

HERFS | AUTUMN 2026

ISSUE/UITGAWE 2 VOL 3

GRYSKRAG EYPOWER

S a p i e n t i a

TYDSKRIF |
MAGAZINE

A photograph of an older couple smiling and embracing in a park. The man, in the foreground, has a white beard and glasses, wearing a grey shirt. The woman, behind him, has blonde hair and is wearing a yellow top. They are both smiling warmly at the camera. The background is a soft-focus green park setting.

DIE GOUE HART VAN HERFS

TYD VIR NUWE GELEENTHEDE, NUWE IDEES

www.gryskrag.co.za | www.greypower.co.za

VERDIEN **BETER** OPBRENGSTE

MET FINBOND
BELEGGINGSOPSIES VAN
R1 MILJOEN OF MEER



0860 44 22 11



www.finbondgroup.com



deposito@finbond.co.za



SMS “*Gryskrag*” na 30635
en ons sal u skakel

*Netwerk afhanklik

9%

Jaarlikse opbrengs

B&V's geld

10.39%

*Gemiddelde
jaarlikse rentekoers!**

B&V's geld


FINBOND
GROEP BEPERK

*8.4% jaarliks gekapitaliseer oor 5 jaar.
Kapitaal gewaarborg. B&V's geld.

INHOUD

2 Greetings from our Chairperson

Ina Wilken welcomes autumn

4 Gryskrag Projekte

Gryskrag Inspirasie | Interaksie byeenkomste

7 Performance management

Implementing effective service

10 Eiendomsake

Oorweeg u om in 'n aftreeoord te koop?

14 Welstand

Eensaamheid

18 Positiewe Ingesteldheid

Lag 'n slag

22 Natuur

Goddelike vrug van die Gariep

26 Staaltjies uit die verlede

Die oog

28 Aktueel

As mag stilweg tussen moondhede verskuif

3 Gryskraglede gesels saam

Terugvoer en herinnerings uit lank gelede

6 Legislation

The Older Persons Amendment Act 1 of 2025

8 Leierskap & bestuur

Besluitneming

13 Wellness counselling

Elder wellness

16 Welstand

Betekenis en verbondenheid in ons later jare

20 Health & fitness

The wonders of MAP movement

24 Natuur

Maartblomme van Bettysbaai

27 Staaltjies uit die verlede

Die slak

37 Safety tips

Beware of "selfie scams"



Gryskrag e-Tydskrif/GreyPower eMagazine

Uitgegee deur Gryskrag/Published by GreyPower

Reg no: 1996/012543/08

Gryskrag/GreyPower

Tel/WhatsApp: 069 341 7355

E-pos/E-mail: skakel@gryskrag.co.za

Enige navrae tov advertensies of artikelbydraes kan gerig word aan:
skakel@gryskrag.co.za. Any enquiries regarding advertisements or article
contributions can be sent to: skakel@gryskrag.co.za

**Gryskrag Tydskrifredaksie/
GreyPower Editorial team**

Ina Wilken; Richard Harding

**Uitleg en taalversorging/
Layout and language editing**

SARP Publishers/SARP Uitgewers

Annalise Kempen & Pelican Baloyi

www.servamus.co.za / editor@servamus.co.za / 078 923 7436

Greetings from our CHAIRPERSON

Hello autumn

Summer is something of the past. It was so special and vibrant with so much sunshine and rain for which we are grateful.

We need the water to rectify and restore what is happening in South Africa regarding our water sources. Water is an essential part of life and the most basic resource to which all governments, across the world, must give its citizens access. It is also mentioned in the Consumer Protection Act (CPA) 68 of 2008. In South Africa, consumerism has acquired an entirely new character due to the changes promulgated by the CPA, which came into effect on 1 April 2011.

As far as consumer legislation is concerned, South African consumers can claim to be among the best protected in the world, yet many consumers are still uninformed about their consumer rights and their associated consumer responsibilities (Donogue & De Klerk, 2009).

**There is no excuse for a lack of water - it is one of our most basic consumer rights.
We need to stand up for what is our right: Clean water at all times.**

We are in a new season and phase in nature: Autumn is here, which means it is time to adapt.

Be lenient to changes, be aware of what is going on around us. Be vigilant, it's your right, ask questions, be aware of changes and if you don't like something, respond. Don't leave it to the politicians. They need our support.

Hello Autumn

Autumn is the season to
Unlock your potential and
Take the leap of faith because
Under the vibrant canopy of colors
Miracles will unfold when you
Navigate through uncertainty with hope

OurMindfulLife.com

As I wish you all a wonderful autumn season, I want to
leave you with the words of "Autumn leaves"
by Eric Clapton.

**"The falling leaves drift by my window
The autumn leaves of red and gold
I see your lips, the summer kisses
The sunburned hands I used to hold**

**Since you went away, the days grow long
And soon I'll hear old winter's song
But I miss you most of all, my darling
When autumn leaves start to fall
Since you went away, the days grow long
And soon I'll hear old winter's song
But I miss you most of all, my darling
When autumn leaves start to fall."**

**Ina Wilken
Chairperson: GreyPower
"Flourish with gusto"**

Gryskraglede GESELS SAAM

Terugvoer op Gryskrag Somer 2026 eTydskrif



Elize Kruger skryf ...

"Dit was heerlik om vanmiddag die Gryskrag tydskrif te kon oopmaak en somer so terwyl ek ontspan daarna te kyk. Die artikels wat verskyn het was aangenaam, insiggewend en verrassend interessant.

.... wat meer kan ek sê as baie dankie vir die wonderlike inligting ... ek het dit afgelaai sodat ek in die toekoms weer daarna kan kyk. Beide die artikels en advertensies was ewe welkom."

Jeannette Engelbrecht skryf ...

"Ek love jul tydskrif, lekker om te lees en dit is professioneel. Ons advertensie is goed geplaas, baie dankie."

1000 Secrets Caster Oil

LONGING

Angola 1976



In the emptiness of loneliness,
I shake my head in sad distress
I think of the silent night,
the beauty of the home sunlight
The green fields spread in front of you,
high above the sky, so blue
A golden beach where happy children play

Then I long to once again be free
and I wonder how I came to be
In a country that is not my home,
with people who are not my own
Only remnants of communities,
hungry dogs in ruined cities
And I know that I should never like to stay

I look above, and from the sea
Table Mountain climbs majestically
I think of all the times I played in streets,
on fields, in parks of shade
I long with true melancholy for everyone dear to me
If I stayed here, I'd mourn my life away

Lodewyk J Birk

9 February 1976
Ochinjau, Angola

PROJEKTE

GRYSKRAG

INSPIRASIE | INTERAKSIE

10 FEBRUARIE 2026



Gryskrag se eerste Interaksie | Inspirasie byeenkoms vir 2026 by die Oostvallei Aftreeoord het op 'n hoë noot afgeskop met Dawie Roodt van die Efficient Groep as ons gasspreker.

Wanneer dit by die ekonomie kom voel gewone burgers dikwels dat gesprekke daaroor bokant hul vuurmaakplek is. Maar sommige ekonome, soos Dawie Roodt, het die vermoë om "Ekonomie101" op praktiese maniere aan sy gehoor oor te dra. En dis presies wat Dawie tydens Gryskrag se byeenkoms gedoen het.

Gryskrag-lede het nie net in hul dosyne opgedaag nie, maar die gesprek ongelooflik insiggewend gevind - presies wat die doel is van ons maandelikse Interaksie | Inspirasie byeenkomste.

Soos Dawie gesê het, "Ons lewe in die beste moontlike tye" en met die moontlikhede wat kunsmatige intelligensie in die toekoms kan bied, lê daar vir seker nog interessante tye vir ons almal voor.

Dit was heerlik om die **Gryskrag**-familie weer na die vakansiebreek te sien.

Die eerste byeenkoms vir 2026 het op 'n hoogtepunt afgeskop en bevestig dat 'n jaar kan wees van diensbaarheid, terugploeg en nooit ophou lê nie, maak nie saak of ons 50 of 90 jaar oud is nie. Onthou, dit gaan oor ons Gryskrag!



PROJEKTE GRYSKRAG

INSPIRASIE | INTERAKSIE

10 MAART 2026



Die Papier - die splinternuwe weeklikse koerant wat op 6 Maart 2026 sy eerste uitgawe die lig laat sien het, was die onderwerp van bespreking by Maart 2026 se **Gryskrag Interaksie | Inspirasie** geleentheid. En niemand anders nie as Barnard Beukman, die redakteur van **Die Papier** was ons gasspreker.

Barnard het ons op 'n reis geneem vanaf die oorsprong en idee vir 'n nuwe gedrukte Afrikaanse koerant, tot daardie warm gevoel om die eerste uitgawe in die redaksie se hande te kon vashou, vars vanaf die drukpers.

Goeie nuus is dat **Die Papier** weekliks tot Donderdae op die rakke is totdat dit op 'n Vrydag plek maak vir die nuwe uitgawe. Barnard het lesers uitgenooi om insette te gee en kommentaar te lewer en seker te maak dat **Die Papier** standhoudend is vir geslagte wat kom. Ons het 'n "vestigingsverantwoordelikheid" en moet die liefde vir lees ook onder die jonger geslag vestig. Teken in op **Die Papier** by <https://diepapier.co.za/>



14 APRIL 2026



Die gasspreker van die April 2026 **Gryskrag Interaksie | Inspirasie** byeenkoms was Theo de Jager, die Hoof Uitvoerende Beampte van SAAI wat die bek- en klouseerkrisis bespreek het.

Na die byeenkoms sê Ina Wilken, **Gryskrag** se Voorsitter:

"Die probleem soos waargeneem deur verbruikers en boere is die huidige regering wat boere nie wil toelaat om hul eie diere in te ent nie. Met 'n totale getal van 300 veeartse landwyd wil die Departement van Landbou voorskryf dat slegs veeartse mag inent. My vraag as verbruiker en belastingbetaler is, wat is die rede? Baie boere word gedwing om van hul veekudde ontslae te raak omdat daar kwarantyn op nabygeleë plase is.

Daar is gevalle van boere wat tot 20 000 varke moes doodskiet, wat beeskuddes van kant af moes maak omdat daar nie betyds entstof opdaag nie.

Ek doen 'n beroep op verbruikers en boere van die land om saam te staan en daarop aan te dring dat boere hulle eie vee mag inent want die gevolge sluit potensiële voedseltekorte en armoede in."



Questions regarding The Older Persons Amendment Act 1 of 2025

By Ina Wilken, Chairperson: GreyPower

The Older Persons Amendment Act 1 of 2025 was officially signed by the President and gazetted on 6 November 2025. This Amended Act marks a **significant milestone in strengthening the protection, care and dignity of older persons in South Africa**.

South Africa has more than **6.6 million people in the age category of 60 and older**, aligning with the UN Decade of Healthy Ageing. It is both a policy milestone and a moral commitment.

What does this mean for the public?

The Older Persons Amendment Act aims to:

- Strengthens protection against elder abuse, neglect and exploitation
- Allows swift intervention where older persons are at risk
- Improves oversight of care facilities and services
- Promotes dignity and safety

What this legislation aims for and our experience of what is happening differ, because concerning the law, we have some questions about the following matters:

Room-sharing standards

Residential facilities must balance the need for shared accommodation with individual rights:

- **Maximum occupancy:** Guidelines generally limit shared bedrooms to a **maximum of six persons per room**.
- **Personal space:** Each resident in a shared room is entitled to their own **bed with a mattress**, a chair and a dedicated, secure area for **personal possessions** and clothing.
- **Privacy rights:** Even when sharing a room, residents have a legal **right to privacy** (in terms of section 16(g) of the 2006 Act). Facilities are expected to use screens or curtains to provide visual privacy during personal care.

But what about someone sharing a room with an older person? The law states that older persons can ensure they are taken care of through several formal mechanisms:

Appointing a representative

- **Right to representation:** An older person, especially those in residential facilities, has a legal right to **appoint a representative** to act on their behalf.
- **Function:** This representative can assist with applications for admission to care facilities and advocate for the older person's rights and personal possessions.

Family and community-based care

- **Family care:** The 2025 Act formally recognises "**family care**" which is defined as support provided by family members or other persons to an older person, including those who are frail or living with disabilities.
- **Accredited caregivers:** For more formal home-based or frail care, the law requires caregivers to be **registered** with the Department of Social Development and possess accredited training certification.
- **Caregiver support:** The new law introduces measures to support family caregivers to prevent burnout and ensure a stable environment for the elderly.

It also introduces stricter monitoring for shared care environments:

- **Independent and assisted living:** New provisions aim to ensure that residents in **shared assisted-living** or **independent-living clusters** receive the same level of protection and monitoring as those in traditional frail care.

GreyPower is currently investigating some issues regarding the following matter:

- Management is awaiting an answer concerning a 47-year-old deaf-mute child and her elderly mother.
- Our Vice chairperson, Len Dekker and his son, Marais, are facilitating the matter on behalf of **GreyPower**.
- The case have already passed mediation, awaiting the judicial outcome and/or sanction.
- **GreyPower** stresses that, in our dangerous world, the deaf-mute child cannot hear when danger or warning signs related thereto approach, ie a burglar breaking windows, alarms or sirens and can, therefore, not call anyone for help!
- The facility's management has instructed that this woman may no longer reside in this facility because she is not yet 50 years!

Since it is **GreyPower's** main goal to look after the rights of older persons and the executing thereof, each one of us must pay closer attention to what is happening around us and report wrongdoings! After all, remember: "**Age-friendly is not enough - we must be age-ready!**"

GreyPower has written to the President and the Minister of Social Development to exercise their power in terms of section 23 of Act 1 of 2025 to fix a date for the implementation of this Amendment Act.



Implementing effective service

Article written by Dr Richard Harding; photos courtesy of Pexels

The 2026 budget speech emphasised the need for effective service delivery.

Various principles could guide you in implementing effective service delivery. The main thrust of performance management is to ensure better decisions, which will enable and be evident in the achievement of final outputs.

Effective performance management seeks to achieve the following objectives in terms of strategic, administrative and developmental purposes:

■ **Strategic purpose**

Effective performance management will support and ensure that employees achieve intended performance outcomes by aligning employee behaviours with the expectations of job content. It measures and monitors progress to enable optimal outputs. It also enables an institution's line managers to take corrective action, such as by providing training and incentives, and managing discipline.

■ **Administrative purpose**

The purpose of performance management is to enable timely and adequate communication for day-to-day decisions and directives, as

well as guidelines on executing operational activities. Therefore, all relevant information regarding human resource matters, from recruitment to appointment and career development, should be contributing factors, enabling the expected individual performance outcomes, which should be aligned with specific job contents.

■ **Developmental purpose**

Performance management has a developmental purpose to ensure the management and development of the required skills and knowledge to optimise the performance levels expected from employees and contribute to the successful implementation of tasks. Managing performance is all about coaching, guiding, appraising, motivating and rewarding employees to support and unleash their potential and ultimately, improve institutional performance.

Employees can only implement tasks successfully when they understand what, why, when, who and how activities must be executed.

Should employees not meet expected standards, consequence management should be applied.





BESLUITNEMING

Artikel deur Gert Potgieter; foto's deur Pexels

"Besluitneming behels die keuse van 'n handelswyse uit twee of meer moontlike alternatiewe om tot 'n oplossing vir 'n gegewe probleem te kom." - Trewatha and Newport (1982).

"'n Besluit kan gedefinieer word as 'n plan van aksie wat doelbewus gekies word uit 'n stel alternatiewe om organisatoriese of bestuursdoelwitte te bereik."
- Bestuurstudiegids.

Ek wonder of van ons lesers nog kan onthou toe sakeleiers/onderwysers/kerkleiers en andere, vroeër jare gesê het: "Dis beter om 'n verkeerde besluit te neem as om geen besluit te neem nie." Volgens vandag se leiers, asook sielkundiges, word dieselfde uitlating steeds gemaak! Natuurlik moet 'n moontlike verkeerde besluit opgeweeg word deur die omvang, finansiële implikasies, gevaar, impak op menslike lewens, lang-termyn gevolge, ens in ag te neem.

Theodore Roosevelt, die Amerikaanse President tussen 1901 en 1909, het dit as volg gestel: "Die beste ding wat jy kan doen is om die regte ding te doen, die volgende beste ding is om die verkeerde ding te doen, terwyl die ergste is om niks te doen nie!"

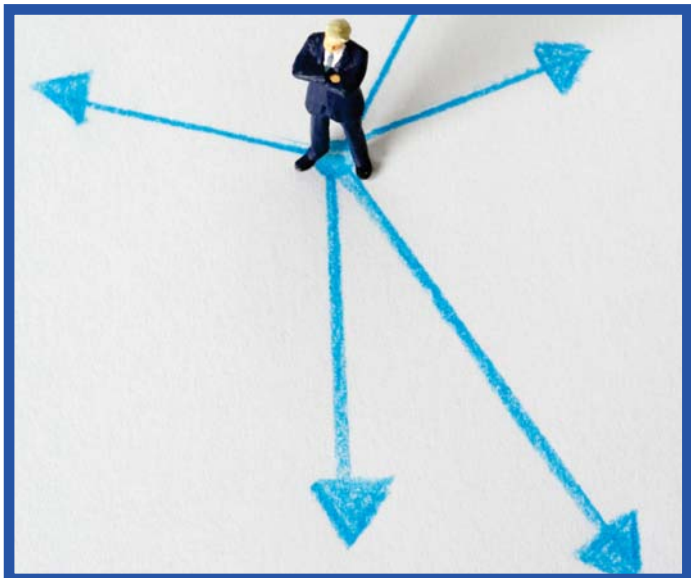
Ons almal maak foute deur die verkeerde besluite te neem, wat tot mislukkings kan lei. Die belangrikste besluit is egter om weer op te staan en nie handdoek in te gooi nie. Dis vasbyt, uithou en aanhou! Om 'n verkeerde besluit te neem, voorkom stagnasie en voorsien goeie aanpassing, ervaring en geleenthede om te verbeter tov toekomstige besluite. Dit bevorder ook 'n proaktiewe ingesteldheid van denke in die onderbewussyn.

Wanneer dit by besluitneming kom, behoort ons te onderskei tussen privaat-, maatskappy- en oorlogbesluite. Verkeerde besluite tydens oorloë het potensieel verrykende gevolge tov lewensverlies van soldate en onskuldige burgerlikes. Dink aan die voorbeelde van diktators uit die geskiedenis wat besluite oorheers en nie na hul generaals geluister het nie. Voorbeelde sluit Napoleon, Hitler, Stalin, el-Sisi, Arafat, Zedong, Mussolini en Hussein in.

Hitler, soos ons weet, het nie "oorgee van mag of die hys van 'n wit vlag" as 'n opsie oorweeg nie - dit was veg tot die bittereinde vir volk en vaderland! Die eerste generaal wat wel teen Hitler se besluit mag oorgegee het, was Genl Friedrich Paulus, wat tydens die Slag van Stalingrad 1943, met ongeveer 265 000 soldate die wit vlag gehys het. As gevolg van voortdurende sneeustorms het versterkings Paulus nie bereik nie en volgens sy diskresie en begrip van die omstandighede, wou hy nie sy duisende soldate laat sterf nie. Hitler, soos Napoleon, het nie tred gehou met die Russiese winter toe besluite geneem is nie.

Winston Churchill, destydse eerste minister van Brittanje, se besluit tydens die Tweede Wêreldoorlog was: "Ons sal hulle in die lug veg, op land, die strate en see. Ons sal nooit opgee nie."

President Franklin Roosevelt het in 1944 die besluit geneem om Frankryk, saam met die geallieerdes, binne te val. Ook met hierdie inval het Duitse generaals Hitler in kennis laat stel, maar die boodskap het Hitler nie bereik nie, aangesien hy nie gesteur wou word nie en eers die volgende dag boodskappe ontvang het. Dit was een dag te laat



en die geallieerdes het geland; dit was "D-Dag"! En die einde van die oorlog was in sig!

Verkeerde besluite deur 'n maatskappy kan lei tot ernstige finansiële verliese en reputasieskade. Dit benadeel beleggersvertroue, vermindert inkomste, skep operasionele probleme en kan selfs tot die sluiting van die besigheid lei.

Vir die doel van hierdie artikel, fokus ons ook op ons gewone mense. Besluitneming neem 'n aanvang reeds in ons kinderjare, wat soms outomaties of doelbewus plaasvind. Tot ongeveer driejarige ouderdom vind besluite dmv sensoriese-motoriese aksies plaas. Die kleuter besluit byvoorbeeld watter kouse om aan te trek of watter speelding om te kies. Breinontwikkeling neem geweldig toe tussen drie- en sewejarige ouderdom. Dis tydens hierdie tydperk belangrik dat ouers aandag gee aan die jong kind/kinders se behoeftes en help met besluitneming, omdat die kind nog wysheid en ondervinding ontbreek.

Tydens die voor-tienertydperk van agt tot 12 jaar ontwikkel besluitnemingsvaardighede vinnig en ouers help hul kinders met betrekking tot keuses van buitemuurse aktiwiteite, hoe om verskillende scenarios te verstaan en daaglikse tydsbestuur toe te pas. In die tienerjare, vanaf 13 tot 19 jaar, het die kind reeds goed ontwikkel om selfstandige besluite te neem, maar tog om steeds ouers/onderwysers te raadpleeg tov belangrike besluite.

Na skool, vanaf 19 tot 35 jaar, neem ons uiters belangrike besluite tov studiekeuses, loopbaan-opsies, stokperdjies, finansies, sport en langtermyn doelwitte, insluitend die keuse van 'n lewensmaat. Navorsing deur die Amerikaanse Cornell Universiteit, toon dat ons in hierdie tydperk 33 000 tot 35 000 besluite per dag neem - ongeveer 95% outomaties deur die onderbewussyn wat minder druk op die bewussyn plaas.

Wanneer ons dit ontleed, beteken dit ons neem ongeveer 2000 besluite per uur, of 'n besluit elke twee sekondes! Navorsing wys dat die mens ongeveer 227 besluite per dag neem net tov keuses oor kos, kosinkopies en restaurantbesoeke. Het jy al opgelet hoe lank dit kliënte by 'n restaurant neem om die spyskaart te bestudeer voordat hulle 'n keuse maak en 'n bestelling plaas?

GEKONDISIONEERDE REFLEKS

Hierdie afdeling handel oor die liggaamlike reaksie wat blitsvinnig geskied, voordat 'n besluit geneem is. 'n Goeie voorbeeld is wanneer ons toevallig ons vinger op 'n warm stoofplaat druk. Ons maak nie 'n besluit om die vinger vinnig van die plaat te ruk nie - dit gebeur outomaties in die onderbewussyn.

Dieselfde gebeur in sport; byvoorbeeld, 'n tennisbal kom blitsvinnig by die net aan, die opponent druk, sonder om te dink, sy raket in die rigting van die bal; 'n rugbyspeler skop of gee die bal vinnig uit, 'n bokser slaan skielik 'n uitklophou, 'n duiker voer drie agteroor saltos uit en strek dan die liggaam reguit, sonder om te dink - die strekking vind outomaties plaas deur die voorafgaande inoefening van die tegniek.

Hierdie refleks word ingeef deur jare se herhalings van die werklike tegniese aksies, wat dan outomaties reageer sonder 'n besluit of denke. Dit gee gestalte aan die Engelse slagspreuk: "Skill once attained, always maintained."

Met voortdurend doelbewuste besluitneming, plaas dit baie spanning op die bewussyn wat uitputting kan meebring. Ons kom dit veral agter wanneer daaglikse baie tyd op sosiale media, selfone, slimfone, rekenaars en tablets spandeer word om 'n verskeidenheid inligting na te gaan, insluitend epos, of inligting te soek via soek-enjins of vir ontspanning.

Hoewel die menslike brein met sy ongeveer 86 miljoen selle, uniek is, is dit belangrik om op tekens van besluitnemingsmoegheid te let. Dit sluit in om dinge uit te stel, soos dat jy later na jou epos sal kyk; take te ignoreer wat onmiddellike aksie en besluite verg; laat by afsprake te arriveer; besluite op die nippertjie te neem; en té veel tyd aan sosiale media te gee. Daar is baie voorbeelde!

Selfdisipline is nodig om die brein weer woema te gee. Selfbestuur (self-management) moet weer geprogrammeer word om ons dagtake te beplan. Sny die ekstra bysake en konsentreer op daadwerklike behoeftes. Ontspan deur televisie te kyk; sportbyeenkomste in die persoon by te woon; opera- of musiekuitvoerings by te woon; musiek te luister; 'n boek te lees; saam met positiewe mense te sosialiseer of tyd in die natuur te deur te bring.

SENIORS

Besluitneming onder seniors bereik nie 'n cul-de-sac nie, dit gaan eenvoudig voort.

Bob Buford verduidelik "HALFTYD" van ons lewensduur as volg:

- 1 - 30 : Eerste helfte
- 31 - 60 : Halftyd
- 61 - ? : Tweede helfte

Eerste helfte: Gekenmerk deur besluite gesentreer op die eie "EK" - strewe na sukses, status en erkenning.

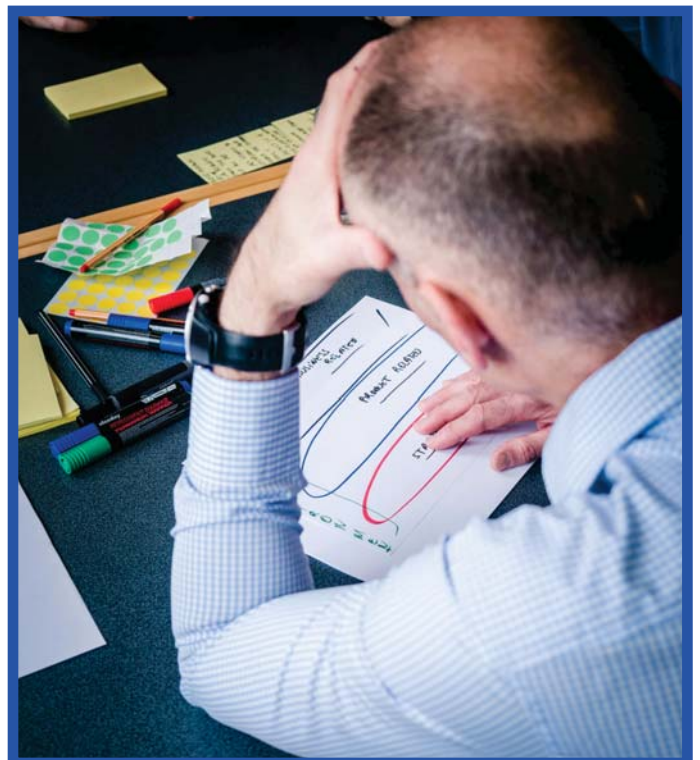
Halftyd: Tyd vir 'n voorraadopname: dink, besin, beplan en neem ernstige besluite.

