



## Basiese voorbereiding

52 Weke tot paraatheid

Geskryf deur

*Brigadier Piet Cilliers*

### Week 17 van 52: Water paraatheid

Water is die fondament van lewe en as sodanig is water paraatheid een van die belangrikste aspekte van voorbereiding. Dit is belangrik om 'n 3-dag water voorraad te stoor wat gelyk is aan een liter water per persoon per dag. In die geval van 'n natuurramp kan water onderbreek word vir dae of selfs weke. By gebrek aan water iname tree dehidrasie in en die liggaam begin afneem en dan - dit is nie goed nie. Laat ons net meld dat 'n mens binne 3 dae kan sterf sonder water of as die water nie behoorlik behandel word nie. Water is noodsaaklik vir lewe so hoekom nie voorberei nie! Hou 'n paar alternatiewe water behandelingsbronne gereed in geval van 'n tekort aan water. As jy meer wil weet van alternatiewe water behandeling opsies, blaai af na die "PREPS te koop" van hierdie afdeling. Saam met die leer van die verskillende behandeling opsies, is die stoor van gebottelde drinkwater vir 'n kort termyn noodgeval en die oorweging van verskeie alternatiewe om water te behandel en dit te filter as 'n kort - termyn noodsaaklik.

*Vervolg op bl.2*

## In hierdie uitgawe

**\*Basiese Voorbereiding:**

**Weke 17 tot 20**

**\*Uit die koerante**

**\*Afrikaanse**

**Taalmonument**

**\*Uit die Woord**

**\*Lekker resepte en grappe**

## DIE VIERKLEUR IS WEER IN GEVAAR...

Kom, burgers, trek die perde reg;

Nou vrou en kind goeiendag geseg!

Jongkêrels, los die nô se hand;

En seuns, verlaat jul moeders,  
want daar gaan 'n strydrop deur die land!

Gryp nou die teuels bymekaar –

Die vierkleur is weer in gevaar!

Die regterhand gryp die visier,

die bors oorkruis 'n bandolier;

die spore in die sonskyn blink,  
stiebeuels teen mekaar weerklink,

die ketel aan die saal rinkink.

Kom, burgers, hou nou bymekaar –

Die vierkleur is weer in gevaar!

Laat aan die trippelaar sy pas,  
maar hou die vuurge hingste vas.

Die agterstes moet ingalop

tot binne – in die ruiter – trop,

die ponie en die bossie – kop.

Kom burgers, ry so bymekaar-

Die vierkleur is weer in gevaar!

Trek burgers, almal nou geteld,

al voort maar deur die wye veld,

en of jul al omlaag verdwyn,

of op die heuwels weer verskyn –

Wys altyd weer die slingerlyn.

Kom, burgers, trek so bymekaar –

Die vierkleur is in gevaar!

En moet jul val, val dan met eer,

met die oog die vyand toegekeer;

val op die grense, man en perd,

die oue vierkleur is dit wêrd,

en die eerkroon wenk al uit die vert.

Val burgers, val dan bymekaar.

Totius

Bepaan vir drie verskillende tipes van water behandeling opsies indien een sou breek of verlore raak. Nog 'n manier is om te beplan vir aparte filtreerstelsels vir die huis, vir die 72 -uur sak en in noodvoertuig sakke. Hou ook ekstra filter onderdele aan in geval die korttermyn nood strek tot in 'n langtermyn nood. Die behandeling van water sal enige mikro-organismes en die moontlikheid van besoedeling in die water elimineer. Mikro-organismes soos parasiete, bakterieë en virusse kan 'n persoon baie siek maak. Om besmette water te drink, kan selfs die dood veroorsaak in uiterste gevalle. Sodra die water behandel is, verseker dat alle mikro-organismes verwyder is deur die water vir 3-5 minute te kook. As iemand vermoed dat hulle besoedelde drinkwater ingeneem het, let op na 'n paar van die volgende simptome: Ernstige gasse, diarree, braking, ernstige maagkrampe, hoofpyn en swakheid as gevolg van die bogenoemde simptome.

In 'n ramp waar waterbronne in gedrang is, kan mense binne 'n 50 kilometer radius nadelig beïnvloed word deur siektes en epidemies as net een persoon water verkeerdlik hanteer of afval verkeerd weggooi. Leer hoe om water te hanteer en te behandel vir noodgevallen om te verseker dat jou familie nie siek word van swak water kondisies nie. Water is net so veilig as wat die bron is. Wanneer enige twyfel oor die gehalte van drinkwater bestaan, hanteer dit chemies deur middel van distillasie of deur die kook metode.

#### **Volg hierdie aanbevelings vir die veilige stoor van water :**

- Stoor nood water in 'n koel, donker plek in jou huis, elke voertuig en jou werkplek.
- Water kan vir 'n onbepaalde tyd geberg word, maar as dit 'n wasige voorkoms kry, behandel dit dienooreenkomstig.
- Dit is moontlik om water in voedselgraad houers te stoor. Houers moet deeglik gewas, ontsmet en uitgespoel word.
- Stoor slegs skoon gereed om te drink water.
- Kraanwater sal waarskynlik eers gesuiver moet word. Vra vir openbare gesondheidsowerhede of aan jou water verskaffer, of kraanwater gebruik kan word en hoe om dit te hanteer.
- Maak seker dat waterhouers skoongemaak en deeglik ontsmet is voordat dit weer gebruik word. Let wel: Moenie melk- of saphouers gebruik vir die berging van water nie. Selfs al probeer jy om hierdie plastiese houers deeglik skoon te maak, bly suikers en proteïene oor wat perfekte plekke vir bakterieë bied om in te broei.

Water is 'n beperkte hulpbron en in die geval van nood is dit een van die belangrikste items wat gestoor moet word. Ons gebruik water vir alles: hidrering,

skoonmaak van ons liggame, om tande te borsel, skoonmaak van wonde asook vir kook doeleindes en afspoel van vrugte en groente. Maak seker dat jy genoeg water het vir hierdie doeleindes.

#### **PREPS te koop**

- 1- liter gebottelde water vir elke familielid (d.w.s. vir 1-2 weke )
- Sekondêre water filtreerstelsel.
- Watersuiweringstablette.
- Bleikmiddel (Bleach) (Bleikmiddel kan net vir 12 maande gestoor word, so moet nie groot hoeveelhede van hierdie item koop nie, tensy jy van plan is om dit te gebruik vir ander redes)
- Chloor korrels (beskikbaar by die meeste supermarkte of swembad winkels)
- 6.Jodium.
- Tarp of plastiese seil (vir solar gebruike)
- Elektroliet of rehidrasie poeiers.
- Anti-diarree medisyne.
- Vitamiene (om die liggaam met voedingstowwe te help nadat jy siek was van onbehandelde water)

#### **Aksie Items:**

1. Doen navorsing ten opsigte van verskillende tipes water filtreerstelsels om te sien watter tipe die beste geskik is vir jou gesin.
2. Verkry meer inligting oor die natuurlike maniere om water te filtreer. "You Tube" is 'n groot bron van inligting oor hoe om water te filter vir oorlewing situasies. Nog opsies is hoe om sonkrag te gebruik, hoe om te lewe op seewater, hoe om jou eie water filter te maak en die maak van 'n sand en/of swaartekrag filters.
3. Oefen filtrering en die behandeling van jou water. Dit is 'n belangrike vaardigheid om aan te leer!

#### **Geagte lede en vriende.**

U is welkom om u besighede in die Sweepslag te adverteer. Die kostes is as volg.

#### **Kwart bladsy grootte**

R100-00 per maand ( lede)

R150-00 per maand ( nie-lede )

Vir meer inligting kan u in verbinding tree met die AWB Weskaap kantoor by 021 903 4248 of 072 124 9227 of e-pos by: [admin@awbweskaap.co.za](mailto:admin@awbweskaap.co.za)

# UIT DIE KOERANTE

## Zim-boer en dogter sterf in aanval

Mnr. Malcolm Francis en sy dogter Catherine is deur swartes op hulle plaas in Zimbabwe aangeval en vermoor toe hulle die middag met die honde 'n entjie gaan stap het. Soos wat die patroon in Suid-Afrika is, so het dit hom klaarblyklik afgespeel in die buurstaat Zimbabwe. 'n Soektog is begin en die twee lewlose liggame is gevind waar hulle oorrumpel en vermoor is. Dit lyk asof hulle met byle of kapmesse aangeval is. Niks is gesteel nie. Die polisie het nog niemand gearrester nie. Ingeligte waarnemers meen dat die moontlikheid nie uitgesluit kan word dat die aanvalle op Blankes, ongeag in watter Afrika-land hulle woon, daarop gerig is om die totale Blanke bevolking op die kontinent uit te wis nie.

