

# SPOG MET 'N WIT ARAN-ONDERBAADJIE



saamgestel deur ANNINE VAN REENEN patroon verwerk deur SJOUKJE JORDAAN  
foto's UNISPIN en PETER WHITFIELD

**'n Veeldoelige onderbaadjie is ideaal vir enige klimaat. Die moulose Aran-trui is met wit Fiesta Pullskein gebrei en kan as 'n bostuk of 'n onderbaadjie oor 'n bloes of hemp gedra word**

## ARAN-ONDERBAADJIE

Patroon deur die Ontwerp-ateljee, UNISPIN

### BENODIGDHEDE

Fiesta Pullskein (100-g-uittrekstringe); 3(4; 4; 4) stringe wit; breinaalde van 3,25 mm, 3,75 mm en 4,50 mm; 5 knope vir elke grootte.

**Let wel:** gebruik slegs die aanbevole breidraad; ander soorte mag onbevredigende resultate oplewer. Die hoeveelheid is gebaseer op deursneebehoefte en dus slegs by benadering.

### MATE

Om borsmaat van 81(86; 91; 97) cm te pas; lengte tot skouer 46(47; 47; 48) cm.

### SPANNING

23 ste en 31 rye = 10 x 10 cm oor ks met 3,75-mm-Ne. Gaan jou spanning sorgvuldig na en indien daar te min steke is, gebruik dunner breinaalde en indien te veel, dikker naalde.

### AFKORTINGS

r – brei regs; aw – brei aweregs; st(e) – steek(steke); N(e) – naald(e); kN – kabelnaald; vermeer – vermeerder; vermin – verminder; vlg – volgende; rgw – regsgewys; ms – mossteek; dms – dubbelmossteek; pat – patroon; oorbl – oorblywende; herh – herhaal; gl – glip; adl – agter deur lus; tes – tesame; gv – gare vorentoe; m1 – maak 1 steek deur horisontale lus wat voor vlg st lê op te tel en in agterkant daarvan te brei.

**dr2R(L)** – draai 2 regs(links): r in voor-(agter-)kant van 2e st op linkernaald, r dan in voorkant van 1e st en laat albei tesame van naald afglip.

**kr3a** – glip vlg 2 ste op 'n kN en hou aan voorkant van werk, r2, dan aw1 van kN.

**kr3v** – glip vlg 2 ste op 'n kN en hou aan voorkant van werk, aw1, dan r2 van kN.

**kr5a(v)** – glip vlg 3 ste op 'n kN en hou aan agter-(of voor-)kant van werk, r2, glip dan 1e st van kN terug op linkernaald en aw dit, dan r2 van kN.

**k6v(a)** – glip vlg 3 ste op 'n kN en hou aan voor-(of agter-)kant van werk, r3, dan r3 van kN.

**mb** – maak bobbel: [(r1, aw1adl) 2

keer, r1] alles in die vlg st.

**Let wel:** Waar 'n aantal steke genoem word, het dit betrekking op die oorspronklike aantal, en sluit nie die steke wat in patroon bygemaak is, in.

#### PATROONPANEEL A (4 steke)

**1e ry:** dr2R, dr2L.

**2e ry:** aw4.

**3e ry:** dr2L, dr2R.

**4e ry:** aw4.

Dié 4 rye vorm patroonpaneel A.

