SAAMGESTEL DEUR:

LINDÉL SMIT

LEESGENOT

FEBRUARIE 2025

ALMAL SE MIKROFOON

WATERBERG STEREO 104.9 FM

SPESIALE UITGAWE

1

Hierdie samestelling is meer as net herinneringe – dit is ‘n bewys van die krag van storievertelling en hoe dit ons almal verbind. Dankie dat jy deel is van hierdie reis. Ek hoop hierdie stories inspireer jou, laat jou dink en herinner jou aan die waarde van elke stem.

REDAKTEUR'S NOTA

Ontdek hoe Waterberg Stereo 104.9 FM die Waterberg-distrik bymekaar bring deur boeiende geselsprogramme, musiek wat jy wil hoor en plaaslike stories.

ń Boodskap Uit My Hart

Met groot liefde en dankbaarheid wil ek graag hierdie kans gebruik om met julle, die hart van Almal se Mikrofoon, te deel. Hierdie program is meer as net ‘n uitsending – dit is ‘n verbinding tussen ons almal. Elke episode is nie net ‘n gesprek nie, maar ‘n reis wat ek graag saam met julle wil aanpak.

Van diep persoonlike onderwerpe, soos die dinamika van die huwelik en die hantering van konflik, tot die indrukwekkende stories van mense soos Wouter Botes, Mike Bolhuis en Dr, Jan Masaka – elke gesprek is gedoen met die hoop om nie net te vermaak nie, maar om te leer, te inspireer, en om ander se stories met respek en deernis te vertel.

Ek beoog om ‘n ruimte te skep waar julle, as luisteraars, nie net as toehoorders nie, maar ook as deel van die gesprek gesien word, want elke stem en elke verhaal is belangrike.

Ek is so opgewonde oor wat voorlê, en ek wil julle bedank vir julle ononderbroke ondersteuning. Ek hoop dat hierdie program steeds ‘n inspirasie vir julle is, en dat ons saam kan voortgaan om die stories wat saak maak, te deel.
Met waardering en opregtheid.

Almal se Mikrofoon

Elke storie is belangrik, en ek is daartoe verbind om seker te maak dat elke stem gehoor word!

Lindél Smit
AANBIEDER

FEBRUARY 2025

ALMAL SE MIKROFOON

KOBUS SWANEPOEL

Gemeenskapsgefokusde Inhoud

Ons is daartoe verbind om vir jou die nuutste plaaslike nuus, boeiende geselsprogramme en musiek te bring wat die hart van die Waterberg-distrik weerspieël. Ons gee 'n stem aan ons gemeenskap en vier wat ons uniek maak.

Die Dryfkrag Agter Waterberg Stereo

Kobus Swanepoel is 'n persoon wat sy kennis deel en sy span inspireer om altyd die beste werk te lewer, wat beteken dat luisteraars altyd kan verwag om in te skakel op 'n betroubare en waardevolle radiostasie.

Kobus is die stasie bestuurder van Waterberg Stereo, Thabazimbi, en hy, gebruik sy passie en ervaring in die radio bedryf om die stasie na nuwe hoogtes te lei. Met sy leierskap en visie speel hy 'n sleutelrol in die ontwikkeling van die stasie.

Kobus Swanepoel: Stasie bestuurder en ń stem van inspirasie agter die mikrofoon.

Geestelike Padkos, word elke Sondag om 12:00 die middag uitgesaai en fokus op geestelike inspirasie, boodskappe van hoop en die bevordering van geestelike groei.

Om die Kampvuur: Maak Saam Kuiervuur, elke Saterdag om 19h00.

ALMAL SE MIKROFOON

DIE THABAZIMBI SPAN

Kobus Swanepoel: Stasiebestuurder

James Breedt

Die Stem Agter Almal se Mikrofoon

Ontmoet Lindél Smit, die stem agter Almal se Mikrofoon. Lindél bring energie, insig en ń passie om met die gemeenskap te verbind deur betekenisvolle gesprekke en wonderlike musiek.

As die aanbieder van Almal se Mikrofoon bied Lindél lewendige gesprekke, Interessante onderwerpe en ń platform vir die gemeenskap om hul stemme te laat hoor, elke Maandag oggend om 09h00.

Paul Dryer

Bakkies Eayrs

AANGEBIED DEUR: LINDÉL SMIT

Almal Het ń Storie, en Elke Storie Verdien ń Mikrofoon

ALMAL SE MIKROFOON

Waterberg Stereo
104.9 FM 91.6 FM 90.2 FM
die stasie wat nog omgee

Waterberg Stereo 104.9 FM

🕘 Uitsending: Maandae om 09:00
🌙 Herhaling: Dinsdae om 21:45

Sluit aan by Lindél Smit op Almal se Mikrofoon, waar ons elke week diep delf in boeiende onderwerpe! Van gesinsdinamika en gesondheid tot speurwerk en internasionale gebeure - hier kry jy stories wat saak maak.

Jou Stem, Jou Storie

www.waterbergstereo.co.za
info@lindelsmit.co.za
079 449 2999

KALENDER 2025

JANUARIE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRUARIE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MAART

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MEI

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULIE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AUGUSTUS

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OKTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DESEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Almal se mikrofoon

Episode 1 - 13

LEESGENOT

Almal se Mikrofoon, ń program vir sy luisteraars! Ons kan julle verseker, daar word deeglik navorsing gedoen voor die samestelling van elke episode.

ALMAL SE MIKROFOON, VIR VOLLE GEMEENSKAPS DEELNAME.

Waterberg Stereo wat uitsaai vanuit die Limpopo Provinsie, stel hom ten doel om sy luisteraars in te lig, op te voed en te vermaak!

Hier skep ons nie net inhoud nie, ons bou ń gemeenskap. ń Gemeenskap waar almal se stem tel. ń Gemeenskap waar ons vrae vra, leer, en saam groei.

Dankie dat jy deel is van hierdie reis.

Geniet die inhoud.

3 Februarie 2025

ALMAL SE MIKROFOON

UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

VERBALE AANVALLE OP JOU LEWENSMAAT ♡ EPISODE 1

Woorde kan wonde laat. Kies liefde en respek bo verbale aanvalle!

In enige verhouding speel woorde ń groot rol. Dit kan bou of breek, genees of seermaak. Wanneer verbale aanvalle jou lewensmaat teiken, laat dit wonde wat lank neem om te genees. Woorde wat in woede of frustrasie gesê word, kan diep sny en die fondament van liefde en vetroue ondermyn.

WOORDE SNY DIEP, KIES RESPEK

Maar daar is hoop! Verhoudings kan genees word deur keuses en ń verbintenis tot beter kommunikasie. Hier is ń paar stappe om die patroon van verbale aanvalle te verbreek en ń gesonde, liefdevolle verhouding te bou:

● **Stop en Dink:** Voor jy praat, vra jouself of jou woorde gaan bou of breek. Dra jou boodskap oor op ń respekvolle manier. Wees eerste om vrede te maak.

● **Empatie is Kragtig:** Probeer om in jou lewensmaat se skoene te staan. Hoe sal jy voel as dieselfde woorde na jou gegooi word?

● **Praat Met Liefde:** Kies woorde wat wys dat jy omgee. Selfs in konflik kan jy respek en liefde wys.

● **Leer Vergifnis:** As jy ń fout maak en iets sê wat seermaak, wees nederig genoeg om te erken en om verskoning te vra. Dit bou vertroue en wys volwassenheid.

● **Brei Jou Woordeskat Uit:** Vervang aanvalle soos "Jy maak altyd..." of "Jy is so..." met meer gebalanseerde en minder beskuldigende uitdrukkings soos "Ek voel..." of "Dit sal help as..."

DIE KRAG VAN WOORDE: BOU OP, MOENIE AFBREEK NIE!

ń Sterk verhouding is nie een sonder konflik nie, maar een waar konflik met respek en begrip hanteer word. Laat jou woorde ń bron van genesing wees, nie pyn nie. Wanneer jy jou maat met liefde aanspreek, versterk jy nie net jou verhouding nie, maar ook die emosionele veiligheid tussen julle.

Onthou, dit is nooit te laat om ń nuwe bladsy om te slaan nie. Kies om bouers van liefde te wees - een woord op ń slag. ■

Laat daar geen vuil woord uit julle mond uit gaan nie, maar net ń woord wat goed is vir die nodige stigting, sodat dit genade kan gee aan die wat dit hoor - Efesiërs 4:29

3 Februarie 2025

ALMAL SE MIKROFOON

UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

PADWOEDE EPISODE 2

Verkeer: waar geduld die enigste uitweg is.

Padwoede is een van die grootste bedreigings tot veiligheid op ons paaie. Dit is ń emosionele reaksie wat spruit uit frustrasie, irritasie of woede tydens bestuur, en dit kan maklik eskaleer in gevaarlike gedrag wat lewens op die spel plaas. Dit verwys na aggressiewe of kwaai gedrag van bestuurders op die paaie.

Padwoede in aksie - Is dit regtig die moeite werd.

Ń GEVAARLIKE REAKSIE OP ONS PAAIE

BLY KALM, RY VEILIG

Die paaie kan dikwels ń stresvolle plek wees. Van verkeersknope tot ongeduldige bestuurders. Tog is kalmte een van die belangrikste eienskappe wat ons as motoriste kan handhaaf om veiliger en meer genotvolle ritte te verseker.

