TEKS 1

DAAGLIKSE KATASTROFES – *Lizz Meiring*

1. Dis seker te vroeg in die jaar om aan vervolgingswaansin te ly, maar nou ja, enige term waarin die woord "waansin" voorkom, soek seker nie 'n gepaste kalendertyd nie.

2. Die lewe behandel my goed, dankie – behalwe vir die onsigbare magte wat my klaarblyklik uitgekies het om my natuurlike optimisme te toets.

3. 'n Magnetiese veld buite Woolies en Pick n Pay sorg dat ek, en nét ek, altyd die trollie met die "gestremde" wiele kies. Dié probleem is ook nie dadelik sigbaar nie. Nee, die probleem word eers duidelik wanneer die trollie oorvol gelaai is. Dan gee dit skielik in, verkieslik op die draai tussen Huishoudelike Middels en Suiwelprodukte – 'n besonder besige deel van die supermark. Dan tiep die trollie, alles val uit en ek staan soos 'n weeskind by 'n motorwrak terwyl die "verkeer" agter my opdam. Die mammas wat saam met my in die winkel is, brom ongeduldig. Hoe durf ek hulle fyn beplande dag omvergooi? Klein Chantellete-Nadine moet by haar balletklas uitkom en Jean-Troy is klaar laat vir sy disleksie-speelgroep. Ek tel **freneties** op. (Wie wil nou hê die ganse buitewêreld moet sien hoeveel bottels Skin Firming Lotion jy moet koop om jou in 'n algemeen beskaafde toestand te hou?)

4. Tuis moet ek die Oorlog uit die Ooste oorleef. Daar is twee sadistiese Taiwannese aangestel om my tegnologies te traumatiseer. Ek weet wie hulle is: Wong en Wrong. Uit hul kantoortjie in Taipei skryf hulle al jare lank instruksieboekies spesiaal vir my. Benewens die vreemde Engels soos "Put power on machine by switch", verskaf Wong en Wrong aspris die verkeerde prentjies: daar's geen switch op die diagram (of op die masjien) nie. Terwyl ek probeer kalm bly, beloer die twee my met hul langafstand Big Brother-kamera ...

5. Ek draai die ganse ruimteskip van 'n drukker/kopieerder/skandeerder/faksmasjien om. Is die skakelaar nie dalk hier iewers agter nie? (Wong en Wrong skop hul klein sandaalvoetjies in die lug op soos hulle skater.) Ná 'n uur se gesukkel bel ek my tegno-engel, Groot Frik. Net my patetiese "hallo" laat hom al lag.

6. "Wat het jy dié keer gekoop?

7. "Die ding het nie 'n skakelaar nie," snik ek. (Wong en Wrong vier nou my verwarring met 'n groot bottel dertig jaar oue ryswyn.)

8. "Moenie huil nie, moenie treur nie, ek's op pad," troos my tegno-engel.

9. Groot Frik se groot vingers wys kalm na 'n knoppie op die ruimteskip. "Daar's die skakelaar."

10. Ek loer agterdogtig na die knoppie. "Maar daar staan 'activate', dit sê niks van 'krag' of 'aan' of 'skakelaar' nie." (Wong en Wrong hik en *high five* van uitbundigheid.)

11. Groot Frik bekyk my met deernis. "Toemaar, Lizzie, jy't ander talente."

12. Ek besef ander mense het groter probleme as wankelrige winkeltrollies en tegnologiese traumas.

13. Ek het baie om voor dankbaar te wees. My kat het lanklaas 'n halfgevrete muis op my bed neergesit. My geiser het nie in die afgelope ses maande ontplof nie.

14. Maar miskien, net miskien, is daar iets wat ek kan doen om my so 'n klein ruskansie van die daaglikse katastrofes te gee. En as iemand Wong en Wrong kan vervang met vaardige instruksieboekieskrywers, sal ek innig bly wees – my broodrooster, ketel en rekenaar is aan die ingggggggeeeeeeeeeeeeee ...

[Verwerk uit: Meiring, Lizz. 2010. *Die beste van Bizzie Lizzie*. Kaapstad: Queillerie]

TEKS 2

TEKS 2A

WAAROM SPOEG NET DIE MANS DAN?

Emil Scheepers, Mosselbaai

1. Ek lees dat vrouekrieket se toeskouertal in Suid-Afrika die laaste tyd met 80% toegeneem het. Benewens hul pragtige prestasies kan dit dalk wees omdat 'n mens nog nooit een van hulle gesien spoeg het nie.

2. Waarom is ons manskrieketspan dan van die voorste spoegers? Sweet mans anders as vrouens? Is eersgenoemde net daarvan bewus dat miljoene mense wêreldwyd hulle dophou en hulle dus gedra? Of het hulle bloot net goeie maniere?