Tweede helfte: Neem steeds besluite oor gesondheid, beleggings, wonings, diensbaarheid, betekenisvolle aktiwiteite, uitreiking, lees, oefen, sosiale kommunikasie, ens.

Dit is altyd raadsaam om, soos in ons tienerjare, deskundiges te raadpleeg wanneer dit by moeilike besluite kom, eerder as om dit uit te stel.

Verwysing

Trewatha, R L and Newport, M G. 1982. **Management**. Dallas, Texas: Business Publications Inc.





Oorweeg u om in 'n AFTREEOORD TE KOOP?

Artikel deur HOFFIE Hofmeyer; foto's deur Pixabay en Pexels

Gryskrag het heelwat navrae vanaf voornemende kopers in aftreeoorde ontvang. Ons deel graag 'n paar riglyne vir oorweging.

Agtergrond

Die verblyfbehoeftes vir ouer persone was tot die vyftigerjare aan ouetehuse gekoppel, waar hoofsaaklik na verswakte bejaardes omgesien en staatsubsidies vir dié doel bewillig is. Hierdie ouetehuse het onder die Wet op Openbare Gesondheid van 1936 geval, wat later vervang is met die Wet op Bejaarde Persone 81 van 1967, wat onder andere bepaal het dat enige fasiliteit vir die versorging van verswaktes, as ouetehuse beskou en bestuur moes word. Laasgenoemde wet is weer deur die Wet op Ouer Persone 13 van 2004 vervang.

Die begrip "aftreeoord" het eers in die vyftigerjare algemeen geword soos die behoefte toegeneem het om behuising aan ouer persone te verskaf. Hoewel hulle nog vir hulself kan sorg wanneer hulle in 'n behuiskema inkoop, maak hulle vroegtydig voorsiening vir die dag wanneer hulle versorging benodig. In teenstelling met 'n ouetehuis, bied 'n aftreeoord dus gepaste behuising vir ouer persone in 'n omgewing waar hulle rustig kan saamwoon en goeie sekuriteit geniet, sowel as die versekering het dat wanneer hulle mediese of verswakte sorg benodig, dit ook beskikbaar sal wees.

In die era van hoë misdaadvlakke, die realiteit van inflasie en onsekerheid waarin seniors vandag leef, het dit feitlik onvermydelik geword dat hulle in 'n stadium hul heil in aftreeoorde gaan soek. Dit is nie 'n maklike besluit om te neem vir mense wat hulself reeds op gevorderde leeftyd bevind nie, want dit bring baie ontwrigting en trauma mee. Ten spyte daarvan moet die besluit so vroegtydig moontlik geneem word, sodat daar nog ruimte is om by die nuwe omstandighede aan te pas. So 'n skuif kan verseker dat, indien die stap deeglik beplan en sorgvuldig stap vir stap oorweeg word, dit nog baie gelukkige jare verseker. Dis egter wenslik dat die voorneme om so 'n stap te neem met naaste familieleden en vriende bespreek word voordat daar na 'n geskikte plek gesoek word.

Terselfdertyd moet daarteen gewaak word om nie die eerste die beste aftreeoord te kies nie. Nog 'n aanbeveling is om 'n regsgeleerde of 'n ouditeur (finansiële raadgewer) met 'n grondige kennis van die aanleentheid te raadpleeg.

Waar koop jy wat?

Weens die huidige groot aanvraag na behuising vir ouer persone, word baie nuwe aftreeoorde regoor die land ontwikkel. Baie voltooide aftreeoorde het waggelste, terwyl vele van dié wat in aanbou is, op planne bemark word met beloftes dat geriewe soos versorgingsfasiliteite, later voorsien sal word. Dit is belangrik dat voornemende verkopers seker maak dat alle ondernemings wat in hierdie verband aan hulle gegee word, baie duidelik in die ooreenkomste wat hulle sluit, omskryf word, sodat latere probleme vermy en misverstande uitgeskakel kan word.

Daar is ook ander sake wat aandag moet kry. Aftreeoorde verskil en dit is noodsaaklik dat 'n potensiële koper seker moet wees watter wetgewing op die aftreeoord van toepassing is. Sekere aftreeoorde is op die grondslag van aandeelblokskemas ontwikkel wat onder die Wet op Aandeelblokke 95 van 1980 val met 'n huiseienaarsvereniging aan die roer van sake. Individuele verteenwoordiging in dié vereniging word op die grootte van die individu se aandeelhouding gegrond. Ander aftreeoorde is deeltitelontwikkelings, waar die deeltitel, wat eienaarskap van die wooneenheid verteenwoordig, onder die Deeltitelwet 95 van 1986 by die Aftelkantoor geregistreer word, maar waar die bestuur onder die Deeltitelbestuurswet 8 van 2011 val. Die houe van deeltitel is elkeen 'n trustee wat op grond van sy of haar deeltitel 'n Raad van Trusteë verkies om die verantwoordelikheid vir bestuur van die aftreeoord na te kom. Behalwe gewone huur- en voltitelskemas, waar inwonerverenigings die verantwoordelikheid vir die bestuur het, is daar ook lewensregskemas waar die reg op okkupasie vir die duur van die ouer persoon se lewe ingevolge die Wet op die Behuisingontwikkelingskemas vir Afgetrede Persone 65 van 1988, toegestaan word. In laasgenoemde geval is die bestuur in die hande van 'n bestuursvereniging.

In die meeste gevalle word die bestuur van aftreeoorde egter in die hande van 'n bestuursagent geplaas. Dit is belangrik dat so 'n bestuursagent gekwalifiseerd en hul funksionering doeltreffend moet wees en hulle in belang van die inwoners optree. Die bepalings van die Wet op Ouer Persone 13 van 2006 wat onder andere vereis dat ouer persone met respek behandel moet word en nie uitgebuit en mishandel moet word nie, is hier van belang.

Aspekte wat besluitneming kan beïnvloed

'n Paar ander aspekte wat oorweging moet geniet by die besluit om na 'n aftreeoord te verhuis, sluit die volgende in:

■ Tipe behuising en eienaarskap: voltitel, deeltitel, okkupasierereg of huur?

Om 'n eiendom, hetsy as vol- of deeltitel te koop sodat die eiendom op die koper se naam geregistreer kan word, is gewoonlik die meeste kopers se keuse as gevolg van potensiële kapitaalgroei. Die realiteit is egter dat die bestuur daarvan deur 'n beheerliggaam of 'n raad van trustees problematies kan wees terwyl dienste dikwels toereikend is, veral wanneer die koper ouer word. Koste, soos die betaal van here-regte by die koop van die eiendom moet ook in ag geneem word.

Okkupasierereg, wat deur 'n kontrak beskryf word, verleen slegs die reg aan die okkupeerder om dit wat bo die vloer is te kan gebruik gedurende die voornemende koper en gade se leeftyd. Aanvanklike tekortkominge in verband met voorkeurregte, word voldoende deur artikel 4B van Wet 65 van 1988 gedek. Met okkupasierereg is geen here-regte betaalbaar nie.

Huur van 'n eiendom word nie aanbeveel nie, want dit kan te eniger tyd opgesê word en die koste op die langduur kan baie meer wees.

■ Ligging

Dieselfde beginsel geld vir aftreeoorde as vir ander eiendom naamlik dat die koopprys hoër is in beter areas/woonbuurte. Die aftreeoord moet verkieslik naby 'n sakesentrum en mediese dienste geleë wees.

■ Bekostigbaarheid

Dit word bepaal deur die fondse wat die voornemende koper beskikbaar het aangesien die transaksie gewoonlik 'n kontanttransaksie is. Hou in gedagte dat lopende inkomste voldoende moet wees om heffings (wat jaarliks verhoog word) en maandelike toenemende mediese kostes te dek, terwyl 'n noodfonds in reserwe gehou behoort te word.

■ Voorwaardes van die kooptransaksie

Hoewel die meeste transaksies tot die koop van eiendom in 'n aftreeoord kontant is, kan daar wel gevalle wees waar die voornemende koper 'n lening moet aangaan wat afbetaal moet word. Behalwe vir hierdie paalement, moet die maandelikse heffing ook in berekening gebring moet word ten einde bekostigbaarheid te bepaal. In ander gevalle kan ooreengekom word dat 'n deposito betaal word terwyl die res van die koopsom betaal word wanneer voornemende koper se ander eiendom binne 'n ooreengekome tydskaal verkoop word.



■ Tipe eenheid: losstaande, dupleks of in toringblok?

Losstaande eenhede gee die gevoel van 'n huis, maar inwoners neig om nie so maklik te meng nie wat tot vereensaming kan bydra. Hierdie tipe eenhede het dikwels 'n tuintjie, maar dit bring addisionele onderhoudskoste mee. Trappe in 'n dupleks mag 'n las vir ouer mense word. Toringblokke het die voordeel dat inwoners leer om soos 'n gesin saam te leef. Hoewel die onderhoudskoste gewoonlik laer is per kapita, is die ruimtes kleiner en die hysbakke 'n probleem vir sommige mense. Indien die aftreeoord egter 'n aktiewe sosiale program het en allerlei aktiwiteite reël wat interaksie bevorder, word losstaande eenhede gewoonlik verkies.

■ Grootte van die eenheid

Die meerderheid individue verkies meer vertrekke in hul woonplek, veral indien hulle vanaf 'n primêre woonhuis verhuis. Die vraag is egter of dit werklik nodig is vir twee persone om meer as twee vertrekke en 'n badkamer, en 'n enkel persoon om meer as een vertrek en 'n badkamer te beset. Onthou dat 'n groter oppervlakte meer kapitaal en heffingsgeld beteken.

■ Fasiliteite: siekeboek, 'n geregistreerde versorgings-fasiliteit vir verswaktes of sub-akute fasiliteit?

Hierdie inligting is van besondere belang vir ouerwordende individue en behoort in detail bestudeer te word sodat die verskillende dienste verstaan word. 'n Siekeboek verwys na die fasiliteit waar tydelik hulp verleen word aan 'n persoon wat tydelik ongesteld is. Verswakte versorging verwys na die versorging van 'n persoon wat permanent verswak en voortdurend hulp nodig het. Dit is een van die belangrikste motiverings wanneer 'n eiendom in 'n aftreeoord gekoop word naamlik dat wanneer 'n persoon hulp nodig het, die versekering bestaan dat dit wel beskikbaar is. Daar is verskillende vorme van verswakte versorging, naamlik tuisversorging, fasiliteite wat nie geregistreer is nie en fasiliteite wat by die BHF (Board of Healthcare Funders) en Departemente van Maatskaplike Ontwikkeling en/of Gesondheid, geregistreer is. Die belangrike verskil bestaan daarin dat indien 'n geneesheer voorskryf dat iemand vir 'n spesifieke siektetoestand versorging benodig, die mediese fonds die volle of 'n gedeelte van die koste in laasgenoemde geval sal dra.

■ Beschikbaarheid van deeltydse of voltydse tuisversorging deur geregistreerde versorgers

Tuisversorging is toenemend die voorkeurkeuse van versorging vir ouer persone. Hierdie diens kan egter baie duur wees en moet deur opgeleide versorgers voorsien word sodat hulle weet hoe om in nood-situasies op te tree of hoe om medikasie toe te dien. Daar moet ook behoorlike gekwalifiseerde toesig oor versorgers wees sodat daar altyd in belang van die pasiënt opgetree word en ten einde te verseker dat die diens waarvoor betaal word, gelewer word.





■ **Maaltye: voorwaardes en frekwensie**

Die meerderheid ouer persone is gewoonlik in staat om vir hulself te sorg wanneer hulle oorweeg om in 'n aftreeoord in te koop. Soos die jare aanstap, word dit egter al hoe moeiliker, veral vir enkellopendes. Dan moet die moontlikheid bestaan om van minstens een goeie maaltyd per dag voorsien te kan word. Vind gerus uit wat die kwaliteit en koste van die etes is.

■ **Heffingsfooie en dienste by die koste ingesluit**

Doen navraag oor die huidige sowel as die vorige jaar se tariewe vir enige dienste wat gelewer word. Stel vas of daar 'n tariefbeleid neergelê is en bepaal hoe die tariewe vasgestel word. Doen navraag tot watter dienste by die heffing ingesluit is, soos etes, water en sanitasie, elektrisiteit, skoonmaak- en tuindienste, onderhoud (binne/buite?), belasting, versekering en/of sekuriteit.

■ **Finansiële welstand van die aftreeoord**

Vra om 'n gesertifiseerde balansstaat waarin die opgehoopte wins of verlies, ander laste, sowel as beleggings van die aftreeoord duidelik uiteengesit is, te sien.

Doen terselfdertyd navraag oor die finansiële agtergrond van die ontwikkelaar sowel as ander betrokkenes en bestudeer die finansiële state noukeurig.

■ **Verbandlenings: Is daar enige verbande teen die plek geregistreer?**

Doen navraag of daar enige verband vir die aftreeoord geregistreer is. Die uitgangspunt behoort te wees dat geen verbande teen so 'n aftreeoord geregistreer behoort te wees nie, hoewel dit soms die geval is met vol- en deeltiteleenhede. In die geval van okkupasiering, moet so 'n aftreeoord liefers vermy word.

■ **Sekuriteit**

Nog 'n aspek wat baie aandag moet kry is die sekuriteitstelsel. Let op na die tipe omheining: 'n muur of veiligheidsheining? Is dit geëlektrifiseer? Word die toegangshekke elektronies beheer of word dit 24-uur beman? Is daar 'n 24-uur kommunikasieverbinding met 'n bemande beheerpunt? Is daar voldoende parkeerplek binne die terrein?

■ **Wie is verantwoordelik vir die bestuur en administrasie van die aftreeoord?**

Die beheerliggaam (bestuursvereniging, raad van trustees, huiseienaars- of inwonersvereniging of direksie, afhangende van die tipe aftreeoord) vervul 'n baie belangrike funksie. Doen navraag oor die betroubaarheid van die tipe struktuur: Is dit 'n ontwikkelaar, bestuursagent, beslote korporasie, Artikel 21-maatskappy, 'n welsyn-organisasie of dalk 'n kerkgenootskap? Elkeen van hierdie instansies het voor- en nadele, maar sommiges het die voordeel dat hulle sekere belastingvrystellings geniet wat 'n verskil aan die bedryfskoste van die aftreeoord kan maak. Vra vir afskrifte van die kontrakte ten opsigte van enige dienste, insluitend bestuursdienste wat in die aftreeoord gelewer word, die koopopreenskoms wat onderteken moet word, sowel as die huis- en gedragsreëls en bestudeer dit noukeurig.

■ **Watter inspraak het die inwoners oor die beheer en bestuur van die aftreeoord?**

Doen navraag hoe die beheerstruktuur saamgestel is. Het die inwoners ten minste 'n 50% verteenwoordiging op komitees met besluitnemingsmagte, of kan hulle slegs aanbevelings maak? In laasgenoemde geval beteken dit dat slegs sekere persone vir die besluitneming van die res van die inwoners verantwoordelik sal wees.

■ **Is 'n winkelsentrum en mediese fasiliteite soos 'n hospitaal binne maklike bereik?**

Hierdie aspekte behoort 'n vanselfsprekende vereiste te wees tot die ligging van die aftreeoord ten spyte van aanlyn aankope-opsies.

■ **Algemene dienste by die aftreeoord**

Doen navraag oor die dienste wat beskikbaar is by die aftreeoord: soos 'n haarsalon, biblioteek, apteek, weeklikse vervoer na 'n winkelsentrum, huishulp- en tuindienste, algemene herstelwerk.

Soos vroeër genoem, behoort bankdienste en ander geriewe binne 'n maklik bereikbare afstand te wees. Onthou ook dat die beskikbare vervoerdiens wat die aftreeoord bied dikwels onvoldoende kan wees in dringende gevalle soos vir besoeke aan 'n geneesheer. Doen navraag oor die beskikbaarheid van 'n vervoerdiens ("shuttle service") wat goedkoper as Uber/Bolt/Wanatu of 'n huurmotordienst is.

■ **Watter ontspanningsgeriewe is beskikbaar en watter sosiale aktiwiteite vind plaas?**

Hierdie aspek is veral vir alleenlopendes belangrik om vereensaming en selfs depressie te vermy.

Wanneer 'n voornemende koper se voorlopige ondersoek voltooi is sal dit sy of haar keuses verminder danksy die proses van eliminering sodat 'n ingeligte besluit geneem kan word by wyse van vergelyking van die verskillende aftreeoorde. Onthou om appels met appels te vergelyk en nie mooi tuine of toestemming om 'n troeteldier aan te hou, te verwar met meer belangrike aspekte nie. Sodra 'n besluit oor 'n spesifieke aftreeoord geneem is, is dit noodsaaklik vir die voornemende koper om die koopopreenskoms sorgvuldig deur te werk om hom of haar van die inhoud daarvan te vergewis.

Twee voorbeelde van sake waarna opgelet moet word:

- Wanneer die langselewende tot sterwe kom, moet die eenheid verkoop word. By sommige aftreeoorde kan die boedel deel in die appresiasie/waardasie, maw die wins wat op die eiendom gemaak is, enigiets van 5% tot 50%, maar in sommige aftreeoorde vermindert die kapitaal totdat dit uiteindelik op nul te staan kom.
- Die betaling van heffings vir 'n lang tydperk na die afsterwe van die langselewende mag 'n vereiste wees wat onverwagte eise aan die boedel of erfgename kan stel.

Dis noodsaaklik om nooit 'n eiendomsopreenskoms te teken voordat u 'n prokureur, ouditeur of ander kundige op hierdie gebied geraadpleeg het nie.

Onthou om enige dokumentasie en ander notas saam te neem vir so 'n gesprek en om oop kaarte tot u finansies te speel, aangesien daar baie aspekte met finansiële implikasies is wat in so 'n opreenskoms aandag moet geniet.

Luister aandagtig na die adviseur se kommentaar voordat u 'n finale besluit neem.

Meer oor die skrywer:

Hoffie Hofmeyr is 'n voormalige bestuurslid van verskeie seniors-organisasies.

"Loneliness and the feeling of being unwanted is the most terrible poverty."
- Mother Teresa.

Elder Wellness

By Michelle Bredenkamp

Ageing is a natural and inevitable part of life, yet for many people it can bring emotional challenges not necessarily openly spoken about. As individuals grow older, their worlds can slowly become smaller. Retirement may remove daily social interaction, mobility may decline, friends and spouses may pass away, while family members often live busy lives or far away. While these changes are part of life, they can leave older people feeling isolated, unseen or uncertain about their place in the world.

One of the most important needs in later life is the simple human desire to feel seen and valued. Older persons carry decades of experience, wisdom and stories, yet many begin to feel that society moves quickly past them. Conversations may become less frequent, while decisions are sometimes made around them rather than with them. Even well-meaning families, managing work and daily responsibilities, may not always realise how deeply their elderly loved ones long for connection.

Feeling seen and heard is powerful. When someone takes the time to truly listen, ask about memories, life experiences, concerns and hopes, it reinforces dignity and identity. Age does not diminish the need for purpose, companionship or emotional support. In fact, these needs often become even more meaningful in later years.

Social connection plays a critical role in overall wellbeing. Research continues to show that meaningful relationships support emotional health, cognitive function and even physical well-being. A warm conversation, laughter, reminiscing about the past or sharing everyday moments can reduce loneliness and anxiety. These interactions may seem small, but their impact on emotional wellness is significant.

Families naturally want the best for their ageing loved ones. However, modern life is busy. Children often live in different cities or even overseas, while work and family commitments leave limited time. This can sometimes lead to feelings of guilt for families and loneliness for older adults.

Ageing can also bring complex emotions for everyone involved. Older adults may struggle with the loss of independence, changes in health or fears of becoming a burden. At the same time, family members may feel uncertain about how to support their loved one or how to navigate conversations about health, care and the future.

This is where supportive wellness guidance can play an important role. Through **Shelly's Elder Wellness**, I offer a gentle and supportive approach to wellness counselling for older adults. My work is not about formal counselling sessions in the traditional sense, but rather about creating a calm, respectful space where conversations can unfold naturally and comfortably.

In this environment, older adults are encouraged to speak openly about their feelings, the things that are troubling them and those that are bringing them meaning and joy. Often, the first and most important step is simply listening. Many older people carry unspoken thoughts or emotions that they hesitate to share with family because they do not want to cause them worries. **Being heard without being judged can bring enormous relief.**

From there, the process gently unfolds through several supportive steps.

Together we explore the person's feelings and experiences, helping them identify whatever may be contributing to loneliness, anxiety or

uncertainty. We then look at practical and emotional ways to improve wellbeing, whether it means reconnecting with familiar routines, encouraging meaningful activities, strengthening social connections or rediscovering interests that once brought joy.

Understanding a person's life story is also central to this approach. Every older adult has lived a rich and unique life, filled with experiences, achievements, relationships and memories.

Recognising and honouring this life journey helps ensure that any support offered is respectful of the individual's identity and values.

Wellness is not only about addressing challenges, it is also about reconnecting people with what gives life meaning and purpose. Many older adults still have a strong desire to remain engaged in life. This might include hobbies, creative interests, nature, music, reading, social gatherings or simply enjoying meaningful conversations.

Sometimes it involves outings, visiting places that hold memories or arranging small holidays. At other times it may mean helping someone stay connected with loved ones through technology or planning visits that strengthen family bonds.

Celebrating special moments is equally important. Birthdays, anniversaries and family milestones remind older individuals that they remain a valued and loved part of the family story. Even simple celebrations, a favourite cake, flowers, photographs or a video call with family, can bring great joy and a renewed sense of belonging.

As an experienced professional in the field of elder wellness, I can provide guidance and advice across many aspects of ageing and elder care. Families often feel uncertain about how best to support their loved one as circumstances change. Drawing on many years of experience in the elder care field, I provide practical advice, reassurance and guidance across a wide range of areas relating to emotional well-being, maintaining independence, healthy routines, meaningful activities and navigating the many transitions that can accompany ageing.

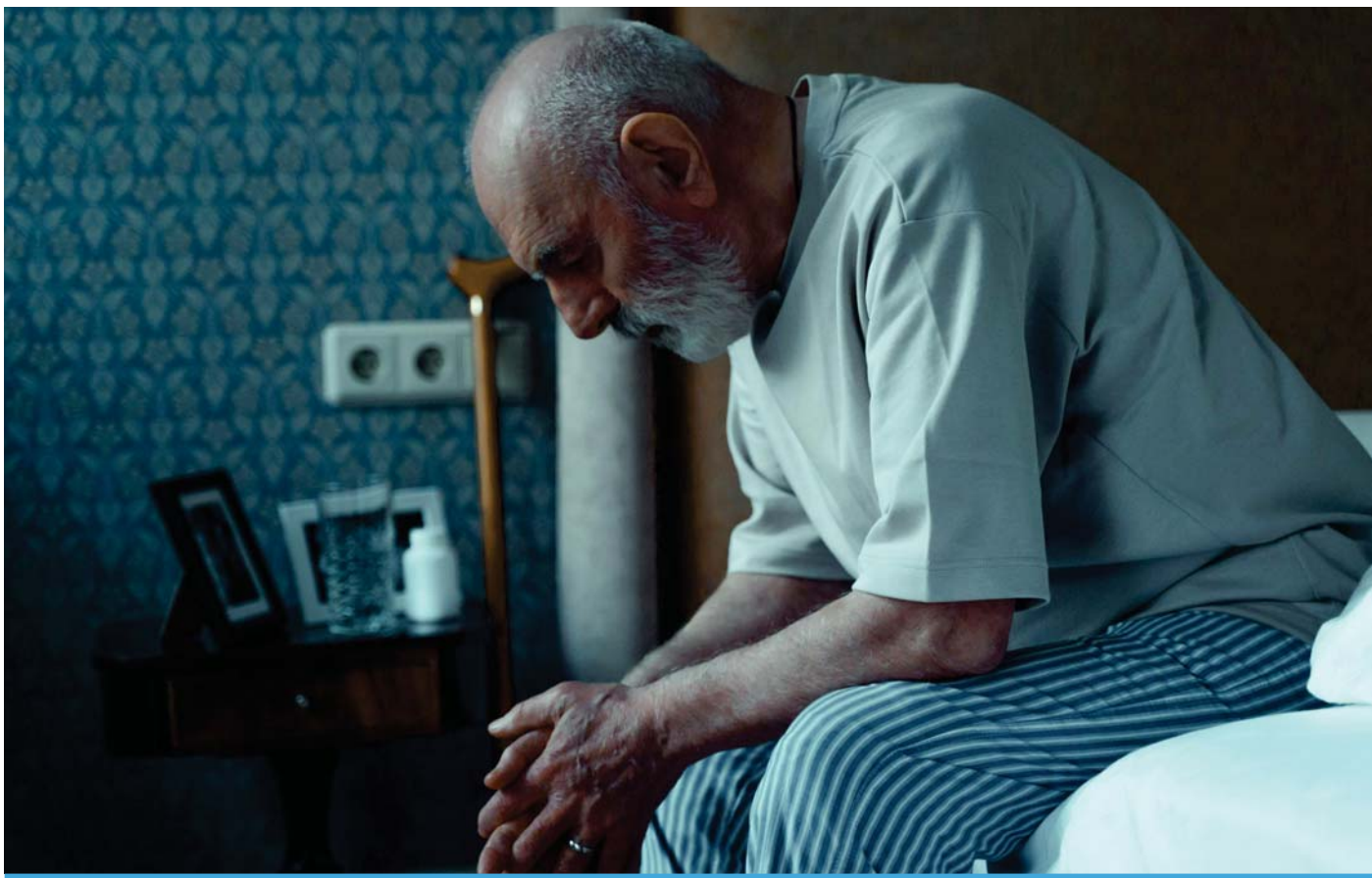
Ageing affects the entire family. Adult children often find themselves navigating unfamiliar roles as their parents grow older. They may want to help but feel unsure about how best to balance their responsibilities or how to approach sensitive conversations.

For this reason, my service supports both the older person and their family. **I often help facilitate gentle communication so that everyone feels heard and understood.** Families are provided with guidance and reassurance, helping them feel more confident in supporting their loved one while maintaining dignity and independence.

Strengthening the relationship between older adults and their families can be deeply meaningful. When communication improves and emotional support is shared, both the older individual and their loved ones often feel more connected, reassured and fulfilled.

Life may become quieter with age, but it should never mean that someone becomes invisible. Every person deserves to feel valued, heard and connected throughout every stage of life.