## So is dit in 'n Blanke plakkerskamp



Dit is snags bitter koud in 'n plakkershut en as jy arm is, is honger jou metgesel. Dit is die daaglikse werklikheid vir baie Suid-Afrikaners wat in armoede leef. Dit het 36 studente aan die Universiteit van Potchefstroom (NWU) die afgelope week besef. Ses woon saam in 'n hut, elk met 'n rantsoen van R15 per dag. Op die vloer is net kartonhouers en daar's 'n keuse tussen 'n kombens en 'n slaapsak. Hulle sê vleis is 'n luuksheid wat hulle nie kan bekostig nie. Hulle gooi maar die geld saam en leef van goedkoop kos soos pasta, rys en sous, pap, roosterkoek en brood - dis die goedkoopste. Hulle is genoodsaak om die gate met koerantpapier toe te stop en styf teen mekaar te lê om die koue uit te hou. Dit is moeilik want 'n mens is die hele tyd honger.

## Egpaar gedood in huis



Mnr. Johan Swanepoel het met skok op die lewlose liggame van sy ouers in hulle woonhuis by Mooiplaats-hoewes, in die ooste van Pretoria, afgekom.

Hy het sy ma, Sandra, by die agterdeur op die vloer gevind met 'n koeëlwond in die kop. Sy pa, Louis, het in 'n slaapkamer gelê maar geen sigbare wond is gevind nie. Sy ouers wat beide reeds in hul tagtigerjare is woon saam met hom in die huis.

## Hy wou haar vermoor!



Nog 'n Matie-student moes ervaar hoe sy deur 'n swarte aangeval word terwyl sy met haar daaglikse draf sessie besig was. Magriet Muller (23) het 'n nare ervaring gehad toe 'n booswig agter 'n bos uitgespring, haar vasgegryp en met 'n mes gesteek het. Die steekwond wat sy opgedoen het, is onder haar ribbes en is sowat 4cm diep. Sy het ook steekwonde op haar rug gekry soos wat die aanvaller haar bygekom het terwyl sy probeer het om te ontvlug. Toe hy haar 'n tweede keer met die mes wou steek, het sy losgeruk en begin hardloop. "Hy het in die hardloop my drie keer met die mes op my rug gesny, maar ek het uiteindelik onder hom uitgekom omdat ek fiks is en 'n redelike vinnige atleet is."

## Nege keer met mes gesteek



Mnr. Pieter Labuschagne (45) 'n sakeman van Lydenburg moes nege messteke deurstaan toe hy in Burgersfort, Oos-Transvaal, deur vier swartes oorval is. Hy het langs die pad stilgehou om seker te maak van die pad toe hy oorval is. Labuschagne en 'n vrou is uit die bakkie geruk en met toue vasgebind. Hy is agter op die bakkie gegooi terwyl die vrou in nabygeleë bosse verkrag is. Vir elke syfer van sy bankkaart wat hy moes gee, het hulle hom met 'n mes gesteek! **Geeneen van die skurke is al aangekeer nie.**

## Bejaarde egpaar beroof en beseer

Vier gewapende swartes het mnr. Pieter Botha(75) en sy vrou Alida(72), in hulle huis oorval en hul hande met kabeltoue vasgebind. Hulle is aanhoudend gemartel en die twee bejaardes het verwag om ook vermoor te word. Die rowers het die egpaar afgedreig en gesê hulle wil baie geld hê en voortgegaan om hulle meubels om te keer en te verniel. Die swartes was nie tevrede met die R4,000 wat aan hulle oorhandig is nie, het dit op die vloer neergegooi en gesê hulle soek baie geld. "Hulle het my arme vrou se oor met 'n skêr geknip van haar oorbel tot amper heel bo en heeltyd geskree hulle soek geld," het Pieter later vertel. Hulle het amper 'n uur so gelê. Die skurke is weg met hulle ou *Vervolg op bl.4*

**Die volgende boodskappe is op Twitter gestuur deur Tshepo Goba en Mmamalema Molepo.**

"You Boers must just go home. If EFF is about killing all you c&%\$s they have my vote." &  
"You are sitting on black blood, you have built your wealth through black blood. You are thieves. We are coming for you. "

# UIT DIE KOERANTE (vervolg)

Vervolg van bl.3

'n pistool en die R4,000 kontant. Pieter het talle kneusplekke opgedoen soos hulle hom geskop en geslaan het en Alida het harsingskudding opgedoen en moes steke in die oor kry.



## Polisie ???

### Ouers soek antwoorde by polisie

Die verdwyning van Bollie Bornmann (24) van die Boschkop omgewing het ouers genoop om die polisie van die Boschkop-polisiestase se optrede te bevraagteken ten opsigte van hul dogter. Mnr. Matthew Petzer (45) wil weet waarom die polisie hulle dogter wat onder die invloed van alkohol was, in middernagtelike ure in 'n voertuig gelaai en in Sunnyside afgelaai het. Dit is bekend dat Sunnyside 'n gevaarsone geword het in die nag en die vrou is daar afgelaai terwyl sy geen mens in die stad ken nie. "Tot hede kon die polisie nie vir ons antwoorde gee nie" het Petzer gesê. Hy sê die polisie sou in alle gevalle tog iemand wat onder die invloed van drank is eerder in 'n polisiesel aanhou tot die volgende dag en hy wil weet waarom dit nie gedoen is nie. Bollie is reeds vier weke gelede in Sunnyside afgelaai en is sedertdien nie weer gesien nie.

### Polisie luitenant aangekla

'n Polisiebeampte van Witrivier in Oos-Transvaal het in die hof verskyn nadat hy aangekla is vir dronkbestuur, roekeloosheid, nalatige bestuur en versuim om te stop nadat hy in 'n ongeluk betrokke was. Die bevelvoerder van die speurafdeling in Witrivier, Lt. Thokozani Zungu (31), het blykbaar verlede Vrydag onder die invloed van drank met drie ander voertuie naby Nelspruit gebots en wegger. Hy het by 'n verkeerslig teen 'n bakkie gebots en sonder om te stop, verder gery om slegs enkele minute later teen 'n tweede voertuig te bots en onmiddellik daarna teen nog 'n voertuig gebots en verder probeer ry sonder om te stop. Niemand is in al die botsings beseer nie. Toe hy die derde voertuig tref, het motoriste hom vas parkeer en sy voertuig se sleutels afgeneem sodat hy nie weer kon verder ry om nog botsings te veroorsaak nie.

### Polisiebeamptes die verkragters

In die Wes-Transvaalse dorp Delareyville, het meer as een polisiebeampte 'n minderjarige dogter in 'n polisievoertuig gelaai, haar na haar woonplek geneem en haar toe verkrag. 'n Polisiewoordvoerder in die provinsie het bevestig dat aanklagte van statutêre

verkragting ondersoek word, maar wou nie sê of dit polisielede is wat ondersoek word nie. Die kind se ma het glo te kenne gegee dat daar sedert Maart nog geen vordering met die saak is nie en die dogter moes intussen 'n maatskaplike werker in Lichtenburg gaan spreek. Dit blyk ook dat geen saak geregistreer is by die polisiekantoor terwyl daar glo meer as een beampte betrokke is by die verkragting. Die ma het 'n klag by die plaaslike polisiekantoor gaan indien nadat sy huis skoongemaak het en op haar dogter se dagboek afgekom het. In die dagboek het die dogter datums en name van onder andere polisielede aangeteken en geskryf hoe hulle haar opgelaa het en na haar huis geneem het en omgang met haar gehad het. "Ek het ook antibiotika-pille en 'n gesin-beplanningskalender in haar kamer gekry," het die ma gesê.

### Bendes betaal polisiebeamptes

In die Wes-Kaap word talle polisiebeamptes en ander tronkbewaarders klaarblyklik deur bendes betaal en sodoende vrywaar hulle hulself van vervolging. Polisiebeamptes van *Operasie Combat* het met 'n klopjag, in 'n kleurling woonbuurt van Worcester, op dokumente beslag gelê ter staving van die feit dat daar polisie en bewaarders op die betaallys van 'n bende is. Een voorbeeld is uitgewys van 'n geval waar 'n tronkmoord plaasgevind het. Dwelms is aan sekere bewaarders gegee wat dit in die tronk moes in smokkel en daarvoor is hulle betaal. Ene Pietersen is sedert 2005 werkloos. Hy het egter beweer hy maak hout bymekaar en verkoop dit. Die waarheid is deur die polisie vasgestel dat hy aan die hoof is van 'n bende wat geld maak uit afpersing, dwelms, diefstal en inbrake wat hom 'n inkomste van tot R500,000 per maand besorg. Hieruit betaal hy sy werkers, die polisiebeamptes en tronkbewaarders wat deel van sy span is. Hy is aangekla en het reeds 'n eerste verskyning in die hof gemaak. Pietersen en een van sy werkers, Heskwa, staan tereg op aanklagte van moord, geldwassery en dwelms.