3. My vraag is of enige van die spoegers dit ook openlik in die straat sal doen?

4. Ek dink nie so nie, want dit is eties en sosiaal onaanvaarbaar vir enige opgevoede mens.

5. Waarom het hulle dan skynbaar 'n vrypas om dit op die sportveld voor miljoene kykers te doen? Waar is ons kapteins en afrigters om hierdie barbaarse gewoonte hok te slaan?

6. Kom ons hoop iemand met invloed hoër op sal iets hieraan doen. As daar nou al vier van ons is wat ons misnoeë hieroor gelug het, is daar sekerlik duisende ander wat dieselfde voel.

[Bron: Scheepers, Emil. 2017. Waarom spoeg net die mans dan? (lesersbrief).
In: *Die Burger*, 15 Augustus 2017: 10]

TEKS 2B

SALIG OM NA VROUERUGBY TE KYK

Willie Mulder, Bellville

1. Sit ek toe heerlik en kyk na die Wêreldbeker-vrouerugbytoernooi. Wat 'n belewenis om te sien hoe hierdie dames alles op volspoed doen.

2. Die bal gaan na die vleuels toe en geen voorspelers boer in die agterlyn nie. Hierdie vroue is nie bang om in die losgemale in te dons nie. Die sterk skrums van die Iere en die Japannese was 'n lus vir die oog. En die spoed waarmee alles gedoen word.

3. Te mooi, en geen gespoegery te sien nie. Mooi man.

[Bron: Mulder, Willie. 2017. Salig om na vrouerugby te kyk (lesersbrief).
In: *Die Burger*, 15 Augustus 2017: 10]

IEB Copyright © 2019

TEKS 3 TEKSVERWERKING

VITAMIEN D KAN KANKER VOORKOM

Tien minute sonlig 'n dag is baie gesond, berig ***Rochélle Human***.

Volgens 'n nuwe studie kan die sonlig-vitamien sommige kankers help voorkom. In 'n Japanse studie met meer as 7 000 deelnemers (sowat 3 300 was kankerlyers) is gevind hoër vitamien D-vlakke hou verband met 'n noemenswaardige laer risiko vir lewerkanker.

Die deelnemers met die hoogste vitamien D-vlakke se algehele kankerrisiko was 22% minder as dié met die laagste vitamien D-vlakke. Die eerste groep se risiko om lewerkanker te ontwikkel, was feitlik die helfte van dié van die tweede groep s'n.

Die liggaam vervaardig vitamien D wanneer dit aan sonlig blootgestel word. Vitamien D kom ook in eiers en vetterige vis voor en kan as aanvulling geneem word. Daar is al hoe meer bewyse dat dié vitamien jou teen chroniese siektes beskerm omdat dit inflammasie en insulienprobleme, wat tot diabetes kan lei, help oplos.

Studies met diere het al gewys vitamien D stuit die ontwikkeling en groei van gewasse in die kolon, bors en prostaat. Soortgelyke bewyse in mense is egter nog skaars en teenstrydig.

In die Kopenhagen-hartstudie wat onder meer as 2 400 kankerlyers gedoen is, is gevind dat 'n afname in vitamien D-vlakke verband hou met 'n hoër risiko om kanker te ontwikkel. Daarteenoor het die Amerikaanse Gesondheidswerkersopvolgstudie gewys indien vitamien D-vlakke met net 25 eenhede styg, verminder kankergevalle met 17%. Vorige Europese navorsing het ook gevind die mense wat die hoogste vitamien D-vlakke het, 'n laer risiko loop om kolorektale, lewer- en borskanker te ontwikkel.

Volgens Lila Bruk, 'n dieetkundige van Johannesburg, is 'n vitamien D-tekort 'n algemene probleem in Suid-Afrika, ondanks die sonnige klimaat. "Die meeste mense bring nie genoeg onbeskermde tyd in die son deur nie, want ons ry werk toe, parkeer in garages en werk in geboue. Talle Suid-Afrikaners eet ook nie genoeg kos met vitamien D, soos sardyne, nie. 'n Mens het eintlik min blootstelling aan die son nodig om genoeg vitamien D te vervaardig. Vir mense met ligte velle is net vyf tot tien minute per dag genoeg – lank voordat 'n mens begin rooi brand en jou risiko van velkanker verhoog."

[Bron: Human, Rochélle. 2018. Vitamien D kan kanker voorkom. In: *Rapport Beleef*, 1 April 2018: 16]

TEKS 4

Winter – N.P. van Wyk Louw
(uit: Vier gebede by jaargetye in die Boland)

Nou lê die aarde nagtelang en week
in die donker stil genade van die reën,
en skemer huise en takke daeliks bleek
deur die wit mistigheid en suising heen. 4
Dis alles ryk en rustig van die swaar
geheime wasdom wat sy paaie vind
deur warm aarde na elke skeut en blaar,
en ver en naby alles duister bind 8
in vog en vrugbaarheid en groot verlange;
tot ons 'n helder middag skielik sien
die gras blink, en die jong graan teen die hange,
en weet dat alle rus die lewe dien: 12
hoe kon ek dink dat somer ryker is
as hierdie groei se stil geheimenis?

