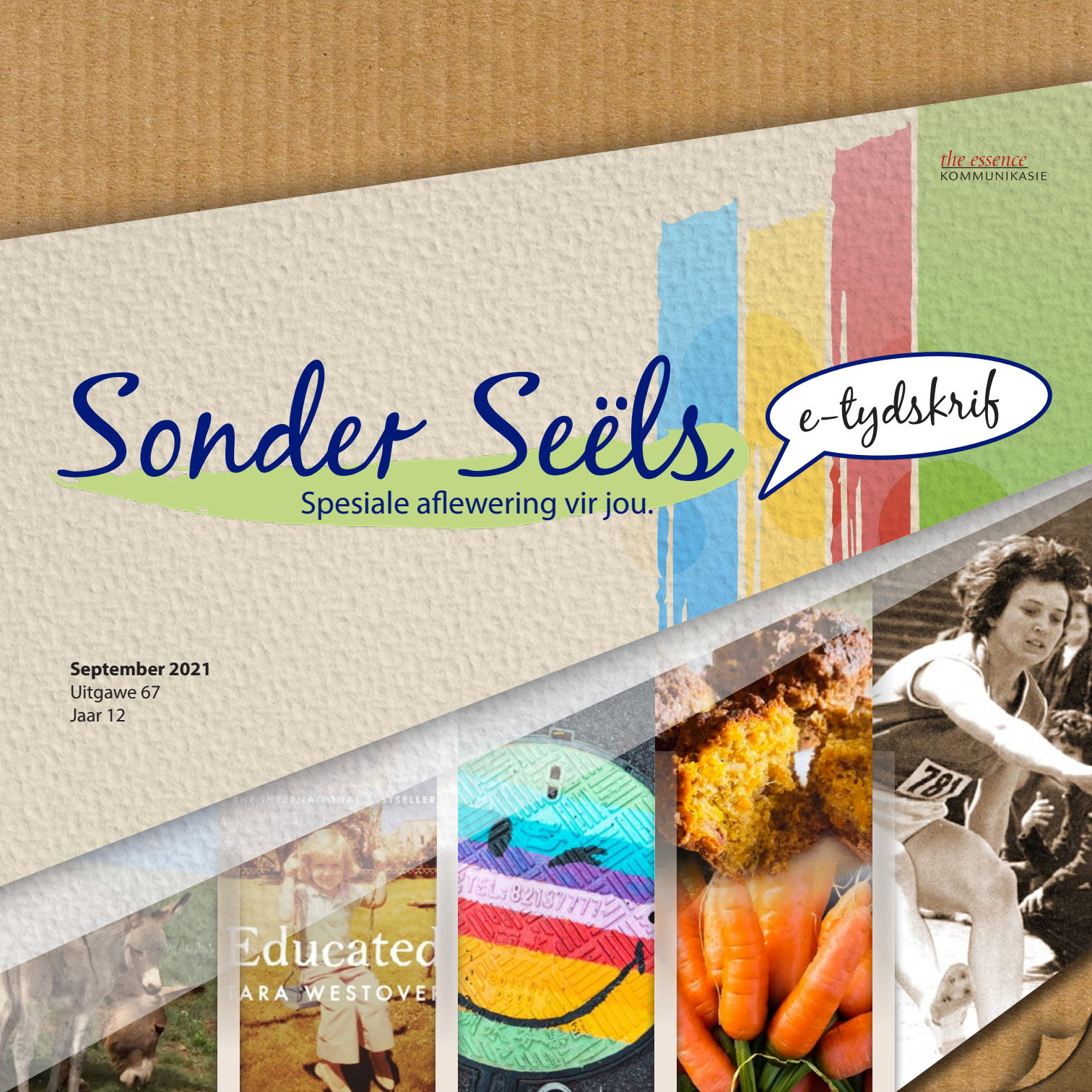
the essence
KOMMUNIKASIE

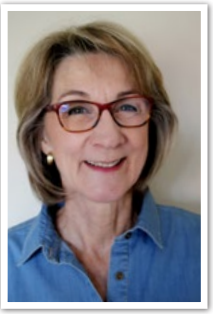
Sonder Seëls

e-tydskrif

Spesiale aflewering vir jou.

September 2021
Uitgawe 67
Jaar 12





Liewe Leser

Sonder Seëls groet jou met 'n bly hart. Ons is bly omdat ons verjaar. Ons is bly omdat jy Sonder Seëls lees. Ons is bly om saam met mense te werk wat elke nuwe dag aanpak om dit beter te maak as die vorige een. Maar ons is ook hartseer oor elkeen wat swaarkry, siek was of 'n geliefde verloor het. Mag jy, liewe leser, troos ontvang en elke nuwe dag met moed en lewensenergie tegemoetgaan.

As sewejarige dogtertjie in die destydse Oos-Duitsland moes sy saam met haar gesin vlug, dikwels te voet. Sy is blootgestel aan erge ontbering: vrees, honger, uitputting, onsekerheid. Lees die uitsonderlike lewensverhaal van Renate Potgieter op bl 3.

Nog 'n verhaal van moed en deursettingsvermoë is dié van Tara Westover, wat met vasberadenheid en harde werk bokant haar omstandighede uitgestyg het. Bl 13.

Wat maak mense gelukkig? 'n *Ekspert in optimisme*, soos die Nederlandse skrywer en joernalis Leo Bormans se vriende hom noem, het antwoorde oor die wêreld heen gaan soek. Bl 8.

Indien jy een van die onlangse uitgawes van *Sonder Seëls* misgeloop het, kan jy dit aflaai by www.sonderseels.co.za. Om met ons te gesels, stuur 'n e-posboodskap na kontak@sonderseels.co.za.

