



Building a structure of magnificence

The spectacular communal nests of the sociable weaver are a common sight in big parts of the Northern Cape. These nests are only found in the Northern Cape, and parts of Namibia and Botswana. Read more about the sociable weaver on p 5, in the first edition of a monthly birding column, provided by the Gariep Bird Club. PHOTO: DOUG HAREBOTTLE

Hoofartikel

Stap vir stap nader aan jouself

Die storie oor die wêreldstaptog van Elitom El-amin wat verlede week in die NoordkaapBulletin verskyn het, gryp die verbeelding aan.

El-amin van Ohio in Amerika beplan om vanaf Kaapstad tot in Magadan aan die verre noord-ooste van Rusland te stap. Hy hoop om dit in 2028 te bereik.

Tydens dié staptog verkondig hy sy lewensfilosofie in persoon, en ook op sosialemediaplatforms aan sy volgelinge oor die wêreld heen. Hy is 'n "breatharian" en is as 'n internasionale meester van langdurige vas bekend.

Vir diegene wat uitasem raak van een punt na die ander van 'n winkelsentrum, of uitgeput inkopiesakke in die kombuis neergooi omdat die afstand vanaf die voertuig tot in die kombuis te ver is, klink die sowat 22 300 km wat El-amin aandurf, onmoontlik. In werklikheid is dié afstand selfs ver vir diegene wat ultramarathons baasgeraak het.

Maar daar is iets aan stap wat verslawend is. Of terapeuties, met pelgrimstogte wat al meer gewild raak. Stap is die mees natuurlike

en voordelige beweging vir 'n mens. Dit is eenvoudig en gratis, en word deur die mens in uitvoering van ander take en aksies gedoen.

'n Sportspesialis sê stap is so goed soos enige ander oefening.

"We live in a fast-paced society. Walking slows us down," sê Robert Sweetgall, en Henry David Thoreau: "Me thinks that the moment my legs begin to move, my thoughts begin to flow." Jacqueline Schiff skryf: "The best remedy for a short temper is a long walk," en Laurette Mortimer: "Walking brings me back to myself."

"A vigorous five-mile walk will do more good for an unhappy but otherwise healthy adult than all the medicine and psychology in the world," skryf Paul Dudley White, en Baleka Kgositsile: "Today I took a walk around the block. It felt like a holiday in a far-off land."

'n Mens het nie oortuiging nodig nie. Op 'n dag, wanneer El-amin omkyk, het hy dalk 'n rits stappers agter hom, net soos Forrest Gump.

Juweeltjie

afantasie

Die onvermoë om aan beelde te dink en jou visueel dinge voor te stel en te verbeeld (Engels: aphantasia). Om die volgende spreekwoorde suksesvol deur te voer, het 'n mens egter verbeelding nodig:

- mooi praat soos 'n assuransieagent ("have the gift of the gab"); en
- iemand pamperlang ("butter someone up").

– Besoek wat.co.za vir meer inligting

Twyfelhoekie

Tussen twee datums gebeur die lewe

HANNES NOËTH

Ons hele lewe is ingedeel in ure, dae, weke en jare.

Ons weet dit tog almal. Dit maak ons mens. Nietig en verganklik. Dit is eers wanneer jy besef hoe klein ons eintlik is, dat jy verstaan hoe kosbaar die tyd is wat aan ons gegun is. Daarom moet 'n mens nie tyd mors nie.

En ook nie ligtelik omgaan met die lewe wat jou gegun word nie. Daar is net sekere datums wat vir ons almal so vas en seker is. 'n Datum van geboorte en 'n datum van sterfte. Tussen daardie twee datums volg die res. Al jou liefde, al jou haat, al jou vrede, al jou baklei, al jou vreugdes, al jou tranes. Daarom is dit belangrik om ons dae so deur te bring dat

ons vreugde daarin vind. En ons moet ook mooi omgaan met ander se tyd. Daar kom dae wat so seer is dat jy daardie datum nooit vergeet nie, en daar kom dae wat soveel vreugde bring dat jy altyd glimlag wanneer jy stop en daaraan dink. Die grootste fout wat ons herhaaldelik maak, is om te dink dat jy altyd daar gaan wees. Jy gaan nie. Verder dink ons dat alles

vanselfsprekend is. Dit is nie. Ons maak ook die fout om te dink tyd staan stil. Dit doen nie. Daarom moet ons, in die tyd wat ons gegun word, doen waartoe ons in staat is. Die slegte moet ons probeer agterlaat en die goeie probeer doen. Voordat ons terugkyk met selfverwyf. Terwyl die tyd daar is.