For more information about my services, please
contact me at: 082 294 3856 or visit my website:
<http://www.shellyselderwellness.co.za>



Eensaamheid

Deur Dr Leunis van Rooyen; foto deur Pexels

Eensaamheid word dikwels as 'n "sagte" sosiale probleem beskou, maar die biomediese literatuur kom konsekwent by 'n harde gevolgtrekking uit: swak sosiale verbindtenis voorspel vroeër sterfte en 'n hoër siektelas op bevolkingsvlak, met 'n effek wat vergelykbaar is met gevestigde leefstyl-risikofaktore. Meta-ontledings toon herhaaldelik dat sterker sosiale verhoudings met verbeterde oorlewing geassosieer word, terwyl beide objektiewe sosiale isolasie en subjektiewe eensaamheid met verhoogde algehele mortaliteit verband hou. Hierdie bevindings kry 'n besondere, menslik-sensitiewe betekenis in die konteks van die bejaarde populasie, waar verlies van 'n lewensmaat, afname in mobiliteit, aftrede, sensoriese beperkinge en veranderde sosiale rolle eensaamheid nie as 'n keuse nie, maar as 'n geleidelike lewensrealiteit kan laat ontvou. Vanuit 'n genetiese perspektief is dit betekenisvol omdat eensaamheid nie bloot 'n eksterne omstandigheid is nie; dit is 'n gedeeltelik oorerflik, hoogs poligeniese eienskap. Honderde tot duisende algemene genetiese variante maak klein bydraes wat sosiale persepsie, emosionele regulering, bedreigingsensitiwiteit en beloningsverwerking vorm. Hierdie selfde variante oorvleuel met risiko-argitektuur vir depressie, angs, kardiometaboliese siekte en immuundisregulasie. By ouer volwassenes, wie se fisiologiese reserwes reeds verminder, kan hierdie geneties-biologiese kwesbaarheid die verskil tussen veerkragtige veroudering en progressiewe agteruitgang beteken. Eensaamheid lê dus by die kruispunt van gene, biologie en sosiale konteks, eerder as om as 'n suiwer psigologiese toestand te bestaan.

Vanuit 'n genetiese-variant-oogpunt is die mees akkurate raamwerk nie die soeke na 'n enkele "eensaamheidsgeen" nie, maar die konsep van biologiese sensitiwiteit vir sosiale konteks. Genoomwye assosiasiestudies in baie groot groepe het verskeie lokusse geïdentifiseer wat met eensaamheid, sosiale isolasie en verwante eienskappe geassosieer is. Dit versterk die idee dat individue biologies verskil in

hoe sterk hulle sosiale bedreiging of sosiale veiligheid waarneem en fisiologies daarop reageer. By bejaardes kan hierdie sensitiwiteit deur lewensgebeure vererger word wat sosiale veiligheid objektief verminder, soos die afsterwe van 'n eggenoot, kinders wat wegtrek of 'n skuif na 'n versorgingsomgewing waar betekenisvolle, wederkerige verhoudings skaarser raak.

Poligeniese tellings verklaar slegs 'n beskeie deel van die variansie, maar hul biologiese betekenis is belangrik: sommige individue is geneties geneig om dubbelsinnigheid as verwerping te interpreteer, sterker stresreaksies onder sosiale onsekerheid te toon of verminderde belonings uit sosiale kontak te ervaar. Krities is hierdie effekte waarskynlikheidsgebonde, nie beheerend nie en word dit sterk deur omgewing, opvoeding, trauma-blootstelling, slaap, voeding, fisieke aktiwiteit en breër sosiale struktuur-faktore gevorm, wat by bejaardes dikwels terselfdertyd onder druk kom.

Hierdie genetiese kwesbaarheid word dikwels klinies tasbaar in die afwaartse biologie wat eensaamheid aktiveer. Sosiale genomikanavorsing beskryf herhaaldelik 'n bewaarde transkripsionele reaksie op teenspoed, gekenmerk deur opregulering van pro-inflammatoriese geenuitdrukking en afregulering van antivirale en teenliggaamverwante weë. Hierdie transkripsionele patroon verskyn in toestande van chroniese waargenome sosiale bedreiging en bied 'n geloofwaardige meganistiese brug tussen eensaamheid en inflammasie-gedrewe siekerisiko. By ouer persone, waar inflammasie reeds met ouderdom toeneem (die sogenaamde "inflammaging"), kan eensaamheid hierdie prosesse verder versterk. Parallele biomerkerstudies verbind eensaamheid en sosiale isolasie konsekwent met hoër vlakke van inflammatoriese mediators soos C-reaktiewe proteïene, interleukien-6 en fibrinogeen, tesame met veranderde outonome en neuro-endokriene regulering. Onlangse grootskaalse proteomiese studies brei hierdie prentjie uit deur eensaamheid-spesifieke plasma-proteïenhandtekeninge te identifiseer wat verryk is vir immuun-, komplement-, koagulasie- en metaboliese weë, met genetiese en Mendeliaanse-randomiseringsontledings wat daarop dui dat eensaamheid sekere aspekte van sistemiese biologie kousaal kan beïnvloed, eerder as om bloot omgekeerde kousaliteit te weerspieël.

Binne dieselfde biologiese kaskade tree die dermmikrobioom as 'n kritieke, en dikwels ondergewaardeerde, mediator na vore wat eensaamheid, genetika en siekte verbind. Dié mikrobioom is uiters sensitief vir stres, sirkadiese ontwigting, dieetgehalte, fisieke onaktiwiteit en neuro-endokriene seinweë, aldus, alles faktore wat by chronies eensame individue verander. By bejaardes word hierdie sensitiviteit verder vergroot deur ouderdomsverwante veranderinge in spysvertering, verminderde dieetdiversiteit, medikasiegebruik en minder blootstelling aan sosiale eet- en leefritmes. Eksperimentele en menslike waarnemingstudies toon dat psigososiale stres en sosiale isolasie mikrobiële diversiteit kan verminder, kortketting-vetsuur-produuserende taksa kan verskuif, dermdeurlaatbaarheid kan verhoog en pro-inflammatoriese mikrobiële profiele kan bevorder. Vanuit 'n genetiese oogpunt moduleer gasheer-variante wat immuuntoleransie, mukosale versperringsintegriteit, neurotransmittermetabolisme en stresresponsiwiteit beïnvloed, hoe sterk die mikrobioom op sosiale stresore reageer. Individue met geneties verhoogde inflammatoriese reaktiwiteit of verswakte versperringsregulering kan dus 'n meer uitgesproke mikrobioom-ontwigting onder eensaamheid ervaar, wat sistemiese inflammasie versterk deur derm-afgeleide immuunaktivering, hetsy, 'n proses wat by ouer liggame moeiliker omkeerbaar is.

Dit skep 'n tweerigtinglus: Eensaamheid-geïnduseerde stresbiologie verander dermmotiliteit, sekresie, immuunwaaksaamheid en mikrobiële samestelling, terwyl mikrobioom-disbiose terugvoer na die brein via immuunseinweë, mikrobiële metaboliete, vagale paaie en metabolisme van triptofaan-serotonien, wat bui, angs, kognitiewe buigsamheid en sosiale motivering beïnvloed. Vir die ouer persoon kan hierdie lus beleef word as toenemende moedeloosheid, verlies aan belangstelling, stadiger denke of groter angs - simptome wat dikwels verkeerdelik as "normale veroudering" afgemaak word.

In hierdie konteks word eensaamheid nie slegs "ervaar" in die gees nie, maar biologies ingeburger deur die derm-brein-immuun-as. Met verloop van tyd kan hierdie drietal (genetiese vatbaarheid, chroniese waargenome sosiale bedreiging en mikrobioom-disregulasie), saamvloei tot 'n verhoogde risiko vir kardiometaboliese siekte, outo-immuun- en inflammatoriese afwykings, depressie en neurodegeneratiewe toestande.

Siekte-assosiasies wat op bevolkingsvlak waargeneem word, is dus biologies koherent. Eensaamheid word met verhoogde kardiovaskulêre siekerisiko, deur weë wat outonome wanbalans, endoteel-disfunksie, inflammasie, slaapversteuring en metaboliese disregulasie insluit, verbind - alles prosesse wat ook deur die mikrobioom beïnvloed word. **In breingesondheid voorspel eensaamheid 'n hoër toekomstige demensierisiko** in verskeie longitudinale studies, wat ooreenstem met 'n model waarin chroniese inflammatoriese toon, vaskulêre besering, streshormone en derm-afgeleide immuunseine kognitiewe veerkragtigheid geleidelik ondermyn. Vir ouer volwassenes raak hierdie bevindings besonder persoonlik en dringend, omdat selfs klein bykomende biologiese belasting die oorgang van onafhanklikheid na afhanklikheid kan versnel. Terselfdertyd waarsku streng genetiese en kousale-inferensie-navorsing teen ooreenvoudiging: vir sommige uitkomst kan eensaamheid as 'n kousale bydraer optree, vir ander as 'n vroeë merker van afnemende gesondheid of sosiale onttrekking, en dikwels as 'n versterker wat bestaande kwesbaarheid vererger eerder as 'n enkele aanvangsoorsaak.

Op samelewingsvlak herhaam hierdie biologiese eensaamheid as meer as individuele teenspoed. Wanneer moderne omgewings stelselmatig stabiele sosiale bande afbreek (deur gefragmenteerde gemeenskappe, hoë mobiliteit, digitale vervanging van beliggende interaksie, ekonomiese onsekerheid en konstante lae graadse vergelyking), veroorsaak dit bevolkingswye verskuiwings in stresbiologie, immuuntoon en mikrobioomgesondheid. Die bejaarde populasie dra 'n besondere deel van hierdie las, omdat hulle dikwels die eerste is wat uit sosiale netwerke "uitval" sonder dat die samelewing dit doelbewus raaksien. Die las val buite verhouding op dié wie se poligeniese agtergrond hulle meer stresreaktief of immunologies sensitief maak, wat gesondheidsongelykhede verdiep. Swakker gesondheid voer dan terug na verminderde sosiale deelname, wat isolasie verdiep en 'n bose kringloop versterk wat nie net individuele liggame nie, maar ook die weefsel van gemeenskappe verswak.

Die implikasie van hierdie geïntegreerde genetiese-immuun-mikrobioom-perspektief is nie fatalisme nie, maar verantwoordelikheid. Omdat eensaamheid-verwante risiko poligenies en omgewings-gemoduleer is, reageer dit sterk op intervensie op veelvuldige vlakke. Vir bejaardes beteken dit dat elke vorm van betekenisvolle verbondenheid - 'n gesprek, gedeelde etes, ligte fisieke aktiwiteit, intergenerasie kontak, erkenning van waardigheid en lewenservaring, en omgewings wat sirkadiese stabiliteit en mikrobiële diversiteit ondersteun - biologiese waarde het. Sosiale infrastruktuur, menswaardige versorgingsmodelle en gemeenskappe wat ouer mense nie wegskuif nie maar insluit, funksioneer as vorme van voorkomende geneeskunde. In hierdie sin is die herstel van menslike verbondenheid nie slegs 'n morele of kulturele imperatief nie, maar 'n biologies-gegronde strategie om immuunbalans, mikrobioomgesondheid, kognitiewe veerkragtigheid en langtermyn-oorlewing te beskerm, veral vir dié wat hul lewe lank bygedra het en in hul laaste dekades die meeste kwesbaar is vir die stille, maar diepgaande impak van eensaamheid.

Betekenis en verbondenheid in ons later jare

Deur Seder Care Connect

Namate ons ouer word, word die idee van "tuis" veel meer as net 'n fisiese ruimte. Dit word 'n plekhouer van identiteit; 'n plek waar ons herinneringe leef, waar ons roetines sin maak en waar ons verhoudings gewortel is. 'n Onlangse studie oor veroudering in die eie huis deur Straughan et al (2025), het bevind dat "**plek-identiteit 'n beduidende voorspeller van welstand is**," omdat ouer volwassenes die kenmerke van hul tuisomgewing internaliseer. Wanneer hierdie omgewing weggeneem word, word die "self" geskud. Die navorsing beskryf hoe ouer volwassenes "'n deurdringende gevoel van ontworteldheid en nie-behoort" ervaar wanneer hulle uit hul bekende omgewing verwyder word.

Verlore identiteit

Vir baie ouer volwassenes is die huis die bewaarder van identiteit. Dit hou die stories, voorwerpe en ritmes wat stilweg bevestig wie hulle is. Wanneer iemand na 'n aftreeoord verskuif word, verloor hulle dikwels:

- Bekende roetines
- Ruimtes gevul met persoonlike betekenisse
- Die onafhanklikheid om self te kies hoe hulle leef
- Die gevoel van behoort aan 'n gemeenskap wat hulle ken, soos 'n boekklub, Bybelstudie-groep of kerkfamilie.

Judith Carboni se navorsing vang dit treffend vas: "Identiteit word troebel omdat hulle nie meer 'n spesiale band het met 'n plek wat persoonlike betekenis gedra het nie."

Seder Care Connect het waargeneem dat ons 'n groter-wordende bevolking van seniors het wat alleen verouder, nie 'n eenheid in 'n aftreeoord kan bekostig nie, of net graag in hul eie huise wil bly. Baie kinders woon oorsee of in ander provinsies, of het werk en familie-verpligtinge wat dit 'n groter uitdaging maak om gereeld by hul ouers in te loer. Die druk neem dan toe om seniors na aftreeoorde te verskuif, sodat families gemoedsrus kan hê oor hul ouers se welstand.

Seder Care Connect se assistente staan in vir hierdie families om seniors wat in hul eie huise wil bly te ondersteun met deernis, geselskap, huislike logistiek en sorg. So behou hulle hul identiteit en dit versterk hul welstand.

"The Eden Alternative": 'n Nuwe lens op welstand

"The Eden Alternative" (EA) is 'n wêreldwye beweging wat die kultuur van ouersorg hervorm. Die uitgangspunt is dat tradisionele instansiële modelle op kliniese sorg fokus, ten koste van ander komponente wat die lewe die moeite werd maak. Hul werk, ontwikkel deur Dr William Thomas en 'n multidisiplinêre span gerontoloë, verpleegkundiges, maatskaplike werkers en kultuurveranderingskundiges, herskryf "veroudering" as 'n lewensfase ryk aan groei, doel en verbondenheid.

Drie areas is geïdentifiseer wat grotendeels seniors se welstand beïnvloed:

- Eensaamheid
- Hulpeloosheid
- Verveling

Bogenoemde is 'n direkte gevolg wanneer seniors ontkoppel word van hul identiteit, hul verhoudings en hul gevoel van betekenis.

Om dit teen te werk, is **Sewe domeine van welstand** (The Eden Alternative, 2012) ontwikkel, naamlik identiteit, groei, outonomie, sekuriteit, verbondenheid, betekenis en vreugde. Hierdie domeine bied 'n kragtige raamwerk om te verstaan wat seniors werklik nodig het om te floreer.

By **Seder Care Connect** bou ons dienste tog twee van hierdie aspekte: Betekenis en verbondenheid.

Verbondenheid

Verbondenheid is meer omvattend as om net mense om jou te hê. Dit is die gevoel om gesien, waardeer en deel van iets groter te wees.

Die studie van Straughan et al (2025) oor veroudering in die eie huis bevestig dit. Dit het bevind dat die kwaliteit van sosiale verhoudings welstand voorspel. "Belonging is the soil in which well-being grows."

Die hartklop van 'n lewe wat die moeite werd is

Om waardevol te voel is nie 'n luukse nie, dit is 'n menslike noodsaaklikheid. Dit is verweef in "die ritme van die daaglikse lewe ... ons emosies, gevoelens en behoefte om benodig te word". Ons lewe moet sin maak.

Wie wil nou sielloos staan na die televisie of kyk hoe die horlosie elke minuut van die dag aftel? Ouer volwassenes kan nog soveel bydraes tot die samelewing lewer deur hul kennis, vernuf en wysheid te deel. Ons kan ander dien met ons teenwoordigheid, 'n helpende hand of selfs net 'n gebed.

Ons missie

Seder Care Connect poog om diegene by te staan wat graag tuis wil verouder. Ons wil verseker dat seniors nie slagoffers word van eenzaamheid, hulpeloosheid en verveling nie.

Beveg eensaamheid

Ons versterk die verhoudingsnetwerk om elke ouer volwassene deur:

- In te staan vir families deur verhoudingsondersteuning en geselskap te bied;
- Besoeke met vriende en familie te fasiliteer;
- Klein gemeenskapsbyeenkomste te organiseer; en
- Geloofs- en kultuurverbondenheid te ondersteun.

Verhoed verveling

Ons help seniors om betekenis te herontdek deur:

- Gemeenskapsuitstappies
- Stokperdjies, handwerk, tuinmaak en kreatiewe uitdrukking
- Take te identifiseer waar hulle ander kan bystaan.

Veroudering is nie 'n einde nie. Dit is 'n seisoen van wysheid, bydrae en diep menslike waarde. Met die regte ondersteuning kan dit 'n seisoen gevul met betekenis, verbondenheid en vreugde wees, presies daar waar identiteit leef: by die huis.

Kontak ons gerus om 'n ontmoeting te reël. As u enige spesiale versoeke of verdere kommentaar het, kontak ons gerus deur 'n epos te stuur aan: info@sedercareconnect.co.za

Verwysings

Straughan, P; Tan, Y W; Tiew, Z; Zheng, Z; Ngu, R and Hiah, W T. 2025. "Ageing in place - The key to receiving a superaged society."

Populations. Vol 1, no 2. Beskikbaar by <https://doi.org/10.3390/populations1020007>

The Eden Alternative. 2012. "The Eden Alternative domains of well-being. Revolutionising the experience of home by bringing well-being to life." Beskikbaar by <https://windsorelms.com/wp-content/uploads/2020/10/EDEN-WELL-BEING-WHITE-PAPER.pdf>

Seder Care Connect poog om diegene by te staan wat graag tuis wil verouder. Ons wil verseker dat seniors nie slagoffers van eensaamheid, hulpeloosheid en verveling word nie.



OPREGTE EN DEERNISVOLLE DIENS

Ons netwerk van persoonlike assistente lewer die volgende dienste:

- **Ons gaan saam om inkopies te doen (kos, klere, toebehore of swaar items soos water)**
- **Ons vergesel u na mediese afsprake**
- **Kuiergeleenthede saam met vriende**
- **Uitstappies van u keuse**
- **Hulp met belasting en ander administratiewe take**



info@sedercareconnect.co.za
www.sedercareconnect.co.za
Pretoria Oos



066 201 1153

LAG 'n slag

Artikel deur Dr Adri-Susan Grové; foto's deur FreePik

Lag verdien om ernstiger opgeneem te word. In 'n wêreld waar druk, spanning en uitputting ons daaglikse bestaan oorheers, behoort ons lag na waarde te skat. Dit is nie bloot iets ligs of toevallig nie, dis 'n bron van herstel, 'n teken van veerkragtigheid en 'n manier waarop mense weer asem, balans en perspektief vind. As motiveringspreker, opleier en lagterapeut staan ek telkens verstom oor die krag van lag en die energie wat dit in 'n vertrek kan genereer. Spanning neem drasties af, gesigte verhelder en mense raak meer ontvanklik vir mekaar. Die hele atmosfeer verander en vul die ruimte met ligtheid, lewenslus en warmte.

In die ou gesegde, "**lag is die beste medisyne**," steek waarskynlik meer waarheid as wat ons beseft. Dr Madan Kataria, 'n Indiese mediese dokter, het die term "Laughter Yoga" gevestig en so gehelp om wêreldwyd doelbewuste lag as terapeutiese praktyk bekend te stel. As lagterapeut sien ek self telkens hoe duidelik die liggaam op lag reageer. Wanneer 'n mens lag, verdiep asemhaling, suurstofinname neem toe en die hart, longe en spiere word geaktiveer. Selfs die buikspiere, gesigspiere en skouers word betrek, sodat lag in baie opsigte 'n volle liggaamlike reaksie ontlok. Lag stimuleer die vrystelling van endorfiene, die liggaam se natuurlike chemikalieë wat met pynverligting, ontspanning en fisieke pynverligting verbind word. Mediese bronne wys dat lag 'n gunstige invloed op harttempo, bloeddruk en algemene kardiovaskulêre funksionering kan hê. Lag is dus nie bloot iets ligs of bloot reaktief nie, maar 'n betekenisvolle liggaamlike proses wat spanning verminder, die liggaam holisties stimuleer en fisieke welstand ondersteun.

Lag is 'n emosionele en geestelike wonderkuur! Soms lê die waarde van lag nie daarin dat dit swaarkry wegneem nie, maar dit kan dit verlig. Emosioneel help lag ons om spanning te versag en die wurggreep van bekommernis te breek. Geestelik gee dit perspektief en laat dit 'n mens vir 'n oomblik anders kyk na dit wat jou oorweldig. Daarom is lag nie bloot 'n reaksie op iets snaaks nie, maar ook 'n vorm van innerlike veerkragtigheid. Ons sien dit wanneer 'n grappie spanning in 'n vertrek laat wyk, wanneer vriende ná 'n moeilike week saamlag en weer hoop vind, of wanneer 'n gesin in die middel van seer tog ruimte kry vir 'n glimlag. Lag kan nie probleme oplos nie, maar dit maak mense dikwels sterker om dit te hanteer.



Lagsessies ... sal ongewyfeld jou lewe verryk!
Lagterapie is die kuns om deur "geforceerde lag" weer by lewenslus uit te kom. 'n Lagsessie is dus letterlik 'n gefokusde sessie waarin die liggaam ontspan en die gees weer toegelaat word om asem te haal. Lagterapie is lewensveranderend. Dis 'n speelse maar gestruktureerde proses waarin **asemhaling, ritmiese handklap, beweging en doelbewuste lagoefeninge** saamwerk om mense geleidelik uit hul alledaagse erns en terughoudendheid te lei.

Wat kan jy gedurende 'n lagsessie verwag?

Onder leiding van 'n fasiliteerder vorm die bekende "**ho ho, ha ha ha**" dikwels deel van die opwarming, waarna oefeninge soos die **melkskommel-lag, leeu-lag, selfoon-lag en selfs die Covid crush-lag** volg.

Daarby word groet-, oogkontak-, loop- en klapoefeninge gebruik om energie op te bou en negatiewe energie teen te werk. Hoewel hierdie oefeninge aanvanklik kinderlik of selfs kunsmatig mag klink, lê die trefkrag juis dáárin - dit fasiliteer en verminder selfbewustheid en terughoudendheid. Wat as doelbewuste lag begin, word dus dikwels gou egte, aansteeklike lag wat spanning laat wyk en die hele atmosfeer verander. Dit is die krag van lagterapie - dit gee mense "toestemming" om ligter, losser en lewendiger te wees.

Daar is iets besonder aan 'n groep mens wat saam lag: die energie is elektries en aansteeklik, en wat swaar is, word lig. Lag as blote klank verdwyn miskien vinnig, maar die uitwerking daarvan leef dikwels nog lank daarna in mense voort.



Het jy geweet?

- Die brein verstaan nie die verskil tussen spontane en geforceerde lag nie.
- Lag is 'n mini-oefensessie vir die gesig.
- Lagplooi is die handtekening van 'n lewe wat geleef is.
- Mense wat lag, lyk en is meer toeganklik.
- Ware sjarme is nie opgesluit in skoonheid en voorkoms nie, maar in opregte lag.
- 'n Vertrek vol lag "voel" altyd anders as 'n vertrek vol stilte.
- Mense wat lag, is dikwels meer kreatief.
- Lag is gratis, maar die effek daarvan is goud werd.
- Lag helder jou gesig op en verlig 'n swaar atmosfeer.
- Lag elimineer skanse tussen kulture, ouderdomme, geslagte en range.

So ... lag jou 'n papie of 'n boggel, lag jou slap en stik sommer van die lag.

Lag hard, lag baldadig, lag diep uit jou maag ... want lag breek spanning, bring mense nader aan mekaar en pomp energie in 'n droefgeestige omgewing.

Lag vir gesondheid en geluk, lag vir vreugde en vrede, lag vir lig, lewe en liefde.

Dwing jouself om te lag ... en as daar niks is om oor te lag nie - lag op krediet!

Lag 'n Slag...



- Lag is gratis, maar die effek is goud werd.
- Lag breek spanning en bou verbinding.
- Lag is verkwikkend in moeilike dae.
- Lag hard. Leef ligter.
- Waar daar lag is, is daar lewe.

Dr Adri-Susan Grové
BA (Komm.) Hons, MBA, PHD (Organisasie-Gedrag)
Leierskap-ontwikkeling . Motiveringspreker . Lewensafripter
Tel: 082 455 4733 adrigb@gmail.com

The wonders of MAP Movement

Article by Louise Britton; photos courtesy of Pexels

MAP movement enables you to move the way you are supposed to move and puts a bounce back into your step, literally!

Ek het in 2020 begin MAP en in 2022 as 'n instruktrise gekwalifiseer. MAP movement het my lewe gered. Ek is tans 'n MAP instruktrise in Pretoria-Oos en is mal daarvoor om mense te help om weer te beweeg. Dis wonderlik om te sien hoe beserings wat mense jare lank pla verdwyn en om mense te leer van asemhaling.

Ons het 'n paar van ons kliënte, van 60+ jaar, gevra om hul stories te deel:

"I started MAP classes 15 months ago, wanting to fix inflammation in my knees. I now feel stronger, more aligned and flexible. I can highly recommend MAP for anyone with stiffness and pain. I am building incredible core strength. Louise is an amazing instructor with lots of patience and knowledge."

Debbie Bredenkamp (60+)

"Ek het in Februarie 2025 met MAP klasse by Louise begin en in Mei 2025 besluit om eerder individuele sessies te doen. Toe ek begin het was my linkerskouer laer as die regterskouer. Teen die einde van Oktober was my skouers weer in lyn met mekaar. My heupe het my ook altyd gepla en dit was moeilik om trappe te klim. Nou kan ek trappe klim sonder om aan iets vas te hou. Ek het ook geleer om strekoefeninge te doen wanneer ek lank gesit het en in die oggend as ek opstaan. Ek gaan ook gereeld vir massering. Die MAP klasse tesame met die massering het beslis bygedra tot algehele verbetering van my beweging, balans en postuur (kop op)." - Magda Stander (70+).

"Om my postuur vir lyndans te verbeter het ek MAP begin doen. Nou het ek van korrekte asemhaling geleer en hoe om probleemareas te identifiseer om aan te werk. My postuur het verbeter. Selluliet is minder, beweeglikheid is beter en ek het 90% minder kniepyn. My balans is beter en enkels sterker. Oor die algemeen voel 'n mens net beter en jonger!"

Ingrid Kemp (60+)





QUALIFIED
TRAINER



Move whenever you **can**... Move **before** you **can't**!

www.mapmovement.co.za

Wat behels die MAP movement?

