

KAMMANUUS No 476 - Augustus 2021



'n Uitgawe van WWW.ONSDORP.COM

TOULEIER: Ek kry 'n nuwe bynaam

Voorheen: Gedurende my eerste dag in Suid-Korea word ek my woonstel gewys en neem tolk Ralph, my na die baas wat my duidelik laat verstaan ek mag niks doen nie. Soos in *Nada*. Nooit.

Hy stap saam met my tot by sy kantoor se deur en wink vir Ralph om my te kom haal. Ons lessenaars staan in lang rye langs mekaar. So naby aan mekaar dat jy nie tussen hulle kan deurloop nie. Gelukkig is ek in een van die rye teen die muur. Niemand agter my nie. Reg voor my sit ook iemand, sy lessenaar kop aan kop met myne.

Ons sou mekaar op kort afstand in die oë kon kyk as dit nie was vir die kunsmatige Berlynse mure wat mettertyd en vindingryk verrys het tussen die rye. Darem 'n titseltjie privaatheid. My voorganger het gelukkig vir my 'n redelike skootrekenaar gelos en die internet toegang was blitsvinnig teenoor die slakkespoed wat ons in Sulawesi moes sukkel. Groot pluspunt en eintlik 'n lewensredder. Ek sou sekerlik die mure uitgeklim het as ek net daar moes sit en absoluut niks doen het nie. Tipe van 'n Koreaanse martelingsmetode vir die ongenooide gas. Gelukkig was daar tonne konstruksie dokumente en planne om deur te gaan.

Die eerste dag op kantoor gaan redelik vinnig verby.

Ralph dien intussen ook as persoonlike drywer terwyl ek wag om my bestuurslisensie te kry. Hy laai my so teen skemer by die woonstel af.

Ons altwee skrik ons amper buite weste...

Ek vroetel nog so met my bos nuwe sleutels om die regte een te kry, toe die woonsteldeur skielik van binne af oopgaan. Ons altwee skrik ons amper buite weste. Hier voor my staan die dwergie vrouwtjie weer. Sumi Yang, die eienaar.

Die vriendelike ronde gesiggie onder 'n gebreide hoedjie ontplooi in 'n warm glimlag. Beide van ons soek vir woorde wat die ander sal verstaan. Ek het vergeet, is sy Sjinees of Japannees?

"Nie hau!" probeer ek desperaat. Groot fout. "No, no, no," en sy swaai die wysvingertjie heen en weer.

"Me Japanese!" druk sy trots met haar duim teen haar bors.

Ek het laas op die Renun hidroprojek in Sumatra met Japanese te doen gehad en kan nie hul groetwoorde onthou nie. Ek maak altyd 'n punt daarvan om ten minste te kan groet in die gasheer se taal. Terwyl ek naorstigtelik rondsoek in my kop se onthouhoekies, kom die Sjogun TV reeks tot my redding. "Harriemask!" spoeg ek dit uit en buig vooroor in haar rigting. Sumi skater soos sy lag.

Die ongemaklikheid wyk. Skielik is ons vriende en trek sy my aan die arm die woonstel in. Sy verduidelik in blits Japannees hoe als werk terwyl ek in ewe vinnige Afrikaans, beaam dat ek als verstaan wat sy vertel. "Ja, ja ja, ek sal maar later self uitvind" sê ek kopknikkend toe sy een van die leë kombuiskeuse oopmaak en my vraend aankyk. Sy wag duidelik vir 'n antwoord. Ek wys weer na die leë rakke en beduie met my beursie.

"Shopping!" uiter sy daardie universele woordjie wat so baie vroue oor vele nasies verenig.

Weer word ek aan die arm getrek. Die keer tot by haar kar, omtrent so groot soos 'n gôggamobiel.

Met my knieë naby my ore sit ons twee af winkels toe. Sumi gesels en ek maak of ek verstaan. Soos ons twee beweeg tussen die rye deur, wys sy vir my die vreemdste goed om in te laai. Aanmekaar bly vra ek haar hoekom dan die en hoekom daai. Dan rol sy net die oë en pak in.

Dis hoe ek die bynaam *Whywhy* gekry het by Sumi.