[Net vir die rekenaar: \(Speel op Media-Player of VLC Speler\)](#)

<http://192.95.37.216:9986/listen.pls>

[Net vir BB en I phone en Nokia Radio:](#)

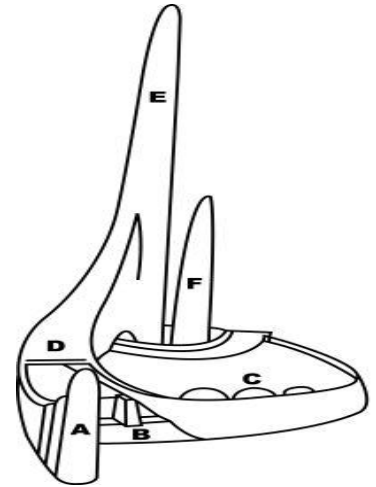
<http://192.95.37.216:9986/;listen.mp3>

[Kan ook op die web-werf luister by:](#)

[www.radioeendrag.co.za](http://www.radioeendrag.co.za)



## AFRIKAANSE TAALMONUMENT



**Die Afrikaanse Taalmonument** is 'n monument wat aan die Afrikaanse taal gewy is. Hierdie monument staan ook bekend as die **Tweede Taalmonument**. Die Eerste Taalmonument is opgerig te Burgersdorp in 1893. Die Tweede Taalmonument is gebou op 'n heuwel bokant die Paarl in die provinsie Wes-Kaap in Suid-Afrika. Die monument is in 1975 voltooi om die halfeeu te gedenk van die amptelike erkenning van Afrikaans as 'n selfstandige taal afsonderlik van Nederlands. Die monument bestaan uit verskillende groter wordende strukture van 'n konvekse en konkawe aard, wat die invloede van verskillende ander tale en kulture, asook politieke ontwikkelings in Suid-Afrika, op Afrikaans simboliseer.

*Afrikaans is die taal wat vir Wes-Europa en Afrika verbind... Dit vorm 'n brug tussen die groot helder Weste en die magiese Afrika... En wat daar groots aan hulle vereniging kan ontspruit – dit is miskien wat vir Afrikaans voorlê om te ontdek. Maar wat ons nooit moet vergeet nie, is dat hierdie verandering van land en landskap as't ware aan die nuwe wordende taal geslyp, geknee, gebrei het... En so het Afrikaans in staat geword om hierdie nuwe land uit te sê... Ons taak lê in die gebruik wat ons maak en sal maak van hierdie glansende werktuig... -- N.P. van Wyk Louw*

1. Links (wes) van die aantrede tot die monument staan drie suile (A) wat die Wes-Europese tale en kulture verteenwoordig – Hollands, Frans, Duits, Portugees en ander. Nie een van die suile verteenwoordig 'n spesifieke taal nie; die getal drie is gebruik omdat dit ondeelbaar is. Dit loop van hoog na laag om die verminderende invloed daarvan op Afrikaans uit te beeld. Die suile begin as aparte strukture wat dan in 'n stygende kurve saamsmelt om deel van die hooflyn van die monument te vorm. Die hoogste een van die drie is ongeveer 13,5 m (44 vt.) hoog.
2. Regs (oos) van die aantrede is 'n podium (C) wat die suidpunt van Afrika verteenwoordig. Op die podium is daar drie rondings, wat die invloed van die Khoi-, Nguni- en Sothotale simboliseer en, anders as die simbool van die Europese tale, in grootte toeneem. Hierdie strukture is só geplaas dat hulle 'n kurwe vorm wat by die hooflyn (naamlik Afrikaans) aansluit, en so die kring voltooi.
3. Waar die twee kurwes van Wes-Europa en Afrika bymekaar kom (D), word 'n brug gevorm, wat die versmelting van die twee kontinente se tale versinnebeeld.
4. Die Maleise taal en kultuur word deur 'n muur (B) op die trapaantrede van die monument voorgestel. Die muur is só tussen die kurwes van Wes-Europa en Afrika geplaas dat dit apart staan (omdat Maleis van die Ooste is), maar tog 'n eenheid vorm met die twee kragte van Wes-Europa en Afrika wat saamsmelt om die brug te vorm wat dan simbolies die basis van Afrikaans uitbeeld.
5. Die hoofsuil van die monument (E) stel die snel stygende boog van Afrikaans en sy versnellende groei voor. Die suil staan in 'n poel water en dit versterk verder die gedagte van Afrikaans as 'n lewende, groeiende entiteit, wat lewensonderhoud nodig het vir sy voortbestaan. Die skerp lyne van die suil verbeeld die tweesnydende swaard van Van Wyk Louw. Die suil is ongeveer 57 m (186 vt.) hoog en dit eindig oop en stomp om aan te dui dat die groeiproses nog steeds voortgaan. Die ligspel in die monument, as gevolg van die waterpoel en die openinge in die hoofsuil, versinnebeeld die taal as glansende werktuig.
6. Saam met die hoofsuil in die poel staan daar nog 'n suil (F), wat die republiek van Suid-Afrika uitbeeld. Die suil staan los van Afrikaans en het op sigself niks met Afrikaans te make nie, maar met die geheel. Die pilaar is oop na Afrika om aan te dui dat interaksie tussen Afrikaans, Suid-Afrika en Afrika voortdurend plaasvind.

# Basiese voorbereiding

## 52 Weke tot paraatheid

### Geskryf deur

*Brigadier Piet Cilliers*

#### Week 18 van 52 : Nood voedsel bewaring hulp

Daar is tye wanneer rampe langer as wat beplan is sal voortduur en die tyd is ryp om soveel as moontlik van jou voedsel bronne as wat jy kan te bewaar. Wanneer 'n korttermyn ramp omswaai in 'n langtermyn situasie, moet jy in staat wees om terug te val op 'n sekere stel vaardighede. Hierdie vaardighede is iets waarvoor ons meer sal praat in die toekoms. Dit is belangrik om te beklemtoon dat paraatheid nie is oor hoeveel items jy gestoor het nie, maar dit gaan ook oor die leer van die vaardighede wat nodig is vir oorlewing. Die beste deel van die leer van hierdie besondere vaardigheid van voedsel bewaring is dat dit jou 'n stap nader aan selfstandigheid tydens 'n ramp neem. Die verkryging van items om kos te bewaar is 'n goeie belegging vir jou kort- en langtermyn ramp beplanning. Om met hierdie nuwe vaardigheid te begin is dit die beste om te begin met die versameling van verskillende tipes van voedselpreservering hulpbronne boeke. 'n Groot voordeel

oor die leer van hoe om kos te bewaar is dat jy dit kan gebruik met enige tipe van voedsel. Jy kan selfs van jou eie vrugtesap bewaar. Al wat jy nodig het is die regte gereedskap en jou verbeelding. Verder, met die kennis van hoe lank kos bewaar kan word, sal dit jou help om die kos te gebruik wanneer dit op hul beste is.

Voedselpreservering kan op verskeie maniere gedoen word:

**Stoming (druk kook)** - Hierdie proses vernietig mikro-organismes en ensieme wat natuurlik in kos is. Die verwarming en latere afkoeling vorm 'n vakuüm seël om te verhoed dat ander mikro-organismes die kos in die pot of houër kan ontsmet. Suur kosse soos vrugte en tamaties kan verwerk of "geblik" word in kookwater (ook bekend as die "water bad metode") terwyl lae suur groente en vleis verwerk moet word in 'n drukkoker teen 240°C. Omdat die kos geblik word in die tyd wat die vrugte/groente prima voedingswaarde het, sal dit die meeste van hul voedingswaarde behou en meer voedingsstowwe bekom uit die inmaak proses. Geblikte kos sal 12 maande hou en in sommige gevalle selfs langer.

**Vries** - Dit is by verre die maklikste manier om jou kos te bewaar. Baie eenvoudig: kook vrugte of groente vir 'n minuut of twee en bêre dit dan in die vrieskas. Dit is die beste om bevrore kos binne 6-12 maande te eet. Dit is 'n baie doeltreffende manier om tyd te spaar vir die behoud van voedsel. Indien die elektrisiteit egter afgaan vir 'n lang tyd, sal die kos bederf. So my raad is om nie al jou "eiers in een mandjie" te pak nie.

**Verdroging of uitdroging** - Hierdie metode is 'n baie lae koste benadering om te gebruik vir lang termyn berging. Jy kan 'n voedsel uitdroër aankoop of jy kan kos in die oond uitdroog teen 'n baie lae hitte verstelling. Sommige mense gebruik selfs hul motors as 'n uitdroër gedurende die warm somer maande. Hierdie tipe preservering metode bewaar kos vir 6-12 maande. Gedroogde voedsel is die enigste langtermyn stoor metode vir vleis (biltong) wat 'n belangrike bron van voedsel is om by te voeg tot jou 72 -uur sak.

**Verryping en rook** - Hierdie bewaring metode is baie gewild as gevolg van die intense geur wat dit bydra tot vleis. Baie van die kos word eers ryp gemaak voordat jy dit rook om die vog uit te trek wat voedsel bederf bevorder. Maak seker dat jy mengsels wat nitraat bevat gebruik. Let op: Nitrate word beskou as karsinogeen en is giftig as dit gebruik word in hoeveelhede hoër as die aanbevole dosis, daarom moet dit versigtig gebruik word. Verryping is wanneer 'n mengsel van sout, natrium nitraat, soms suiker, speserye en ander geurmiddels gekombineer gebruik word om enige bakteriële groei dood te maak en die vleis op dieselfde tyd te geur.

