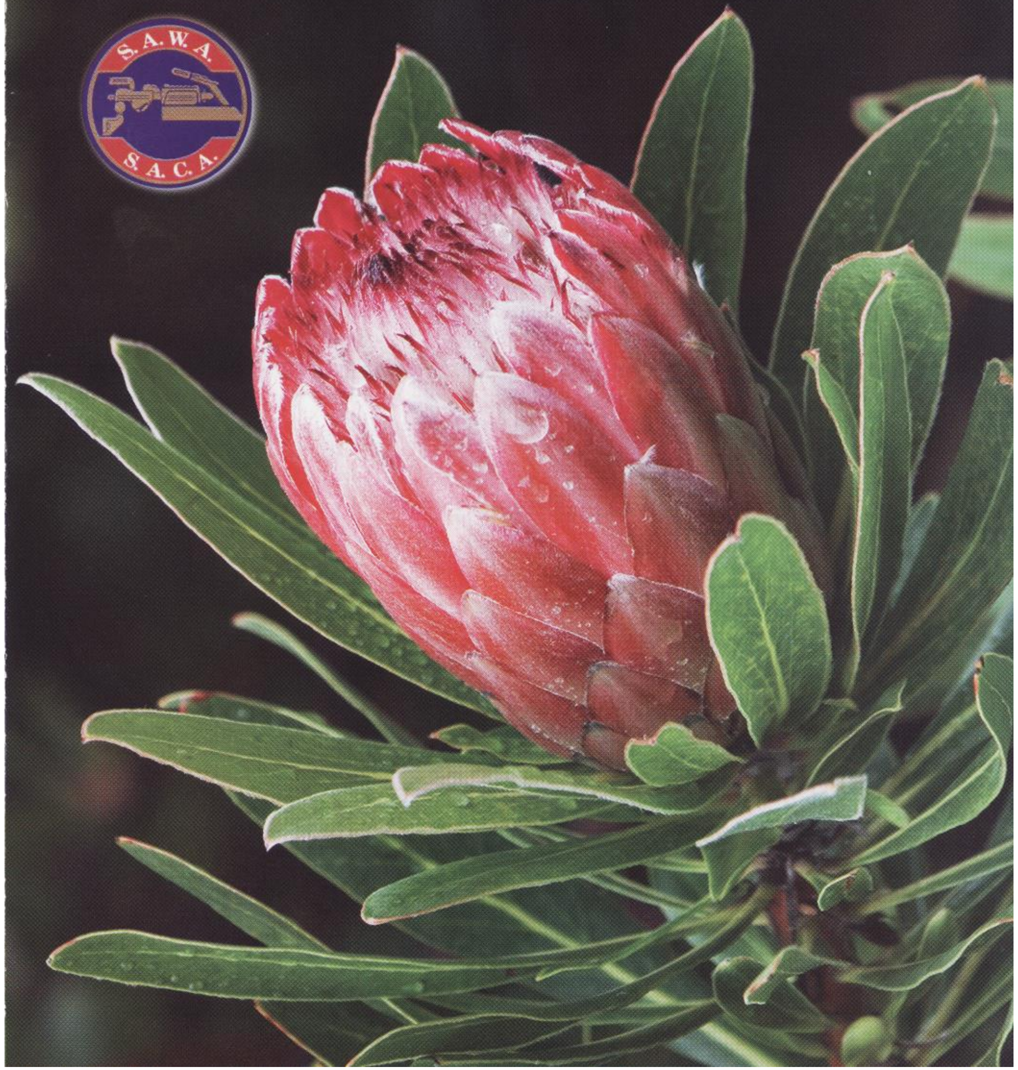
Suid Afrikaanse Woonwa Assosiasie

Suikerbosrand Suikerbekkie

S.A.W.A. S.A.C.A.



SPRINGS PETS & BIRD PARK

011 811 2666

Accessories
- Pet food & Kennels
- Cat Litter
- Pet Toys & Accessories
- Fish Tanks & Accessories
- Reptile Tanks & Accessories

Pets
- Dogs
- Cats
- Assortments of Birds & Fish
- Reptiles
- Rats & Mice

Gert Wolmarans
082 374 8797

47 Geduld Road.
Next to Paul Kruger Highway, Geduld Ext. Springs

van Breda MOTORCYCLES

New & Pre-owned motorcycles

SUZUKI Way of Life!

BIG BOY
PIT BIKES • COMMUTERS • ATVs

Virgie Lavos

61/63 2nd Street, P.O. Box 701, Springs, 1560
Tel: 011 815 6726/7/8/9 Fax: 011 362 3773
A/H: 011 813 2734 Cell: 082 557 7095
vanbreda@netactive.co.za

November 2014

INHOUDSOPGAWE

Oordenking……………………………….....1
Uit die Voorsitter se pen……………….….2 - 3
Bestuursinligting…………………………….4
Voogdelys………...……………….……...5
Redaksie…………………………………....6
Seniorburgerverslag………....……………7
Lief en leed………………………………….8
Verjaarsdae & Huweliksherdenkings……….9
Stable Inn kamp verslag………...……10 - 11
Sionbergh kamp verslag…………………12 - 13
Bloekompoort kamp verslag……….……14 - 16
'n Briefie aan Liewe Jesus…………………17
Dapper kinders van Suid-Afrika…...……18 - 19
Advertensieblad……………………………20
Knutselblad…………………………...…21
Boere Raad………………………………22
Humor…………………………………...…23
Lief en Leedvervolg……………………..24 - 25
Smoushoekie………………………………26
Jaarprogram………..………….....……...27

Filippense 4 : 13

Ek is tot alles in staat deur Hom wat my krag gee.