#### PATROONPANEEL B (15 steke)

**1e ry:** aw2, kr3a, aw2, r5tes adl, aw2, kr3v, aw2.

**2e ry:** r2, aw2, r7, aw2, r2.

**3e ry:** aw1, kr3a, aw7, kr3v, aw1.

**4e ry:** r1, aw2, r2, mb, r3, mb, r2, aw2, r1.

**5e ry:** kr3a, aw2, r5tes adl, aw3, r5tes adl, aw2, kr3v.

**6e ry:** aw2, r11, aw2.

**7e ry:** r2, aw11, r2.

**8e ry:** aw2, r3, mb, r3, mb, r3, aw2.

**9e ry:** kr3v, aw2, r5tes adl, aw3, r5tes adl, aw2, kr3a.

**10e ry:** r1, aw2, r9, aw2, r1.

**11e ry:** aw1, kr3v, aw7, kr3a, aw1.

**12e ry:** r2, aw2, r3, mb, r3, aw2, r2.

**13e ry:** aw2, kr3v, aw2, r5tes adl, aw2, kr3a, aw2.

**14e ry:** r3, aw2, r5, aw2, r3.

**15e ry:** aw3, kr3v, aw3, kr3a, aw3.

**16e ry:** r4, aw2, r3, aw2, r4.

**17e ry:** aw4, kr3v, aw1, kr3a, aw4.

**18e ry:** r2, mb, r2, aw2, r1, aw2, r2, mb, r2.

**19e ry:** aw2, r5tes adl, aw2, kr5v, aw2, r5tes adl, aw2.

**20e ry:** r5, aw2, r1, aw2, r5.

**21e ry:** aw4, kr3a, aw1, kr3v, aw4.

**22e ry:** r4, aw2, r3, aw2, r4.

**23e ry:** aw3, kr3a, aw3, kr3v, aw3.

**24e ry:** r3, aw2, r2, mb, r2, aw2, r3.

Dié 24 rye vorm patroonpaneel B.

#### PATROONPANEEL C (15 steke)

Soos patroonpaneel B, maar let op in die 19e ry kr5a in plaas van kr5v gebrei moet word.

#### PATROONPANEEL D (6 steke)

**1e ry:** r6.

**2e en elke alt ry:** aw6.

**3e ry:** k6v.

**5e tot 8e ry:** soos 1e en 2e ry 2 keer.

**9e ry:** k6a.

**11e en 12e ry:** Soos 1e en 2e ry.

Dié 12 rye vorm patroonpaneel D.

#### PATROONPANEEL E (6 steke)

Soos patroonpaneel D, maar let op dat in die 3e ry k6a in plaas van k6v en in die 9e ry k6v in plaas van k6a gebrei moet word.

#### AGTERPANT

Gebruik 3,25-mm-Ne en stel 81(87; 91; 97) ste op; brei 4 cm r1-, aw1-rif, eindig met 'n VK-ry.

Slaan oor na 3,75-mm-Ne en brei

steeds rif, vorm sykante deur 1 st aan weersk van 11e ry en elke daaropvlg 10e ry te vermeer tot daar 93(99; 103; 109) ste op N is, neem vermeer-ste in rif op.

Brei reguit tot agterpant 27 cm lank is vanaf beg, eindig met 'n VK-ry.

#### Mousgatvorming

Heg 7 ste af aan beg van vlg 2 rye, vermin daarna 1 st aan weersk van elke ry tot 73(75; 79; 85) ste oorbly.

Brei 1 ry.

Vermin 1 st aan weersk van vlg ry en elke daaropvlg alt ry tot 67(71; 73; 77) ste oorbly. Brei reguit tot agterpant 47 cm lank is vanaf beg, eindig met 'n VK-ry.

#### Skouervorming

Heg 5(6; 6; 6) ste af aan beg van vlg 4 rye, dan 6(5; 5; 6) ste aan beg van daaropvlg 2 rye. Heg oorbl 35(37; 39; 41) ste af.

#### LINKERVOORPANT

\*\*Gebruik 4,50-mm-Ne en stel 2 ste op.