**Gis en piekel** - Hierdie metode van voedselpreservering is een van die mees algemeenste maniere om voedsel bronne se leeftyd te verleng omdat die hoë suurvlaak dit moeilik maak vir bakterieë om in te groei. Maak seker dat jy vars, ferm vrugte en groente kies. Gedistilleerde asyn of appelasyn met 5% suur (50 grein) word aanbeveel. Soos

*vervolg op bl.7*

## Leier Steyn von Rönge besoek die Weskaap

Leier von Rönge sal openbare vergaderings lei op die volgende datums:

- Maandag 30 Junie 2014 om 19h00 in die Voortrekkersaal te Stellenbosch
- Dinsdag 1 Julie 2014 om 19h00 in die Duiweklubsaal te Bellville

**Navrae kan gerig word aan:**

**Stellenbosch:** Kommandant Bertie Kruger by 072 376 6519

**Bellville:** Hoofkommandant Antonie Horn by 021 903 4248 / 072 124 9227

*Vervolg van bl.6*

met al die ander voedsel in ons kos stoor (spens), verseker dat voedsel behoorlik in 'n koel, donker plek weg van natuurlike elemente (sonlig, water en insekte) geberg word. Natuurlike elemente en insekte is jou kos se grootste vyande en moet vermy word ten alle koste.

Voedselpreservering is een van die oudste tegnologiese metodes bekend aan die mens. Beskawings en selfs weermagte se oorlewing hang van ingelegte kos af. En vir eeue is hierdie vaardigheid gesien as 'n oorlewing noodsaaklikheid. Dit is tyd dat ons na die vaardighede van ons voorvaders kyk en weer leer om dit te gebruik vir ons toekomstige oorlewing situasies.

#### **PREPS te koop**

- Growwe sout (10kg)
- Suiker (20kg)
- Genesende Sout (10kg)
- Beit Sout (piekel sout) (5-10kg)
- Witasyn en Appelasyn (5-10 liter)
- Molasse (5-10kg)
- Inleg bottels, deksels en ringe (in 'n verskeidenheid van groottes)
- Voedsel droging rakke
- Drukkoker
- Sif

#### **Aksie Items:**

1. Begin ondersoek instel en vind hulpbronne wat die verskillende metodes van voedselpreservering bespreek. Daar is 'n paar hulpbronne vir die behoud van kos op verskillende webtuistes en tydskrifte.
2. Oefening maak vervolmaking! Begin dus oefen met behulp van hierdie metodes sodat dit 'n vaardigheid word.
3. Begin 'n tuin sodat jy onbewerkte voedsel kan groei om te bewaar vir latere gebruik.

## **Wat meer kan ons verwag?**

Sy het uit die suidelike deel van die Vrystaat geskakel en gesê hulle kom op 31 Mei na Pretoria vir die verhoor wat gaan plaasvind.

'n Dag later kry ons e-posse, twee uit Natal, uit die Oos-Kaap, uit die Noord-Kaap en oproepe uit Transvaal – almal het dieselfde doelwit: Ons kom Pretoria toe, want ons mis dit vir niks in die wêreld nie. Asof dit nie genoeg is om opgewondenheid te veroorsaak nie, laat weet mense uit die verre Wes-Kaap hulle is reeds in rep en roer, maak slim planne om die lang tog saam aan te pak, maar hulle kom!

Wat meer kan ons verwag, is die vraag wat 'n lid van KOGESA toe vra.

Een bejaarde skakel en sê die jonges moet sorg dat hy 'n behoorlike sitplek kry, en 'n jongman uit Oos-Transvaal sê daar sal genoeg staanplek moet wees as al die stoele nie meer plek het nie.....

Behalwe dat daar vooraf 'n feestelike atmosfeer gaan heers en volksgenote selfs die geleentheid gaan kry om 'n bietjie wildsvleis te koop teen baie billike pryse, sal die dieper, meer ernstige atmosfeer begin wanneer die verhoor plaasvind – dan word dit 'n saak van groot erns...

Met so 'n geesdrif lyk dit of die wêreld in en om Pretoria gaan bewe, en as die mans met hulle diep stemme, saam met die dames begin sing oor die heldedade van hul volk, sal die hele Pretoria die magtige dreuning hoor van 'n Volk wat smag na sy vryheid Dit is mos die jaar 2014, die 100 jarige herdenking van die 1914-Rebellie!...

Tereg kan ons vra: **Wat meer kan ons verwag!**

**Hou hierdie spasie dop vir terugvoer vanuit Pretoria i.v.m. hierdie dag!**

### **Weskaap.**

Op Sondag 11 Mei 2014 het van ons offisiere weer in een van die groot winkelsentrum in volle uniform rondbeweeg om die boodskap uit te dra en sigbaar te wees. Groot was ons verbasing hoeveel van die ou AWB lede ons genader het en kom hand skud het. Jy kon die trots in hulle stemme hoor oor die uniform en die AWB. Soos een persoon dit gestel het “ **Dit bring trane in my oë om te sien ons het nog sulke trotse manne en vroue in uniform wat nie bang en skaam is om die uniform met trots in die openbaar te dra nie en die AWB se naam hoog te hou nie**”. Daar was geen negatiewe kommentaar nie en jy kon aan die kyke sien dat daar respek vir ons uniform is.

Aan al ons manne en vroue. Dra jou uniform met trots en moenie bang wees om te staan vir dit waarin jy glo nie, moenie terug staan nie, hou jou kop hoog en wees 'n trotse AWB-lid ten alle tye. Deur jou gedrag en dade sal jy respek afdwing, baie het nie die moed om op te staan nie maar sal tog daardie wat opstaan volg en ondersteun.

H/Kmdt. Antonie Horn

## **MOET MY NIE SÊ NIE** J.H.Naude

Ek wil nie weet hoe hoog die berg is  
Of watter rotsesoorte jy daar kry  
Want werklik maak dit my g'n grein verskil nie  
Ek weet net dit. Die berg is mooi vir my  
.....

Ek vra om geen verklaring vir wat skoon is  
Die helder druppels van kristal daar uit  
Die berg se ingewande blink en vonkel  
Wanneer dit oor die blare druppel-spuit  
.....

En vir geen geld ontleed ek onse liefde  
Hoe alles klaar sielkundig ook mag blyk  
Vir my is dit genoeg om net jou oë  
Te sien glimlag met al wat mooiste lyk

## **KOSMOS** J.H. Naude.

Ligroos op die bulte  
Pers en ligroos in die vlei  
Donkergroen die treurwilg  
By die dam en digby  
Staan 'n witgekalkte huisie  
Waar eenvoudige mense bly  
Maar die kosmos bloei hier weelderig  
En die bruin grassade kappel in die wind  
As die laaste aandlig geelig  
Uit die wye weste wink

## **UIT DIEPTES VAN DIE NAG** J.P. Naude

Die maan is goudgeel toegewas soos heuning  
Deur duisend werkers van die nag beskerm  
En sterre aan die hemeltrans miljoene bye  
Wat almal draai in een groot goue swerm  
.....

Net as daar ginder op die verste rante  
Die aandson blom en stil die skemering daal  
Dan kom die bye een vir een te voorskyn  
Om aandgloed stuifmeel geel as goud te haal  
.....

Maar as die maan die môre vroeg met dagbreek  
Daar in die dieptes van die kloof verdwyn  
Dan treur en wyk bedroef die ganse swerm  
Hul gulde korf versmelt in sonneskyn

### **Valskerm Bataljon**

Het u opleiding in die valskerm spring? Wil u graag deel raak van die valskerm Bataljon in die AWB? Sluit aan en raak deel van 'n spog Eenheid.

Kontak ons: 021 903 4248/ admin@awbweskaap.co.za

# **Basiese voorbereiding**

## **52 Weke tot paraatheid**

### **Geskryf deur**

*Brigadier Piet Cilliers*

### **Week 19 van 52 : Voedselvoorraad gereedskap**

Wanneer noodgevalle langer neem as wat oorspronklik verwag is, is jou basiese behoeftes soos kos en water van die hoogste prioriteit. Kos en water veiligheid is een van die grootste voordele wat jy het tot die voorbereiding vir 'n langer termyn noodgeval. Ten einde die belangrikheid van voedselvoorraad te verstaan, moet jy voedsel begin sien as 'n noodsaaklike belegging vir jou gesin se welsyn. Dit is die beste om droë voedsel te stoor vir die langtermyn. Droë kos wat ons gewoonlik sien in ons spense soos graan, rys, bone, hawer, koring, meliepitte, poeiermelk, suiker, sout, bakpoeier, ens. is die beste voedselsoorte om te stoor. Met die kennis van hoe lank sekere kosse hou, sal dit jou help in jou kosvoorraad beplannings. Hierdie riglyne kan jou help om te bepaal hoe lank jou gestoorde voedsel sal hou. Gewoonlik word voedsel wat gekoop word by 'n kruidenierswinkel verpak vir korttermyn gebruik. Daarom, as hierdie kosse deel uitmaak van jou lang termyn kosvoorraad, sal dit nodig wees om dit te herverpak. Daar is baie tegnieke wat gebruik kan word vir die herverpakking van kos. Voel vry om 'n bietjie navorsing op jou eie te doen i.v.m. die verskillende maniere hoe voedsel verpak kan word.

