SCIFEST AFRICA

‘Brein-resep’ vir geluk ’n wenner

Kandidaat ding nou oorsee mee

Odette Kemp

GRAHAMSTAD. – Haar “breinwetenskaplike” benadering ten opsigte van geluk het beoordelaars by Grahamstad se Scifestwetenskapfees só beïndruk dat Stevie Biffen in Junie dié geheim met wetenskaplikes reg oor die wêreld sal deel.

Biffen, wat tans haar MSc aan die Universiteit van Kaapstad in neurologie doen en waarin dié geluksformule vervat is, is as die nasionale wenner van die FameLab-kompetisie by Scifest Africa aangewys.

Dié kompetisie is gesamentlik aangebied deur die British Council, Jive Media Africa en die Suid-Afrikaanse agentskap vir die bevordering van wetenskap en tegnologie (Saasta).

Biffen se wen-toespraak van drie minute het gehandel oor die “wetenskap van geluk”, of hoe die brein geluk kan reguleer.

“Al ons instinktiewe gevoelens spruit uit die amigdala (ook limbiese- of emosionele of reptielbrein genoem), maar ons gebruik ook die frontale lob om dié gevoelens te evalueer op ’n rasionele vlak. As ek byvoorbeeld kwaad raak vir iemand, sal dié lob my impulse kan beheer sodat ek my uitwendige reaksie kan aanpas voordat ek iets sê waaroor ek dalk spyt kan wees.

“Op dié manier kan die frontale lob negatiewe gevoelens in ’n meer positiewe lig stel – en dáárin lê die geheim tot geluk. Elkeen het die vermoë om sy brein vir geluk as’t ware te ‘verstel’.”

Biffen het dié onderwerp gekies omdat die sielkundige benadering van wetenskap haar belangstelling prikkel. “Min mense kombineer sielkunde en menslike wetenskappe, maar ek wou wys dat dié kombinasie my benadering tot wetenskap kon verbreed. Ek wou ook die gehoor wys dat wetenskap gereeld gebruik kan word om jou lewe te verander.”

Tog kon Biffen nie haar verbasing en vreugde onderdruk toe sy as wenner aangekondig is nie.

“Eers het ek nie besef my naam word uitgeroep nie, maar toe die ander deelnemers my gelukwens wou ek huil van geluk,” het sy vertel. “Ek het gedink dit is hoe dit sou voel om as Mej. Suid-Afrika gekroon te word, maar vir my idees eerder as skoonheid.”

Nou sal Biffen Suid-Afrika by die internasionale Cheltenhamfees verteenwoordig, waar sy teen wetenskaplike sprekers van 24 lande sal meeding.

“Ek is so opgewonde om die ander deelnemers te ontmoet!” het ’n borrelende Biffen aan *Die Burger* gesê. “Die mense wat in Cheltenham sal deelneem tel onder die beste wetenskaplike sprekers ter wêreld, en ek glo ek sal baie van hulle kan leer.”

Sy wil ook Suid-Afrika se wetenskaplike potensiaal aan die res van die wêreld bring. “Ek glo elkeen van ons kan ander inspireer om in hulself te glo. Dit is belangrik as wetenskaplike spreker om die publiek te wys dat wetenskap vir almal toeganklik is en dat ons dit kan gebruik om sin te maak van die wêreld.”

Stevie Biffen (naasregs), ’n nagraadse student van die Universiteit van Kaapstad, is by Scifest Africa as die nasionale wenner van die FameLab-kompetisie vir wetenskaplike sprekers gekroon. By Biffen is, van links, dr. Jabu Nukeri, besturende direkteur van Saasta, Natasha Botha van die Wetenskaplike en Nywerheidsnavorsingsraad, wat die derde plek behaal het, en Edgar Phukubje van die Universiteit van Limpopo, wat die tweede plek losgeslaan het. Foto: VERSKAF

So werk haar formule...

Biffen se “brein-resep” vir geluk berus op die verskillende dele van die brein en hoe die mens let op die funksionering hiervan.

In leketaal opgesom, moet jy in veral emosionele situasies eerder met jou frontale brein as met jou reptielbrein, waar alle instinktiewe emosies ontstaan, probeer dink. Die frontale lob help jou om logies te dink en om emosies logies te verwerk. “Daarom kan jy kwaad word, maar jouself keer om iemand te slaan of sleg te sê.”