MAP staan vir Myofascial Activated Posture. Myo = spiere en fascia is die gom wat jou liggaam aanmekaar hou. Dit kom voor tussen al jou organe, spiere en been, spiere en vel, hou jou are en senuwees in plek en is veronderstel om ten volle beweeglik te wees. Jou fascia reageer ook op stres, koskeuses en is baie afhanklik van water, vitamien C en kolageen. Dit bevat ook 25 keer meer senuweepunte as ander gedeeltes van die liggaam. Fascia is soos 'n duikpak wat alles aanmekaar hou. Sodra jy 'n nat duikpak op 'n stoel in die son neersit, krimp dit en omvorm dit in die posisie van die stoel. Dieselfde geld vir ons fascia. Dit raak gewoon aan ons alledaagse sit, lê, bestuur- en bewegingsposisies en dan vorm daar plekkies wat nie meer so vloeibaar is nie.

So waar kom die "movement" in. Beweging help om die fascia soepel en vloeibaar te hou. Jou spiere is veronderstel om oor mekaar te gly, jou vel is veronderstel om oor jou spiere en been te gly. Waar dit vassit, dikwels agv bindweefsel, dieselfde bewegingspatrone of dieselfde posisie, veroorsaak dit disfunksie in die liggaam. 'n Seer heup kan wees agv voete wat styf is of 'n ou skouerbesering. Jou seer lae rug kan wees agv 'n heup wat "stuck" is, boudspiere wat nie reg funksioneer nie en mobiliteit wat verminder. Daar waar die pyn ervaar word, is nie noodwendig waar die probleem lê nie. Ons ondersoek die hele lyf, word bewus van areas wat styf voel en gebruik ook asemhaling om dit te evalueer.

MAP movement is 'n bewegingstegniek om die "stuckness" te evalueer en te behandel deur beweging, die gebruik van skuimrollers, masseerballetjies en asemhaling, om die areas te versterk. Ons maak spasie in die fascia en hidreer dit met beweging en massering met die gebruik van die toerusting of selfs jou eie hande, en dan sit ons die krag terug om die spasies oop te hou. Versterking is net so belangrik soos die losmaakproses.

Fascia neem ses tot 24 maande om aan te pas. Slegte gewoontes vorm vinnig maar goeie gewoontes neem tyd. Ons sê altyd: **"Move whenever you can, move before you can't."** MAP movement is vir almal, jy't geen vorm van krag of soepelheid nodig om te begin nie, dis waarvoor jy kom vir MAP-sessies. Dit verbeter elke aspek van jou mobiliteit en ons begin op 'n vlak wat elkeen individueel pas.

Na 'n paar individuele sessies en evaluasie, kan jy by 'n groepklas inskakel en elke week 'n klas doen en jou huiswerk vir die week kry. Beweeg, beweeg, beweeg. Moenie dat vrees vir beweging jou terughou nie. Ons help jou om uit vrees vir beweging te kom, tot vryheid van beweging. MAP vul die gaping tussen hoe jy beweging ken, tot waar jy wil hê dit moet wees.

Ten opsigte van die asemhalingsaspek van MAP: Jou asemhaling het 'n invloed op jou senuweestelsel. Jou fascia reageer op die boodskap wat jou senuweestelsel deurgee. Ons fokus op asemhaling deur die neus wat ook jou diafragma stimuleer vir beter suurstofkapasiteit; dit vervaardig ook *nitric oxide* in jou neusholtes wat suurstof-opname en -vervoer verhoog.

Daardeur verlaag jy jou hartklop, asemhalingsfrekwensie en jou bloeddruk. Deur langer uit te asem en aan die einde van jou uitasem dit vir 'n paar sekondes te hou, stimuleer jy ook jou parasimpatiese senuweestelsel wat die liggaam kalmeer en 'n baie goeie effek op die liggaam het. Dit help vir angs, stres en inflammasie in die liggaam. Asemhaling maak ook spasie in jou fascia van binne af, buite toe.

MAP is vir almal. MAP kan jou heup, knie, rug of skouers nog 'n paar jaar gee. MAP kan jou weer 'n huppel in jou stap gee, of ten minste net weer by die trappies op kry. MAP kan ook voorkom dat jy verdere probleme kry wat met veroudering gepaardgaan. Dis nie nodig om te gaan sit en te bly sit nie. Jy kan weer funksioneer, of aanhou funksioneer.

MAP het my, na drie motorbotsings en 'n paar fietsvalle, 'n lewe sonder pyn gegee. Ek kan weer hardloop en voor 'n rekenaar sit sonder rugpyn. Enigiets is moontlik!



Goddelike vrug van die Gariep

Bloubos, Ebbehout en die botaniese nalatenskap van *Diospyros*

Deur Naas Grové

In die droë lig van die Garieprivier-vallei, waar die veld in skakerings van silwer en stofblou glinster, groei 'n nederige struik wat 'n verhaal van taal, ontdekking, medisyne en oorlewing in hom dra. Deesdae bekend as bloubos, en wetenskaplik as *Diospyros lycioides*, behoort hierdie geharde plant tot een van die merkwaardigste boomgenusse ter wêreld - *Diospyros*.

Die naam *Diospyros* kom van die Griekse *dios* (goddelik) en *pyros* (graan of koring), en word gewoonlik as "goddelike vrug" of "vrug van die gode" vertaal. Dit is 'n gepaste naam vir 'n genus wat eetbare vrugte, medisinale eienskappe en een van die mees gesogte hardhoutsoorte op aarde, naamlik ebbehout, insluit.

'n Wêreldwye genus met diep Afrikaanse wortels

Die genus *Diospyros*, deel van die familie *Ebenaceae* (die persimmon- en ebbehoutfamilie), sluit meer as 700 spesies in wat hoofsaaklik in tropiese en warm gematigde streke voorkom. Die meeste is immergroen bome of struie, hoewel sommige bladwisselend is. Hierdie plante is grotendeels tweehuisig - wat beteken dat manlike en vroulike blomme op afsonderlike plante voorkom - en word, soos genoem, waardeur vir beide hul vrugte en hout.

In Suider-Afrika kom ongeveer 37 spesies in twee genera voor: *Diospyros* en *Euclea*. Plantkundiges klassifiseer die Suid-Afrikaanse *Diospyros*-spesies in vier groepe, gebaseer op hoe die kelkblare, die blaaragtige struktuur onder die blom, tydens vrugvorming ontwikkel. Hierdie subtiele detail skep opvallend verskillende vrugvorme en bied belangrike leidrade vir identifikasie.

Die eikebessies, soos *Diospyros natalensis*, behou 'n koppievormige kelkblaar wat ongeveer 'n derde van die vrug bedek en aan die vrug 'n eike-agtige voorkoms gee. Die jakkalsbessies, insluitend die ikoniese *Diospyros mespiliformis*, ontwikkel verdikte maar nie-vergrote kelkklare. Die sterappels, bloubosse en krietekom (waarskynlik die oorspronklike Khoekhoe naam wat 'n verdraaiing is van grietjierom) vorm die grootste groep; hier vergroot die kelklare tydens vrugvorming en straal uit om 'n ster-vormige patroon te vorm. Laastens toon die swartbas (tolbosse) 'n blaasvormige struktuur wat die hele vrug omsluit.

Onder hierdie groepe neem bloubos, *Diospyros lycioides*, 'n besondere plek in die Suider-Afrikaanse landskap in.

Bloubos: 'n Struik van die Gariep

Bloubos kom wydverspreid in Suider-Afrika voor, behalwe in die winterreënstreke van die Kaap, die Kalahari Sandveld, dele van Namibië en die noordoostelike Kaap. Dit word veral met die



halfdroë bosveld en rivieromgewings langs die Garieprivier (histories die Oranjerivier) geassosieer.

Die plant word maklik herken aan sy dowwe of grysgroen tot blougrysblare bedek met syagtige hare - 'n aanpassing teen droogte en intense sonlig. 'n Wasagtige laag op die blare weerkaats lig en verminder waterverlies, wat die struik in staat stel om in strawwe toestande te floreer. Dit produseer klein, ronde bessies wat van oranje tot pruimrooi verkleur wanneer dit ryp is. Die vrug is effens soet, droog en ietwat meelagtig van tekstuur.

Hoewel dit nie kommersieel verbou word nie, is bloubosvrugte histories deur inheemse gemeenskappe langs die Gariep benut. Die sade is soms fyn gemaal en as 'n plaasvervanger vir koffie gerooster. Vandag word die bessies nog sporadies in landelike gebiede geëet, veral deur kinders.

Tog oortref die ekologiese waarde van bloubos sy beskeie landbourol verreweg. Die vrugte voed voëls en klein soogdiere, die wortels stabiliseer grond in erosiegevoelige gebiede en die plant ondersteun biodiversiteit in halfdroë ekosisteme. Soos baie inheemse struie dien dit as 'n stille maar noodsaaklike anker van veerkragtigheid en biodiversiteit.

Ebbehout: Die donker hart van *Diospyros*

Buite die Suider-Afrikaanse veld het *Diospyros* wêreldhandel en vakmanskap gevorm deur ebbehout. Spesies wat in Madagaskar, Wes-Afrika, Asië, Indonesië en Australië voorkom, lewer hierdie digte, pikswart hout wat gesog is vir sy duursaamheid en skoonheid.

In die silwerbloublare van die bloubos kan 'n mens beide die verlede en die toekoms van Suider-Afrika se omgewingsverhaal raaksien: 'n verhaal van veerkragtigheid, kulturele geheue en die blywende waarde van inheemse biodiversiteit.

Eeue lank is ebbehout gebruik vir meubels, musikale instrumente, klavierklawers en skaakstukke. Die fyn grein en diep kleur van die hout maak dit visueel indrukwekkend en struktureel sterk. Intensiewe oorbenuutting van baie ebbehout-produiserende spesies tesame met habitatverlies bedreig verskeie *Diospyros*-spesies.

Die verhaal van ebbehout is dus een van kuns én waarskuwing - 'n herinnering dat selfs "goddelike" hulpbronne nie oneindig is nie.

Die Jakkalsbessie: 'n Reus onder struik

In Suid-Afrika staan die jakkalsbessie (*Diospyros mespiliformis*) uit as die enigste spesie in die genus wat tot 25 m hoog kan groei. Sy hout is fyn gegrein, rooierig tot donker van kleur, termietbestand, swaar en moeilik om te bewerk.

Tradisioneel is dit gebruik vir planke, uitgeholde kano's, vloere, houtsneewerk en huishoudelike items. Dit het as brandhout en houtskool gedien en is selfs vroeër vir wawielvelings gebruik. Die boom se vrugte voed wild, terwyl sy breë kroon skadu bied in warm savannalandskappe.

Saam illustreer die jakkalsbessie en bloubos die merkwaardige groeivorms binne die genus - van toringhoogte bome tot geharde struik.

Burchell en die naam "Bloubos"

Die verhaal van bloubos kan nie vertel word sonder verwysing na William John Burchell nie, die Engelse ontdekkingsreisiger, natuurkundige en plantkundige wat tussen 1810 en 1815 wyd deur Suider-Afrika gereis het. Tydens sy ekspedisie deur die binneland het Burchell meer as 50 000 plantmonsters versamel en landskappe, klimaat en gemeenskappe met merkwaardige detail gedokumenteer.

Langs die Gariepriver (voorheen die Oranjerivier), naby Blaauwboschdrift in 1811, het Burchell blougrysstruik waargeneem wat later as *Diospyros lycioides* geïdentifiseer is. Die kenmerkende blare - glinsterend in sagte bloutone onder die Afrikaas - het waarskynlik die beskrywende Afrikaanse en Engelse naam "bloubos/bluebush" geïnspireer.

Hoewel Burchell nie die volksnaam formeel taksonomies vasgelê het nie, het vroeë ontdekkers dikwels beskrywende name gemaak en plaaslike benamings aangeteken. Die naam bloubos het in algemene gebruik gekom wat verband hou met die Blaauwboschdrift-gebied en het sedertdien voortbestaan.

Hierdie nalatenskap leef voort in plekname soos Bloubosdrift, Bloubospan, Bloubosdorp en Blouspoort. Selfs die Sotho-naam, *monkga nku*, wat "ruik soos skaap" beteken, getuig van die plant se bekende teenwoordigheid in pastorale landskappe.

Medisyne in die wortels

Benewens vrugte en hout het *Diospyros*-spesies 'n lang geskiedenis van medisinale gebruik. Baie bevat kinone - aromatiese verbindings met antimikrobiese, antifungale, anti-inflammatoriese en moontlik antikanker-eienskappe.

In Suider-Afrika is die wortels van *Diospyros lycioides*, *D. villosa* en *Euclea natalensis* tradisioneel as natuurlike tandeborsels gebruik. Die wortels word gekou om veselagtige punte te vorm waarmee tande skoongemaak en die mond uitgespoel word. Hul antibakteriese eienskappe ondersteun mondhigiëne, hoewel langdurige gebruik tande geel kan verkleur weens kinonepigmente.

Tradisionele gebruike strek verder, met sekere spesies wat gebruik word om spysverteringsprobleme, spier- en skeletkwale en selfs tuberkulose te behandel. Moderne navorsing ondersoek steeds die farmakologiese potensiaal van hierdie verbindings.

Bloubos en die waarde van wilde veldvrugte

In hedendaagse Suid-Afrika dien eetbare wilde vrugte as voedingsveiligheidsbuffers, biodiversiteitsankers en klimaatsveerkragtige bestaansbronne. Bloubos is 'n uitstekende voorbeeld hiervan.

Hoewel die vrug beskeie van smaak en tekstuur is, bied dit seisoenale voeding. Belangriker nog, die struik floreer sonder besproeiing, kunsmis of verbouing. Dit is aangepas by droogte, arm grond en klimaatsveranderlikheid - eienskappe wat toenemend waardevol is in 'n veranderende klimaat.

Waar kommersiële landbou sukkel onder waterskaarste, demonstreer inheemse spesies soos bloubos die veerkragtigheid wat in plaaslike ekosisteme ingebed is. Hul stille volharding onder strawwe toestande weerspieël evolusionêre strategieë wat oor millennia geslyp is.

'n Lewende argief van landskap en taal

Van sy Griekse oorsprong tot sy Afrikaanse volksnaam, van Sotho-terminologie tot Suid-Afrikaanse plekname, beslaan bloubos 'n ruimte waar taal, ekologie en geskiedenis saamvloei.

Deur die waarnemings van vroeë ontdekkers soos Burchell het die struik die wetenskaplike terrein betree. Deur sy vrugte, wortels en houtverwante produkte het dit deel van menslike gebruik geword. Deur sy veerkragtigheid bly dit ingebed in die halfdroë landskappe van die Gariep.

Die genus *Diospyros* herinner ons daaraan dat plante nie bloot botaniese entiteite is nie. Hulle is lewende argiewe - van handeldryf en benutting, van inheemse kennis en aanpassing, van spesie ontdekking en beskrywing.

In die silwerbloublare van die bloubos kan 'n mens beide die verlede en die toekoms van Suider-Afrika se omgewingsverhaal raaksien: 'n verhaal van veerkragtigheid, kulturele geheue en die blywende waarde van inheemse biodiversiteit.



Maartblomme van Bettysbaai

Artikel en foto's deur Willem Boshoff

Tussen die berg en die see van Bettysbaai, blom daar spesiale blomme in Maart.

Amper almal is bewus van die verbysterende verskeidenheid proteas, heide, dekriet, disas, varkore en soveel meer juwele van die fynbosfamilie van die Wes- en Suid-Kaap. Die fynbosbloom is uniek, skatryk aan verskeidenheid en die kleinste van die plantkoninkryke op aarde.

Die idilliese kusedorpie, Bettysbaai, lê soos 'n wors ingedruk tussen die berg en die see. Aan die westekant skei Hangklip Bettysbaai van Valsbaai en aan die oostekant is die Palmietrivier die perk, voordat jy Kleinmond bereik.

Die meeste mense besoek die kusedorpe gedurende die Desembervakansie en dan is die weer, op sy beste, onvoorspelbaar. Naweekebesoekers uit die Kaap jaag dwarsdeur die jaar na Bettysbaai se strand om branderplank te ry. Die weer skeel hulle min. Ou ingesetenes sê dikwels: Vergeet van die vakansies en sorg dat jy in Maartmaand jou skoene in Bettysbaai kom uitskop. Die afgelope tyd het ons 'n paar kere die geleentheid gehad om presies dít te doen. Watter voorreg was dit nie.

Dis nie asof die weer, soos in die herfs in Pretoria elke dag perfek is nie - dit bly darem die Kaap. Maar die dae is steeds lank, asof die somer nie wil laat los nie. Die dae breek lieflik en dis asof die wind jou 'n blaaskans gee. Wat dan in die duineveld, tussen die Kogelberg se hange en die see gebeur, kan jou asem wegslaan. Groot areas word plotseling versier met twee soorte "Maartblomme", albei rooi en albei lieflik.



Die eerste Maartblom (*Haemanthus coccineus*), word ook die Veldskoelblaar genoem. Die blomme bars gedurende Maart en April deur die harde grond van die winterreënstreek. Waar daar 'n dag of wat vroeër niks, of net 'n harde grasperk was, verskyn oornag die mooiste blomknoppe. Hulle word binne 'n dag volwaardige blomme bo-aan 'n steel van bruin op groen. Wanneer die blomme wegkwy, verskyn twee breë groen blare, net daar waar die blom gestaan het. Die blare is lank en breed en hulle bly vir die hele nat winter sigbaar, en plat op die grond.

Die ander Maartblom (*Brunsvigia orientalis*) word ook die Kandelaarblom genoem. Net soos die ander Maartblom, bars die blom gedurende Maart deur die grond, met 'n lang dun blomsteel. Aan die steel is daar talle dieprooi blomme geheg, wat tot 60 cm wyd in 'n sfeer gerangskik is. Wanneer die blomme oud word en afval, bly die sentrale steel met sy talle blomsteeltjies soos die geraamte van 'n ronde blombal oor. Die blare volg ook in hierdie geval nadat die blomme afgeval het. Dit is ook groot, vlesige groen blare met ronde punte en fyn haartjies aan die punte, wat ook plat teen die grond groei.

Gewoonlik raak mense so gaande oor die proteas en die heide, dat jy die ander wondere van die fynbos kan vergeet. Maar in Maartmaand is daar twee rooi blomme wat nie sal toelaat dat jy hulle miskyk nie.

Gaan kuier maar 'n keer gedurende Maartmaand in Bettysbaai en kyk self.

Meer oor ons skrywer

Willem is 'n natuurliefhebber by uitstek, 'n voëlkenner, 'n teoloog en een van **Gryskrag** se direkteure.

PERSONAL WEARABLE PANIC BUTTON



01 NO Phone Required

02 Minimal Setup

03 Long Battery Life

04 Voice Calls

05 User Friendly

06 Numerous Service Providers

07 Track Me



FOR MORE INFO CONTACT:

Owen Musiker: 082 442 4000

Office: 012 804 0093

Linda Jerling:

linda@owenmusiker.co.za

Margaret Nel:

margaret@owenmusiker.co.za



Die OOG



Deur Ludi Birk, foto's deur
Pexels en Pixabay

Hierdie is 'n verhaal uit my dae as onderwysstudent aan die Wellington Onderwyskollege in die Kaap.

Ons het as WOKKE bekend gestaan, terwyl die studente van die naburige Paarl Onderwyskollege, POKKE was. My oorlede vrou het aan die Paarlse kollege studeer, maar ons het mekaar eers jare later ontmoet.

Dis lank gelede en ek onthou nie mooi alles nie. Proeftyd was vir twee weke elk aan die begin van onderskeidelik die tweede en derde kwartale. 'n Aantal skole in die Wes-Kaap is as proefskole "gekontraakteer".

Dit was 1981, ek was in my derde jaar en het by die laerskool-afdeling van die Hoërskool Piketberg in die Wes-Kaap geproef. Ek moes twee of drie kritlesse aanbied, wat tot my jaarpunt vir praktiese onderwys sou bydra.

Soos gewoonlik het ek my nie juis onnodig daarvoor bekommer nie, en het eers die aand voor die groot dag finaal besluit watter les ek sou aanbied - 'n interaktiewe Engelse mondeling-les vir die St 4-klas. Die titel van die les was "The Eye" en die bespreking sou handel oor die verwantskap tussen 'n oog en 'n kamera.

Die volgende oggend was ek slaggereed om my ding te doen. My media was 'n plakkaat van die oog en my getroue Pentax K1000 35 mm SLR (Single Lens Reflex) kamera. Die kritdosent was Mnr Walton, 'n Engelsdosent. Hy was 'n ware "gentleman" en dit het baie daartoe bygedra dat daar nie onnodige angs en spanning geheers het nie.

My gewoonte was om op die voorste bank van die middelste ry te sit met my sitvlak op die blad en my voete op die sitplek - nie baie professioneel in puriste se opinie nie, maar my ervaring was dat dit my nader aan die kinders gebring het - juis waar ek wou wees.

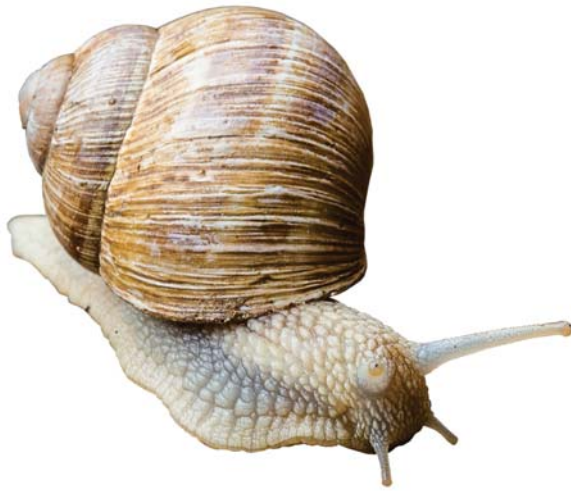
Die verloop van die les was dat ek met behulp van die kamera, die plakkaat en baie vrae, die kinders aan die gesels gehou het - wat immers die doel van 'n mondeling-les is of behoort te wees.

Tydens die les het ek die kamera stuk-stuk uitmekaargehaal en gewys hoe die lens, sluiters, film en ander komponente werk. Die kinders was gefassineerd met die kamera en die ooreenkomste met die menslike oog.

In 'n stadium het Mnr Walton opgestaan vanwaar hy eenkant gesit het om die les waar te neem, en die volgende oomblik verskyn hy langs my op die bank, letterlik met sy kop in die kamera se binnegoed: **"Mr Birk, I have never seen the inside of a camera before!"**

Dit is billik om te beweer dat dit selde gebeur het dat 'n kritdosent aan 'n kritles deelgeneem het. Ek het 'n goeie punt behaal en glo dat Mnr Walton daarna met nuwe oë na 'n kamera gekyk het.





Die SLAK

Deur Ludi Birk, foto's deur
Pexels en Pixabay

Dit was die tweede kwartaal van my tweede jaar op WOK (Wellington Onderwyskollege). Die kwartaal het met 'n twee weke lange proeftydperk afgeskop. Ons was 'n groepie studente wat by die Laerskool Wolraad Woltemade in Bothasig, naby Kaapstad, proefonderwys gedoen het.

Die tradisie was om die proefdosente in te wag en by die skool te verwelkom om hulle tuis te laat voel. Hulle is oa vir koffie en tee in die personeelkamer genooi, waarna die dosente die program vir die dag gevolg het en die derdejaars se kritlesse beoordeel het. Daar was gewoonlik meer as een dosent wat die groep se kritlesse kom behartig het. Een van die studente was Rassie Marais. Ek onthou Rassie as 'n effens senuweeagtige ("animated") mens wat, uit die aard van die saak, soos seker alle studente, redelik gespanne was voor 'n kritles. Kritlespunte het bygedra tot 'n student se jaarpunt en het nogal swaar geweeg.

Daardie bepaalde oggend het Rassie egter besonder gespanne voorgekom. Hy het byna aggressief aan sy sigaret gesuig, en sy naels was stomp afgekou. Hy het 'n les oor die slak voorberei en daar het 'n enorme krisis opgeduik. Een van die kritiese elemente van 'n proefles was jou onderwysmedia, wat in die meeste gevalle 'n mooi plakkaat ingesluit het. Die plakkaat het tipies die kernelemente van die les bevat. In hierdie geval het Rassie se plakkaat die dele van die slak beskryf. Rassie was besonder kunstig en sy plakkaat was ook besonders en 'n hele paar punte werd.

Daar was egter 'n kinkel. Twee dae voor die kritles het Rassie sy klas gevra om vir hom tuinslakke bymekaar te maak en die volgende dag skool toe te bring. Die leerlinge (hulle was toe nog nie "leerders" nie) het met uitbundige entoesiasme aan sy versoek voldoen en Rassie is die volgende dag met 'n hele kolonie tuinslakke beloon. Die slakke is in 'n maatsilinder geplaas met 'n kartondeksel bo-oor. Daar was gaatjies in die deksel sodat die slakke darem kon asemhaal.

Heeltemal buite die beplande verloop van sake het die slakke gedurende die nag teen die maatsilinder se wand begin opseil en die deksel is in die proses opsygeskuif. Die slakke het natuurlik begin kos soek, soos slakke maar doen, en Rassie se plakkaat ontdek.

Toe Rassie die oggend voor skool in die klaskamer kom, was daar alreeds 'n redelike stuk uit een hoek van die plakkaat verorber. Rassie se plakkaat was onherstelbaar geruineer!

En dis waar een van die ander hoekstene van 'n suksesvolle kritles - die Inleiding - redding bring. Sy studente-maats het hom aangeraai om die insident van die ontsierde plakkaat as inleiding tot sy les te gebruik.

Gelukkig het die dosent die situasie verstaan en Rassie het, intendeel, krediet vir sy innoverende denke gekry.



Wanneer mag stilweg tussen WêRELDMOONDHEDE verskuif



Kernopsomming

Die oorlog om Iran, Israel en die breër Midde-Ooste is nie net 'n militêre botsing nie, maar 'n stelselkrisis waarin energie, skuld, geldeenhede, fabrieke, toevoerkettings en politieke uithouvermoë saam begin kraak. Vir Suid-Afrika beteken dit hoër brandstofkoste, inflasierisiko, druk op groei, fiskale benoudheid en selfs moontlike digitale beheermaatreëls, indien brandstofskokke sou verdiep.

Vir die VSA en sy bondgenote, ontbloot die konflik iets nog meer ongemaklik: nie skielike magteloosheid nie, maar 'n broosheid van selfs reuse stelsels wanneer oorlog uitrek en ekonomieë en industriële ritme die ware slagveld word. Die groter vraag is dus nie meer bloot wie 'n veldslag wen of gewen het nie, maar wie oor tyd funksioneel, finansiële en strategies heel kan bly.

