en Generasie Z, voeg sy by, strewe na identiteit en wil iewers behoort. “Hulle vind dié gemeenskap aanlyn. En omdat hulle so sigbaar is op sosiale media, koop hulle meer gereeld klere as vorige generasies. Want ’n mens sien hulle meer dikwels en hulle moet elke keer anders lyk as hulle byvoorbeeld poseer op Facebook of Instagram. Vintage- en tweedehandse klere pas hul sak beter . . . Onthou, ons het te make met mense wat kitsbevrediging soek en dít kry hulle veral aanlyn. Hulle kan vinnig bekostigbare produkte kry. Hulle hoef nie eens winkel toe te gaan nie.”

Die aktrise Rolanda Marais, bekend vir haar vintage-klerestyl, sê: “Die hedendaagse ‘koopkoors’ grens soms aan banaliteit. Mense gooi te maklik uit en koop ‘kraakvars uit China’. Ek probeer my deel vir die aarde doen deur tweedehandse, goed vervaardigde klere en meubels te koop, gewoonlik plaaslik, om talentvolle kreatiewes op eie bodem te ondersteun. Nie alleen is dit ekonomies nie, maar dikwels ook van beter gehalte, tydloos en dit vertel unieke stories. Daar is iets romanties daaromtrent.”

Rolanda snuffel in tweedehandswinkels rond, maar besoek ook webtuistes vir vintage-goedere en volg mense op Instagram wat aanlyn klere verkoop.

Dit is alles goed en wel, maar gaan dié nuwe kooptendens nie bestaande kleinhandelaars versmoor nie? Volgens Coresight Research, wat marknavorsing doen oor handel en tegnologie en veral op China fokus, groei herverkope-handelaars twintig keer vinniger as die algemene handelaar en vyf keer vinniger as handelaars wat splinternuwe luukse goedere teen laer pryse voorsien.

Rina reken die nuwe kooptendens sal vir seker gewone handelaars se wins laat krimp, maar dit skep elders ook ander moontlikhede. Sy verwys na “upcycling”, waar oorspronklike produkte in iets nuuts herskep word, soos ’n hemp wat ’n rok word. Of “downcycling”, waar weefsel van oorspronklike items, soos ’n baadjie, gebruik word om ’n laegraadse produk, soos ’n vatlappie, te vervaardig.

Amaria Carstens, SARIE se moderatedakteur, sê: “Volhoubare klere gee verbruikers ’n groter verskeidenheid as ooit – van klere tot bykomstighede kan aanlyn of in tradisionele winkels gekoop en verkoop word. Die vintage-tendens is groot. Ek het ’n passie daarvoor – dit is soos om ’n skatkis vol items te ontdek wat unieke flair aan jou styl gee. Boonop keer dit dat so baie daarvan op stortingsterreine beland.”

Sy vertel van die Sweedse kleremaatskappy H&M, wat bekend is vir hul volhoubare Conscious Exclusive-klerereekse (een van vele) wat sedert 2012 verkoop word. Hierdie reekse fokus veral op die gebruik van herwonne materiaal. En vanjaar gebruik H&M die eerste keer Vega, ’n veganistiese

leer gemaak van die byprodukte in die wynbedryf, soos druiweskilte, takkies en sade. Ander materiale wat gebruik word, sluit in Circulose (gemaak van herwonne katoenklere), Econyl (’n nuwe materiaal van herwonne visnet) en selfs herwonne glaskrale.

“Daar is gewoon te min hulpbronne om by te hou met die vraag na klereproduksie,” meen Rina. Ons put die aarde uit (sien kassie op bl. 54). Maar, sê sy: “Ons kan nader beweeg aan ’n sirkel ekonomie – deur minder weg te gooi, minder te vervaardig en dinge langer te laat leef. Ons probeer ook om minder koolstofdioksied vry te stel en minder water en elektrisiteit te gebruik en om afvalstortings skoon te hou. Dán kan ons die sirkel toemaak.”

Isabella Niehaus, blogger, kosghoeroe en mode- en dekorstilis van die Weskus, het jare gelede al besef as mensekinders nie ingryp nie, gaan ons die aarde verloor. Sy verpes dit om te mors. In haar jare as moderatedakteur van SARIE (1991 tot 1998) het sy gereeld in Parys langs die loopplank gesit en prêt-à-porter (pasklaar)-modevertonings bygewoon. “Die uitnodigings, geskenkies en persvystellings was beeldskoon. Klere-aankope is in die mooiste pakkies gesit. Getrou aan my liefde om alles te bêre het ek met die mooiste sakkies teruggekom huis toe.”

Een van haar vriendinne, SARIE se redakteur Michéle van Breda, en ander pêle, onthou hoe Bella met dié pakkies kon toor. Sy sou wanneer sy geskenke gee bo-op die handelsnaam van die weelderige pakkie ’n groot lint plak, soms met ’n collage van prente en letters bo-op. Altyd so pragtig versier dat dit soos iets uit ’n sprokie lyk.

Deesdae gee sy nuwe lewe aan haar Nespresso-koffiesakke. “Stilis Hannes Koegelenberg het my geleer hoe om blomme uit koerantpapier te maak. Ek sny ook ou tydskrifte op en maak blomblare en tooi dié sakke met ’n groot strik. Daar is ’n wonderlike lekkerte om vir iemand sy eie geskenksak wat by sy persoonlikheid pas, te skep.”

En daarmee saam eer Bella die natuur.

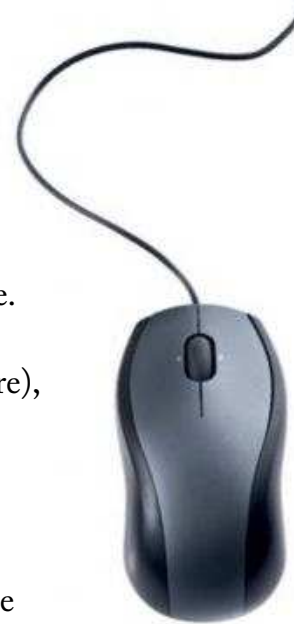
Rina glo herverkope gaan al hoe meer toeneem. Dit het van Amerika oorgespoel na Brittanje en die golf spoel al hoe verder.

Die lekkerte van die tendens is jy kan altyd in die mode wees as jy mooi dink en vooruit beplan. “As jy weet rooi stewels is in, dan soek jy dit uit by ’n vintage-winkel of aanlyn. En jy voel boonop goed oor jouself omdat jy weet jy maak ’n sinvolle keuse wat help om die omgewing te red.”

Die volgende groot stap in hergebruik is die deel-ekonomie, waar mense items deel eerder as om elkeen sy eie te koop. Rina verduidelik dit is soos vriendinne wat op universiteit rokke onder mekaar uitgeruil het vir spesiale danse of temapartytjies. “So kan ons klere met mekaar deel en dan verleng ons saam die leeftyd van elke stuk, en deur minder nuwe items te koop verminder ons saam die impak op die omgewing.”

Waarvoor wag ons? Kom ons hou ’n klere-ruilpartytjie en ruil items uit wat ons nooit meer dra nie – so raak ons ontslae van ou klere en ontdek mekaar se skatte.

En die aarde sal juig.



NUUT



Die NUWE Whiskas Trio Crunchy Treats is hier.

'n Miaau-oomblik is wanneer jou katte vir jou wys hoe lief hulle vir jou is. En nou kan jy daardie oomblikke beloon met Whiskas Trio Crunchy Treats!

MIAAU-OOMBLIK 1: Die beenkielie

Die beenkielie is daardie sagte streling wanneer jou katte tussen jou bene deur vleg.

MIAAU-OOMBLIK 2: Die oop pens

Dit gebeur net wanneer jou katte regtig lief is vir jou: Hulle lê op hulle rug sodat jy hulle pens kan vryf.

MIAAU-OOMBLIK 3: Die bedverwarmer

Jy dink dalk hulle lê maar net op jou bed, maar eintlik hou hulle die bed vir jou warm.

WHISKAS Trio Crunchy Treats is heerlike bros katpilletjies in pluimvee- en seekos-geure.

 Gaan na www.whiskas.co.za, of

 Whiskas South Africa op Facebook vir meer inligting.



(V30527, V30528 Act 36 of 1947)



As enigste sjef op 'n luukse superjag moet **Mariska van Rooyen** sorg dat 20 mense soggens, smiddae en saans fynproewerkos kry. Maar vir haar vergoed 'n lewe op die oseaan vir enige stres

DEUR SUZETTE TRUTER

Sy onthou veral die stil oomblikke. Wanneer die maan die see silwer kleur en die water saggies teen hul boot klots terwyl haar ma die Bee Gees se musiek speel en hulle rustig deur die nag seil. Of daardie dae wanneer die dolfyne kom saamswem het, myle ver, en sy en haar sussie en hul hond Amigo voor op die boot lê en kyk . . .

Mariska van Rooyen was agt jaar oud toe sy saam met haar gesin op 'n dubbelromp-seiljag (katamaran) om die wêreld begin seil het. En tien jaar oud toe sy 'n superjag in 'n marina in die Karibiese Eilande gesien en geweet het dís waar sy eendag wil werk. Op 22 het sy die eerste keer as sjef haar plek op 'n galei ingeneem.

Mariska werk nou al byna ses jaar op see (op verskillende groottes bote), maar die leefstyl hou vir haar steeds dieselfde betowering in as toe sy 'n klein dogtertjie was.

“Ek is lief vir die oseaan. Die oopte, die reuke, die getye, die voëls . . . alles. Om my ander passie – kosmaak – in so 'n omgewing te kan uitleef, boonop op 'n gemaklike luukse boot . . . wel, dis subliem,” laat weet sy per e-pos van waar sy die aand iewers tussen Saint Lucia en Sint Maarten in die Karibiese See help “wagstaan” op die dek van die superjag wat die afgelope drie jaar huis is.

Vir 'n sjef beteken wagstaan meestal dat jy net daar is om die verantwoordelike persoon wakker te hou, verduidelik sy. Dis vir haar tweede natuur. Sy en haar suster, Rochelle, wat drie jaar



jonger as sy is – en ook op bote werk – het kleintyd gewoonlik die oggendskof op hul katamaran, die Prrrfection, gedoen terwyl hul ma, Ronelle, vir ’n uurtjie skuins gelê het. Dis waar die kosmakery ontstaan het.

“My ma sou die skof van 2 vm. tot 6 vm. doen, en as ons wakker word, was sy reg met die koffie. Maar sy het dit gehaat om so vroeg ontbyt te maak, en ek staan weer op met kos op my brein. So het dit begin. Sy’t ons vroeg leer brood bak. Ek en my suster het beurte gemaak en later begin meeding en eksperimenteer,” vertel sy.

Die Van Rooyen-gesin (Deon, Ronelle, hul twee jong dogters en ouboet, Riaan, toe 15) het in 2001 op hul groot see-avontuur vertrek nadat Deon en Ronelle, moeg vir die misdaad en gejaagde lewe, hul huise en sakeondernemings in Roodepoort verkoop het. Drie maande later is Deon skielik op Mayotte in die Comore-eilande aan ’n hartaanval oorlede. Ná sy dood het die gesin vir ’n paar maande na Suid-Afrika teruggekeer, met baie druk om die boot te verkoop, maar Ronelle wou hul droom uitleef en die gesin het hul reis hervat. (Riaan is saam tot by Trinidad, maar het verkies om terug te keer na SA en het sy matriek aan die Hoërskool Roodepoort voltooi.)

Om te seil het haar ma se *coping mechanism* geword, vertel Mariska. “Dit het ’n leefstyl geword, die boot was ons huis, dis waar ons grootgeword het. Ons het na aan die natuur gelewe en wonderlike mense van oor die wêreld heen ontmoet wat dit ook gedoen het. Daar is baie gesinne wat so seil; veral die Franse skoolstelsel is baie gevorderd en maak dit maklik om kinders aan boord te onderrig. Ook die Amerikaners, wie se sillabus ons gebruik het.”

Mariska het tot gr. 8 tuisonderrig aan boord ontvang. Daarna het die gesin vir twee jaar op Tahiti gewoon waar sy en Rochelle by ’n Franse skool ingeskryf was. Van daar is hulle na Fidji, waar hulle vir twee jaar op hul boot gewoon en op land skoolgegaan het. Mariska het op Fidji gematrikuleer en haar graad in kookkuns aan die Fiji National University verwerf. As deel van haar opleiding het sy by verskillende restaurante en eksklusiewe vyfster-oorde op die Fidji-eilande Laucala, Likuliku en Kokomo gewerk.

Mariska is as die enigste sjef op ’n 45 m lange superjag van ’n Amerikaanse miljardêr en sy gesin verantwoordelik vir “minstens 20 mense se magies”: die eienaar en sy gaste (ongeveer 12, kinders ingesluit) en nege bemanningslede. >

Foto's verskaf

1. Die bemanning se weeklikse *dock barbeque* (braai nadat by ’n bestemming vasgemeer is), hier in Sidney, Kanada.
2. Riomaggerio, een van die vyf eeue-oue kleurvolle Cinque Terre-dorpie gebou op die steiltes van die Italiaanse Riviera.
3. Ontbyt vir die gaste: granola, gedroogde vrugte, neute en chia-saad.
4. ’n Verkendag in die Italiaanse stad Genoa. Die plafon van sambrele het as versiering gedien tydens ’n blomfees.
5. Mariska met vars kreef in die galei.

< “Jip, ek alleen! Ontbyt, oggendtee, middagete, namiddagtee, canapés, driegangmaal-aandete . . .”

Dit is intens. Jy moet georganiseer wees om elke dag soveel kos vir soveel mense te maak – elkeen met sy eie voorkeure en allergieë. Jy is ook net so goed soos jou laaste ete. Elke maaltyd moet verskil en van ’n hoë standaard wees.

“My grootste uitdaging is om met nuwe idees vorendag te kom. Ek doen alles, van spyskaarte tot aankope en kosmaak. Ek is heeltemal gefokus en kan soms nie aan die slaap raak nie omdat my brein nie wil afsluit nie. Beplanning en soveel moontlik vooraf bereiding is die geheim. En kalm bly om helder te dink,” vertel sy. (Sy is al selfs elfuur in die aand wakker gemaak deur gaste wat “rasend honger” was . . . en 40 minute later was sy reg met ’n sesgangmaal – nagereg ingesluit!)

Die ergste wat kan gebeur, is dat jou yskas oppak of dat jy skielik baie slegte weer midde-in ’n kooksessie kry. Eenkeer moes sy net klou toe reuse-golwe onverwags in die Mediterreense See al die potte en bakke en glase rondgeskuif het . . . en agterna moes sy maar weer opruim!

Dis ’n werk met ’n groot verantwoordelikheid, maar dit bied ook baie geleenthede. Sy kry die kans om oor die wêreld heen kursusse by te woon en haar vaardighede te verbeter. En sy is mal daaroor om nuwe plekke te sien, nuwe mense te ontmoet, meer oor hul kultuur en leefwyse te ontdek, om agter te kom wat hulle laat tick, om te sien wat mense eet . . .

In haar kinderjare, wanneer al die *yachties* (ander gesinne wat ook so seil) byeengekom het, sou elke gesin ’n gereg maak wat almal dan saam iewers onder palmbome geëet het. So het hulle van mekaar se disse geleer. “Kos is ’n groot gesprekspunt tussen kulture. Ook as jy op ’n nuwe plek kom . . . jy hoor dadelik waar jy vars melk of brood of tuisgemaakte kaas kan kry,” vertel sy.

Sy gebruik graag plaaslike produkte, maar moet vooraf goed beplan. Vars groente en vrugte is nie oral beskikbaar nie, maar dan kry jy dikwels weer ongelooflike vis, oesters en kreef. “Straatkos is natuurlik ’n belewenis. Niks *fancy* of uitheems nie. Dis ’n uitdaging om daardie bestanddele, soos pynappel of kokosneut, te neem en dit te omskep in iets wat sal werk vir my gaste se palet.”

Sy kan ook enige kossoort per helikopter laat aflewer. “Ek probeer dit vermy, maar as ons lank op ’n afgeleë plek vertoef omdat die eienaar skuba-duik of die afsondering geniet, sal ek byvoorbeeld groen groentes en slaaigoed soos sampioene laat invlieg.”

Hulle is enigiets van twee dae tot twee weke op see; dit hang af hoe haastig die gaste is om by hul bestemming te kom. Met gaste aan boord is dit besig-besig van vyfuur soggens tot laat-laataand. Sonder gaste het sy ’n gewone 8-uur-werksdag, en ná werk gaan sy en haar kollegas gim, swem, duik, stap, kuier – na gelang van waar hulle anker gooi.

Haar kombuis is die hart van die boot waar die bemanning kom *chill* – Mariska het altyd musiek aan. “Op ’n goeie boot, soos die een waarop ek is, word ons mekaar se familie. Ons het alle luukses aan boord, maar dis ’n klein area, jy moet mekaar in ag neem. Ons lewe en werk saam – iemand se *ups* en *downs* word almal se probleem. Ons probeer die lewe vir mekaar beter maak en ondersteun mekaar.”

Sy verlang na haar familie, maar danksy die internet kan sy elke dag met haar ma op Fidji gesels. Ronelle het ’n plaas gekoop toe Mariska begin studeer het en dit in ’n gasteplaas vir toeriste omskep (op FB en Instagram: *naciriyawa farm-fiji*). Sy bedryf dit saam met ’n goeie vriend, Claude Hall, wat later saam met die gesin geseil het. Mariska laat haar ma dikwels “invlieg” en hulle besoek saam plekke waar Ronelle nog nie was nie. JAN in Nice is op hul emmerskoplys. En hulle is onlangs na Panama, wat ongelooflik lekker was. “My ma is ’n bok vir sports, ’n *traveller at heart* en maak enigiets opwindend.”

Baie mense in die bedryf werk in dieselfde omgewing, op dieselfde roete, het dieselfde kollegas, maar Mariska se program verander voortdurend omdat die eienaar van die jag lief is daarvoor om heeltyd nuwe plekke te besoek.

Sy het al ongelooflike plekke gesien, en dis eintlik onmoontlik om hoogtepunte uit te sonder, protesteer sy.

“Madagaskar en sy armoede en eenvoud en ongekunstelde leefstyl het my gefassineer as kind. Daai mense het boggerol gehad . . . maar was *happy happy*. Dan kom jy by Ecuador se Galápagos-eilande, en jy staan op die rand van ’n krater en sien die borrelende lawa . . . en jy dink, dís dit! Maar dan kom jy by die *fancy resorts* en varke wat in die see swem in die Bahamas . . . en jy dink, dís dit!”

Mariska eet graag in sjiek bistro’s – sy het veral die restaurante in Italië geniet. En Weskus-kos het haar uitgeboul. “Kobus van der Merwe se restaurant [Wolfgat] was ’n belewenis en verdien sy toekenning. En daar’s die seekos van Mosambiek of die eiland Ascension se wonderlike vis . . .”

In Brasilië het die *joie de vivre* van die vroue haar opgeval, in die Karibiese Eilande is dit die gekleurde huise en musiek. By die San Blas-eilande, waar van die inwoners ringe deur hul neus en armbande om hul arms en bene dra, het haar mond oopgehang.

Nieu-Seeland, Sri Lanka, Thailand, Mexiko . . . te veel om op te noem, maar dit *tickle* haar altyd om te leer wat vir mense reg oor die wêreld belangrik is. “En jy besef ook, geld is nie die *magic trick* nie.”

Een realiteit van haar werk: “Ons is omring deur weelde en baie geld, jy moet oopkop bly en besef dis nie joune nie. Jy werk maar net hier, dis soos enige ander werk. Jy moet vir jou oudag beplan ook – jonk wees hou nie vir altyd aan nie.”

Sy mis nie ’n lewe op land nie. Dis skoner op die water. Minder goggas. Soms is die boot geanker in ’n marina in ’n bewoonde gebied, dan hoor jy die stadsgeraas, loeiende sirenes, stemme . . . Maar weg van daar is dit stil. En saans, “wanneer die see vir myle om jou strek en die hemelruim en sterre is oneindig, dis dan dat jy besef hoe klein en nietig jy is.”

1. Strandbraai vir die gaste op die eiland Morpion in St. Vincent en die Grenadine in die Karibiese See. 2. Cartagena, Colombia – kleurryk en energiek. 3. Mariska eksperimenteer met ricotta-enkiersietamatie-tertjies in Sidney, Kanada. 4. Soos in Afrika dra baie Colombiaanse vroue produkte op hul kop. 5. Kokoda, Fidji – ’n moet-eet is ceviche (rou vis gemarineer in suurlemoen). 6. Altyd op soek na vars, organiese produkte. 7. Mariska se geliefkoosde foto: Die gesin (Ronelle, Rochelle en Mariska) met hul hondjie Amigo in Las Perlas, Panama, soos gesien in SARIE April 2005. 8. Haar uitsig bedags. 9. Mango-gelato – Mariska maak haar eie.





1 2



3



8 9



4



7 6



5



FOTO JACO MARAIS

ONS 2DE MICHELIN-SJEF!

‘Ek mis my land heeltyd’

Op 31 is super-sjef **Jean Delport** se Restaurant Interlude ná net nege maande met ’n Michelin-ster bekroon. En dit nadat hy nooit in sy geboorteland een van die pryse kon kry waarna hy so gesmag het nie. **Willemien Brümmer** van **Netwerk24** het met hom gesels

Sy ma se lasagne. Dit is waaraan super-sjef Jean Delport gesmul het kort nadat hy die tweede Suid-Afrikaner geword het wie se restaurant met 'n Michelin-ster bekroon is.

Hy is heeltemal sonder pretensie waar hy oorkant ons sit by die restaurant Moyo met sy uitsig oor Big Bay net om die draai van sy ouerhuis in Table View. Van hier af is die uitsig oor Tafelberg dieselfde as dié op die skermkut op sy foon.

Dieselfde skermkut as wat hy gehad het toe hy in Februarie 2018 saam met sy vrou, Anya, die land verlaat het en sak en pak na die sneeubedekte Leonardslee Lakes & Gardens-landgoed naby Horsham in Wes-Sussex, Engeland, getrek het.

Die Maandagaand [7 Oktober] was hy by Hurlingham Club in Londen waar hy gehoor het sy restaurant het ná net nege maande die Oscar van die

kosbedryf gewen en Woensdag was hy terug in sy ouerhuis in Table View. 'n Dag later, nadat hy die hele dag onderhoude toegestaan het, is hy steeds bedagsaam en vriendelik, met geen van die gebruiksaanwysings tipies van sommige van die ander super-sjefs uit Mzansi nie.

En hy is glad nie bitter nie – al kon hy dit nooit regkry om in sy geboorteland een van die pryse los te slaan waarvoor hy hom so afgesloof het nie.

Op 31 is hy lank en fris, byna soos 'n rugbyspeler (hy is nog steeds mal oor sport en jag), gemaklik in 'n kortbroek en tekkies. Op sy oortrekrui pryk die woorde: *Stellies wine country*.

'DIT HET MY HART GEBREEK'

Dit het alles begin in sy Brits gebore ma, Sue, se kombuis in Table View. "Wanneer ek by die kombuis ingeloer het as kind terwyl my ma gekook het, was dit 'n welkome afwisseling van my huiswerk. Ek het huiswerk gehaát," sê hy en lag.

Sy eerste kombuis-eksperimente was

op 11, maar hy het eers ernstig begin kook nadat sy ma in 'n motorongeluk was toe hy vyftien of sestien jaar oud was. Smiddae ná skool het hy sy voorskoot aangetrek, 'n resept by sy ma gekry en kort-kort na haar gedraf om te hoor of hy alles reg doen.

Hy bloos so effentjies. "Ek het so 'n bietjie van 'n obsessief-kompulsiewe trek en wanneer ek begin om my op iets toe te spits, dan wil ek dit regtig bemeester. Toe ek na die Zevenwacht-sjefskool gaan [dieselfde skool wat SA se ander Michelin-sjef, Jan Hendrik van der Westhuizen, bygewoon het], het ek nie net die wetenskap agter kookkuns begin verstaan nie, maar hoe diepgaande dit is."

Aanvanklik het hy niks van die bedryf verstaan nie. Toe hy in sy tweede jaar 'n internskap moes doen, het hy die een faux pas ná die ander begaan toe hy die eerste keer by die restaurant Cassia op die Nitída-wynlandgoed in Durbanville gaan aanklop het. >

FOTO'S RESTAURANT INTERLUDE

Die Restaurant Interlude op die landgoed Leonardslee.

< “Die sjef Dan Evans het toe pas hierdie splinternuwe restaurant hier oopgemaak en ek het in die middel van etenstyd daar aangekom en gevra om met hom te gesels. Almal het my vuil kyke gegee en die restaurant was regtig besig, maar ek het gedink dit lyk baie lekker hier en toe wag ek twee ure vir hom op die rusbank. Toe die sjef uiteindelik boos na my aangestap kom en vra wat ek wil hê, het ek vir hom gesê ek soek ’n werk en toe het alles soos ’n sneeubal aangegroei.”

Evans was gedurende die negentigs ’n gesogte sjef in Brittanje en hy het onder meer onder Alastair Little gewerk, die sogenaamde peetpa van die moderne Britse kookkuns. “Hy het my laat besef hoe min ek eintlik weet, en toe hy daar weg is, het ek hom gevolg na ’n plek in KwaZulu-Natal net buite Howick waar hy ’n klein gastrokroeg [*gastropub*], genaamd die Corner Post, begin het. Ek was daar vir omtrent ’n jaar, maar toe mis ek my grootwordplek en kom terug Kaapstad toe, waar ek besluit het ek gaan na die toptien-restaurant in die land soek en onder

daardie sjefs werk.”

Volgende aan die beurt is Terroir op Stellenbosch wat dit reggekry het om vir byna twintig jaar onder die top-20-restaurant in die land te wees. Van daar maak hy ’n draai by die Killeen House Hotel in Ierland, maar ná ’n jaar mis hy die Kaap weer eens te veel.

Terug in sy geboorteland kry hy ’n oproep van John Shuttleworth by Rust en Vrede, wat self al by Michelin-ster-restaurant in Brittanje gewerk het, en gou besef hy dis presies wat hy wil doen.

Van hier af is hy na die Cavalli-restaurant in die Helderberg, waar hy as *sous*-sjef onder Henrico Grobbelaar leer om ’n nuwe restaurant op te bou, die kombuis reg te kry en die nuwe sjefs op te lei. Hy en Grobbelaar werk 18 uur per dag, ses dae per week. “Ná vier maande begin jou lyf ’n bietjie kla, maar ek het meer en meer obsessief geraak oor die Eatout-pryse en ek het regtig

ONDER Die Interlude-span vier hul Michelin-ster. **MIDDEL** ’n Wortelsous wat saam met balletjies gemaak van haasvleis voorgesit word. **ONDER REGS** Die binnekant van Interlude, waar die ervaring jou 120 pond per kop kos.

begeer om onder die top-20-restaurant in Suid-Afrika te wees.”

Hy sug. “Al die beoordelaars het daar kom eet en ek weet nie hoekom nie, maar ons het waarskynlik nog nie gedoen wat ons móés gedoen het nie, maar vir die hoeveelheid werk wat ons ingesit het, het dit regtig my hart gebreek. Dit het my soort van vernietig vir ’n ruk.”

Dis in die kombuis by Cavalli waar hy Adam Streeter ontmoet, die seun van die Britse entrepreneur Penny Streeter. “Hy was ouer en baie begrypend, hy het dinge ernstig opgeneem en hy was Brits, so ons kon gesels oor sokker en ek het net vanself ’n konneksie met hom gehad.”

Op ’n dag vertel Adam hom sy familie is besig om ’n restaurant op Somerset-Wes te bou, Benguela on Main, en stel hy nie belang nie?

Die idee is aanvanklik om gewilder disse voor te sit, en al is dit nie Jean se plan nie, gaan hy tog na Adam se ma se huis om met haar te gesels. “Ons het gesels oor wat ek wil doen en ek het nie veel verwag nie, en toe sê sy oukei, ons kan van plan verander en ek was nogal





verbaas dat iemand gewillig was om hul hele konsep te verander. Op daardie stadium het hulle pas Benguela Cove op Hermanus oorgeneem en hulle het ook Lakeside Lodge op Sedgfield gekoop. Dit sou hul eerste restaurant wees.”

RESTAURANT INTERLUDE

Aanvanklik is daar net ’n a la carte-spyskaart, maar toe hy ook ’n proe-spyskaart begin, begin hy homself vergelyk met die groot kokkedore in Suid-Afrika.

Hy lag. “Ja, ek is baie mededingend. Toe ons oopgemaak het, was ek nie naastenby waar ek moes wees nie en ek moes al hierdie mense oplei, ons was almal baie jonk – in daardie stadium was ek net 27 of 28. Baie van die mense in die kombuis was pas uit die skool en ek het probeer om die *next best thing* te wees en ek het glad nie besef wat ek aanpak nie.”

Oor die volgende twee jaar word hy al hoe meer obsessief-kompulsief en puntenerig.

Hy skud sy kop. “Die mense op

Somerset-Wes was nie gereed vir die soort kos wat ek wou kook nie. Ek wou fynproewergeregte voorsit en hulle wou ’n meer ontspanne atmosfeer en groter porsies hê en dit was die teenoorgestelde van wat ek wou doen.”

Penny besef hulle kan dit nie volhou by Benguela on Main nie, maar sy glo in die projek en sy glo in Jean. Op ’n dag vra sy vir hom of hy dit ooit sou oorweeg om in Engeland te werk.

“Ek sê toe vir haar dit was nog altyd my droom om ’n Michelin-ster te kry en ek het in elk geval ’n Britse paspoort.”

Eers koop sy die Mannings Heath Gholf- en Wynlandgoed in Horsham en kort daarna ry sy verby Leonardslee Gardens daar naby. Sy sien dis te koop en raak smoorverlief.

Die tuine, wat die eerste keer in 1801 geplant is, staan bekend as die mooiste lentetuine in Engeland, en gou weet sy dis die ideale terrein vir ’n restaurant vir Jean.

“Ek en Anya het als verkoop, ons het ons honde saam Engeland toe geneem en ’n nuwe lewe begin,” onthou Jean.

“Vir die eerste agtien maande of so het ons in Leonardslee gewoon en dit was ongelooflik, dit was soos

my eie persoonlike agterplaas. Jy kan dit nie werklik beskryf nie, jy moet dit sien, maar daar is sewe mere wat in mekaar neerstort en daar is oral aanloklike plante en dan is daar die herehuis. Dis iets werklik spesiaals en ons het daarheen getrek en Restaurant Interlude oopgemaak.”

Hulle herstel die ou herehuis na sy eertydse glorie, hy laat maak ’n spesiale stoof in Frankryk en ontwerp sy eie kombuis en restaurant.

Hy oortuig die hoofsjef by Terroir, Ruan Pretorius, om saam met hom te kom werk en terwyl hulle daar is, volg Simon Oliver van La Colombe in Constantia. Sy vrou, Anya, word die restaurantbestuurder.

TAKBOK-BILTONG

Die styl van sy kookkuns is eerder Brits en Frans as Suid-Afrikaans. “Maar ons het al hoe meer Suid-Afrikaanse invloede,” voeg hy dadelik by. “Ons doen ’n klein visbraaitjie by die tafels in ’n klein braaiboksie en dan bedien ons dit met suurvy. En ons het ’n nagereg wat ons noem die ‘not so

>



< milktart', maar dit het al die geure van tradisionele melktert."

Hy maak ook biltong van die takbokke op die landgoed. "Ons bedien wilde sampioene en fisante en ander voëls van die landgoed en ons het ons eie lêhoenders."