Met God se krag aan jou kant, is daar heeltemal niks wat
vir jou onmoontlik is nie. Jesus stel jou in staat om die onmoontlike moontlik te maak wanneer jy op sy krag staatmaak. Hy beloof dat jy dieselfde dinge kan doen as wat Hy gedoen het; dat jy selfs nog groter dinge kan vermag. Eien vandag sy wonderwerkende krag vir jou persoonlik toe!

Here Jesus, ek het al soveel kere in die verlede ondervind dat
ek tot alles in staat is omdat U vir my die krag daartoe gee. Baie dankie.

Amen

Nina Smit

Uit die Voorsitter se pen

Dagsê mede Sawanante,

Ek wil begin om almal wat elke kamp so goed ondersteun te bedank, dit is julle wat dit so lekker maak en so ook die kampkommandante se werk baie ligter en aangenaam maak, daar is ‘n lekker gees onder ons lede en dit is wat die kampe so lekker maak.

Ons het ‘n paar nuwe lede wat aangesluit het en ook ‘n paar lede wat vanaf ander streke na ons toe oorgeplaas het,hier wil ek elkeen verwelkom en hoop julle gaan ook net so lekker saam kamp en kuier.

Ons is op dreef met ons doel om nuwe lede te werf, onthou van ons projek wat ons wil aanpak so as daar van julle is wat se kerk ‘n basaar (kermis) hou laat weet of ons daar kan betrokke raak. Die laaste paar saamtrekke se kamp persentasie het ook heelwat geklim, weereens baie dankie vir die ondersteuning.

Daar was ‘n paar van ons lede wat siek was en ook ‘n draai in die hospitaal gaan maak het, dit gaan al baie beter met hulle gesondheid. Ons dank aan ons Hemelse Vader en al julle gebede.

Ek wil weer vir almal herinner aan die konfyt maak vir ons Lekka Bek tafel tydens die Presidente saamtrek, as daar van julle is wat nog konfytbottels wil hê kontak vir Bettie en ons sal reel dat dit by julle uitkom.

Vir die wat bevoorreg is om die tyd van die jaar te gaan vakansie hou hoop ek dat julle die blaaskansie baie sal geniet,wees baie versigtig op ons paaie, hierdie tyd van die jaar is almal haastig om by hulle bestemming te kom, en soos julle weet is ons paaie maar in ‘n toestand.

Namens myself en die Suikerbosrand Bestuur wil ons almal ‘n Geseende Kerfees en ‘n Voorspoedige Nuwe Jaar toewens, hoop 2015 gaan vir elkeen ‘n besonderse jaar wees en dat ons gespaar sal bly om dit saam te geniet en lekker saam te kuier.

Tot volgende saamtrek
Virgie

Bestuursinligting

Ampsdraers	Adres	Kontakbesonderhede
Streeksvoorsitter Virgie Lavos 	Posbus 13160 **Geduld**, 1562	011 813 2734 (H) 011 363 3773 (F) 082 557 7095 (S) virgie@tiscali.co.za
Ondervoorsitter Johnny Randall 	Liebenberg Straat 22 **Heidelberg** 1441	016 349 5661 (H) 084 580 8729 (S) john.randall@absamail.co.za
Sekretaris Jackie Lavos 	Posbus 13160 **Geduld**, 1562	011 813 2734 (H) 083 448 5831 (S) virgie@tiscali.co.za
Penningmeester Bettie Branken 	Johan vd Merwe Rylaan 48 Visagie Park 1491	011 814 5289 (H) 083 230 8350 (S) brankenem@telkomsa.net
Vooraad **Dries Brandt** 	Krisante Straat 26 Visagie Park Nigel 1690	011 814 6394 (H) 083 234 9563 (S) martiebrandt1@gmail.com
Redakteur **Margaret Randall** 	Liebenberg Straat 22 **Heidelberg** 1441	016 349 5661 (H) 072 766 7025 (S) mags.randall@yahoo.com
Seniorburger **Verteenwoordiger** **Pieter Branken** 	Johan vd Merwe Rylaan 48 Visagie Park 1491	011 814 5289 (H) 083 785 3365 (S) brankenem@telkomsa.net

Voogdelys

Virgie en Jackie Lavos	Willie en Ilona Dreyer Johan en Heila le Roux Andries en Miemmie Venter Gert en Erika Scheepers Jan en Adrie Zeelie Engela Olivier
Johnny en Margaret Randall	Peter en Wilna Moore Lionel en Mynah Randall Ivan Randall Cedric en Yolandi Strydom Hennie en Mercia Combrink Rui en Annette Cajada Klaas en Zhantelle Smit
Pieter en Bettie Branken	Maria van Niekerk Kobie en Sophie Harmse Lourens en Beatrix Steyn Johan en Elize van Heerden Philip en Hettie Horn Cookie Taljaard Marietjie Grobler
Dries en Martie Brandt	Lettie Brand Toy en Marianne Kruger Lucas en Annetjie van der Merwe Tinus en Daleen Strydom Mike en Margaret van der Riet Corrie Spies Jan en Daleen Viljoen

Redaksie

Liewe vriende.