Hennie
Uitgewer
hennie.greeff@gmail.com

Barbara Potgieter
Redaksie
barbipot@gmail.com

Bill Hewitt
Vertaling
hewittwilliamt@gmail.com



Uit die Taalskatkis.. C.J. Langenhoven gesegdes

Ploeg self op die klipland en gee jou kneg die sagte grond.
Dan sal jy jou kneg
behou en jou ploeg ook



Waar die moeilikheid so groot is as 'n berg, klim die wyse bo-oor; die dwaas
graaf 'n tunnel onderdeur en bly binne vasgesteek; die lafaard draai om.



Jy sal vir 'n man stem om die sake van jou land te
bestuur aan wie jy nooit sou droom om jou eie
sake toe te vertrou nie.
(In hierdie dae van korrupsie is dit al goed om
iemand te kry wat nie bekwaam genoeg is om te
veel kwaad te doen nie)

Die man van weinig woorde se solder is so klein dat
daar nie plek is vir kaf nie.



Uit die Wakis

ken jy hierdie woorde:

baldadig

doepa

edik

joel

Pieter het vir julle hierdie woorde uitgesoek, die antwoorde is op bladsy 6



Om die Kampvuur

Miskien het jy die een al gehoor:

Die rekrute sit om die vuur en gesels ou stories. Een van die grapmakers het agter die bos waar die ouens gaan broeklosmaak gaan wegkruip met 'n graaf.

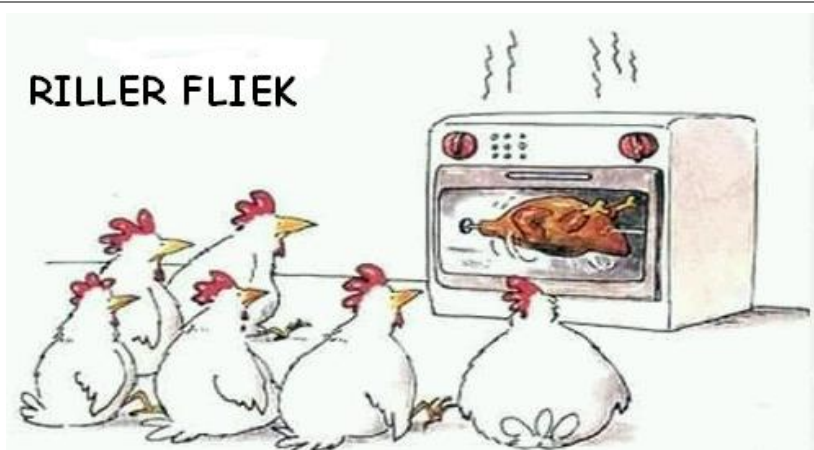
Gou is daar 'n slagoffer. Die man moet sy oorpak uittrek om te doen wat hy moet doen. Die graaf is gereed om dit wat die aarde moet bemes te ontvang. Soetjies trek hy die graaf en sy inhoud onder die broeklosmaker weg.

Wat 'n katastrofe.

Hy bekyk die plek met sy flits waar hy wat hy gehad het, verloor het. Hy kyk na die kraag van sy oorpak. Hy draai desperaat in die rondte.

Hoor die maat giggel en hinkepink half aangetrek agter sy prooi aan om hom by te kom. Slaan neer. Staan weer op.

Dan is almal daar om te deel in sy verleentheid.



BAKKIESBOEK BAKKERASIES

(Vinniges uit vuisboek)



Tally High

2 hrs 11/25/2018 3:53pm

Hoe kan mens sulke fantastiese diere eet?!



Ted Altizer

9 mins 11/25/2018 5:43pm

Is dit 'n retoriese vraag of soek jy resepte?



STUUR VIR ONS JOU EIE JUWEELTJIES WAT JY DALK AL TEËGEKOM UIT JOU BAKKIESBOEK LEWE!
hennie.greeff@gmail.com



Giggels

Koos kom gekoring by die huis en sy vrou is hoogs de hel in.

Sy sê: "Kyk hoe lyk jy al weer. Ek soek jou nie naby my nie. Gaan slaap by die hond!"

Die storie herhaal homself weer die volgende aand en Koos gaan slaap maar weer by die hond.

Die derde aand kom Koos vroeg by die huis en hy is nugter.

Sy vrou is só bly en sy sê: "Kom slaap vanaand by my."

Maar net die aand daarna kom hy weer lekker gekletter by die huis aan.

Sy vrou vloek en skel weer en sê: "Gaan slaap by die hond."

Toe Koos by die hond kom, byt die hond hom.

Koos vra: "Wat nou?"