Padwoede is iets wat ons almal al ervaar het - of as ń getuie, of as iemand wat self aan die ontvang kant daarvan was. Dit is ń ernstige probleem wat nie net stres veroorsaak nie, maar ook tot gevaarlike situasies op die pad kan lei. Adri Lee, met haar unieke insigte en ervarings, deel haar eie mening oor hierdie saak. Hier is haar woorde:

"Middag, my naam is Adri Lee. Ek bly in Mokopane, die ou Potgietersrus. As ons beter verkeersrigelering op die dorp het, sal daar ook nie so baie padwoede wees nie, want ek skryf hierdie padwoede toe aan ons versigtige bestuurders wat moet kyk waar ons ry en dan moet ons nog dink hoe ons uit die situasie gaan ontsnap. Ek voel dat baie van my medebestuurders nie opgelei is om ń motor te hanteer nie. Baie van hulle sit op hulle selfone en dan is jy die ou wat daarvoor moet betaal. As ons die bestuurders kan leer om ordentlik te bestuur en te stop, by stop strate, robots en so meer en uit te kyk vir ander motors, bestuurders en die voertuie wat aankom dan glo ek, sal ons padwoede 99.9% tot ń einde kom. Om te ry in die dorp waar jy moet koes vir die slaggate en dan nog te moet koes vir ń taxi wat hier op jou afpyl omdat hy nie by ń stop straat gestop het nie en sommer voor jou in swaai, is om enige een se bloed te laat kook. Ek is ń vrou maar die vet weet ek kan 'mooi' taal gebruik as hulle dit aan my doen. Dit steel jou saligheid, dit steel jou geluk, dit steel jou vrede. Ek is ń voorstaander dat die bestuurders ordentlik opgelei moet word en ons verkeersbeamptes moet bietjie uitkyk wat gaan rondom hulle aan, hulle sit onder die koelte bome en daar word niks gedoen nie. Dit is my siening oor padwoede, ons leef in ń wêreld waar jy nie tyd het om nonsens te hê nie en dan kom jy op die pad en jy moet al hierdie dinge hanteer en jy raak so kwaad, tot dit naderhand tot ń uitbarsting kom! Baie dankie dat ek my opninie kon lig oor hierdie padwoede."

DIE KRAG VAN GEDULD OP DIE PAD

Geduld is een van die waardevolste eienskappe vir bestuurders. Wanneer ons ander met respek behandel, bou ons ń veiliger en rustiger atmosfeer op ons paaie. Onthou, ander bestuurders is ook net mense - hulle maak foute net soos jy.

In plaas daarvan om jou emosies toe te laat om oor te neem, oefen kalmte en fokus op jou veiligheid en dié van ander.
Padwoede is ń keuse - maak die regte een! Jou lewe, en die lewens van ander is dit werd. ■

Moet nooit verbitter of opvlieënd wees of woedend word nie; moenie vloek of skel nie; moet niks doen wat sleg is nie. -Efesiërs 4:31

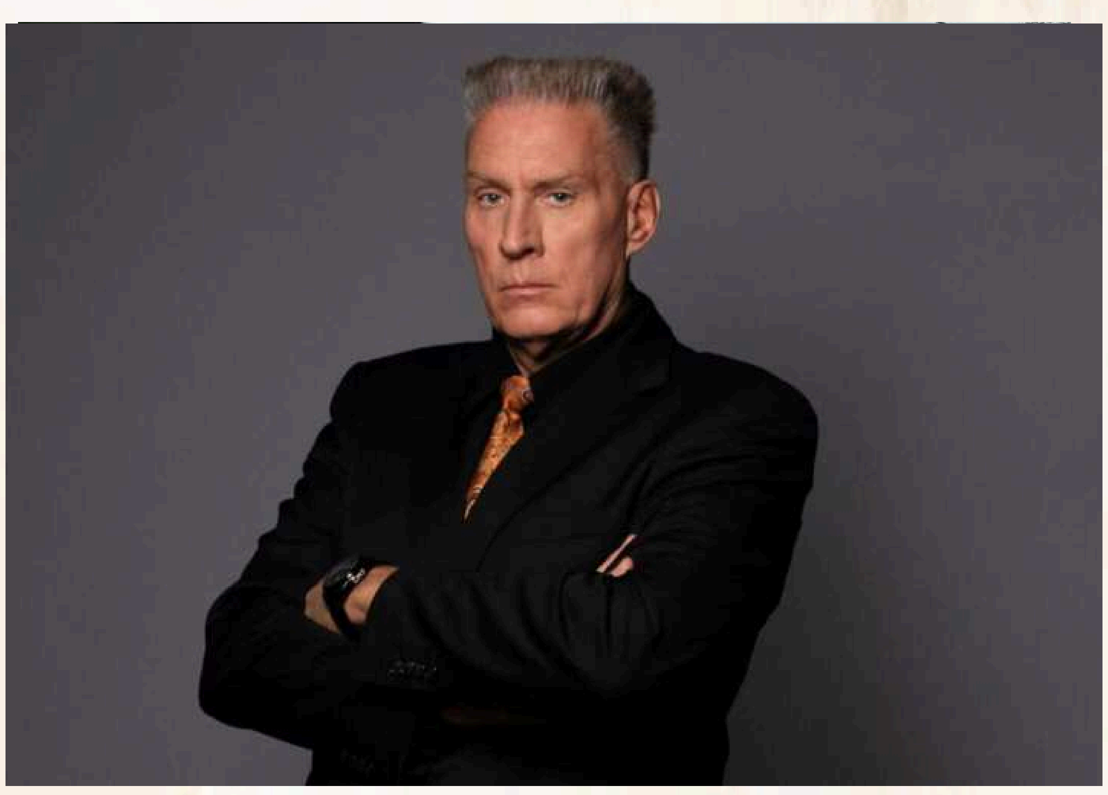
3 Februarie 2025

ALMAL SE MIKROFOON

UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

Ń DAG IN DIE LEWE VAN Ń PRIVAAT ONDERSOEKER   EPISODE 3



Mike Bolhuis - ń Man met antwoorde en ń missie

MIKE BOLHUIS

'N LEWE VAN PERFEKSIONISME, INTEGRITEIT EN GELOOF

Mike Bolhuis, bekend vir sy werk en toewyding, het onlangs gedeel wat sy tipiese dag behels. Hy begin elke dag met die doel om so lank as moontlik in die bed te bly. Vir hom is slaap 'n belangrike deel van sy welstand, en hy probeer gereeld sy agt ure slaap of meer in kry. Hy gaan vroeg slaap, wat hom help om op die beste manier vir die dag voor te berei. Hy het geen slaapprobleme nie, en as hy eers opstaan, sowat 07:00, begin sy dag met 'n rustige en stil oomblik op sy stoep, waar hy die tuin bewonder terwyl hy 'n koppie goeie koffie geniet. Hy is 'n groot aanhanger van kwaliteit koffies, soos Jacobs, wat een van sy gunstelinge is.

Mike kyk elke oggend na 'n paar video's wat hom help om sy geloof te versterk, onder andere Psalm 91, en Psalm 23 is sy primêre fokus, maar hy luister ook na ander gebede en geestelike inhoud wat hom help om sy verhouding met die Here te handhaaf en te bevorder.

Hy het twee weergawes van die Onse Vader, waarvan een meer in diepte verduidelik, wat hom help om sy geestelike pad reg te hou.

Soos die dag vorder, begin Mike die besige taak met die hantering van die baie whatsapp boodskappe wat hy ontvang. Hy is 'n kenner wanneer dit by tegnologie kom en gebruik vinnige 'shortcuts', soos hy dit noem, om doeltreffend deur sy boodskappe en oproepe te beweeg. Mike is van mening dat kort, duidelike boodskappe die beste werk, en hy verwag van mense om net die kern van die probleem of versoek, te tik en nie stemboodskappe te stuur nie, sodat hy vinnig kan antwoord gee. Sy foon is vir hom 'n sleutel hulpmiddel, wat hom help om sy dag doeltreffend en vinnig te bestuur.

Teen 11:00 of 12:00, eet Mike iets ligs, en later in die middag, sowat 15:00 of 16:00, geniet hy 'n bietjie meer kos. Hy glo in die belangrikheid van oefening en hou gereeld by sy oefen program. Vyf dae per week spandeer hy tussen 17:00 en 19:00 die aand aan crossfit oefeninge, wat meestal pull-ups insluit, en hy hardloop tussen vier en ses kilometer per dag. Dit is 'n integrale deel van sy gesonde leefstyl.

Tussen 20:00 en 21:00, is Mike in die bed en dan neem hy deel aan konferensie-oproepe. Hy gebruik hierdie tyd om te kommunikeer met verskeie mense en groepe, hy is die meeste van die tyd besig om besprekings en navrae af te handel. Hy werk vinnig en doeltreffend, en het 'n goeie balans om die nodige besprekings te hanteer.

Mike is altyd veiligheids bewus. Hy maak altyd seker dat alles doeltreffend funksioneer voordat hy in die bed klim, of dit nou die gereedheid van wapens is of die funksie van die stelsels, Mike sorg dat alles in plek is en dat hy altyd gereed is vir enigiets wat die nag mag bring.