Die hele span gaan elke dag uit om te snuffel na kos – wilde kruie, blomme, bome en bessies en selfs berkestroop.

Hy glimlag. "Ek dink wat gemaak het dat ons so gou gekom het waar ons nou is, was dat ons voor die tyd geweet het wat ons wou hê. Ons gaan dít doen, ons gaan dít vra [hulle vra 120 pond per kop], en gaan dit hiér doen en ons gaan dit reg doen."

Wat hy daar wou skep, is nie net ongelooflike kos wat mooi lyk nie, maar kos wat 'n storie vertel. "Jy sit nie net en eet en dink ag, dis lekker nie. Dis vervelig! Ek wou iets skep waar daar vanaf begin tot einde 'n storie is. Ons vertel 'n storie oor elke dis en hulle sal byvoorbeeld vertel vanoggend het ons hierdie hout gebrand en hierdie houtskool gemaak en toe maak ons hierdie drie disse met die houtskool.

Ons probeer ook die tuine op die landgoed gebruik in elke liewe dis."

CREME SODA EN BUBBLES-SKYFIES

Toe die organiseerders verlede jaar aankondig sy Michelin-droom het eindelijk waar geword, is dit ietwat surrealisties. "Ek het gesit in 'n kamer met 'n klomp mense wat ek bewonder het oor die afgelope 12 jaar en ek het regtig gevolg wat hulle doen en hóé hulle dit doen en skielik sit ek in 'n kamer saam met hulle!"

Hy skud sy kop. "Dis heeltemal mal en ons besprekings vlieg, wat is wat ons wou hê [tot dusver was hulle betreklik stil] en ek is so bly dit het gebeur."

Hy lag. "Maar ek het nog nooit by my eie restaurant geëet nie. Ek wou nog altyd, maar ek is so 'n beheervraat dat dit moeilik vir my is om te ontspan."

Terug in Engeland wil hulle konsolideer wat hulle het – en dan begin mik vir twee sterre. Hulle wil ook die restaurant-gaste op toere deur die tuine begin neem en dalk sal hulle kamers inrig in die herehuis sodat die gaste daar kan oornag ná hul ete.

Sal hy ooit terugkeer na Suid-Afrika en sy eie restaurant hier oopmaak?

Hy knik geesdriftig. "Ek mis my land healtyd. Dis hoekom ons gekies het om hier te kom vakansie hou."

Hy dink 'n oomblik na. "Ek meen, mense is vriendelik in die Engelse platteland, maar dis die klein dingetjies wat jy begin mis. Creme Soda, Bubbles-skyfies en melktert. En 'n behoorlike braai en natuurlik my ma se kos."

Sy liggroen oë blink vir 'n oomblik, toe bedink hy hom en vra beleefd: "Het jy genoeg gekry vir jou artikel? Het jy wat jy nodig het?"

Willemien Brümmer is 'n spesialis-joernalis by Netwerk24. Hierdie artikel het oorspronklik op Netwerk24 verskyn. Besoek www.netwerk24.com om 'n intekenaar te word. Benewens ontwikkelende nuus, sport, vermaak, menings en sakenuus heeldag lank, kry jy as intekenaar ook die inhoud van jou gunsteling- Afrikaanse tydskrifte en koerante in digitale formaat op Netwerk24. Intekenare word boonop bederf met ekstras soos luisterboeke en videoreekse – als vir net R99 per maand.



Sampioen-en-landgoedbiltong-toring.
LINKS Jean pluk vars bestanddele vir die dag se spyskaart op die landgoed.

INTEKENAANBOD

SLEGS R507 VIR 12 UITGAWES OF R42,25 PER MAAND

35%
afslag*

TEKEN IN & Wen

8 gelukkige nuwe intekenare kan elk vandeemaand 'n **Sothys**-geskenkpak ter waarde van R4 075 ontvang!

Sothys se formules kombineer die beste wat die natuur en die wetenskap bied om jeugdigheid so lank moontlik in stand te hou.

Die Premium Youth Cream vorm 'n biomimetiese satynlaag wat die vel dadelik verform en lig, terwyl dit op die lange duur veroudering dieper in die vel teenwerk. Boonop het dit 'n delikate geur wat jou gemoed sal streel.

Die Eye and Lip Youth Cream se 2-in-1-formule is spesifiek ontwikkel om jou oë en lippe, die sensitiefste dele wat eerste

tekens van veroudering toon, te beskerm. Dié balsem smelt wanneer jy dit aanwend en vorm nes die Youth Cream 'n lagie wat dadelik die vel om jou oë en lippe lig.

Die Sothys-skoonheidsreeks is beskikbaar by uitsoek-skoonheidsalonne of kontak 021 701 2900 vir meer inligting.

4

redes waarom jy hierdie kans moet aangryp. Jou SARIE-intekening beteken

- Jy weet jy sal nie 'n uitgawe misloop nie
- Jy kan kies: jy betaal maandeliks of eenmalig
- Dis gerieflik, want jy kry dit by jou huis, werk of in jou posbus
- Jou tydskrif word teen geen ekstra koste by die plek van jou keuse afgelewer



ELKE GESKENKPAK BEVAT

- Sothys Premium Youth Cream
- Sothys Eye and Lip Youth Cream



Sothys South Africa



@sothys_south_africa

TEKEN IN of HERNU

* **BEPALINGS EN VOORWAARDES IS VAN TOEPASSING. DIE AANBOD GELD NET VIR INTEKENING OP DIE GEDRUKTE SARIE EN IS GELDIG TOT 16 APRIL 2020 (NET IN RSA). WEDSTRYDREËLS OP BL. 109**

Vir enige verdere navrae of probleme, stuur e-pos na Elmarie.Eygelaar@Media24.com of LPienaar3@sarie.com



SKAKEL ons by 087 353 1300 (tolvry), of 021 065 0033 vir internasionale intekenpryse (08:00 tot 16:30)



subs@
media24.com
EN ONS
KONTAK JOU



SUBS SARIE met jou besonderhede na 32361 (geen leestekens) EN ONS KONTAK JOU ('n Tarief van R1,50 per SMS geld. Gratis minute is n.v.t.)



Besoek **SARIE.com**, Netwerk24.com, Zinio.com of Magzter.com vir jou digitale intekening



Die gesin Nel.

e-pos
UIT

Kazan, Rusland

Rusland was nie net vir Winston Churchill 'n raaisel nie, maar is ook vandag vir die meeste mense 'n vreemde plek. **Luandi Nel** en haar man, JP, wou self die stereotipes uitdaag en woon in Kazan, 'n pragtige stad op die oewer van die Wolga in die suidweste van die land

DEUR LIESEL PIENAAR



5

1. Feesseisoen in Kazan.
2. Herfs in die woude.
3. Die Matroos se vrou-standbeeld in die Noworossijsk-hawe aan die Swartsee-kus.
4. Die stad Josjkar-Ola se waterfront.
5. Gesinsuitstappie die Koel Sjarief-moskee in Kazan.

4



7



6



10



9 8



Hoe het julle in Rusland beland?

Ek en my man, JP, is albei lief vir reis. Ons het aanvanklik in Pretoria gewoon, maar die eerste geleentheid om in 'n ander land te woon het ons met albei hande aangegryp. Eers het JP vir vyf jaar in Tokio, Japan, professioneel rugby gespeel. Toe hy hierna uitgetree het as speler, is ons sak en pak Namibië toe, waar hy vir nog vyf jaar rugby afgerig het. Ons het nie twee keer gedink toe hy in 2018 die kans kry om vier jaar in Rusland te kom afrig nie.

Wat doen jy daar?

Ek is 'n voltydse moeder vir ons twee dogtertjies, Viari (3) en Sienne (2). Ek dink ek kwalifiseer as 'n tipiese Russiese ouma (*baboesjka*), wat skoonmaak, kos maak, konfyt kook en kinders grootmaak. Soggens volg ek met hulle 'n halfdag-program by die huis wat op die Montessori-leermetode gebaseer is, en ná ete en 'n middagslapie gaan ons dikwels op uitstappies. Wat die taal en kultuur betref, leer ek soveel ek kan. In 'n vreemde land moet jy buite jou gemaksone beweeg om die ervaring so ryk moontlik te maak.

Foto's verskaf

- 6. Winkelsentrum in Kazan.
- 7. Kazan is in die suidweste van Rusland geleë, op die oewer van die Wolgarivier.
- 8. Die Winterpaleis in Sint Petersburg.
- 9. Gepantser teen die koue.
- 10. Sewesrugby in die sneeu.

Die ondergrondse treinstasies is glo pragtig?

En boonop indrukwekkend! Die eerste ondergrondse spoorlyn is in 1935 in Moskou geopen. Stalin het 'n visie gehad om paleise na die gewone mense te bring en dit lyk komplete soos die destydse wonings van die Russiese aristokrate. Die stasies is met allerlei kunswerke versier en die bronsstandbeelde, fresko's, mosaïekwerk, marmerkolomme en -loopvlakke asook sierlike kandelare slaan jou asem weg. Die Moskouse metro is boonop van die doeltreffendste en skoonste ter wêreld.

Hoe ryk is Rusland?

Die land is tans die wêreld se 12de grootste ekonomie en hierdie rykdom lê verseker in sy natuurlike hulpbronne. Rusland het die grootste

aardgasreserwes ter wêreld en was ook in 2019 die derde grootste olieprodusent. Russiese ekonome waarsku egter dat die oorfloed olie en gas eintlik 'n vloek is omdat dit die land se ekonomie afhanklik maak van die wisselvalligheid van wêreldwye kommoditeitspryse. Tog is die land tans in 'n gunstige situasie. Buitelandse reserwes dek alle buitelandse skuld van private en openbare entiteite. Die manne met die planne in Moskou voel dit maak die ekonomie sterk genoeg om vas te staan teen byvoorbeeld 'n daling in die olieprys of sanksies.

Dit is 'n baie groot land, nè?

Met sowat 17 miljoen vierkante kilometer binne sy grense is Rusland die grootste land ter wêreld – met niks minder nie as 14 buurlande. Hier klim jy nie sommer in jou kar en ry deur die land nie. As jy vlieg vanaf Moskou in die weste na Wladiwostok in die ooste, gaan jy byna nege uur kan flieks kyk op die vliegtuig. As dit vir jou te vinnig is, kan jy sewe dae met die Trans-Siberiese trein ry – meer as 9 000 km se tjoekapaf. >



11 12



13



< As dit by landskappe kom, is hier die Siberiese toendra ('n bevrore moeras), woude, grasvelde en selfs 'n woestyn om die Kaspiese See.

Aan die administratiewe kant het Rusland 85 federale onderdane, wat onder meer provinsies en republieke insluit. Ons woon byvoorbeeld in die Republiek van Tatarstan. Hier woon die Tatare en almal praat Russies asook Tataars en hulle is oorwegend Moslem. Die Tatare is net een van 186 etniese groepe in Rusland. Die Russe is die grootste groep en Russies is die amptelike taal op nasionale vlak. Dan is daar 35 ander amptelike tale op streeksvlak en meer as 100 minderheidstale wat ook erken word. "Groot" is 'n onderskatting!

Dit word bitter koud en ontsettend warm?

Oor die algemeen dink buitelanders Rusland is net sneeu, ryp en ys. Dié skrikkerigheid vir die koue is te wyte aan die term "Russiese Winter", wat hoeka die oorsaak was dat Napoleon in 1812 byna sy hele weermag kwyt was.

Tog hang jou ervaring af van waar jy jou bevind. In Kazan geniet ons heerlike somers met 'n gemiddelde temperatuur van 26 °C. Die son sak elfuur saans en loer weer drieur deur die gordyne. Die koudste maand van die jaar in Kazan is Januarie, wanneer die kwik maklik tot -20 °C daal. Dan blaas niemand hul pap koud nie, jy sit dit net vir 'n minuut of twee buite op die vensterbank.

Op Oimjakon, 'n klein dorpje in die verre ooste, raak dit 'n geniëpsige

-50 °C in die winter, terwyl Sotsji teen die Swartsee 'n tipiese Mediterreense klimaat met warm somers en matige winters het.

Tee is glo 'n gewilde drankie?

Die Russe is vreeslik lief vir hul tee. Een uitdrukking kan juis vertaal word as "om te sit om 'n samowar", en dit verwys na luilekker, ontspanne samesyn. 'n Samowar is 'n groot metaalhouer met 'n metaalpyp wat vertikaal deur die middel loop en word gebruik om water te kook. Die pyp word gevul met dennebolle, houtskool of houtskyfies wat aan die brand gestee word. 'n Klein teepot word gebruik om 'n sterk tee of zawarka (dit kan swart of groen wees) te brou en dié word bo-op die samowar geplaas om die tee warm te hou. Gesinne en gaste sal om 'n groot tafel sit en ontspan en die nuutste gebeure bespreek terwyl elkeen sy eie unieke koppie tee maak deur kruiemengsels by te voeg. Dit word dan met suiker, heuning of 'n verskeidenheid vrugtekonfytte versoet.

Enige interessante vakansiedae?

Die Russe vier Nuwejaar agt dae lank, vanaf 1 Januarie. Tien minute voor middernag is almal voor 'n televisiestel of draadloos om na die president se Nuwejaarstoespraak te luister. Op die 1ste word daar in elke huis geskenke onder 'n sipresboom oopgemaak. En vir die volgende week word daar net vakansie gehou.

Russiese Ortodokse Christene se Kersdag is 7 Januarie, en baie mense vas vooraf vir tot 39 dae (hulle eet net

sekere kosse sekere dae van die week). Oukersaand is 6 Januarie en wanneer die aandster verskyn, eindig die vas en almal geniet 'n twaalfgangmaaltyd ter ere van die 12 dissipels.

Ruimtevaarderdag word op 12 April gevier en gedenk die eerste bemande ruimtevaart toe Juri Gagarin in 1961 vir 108 minute in die Wostok-ruimteskip om die aarde gewentel het.

9 Mei is Oorwinningsdag en herdenk die miljoene mense wat hul lewe verloor het gedurende die Tweede Wêreldoorlog. Militêre parades word in die groot stede gehou en regdeur die land is daar ook ander gedenkgeleenthede. Duisende mense neem hieraan deel en dra groot plakate met foto's van geliefdes wat tydens die oorlog gesterf het.

1 September is Kennisdag. Dit is die begin van die skooljaar in Rusland nadat kinders sowat drie maande vakansie gehad het. Op hierdie dag stap elke kind saam met hul ouers skool toe met 'n bos blomme in die hand vir hul nuwe onderwyser.

Die Russiese kultuur is . . .

Vanweë Rusland se grootte is daar 'n magdom streke en etnisiteite. Enige poging om die Russiese kultuur op te som kan lei tot 'n oorreueenvoudiging. Wat ek wel kan verduidelik, is die konsep van die Russiese siel of "doesja", wat die Russe tog een volk maak. Mense is trots op die Russiese taal en erg patrioties. Letterkunde, dans, teater, musiek en filosofie is ook 'n gedeelde trots en tydverdryf. Wat hulle die meeste in gemeen het en wat



die siel van Rusland lewend hou, is hul gedeelde ervarings van nederlae en oorwinnings. Die Russe is in die 20ste eeu alleen deur twee revolusies, twee wêreldoorloë en 'n burgeroorlog. Die siel van Rusland is gevorm deur gedeelde lyding en vreugde.

Die baboesjka-poppies is ikonies . . .

Daar is min toeriste wat nie 'n stelletjie in hul tas laai nie. Die poppies is aanvanklik gemaak met die doel om kinderspeelgoed te wees, maar die tyd en moeite wat in die handgemaakte stelletjies ingaan het dit te duur gemaak en net sekere huishoudings kon dit bekostig. Vandag is dit 'n eg Russiese simbool en gesogte aandenking.

“Baboesjka” beteken ouma en oumas speel 'n belangrike rol in die tradisionele Russiese familie. Selfs vandag word baboesjkas gerespekteer vir hul wysheid, stories van die verlede, familieresepte en vermoë om die familie bymekaar te hou. Loop jy 'n baboesjka op straat raak, skroom sy nie vir 'n oomblik om jou kind se mussie reg te trek nie terwyl sy in Russies verduidelik hoe om kinders warm te hou in die winter. Daarna krap sy in haar baadjiesak en elkeen kry 'n suiglekkertjie. Die poppies is dan ouma wat haar hele familie veilig bymekaar hou. Sommige het net drie poppies in terwyl die duurste stelletjies tot 25 het.

Hoe duur is 'n vliegtuigkaartjie Suid-Afrika toe?

Die gemiddelde prys vir 'n retoervlug vanaf Moskou na Johannesburg is R9 000. Daar is natuurlik geen direkte

- 11. Die pragtige Russies-Ortodokse katedraal in die stad Josjkar-Ola.
- 12. Sienne (links) en Viari speel in die sneeu.
- 13. 'n Swaanfamilie op die meer voor ons huis.
- 14. Heerlike somersdag.
- 15. Pragtig versierde baboesjka-poppies ding in byna elke tweede winkel met mekaar mee om toeriste se aandag te trek.

vlugte nie. Vanaf Moskou is dit maklik om verder in Rusland te reis want daar is op 'n daaglikse basis vlugte na al die ander plaaslike lughawens – mits die weer dit toelaat.

Ikoniese landmerke?

Vir natuurliefhebbers is van die bekendste die Lena-pilare in Jakoetia. Dit is rotsformasies van honderde meters hoog wat vir kilometers teen die oewer van die Sinjajarivier strek. Die Baikalmeer in Siberië bevat een vyfde van die wêreld se vars water. Dit is 'n oeroue watermassa en ook die diepste varswatermeer op aarde. Dit is verseker volgende op my kluitklaplysie. Ook op die lys is een van die laaste vestings van die Siberiese tier, waarvan net sowat 400 oor is, in die verre ooste van Siberië in die Sichote-Alin-park.

Die kulturele hoofstad is Sint Petersburg, met die Winterpaleis wat as deel van die indrukwekkende Ermitage-museum een van die gewildste argitektoniese strukture in die wêreld is. Die Katharina-paleis was die somerwoning van die Russiese tsaars en is saam met al die standbeelde in en om die paleis plek-plek met egte goud bedek.

In Moskou moet jy die hart van Rusland – die bekende Rooiplein – besoek. Hier kry jy in al hul glorie die Sint Basilius-katedraal, die Kremlin en ook vele ander historiese geboue en museums.

In ons eie stad is die Kazan-kremlin, met die Koel-Sjarief-moskee en 'n pragtige Russies-Ortodokse katedraal wat skouer aan skouer staan. Die spierwit moskee met sy kobaltblou koepels is een van die grootste in Rusland en in 2005 voltooi om die stad se duisendste bestaansjaar te herdenk. Dis met opset langs die byna 500 jaar oue katedraal gebou en simboliseer die vreedsame naasbestaan van twee godsdienste in een streek.

Wat doen jy vir ontspanning?

In die winter is die sneeu 'n heerlike speelplek. Ysskaats, sleery en sneeuski kry almal 'n beurt. In die somer stap ons graag deur die stad en verken oulike winkels en eetplekkies. Die meisiekinders is oral agterna op hul skopfietsies. Ons spandeer ook graag tyd in die woude buite die stad. Wanneer JP se span in 'n ander dorp of stad speel, is ons drie nuuskierige agies gewoonlik agterna.

Beskryf Rusland in drie woorde.

Diversiteit, inklusiwiteit, trots.

WOON JY OORSEE?

Vertel ons daarvan!

Stuur e-pos na pieter.hugo@sarie.com

YOU in samewerking met
Jonathan Ball-uitgewers bied aan
'n aand saam met

ELIZABETH GILBERT

Skrywer van die #1 New York
Times-topverkoper *Eat Pray Love*

Elizabeth gaan gesels oor haar jongste
boek, *City of Girls* – 'n heerlike roman
oor glans, seks en avontuur. Kom kuier
saam en hoor meer oor 'n jong vrou wat
ontdek jy hoef nie 'n soet meisie te wees
om 'n goeie mens te wees nie.

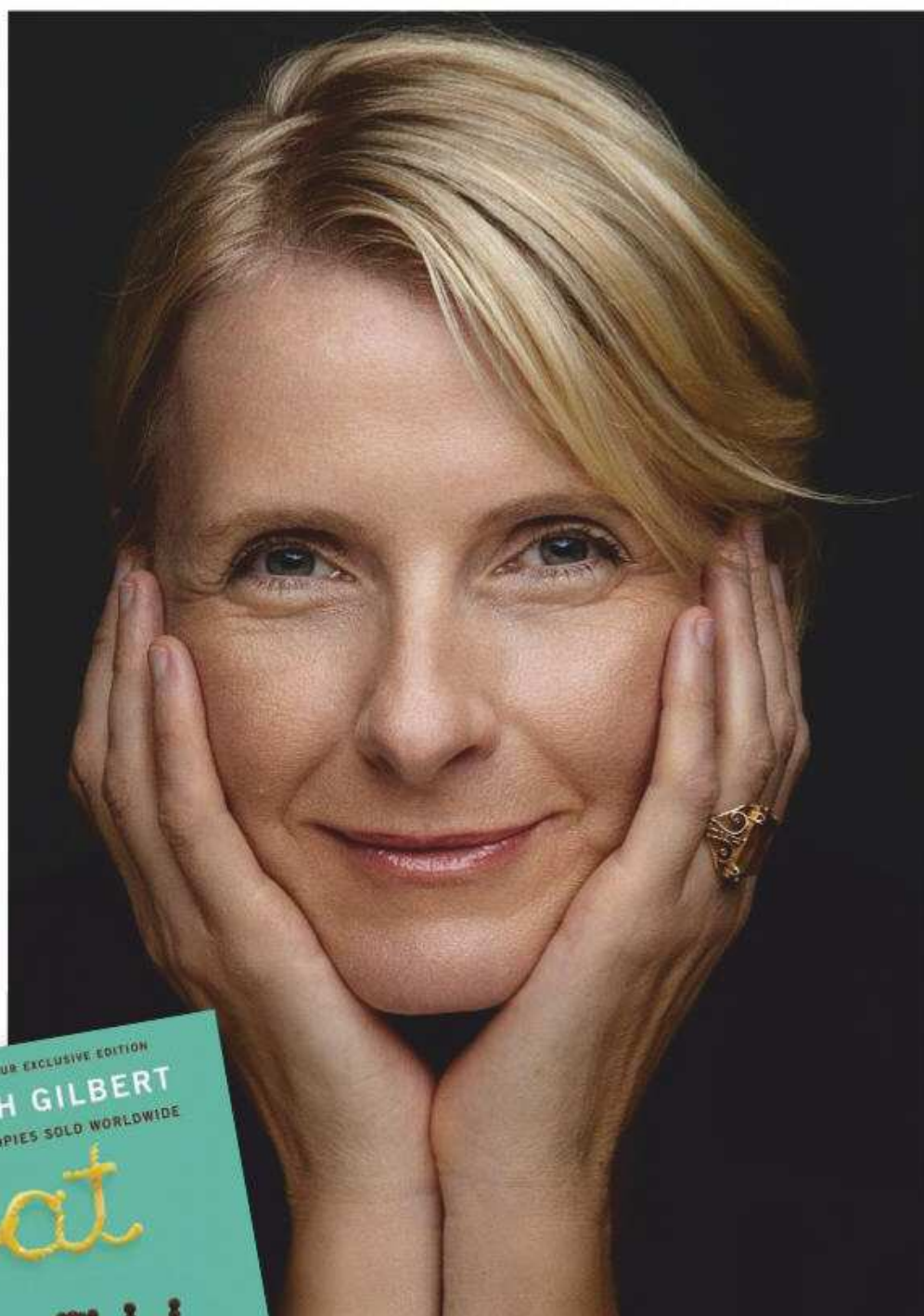
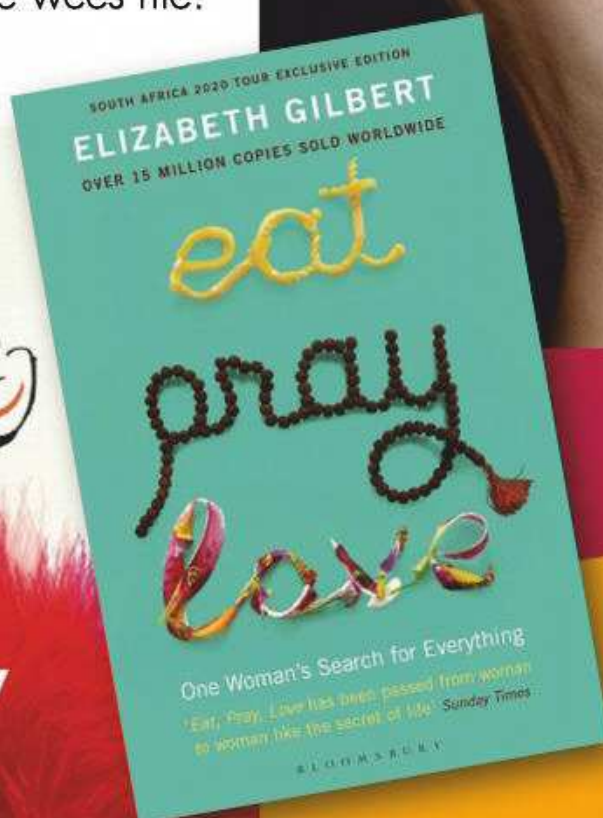
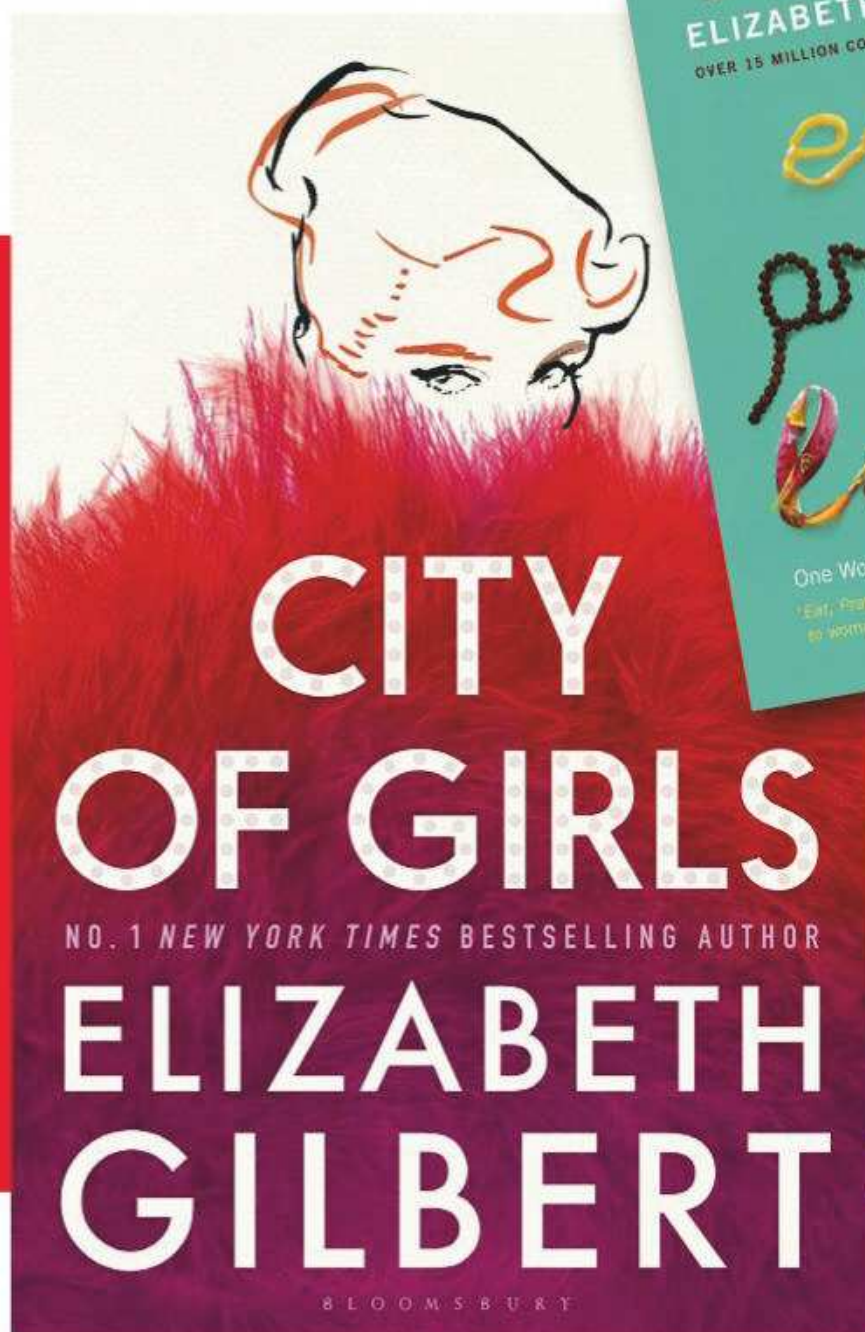


Foto van Elizabeth Gilbert deur Timothy Greenfield-Sanders



GRATIS

ELKE KAARTJIEHOUER
SAL 'N SPESIALE
EKSEMPLAAR VAN
EAT PRAY LOVE KRY WAT
DEUR DIE SKRYWER
GETEKEN IS.

KAAPSTAD

Baxter-teater
2 Junie 2020

Kaartjies by Webtickets.co.za

JOHANNESBURG

Teatro, Montecasino
4 Junie 2020

Kaartjies by Computicket.co.za

Kaartjies vanaf **R450**

Vir meer inligting besoek
www.media24live.co.za

BLOOMSBURY

YOU

JonathanBallPublishers



GESIG VAN DIE MAAND

DUA LIPA

Met haar sterk stem, bemagtigende lirieke en komkommerkoel houding is dié Britse popsensasie besig om die wêreld te verower. Die 24-jarige het in 2016 haar musiek-deurbraak gemaak met die trefferliedjie “Hotter Than Hell”. Kort daarna het die rekords begin spat: Haar debuutalbum in 2017 het gesorg vir vyf benoemings by die jaarlikse Brit Awards – die meeste nog vir ’n vrouekunstenaar by dié toekennings. Net ’n jaar later het die musiekvideo van haar treffer “New Rules” ’n miljard kykslae op YouTube gekry – die jongste vrouekunstenaar nog om dié mylpaal te behaal. Om meisies en vroue te bemoedig en op te hef met haar liedjies lê Dua na aan die hart. “Meisies moet altyd na mekaar kyk. Ons het dit nou meer as ooit in die wêreld nodig,” het sy in 2017 in ’n *Time*-onderhoud gesê nadat dié tydskrif haar as een van hul Next Generation Leaders aangewys het. Vanjaar skitter sy as die gesig van Yves Saint Laurent se splinternuwe vroueparfuum Libre. Sy verteenwoordig die vryheid, sensualiteit en vurige vroulikheid wat dié geur eggo.

– Suanné Mulder

FOTO RENÉ HABERMACHER
VIR YSL BEAUTÉ



MODE

14 styl- wenners

bl. 74

MOOI

Super- bestanddele vir jou vel

bl. 90

KOS

Sjokolade- drome

bl. 100

WOON

Bruin word wakker

bl. 110

DEUR MAGDEL MULLER

Magdel.Muller@sarie.com of @magdel_muller op Instagram

FOTO'S NIQUITA BENTO VAN SUPERNOVA

WEN-STYL

Modevrees
word 'n mode-
fees. Met dié
14 staatmakers
kan jy enige tyd
enige geleentheid
stylvol aandurf. Jy
kan dit boonop met
bestaande items in jou
klerekas meng en pas

OORVOUBLOES

Net soos die **OMVOU-EN GEKNOOPTE BLOES** is dié snit een van die vleidendstes omdat dit jou middel kleiner laat lyk. Rond die voorkoms af met 'n vertikaal-gestreepte broek – dit laat jou bene langer en slanker lyk.