**1e (RK) ry:** Vermeer in 1e st, r1.

**2e ry:** r1, aw1, r1.

**3e ry:** aw1, m1, r1, m1, aw1.

**4e ry:** r1, aw3, r1.

**5e ry:** aw1, m1, r3, m1, aw1.

**6e ry:** r1, aw5, r1.

**7e ry:** aw1, m1, kr5v, m1, aw1.

**8e ry:** r1, m1, (r1, aw2) 2 keer, r1, m1, r1.

**9e ry:** aw2, kr3a, aw1, kr3v, aw2.

**10e ry:** r1, m1, r1, aw2, r3, aw2, r1, m1, r1.

**11e ry:** aw2, kr3a, aw3, kr3v, aw2.

**12e ry:** r1, m1, r1, aw2, r2, mb, r2, aw2, r1, m1, r1.

**13e ry:** aw2, kr3a, aw2, r5tes adl, aw2, kr3v, aw2.

**14e ry:** r1, m1, r1, aw2, r7, aw2, r1, m1, r1.

**15e ry:** aw2, kr3a, aw7, kr3v, aw2.

**16e ry:** r1, m1, r1, aw2, r2, mb, r3, mb, r2, aw2, r1, m1, r1.

**17e ry:** aw2, kr3a, aw2, r5tes adl, aw3, r5tes adl, aw2, kr3v, aw2.

**18e ry:** r1, m1, r1, aw2, r11, aw2, r1, m1, r1.

**19e ry:** r1, aw2, r2, aw11, r2, aw2, r1.

**20e ry:** aw1, m1, r2, aw2, r3, mb, r3, mb, r3, aw2, r2, m1, aw1.

**21e ry:** r1, m1, r1, aw2, kr3v, aw2, r5tes adl, aw3, r5tes adl, aw2, kr3a, aw2, r1, m1, r1.

**22e ry:** aw1, m1, aw2, r3, aw2, r9, aw2, r3, aw2, m1, aw1\*\*.

**23e ry:** aw1, m1, r3, aw3, kr3v, aw7, kr3a, aw3, r3, m1, r1.

**24e ry:** r1, m1, aw4, r4, aw2, r3, mb, r3, aw2, r4, aw4, m1, r1.

**25e ry:** aw1, m1, aw1, dr2R, dr2L, aw4, kr3v, aw2, r5tes adl, aw2, kr3a, aw4, r6.

**26e ry:** r1, m1, aw5, (r5, aw2) 2 keer, r5, aw4, r2, m1, aw1.

**27e ry:** r2, aw2, dr2L, dr2R, aw5, kr3v, aw3, kr3a, aw5, k6v, aw1.

**28e ry:** r1, m1, aw6, r6, aw2, r3, aw2, r6, aw4, r2, aw1, m1, r1.

**29e ry:** aw1, dr2L, aw2, dr2R, dr2L,

aw6, kr3v, aw1, kr3a, aw6, r6, aw2.

**30e ry:** aw1, m1, r1, aw6, r4, mb, r2, aw2, r1, aw2, r2, mb, r4, aw4, r2, aw2, m1, r1.

**31e ry:** aw2, dr2L, aw2, dr2L, dr2R, aw4, r5tes adl, aw2, kr5v, aw2, r5tes adl, aw4, r6, aw2, r1.

**32e ry:** aw1, m1, r2, aw6, r7, aw2, r1, aw2, r7, aw4, r2, aw2, r1, m1, r1.

**33e ry:** r1, aw2, dr2L, aw2, dr2R, dr2L, aw6, kr3a, aw1, kr3v, aw6, k6a, aw2, r2.

**34e ry:** r1, m1, aw1, r2, aw6, r6, aw2, r3, aw2, r6, aw4, r2, aw2, r2, m1, aw1.

**35e ry:** r1, aw3, dr2L, aw2, dr2L, dr2R, aw5, kr3a, aw3, kr3v, aw5, r6, aw2, dr2R, aw1.

**36e ry:** r1, m1, aw2, r2, aw6, r5, aw2, r2, mb, r2, aw2, r5, aw4, r2, aw2, r3, m1, aw1.

#### Slegs 1e en 2e grootte

**37e ry:** stel 2(4) ste op, (r1, aw1) 1(2) keer oor dié ste, dan \*r1, aw1, r1, aw2, dr2L, aw2, 1e ry van patpaneel A, aw2, 1e ry van patpaneel B, aw2, 1e ry van patpaneel D, aw2, dr2R\*, aw2 – 46(48) ste.

#### Slegs 3e en 4e grootte

**37e ry:** stel 4(6) ste op, (r1, aw1) 2(3) keer oor dié ste, brei dan soos uiteengesit vir 1e en 2e grootte van \* tot \* aw1, m1, aw1 – 49(51) ste.