So het ons aan die einde gekom van nog ‘n bedrywige jaar. Graag wil ek almal ‘n baie geseënde kersfees en voorspoed vir die nuwe jaar toewens. Mag elkeen wat op die pad gaan veilig en uitgerus terugkeer huis toe sodat ons 2015 weer ‘n barshou kan kamp.

Ek wil julle ook net graag herinner om enige nuus en gebeure met my te deel sodat ons die Suikerbekkie uit sy nate kan laat bars.

Onthou ook om na SAWA se webtuiste by www.sawa.org.za te gaan loer. Johnny sit gereeld nuwe fotos en inligting daar op.

Lekker lees.
Margaret

Seniorburger Verteenwoordiger

Bloekompoort 12-14 Nov 2014

Die laaste seniorburger saamtrek vir die jaar 2014 het aangebreek. Die kamp word bygewoon deur 8 Suikerbosrandlede en 2 besoekers. Die besoekers en Philip en Hettie kamp al van Maandag af en maak dit sommer ‘n midweek.
Dit was ‘n rustige kamp en ons beleef byna al die elemente: sonskyn, wind, reën en koue maar ons laat ons nie afsit nie en kamp dat die spreekwoordelike stof staan. Donderdag geniet ons lekker koek en tee en kry ook die geleentheid om ‘n paar grondpeile te gooi. Die aand bederf Hennie en sy personeel ons weer met die gebruiklike pap en wors en ons sluit die kamp af deur sommer lekker om die kampvuur te kuier.

Baie welkom aan die seniorburgers wat by ons aangesluit het die afgelope paar maande. Sommige nuwe Suikerbosranders en ook van ons lede wat toegelaat het dat die jare hulle inhaal.

Ons wil deur hierdie weg baie sterkte aan Marianne Kruger toewens. Sy het ‘n operasie ondergaan en ons glo dat dit sommer gou beter sal gaan.

Ons hartlike dank aan elkeen van u wat die seniorburgerkampe bygewoon het en ook die wonderlike gees wat onder ons lede heers. Dis werklik ‘n plesier om vir julle ‘n kamp aan te bied.
Elkeen word hartlik uitgenooi na die volgende seniorburgersaamtrek vanaf 14 Januarie 2015 by Bloekompoort.

Ons beste wense vergesel jul gedurende die feesgety en mag jul ‘n Geseënde Kersfees en ‘n wonderlike nuwe jaar beleef.

Pieter Branken

Lief

Danielle dogter van Toy en Marianne Kruger trou die 24ste Januarie met Vincent. (*Baie geluk julle twee)*

Leed

Lukas van der Merwe het 'n oog operasie onder gaan en dit gaan goed.
Dit gaan goed met Marianne Kruger na die operasie.
Andries Venter se swaer is oorlede.
(*Ons dink aan almal wat deur 'n moeilike tyd gegaan het en ons hou julle in ons gebede)*

Cedric Strydom het groot velies gely toe sy woonwa afgebrand het.

Lief en leed vervolg op bladsy 24.

Verjaarsdae

10 Desember	Johnny Randall
11 Desember	Marianne Kruger
1 Januarie	Johan Le Roux
19 Januarie	Ilona Dreyer
20 Januarie	Philip Horn
21 Januarie	Toy Kruger
5 Februarie	Daleen Strydom
9 Februarie	Mynah Randall
10 Februarie	Mercia Combrink
12 Februarie	Jackie Lavos
19 Februarie	Erika Scheepers
20 Februarie	Margaret Randall
25 Februarie	Sylvia Terblanche

Huweliksherdenking

12 Desember	Willie en Ilona Dreyer
13 Desember	Rui en Annette Cajada
14 Desember	Mike en Margaret van der Riet
5 Januarie	Virgie en Jackie Lavos
9 Januarie	Lukas en Annetjie van der Merwe
26 Februarie	Hennie en Mercia Combrink

Kampnuus

STABLE INN

19 - 21 SEPTEMBER 2014

Kom ons wees nou maar eerlik, Sawanante is nuusierig! Toe daar gepraat word van 'n nuwe oord wat besoek gaan word, toe daag daar sommer 'n hele paar waens op en heelwat gaste, en was dit lekker.

Vrydag aand (tenspyte van die koue wind) eet ons lekker rib burgers gevolg deur Bingo. Oom Johan van Heerden, oom Johan Le Roux en tannie Martie Brandt wen elk 'n prys en tannie Edith kry 'n nuwe bynaam "52".

Saterdag speel almal lekker mini Golf en oom Kobie stap weg met die wisseltrofee. Die aand word daar 'n straat-braai gehou. Oom Virgie het gereël vir lewendige musiek, maar voor daar gedans kon word steek daar 'n storm op wat almal na hul waens jaag.

Sondag oggend gaan ons kerk toe, waarna groot toekenings uitgedeel word.

Dankie aan almal wat die kamp moontlik gemaak het en al die gaste wat net vir die dag kom oë wys het.

Redakteur.