Uiteindelik, nadat hy sy werk en ander pligte afgehandel het, gaan Mike slaap. Hy is altyd positief en voorbereid vir die volgende dag, wetende dat sy roetine hom help om sy werk en persoonlike lewe in balans te hou.

'N ONWRIKBARE STRYDER TEEN MISDAAD EN 'N VOORBEELD VAN CHRISTELIKE LEIERSKAP

Mike Bolhuis is passievol oor die stryd teen misdaad, veral teen vroue, kinders en diere. Hy is bekend vir sy pogings om bende geweld en dwelm misdaad te bekamp. Sy Christelike beginsels lei sy lewe en besluite in die besigheid. Sy organisasie is bekend as ń einde van die lyn organisasie. Waar ander owerhede en persone nie kon help nie, was hulle suksesvol met ondersoeke en rehabilitasie.

In ń wêreld vol korrupsie en misdaad soos ons tans sien, word die werk van mense soos Bolhuis al hoe belangriker. Die uitdagings in so omgewing sluit in;

Georganiseerde misdaad, korrupte amptenare en die ondoeltreffendheid van sekere staatsinstellings. Sy benadering en toewyding het ń groot impak op die gemeenskap en hy inspireer ander om ook op te staan teen onregverdigheid.

Mike se geloof speel ń groot rol in sy daaglikse lewe, en hy begin elke dag met ń sterk fokus op gebed en wysheid . Vir Mike gaan dit nie net oor die ondersoek van misdaad nie, maar ook oor die soeke na waarheid, geregtigheid en geestelike balans.

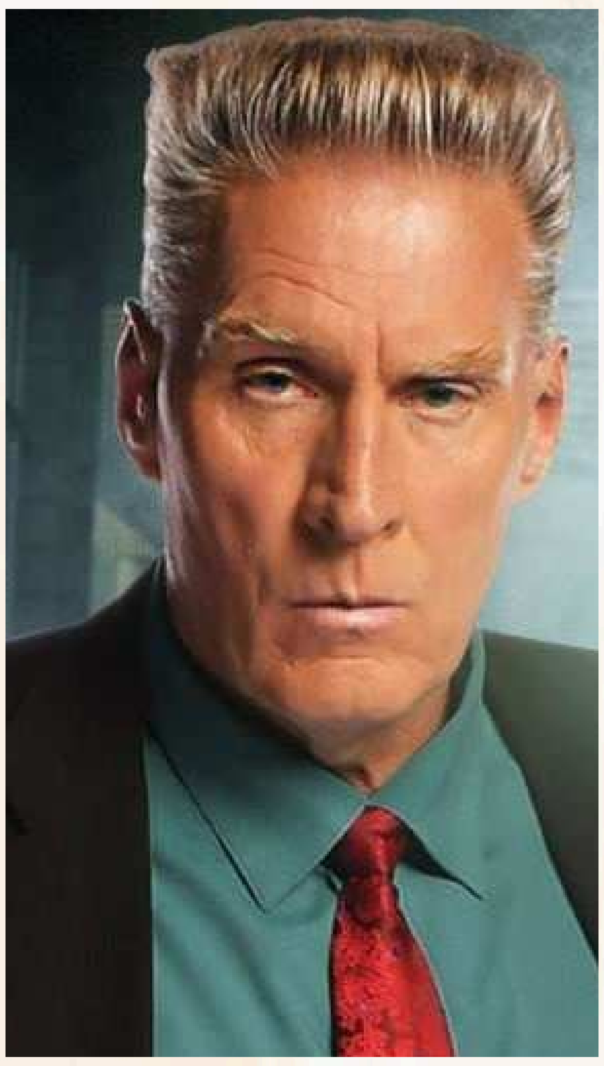
3 Februarie 2025

ALMAL SE MIKROFOON

UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

Ń DAG IN DIE LEWE VAN Ń PRIVAAT ONDERSOEKER- EPISODE 3



ń Lewe van geregtigheid en Ondersoek

SPEURWERK MET GELOOF

HOE MIKE BOLHUIS EMOSIONELE UITDAGINGS IN SY WERK HANTEER

Mike Bolhuis, ’n persoon wat al jare in die sekuriteit en misdaadbedryf werk, het hy ’n styl van hoe hy dinge hanteer wat fokus op die praktiese aspekte van ’n situasie, eerder as om emosioneel te raak. Hy is egter nie ongevoelig nie – hy is baie aangenaam en professioneel in sy benadering. Wanneer hy met mense te doen kry wat in traumatiese situasies verkeer, soos die verlies van ’n kind, sal hy altyd op ’n deernisvolle manier erken wat hulle deurgaan. "Ons is baie jammer vir wat julle deurgaan, ons is daar om julle te ondersteun en ons sal julle ook beraad en bemiddel," sê hy dikwels. Hy is egter nie iemand wat oorweldig word deur emosie nie, hy bly gefokus op die oplossing en wat gedoen moet word om die situasie vorentoe te beweeg.

In die geval van ernstige misdade soos verkragting, plaasmoorde of kindermolestering, is Mike se benadering prakties en doeltreffend. Hy het geen uitbarstings van emosie nie, hy bly kalm en rasioneel. Die mense wat hy help, is dikwels in ’n toestand van uiterste emosie en ontsteldheid oor wat gebeur het, maar Mike help hulle om dit te verstaan en aan te beweeg. Hy praat kort, kragtig en tot die punt, wat hulle in staat stel om die situasie nie net te verwerk nie, maar ook daadwerklik op die ondersoek te fokus en oplossings te vind.

Na afloop van sulke ondersoeke is Mike betrokke by die emosionele rehabilitasie van die slagoffers en betrokke persone. Hy verstaan die belangrikheid daarvan om mense weer in die gemeenskap in te voer en hulle te help om oor hul emosionele wroegings te kom, sodat hulle ’n nuwe begin kan maak. Hierdie rehabilitasie is ’n deurlopende proses wat nie net die fisiese aspekte van die ondersoek dek nie, maar ook die langtermyn emosionele en sosiale herstel.

Vir Mike is die hantering van emosionele uitdagings ’n proses van balans. Hy bly kalm en gefokus, maar het ’n duidelike begrip vir die mense wat in sulke trauma-gevulde situasies is.

Mike is reguit en vat geen nonsens nie! Hy glo dat dinge net een manier moet wees – die perfekte manier. Hy het gesê hy glo in perfeksionisme en dit is die standaarde wat hy nastreef. Mike glo ook in netheid – jy moet 'n skoon mens wees, nie net van buite nie, maar ook van binne. Hy is van mening dat jy 'n reguit, eerlike en deursigtige persoon moet wees. "You must call a spade a spade," het hy gesê, en vir hom is daar geen ander manier om mens te wees nie. Alles moet in lyn wees met die Bybel, of ten minste probeer.

Vir hom is die grootste uitdaging om sy Christenskap daagliks in 'n wêreld wat dikwels teenstrydig is, uit te leef. Christenskap is vir hom die enigste ware maatstaf… die Bybel, en wat dit sê, is die riglyn wat hy probeer volg. Hy probeer om die Bybel te leer ken soos die palm van sy hand, en sy verhouding met God, die Vader, die Seun en Heilige Gees – is sy maatstaf. Dit is sy keuse om God te dien en te volg, maar hy beskou dit as die grootste uitdaging en die moeilikste taak.

3 Februarie 2025

ALMAL SE MIKROFOON

UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

ŃDAG IN DIE LEWE VAN Ń PRIVAAT ONDERSOEKER- EPISODE 3

Ń MAN VAN INTEGRITEIT EN GELOOF

Volgens hom is enige ander taak, selfs al is dit vol geweld, baie makliker, maar hoe meer jy leer oor die Bybel en die Here, hoe meer voel jy nederig, hoe kleiner voel jy, en hoe meer besef jy hoeveel jy werklik nog nie weet nie.

Mike Bolhuis vrees niks en niemand behalwe God nie, en dit alleen sê vir my dat hy ń Godvresende man is, en wat volgens die weë van die Here wandel. Dit is 'n belangrike eienskap vir 'n suksesvolle privaat ondersoeker. In sy eie woorde verduidelik hy sy leuse;

"Ek sê dit dikwels, en onthou, dit is mỳ opinie, mỳ geloof, mỳ keuse, mỳ standpunt, mỳ kreut, mỳ leuse! Ek gaan nie probeer om dit in iemand se keel af te forseer nie, en jy kan ook nie! Jy kan net iemand oortuig om dit te glo... dat dit werk... dat dinge werk... dat jy gesond is, en dat dinge in jou lewe uitwerk op die manier wat ek alles genoem het, en wanneer iemand dit sien, sal hulle na jou toe kom en sê: "Hoor hier! Wat is die remedy? Hoe kan ek my lewe op 'n standaard kry soos joune? Ek sien dit in jou!' Dit is hoe mense dan keuses maak en hul lewens verander."

Facebook foto: Mike Bolhuis in sy jonger dae.

Omdat jy die Here as skuilplek geneem het, die Allerhoogste as jou beskermer, sal geen onheil jou tref en geen plaag naby jou woonplek kom nie. -Psalm 91:9,10

3 Februarie 2025

ALMAL SE MIKROFOON

UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

WAT IS GEVAARLIKER, VAPE OP SIGARETTE? ♡ EPISODE 4

Is vape regtig 'n veiliger alternatief? Ondek die feite agter die damp.