Geniet *Sonder Seëls*!
Lilla du Preez 15 September 2021

September 2021
Uitgawe 67 Jaar 12
Sonder Seëls
kontak@sonderseels.co.za

Inhoud

3

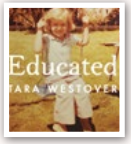
Die reis was in stukkende treintrokke, verby verwoeste stede en dorpe.

8

Wat maak mense gelukkig? Antwoorde uit 50 lande.

11

Geurige wortelkoekmuffins, ook 'n vinnige inpak-ontbyt.



13

Educated – Tara Westover styg bo haar omstandighede uit.

15

Verwaand? Wie? Nie ek wat Rampie is nie!

"Dis *wonderbaarlik* dat hulle die *vlugtog oorleef* het."

Renate Junker, beter bekend as die atleet Renate Potgieter, se kinderjare in die destydse Oos-Duitsland is 'n uitsonderlike verhaal van ontbering, vrees en uithouvermoë. Renate vertel:

"Ek is op 26 Maart 1938 in Spremberg, suidoos van Berlyn, gebore. My voorskoolse jare was sorgloos. Ons het bessies gepluk in die woud, gespeel en in die winter in die sneeu baljaar. Ek was veral lief om op die ys te skaats.

Die sorgelose jare het tot 'n wrede einde gekom tydens die Tweede Wêreldoorlog, toe die gesin moes vlug nadat haar pa vir militêre diens opgeroep is. "My ma, Ingeborg, moes onder baie moeilike omstandighede na ons vier kinders omsien. My oudste suster, Gisela, was elf jaar oud, ek was sewe, my oudste broer, Reinhard, vier, en my jongste broer, Armin, net agtien maande.

"Ek onthou hoedat ons en talle mense na die bunkers in die omgewing gehardloop het waar ons vir ure in stilte in die donker gesit en wag het totdat dit weer veilig was om uit te kom. Op Dinsdag 17 April 1945 het ons die hele dag in die bunker gesit en om sesuur die middag het die soldate ons beveel om te vlug, aangesien die Russiese soldate na ons dorp op pad was. Ons is terug na ons huis waar ons vinnig net die nodige kos en klere ingepak en op 'n fiets en 'n kinderwaentjie gelaai het. Gisela het die kinderwaentjie met Armin daarin gestoot en my ma die fiets.

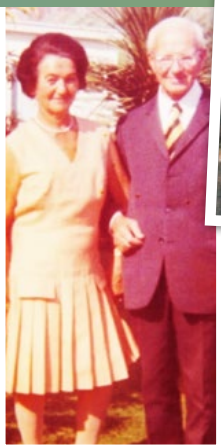
Links bo: Renate die verspringer in aksie • Renate en Gert Potgietervandag
Regs bo: 'n Vier jaar oue Renate skaats op ys in 1942 in Spremberg. • Renate en haar suster Gisela.

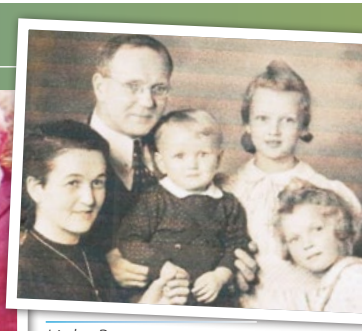
Ons het die dorp dadelik verlaat. Dit was 'n verskriklike ervaring om te sien hoedat ons, en talle ander mense, vlug en platval wanneer die vliegtuie oor ons vlieg en bomme afgooi."

Renate se suster Gisela beskryf in haar dagboek hoe die drie ouer kinders deur 'n vragmotor opgelaai is, terwyl hulle ma met Armin en die stootwaentjie hulle later te voet in Jessen ontmoet het. Die oggend van 19 April is hulle verder te voet na Sedlitz, daarna na Senftenberg, en verder sonder kos en water te voet na Ruhland. "Hier het ons by die vlugtelingstroom aangesluit na Großenhain, waar ons by 'n jeugsentrum oornag het. Hier kon ons weer was en skoon klere aantrek. Die volgende middag egter, is ons skielik aangesê om die stad te verlaat aangesien die Russiese soldate naby was."

Ingeborg en haar vier kinders is daarvandaan na 'n vlugtelingkamp in Rosswein. "Hier het Duitse soldate ons sop en iets te ete gegee, wat baie welkom was. Ons is weer aangesê om te vlug en ons het te voet vertrek. Ons is soms deur vragmotors en stukkende treintrokke opgelaai na Freiburg, Foreheim, Marienberg, Annaberg, tot by Buchholz, naby die Tsjeggiese grens. Ons het oornag in skole, 'n weeshuis, buite op hooi en by private mense oorgebly. Ons het oorleef op aartappels wat ons uitgegrawe het, sop en brood."

Die Spremberg-huis





Links: Renate se ma, Ingeborg,en pa, Fritz. Bo: 1942: V.l.n.r. is Renate se ma Ingeborg, pa Fritz, broer Reinhard, suster Gisela en Renate. Armin, die jongste broer, is die volgende jaar gebore.

Terug na *Spremberg*

Op 7 Mei 1945 het Duitsland vrede gesluit. Die gesin het besluit om na hul tuiste in Spremberg terug te keer. Die reis was in stukkende treintrokke, verby verwoeste stede en dorpe. Die laaste 105 km na Spremberg moes hulle te voet aandurf. "Ons het oorleef op water, swart koffie en brood. Dit was 'n verskriklike reis, veral met soveel Russiese soldate in die omgewing. Na vyf dae van stap en min kos, het ons Spremberg bereik.