[Bron: Die teks van die gedigte deur Louw is geneem uit: *Die halwe kring* (1937). Brink, André P. (samesteller). 2008. *Groot verseboek.* Kaapstad: Tafelberg.]

IEB Copyright © 2019

TEKS 5

'n Student skryf aan sy meisie – Hennie Aucamp

Watter nut het ironie in eensaamheid?
Iwan Toergenjef

Ek stuur vir jou dié briefie
al is ons ding nou oor.
Ek dag: jy is tog menslik
en wil dalk van my hoor? 4

Ek woon hier op 'n plasie –
Karoo so ver jy kyk –
'n trein kom deur die leegte
en neem dan weer die wyk. 8

Distansie bring besinning
en mag ek sê: ook visie?
Ek glimlag oor jou selfsug;
jou passie vir 'n rusie. 12

Osmose tussen mense
is moontlik, maar beperk:
emosie kan ooreis word
as dit van één kant werk. 16

Die oom sal netnou trug wees
met meel en Vrydagpos
(en ek sal glo moet hand gee
met aflaai van die kos). 20

Jy word vir my weer naamloos:
verlange onbegrens;
en só is liefde sinvol –
nie ingekort tot méns. 24

Die tante gaan nou kamp toe,
roep "Kiep-kiep" teen die wind;
sal sweerlik weer kom aanklop:
"Nog niks gehoor nie, kind?" 28

Ag, dêmmit, ek verlang jong,
kom haal my, asseblief!
En straf my tot ek seer kry –
maar bêre net dié brief. 32

Want dit bevat gedagtes
wat ons twee moet bespreek:
as alles goed gaan, liefste,
dan sien ons oor 'n week? 36

[Bron: Die teks van die gedigte deur Aucamp is geneem uit:
Teen latenstyd (1987). Brink, André P. (samesteller). 2008.
Groot verseboek. Kaapstad: Tafelberg.]

TEKS 6

Ode – Johan de Jager

Vir Yevgeny Yevtushenko

Ek is 'n Boer
en ek het my brood geëet
soms droog
soms met koffie
soos net ons dit maak
(vroeg in die môre)
in Afrika
soos net ons hom ken
ek het tougelei
in die land se warm son
met sy sonbesies
sy kwêvoëls
sy warm lug
wat eindeloos blink lê
bo die mopanies
vroeg in die môre
in hierdie Afrika wat ek liefhet
en ek het saans huis toe gestap
moeg van buk
en kap
buk en kap
om land skoon te maak
en die son gaan rooi onder agter die Ysterberge
en vroegskemer klink alle geluide
harder intiemer nader
en die eerste vure brand al
alle skemeraande is weemoedig
in Afrika.
My hande is hard
so hard soos masjinerie
niks maak my meer bevrees nie
selfs my eie angs maak my nie meer bevrees nie
want ek is so hard soos Afrika
so onvoorspelbaar soos Afrika
so meedoënloos soos Afrika
my Afrika
van waar ek nêrens het om heen te gaan nie
en ek lag vir my vyande
omdat ek weet
omdat ek moet.

[Bron: Die teks van die gedigte deur de Jager is geneem uit: *Haggadâ vir 'n wit Afrikaan* (1974) Brink, André P. (samesteller). 2008. *Groot verseboek.* Kaapstad: Tafelberg.]

IEB Copyright © 2019

TEKS 7

'n blik op 'n dorp – Pieter Hugo

1. die dorpie se vaal hoofstraat
sug stowwerig toe 'n warm wind roer

2. en 'n koeldrankblikkie so luierig
tinketing in die straat af begin rol

3. blikkeblinkabling verby die kraamsuster
se afgeleefde ou karretjie tingelingkelingting

4. verby die skool waar verveelde kinders
amper aandagtig grinnik vir die tinkeblinkerinkink

5. verby kantore winkels kerk hotel al vinniger
tingtingtingtingketing die wind nou met rukke nukkerig

6. rakelings tingbliksing verby die regteragterwiel
van die lykswa wat statig-stadig in trurat straatin draai

7. gatoorkopoorkopoorkop tenketankatenketankateng
in die stofstorm bultaf dorpuit die ewige bliksemse vlakte in

[Bron: Hugo, Pieter. 2010. 'n blik op 'n dorp. In: Marais, Danie en Ronel de Goede. 2010. *Nuwe stemme 4*. Kaapstad: Tafelberg.]

TEKS 8

[Bron: Mouton, Fred. 2018. Paashaas en BTW [spotprent, Die Burger, 31 Maart 2018]. Aanlyn beskikbaar by: <https://www.netwerk24.com/Stemme/Spotprente/die-burger-spotprent-saterdag-31-april-2018-20180330> Datum van toegang: 11 April 2018]

IEB Copyright © 2019

TEKS 9

[Bron: Peaceful Sleep [advertensie]. 2016. In: *Weg* #136, Februarie 2016 : 23]

IEB Copyright © 2019