Slangvelpatroon-bloes met knoopdetail (R930), Desray. Reguitpyp-langbroek met vertikale strepe (R2 299), Scotch & Soda.

GROOTTES
Bloes: 34 – 38
Broek: XS – L

< FEDORAHOED

Jou kitsoplossing vir 'n slegte haardag. Dit werk vir alle gesigvorme – hoe skerper die vorm, hoe smaller moet die rand wees.

VLEESKLEUR SKOENE, hetsy hakke, stewels of insteekskoene, laat jou bene dadelik langer lyk, veral as dit skerp punte het.

WENK Bind 'n serp om jou middel vir 'n slanker voorkoms.

Fedorahoed (R349), Cotton On. Slangvelpatroon-hemprok met kortmoue (R799), Poetry. Serp met perdpatroon (R359), Jo Borkett by Edgars. Neutrale leer-enkelstewels (R1 199), Caterina Firenze by Pessio.

GROOTTES Rok: 6 – 18



WIT T-HEMP

Veral een met 'n V-nek is tydloos. Dra hierby 'n goeie bra. Die regaf-enkelbroek sny jou bene op die dunste deel en laat jou langer voorkom.

Wit T-hemp (R99), Forever 21. Swart tweeddenim-broek met kettingversiering op synaats (R3 999), Diesel. Boksvormige slangvelmotief-skouersak (R560), colette hayman by Foschini. Stel van 3 x 3 silwer halssnoere (R300), Lovisa.

GROOTTES
T-hemp: S - XL
Broek: 27 - 32

WYS BEEN

'n **SPLEET** laat bene langer lyk, wees dus op die uitkyk vir rompe en rokke met een. **KNIEHOOGTE STEWELS**, of jy nou groter of kleiner kuite het, is ook 'n wenner.

Maksi-hemprok van chiffon met denimkraag en hoë spleet, met bypassende onderrok (prys op aanvraag), Diesel. Kniehoogte stewels van kunsleer met geel slangvelmotief (R1 899), Steve Madden.

GROOTTES
Rok: XS - L



KORTER BAADJIE

Die meeste vroue verkies 'n langer baadjie, maar een wat tot in jou middel kom, is eintlik baie vleierend. Dit verbeter jou silhoeët deur jou bene langer te laat vertoon. Dra dit saam met 'n midiromp of jou gunstelingbroek vir 'n wen-uitrusting.

Kort luiperdvelpatroon-denimbaadjie met uitgerafelde soom (R629), Forever 21. ACDC-T-hemp (R249), Cotton On. Rooi satyn-oorvou-midiromp (R450), Woolworths. Blompatroon-kopband (R80), Woolworths. Olifantring (R200), Lovisa. Goudvergulde ring (R625), Black Betty.

GROOTTES Baadjie: XS - XL T-hemp XS - XL Romp: 6 - 20





ROOI

Dié kleur simboliseer energie, en pas boonop by enige velkleur. 'n **OORVOUROK** is 'n besliste staatmaker vir elke vrou.

WIT TEKKIES rond die rok af.

Rooi oorvou-midirok met blompatroon (R1 850), Desray. Wit tekkies met luiperdvelmotief-versiering en rooi insetsels (vanaf R1 199), Dune. Klein blou-en-wit serp (R119), Cotton On.

GROOTTES
Rok: XS - XL

AFSKOUEBLOES

Jou skouers is een van die dele wat die stadigste verouder, daarom is dié snit 'n goeie keuse as jy bietjie lyf wil wys. Indien jy effens selfbewus is om albei skouers te ontbloot, oorweeg 'n eenskouer-item.

Wenk: Dra 'n skouerlose bra saam met hierdie bloes.

Wit-en-ligblou gestreepte afskouerbloes (R299,95), Kelso by Edgars. Oorvou-valleromp met fyn blompatroon en strepe (R2 299), Scotch & Soda. Oorbelle (R300), Lovisa.

GROOTTES
Bloes: 6 - 36
Romp: XS - L





NOUPASSENDE JEANS

'n Snit wat vir almal werk.

Dra **HAKSKOENE SONDER ENKELBANDE** as jy jou bene langer wil laat lyk.

'n **VLIEËNIEER-SONBRILVORM** is ook 'n styl wat by enige gesigvorm pas.

WENK: Hoe skerper jou gesigvorm, hoe ronder moet die lense wees.

Noupassende jeans met klinknael-detail op synate (R599), Woolworths. Jaws-T-hemp (R399), Mango by Edgars. Reënbaadjie met sebravelpatroon (vanaf R779), Forever 21. Vlieënierstyl sonbril (vanaf R2 850), Ray-Ban by Sunglass Hut. Insteekhakskoene met kunskristalle versier (R640), Footwork.

GROOTTES Jeans: 6 - 38 / T-hemp: XS - L
Baadjie: XS - XL

Spesiale dank aan **Planet Xancara**, 'n wegbreekplek en onthaalvenue buite Elandsbaai aan die Weskus, dat ons daar kon foto's neem, asook vir hul gasvryheid. Vir meer, kontak 076 655 8207 per WhatsApp, e-pos info@planetxancara.com of besoek [@planetxancara](https://www.instagram.com/planetxancara) op Instagram.

MODEREDAKTEUR Amaria Carstens **INTERN** Maré de Witt

GRIMERING EN HARE Mary Gouveia van Lustre **MODEL** Annalisa van Boss Models **SIEN KOOPGIDS** OP BL. 109



Schané Venter,
SARIE Voorbladgesig 2019,
deel haar gunstelingkopie
vir April 2020:
wit tekkies

As jy twyfel oor watter skoene jy by 'n uitrusting moet dra, is wit tekkies jou antwoord! Dit werk saam met alles. Dis 'n besliste wenner by informele klere en gee nuwe oemf aan 'n semiformele uitrusting. As jy hou van waag, kan jy dit selfs saam met 'n deftige uitrusting dra vir 'n sjiek sportiewe voorkoms.

**WENK
VAN
Schané**
Maak seker jy belê in 'n goeie skoonmaakmiddel sodat jou tekkies altyd spierwit kan bly.

Kry soortgelyke wit tekkies by
Superbalist.com

FOTO PHYLLIS GREEN

FOTO'S **WILLEM LOURENS**
 GRIMERING & HARE **INGA HEWETT**
VAN HERO CREATIVE MANAGEMENT
 MODELLE **MARCHELLE L EN**
SHIRLEY K VAN FANJAM MODEL
MANAGEMENT

Ons **11de SARIE Modeskool** en eerste vir 2020! Veertien 'studente' wat oor drie dae onder die leiding van SARIE-moderedakteur Amaria Carstens deur mode geïnspireer is. Daar is geleer van kleur, fatsoen en vorm; van *trends*, fokus en styl. En hier is die resultaat!



Tineke Wilson
 MOSSELBAAI
 B Verbruikerswetenskap-
 gegraduateerde



Mathawe Matsapola
 JOHANNESBURG
 Geleentheidsdirekteur



Bernike van der Walt
 WESSELSBRON
 Verbruikerswetenskaplike



Rooi geplooië rok (R949), Mango by Edgars. Klein sebravelpatroon-handsak met lang band (R340), colette by colette hayman. Wit T-hemp met blinkerblomme en silwer glinsterstewels, stilis se eie.



Wit hemprok (R230), Mr Price. Swart baadjie met blinkermoue (R1 299), Queenspark. Swart korsetbelt en hakskoene, stilis se eie. Klein sebravelpatroon-handsak met lang band (R340), colette by colette hayman.



Denimhemp (prys op aanvraag), Queenspark. Lang wit romp met toile-patroon (prys op aanvraag), H&M. Slangvelpatroon-hakskoene van kunsleer (R1 599), Steve Madden. Mosterd kopband (R40), Mr Price. Geel blomoorbelle (R180), Lovisa.



DIE MODE-OPDRAG

- Beplan 'n modefotosessie vir 'n tydskrif van jou keuse ■ Sit jou mode-inspirasie vir jou leser op papier – m.a.w. skep 'n inspirasiebord of *moodboard* ■ Stileer 3 voorkomste vir jou fotosessie
- Stileer uit SARIE se modestoor (5 relings met klere, 3 skoenrakke, 'n handsakrak, houers vol sonbrille en 'n keuse van hoede en juweliersware) ■ Kies 'n gepaste grimeer- en haarvoorkoms uit 'n verskafte keuse van 4 ■ Jou beste voorkoms sal deur 'n professionele model vertoon en deur 'n modefotograaf afgeneem word



Greteli Fincham

STELLENBOSCH

Aktrise, fotograaf en illustreerder



Lara Bredenkamp

DURBANVILLE

Produkfotograaf en grafiese ontwerper



Susan Marais

WELLINGTON

Afgetrede onderwyseres



Roesbruin satyn-midiromp (vanaf R399), Woolworths. Wit kunspelsbaadjie en bruin leerbelt, stilis se eie. Naaldekokker-oorbelle (R200), Lovisa. Roosgoue metaalmaas-hakskoene (vanaf R529), Footwork.



Ligpienk maasstofromp (R599), cath.nic by Queenspark. Pienk T-hemp en swart sonbril, stilis se eie. Swart korsetbelt van leer (prys op aanvraag), Witchery. Wit tekkies (R2 499), Jeffrey Campbell by That Shoe Lady.



Geel blaarpatroon-rok as jas (R1 099), Poetry. Swart kantbloes, stilis se eie. Mosterd gestreepte broek (R180), Mr Price. Bruin blokhakskoene, stilis se eie.

VOLGENDE MODESKOOL

In Julie 2020 bied ons die **12de SARIE Modeskool** aan. Dit is vir almal met bloot 'n belangstelling in mode, dié wat mode hul loopbaan wil maak en ander wat net 'n lank gekoesterde droom wil uitleef om 'n voorkoms of twee bymekaar te sit. Jy sal kans kry om saam met 'n professionele fotograaf, topmodel, grimeerkunstenaar en haarstilerder te werk. Jy gaan leer mode is meer as klere.



Jariana le Roux

PRETORIA
Lugwaardin



Lore Opperman

PORT ELIZABETH
Graad in BSc
Verbruikerswetenskap en
BA Honneurs in Mode



Margaux Louw

SOMERSET-WES
Boekhouer



Mia Jordaan

HEIDELBERG
Grafiese ontwerper



Geel blaarpatroon-rok (R1 099), Poetry. Denim hemp om middel en sonbril, stilis se eie. Wit tekkies (R2 499), Jeffrey Campbell by That Shoe Lady.



Swart baadjie met blinkermoue (R1 299), Queenspark. Wit T-hemp met blinkerblomme en ligpiek maasstofrok, stilis se eie. Denimkortbroek (prys op aanvraag), Mr Price. Swart kunsleersandale (R3 399), Dr Martens by That Shoe Lady. Ringe, swart gordelhandsak en sonbril, stilis se eie.



Geel blaarpatroon-rok (prys op aanvraag), H&M. Slangvelpatroon-tekkies (R1 399), Steve Madden. Handsak en serp in hare, stilis se eie.



Slangvelpatroon-hemprok (R799), Poetry. Leerpotloodromp (prys op aanvraag), H&M. Slangvelpatroon-tekkies (R1 399), Steve Madden. Goue oorbelle en wit sonbril, stilis se eie.



BESPREEK NOU!

SARIE se 12de
Modeskool vind plaas:
29, 30 en 31 Julie 2020

Vir meer inligting kontak:
Anéne de Klerk by
Anene.deKlerk@sarie.com

Besoek **#SARIEmodeskool** op Instagram
vir die aksie agter die skerms.



Megan Ray Kruger

SOMERSET-WES
Assistent- finansiële
beplanner en deeltydse
fotograaf



Cardien du Plessis

DELMAS
Administratiewe
beampte



Micheline Reynecke

PRETORIA
Assistent: Menslike
hulpbronne



Zen Mieke Pyper

GEORGE
Meestersgraad in mode



Kameelperdvelpatroon-
bloes (R999), Country Road.
Groen geplooiëde romp
(prys op aanvraag), H&M.
Slangvelpatroon-hakskoene
van kunsleer (R1 599),
Steve Madden.



T-hemp met figure (R199),
Foschini. Roosgoue noupassende
romp en metaalmaasrok, stilis se
eie. Breërandhoed (R349), Rubi
by Cotton On. Slangvelpatroon-
hakskoene van kunsleer
(R1 599), Steve Madden. Swart
gordelhandsak, stilis se eie. Goue
ster-en-maan-oorbelle (R275),
Lovisa.



Steenkleur trui (R629), H&M.
Roesbruin satyn-midiromp
(vanaf R399), Woolworths.
Roesbruin stewels van
blink kunsleer, stilis se eie.
Breërandhoed (R349), Rubi by
Cotton On. Bruin monogram-
handsakkie met lang band
(R560), colette by colette
hayman.



Naaswit eenstuk van linne-
hennep-en-katoenmengelstof
(R1 050), Hemp Love. Mosterd
kopband (R40), Mr Price.
Roosgoue metaalmaas-
hakskoene (vanaf R529),
Footwork. Vintage-handsak,
stilis se eie.

* Hierdie foto's is in Februarie 2020 geneem en nie al die klere wat gebruik is, sal nou in winkels beskikbaar wees nie.

makro



VAL VIR ONS Herfs Reeks



1) Gebreide lang baadjie met diamantmotief
(386239)
429

2) Tuniek met kamisool en gordel
(388865)
279

3) Ponti-broeke met naatdetail
(388108)
199

more4 less 2 vir R350



MODIEUSE VOETE

(387427; 387602; 388822)
vanaf 269



4) Gebreide top met uitgeholde nek (388918)
249

5) Ponti-broeke met naat (swart)
(388108)
199

more4 less 2 vir R350

6) Cut & Sew-rok met gordel
(388861)
279



7) Bloes met kettingmotief
(388896)
269

8) Ponti-broeke met knoopdetail
(388109)
199

more4 less 2 vir R350

9) Swart sjaalnekrok met halssnoer-afwerking
(388862)
269

LEGEND



makro.co.za

Save money. Live better.



SARIE

ohs inspirasie

mode

VIR JOU

Só is die klas van SARIE se 11de Modeskool bederf



VIR JOU VOETE

Havaianas laat jou dink aan vakansie, sonskyn en pret, daarom is dié rubberplakkies van Brasilië wêreldwyd gewild. Buiten die interessante patrone wat die sole gewoonlik het, is dié nuwe blink Slim Glitter-sandale nou ook beskikbaar. Die bande is bedek met egte blinkers en kikker enige uitrusting op. Dis te kry in goud, silwer en pienk en kos R450 by enige van die 13 Havaianas-winkels in Johannesburg, Kaapstad en Durban.

@Havaianas_southafrica op Instagram



MOEITELOOS MOOI

As voormalige modestilis en moderedakteur weet Cara-Lee dat mense bekostigbare modieuse juweliersware soek. Daarom het sy haar eie aanlyn winkel, byCARA, gestig. Bykomstighede is modern en minimalisties maar tog gewaagd, met sakpas pryse van R90 tot R200. Cara-Lee kan gereeld gesien word in denims en 'n T-hemp, maar altyd met byCARA-bykomstighede. bycara.co.za

HUPSTOOT VIR JOU VEL

Sothys Paris se skoonheidsprodukte is gespesialiseerde, hoëprestasie-tuisbehandelings wat deur gevorderde laboratoriums ontwikkel word. Onlangs het hulle hul nuwe Cosmeceutique Dermobooster-reeks bekend gestel – 'n reeks produkte wat aktiewe molekules bevat om ander Sothys-skoonheidsprodukte aan te vul. Dit word veral aanbeveel as die vel versterk of herstel moet word. Die Dermoboosters moet slegs saans, gekombineer met 'n nagroom, aangewend word om die beste voordele te bied vir die vel wat 'n tydelike hupstoot nodig het.

Skakel 021 701 2900.



STYLVOL IN DENIM

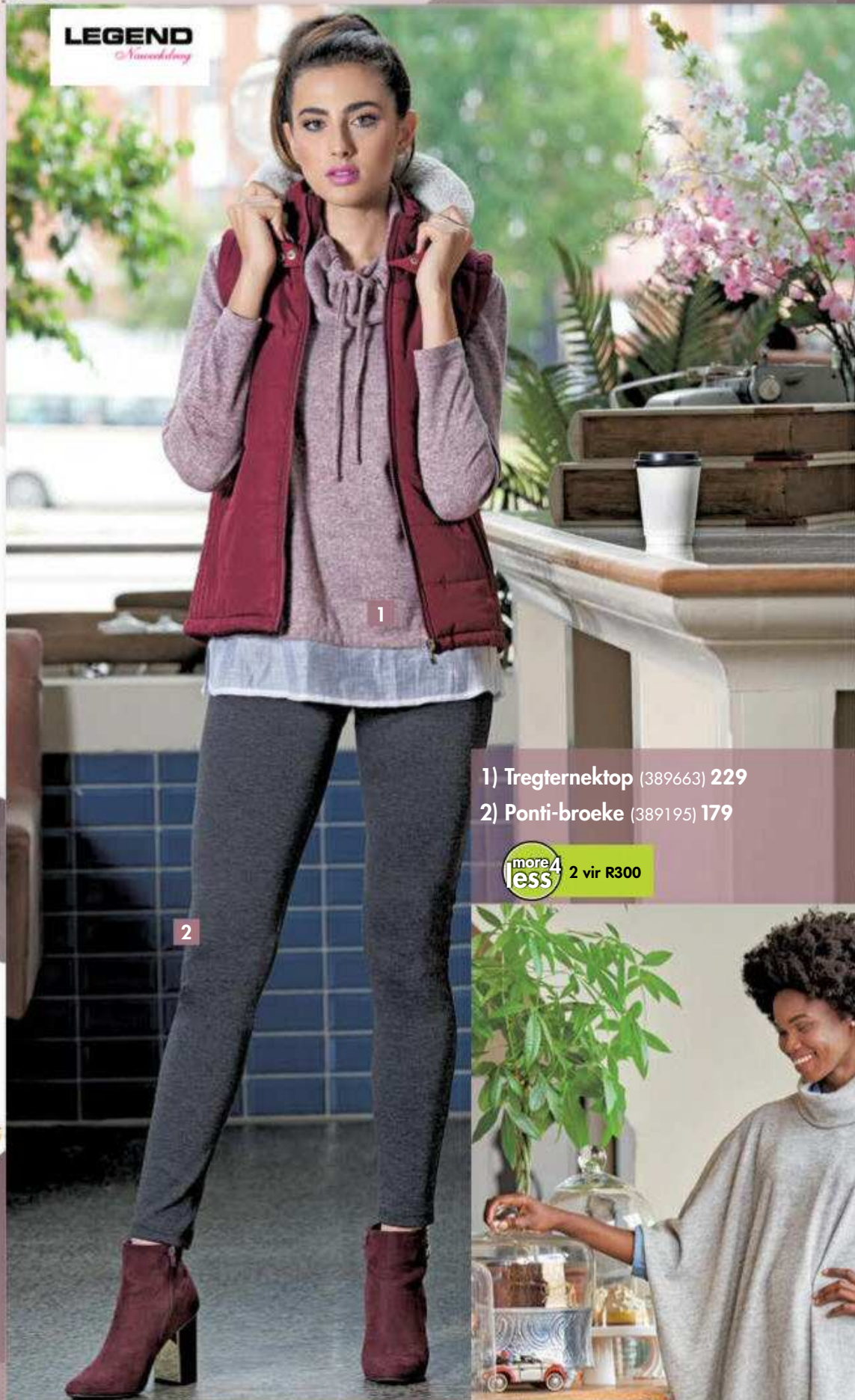
Stylvolle modes vir vroue vir elke geleentheid en elke seisoen is deel van Miladys se motto. Hul jongste stylaanbod is die WonderFit-jegging (vanaf R299), wat soos 'n droom pas. Die materiaal is super-rekbaar en die broek het geen knope nie, wat dit baie gemaklik maak. Beschikbaar in drie verskillende style: styfpassend, regaf pype en stewelpype.

miladys.com

byCARA-foto Paige Wood, model Christine Gregory
Ander foto's verskaf

LEGEND
Nieuwe stylings

POF DIT OP!



- 1) Tregternektop (389663) 229
2) Ponti-broeke (389195) 179

more4 less 2 vir R300



- 3) Ligte somerjas met kappie (388515) 179
4) Geruite sjaalnektop (389603) 199
5) Keperstof-jeggings (385490) 229
6) Geblomde Henley (387791) 229
7) Basic nouppypdenim (348737) 199



- 8) Grys poncho (389668) 249

- 9) Denimhemp (386740) 299

- 10) Naatlose nouppypbroek (386523) 99

more4 less 2 vir R170



- Keperstofbroeke (385488) 229



'N TREETJIE VOOR DIE RES

(387348; 387598; 388822; 387554) vanaf 269

2 11/2020 Makro DTP TMO MKNTGM8794_Promosie geldig van Dinsdag, 10 Maart tot Maandag, 13 April 2020

*Om mRewards te verdien, laai die mCard-toepassing af en registreer. Onderhewig aan 'n genoemde beperking, sal Makro voldoende voorraad hê om aan die verwagte vraag te voldoen. As ons uit voorraad is, sal ons probeer om die voorraad weer te kry of sal ons u 'n redelike alternatief bied. As 'n fout in 'n advertensie voorkom of onvolledige inligting gedruk word, sal ons 'n kennisgewing in die winkel vertoon met al die korrekte besonderhede. Vir grootmaatpakke, sal enige geadverteerde prys per eenheid slegs van toepassing wees as u die grootmaatpak koop. Pryse sluit toebehore uit wat gebruik word vir vertoondoeleindes en sluit 15% BTW in. As ons die produk ook individueel aanbied, sal 'n ander prys van toepassing wees op die individuele produk, soos per die advertensie. Makro se krediet- en finansiële vrywaring: ** Maandelikse pasiënte sluit kaartfooi en kliëntebeperkingsversekering uit en sluit rente in teen 20,25% p.a. *** Totale terugbetaling sluit kaartfooi, kliëntebeperkingsversekering en rente teen 20,25% p.a. in. Alle pryse is 'n aanduiding en werklike terugbetalings kan wissel, gebaseer op rekeningaktiwiteite. Fooi onderhewig aan verandering, gebaseer op klient se risikoprofiel. Terugbetalingsopsies: 24-maande- en 36-maande-wentelbegroting. NCRCP 38/FSP 44481.

makro 

DEUR MONICA
VAN DER WALT
Monica.vanderWalt
@sarie.com
of @monxsterr
op Instagram

Super-bestanddele

MOOI vir 'n VEL

Aktiewe bestanddele wat goed nagevors en kragtig is en sigbare resultate lewer, raak ál meer die goue standaard in velsorg. Maak dié 5 vandag nog deel van jou roetine

1

RETINOL

BESTE VIR

TEENVEROUDERING

WAT IS DIT?

Vra enige velsorgkenner oor hul gunsteling-velsorgbestanddele en retinol is byna altyd bo-aan hul lys. Dis geen verrassing nie. Dié suiwer vorm van vitamien A het 'n magdom voordele vir jou vel en navorsing het bevind dis een van die effektiëste bestanddele teen vroeë veroudering weens sonblootstelling.

GLIKOLSUUR

BESTE VIR

'N STRALENDE VEL

WAT IS DIT?

2

'n Alfahidroksisuur (AHA) afkomstig van suikerriet. Dié suur word al lank in professionele chemiese afskilferingsbehandelings gebruik, maar is die laaste paar jaar ook gewild in tuisorgprodukte. Dit het die kleinste molekule van al die AHA's en penetreer dus jou vel vinniger en dieper.

3

NIASIENAMIED

BESTE VIR 'N SENSITIEWE VEL

WAT IS DIT?

Niasienamied, ook bekend as vitamien B3, is 'n kragtige antioksidant en 'n gunsteling-bestanddeel in produkte wat meer as een velsorgkwessie op 'n slag behandel, sê Unine van Rooyen, plaaslike opleier van die velsorghuis Dermalogica. Dit maak dit 'n staatmaker as jy 'n besige skedule het en nie noodwendig 'n klomp produkte in jou velsorgroetine wil hê nie.



5

PEPTIEDE

BESTE VIR

FERMHEID, LYNTJIES
EN PLOOIE

WAT IS DIT?

Peptiede is kort kettings van aminosure wat natuurlik in jou liggaam voorkom. Dit vorm die boustene van die proteïene in ons lyf, insluitend kollageen en elastien.

4

ASELAÏENSUUR

BESTE VIR AKNEE EN MELASMA

WAT IS DIT?

Dit word natuurlik in koring, rog en gort gevind. Dié suur is nog relatief onbekend in velsorgprodukte, maar beslis een om voor op die uitkyk te wees omdat dit meer as een effek in die vel het, sê dr. Ian Webster, 'n spesialis-dermatoloog op Somerset-Wes en mede-stigter van die aanlyn velsorgwinkel Dermastore.

1

RETINOL

HOE WERK DIT?

Retinol kommunikeer met jou vel se DNS waar dit onder meer die vervaardiging van nuwe selle aanhits en keer dat kollageen afgebreek word. Dit behandel ook donker vlekke, aknee, 'n onegalige veltekstuur, plooië en fyn lyntjies. "Ek glo enige persoon, jonk en oud, wat sonskade op hul vel opgedoen het, behoort 'n vorm van retinol te gebruik," sê dr. Webster.

OM TE WEET

- Die meeste retinolprodukte is in 'n serum te kry. Omdat dit baie aktief is, kan dit in die begin jou vel effens rooi en droog laat voel. Begin deur 'n produk met 'n lae konsentrasie retinol eers net twee of drie keer per week saans te gebruik. Sodra jou vel gewoond is daaraan, kan jy na hoër konsentrasies oorslaan en die aantal aanwendings vermeerder.
- Vermy retinol terwyl jy swanger is of borsvoed.

2

GLIKOLSUUR

WAT DOEN DIT?

Glikolzuur skilfer jou vel doeltreffend af deur die "gom" tussen die dooie selle op jou veloppervlak op te los sodat dié selle makliker verwyder word. Dit sorg vir 'n gladder veltekstuur, verlig oppervlakkige pigmentasie en gee jou vel 'n gesonde glans. Omdat glikolzuur dieper penetreer, het dit ook die vermoë om kollageenvervaardiging te stimuleer. Jou ander velsorgprodukte word ook beter geabsorbeer.

OM TE WEET

- Begin met 'n reiniger of verfrisser wat 'n laer konsentrasie glikolzuur bevat. Probeer daarna 'n afskilferingsproduk met 'n hoër konsentrasie.
- Moet nooit glikolzuur en retinol saam gebruik nie en vermy glikolzuur as jy geneig is tot 'n sensitiewe vel.

Onthou!

'n Goeie breëspektrum-sonskerm met 'n SBF van minstens 30 is steeds onontbeerlik in jou daaglikse velsorgroetine. Dit bly jou beste wapen teen velveroudering weens UV- en infrarooi-blootstelling.



1



2



3



4

Nuut!



5

PRODUKTE

1. As jy nog nooit voorheen retinol op jou vel gebruik het nie, probeer die nagroom **SkinCeuticals Retinol 0.3** (R1 335). By uitsoek-dokterspreekkamers of dermastore.co.za. Besoek skinceuticals-za.com
2. Gebruik dié afskilferingslappies gewee in glikolsuur saans ná reiniging – **L'Oréal Paris Revitalift Bright Reveal Brightening Peel Pads** (R350).
3. Gebruik die **pHformula Vita Mask B3** (R709) om 'n droë, rooi en geïrriteerde vel te kalmeer. By uitsoeksalonne
4. Dié soliede reiniger met aselaïensuur help om pigmentasievlekke te verlig en kan daaglik gebruik word – **PCA Skin Pigment Bar** (R875). By dermastore.co.za
5. Buiten peptiede bevat dié dubbele formule van **Dermalogica Phyto-Nature Firming Serum** (R2 599) drie kragtige plantekstrakte wat beskerm teen buite-faktore wat jou vel verouder.

5

PEPTIEDE HOE WERK DIT?

Peptiede wat aan die vel gelewer word, het die vermoë om spesifieke velsorgfunksies aan selle te kommunikeer, verduidelik Unine. So kan een tipe peptiede bv. hidrasie verbeter en 'n ander sensitiwiteit. In die meeste velsorgprodukte stimuleer peptiede jou vel se fibroblaste om kollageen en elastien te vervaardig sodat jou vel fermier, sterker, plomper en gladder is, sê dr. Webster. Boonop veroorsaak peptiede geen irritasie in die vel nie en is daarom 'n gewilde bestanddeel om lyntjies en plooie rondom die oë te behandel.

OM TE WEET

- Peptiede word selde op hul eie in produkformulerings gebruik. 'n Produk wat 'n verskeidenheid peptiede asook antioksidante en bevogtigende bestanddele bevat, sal die meeste voordele vir jou vel inhou.
- Wees op die uitkyk vir woorde soos “oligopeptide”, “dipeptide” en “pentapeptide” op die bestanddelelys.

ASELAÏENSUUR WAT DOEN DIT?

Dié suur geniet al hoe meer aandag danksy sy vermoë om aknee en die vorming van hiperpigmentasie doeltreffend te beveg. Dit voorkom puieties deur inflammasie op die veloppervlak te verbeter en vernietig bakterieë wat aknee veroorsaak. En omdat dit tirosinase, die ensiem wat melanien vervaardig, blokkeer, is dit 'n goeie behandeling teen melasma (pigmentasie weens hormoonveranderinge) en die klein bruin vlekke wat dikwels agterbly ná erge aknee.

OM TE WEET

- Aselaïensuur het byna geen nuwe-effekte nie en kan saam met die meeste ander bestanddele gebruik word. Dit maak dit maklik om hierdie suur by jou roetine te voeg.

4

3

NIASIENAMIED HOE WERK DIT?

Niasienamied hou die velwand sterk en gesond omdat dit die vervaardiging van seramied aanwakker. Dit hidreer jou vel, beveg vry radikale en verbeter inflammasie, rooiheid en 'n onegalige velkleur.

OM TE WEET

- Danksy niasienamied se uitstekende anti-inflammatoriese eienskappe is dit veral geskik vir mense met psoriase, rosacea of 'n reaktiewe vel.
- Dis 'n goeie bestanddeel om saam met retinol te gebruik.

S

* Bykomende bronne: paulaschoice.com, self.com, dermastore.co.za

BRUIN DIE GEHEIM



HET JY GEWEET?

Tendenskenner Li Edelkoort van Nederland reken ons betree vanjaar die “Brown Age” en dat ons nog vir baie jare bruin skakerings in mode, skoonheid en dekor gaan sien. “Terwyl swart dikwels ander kleure waarmee dit gekombineer word oorskadu, is bruin in perfekte harmonie met enige ander kleur. Bruin se neutrale toon helder ander kleure op,” het sy verlede jaar gesê.

Bron: fashionunited.uk

HOEKOM BRUIN?

Swart kan vir eers opsy staan, want vanjaar is bruin dié neutrale kleur vir jou klerekas en grimeersakkie. Hierdie gewildheid kan toegeskryf word aan die herlewing van modes uit die 70's en 90's, asook die behoefte aan natuurlike en meer volhoubare produkte.