### **PREPS te koop**

Verseëling sakke ( in verskillende groottes )

Suurstof absorbeërs

Plastiese voedsel stoor houers

Voedsel vakuüm verseël sakke

Hitte klamp of yster

### **Aksie Items:**

1. Vind 'n veilige, droë area in die huis om jou langer termyn voedselvoorraad te stoor. Diegene wat tekort is aan ruimte kan kreatiewe metodes soos ekstra rak eenhede hoog in hul kaste, ekstra slaapkamers of kaste gebruik. So lank as wat die ruimte droog is, vry van temperatuur veranderinge en groot genoeg is om die kos te stoor, kan dit gebruik word. Dit is die beste om nie 'n buitegebou (soos die motorhuis) of solder as 'n voedsel stoor area te gebruik nie as gevolg van die drastiese temperatuur veranderinge wat in hierdie gebiede voorkom.

2. Maak 'n lys van watter soort lang termyn kos jy beplan om te stoor vir jou langtermyn kosvoorraad. Diegene wat familieledede met spesiale dieët behoeftes het, moet verdere navorsing doen oor watter tipe voedsel hulle nodig sal hê.

3. Oefen met behulp van jou kos stoor gereedskap, op jou kort termyn kos voorraad, om te verseker dat jy verstaan hoe om met die gereedskap te werk.

Adverteer werkgeleenthede of indien jy opsoek is na werk gratis in die Sweepslag.  
Maak asb. seker dat inligting soos kontaknommers, beskrywing van die pos ens. volledig  
deurgegee word by advertensie.

U kan die advertensie e-pos na: admin@awbweskaap.co.za



## Pasop vir Afrika!



'n Minderheidsregte organisasie het in 'n studie bevind dat Afrika die gevaarlikste kontinent op aarde is en dat die twintig gevaarlikste lande om in te woon, almal in Afrika geleë is. Wat egter interessant is volgens die studie, is dat Suid-Afrika net buite die top-20 gevaarlikste lande val. Volgens die opgestelde werkstukke is Somalië die gevaarlikste land ter wêreld om in te woon. Sedert die konflik in die land ontstaan het tussen regeringsmagte en die Islamitiese Al-Shabab, is die land 'n kookpot van onrus en geweld. Meer as 'n miljoen inwoners van die land is letterlik haweloos weens die geweld en sedert die onluste begin het, is meer as 6,000 al dood in gewelddadige skermutselings.

Tweede op die lys is die Soedan, met die Demokratiese Republiek van die Kongo wat kort op die hakke is in die vierde plek. Ander lande in Afrika wat ook as gevaarlike lande beskou word wat op die lys verskyn is Zimbabwe, Ethiopië, Nigerië, Suid-Soedan, Sentraal-Afrika Republiek, Chad, Mali en die Ivoorkus.

Die indeks word jaarliks opdateer in 'n poging om mense te waarsku teen die lande indien hulle sou oorweeg om met vakansie daarheen gaan. Die lande word as die gevaarlikste beskou omdat daar dikwels gewelddadige konflik ontstaan tussen rebellemagte en regeringsoldate.

### AWB Hoofkantoor

018 264 3669

Fax: 018 264 2516

mtb@telkomsa.net

### AWB Weskaap Kantoor

021 903 4248

admin@awbweskaap.co.za

### AWB Natalia

076 531 2797

admin@awbnatalia.co.za

### AWB Pretoria

083 386 9339

awbpretoria@gmail.com

### AWB Rustenburg

084 250 2150

rustenburgawb@gmail.com

## Polisie en weermag oorhoops met mekaar

Die polisie het 'n klag van intimidasie teen 'n weermag generaal gelê nadat die generaal twee pelotons soldate beveel het om 32 weermag soldate te bevry uit polisie aanhouding in Oudtshoorn. Die soldate is glo deur die polisie in hegtenis geneem nadat hulle amok gemaak het in 'n sjebien. Die weermag generaal het blykbaar ook twee weermag Ratel gevegsvoertuie gemobiliseer vir die ontsettings-aksie. Die "geveg" tussen weermag en polisie het gevolg nadat die polisie 'n klopjag uitgevoer het by 'n sjebien in die Bongolethu-buurt buite Oudtshoorn. 'n Lasbrief vir die optrede is glo 'n week gelede uitgereik en toe die polisie toeslaan het hulle nie net 'n klomp besope dwelmgebruikers gevind nie, maar 'n aantal soldate wat besig was met dwelms en drankmisbruik. Benewens die 32 soldate, is etlike beamptes van Korrektiewe Dienste en enkele lede van die polisie betrap en in hegtenis geneem. Die drankwet van die Wes-Kaap het 'n bepaling dat almal wat hulle op 'n onwettige perseel bevind, outomaties die wet oortree. Die oortreders is almal met R200 beboet. Dit was glo die vuur in die kruitvat want kort daarna het daar na bewering 'n strompel-dronk weermagoffisier opgedaag en daarop aangedring dat sy soldate vrygelaat word. Daarna het die weermag generaal glo sy soldate telefonies beveel om 'n ontsettings-aksie uit te voer. Sowat 120 soldate het met vuurwapens en weermag voertuie opgedaag om die manskappe uit polisie aanhouding te bevry. Die polisie het die toegangshekke by die polisiekantoor gesluit terwyl die soldate in busse gewag het vir opdragte.

## Ons kyk na die "probleem" van spoed en verkeerstekens.

### Mag die SAPD dit oortree?

Seksie 60 van die Padverkeerswet (Wet 93 van 1996) bepaal as volg:

"Sekere bestuurders mag oor die spoedgrense bestuur bv. 'n Noodvoertuig of SAPD voertuig. Dit mag egter slegs gedoen word in die amptelike uitvoering van hul dienste, met inbegrip dat die veiligheid van ander pad verbruikers nie in gevaar gestel word nie."

**Voorbeeld:** Op pad na 'n huisbraak wat besig is om plaas te vind mag 'n SAPD voertuig vinniger as die spoedgrens ry maar hy mag nie 'n ander voertuig van die pad af druk nie. Indien hy by 'n rooi verkeerslig kom, moet hy steeds kyk of daar nie ander voertuie deur die kruising beweeg nie. Die antwoord is dus ja, die padreëls mag in sekere gevalle deur die SAPD oortree word.



## UIT DIE

## WOORD

1 Korinthiërs 1:23-31

### **DEUR MY SWAK PUNTE IS EK STERK!**

Ek begin hierdie boodskap met 'n vraag. Wie of wat was Charles Glass? Die gedagte wat sommer baie vinnig by verskeie mense opkom is bier of krieket, afhangende wat belangriker vir jou is. Ek hoop dat almal of sal ek sê die meeste, darem aan krieket gedink het!

As ek die naam Charles Atlas noem sal baie nie weet wie hy was nie en heel waarskynlik ook net die van ons wat ouer as vyftig jaar oud is, want Charles Atlas was 'n wêreld kampioen liggaamsbouer. Charles Atlas het op die voorblad van elke tydskrif verskyn en daar was ook baie advertensies van hom gemaak. Kyk, hy het 'n liggaam gehad wat skrik vir niks en elke jong man wou soos hy gebou wees. Charles Atlas het toe 'n oefen apparaat ontwerp en ek dink baie sal dit onthou, dit het twee handvatsels aan die kante en dan is daar vere of "springs" in die middle. Die idee is dat jy dan die apparaat voor jou bors uitrek en dan verskeie oefeninge daarmee doen. As jy 'n beginner is, dan sit jy twee "springs" op en soos jy vorder laai jy die ander by tot jy 4 opgelaai het. Kyk, die manne het geoefen en ek dink bitter min het regtig spiere bygekry!

Ons ken almal die tipe gou-maer-word produkte of die gou-sterk-word produkte en as mense net daardie produkte gebruik, waarborg die verkopers oornag sukses en mense is so naïef hulle glo dit. Daarom is dit seker nie eens nodig om te sê dat baie deur die vals advertensies teleurgestel word nie. Soos baie manne, was ek ook een van daardie ouens wat die oefen apparaat van Charles Atlas gekoop het en was ek ook teleurgestel toe ek sien dat ek oefen dat die sweet tap, maar daar geen teken van ekstra spiertjies was nie.

Nou, alhoewel ek teleurgestel was, het ek darem 'n les in die proses geleer. En dit was om te aanvaar dat ek swak

punte het en dat ek daardie swak punte moet aanvaar en dit gebruik om volgende keer oordeelkundige besluite te neem, m.a.w. die swak punte verander in sterk punte.