THINK·TOUCH·TALK·SCIENCE
SciFest Africa
SOUTH AFRICA'S NATIONAL SCIENCE FESTIVAL

Laat wiel met die Baviaanskloof-‘BMW’

Hierdie Baviaanskloof-“BMW” het twee enjins, Brouer en Tyre, wat draf op lusern en gras . . . glad nie vandag se duur petrol nie. Opdraande gaan dit bietjie stadiger, maar dis ook goed so, want die uitsig is altyd pragtig. “Vat maar die fouter van my mouter, maar los ons name en gesigte,” het die trotse eienaar gesê. Foto: MARISKA SPOORMAKER

Só voel 4 000 uur in die ruimte

Odette Kemp

GRAHAMSTAD. – Ruimtevaart verg baie voorbereiding en opleiding, maar om soos Peter Pan bo die aarde te kan sweef, laat dit meer soos ’n wonderwerk as wetenskap voel.

Só het dr. Cady Coleman, ruimtevaarder van die Amerikaanse ruimte-agentskap Nasa, borrelend by Scifest Africa vertel.

Coleman, wat reeds meer as 4 000 uur in die buitenste ruim deurgebring het, was een van vier Nasa-sprekers wat dié wetenskapfees in Grahamstad vanjaar besoek het. Hier het Coleman feesgangers vermaak met haar verhale uit die buitenste ruim wat onder meer ’n ses maande lange besoek aan die internasionale ruimtestasie (ISS) insluit.

“Dit is werklik ’n verstommende ervaring om in die ruimte te leef,” het Coleman vertel. “Selfs etenstyd is ’n wetenskaplike eksperiment op sy eie – veral omdat swaartekrag nie wil saamwerk nie,” vertel sy terwyl sy beduie na foto’s van lekkernye wat in die ruimtetuig se gange rondsweef.

Coleman is in Desember 2010 na die ISS gestuur. “Voor die ekspedisie moes ons in swembaddens oefen en in ruimtepakke wat nagenoeg 150 kg weeg. Daar was ook tradisies verbonde aan die vlug (wat ons moes deurvoer), soos ’n deur wat met ons handtekeninge versier is en ’n priester wat die vaart moes seën.

“Toe is ons in die ruimtetuig en ’n stem begin aftel. Dan besef jy wat ’n reuseprestasie dit is om die buitenste ruim te kan verken – veral vir die ingenieurs wat dié vaart moontlik gemaak het.”

Een van die hoogtepunte van haar tyd op die ISS was beslis die 50ste herdenking van die eerste ruimtevaart, deur die Russiese ruimtevaarder Yuri Gagarin.

“In Rusland het Jethro Tull se Ian Anderson opgetree by ’n konsert wat vir dié herdenking gehou is,” het Coleman vertel. “Toe kon ek ’n duet saam met hom uitvoer met die fluit – en dit vanuit die buitenste ruim!”

Intussen kon sy ook talle wetenskaplike lesse tydens haar buiteruimtlike verblyf leer. “Die lesse wat ons moet leer oor hoe plante in die ruimte groei, waar water beperk is, is kennis wat ook waardevol kan wees vir voedselsekerheid in sekere dele op aarde.

“Dan is daar ook die probleem van osteoporose, wat ruimtevaarders kan raak omdat hul beenmassa in die buitenste ruim verminder tensy hulle oefeninge doen. Ek kon meer beenmassa in ’n maand verloor as wat ’n 70-jarige vrou op aarde in ’n jaar sou verloor. Ons moet meer uitvind van hoe verlengde ruimtebesoeke die menslike liggaam raak.”

Daarom sal Scott Kelly, Amerikaanse ruimtevaarder, Vrydag vir ’n jaar na die ISS terugkeer. “Dit sal belangrik wees vir ons navorsing, veral omdat sy tweelingbroer, Mark, wat ook ’n ruimtevaarder is, op aarde sal agterbly,” het Coleman verduidelik.

“As ons hul liggaamlike groei oor die komende jaar kan dophou, sal ons beter kan voorberei om dalk mense op Mars te vestig.”

Die mensdom is egter nog nie gereed vir dié stap nie, meen Coleman. “Die Curiosity-verkenningstuig op Mars en die inligting wat ons van die ISS kry, is belangrike stappe om ons gereed te kry vir dié skuif.”

Dr. Cady Coleman (links), ruimtevaarder van Nasa, en haar kollega dr. Jim Adams, wat ook as spreker by Scifest opgetree het. Foto: STEVEN LANG, SCIFEST AFRICA

ADVERTENSIE-ARTIKEL ||

IRONMAN AFRICAN CHAMPIONSHIP

Duitse atleet skenk R25 000 vir ontwikkeling van SA-driekamp

Duitse topatleet Till Schramm is onder die atlete wat Sondag in Port Elizabeth aan die Standard Bank Ironman African Championship deelneem.