#### Alle groottes

Plaas 'n merker aan beg van laaste ry.

**38e ry:** r2(2; 3; 3), aw2, r2, 2e ry van patpaneel D, r2, 2e ry van patpaneel B, r2, 2e ry van patpaneel A, r2, aw2, r2, (aw1, r1) 2(3; 3; 4) keer, aw1.

**39e ry:** (aw1, r1) 2(3; 3; 4) keer, aw3, dr2L, aw2, 3e ry van patpaneel A, aw2, 3e ry van patpaneel B, aw2, 3e ry van patpaneel D, aw2, dr2R, aw2(2; 3; 3).

**40e ry:** r2(2; 3; 3), aw2, r2, 4e ry van patpaneel D, r2, 4e ry van patpaneel B, r2, 4e ry van patpaneel A, r2, aw2, r3, (aw1, r1) 2(3; 3; 4) keer.

Brei so voort met toepaslike patpaneel-rye en dms aan sykante, vorm sykante deur 1 st aan weersk van vlg ry en elke daaropvlg 10e(10e; 8e; 8e) ry te vermeer, tot daar 52(54; 57; 59) ste op N is, neem vermeer-ste in dms op.

Brei reguit tot voorpant 24 cm lank is vanaf merker, eindig met 'n VK-ry.

#### Mousgat- en voorpantafskuinsing

Hou pat deurlopend.

**1e ry:** heg 8 ste af, pat tot laaste 2 ste, aw2tes.

**2e ry:** pat tot einde.

Vermin 1 st aan mousgatrand in vlg 3(3; 5; 5) rye, maar vermin **terselfdertyd** 1 st aan voorpantafskuinsing in vlg ry en daaropvlg alt ry(e) 1(1; 2; 2) keer.

Brei 1 ry.

Vermin 1 st aan weersk van vlg ry en elke alt ry tot 32(34; 34; 36) ste oorbly. Hou aan met vermin, 1 st aan voorpantafskuinsing in elke 3e ry vanaf vorige vermin tot 19(20; 20; 21) ste oorbly. Brei reguit tot mousgatrand van voorpant so lank soos dié van agterpant tot

NA BLADSY 115

# jou kind se eiewaarde

VAN BLADSY 103

## DIE WORTELS VAN EIEWAARDE

Navorsers wat na die oorsprong van die mens se eiewaarde soek, het verskeie teorieë oor hoe en waar dit ontstaan.

Volgens een so 'n teorie is eiewaarde deels iets wat aangebore is. Navorsers wat die temperament van pasgebore babas bestudeer het, het bevind dat bepaalde kinders sedert hul geboorte 'n positiewe houding teenoor die lewe het. Dié kinders is avontuurlustig en ywerig om die wêreld te verken. Hulle pas maklik aan by veranderinge, kan langer konsentreer en is nie huiwerig om nuwe situasies aan te durf nie.

Ander kinders is weer van nature skrikkerig vir vreemde situasies, hulle pas moeilik aan by veranderinge, kan nie lank konsentreer nie en raak gou gespanne sodra hulle probleme ondervind.

As die ouers en hul baba dus botsende temperamente het, sal die ouers makliker onbevoeg en gefrustreer voel wanneer hulle die kind nie "verstaan" nie. Die jong kind mag dan sy ouers se frustrasie vertolk as sy eie skuld en dit kan 'n gevoel van onwaardigheid by die kind tot gevolg hê.

Nog 'n teorie is dat die kind se gevoel van eiewaarde begin by die heel eerste kontak tussen die baba en sy ma of iemand wat hom versorg. As 'n ma haar baba dikwels vashou en aan hom raak en intuïtief weet dat hy huil omdat hy koud kry of honger of moeg is, of omdat dit tyd is om sy luier om te ruil, en as sy met haar liggaamstaal vir die kind wys dat hy belangrik is, verhoog dit sy eiewaarde.