So hoe kan 'n mens dan sterk wees as jy swak is? Dit maak mos nie sin nie en tog het almal swak punte. Baie mense skuil agter die masker van Christenskap want dit gee vir hulle 'n tipe beskerming of 'n meerderheid gevoel en dit is verkeerd want 'n Christen moet juis nederig wees. Maar daardie Christen masker steek die swak punte weg - of so dink baie mense mos. Die feit van die saak is dat almal swak punte het en wat my swak punte is, is juis die volgende persoon se sterk punte en anders om. Ons moet dit aanvaar want dit is hoe ons gemaak is. Daardie swak punte kan enige van die volgende wees.

1. Fisiese swakheid
2. Emosionele swakheid
3. Miskien is jy swak met verhoudings.
4. Miskien is dit jou finansies en koop jy maklik iets sonder om te dink.
5. Miskien is jy geestelik swak, jy glo nie maklik nie, kom nie gereeld in die kerk nie, ens.

Die vraag is nie of jy 'n swakheid het nie, maar wat jy met jou swakheid gaan maak. Onthou ons Skepper wil jou gebruik soos jy is, want alhoewel jy swakhede het, is jy perfek volgens Sy beeld gemaak vir die doel waarvoor jy geskape is. Hy wil juis daardie swakheid gebruik en daarom sê 1Korinthiërs 1:27 vir ons die volgende "*Maar wat dwaas is by die wêreld, het God uitverkies om die nyse te beskaam, en wat swak is by die wêreld het God uitverkies om wat sterk is te beskaam*"

Ons is nie gekies omdat ons sterk is nie maar omdat ons swak is, Hy wil juis daardie swakheid van ons gebruik om die wat dan nou dink dat hulle volgens die wêreld slim en wys is te beskaam en daarom mag ons nie ons swakheid probeer wegsteek nie want hoe langer jy jou swakheid wegsteek hoe minder kan Hy jou gebruik.

Wat doen ons as mense? Ons lees nie die Woord van God reg NIE. Ons verstaan dit nie en daarom maak ons gereeld verkeerde afleidings. Ons probeer die swakheid wegsteek, ons ontken dit, ons probeer dit verdedig en

ons dink verskeie verskonings vir daardie swakheid uit.

Maar hier kom die Woord en sê vir ons "*as ons swak is is ons sterk*" Paulus skrywe die volgende "*nie baie van julle was nys of sterk of ryk toe God ons geroep het nie*" Ons swakheid is juis die area van ons lewens waar Hy ons wil gebruik. Daardie swakheid wat ek van praat is nie die swakheid wat jy kan beheer nie, dit is juis die swakheid wat jy nie kan beheer nie. As jy jouself in daardie prentjie sien, dan het ek goeie nuus vir jou.

Eerstens moet jy jou swakheid erken want God is aan jou kant Spreuke 3:34 sê vir ons die volgende "*As dit spotters betref spot Hy met hulle maar aan die ootmoediges gee Hy genade*"

So erken jou swakheid en weet dat jy dit nie moet wegsteek of wegwens nie. Dit is verbasend hoeveel mense nie die moed het om hulle swakheid aan ander te erken nie. As ons so deur die Bybel blaaï dan is dit verbasend hoeveel keer God juis die mense met swakhede gebruik het. Ek dink maar aan Moses, Simson, Dawid, Petrus en Paulus. Almal manne met swakhede en tog het hulle almal groot en magtige dinge gedoen. Almal van hulle het maar met die een of ander swakheid gesukkel, maar hulle was gehoorsaam aan hulle roeping en God het hulle groot en magtig gemaak.

God gebruik stukkende grond wat omgeploeg en gebreek is om 'n oes te laat groei.

Stukkende wolke gee reën.

Stukkende koring gee brood.

Stukkende gekoude brood gee vir ons krag.

Ek sluit die boodskap af met die volgende uit die Skrif:

2Korinthiërs 12:10

*"Daarom het ek behae in swakbede, in swakbede, in mishandeling, in node, in vervolging, in benoudbede, om Christus wil. Want as ek swak is, dan is ek sterk"*

Vrede vir julle .

Dr Pieter Uys

## Basiese voorbereiding

### 52 Weke tot paraatheid

#### Geskryf deur

*Brigadier Piet Cilliers*

### Week 20 van 52 : 1 Maand se kos voorraad

Ons is almal besig om voor te berei vir verskillende redes en op verskillende grade, maar die meeste van julle sal saamstem dat ons almal voorberei vir 'n scenario waar ons sal moet noodvoorraad hê om op terug te val wanneer die tyd kom. Ons het in vorige uitgawes bespreek hoe die stoor van voedsel ekonomiese is en dit bevorder persoonlike verantwoordelikheid. Die wete dat jy jou familie in 'n ramp kan onderhou, gee gemoedsrus wat van onskatbare waarde is. Met die stoor van voedsel vir langtermyn noodgevalle, is dit moeilik om te bereken hoeveel kos 'n persoon of gesin sal moet stoor. Een van die goue reëls van voorbereiding is: "dit is beter om oor voorbereid te wees, eerder as onder voorbereid." Maak seker dat jou gesin genoeg kos het vir 'n lang termyn noodgeval deur navorsing te doen om uit te vind hoeveel kalorieë 'n persoon per dag moet inneem om te oorleef en weet hoeveel kos om te stoor. Gebruik die langtermyn kosvoorraad riglyn om te verseker dat jou kos binne die vervaldatums bly. Sekere kosse hou langer as ander. Die volgende is 'n gedetailleerde lys van voorgestelde voorraad items vir jou om hierdie week aan te koop. Die meeste van hierdie items is leeftyd oorlewing kos, wat beteken dat hul raklewe 20 jaar plus is en sal 'n goeie belegging maak teenoor jou voedselsekureit.

**Wit rys** - Dit is 'n stapel item wat voorbereiders graag aankoop en stoor, want dit is 'n groot bron van kalorieë, is ryk aan stysel en koolhidrate, is goedkoop en het 'n lang raklewe. Alhoewel sommige bruin rys verkies, is wit rys 'n beter keuse om te stoor. Selfs al het bruin rys meer voeding word dit beskou as

'n "lewendende" kos en is dit geneig om nie so lank as wit rys te hou nie. As dit behoorlik gestoor word, kan wit rys tot 30 jaar hou. Rys kan gebruik word vir ontbyt, bygevoeg word by sop, gebruik word in 'n verskeidenheid van nuwe geregte en is ook 'n alternatief vir koringmeel.

**Bone** - Hierdie lae koste PREPS is nie net gepak met voeding nie, maar is baie veelsydig. Bone is propvol proteïene, yster, vesel, antioksidante en vitamien. Wanneer bone saam met rys gemaak word, bied dit 'n volledige proteïen ete wat al die aminosure bevat wat nodig is om te oorleef. Een bediening van bone en rys verskaf 19,9 g (40%) van jou daaglikse vitamien.

**Koring** - Dit is een van jou langtermyn noodvoorraad wat jy moet aanskaf! Benewens die feit dat dit 'n hoë koolhidraat voedsel is, bevat koring waardevolle proteïene, minerale, en vitamien. Wanneer koring gebalanseer word deur ander kos wat sekere aminosure voorsien soos lysine, is dit 'n doeltreffende bron van proteïen. Koringkorrels is die beste om op te gaar omrede dit langer as die meel hou. Die korrels kan ook as 'n ontbytgraan gebruik word. Voeg dit by sop vir addisionele voeding, skiet dit soos springmielies, knie tesame met meel vir bak, maak van alkohol, veevoer en word ook gebruik as 'n rysmiddel.

**Hawer** - Gesnyde, gerolde of vinnige kook hawer is die mees algemene vorme van hawer wat jy kan aankoop in grootmaat. Hawer word beskou as 'n geheel graan en kan 'n waardevolle bron van proteïene wees in 'n langtermyn situasie wees. Daarbenewens kan hawer in 'n verskeidenheid van kook resepte gebruik word, geknie word met meel vir bak en word ook gebruik as veevoer. Hawer het ook bewys dat dit baie effektief is om die vel te streel en genees en kan medisinaal gebruik word. Die alternatiewe medisyne gemeenskap spog dat infusies van hawer strooi ook gebruik word om te help met nikotien onttrekking en gebruik word teen griepsimptome en

om hoes te behandel.

**Sout** - Sout is 'n veeldoelige, lae koste prep wat hoogs wenslik sal wees as 'n langtermyn ramp gebeur. Sout kan gebruik word vir genesing, as 'n preserveermiddel, kook, skoonmaak, medisinale gebruike en looiery van velle. Sout wat in papier verpakking gestoor word, kan verdun a.g.v. blootstelling aan vog. Verpak sout vir langtermyn voorbereiding in verseelde plastieksakke.