"Ons huis in Spremberg was 'n uiters onaangename ervaring. Dit was beset deur Russiese soldate, wat ons antieke meubels opgekap en vuur daarmee gemaak het teen die koue. Ons buffet was gelukkig onder in die kelder gestoor. Kos was weer eens 'n groot probleem en ons moes weer bessies in die woud vergader en het verder van brood, aartappels en koffie geleef."

Renate se pa Fritz het intussen van die front teruggekeer, maar die tyd in Spremberg het ondraaglik geword met die Russiese soldate, voedseltekort en geen volhoubare verblyf nie. "Ons het besluit om weer te vlug. Op 17 Julie het my pa alleen een nag verby die Spremberg-wagte gevlug, en in September het my ma met ons vier kinders Spremberg verlaat. Ons is na Sömmerda, 220 km daarvandaan, waar my ma se suster, Edith, ook as vlugteling gewoon het. Ons het kort daarna vir een jaar 'n huis met Russiese soldate gedeel. Hulle was egter vriendeliker, gedissiplineerd, altyd singerig en het baie vodka gedrink. My ma het ons

voortdurend uit hulle pad gehou en ons het gelukkig niks oorgekom nie. Intussen het my pa by ons aangesluit. Lewe met die Russe was ondraaglik en ons het met net 'n paar bondel besittings na Wes-Duitsland gevlug.

"Daar was nog nie wagtorings, heinings of 'n muur nie, net Russiese soldate wat die Oos-Duitse grens by Sömmerda gepatrolleer het. Gelukkig was die koringlande hoog en toe die soldate die verste van mekaar was, het ons ongesiens gekruip tot in Wes-Duitsland. Daarna het ons daarin geslaag om 'n trein na Rheydt in Wes-Duitsland te haal en het daar by familie tuisgegaan."

Daarna het die *jare van swaarkry* gevolg.

"Omdat ons verblyfplek knap was en kos skaars, het twee tantes in die familie, wat buite Rheydt op 'n plot gewoon het en redelik selfversorgend was, aangebied om een van ons kinders onder hulle sorg te neem. Ek was daardie kind! Natuurlik was dit 'n geweldige aanpassing om weg van my ouers, broers en suster te wees, maar ek is daarvan oortuig dat dit my selfstandig en sterk gemaak het. Benewens skoolgaan, kon ek klavierlesse neem en met waterverf leer skilder – 'n kuns wat ek tot vandag met Suid-Afrikaanse veldblomme uitlewe. Ek speel steeds klavier. Ek glo vas dat hierdie ervaring bygedra het om my voor te berei vir die vreemdheid en aanpassing om Suid-Afrika, sonder my ouers en familie, my nuwe tuiste te maak."

Agtien maande later, toe Renate elf jaar oud was, het sy weer by haar gesin in Rheydt aangesluit en hoërskool toe gegaan. Sy het in atletiek begin uitblink, en twee jaar later die 100 m- en verspring-items tydens die Wes-Duitse Junior Atletiekkampioenskap gewen.

Voorbeelde van Renate se ontwerpe – 1956.

Studies

Na skool het Renate grafiese ontwerp in Rheydt studeer en die driejaarkursus met lof voltooi. Sy het steeds aan atletiek deelgeneem, en toe besluit om Sport en Liggaamlike Opvoeding aan die Universiteit van Keulen te studeer.

Renate se atletiekloopbaan het suksesvol voortgegaan, maar dit was haar besoek aan Suid-Afrika as deel van die Wes-Duitse span in 1959 wat haar lewe ingrypend sou verander. Sy het in Suid-Afrika al die items waaraan sy deelgeneem het gewen, en 'n nuwe Afrika-rekord opgestel in die verspring.

"Tydens sosiale funksies ná byeenkomste, het ek Gert Potgieter ontmoet. Ek het nie geweet dat hy 'n wêreldrekordhouer was nie. Hy was egter by die meeste byeenkomste teenwoordig, waar hy ook deelgeneem het, en baie aandag aan my geskenk het! Aan 'n verhouding het ek nie gedink nie, maar ek het hom interessant, aantreklik en aangenaam gevind. Hy het Duits gepraat en sy kennis van kuns, opera en klassieke musiek het my verbaas – ook dat hy viool kon speel! Ons belangstellings het geweldig ooreengekom en ons het aan dieselfde Christelike geloof behoort."

Terug in Wes-Duitsland het sy met haar studies en werk voortgegaan, en voorberei vir die Olimpiese Spele in Rome. "Ek was opgewonde en baie bly om die Olimpiese span te haal."

Renate was 'n student aan die Universiteit van Keulen en Gert het 'n beurs bekom om daar in liggaamlike opvoeding te studeer. Net

Suid-Afrika my nuwe tuiste

voor die Olimpiese Spele was hulle in 'n motorongeluk betrokke, wat Gert deelname aan die Spele ontneem het, maar Renate het herstel en kon na Rome gaan, waar sy 'n vierde plek in die verspring behaal het.

Hulle het intussen verloof geraak en is op 11 Mei 1962 in haar tuisdorp, Rheydt (nou Mönchengladbach), getroud. Gert se goeie vriend van baie jare, Pik Botha, later minister van Buitelandse Sake, was daardie tyd in Bonn by die ambassade gestasioneer en het spesiaal na Rheydt gekom om sy strooijonker te wees.