As ouers nie fyn op hul baba se behoeftes ingestel is en intuïtief weet waarom hy huil nie, voel die baba dit aan. Hy voel dan dat niemand sy eenzame lyding kan verlig nie en sien die wêreld as 'n plek waarin hy onwaardig en onbelangrik is.

Volgens dié teorie is dit nie nodig dat die ma of die baba se versorger volmaak sal wees nie, maar beslis "goed genoeg". As 'n ma byvoorbeeld onredelik kwaad geword het vir haar kind, moet sy hom om verskoning vra sodat hy weet sy gevoelens word gerespekteer en kan besef dat iets konstruktiefs gedoen kan word om foute reg te stel.

Dit leer kinders dat ons almal kan en mag goed voel oor onself al het ons beperkinge en al maak ons soms foute.

As 'n kind dikwels onwaardig voel en min selfrespek en selfvertroue het, mag dit nodig wees om professionele hulp in te roep. Die ouers van só 'n kind kan hom of haar na 'n pediater neem wat spesifieke raad kan gee oor hoe om die kind se eiewaarde te verhoog. ●

# WIT ARAN-ONDERBAADJIE

VAN BLADSY 111

skouervorming is, eindig met 'n VK-ry.

## Skouervorming

Heg 6(7; 7; 7) ste af aan beg van vlg ry en daaropvlg alt ry.

Brei 1 ry.

Heg oorbl 7(6; 6; 7) ste af.

## REGTERVOORPANT

Soos linkervoorpant van \*\* tot \*\*, maar let op dat kr5a in die plek van kr5v in 7e ry gebrei moet word.

**23e ry:** r1, m1, r3, aw3, kr3v, aw7, kr3a, aw3, r3, m1, aw1.

**24e ry:** r1, m1, aw4, r4, aw2, r3, mb, r3, aw2, r4, aw4, m1, r1.

**25e ry:** r6, aw4, kr3v, aw2, r5tes adl, aw2, kr3a, aw4, dr2R, dr2L, aw1, m1, aw1.

**26e ry:** aw1, m1, r2, aw4, r5, aw2, r5, aw2, r5, aw5, m1, r1.

**27e ry:** aw1, k6a, aw5, kr3v, aw3, kr3a, aw5, dr2L, dr2R, aw2, r2.

**28e ry:** r1, m1, aw1, r2, aw4, r6, aw2, r3, aw2, r6, aw6, m1, r1.

**29e ry:** aw2, r6, aw6, kr3v, aw1, kr3a, aw6, dr2R, dr2L, aw2, dr2R, aw1.

**30e ry:** r1, m1, aw2, r2, aw4, r4, mb, r2, aw2, r1, aw2, r2, mb, r4, aw6, r1, m1, aw1.

**31e ry:** r1, aw2, r6, aw4, r5tes adl, aw2, kr5a, aw2, r5tes adl, aw4, dr2L, dr2R, aw2, dr2R, aw2.

**32e ry:** aw1, m1, r1, aw2, r2, aw4, r7, aww, r1, aw2, r7, aw6, r2, r1, aw1.

**33e ry:** r2, aw2, k6v, aw6, kr3a, aw1, kr3v, aw6, dr2R, dr2L, aw2, dr2R, aw2, r1.

**34e ry:** aw1, m1, r2, aw2, r2, aw4, r6, aw2, r3, aw2, r6, aw6, r2, aw1, m1, r1.

**35e ry:** aw1, dr2L, aw2, r6, aw5, kr3a, aw3, kr3v, aw5, dr2L, dr2R, aw2, dr2R, aw3, r1.

**36e ry:** aw1, m1, r3, aw2, r2, aw4, r5, aw2, r2, mb, r2, aw2, r5, aw6, r2, aw2, m1, r1.

## Slegs 1e en 2e grootte

**37e ry:** aw2, \*dr2L, aw2, 1e ry van pat-paneel E, aw2, 1e ry van pat-paneel C, aw2, 1e ry van pat-paneel A, aw2, dr2R, aw2, r1, aw1, r1.\*

## Slegs 3e en 4e grootte

**37e ry:** aw1, m1, aw1, brei dan soos uiteengesit vir 1e en 2e grootte van \* tot \*.

## Alle groottes

**38e ry:** stel 2(4; 4; 6) ste op, (aw1, r1) 1(2; 2; 3) keer oor dié ste, brei dan aw1, r1, aw1, r2, aw2, r2, 2e ry van pat-paneel A, r2, 2e ry van pat-paneel C, r2, 2e ry van pat-paneel E, r2, aw2, r2(2; 3; 3). Plaas 'n merker aan beg van laaste ry.