**Suiker** - Suiker sal in 'n langtermyn noodtoestand hoogs wenslik wees veral omdat dit 'n bietjie van normaliteit voeg aan die situasie. Met 'n bietjie suiker wat gebêre is, kan dit gebruik word as 'n versoeter vir drank, in brood, koeke, as 'n preserveermiddel, om alkohol te maak, vir genesing, tuinmaak en as 'n insekdoder (gelyke dele van suiker en bakpoeier sal kakkerlakke dood). Net soos sout, is suiker ook geneig om vog te absorbeer, maar hierdie probleem kan verhoed word deur die byvoeging van 'n bietjie ryskorrels in die houder. Daar word voorgestel om nie desiccant pakkies toe te voeg tot die suiker nie, dit veroorsaak dat die suiker verhard soos baksteen.

**Speserykorrels** - Speserykorrels is 'n goeie manier om geur aan geregte tydens 'n langtermyn situasie te bied. Dit kan 'n goeie manier wees om voedsel herhaling (eet dieselfde tipes voedsel herhaaldelik wat veroorsaak dat mens hul eetlus verloor) te klop. Spesery produkte bevat groot hoeveelhede sout en daarom kan die produk langer bewaar word. Maar met verloop van tyd, kan die smaak van spesery verander. Met die stoor van speserye, sou dit die beste wees om dit te herpak met die gebruik van verseelde houers of verseël dit in Mylar sakke. Grootmaat hoeveelhede speserykorrels kan gevind word by die meeste supermark winkels.

**Poeiermelk** - Droë melk sal waarskynlik die mees sensitiewe voedsel item wees wat jy stoor. Hoe droër die poeiermelk, hoe beter. Poeiermelk is nie net vir drink nie.

*Vervolg op bl.14*

## VEILIGHEID WENKE IN EN OM DIE HUIS

- Wees waaksaam as jy by die huis kom. Kyk eers bietjie rond en maak seker niemand hou jou dop nie...
- Ken jou buurman, kry sy selnommer, werk telefoonnommer...
- 'n NOODPLAN vir 'n brand, 'n rooftog of as ma skielik siek word...
- Moenie die asblik langer op straat los as wat nodig is nie. Reël met jou buurman...
- Moenie pos langer as een dag in posbus los nie. Reël met jou buurman...
- Moenie jou "Flat Screen" TV sigbaar na die straat installeer nie...
- Moenie nuut gekoopte toerusting se kartonne/verpakking buite jou erf neersit (uitstal/"adverteer") vir verwydering nie...
- Verwyder daaglikse papiere en ander rommel of klippe of enige iets wat nie voor jou erf hoort nie...
- Skaf 'n straatnommer bord aan en installeer vir vinnige reaksie in 'n nood
- Sit NOODNOMMERS op jou selfoon.
- Bly in kontak met die AWB, SAPD en sekuriteitsmaatskappye...

## UIT DIEPTES VAN DIE NAG J.P. Naude

Die maan is goudgeel toegewas soos heuning  
Deur duisend werkers van die nag beskerm  
En sterre aan die hemeltrans miljoene bye  
Wat almal draai in een groot goue swerm  
.....

Net as daar ginder op die verste rante  
Die aandson blom en stil die skemering daal  
Dan kom die bye een vir een te voorskyn  
Om aandgloed stuifmeel geel as goud te haal  
.....

Maar as die maan die môre vroeg met dagbreek  
Daar in die dieptes van die kloof verdwyn  
Dan treur en wyk bedroef die ganse swerm  
Hul gulde korf versmelt in sonneskyn

## REENBOOG B.N. Swemmer

Die son die skyn hier waar ek staan  
Maar bo die berg lê wolke swaar  
Ek wens dat ek daarheen kan gaan  
En in die skadu kan baljaar  
Want netnou kom die reënboog  
Wat my sal neem tot hemel-hoog

## DAAROM – WEES BEDAG EN BLY PARAAAT.

- ❖ Moenie uitgaan na die "krag-kas" om te gaan kyk waarom die krag afgeskakel het nie – skakel iemand anders vir hulp van buite af!
  - ❖ Moenie uitgaan om te kyk waarom loop die water uit 'n buitekraan nie – die krane sal nie vanself oopgaan nie – kry hulp van buite af!
  - ❖ Moenie uitgaan as iemand om "hulp roep" of "gewond" by jou huis kom nie – bel die nood-eenhede soos polisie of ambulans en hou jou deure gesluit!
  - ❖ Moet ook nie summier vir die "polisie" oopmaak nie. Skakel die naaste polisiestasie en kry bevestiging en volle besonderhede!
  - ❖ Moenie uitstorm wanneer jou voertuig se alarm afgaan nie – daar buite is 'n skelm wat op jou wag!
  - ❖ Moenie uitgaan om te kyk waarom die honde dringend en aanhoudend blaf nie – daar is ongewenste besoekers buite – bly binne en bel die Brandwag, bure of polisie!
  - ❖ Moenie gaan kyk as jy 'n "baba hoor huil buite nie" – die "Suster Theresa-gevoel" kan jou lewe kos!
  - ❖ Moenie uitgaan as klein hondjies op jou stoep of by jou voordeur neergesit word terwyl hulle tjank van honger of koud kry nie. Skakel eerder jou naaste SAP of Buurtwag om ondersoek in te stel – dit is 'n strik!
  - ❖ Moenie reageer op 'n "hulproep" van werkers in die nag nie – maak vooraf reëlings dat hulle jou kan bel in krisis tye en dan skakel jy die ambulans!
  - ❖ Moenie vir "verkoops foefies" of "herstelwerk foefies" of "opname truuks" of "werk soek truuks" val nie – hulle moet 'n afspraak maak, al het hulle Telkom- of Eskom- of polisie klere aan – geen oopmaak sonder vooraf afspraak nie – en dit is afspraak vir bedags, nie na sonder nie.
  - ❖ Moenie enige vreemdes by of naby jou huis toelaat nie (dag of nag). Vreemde besoekers het vreemde planne. Kry hulp van buite en moenie uitgaan om te hoor wat gaande is nie.
  - ❖ Reel en kommunikeer al hierdie noodmaatreëls met jou huismense en bure. Praat gereeld met bure en vriende. Hou selfone gereed as landlyne dalk geknip word.
  - ❖ Hou alle nooddienste, SAPS, GPF, Buurtwag, Plaaswag en die Brandwag se noodnommers op al die selfone in die huis en roep eers hulp van buite af om jou eiendom te beveilig. Moenie self uitgaan na buite nie!
- Volksgenoot, jy is geregtig op jou privaatheid by jou huis moenie dat moordenaars, verkragters, diewe en boewe dit binnedring nie. Vertrou daardie "6de sintuig", die "stemmetjie" wat waarsku.

# HEERLIKE RESEPTE

## ERTJIE SOP

1kg skenkel  
2 koppies split ertjies  
3 eetlepels sout  
2 koppies pasta (noodles, spaghetti, skulpies, macaroni, net wat jy verkies)  
baie water  
Week die ertjies vir so 2 ure in water.  
Sit die skenkel in die drukpot en gooi 'n eetlepel sout oor.  
Bedeck met water en kook vir so +/- 1uur (vleis kook maklik sag en fyn). Gooi nou die split ertjies met die water by die vleis en top op met nog water - die ertjies trek baie water.  
Gooi die ekstra sout oor en kook vir nog so 'n uur. Gooi nou die noodles by en prut vir 20 min.  
Voila! Sop is klaar en baie baie lekker!  
Geniet met franse brood of sommer net rolletjies.  
Soms meng ek room in die sop vir 'n meer romerige effek

## Korslose, vinnige souttert

2 koppies gerasperde kaas  
6 Weense worsies of 1 pakkie spek  
4 eetlepels meel  
2 tamaties  
4 eiers  
1 ui  
5ml Pietersielie  
Sout



Sny die worsies of spek, tamaties en ui in klein stukkies.

Meng al die bestanddele saam.

Voeg dit saam in 'n gesmeerde medium oondbak en bak vir 30 minute by 180 grade celsius.

## OROS HOENDER!

6-8 hoenderporsies  
Sout en peper  
250 ml mayonnaise  
250 ml blatjang  
250 ml Oros-koeldrank (verduin)



Voorverhit die oond tot 180 °C. Geur die hoenderstukke met sout en peper en pak in 'n oondskottel met 'n deksel. Meng die res van die bestanddele en gooi oor die hoenderstukke. Bedek en bak 1 ½ uur tot gaar. Lewer 6 porsies. Sit voor met rys en ertjies

## Blatjang braaihoender

Daar is niks so lekker soos 'n stukkie hoender wat oor die kole gebraai is nie. Daardie rook smakie in die hoender, laat almal se monde water vir nog!