Die hond vra: "En waar was jy gisteraand?"

Dogtertjie vra haar ouma: "Hoe oud is ouma nou?"
Ouma: "Weet nie meer nie, ek's al te oud om te onthou"
Dogtertjie: "Ouma moet agter in ouma se panties kyk, myne sê 5 tot 6 jaar"



Ons Wonderlike Wêreld



kyk hoe klein



*Die verkleurmannetjie wat die media gehaal het toe sy na mishandeling 'n keisersnee ondergaan het. Die kleintjies is gered dog sy is later dood.
Foto:Maroela op FB*



'n Troeteldier in China. Sedert die 14e eeu hou hulle ook kriekgevegte. Daar is selfs jaarliks 'n nasionale kriekgeveg kompetisie.



Mier met druppels water FB

Antwoorde:

Baldadig – spelerig, uitgelate, wild

Doepa – snw. Eb ww Toorgoed, paljas, toor, betower, verlief maak.

Edik – bitter of suur of bevel, proklamasie

Joel -Lawaaierig maar vrolik te kere gaan.

BOEMERANG BOERTJIE

Ray Theron skryf van daar doer onder



Hoe Lyk Jou Helde?

'n Wyle gelede, met die hele Michell Corby gedoente daagliks in die nuus, gesels ek met 'n kêrel oor helde en misdadigers. Hy merk toe op hoeveel van die mense die Corby-vroumens as 'n heldin beskou en onwrikbaar in haar onskuld glo, al lê die hoop getuigenis teen haar soos 'n Everest.

Dit laat my toe mos dink aan die hele Ned Kelly storie, en hoe dié misdadiger hier 'n volksheld is, kastig omdat hy hom teen die onregverdigheid van die regering verset het. Vergeet maar liefs van die feit dat hy 'n boef was. Meer onlangs was daar 'n gevroetel in Osland se donker hoekies om Breaker Morant se ondinge te vergewe. Hemel, mens, die vent was 'n oorlogsmisdadiger! Maar, nee, net omdat hy 'n Oslander was, moet hy mos vanselfsprekend heiliger as die engele wees.

Van die gewildste TV-reeks hier (ten minste in die jare wat ek nog TV gekyk het) het misdadigers en misdaadbendes as hoofkarakters. Die beheptheid met booswigte slaan my stom. Kyk, 'n mens kan begrip hê vir sake soos dié van die berugte reeksmoordenaar Ivan Milat wat ten minste sewe duimryers vermoor het. Maar hy word, Vaderdank, nie as 'n held beskou nie. Maar TV-reeks soos *Underbelly* en *Bikie Wars* se gewildheid laat 'n mens wonder waarom misdadigers met soveel belangstelling gevolg word.

Die woord *larrikin* word dikwels hier gebruik. Dit verwys na iemand, veral 'n jong man, wat hom nie aan sosiale norme steur nie, wat ongekunsteld, vry en grof, maar tog goed van hart is. Tipiese "larrikins" is mans soos die omstrede televisie-persoonlikheid Sam Newman, die pierewaaier eerste minister Bob Hawke, die grootbek Shane Warne en, NATUURLIK, Ned Kelly. Blykbaar dink Aussies jy's aanvaarbaar, al is jy 'n boef, solank jou hartjie suiwer is. Gmf!

Het die liefde vir mense soos Kelly ook te doen met die idee dat, solank jy 'n Oslander is en jou verset teen die nare wêreld en sy mense buite die land se grense, jy spesiaal is? Die geweldige persentasie mense hier wat daarop aangedring het dat Corby nie soos enige ander dwelmsmokkelaar behandel moet word nie, staaf blykbaar bogenoemde vermoede. En watter gevolgtrekkings moet 'n mens maak van hierdie neiging om landgenote as verhef bo ander te sien? Loop daar 'n suurstroop jingoïsme deur die Australiese volkskarakter? 'n Mens wonder soms.

Die heldeverering van iemand soos Steve Irwin is ook insiggewend. Toe hy sy eenjarige babaseun saam met hom in 'n hok vol krokodille gevat het en die kind binne bytafstand van 'n oopbek krokodil gehou het, het sy aanhangers dadelik te vertelle dat dit 'n onskuldige voorval was, dat hy vergeef moet word, want hy is immers Steve Irwin en 'n volkskat en dat kritici hul monde van hom moet hou. Om mense wat sulke roekelose onsinnighede aanvang hul onbesonnenheid te vergewe suiwer omdat hulle "volkshelde" of "larrikins" of beide is, steek my dwars in die krop.