Deur Dr Leunis van Rooyen, foto's en grafika deur Pixabay en Pexels

Die simboliek is byna té netjies, 'n land verkoop stabiliteit in 'n saal met lugversorging, terwyl die wêreld buitekant al hoe warmer raak. Vir Suid-Afrika, waar energie reeds 'n daaglikse kwesbaarheid is, sou enige wêreldwye energie-rantsoenering skerp en meer ontwrigtend voel as die COVID-19-inperkings. COVID het beweging beperk; 'n ware energiekrisis beperk 'n samelewing se vermoë om te beweeg, produseer, vervoer, verkoel, pomp en uiteindelik te oorleef. Dit raak brandstofpryse, voedselvervoer, diesel vir landbou, noodkrag, hawelogistiek en nywerheidsuitset. As die oorlog binne die afsienbare tyd permanent stop, verdwyn die skade nie skielik nie, omdat Suid-Afrika se brandstofpryse maandeliks aangepas word en internasionale olie, produkpryse, skeepskoste en die Rand, met verdragting deurwerk. Uit 'n breër oogpunt gesien sou 'n skietstaking slegs 'n tydperk wees om "die groter kanonne te herlaai" of om konstruktiewe oplossings vir die konflik deur mediasie te vind.

As die oorlog egter nog steeds na vier maande volskaals voortduur en die olieprys by \$200 per vat sou vassteek, klink dit vir energie-beleggers op effektebeurse soos feesmusiek, maar vir 'n breër ekonomie is dit nader aan 'n brandalarm. Olie- en verdedigingssektore kan kortliks besonder blom, terwyl lugrederye, vervoersektor, kleinhandel en verbruikers swaarkry. Uiteindelik dui só 'n prys minder op voorspoed, as op geopolitieke spanning, inflasie en sistemiese broosheid. 'n Skerp opwaartse skuif in pomppryse onder 'n ernstige stres-senario, val veral saam, as oorlogversekering, hoër skeepspremies en 'n swakker Rand bykom.

Die petropomp het ongelukkig min sin vir diplomatieke poësie; hy vertaal geopolitiek genadeloos in rand-en-sent. Wanneer 'n

Wanneer hierdie wêreld begin glo, dat oorlog weer gewen kan word, is dit dikwels presies die oomblik wanneer niemand meer werklik wen nie. Netso, wanneer mag stilweg skuif, hoor ons dit nie in verklarings nie, maar sien ons dit in energiepryse en geldeenhede. Netso is die groot versoeking om alles met een dramatiese rooi tou aanmekeer vas te knoop. Die groter plig is egter om stadiger te dink, met geduld, konstruktiewe redevoering, wedersydse ontsag vir diep deurdagte kennis en respek vir eweknie-beoordeelde geskiedenis en werklike wêreldgebeure. Anders herhaal dieselfde foute en misleiding geslag-ná-geslag, net met nuwer slagspreuke en netjieser bekleedsels verpak.

Sodra 'n vraag-en-aanbod hoofslagaar van ekonomiese vloei, deur kritieke roetes gesamentlik begin wankel, hetsy energie, data, voedsel, water, skaars produkte en menslike hulpbronne, verloor morele argumente markkrag (wie eerste skiet), teenoor fisiese realiteite; skepe beweeg of beweeg nie; energie vloei of vloei nie; versekeraars dek of dek nie. In daardie sin word 'n smal seegang 'n geïntegreerde sistemiese hefboom, met die tragedie van oorlog waarskynlik op die agtergrond geskuif.

Suid-Afrika se onlangse beleggingskonferensie in Sandton bots met 'n harde werklikheid: die oorlog in die Midde-Ooste, hoër oliepryse en 'n swakker SA Rand dreig om die brose herstel te ontpoor. Inflasie, onlangs nog op 3%, maar die SARB waarsku reeds dat dit binnekort verby 4% kan versnel. Met 'n slegter oorlogscenario, kan dit volgens die ontleding vinnig na 5% styg, met rentekoersverhogings, swakker groei naby 1%, en verdere druk op skuld, tekorte en enige hoop op 'n kredietopgradering. Fiskale ruimte bestaan feitlik nie; goedkoper brandstofheffings bly dus onhaalbaar. Die enigste realistiese verligting sou wees om Eskom se 9%-verhoging te stuit en staatsuitgawes, veral salarisse, te sny. 'n Kritiese lees van die begroting toon 'n ontnugterende gevolg: as jy nie brandstofheffings oor 'n lang tyd kan verlaag nie, bly daar min ruimte buiten moeiliker keuses oor staatsuitgawes, veral die loonsom, en die bykomende druk van Eskom se tariefverhogings. Dit is waarom die beleggingskonferensie in Sandton nie net 'n glansgeleentheid was nie, maar 'n botsing tussen beleggersretoriek en fiskale fisika. Intussen bly vaste beleggings, infrastruktuur en Suid-Afrika se "poort-na-Afrika"-status onder ernstige druk. In gewone taal, gaan iemand betaal, terwyl Tesourie se beursie al hoe meer soos 'n lawaaiende leë blik, klink.

Midde-Oosterse brandstofskok Suid-Afrika verder tref, begin die gevaar nie net by ontwigte invoer, duurder logistiek en druk op beperkte reserwes nie, maar ook by die politieke en tegnologiese bestuursmeganismes, wat daarop kan volg.

Die staat kan van kalmte na formele ingryping beweeg. Juis hier lê die risiko van 'n meer gedigitaliseerde noodbestel, dat brandstof, betalingskanale, ID-stelsels, voertuie, bankkanale en kleinhandelnetwerke al hoe nouer aan sagteware en gesentraliseerde beheer gekoppel kan word. In so 'n orde, kan die finansiële dienste industrie, sentrale banke, plaaslike owerhede, politieke partye, kerke, sosiale media platforms, megakorporasies en technofeudaliste saam 'n bestel help skep, waarin toegang, aankoopgedrag, finansiële deelname, beweging en klokstelsels toenemend deur netwerkdiskresie bepaal word.

"Die gevaar is dus nie altyd die oop ystervuis nie - soms is dit die sagte handskoen wat kwansuis netjies pas."

Die wêreld se slagare van energie, vloei nie deur konferensiekamers nie, maar deur smal waterweë, en op hierdie oomblik, klop die pols van die globale ekonomie in een kritieke gang: die Straat van Hormuz (so-ook die belangrike nabygeleë Bab el-Mandeb Straat). Om-en-by 'n vyfde van die wêreld se olie- en gasvloei beweeg deur dié nou seeweg.

Wanneer spanning daar opbou, reageer markte nie uit histerie nie, maar uit 'n berekende vrees vir 'n fisiese versperring in die wêreld se energiestelsel. Olie is nie net brandstof vir motors nie; dit is verweef met vervoer, landbou, plastiek, mediese toerusting, chemiese vervaardiging, kommunikasie en feitlik elke industriële proses wat 'n moderne samelewing laat funksioneer.

Nog stiller, maar nie minder ontwigkend nie, is kunsmis. As energie duurder raak, word ammoniak en ander stikstofkunsmis duurder; dan word opbrengste geknou en voedsel duurder. Wat soos 'n veraf oorlog lyk, word later 'n nabye huishoudelike rekening. Ammoniakproduksie in die Haber-Bosch-proses steun grootliks op fossielbrandstof, met natuurlike gas as proses-energie én "feedstock" (grondstowwe vir die chemiese industrie). Die kernpunt bly dus sterk: energie-ontwigting word vinnig voedselsekuriëitsontwigting.

Selfs die taal van nasionale veiligheid het verander. Dit gaan nie meer net oor gereëls, vliegdekskepe en missielskermers nie; dit gaan ook oor koper, elektronika, spesialis-metale, vervaardigingsvensters en toevoerkettings. In die 21^{ste} eeu marsjeer die fabriek saam met die leër of vaar dit saam met die vloot.

Sluit hierby die aanvullende waarskuwing uit energie-ontledings in. Sommige scenario's stel dit kras, wêreldwye olievoorraadversteurings van sowat 15 miljoen vate per dag, is reeds op die spel, en langer ontwigting by Hormuz, kan nóg groter volumes uit die mark haal. Sulke ontwigting is nêr van toepassing op Israel en VSA-bondgenote se vragsepe, in hierdie oorlog. Vloeibare natuurlike gas volg dieselfde patroon, waar 'n beduidende deel van globale gas deur Hormuz beweeg, met die Habshan Complex, waar 173 miljoen m³ produksie daagliks gelewer is voor die uitbreek van die oorlog, bo-en-behalwe Qatar, as 'n naburige mede-kernspeler.

Dis belangrik om objektief te bly. Sekere syfers, soos 30 tot 40% van Golf-raffineringskapasiteit wat verlore sou wees, of strategiese reserwes wat "net 20 dae" dek, lyk eerder na 'n uiterste geval modellering, gedeeltelike scenario's of onduidelike aannames, as na universeel vasstaande maatstawwe. Markte kan toevoer herlei, lande kan reserwes vrystel, en landbouers kan tot 'n mate aanpas met minder kunsmis, alternatiewe insette of ander gewasse.

In hierdie klimaat, word die vraag oor wie eerste geskiet het histories belangrik, maar ekonomies meer sentraal. Die huidige oorlogsfase dui op 'n vinnige eskalasie ná laat Februarie 2026, waarna wederkerige aanvalle uitgebrei het. Die oorlog wat deur die VSA en Israel onverpoos teen Iran reeds oor tientalle jare, aangevuur word, plaas tans nie net olie-roetes onder druk nie; dit plaas ook die digitale slagare wêreldwyd, in die spervuur.

Kan ons verder 'n lyn tussen die Eerste- en Tweede Wêreldoorlog trek, asook die huidige oorlog met Iran, dat olie telkens die onderliggende struktuur van mag, vrees, logistiek en strategiese beheer help bepaal het? Voor 1914 het die Bagdadspoorlyn, wat vanaf 1888 met Duitse finansiële steun onder die Ottomane ontwikkel is en in 1902 'n groot Duitse konsessie gekry het, Brittanje laat wonder of Duitsland uiteindelik 'n landbrug na Mesopotamië en die Persiese Golf wou hê. In die Tweede Wêreldoorlog het Hitler se stoot na die Kaukasus gewys dat 'n oorlogmasjien sonder petroleum soos 'n sportkar sonder petrol is: blink en lawaaiig, maar nêrens heen op pad nie. Vandag draai die Iran-krisis weer om Hormuz, die wêreld se belangrikste olie-middelpunt. 'n Ernstige navorsingsvraag is of groter Israeliese strategieë ook steun uit dele van Amerika se miljardêrsklas kry; nie as 'n klaar-bewese geheimplan nie, maar as geloofwaardige moontlikheid, gegewe die sigbare invloed van groot pro-Israeliese skenkers op Amerikaanse beleid en verkiesings in onlangse jare, al bly direkte oorsaak en beheer verskillende steeds dinge.

Onsersese kables dra meer as 99% dataverkeer, terwyl ongeveer 200 kabelbreuke jaarliks wêreldwyd aangemeld word. In die Rooi See-skeepsroete (Bab el-Mandab Straat) is kables dig saamgepak; slegs vier kabelbreuke in Maart 2024, het destyds sowat 25% van telekommunikasieverkeer tussen Asië, Europa en Afrika ontwig. Die Straat van Hormuz is eweneens soos vroeër genoem, nie bloot 'n olie-roete nie, maar ook 'n kritieke digitale slagaar. TeleGeography wys dat aktiewe stelsels daar doelbewus in Omani waters gegroepeer is, juis omdat roetes via Iran problematies was. Skade in die Golf sou dus nie net plaaslike data-verkeer raak nie, maar kapasiteit wegvat; verkeer oorlaai; herstel vertraag en banke; wolkdienste; logistiek; en markte laat stotter. Die gevaar lê ook nie slegs in doelbewuste beskadiging nie, die sleep van 'n anker op seebodem, beskadigde skip asook vertraagde herstel in vyandelike waters, kan genoeg wees om noemenswaardige skokgolwe deur die wêreld ekonomie te stuur.

Moderne oorlog speel dus nou ook daar, op die seebodem af. Dit is waarom die wêreld ekonomie met reg, in noemenswaardige angste leef. Wanneer mens na die werklike kables kyk, raak die groter prentjie nog duideliker. Terloops, in die Straat van Hormuz lê die AAE-1 kabel, met 'n minimum ontwerpvermoë van 40 Tbps, terwyl FALCON, die Gulf Bridge International Cable System en Tata TGN-Gulf ook as aktiewe stelsels deur dié seeroete beweeg, al was 'n voldoende bevestigde, onlangse openbare kapasiteitsyfer vir daardie drie kables nie in die beskikbare bronne eenduidig vasgestel nie. Deur die Rooi See-streek loop 2Africa met ±180 Tbps, Blue-Raman met ±218 Tbps, PEACE met ±192 Tbps op hoofsegmente, SEA-ME-WE 5 met ±38 Tbps ná opgradering, SEA-ME-WE 6 met ±130 Tbps, IMEWE met ±3.84 Tbps en EIG met ±28 Tbps.

Nie elke kabel se volle huidige "lit"-kapasiteit word openbaar gemaak nie, maar die bekende roetes, digtheid en ontwerpvermoë, toon reeds hoe enorm die sistemiese risiko is, wanneer Washington en Tel Aviv met streeksoorlog dobbel, terwyl die wêreld ekonomie se digitale senuweestelsel letterlik met risiko, op hierdie seebodem lê.

As 'n mens vra wat die werklike koste sou wees om die oorlog selfs net summier te stop, raak die prentjie hard. Vir vredesonderhandeling vanuit Washington, figureer 'n 15-punt-raamwerk in beriggewing, terwyl Teheran onbuigbaar by 'n kleiner stel kerneise van tien punte hou; hetsy staking van alle offensiewe aanvalle; die onvoorwaardelike alleenreg om skeepsverkeer deur Hormuz; met 'n tolheffing van \$2 miljoen (in Sjinese Yuan geldeenheid) per skip te rangeer - dienooreenkomstig die Iranese Grondwet nou ook ter wet gestaaf; aanvaarding van uraanverryking; kwytskelding van alle internasionale sanksies, asook VN Veiligheidsraad- en ander dergerlike resolusies; vergoeding van oorlogskade deur Israel en die

VSA op Iran (moontlik talle triljoen dollars); onvoorwaardelike sluiting van alle Amerikaanse militêre basisse in die Midde-Ooste; en summiere staking van Israeliese kwaadwillige optrede teen naburige lande, veral Libanon en Gaza. Hiermee gepaardgaande geen beperking op Iran se missielprogram; onvoorwaardelike erkenning van totale soewereiniteit, asook wêreldwye waarborge teen verdere aggressie deur Israel en die VSA.

Die oorlog is dus eerder maksimum-posisionering, nie 'n brug nie, maar 'n grenslyn. Wat hierdie ruimte verder vergiftig, is diepe wantroue teen onophoudelike aggressie.

Trump projekteer 'n beeld van naderende vrede en oorheersing; Teheran projekteer stamina en historiese uithouvermoë. Gerugte doen die rondte dat Iran nie hierdie konflik as tydelik beskou nie, maar as 'n toets van uithouvermoë. Stellings oor ultimatus of kernontwikkeling moet egter as strategies-gekleurde aannames beskou word, eerder as vasstaande beleidsfeite. Iran se weiering om ten tye te onderhandel, lyk in hierdie lig minder soos bravade en meer soos 'n berekende skuif in 'n oorlog van tyd, uithouvermoë en magsverskuiwing: deur korttermyn-diplomasie te verwerp, skuif Teheran die stryd na langtermyn-uitputting. Vir Washington lê die gevaar daarin dat druk sonder geloofwaardige diplomatie uitvindelik sy trefkrag verloor; wanneer gesprek verdwyn, groei die kans op misrekening van die opponent. Dan word geopolitiek nie meer bestuur nie, maar bloot verdra, totdat een fout die hele streek skokkend na 'n oertydperk terug laat kantel.

Trump se uitgesproke openbare dreigemente, "*a whole civilization will die tonight*", was nie bloot moreel roekeloos nie; dit het Amerika se diplomatieke geloofwaardigheid verder uitgehol en internasionale alarm aangeblaas. Met die Pakistan-bemiddelde onderhandelinge reeds as 'n mislukking beskou, staan die gevaar nog skerp uit: Washington lyk nie soos 'n beheerste vredemaker nie, maar soos 'n mag wat sonder 'n geloofwaardige uitweg dreig. **Só versterk roekelose taal nie afskrikking nie, maar wantroue, verhard standpunte en laat 'n brose skietstilstand nóg meer onseker lyk.**

In tradisionele oorlog plant jy 'n vlag; in stelsel-uitputting ontwig jy 'n stelsel. Jy verhoog koste, verleng reaksietye, bind hulpbronne en laat 'n opponent sy eie gewig dra. Die VSA en Israel reageer met oorweldigende mag, maar kan nie volledige neutralisering bereik nie. Die resultaat is nie 'n klassieke oorwinning nie, maar 'n uitgerekte stelselgeveg. Hierdie oorlog word nie net in grondgebied gemeet nie, maar in ekonomiese ritme, voorraadvlakke, reaksiespoed, lugverdedigingslogistiek en tegnologiese vindingrykheid.

In hierdie brandpunt, ontvou 'n konflik wat minder soos tradisionele oorlog lyk en meer soos stelsel-uitputting. Iran speel 'n ontwigtingspel, basisse word getref, troepe gewond en ondanks bombardement, bly missielvermoë funksioneel. Reuters berig dat Amerikaanse intelligensie met sekerheid slegs omtrent 'n derde van Iran se (geskatte) missielarsenaal as vernietig kon bevestig. 'n Verdere deel word kwansuis as beskadig of weggebêre beskou, terwyl die res potensieel aktief bly. Iran se totale inventaris van missiele en hommeltuie is tans onbevestig en word intens bevraagteken en wesenlik onderskat.

Hierdie oorlog ontbloom nie 'n skielike Amerikaanse magteloosheid nie, maar iets veel meer ongemaklik; hoe broos selfs 'n reuse weermag begin lyk wanneer oorlog nie meer as 'n kort skokgolf ontvou nie, maar as 'n lang, duur, meedoënlose toets van voorraad, fabrieke, toevouerkettings en geduld. Die VSA en sy bondgenote beskik steeds oor enorme vuurkrag, maar die las van 'n langer konflik met Iran, druk nou sigbaar op onderskeppervoorrade, presisiwapens en industriële kapasiteit. Washington se onlangse ooreenkomste met groot verdedigingsmaatskappye om produksie skerp te verhoog, wys self dat die vraagstuk van vervanging nie meer bloot akademies is nie. Reuters het in Februarie berig dat 'n nuwe vervaardigingskontrak spesifiseer dat Tomahawk-produksie van ongeveer 60 na 1000 missiele per jaar moet toeneem, en SM-6 van 125 na meer as 500 eenhede. Sulke spronge gebeur nie omdat alles rustig is nie; dit gebeur omdat die stelsel druk ervaar.

Die ware spanning lê in fyn-berekende uitputting van alle verwante bronne. In moderne oorlogvoering is die vraag nie net of 'n stelsel doeltreffend is nie, maar of dit vinnig genoeg aangevul kan word wanneer gevegte lank uitrek. Goedkoper en hoogsdoeltreffende aanvalsmiddele, veral eenvoudiger missiele en selfs swerm-hommeltuie, kan 'n verdediger dwing om veel-veel duurder onderskeppers te gebruik. Só verander die slagveld in 'n fabriekstoets: nie net wie die slimste wapens bou nie, maar wie die tempo van verlies en vervanging die langste kan dra.

'n Nuwe Iranse vlag van meer as 'n 100 tot 1000 missiele sou waarskynlik 'n duur aanval wees, maar openbare bronne gee nie 'n betroubare eenheidsprijs vir elke Iraanse missieltipe nie; daarom is 'n kosteberekening spekulatief. Dis wel duidelik dat die Amerikaanse rekening reeds miljarde beloop: 850+ Tomahawks teen \$1.3-3.5 miljoen elk (totaal \$1.1-3 miljard net vir dié missiele). Met THAAD-onderskeppers teen \$13-15.5 miljoen elk en Patriot teen ongeveer \$4 miljoen elk word die uitgawe drasties verhoog.

Amerikaanse MQ-9 Reapers aanvalshommeltuie kos ongeveer \$20-40 miljoen per platform, terwyl die LUCAS aanvalshommeltuie sowat \$35 000 elk kos. Vir Israel styg lugverdedigingskoste skerp: met Arrow-onderskeppers in miljoene dollars per skoot, terwyl die Tamir-onderskeppers omtrent \$50 000 elk kos. Hiervolgens kan 'n verdedigingsdag met swaar verliese, tientalle miljoene tot miljarde kos. Presiese totaalbedrae vir lewensverliese, vliegtuie, skepe, basisbedrywighede, bunkerbusters en Israel se eie aanvalspakkette, word nie betroubaar volledig openbaar gemaak nie.

Die prentjie word nóg skerp wanneer 'n mens buite die Midde-Ooste kyk. 'n Groot streeksoorlog bestaan nie in 'n vakuum nie. Reuters berig dat die Pentagon oorweeg om sekere wapens wat vir Oekraïne bedoel was, na die Midde-Ooste te herprioritiseer. Dit is hoe uitputting sy ware vorm aanneem, nie as 'n enkele ontploffing nie, maar as 'n reeks moeilike keuses tussen fronte, bondgenote en tydlyne. Elke missiel wat internasionaal verskuif word, is een wat elders nie beskikbaar is nie. Elke maand van intensiewe operasies, maak die wêreldkaart kleiner.

Iran se ondergrondse bunker- en missielargitektuur is die eindpunt van 'n strategiese evolusie, wat reeds oor dekades gestrek het. Ná die Iran-Irak-oorlog, en veral ná 1991 en 2003, het Teheran geleer dat blootstelling gelyk aan kwesbaarheid is, teenoor 'n teenstander met 'n oorheersende lugmag. Die antwoord was nie om die lugruim te probeer oorheers nie, maar om die aarde self deel van die oorlog te maak. Ondergrondse kompleksiteite, berg-ingeboorde fasiliteite en verspreide lanseerstelsels maak vinnige neutralisering tegnies kompleks. Die vraag word nie net "*kan die arsenale getref word..?*" nie, maar "*kan die missiele en hommeltuie stilgemaak word?*" Met ander woorde: die Persiese berge het 'n meer betroubare geheue as die "oortuigende" nuusberigte.

"Toekoms-oorloë gaan nie net uit die lug gewen word nie, eerder in die diepte ondergrond oorleef."

Hierdie dinamika vloei oor in die maritieme domein. Die streek funksioneer soos 'n knelpunt soortgelyk aan Suez en Bab el-Mandeb. Ontwigting lei tot herleiding van vragkepe om die Kaap, hoër koste en inflasie. Hezbollah bind Israel op 'n tweede oorlogsfront; terwyl die Houthis se risiko in die Rooi See dramaties verhoog. So-ook Turkye as 'n volgende moontlik oorlogsfront teen die aggressor om mee rekening te hou, met ernstige gepaardgaande implikasies tussen lande in die Europese Unie se wedersydse ooreenkomste vir beskerming in tyd van oorlog. Dit vorm 'n netwerk van drukpunte, aldus 'n kernkenmerk van moderne konflik.

Tog pas die bewering binne 'n gevestigde patroon. Die Houthis het reeds langafstand-vermoë getoon, en Iran gebruik oor jare heen 'n netwerk van diskrete bondgenote om indirekte druk uit te oefen. Indien akkuraat, dui dit op 'n verdere verbreding van die konflik na 'n veelvlakkige streekoorlog. Moderne oorlog funksioneer toenemend as 'n netwerk: verspreide aanvalle, multilaterale fronte en ekonomiese druk, op kritieke handelsroetes. Die waarskynlikheid is dus dat die oorgrote beriggewing nie bloot propaganda is nie, maar deel van 'n groter inligtingsoorlog waarin waarheid, tydsberekening en narratiewe strategies gebruik word.

Die implikasie oor tyd is ernstig. Indien hierdie netwerk van drukpunte (Iran, Hezbollah, die Houthis en ander), volhoudend funksioneer, kan dit Israel se stelsel progressief uitput. Dan word lugverdediging oorlaai, ekonomiese aktiwiteite versteur, reservemagte uitgeput, vervoerstelsels gedemp en burgerlike druk neem toe. In 'n uiterste langtermyn scenario kan voortdurende stelseluitputting tot funksionele destabilisering lei, dalk, nie noodwendig onmiddellike vernietiging nie, maar 'n geleidelike erosie van verdedigingsvermoë, ekonomiese stabiliteit en interne samehang. Die idee van "totale vernietiging" lê dus nie in een beslissende aanval nie, maar in die kumulatiewe effek van aanhoudende druk oor tyd; 'n proses eerder as 'n enkele gebeurtenis.

Die kern van die huidige krisis lê nie bloot in missiele, vlootbewegings of diplomatieke dreigemente nie, maar in beheer oor olie, geldeenhede en wêreldmag. Iran word in verskeie interpretasies as 'n staat voorgestel wat die Straat van Hormuz nie net militêr nie, maar ook ekonomies as hefboom probeer gebruik deur energievloei selektief te beïnvloed om oliehandel toenemend weg van die dollar te help skuif. Daarmee word die petrodollar-stelsel self geraak omdat die wêreldoliehandel lank een van die groot pilare van Amerikaanse monetêre invloed was.

Die breër argument wat hieruit voortspruit, is dat Washington se werklike belang minder by vrede of blote kernbeperking lê, en meer by beheer oor energiestrome wat as geopolitieke drukmiddel gebruik kan word.

Of hierdie interpretasie in elke opsig bewysbaar is, is 'n afsonderlike vraag. As strategiese leeswyse pas dit by die groter patroon van mededinging oor seeweë, sanksies, monetêre invloed en toegang tot grondstowwe.

Die petrodollar is inderdaad nie bloot 'n finansiële tegniek nie; dit is die stil ruggraat van Amerikaanse wêreldmag.

Sedert die 1970s het oliehandel in dollars 'n kringloop geskep waarin energie, skuld en geopolitieke invloed mekaar versterk: lande koop olie in dollars, uitvoerders herbelê dié dollars in Amerikaanse bates, en Washington behou buitengewone finansiële hefboombeheer.

Maar hierdie orde het begin kraak. Sjina, Rusland, Indië en ander moondhede toets reeds geruime tyd alternatiewe betalingsroetes, terwyl 'n meer gefragmenteerde energiewêreld die dollar se alleenheerskappy uitdaag.

Die grootste gevaar is nie 'n dramatiese val nie, maar stadige erosie: 'n lang afdraande, waarin die petrodollar sy greep verloor en die wêreldorde saam met dit wegskuif.

Hierdie stadige erosie word op 'n stiller vlak ook in finansiële markdata weerspieël: Sjina se Tesourie-blootstelling het oor tyd merkbaar afgeneem, terwyl Japan as grootste buitelandse houder van VSA-staatseffekte fyn dopgehou word. Terselfdertyd is dit belangrik om nugter tussen werklike broosheid en oordrewe rampprofesie vir ekonomiese vooruitsigte te onderskei. Die wyse leser sien dit nie as profesie nie, maar as 'n ernstige waarskuwing.