Kampnuus

SIONBERRGH

24 - 26 OKTOBER 2014

Dit is weer ons hengelkompetisie-naweek met 'n prysie vir ieder en elk. Ons begin die naweek met 18 woonwaens, 13 Suikerbosranders , 4 Sawa besoekers waarvan tannie Corrie Norval een was en 1 ander besoeker wat ons hoop binnekort 'n sawa-lid sal wees. Daar het ook van ons kinders gekamp om Dries se verjaardag saam met hom en die sawa-familie te geniet want sien, hy is mos nie meer 'n "kortbroek" senior burger nie. Groot was sy verbasing toe hy uitvind hoekom die kinders nou eintlik saam kom kamp het want daar is vir hom gesê dat hulle 'n re-unie hou.

Vrydagaand nadat almal 'n staanplekkie gekry het is rib burgers te koop aangebied. Na boekevat en die verwelkoming van die voorsitter is die inskrywings vir die hengelkompetisie hanteer. Baie dankie aan elkeen wat 'n kaartjie gekoop het al het jy nie gehengel nie.

Saterdagoggend 07:00 blaas die fluit en die kompetisie begin. Daar was 3 visse gevang totdat die fluit weer 13:00 geblaas het en almal hul stokke moes uithaal. Soos gewoonlik het Daleen Strydom weer die grootste vis gevang. Die ander twee was heelwat kleiner. Veels geluk Daleen! Later die middag is die pryse uitgedeel. Dankie aan al die donateurs wat pryse geskenk het en wat dit moontlik gemaak het dat elkeen 'n prysie kon kry.

Saterdagaand word die braaivleisvure aangesteek en so tussen die reën deur word daar gebraai. Daar was 'n slaaitafel met die heerlikste slaaie. Dankie dames! En dan laaste maar nie die minste nie was Dries se verjaardagkoek wat heerlik was. Na ete is daar musiek gemaak en bietjie litte losgemaak en lekker gekuier.

Sondag die gebruiklike sondagskool, erediens en afsluiting waar daar weer heerlike eetgoed uitgepak was. Die nodige aansporings asook die mamparras is uitgedeel.

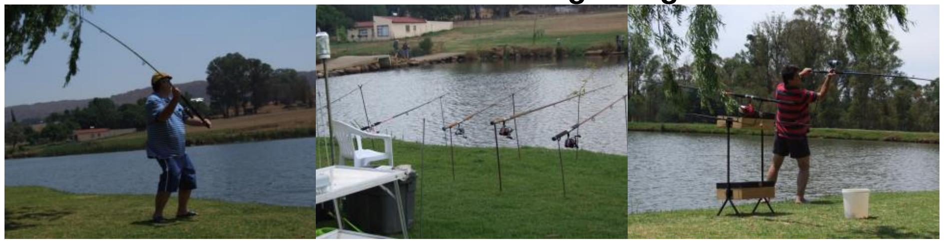
Baie dankie aan elkeen vir jul teenwoordigheid en bydraes wat nog 'n kampnaweek baie spesiaal gemaak het. 'n Groot dank aan die kadonsies van ouds, julle "re-unie" het gewerk!

Groete

Virgie en Jackie, Dries en Martie

Rustig by die waters

Toe word daar gevang



Die wenners

Verjaardag verrassing en afsluiting

Kampnuus

BLOEKOMPOORT KERSKAMP
14 - 16 NOVEMBER 2014

Ons is oorgehaal en reg om te kamp vir die laaste keer hierdie jaar. Donderdag more maak ek en Mynah reg en weg is ons Bloekompoort toe. Soos wat die ongeluksvoël dit wil hê haak ons wa naby Bloekompoort af en vat sy eie pad die veld in, gelukkige is die Hoër hand aan ons kant en stuur die wa tot teen 'n wal waar waar hy gaan staan en wag dat ons hom weer moet aanhaak en verder ry, geringe skade. Ons kom by die kamp aan skrop nes kuier en maak reg vir die lekker pap en wors wat ons kry vir aandete deur die oord geskenk.
Vrydag more begin ons werk as kamp kommandante in alle erns. Johnny en Maggie mede kamp kommandante kom later aan en bring alles wat nog moet saam kom. Ons begin reg maak vir die groot worsbraai want daar word worsbroodjies gegee vir al die kampers wat daar is. Die inbetalings word gedoen en daarna is dit ons kerssang met lampe en kerse om die atmosfeer te skep vir die geboorte van die Christus kind. Johnny en Maggie het vir ons al die woorde en die begeleidings musiek op komper gesit sodat ons dit op skerm kon wys en dit makliker vir ons was om die program te kon aanbied. Daar was hier en daar n foutjie maar watwou ons het dit geniet. Boekevat was ingesluit in die kerssang en ons het afgesluit met lied 36.
Saterdag more bewolk maar lekker met los buie elders, hoe sal ons nou sê mooi weer en warm met 'n kersboom insig. 12:30 een van die dinge wat altyd lekker is, die reënboog tafel met allerlei lekker dinge op wat die tafel laat kreun en ons magies laat grom van lekker kry. Reënboog toebroodjies tot koekies, vleis pasteie en selfs tert was op die tafels.
Geskenke word gebring en ingegee vir kersvader om 3 uur. Uitruil geskenke vir die lede word ook ingegee sodat ons kan nommers op sit vir later die aand.