"Met my koms na Suid-Afrika in Augustus 1962, het dit moeilik gegaan. Dit was vir my 'n geweldige aanpassing om mense te verstaan, of om iets te verduidelik. Ek het daagliks na Afrikaans oor die radio geluister en by 'n Duits/Afrikaanse kultuurgroep aangesluit waar Duitse- en Afrikaanssprekende vroue hulle taal, kultuur en tradisies kon uitruil en bevorder. In 2005 is ek as voorsitter gekies en die volgende jaar, 2006, was 'n besondere jaar aangesien ons ons 50-jarige bestaan gevier het. Ek was voorsitter vir 15 jaar, tot en met die uitfasering van Deutscher Tee in 2020 weens Covid-19.

Ons eerste kind, Zonja-Lizl, is in 1963 gebore. Gelukkig het my ouers ons kom besoek, wat dit vir my makliker gemaak het. Ek het dadelik weer begin atletiek oefen en het die verspringtitel by die nasionale kampioenskappe in 1964 en 1965 verower. Later het die huishouding, kuns en musiek die oorhand begin kry en moes ek noodgedwonge met aktiewe deelname ophou. Ons seun, Christoff Werner, is in 1965 gebore en ons jongste dogter, Inge-Maud in 1970."

In 1973 het Renate 'n *Moeder-en-Kind-oefening* kursus gevolg, aangebied deur 'n wêreldkundige, Helmut Schulz. Sy het hierdie kursusse in Suid-Afrika aangebied wat landwyd baie gewild was.

Sy het ook klas gegee in liggaamlike opvoeding en sport doseer by skole en kolleges, atletiek afgerig en fiksheidsklasse vir vroue begin.

Die voorblad van die Moeder-en-Kindpublikasie

Renate demonstreer 'n paar basiese oefeninge vir Moeder-en-kind-oefeninge.

Renate tydens die uitstalling van haar skilderye in die Stellenbosse Museum.

Kuns

Tydens die gesin se verblyf in Stellenbosch het Renate haar uitgeleef deur die blommeprag van die omgewing te skilder. 'n Suksesvolle uitstalling van 50 skilderye in die Stellenbosse Museum het gevolg. "Ons pragtige veldblomme prikkel my steeds en ek beplan 'n uitstalling by AfriForum teater in Brooklyn, Pretoria, in die nabye toekoms."

Kinders

Hul drie kinders het in hulle ouers se voetspore gevolg en op hoërskool nasionale kampioene geword: Zonja-Lizl in die 400 m hekkies, Werner in die paalspring en Inge-Maud in die 80 m hekkies. Na skool het die akademiese vereistes egter te veel geverg en was sportdeelname daarmee heen.

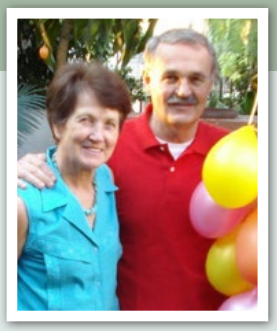
Musiek

"Musiek speel 'n uiters belangrike rol in my lewe. Ek was verbaas toe ek Gert leer ken het en sy groot versameling plate van klassieke werke en operas sien. Ek en Gert behoort sedert 2003 aan 'n operagroep wat maandeliks byeenkom. Die besprekings is uiters aangenaam en leersaam. Covid-19-reëls word streng toegepas."

Sport

"Sport het natuurlik 'n belangrike rol in my lewe gespeel. Na die oorlog in Duitsland, het ek in atletiek presteer en het ek Duitsland by byeenkomste in Holland, Suid-Afrika en Italië verteenwoordig. Deur sport het ek Gert én Suid-Afrika ontmoet, en dit het gesorg vir 'n totale nuwe hoofstuk van opwinding en hoogs interessante ervarings in my lewe."

Familie



In Duitsland het ek nog net 'n broer, Armin, oor (foto regs). Hy en sy vrou besoek Suid-Afrika elke jaar.

Ontspanning

Tussendeur ons besige programme het ons altyd tyd gemaak om te kampeer. Gert is lief vir jag en hengel en dit het 'n jaarlikse instelling geword. Die Weskus tydens blommetyd is altyd vir my 'n wonderlike ervaring en ons beplan weer 'n besoek daar. Ons gaan steeds kamp en is baie lief om ons wonderlike natuur te geniet."

Renate en Gert se kinders, v.l.n.r: Inge-Maud (B.Juris), Werner (B.Com Rek (Hon)) en Zonja-Lizl (Fis.T Dip.)

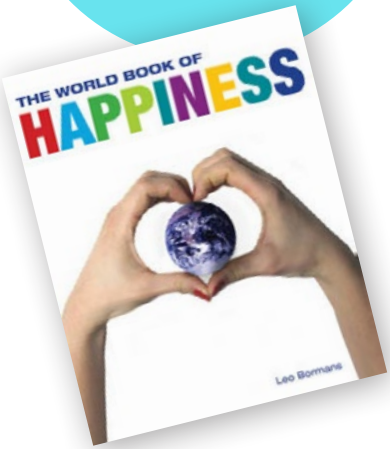
Gert en Renate maak graag saam musiek en maak tyd vir jag, hengel en kampering..

Saamgestel deur Lilla du Preez

'n ekspert in optimisme

So noem die Nederlandse skrywer en joernalis Leo Bormans se vriende hom.

Hierdie titel het Leo laat besluit om 100 sielkundiges in 50 lande te raadpleeg oor faktore wat geluk bevorder. Hulle moes geluk in individuele, groeps- en globale verband in leketaal beskryf en hul sienings moes op navorsing gebaseer en sekulêr wees. Bormans het die terugvoer in sy boek *The World Book of Happiness* gepubliseer.