Die sogenaamde Amerikaanse \$10 triljoen-gat in Tesouriepapier, is ook nie bloot 'n markfrase nie; dit is 'n vinnig groeiende fiskale knelpunt. Groot volumes skuld, moet nou teen hoër rentekoerse herfinansier word, terwyl netto rentebetalings reeds \$1 triljoen per jaar oortref. In 'n tyd waarin die Iran-oorlog die olie-, verskeppings- en finansiële spanning verskerp, hou dié skuld las op om net 'n begrotingskwessie te wees; dit word 'n strategiese faktor. Hoe duurder Amerika homself finansier, hoe smaller word sy ruimte om 'n lang konflik ekonomies én geopolities, met sulke domino-effekte, vol te hou.

Trump se presidentskap trek nou in twee teenoorgestelde rigtings: opwaarts vir die militêrnywerheidskompleks, en afwaarts by nugter, vredeliewende bevolkings in die Weste. Reuters het op 2 April 2026 berig dat die Trump-administrasie 'n voorgestelde Amerikaanse verdedigingsbegroting van \$1.5 triljoen vir 2027 voorberei (die grootste sprong sedert die Tweede Wêreldoorlog), met enorme besteding aan missielskille, oorlogsskepe en wapentuig. Dit is ironies genoeg vir vervaardigers (industriële militêre komplekse), 'n vorm van "ekonomiese groei", selfs terwyl oorlog elders lewens, stede en bestaansmiddele vergruis.

Dis wel duidelik dat hierdie vervaardigers deur propaganda, ideologie en politieke ego's 'n klimaat kan skep waarin konflik langer voortduur as wat nugtere rede sou regverdig. Dus lyk dit minder soos 'n netjiese komplot en eerder soos 'n gevaarlike samesmelting van persepsiebestuur, belange, dogma en menslike swaakheid. Die term "industriële militêre kompleks" is deur Dwight D Eisenhower as 'n werklike netwerk van belange tussen regerings, weermagte en wapenvervaardigers beskryf, en die aanname is diensooreenkomstig gewild gemaak. Groot kontrakte en geopolitieke spanning kan ekonomiese aansporings skep om dominerende militêre betrokkenheid te handhaaf. Die werklikheid lê waarskynlik tussen hierdie uiterstes, naamlik 'n kombinasie van politieke herposisionering, strategiese heroriëntasie en 'n informasie-omgewing, waar elke skuif onmiddellik verdag gemaak word. In moderne oorlogvoering is persepsie, op sigself 'n slagveld.

Dit is juis waarom die sogenaamde "nuwe Monroe"-logika, wanneer dit op Iran toegepas word, minder soos 'n netjiese leerstelling en meer soos verbrande strate, versplinterde infrastruktuur en 'n streek op die rand van verdere ontwrigting begin lyk. Grootmoondheidsleerstellings klink dikwels strategies op papier; op die grond ruik hulle na afstootlike rook.

Die skadu van kernafskrikking hang oorkoepelend oor alles. Wanneer state begin glo dat konvensionele verdediging nie genoeg is nie, word kernvermoë die finale waarborg van oorlewing, trouens, onaantasbaarheid. Dit verhoog die risiko van eskalasie dramaties. En tog lê die ironie hier: beide kante verloor reeds. Iran verloor infrastruktuur en stabiliteit; die VSA en Israel verloor die aura van absolute oorheersing. Die oorlog ontbloot kwesbaarheid, selfs in gevorderde stelsels en magstoepassing.

Met bondgenote aan Iran se kant, het Rusland herhaaldelik met toetrede tot die oorlog gedreig. Diensooreenkomstig, kan Iran se arsenaal met kernmissiele (RS28 Sarmat) aangevul word; hetsy die mees gevreesde missiele ter wêreld - glo tans onaantasbaar deur Westerse ekwivalente tegnologie - asook vir die gevorderde S500 lugafweerstelsel wat enige vyandige voorwerp (teoreties "so groot soos 'n voëltjie"), op 'n 1000 km kan raaksien, asook binne reikafstand afskiet. Sjina, Noord-Korea en Pakistan se moontlike bydrae is ook noemenswaardig.

Hierdie dreigemente rakende kernwapens is diensooreenkomstig die moontlike risiko teenoor Israel se Dimona arsenaal. Oorvleuelende mag- en intelligensiepatrone is deur die verloop van geskiedenis sigbaar: eers die bewese Wexner-Epstein-verhouding, waar Wexner aan Epstein toegang tot selfverkoosde elite groepe in finansiële - en sosiale kringe en oligargieë gegee het. Daarna kyk ons na onverklaarde dele van Epstein se uitgebreide afpersingsnetwerk, soos sy ongehinderde toegang, troebel finansiële model en onvolledige openbaarmaking in wording. Voeg daarby die intelligensie-hipotese, wat teen bekende patrone van ontkenbaarheid, tegemoedkomende inligting en invloed getoets moet word. Vervolgens ook die Kennedy-

Dimona-konteks, waar argiefbronne wys dat Kennedy in 1963 deur Israel "tot die dood", oor kern-inspeksies gedreig is; en laastens die Iran-konteks, waar moderne Israelies-Amerikaanse intelligensie ter sprake is (reeds met ±6 miljoen bladsye sover, drupsgewys amptelik aan die algemene publiek sigbaar).

Westerlinge deel nie almal dieselfde opinie nie. 'n Reuters/Ipsos-peiling het op 31 Maart 2026 reeds bevind dat 66% van Amerikaners 'n vinnige einde aan die oorlog teen Iran wil hê, selfs al word Washington se doelwitte nie bereik nie; trouens, 60% keur die aanvalle af. Reuters het ook berig dat Europa toenemend sê: "Nie ons oorlog nie." Propaganda, ego en politieke narsisme verkoop oorlog as sekerheid; terwyl gewone mense dit as verlies ervaar.

'n Onrusbarende gevolgtrekking uit die 2025-studies in **The Lancet Global Health**, sny deur die geraas van geopolitiek: ekonomiese sanksies is nie net finansiële instrumente nie, maar stille epidemiologiese kragte. Oor dekades heen, word die VSA met miljoene sterftes per jaar verbind, met kinders en kwesbares, wat die swaarste gevolge hiervoor gedra het. Meer as 30 miljoen lewens wêreldwyd getuig reeds hiervan. Hier vervaag die grens tussen strategie en tragedie, hetsy, diplomاسie word 'n abstraksie, terwyl werklike lyding deur die VSA se offensiewe optrede, opstapel. Wat oorbly is 'n ontstellende waarheid: tragies dat leierskap in die VSA keer-op-keer bereid was om massa-sterftes as aanvaarbare nuwe-skade te rasionaliseer en ekonomies te regverdig. Hierdie dinamika hervorm epistemologie self: kennis word minder as neutrale feit beskou en meer as 'n magsgekleurde konkoksie, waar empiriese menslike lyding, die finale toetssteen, van sogenaamde politieke "waarheid" word.

'n Nugtere waarheid bly dat manipulasie, beheer en onortodokse invloed histories én wel modern is, aldus die Operation Mockingbird, MKUltra en die Church Committee toon hoe intelligensie, media en mag narratiewe, persepsies en gedrag probeer stuur het. Vandag leef dieselfde logika in algoritmes, app-ontwerp en advertensies wat belangstelling fragmenteer, konstruktiewe redevoering demp, verwarring aanwakker en taktiese wantroue verdiep. Geskiedenis bewys nie één komplot nie, maar wel steeds aanpasbare manipulasie.

Volgens 'n onbevestigde media-beriglys, het die volgende "verliese in ampte" aan die Amerikaanse militêre front voorgekom, deur die direkte toedoen van die Trump-presidentskap. As die lys korrek sou wees, dui dit op 'n buitengewone konsentrasie van verliese in amp, oor bykans die hele boonste vlak van die Amerikaanse militêre bestel. Ter bekragtiging hiervan, strek die name genoem oor 'n merkwaardig wye deel van die veiligheidsargitektuur: Admiraal Linda Fagan (Kommandant van die Amerikaanse Kuswag); Admiraal Lisa Franchetti (Hoof van Vlootoperasies); en Genl Charles Q Brown Jr (Voorsitter van die Gesamentlike Stafhoofde). Hierdie poste alleen dui op 'n moontlike verskuiwing van strategiese bevel in die hoogste vlakke. Die lys strek tot in intelligensie en kuberoorlogvoering: Luit-genl Jeffrey Kruse (Direkteur van die Defense Intelligence Agency) en Genl Timothy D Haugh (Direkteur van die National Security Agency en hoof van US Cyber Command). Daarmee raak die beweerde "verliese in amp" nie slegs tradisionele bevelslyne nie, maar ook die digitale en inligtingskern van moderne oorlogvoering. Verder sluit die berig Genl Alvin Holsey (bevelvoerder van US Southern Command), Luit-Genl D A Sims (Direkteur van die Gesamentlike Staf), vise-admiraal Shoshanna Chatfield (Amerikaanse verteenwoordiger by NAVO se Militêre Komitee); Genl James C Slife (Adjunk-hoof van staf van die Amerikaanse Lugmag); en Luit-Genl Jennifer Short (Senior Militêre Assistent aan die Sekretaris van Verdediging) in.

Hieruit ontstaan die indruk van 'n breër herskikking, wat nie net operasionele bevel raak nie, maar ook die skakels tussen politieke leiding, bondgenootskapstrukture en militêre koördinerende. Die lys sluit ook Vise-admiraal Nancy Lacore (hoof van die Vlootreserwe); Agteradmiraal Milton "Jamie" Sands III (hoof van Naval Special Warfare Command); twee regter-advokate-generaal en Luit-Genl Charles Plummer (Lugmag), Luit-Genl Joseph Berger III (Leër), Admiraal Yvette Davids (Superintendent van die Amerikaanse Vlootakademie), in. Dit gee aan berigte selfs 'n dieper betekenis, omdat dit ook regsorde, opleiding en institusionele kultuur raak.

En hier brei die prentjie verder uit. Die skynbare eenheid van die G7 herinner aan die era van Bretton Woods: 'n Oomblik toe 'n enkele orde die wêreld se finansiële reëls bepaal het. Vandag begin daardie orde egter onder die gewig van energie en geldmag verbrekkel. Europa, wat lank op goedkoop Russiese gas gesteun het en nou astronomies duurder alternatiewe moet aanvaar, verkeer in 'n strategiese kwesbare posisie waarin energieveiligheid en ekonomiese oorlewing toenemend katastrofies bots. Intussen beskerm die Verenigde State van Amerika steeds 'n ekonomiese stelsel waarin olie hoofsaaklik in dollars verhandel moes word - 'n meganisme wat die wêreldwye vraag na die dollar deurentyd help anker.

So sien ons nou dat hierdie fondament geleidelik skuif. Sjina en Rusland toets alternatiewe energiemarkte en geldeenhede, terwyl die groeiende BRICS organisasie 'n parallelle ekonomiese ruimte vorm. Die gevolg is nie 'n skielike einde van die bestaande orde nie, maar 'n wêreld wat minder unipolêr en meer gefragmenteerd raak. Die G7 bly na buite verenig,

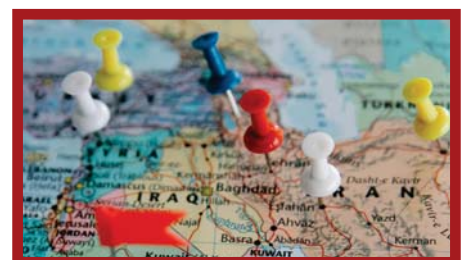
maar intern is dit toenemend 'n delikate kompromie tussen ongelyke koste: Amerikaanse strategie teenoor desperate Europese oorlewing. Soos met Suez lê die werklike krisis dus nie net in militêre aksie nie, maar in beheer oor roetes, nou nie net kanale nie, maar energie-, data-, en kapitaalvloeie self.

Wanneer sekuriteit om olie, gas, kunsms, selfs helium en datavloei ontwig word, bly die gevolge immers nie by brandstofpryse nie. Dit sny deur voedselproduksie, nywerheid, tegnologie, mediese stelsels en uiteindelik die koopkrag van samelewings wêreldwyd. Daarom word die saak al minder as 'n gewone streekskonflik en al meer as 'n beslissende botsing oor energie, finansiële oorheersing en die vorm van die wêreldorde wat uit die krisis kan verrys, gelees.

Die oorlog is dus nie net 'n botsing van weermagte nie, maar ook 'n botsing van stelsels: van voorsieningskettings, geldeenhede, vervoerroetes, tegnologiese afhanklikhede en geopolitieke hefboommeganismes. Helium alleen, soos jongste beriggewing wys, raak reeds minerale halfgeleiers vir elektronika, MRI-skandeerders, vuurpyltoepassings en AI-infrastruktuur. Ironies gesproke, is spanpanje en partytjie-ballonne skielik die minste van die wêreld se probleme.

Vrede, indien dit uiteindelik bewerkstellig sou word, sal nie uit eenvoud kom nie, maar uit bestuur van kompleksiteit. Dit vereis beskerming van handelsroetes, energieveiligheid en stille diplomاسie. Vir Suid-Afrika is die impak tweeledig: hoër koste by die pomp asook moontlike wins uit herleiding van skeepsverkeer. Tog kompeteer Maputo, Walvisbaai en ander hawens in die SAOG se kuslyn reeds aktief vir daardie voordeel. Wanneer roetes verskuif, beweeg wins nie outomaties na die land met die mooiste kaart nie, maar na die een met die minste hawe-chaos.

Die slotsom bly dus ongemaklik eerlik. Oorwinningspersepsie verander van aard. Dit word nie meer gemeet in grondgebied nie, maar in funksionaliteit. Die oorlog van die toekoms word nie net geveg nie - dit word bestuur, oorleef en stadig uitgeput. En wanneer die wêreld begin glo dat oorlog weer eenvoudig gewen kan word, is dit dikwels reeds besig om in iets donkerder te verander: 'n konflik waarin almal aanhou veg, maar niemand ongeskonde anderkant uitkom nie.



Bronnelys

2Africa. 2026. About 2Africa.

ABHS. 2026. "97% of internet via undersea cables."

Acton, J M. 2020. "Escalation through entanglement: How the vulnerability of command-and-control systems raises the risks of an inadvertent nuclear war." **International Security**, 43(1): 56-99.

AFP Fact Check. 2026. "Posts falsely link email in Epstein files to Covid conspiracy."

AfriForum. 2022. "South Africa's fuel reserve concerns and risk profile."

Al Jazeera. 2024. "US military presence in Bahrain and regional tensions explained."

Al Jazeera. 2024. "Why the Strait of Hormuz matters to the global economy."

Al Jazeera. 2025. "Everything you need to know about Iran-US nuclear negotiations."

Al Jazeera. 2026. "Why the Iran conflict dominates global headlines." March 2026.

Alden, C & Schoeman, M. 2015. "South Africa in the company of giants: The search for leadership in a transforming global order." **International Affairs**.

Ali, M M & Shah, I H. 2000. "Sanctions and childhood mortality in Iraq." **The Lancet**, 355(9218).

American Political Science Review. 2026. "Brief analyses on political cognition and leadership behaviour."

American Psychological Association Services. 2023. "Social media and adolescents."

American Psychological Association. 2023. "Health advisory on social media use in adolescence."

Amnesty International. 2022. "Israel's Apartheid against Palestinians: Cruel system of domination and crime against humanity." London: Amnesty International.

Amnesty International. 2024. "War crimes and civilian infrastructure: Legal standards and case studies." London: Amnesty International.

Amwaj Media. 2026. "Inside story: The six 'guiding principles' for an Iran-US deal."

AP News. 2017. "On Jerusalem, Trump's view molded by powerful allies."

AP News. 2026. "Iranian strikes injure US troops and damage bases."

Arms Control Association. 2024. "Preserving space for a nuclear deal with Iran in 2025."

Arms Control Association. 2025. "The status of Iran's nuclear program."

Arms Control Center. 2026. "Iran's stockpile of highly enriched uranium."

ASML. Nd. "Light & lasers - Lithography principles."

ASML. 2024. "5 things you should know about high NA EUV lithography."

ASML. 2026. "EUV lithography systems - Products."

Associated Press. 2026. "Billionaire Les Wexner says he was 'duped' by adviser Jeffrey Epstein." 18 February.

Associated Press. 2026. "Inside the FBI's investigation of Jeffrey Epstein." 8 February.

Associated Press. 2026. "Iran launches missiles at Israel and US bases as Israeli military begins new strikes in Lebanon." 4 March.

Associated Press. 2026. "Oil built the Persian Gulf. Desalinated water keeps it alive. War could threaten both." 9 March.

Associated Press. 2026. "Iran remains a stubborn foe after absorbing massive US-Israeli attacks."

Associated Press. 2026. "Pope says Trump's threat to destroy Iranian civilization is 'truly unacceptable'."

Associated Press. 2026. "The latest: Iran dismisses US ceasefire plan and issues its own counterproposal."

Associated Press. 2026. "The latest: Iran says it has accepted a 2-week ceasefire in the war."

Associated Press. 2026. "US and Iran end ceasefire talks and Vance heads home without an agreement."

Associated Press. 2026. "Iran's proposal to collect tolls in the Strait of Hormuz violates trade norms." 9 April.

Atlantic Council. 2024. "Is the end of the petrodollar near?"

Avner Cohen. 2010. **The worst-kept secret: Israel's bargain with the bomb**. New York: Columbia University Press.

Baker, L & Burton, J. 2018. "State-owned enterprises and energy transitions in South Africa." **Energy Research & Social Science**, 41.

Balfour, A J. 1917. "The Balfour declaration." British Government.

Banco Central do Brasil. 2025. "BCB releases report on Drex Pilot's Phase 1.

Banco Central do Brasil. Nd. "Drex: Digital Brazilian Real/FAQ."

Bank of England. 2024. "Response to the digital pound technology." Working Paper.

Bank of England. 2026. "Progress update: Digital pound design phase."

Baum, M A. 2003. "Soft news and political knowledge." **American Political Science Review**, 97(2).

BBC /UK Parliament. 2025. "Developments in Iran's nuclear programme and military tensions."

BBC News. 2024. "Jeffrey Epstein: What we know about the files." 5 January.

BBC News. 2024. "Strait of Hormuz: Why it is so important."

Benkler, Y; Faris, R & Roberts, H. 2018. **Network propaganda: Manipulation, disinformation and radicalization in American politics**. Oxford University Press.

Better World Campaign. 2026. "Red Sea as digital chokepoint."

BibleGateway. Nda. 1 John 2:18-27 (NIV).

BibleGateway. Ndb. 2 Thessalonians 2:1-12 (NIV).

BibleGateway. Ndc. Revelation 13:5-8 (NIV).

Biddle, S. 2004. **Military power**. Princeton University Press.

Boyer, P. 1992. **When time shall be no more: Prophecy belief in modern American culture**. Harvard University Press.

BP. 2023. **Statistical review of world energy 2023**. London: BP.

Brands, H. 2020. **American grand strategy in the age of Trump**. Brookings Institution Press.

Britannica. Nd. "Ali Khamenei." **Encyclopaedia Britannica**.

Britannica. 2026. "Baghdad railway." **Encyclopaedia Britannica**.

Britannica. 2026. "World War II: The Germans' summer offensive in southern Russia, 1942." **Encyclopaedia Britannica**.

Brookings Institution. 2018. **Enter finance: The 1970s**. Washington, DC: Brookings Institution.

Brookings Institution. 2023. **The future of the two-state solution**. Washington, DC: Brookings.

Brown, J. 2021. **Perversion of Justice: The Jeffrey Epstein Story**. New York: Harper.

Bureau of Labor Statistics. 2026. "Employment situation summary." US Department of Labor.

BusinessDay. 2026. "Iran tells world to prepare for oil at \$200 a barrel." 11 March.

Calcallist Tech. 2026. "Israel needs significantly more Arrow 3 interceptors." 23 March.

Carlson, J. 2018. "Nuclear safeguards in times of conflict." **Journal of Conflict & Security Law**, 23(2).

CBS News | IAEA (Grossi). 2026. "IAEA chief statement on Iran uranium."

Center for Strategic and International Studies. 2019. "Iran's threat to Saudi critical infrastructure: Implications of US-Iranian escalation."

Center for Strategic and International Studies (CSIS). 2025. "Technological evolution on the Battlefield." 16 September.

Center for Strategic and International Studies (CSIS). 2025. "The depleting missile defense interceptor inventory." 5 December.

Center for Strategic and International Studies (CSIS). 2026. "US Defense industrial base and great power competition."

Center for Strategic and International Studies (CSIS). 2026. "Unpacking Iran's drone campaign in the Gulf: Early lessons for future drone warfare." 10 March.

Chung, J. 2024. "Global research trends in publishing and information credibility." **Journal of Scholarly Publishing**.

CIA. Nd. "Project MK-ULTRA."

Cohen, A. 1998. **Israel and the bomb**. New York: Columbia University Press.

Cohen, B J. 2005. **The future of money**. Princeton University Press.

Congressional Budget Office. 2025. "Long-term implications of the 2025 future years defense program." Washington, DC.

Congressional Research Service. 2023. **US Military presence in the Middle East: Issues for Congress**. Washington, DC.

Cordesman, A H. 2020. **The changing military balance in the Gulf**. Washington, DC: Center for Strategic and International Studies.

Cordesman, A H. 2021. **The changing military balance in the Middle East**. Washington, DC: Center for Strategic and International Studies.

Correlates of War Project. 2021. "Inter-State war data (v4.0)."

Costs of War Project. 2023. "Human costs of war: Direct and indirect deaths."

Council on Foreign Relations. 2023. **Foreign influence and democratic governance**.

Council on Foreign Relations. 2024. **The US and Iran: A volatile relationship**.

Council on Foreign Relations. 2025. **Backgrounder: Iran's nuclear program**.

Council on Foreign Relations. 2025. **What is the two-state solution?** New York: CFR.

Council on Foreign Relations. 2026. **Global conflict tracker: Hezbollah and Lebanon**.

Critical Threats Project & Institute for the Study of War (CTP-ISW). 2026. **Iran update evening special report**. 8 April.

CSIS. 2023. **Missile defense and interceptor capacity reports**.

CSIS. 2024. **Missile defense in Israel: Iron dome, David's sling and arrow**.

CSIS. 2026. "Europe needs an ASAP program for air defense." 23 March.

C-SPAN. 2018. "William Colby Church Committee hearing."

Cutler, D in Walsh, S. 2026. "Evacuation of US troops from Mideast base sends community groups scrambling to help." **NPR**. 3 April.

Daily Maverick. 2026. "What does the ceasefire mean for South Africa?" 8 April.

Defense Intelligence Agency. 2018. "Iran military power: Ensuring regime survival and securing regional dominance." Washington, DC: DIA.

Department of Defense (DoD). 2023. **Noncombatant evacuation operations (NEO) Guidelines**. Washington, DC: US DoD.

Department of Mineral Resources and Energy (DMRE). 2022. **Integrated Energy Plan update**. Pretoria: Government of South Africa.

Department of Mineral Resources and Energy (DMRE). 2022. **Petroleum supply and energy balance reports**.

Destatis. 2026. "Gross domestic product up 0.2% in 2025." Federal Statistical Office of Germany.

Developing Telecoms. 2026. "DU signs deal to connect UAE to PEACE cable."

Drezner, D W., 2019. **The toddler in chief: What Donald Trump teaches us about the modern presidency**. University of Chicago Press.

Economic Times. 2026. "Strait of Hormuz and subsea cable risks."

EIA. 2026. "World oil transit chokepoints." US Energy Information Administration.

Eichengreen, B. 2011. **Exorbitant privilege: The rise and fall of the dollar**. Oxford University Press.

Eichengreen, B. 2019. **Globalizing capital**. Princeton University Press.

Eisenhower, D D. 1961. "Farewell address (conceptual foundation of military-industrial complex)."

Eisenhower, D D. 1961. "Farewell address to the nation."

Encyclopaedia Britannica. 2024. "Strait of Hormuz and global oil flow."

Energy Industry Review. 2022. "Submarine cables: risks and threats."

Entman, R M. 2004. **Projections of power: Framing news, public opinion, and US foreign policy**. Chicago: University of Chicago Press.

EU Institute for Security Studies. 2025. "Submarine cables and global data flows."

EU Sanctions Tracker. 2025. "Jacques Baud." European Union.

European Central Bank. 2024. "The 2021-2022 inflation surges and monetary policy in the euro area."

European Central Bank. 2024. "What caused the euro area post-pandemic inflation?" **ECB Occasional Paper**.

European Commission. 2021. **Digital Identity Framework (eIDAS Regulation)**. Brussels: European Union.

European Commission. 2026. "REPowerEU - phase out of Russian energy imports." European Commission.

European Council on Foreign Relations. 2026. "European public opinion on US foreign policy."

European External Action Service. 2023. "Disinformation and Foreign State influence." Brussels.

Fattouh, B & Economou, A. 2018. **Oil supply disruptions and global markets**. Oxford Institute for Energy Studies.

Federal Reserve Bank of St Louis. 2026. **The lost decades of housing affordability**. St Louis: Federal Reserve Bank.

Federal Reserve Board. 2024. "The evolution of the Federal Reserve's Agency MBS Holdings." Washington, DC: Board of Governors of the Federal Reserve System.

Federal Reserve Board. 2025. Cook, L. "Speech on financial stability." Washington, DC: Board of Governors of the Federal Reserve System.

Federal Reserve Board. 2025. **Financial Stability Report - April 2025**. Washington, DC: Board of Governors of the Federal Reserve System.

Federal Reserve. 2025. **Labor market conditions and monetary policy reports**.

Fenster, M. 2017. **The transparency fix: Secrets, leaks and uncontrollable government information**. Stanford University Press.

Fertilizer Institute. 2022. "Natural gas and fertilizer production economics."

Food and Agriculture Organization (FAO). 2022. "The importance of fertilizers in global food security."

Forbes Africa. 2026. "Implications for Africa as oil prices soar amid Middle East conflict." 27 March.

Foreign Affairs. 2023. "Assessing Trump's foreign policy legacy."

Foreign Affairs. 2026. "The new politics of civil-military relations in the United States."

Foundation for Defense of Democracies (FDD). 2026. "Hezbollah likely employing FPV drones against IDF, FDD." 2 April.

Gallup. 2026. "Presidential approval trends, Q1 2026."

Garfield, R; Gakidou, E & Murray, C J L. 2025. "The impact of economic sanctions on health and mortality: a global analysis." **The Lancet Global Health**, 13(2).

Gause, F G. 2019. **The international relations of the Persian Gulf**. Cambridge: Cambridge University Press.

Gelb, A & Clark, J. 2013. **Identification for development: The biometrics revolution**. Washington, DC: World Bank.

Gelpi, C. 1997. "Democratic diversions: Governmental structure and the externalization of domestic conflict." **Journal of Conflict Resolution**, 41(2).