Boonop word bruin met stabiliteit, betroubaarheid en heilsaamheid geassosieer en is dit 'n teenvoeter vir ons wêreld gehul in onsekerheid. Dis een van die veelsydigste kleure om mee te werk omdat die spektrum van skakerings so wyd is. Ook in die skoonheidswêreld is bruin 'n staatmaker omdat die kleur se warm ondertoon byna alle gelaatskleure vleë. Dis tyd om herfs te vier in bruin!

VIR JOU LIPPE

Bruin lipstiffie is terug danksy bekendes soos Priyanka Chopra, Gigi Hadid, Zendaya Coleman en Margot Robbie wat almal die laaste paar maande met dié retro-lipkleur op die rooi tapyt gewaar is. Selfs ons eie Demi-Leigh Nel-Peters het op haar troudag vroeër vanjaar met rosige bruin lippe gespog. Bruin lippe lyk veral mooi by medium en donker velkleure, sê Reneé de Wit, grimeerkunstenaar van Kaapstad. “As jy 'n ligte velkleur het en jy wil bruin lipstiffie probeer, gaan vir 'n bruin met 'n rooi of oranje ondertoon.” Kies jou afwerking na gelang van die effek wat jy wil skep. 'n Mat bruin lyk gesofistikeerd en treffend, terwyl 'n bruin met 'n glans- of satynafwerking sagter is.

VIR DIE DAG

Baie van ons maak staat op 'n swart oogomlyner, maar dit kan dikwels jou oë kleiner en ingesonke laat lyk wanneer jy dit deur die dag dra. 'n Sagte bruin oogpotlood is dus beter vir 'n alledaagse voorkoms. Dit gee jou oë subtile definisie en lyk effens rokerig sonder om oordadig te wees. Trek 'n lyn teenaan jou boonste wimpers en dan 'n lyn teen jou onderste wimpers net van die middel van jou oog na buite. Gebruik 'n dun sponsie of grimeerborsel om die lyntjies effens te smeer.

Het jy geweet?

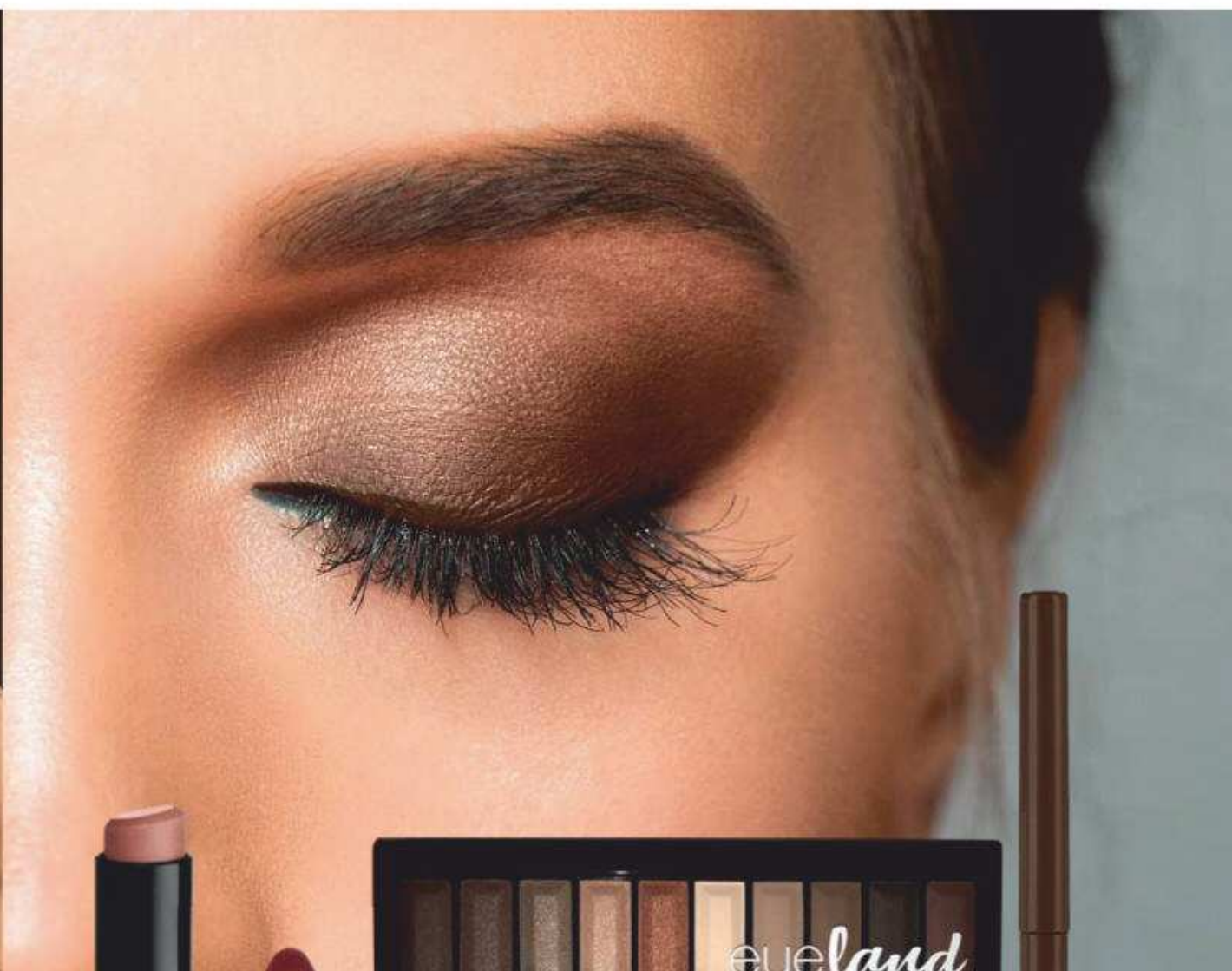
Bruin oogomlyner was selfs vir die ikoniese aktrise Marilyn Monroe 'n slim mooimaak-truuk. Sy het byna nooit swart oogomlyner gebruik nie omdat sy geglo het bruin beklemtoon haar blou oë meer.

Foto's Getty Images/Gallo Images, verskaf
* Produkpryse is voorgestelde pryse en kan verskil van winkel tot winkel



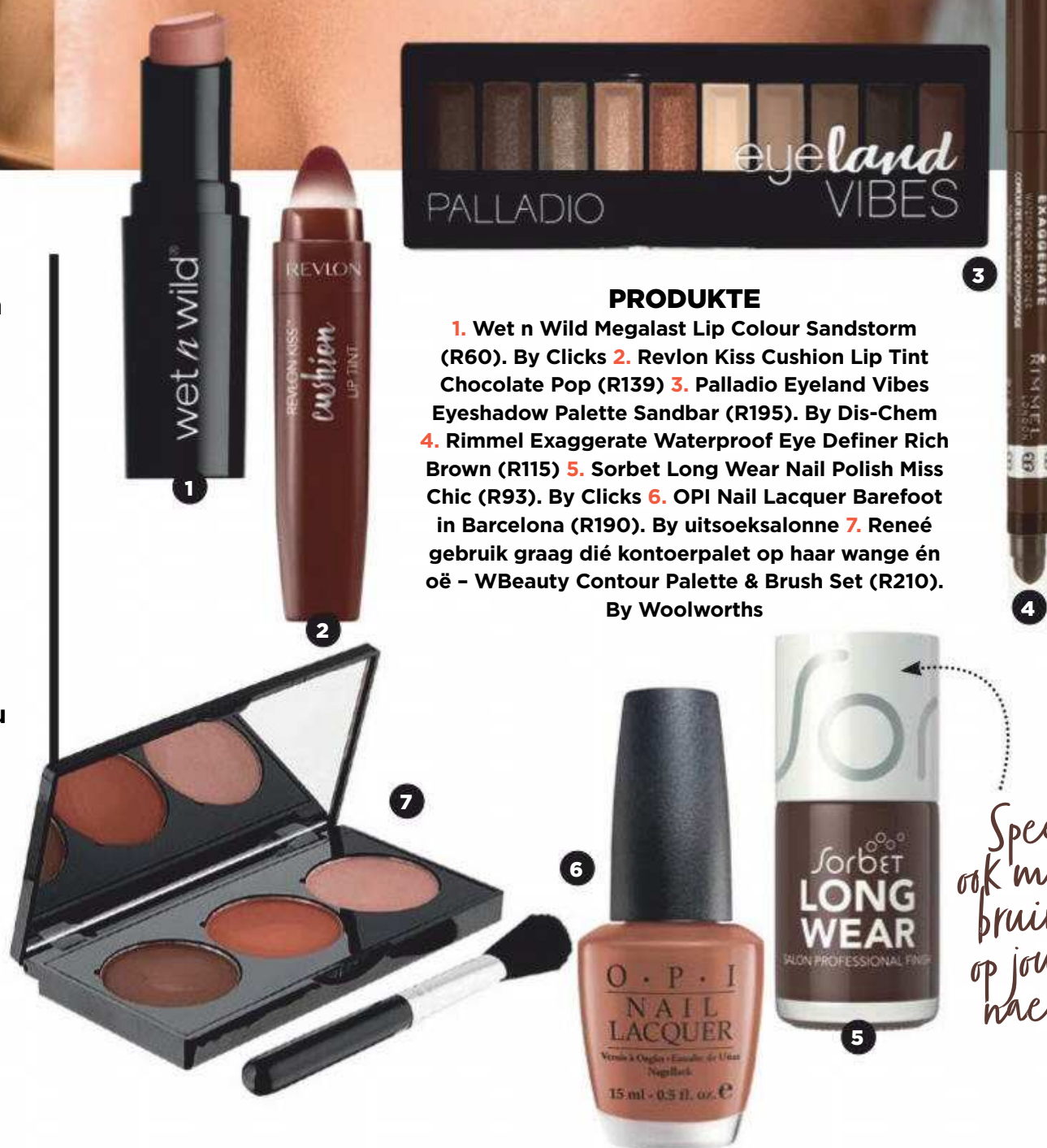
Dié herfs is bruin vir jou lippe, naels en oë in die kol. Só maak jy dié aardse kleur deel van jou grimeerroetine

DEUR MONICA VAN DER WALT



VIR DIE AAND

Bruin rokerige oë is sensueel en knus vir die koue maande. Dis 'n kernkleur vir ooggrimering en elke grimeerkunstenaar se beste vriendin, sê Reneé. Enkele skakerings soos grys-bruin, roesbruin, sjokolade-bruin en terracotta in 'n mat afwerking is tans gewild en lyk modern. Probeer gerus 'n monochromatiese grimeer-voorkoms deur hoofsaaklik dieselfde skakering bruin op jou oë, wange en lippe te gebruik, sê Reneé. "Helder dan net jou gesig op met 'n bietjie verligter op jou wangbene." Onthou ook om jou wenkbroue in te vul en alles met 'n paar lae swart maskara af te rond.



PRODUKTE

1. Wet n Wild Megalast Lip Colour Sandstorm (R60). By Clicks 2. Revlon Kiss Cushion Lip Tint Chocolate Pop (R139) 3. Palladio Eyeland Vibes Eyeshadow Palette Sandbar (R195). By Dis-Chem 4. Rimmel Exaggerate Waterproof Eye Definer Rich Brown (R115) 5. Sorbet Long Wear Nail Polish Miss Chic (R93). By Clicks 6. OPI Nail Lacquer Barefoot in Barcelona (R190). By uitsoeksalonne 7. Reneé gebruik graag dié kontoerpalet op haar wange én oë - WBeauty Contour Palette & Brush Set (R210). By Woolworths

Speel ook met bruin op jou naels!



JA VIR vreugde

Met die nuwe La Vie Est Belle En Rose (R1 990 vir 100 ml EDT) moedig Lancôme jou aan om die vreugde in die alledaagse te vier, soos 'n vars bos blomme of 'n spuitjie van jou gunsteling-parfuum. Die geur is vrugtig en soet met vars bessies, rose, pinksterroos en muskus.

MOOIDINGE

DEUR MONICA VAN DER WALT

3 PLAASLIKE HANDELSMERKE

Wanneer dit kom by natuurlike haar- en velsorgreekse is daar 'n verskeidenheid uit eie bodem. Dié drie is nuut:

- 1. Gebruik die organiese reeks S+AVA se topverkoper Chebe Hair Cream (R275) om etniese hare intens te bevog. Besoek savaorganics.com vir verskaffers**
- 2. Die sterbestanddeel in die lyfproduk-reeks Cocogold is klapperolie. Die Tint + Tone Luxe Body Oil (R299) gee jou vel 'n goue glans. Aanlyn by cocogold.co.za en faithful-to-nature.co.za**
- 3. Skin Oil From Africa spog met 'n reeks lyffrome en olies, waaronder hennep-, klapper- en roosbottel-olie (R75, foto), vir alle veltypes. By Checkers en Clicks**



MONICA
HOU
VAN

Toe die **ZeroBar Shampoo Bar** (R75) op my lessenaar beland, was ek onmiddellik nuuskierig om dit te probeer. Dié sjampoe kom in 'n soliede vorm wat dit ekovriendelik maak en gerieflik om mee te reis. Dit bevat 'n mengsel van natuurlike olies wat jou hare voed en bevog. Wanneer jy jou hare was, vryf jy sommer die koekie direk op jou nat hare om die formule vinnig te versprei. My hare was ná die tyd silwerskoon, sag en glad nie droog nie. Besoek zerobar.co.za vir 'n lys van verskaffers.

Het jy geweet?



Die ZeroBar is ...

- ✓ plastiekvry
- ✓ nie op diere getoets nie
- ✓ trots Suid-Afrikaans
- ✓ een koekie hou tussen 55 en 70 wasse

Met die lug wat droër word, is 'n bevogtigende olie soos **Environ Focus Care Moisture+ Hydrating Oil Capsules** (R770) ideaal vir jou langnaweek-tas. By uitsoeksalonne



Foto's Getty Images/Gallo Images, verskaf
* Produkpryse is voorgestelde pryse en kan verskil van winkel tot winkel



► **Justine Imperia (R285 vir 50 ml EDP)**

Dié pragtige goue bottel verwesenlik moderne koninklikheid. Die topnote van peer, nartjie, pienk peper en koffie skep 'n indruk, terwyl jasmyn, asalea, patsjoelie, vanielje en sandelhout in die hart en basis die geur warmte en houkrag gee. Beskikbaar by my.justine.co.za of skakel 0860 102 345.

► **Lulu & Marula Balancing Hydra Serum (R470)**

Lulu & Marula is 'n natuurlike en handgemaakte Suid-Afrikaanse vel- en lyfsorggreek wat maroela-olie as sterbestanddeel inspan.

Hul jongste produk, 'n bevogtigende serum vir alle veltypes, bevat hialuronsuur wat diep penetreer om jou vel plomp en gehidreerd te hou.

Antioksidante en seewier help ook om elastisiteit en fermheid te verbeter. Beskikbaar aanlyn of besoek luluandmarula.co.za vir 'n lys van verskaffers.

► **Elizabeth Arden Beautiful Color Brow Perfector (R370)**

'n Veelsydige wenkbroupotlood, soos dié een van Elizabeth Arden, behoort in elke vrou se grimeersakkie te wees. Gebruik die dun potlood om haarfyn hale te trek om jou wenkbroue netjies in te vul. Vir 'n meer dramatiese voorkoms werk die sponspunt goed om volume te skep en die vorm van jou wenkbroue te definieer. Rond dan jou wenkbroue af deur dit met die borseltjie mooi in plek te kam.



◀ **Scarlet Hill Lipstick Duo in Berry Extra (R60)**

Die kettingwinkelgroep Mr Price spog nou met 'n skoonheidshandelsmerk genaamd Scarlet Hill. Oogskadu, maskara, verbronsers, BB-room, lipstif, oog- en lipomlyner sowel as grimeerborsels en -sponsies vorm deel van dié sakpas grimeerreeks. Ons hou veral van dié 2-in-1-lipstif wat een skakering lipstif in 'n mat en 'n glansafwerking bevat.

NUUT
DEUR SUANNÉ MULDER



◀ **L'Oréal Paris Elvive Dream Lengths Heat Mask (R100)**

Hoe langer jou hare, hoe makliker begin skade weens eksterne faktore soos hittestilering wys. L'Oréal Paris se Elvive Dream Lengths-reeks, met 'n sjampoe, opknapper, inbly-opknapper en masker, is geformuleer met keratien, vitamien en kasterolie om lang hare gesond te hou. Probeer dié unieke masker wat in twee stappe werk: Jy wend eers 'n voedende balsem aan jou klam hare en sit dan 'n kappie op wat effens verhit. Dié hitte help om die balsem mooi in jou hare te seël.

Moet-hê

◀ **African Extracts Rooibos Dual Action Exfoliating Mask (R120)**

Soos ons ouer word, verloor ons vel die vermoë om vog te behou en word selvernuwing vertraag. Dié masker bevat fyn balletjies met jojoba-olie wat dooie selle liggies afskilfer en dan oplos om jou vel te voed en bevog. Bio-aktiewe rooibos en plantekstrakte help om die tempo van vernuwing te bespoedig vir 'n sagte gelaat wat jonger lyk. Sien ook bl. 130.



LUUKS

DEUR AMARIA CARSTENS &
MONICA VAN DER WALT

Rooi is nog altyd deel van my skeppings. Dit straal 'n waaghalsige en misterieuse sjarme uit

Carolina Herrera

Die luukse reeks uniseksparfuums van **Carolina Herrera**, Herrera Confidential, het elkeen 'n kern-geuridentiteit soos roos, agarhout en lemoenblom. Sandal Ruby (R3 625 vir 100 ml EDP) bevat ryk sandelhout as sterbestanddeel, gemeng met soetemaling, geurige swartpeper en kaneel. Volgens die modehuis is dié warm Oosterse speserygeur met sy bloedrooi glasbottel geskep as 'n ode aan die robyn en die kleur rooi, een van die ontwerper se gunstelingkleure om in haar skeppings te gebruik. By Edgars in Sandton City, Eastgate en die V&A Waterfront



“'n Balrok moet een van jou drome wees en ook van jou 'n droomwese maak,” het legendariese modeontwerper **Christian Dior** gesê. Dit is ook die inspirasie vir Dior se nuwe Grand Balhorlosiereeks. Dit herinner jou aan 'n balrok en is versier met van goue drade tot vere, sy en ander balrokversierings. Dié een van vlekvrystaal, met pienkgoud-detail en diamante, se wit verlakte wyserplaat is versier met pienkgoud-draad en vere. Die bandjie is van wit krokodilleer (prys op aanvraag). Dior-horlosies word in Suid-Afrika versprei deur Architects of Time. Vir meer: 011 669 0790; picotandmoss.co.za



Christian Dior by
van sy modelle in sy
kenmerkende balrokskeppings.

Met **Chanel** se Sublimage Cleansing Collection kan jy kies uit 'n luukse afskilferaar en drie reinigers – elk met 'n unieke tekstuur na gelang van jou voorkeure. Elke produk bevat gekonsentreerde vanielje ryk aan antioksidante, asook 'n plantekstrak wat detoks. Gebruik die reinigingswater, Sublimage L'Eau de Démaquillage (R1 885), vir 'n gedehidreerde vel en die Sublimage Les Grains de Vanille (R2 440), met vanieljesaad en jojobaballetjies, om jou vel sagkens af te skilfer. 'n Reinigingsolie en romerige soliede seep geskik vir droër veltypes is ook beskikbaar.



Mode-intern: Maré de Witt
Foto's Getty Images/Gallo Images, verskaf
* Produkpryse is voorgestelde pryse en
kan verskil van winkel tot winkel



Die gewilde mansgeur **Dior Sauvage** is nou te kry in 'n Parfum (R2 430 vir 100 ml), die mees gekonsentreerde weergawe nog (die oorspronklike parfuim was 'n Eau de Toilette). Die nuwe geur is steeds gevul met vars sitrus, maar het note van sandelhout, tonkaboon en wierook bygekry om dit 'n ryk Oosterse geur te maak. 'n Gegeurde lyfroom is ook beskikbaar. Boonop is die rebelse akteur Johnny Depp weer die gesig en verpersoonliking van "sauvage", die Franse woord vir wild en primitief.



Aktrise
Charlize
Theron

Al het aktrise Charlize Theron nie weggestap met 'n Oscar vir haar rol in die flik *Bombshell* nie, is sy steeds 'n wenner op die rooi tapyt. Sy het veral by die Critics' Choice Awards in Santa Monica vroeër vanjaar aandag getrek met 'n lae halslyn en 'n treffende halssnoer van die Franse juweliershuis **Messika**. Dié witgoudhalssnoer (prys op aanvraag) is versier met peervormige en markiesdiamante wat so geplaas is dat dit lyk asof dit sweef. Messika word versprei deur Picot & Moss: 011 669 0500; picotandmoss.co.za



Al gehoor van maca? Dié eetbare wortel afkomstig van Suid-Amerika word beskou as 'n superkos danksy die oorfloed vitamien, minerale en aminosure wat dit bevat. Dit verbeter ook die suurstof in jou bloed en speel 'n rol by metabolisme. In die Italiaanse skoonheidshuis **Diego dalla Palma** se Body Bioenergy Anti-Cellulite Mud Mousse (R795) word dié wortel ingespan om die lemoenskil-voorkoms van selluliet te takel deur jou lyf se mikrosirkulasie te verbeter en te voorkom dat vet binne jou velselle geberg word. By uitsoeksalonne en -spa's



Die Italiaanse
aktrise Gina
Lollobrigida,
getooi in Bulgari-
juwele, in die
60's afgeneem
met 'n roomys,
'n nasionale
gunsteling.



In die 1980's het die Italiaanse juweliershuis **Bulgari** 'n reeks met 'n suikertand-tema gehad. 'n Speelse tema wat nou weer te sien is in hul Gelati-reeks, hierdie keer in die vorm van 'n stukkieroomys waaruit 'n hap gevat is. Die ontwerp met verskillende stene is beskikbaar as 'n borsspeld en armband, asook dié ring - 'n pienk opaalsteen met pavé-diamante geset in 18 kar.-roosgoud (prys op aanvraag). Versprei deur Picot & Moss: 011 669 0500; picotandmoss.co.za

SJOKOLADE *drome*

Sjokolade is altyd welkom,
maak nie saak wat die
geleentheid is nie. Vergeet
met al die langnaweke
in April vir eers van
dieet en geniet
'n dekadente
sjokoladelekkerte
wanneer jy
onthaal

**Sjokolade-
rocher-koek**
(bl. 106)



Warmsjokolade met skop (bl. 106)

BEKENDES *proe saam*



Wanneer ek aan sjokolade dink, dan bring dit **ongelooflike herinneringe van my kinderjare** terug – veral toe ek nog in die laerskool was en my ma vir my klasmaats sjokoladekoek gebak het.

Jawaahier Petersen, Suidooster-aktrise

My pa het gereeld oorsee gereis vir werk toe ek klein was. Hy het altyd vir ons **sjokolade saamgebring van die verskillende lande** waar hy was, wat groot opwinding in die huis veroorsaak het. Ná al die jare hou ek steeds, tot my kêrel se spyt, van duur oorsese sjokolade.

Marciel Hopkins, nuwe Boer soek 'n vrou-aanbieder



Hoor ek die woord 'sjokolade', dink ek aan my ma, Mariet, se sjokoladekoek. Al bak my ma nie meer nie, proe ek dit steeds. Ek dink dat dit die liefde is waarmee sy dit gebak het . . . **sjokolade en liefde saam is 'n wenkombinasie.**

Hannes van Wyk, Kwêla-aanbieder

Ek is mal oor enige vorm van **sjokolade met tekstuur**, soos brosbrood, moutballe of selfs heuninglekker.

EK LOVE SJOKOLADE!

Zozibini Tunzi, Mej. Heelal 2019



Wanneer die reën val of die geringste koue wind waai, soek ek warmsjokolade. Maar nie sommer enige warmsjokolade nie. Myne moet dik en romerig wees – gemaak met regte sjokolade, 'n knypie brandrissie, 'n bietjie kaneel, 'n titseltjie vanielje. En as die speserye nie byderhand is nie, sal 'n goeie skeut brandewyn en 'n bietjie room die ding doen. Of gemaak van Nutella met malvalekkers wat bo-op smelt.

Warmsjokolade mag onder geen omstandighede vervelig wees nie. Sam Wouldge, Kokkedoor-beoordelaar



Haselneutsmeer (bl. 106)





Sjokolade-karamelvla (bl. 106)

VLA-DOUGHNUTS MET BIER EN PRETZELS

Die bier laat die deeg ekstra poffierig
rys en gee dit 'n veerligte tekstuur.

genoeg vir 12

- 100 ml loutwarm bier
- 55 ml melk
- 50 ml strooisuiker
- 70 g botter, gesmelt
- 2 eiers
- 10 g kitsgis
- 365 g (650 ml) koekmeel,
plus ekstra vir oorsprinkel
- sonneblomolie vir diepbraai
- karamelsous en gesoute pretzels
vir voorsit

VULSEL

- 300 ml melk
- 3 eiergele
- 45 ml mielieblom
- 5 ml vanieljegeursel
- 60 ml strooisuiker

Plaas bier, melk, suiker, botter, eiers, gis en koekmeel in bak van elektriese menger. Klits by hoë spoed met menger se mengspaan (*K-beater*) tot mengsel in een bal saamkom. Plaas deeg in skoon bak. Bedek bak met kleefplastiek en laat rys deeg op warm plek tot dubbel die volume, sowat 45-60 minute. Sprinkel meel op werkvlak, keer deeg uit en druk plat tot sowat 1 cm dik. Sny met koekiedrukker sirkels van 5 cm in deursnee uit. Plaas op bakplaat



wat met meel besprinkel is. Laat rys weer op warm plek tot dubbel die volume, sowat 30 minute. Terwyl die deeg rys, maak solank die **vulsel**: Plaas al die bestanddele in 'n mengbak en klits met 'n draadklitser tot glad. Plaas in middelslagpot oor lae hitte. Roer heertyd tot mengsel verdik soos 'n witsous. Roer nog 5 minute of tot vlamengsel 'n blink voorkoms kry. Skep in skoon bak en plaas kleefplastiek

direk op vla. Laat koel af. Maak nou die **doughnuts**: Verhit sonneblomolie tot warm in middelslagpot en gooi gerysde deegsirkels in warm olie. Diepbraai 3-4 sirkels op 'n slag 3-5 minute per kant of tot goudbruin. Dreineer op kombuispapier. Skep afgekoelde vla in spuitsak met 5 mm-tuit. Druk tuit in die kant van die gaar doughnuts en spuit van die vla binne- in. Sit voor met karamelsous en pretzels. >

SJOKOLADE-ROCHER-KOEK

(bl. 100) **Die term “rocher” verwys na sjokolade met neut. Die koek is klam en sag aan die binnekant, met ’n broslag sjokolade en neut rondom.**

genoeg vir een 20 cm-koek

VULSEL

- 3 eiergele
- 65 g (75 ml) strooisuiker
- 25 ml koekmeel
- 25 ml mielieblom
- 300 ml melk
- 100 g donkersjokolade

KOEK

- 5 eiers
- 125 g (155 ml) strooisuiker
- 75 g fyn amandels
- 120 g (215 ml) koekmeel
- 35 ml kakaopoeier
- 10 ml bakpoeier
- 120 ml room
- 75 g (80 ml) botter
- 50 g donkersjokolade

BUITELAAG

- 300 g donkersjokolade
- 150 g grondboontjiebrokkies

Verhit oond tot 180 °C. Maak eers die **vulsel**: Klits eiergele, strooisuiker, koekmeel, mielieblom en helfte van melk in ’n mengbak tot glad. Bring res van melk tot kookpunt en gooi oor eiermengsel terwyl jy klits. Gooi mengsel deur ’n sif terug in pot en klits oor lae hitte tot gladde, dik tekstuur, soos witsous. Gooi mengsel in skoon bak en voeg sjokolade by. Roer tot gesmelt. Plaas kleefplastiek op oppervlak en laat afkoel tot koud en gestol. Terwyl vulsel afkoel, bak **koek**: Voer ’n koekpan van 30 x 20 cm met bakpapier uit. Plaas eiers en strooisuiker in bak van elektriese menger en klits by hoë spoed tot dik skuimmengsel vorm, sowat 8-10 minute. Sif koekmeel, kakao en bakpoeier twee keer saam. Plaas room, botter en sjokolade saam in middelslagpot en smelt oor lae hitte. Vou met ’n metaallepel droë bestanddele om die beurt met sjokolademengsel by eierskuim in. Gooi beslag in pan en bak vir 25-30 minute of tot ’n toetspen skoon uitkom. Keer

uit op draadrak en laat afkoel. Sny afgekoelde koek horisontaal in middel deur sodat jy twee koeke van 30 x 20 cm het. Plaas eerste koeklaag op dienbord. Skep afgekoelde vulsel in spuitsak met skerprandtuit van 1 cm en spuit derde van vulsel oor koek. Smeer gelyk. Plaas tweede koeklaag bo-op. Bedek nou hele koek met oorblywende vulsel. Plaas in yskas vir 1 uur. **Buitelaag**: Smelt sjokolade oor pot met kookwater en gooi grondboontjies by. Gooi oor koek en laat stol in yskas. Sit voor.

WARMSJOKOLADE MET SKOP

(bl. 101) **Dié grootmens-weergawe van warsjokolade is op koue wintersdae heerlik in die plek van nagereg.**

genoeg vir 4-6

- 500 ml melk
- 200 g donkersjokolade, fyngekap
- 30 ml fyn kaneel
- 250 ml room
- 200 g witsjokolade, fyngekap
- 100 ml whisky of brandewyn
- 250 ml vars room, geklop

Bring melk tot kookpunt en gooi oor gekapte donkersjokolade. Roer tot gladde mengsel en voeg kaneel by. Bring room tot kookpunt en gooi oor witsjokolade. Roer tot gladde mengsel. Voeg whisky of brandewyn by en roer deur. Verdeel donkersjokolade tussen glase, gevolg deur witsjokolade. Skep lepels vol room bo-op. Sit voor met brosbekuitjies.

HASELNEUTSMEER

(bl. 103) **Ek is versot op winkel-Nutella. Maar as jy eers jou eie gemaak het, gaan jy dit weer en weer wil doen.**

genoeg vir 350 ml

- 300 g (375 ml) suiker
- 120 ml water
- 150 g gepelde amandels
- 150 g gepelde haselneute
- 150 g donkersjokolade, gesmelt

Plaas suiker en water in middelslagkastrol en bring tot kookpunt. Roer tot suiker gesmelt is. Laat kook vir 5-7 minute of tot goue karamel

vorm. Wees versigtig, want dit is baie warm. Verwyder pot van plaat en gooi amandels en haselneute by. Roer nou vinnig met ’n houtlepel totdat suiker kristalliseer – dit sal letterlik wit kristalle om die neut vorm. Plaas warm neut met al die suikerkristalle in voedselverwerker terwyl neut nog warm is. Pols by hoë spoed totdat neut soos grondboontjiebotter begin raak – dit neem so 8-10 minute. Gooi gesmelte sjokolade by en pols verder tot smeervorm. Skep in glasflesse en sit voor met warm roosterbrood. Dit hou tot 10 dae in die yskas.