Navorsings dui aan dat vape sleg is vir jou hart en longe. Nikotien is die primêre middel in gewone sigarette en e-sigarette, en dit is hoogs verslawend. Navorsing van The Johns Hopkins Universiteit op vape stowwe wat gepubliseer is in Oktober 2021, het duisende chemikalieë in vape produkte gevind waarvan drie geidentifiseer is naamlik, kafeïen, insekdoder en twee tipes geur middels wat moontlik nie veilig is nie en wat nie voorheen gevind is in e-sigarette nie en dit is gekoppel aan moontlike giftige uitwerkings en respiratoriese irritasie.

Wettige e-sigarette vervaardigers en regulerende instansies het nie die gebruik van insekdoders in e-vloeistof goedgekeur nie. Die teenwoordigheid van sulke chemikalieë in vape-produkte is waarskynlik die gevolg van besmetting of opsettelike vervalsing, wat ernstige gesondheidsrisiko's vir gebruikers inhou.

VAPE ONDER SKOOLLEERLINGE HET DRASTIES TOEGENEEM SEDERT 2019

Vape hou verskeie potensiële gevare in, veral as gevolg van die chemikalieë wat betrokke is en die langtermyn-effekte wat steeds bestudeer word.

VAPE JY OF ROOK JY?

Sigarette bevat teer en koolstofmonoksied, nikotien en chemikalieë, terwyl e-sigarette, nikotien en chemikalieë bevat, maar watter een is regtig die groter gevaar?

WAT DOEN VAPE AAN JOU LONGE?

Die deeltjies wat jy inasem terwyl jy vape, kan inflammasie (swelling) en irritasie in jou longe veroorsaak. Dit kan lei tot longbeserings soos littekens, en die vernouing van die buise wat lug in en uit jou longe bring.

Navorsers weet nog nie al die effekte wat vape op jou liggaam kan hê nie. Jy het dalk gehoor dat die voordele van vape veiliger is, of dat dit jou kan help om op te hou rook. Sommige mense vape omdat hulle dink dit sal hulle help om op te hou rook. Ongelukkig raak jy eers verslaaf aan vape, voordat jy sien dat die voordele van vape vir rook-sensasie dalk nie so goed is soos wat dit lyk nie, want die mis wat jy inasem bevat steeds nikotien en ander skadelike chemikalieë. Vape is nie veilig nie en kan gesondheidsprobleme veroorsaak, insluitend lewensbedreigende longbeserings.

Die vraag is, of jou longe kan genees van vape? Sommige skade aan jou longe van vape kan genees of verbeter word met medikasie. Ander, soos long littekens, is permanent.

VAN VAPE NA SIGARETTE: IS DIT REGTIG VEILIGER?

Sigarette is glad nie minder skadelik nie. Sigarette bevat baie skadelike chemikalieë en wanneer jy rook, word daar meer as sewe duisend stowwe vrygelaat, waarvan minstens sewentig bekend is as kanker verwekkend.

Dit maak nie saak of jy vape of rook nie, altwee is ewe gevaarlik! Wanneer jy 'n sigaret in jou hand het, help dit nie om vir iemand wat vape te probeer waarsku nie, want jy self bring gevaarlike chemikalieë in jou liggaam in, en vape is nie lank genoeg op die mark om te weet watter soort langtermyn skade dit nog mag veroorsaak nie.

Die vryheid van nikotienverslawing is die grootste geskenk wat jy vir jouself kan gee. Elke sigaret wat jy nie rook nie, is 'n oorwinning oor jou verslawing. Jy het nie wilskrag nodig om op te hou rook nie; jy het begrip nodig. Die oomblik wanneer jy ophou rook, begin jou liggaam homself genees. ■

ALLES is my geoorloof, maar nie alles is nuttig nie; alles is my geoorloof, maar ek sal my nie deur iets laat oorheers nie. -I Korinthiërs 6:12

3 Februarie 2025

ALMAL SE MIKROFOON

UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

Ń DAG IN DIE LEWE VAN Ń EIENDOMSAGENT ♡ EPISODE 5

Teken vir jou droomhuis.

EIENDOMSAGENTE SPEEL 'N KRITIEKE ROL IN DIE KOOP EN VERKOOP PROSES DEUR:

Advies te gee: Hulle help kliënte om ingeligte besluite te neem oor pryse, kontrakte en finansieringsopsies.

Huise te bemark: Hulle gebruik platforms soos webwerwe, sosiale media en gedrukte advertensies om eiendomme aan potensiële kopers te wys.

Onderhandelinge te fasiliteer: hulle verseker dat beide kopers en verkopers 'n regverdiger ooreenkoms kry.

Regsprosedures te bestuur: Hulle help met die dokumentasie en oordrag van eienaarskap.

DIE LEWE VAN 'N EIENDOMSAGENT IS OPWINDEND MAAR UITDAGEND

'n Eiendomsagent se dag is vol afwisseling en vereis sterk mensevaardighede, deursettingsvermoë en mark kennis. Hulle moet kliënte se drome help verwesenlik terwyl hulle steeds professioneel en strategies bly.

HUURWETGEWING EN DIE PLIGTE VAN 'N EIENDOMSAGENT

In Suid-Afrika is die huurwetgewing in die Huurwet, 1997 (Wet No. 50 van 1979) vasgestel, en dit reguleer die verhouding tussen verhuurders en huurders. Die wet het as doel om die regte van huurders te beskerm en verhuurders se eiendom te beskerm teen misbruik.

Dit is verpligtend vir verhuurders om 'n geskrewe huurkontrak te hê waarin die bepalings en voorwaardes duidelik uiteengesit word.

Die kontrak moet die huur bedrag, betalings tydperk, verantwoordelikhede van beide partye, en enige ander bepalings soos instandhouding en herstel van die eiendom insluit.

Huurders se Regte:

Huurders het die reg om in die eiendom te woon en van die eiendom behoorlik gebruik te maak vir die doel wat in die kontrak gespesifiseer is.

Hulle moet ook inligting oor die eiendom ontvang, insluitend die huurooreenkoms, en nie onregverdig of buite die bepalings van die kontrak ontruim word nie.

Verhuurders moet die huurders se regte respekteer, byvoorbeeld, die reg op privaatheid (geen ingang sonder toestemming) en die reg om nie onregverdig verhoogde huur te hewe nie.

Verhuurders se Regte:

Verhuurders het die reg om die eiendom te beskerm teen beserings of skade, en hulle het die reg om die huur te beëindig as die huurder die kontrak breek.

Hulle kan ook die huis inspekteer na vooraf kennisgewing van die huurder en mag nie in die huurders se privaatheid indring nie.

Ontruiming en Dagsorde:

Die huurwet voorsien spesifieke prosesse vir die ontruiming van huurders. Indien 'n huurder nie die huur kan betaal of die huurkontrak oortree, kan die verhuurder aansoek doen om 'n ontruimingsbevel by die hof.

Die huurder moet legale kennisgewing ontvang en die verhuurder kan nie arbitrêr of sonder toestemming die huurder ontruim nie.

Huurverhogings:

Huurverhogings moet redelik wees en kan slegs binne die raamwerk van die kontrak of na instemming van beide partye of deur die gebruik van die wetlike prosesse plaasvind.

Die eiendomsagent speel 'n belangrike rol in die fasilitering van huurtransaksies en die bestuur van eiendom, en moet altyd die wet en die regte van alle betrokke partye respekteer. Hulle is 'n skakel tussen verhuurder en huurder, en moet 'n hoë vlak van kundigheid en etiek handhaaf in hul werk. ■

Hy wat getrou is in die minste, is ook in die grote getrou; en hy wat onregverdig is in die minste, is ook in die grote onregverdig. -Lukas 16:10

3 Februarie 2025

ALMAL SE MIKROFOON

UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

Ń DAG IN DIE LEWE VAN DIE MANNE IN DIE BUITE LAND ♡ EPISODE 6

Vir altyd ń deel van die Tuisland.

Toe ek hierdie episode beplan het, wou ek oorspronklik fokus op die manne wat in die buiteland woon en werk, maar soos ek begin gesels het met mense, het ek besef dat daar soveel Suid-Afrikaanse vroue is wat geëmigreer het en elkeen met ń unieke storie. Hulle ervarings, uitdagings en oorwinnings het ń nuwe dimensie aan my aanvanklike idee gegee en uiteindelik die rigting van hierdie episode verander.

Sommige het die buiteland aangepak, terwyl ander deur onstandighede gedwing is om hul lewens hier agter te laat. Daar was verhale van tuisverlange, kulturele aanpassings en die uitdagings van ń nuwe begin, maar ook van ongelooflike groei, sukses en drome wat in ń ander wêreld waar geword het.

Wat my die meeste getref het, was hoe elke vrou ń bietjie van Suid-Afrika saam neem - of dit nou deur kos, tradisies, of bloot deur hul manier van doen is. Hulle mis braaibroodjies, sonskyn, en natuurlik, mense wat mekaar met ń glimlag groet. Maar hulle het ook ń nuwe tuiste gevind, waar hulle ń verskil maak en ń lewe bou.