**39e ry:** aw2(2; 3; 3), dr2L, aw2, 3e ry van pat-paneel E, aw2, 3e ry van pat-paneel C, aw2, 3e ry van pat-paneel A, aw2, dr2R, aw3, (r1, aw1) 2(3; 3; 4) keer. ●

**40e ry:** (r1, aw1) 2(3; 3; 4) keer, r3, aw2, r2, 4e ry van pat-paneel A, r2, 4e ry van pat-paneel C, r2, 4e ry van pat-paneel E, r2, aw2, r2(2; 3; 3).

Voltooi om met linkervoorpant ooreen te stem, alle vormings omgekeerd.

## VOORPANTSTROOK

Werk skouernate toe; gebruik 3,25-mm-Ne en stel 9 ste op.

**1e (RK) ry:** r2, (aw1, r1) 3 keer, r1.

**2e ry:** r1, (aw1, r1) 4 keer.

Herh dié 2 rye tot strook, effens gerek, teenaan onderste deel van linkervoorpantrand pas, vanaf linkersynaat tot onderkant van punt, eindig met 'n 1e ry.

**Vorm punt: \*\*\*1e ry:** rif 7, draai.

**2e en elke alt ry:** glip 1 st aweregsge-wys, rif tot einde.

**3e ry:** rif 5, draai.

**5e ry:** rif 3, draai.

**6e ry:** soos 2e ry.\*\*\*

**7e en 8e ry:** deurgaans rif.

**9e ry:** soos 5e ry.

**11e ry:** soos 3e ry.

**13e ry:** soos 1e ry.

**14e ry:** soos 2e ry.\*\*\*\*

Brei voort in rif oor alle ste tot rand tot einde van puntvorming pas, eindig met 'n 1e ry.

Brei van \*\*\* tot \*\*\*.

Brei reguit oor alle ste tot strook teenaan voorpantrand pas, oor halsrand van agterpant en afwaarts teenaan regtervoorpantrand tot begin van punt, eindig met 'n 1e ry, maar onthou om 5 **knoopsgate** in dié strook te brei, die eerste gelyk met begin van voorpantafskuinsing, die laaste 2 rye bokant begin van punt, en die oorblywende 3 eweredig gespaseer daartussenin.

Merk met spelde die plasing van die knope op linkervoorpantrand, brei daarna die knoopsgate daarteenoor.

**Knoopsgat (RK):** rif 3, heg 3 ste af, rif tot einde.

Stel in vlg ry 3 ste oor die afgehegte ste op.

Brei soos uiteengesit vir voorpantrand van \*\*\* tot \*\*\*.

Brei rif oor alle ste tot strook om punt pas, eindig met 'n 1e ry, brei dan soos uiteengesit vir voorpantrand van \*\*\* tot \*\*\*\*. Brei reguit tot strook tot synaat strek en heg netjies rifsgewys af.

## MOUSGATRANDE

Met RK voor, 3,25-mm-Ne, tel op en r105(111; 113; 119) ste uit elke mousgatrang.

Brei 8 rye, aw1, r1 rif, (die rye aan VK begin en eindig met aw1), en vermin 1 st aan weersk van 2e ry en elke daaropvlg alt ry. Heg netjies rifsgewys af.

## AFWERKING

Werk synate toe, laat genoeg ruimte oor aan onderrand van agterpant vir rand, werk dan mousgatrang vas. Werk voorpantrand vas en werk opstel-en afhegrang aan agterpant vas. Werk knope vas. Moenie pars nie. ●