SJOKOLADE-KARAMELVLA

(bl. 104) **Hierdie bly ’n treffer! Bak dit net stadig in die oond om seker te maak jy kry daardie smelt-in-die-mond-tekstuur.**

genoeg vir 6-8

- 80 ml water
- 150 g (190 ml) suiker
- 250 ml melk
- 125 ml room
- 4 eiergele
- 2 eiers
- 60 ml kakaopoeier
- 5 ml vanieljegeursel
- 75 g (95 ml) suiker
- 100 g tameletjie (*praline*), fyngekap

Verhit oond tot 160 °C. Bring water en 150 g suiker in middelslagkastrol tot kookpunt. Laat kook vinnig vir 8-10 minute tot goue karamel vorm. Spuit broodpan van 10 x 15 cm met kleefwerende kossproei. Keer warm karamel in broodpan uit en laat staan tot gestol. Bring melk en room in skoon pot tot kookpunt. Klits eiergele, eiers, kakao, vanielje en 75 g suiker saam in ’n groot mengbak tot lig en romerig. Voeg warm melkmengsel by terwyl jy roer. Gooi hele mengsel deur ’n sif in die broodpan. Plaas broodpan in oondbak en vul oondbak halfpad met warm water. Bedek broodpan met foelie en bak vir 50-60 minute of tot gestol soos jellie. Haal uit oond en laat afkoel. Sit in yskas tot koud. Keer uit op dienbord en sit voor met tameletjiekrummels. 



Van links: Megan Angus, Lynette van Rooyen en Estelle van Reenen

'N NUWE GENERASIE BEESBOER

Drie vroue het die beesvleisbedryf aan die gons. Estelle van Reenen, Lynette van Rooyen en Megan Angus is die formidabele vroue aan die stuur van Sparta Angus – beesvleis in 'n klas van sy eie. Met 'n trotse herkoms uit die Vrystaat asook vanuit generasies van beesboere het 'n vennootskap tussen hulle net sin gemaak en is Sparta Angus gebore.

Saam boer hulle in die ongerepte hartjie van Suid-Afrika, die Vrystaat, met angusbeeste. Estelle en Lynette se pa, Dirk van Reenen, het meer as 50 jaar terug op die plaas Sparta met beeste begin boer en sedertdien het die onderneming floreer. Vandag is Sparta een van die leiers in die beesvoer- en beesvleisverwerkingsbedryf in Suid-Afrika en word hul wêreldklasbeesvleis nie net plaaslik geniet nie, maar ook internasionaal.

Megan se familie het in die 1960's op Arlington begin boer met angusbeeste, nie ver van die Van Reenens se plaas af nie. Haar pa, Brian Angus, is welbekend as 'n pionier in die veld van beesgenetika. Met die Angus-familie se kennis van beesteling word slegs die beste kalfies vir die vroue se Angus-vleisprogram gekies, en met die van Reenen-familie se kennis van beesvoer en beesvleisverwerking kan jy verseker wees van 'n voortreflike eetervaring. Sparta maak ook gebruik van die nuutste tegnologie wat naspeurbaarheid betref en die eindverbruiker kan dus gerus wees oor die veiligheid van die vleis.

“Beesboerdery is in ons bloed,” verduidelik Lynette, wat ook 'n direkteur is van die Sparta-groep. “Ons het die Sparta Angus-projek begin omdat ons graag hierdie ongelooflike beesvleiservaring met vleisliefhebbers wou deel.”

Volgens Estelle, hoofuitvoerende beampte van die Sparta-groep, volg die beste 'n spesiale voerprogram en bevat die Sparta Angus-beesvleis geen groeibevorderaars of toegevoegde hormone nie. Die Sparta-angusbeeste word ook langer gevoer as met ander kommersiële voerprogramme sodat marmering kan vorm.

Megan verduidelik dat dit onder meer die marmering in die angusvleis is wat dit so spesiaal maak. Marmering is fyn spikkels vet wat binne die vleis voorkom. Wanneer die vleis gaargemaak word, smelt hierdie vet en is die eindresultaat sagter, sappiger vleis. As direkteur in beheer van verkope van die vleis, verduidelik sy dat hul verpakking net so indrukwekkend is soos die vleis. Dit vang dadelik die verbruiker se oog en dui op 'n topgehalteprodukt.

Hul Sparta Angus-produkte is landwyd kommersieel beskikbaar in restaurante, topsupermarkte en slaghuise.



BEVAT GEEN GROEIBEVORDERAARS NIE

🐦 f @ in | SPARTA.CO.ZA

KOS

Herman se SJOKOLADE- MOUSSE-TERRIEN

Die beste van 2 sjokolades
vasgevang in lugborrels wat
smelt op jou tong.

genoeg vir een 22 x 12 cm-terrien

- 2 eierwitte
- 60 g strooisuiker
- 150 g witsjokolade, gesmelt
- 250 ml room
- 150 g donkersjokolade, gesmelt
- 1 madeirakoek
- 1 pakkie sjokoladeskulpe

Klits eierwitte tot sagte punte vorm terwyl jy die strooisuiker geleidelik byvoeg. Hou aan klits tot blink en styf. Hou eenkant terwyl jy die room tot sagte punte klits. Spuit 'n broodpan van 22 x 12 cm met kleefwerende kossproei. Vou helfte van witsjokolade by eierwitmengsel in, gevolg deur helfte van room. Gooi in voorbereide broodpan en maak gelyk. Vou res van eierwitmengsel by donkersjokolade in en voeg orige room by. Gooi bo-oor witsjokolade-mousse in pan. Sny madeirakoek in dun skyfies en plaas bo-op donker mousse. Laat stol vir sowat 3-4 uur of oornag. Keer uit en versier met sjokoladeskulpe.



KOSDINGE

DEUR MARZANNE SCHOEMAN



BAKKERSVRIEND

Met dié oulike snyer van Millini kan jy deeg maklik sny, hetsy in reguit lyne of in golwe. Gee jou verbeelding vrye teuels en maak jou mooiste gebak nog. R50 by Checkers



PERFEKTE KURWES

Le Creuset se emaljebedekte gietysterreeks het 'n mooi nuwe kleur, meringue, bygekry. Met sy gladde afwerking en rondings is die 16 cm-kastrol perfek om 'n sjokoladesous (of enige ander sous) op die stoof te maak. Vanaf R2 620 by Le Creuset-winkels landwyd of lecreuset.co.za



MARZANNE
HOU
VAN



VARS BROOD OP DIE TAFEL

Dis maklik, vinnig en heerlik. Voeg net 'n 330 ml-blikkie bier by Barrett's Ridge se sjokolade-bierbrood en 45 minute later het jy die heerlikste vars brood. Daar is nog 8 ander geure beskikbaar, onder meer Italiaanse kaas en olyf-en-roosmaryn. Vanaf R65 by yuppiechef.com

Wild Clover Brewery buite Stellenbosch se Black Dog Smokey Irish Porter is 'n tipiese Ierse swartbier met 'n rokerige neus en sjokolade en koffie op jou tong. Die bier is op sy beste ietwat warmer (teen ongeveer 12 °C) en perfek vir die winter. Met sy effens soet karakter is dit veral lekker met vleisgeregte, gebakte nagereg en goeie donkersjokolade. Vanaf R258 vir 'n pak van 6. Vir meer: wildcloverbreweries.co.za



SJOKOLADE- KOFFIE

Dutch Chocolate, die sjokoladegegeurde koffie van Terbodore Coffee Roasters, is net so smaaklik soos wat dit klink, danksy 100%-arabica-bone wat vir dié 2-in-1 bederf gebruik word. Dit is beskikbaar in pakke van 10 kapsules, wat afbreek tot kompos. Vanaf R89 by die meeste kruidenierswinkels. Vir meer, besoek terbodorecoffee.co.za.



Hooffoto Michael le Grange Foto van Marzanne Niquita Bento van Supernova Ander verskaf

KOOPGIDS

- A** @home 0860 057 6576 home.co.za
B Black Betty 071 672 6856 blackbettydesign.com
 Block & Chisel 010 593 9308, 021 712 5193
 blockandchisel.co.za
C Cotton On 011 268 3700 cottonon.com/za
 colette by colette hayman 021 551 7552 foschini.co.za
 Country Road 0860 022 002 woolworths.co.za
D Desray 021 448 2887 desray.co.za
 Diesel 011 783 0882, 021 425 5779 diesel.co.za
E Edgars 0800 203 925 edgars.co.za
F Footwork 011 345 8223 footwork.online
 Forever 21 021 555 3324
 Foschini 0860 834 834 foschini.co.za
H H&M 0860 690 707 hm.com/za
 Hemp Love 083 611 3070 hemplove.co.za
L Lovisa 021 551 1051, 011 268 0257
M Mr Price Home 0800 212 535
 mrphome.com
 Mr Price 0800 212 535 mrp.com
P Pessso 011 465 1468 pessso.co.za
 Poetry 0860 555 529 poetrystores.co.za
Q Queenspark 021 460 9400
 queenspark.com
S Scotch & Soda 011 784 3233, 021 418 1725
 Skinny laMinx 021 424 6290
 skinnylaminx.com
 Steve Madden 010 900 1388
 stevemadden.co.za
 Sunglass Hut 086 100 0850
 za.sunglasshut.com
T That Shoe Lady 087 149 4069,
 073 088 7211 thatshoelady.co.za
W Weylandts 0860 103 400 weylandts.co.za
 Woolworths 0860 022 002 woolworths.co.za

WEDSTRYDREËLS

Teken in en wen (bl. 67)

1. Die beoordelaars se beslissing is finaal en geen gesprek of korrespondensie sal daarvoor gevoer word nie.
2. Weners sal telefonies verwittig word en sy/haar naam sal in 'n latere stadium op die webtuiste **SARIE.com** verskyn.
3. 'n Prys is nie vir kontant omruilbaar nie en kan nie oorgedra word nie.
4. SARIE bied hierdie wedstryd namens Sothys South Africa as 'n diens vir haar lesers aan. Sothys South Africa voorsien en is verantwoordelik vir die pryse. SARIE aanvaar geen verpligting hoegenaamd t.o.v. die ontvangs van pryse of gestanddoening van die voordele daaraan verbonde nie.
5. Werknemers en hul gesinne van Media24 (SARIE se moedermaatskappy), Sothys South Africa en hul reklamemaatskappye mag nie aan die wedstryd deelneem nie.
6. Media24 en Sothys South Africa word gevrywaar teen alle eise en/of laste wat weners kan hê weens skade/beserings vanweë sy/haar deelname aan 'n wedstryd of benutting van 'n prys.

196 ble
Begin
April
op straat



★ 17 als-in-een-kinderfeeste

100+
RESEPTTE &
IDEES

★ 16 verjaardagkoeke stap vir stap

Dis partytjietyd!

Stresvol? Aikôna, maak dit pret en maklik met die nuwe SARIE Partytjie - 'n samevoeging van ons heel beste idees en resepte. Dis 'n kind se droom en 'n móét vir elke ma.

KIES SARIE PARTYTJIE

- ★ Vir inspirasie!
- ★ Kinders kan help kyk en besluit
- ★ 17 verjaardagtemas
- ★ 16 verjaardagkoeke
- ★ Stap-vir-stap-aanwysings
- ★ Hardeband-omslag vir baie gebruik
- ★ Ideale geskenk vir 'n ander ma
- ★ Vir 'n partytjie om te onthou



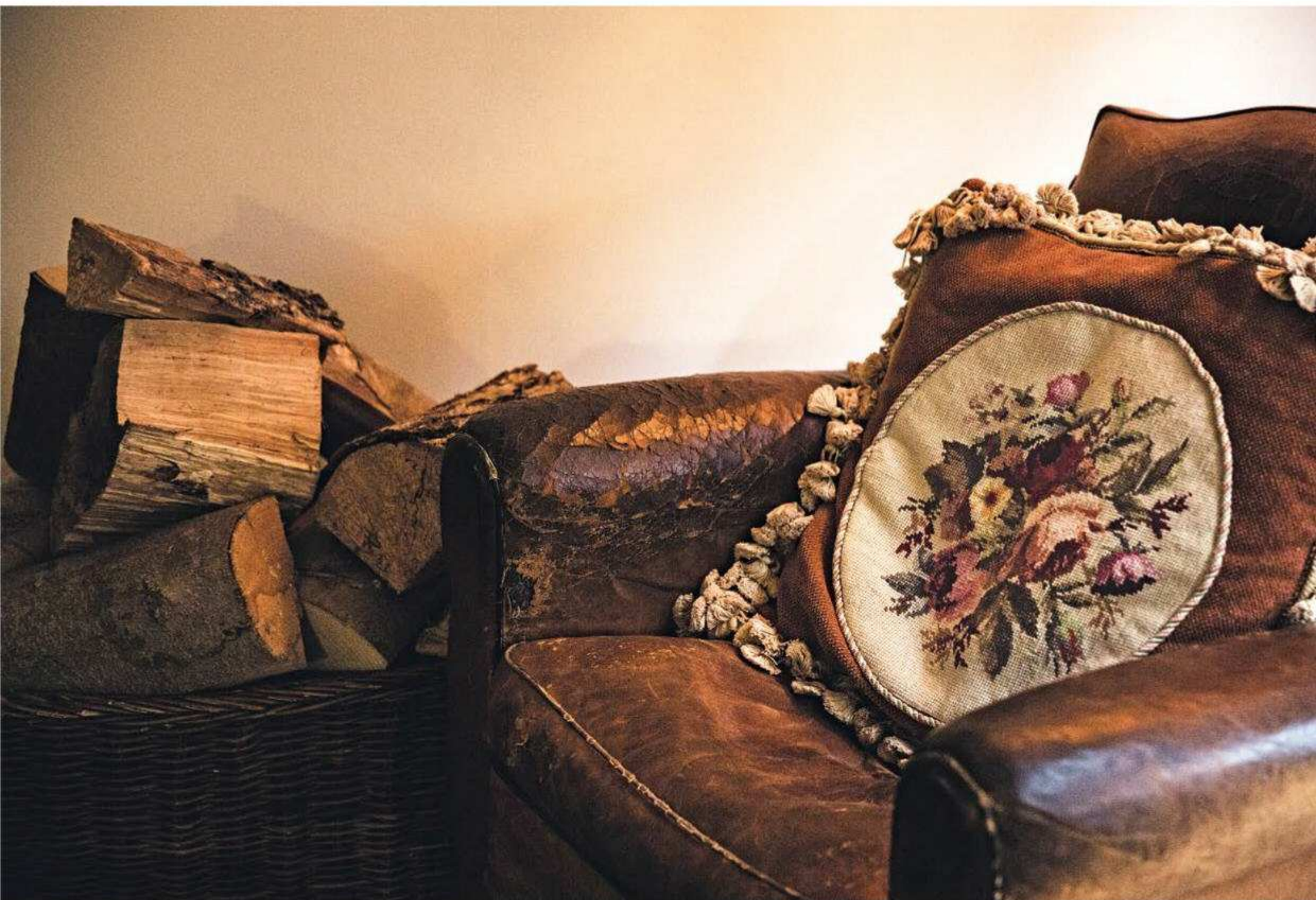
S
woon

DEUR ANITA ROSSOUW &
LOUNETTE FOURIE
arossouw@sarie.com
lfourie@sarie.com

Bruin word wakker



Vir lank is bruin afgeskeep en weggesteek. Maar dink aan die fluweelbruin van sjokolade, heuning en karamel, aan warm roosterbrood en stomende koffie, en bruin kry dadelik lewe. Dié vergete kleur is terug en reg om die wêreld te verower



Foto's Getty Images/Gallo Images

LINKS **DIE KLEUR VAN HOUT**

Om hierdie kalm sit-eetkamer te skep is skakerings van bruin en verskillende soorte hout gebruik. Kaneelbruin materiaal op die bank, met sjokoladebruin kussings is die fokuspunt, terwyl die ligte eetkamerstoele en tafel saam met die koperbruin lampskerms dimensie aan die vertrek gee. Alles geanker aan 'n glimmende ligte houtvloer. Oggie Flooring (oggieflooring.com) het 'n uitgebreide reeks houtvloere vir elke smaak.

BO **BIETJIE NOSTALGIE**

Is jy jonger as 30, is die kans goed dat jy nog nooit iets soos 'n bruin rok of baadjie besit het nie. Jou herinnering aan bruin 'n dienlike leerbank of jou oupa se verweerde leerstoel. Nou is selfs so 'n ou stoel tuis in moderne dekor, kompleet met 'n tapisseriekusning. Nuwe leerbanke en stoele het moderne, skoon lyne, en die leer is sag en gemaklik. Weylandts (weylandts.co.za) het 'n wye verskeidenheid.



LINKS **MAAK DIT SELF**

'n Houtskyf, by sommige kwekerye of saagmeulens te koop, word 'n interessante uitstalplek vir badprodukte. Hier, in 'n kliniese badkamer, bring dit die natuur na binne. Koop vier klein rubbervoetjies by 'n ysterwarewinkel en plak/skroef dit onder die houtskyf vas. Skuur die bokant glad (opsioneel) en behandel met 'n waterdigte vernis of waks. Dit lyk ewe mooi in 'n kombuis, of op 'n spieël- of etenstafel.

REGS **KLEIN DINGETJIES TEL . . .**

Al het jy 'n kliniese wit kombuis en het nou verlief geraak op bruin, kan jy steeds met bykomstighede van hout, soos snyborde, bakkies en lepels, warmte skep.



LINKS **STYLVOLLE HOUT**

Die houtafwerking in die badkamer is ru gehou, maar is behandel om waterbestand te wees. Kies 'n duursame hout (rarewoods.co.za) as jy so 'n projek wil aanpak.





OOK TUIS IN DIE BADKAMER

'n Verf met 'n roes-effek (Fired Earth Liquid Rust, fired-earth.co.za) wat die patrone in die leiklipvloer herhaal, is gebruik. Doen navraag by jou verfwinkel oor dié produk.

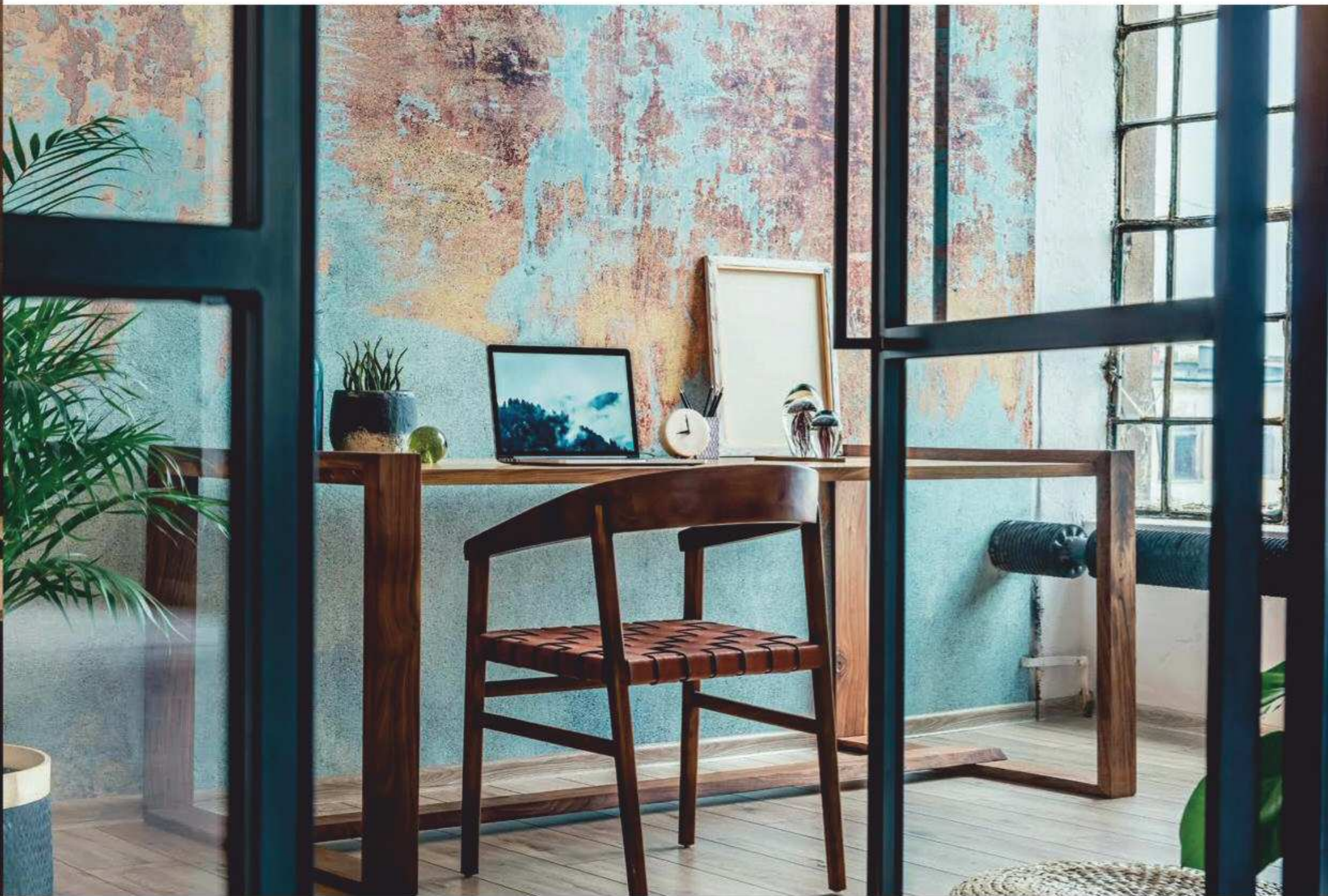
'n Verlaagde plafon waarin patrone gesny is, versteek die ligte en maak patrone en skadu's in die aand.

Porseleinteëls wat soos hout lyk, is ook gebruik. Doen navraag by [Italtile \(italtile.co.za\)](http://italtile.co.za) oor hul Wood Tile-reeks.





Al die grys van die vorige dekade word nou vervang deur die gemoedelike tone van bruin. Kombineer dit met ongewone kleure soos bloue en selfs helder juweelkleure



LINKS **ATMOSFERIESE BRUIN**

In dié kombuis is koperplate en hout saam gebruik om 'n ingeleefde atmosfeer te skep. Die een muur is met koperplate bedek, maar jy kan dieselfde gevoel skep as jy die muur 'n diep sjokoladebruin verf. Die werkoppervlakke is van graniet, afgewerk met 'n houtrand, die kaste is van soliede hout en die vloer van leiklip. Al dié natuurlike stowwe is nie net duursaam nie, maar verskaf unieke tekstuur en patroon.

BO **BLOU EN BRUIN**

Indien jy steeds dink dat bruin donker en somber is, kyk weer. Hier is ligblou saam met bruin houtmeubels en donker industriële vensterrame ingespan. Die atmosfeer is lig en modern. Die muur is met drie kleure, bruin, ligblou en karamelbruin, geverf. 'n Smeer-en-skraap-tegniek is gebruik om die voorkoms te verkry.

“Bruin is die kleur van Moeder Natuur.
Dit skep die gevoel van krag en
stabiliteit, en roep gevoelens op van
gemak en veiligheid”



FOTO
HERTEX

BO **DIE NATUUR SE GUNSTELING**

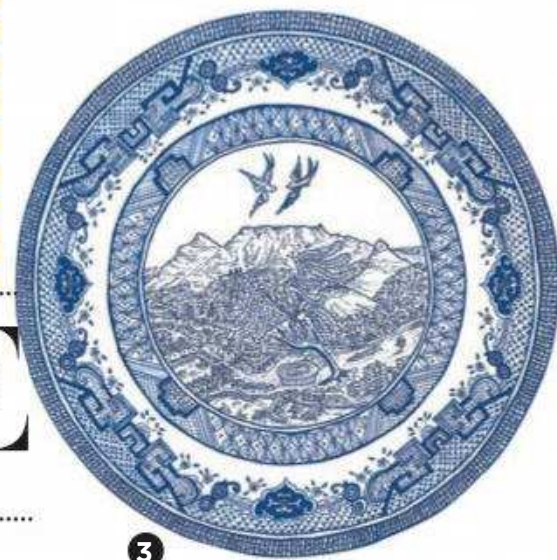
In die natuur is daar bruin net waar jy kyk. In hierdie slaapkamer is bruin (weer saam met rookblou) gebruik as aksentkleure, soos die houtstomp, groot droë blaar en die gevlegde lampskerms. Matte, beddegoed, meubels en lampskerms is alles van Hertex (gaan na hertexhaus.co.za vir korrekte pryse en nog mooi goed). 



Met middeuse moderne meubels wat groot in aanvraag is, sal 'n helder loper op 'n donkerder houttafel dit opvroliek. 'n Tafelloper soos dié van skinnylaminx.com (200 x 60 cm, R740) is altyd 'n goeie idee, want dit kan werk op enige grootte tafel.

WOONDINGE

DEUR LOUNETTE FOURIE & ANITA ROSSOUW



SIEN KOOPGIDS
OP BL. 109



8



7



6

KLOKSGEWYS 1 Vernuwe 'n strooikussing met 'n ander sloop (vanaf R565), skinnylaminx.com 2 Skep slaai met groot houtlepels (R250), Poetry 3 'n Genommerde afdruk van die ikoniese wilgerpatroon met Tafelberg vir jou muur (294 x 420 mm, R650), sarajane@riseandshineworks.co.za 4 & 5 Houtborde is prakties vir uitpak-etes (R595 elk), Weylandts 6 'n Viersitplek-leerbank is 'n kopie vir 'n leeftyd (R17 999), @home 7 Blomme lyk nog mooier in dié vaas van geblaasde glas (R399), @home 8 Bedurf jouself met 'n ekstragroot koppie (R190), Poetry 9 Die dientafel op wiele kan maklik rondgeskuif word (R7 995), Block & Chisel

Foto's verskaf
* Pryse korrek teen druktyd

UITEINDELIK! 'N NATUURLIKE ANTI-INFLAMMATORIESE PRODUK VIR ALLEDAGSE GEBRUIK, WAT STERK EN EFFEKTIEF IS.

NATUURLIKE

ANTI-INFLAMMATORIESE OPLOSSING

Vir diegene wat 'n lang, gesonde, aktiewe lewenstyl wil leef, kan inflammasie 'n bron van kommer wees. Die meeste van ons dink aan inflammasie as pyn in die nek, rug en gewrigte, maar dit is eintlik baie meer algemeen in die hele liggaam, met baie nadelige newe-effekte.

Inflammasie is ernstiger as wat jy dink.

Inflammasie kan permanente skade aan jou senings, gewrigte en selfs jou organe veroorsaak. Dit kan ook lei tot meer ernstige komplikasies soos beroertes en hartaanvalle. Onlangse studies het selfs getoon dat sistemiese inflammasie 'n belangrike rol kan speel in die ontwikkeling van kanker.

Die bekendstelling van ekstra sterkte FlamLeve, jou elke-dag, natuurlike anti-inflammatoriese middel.

FlamLeve is 'n natuurlike anti-inflammatoriese produk wat help om inflammasie te bekamp, pyn te verlig en interne organe teen inflammatoriese skade te beskerm.

FlamLeve help bekamp:

- Akute en chroniese ontsteking oral in die liggaam
- Neuro-inflammasie as gevolg van breinbeserings by beroertepasiënte
- Inflammatoriese prostatitis by mans
- Inflammatoriese borsdigtheid by Pre-menopousale vroue
- Inflammatoriese dermafwykings
- Help om gewrigte en organe te beskerm teen permanente inflammatoriese skade
- Verlig die pyn wat veroorsaak word deur inflammasie
- Bestuur sportbeserings effektief

Besoek mnilifestyle.co.za vir ondersteuning, lewensstylbystand of om meer oor inflammasie uit te vind.

Leef u beste lewe.



AKSIEFLIEK HAAR DROOM

Sy was net drie jaar oud, toe het sy reeds in haar ma, Jackie, 'n dansonderwyseres, se konserte opgetree.

Zonika de Vries, 'n gr. 8-leerling aan die Helpmekaar-kollege in Johannesburg, is die ster in die Afrikaanse rolprent *Die verhaal van Racheltjie de Beer*. Sy was ook al te sien in *Dis koue kos*, *Skat* en die kortfilm-wenner by die kykNET-Silwerskermfees in 2016, *Vlees van my vlees*. Haar droom, om eendag in 'n aksiefliek te speel waar sy haar geweer kan uithaal en uitdagende toertjies doen.

Dié jong talent slyp haar vaardighede as aktrise al sedert graad een, toe sy met drama-onderrig begin het. Op laerskool het sy geskitter in elke kunswedstryd. "My ma sê ek was dadelik tuis op die verhoog."

Dis egter toe akteur Jakkie Groenewald haar in 2013 by die provinsiale uitdunne van die SA Kampioenskappe vir Uitvoerende Kunste raaksien en haar nader om 'n oudisie te doen, dat haar lewe verander het met die rol van Saar in die kykNET-drama *Pandjieswinkelstories*. "Ek het besef ek kan my lewe nie voorstel sonder toneelspel nie."

Uitdagings laat haar tiek . . .

– Marguerite van Wyk

FOTO CORNELIA HERBST



’n Nasie se grootheid en sy morele vooruitgang kan gemeet word aan hoe hy sy diere behandel, het die Indiese leier Mahatma Gandhi gesê.

Die bosbrande in Australië het wêreldwyd menseharte geraak. Te midde van die verwoesting is 1,25 miljard wilde diere na raming dood: koalas, buidelmuise, kangaroës . . . Tog het dit net weer gewys hoe dieresiele van oral kan saamspan om diere se lot te verlig: ’n Kanadese student, Kelsey Trimble, het al haar spaargeld gebruik om met drie tasse vol mediese voorraad die diere te gaan help. Mense wêreldwyd brei “handskoene” vir koalas se verbrande pote en Australiërs neem diere aan en betaal hul mediese onkoste. Mense soos die Suid-Afrikaner Jamie Joseph van die bewaringsorganisasie Saving the Wild versprei manuka-heuning, bekend as “vloeibare goud”, om hul brandwonde te behandel en infeksies te keer.

Plaaslik klop diereharte warm . . .

‘Diereharte’ gee om



Seevoëls laat my hart vlieg

Zanri Schoeman doen haar doktorsgraad in natuurbewaring aan die Nelson Mandela-universiteit, George-kampus

Sedert ’n bedremmelde Kaapse trekduiker een oggend in 2015 ná ’n storm by die Weskus-fossielpark naby Langebaan beland het, wy sy haar lewe aan seevoëls.

Die trekduiker was moeg en verdwaal. Ná ’n besoek aan die veearts het sy hom op die strand gaan vrylaat. “Mý hart wou ook vlieg van blydschap. Ek glo hy moes oor my pad kom.”

Nou doen Zanri Schoeman haar doktorsgraad in natuurbewaring, met die fokus op seevoëls. Sy werk ook by

verskeie seevoël-rehabilitasiesentrums.

Haar verloofde, Tiaan Strydom, doen sy doktorsgraad in natuurbewaring, met die fokus op duinstruik. Sy en hul troetelhaas, Vlekkie, gaan gereeld saam met hom as hy branderplankry.

Zanri was as kind al mal oor die veld. Sedert graad nege aan die hoërskool Curro Langebaan het sy gereeld vakansiewerk by die Erindi-natuurreservaat in Namibië gedoen.

In 2015 het sy betrokke geraak by die seevoël-en-pikkewyn-rehabilitasiesentrum SAPREC op Mosselbaai. Haar take sluit in om beseerde voëls op strande te gaan haal, hulle te voed en medies te versorg voor sy hulle na sentrums vir langtermynversorging neem.

Sy help ook deeltjies by die Suider-Afrikaanse Stigting vir die Bewaring van Kusvoëls (Sankub) in Port Elizabeth met die rehabilitasie van pikkewyne. En verlede Desember

het sy waardevolle data oor seevoëls by Jutten-eiland naby Saldanha ingesamel.