Hou jou selfoon se kamera oor dié blokkie om NoordkaapBulletin te lees. Lees elke week die nuutste koerant as 'n e-publikasie by streeksnuus.netwerk24.com en volg die Facebook-blad NoordkaapBulletin vir daaglikse plasinge.

SENTRAAL24

NOORDKAAP BULLETIN

REDAKTEUR / EDITOR
Helena Barnard helena.barnard@media24.com
MEDEWERKER / EDITORIAL MEMBER
Charné Kemp charne.kemp.writer@gmail.com
ADVERTENSIES / ADVERTISEMENTS
Natalie Ingram natalie.ingram@media24.com 082 567 3883
Kenna Kutwane kenna.kutwane@media24.com 083 688 3028
BETREKKINGS / VACANCIES
Noleen Petersen noleen.petersen@media24.com 051 404 7813
REGSKENNISGEWINGS / LEGAL NOTICES
noordkaapbulletinlegals@media24.com 051 404 7600
GEKLASSIFISEERD / CLASSIFIEDS
noordkaapbulletinadverts@media24.com 051 404 7600

OMBUDESMAN
Ons onderskryf die Etiese Kode van die Suid-Afrikaanse Druk- en Aanlynmedia, wat ons verbind om joernalistiek te beoefen wat gegrond is op die waarheid, wat akkuraat, regverdig, gebalanseerd is, en onafhanklik ingesamel is.

PERSRAAD
Ons onderskryf die Etiese Kode van die Suid-Afrikaanse Druk- en Aanlynmedia, wat ons verbind om joernalistiek te beoefen wat gegrond is op die waarheid, wat akkuraat, regverdig, gebalanseerd is, en onafhanklik ingesamel is.

Potpourri

Beste dag verras

KARIN MULLER

"Môre is dit darem Vrydag" sê ek opgewonde.

Hy skud sy kop en glimlag. "Wat verstaan jy nie? 'n Donderdag is die beste dag van die week, want dit is die verste van Maandag af. "Vrydag is al te naby aan Maandag. In plaas daarvan om uit te sien na Vrydag, moet jy bly wees dis vandag Donderdag." Dit is my beurt om my kop te skud en te glimlag. Daar steek seker op 'n vreemde manier waarheid in sy redenasie. Tradisioneel sien die meeste mense op na Maandag en uit na Vrydag. Jou werksomstandighede en huislike omstandighede bepaal gewoonlik hierdie uitkyk. As dit vir jou beter is by die

werk, sien jy uit na Maandag. As dit vir jou beter is by die huis, sien jy uit na Vrydag. Dit wissel seker ook van tyd tot tyd namate omstandighede verander. Ek hou van 'n Donderdag, maar ek twyfel of ek dit ooit as die beste dag van die week sal beskou. Wie weet, dalk is 'n Dinsdag of 'n Saterdag vir jou die beste dag van die week. Alles hang van omstandighede af. Dalk is daar diegene wat glad nie 'n gunsteling-dag van die week beleef nie. Of diegene vir wie elke dag 'n gunsteling-dag is. Afhangende van omstandighede hoop ek jy het darem iewers 'n gunsteling-dag van die week. Of dit nou Maandag of Vrydag is, geniet jou gunsteling-weekdag.

Lewende Water

Stap die pad saam

SCHALK VAN SCHALKWYK

'n Staproete is 'n reis vol geleenthede. Soveel dinge wat ons kan sien en beleef.

Ongelukkig mis ons baie hiervan omdat ons nie opletterend genoeg is nie en nie gaan stilstaan om met jou voete in die water te staan of die blomme te ruik nie. Die lewe is 'n lang staproete, vol wonderlike oomblikke om te geniet, ander te ontmoet en 'n verskil te maak. Ons stap dikwels by ander verby, soms loop ons 'n entjie saam en soms gaan sit ons vir oomblikke saam. Dit is kosbare oomblikke wat nie versmaai moet word nie. Gebruik die kans, want dit kom dalk net een keer oor jou pad. Dit is waardevolle oomblikke,

want elke oomblik kan 'n beslissende oomblik in jou en my lewe wees - 'n oomblik wat waarde toevoeg of as ons dit nie benut nie, waarde ontnem. Op die staptog van die lewe moet ons altyd onthou dat ons nie alleen stap nie. Daarom behoort elke oomblik, elke stukkie saamstap, gesien te word as 'n geleentheid om 'n verskil in iemand anders se lewe te maak. Dit is veral belangrik hoe ons as gelowiges hierdie oomblikke gebruik, want dit is 'n oomblik, dalk die enigste oomblik, wat ek en jy het om Jesus Christus aan ons mede-stappers bekend te stel. Daarom sê die Woord: "Tree met wysheid op teenoor die wat nog buite die gemeente is. Maak die beste gebruik van elke geleentheid." (Kolossense 4:2-6).