Tot sy verbasing het hy veelvuldige navorsing gevind in wat vandag positiewe sielkunde genoem word. Hy sê joernaliste is gewoonlik suspisieus wanneer hulle optimiste ontmoet. "Kan jy dan nie sien watter aaklige plek die wêreld is nie?" vra hulle sinies. Hulle is nie gelukkig nie, maar glo hulle is realisties, en voel heimlik trots dat hulle oënskynlik binne 'n paar minute die hartstog en hoop in iemand se hart kan blus. Bormans antwoord hierop dat 'n siniese lewensfilosofie die maklikste is, maar ver van die voordeligste vir die mens wat dit huldig.

Natuurlik is daar tye wanneer alles skeefloop en 'n mens neerslagtig maak, maar, sê hy, in elkeen is 'n positiewe krag wat ontwikkel en versterk kan word om tot geluk by te dra.

Die Suid-Afrikaner wat haar ervaring in die boek deel, is Anastasia Bukashe wat konfliksituasies in Suid-Afrika, Nigerië en Israel/Palestina help beredder het. Volgens haar lei liefde na geluk en as die twee bymekaar kom, gaan hulle tot positiewe aksie oor, mits dit sonder vooropgestelde idees geskied. Maar sy glo liefde vir ander begin met selfliefde.

Nog 'n Suid-Afrikaanse ondersoeker, prof. Valerie Möller, het gevind dat die gelukskwosiënt van al haar landgenote, maar veral swartmense, baie gestyg het ná die eerste demokratiese verkiesing van 1994, maar verwagtings van 'n beter lewe onder die armes het meestal onvervuld gebly. Deur die bank het haar proefpersone egter aan 'n hoopvolle toekomsvisie bly vashou.

Fermina Rojo-Perez en Gloria Fernanadez-Mayoralas is twee Spaanse akademici wat spesialiseer in multidissiplinêre navorsing oor ouderdom. Mense in die ouderdomsgroep ouer as 80 groei die vinnigste in eerstewêreldlande. In baie van hierdie lande is 20% van die bevolking reeds ouer as 65. Daarom beplan verantwoordelike, stabiele regerings vooruit vir hul ouerwordende bevolkings.

Hulle het gevind dat die belangrike bepalers vir kwaliteit van lewe by ouer mense sosiale ondersteuningsnetwerke is, gevolg deur goeie gesondheid en ontspanningsgeriewe. Sover moontlik wil bejaardes onafhanklik of saam met noue familie bly woon vir emosionele bande, maar ook vir 'n praktiese vangnet as hulp nodig word.

Ralph Kober van die Monash-Universiteit in Australië, fokus op die geluk van intellektueel gestremdes en het gevind die vereistes vir kwaliteit van lewe is hier dieselfde as vir gewone mense. Hulle is gelukkiger in 'n stabiele gesinsverband waar al die gesinsgenote ondersteun word eerder as in 'n versorgingsoord. Indien moontlik, wil mense met gestremdhede verkieslik tussen gewone mense vir 'n leefbare salaris werk.

Jonathan Gershuny en Kimberley Fisher van Brittanje glo daar is verskillende soorte geluk wat saamval met tydsduur: sommige mense sal vir 'n dag geluk vind deur dronk te word op 'n partytjie; vir 'n maand of 'n jaar kan 'n verhouding jou gelukkig maak, maar vir 'n leeftyd van tevredenheid moet jy liewer op 'n tuin staatmaak.

Prof. Philippe van Parijs van België is 'n sosiaal-wetenskaplike wat glo individue moet strewe na 'n goeie lewe wat dieper strek as 'n gelukkige lewe. Om gelukkig te wees kan 'n welkome newe-produk van so 'n goeie lewe wees omdat dit ons sterker maak. Ter wille van 'n goeie lewe, is dit nodig om weg te beweeg van negatiewe emosies soos frustrasie, afguns, wanhoop en teleurstelling, want dit maak 'n mens oneffektief, magteloos en selfs ongesond. Hy sê dis wys om nie aan die resies na meer en beter materiële besittings deel te neem nie – dis selfondermynend en 'n gejaag na wind. Ons moet sober smake aanleer wat ons tevrede laat leef binne of selfs onder ons geldelike vermoëns.

In dieselfde gees moet 'n mens leer om terugslae in geleenthede te omskep. Mislukkings moet jy agterlaat, en nie tyd mors met vrugtelose spyt nie, behalwe om die foute waaroor jy berou het, nie te herhaal nie. Jou oudag is 'n spesiale geskenk wat nie vir almal beskore is nie. Ons moet leer om die feite van die lewe wat ons nie kan verander nie, soos die dood, rustig te aanvaar, sê hy. Volgens hom is daar slegs twee maniere om gelukkiger te wees: deur wat ons het, nader te beweeg aan wat ons begeer en deur wat ons begeer nader te beweeg aan wat ons het.

Maar in ryk en ontwikkelde lande soos Noorweë waar die lewenstandaard hoog is, het Reidulf Watten van die Universiteit van Lillehammer in Noorweë gevind wat die meeste gewone mense ook weet: geld maak 'n mens nie gelukkig nie. Trouens, in sy gemeenskap het hy die teenoorgestelde gevind, naamlik dat mense minder gelukkig word met meer geld.