Sy glo as seevoëls nie beskerm word nie, kan dit die hele ekosisteem in gedrang bring. “Daar sal te veel robbe wees, wat op hul beurt te veel seepampoentjies sal eet, en dán sal daar al hoe meer seewier wees. Die seewier sal die plante en diere wat langs die kus voorkom oordonder en daar sal nie genoeg kos vir hulle wees nie . . .”

Zanri hoop haar wetenskaplike artikels oor die onderwerp sal in die toekoms ’n rol speel in visbestuur. “Die navorsing plaaslik is op dreef, maar die bevolkings van bedreigde spesies bly daal. Minder as een persent van die Kaapse pikkewyn (*African penguin*) bestaan nog in die wêreld.”

Daar is baie redes hiervoor. Seevoëls het te min kos, deels weens mense se groot vraag na vis. Predatore soos robbe eet witmalgaskuikens en



Daar is hoop vir oud-resiesperde wat nie meer meeding nie, verwaarloosde hase en seevoëls waarvan die getalle jaarliks afneem . . . Drie vroue maak hul hart oop vir diere in nood. En leer op húl beurt waardevolle lesse

DEUR MARGUERITE VAN WYK



Zanri by 'n witmalgaskolonie waar sy die rowery van die eiers en kuikens monitor.
FOTO'S TIAAN STRYDOM

seemeeue die eiers. “Voeg daarby al die mensgemaakte vullishope – dit bied kos vir meeue wat hul bevolking laat toeneem, en die malgasse word verder bedreig. Dit is ’n bouse spiraal.”

Olie wat in die see vloei, van ander lande en ons eie skepe, is nog ’n sondaar. Dit breek die natuurlike waterdigtheid van pikkewyne se vere af, wat veroorsaak dat hulle sukkel om hul liggaamstemperatuur te beheer.

Zanri vertel van ’n pikkewyn wat verstrengel geraak het in plastiek, maar tot op Mosselbaai se strand gespartel het. “Ten spyte van goeie voeding, elektroliete en medikasie kon hy ná ’n week nog nie staan nie en eers ná drie maande terugkeer see toe.”

By die rehabilitasiesentrums voer sy daagliks pikkewyne met emmers vol sardiens en dien medikasie toe. “As hulle te swak is om te swem, kan hulle nie self water drink nie en ons moet hulle deur ’n maagbuis hidreer.”

Elke mens kan help om seevoëls te beskerm, sê sy. “As jy op die strand beseerde voëls sien, bel ons. Moenie net wegloop nie. Moenie plastiek of ander rommel op die strand laat nie. Kuikentjies eet plastiek en voel versadig, maar sterf weens wanvoeding. Ander voëls raak verstrengel daarin en sterf.”

Soms sit sy ure en kyk na haar geliefde voëls. “Hulle laat my lag en hul kommunikasie met mekaar is fassinerend. As witmalgaskuikens baie klein is, bly een van die ouers altyd agter by hulle in die nes. Die ander een soek vis. Wanneer die ouer terugkeer, voer hy of sy ’n gesinchroniseerde dansie uit met sy broeimaat. Die vlerke klap en die ouers buig. Hoe inniger die band, hoe langer duur die dans,” vertel sy.

“Dit is eers wanneer ’n mens stil word, dat jy die skepping waardeer . . .”

Navrae: saprec.org; sancob.co.za

Perde is half magies

Dr. Annemarie de Villiers,
vrywilliger by die Western Cape
Equine Trust

Vandat sy kan onthou, is sy mal oor perde. Die grasie, die spiere, die wind deur die maanhare bekoor haar.

Toe lees sy eendag op Google meer oor die WCET (Western Cape Equine Trust) en besluit om ondersoek in te stel. En daar en dan raak sy betrokke.

“Om te dink jy kan interaksie hê met ’n magiese, misterieuse dier wat sowat tien keer meer as jy weeg,” vertel dr. Annemarie de Villiers, ’n lektor by die Universiteit Stellenbosch se departement antieke studie.

Annemarie werk op die plaas

>

< Langverwagt naby Stellenbosch as vrywilliger vir die WCET. Saam met die skoonmakers en versorgers werk twee voltydse helpers – 'n perdefluisteraar, Newton Phillips, en Lilly Reinhold, 'n perdeafripter – ook daar. Hul program behels om vir oud-resiesperde 'n kans op 'n tweede loopbaan te gee: enigiets van 'n ryperd tot terapieperd vir byvoorbeeld serebraalgestremdes. Soms koop wynplaaseienaars die perde om “mooi te lyk” in die veld. Daar is ook 'n vraag na perde vir dresseerkuns.

Resiesperde het hoogstens 'n loopbaan van drie tot vier jaar, want dit is 'n baie stresvolle, adrenaliengedrewe sport. Hulle beland op die plaas danksy skenkings van hul vorige eienaar of afripter. Daar is sowat sewe perde op 'n slag. “Newton neem hulle deur 'n program van 'n paar weke waar hulle leer om weer 'n lekker ryperd te wees en te ontspan.” Hulle probeer die perde so gou as moontlik uitplaas, sodat hulle nuwes kan inneem.

Hul missie is om te keer dat oud-resiesperde in die verkeerde hande beland en ingespan word om byvoorbeeld swaar perdekarre te trek of aan onwettige wedrenne deel te neem. “Ons probeer hulle in 'n liefdevolle omgewing uitplaas, nadat ons seker gemaak het dat die nuwe eienaars goeie stalle het en behoorlik

na die perde kan omsien – hul mediese behoeftes, dieet en emosies.” Mense kan 'n perd teen R7 000 aanneem. As die nuwe eienaars daarna van die perd ontslae wil raak, stel hulle die WCET in kennis, sodat hulle opnuut kan bepaal in watter omgewing die perd sal pas.

Die programme met die perde vind weeks- en Saterdagoggende plaas. “As werkende ma neem ek een keer per maand verlof om na die perde te gaan. Soms sal ek en die kinders ook op 'n Saterdagoggend die perde besoek.”

Sy lei die perde in die arena rond of borsel hulle. “Dit is lekker om met die perd op die grond te werk. Hy moet jou respekteer voor jy op hom klim. As jy langs hom staan met jou hande langs jou sye, moet hy staan en nie wegruk om te gaan gras eet nie. Ek geniet dit ook om hulle na die gras te lei om te gaan eet, as beloning nadat hulle gewerk het.”

Annemarie help met die bemarking en beplan om plakgate en inligtingstukke te ontwerp om op Maties se kampus en by troeteldier- en perdewinkels te versprei.

“Hulle is sosiale diere en afhanklik van ons besluite. Hulle praat nie, maar kommunikeer wel. Maar jy moet fyn ingestel wees op dié sensitiewe wesens.” Perde word gewoonlik binne vier tot ses weke uitgeplaas. “Sommige is vurig, ander

rustig. Hul persoonlikheid moet by die eienaar pas. Dit is baie bevredigend om 'n goeie uitplasing te sien.”

Annemarie gaan binnekort 'n meestersgraad in filosofie oor die etiese hantering van perde doen. “Daar is baie interessante geskrifte in die Latynse en Griekse letterkunde oor die antieke mens se verhouding met sy perd, dié belangrikste dier vir hom. Hulle het geglo as jy goed na hom kyk, sal hy jou ag.” Sy bou wonderlike ervaring op vir die studierigting deur haar interaksie met haar geliefde viervoetige wesens, vertel sy.

Om kinders naweke na die perdryplaas te bring is groot pret en baie leersaam, vertel sy. “Dit is interessant om te sien hoe my dogter, Annika, en die perde by mekaar aanklank vind.

“Dikwels kry terapeute wondere reg met outistiese en serebraal gestremde kinders wat perdry. Hulle voel jou emosies aan.” As Annemarie nie lekker voel nie, voel sy dadelik ontspanne as sy 'n bietjie perdry. Annika is ook al 'n knap ruiter. Haar kleutersuster, Juliette, sal vir seker in haar voetspore volg . . .

Soos die Amerikaanse skrywer Herman Melville gesê het: “Geen filosowe verstaan ons so goed soos honde of perde nie.”

Navrae: Newton Phillips:

082 454 5544; newton@wcet.org.za



Dr. Annemarie
de Villiers saam
met haar eie perd
Layla, 'n afgetrede
resiesperd.
FOTO MONET SMITH



Ek lê nagte wakker oor die hase

Michelle du Toit van Barefoot Rescue, 'n dierebeskermings-organisatie sonder winsoogmerk in Kaapstad



FOTO'S BAREFOOT RESCUE



HEEL LINKS Dié eens verwaarloosde hasie en duif, wat deur 'n kat gebyt is, is onafskeidbaar sedert die haas by Barefoot Rescue aangekom het. **MIDDEL** 'n Jong eekhorning. **REGS** Dié babakatjie is gebore by Barefoot Rescue nadat die dragtige ma soontoe geneem is.

As kind was sy omring deur katte, honde, 'n troetelgans en selfs muise en rotte wat in haar ouerhuis in Kaapstad met die hand grootgemaak is.

Michelle du Toit, medestigter van Barefoot Rescue in Kirstenhof, Kaapstad, se ma, Suzette Squire-Howe, 'n bedrewe valkenier, het besef kinders leer uit die natuur, nie net in die klaskamer nie.

“Ek is geleer om diere te bejeën as wesens wat ook dink en voel. En dis wat ek as enkelma ook vir my seun, Luke, leer. Kinders boots bloot ouers na.”

Vele diere het 'n heenkome in hul huis gevind. “Saskia, die tien jaar oue Duitse herdershond, die tweeling-katers Linus en Tigger, hasies Nano, Juliet, Hippo, Jessica . . . en 'n 23-jarige gryspapegaai, Rubbish, woon saam met ons,” vertel sy.

Nadat sy as projek-en-ontwikkelings-bestuurder in die korporatiewe wêreld gewerk het, het sy in 2014 haar eie konsultasie-agentskap begin, dankbaar dat sy voortaan meer tyd sou hê om diere te red. In 2016 het sy en 'n vriendin, Candida Howarth, Barefoot Rescue, 'n dierebeskermingsorganisasie sonder winsoogmerk, begin. “Ons was die kaalvoet-helpers, elk met 'n kind op die heup,” lag Michelle. (Candida is intussen oorsee.)

Diereredding verg sowat 90% van

haar tyd. Sy maak ook hokke skoon, voed en vertroetel diere, besorg hulle by die veearts, reël aannemings.

“As werkende ma is dit nie altyd maklik nie, maar ek is dankbaar dat ek en Luke só baie tyd saam kan deurbring. Hy help my baie. So ook my liewe huiswerker Winnet Munemo.”

Aanvanklik het die organisasie veral hase gered. “Daar was min skuilings vir hulle in die Kaap, maar gelukkig versorg Noordhoek Bunny Rescue nou sowat honderd volwasse hase. Ons fokus nou op die grootmaak van wees-babahase en om huise vir hulle te vind.” Sy versorg ook pasgebore katjies, beseerde eekhorings en voëls. Die eekhorings en voëls word, wanneer hulle gesond is, vrygelaat in die natuur.

Een van die grootste uitdagings is om mense te vind wat die diere aanneem. “Dis hartverskeurend om hasies groot te

maak en dan wil niemand hulle hê nie.”

Van die stories ruk aan die hart. Soos Bimbo en Zimbi, twee haas-boeties wat uitgekeer en met 'n nare veluitslag in Mitchells Plain gevind is. “Hase verg baie sorg en kos heelwat geld. As jy nie daarvoor kans sien nie, moet jy nie 'n haas kry nie.” Gelukkig is die twee weer springlewendig en reg vir 'n liefdevolle huis.

Maar nie alle stories eindig gelukkig nie. Sy het al 'n hasie van kleins af grootgemaak, gedink sy plaas hom by goeie aanneemouers, net om uit te vind hulle het hom gruwelik verwaarloos. Hy het uiteindelik gesterf. “Ek het nagte daarvoor wakker gelê . . .”

Die geldnood is groot. Die organisasie is afhanklik van skenkings vir kos, mediese uitgawes en om die hokke in stand te hou.

“Die plaaslike polisie skenk ou koerante vir die hokke, 'n kwekery verskaf haaskos, 'n naaldwerkgroep maak komberse, en mense dra ook by vir sterilisasie.”

Michelle wil met haar hele wese 'n verskil in diere se lewe maak.

“Ons is trots om verbind te word met Bunny Huggers SA, Tears en Noordhoek Bunny Rescue. Hoe meer ons mekaar help, hoe meer diere kan ons red.”

Navrae: barefootrescue@gmail.com; 082 780 3955

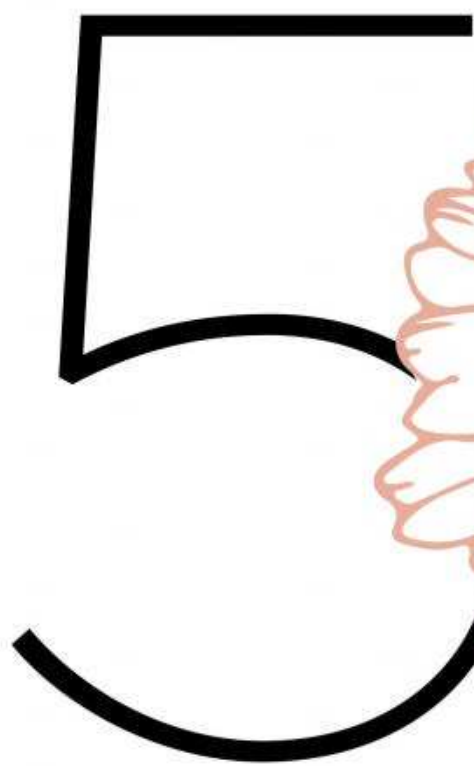


Michelle du Toit

Om ná vyftig liefde te vind is nie onmoontlik nie. Drie SARIE-lesers vertel hoe dit húl lewe verryk het – en wat dit beteken om nog ’n kans te kry as jy ’n holte vir jou lyf (en siel) vind

DEUR MARGUERITE
VAN WYK

Liefde ná



5 SARIE-lesers blom

Die Italianers weet hoe om die lewe te geniet – en hulle het ’n gesegde dat, net soos jy nie tel hoeveel glase wyn jy drink nie, tel jy nie hoeveel jare jy al op die aardbol is nie. Maar tog – ná vyftig is liefde iets wat jy meer as ooit koester. Veral as jy al ’n moeilike pad gestap het voor jy weer ’n holte vir jou liggaam en gees gevind het.

Vir Retha Alberts, ’n sakekonsultant en leierskapsafrigter van Worcester, is haar en haar Belg, Alain Hubert, se nuutgevonde liefde kosbaar – en die intimiteit beter as ooit. Teresa Smit, ’n Pilates-instrukteur van Citrusdal, lag nou ook weer soos van ouds met Jeffrey Tierie, ’n semi-afgetrede Nederlander, in haar lewe. Riette Rust, skrywer en joernalis van Welgemoed,

en haar Leon Erskine, ’n ingenieur van Durbanville, blom albei. En almal is bo vyftig ...

Dit word deesdae al hoe makliker vir middeljariges om liefde te vind, meen dr. Marelize Swart, ’n seksterapeut en sielkundige van Kaapstad. Dink aan al die afspraakwebtuistes waar hope potensiële maats beskikbaar is met die klik van ’n muis. Maar “tradisionele” hofmakery bly ook gewild onder die *baby boomers* (gebore tussen 1946 en 1964), sê sy.

Luidens Amerikaanse statistieke misluk sowat 50% van eerste huwelike, teenoor 67% van tweede en 73% van derde huwelike. (Dikwels omdat geskeides te gou weer trou en nog nie al die kwessies van die vorige verhouding uitgesorteer het nie.)

Maar dít sit mense nie af om die liefde weer ’n kans te gee nie.

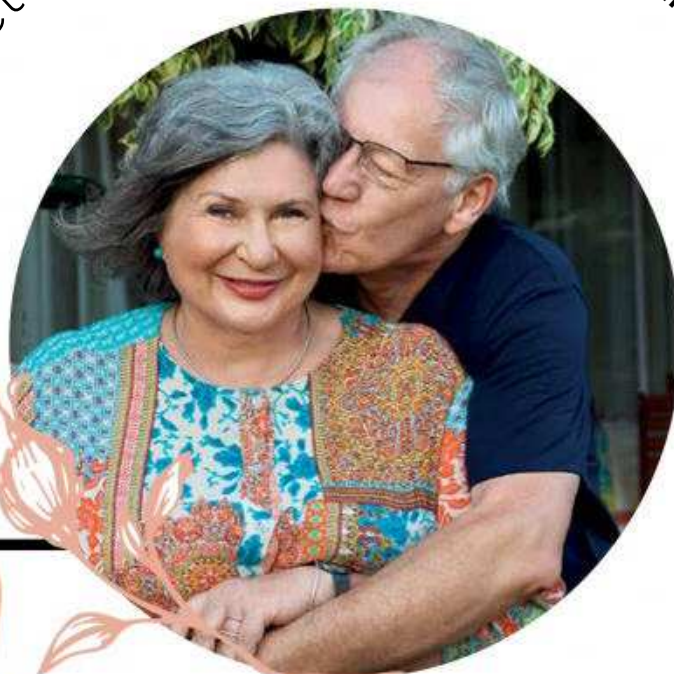
Dr. Swart meen voorts seks ná vyftig kan vervullend wees want mense is gewoonlik ryper, minder gejaagd en het meer vrede met hul liggaam. Boonop is die risiko van swangerskap uitgeskakel. Probleme soos ’n verlaagde libido as gevolg van die menopause, pynlike seks weens ’n dunner vaginale wand of erektiele disfunksie by mans, kan alles medies uitgeskakel word, is haar bemoedigende raad. Volgens haar kan seks in jou later jare meer fokus op aanraking en intimiteit as penetrasie. Paartjies is dikwels meer gesteld op gehalteseks, eerder as gereelde seks.

“Liefde bly altyd spesiaal en opwindend. Of jy twintig of sewentig is. Vertroutel die vlinders op jou maag en sielsgenootskap,” sê dr. Swart.

Retha Alberts, Riette Rust en Teresa Smit vertel hul verhale.



Die intimiteit is beter as ooit . . . Retha Alberts en Alain Hubert



Dit was in September 2018 wat Alain, “die liefste Belg”, onverwags haar hart ingestap het.

Retha was in Malmedy, België, op besoek aan jare lange vriende. Sy was sedert 2011 ’n weduwee nadat haar man oorlede is aan leukemie. “Ek het intens gerou, en deur selfrefleksie en professionele hulp heling gevind.” Alain is in 2005 geskei.

Hoewel sy nie aktief liefde gesoek het nie, meen sy haar heling het haar daarvoor ontvanklik gemaak. “Maar my lewe was bedrywig. Ek was selfs effe selfsugtig met my vrye tyd.” As enkelloper het sy jare oorsee gewerk – onder meer drie jaar lank in Muscat, Oman. “Dié vreemde land, met al sy uitdagings, het my gehelp om nuwe perspektief op die lewe te kry.” Sy het geleer om van haar eie geselskap te hou en het begin skilder. Net af en toe het sy gewonder of sy weer “daardie magiese gevoel van omgee vir iemand” gaan beleef.

Retha en Alain se eerste ontmoeting was kortstondig, maar kort ná haar terugkeer na Suid-Afrika het hulle vir mekaar e-posse begin stuur. WhatsApp-boodskappe van tot twee uur lank per dag sou volg.

Alain het die mooiste stem en sing gereeld verspotte liedjies uit ons jeug oor die telefoon

Retha Alberts

“Sy humorsin, integriteit, menswees en intellek het my hart laat oopgaan.” Alain was dadelik seker hier kom ’n ding. Vir Retha het dit geleidelik gebeur.

Hy was mal oor haar vroulikheid, wispelturigheid, kreatiwiteit, vasberadenheid, en hoe sy haar kinders en kleinkinders hanteer. Sy sê: “Noudat ons ouer is, is ons wyser en ons fokus op die konstruktiewe dinge in ons verhouding. Dit is onbeskryflik om liefde weer so intens te ervaar.” Hy is vyf jaar jonger as sy. “Hoe bevrydend dat ons getrou aan onself kan wees. Ons is werklik maats en hóu van mekaar, maar bou ook daaglik toegewyd aan ons verhouding.”

’n Langafstand-verhouding bied

uitdagings. “Ons sien mekaar soveel as moontlik. Óf in België, waar hy steeds woon, óf in Suid-Afrika.” Hulle spaar elke sent vir vliegkaartjies, en verlede September het hulle saam vakansie gehou op die Griekse eiland Lesbos. “Meimaand tree ek af en dan word ons swaeltjies wat tussen Suid-Afrika en België gaan woon.”

Hulle wil tyd saam spandeer. Albei hou immers van aanraking. “Die intimiteit is beter as ooit,” sê hulle. Alain is baie romanties, volgens Retha. Hy bederf haar met lekker kos en sê elke aand oor die foon nag.

Die verhouding werk omdat albei pynlike lewenservarings moes verwerk “sonder enige verwagtinge dat die ander jou sal heelmaak”. En gedeelde waardes gom hulle aan mekaar. “Ons vertrou mekaar honderd persent.”

Daar is vele raakpunte. Albei is lief vir letterkunde, kuns en reis. “Alain het die mooiste stem en sing gereeld verspotte liedjies uit ons jeug oor die telefoon!” Dit klink soos ’n romantiese kunsflik: hulle stap in die natuur, bespreek boeke, woon kunsuitstallings by, besoek die orkes, flik . . .

“Ons is bewus van ons eie verganklikheid en geniet elke oomblik saam. Uiteraard word daar ook soms lekker koppe gestamp,” sê sy.

Alain: “Dis eerder woordewisselings. Saans voor slaaptyd, as ons saam is, soen ons mekaar altyd.” Hy is mal oor sy “liefder, schatje, *babe* en lekker stuk”.

“Die kinders het van die begin af van ons verhouding geweet en dit goedgekeur,” sê Retha.

“Liefde het geen ouderdomsperk nie. Hy laat my lag en gee my selfvertroue want ek weet hy ondersteun my in alles. Dit is ongelooflik om op ons ouderdom weer te kan liefhê.”

Foto Bryony van Wyk



“Ek het ’n paar paddas gesoen voor ek Leon, my eerste *real* verhouding ná JD, ontmoet het.”

Riette se man, JD, het einde 2016 selfdood gepleeg.

“Ek het via Facebook iemand gesoek om my tuinafval weg te ry.” Leon het sy Kaapse skoonseun gestuur. Later het Leon haar uitgevra oor een van haar boeke, wat oor narsisme handel. Hierna het hy haar vir koffie genooi, maar sy kon dit nie maak nie. Hy het hom nie laat afsit nie en haar vir ete uitgevra.

Vriendskap het oorgegaan in liefde. As bevryde vrou het Riette hom eerste gesoen, op ’n reëndag op Philadelphia. “Nou kan ek my hande nie van my ‘Richard Gere’ afhou nie.”

Haar twee dogters is dankbaar dat hul ma weer liefde gevind het. Hul pa

se dood was die grootste tragedie in hul lewe.

Riette is ook baie geheg aan Leon, ’n wewenaar, se twee dogters. Sy middelste dogter is dood in ’n duikongeluk in Kanada. Hy is oupa van vier.

Leon kom haar orals tegemoet, vertel sy. Hoewel hy allergies is vir katte, streef hy haar drie vierpotige geliefdes en was maar agterna sy hande en oë.

Sy is ook mal oor Leon omdat hy positief is en nie dramas van klein dingetjies maak nie. “Hy is saggeaard, liefdevol en slim. Ons lag lekker saam.”

Sy kan nie glo dat sy iemand so spesiaal ontmoet het nie. “Ek soek nog sy foute.”

Gedeelde belangstellings hou die verhouding interessant: Albei hou die aandelemark dop, hulle bespreek finansiële tendense en kyk romantiese komedies op Sondagaande. TED

Leon is prakties en deel sy *two-for-one* vitamienne, gesondheidsdruppels en velrome met my

Riette Rust

Talks, meestal met sielkundiges of motiveringsprekers aan die woord, is ook gunsteling.

Hulle hou daarvan om lekker uit te eet en ’n glasier yskoue Cap Classique op die strand te drink terwyl hulle soos ware verliefdes na die sonsondergang kyk. Riette, wat wynskrywer was, leer die oud-Vrystater ook meer oor wyn.

Hoewel Riette nie mal is oor stap nie, het hy haar oortuig om aan ’n pretstap vir liefdadigheid deel te neem en om in die maanlig halfpad teen Leeukop op te klim. En sy het dit geniet.

“Leon is prakties en deel sy *two-for-one* vitamienne, gesondheidsdruppels en velrome met my. Hy sorg dat ek supergesond is en vir alle belangrike doktersondersoeke gaan, is ’n nutsman as iets by my huis breek, maak tee, vryf my moeë voete . . .”

En sy bederf hom deur intens na sy behoeftes te luister. Of dit nou ’n versugting na kolwyntjies, *peppermint crisp*-tert of lekker kos is.

“Hy dink ek is *weird and wonderful*. Ek dra my lewe lank hoë hakke, grimeer myself mooi en my hare blink. Ek is in voeling met my seksualiteit en sensualiteit. Hy sien in ieder geval nie selluliet of plooië raak nie.”

Sy glo hulle moes mekaar ontmoet. “Ons waardeer die lewe, leef in die nou en probeer soos goeie rooiwijn verouder.”

Hy neem my altyd in ag

Teresa Smit en Jeffrey Tierie



Sy kan nie glo dat sy 'n derde keer liefde gevind het nie.

Teresa Smit van Citrusdal moes baie pyn deurmaak voordat sy uiteindelik weer in Oktober vanjaar gaan trou.

Dié keer met 'n Nederlander, Jeffrey Tierie.

Maar die blondekopvrou met die blou oë wéét dit is die regte ding.

Die ma van twee dogters en 'n seun is in 2008 ná 'n huwelik van 21 jaar geskei. Sy moes haar gemaklike lewe op die plaas laat vaar en het dorp toe getrek, waar sy 'n Pilates-kursus gedoen en sedertdien as instrukteur werk.

Toe vind sy liefde by die predikant op die dorp. 'n Sielsgenoot saam met wie sy kon dans, droom en gesels. In 2017 het hulle besluit hulle wil iets meer permanent hê en 'n vakansie in September in Frankryk bespreek.

Op 2 September 2017 om seweur die oggend het haar lewe inmekaar gestort toe sy hoor hy is in 'n motor-ongeluk oorlede. "Vir my en 'n groot deel van die gemeenskap was hy amper 'onsterflik.'" Sy het diep gerou en nie in haar wildste drome gedink sy sou ooit weer verlief raak nie.

Op 6 Oktober daardie jaar, op 'n familietroue, sou sy egter die lewe van 'n geskeide Nederlandse man onherroeplik verander. Jeffrey, 'n paar jaar ouer as Teresa en semi-afgetree, het in haar die vrou van sy drome

gesien. Self was sy nog te gebroke om enigiemand om haar raak te sien.

Hy sê: "Dit was liefde met die eerste oogopslag."

Hy was te senuweeagtig om met haar kontak te maak, maar het wel haar selnommer bekom. In Januarie 2019 stuur hy uiteindelik 'n whatsapp en vra of hy haar kan sien voor hy terugkeer na Amsterdam. Hy het gesê hy sou verstaan as sy dink hy is te voor op die wa en dan sou hy haar in vrede laat.

Teresa kon haarself nie sover kry om te reageer nie.

Ses weke gaan verby. Maar op Valentynsdag, danksy gemeenskaplike vriende, stuur hy 'n reuse-bos blomme aan haar.

Haar hart het vermurwe en sy het ingestem om hom op 23 Februarie 2019 by die Silo-hotel in die Waterfront vir ete te ontmoet.

"Ek was so senuweeagtig soos 'n agtienjarige," vertel Jeffrey.

Die aand het sy hom per whatsapp bedank vir 'n lekker dag en gesê sy wil hom die volgende dag aan twee van haar vriende voorstel. Hy het vlinders op sy maag gehad. Met sy terugkeer na Amsterdam het hulle begin whatsapp's stuur. "Ek het besef ek is hopeloos verlief," sê hy.

Teen Maart het hulle mekaar gereeld begin sien en goeie vriende geraak. "Nooit het ek gedink ek gaan weer iemand in my lewe toelaat nie. Ek glo hy is vir my gestuur," vertel sy.

Einde 2019 het hy haar en haar kinders na Amsterdam genooi en die groot vraag gevra.

"Ons kinders het mekaar dadelik gevind en heerlijk saam in Amsterdam gekuier." Jeffrey het vroeër, in 2015, sy besigheid in Nederland verkoop en 'n plaas buite Riversdal gekoop. Hy het twee volwasse seuns wat in Amsterdam woon. Hy het nog nie 'n permanente verblyfpermit nie en gaan driemaandeliks terug na Nederland.

Teresa is mal oor sy gematigde temperament, respek vir haar en haar kinders en haar verlede. "Hy neem my altyd in ag en sal my nooit seermaak nie. Ek word gereeld bederf met die mooiste blomme. En ons het baie pret, veral oor Nederlandse woorde wat soms vreemd in Afrikaans klink."

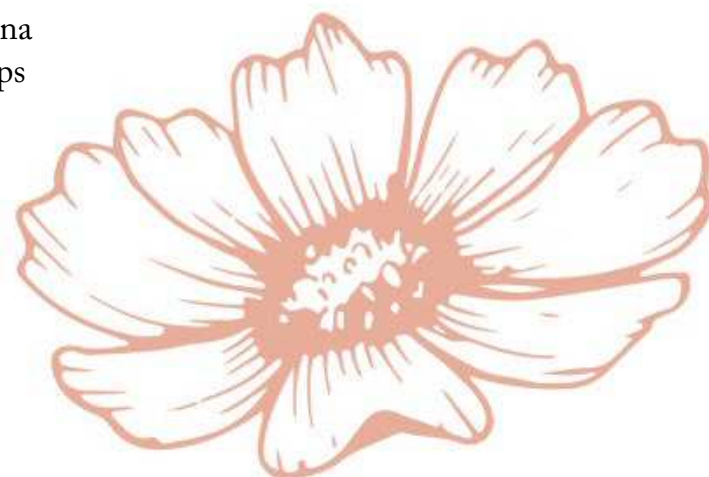
Sy sien daarna uit om binnekort gereeld te reis omdat sy bedank het. Vanaf 2012 het sy ook 'n private skool op die dorp bestuur.

As onafhanklike mens sukkel sy nie met 'n pendelverhouding nie. "Dit was wel uitdagend om my hart bloot te stel, maar ek voel gemaklik om by hom die volle spektrum van my gevoelens te wys. Hy is emosioneel intelligent en voel nie bedreig deur my hartseer verlede nie.

"Dit is 'n voorreg om weer bemin te word – min mense kry nóg 'n kans ná vyftig," sê sy.