Hierdie episode is dus nie net ń blik op die manne in die buiteland nie, maar ń viering van elke Suid-Afrikaner wat elders ń nuwe hoofstuk begin het. Dit is ń storie oor aanpassing, deursettingsvermoë en die liefde vir ń land wat altyd deel van jou bly- maak nie saak waar jy jou bevind nie.

Elke persoon met wie ek gesels het, het ń unieke storie vertel - van drome wat hulle oorsee geneem het, tot uitdagings wat hulle moes oorkom.

AANPASSING, UITDAGINGS EN SUID-AFRIKAANSE TROTS

Ń NUWE TUISTE, DIESELFDE HART

RAINIER VAN DER WALT SE RAAD VIR SUID-AFRIKANERS WAT IN AMERIKA WIL WERK

Rainier het waardevolle raad gedeel vir enige Suid-Afrikaner wat oorweeg om in Amerika te gaan werk. Hy beklemtoon dat deeglike beplanning en voorbereiding noodsaaklik is.

Vir die H2A manne kan dit nogal uitdagend wees, Rainier van Der Walt woon en werk in Scott City, Kansas en is oorspronklik van De Aar, Noord-Kaap. Hy is 29 jaar oud en sy lang termyn planne is om terug te keer na Suid-Afrika, want dit is die land waar hy wil wees. Sy raad aan mense wat in Amerika wil werk, is om navorsing te doen;

"Dit is belangrik om te weet dat jy nie die plaasbestuurder gaan wees as jy Amerika toe kom nie, jy is ń arbeider, jy gaan kom werk! Jy gaan nie in jou pa se bakkie sit en na als kyk soos wat ons gewoond is in Suid-Afrika nie, jy gaan kom werk hierso, jy gaan kom buig! Die geld is goed, die ure is lank. Jy sien mense baie min, whatsapp calls is maar hoe jy met mense kommunikeer en hoe jy hulle sien, so wees bereid om jou ma elke week vir ń 20 minute tot ń halfuur op jou foon te sien. Ek dink die belangrikste vaardigheid wat jy moet hê om Amerika toe te kom, is landbou kennis, anders gaan jy vir jouself in die diep water gooi hierso, jy gaan vas brand en jy gaan baie geld verloor, want hulle gaan jou weg stuur en terug stuur huistoe. Jy moet "teachable" wees. Jy moet geleer kan word, jy moet nuwe vaardighede aanleer. Ek sal sê ons as Suid-Afrikaners is relatief goed wat dit aanbetref, ons is ń baie vaardige nasie. Ons is baie hardwerkende mense ook en jy moet eerlik wees as jy hier kom werk, want dit is ń baie groot faktor wat ń belangrike rol speel. Jy moet eerbaar wees en jy moet integriteit hê. Dit is nie maanskyn en rose nie, jy is ver van die huis af. Mense word begrawe waar jy nie daar is nie, mense word gebore waar jy nie daar is nie, so jy offer baie op deur in Amerika te werk, maar op die ou einde van die dag dink ek, dat dit die moeite werd is. Daar is lig in die tonnel vir baie van die mense wat hier wil kom werk".

Rainier se raad beklemtoon dat sukses in Amerika nie net oor geleenthede gaan nie, maar ook oor karakter, integriteit, eerlikheid en harde werk, dit bly die sleutels tot vooruitgang - maak nie saak waar jy jou bevind nie. Vir enigeen wat ń nuwe lewe oorsee oorweeg, is dit belangrik om nie net profesioneel voor te berei nie, maar ook ń sterk morele kompas te behou. ■

Het Ek jou nie beveel nie: Wees sterk en vol moed, wees nie bevrees of verskrik nie; want die Here jou God is met jou oral waar jy heengaan. -Joshua 1:9

3 FEBRUARIE 2025

ALMAL SE MIKROFOON

Uitgawe 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

Ń DAG IN DIE LEWE VAN WOUTER BOTES ♡ EPISODE 7

DIE MAN WAT DIE RIETBOK SE WRAK NA 55 JAAR OPGESPOOR HET

Wouter Botes in uniforrm

Wouter Botes is nie net ń vlieënier nie, maar ook ń toegewyde ondersoeker wat dieper grawe waar ander nie durf nie. Hy is daartoe verbind om geheime op te spoor wat lankal begrawe is en hy volg koue sake op wat nie maklik opgelos kan word nie. Met ń paar tv- reekse agter sy naam, en ń unieke benadering aan die wêreld van spesialiste en ondersoekers.

Die Rietbok Rampvlug het 55 jaar lank ń raaisel gebly totdat Wouter Botes hom uiteindelik opgespoor het. Die oorspronklike probleem was dat die Rietbok wrak nie op die plek was waar hulle gesê het dit moontlik kon wees nie, want toe die Rietbok op 13 Maart 1967 in die see gestort het, was die tegnologie beperk en hulle moes maar werk met wat hulle gehad het.

Daar het wrakstukke en ń lyk aan die kus uitgespoel, maar die res van die lyke is diepsee in. Dit is deur die ondersoekers ontdek dat die Aghulhasstroom die oorsaak was, dat die res van die lyke diepsee toe is.
Wouter het die hele vlug rekonstrueer om vas te stel aan watter kant van die stroom die vliegtuig neergestort het en wat die oorsaak was.

GEHEIM VAN DIE RIETBOK: AGULHASSTROOM VERTRAAG WRAK ONTDEKKING

Toe Wouter ontdek aan watter kant van die stroom die vliegtuig in geval het, het dit vir hom duidelik geword dat die wrak dieper in die see lê as wat oorspronklik gedink is. Hy het begin soek in sekere blokke en moes wetenskaplik uitwerk hoe vinnig die vliegtuig gevlieg het, waar dit was en min of meer om watter tyd dit gebeur het. Dit was toe dat hy per toeval die transkripsies van die gesprek tussen die vlieënier en die toring gekry het, wat hulle in staat gestel het om te bereken op watter hoogte die vliegtuig was en waar dit was. Na verdere analise het hulle ń ander blok geidentifiseer en wrakstukke gevind. Hulle moes ook uitskakel of daar nie dalk ń skip in die area gesink het nie.
In September 2024, het ń oorsese maatskappy nuwe toerusting gestuur, wat hulle toegelaat het om met meer akkurate skandering voort te gaan. In April 2025 beplan Wouter en sy span om nog twee wrakke uit te duik wat hulle dan wil laat uitstal in ń museum.
Die ramp is verder ontleed, en dit het duidelik geword dat die vlieënier al hoe laer begin vlieg het, om onder die wolke te kom. Die span het ook sý geskiedenis ondersoek om vas te stel as dit iets was wat hy al voorheen gedoen het. Die vlug was oorspronklik van Oos-London, toe dit by Port- Elizabeth land, het een van die passasiers wat aanboord was, afgeklim en leef vandag nog. Hulle het hom ondervra, en dit het aan die lig gekom dat hy ook in besit was van ń vlieglisensie. Hy het verduidelik dat die vlieënier probeer het om onder die wolke te kom terwyl hý nog op die vlug was. Die passasier het genoem dat die vlerk baie laag oor die water was. Dit het later geblyk dat die vlieënier van die Rietbok, dieselfde aksie onderneem het toe hy oppad terug was van Port-Elizabeth, maar hierdie keer was die weeromstandighede slegter, en dit was donkerder en die vlerk het die see bereik, en die Rietbok het in die see gestort.

VERVAARDIGER VAN DOKUMENTÊRE REEKSE EN VOORMALIGE OMROEPER

Wouter was rondom 1994 aangestel as die eerste betaalde omroeper by Radio Pretoria, nou Pretoria FM. Die meeste van sy uitsaai ondervinding het hy by wyle Anita Armand en Johannes van Der Walt geleer, wat ook die eerste omroepers by Radio Pretoria was, maar wat nie permanent aangestel was nie. In 2012, was hy ook die bemarkingsbestuurder van die stasie.

Botes is ook die vervaardiger van die tv-reeks Doodloopspore, wat fokus op Suid-Afrika se grootste onopgeloste raaisels. Sowel as die tv-reeks Flights to Nowhere. In hierdie reeks ondersoek hy die omstandighede rondom vlugte wat nooit hul bestemming bereik het nie, en probeer geheime agter hierdie gebeurtenisse ontsluit. ■

Hy openbaar dieptes uit die duisternis uit, en doodskaduwee bring hy uit in die lig. -Job 2.22

3 Februarie 2025

ALMAL SE MIKROFOON

UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

HUNTINGTON SE SIEKTE ♡ EPISODE 8

ń Onsigbare Vyand

Huntington se Siekte (HS) is ń seldsame, oorerflike neurodegeneratiewe siekte wat geleidelik dele van die brein vernietig. Dit beïnvloed bewegingsbeheer, kognisie (denke) en gedrag. Dit is ń dodelike siekte waarvoor daar tans geen genesing is nie.

SIMPTOME VAN HUNTINGTON SE SIEKTE

Die simptome ontwikkel gewoonlik tussen 30 en 50 jaar oud, maar dit kan vroeër of later begin. Dit verskerp geleidelik oor ń tydperk van 10 tot 25 jaar.