Dalk moet ek daardie professor in Melbourne (sien die storie oor Goggas en Babas) opspoor en hoor wat hy dink!

Briewebus:

Skryf gerus as jy iets op die hart het



–

Hi Hennie,

Soos gevra, iets vir jou briefie afdeling.

As Vlaamse Belg het ek saam met my wederhelf in 1980 na Suid Afrika geïmmigreer. Ek was 25 jaar oud. Die eerste 34 jaar in Lydenburg in die ou Oos Transvaal was die gelukkigste in my lewe. Mooiste woorde wat ek leer ken het "Môre tannie. Hoe gaan dit met tannie vandag?". Die woorde het my geliefd laat voel, deel van die gemeenskap, Mens kan debatteer oor "Tannie", maar ek het dit verstaan, en gevoel. ... dit gaan baie goed, dankie my kind.
Tannie Linda

Ek wil graag aansluit by die 3000 lesers van Kammanuus.
Kan jy my asseblief byvoeg by die maandelikse versendings lys.
Ek hou baie van die touleier se skryf styl.

Ek sien uit na volgende maand se nuusbrief,
maar indien moontlik kan jy dalk die vorige maande van hierdie jaar na my toe deurstuur ?
Ek sal dit waardeer.

Groete,
Linda

Met Graagte Linda! Dankie vir jou mooi woorde

Hennie

Hallo Hennie,

Dankie vir jou *lekkerlees leesstof*.

Vragie waaroor ek wonder: is tyddeelvakanie een word of is dit tyddeel vakansie? (een begrip, een woord)
[ook, is dit lekkerleesleestof?]

Groete van Kaapstad (baie nat Kaapstad)

Ben van Niekerk



Antw.: Kyk in die woordeboek. Daar is ook 'n aanlynwoordeboek : Pharos. Dit kos 'n paar rand per maand.
As jy ernstig is oor skryf, skaf dit gerus aan.

Die Afrikaanse speltjerkers kan ook help. Ek gebruik dit om tikfoute op te spoor! Afhangende van watter skryfprogram jy gebruik, is daar speltjerkers wat jy kan aflaai.

Die woorde is aanmekaar. Ter wille van leesbaarheid kan 'n koppelteken gebruik word (reël12.5).

Op Engels word woorde dikwels los geskryf,

Sien: 14. Skryfwyse – los en vas bl. 111 *Afrikaanse woordelys en spelreëls*: Pharos Woordeboeke, 'n druknaam van NB-Uitgewers, Heerengracht 80, Kaapstad 2009-red.

EERSTE WÊRELD- OORLOG VERHALE

deur Reinderd Visser



Eerste Wêreld-Oorlog Verhale - Duits-Oos-Afrika en Die Ultramarathon

Het jy geweet dat die vingers van die Eerste Wêreld-Oorlog tot in Oos-Afrika, of dan, Duits-Oos-Afrika (tans Tanzanië, Burundi en Rwanda), gestrek het? En dat Suid-Afrika ook daár betrokke geraak het! Die ironie is dat ons eintlik daarvan behóórt te weet. Om die waarheid te sê behoort ons elke jaar met die hardloop van die Comrades Marathon in Junie daaraan herinner word. Tot my skande het ek dit egter heel onlangs eers ontdek. Lees verder as jy wonder hoe die Comrades en die oorlog in Duits-Oos-Afrika bymekaar pas.

Ná die suksesvolle afhandeling van die Duits-Suid-Wes offensief (met Suid-Afrika wat as oorwinnaar daar uitgetree het), was die vraag waar Suid-Afrika verder by die oorlog betrokke kon raak. Daar was 'n paar opsies, onder andere die konflikte in Marokko en Duits-Oos-Afrika, en om 'n verskeidenheid redes het die keuse uiteindelik op Duits-Oos-Afrika geval. Min het hulle geweet in watter HEL hulle hulle gaan begewe!

Die oorlog in die streek het al in 1914 begin, maar aangesien ander konflikareas as belangriker beskou is het die Geallieerdes aanvanklik 'n beperkte hoeveelheid soldate beskikbaar gestel om daar te gaan veg. Die halfhartige invalspoging van die Britse magte, gekombineer met strategiese foute wat hulle gemaak het, het die Duitsers kans gegee om hulleself goed te posisioneer vir die jare se konflik wat sou volg. Die uitgeslape Duitse Generaal **Von Lettow-Forbeck** het ook 'n gemotiveerde en goed opgeleide groep soldate om hom versamel. Meeste van hulle was swart' die sogenaamde Askari's, soos hulle bekend gestaan het.