Hy voel nie bedreig deur my hartseer verlede nie

Teresa Smit



DEXERYL-reinigingsroom en versagter bied wetenskaplik bewese en effektiewe bevochtiging vir matig tot uiters droë vel wat jeuk.²⁻⁵

DOELTREFFENDHEID
BEWYS²⁻⁵

Handhaaf
bevochtiging
balans^{1*}



DEXERYL.COM



@dexerylsa



@dexeryl_sa



Ontwikkel deur

Pierre Fabre
DERMATOLOGIE

WEND TWEE KEER DAAGLIKS AAN
VIR BESTE VELRESULTATE.

adcock ingram

Pierre Fabre South Africa (Pty) Ltd., Co. Reg. No. 1994/004706/07. Edenburg Terraces, Block B, 2nd Floor, 348 Rivonia Boulevard, Rivonia, 2128, South Africa. P O Box 141 Rivonia, 2128. Tel.: +27 11 803 5140. e-mail: infosa@pierre-fabre.com

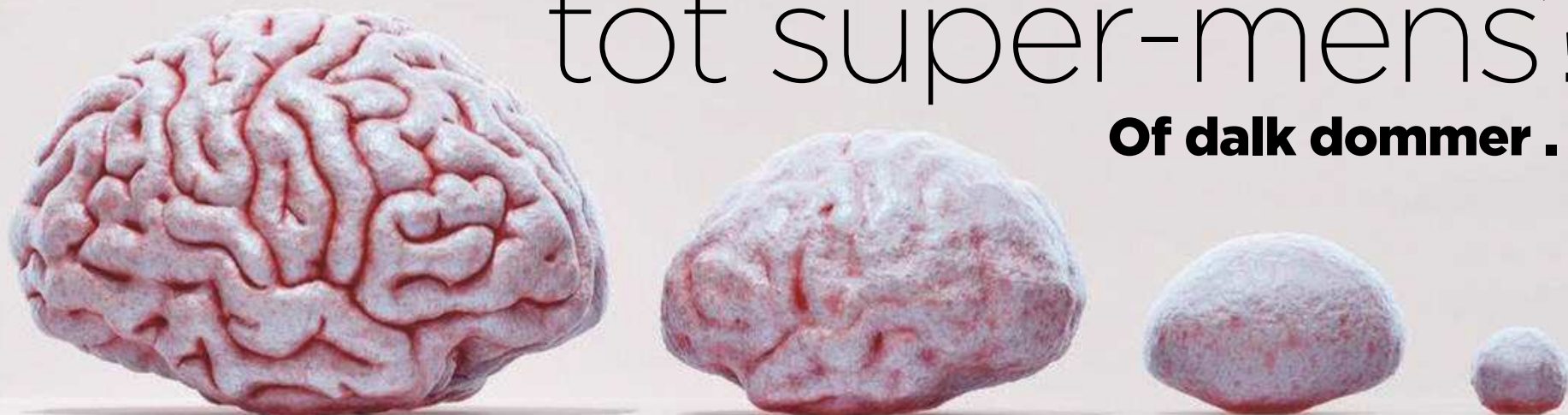
Bemark deur: Adcock Ingram Healthcare Pty (Ltd.), New Road 1, Erand Gardens, Midrand, Suid-Afrika. Tel. +27 11 635 0000 www.adcock.com 2019101510167694

* Emolliënt room

Verwysings: 1. Dexeryl cream pasiënt inligtingsbiljet. 2. Boralevi F, Saint Aroman M, Delarue A, Raudsepp H, Kaszuba A, Bylaite M, et al. Long-term emollient therapy improves xerosis in children with atopic dermatitis. *J Eur Acad Dermatol Venereol* 2014;28(11):1456-1462. 3. Blanchet-Bardon C, Tadini G, Machado Matos M, Delarue A. Association of glycerol and paraffin in the treatment of ichthyosis in children: an international multicentric, randomized, controlled, double-blind study. *J Eur Acad Dermatol Venereol* 2012;26(8):1014-1019. 4. Cristaudo A, Francesconi L, Ambrifi M, Frasca M, Cavallotti C, Sperduti E. Efficacy of an emollient dermoprotective cream in the treatment of elderly skin affected by xerosis. *G Ital Dermatol Venereol* 2015;150:297-302. 5. Balaskas E, Szepletowski JC, Bessis D, Loannides D, Ponticelli C, Ghienne C et al. Randomized, double-blind study with glycerol and paraffin in uremic xerosis. *Clin J Am Soc Nephrol* 2011;6(4):748-752.

Van aap- tot super-mens?

Of dalk dommer ...



Menslike evolusie? Mos miljoene jare geneem vir die mens om stadig te ontwikkel tot waar ons vandag is. Maar ons ontwikkel stééds en boonop vinniger as voorheen. Die pas daarvan het inderdaad die afgelope 10 000 jaar versnel. Hier is van die tekens



BIED WEERSTANDTEEN SIEKTES

'n Studie het 1 800 gene geïdentifiseer wat eers die afgelope sowat 40 000 jaar algemeen geword het. Baie daarvan beveg aansteeklike siektes soos malaria.

Nog 'n studie het 'n genetiese verandering gevind wat meermale by stedelinge voorkom en ons meer weerstandig teen siektes soos tuberkulose maak.



ONS BREIN KRIMP

En dit gebeur reeds die afgelope sowat 30 000 jaar. Een teorie is dat ons dommer raak. Meer positief: Soos dit krimp, word dit dalk herbedraad om vinniger te werk maar minder plek te vat. 'n Klein brein kan dalk selfs 'n evolusionêre voordeel hê omdat dit ons minder aggressief maak en toelaat om saam probleme op te los.



ONS DRINK MELK

Die gene wat ons vermoë reguleer om laktose te verteer, het histories "afgeskakel" sodra ons van moedersmelk gespeen is. Tot ons koeie, skape en bokke begin aanhou het en die melk kon drink, 'n voedingkundige voordeel. En dié met die genetiese verandering om laktose te verteer, was dus beter in staat om vas te byt en hul gene te versprei. Sowat 95% van mense afkomstig uit Noord-Europa het nou dié verandering.



VERLOOR ONS VERSTANDTANDE

Ons antieke voorsate se groter kakebeen moes help om kosse soos neute, blare en wortels te kou. Die bietjie vleis wat hulle gehad het, is met hul tande uitmekaargeskeur. Dit het dus afgeslyt en 'n derde stel maaltande was waarskynlik die evolusionêre antwoord daarop. Vandag, met ons sagter kos, is ons kakebeen baie kleiner. Daar word geskat sowat 35% van die bevolking word reeds sonder verstandtande gebore.



BLOU KYKERS

Alle oë was aanvanklik eers bruin. Sowat 10 000 jaar gelede het iemand wat naby die Swartsee woon, 'n genetiese verandering ontwikkel wat bruin oë blou maak. Hoekom dit bly voortbestaan het, is 'n raaisel. Een teorie is dat dit as 'n soort vaderskapstoets gedien het. Dis amper onmoontlik vir twee blouoog-mense om 'n bruinoog-baba te hê. 'n Studie het dan ook bevind blouoog-mans vind blouoog-vroue meer aantreklik vergeleke met bruinoog-nooiens.



Rooibos is een van daai wonderwerk-plante. En so Suid-Afrikaans soos sonskyn, boerewors en Faf de Klerk. Dit word waarskynlik al duisende jare lank as medisyne gebruik. Vandag drink miljoene mense wêreldwyd die tee as 'n verfrissende, kafeïenvrye drankie. Góéd vir van plooie en jou gewig tot jou hart

DEUR LYDIA VAN DER MERWE **FOTO'S VERSKAF DEUR** AFRICAN EXTRACTS

Rooibos, **NATUUR**

W

atwou pampoen jou krulhare gee. Daardie eer kom rooibos toe!

Sy ma het aan die krag daarvan geglo, nes aan die Bybel en Vicks, juig Johan van Wyk die heilsaamhede van rooibostee toe in sy rubriek op

Netwerk24. Dis die sleutel tot goeie gesondheid, het sy hom verseker. Ook “goeie spysvertering, ’n mooi vel en gelaatskleur soos ’n ryp perske”.

“Ek vat al jare, op my nugter maag, nie ’n nuwe dag aan met koffie nie, maar rooibostee. Sterk en swart met ’n titseltjie heuning en skyfie suurlemoen.”

Rooibos (*Aspalathus linearis*) word net op ’n klein kolletjie van die aardbol gevind, “rondom Clanwilliam en van daar tot diep in die Sandveld en Bokkeveld by Nieuwoudtville”, verduidelik Johan. ’n Smal strook van 60 000 hektaar al langs die Weskus op.

Vra vir boer Hentie van *Boer soek ’n vrou* hoekom dit nou net daar voorkom en hy antwoord luiters: “Liewe Jesus het so besluit.” Hy is ’n plaasbestuurder by Groenkol, ’n rooibosboerdery naby Clanwilliam. “Ouens het dit al in ander dele van die land (en wêreld) aan’t groei probeer kry – sonder sukses. Dis maar eie aan dié wêreld, aard net hier.” Eintlik verstommend, dat die dorre sandveld tussen die sandsteenkoppe iets so terapeuties kon oplewer. >

L I K

Panoramiese
uitsig oor ’n
rooibosplaas.

HOLLYWOOD TOE

Die rooibosbedryf het van 'n nederige begin een van dié streek “se belangrikste, winsgewendste boerderyvertakkings geword”, skryf Johan. Net so. Waar die tee eens die etiket van armmandrankie moes dra, voeg Hollywood se blinkes soos Catherine Zeta-Jones, Angelina Jolie en Anthony Hopkins dit nou by hul mooiwees- en goedvoel-arsenaal.

In hul huis is altyd Engelse (Ceylon-) én rooibostee gemaak, onthou Mientjie Mouton, stigter en uitvoerende direkteur van Carmiën Tea (carmienteaco.za). “Die fynere teedrinkers het Engelse tee in fyn porseleinkoppies verkies; jong kinders en meer robuuste teedrinkers, rooibos – hetsy in fyn porselein of 'n groot beker. Sterk, met baie geur!” Sy en haar tweelingsuster, Carmen Niehaus, *Huisgenoot* se kosredakteur, het op 'n rooibos-produiserende plaas, Bergendal, bo-op die Piekenierskloofpas net voor Citrusdal grootgeword. Vandag is Carmiën se rooibosfabriek op einste plaas, sowat twee uur se ry van Kaapstad.

Mientjie se vroegste herinneringe is met rooibos verweef: Hardloop en speel in die rooiboslande. Rooibos om die helfte gemeng met Engelse tee, sterk getrek met melk en suiker. Minder aangenaam was die warm rooibostee met melk op snikhete somerdae van 40 °C plus as koshuisbrak.



KOUD, OF WARM

Kortpad-rooibostee-sakkies is die gewildste. Maar wat maak die beste rooibostee, 'n sakkie of los teeblare? Mientjie sê: “Los tee waarborg 'n **skoon en ryk rooibossmak**; teesakkies is 'n **filter** wat kan inmeng met die proses van kookwater op die teeblare gooi. Ons nuwe piramied-teesakkies met groter gaatjies en dunner filterpapier oorkom in 'n groot mate die probleem.”

'n Nuwe tendens is **om rooibos koud te brou**. Voeg 8 sakkies rooibostee by 'n liter water en laat oornag trek. Voeg 200 ml bessie- of appelsap by. Dis geurig en sonder preserveermiddels en suiker. Maak elke dag vir jou gesin en drink hope daarvan, beveel sy aan.

LANK . . . LANK GELEDE

Die geskiedenis van rooibos gaan duisende, dalk selfs tienduiseende jare terug. 'n Wonderwerk wat die Koisan baie, baie lank gelede ontdek en as medisinale kruid gebruik het, sê Hentie. “Hierdie groen plant in hierdie dorre sand – want dit groei fisiek in sand wat soos seesand lyk. Dis pragtig as dit groen op die land staan, jy moet dit net voor oestyd sien.”

Mientjie beaam so 'n wuiwende groen rooibosland is 'n mooi ding. 'n Massa geel blommetjies in blomtyd, daarenteen, hoe mooi ook al, is uit 'n produksie-oogpunt nie goeie nuus nie. “Die bosse is geneig om meer te blom wanneer die plant onder druk kom, byvoorbeeld weens droogte. Die plant se energie gaan dan in die blommetjies in pleks van die teeblare.”

Maar rooibos is 'n dankbare plant. Hentie voeg by hulle behandel die grond, gee kos en spuit af en toe vir pes of plaag. “Daar's egter nie eintlik baie wat hom hinder nie. Hy's soos 'n woestynplant: Hy is nie een nie, maar het die eienskappe van een. Hóu van koelte snags en hitte bedags. En glad

nie van wind nie, veral die jong plant. Hy droog maklik uit en as die wind te sterk is, maak dit die plant seer. Hy het baie min water nodig en neem snags vog uit die lug op. Ons is mos so 40 km van die see af. Daai mis en daai wolkies kom so oor die lande gewaai . . .”

Die Koisan het meer as 300 jaar gelede 'n verfrissende drankie van rooibos gebrou. Die blare is met byle geoes, met hamers gekneus, gelos om te fermenteer en in die son gedroog. Die Nederlandse nedersetters wou die teedrink-gier wat van Europa oorgewaai het, na-aap en die plaaslike kruid was 'n goedkoper alternatief. Gedurende die Tweede Wêreldoorlog was tee skaars en rooibostee het 'n staatmaker in baie Suid-Afrikaanse kombuise geword. Vandag word dié inheemse kruid steeds op 'n soortgelyke manier geoes en verwerk, behalwe dat meer ontwikkelde toerusting beskikbaar is. (Sien bl. 134.)

REGS Daar is sowat 2 500 rotstekeninge in die Cederberg-omgewing.





WÊRELDBURGER!

Die plaaslike mark is steeds verreweg die grootste enkele verbruiker van rooibos, met sowat 50% van verkope (8 500 ton per jaar) wat hier plaasvind. In Duitsland, Japan, Nederland, Engeland en Amerika, die voorste vyf lande waarna rooibostee uitvoer

word (sowat 80% van alle uitvoere), kry jy egter die produk sonder sukkel op die winkelrakke. Dis veral 'n treffer in Japan. As een van die wêreld se grootste teedrink-nasies met meer as 26 teesoorte om uit te kies, wil dit gedoen wees. Uitvoer na die land het die afgelope sowat vyf jaar meer as verdriedubbel, volgens die Suid-Afrikaanse Rooibosraad.

“Ons unieke rooibos ding goed mee met kruieteesoorte wêreldwyd; voete stewig geanker in die wêreldmandjie van kruietee!” volgens Mientjie.

Skakel die ketel aan!

Dit ding goed mee met kruietees wêreldwyd

Mientjie Mouton van Carmiën

KOISAN VERGOED

Die rooibosbedryf, verteenwoordig deur die Suid-Afrikaanse Rooibosraad (SARC), het in November verlede jaar ooreengekom om **1,5% van sy jaarlikse inkomste** aan die Koi- en San-gemeenskappe te betaal in 'n voordeel-verdelingsooreenkoms. Dit kom ná vier jaar se onderhandelinge. Na raming is dit tans gelykstaande aan sowat R9 miljoen per jaar, maar dit kan wissel na gelang van die prys en die hoeveelheid wat verhandel word. Die Nasionale Koisanraad en Suid-Afrikaanse Sanraad sal onafhanklik besluit hoe om die geld te bestee. Dit sal hoofsaaklik gebruik word vir die opheffing van die gemeenskappe.

Bron: sarooibos.co.za

Wenke

- Rooibosteeblare kan 'n hele ruk in 'n lugdigte houer gehou word sonder om die kleur en smaak te verloor.
- Koue rooibostee kan verskeie kere herverhit word sonder 'n bitter nasmaak (soos wat met Ceylon-tee gebeur).
- Vervang melk en suiker met rooibos in enige resept. Maak 'n lekker melktertvisel: Gooi rooibosteesakkies in die melk voor jy dit verhit.
- Gebruik as marinade-basis vir vleis of hoender. Jy kan ook die vloeistof in stowe- en kassergeregte daarmee vervang.
- Sit koue rooibosteesakkies op moeë en rooi oë.
- Vir ekseem, vel-irritasies of doekuitslag: Baai die aangetaste deel in rooibos. Vir sonbrand, week in badwater met 'n paar sakkies rooibostee in.
- 'n Koppie rooibostee voor slaaptid kan 'n lekker nagrus verseker.
- Gereelde rooibosdrankies kan help vir spysverteringsprobleme en koliek by kinders én volwassenes.
- Bad troeteldiere met ekseem of ander geringe velprobleme in 'n rooibos-oplossing.
- Potplante floreer op koue rooibos (gebruik die tee en/of blare).

Bron: *West Coast Escape Magazine*





Werkers in 'n
rooibosteeland.
FOTO CARMÍEN

1. Nabyskoot van rooibos op die land. **2 en 3** Dit neem sowat 18 maande voor die plante die eerste keer geoes kan word. Die takke word in eweredige lengtes gesny. Oestyd is van Januarie tot April. **4.** 'n Vragmotor vervoer die rooibos vir verwerking. **5.** 'n Klein hoeveelheid nat, gekerfde rooibos. Dus voor dit deur fermentasie/oksidasie gaan. **6.** Rooibos wat fermenteer. **7.** Die gefermenteerde rooibos word in die somerson uitgesprei om te droog. **8.** Die eindproduk met die kenmerkende rooi kleur en soet geur.



Van landery TOT TEEKOPPIE

Rooibos word **tussen Januarie en April** geoes en in eweredige lengtes gesny. Daarna word dit **in hopies gepak en gekneus** om die ensieme en chemikalieë vry te stel sodat oksidasie (fermentasie) kan plaasvind: Dit word **natgemaak** en dan gelos om die kenmerkende rooi (amber) kleur en soet geur te ontwikkel. Die gefermenteerde rooibos word uitgesprei en in die somerson **gedroog**, gegradeer en met stoom behandel (pasteurisasie), verpak en versprei.

En dan is daar ook “groen” rooibos: Die fermentasieproses word oorgeslaan en die groen blare en stamme direk gedroog. Dit het 'n ligter taan/geelbruin kleur en die smaak herinner aan groentee s'n.

Bron: SA Rooibosraad (sarooibos.co.za)

FOTO
CARMÍEN



VIR 'N GLOEIENDE VEL

African Extracts Rooibos-velsorgprodukte is deur Suid-Afrikaanse vroue geïnspireer. Dis die grootste plaaslike vervaardiger van rooibos-velsorgprodukte, en die vinnigs groeiende van natuurlike velsorgprodukte, volgens Anél van Niekerk, handelsmerkbestuurder. Die antioksidante en anti-inflammatoriese eienskappe, asook die feit dat dit natuurlik is, maak dit maklik om die rooibos-ekstrak in velsorgprodukte te gebruik. Die ekstrak word van “groen” (ongefermenteerde) rooibos gemaak, wat meer antioksidante en fenole (“goeie” chemiese stowwe in plante) tot gevolg het. Die gepatenteerde onttrekkingsmetode (ekstraksie) bring boonop mee dat elf keer meer antioksidante as met die konvensionele metode verkry word. Die ekstrak is ook ryk aan sink, essensieel vir velmetabolisme en ’n unieke, natuurlike alfa-hidroksisuur wat lyne en plooie versag. Verskeie natuurlike plantekstrakte word by die rooibosformule gevoeg om verskillende probleme hok te slaan. Soos kremetart in die Purifying-reeks vir olierigheid, vel-irritasies en knoppies, vitamien E en sydissel in die Advantage-reeks om veroudering te beveg, en kamille in die Classic-reeks vir alle velsoorte. (Besoek africanextracts.com)

VIR DIE MEDISYNEKAS

Rooibos het ’n weermag van antioksidante wat jou gesondheid kan beskerm en langlewendheid aanhelp. Die voordele is nie meer net anekdoties nie en word deur wetenskaplikes van oor die wêreld ondersoek. Hier is enkele voorbeelde:

- Dit kan dalk sekere gene aanskakel wat help om **kankerselle** af te breek. Baie studies met rotte en muis het gewys dit kan die ontwikkeling van velkanker-lletsels vertraag, voor-kankeragtige lletsels in die lewer verminder en die ontwikkeling van papillome (goedaardige gewasse) in die slukderm strem.
- Ses koppies rooibostee daaglik kan dalk help om jou **hart gesond** te hou.
- Dit kan **stres hoksla**. Streshormone maak jou honger en moedig die stoor van vet aan. Verruil elke dag net een koppie koffie vir rooibostee (sonder melk of suiker) en jy kan tot ’n kilogram gewig per maand afskud.
- Vir ’n **loopneus en hooikoors**, gooi loutwarm rooibostee in die holte van jou hand en trek stadig in jou sinusse op. Hou ’n paar sekondes en snuit jou neus liggies.
- Goed vir **maagkrampe, diarree** en **sooibrand**.
- Aspalatien, ’n antioksidant, help muis met diabetes tipe 2 se spierselle om glukose meer doeltreffend te gebruik en dus **bloedsuikervlakke** stabiel te hou.



Ouens het dit al in ander dele van die wêreld aan’t groei probeer kry

boer Hentie

Het jy geweet?

Suid-Afrika het in 2014 herkomsaanswysing-status vir rooibos by die Europese Unie gekry. Dit beteken slegs rooibos wat in die Wes-Kaap verbou word, kan “rooibos” genoem word. Dié status word toegeken aan produkte waarvan die reputasie en eienskappe aan hul geografiese oorsprong gekoppel is. Bekende voorbeelde is tequila, sjampanje, port en Darjeeling-tee. 📌

JOU GEWRIGTE AS WEERVOORSPELLER

Jou ouma vertel altyd sy wéét 'n storm broei want haar gewrigte pyn. En sy is reg. Dokters is nie seker wat die rede is nie. Maar gewrigspyne word blykbaar erger as die weer verander. Dis meer algemeen as die lugdruk (of barometerdruk) val, soos voor 'n storm.
Bron: webmd.com

EVA HET MEER SELFVERTROUE, ADAM IS VRIENDELIKER?

Raar maar waar. Adam en Eva se persoonlikhede ontwikkel verskillend met ouderdom. Oor die algemeen ondergaan vroue se persoonlikheid 'n groter transformasie in die middeljare. Vroue is geneig om met die jare meer selfvertroue te kry, veral tussen 30 en 60. Mans verander relatief min op daardie gebied. Maar hulle raak 'n bietjie vriendeliker en meer sosiaal in hul middeljare en vroue weer minder.
Bron: webmd.com

GESOND DINGE

DEUR LYDIA VAN DER MERWE

HET JY PLAT VOETE?

As jy nuwe oefenskoene wil koop, maak eers seker watter soort voetbrug jy het. Sit jou voet in water en trap dan op 'n stuk karton.

- Is sowat die helfte van die middelste deel van jou voetafdruk "ingevul" (nat)? Jou voetbrug is normaal.
- Die hele voetafdruk is nat: Jy het 'n plat voetbrug. Staan jy regop, raak jou hele voetsool aan die vloer. Jou voet rol waarskynlik binnetoe as jy loop of hardloop. Dit kan spierstres en gewrigsprobleme veroorsaak. Skoene wat goed pas en jou voet ondersteun, kan help.
- Daar is skaars 'n afdruk: Jy het 'n hoë brug. Dit kan oormatige inspanning op spiere en gewrigte plaas. Belê in goeie binnesole om te kompenseer vir die gebrek aan natuurlike skokdemping. Bron: mayoclinic.org

2 minute

Staan elke uur so lank van jou lessenaar af op en loop rond. Dit kan 'n teenvoeter vir die gesondheidsgevaar wees wat aan lang tye se sit gekoppel word, volgens 'n studie in die *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*. Bron: healthcare.utah.edu

DIER-BAAR DIE PERFЕКTE HAARBORSEL

Dis Kiets se tong! Katte deel nie sommer liefde uit nie en dis dus 'n kompliment as kat-se-kind jou probeer was. Maar ai, daai tongetjie voel soos growwe skuurpapier. Dis eintlik 'n ongelooflike stuk gereedschap, volgens 'n studie in die joernaal *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Huiskatte kan tot 'n kwart van hul wakkerwees-tyd bestee om hulself "mooi te maak". Hul tonge verwyder stowwerigheid, vlooie en oormatige hitte van hul pels danksy daardie skerp, geboë keratien-"dorinkies" - genoem *filiform papillae*. Dit het selfs u-vormige gapings aan die punt sodat Kiets spoeg uit sy mond in sy pels kan werk. Die kat deel dié eienskap met 'n tier, leeu, luiperd, voskat en poema. Bron: mentalfloss.com



Foto's Getty Images/Gallo Images

POO~POURRI®

BEFORE-YOU-GO® TOILET SPRAY



Sproei 3-5 keer
bo-op die water
in die toiletbak.



Die natuurlike
essensiële olies skep
'n versperring wat die
reuk onder die
oppervlakte vasvang.
1 botteltjie Poo-Pourri
bedien 1 persoon vir
2 tot 3 maande.*

SPRITZ THE BOWL
BEFORE
-You-
GO
and no one else
WILL EVER KNOW!®

3 BESIKBAAR IN
DRIE GROOTTES



41ml
70 gebruike



59ml
100 gebruike



118ml
200 gebruike

*Gebaseer op 1 persoon wat daaglik een keer 'n
nommer 2 doen en gebruik volgens gebruiksaanwysings.

KONTAK ONS OP 021 913 3962 | www.poo-pourri.co.za PoopourriSA

Beskikbaar by alle **Dis-Chem** apteke, geselekteerde **Clicks** winkels, onafhanklike apteke en **Takealot**.

Versprei deur **FMCG1 Sales**

Dis-Chem
PHARMACIES

CLICKS+

takealot

LEESDINGE

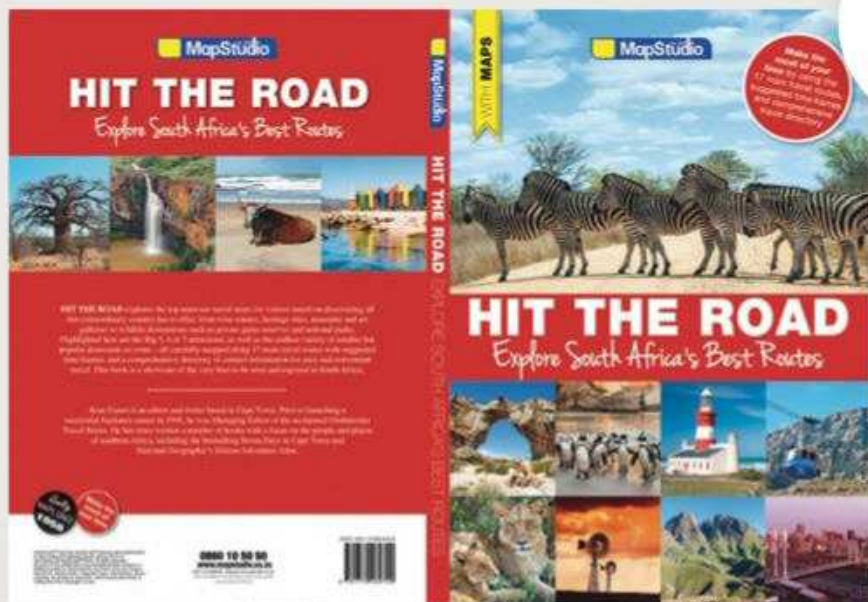
DEUR PHYLLIS GREEN pgreen@media24.com of @PhyllisGreen op Twitter



verlies is 'n smal landskap sonder gras, sonder skede

Uit Marlise Joubert se gedig "Serp" in haar bundel
Grondwater (Protea Boekhuis, R160)

Ster-
boek



Hit the Road: Explore South Africa's Best Routes

Sean Fraser (MapStudio, R330)

Ek is mal oor reisgidse en kan ure lees oor die plekke waarheen ek wil reis. In hierdie een word die 17 gewildste toeristeroetes in Suid-Afrika gedek. Die roetes word volgens streke aangedui en vir elkeen word die moet-sien-plekke, sowel as ander kleiner toeriste-atraksies bespreek. Bondige beskrywings gee ook genoeg inligting wat jou trek om die plekke te wil sien. Die gids dui selfs aan hoeveel tyd jy by elke plek behoort deur te bring, gerieflik vir beplanning. Kaarte en kleurfoto's maak dit 'n lekker kyk-boek. Elke roete word afgesluit met 'n lys van kontaknommers, webwerwe en e-posadresse waar jy kan aanklop vir nog inligting. Die boek skop af met 'n nuttige alfabetiese lys van elke besienswaardigheid, bladsynommers help met vinnige naslaan, en daar is selfs 'n blokkie wat jy kan aftik as jy die plek besoek het. Hier het jy in een boek die beste goed om in ons land te sien en te geniet. **Phyllis Green**



SO SÊ HULLE OP **SARIE.COM**

Rudie van Rensburg gesels oor sy
spanningsroman *Vloek* (Queillerie,
R275), waarin Carl Bester weer
sy verskyning maak. Hy was een
van die karakters in *Slagyster*,
Van Rensburg se debuut.

Hoe besluit jy waarmee jy die boek afskop, want die openings- hoofstuk is baie belangrik?

Ek het met die DRK begin sodat die
leser 'n idee kan kry wat sy van die
storie kan verwag. Ek wou 'n kykie
gee in daardie mynwereld om die
agtergrond duidelik te skets, en
dan kom ek na die hede toe om die
storie sy vlerke te gee.

Hierdie is nie 'n Kassie-verhaal nie. Was dit vir jou lekker om van hom weg te beweeg as hoofkarakter?

Toe ek in *Slagyster* oor Carl Bester
geskryf het, het ek geweet ek
wil hom eendag terugbring as 'n
hoofkarakter. Hy is die teenpool
van Kassie: aantreklik en 'n regte
rokjagter. Kassie stel nie in vroue
belangstel. Carl onthou nie juis die
vroue se gesigte nie, ook nie hul
name nie. Maar hy is 'n baie goeie
speurder en 'n lekker hoofkarakter,
al het hy in die verlede 'n fout
gemaak om dwelmgeld vir homself
toe te eien.

Kassie is die man wat Carl se
sondes blootgelê het, hoewel Kassie
hom indirek gewaarsku het daar
gaan teen hom opgetree word en
so kon hy landuit vlug. Carl het
Interpol vir 10 jaar ontduik. Met dié
saak wat in *Vloek* ondersoek moet
word, het die firma verantwoordelik
vir die ondersoek Carl gekontak
omdat hulle geglo het hy is die
enigste een wat die saak kon oplos.
Hulle sou sy rekord uitvee en hy kon
wettig terugkeer na Suid-Afrika.



Lees die volledige onderhoud
met Rudie op **SARIE.com**

RESENSIES



Bloedsuier, Leon van Nierop (Penguin, R230)

Watter trauma bêre jy so diep dat jy hulp nodig het om dit op te roep?

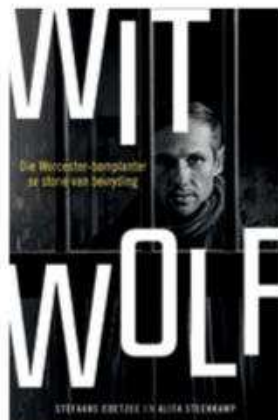
Maryke is 'n hipnoterapeut en haar kollega Lukas is haar mentor. In haar tienerjare het sy sielkundige behandeling gehad vir die traumatiese ervaring wat sy beleef het. Tog is daar diep in haar onderbewuste 'n knaende stemmetjie wat vir haar vertel alles is nie pluis met hoe sy gebeurde onthou nie. Wat steek sy oor haar tienerjare vir haarself weg?

Maryke en Lukas vertel afwisselend die verhaal saam met die karakter Wallflower. Die verband tussen die drie word reg aan die einde eers onthul.

Die verhaal roer die on-onthou van gebeure aan, want wat jy onthou, is nie noodwendig die ware weergawe van wat werklik gebeur het nie.

Tussen al die gewelddadige en ontstellende gebeure sluimer daar 'n liefdesverhaal. Maak jou reg vir 'n verrassende ontknoping, iets wat jy in jou wildste drome nie kon voorspel nie.