'n Belangrike voorbehoud is egter dat 'n hoër inkomste brandarm mense wel gelukkiger maak. Dit beteken as 'n mens reeds die materiële middele het om jou menslike waardigheid te ondersteun, geld jou nie gelukkiger maak nie, maar as jy nie 'n dak oor jou kop het wat jou teen die elemente kan beskerm nie en moet sukkel om kos op die tafel te kry, jy nie gelukkig kan wees nie. 'n Vlugteling in 'n tentkamp wagtend dat kos uitgedeel word, kan dus nie gelukkig wees nie. Dit klop met Maslow se hiërargie van behoeftes wat sê voor jy jou talente kan ontwikkel en selfverwesenliking ondervind, moet jy eers in jou basiese behoeftes kan voorsien.

Watten het verder gevind dat geluk en kwaliteit van lewe verband hou met die bevrediging van sielkundige en sosiale behoeftes sowel as vryheid, veiligheid en die geleentheid om skoonheid, die natuur en kuns te geniet. Mense wat hul heil in hul godsdienstige geloof vind, het 'n ekstra rede om gelukkig te wees.

Vir die Amerikaanse filosoof Martha Nussbaum is menslike waardigheid 'n voorvereiste vir geluk. Elemente wat waardigheid verseker, is vir haar gesondheid, die moontlikheid om sintuie, emosies, verbeelding, denke en praktiese redenering te ontwikkel en die kans om 'n mens se politieke en fisieke omgewing te beïnvloed.

Peter Adriaenssens is 'n kinderpsigiater en gesinsterapeut wat in sy bydrae tot die wêreldboek van geluk, sê elke ouer verlang 'n towerformule om gelukkige kinders te waarborg. Sy resep vir sukses op hierdie gebied is: verwelkom en aanvaar jou kinders nes hulle is en draai 'n mantel van warm sekuriteit om hulle. Sigbare geluk is 'n superstruktuur wat gebou word op die onbewuste geluk wat vloei uit die onvoorwaardelike belofte wat ouers aan hul kinders moet maak: ek is hier vir jou, hoe jy ook al is en wat jy ook al doen. Hy sê of die verhouding goed of sleg was, die stem van jou ouers hoor jy altyd in jou kop.

Wat is die les wat 'n mens uit die boek kan neem?

Is jou eerste reaksie: dis onhaalbaar en glad nie só eenvoudig nie? Dis 'n heeltemal geldige reaksie, want daar is soveel lewensituasies as wat daar mense op aarde is. Tog is daar 'n eenvormigheid in al die bevindings: mense met onselfsugtige waardes, selfaanvaarding, sterk sosiale en familiebande en die kans om hul talente te gebruik, vaar die beste in die onregverdige en ongelyke wêreld waarin ons leef.

Elkarien Fourie

VREUGDE IS... OM 'N PRYS TE WEN!

Ek het al met Annelien Pienaar se resepte en wenke kennis gemaak en om dié skat by die ander boeke te voeg is net 'n vreugde. Ek geniet alles wat uit die kombuis voortkom sommer baie maar die maak daarvan is 'n ander storie. Gelukkig het manlief van vroeg af gesien hy sal iets moet doen "ter wille van oorlewing" en ons is mooi rond en gesond.

Ek is lief vir rekenaarwerk, die tuin, naald en gare. Vir jare het ek die besigheid se boekhouding hanteer en enigiets wat op 'n rekenaar gedoen kan word, gedoen. Ek is 42 jaar lid van die VLU (Vroue Landbou Unie) en het gebak en gebrou, borduurwerk, handvlyt en blomme gedoen met mindere en meerdere mate van sukses. Tans is ek die redaktrise van die Overvaal Nuus – die provinsiale nuusblad. Ek is 'n stigterslid van Die Fynkuns Borduurgilde (1985) en tans die tesouriere en redaktrise.

Ons twee kinders, 'n dogter en wonderlike skoonseun daar ver in Los Angeles en 'n seun en skoondogter in Johannesburg met twee kleindogters, het 'n paar gunstelinge uit ma/ouma se kombuis. Die naby-kinders kry darem gereeld kleinkoekies en beskuit en manlief kry glutenvrye koekies. Met die inperking het ek wel bietjie meer in die kombuis gewaag maar telkens besef ek moet nie 'n lewe daaruit probeer maak nie!

Die boek gaan beslis bydra om in hierdie maer tye, elke gram vleis ten beste te benut!

Tina Ainslie

CLEAVER AWARD
Higiëne
Gehalte
Diens
Waarde

Beeld Leserskeuse 2020 & 2021 Eerste Plek

BOMA Vleismark Moreletapark
Tel 012 998 8711
BOMA Vleismark Olympus
Tel 012 991 3022

BOMA Deli
Moreleta Plaza
Tel 012 998 1617

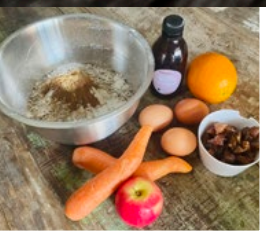
BOMA Vleismark Meat Market
Die son skyn en die braaivleisvure roep

Hoek van Garsfontein- en Rubensteinweg, Moreletapark, Pretoria • www.bomameat.co.za

Yolandé Venter

Wortelkoekmuffins

Yolandé Venter maak hierdie muffins gereeld. "Ek is baie lief vir wortelkoek so hierdie voel soos 'n gesonder opsie vir my. Dis sommer 'n vinnige inpak-ontbyt ook."