Kersvader arriveer so tussen reën druppels deur en geskenke word oorhandig aan die kinders. Nou is dit alweer tafels reg maak vir ete en kuier. Ons sê dankie aan al die dames wat elke keer net reg staan om in te spring en te help tafels mooi maak. Daar was selfs van die ou ramme wat ook gehelp het party van hulle het ons of die dames net van die wal af in die sloot gehelp.
Die ete was soos elke jaar weer deur die oord voorberei wat elke slag 'n wenner is. Ons Burgermeester het almal verwelkom by die deur en ons het elkeen 'n glasie sjerrie laat neem en daar was 'n wit klippie met 'n teksversie wat miskien net sal help wanneer 'n mens in die nood is. Die geskenke het ons vinnig uitgedeel en almal was ooglopend tevrede met wat hulle gekry het. Ons moet nie uit die oog verloor dat die idée van 'n geskenk nie is om 'n groot of duur geskenk te koop die norm is nie. Die idée is om iets klein te koop en dit te gee met liefde. Die ete was weereens uit die boonste rakke en almal het dit geniet, die kerse het die atmosfeer weereens mooi saam gevat. Daar was selfs 'n lekker poeding wat Jackie vir ons gebak het. Ek het amper vergeet om te sê van Jan Viljoen wat vir ons so 'n mooi tafelgebed gedoen het.
Daar was lekker musiek wat deur Virgie vir ons gespeel is, so paar van ons het so 'n paar wilde draaie gemaak maar ek dink ons raak nou 'n bietjie oud.
Sondag more was daar Sondagskool en daarna het ons weer kerk geluister op Tv. Die afsluiting het daarna gevolg, bedankings is gedoen en die kampe vir volgende jaar is bespreek en daarna het ons gegroet en afgesluit. Ons het weereens 'n lekker ontbyt gehad, Bloekompoort, Hennie en jou span julle is dorings en rose, baie dankie ons weet die Here is met julle want sonder Hom sal julle nie so 'n sukses kon wees nie.
Baie dankie aan al ons maats, vriende, Suikerbosranders en familie vir julle vriendskap en hulp deur die jaar. Hoop almal het 'n moewiese feesgety en 'n mooi gelukkige nuwe jaar. Baie dankie aan Johnny en Maggie vir julle hulp. Gegroet tot volgende jaar.

Lionel en Mynah

Voorbereiding vir die worsbroodjies en ete

Nat Saterdag maar kuier die kuier ons

Kersvader maak 'n draai by groot en klein

Alweer die einde

<u>Tot volgende jaar</u>

'n Briefie aan Liewe Jesus......

Liewe, Liewe Jesus

Ek hoop nie ek is te laat met my briefie nie, want oupa is siek. Nou wil ek net gou gou vir Liewe Jesus vertel waarvan oupa hou, sodat als reg is as hy in die hemel kom. Liewe Jesus, sê tog vir ouma sy moet die afval en doekpoeding reg hou, want ek dink oupa sal honger wees as hy daar kom. Jesus weet mos self hoe ver is die hemel van die aarde af en as 'n mens so ver gery het, is mens baie honger. Sorg asseblief dat daar baie boeke is, want oupa het graag gelees toe hy nog jonk was.

Hy's mal oor honde, so dit sal goed wees as Liewe Jesus vir Brak wat verlede jaar dood is, daar kan hê. O, ja: Liewe Jesus, Oupa snuif en nét Singleton, dit sal nie help om anner snuif te koop nie. Liewe Jesus gaan net die geld mors.

Dan een laaste ou gunsie: My oupa het nooit van blink goeters gehou nie, en ek lees in die Bybel die strate van die hemel is van goud. Ag Jesus, dis nie dat oupa ondankbaar is nie, maar hy sal eerder daarvan hou om in die veld tussen voëltjies en diere te bly. So asseblief, as Ouma daar in die blink strate bly, laat sy asseblief dadelik bos toe trek, want as oupa daar kom, sal sy by hom wil wees. Ek dink ek het nou als gesê wat ek moet.

Stuur hierdie XXX vir ouma.

Ek lief Jesus duisend, Liewe Jesus.

Lize-Mari de Jager

(Ingestuur deur Jackie Lavos)

Dapper kinders van Suid-Afrika

D.J. Kotzé

Paul Kruger

Na die slag van Italeni het baie Voortrekkers Natal verlaat en weer oor die Drakensberge na die teenswoordige Vrystaat getrek. Onder hulle was Casper en Elsie Kruger, die ouers van Paul Kruger wat later Staatspresident van Transvaal geword het.
Die Krugers het hulle eers by Liebenbergsvlei, naby die teenswoordige Bethlehem, gaan vestig. Later het hulle noordwaarts getrek en blykbaar ‘n rukkie lank aan die Renosterrivier vertoef. Dit is in die noorde van die Vrystaat waar die dorpe Heilbron en Koppies geleë is. Terwyl hulle daar was, het Paul Kruger, wat ‘n baie moedige seun was, sy eerste leeu geskiet. Dit het teen die einde van 1839 gebeur. “Ek was toe veertien jaar oud,” het hy self later vertel. “ Ons osse was in die weiveld by die Renosterrivier in die Oranje-Vrystaat. ‘n Leeu het van ons osse gevang. Ses mans – almal te perd – het uit gegaan om die leeu te soek. Ek was wel die sewende maar het nog nie meegetel nie.
“Ons het drie – drie gery, ‘n ent van mekaar af. Toe ons eindelik die leeu vind, het hy ons alreeds gewaar en dadelik op ons afgestorm. Die drie mans by wie ek was – my vader, my oom en my broer – het vinnig die perde aanmekaar gebind en hulle omgedraai, met hulle koppe van die leeu af weg – ‘n metode wat altyd deur boere op die leeujag gevolg is omdat die gevaar bestaan het dat die perde van skrik op die loop kan gaan as hulle die leeu sien.
“Die drie mans het elkeen die plek wat hom aangewys is, ingeneem. Ek het agter, maar van die leeu se skuilplek af bereken, natuurlik voor die perde, bly sit met my geweer op die leeu wat op ons afgekom het, gerig. Toe hy naby was, het hy hom klaar gemaak om, soos dit vir my gelyk het, bo-oor my op die perde te spring. Toe hy spring, het ek hom geskiet en hom gelukkig dodelik getref sodat hy byna bo-op my geval het. “ Die drie mans wie se perde ek opgepas het, het nader gehardloop om te kom help, maar die leeu was reeds dood. Dit was ‘n