BEWEGINGSIMPTOME

- Onwillekeurige rukbewegings (Chorea)
- Spierstyfheid en onbeheerde bewegings
- Moeilik om te sluk en te praat
- Verlies aan koördinasie en balans

KOGNITIEWE SIMPTOME

- Verlies aan konsentrasie en geheue
- Besluitnemingsprobleme
- Probleme met beplanning en organisasie
- Vertraagde denke

PSIGIATRIESE EN GEDRAGSIMPTOME

- Depressie en angs
- prikkelbaarheid en gemoedsveranderings
- Sosiale onttrekking
- Hallusinasies of wanpersepsies

BEHANDELING EN HANTERING

Daar is geen genesing vir Huntington se siekte nie, maar simptome kan met medikasie en terapie bestuur word:

- Medikasie kan help met bewegingsimptome en psigiatriese probleme
- Fisioterapie, spraakterapie en arbeidsterapie help om funksionaliteit so lank as moontlik te behou.
- ń Goeie ondersteuningsnetwerk is belangrik vir pasiënte en hul families.

Omdat dit ń progressiewe siekte is, vereis mense met Huntington se siekte uiteindelik voltydse versorging.

DIE ONGELOOFLIKE VERHAAL VAN ANJA WIENAND

Op net 14-jarige ouderdom het Anja Wienand die eerste simptome van Huntington se siekte begin ervaar. Sy het opgemerk dat sy nie meer stil kon sit nie, terwyl gewrigspyn, rugpyn en toenemende vergeetagtigheid haar daaglikse lewe begin beïnvloed het. Haar bekommerde moeder het haar na ń dokter geneem, waar ń reeks waarnemings en mediese toetse uiteindelik tot ń diagnose van Chorea - beter bekend as Huntington se siekte - gelei het. Destyds was daar slegs drie bekende gevalle van hierdie seldsame siekte.

Die siekte het Anja se lewe aansienlik beinvloed. Buiten die fisiese uitdagings, moes sy ook die emosionele impak van mense se reaksie verwerk. Haar onwillekeurige bewegings het dikwels bespotting ontlok. "Dit is nie ń lekker siekte nie... die mense lag vir jou... kinders lag jou uit en dink jy trek vir hulle skewe gesigte... so dit was erg," het sy vertel.

Gedurende haar tienerjare het Anja gereeld hospitaalopnames gehad, veral op haar 16de, 18de en 21ste verjaarsdae. Toe sy 21 geword het, het ń dokter besluit om haar in die hospitaal te hou totdat ń teenmiddel gevind is. Dit was egter toe dat ń wonderwerk plaasgevind het - Anja het volkome genees!

Op die ouderdom van 62 jaar, is sy steeds gesond en vry van Huntington se siekte. Sy het geen medikasie nodig nie, en haar vyf kinders is ook nie deur die siekte geraak nie. Sy glo vas dat haar genesing aan God te danke is en beskou elke dag as ń seëning.

Anja se verhaal is ń kragtige getuienis van geloof, deursettingsvermoë en die krag van genesing. ■

En Hy sê vir haar: Dogter, jou geloof het jou gered. Gaan in vrede, en wees van jou kwaal genees. -Markus 5:34

3 Februarie 2025

ALMAL SE MIKROFOON

UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

DIE HUWELIK ♡ EPISODE 9

Liefde is nie ń toeval nie, dit is ń keuse

DIE HUWELIK SE UITDAGINGS

Soos met enige ander langtermynverbintenis, kom daar uitdagings in die huwelik. Van finansiële spanning tot gesinsprobleme en persoonlike veranderinge, die pad is nie altyd reguit nie. Dit is wanneer die huwelik op die proef gestel word dat die ware sterkte van die verbintenis sigbaar word. Hoe die paartjies mekaar ondersteun deur tye van beproewing, hoe hulle hulself en hul maat ken, sal die huwelik bepaal.

DIE BELANGRIKHEID VAN GEBED EN GEESTELIKE VERBINDING

Vir baie paartjies is die geestelike verbinding die kern van hulle huwelik. Dit is wanneer die huwelik nie net as ‘n aardse verbintenis beskou word nie, maar as ‘n geestelike pad wat die paartjie saam stap, in gebed, aanbidding, en dienste aan ander.

Die Bybel sê in Efesiërs 5:25: Mans, julle moet julle vrouens liefhê soos Christus die kerk liefgehad en sy lewe daarvoor afgelê het. Hierdie geestelike liefde, wat gebaseer is op Christus se voorbeeld, is die ideale voorbeeld van liefde in die huwelik.

LIEFDE IS NIE Ń TOEVAL NIE, DIT IS Ń KEUSE

Ń REIS VAN LIEFDE EN TOEWYDING

Die huwelik is een van die mees betekenisvolle verhoudings wat 'n mens kan aangaan. Dit is nie net 'n wettige bindende kontrak nie, maar 'n diep emosionele en geestelike verbintenis tussen twee mense wat mekaar liefhet, ondersteun en saam groei deur die uitdagings en vreugdes van die lewe.

WAT MAAK DIE HUWELIK SO UNIEK?

Die huwelik is uniek omdat dit die kombinasie van liefde, respek, gesamentlike drome, en die samewerking van twee mense behels om 'n lewe saam te bou. Dit is 'n verbintenis wat nie net emosioneel nie, maar ook geestelik en fisies die dieper betekenis van samewerking en toewyding weerspieël. Die huwelik is die een verhouding waar jy die ander persoon se beste belange op die hart dra, maar dit is ook die plek waar jy die grootste uitdagings en struikelblokke as 'n span sal aanpak.

• **Liefde en Respek:** Liefde is die kern van elke huwelik. Maar liefde is nie net 'n emosie nie; dit is 'n aksie. Dit is die deurlopende keuse om die ander persoon in hul swakhede en sterkpunte lief te hê. Respek gaan hand aan hand met liefde. In 'n gesonde huwelik respekteer albei partye mekaar se menings, gevoelens en behoeftes, selfs wanneer daar nie altyd heeltemal ooreenstemming is nie. Liefde is om ń ander onperfekte persoon, onvoorwaardelik lief te hê!

• **Kommunikasie:** Kommunikasie is die sleutel tot 'n gesonde huwelik. Oop, eerlike, en empatiese geselskap help om misverstande en konflikte te voorkom. Dit is ook noodsaaklik om tyd te neem om te luister na jou maat, nie net wat hulle sê nie, maar hoe hulle voel. Duidelike kommunikasie verseker nie net 'n beter verstandhouding nie, maar versterk die emosionele bande wat die huwelik bou.

• **Vertroue en Betroubaarheid:** Vertroue is die hoeksteen van 'n suksesvolle huwelik. Dit bou oor tyd en met elke aksie wat bewys dat jy betroubaar en getrou is. Dit is nie net om nie ander mense in die huwelik in te bring nie, maar ook om in al die ander aspekte van die verhouding betroubaar en voorspelbaar te wees. Sonder hierdie fondasie sal 'n huwelik nie floreer nie.

• **Vergifnis:** Geen mens is volmaak nie, en die huwelik is geen uitsondering nie. Daar sal foute gemaak word, maar vergifnis is wat die huwelik gesond hou. Dit beteken nie om onregte gedrag te aanvaar nie, maar om mekaar die genade te gee om te groei, om opnuut te begin, en om saam te werk om die verhouding sterker te maak na elke misverstand of teleurstelling.

• **Saam Groei:** Die huwelik is nie iets wat ‘n mens eendag bereik en dan staak nie. Dit is ‘n reis wat groei en ontwikkeling verg. Beide partye moet die bereidwilligheid hê om te leer en mekaar te help om ‘n beter weergawe van hulself te wees. Of dit nou die groei van die emosionele of geestelike aspek van die huwelik is, of die persoonlike groei wat elke maat deurmaak, ‘n gesonde huwelik ondersteun albei mense om hul volle potensiaal te bereik.