Phyllis Green



Wit wolf, Stefaans Coetzee en Alita Steenkamp (Tafelberg, R275)

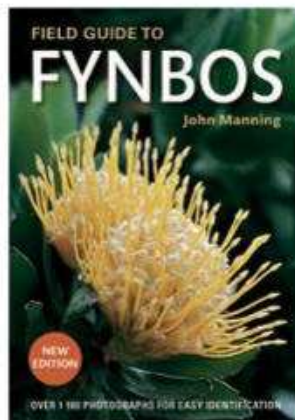
As 19-jarige plant Coetzee in 1996 'n bom op Worcester en vier mense sterf.

Hy vertel van sy kinderjare, hoe sy ma net een dag haar man en vier jong kinders verlaat het. Volgens hom het hul mynwerkerpa die kinders so goed versorg as wat hy kon, ongeag sy alkoholisme, en hy bespreek 'n paar lewenslesse wat hy by hom geleer het.

Coetzee se storie soos geskryf deur Alita Steenkamp getuig watter verandering in iemand kan plaasvind sodra hulle gedwing word om in die beperkte ruimte van 'n tronk saam te bestaan.

Sy dae in Winburg se kindershuis word in kontras met sy dae tuis beskryf as donker en moeilik. Danksy 'n paar kleurfoto's kan mens die verandering sien wat hy in die tronk beleef het. Hy vertel hoeveel kursusse hy bygewoon en hoeveel boeke hy gelees het, en jy lei af hoe hy hom oopgestel het vir verandering.

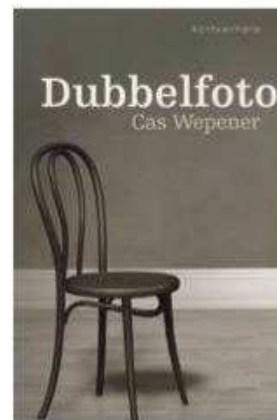
'n Ware verhaal wat lesers diep sal raak, oor hoe haat verander in liefde. **Mariette Postma**



Field Guide to Fynbos, John Manning (Struik Nature, R310)

Veldgidse is bedoel vir saamdra in die veld en dié een is geen uitsondering nie. Praat jy van fynbos, dink meeste van ons dis die klein area in en om Kaapstad. Dit strek egter veel wyer, vanaf Vanrhynsdorp tot duskant Port Elizabeth. Fynbos is ook nie uniek aan Suid-Afrika nie, daar is 'n groot ooreenkoms met die plantegroei in Suidwes-Australië.

Hoewel daar meer as 9 000 fynbosspesies is, behandel Manning net die meer kleurrike en algemene spesies. Hy gee 'n kort geskiedenis, bespreek die diversiteit, en die effek van vuur op fynbos, asook hoe die plant by sy omgewing aangepas is. Daar is foto's, verspreidingskaarte, beskrywings, vergelykings met soortgelyke spesies en aantekeninge oor tradisionele gebruike. Waar moontlik word ook volksname soos lapmuis, aambeibossie, boksdoring, dronkbessie en brakblommetjie aangedui. Ongelukkig word nie verduidelik hoe die volksname ontstaan het nie, maar dis steeds 'n nuttige veldgids. **Karien Labuschagne**



Dubbelfoto, Cas Wepener (Protea Boekhuis, R135)

Cas Wepener se nuwe roman, *Slaghuis*, het onlangs verskyn. Daarom is dit 'n gepaste tyd om terug te kyk na een van sy vorige werke. *Dubbelfoto* is 'n bundel kortverhale met 'n noue samehang. Dit vertel 'n familiegeskiedenis, maar nie in chronologiese volgorde nie. Die leser moet dus algaande self die legkaart van hierdie geskiedenis bou: “... daar bestaan nie 'n oorspronklike patroon vir so 'n legkaart nie. Dit is eerder vermoedens, emosies, dit wat nie gesê is nie, wat enigsins orde uit die chaos sal skep.” (bl. 24)

Soos die titel aandui, is foto's 'n deurlopende motief. Die vertelstyl is soms ernstig, soms komies, maar die oorheersende stemming is een van melancholie – oor dit wat in families gesê word en dit wat verswyg word; net soos dit wat ons nie op foto's sien nie, net so belangrik is as dit wat ons wel sien.

Dubbelfoto is 'n lieflike, boeiende bundel. **Adele Vorster**



SARIE-leser van Pretoria, Nadia de Jongh

Mirre, Chanette Paul (Lapa Uitgewers, R340)

Mirre is vasgevang in 'n liefdelose en gewelddadige huwelik. Haar man, André, 'n befaamde huweliksberader met sy eie TV-program, het haar eers vir jare emosioneel afgetakel en toe fisiek begin aanrand.

Een aand kon sy net-net daarin slaag om weg te kom en daar was net één plek waarheen sy kon vlug, Vywerbaai. Soos 'n brose voëltjie daag sy daar op, en Corali, een van haar oudste vriendinne, en Boeta, haar jeugliefde, tesame met Lira en Marilyn ontferm hulle oor haar en bou haar stadig maar seker weer op.

So ontstellend soos dit is om van Mirre se mishandeling te lees, so verblydend is dit om te besef hoe liefde, aanvaarding en opregte vriendskap salf vir die siel is.





Karakters se binnereis bekryk

In elkeen van die 13 kortverhale ontbloeit die karakters hul diepste wese en gee jou 'n kykie na die geheime wat hulle binne hulle dra



Madré Marais

Luistervink (Human & Rousseau, R220) is Bloemfonteiner Madré Marais se debuutbundel. Volgens haar karring 'n goeie kortverhaal aan 'n mens, en bly dit aan jou torring lank nadat jy ophou lees het. Dis presies wat haar verhale doen. Jy bly wonder oor die skooljuffrou in "Lafbaait". Sal sy die moed hê om vir haarself op te staan in haar toksiese verhouding, soos die skoolmeisie wat in 'n bakleiery met 'n skoolseun betrokke was? Die temas wat Marais aanroer, onder meer selfdood, verlore liefde, wellus, blaam en skuldgevoelens, is donker. En in "Brandoffer" skryf die karakter briewe aan haar ma waarin sy die gesprekke voer wat sy nooit van aangesig tot aangesig met haar ma kon hê nie. Op dié manier probeer sy die houvas verbreek wat haar ma steeds emosioneel op haar het, sodat sy sonder skuldgevoelens kan probeer voortleef. Elke verhaal ontbloeit 'n ander faset van die psige van menswees en laat jou met verwondering oor dié emosionele reis.

Phyllis Green het per e-pos met die skrywer gesels.

Vertel my meer oor jouself?

Ek is 'n Bloemfonteiner in murg en been. Was nog altyd 'n woordmens – nie 'n prater nie, maar leser, luisteraar en skrywer. Dit klink dalk vanselfsprekend vir 'n skrywer, maar ek verlustig my werklikwaar in woorde; smul en herkou daaraan; omring my soveel moontlik daardeur sodat my kop en hart heeltyd boordensvol is.

Ek is getroud, en ons seuntjie het pas agt maande oud geword.

Wat het jou aangetrek na die joernalistiek?

Ek het eintlik heel onbepland in die media begin werk, en het nooit vooraf 'n besondere belangstelling daarin gehad nie (ek is nie 'n joernalis nie, maar 'n subredakteur).

Nadat ek my graad in taalpraktyk aan die Universiteit van die Vrystaat verwerf het en my honneurs in vertaling voltooi het, het ek by *Volksblad* in die subkantoor beland. 'n Mens kan nie vra vir 'n beter leerskool nie, wat taalkennis en nuussin betref.

Baie van die beste skrywers in Afrikaans het joernalistieke agtergrond (en terloops, tientalle van hulle se loopbaan het juis in 'n stadium by *Volksblad* 'n draai gegooi!).

Waarom spesifiek kortverhale skryf?

Aan die een kant pas die aard van die kortverhaal eenvoudig die manier waarop 'n storie gewoonlik by my aankom, en hoe ek verhale vertel. 'n Toneeltjie of oomblik of gebaar wat iemand maak, of 'n enkele klein besonderheid is die kern vir my verhale, en die kortverhaal se skerp fokus laat my toe om dié dinge fyn te bekryk en dan 'n storie daarom te bou sodat ek dit ook vir die leser kan wys.

Daar is nog honderd ander "praktiese" redes hoekom die kortverhaal besonders is – dié genre leen hom onder meer daartoe om iets universeels te bied, om 'n tydlose boodskap te bewaar en om menslike ervaring tot in die diepste besonderheid te verken.

Maar eintlik is die ding dat 'n goeie

kortverhaal aan 'n mens karring, en dit bly aan jou karring lank nadat jy ophou lees het. Jare later nog, en selfs nadat jy dit weer en weer gelees het. Dit het 'n sekere intensiteit.

Ek glo goeie skryfwerk, 'n goeie verhaal, moet 'n mens ontstel. Nie in die sin dat dit jou skok nie, maar in die sin dat dit jou wêreld vir 'n oomblik of drie op sy kop draai, sodat jy dit wat jy elke dag sien, opnuut kan sien.

Jou verhale is nogal somber. Wat trek jou aan na donker gebeure en moeilike verhoudings tussen mense?

Die uiterstes van die lewe, en hoe hierdie uiterstes op mekaar inwerk, boei my. Dit is eintlik waarvan ek as skrywer, al soekende en ondersoekende, probeer sin maak. Die wonderlikste en aakligste van gebeure kan terselfdertyd afspeel. Iemand kan die diepste geluk voel terwyl die onheil reeds aan hul gemoed knaag. Hierdie konflik speel tussen mense af, maar ook binne elkeen. Dit is wat al my karakters dryf, hulle leer op die moeilike manier jy kan jou nie losmaak hiervan nie, en elkeen van hulle reageer op 'n heel ander manier hierop.

Is jy 'n waarnemer van mense en maak jy aantekeninge oor goed wat jy sien om later in verhale te gebruik?

Ek glo die meeste skrywers is meester-waarnemers. Ons is bekrykers en opletters en opperste luistervinke.

Wat is die belangrikste les wat jy oor skryf geleer het?

Hoewel storievertel en skryf in sy wese 'n groot gelieg is, moet dit met eerlikheid gedoen word vir 'n verhaal om te slaag.



GESKENKBOKSE VIR ENIGE GELEENTHEID

TO BE GIFT BOXES

Bestel aanlyn en ons lewer dit af!

WWW.TOBEGIFTBOXES.COM

Bou jou eie boks of kies een van ons reeds geboude bokse aanlyn.

Waar die kweswerk gedoen is

UIT LUISTERVINK DEUR MADRÉ MARAIS

Nog voordat hy met die bakkie onder die boom vol kwetterende voëls stilhou, sien hy die hond voor die agter deur uitgestrek lê en hoe sy haar kop lig om hom aan te kyk asof niks op aarde fout is nie, nes Emmie altyd maak as hy die dag probeer praat oor wanneer sy Koen finaal hel toe gaan stuur. Bo die toe deur brand die buitelig nog nie, al is dit sterk skemer. Nadat hy die werkers gaan aflaai het, is hy met die terugry deur die dorp eers in die strate op en af, sy kop by die venster uit, totdat sy lippe droog gefluit was. Hy het hom weer heeldag oor die weglopery bekommer terwyl hulle in die veld gewerk het. Die onderhoudwerk aan die wildheining vorder stadiger as wat verwag is en hy ry al twee weke lank hoeveel liters diesel uit tot op Davies se plaas, meer as halfpad Jansenville toe. Totdat hy die werk gedoen kry, betaal die man hom nie die groot bedrag waarop hy staatmaak om met die bouwerk op die dorpsmeent te kan aangaan nie.

Die laaste ding wat hy nodig het, is moeilikheid by die huis, soos Emmie se hond wat elke nou en dan onderdeur die heining grawe of by die hek uitkom as iemand nie oplet nie. Dit het haar elke keer in 'n toestand. As dit nie daarvoor was dat hy die huis so gou moontlik só sou wou inrig dat sy niks meer wil hê nie, sou hy liever 'n verskoning uitgedink het as om vir Davies te werk. Daar is groot dinge wat hy en Emmie nog moet uitsorteer voordat hy haar kan vra om te trou, maar al kom hulle ook nooit sover nie, sal hy daarmee tevrede wees om haar eenvoudig gelukkig te sien, en veilig. "You should bring that Remington of yours with you tomorrow," het Davies Maandag gesê toe hy op een van sy rondtes deur die wildkampe by hulle stop waar hulle nuwe sparre insit en 'n doringboom snoei wat oor die brandbaan tot teenaan die heining groei. Davies het in sy bakkie bly sit met die enjin wat loop, en met sy arm by die venster uit beduie terwyl die koelte van die lugversorger buitentoe mors. "Might as well keep busy while you watch them work, of hoe sê ek?" Hy het gewonder

wat die ou bliksem die idee gee dat hy net rondstaan. Davies sien mos elke namiddag hoe hy lyk van die sweet en die stof wanneer hy by die lodge om ry sodat hy oor die dag se werk verslag kan doen.

"One of those laaities who came on the weekend hunt wounded a kudu. Shot one front leg clean off below the knee. Moer toe. If you can find it and shoot it, the meat is yours." Hy het vir die vangplek gewag, en die bakkie het al begin wegtrek toe Davies half terloops brom: "Bleddie nice bull too. If you don't take a head shot, I could have a lekker shoulder mount made out of it." So iets sou natuurlik 'n gawe troosprys kon word vir 'n oorsese toeris wat te vrot skiet om sy eie trofee te oes en skaam kry om met leë hande huis toe te gaan; dít ongetwyfeld teen 'n gawe prys wat Davies op sy beurt skaamteloos sal laai. Dit het hom twee dae gevat om die koedoe op te spoor, selfs al het hy sy Jack Russell en een van die werkers saamgebring om te help. Vandag, teen die namiddag se kant, het hy die bok in die visier gekry, maar die dier het teen 'n steilte aan die ander kant van 'n klofie gestaan. Daar sou nie genoeg daglig oor wees om die karkas daar te gaan haal en tot by die bakkie te bring nie. Hy was gefrustreerd dat hy nie die sneller kon trek nie. 'n Koedoe is moeilik om te kry. Jy vra jou nog af of dit die draai van 'n horing of die tak van 'n olienhout is, terwyl hy stiller as 'n skaduwee in die bos verdwyn. Toe hy dié bul se driedraaihorings opmerk, was hulle laag, te naby die grond om 'n ervare jagter te bedrieg. Die dier het lank so gestaan voordat hy aangestruik het. Die vorige keer dat haar hond weg was, het Emmie daarop aangedring om elke dag die twee kilometer tot in die middedorp en terug te stap. Sy sê hy behoort tog van beter te weet as om te dink die hond sal na 'n voertuig toe aangeloop kom. Die rede hiervoor is in sy gedagtes ingebrand, maar hy verkies om die eerste keer dat hy die hond gesien het



te onthou as die dag dat hy Emmie eindelijk oorreed het om by hom te kom woon. Nadat hulle die oggend vir hóé lank oor die foon daaroor geredeneer het, het hy homself gedwing om op te hou dink en is hy na Koen se plaas toe om haar te gaan haal. Hy is van vertrek tot vertrek deur die huis agter haar aan terwyl sy maak asof sy besig is met dinge wat dringend gedoen behoort te word en hulle in harde fluisterstemme stry soos twee akteurs in 'n verhoogdrama, met die toneel wat 'n paar keer in die TV-kamer gaan draai waar Koen in 'n stoel met 'n klomp klein, ronde brandmerke aan die armleunings teruggesak lê, al twee bene reguit voor hom uit, met sy kop skuins vooroor op sy skouer en een arm wat slap langs hom hang. Hulle het in sirkels bly praat, maar in 'n stadium het hy agtergekom sy ruim nie meer op waar iets laat lê of gebreek of uitgemors of omgeskop is nie; sy het begin om haar goed bymekaar te kry. Dit het haar nie te lank gevat nie. Sy het net 'n rugsak oor die tralies agterop die bakkie gegooi en voor langs hom ingeklim met die tjankende bokser op haar skoot. Hy wou iets daaroor sê, want hy het nie geweet wat sy hond met dié een sou maak nie, maar hy het die vars rowe en die kaal kolle aan die pels gesien en gemaak dat hulle daar wegkom voordat Koen wakker word. Emmie het hom eers baie later vertel van hoe Koen daardie oggend soos 'n kind gesit en huil het met die halfdooie hond in sy arms. Koen kon niks onthou van wat die dag vantevore gebeur het nie, en sy het hom ook nie gesê dat hy die bokser agter sy bakkie vasgemaak en op die werf rondgesleep het nie, en dat dit sy was wat die klip teen die voorruit gegooi het om te keer dat hy na die grootpad uitdraai. Hy het in 'n dwaal uitgeklim en in die huis verdwyn terwyl sy 'n plan moes maak om die tou los te kry waar dit in die verwoede dier ingesny het. Sy en Koen was teen daardie tyd al lank genoeg saam dat sy geweet het dit sou nie 'n verskil maak om hom te vertel van dit wat nooit eens tot sy bewussyn deurdring nie. Anders as Koen kon haar pa destyds ten minste agterna probeer verskoning maak vir die goed wat hy aangevang het terwyl hy dronk was, het sy gesê.

Die bokser het hier by hom kom gesond word, en hy weet Emmie vertrou niemand anders as hom met die hond nie. Die tefie spring nou spelerig om hom rond soos sy altyd maak om te groet, net ver genoeg van 'n mens af dat sy buite bereik bly. Hy sluit die deur oop en sit die buitelig saam met die opwaskombuis se lig aan. Die hakie langs die een waaraan hy die bakkie se sleutel hang, is leeg. Die hond moes self teruggedwaal het. Emmie is weg met die motor. Hy loop deur die kombuis en in die donker gang af en sit eers weer in die slaapkamer 'n lig aan voordat hy die jaggeweer op die grond neersit en die deure van die klerekas waarin die kluis is, met al twee hande oopmaak. Vanoggend het hy Emmie probeer oorreed om dié keer nie weer te stap wanneer sy na die hond gaan soek nie, maar hy was steeds nie seker of sy enigiets gehoor het wat hy sê nie. Hy het alleen wakker geword. Sy is gewoonlik voor hom uit die bed om koffie te maak en kos te pak wat hy kan saamvat veld toe, maar teen die tyd dat hy aangetrek was en in die kombuis gekom het, was niks daarvan nog gedoen nie. Hy is deur die sitkamer op die stoep uit en

het haar 'n ruk staan en dophou waar sy in die bedding links van die sementdam besig was. Aan die ander kant van die dam, na die hoenderhok se kant toe, was die akkers van die groentetuin wat hy net voor die winter aangelê het. Die varkore waartussen sy aan die werskaf was, het al so hoog gestaan dat die houtrakkies wat hy vir haar kruieplante ontwerp het, pasgemaak om aan die dam se wal te haak, net-net daar bo uitgesteek het. Dié blomme het hy van tannie Harrington afgesmeek toe sy dit spesiaal laat aanry het om die kerk se tuin oor te doen. Gelukkig was sy so in vervoering oor haar “angel trumpets” en hoe dit die simbool van die blye tyding in haar tuinuitleg verteenwoordig, dat sy eindelijk toegegee het toe hy sê dis vir Emmie. Hy wou haar iets vlekkeloos gee. Dit was kort nadat sy by hom ingetrek het op die groot meent by die ingang na die dorp. Daar het hy self maar nog net 'n jaar gewoon. Hy het die varkore as 'n verrassing geplant terwyl sy eendag Port Elizabeth toe was vir inkopies. Die blomme was in sy en Emmie se tuin ook soos boodskappers uit 'n ander wêreld, heel anders as die harde veld aan die ander kant van die heining, en die getande aalwyne en naboom wat wild hier groei. Dalk is dit wat Emmie vroegoggend daar tussen hulle gaan soek het: 'n boodskap. Die son was nog nie uit bo die rifrante wat anderkant die stuk veld agter die dorp verby sny nie en die lug was wit met 'n wasige pienk vlies oor, die lyfwarm binnekant van 'n afgeslagte vel. Hy het tot by haar geloop en hy kon sien sy weet dat hy agter haar staan, maar sy het haar tyd gevat om iets te sê.

“Net omdat die goed nie vrek nie,” het sy eindelijk die woorde uitgewurg, tussen die tuingrafie se knarsende gespit deur, “beteken dit nie hulle is gelukkig hier nie.”

Hy het besluit om niks hierop te sê nie. Hy sou veel eerder iets wou sê oor die krul van haar hare wat oor haar skouers val, en langs haar gesig, terwyl sy vooroor buk om die plante raak te vat; iets oor haar rug, en haar bene wat uitsteek onder die blou rok wat sy altyd eenkant hou vir dorp toe gaan. Hy probeer nog elke dag verwoord hoe hy voel, van die oomblik dat hy haar ontmoet het in haar en Koen se kombuis waar die twee mans gaan sit het om besigheid te praat toe Koen die jakkalsproef laat span het.

Hier in sy tuin, op die werf wat hy so versigtig vir haar omskep, beweeg sy met selfs nog meer selfversekerdheid. Met die een hand het sy vanoggend die grond om die plante se stingels losgemaak, en met die ander die varkore met bol en al uit die grond geruk. Sy het nie na hom toe omgedraai nie. By sy voete, aan die rand van die bedding, het die blomme op die natgedoude gras gelê soos knolgroente wat te vroeg geoes is. ■

*** Luistervink: 13 stories deur Madré Marais word deur Human & Rousseau uitgegee. Dit kos R220 by boekwinkels, of besoek To Be Gift Boxes by www.tobegiftboxes.com om dit as deel van jou volgende driemaandelikse SARIE Boekbederf te bestel.**

Saamgestel deur Gerda Engelbrecht
Foto's Getty Image/Gallo Images, Ivan Naude



wen

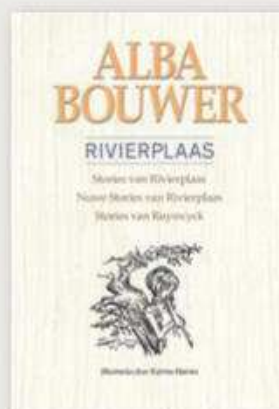
10
 SARIE
 LESERS
 WEN


5 gelukkige SARIE-lesers kan elk die boek *Die antie met die pienk rok en ander stories* deur Jan Spies (Tafelberg, R230) wen. Daar

is min mense wat 'n storie soos Jan Spies kan vertel.

Dié boek is 'n keur

uit dié legendariese storieverteller se humoristiese verhale, met onvergeetlike karakters soos Maans Maanse, sersant Jônne Louw en pater Hoeflies wat ietsie neem vir die koue in 'n poort naby Kenhardt, Orrelkosie wat 'n halwe dag neem om te verduidelik hoe om 'n pil in 'n hoender se keel af te kry, Hábakuk en sy blik kondensmelk, en die leerling-verpleegstertjie wat 'n plan bedink om die oumense se valstande skoon te maak.



Nog 5 gelukkige SARIE-lesers kan elk Alba Bouwer se *Rivierplaas*-omnibus (Tafelberg, R290) wen. Dié geliefde

skrywer het in 1950 by die redaksie van *Sarie Marais* aangesluit, waar sy dertien jaar assistentredakteur

was. Sy sou in 2020 haar 100ste verjaardag gevier het. Hierdie heruitgawe bring hulde aan haar klassieke *Rivierplaas*-stories, waarmee sy in 1955 gedebuteer het, met die oorspronklike illustrasies deur Katrine Harries.

Sluitingsdatum: 30 April 2020

OM DEEL TE NEEM: Die blokraaisel op bl. 144 is die een wat jy moet voltooi om vir die pryse in ons wedstryd in aanmerking te kom. Werknemers en hul gesinne van NB-Uitgewers, Media24 (SARIE se moedermaatskappy) en hul reklamemaatskappye mag nie aan die wedstryd deelneem nie. Die pryse is nie vir kontant omruilbaar nie. SARIE bied die wedstryd namens NB-Uitgewers aan as 'n diens aan haar lesers. NB-Uitgewers voorsien en is verantwoordelik vir die pryse.

5						4	2	6
		1			8			7
					6			1
				4		2	7	
			7		3			5
			8					
	5				7		8	3
		8	5	1		9		
2								

A	D	V	A	S	P		L	
K	A	R	A	K	O	E	L	S
N	D	L	I	T	R	A	R	I
A	K	K	E	R	K	A	T	A
R	E	L	E		R	E	M	S
K	U	R	I	E	U	S	E	
I	N	K	L	I	M	K	E	T
V	E	E	S	E	T	E	L	E
		B	L	E	U	E	N	E
G	E	V	E	L	A	R	I	S
R	E	S	E	P	T	E	L	N
M	I	R	T	E	S	L	A	F
K	L	O	U	T	E	R	Y	
G	A	A	R		R	E	U	S
		T	M		E	R	G	
E	D	E		G	N	O	S	T
I		M		S	W	A	A	R
E	K	S	E		E	K	O	E
	B	O	U	L	E	R		I
N	E	U	L	E	R	Y		I
	K	L	E	E	D		S	O

4	5	7	6	8	3	9	1	2
2	9	6	4	1	5	8	3	7
3	8	1	7	2	9	4	5	6
6	4	3	2	9	8	5	7	1
5	1	9	3	6	7	2	4	8
8	7	2	5	4	1	6	9	3
1	3	8	9	5	2	7	6	4
7	6	5	8	3	4	1	2	9
9	2	4	1	7	6	3	8	5

SUDOKU NR. 4

Voltooi die rooster sodat elke ry dwars, elke kolom afwaarts en elke vierkant van 9 blokkies die syfers 1 tot 9 bevat – sonder dat een van die syfers herhaal of uitgelaat word in die ry, kolom of vierkant.

Oplossing onder.

BLOKRAAI 1 OPLOSSING & WENNERS

5 SARIE-lesers wen

elk *Die swerfjare van Poppie Nongena* deur

Elsa Joubert (Tafelberg, R275):

Haroldina Jonker, Penelopelaan 7, Pine Park, Randburg; Isabelle Spies, Haley-laan 41, Parkhill Gardens, Germiston; Magda Grebe, Edgar Wallacestraat 18, Vanderbijlpark; Hester Joynt, Pietersburgstraat 114A, Ladanna, Polokwane; Leandi Fourie, Lancasterstraat 167, Gordonsbaai.

Nog 5 SARIE-lesers wen elk *Die nuwe Afrikaanse prosaboek*, saamgestel

deur Sonja Loots en Steward van Wyk

(Human & Rousseau, R350):

Manie Kotze, Kerkstraat 59, Vanrhynsdorp; Riaan Bruyns, Merweville-plaas, Louwshoek, Rawsonville; Susan Cooper, Salviastraat 4829, Bettysbaai; Antionett Kraft, Georgeweg 2, Karatara; Martie Vorster, Koedoesingel 17, Kranspoort.

Laaste sê ...



RIANA SCHEEPERS

Een van die vreugdes van my beroep as letterkundige is om met kreatiewe mense in aanraking te kom. Daar is min dinge wat my so opgewonde maak as iemand wat met verbluffende talent en waagmoed iets doen wat só opwindend is, dit voel asof die aarde nuut gebore word. Groot respek het ek vir hierdie begaafde siele.

Maak nooit die fout om te dink dat dit net kunstenaars is wat kreatief is nie. Gewone mense is nét so oorspronklik as dit kom by opwindende planne en nuwe gedagtes. 'n Boer maak 'n plan, maar 'n boervrou het reeds 'n plan, het 'n nuwe spreekwoord geword. Ek het 'n vriendin wat in die Klein-Karoo boer. Man, hierdie boervrou is 'n meesterlike planmaker! Die maniere waarop sy jakkalse weghou van haar lammers (met 'n radio wat heelnag lekker wilde musiek maak), die plan wat sy bedink het om lammers te laat drink aan bokooie wat hul kinders weggegooi het, selfs hoe sy water opdraand kan laat vloei om haar tuin nat te lei, dit is alles net te wonderlik. Dít is hoe ons ons kinders moet grootmaak, met die uitdaging om nuut en opwindend te dink, buite die spreekwoordelike boks.

Ons sal dit móét doen, want die lewe word nie makliker nie.

Ek is nie moedeloos oor die toekoms nie, want daar is 'n vreemde soort kreatiewe energie wat uitbroei as dinge noustrop trek. Baie dae dink ek daar is 'n uitsonderlike soort adrenalien in ellende. Die voorbeelde daarvan is legio. Van die wêreld se grootste presteerders het al bewys hoe haglike omstandighede hulle aan die dink en aan die werk gesit het. Isabel Allende is so 'n skrywer, Sindiwe Magona is ons eie

Suid-Afrikaanse kunstenaar wat uit moeilike omstandighede die allermooiste verhale geskryf het. J.K. Rowling, seker een van die grootste suksesverhale van die afgelope dekades, het dieselfde pad van armoede na rykdom en roem ervaar. Dit is sy wat gesê het: *When I hit rock bottom, I knew I was on solid ground.*

Omdat ek met kreatiewe denkers werk, verwonder ek my aan dit wat die vonk van inspirasie in elke mens is. Daar is 'n lang lys dinge wat ek reeds bymekaar het, vra my maar. Een van die rare, maar fassinerende vonke van vindingrykheid is misdaad. Kyk maar na die maniere waarop kriminele te werk gaan om hul bose dade te verrig, dan besef jy dat misdaad, en pogings om die lang arm van die gereg te ontduik, 'n uitsonderlike bron van kreatiwiteit is. Jy word vervul met afgryse, maar êrens in jou agterkop is jy tog verstom oor die slinksheid, en ja, die kreatiwiteit van die booswig se planne. Charlize Theron, as die karakter Stella in die rolprent *The Italian Job*, het vir ons gewys hoe sexy, hoe slim, hoe kreatief 'n skelm kan wees. Kon die misdadiger se slim brein maar ten goede planne gemaak het!

Nog 'n soort boosaardige kreatiwiteit wat my sprakeloos laat, is die maniere waarop mense goor kan wees. Bure wat nie oor die weg kan kom nie, bedink die merkwaardigste maniere om hul bure die harnas in te jaag. Ek weet van iemand wat gereël het dat 'n pornografiese tydskrif vir 'n jaar lank by die buurvrou afgelewer word. Of dat 'n vrag sand op die grasperk afgelaai word.

Die swart kant in ons psige maak ons baie kreatief.

Soos wraak. Vra maar vir enige gefnuikte vrou wat haar ontroue man wil bykom. Daar is al reeds boeke vol geskryf oor hierdie wraakgierige planne, die meeste daarvan misdadig. Maar nie alles hoef misdadig te wees nie. Soos die dieretuin in Engeland wat deesdae groot geld maak. Vir 'n klein bedraggie kan jy 'n kakkerlak koop, en hom 'n naam gee: Jou eks, of jou skoonma, of jou buurman s'n. Dié kakkerlak word dan gevoer vir 'n gedierte wat graag aan kakkerlakke smul, en jy kry die klein videogreep van die knarsende maaltyd. Niemand word benadeel nie, net die arme kakkerlak.

Nee, ek is nie moedeloos oor beurtkrag, die politiek en ander naardede nie. Ons gewone mense sal fantastiese planne bedink.

ITALTILE

LIVE BEAUTIFULLY



KLEURKODE.

Suid-Afrika se grootste en opwindendste reeks laslappie-teëls wag vir jou by Italtile. 'n Pragtige kaleidoskoop van helder blomme, grafika, geometriese patrone en stamsimbole. Vir die liefde van alles met patrone, stap weg van veilig, skandeer hierdie **QR-kode**, en draai rondomtalie op die kleurewiel van die lewe met Italtile. **Waar jou beeldskone lewe begin.**

Ons vertoonlokale is 7 dae 'n week oop. www.italtile.co.za/storefinder

AANLYN WINKEL 010 271 2272



italtile



italtilesa



italtilesa



italtile

ITALTILE

LIVE BEAUTIFULLY