groot dier. “ Toe hulle die skoot hoor, het die ander drie aangejaag gekom om te kyk wat gebeur het. Ons het toe saam daar rondom die leeu oor die voorval gestaan en gesels.
“ ‘n Seker Hugo het voor die leeu gaan sit om sy tande, wat besonder groot was, te meet. Sonder enige kwade bedoelings het ek die leeu ‘n skop teen sy maag gegee, waarop hy met eens ‘n vreeslike gebrul gegee het, sodat Hugo die tandemetery vergeet het en van skrik op sy rug geval het. Die ander het geskater van die lag, want soos elke jagter uit ondervinding weet, stoot elke dooie leeu as ‘n mens kort na sy dood op sy maag trap, ‘n kort gebrul uit asof hy nog leef. Die geluid word voort gebring deur die lug wat nog in die leeu is en wat dan by die trap op die maag met geweld ‘n weg deur die keel baan. Hugo het dit natuurlik ook geweet, maar nie daaraan gedink nie en hom geskaam omdat hy so geskrik het. Hy wou my te lyf gaan, maar die ander het hom dit laggend belet en verduidelik dat ek hom slegs in my onwetendheid die skrik op die lyf gejaag het.”

Knutselblad

		9	2			1		8
3		7		6	8	5		9
				9	7		2	
1				5		2		
2	8						9	5
		3		2				6
	1		5	4				
7		5	9	8		4		2
6		8			2	9		

Sien antwoord op bladsy 26

Boere raad : Skok

‘n Fisiese besering of ernstige emosionele trauma weens slegte nuus, ‘n motorongeluk, ens, kan lei tot ‘n ernstige skoktoestand, waar die bloedsirkulasie deur die liggaam afneem. In uiterste gevalle van skok kan die brein of ander organe ‘n tekort aan suurtof ondervind met pyn, vomering of diarree tot gevolg. Bloedinfeksie of allergie kan ontstaan. Skok gaan ook met ‘n val van jou bloedsuikervlakke gepaard, wat kan lei tot diabetes.

Behandeling:

Eet dadelik growe bruin brood, wat ryk is aan chromium en wat jou suikervlakke natuurlik sal lig.

Drink brouersgistablette, dit bevat ook chromium.

Drink 2 – 3 glasse vars uitgedrukte suurlemoensap verdun met water; dit sal PH – vlakke in jou liggaam stabiliseer asook die oormatige adrenalienafskeiding weens die skok uit jou limfstelsel uitskei.

Groot skokke kan ook lei tot kankervorming in die liggaam. Drink 3 – 4 maal per dag Echinacea, wat jou weerstandsvlakke sal verhoog.

Gee ‘n geskokte persoon dadelik gemmertee. Gemmerwortel getrek vir 5 minute in kook water sal spanningsvlakke dadelik afbring.

Swartpeper, asook rooipeper lig jou liggaamstemperatuur en bevorder bloedsirkulasie, en veral rooipeper stabiliseer jou hartklop binne minute.

Gooi ‘n teelepel ginsengpoeier warmwater met suurlemoen en heuning, dit werk die skik uit en kalmeer jou liggaam.

Suikerwater dadelik, kan ook help.

Humor

Ek haat dit wanneer mense hulle onnosel hou met simpel vrae wat my teen die mure uit kan dryf! Net nou die dag gaan koop ek 'n sak EPOL hondekos by Pick 'n Pay en, terwyl ek so in die ry staan, vra 'n vrou agter my of ek 'n hond het. Nou kyk, net daar voel dit asof my derms draai van kwaadgeid, en my brein begin skree soos staalwol teen 'n swart bord. Sommer aspris, sê ek vir haar, "Nee ek het nie 'n hond nie - ek het begin met die EPOL dieët." Sy lyk toe nogal soos die basterbrak in ons straat, terwyl sy haar kop draai en my snaaks aanloer, maar ek gaan ewe aan: "Eintlik weet ek dat ek nie weer op die dieët moet gaan nie, laas keer het ek in die hospitaal beland. Ek het wakker geword in intensiewe eenheid met pype wat in en uit elke gaaitjie in my lyf uitkom." Sy staar my aan met 'n mengsel van skok en belangstelling terwyl ek aangaan. "Maar ek het 22kg verloor in drie weke en dit was beslis die moeite werd." Ek gaan toe aan en vertel haar dat die EPOL dieët eintlik volledig voedsaam is met al die vitamiene en minerale wat mens nodig het vir elke dag. En hoe mooi my hare deesdae blink. Haar oë hardloop oor my voorkop na my boskaas en ek voel die simpel ironie dat sy glo. Ja sowaar, glo sy als wat ek sê!! Ek gaan aan om haar te vertel; al wat jy doen is om jou broeksakke vol te maak met EPOL soggens en jy eet een of twee wanneer jy ookal honger voel. Hulle swel mos 5x hulle grootte uit en vul jou magie sommer vinnig! Dit is so maklik! Teen hierdie tyd luister al wat 'n persoon is na my storie - veral die man wat agter die uitvraerige vrou staan. Heel geskok vra die vrou my toe of ek in die hospitaal beland het van voedselvergiftiging." Ek antwoord haar toe ewe kalm en verbaas: "Nee", sê ek "ek het in die straat gesit en my gat gelek, toe ry 'n kar my raak."EK DOG DIE OU AGTER HAAR KRY 'N HARTAANVAL VAN DIE LAG! SIMPEL VROU - NOU VRA EK? VIR WIE DINK SY KOOP EK DIE VERDOMDE HONDEKOS!!!!!!