Gibson, R M et al. 2025. "Sanctions and humanitarian outcomes: four decades of evidence." **The Lancet Global Health**.

Goldgeier, J. 2020. **NATO and the future of transatlantic relations**. Washington, DC: Brookings Institution.

Goldman Sachs. 2022. **Commodities outlook: The structural bull market in oil**. New York: Goldman Sachs Research.

Goldman Sachs. 2023. "The potentially large effects of Artificial Intelligence on economic growth."

Government of the United Kingdom. 2024. "Bank of England and HM Treasury respond to digital pound consultation."

Haugen, F. 2021. "Written testimony before the US Senate Committee on Commerce, Science and Transportation."

Hersh, S M. 1991. **The Samson option: Israel's nuclear arsenal and American foreign policy**. New York: Random House.

Hinton, G. 2023. "The risks and rewards of artificial intelligence." **Nature**, 620(7972).

Hofstadter, R. 1964. **The paranoid style in American politics**. Harper & Row.

Hokayem, E & Roberts, D. 2022. "Iran and its network of non-state actors." **Survival**, 64(3).

Hudson, M. 2003. **Super imperialism: The economic strategy of American Empire**. 2nd ed. London: Pluto Press.

Hufbauer, G C; Schott, J J & Elliott, K A. 2009. **Economic sanctions reconsidered**. 3rd ed. Washington, DC: Peterson Institute for International Economics.

Human Rights Watch. 2021. **A threshold crossed: Israeli authorities and the crimes of apartheid and persecution**. New York: HRW.

Human Rights Watch. 2023. **Laws of war: Targeting infrastructure and civilian objects**. New York: HRW.

Hvidt, M. 2013. "Economic diversification in GCC countries." **Journal of Arabian Studies**, 3(1).

IAEA. 2023. **Safeguards and verification overview**. Vienna: International Atomic Energy Agency.

IDF. 2026. "Iran-Israel War 2026 - Live updates." Israel Defense Forces. March.

IEA. 2020. "Emergency oil stocks and resilience frameworks."

IFRI. 2026. "Mapping the MilTech War: Eight lessons from Ukraine's war." Institut français des relations internationales. February.

Ikenberry, G J. 2018. **The end of liberal international order?** International Affairs.

IMF. 2023. "Currency Composition of official Foreign Exchange Reserves (COFER)." Washington, DC: International Monetary Fund.

IMF. 2024. Dao, M; Mishra, P & Leigh, D. **Inflation's rise and fall**. Finance & Development.

IMF. 2025. "Currency Composition of Official Foreign Exchange Reserves (COFER)." Washington, DC: International Monetary Fund.

IMF. 2025. **Global financial stability report. October 2025**. Washington, DC: International Monetary Fund.

Imperial War Museums. 2024. **Timeline of 20th and 21st century wars**.

Institute for Advanced Strategic and Political Studies. 1996. **A clean break: A new strategy for securing the realm**. Jerusalem/Washington: IASPS.

International Atomic Energy Agency (IAEA). 2023. **Nuclear safety, security and safeguards in armed conflict**. Vienna: IAEA.

International Atomic Energy Agency (IAEA). 2025. "Update on developments in Iran."

International Atomic Energy Agency (IAEA). 2025. "Verification and monitoring in the Islamic Republic of Iran in light of United Nations Security Council Resolution 2231 (2015), GOV/2025/24."

International Atomic Energy Agency (IAEA). Nd. "Monitoring and verification in Iran."

International Atomic Energy Agency. 2015. "UN Security Council Resolution 2231 (2015)."

International Atomic Energy Agency. 2018. "Verification and monitoring in the Islamic Republic of Iran in light of United Nations Security Council resolution 2231 (2015), GOV/2018/24."

International Committee of the Red Cross (ICRC). Nd. **International Humanitarian Law Handbook**.

International Committee of the Red Cross (ICRC). Nd. Rule 7. "The principle of distinction between civilian objects and military objectives."

International Committee of the Red Cross. 2016. **Commentary on the First Geneva Convention**. Cambridge: Cambridge University Press.

International Committee of the Red Cross. 2020. "Customary International humanitarian law database." Geneva: ICRC.

International Criminal Court. 1998. **Rome Statute of the International Criminal Court**. The Hague: ICC.

International Crisis Group. 2024. **Iran-US tensions and nuclear diplomacy**.

International Crisis Group. 2024. **Israel/Palestine: The Two-State Solution at an Impasse**. Brussels: ICG.

International Crisis Group. 2024. **The Houthi threat and Red Sea security**.

International Energy Agency (IEA). 2022. **The role of gas in fertilizer production**.

International Energy Agency (IEA). 2023. **Oil market report**. Paris: IEA.

International Energy Agency (IEA). 2023. **Oil security and emergency response systems**.

International Energy Agency (IEA). 2026. **Global energy security impacts on Hormuz disruption**.

International Energy Agency. 2024. **World energy outlook 2024**. Paris: IEA.

International Institute for Strategic Studies (IISS). 2017. **The strategic foundations of Iran's military doctrine**. London: IISS.

International Institute for Strategic Studies. 2025. **Armed conflict survey 2025**. London: IISS.

International Monetary Fund (IMF). 2023. **United Arab Emirates: Staff Report**. Washington, DC.

International Monetary Fund (IMF). 2024. **Red Sea attacks disrupt global trade**. Washington, DC: IMF.

International Monetary Fund. 2023. **World economic outlook: Navigating global divergences**. Washington, DC: IMF.

International Monetary Fund. 2024. **Artificial Intelligence and the future of work**. Washington, DC: IMF.

International Rescue Committee. 2026. **Lebanon crisis overview**.

Irmer, A et al. 2023/2024. "Associations between youth's daily social media use and well-being." **PMC**.

J G G v Trump. 2025-2026. "Proceedings - Contempt findings and judicial warnings regarding executive non-compliance."

Jiang, X. 2026. "Commentary on alleged nuclear transfers." **YouTube** (unconfirmed).

JP Morgan Chase. 2022. **Global commodities strategy: Oil price scenarios to \$150-\$200**. New York: JP Morgan.

Kaelin, D. 2025. "Water and survival in war: Upholding IHL's protective purpose and documenting the hidden toll." **International Review of the Red Cross**.

Kaldor, M. 2013. **New and old wars**. Stanford University Press.

Katzman, K. 2022. **Bahrain: Reform, security and US Policy**. Washington, DC: Congressional Research Service.

Katzman, K. 2023. "Iran's foreign and defense policies." Congressional Research Service.

Khalidi, R. 2020. **The hundred years war on Palestine: A history of settler colonialism and resistance**. New York: Metropolitan Books.

Knights, M. 2023. **Iran's proxy strategy in the Middle East**. Washington Institute.

Krepinevich, A. 2019. "Air defense and anti-access/area denial strategies."

Kristensen, H M & Korda, M. 2021. **Global nuclear arsenals and risks**. SIPRI Yearbook.

Krugman, P. 1984. "The international role of the dollar." **NBER Working Paper**.

Kuner, C et al. 2020. **The EU General Data Protection Regulation (GDPR): A commentary**. Oxford: Oxford University Press.

Le Monde. 2026. "War of stockpiles and missile attrition."

Levy, J S. 1989. "The diversionary theory of war." **Handbook of War Studies**. Boston: Unwin Hyman.

Macgregor, D. 2026. "Commentary on Iran's military preparations." **YouTube** (unconfirmed).

McCombs School of Business. Nd. **Agenda-setting theory**. University of Texas.

McCoy, J H. 1977. "X-Ray lithography for integrated circuits - A review." **Proceedings of SPIE**.

McKinsey & Company. 2023. **Generative AI and the future of work in America**.

McKinsey & Company. 2024. **The future of work in America: Sectoral shifts and automation**.

Mearsheimer, J J & Walt, S M. 2007. **The Israel lobby and US foreign policy**. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Mearsheimer, J J. 2014. **The tragedy of great power politics**. Norton.

Mearsheimer, J J. 2019. "Bound to fail: The rise and fall of the liberal international order." **International Security**, 43(4).

Melman, S. 1985. **The permanent war economy**. New York: Simon & Schuster.

Missile Defense Advocacy. 2026 "Missile interceptors by cost."

MIT/NANDA. 2025. **The GenAI divide: State of AI in business 2025**. Cambridge, MA: MIT/NANDA.

Mkhize, N & Sebitosi, A. 2016. "The future of oil refining in South Africa." **Energy Policy**, 98.

Moneycontrol. 2026. "Iran war and global internet risk."

Moneyweb (Bloomberg). 2026. "Oil slumps, stocks jump on US-Iran ceasefire plan." 8 April.

Muro, M; Maxim, R & Whiton, J. 2019. **Automation and Artificial Intelligence: How machines are affecting people and places**. Washington, DC: Brookings Institution.

National Association of Realtors. 2026. **Housing affordability index and existing-home sales**. Chicago: NAR.

National Bureau of Statistics of China. 2026. **Statistical communiqué of the People's Republic of China on the**

2025 National Economic and Social Development. Beijing: NBS China.

National Today. 2026. "Navy-Marine Corps relief provides \$1m+ to families evacuated from Bahrain." 2 April.

National Treasury (South Africa). 2023. **Budget Review 2023.** Pretoria: National Treasury.

Navy-Marine Corps Relief Society. 2026. "Board member Rear Admiral Dawn Cutler, USN (Ret)."

Nephew, R. 2018. **The art of sanctions: A view from the field.** Columbia University Press.

New York Fed. 2006. Recycling petrodollars. **Current issues in economics and finance**, 12(9).

New York Post. 2024. "Israel spy network infiltrates Hezbollah."

New York State Unified Court System. 2024. "Trump verdict sheet." 30 May.

New York State Unified Court System. 2025. **People v Donald J Trump (criminal).**

News24. 2026. "Iran SA embassy mocks Trump over Strait of Hormuz negotiations and control."

North-West University. 2026. "US-Israel attack on Iran expected to impact oil prices." 2 March.

Nott, D. 2021. "Fuel supply security and strategic stocks in South Africa." **Journal of Energy in Southern Africa**, 32(3).

NPR. 2024. "US sailors and families evacuated amid rising tensions with Iran."

NPR. 2026. "Investigative reporting on Epstein file disclosures and redactions."

NPR. 2026. "Troops and families evacuated after attacks on Middle East bases."

Nuclear Threat Initiative (NTI). 2024. "Israel nuclear profile."

NVIDIA. 2024. "CEO Jensen Huang on AI transformation."

Nye, J. S. 2020. **Do morals matter? Presidents and Foreign Policy from FDR to Trump.** Oxford University Press.

Nye, J. S. 2021. "Power and interdependence in the 21st century." **Foreign Affairs.**

O'Sullivan, M. 2017. **Windfall.** Simon & Schuster.

OECD. 2022. "Global fertiliser market trends and food security risks."

OECD. 2023. **OECD Employment Outlook 2023: Artificial Intelligence and Labour Markets.** Parys: OECD Publishing.

OECD. 2025. **Employment Outlook.**

Office of the Historian, US Department of State. 2020. **The Monroe Doctrine (1823).**

OPEC. 2023. **Annual Statistical Bulletin.**

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). 2021. **The role of strategic oil stocks in energy security.** Paris: OECD.

Ott, B. L. 2017. "The age of Twitter: Donald J Trump and the politics of debasement." **Critical studies in media communication**, 34(1).

Ou, X et al. 2021. "Recent development in X-Ray imaging technology." **Micromachines.**

Our World in Data. 2024. "Deaths in wars by war, 1800-2011."

Our World in Data. 2024. "War and peace."

Outrider Foundation. 2026. "Analysts warn Iran crisis carries nuclear risks."

P News. 2026. "Iranian attack on Saudi base wounds at least 10 US troops and damages several planes." 28 March.

Pape, R. A. 1997. "Why economic sanctions do not work." **International Security**, 22(2).

Parsi, T. 2017. **Losing an enemy: Obama, Iran, and the Triumph of diplomacy.** Yale University Press.

Pew Research Center. 2026. **Global attitudes toward US leadership.**

Poddar, S & Rao, A. 2025. "The health toll of economic sanctions." **The Lancet Global Health.**

Polity.org.za. 2026. "South Africa can expect fuel price increases amid Middle East conflict." 2 March.

Port of Maputo. 2025. "Port of Maputo demonstrates resilience with 30.9 million tons in 2024." Maputo: MPDC.

Port of Maputo. 2026. "Port of Maputo achieves historic records in volumes and strengthens its contribution to national development." Maputo: MPDC.

Public Order Emergency Commission. 2023. **Report of the Public Inquiry into the 2022 Public Order Emergency.** Government of Canada.

RAND Corporation. 2018. **The Russian "Firehose of falsehood" propaganda model.** Santa Monica, CA.

RAND Corporation. 2025. "Civil-military relations in an era of strategic competition."

Redfin. 2026. **There are a record 630,000 more home sellers than buyers.** Seattle: Redfin.

Reuters/Washington Post. 2026. "Civilian deaths in Iran conflict reports.

Reuters. 2010. "Trump casino company emerges from bankruptcy." 16 July.

Reuters. 2014. "Another Atlantic City casino company files for bankruptcy." 9 September.

Reuters. 2014. "Trump entertainment resorts files for bankruptcy." 9 September.

Reuters. 2018. "'Iran is complying with nuclear deal restrictions:' IAEA report." 30 August.

Reuters. 2024. "Hezbollah pager attack puts spotlight on Israel's cyber warfare unit 8200."

Reuters. 2024. "Judge tosses Trump 2020 election case after prosecutors' request." 25 November.

Reuters. 2024. "Judge tosses Trump documents case, ruling prosecutor unlawfully appointed." 15 July.

Reuters. 2024. "Pressure rises on Biden, Democrats to reject AIPAC funds." 12 March.

Reuters. 2024. "Republican mega donor Adelson to back major pro-Trump spending group." 30 May.

Reuters. 2024. "US military moves personnel amid Iran tensions in Gulf region."

Reuters. 2025. "After years of waiting, Israel's Netanyahu finally makes his move on Iran." 13 June.

Reuters. 2025. "US startup substrate announces chipmaking tool that it says will rival ASML."

Reuters. 2025. "Would military strikes kill Iran's nuclear programme? Probably not." 15 April.

Reuters. 2025. "Any US-Iran deal should include robust IAEA inspections, Grossi says."

Reuters. 2025. "Cost of insuring Oracle debt against default surges."

Reuters. 2025. "Donald Trump's criminal and civil cases." 10 January.

Reuters. 2025. "In huge win for Trump, court throws out half-billion-dollar fraud penalty." 21 August.

Reuters. 2025. "Iran unveils new underground naval base amid tension with US and Israel." 18 January.

Reuters. 2025. "Military parade on Trump's birthday could include more than 6,500 troops." 2 May.

Reuters. 2025. "Trump avoids punishment at hush-money sentencing." 10 January.

Reuters. 2025. "Trump flew on Epstein jet eight times in the '90s, according to prosecutor email." 23 December.

Reuters. 2025. "Trump must face defamation lawsuit from Central Park Five defendants." 10 April.

Reuters. 2025. "Trump salutes mega donor Miriam Adelson for help shaping US decisions on Israel." 13 October.

Reuters. 2025. "Trump was told he is in Epstein files, Wall Street Journal reports." 23 July.

Reuters. 2025. "Trump wins dismissal of Georgia 2020 election interference case." 26 November.

Reuters. 2025. "US court declines to block release of special counsel report on Trump." 9 January.

Reuters. 2025. "US Justice Department releases report on Trump attempt to overturn 2020 election." 14 January.

Reuters. 2025. "US military dependents allowed to depart Bahrain due to regional tensions, US official says." 11 June.

Reuters. 2025/2026 context. "Trump administration violated court order in funding disputes," updated context.

Reuters. 2026. "Boeing, Lockheed Martin to boost production of PAC-3 MSE seekers, Pentagon says." 1 April.

Reuters. 2026. "Every missile fired over Iran is burning through US tungsten stocks." 23 March.

Reuters. 2026. "How hard would it be to stop Iran's missile threat?" 20 March.

Reuters. 2026. "Pentagon reaches deals with defense firms to expand munitions production." 25 March.

Reuters. 2026. "Russia aims to launch 1,000 drones per attack on Ukraine, Zelenskyy says." 25 March.

Reuters. 2026. "Russia's vast daytime drone attack kills three, wounds dozens in Ukraine." 24 March.

Reuters. 2026. "US can only confirm about a third of Iran's missile arsenal destroyed, sources say." 27 March.

Reuters. 2026. "US, Iran study ceasefire plan as Trump's 'hell' warning nears deadline." 6 April.

Reuters. 2026. "What are Iran's ballistic missile capabilities?" 28 February.

Reuters. 2026. "Billionaire Wexner says he visited Epstein's island but denies knowledge of financier's crimes." 19 February.

Reuters. 2026. "Epstein tried to build web of powerful ties across Middle East, documents show." 19 February.

Reuters. 2026. "Israeli military says Hezbollah launched missile at Israel, triggering sirens." 10 April.

Reuters. 2026. "Kremlin dismisses Western claims that Epstein was Russian intelligence asset." 5 February.

Reuters. 2026. "Kuwait condemns drone attacks on vital facilities, Iran denies involvement." 9 April.

Reuters. 2026. "Kuwait says air defences dealing with a morning wave of Iranian drone attacks." 8 April.

Reuters. 2026. "ADNOC says it is managing offshore output, onshore operations continue." 7 March.

Reuters. 2026. "Aramco sees 'catastrophic consequences' for oil markets if Hormuz strait remains blocked." 10 March.

Reuters. 2026. "Around 1.9 million bpd of Gulf oil refining capacity shut due to Iran war, IIR says." 10 March.

Reuters. 2026. "ASML plots future of chipmaking tools for AI beyond EUV."

Reuters. 2026. "Oil prices to stay elevated across Iran war scenarios." 27 March.

Reuters. 2026. "ASML says next-gen EUV tools ready to mass-produce chips."

Reuters. 2026. "Golden Dome, ships and missiles top Trump's US\$1.5 trillion fiscal 2027 defense wish list." 2 April.

Reuters. 2026. "Gulf food strategy tested as Iran war snarls shipping routes." 5 March.

Reuters. 2026. "Hormuz at near standstill as Iran warns ships to keep to its terms despite ceasefire data shows." 9 April.

Reuters. 2026. "Middle East oil exports push tanker costs to 6-year high amid threat of US-Iran war." 24 February.

Reuters. 2026. "Iran stored highly enriched uranium at underground site, IAEA report says." 27 February.

Reuters. 2026. "Iraqi oil production collapses with Strait of Hormuz blocked by conflict, sources say." 8 March.

Reuters. 2026. "Not our war: Europe says no to Trump." 19 March.

Reuters. 2026. "Trump says US military budget for 2027 should be US\$1.5 trillion." 8 January.

Reuters. 2026. "What are the challenges in securing shipping through the Strait of Hormuz?" 10 March.

Reuters. 2026. "A war meant to break Iran could leave Tehran stronger and Gulf exposed." 1 April.

Reuters. 2026. "Analysis: Hormuz closure divides the fortunes of Middle Eastern oil states." 6 April.

Reuters. 2026. "Ares caps withdrawals at private credit fund after redemption requests surge."

Reuters. 2026. "China's heavy reliance on Iranian oil imports." 20 March.

Reuters. 2026. "China's new home prices extend decline in February."

Reuters. 2026. "Commerce Secretary Lutnick planned lunch on Epstein's island, new release shows." 31 January.

Reuters. 2026. "Court allows White House ballroom construction to continue for now." 11 April.

Reuters. 2026. "Defense executives plan to meet at White House as strikes on Iran diminish stockpiles." 11 March.

Reuters. 2026. "Florida to rename Palm Beach airport after Trump." 30 March.

Reuters. 2026. "Planning commission approves Trump's White House ballroom project." 2 April.

Reuters. 2026. "Fuel prices could remain elevated after Hormuz disruption, says EIA." 7 April.

Reuters. 2026. "Physical oil prices hit record highs near \$150 as Hormuz crisis worsens." 7 April.

Reuters. 2026. "Hegseth says coming days will be decisive for Iran, Tehran threatens US businesses in region."

Reuters. 2026. "IAEA report says Iran stored highly enriched uranium underground."

Reuters. 2026. "Iran ceasefire provides hope, but oil markets remain stressed." 8 April.

Reuters. 2026. "Iran defies Trump, elevates Khamenei's son Mojtaba as successor."

Reuters. 2026. "Iran hardliners ramp up calls for a nuclear bomb, sources say." 26 March.

Reuters. 2026. "Iran nears deal to buy supersonic anti-ship missiles from China." 24 February.

Reuters. 2026. "Iran says nuclear doctrine unlikely to change, foreign minister says." 18 March.

Reuters. 2026. "Iran war shock drives steepest hike yet in oil price forecasts." 31 March.

Reuters. 2026. "Iran's Ali Khamenei, who based iron rule on fiery hostility to US, Israel, dies at 86." 1 March.

Reuters. 2026. "Iran's Hormuz toll proposal may entrench higher energy prices." 9 April.

Reuters. 2026. "Israel military will have full control of south Lebanon town within days."

Reuters. 2026. "Israeli military says it has killed Hezbollah chief Naim Qassem."

Reuters. 2026. "Oil whiplash: Iran war shock to flip market to deficit in 2026." 10 April.

Reuters. 2026. "OpenAI sweetens private equity pitch amid enterprise turf war with Anthropic."

Reuters. 2026. "Private-credit strains ripple through Wall Street as investors grow wary."

Reuters. 2026. "Raytheon secures deal to build thousands of missiles for US, including Tomahawks." 4 February.

Reuters. 2026. "'Russia is providing Iran intelligence to target US forces,' Washington Post reports." 6 March.

Reuters. 2026. "South Africa cuts fuel levy for one month, working on other ways to offset Iran war impact." 31 March.

Reuters. 2026. "Thousands of US Army paratroopers arrive in Middle East as buildup intensifies." 30 March.

Reuters. 2026. "Trump administration cannot implement 'sweeping' funding freeze, US court rules." 17 March.

Reuters. 2026. "Trump again warns Iran to open Strait of Hormuz."

Reuters. 2026. "Trump proposes 'historic' defense spending budget, eyes 10% cut to other federal programs." 3 April.

Reuters. 2026. "Trump says 'a whole civilization will die tonight' if Iran does not make deal." 7 April.

Reuters. 2026. "Trump signals possible NATO withdrawal amid Iran tensions."

Reuters. 2026. "Trump's threat to Iran shocks global leaders, unnerves some Republicans." 7 April.

Reuters. 2026. "Trump-appointed arts panel approves gold coin featuring president's image." 19 March.

Reuters. 2026. "US judge rejects BBC's stay application in Trump defamation case." 12 February.

Reuters. 2026. "US and Iran talks pause for now as disagreements remain." 11 April.

Reuters. 2026. "US military 'setting conditions' to clear mines from Strait of Hormuz." 11 April.

Reuters. 2026. "US says Iran war at decisive moment, Tehran threatens US businesses in region." 31 March.

Reuters. 2026. "US vows further strikes as Hormuz tensions escalate."

Reuters. 2026. "What did the Epstein files reveal about his ties to politicians and business titans?" 19 February.

Reuters. 2026. "Twelve US troops wounded in Iran strike on base in Saudi Arabia, US official says." 27 March.

Reuters. 2026. "US expected to send thousands more soldiers to Middle East, sources say." 24 March.

Reuters/Ipsos. 2026. "Two-thirds of Americans want quick end to Iran war even if goals unachieved." 31 March.

Reuters/Ipsos. 2026. "US presidential approval polling." March.

Rid, T. 2020. **Active measures**. Farrar, Straus and Giroux.

Riedel, B. 2019. **Trump's Middle East policy: Chaos or strategy?** Washington, DC: Brookings Institution.

Rodríguez, F, Rendón, S & Weisbrot, M. 2025. "Effects of international sanctions on age-specific mortality: a cross-national panel data analysis." **The Lancet Global Health**.

Rojaszczak, M. 2021. "Digital identity systems and surveillance risks." **Computer Law & Security Review**, 41.

Sanger, D E. 2020. **The perfect weapon: War, sabotage, and fear in the cyber age**. New York: Crown.

Sharma, J E et al. 2022. "Evolution in lithography techniques." **Micromachines**, 13(8).

Sharp, J M. 2023. **U S-Iran tensions: Background and policy responses**. Washington, DC: Congressional Research Service.

Shlaim, A. 2014. **The iron wall: Israel and the Arab World**. London: Penguin.

Smil, V. 2001. **Enriching the earth: Fritz Haber, Carl Bosch and the transformation of world food production**. MIT Press.

Smith, R. 2019. **The utility of force**. Penguin.

Sokov, N., 2022. "The risk of military strikes on nuclear facilities." **Bulletin of the Atomic Scientists**, 78(3).

Sovereign Wealth Fund Institute. 2024. "Global SWF rankings and assets."

Spector, S. 2009. **Evangelicals and Israel: The story of American Christian Zionism**. Oxford University Press.

Stiglitz, J E & Bilmes, L J. 2008. **The three trillion dollar war**. W W Norton.

Stockholm International Peace Research Institute (SIPRI). 2025. "Trends in world military expenditure 2024/2025."

Stopford, M. 2009. **Maritime economics**. Routledge.

Submarine Networks. 2026a. "Blue-Raman."

Submarine Networks. 2026b. "SEA-ME-WE 5."

Submarine Networks. 2026c. "SEA-ME-WE 6."

Submarine Networks. 2026d. "IMEWE."

Submarine Networks. 2026e. "EIG."

Substrate. 2026. "Our purpose."

Substrate. 2026. "Substrate."

Suleman, M. 2019. "Oilgate deal was corrupt and illegal, says judge." **Mail & Guardian**.

Sunstein, C R & Vermeule, A. 2009. "Conspiracy theories: Causes and cures." **Journal of Political Philosophy**, 17(2).

Tavistock Institute of Human Relations. Nd. "Home page/organisational overview."

Tavistock Institute of Human Relations. 2020. "Tavistock celebrates 100 years!"

TechPlus Media. 2026. "Hormuz crisis and internet risk."

Telecommunication Union.

TeleGeography. 2026. "Submarine cable infrastructure: Strait of Hormuz."

The Guardian. 2026. "How Israeli offensive destroyed entire villages in Lebanon."

The Guardian. 2024. "Trump, NATO and the erosion of alliances."

The Guardian. 2025. "Iran-US nuclear talks end with no agreement but possibility of progress."

The Guardian. 2026. "US-Iran tensions and strategic calculations."

The Guardian. 2026. "Courts urged to enforce contempt powers over repeated non-compliance."

The Guardian, 2026. "Iran cluster munitions bypass air defence."

The Guardian. 2026. "Israel Lebanon Iran war ceasefire analysis."