Bestanddele

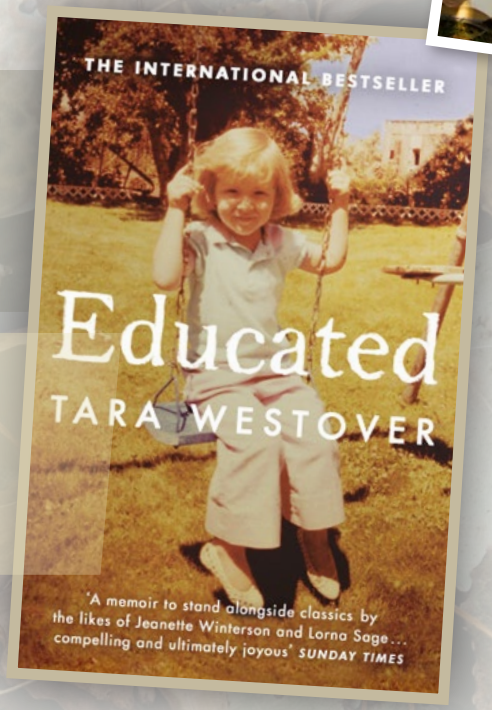
- 500 ml bruinbroodmeel
- 10 ml koeksoda
- 10 ml kaneel
- 5 ml gemmer
- 2,5 ml sout
- 3 groot eiers
- 125 ml bruinsuiker
- 200 ml sonneblomolie
- 5 ml fyngerasperde lemoenskil
- 80 ml lemoensap
- 5 ml vanieljegeursel
- 500 ml gerasperde wortel
- 1 appel, gerasper
- 125 ml gekapte dadels
- 125 ml sonneblomsaad

Metode

- Voorverhit die oond tot 220 °C.
- Smeer of bespuit 'n muffinpan.
- Meng al die droë bestanddele saam.
- Voeg die wortels, appel, dadels en sonneblomsaad by.
- Meng die eiers, olie, lemoenskil, lemoensap en vanieljegeursel afsonderlik.
- Voeg dit nou by die ander bestanddele en meng goed deur.
- Skep die deeg in die muffinpan.
- Bak vir 5 minute by 220 °C.
- Verlaag nou die oondtemperatuur tot 180 °C en bak vir nog 18 minute.
- Haal uit die oond en laat afkoel vir 5 minute.
- Geniet saam met kaas of botter.

Educated

Tara Westover



Tydens haar voorbereiding om die boekbespreking by die leeskring aan te bied, het Joey Perry die boek* Educated *aangrypend gevind. "Westover se vertelling van haar stryd en oorwinning om haar denke te ontwikkel, en van die groot spronge wat sy in haar lewe moes maak, het my met bewondering gevul."

Die verhaal is gebaseer op die lewe van Tara Westover, 'n Amerikaanse skryfster, wat haar stryd om geleerdheid te verwerf neergepen het nadat sy haar doktorsgraad aan die Universiteit van Cambridge behaal het. Sy vertel van haar grootwordjare op 'n plaas in die skadu van berge in Idaho in die VSA, oor haar opvoeding, en hoe sy eindelik onder moeilike omstandighede oorleef en geleerd geraak het.

Tara Westover beskryf die uiterste blootstellings waaronder sy as die jongste van sewe kinders grootgeword het. Op die plaas het haar pa, Gene, koringskure gebou en 'n skrootwerf bedryf. Haar ma het kruie gemeng en verkoop as medisyne, en was ook 'n (ongelisensieerde) vroedvrou. Die kinders moes hulle ouers help werk op die plaas, en het menige beserings opgedoen op hulle pa se skrootwerf weens gebrekkige veiligheidsmaatreëls. Hy wou nooit toelaat dat hulle mediese behandeling kry nadat hulle beseer is nie, want sy vrou kon hulle met haar kruie, wat hy "God se apteek" genoem het, dokter.

Opvoeding

Haar radikale pa was die hoof van die huis, prikkelbaar, vyandiggesind teenoor die staat, veral die staatskole, en die mediese beroep. Algaande het hy meer paranoïes geraak, en later sy kinders uit die skool gehaal om hulle teen die *Illuminati* te beskerm. Hy het voortdurend "openbarings" gehad wat hy aan sy gesin verklaar het, soos dat hulle kos moes opgaar vir die eindtyd, en om ammunisie op te gaar ingeval die "Reds" hulle sou aanval omdat die kinders nie skoolgaan nie. Hulle ma moes hulle tuis onderrig, maar hulle het nie eintlik enige akademiese onderrig by die huis ontvang nie. Hulle het leer lees uit die Bybel, uit die Mormoonse boek en die toesprake van Joseph Smith, die stigter van die Mormoonse kerk. Die oudste kinders het

darem geboortesertifikate gehad, maar die jongste vier se geboortes is nooit geregistreer nie; gevolglik het hulle nie in die regering se rekords bestaan nie.

Haar pa se tirannie was nie die enigste uitdagings wat sy moes trotseer nie. Sy het vir jare erg onder die boeliegedrag van haar broer, Shawn, deurgeloop, en kon nooit op enige beskerming van haar ouers staatmaak nie.

Soos wat Tara groter geword het, het die konflik tussen haar en haar pa toegeneem. Sy het die grense van haar streng opvoeding begin toets. Aangemoedig deur haar ouer broer, Tyler, wat die huis verlaat het om by 'n kollege te studeer, het Tara haarself genoeg wiskunde geleer om by die Brigham Young Universiteit toegelaat te word.

Tara het algaande besef dat haar lewe veral deur haar pa en broer afgesper was, en sy het in opstand daarteen gekom. Sy moes uitvind wie sy is en moes altyd veg teen die gevoel van minderwaardigheid weens haar agtergrond. Daar is dinge waarsonder sy grootgeword het, en dinge waarvan sy niks geweet het nie, soos die massamoord op die Jode tydens die Tweede Wêreldoorlog. Sy moes 'n baie lang pad loop voordat sy by die punt gekom het om nie gespanne te raak wanneer mense oor onderwerpe praat waarvan sy nog nooit gehoor het nie.