Teen die begin van 1916 het die Geallieërdes se geduld met die gesukkel opgeraak en meer gemotiveerd na die streek begin kyk. Daar is besluit om meer soldate na Oos-Afrika te stuur om die Duitse magte finaal en so gou moontlik te neutraliseer. Generaal Smuts het ingestem dat Suid-Afrika hiermee sou help en troepe is per skip na Kenia geneem. Hulle sou Duits-Oos-Afrika van daar inval.

Hul eerste kontak met die vyand was op 12 Februarie 1916, met die opdrag om 'n heuwel aan die Kenia-kant van die grens in te neem. Dit was 'n katastrofe! Die generale staf het die hoeveelheid vyand wat die heuwel beset het, asook waar hul posisies was, volledig onderskat en 'n duur prys daarvoor betaal. Al kon hulle dit later inneem sou dit maar die begin wees van vele terugslae. Ten spyte daarvan dat daar 3 maal so veel Geallieërdes as Duitse magte in Duits-Oos-Afrika was, sou Von Lettow-Forbeck se manier van oorlog maak asook die plaaslike omstandighede die Geallieërdes byna op hul knieë dwing.

Met so 'n groot oormag teen hom het Von Lettow-Forbeck besluit dat konvensionele oorlogvoering sy spoedige einde sou beteken. Hy het daarom gekies om 'n soort guerilla oorlog te veg – hy sou heeldyd aan die beweeg bly en die vyand die stryd aansê op plekke waar hy effektief kon skade aanrig en dan vinnig die aftog kan blaas. En daar was baie wegkruipplek! Duits-Oos-Afrika was byna so groot soos Suid-Afrika, met weinig infrastruktuur en paaie. Die natuur was ook teen die aanvallers – in Duits-Suid-Wes moes die manskappe en diere in 'n uitgestrekte land met sand, hitte en gebrek aan water meeding in hul stryd teen die Duitsers. Hierdie gebied het sy eie uitdagings gestel. Teenoor Duits-Suid-Wes was hier te veel water, met 'n reënseisoen wat alles in modder en moerasse omskep het. Kombineer dit met digte reënwoede en dit sou effektiewe oorlogvoering byna onmoontlik maak. Boonop was daar 'n ernstiger probleem! Goggas. Goggas wat siek maak en selfs doodmaak. Ek praat hier van die malaria muskiet en die tsetsevlieg. Die een het soldate en ondersteuningspersoneel siek en doodgemaak terwyl die ander diere uitgewis het! Dit sou 'n lang en uitmergelende stryd word.

Generaal Jan Smuts se strategie om die oorlog gou te wen was op spoed gebaseer. Met sy aankoms in Oos-Afrika in Februarie 1916 het die plaaslike offisiere hom byvoorbeeld aangeraai om eers te wag voor hulle met aanvalle begin, want die swaar reënseisoen was op hande. Smuts het egter gevoel dat hulle die vyand juis onkant kon vang as hulle dadelik wegspring. Die manskappe moes byna onvoorbereid sommer gou 'n tergende afstand te voet aflê sodat hulle die vyand kon verras. Dit was die begin van duisende kilometer se stapwerk vir die soldate terwyl hulle op die spoor van die ontwykende Generaal Von Lettow-Forbeck probeer bly het. (vervolg bl.10)

Die afstande wat hulle dikwels moes aflê en die haglike omstandighede wat hulle oor maande moes deurmaak sou mens en dier tot die uiterste toets!