(Ingestuur deur Daleen Strydom)

Lief en Leed vevolg

Die volgende is 'n stukkie oor Marianne en Toy kruger

Na 2 vinnige besoeke aan die dokter se spreekkamer is Marianne op 11 November 2014 in die N17 hospitaal opgeneem met erge buikpyn Die antibiotika behandeling was nie suksesvol nie en op 12 November is sy in die Intensiewesorgeenheid opgeneem.'n Twee en n half uur operasie is later uitgevoer waar die dokter n groot abses asook n deel van die dikderm verwyder het. Aanduidings is dat n reptuur van die dikderm gedeelte plaasgevind het wat baie ernstige komplikasies tot gevolg gehad het.Met die genade van Bo is sy na 7 dae in die ICU uitgeskuif na n privaatkamer. Sy is gou op "eie risiko" ontslaan en sterk nou by die huis aan. Uit die mond van die chirurg was dit "touch and go"

Dankie aan Mercia en Hennie wat so bontgestaan het en aan elkeen wat ons in hulle gebede aan die Almagtige opgedra het.

Sy sterk goed aan by die huis .

(Ons bid Marianne 'n vinnige en volkome herstel toe)(Red.).

94.7 Fietswedren.

Dit was na 'n muurbal besering dat Toy op voorskrif van 'n dokter begin fietsry het as deel van rehabilitasie. Op 16 November 2014 was dit die tweede 94.7 wat hy aan deelgeneem het. En dit terwyl sy vrou onderdie wakende oog van die N17 personeel in die ICU was. Die dokter het darem gesê dat Marianne buite gevaar was en dat hy net 'n las by die hospitaal sou wees. Die nuwe roete het maar aan die senuwees geknaag aangesien daar n volle 400 meter ekstra klim op die nuwe roete is. In totaal klim mens so 1495m oor die afstand. Die nuwe wegspring plek het tot gevolg dat die laaste 20 kilometer oor Malibongwe Rylaan en Cederweg 'n strawwe klim gelaat het om nie te praat van die klim in die Steyn City Estate nie. Toy sê hy weet steeds nie hoe lyk die prag plek nie aangesien mens op die stadium van die wedren onderneem om nooit die man se besigheid te ondersteun nie omdat daar net opdraendes in die Estate is.

Gelukkig het skoonseun Andrew ook gery en kon die 2 mekaar se senuwees voor die wedren effe kalmeer. Dit is n ongelooflike ervaring. Daar was 19 081 geregistreerde deelnemers. Sommige mense wat deelgeneem het, het nie tyd chips gekoop nie aangesien hulle vir een of ander liefdadigheidsorganisasie gery het om geld in te samel. Volgens koerante was daar so 33 000 deelnemers in totaal. Die ondersteuners langs die pad moedig die fietsryers aan met allerhande snaakse opmerkings. Mense kamp vir die dag langs die pad uit en maak braaivleis. Daar is tot orkeste wat opgestel is en 'n vibe geskep het.

Gelukkig kon hulle so net na 07h00 wegspring voor die groot bondels. Beide Toy en Andrew het vir Vita Nove Sentrum vir Serebraalgestremdes gery as deel van hulle fondsinsameling.

Toy het na 3 ure en 24 minute oor die wenstreep gery om 4385 uit die 19 081 deelnemers klaar te maak. Dit was so 21 minute beter as sy eerste wedren se tyd waaroor hy baie bly was. Daar was maar min "pensioenarisse" wat deelgeneem het. Uit die 471 bo 60 deelnemers het Toy die 93 posisie ingeneem. Hiervoor moes hy teen n gemiddelde spoed van 27.83kilometer per uur oor die afstand ry. Volgens Toy het hy so digby 1 500 kilometer op die fiets deurgebring in voorbereiding vir die wedren. Andrew het vroeg in die wedren probleme met sy fiets se ratstelsel opgetel wat tot gevolg gehad het dat hy en skoonpa mekaar eers weer by die biertent raakgeloop het. Nogtans het hy in 4h04 klaargemaak. Die mans wenner het in 2h21 klaargemaak terwyl die dame in 2h42 oor die wenstreep gejaag het. Toy is deel van die R42 Fietsryklub wat in Nigel gesetel is. Toy reken hy het so gejaag om betyds vir die hospitaalbesoektyd te wees.