The Guardian. 2026. "Israeli strike kills paramedic; escalating Lebanon tensions."

The Guardian. 2026. "Trump threatens to 'obliterate' Iran's energy grid if ceasefire not reached shortly."

The Guardian. 2026. "US expects Iran operation to end in weeks, not months."

The Guardian. 2026. "US lower court judges challenge Trump's actions and warn of rule-of-law risks." 6 April.

The Guardian. 2026. "Yemen's Houthis launch first attack on Israel since outbreak of conflict." 27 March.

The New York Times. 2024. "Rising tensions in the Gulf prompt US evacuations."

The Telegraph. 2026. "Trump considers NATO exit over Iran conflict stance."

The Times. 2026. "Israel bombards Lebanon as ceasefire doesn't include Hezbollah."

The Times. 2026. "Lebanese outrage after Israeli airstrikes and Hezbollah tensions."

The Wall Street Journal. 2026. "Iran sets conditions for ceasefire negotiations."

The War Zone. 2024. "Trophy armored vehicle protection system gains new ability to defeat drones." 8 October.

The War Zone. 2026. "Hezbollah ramping up FPV drone attacks on IDF in Lebanon." 11 April.

The Washington Post. 2026. "Online narratives link Epstein files to Iran conflict." March.

Times of Israel. 2026. "Amid claims of looming interceptor shortage, experts dismiss alarm over finite defenses." 18 March.

Tooze, A. 2018. **Crashed: How a decade of financial crises changed the world**. Penguin.

Tooze, A. 2022. **Shutdown**. Penguin.

Trump White House Archives. 2018. "Ceasing US participation in the JCPOA and taking additional action to counter Iran's malign influence and deny Iran all paths to a nuclear weapon." 8 May.

TSMC. 2025. "2nm Technology."

TSMC. 2026. "About TSMC."

TSMC. 2026. "CoWoS®."

US Congress, Congressional Research Service. 2025. **The Middle East: Selected issues for the 119th Congress**. Washington, DC: CRS.

US Department of Defense. 2025. "Senior leader announcements and Force management updates."

US Department of Justice. 2025. "Epstein case records and related filings." Washington, DC: EIA.

US Department of Justice. 2025-2026. "Epstein-related document releases and court filings."

US Energy Information Administration (EIA). 2025. "World oil transit chokepoints." Washington, DC: EIA.

US Energy Information Administration. 2024. "Short-term energy outlook." Washington, DC: EIA.

US Energy Information Administration. 2024. "World oil transit chokepoints."

US Energy Information Administration. 2025. "Amid regional conflict, the Strait of Hormuz remains critical to global energy security." 16 June.

US Energy Information Administration. "Commentary on Iran's military preparations."

US Energy Information Administration. 2023. "World oil transit chokepoints."

US Senate Select Committee to Study Governmental Operations with Respect to Intelligence Activities. 1975. **Intelligence Activities**.

Ulrichsen, K C. 2020. **The Gulf States in international political economy**. Palgrave Macmillan.

UN Panel of Experts on Yemen. 2023. **Final report on Houthi military capabilities**.

UNCTAD. 2024. **Navigating troubled waters: Impact to global trade of disruption of shipping routes in the Red Sea, Black Sea and Panama Canal**. Geneva: UNCTAD.

United Nations Conference on Trade and Development (UNCTAD). 2022. **Review of Maritime Transport 2022**. Geneva: UN.

United Nations Security Council. 1967. **Resolution 242, 1967**. New York: United Nations.

United Nations Security Council. 1973. **Resolution 338, 1973**. New York: United Nations.

United Nations Security Council. 2024. **Protection of civilians in armed conflict: Report of the Secretary-General**. New York: United Nations.

United Nations. 1947. **United Nations partition plan for Palestine (Resolution 181)**. New York: United Nations.

United Nations. 1948. **Convention on the Prevention and Punishment of the Crime of Genocide**. New York: United Nations.

United Nations, 2023. **Civilian casualties and conflict impacts reports**. New York: UN.

United Nations. 2026. "Preliminary probe into peacekeeper deaths in Lebanon." Via Reuters.

Uppsala Conflict Data Program. 2025. "Armed conflict dataset."

Vision IAS. 2025. "Hidden lifelines: Undersea cables."

VPM/NPR. 2026. "Troops and their families evacuated to the US after attacks on Middle East bases." 2 April.

Walt, S M. 2018. "The hell of good intentions: America's foreign policy elite and the decline of US primacy." **Foreign Affairs**, 97(6).

Walt, S M. 2018. **The hell of good intentions: America's foreign policy elite and the decline of US primacy**. Farrar, Straus and Giroux.

Washington Institute for Near East Policy. 2026. "Lebanon at a crossroads: Hezbollah rebuilding."

Wikipedia. 2025. "Iran nuclear deal (JCPOA)."

Wikipedia. 2025. "Mossad."

Wikipedia. 2026. "1973 Israeli raid in Lebanon."

Wikipedia. 2026. "2025-2026 Iran-United States negotiations."

Wikipedia. 2026. "2026 Iran war fuel crisis."

Williams, H. 2025. **Options for targeting Iran's Fordow Nuclear Facility**. Washington, DC: CSIS.

World Affairs and Context. 2026. "Interview with Michael Hudson on Iran, the dollar system and the Strait of Hormuz." Transcript supplied by user.

World Bank. 2022. "Commodity markets outlook: The impact of the war in Ukraine on commodity markets." Washington, DC: World Bank.

Cybersafety tips



Beware of "Selfie" scams: From ID verification to selfie spoofing by scammers

By **Annalise Kempen**

Photos and images courtesy of **Pixabay and Freepik**

The younger generation is skilled at taking selfies and uploading them to social media. They know how to strike the right pose to make the selfies look less amateurish using remote triggers or selfie sticks. When they are satisfied with the "look" they post these selfies across social media platforms for their friends and followers to like or for comment. In a world where cybercriminals are always on the prowl for their next victims, they are even taking advantage of our selfies to perpetrate fraud. And everyone is a potential target, including our senior persons who are generally very trustworthy of other persons.

In 2024, one of South Africa's major banks warned us about a new digital banking scam linked to selfie verification, where scammers trick users into revealing details like their ID numbers. The scammer will ask someone to take a selfie of their intended victim, but by using their own (the fraudster's) smartphone. This step is important to enable

them to load a banking app profile on their smartphones using a specific user's name and details, without their knowledge. In some cases, they use the app to change a user's cellphone number, allowing them to intercept any authorisation messages or notifications from the bank. Once they successfully set up a profile using a specific user's selfie and details, they gain full access to that user's bank account (Nedbank, 2024) to perpetrate fraud.

Another variation involves scammers reaching out to users via e-mail, imitating financial service providers such as banks, payment systems or even social network platforms, requiring users to update their security settings by confirming their identity. The link in the e-mail takes users to an online form, prompting them to provide their account credentials, payment card details, address, telephone number or other personal information, and to upload a selfie with a clearly visible ID card or another document.

For users who have already reached this point, it is the best time to stop and ask: **Is it a good idea to upload your selfie along with your ID? Have you verified that you have accessed a legitimate website or have you accessed a spoofed website?** Chances are that scammers are waiting for your personal information on a spoofed website, enabling them to perpetrate fraud (Grustniy, 2019).

Another form of identity fraud

In 2024, Help Net Security, an independent cybersecurity publisher, reported that **document image-of-image** was the most prevalent **identity (ID) document fraud** technique in 2023, occurring in 63% of rejected IDs, according to Socure, a leading platform for digital identity verification and trust. This happens when a user uses a screenshot image of an ID or takes a photograph, rather than providing a live capture of a document. Fraudsters then tamper with the document by purposefully manipulating the facial imagery (Help Net Security, 2024).

The purpose of **face spoofing** is to deceive biometric facial recognition systems by presenting false images, videos or even masks to impersonate another (Ughade, 2024). Selfie spoofing happens when a picture of an image on a computer screen is taken and printed or even of an actual headshot on a different document, with the intention of stealing identities or fraudulently accessing systems (Help Net Security, 2024).

How are selfies spoofed?

The South African Banking Risk Information Centre (SABRIC) has warned that scammers are using our selfies and biometrics to hack into our banking apps - and once they have access to our banking apps, they can steal our money. Nedbank (2024) explains the selfie scam as follows:

Step 1:

Fraudsters pose as cellphone or retail store employees and offer a user free airtime or shopping vouchers. We know that free offers are usually too good to be true.

Step 2:

To enable the scammer to upload the non-existent voucher, they ask the user for personal information, including their ID number, whereafter they take a "selfie" of the user by using their own device. While the user is being led to believe they are being registered for a voucher, the scammers are registering the user on the banking app but using their own cellphone number.

Step 3:

Once the scammers have the legitimate user's banking app information registered on their smartphone, using their selfie, they convince the user to hand them their phone, so they can secretly accept the Approve-it message for the registration of the user's device with the legitimate user's selfie. This means that the legitimate users will not even be aware that someone else has linked their device to their banking app profile.

Step 4:

Once the fraudster has the legitimate user's banking app on their device, they can change cellphone numbers, process transactions and have full access to the victim's banking profile.

Why is this form of ID fraud such a grave concern?

In addition to financial institutions such as banks using selfie verification to grant users access to their banking apps, this form of verification is also used by some organisations and security agencies to verify the authenticity of a government-issued ID, including driving licences and passports, by matching it to a selfie. This step is critical if an organisation needs to verify a customer's age and identity when opening an account or it can be used to verify a driving licence before allowing a customer to rent a car. In some countries, it is also used to confirm a younger person's age who wants to purchase alcohol online (Help Net Security, 2024).

Fraudsters use various tactics to circumvent identity verification systems, including:

- Acquiring access to buildings with facial recognition systems, often to steal important corporate data stored in the building (ID theft);
- creating false identities to sign up for services and engage in other types of fraud, including insurance or iGaming fraud;
- adopting somebody else's identity (attacks involving impersonation); and/or
- avoiding know your client (KYC) and screening processes, or more generally, to avoid system recognition (Ughade, 2024).

SABRIC (nd) adds that scammers perpetrate identity fraud using various methods, including deepfake attacks; SIM swap fraud; fake KYC and phishing scams.

Selfie verification

The rise in data breaches, compromising and exposing personal and sensitive information of thousands of customers, necessitates that businesses seek additional methods to verify and protect identities. One of the solutions is selfie verification, enabling organisations to verify users' or customers' identities and reducing the risk of identity fraud.

Selfie verification is typically based on six steps, namely:

- Capturing a government-issued ID
- Uploading the ID
- Taking a live selfie
- Performing liveness detection
- Face matching
- Validation and approval (Arku, nd).

Selfie ID or biometric verification is also called liveness detection, referring to a security feature allowing digital users to remotely verify their identity by taking a real-time photo of themselves. This process enhances ID document verification and requires users to do a live capture through "active liveness".

The user is typically asked to look in different directions by turning their head or making certain facial expressions (Socure, nd), such as blinking or smiling (Incode, 2022).

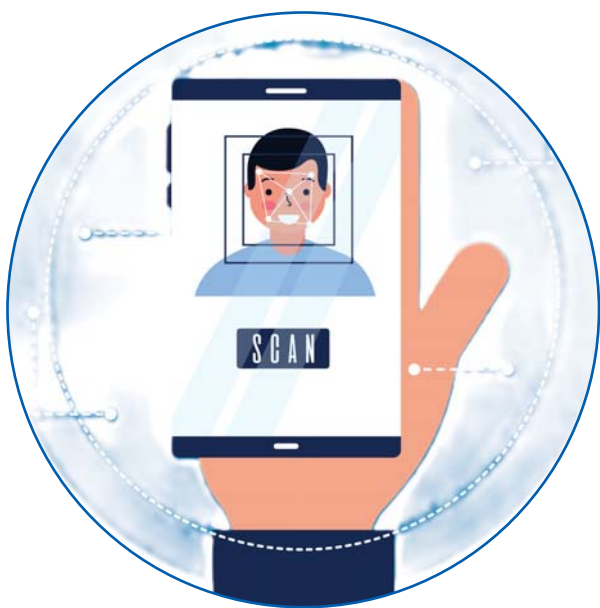
Incode (2022) explains that liveness detection is important for combating spoofing and fraud and for complying with know your customer (KYC) standards. This method aims to spot if the user is a living, physically present person, rather than a fraudulently used image. Users may complain that liveness tests for selfie verification are time-consuming or cause user irritation during the onboarding process, but it is vital to verify identity. Liveness tests can also be passive, using technology to detect spoofs by examining skin texture or motion. Organisations may choose this method to offer security against fraud without compromising user experience.

Another method of limiting the risk of selfie spoofing and combating fraud is to implement a process of capturing selfies in real-time to validate the user's identity during the verification process. This process requires a user to take and submit their photo on the spot as prompted by a verification system. This method aims to confirm the person's current presence and deters the submission of photos or images of someone else (Socure, nd).

TIPS TO PROTECT OURSELVES

Users can take various steps to protect their identity and money, ranging from being more vigilant before accepting offers about "freebies" to implementing additional security measures. Relating to the selfie scam, Nedbank (2024) provides the following tips to keep users safe:

- Never hand your phone to a stranger or pose for a selfie taken on their smartphone;
- never accept any promotion on face value. Do your own homework by checking any promotions independently with the store or organisation; and
- always read "Approve-it" messages carefully before accepting them.



SABRIC provides the following advice as a measure of protection against selfie spoofing and identity fraud:

- Only upload your selfie or biometrics onto official banking apps or websites;
- never share your selfie or biometrics, ID or other personal information via WhatsApp, e-mail or SMS if you have not verified the use thereof for legitimate purposes that you have initiated; and
- enable 2FA (two-factor authentication) on ALL your banking apps and Internet banking (SABRIC, nd).

Many financial institutions have implemented two-factor authentication as an additional layer of security. Microsoft (nd) explains it as "an identity and access management security method that requires two forms of identification to access resources and data". This can be in the form of an SMS verification with a one-time pin (OTP), a hardware token, a push notification or voice biometrics. Two-factor authentication has become a non-negotiable feature, especially when dealing with financial institutions, as even our selfies alone are no longer effective to confirm our identification because of scams.

Kaspersky, a global cybersecurity company, reminds us that to prevent fraudsters from stealing our identity, we must be wary of any requests for data, especially relating to documents. They offer the following advice:

- Be suspicious of requests to verify your identity for services you have been using for a while. If you are unsure about the legitimacy of a particular message, verify the information independently on the company's official website.
- Pay attention to the quality of the text, specifically relating to grammatical errors, missing words and typing mistakes. These mistakes are extremely rare in authentic corporate communications.
- Check the origin of the message and where the link points by hovering over the link and the sender's e-mail address with your computer's mouse. Companies send e-mails from official domains (beware of small variations in the domain name). Companies do not use free providers such as Gmail or Yahoo. Any exceptions will be explained on their websites, as will surveys, login forms and other official pages be cited on official resources.
- Resist responding to messages where you are urged to act immediately without having time to verify the legitimacy of the message. Rather miss the deadline than send your data to cybercriminals.
- If you have any doubt, always call the company or organisation's customer services by using the number that you sourced independently from the company's website or by using the number that you previously used for communication.
- Download a reliable antivirus program with protection against phishing and online fraud. Remember to run regular scans, preferably automated to run daily and enable regular security updates for your devices (Grustniy, 2019).

In a world where cybercrime is growing exponentially as fraudsters constantly try to be one step ahead of our efforts to protect personal and sensitive information, we can never rest on our laurels. We should never trust anyone on face value, especially when they offer a freebie or special offer requiring our personal information and/or biometrics, ie, selfies if we did not initiate the process to acquire or sign up for a legitimate service. **Please remain vigilant and always verify the authenticity of any message or offer with the organisation independently.** We have a responsibility and an urgency to protect our personal data with much more effort than we used to.

List of references

Arku, G. 2024. "Selfie ID verification: What is it and how does it work?" - Accessed at <https://usesmileid.com/blog/selfie-id-verification/> Accessed on 10 January 2026.

Grustniy, L. 2019. "Kaspersky daily." - Accessed at <https://www.kaspersky.co.za/blog/selfie-with-id-card-scam/23148/>. Accessed on 10 January 2026.

Help net Security. 2024. "Selfie spoofing becomes popular identity document fraud technique." Accessed at <https://www.helpnetsecurity.com/2024/05/10/identity-document-selfie-spoofing/> Accessed on 10 January 2026.

Incode. 2022. "Using iBeta-certified facial liveness detection to combat digital identity fraud." - Accessed at <https://incode.com/blog/using-ibeta-certified-facial-liveness-detection-to-combat-digital-identity-fraud/>. Accessed on 12 January 2026.

Microsoft. Nd. "What is two-factor authentication?" - Accessed at <https://www.microsoft.com/en-za/security/business/security-101/what-is-two-factor-authentication-2fa>. Accessed on 14 January 2026.

Nedbank staff writer. 2024. "Beware the fake selfie-verification scam." Nedbank. 2 October. - Accessed at <https://personal.nedbank.co.za/learn/blog/beware-of-fake-selfie-verification-scam.html>. Accessed on 10 January 2026.

Socure. Nd. "Selfie ID verification." - Accessed at <https://www.socure.com/glossary/selfie-id-verification>. Accessed on 13 January 2026.

South African Banking Risk Information Centre (SABRIC). Nd. "Beware: Selfie and Biometric fraud is on the rise." - Accessed at <https://www.sabric.co.za/resources/>. Accessed on 10 January 2026.

Ughade, N. 2024. "A complete guide on face spoofing." HyperVerge. 26 December. - Accessed at <https://hyperverge.co/blog/what-is-face-spoofing/>. Accessed on 13 January 2026.



As Gryskrag-lid het u die grootste deel van u lewe daaraan gewy om ander te versorg. Ten einde ons verbindtenis om u te versorg gestand te doen, het ons 'n vennootskap met **AVBOB** aangegaan om 'n Groepbegrafnisversekeringspolis aan Gryskrag-lede beskikbaar te stel. As 'n lid van Gryskrag, mag u by die Groepbegrafnisversekeringskema aansluit en begrafnisdekking teen 'n hoogs bekostigbare tarief verkry. Die groepskema word deur Koopkrag geadminesteer. Hou asb u Gryskrag-lidmaatskap aktief om hierdie **AVBOB** Groepskema-voordeel te behou.

PLAN	PLAN A	PLAN B	PLAN C	PLAN D
Hooflid	R10 000	R10 000	R15 000	R15 000
Gade (1)		R10 000		R15 000
MAANDELIKSE PREMIE	R64.38	R127,20	R96,58	R193,18

Ons weet dat familie belangrik is en dit is waarom ons hierdie produk so aangepas het dat u ook na u kind/kinders kan omsien.

KINDERVOORDEEL (EIE OF WETTIG AANGENOME)

Vir kinders tot met die ouderdom van 21, of 23 indien die kind 'n voltydse student is, kan dekking van R10 000 vir R24.50 per maand aangekoop word. Indien u 'n kind/kinders het (eie of wettig aangenome) wat vanweë 'n geestelike of fisiese gestremdheid totaal van u afhanklik is, is die volgende premie van toepassing: Vir kinders ouer as 21 by datum van aansoek kan R10 000 se dekking teen R33.07 per maand aangekoop word.

VERSEKERDE BEDRAG	PERSONE	OPSIE	PREMIE	TOTALE BEDRAG
R10 000 – Hooflid	1 persoon	PLAN A	R64.38	
R10 000 vir hooflid en R10 000 vir gade	2 persone	PLAN B	R127.20	
R15 000 vir hooflid	1 persoon	PLAN C	R96.58	
R15 000 vir hooflid en R15 000 vir gade	2 persone	PLAN D	R193.18	
R10 000 – Kinders jonger as 21, of 23 indien 'n voltydse student			R24.50 Per kind	
R10 000 – Fisies of geestelik gestremde kinders oor die ouderdom van 21 by datum van aansoek			R33.07 Per kind	

Doen vandag aansoek en kry die gemoedsrus dat daar vir u begrafnisversekering en begrafnisdiensbehoefte voorsiening gemaak is. Let asb daarop dat die premie aan 'n jaarlikse verhoging gekoppel mag wees om met stygende begrafniskostes tred te hou.

Voltooië aansoekvorms kan gestuur word aan Gryskrag: **skakel@gryskrag.co.za**
Vir meer inligting, kontak: **069 341 7355**

Enige persoon wat 'n lid is van Gryskrag en nog nie 85 jaar oud is nie, kan 'n lid van die groepskema word.

HOOFLID (Heg afskrif van ID aan)

Van			Voornaam																			
Voorletters		Titel		ID no													Geslag	M	V			
Telefoonnommer																						
Posadres																						
E-posadres																		Poskode				

GADE (Heg afskrif van ID aan)

Van			Voornaam																
Voorletters		Titel		ID no															
Selfoonnommer																			

KINDERS (Heg afskrif van ID aan)

Van		Voornaam	
Voorletters		ID no	
Geslag	M	V	
Van		Voornaam	
Voorletters		ID no	
Geslag	M	V	

SKEMAWAARDE	PERSONE	MERK OPSIE	PREMIE	BEDRAG
R10 000 – Hooflid	1 persoon	PLAN A	R64.38	
R10 000 vir hooflid en R10 000 vir gade	2 persone	PLAN B	R127.20	
R15 000 vir hooflid	1 persoon	PLAN C	R96.58	
R15 000 vir hooflid en R20 000 vir gade	2 persone	PLAN D	R193.18	
R10 000 – Kinders jonger as 21, of 23 indien 'n volttydse student	Per Kind		R24.50 per kind	
R10 000 – Fisies of geestelik gestremde kinders oor die ouderdom van 21 by datum van aansoek	Per Kind		R33.07 per kind	
Eise kan by die naaste AVBOB begrafniskantoor ingedien word			Totale Bedrag	

Die persoon aan wie die voordeel uitbetaal moet word by die afsterwe van die hooflid:

Van		Voornaam	
Voorletters		ID no	
Geslag	M	F	

DEBIETORDERMAGTIGING

Bankbesonderhede Rekeningtype (dui aan met 'n X)	Tjek ☐	Spaar ☐	Transmissie ☐
Naam van bank			
Naam van tak			
Dorp/Stad			
Rekeninghouer			
Rekeningnommer			
Betalingsperdatum - Veranderlik om saam te stem met my Salaris-ontvangsdatum:	D	D	M M Y Y Y Y
NB: Afskrif van bankbevestigingsbrief moet aangeheg word.			
Hiermee verleen ek volmag aan die KOOPKRAG om my rekening (sien die ondergenoemde bankbesonderhede) te debiteer met die bedrae soos in die advertensie gespesifiseer.			



Sluit vandag aan vir gemoedsrus dat daar vir jou begrafnis voorsiening gemaak is na jou afsterwe.
 Stuur die voltooië aansoekvorm saam met die nodige afskrifte van ID dokumente aan: skakel@gryskrag.co.za

5 Impala Avenue, Irene Link Office Park,
 Building D, Doringkloof, Centurion, 0157
 PO Box 1661, Pretoria, 0001, South Africa

Tel no.: 0861 28 26 21, Fax no.: (012) 303 1383
 Website address: www.avbob.co.za
 Call centre: 0861 28 26 21 (Standard call rates apply)
 USSD: Dial *120*28262# (USSD rates apply)



Kantoor | Office: 069 341 7355
Aggie Calitz-Jordaan: 064 539 7542
E-pos/e-mail: skakel@gryskrag.co.za
Website: www.gryskrag.co.za
Reg no: 1996/012543/08

Lidmaatskap-aansoekvorm | Membership form

Nuwe Lid | New Member

☐

Titel | Title: _____

ID nr | ID no: _____

LID 1: Voorletters, Naam & Van | Initials, Name & Surname: _____

LID 2: Voorletters, Naam & Van | Initials, Name & Surname: _____

Woonadres | Residential address: _____

E-pos | E-mail: _____ Sel / Cell: _____

Kennis-/Ondervindingsveld | Field of expertise _____

Ledegeld per jaar Membership fee for a year	R250.00 pp	☐
	R500.00 egpaar couple	☐
	R2000.00 lewenslank lifelong pp	☐
	SASSA ontvanger / recipient [Gratis / free]	☐
Opsioneel: 6 uitgawes van Plus 50-tydskrif (handaflewering) / Optional: 6 issues of Plus 50 magazine (hand delivered)	R210.00	☐

Totaal vir ledegeld & Plus 50-tydskrif | Total for membership fee & Plus 50 magazine R _____

Betalingsbesonderhede | Payment details

Elektroniese oorplasing of direkte bankdeposito / Electronic transfer or direct bank deposit:

Rekeninghouer | Account holder: **Die Gryskragorganisasie**

Bank: **Abisa**; Tak/Branch: **Brooklyn**; Tjekrekening | Cheque account: **4056 616 318**

E-pos depositostrokies aan | E-mail deposit slip to: **skakel@gryskrag.co.za**

Gebruik u naam en selno. as verwysing | Use your name and cell number as reference)

Handtekening | Signature _____

Datum | Date _____

Hiermee magtig ek Gryskrag om voordele & dienste aan my te bemark | I herewith authorise GreyPower to market benefits and services to me
Persoonlike inligting word ingevolge privaatswettigheid hanteer | Personal information is handled in terms of privacy legislation

Lidmaatskapvoordele	Membership benefits
- Uitnodiging na die Gryskrag Interaksie Interaksie-byeenkomste - Verky toegang tot Gryskrag se paneel van kundiges vir raad oor finansiële en regsangeleenthede, verbruikersake, keuse van aftreëorde en ander sake rakende senior persone. - Ontvang uitnodigings na opleiding- en inligtingsessies en spesiale geleenthede rakende senior persone (Daar mag ekstra kostes vir bywoning wees.) - Ontvang 'n kwartaallikse eTydskrif en geleentheid om kommentaar te lewer op artikels en aktuele sake; of artikelbydraes te lewer vir die eTydskrif - Teken op Plus-50-tydskrif in teen 'n afslagprys. - Sluit aan by AVBOB Groepskema, ook geskik om bestaande dekking aan te vul, teen bekostigbare maandelikse premies. - Ontvang gratis You've Earned It lidmaatskap. - Gratis Gryskraglidmaatskap vir SASSA-toelaagontvangers.	- Invitation to GreyPower Interaction Inspiration events - Access to GreyPower's panel of experts for advice on consumer - and legal matters; choice of retirement villages and matters concerning senior people. - Receive invitations to training and information sessions and other functions focusing on senior people (Extra costs may be applicable.) - Receive a quarterly eMagazine and the opportunity to comment on current affairs or articles; or to submit articles for the eMagazine. - Subscribe to Plus-50 magazine at a discounted fee. - Become a member of the AVBOB Group Scheme at an affordable monthly premium. Can be used to boost your current funeral cover. - Receive free You've Earned It membership. - Free GreyPower membership for SASSA grant recipients.