Een van hierdie soldate was **Vic Clapham** van Natal. Hy het Duits-Oos-Afrika saam met sy kamerade deurkruis agter die ontwykende generaal se Askari bataljonne aan. Hulle sou letterlik duisende kilometers te voet aflê. As gevolg van die spoed waarteen hulle moes beweeg en die onherbergsame terrein waardeur hulle moes sukkel, het hulle hul ondersteuningskonvooie dikwels vêr agtergelaat en daarom gereeld onvoldoende toegang tot rantsoene of medisyne gehad. Of hulle nou honger of siek was, hulle moes gewoon vooruit. En hulle hét siek geword. Behalwe vir mede-soldate wat tydens skermutselinge met die vyand gewond of gedood is, moes Vic sien hoe vele soldate en pakdraers om hom koorsig raak en selfs sterf aan veral malaria. Ander tropiese siektes soos swartwaterkoors het ook hul deel tot die lot van die soldate bygedra. En dan was daar die diere. Die bekende Deney's Reitz skryf iewers dat ryperde en pakkdiere soos donkies en muile tydens die reënseisoen binne 2 weke na hulle van die hawe afgelaai is as gevolg van die tsetsevlieg siek geraak en gevrek het. Tienduisende diere is so verloor. Dit het omstandighede vir Vic en sy makkers net vererger. Hulle moes gewoon uithou en aanhou, kom wat wil. Die hartseer is, al kon hulle daarin slaag om groot dele van Duits-Oos-Afrika in te neem, sou hulle die glibberige generaal nooit gevang kry nie. Hy het eers ná die algemene skietstaking in November 1918 oorgegee.

Maar wie was hierdie Vic Clapham waarvan ek praat? Wel, sy nalatenskap is vandag die grootste en een van die bekendste ultra-marathons in die wêreld! As 'n soldaat wat die hel van Duits-Oos-Afrika oorleef het, het hy bereken dat hy en sy mede-stryders in ongeveer 'n jaar meer as 2700km te voet afgelê het! Ná die oorlog het hy gevoel dat hy die kameraderie en deursettingsvermoë wat hy in dié tyd onder sy medesoldate ervaar het, op 'n spesiale manier wou gedenk. Sy gedagte was 'n veeleisende wedloop wat deelnemers tot die uiterste sou toets. Dit sou vir hom 'n lewendige herdenking van die gees van kameraadskap van die soldate van die Groot Oorlog wees.

Vic het toestemming gevra vir 'n wedloop van ongeveer 55 myl (+-88km) tussen Pieter-Maritzburg en Durban. Hy het geredeneer dat, as soldate wat van die straat gewerf is die moeilike omstandighede in Oos-Afrika kon deurstaan, geoefende atlete die afstand tussen die twee stede sonder probleme sou kon voltooi.

Eers toestemming geweier

Hy is aanvanklik toestemming geweier, maar sy droom het in 1921 waar geword toe hy die groen lig gekry het om dit wel te mag organiseer. Met steun van die 'Comrades of the Great War', 'n vereniging vir terugkerende veterane, wat ook die naam aan die marathon gegee het, het die eerste wedloop op die 24ste Mei 1921 plaasgevind. Daar was altesaam 34 deelnemers, waarvan 16 die wedloop voltooi het. Die wenner was Bill Rowan in 'n tyd van 8 uur 59 minute, en vandag word medaljes met sy naam aan deelnemers gegee wat die wedloop onder 9 ure voltooi. Die stigter van die marathon, Vic Clapham, word ook nog vandag onthou deurdat atlete wat die wedloop in tussen 11 en 12 ure voltooi, 'n medalje met sy naam ontvang. Die afsnytyd is natuurlik na 12 ure.

Duits-Oos-Afrika, die byna vergete oorlog waarby Suid-Afrika betrokke was. Ek nooi jou om saam met my van nou af, elke jaar, wanneer ons die sweet en deursettingsvermoë en kameraderie van die Comrades atlete op TV aanskou, die stryd van die Suid-Afrikaanse troepe vanaf 1916 in die huidige Tanzanië in herinnering te roep.



Figuur 1: Vic Clapham

Agteros

-kort voor Slaaptyd

WATTER POSISIE IS DIE BESTE OM IN TE SLAAP?



Dit is heel waarskynlik dat daar een ding omtrent jou slaaproetine is wat redelik bestendig is. Selfs al varieer jou slapenstyd elke aand, of jy word elke oggend op verskillende tye wakker, is daar moontlik een posisie wat jy verkies om in te slaap.

Ongelukkig mag die posisie wat jy die gemaklikste vind, uiteindelik gesondheidsprobleme veroorsaak, wat wissel van pyn tot slaap-apnee. Kom meer te wete oor die voor- en nadele van algemene slaapposisies, en ontdek maklike wenke oor hoe om elke posisie vir jouself beter te laat werk.

Fetaal

Die gewildste manier om te slaap word deur meer as 4 uit elke 10 persone verkies, veral deur vroue, wat geneig is om twee keer so veel as mans opgekrul op hulle sy te slaap.