### Bestanddele

- 60 ml Olyfolie
- 125 ml Mrs Ball's oorspronklike blatjang
- 125 ml Tamatiesous
- 60 ml Witsuiker
- 10 ml Dijon Mosterd
- 10 ml Sojasous
- 15 ml Origanum
- 15 ml Hoender speserye
- 8 Hoenderstukkies van keuse



### Metode

- 1 Meng al die bestanddele in 'n bak bymekaar
2. Plaas die hoender in 'n oondpan of bak, gooi die marinade oor, en laat marineer vir so uur in die yskas
3. Braai oor medium kole en smeer die res van marinade oor terwyl jy braai. Dit kan ook in die oond saam met aartappels gebak word met foelie bo-oor vir 'n uur.

## Maklike muffins

1 eier  
1 k (250 ml) karringmelk  
1 k (250 ml) bruismeel  
knippie sout  
1 t paprika  
1 t mosterdpoeier  
1 k (250 ml) Cheddarkaas, gerasper  
Voorverhit die oond tot 180°C.  
Spuut 'n muffin-pannetjie met kleefwerende sproei.  
Klits die eier en karringmelk in 'n mengbak saam.  
Sif die bruismeel en sout by en roer die kaas by.  
Moenie oorwerk nie.  
Skep 2 eetlepels van die mengsel in ses holtes van die muffin pannetjie.  
Bak vir 10 -12 minute of totdat 'n toetspen skoon uitkom. Bedien warm



*Vervolg van bl.11*

Dit kan in 'n verskeidenheid van resepte gebruik word soos in sop, om brood te maak en het ook baie skoonheid gebruik.

**Kookolie** - Baie mense kyk na hierdie kritieke prep item mis. Olie is nie net noodsaaklik om te gebruik vir kook doeleindes nie, maar dit kan 'n groot rol speel in ons dieët. Die vette vervat in olie het nege kalorieë per gram in vergelyking met die vier kalorieë wat deur óf koolhidrate of proteïen bevat word. Dit maak vet 'n waardevolle bron van gekonsentreerde kalorieë wat van werklike belang is met 'n dieët wat hoofsaaklik bestaan uit ru korrels en peulgewasse. Kookolie op hand kan ook nuttig wees met die ondersteuning van dieët inname van kinders en bejaardes aangesien hulle minder kos gebruik en dit kan 'n risiko van wanvoeding in 'n langtermyn ramp situasie word. Berging van olie kan 'n probleem wees. As gevolg van die onstabiliteit van die meeste kookolies, het on-oopgemaakte bottels olie 'n rak lewe van 1 jaar . Dit is 'n voorbeeld vir die rede waarom dit so belangrik is om die kos wat ons stoor, te gebruik. Klapperolie het 'n langer raklewe van 5 jaar wanneer dit behoorlik gestoor is in 'n koel, donker plek. Hoewel donkerder gekleurde olies meer smaak het as ligter gekleurde olies, dra die inhoud van die geur en kleur ook by tot vinniger galsterigheid. Vir maksimum raklewe koop ligter gekleurde olies.

#### **PREPS te koop**

- Wit rys in grootmaat hoeveelhede
- Bone in grootmaat hoeveelhede
- Koring in grootmaat hoeveelhede
- Hawer in grootmaat hoeveelhede
- Suiker in grootmaat hoeveelhede
- Sout in grootmaat hoeveelhede
- Verpoeierde melk in grootmaat hoeveelhede
- Speserye in grootmaat hoeveelhede
- 2 liter kookolie

#### **Aksie Items:**

1. Bereken die hoeveelheid voedsel wat jou gesin sal benodig vir 'n maand lank.
2. Met die voedsel items wat jy verlede week gekoop het, begin om die kos inhoud in verseëlde sakke en voedsel stoor houers te gooi en verseël dit vir langtermyn stoor.
3. Verseker dat voedsel deksels korrek verseël is.
4. Stoor verseëlde koshouers in 'n koel, donker en droë area van die huis.
5. Onthou om nie jou troeteldiere te vergeet in jou lang planne vir langtermyn berging van voedsel nie en maak seker dat jy genoeg kos weggepak het vir hulle. Honde en katkos kan ook in voedsel plastiek houers gestoor word vir langtermyn gebruik.

## **GEDIGTE VAN 'N BOER**

*(Boerius is die skuilnaam van Boeremag gevangene, Willem Prinsloo)*

### **Polikarpus se gebed deur Boerius**

Roofdiere het my siel omring  
en doringdraad snyend  
in my vleis gewring  
My gees is rou  
en spotters hoon in fees  
oor die wankel in my tree.

Maar U, Vader sluimer nie of slaap,  
want U stok en staf,  
dag en nag,  
sal oor my waak –  
Aan U kom toe die wraak.

*15 Maart 2014, Sentraal Gevangenis, Pretoria*

### **Slapelose besluit deur Boerius**

As jou hart se droogmond asem  
goëng-gordynerepies waai  
en die windverslete denke  
tog maar eind'lik hanekraai,  
rondomtalie gedagtes in wykend slaap  
wat bly draai in my krakende bed  
wyl die slagordes van keuses  
teen Lot se val verset.

*21 Februarie 2014, Sentraal Gevangenis, Pretoria*

### **Losprys vir 'n siel deur Boerius**

'n Druppel gal val in die wyn  
en rimpel oor sy jare loop –  
wyer – wyer  
tot dit alle vreug en hoop  
tot blote styg en daling  
in sy klein wêreld glas laat sloop.

Sy lag verwring  
tot omgekeerde sekelmaan  
wat agter dreigend wolke  
die vergeteldheid in taan.

In onheilbare skerwe  
spat sy lewensglas  
met slegs leegheid en dowwe oë  
wat na verspilde bloed bly tas

Uit die donker put  
waar bodem stank  
sy wese insuig  
skyn 'n enkel lig van hoop;  
'n enkele wete:  
Ek is duur gekoop!

*16 Februarie 2014, Sentraal Gevangenis, Pretoria*

*Agtergrond: Ek het baie mense in die gevangenis sien inkom. Waar hulle die bodem van hulle bestaan getref het en nie laer kan daal nie. Dit is daar waar hulle weer die Lig vir die lewe ontdek en hulle prioriteite regkry, nadat hulle alles verloor het. Willem.*

***Liefde is nie om die perfekte lewensmaat te kry nie. Dit is om die imperfekte, perfek te sien.***

# Lag lekker saam

"Hoe het jou afspraak gisteraand met jou baas se dogter afgeloop?"

"Ek moes oop kaarte speel....Master-kaart, Visa-kaart, Bob-kaart....."

Die blond bel haar kerel; "Kom gou!!" Ek het 'n legkaart gekoop en daar is duisende stukke en ek weet nie waar om te begin nie!!

Kêrel: "Wat moet dit wees as dit klaar is?"

Blond: 'n Hoenderhaan! Die kerel jaag soontoe, hy stap in die huis en bekyk die stukke wat oral verstrooi lê.

Hy tel die boks op en se: "Ai my engel, hier gaan jy nooit 'n hoenderhaan gebou kry nie. Gaan maak jy maar vir ons tee dan gooi ek gou die Corn Flakes terug in die boks.

Ek sien 'n kar in Engeland met 'n sticker wat lees: "EK MIS SUID-AFRIKA."

Ek slaan toe sy ruit uit, steel sy radio en laptop, en ek los toe 'n nota: "Voel jy nou beter?"

Die beste sms wat 'n man kan stuur is:

"Skat ek is besig met my laaste bier, sal so oor 'n half uur by die huis wees. As ek nog nie daar is nie - lees die sms weer, liefde."

"Mamma" vra die dogtertjie, "het Liewe Jesus kleinboet vir ons gegee?"

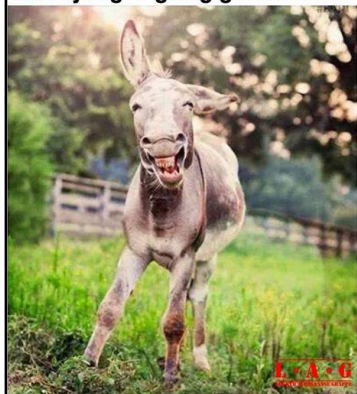
"Ja skat"

"Dis darem nou seker lekker stil daar by Hom, nè mamma?"

Sommige mense word oud soos 'n goeie wyn ... en ander mense word oud soos melk..

'n Ryk boer kry 'n klomp manne bymekaar. Hy vat hulle tot by die rivier vol krokodille. Die boer sê toe vir die manne: "Die een wat die rivier kan deur swem en lewendig ander kant uitkom, kan met my dogter trou en hy kry ook al my rykdom." Die manne kom tot by die rivier en sien, nee dit lyk te gevaarlik! Die volgende oomblik is Van der Merwe in en hy swem. Met 'n groot gesukkel en gespartel maak hy dit tot aan die ander kant. Die boer skree vir hom: "Wil jy met my dogter trou?" Van der Merwe se: "NEE!" Die boer vra toe: "Soek jy my rykdom?" Van der Merwe se: "NEE!" Die boer vra toe: "Nou wat soek jy dan?" Van der Merwe skree terug: "Die vent wat my in gestamp het!!!"

As Vrydag 'n gesig gehad het....



Klap daai sweep tot die volgende uitgawe!!!!!!