(Baie geluk aan Toy en Andrew en baie dankie vir die bydra.)(Red.).

Smoushoekie

Wil jy braai vanaand, maar jou houtskool of vuuraanstekers is op?
Skakel vir Dries Brandt by telefoon nommer 011 814 6394 of 083 234 9563.
Hy verkoop ook potjieprutters en potjiedekselstaanders.

Antwoord

4	6	9	2	3	5	1	7	8
3	2	7	1	6	8	5	4	9
8	5	1	4	9	7	6	2	3
1	7	6	8	5	9	2	3	4
2	8	4	6	1	3	7	9	5
5	9	3	7	2	4	8	1	6
9	1	2	5	4	6	3	8	7
7	3	5	9	8	1	4	6	2
6	4	8	3	7	2	9	5	1

Jaarprogram 2015

Maand	Datum	Plek	Tarief	Kamp/Kmndt
Januarie	14-15 Snrb 16-18	Bloekompoort	R215	Philip en Hettie Horn
Februarie	20 - 22	Que - Sera		Lionel ,Mynah, Johnny en Margaret Randall
Maart	20 - 22	Sionbergh	R375	Hennie, Mercia Combrink, Toy en Marianne Kruger
April	3 - 6	Presidente		
Mei	15 - 17	Stable Inn		Doodies (Tannie Cookie)
Junie	12 - 16	Gebied Warmbad		
Julie	Geen			
Augustus	5 - 6 Snrb 7 - 10	Bloekompoort	R215	Bestuur
September	24 - 27	Nasionaal		
Oktober	23 - 25	Stable Inn		Virgie en Jackie Lavos
November	11 - 12 Snrb 13 - 15	Bloekompoort	R215	Johnny,Margaret,Lionel en Mynah Randall

Vinnige ertjieslaai

Jy benodig

- 1 kg bevrore ertjies
- 1 pak Bacon Kips (spekgeur)
- die helfte van 'n 385 g-bottel mayonnaise

Só maak jy

1 Gooi die ertjies in 'n slaaibak en krummel die beskuitjies daarby in. Skep die mayonnaise by en meng alles goed deur.
2 Laat staan die slaai vir 2-3 uur sodat die ertjies kan ontdooi.

"Terwyl die ertjies ontdooi, het jy kans om lekker langs die vuur te kuier."

Jackie Rappard

Roomaartappel-en-sampioengebak

Jy benodig

- 5 aartappels
- 1 pakkie (250 g) knopiesampioene
- 1 eetlepel botter of margarien
- peper na smaak
- 1 houertjie (250 ml) room
- 1 pakkie (60 g) sampioenroomsoppoeier
- 1½ koppie gerasperde cheddarkaas

Só maak jy

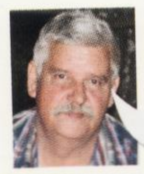
1 Kook die aartappels tot amper sag, laat hulle effens afkoel en sny hulle dan in skywe. Sny intussen die sampioene in dun skyfies.

2 Smeer 'n oondbak of platboompot met botter en rangskik die aartappelskywe daarin. Sprinkel peper na smaak oor die aartappels.

3 Meng die room, soppoeier, sampioene en die helfte van die kaas saam in 'n potjie en verhit dit tot die kaas smelt. Giet die mengsel oor die aartappels en werk die sous liggies deur.

4 Sprinkel die res van die gerasperde kaas bo-oor en sit dit in 'n oond van 160 °C of op 'n vuur oor matige kole.

5 Bak die aartappelgereg tot die kaas gesmelt en die sous dik is – dit neem omtrent 20 minute



"Hierdie gereg is een kampnaweek gebore toe ons die koekmeel vir die witsous by die huis vergeet het. 'n Mens kry baie aartappelgeregte, maar dié een is net lekkerder – en soveel makliker."

Wimpie Visagie

Dynamic Signs & Print cc

dsp

011 811 5477

dsp.print@gmail.com

www.dspdotprint.co.za

www.facebook.com/dsp.print

Copy Centre
High Volume Copying
Laminating & Encapsulation
Stamps & Frames
Binding - Ring, Wire,
Punch & Perfect

Silk Screening
ABS, Correx & Chromodek
Licence Discs,
Stickers & Labels
Shirts, Overalls,
Bags & Caps

Printing
Graphic Design
Flyers & Business Cards
Letterheads, Comp-slips,
Books, Invitations,
Stickers & Labels

Signage
Correx & Chromodek
Vehicle Signage,
Vehicle Wraps
Shopfronts & Light Boxes

Digital Printing
Posters, Banners, Canvas
Pull-Up Banners

Other
Sandblasting &
Lazer Engraving

60 YEARS OF SERVICE TO THE CAMPING COMMUNITY

CAMPWORLD

Clarendon Campworld cc
Springs

JURGENS SAFARI Gypsey *Distinctly different* Sprite HOWLING MOON

Clarendon Caravans & Camping (Pty) Ltd, 49 Geduld Rd, Geduld Ext. Springs
Tel: 011 811 9900/1/2, Fax: 011 811 3270, P.O.Box 15575, Riverfield, 1564
Co Reg. no. 1968/03646/07 Director: Gert Scheepers - 082 820 8400
Sales: Johan Viljoen 073 788 4358