3 Februarie 2025

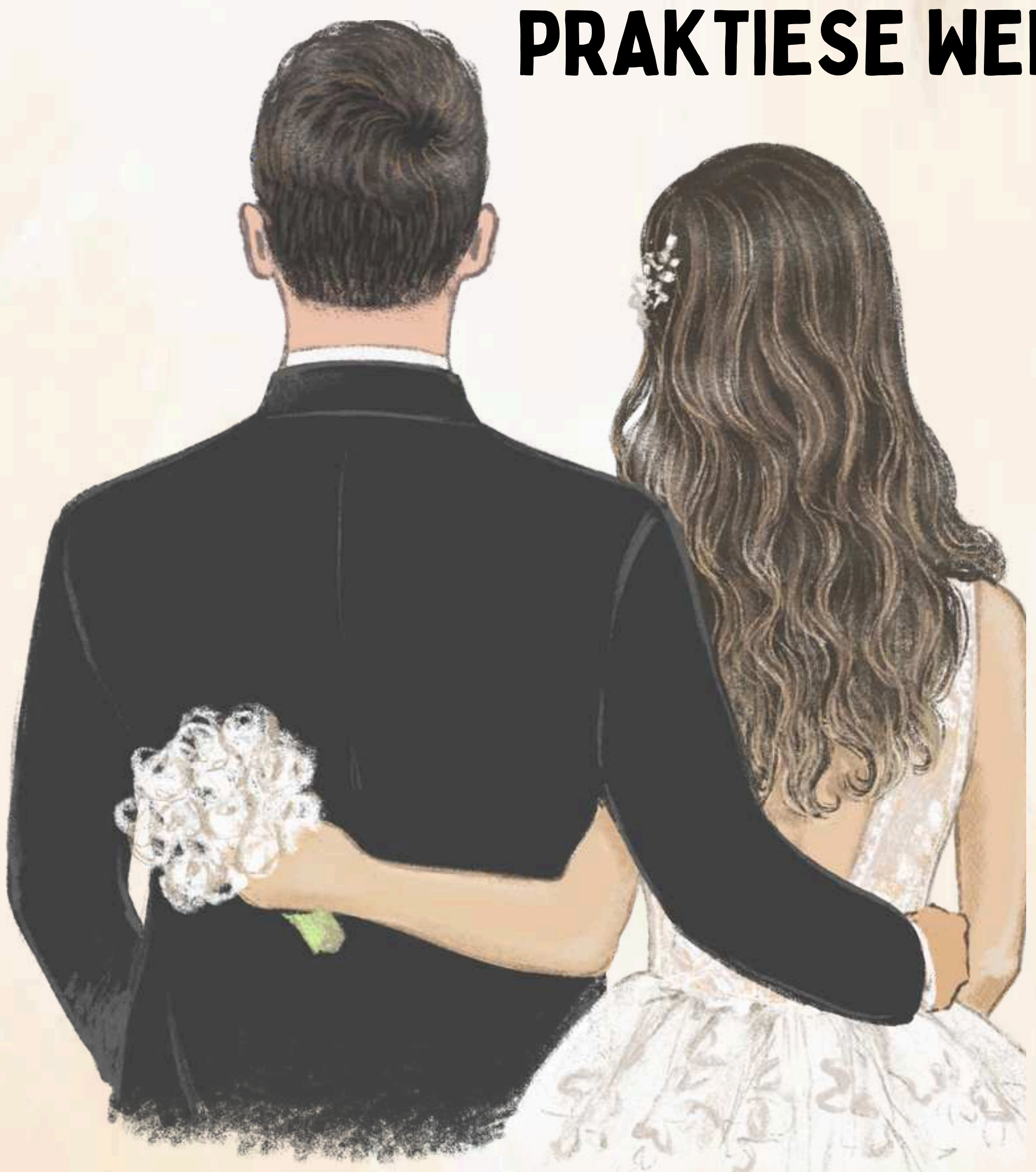
ALMAL SE MIKROFOON

UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

DIE HUWELIK ♡ EPISODE 9

PRAKTIESE WENKE VIR DIE BOU VAN Ń STERKER HUWELIK



- **Neem tyd vir mekaar:** In die daaglikse roetine, maak seker jy maak tyd om net saam te wees – of dit nou 'n romantiese aand saam of net 'n rustige gesprek is
.
- **Skep gesamentlike drome:** Deur saam te droom en doelwitte te stel, bou jy 'n visioen vir die toekoms wat beide kan nastreef.
- **Deel verantwoordelikhede:** Of dit gaan oor huishoudelike take, finansiële besluitneming, of die opvoeding van kinders, werk saam om gelyke verantwoordelikhede te dra.
- **Bly geduldig en volhardend:** 'n Huwelik vereis geduld, veral in uitdagende tye. Byna elke huwelik sal 'n punt bereik waar dit 'n moedige besluit vereis om aan te hou.
- **Koester mekaar se uniekheid:** Elke persoon bring iets unieks na die huwelik, en dit is belangrik om mekaar se individualiteit te respekteer en te koester.

Die huwelik is een van die grootste seëninge en uitdagings wat 'n mens kan beleef. Dit is 'n pad wat beide partye saam aanpak, nie net om hul individualiteit te vier nie, maar ook om een gesamentlike lewe te bou. Alhoewel daar tye sal wees wanneer dit uitdagend is, is die waarde van 'n gesonde huwelik onmeetbaar. Met liefde, kommunikasie, respek, vergifnis, en 'n gemeenskaplike toewyding, kan die huwelik 'n pragtige reis wees wat elke dag meer vervullend en betekenisvol word.

Manne, julle moet jul vroue liefhê, Net soos Christus ook die gemeente liefgehad en Homself daarvoor oorgegee het. -Efesiërs 5:25

3 Februarie 2025 | ALMAL SE MIKROFOON | UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

SEWE STAPPE OM KONFLIK TE HANTEER ♡ EPISODE 10

Wanneer stilte harder praat as woorde

KONFLIK

ONVERMYDELIK, MAAR HANTEERBAAR

Konflik is deel van die lewe, of dit nou in verhoudings, werksplekke of die samelewing voorkom. Dit ontstaan wanneer mense verskillende menings, verwagtinge of behoeftes het. Hoewel konflik soms negatief ervaar word, kan dit ń geleentheid wees vir groei en beter begrip as dit reg hanteer word.

SEWE STAPPE OM KONFLIK TE HANTEER EN OM VREDE TE MAAK MET GEBROKE VERHOUDINGS

○ **Bly Kalm** - Moenie in Woede reageer nie; haal diep asem en bly in beheer van jou emosies. Neem die eerste stap en gaan maak vrede!

○ **Luister Aktief** - Probeer die ander persoon se perspektief verstaan sonder om te onderbreek. Luister altyd voordat jy praat. Wees vinnig om te luister, stadig om kwaad te word!

○ **Erken die probleem** - Identifiseer en benoem die werklike oorsaak van die konflik. Begin met wat jou skuld is. Erken waar jy verkeerd is, al is dit net op hoe jy reageer het en dat jy dit beter kon hanteer!

○ **Bly Respekvol** - Probeer die ander party se perspektief verstaan sonder om te onderbreek. Vra die HERE vir wysheid!

○ **Soek ń Kompromie** - Werk saam om ń oplossing te vind wat vir beide partye werk. Praat die waarheid in ń sagte stemtoon en in liefde. Moenie trots wees om ń ding te sê soos hy is nie. Wees nederig en praat met liefde met mekaar. Niemand gaan luister as jy ongeskik voorkom nie. Noem ń graaf ń graaf maar wees taktvol. Dit is nie wat jy sê nie, dit is hoe jy dit sê.

○ **Neem verantwoordelikheid** - Erken jou eie rol in die situasie en wees bereid om regstellings te maak. Los die probleem op sonder om te blameer.

○ **Beweeg aan en leer daaruit** - Laat die verlede agter en gebruik die ervaring om toekomstige konflikte beter te hanteer. Fokus op versoening, nie resolusie nie. ■

Ń GELEENTHEID VIR GROEI OF Ń PAD NA VERWOESTING

Konflik is onvermydelik in enige verhouding of samelewing, maar dit is nie noodwendig sleg nie. Dit kan wees vir groei, begrip en sterker verhoudings - mits dit op ń gesonde manier hanteer word.

Die sleutel is om met respek te kommunikeer, emosies te beheer en oplossings te vind wat vir beide partye werk. Wanneer konflik net vermy of onderdruk word, kan dit uiteindelik groter probleme veroorsaak. Hoe ons konflik hanteer, sê dikwels meer oor ons karakter as die konflik self.

Ek dink nie mense verstaan hoe onopgeloste konflik jou lewe deurmekaar maak, en dit blok gemeenskap met God. Jy kan nie reg wees met God en verkeerd wees met ander nie, God is liefde, ons moet mekaar liefhê.

Die bybel moedig ons aan om met nederigheid, sagmoedigheid en liefde te reageer in konflik.

Laat alle bitterheid en woede en toorn en geskreeu en lastering van julle verwyder word, saam met alle boosheid. Maar wees vriendelik en vol ontferming teenoor mekaar, en vergewe mekaar soos God ook in Christus julle vergewe het.
- Efesiërs 4:31-32

3 Februarie 2025

ALMAL SE MIKROFOON

UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

DIE LOS ANGELES BRANDE ♡ EPISODE 11

VERWOESTENDE BRANDE TREF LOS ANGELES: DUISENDE ONTRUIM

Die Palisades- en Eaton-veldbrande, wat minsters 29 mense doodgemaak en ongeveer 155 vierkante kilometer random Los Angeles verwoes het, is volledig onder beheer. Die Brande het meer as 19,000 hektaar verwoes en het tot die ontruiming van honderde duisende inwoners gelei.

Sheryl Kalmus, ń Inwoner van Pasadena se huis, in die brand verwoes

DIE BRAND IS TANS 8% ONDER BEHEER.