Dit is merendeels 'n gesonde manier om te slaap, want dit laat jou rugstring toe om in sy natuurlike belyning te rus. Die fetale posisie mag ook help om toestande soos Alzheimersiekte of Parkinson se siekte af te weer: Onlangse navorsing op diere dui aan dat jou brein beter daarin slaag om afvalstowwe te verwyder wat tot hierdie neurologiese siektes kan lei terwyl jy op jou sy eerder as op jou rug of maag slaap.

Hierdie posisie is ook goed vir swanger vroue. Jy moet aanhou om op jou linkersy te slaap terwyl jy swanger is. Dit verbeter sirkulasie na jou groeiende baba toe en voorkom dat jou uterus teen jou lewer druk.

Maak dit beter: Rek effens uit. Om jou liggaam in 'n stywe bal te trek of om te veel vorentoe te krul beperk jou longe en diafragma. 'n Meer ontspanne rug bevorder maklike asemhaling. (vervolg)

Houtstomp

Slaap jy op jou sy maar met beide arms langs jou sye, na aan jou liggaam? Jy is ook in redelike goeie geselskap: 15% van mense verkies om hulle slapie in die houtstomp-posisie in te kry. En dis gaaf want dit is goed vir jou gesondheid.

Om op jou sy te rus, met jou rug meestal reguit, kan help om slaap-apnee te verminder. Dit kan ook nek- en rugpyn verminder aangesien jou rug in belyning bly.

Maak dit beter: Plaas 'n sagte kussing of gevoude kombors of handdoek tussen jou knieë om drukking op jou heupe te verminder.



Vryval

Asof jy in die wolke insink, lê jy op jou maag met jou arms onder jou kussing of aan weerskante van jou kop.

Dit mag snoesig voel wanneer jy in die bed inkruip, maar om op jou maag te slaap kan lei tot lae rug- en nekpyn. Jy sal ook meer geneig wees om rond te rol terwyl jy probeer om op jou maag gemaklik te raak as terwyl jy in ander posisies is.

Maak dit beter: Vermy 'n stywe kussing. Dit kan jou nek op 'n ongemaklike helling plaas en pyn veroorsaak. Probeer om 'n sagter kussing effens onder jou voorkop te plaas en slaap met jou gesig na die matras toe, eerder as om jou kop na een kant te draai. Dit sal help om jou lugweg oop te hou.

Soldaat

Plat op jou rug, met arms langs jou sye, kan veroorsaak dat jy snork, wat die helfte van alle volwassenes een of ander tyd affekteer en meer algemeen word namate ons ouer word. Om te snork is nie net irriterend vir die persoon langs jou of in 'n nabygeleë vertrek nie. Dit kan jou slaap ontwig en lei na 'n verdikking van en probleme met die nekslagaar, wat jou brein, gesig en nek van bloed voorsien.

Hierdie posisie is ook nie 'n goeie keuse as jy geneig is tot slaap-apnee nie - vlak asemhaling of pouses in jou asemhaling voorkom rustige slaap. Om op jou rug te slaap kan ook tot 'n seer laer rug lei.

Daar is egter een groot voordeel verwant aan hierdie posisie: Dit kan help om suurrefluks te voorkom.

Maak dit beter: Om pyne in hierdie gesig boontoe-posisie te help vermy, plaas 'n kussing of opgerolde handdoek onder jou knieë. Dit ondersteun die natuurlike kurwe van jou ruggraat en kan jou kanse op rugpyn verminder.

As jy snork of aan slaap-apnee ly, is dit beter om op jou sy te slaap.

Seester

In hierdie posisie lê jy ook op jou rug, maar jou bene is gesprei en jou arms is gebuig en rus aan weerskante van jou kop. (vervolg bl. 13)

Soos "Soldaat", kan hierdie posisie help met suurrefluks, maar jy sal ook geneig wees om te snork en dit kan slaap-apnee vererger.

Maak dit beter: Plaas 'n kussing onder jou knieë voordat jy indommel. As jou matras te sag of verweerd is, verruil dit vir 'n fermer een. Ondersteuning vir jou ruggraat sal jou help om rugpyn te vermy.

(Met erkenning aan Solidariteit en EgAfrikaans van Danie Martins)



KAMMANUUS VERSKYN WEER VOLGENDE MAAND