Met sy deelname is die Suid-Afrikaanse driekamp-ontwikkelingsprogram ook R25 000 ryker danksy ’n skenking deur sy borg, Alpecin Caffeine Shampoo, wat R1 000 per ontwikkelingspanlid bygedra het.

Buiten hierdie ruim skenking sal Schramm se spesiale liefdadigheidsinskrywing verseker dat R13 000 aan die Ironman 4 the Kidz-liefdadigheidsfonds geskenk word, wat gebruik sal word om honderde behoeftige kinders te help.

Schramm gaan Sondag die R25 000-skenking aan die begunstigdes oorhandig en daarna ’n kort oefenwedloop saam met van die ontwikkelingsatlete voltooi.

Môre beplan hy om die Khayalethu-kinderhuis te besoek, wat een van die begunstigdes van die liefdadigheidsinskrywings is.

“Dit is vir my en Alpecin baie belangrik om op hierdie manier ’n bydrae te lewer, aangesien ons daaraan glo om, waar ons kan, aan sport en die gemeenskap terug te gee,” sê Schramm.

Die Duitse atleet Till Schramm neem Sondag in Port Elizabeth aan Iron Man deel ten bate van liefdadigheid. Foto: VERSKAF

Standard Bank IRONMAN nelson mandela bay SOUTH AFRICA AFRICAN CHAMPIONSHIP

Paul Wolff, Suid-Afrikaanse driekamp-ontwikkelingsbestuurder en Ironman 4 the Kidz-trustee, sê hulle beskou Ironman as meer as net ’n wedloop. “Dit is ’n voorbeeld van hoe mense verskille kan oorbrug. Nie net dra dit ’n positiewe boodskap vir atlete nie, maar ook die gemeenskap. Dit is verblydend om te sien hoe professionele atlete terugploeg in sport en ’n rol speel in die ontwikkeling van hierdie inisiatiewe.”

Schramm sal vir prysgeld van altesaam US$150 000 asook kwalifiserende punte vir die wêreldkampioenskap teen 2 100 van die wêreld se voorste atlete meeding.

“Ek hou nie van die druk wat met voorspellings gepaardgaan nie, maar my doel is om die topvyf te haal.”

Hy is in goeie vorm en het onlangs op verskeie podiums gestaan. “Ek het in November 2014 tweede geëindig by die Doebai-toernooi en die vinnigste draftempo gehad naas Slowenië se David Plese. Sedertdien het ek aan ’n paar korter wedlope deelgeneem en is gereed vir Afrika!”

Vir meer inligting oor die kompetisie, bel vir Michael Flanagan by 041 581 7990.

Gholfbaan nou weer veilig nadat drie nette aangebring is

Lourens Schoeman

PORT ELIZABETH. – Danksy ’n net wat die “gevaarlike balle” kan vang voor dit iemand tref, is die Shark River-gholfbaan in die weermagbasis in Forest Hill weer oopgestel.

Dié baan was etlike weke gesluit in opdrag van lt.kol. V. Ngcobo, waarnemende bevelvoerder van die kommandement, nadat ’n besoeker aan die basis beseer is toe hy deur ’n gholfbal getref is.

Justin Smith, klubbestuurder, het gister gesê hulle het die groen lig gekry om dit weer oop te stel nadat sekere veiligheidsmaatreëls getref is. “Ons het die bof verkort nadat gevind is dat drie van die putjies gevaar kan inhou omdat balle wat hier skeef geslaan word óf ander spelers óf mense wat daar verbyloop, kan tref,” het Smith gesê.

By drie ander putjies waar balle wat skeef geslaan word, ook gevaar inhou, is veiligheidsnette aangebring.

“Twee daarvan is reeds aangebring en die derde sal binne die volgende paar dae opgesit word,” het Smith gesê.

Dié nette is as veiligheidsopsie aan Ngcobo, wat verskerpte veiligheidsmaatreëls versoek het, voorgelê. “Ek glo ons het daarin geslaag om aan die versoek te voldoen en die algemene gevoel is dat die baan nou veel veiliger as in die verlede is. Lt.kol. Ngcobo het dit goedgekeur en ingestem dat die baan weer die afgelope Maandag vir die publiek oopgestel kon word,” het Smith gesê.

Lt.kol. Ngcobo het gesê hy is nie by magte om met die media te praat nie.

Justin Smith, klubbestuurder van die Shark River-gholfklub. Foto: THEO JEPHTA