Studies

In haar soeke en studies het sy hulp van dosente gehad wat in haar geglo het, en wat haar gehelp het om beurse te verwerf om verder by Cambridge en Harvard Universiteite te studeer. Haar geleerdheid het haar ander lewens- en wêreldbeskouings gegee as dié waarmee haar pa hulle geïndoktrineer het. Sy beskou haarself vandag as getransformeer, en sê dat sy nou vrede het, want sy is nie meer die kind wat haar pa grootgemaak het nie. Die prys wat sy daarvoor moes betaal was om van haar ouers en sekere familielede vervreemd te raak, omdat hulle aan die tradisionele denke waarmee hulle grootgeword het, vasklou.

Ek het aanvanklik gedink dat die boek oor die Mormoonse geloof gaan, maar Tara Westover ontken dat die storie oor enige geloof handel. Nadat ek die boek gelees het, is ek egter van opinie dat die basiese tradisionele beginsels van die Mormoonse geloof t.o.v. die familie, en die rolle van die geslagte binne die huwelik, ten grondslag lê aan die moeilike lewe wat die skryfster gedurende haar grootwordjare gehad het.

Die titel van die boek, "Educated", het eintlik 'n dieper betekenis as wat 'n mens aanvanklik mag dink. Eerstens verwys dit na Tara Westover se opdraande stryd om geleerdheid te bekom, a.g.v. armoede en geen ondersteuning van haar ouers nie. Die titel verwys egter ook na haar stryd om haarself te emansipeer en te bevry van die juk wat haar opvoeding op haar geplaas het. 'n Reël uit Bob Marley se liedjie, "Redemption song", *"Emancipate yourself from mental slavery /none but ourselves can free our minds"*, het haar laat besef dat 'n mens se eie geloof en idees betreffende die wêreld jou daarvan kan weerhou om dinge te doen wat jy wil doen.

Rampie en die dinge op die brein

Gisteroggend het ons so rondgestaan al agter die son aan, toe Julius, oral aan die snuffel, hier aankom. Hy moet 'n koulike hond wees want hy het nou nog daardie rooi jassie aan wat die mense vir hom aangetrek het aan die begin van die winter. Julius is 'n snaakse hondjie. Sy pens is baie naby aan die grond omdat sy bene so kort is en dan is hy nog amper twee hondjies lank. Hy is ook baie lastig en stout en daarom noem sy mense hom meesal *Jou-klein-pes*.

Ewenwel, Julius die klein pes, snuffel toe hier oral en hy krap hier en daar in die grond. Ek wat Rampie is sê toe vir myself: "Myself, hier kom moeilikheid." Terwyl die klein pes nou so in die grond krap gee hy 'n tjank en daar hardloop hy al tjankend weg. So 'n ent verder gaan hy staan en blaf vir wie weet wat. Dis toe net daar wat die moeilikheid begin want Julius het 'n vreeslike stem aan hom.

Daardie twee groot honde, Boetie en Sussie, met die nors gesigte en groot bekke vol groot tande hoor toe Julius se lawaai. Hulle het seker gedink hy is in groot moeilikheid en storm toe om hom te kom help. Al wat hulle toe sien is vir my en Fiela en hulle glo toe sommer dis ons wat vir Julius aanval. Hulle storm met 'n spoed en baie lawaai op ons af en ons hardloop so vinnig ons kan. Maar daardie honde is baie vinnig. Ek skop so hier en daar maar alles is mis. Ek het nog my hele lewe lank nie goeie oog-poot-köordinasie nie.

Daardie honde jaag ons in daardie kampie rond totdat ons nie meer kan hardloop nie. Toe draf hulle so dreunlyf huis toe. Terwyl ek staan en hyg en bewe kom die plotmense en daardie flukse veeartsie daar verby. Sy het na 'n olike koei kom kyk. Sy kyk my so en vra wat is verkeerd met die donkie. Toe herken sy my as ou Rampie en toe wil sy dadelik help.

Daardie veeartsie het 'n gevaarlike wapen wat sy in onnoembare plekke indruk en dan glo die koors meet. Sy meet toe die koors en sê dat daar niks met my verkeerd is nie, ek is maar net onfiks. Die veeartsie is briljant: sy sê dat ek eintlik maar net vry op die brein het en in baie goeie kondisie is. Sy dink ek moet ten minste nog drie merries hê om my geselskap te hou – geselskapsmerries!

Ek wat Rampie is, het nogal gewonder hoe die veeartsie aan die een ent 'n koorspen kan indruk en dan sien van die vry op die brein aan die ander ent. Terwyl ek nog so aan al die moontlikhede dink, kom Fiela nader en sê ek moet net so iets probeer dan sal ek sien wat met my en die geselskapsmerries sal gebeur. Op hierdie plot, meen Fiela, is daar net een geselskapsmerrie en dit is sy!

Koorsige groete
Rampie

Die menings uitgespreek in Sonder Seëls is nie noodwendig dié van die redakteur of Essence Kommunikasie nie. Artikels en rubrieke word uitsluitlik vir inligtingsdoeleindes gepubliseer en daar kan nie daarop gesteun word as deskundige raad nie. Die produkte en dienste wat geadverteer word, bevat die inligting wat die adverteerder verskaf. Sonder Seëls aanvaar nie aanspreeklikheid vir die akkuraatheid en/of gehalte van produkte en dienste nie.