UIT DIE PEN VAN DIE CEO (01/24)
(Volg my op Twitter justchad_cga)
Justin Chadwick 5 Januarie 2024

"In three words I can sum up everything I've learnt about life. It goes on" Robert Frost

GOEIE GESONDHEID IN 2024 EN DAARNA

'n Vriend het voorgestel om na 'n program oor Blue Zones op Netflix te kyk (dié van julle met Netflix, ek sal dit aanbeveel). Die program handel oor sones in die wêreld met die meeste honderdjariges (mense ouer as 100) en wat die redes vir sulke lang lewens is. Die meeste van hierdie sones het gemeenskaplike kenmerke – baie hiervan weet ons almal inherent van. Natuurlik is dieet 'n faktor, net soos oefening. In wese is daar vier hoof faktore – beweeg natuurlik, uitkyk, eet verstandig en "connect". **Beweeg natuurlik**; wanneer ons dokters vir ons sê om meer te oefen, dink ons aan meer tyd in die gimnasium, om uit te gaan om te draf, te swem of fiets te ry. Vir baie word dit nie as aangename aktiwiteite gesien nie. In die blou sones is oefening meer oor tuinmaak en stap – sommige van hierdie sones is in heuwelagtige gebiede en inwoners stap baie om te kuier of daaglikse take te doen. **Uitkyk**; mense wat in blou sones woon, is geneig om doelgerig te lewe – hulle begin elke dag met 'n positiewe voorneme om iets te bereik. Stres was laag in hierdie sones aangesien inwoners weet hoe om te ontspan – om op te hou om bekommerd te wees oor dinge buite hul beheer, en om pret te hê. Daar was ook 'n gemeenskaplike draad van geloof. **Eet verstandig**; Om op dieet te gaan, is 'n beproewing, mense in blou sones is geneig om 'n plant-gebaseerde dieet te hê – in werklikheid is meer as 60% van voedsel wat in hierdie sones verbruik word, plant-gebaseerd. Interessant genoeg, het die meeste sones baie wyn gedrink! Die geheim was om alle kos (en drank) in matigheid te gebruik. **"Connect"**: familie eerste, was die mantra, en in baie gevalle het verskeie generasies saam gewoon – almal het van mekaar geleer, take gedeel en opleiding verskaf – nie die bejaardes na ouetehuise gestuur nie. Daarbenewens het die bejaardes 'n soort groep of klub gevorm en dinge saam gedoen - soos stap, of musiek speel, sing of net saam kuier. Dit het bygedra tot hul sin vir doelgerigtheid en het hulle 'n rede gegee om aan te hou lewe.
My wens vir die globale sitrusfamilie, is goeie gesondheid vir julle almal in 2024 en daarna – vind wat vir julle werk, en volg die beste praktyke om gesond te bly. Raak ontslae van daardie dinge en daardie mense wat jou stres; dit is regtig nie die moeite werd nie. Vir sitrusprodusente regoor die wêreld: jy woon in 'n omgewing wat jou toelaat om baie van die aktiwiteite hierbo gelys, te beoefen. Julle produseer die mees voedsame kos in die wonderlikste omgewings – kom daagliks uit in die boorde en stap tussen die bome, dit is die beste manier om te weet wat op jou plaas gebeur. Raak betrokke by gemeenskapsgeleenthede en begin uitreikprojekte in die gemeenskap (daar is gewys dat diegene wat gee, 'n groter sin vir doel het en langer leef). Hou familie naby en koester diegene rondom jou.

CRI NA-OESWERKSWINKELS

Datum/Date	Pakhuiswerkswinkel/ Postharvest Workshop	Plek/Venue
30 – 31 Jan 2024	Limpopo 1 (English)	Die Eiland, Letsitele Tel: 015 386 8000
1 – 2 Feb 2024	Limpopo 2 (Afrikaans)	Loskopdam, Groblersdal Tel: 013 262 3075
12 – 13 Feb 2024	Mpumalanga (Afrikaans)	Die Stoor, Alkmaar Nelspruit
15 - 16 Feb 2024	KZN & Swaziland (English)	Salt Rock Hotel, Salt Rock Tel: 032 525 5025
20 - 21 Feb 2024	Eastern Cape (English)	Mentorskraal, Jeffreysbaai Tel: 042 293 3278
22 - 23 Feb 2024	Wes-Kaap (Afrikaans)	Rhebokskloof Estate, Paarl Tel: 021 869 8386

Klik asseblief op die skakel hieronder om die Agenda oop te maak. Registrasies vir hierdie werkswinkels is nou op CRI-events se webwerf beskikbaar.

Postharvest 2024 Information