Die jongste veldbrande in Los Angeles het tot grootskaalse verwoesting gelei. Sedert verlede Dinsdag het verskeie brande, insluitend die Palisades-, Eaton- en Hurst-brande, uitgebreek en duisende hektaar verwoes, wat duisende mense gedwing het om hul huise te ontruim. Die Palisades-brand, die grootste van die drie, het meer as 19 000 hektaar in die Pacific Palisades-gebied verbrand en tot die ontruiming van honderde duisende inwoners gelei. Die brand is tans 8% onder beheer. Die Eaton-brand in Altadena het 'n gebied van 14 000 hektaar geraak en is 3% onder beheer, terwyl die Hurst-brand noord van San Fernando 771 hektaar verbrand het en 37% onder beheer is. Die brande het tot minstens 13 sterftes gelei en ongeveer 10 000 strukture vernietig, insluitend hele woonbuurte. Ongeveer 200 000 inwoners is ontheem. Die situasie word verder bemoeilik deur die verwagte sterk winde oor die naweek, wat die brandbestrydingspogings kan kompliseer. Plaaslike owerhede, insluitend burgemeester Karen Bass en brandweerhoof Kristin Crowley, het kritiek uitgespreek oor begrotingsbesnoeiings wat die stad se paraatheid en reaksievermoë beïnvloed het. Daar is ook berigte van plundering in ontruimde gebiede, met minstens 20 arrestasies. Gouverneur Gavin Newsom het 'n noodtoestand verklaar en federale hulpbronne versoek om die geraakte gemeenskappe te ondersteun. Die oorsake van die brande word steeds ondersoek, maar daar is aanduidings dat 'n omgevalle kraglyn die Eaton-brand kon veroorsaak het. Intussen is daar kommer oor die beskikbaarheid van water vir brandbestryding, en Newsroom het 'n ondersoek gelas na watertekorte wat die brandbestrydingspogings belemmer het. Die gemeenskap het veerkragtigheid en solidariteit getoon, met vrywilligers wat hulp aan die geraaktes bied en bekendes wat bydra tot die hulpverlening. Nietemin bly die situasie kritiek, en owerhede doen 'n beroep op inwoners om waaksaam te bly en ontruimingsbevele op te volg om hul veiligheid te verseker.

LOS ANGELES IN VLAMME: GEMEENSKAP TREUR, MAAR SAL HERBOU

"Binne ongeveer 'n week het ons gesien hoe Los Angeles (ons Stad van Engele) verander van 'n paradys (ja—met sy probleme) na 'n vuur-verwoeste gemeenskap. Mense is vinnig om te kritiseer, maar pynlik stadig om ondersteuning te toon.

Ek vra asseblief dat ons almal 'n oomblik neem om te dink, te bid en 'n bietjie liefdadigheid te betoon aan dié wat hul lewens, huise, besighede, lewensbestaan en gemeenskappe verloor het en wat nou ontneem is.

Kom ons hou ook ons eerstereaksie-spanne en lede van die Nasionale Garde in gedagte terwyl hulle hierdie gemeenskappe dien. As ouer van 'n Eerste Reaksie-lid en 'n lid van die Nasionale Garde, en as 'n ontruimde persoon, lê dit my baie na aan die hart.

Om van ver af te probeer help, is moeilik, maar om weg te bly en uit die pad te bly, is selfs moeiliker. Angelino's sal herbou en terugkeer. Stuur liefde aan almal."

3 Februarie 2025

ALMAL SE MIKROFOON

UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

DIE LOS ANGELES BRANDE ♡ EPISODE 11

Ń GESIN SE VERLIES IN DIE LOS ANGELES BRANDE

Sheryl kalmus se ring-kamera

Die berg wat brand naby die hotel

TEN SPYTE VAN DIE TRAGEDIE, HET SHERYL KALMUS GROOT WAARDERING UITGESPREEK VIR DIE ONDERSTEUNING VAN DIE SUID-AFRIKAANSE GEMEENSKAP IN DIE VSA. VRIENDE EN VREEMDELINGE HET MET DONASIES, BEMOEDIGENDE WOORDE EN HULP UITGEKOM. SY BEKLEMTOON HOE BELANGRIK DIT IS OM VOORBEREID TE WEES OP RAMPE EN OM VOORUIT TE DINK OOR WAT WERKLIK WAARDEVOL IS.

DEUR ALLES HEEN HET SY KRAG GEVIND IN DIE GEMEENSKAP, WAT BEVESTIG HET DAT SUID-AFRIKANERS, ONGEAG WAAR HULLE IN DIE WÊRELD IS, ALTYD SOOS FAMILIE BLY.

Sheryl Kalmus ’n Suid-Afrikaanse vrou, wat vyf jaar gelede na Pasadena, Kalifornië, geïmmigreer het, het haar skrikwekkende ervaring gedeel van hoe sy alles in die onlangse Los Angeles-brande verloor het.

Die brand het skielik een aand naby hul huis in Eaton Canyon uitgebreek. Met winde van 125 km/h het die vlamme vinnig versprei. ’n Polisieman het deur hul straat gejaag en vir almal geskree om dadelik te ontruim. Met die gedagte dat hulle gou sou terugkeer, het hulle net die noodsaaklikste gegryp—hulle kinders, honde en ’n paar belangrike items.

Hulle het die nag in ’n hotel deurgebring, waar rook en as, oral in die lug was. Teen 21:00 het hul Ring-kamera kole gewys wat in die straat rondgewaai het, en minute later het die krag in hul area afgegaan. Teen middernag is die ontruimingsbevel verlaag, en hulle het besluit om terug te keer huistoe. Op pad terug het hulle dik rook en brandende huise in hul buurt gesien. Brandbestryders was by hul huis besig om die vlamme te blus, wat hulle hoop gegee het dat die skade gering was.

Die volgende oggend het ’n kollega vir hulle ’n foto van hul huis gestuur. Aanvanklik het dit gelyk of net die dak gebrand het, maar toe hulle daar aankom, was daar niks meer oor nie. Hul buurman, ’n afgetrede brandweerhoof, het in trane verduidelik hoe hy probeer het om hul huis te red, maar dit was tevergeefs. Klein brandplekke het steeds in die puin gebrand.

Die verlies was veel meer as net materiële besittings. Hulle het kosbare herinneringe verloor—hul dogter se kunswerke, hul seun se bofbaltrofeë en diplomas, baba-klere wat hulle van Suid-Afrika af gebring het, en erfstukmeubels wat al generasies lank in die familie was. Dit was ’n verwoestende slag vir die hele gemeenskap, met hul kerk en skool wat ook afgebrand het.

Toe ons gesprek tot ń eindekom, kon ek nie anders as om te dink aan die veerkragtigheid van die menslike gees nie. Om alles in ń brand te verloor, is ondenkbaar, en tog staan hierdie dapper vrou as bewys dat, selfs ná die donkerste nag, die son steeds opkom. Haar storie is nie net een van verlies nie, maar ook van oorlewing, moed en die krag om weer van voor af te begin.

Mag dit ń herinnering wees dat materiële dinge vervang kan word, maar die krag binne ons, ons wil om te herbou, ons sagmoedigheid en ons hoop, kan nooit weggeneem word nie. ■

As jy deur die water gaan, is Ek met jou, en deur die riviere - hulle sal jou nie oorstroom nie; as jy deur die vuur gaan, sal jy nie skroei nie, en die vlam sal jou nie brand nie. -Jesaja 43:2

3 Februarie 2025

ALMAL SE MIKROFOON

UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

ONDERHOUDSPLIGTE ♡ EPISODE 12

GROOTOUERS EN ONDERHOUD

WANNEER IS HULLE AANSPREEKLIK

Hoewel ouers primêr aanspreeklik is vir onderhoud, kan grootouers in sekere gevalle verantwoordelik gehou word.

Volgens Erik Terblanche van Shapiro en Haasbroek is daar belangrike regsbeslissings wat die onderhoudsplig van grootouers verduidelik.

In die saak Petersen v. The Maintenance Court, Simon's Town is beslis dat grootouers wel 'n plig het om hul kleinkinders te onderhou. Dit beteken egter nie dat hulle outomaties aanspreeklik is nie. Die beginsel van prioriteit is in die saak Barnes v. Union and South West Africa Insurance Co Ltd bevestig, naamlik dat die primêre verantwoordelikheid vir onderhoud by die ouers lê.

Die hof moet dus eers ondersoek instel na die vermoë van die ouers om onderhoud te betaal. Slegs as die hof bevind dat die ouers nie in staat is om 'n bydrae te lewer nie, kan die grootouers verantwoordelik gehou word. Dit is ook belangrik om daarop te let dat grootouers nie 'bo en behalwe' bydra nie - hulle word slegs in berekening gebring as die ouers glad nie kan betaal nie.

Leon Haasbroek van Shapiro en Haasbroek het verduidelik dat as ń ouer nie onderhoud vir ń kind kan betaal nie, die hof kan bepaal dat beide oupas en oumas van albei kante tot die verrigtinge gevoeg word en vir die onderhoud aanspreeklik gehou kan word. Die hof moet egter eers bevestig dat die verpligte ouer werklik nie kan betaal nie. Daar is ook geen onderskeid meer tussen kinders binne of buite die eg nie.

HOE WORD KINDER ONDERHOUD BEPAAL?

Kinderonderhoud word bereken op grond van die ouers se inkomste en die behoeftes van die kind. Dit sluit tipies in:

- Voedsel
- Behuising
- Mediese Sorg
- Onderwys
- Klere en ander noodsaaklikhede

Die hof sal albei ouers se finansiële posisie ondersoek en ń billike verdeling maak sodat die kind die nodige versorging ontvang.

012 452 0060
SHAPIRO & HAASBROEK INC.
ATTORNEYS

WAT GEBEUR AS Ń OUER NIE BETAAL NIE?

Indien ń ouer versuim om kinderonderhoud te betaal, kan die volgende stappe geneem word:

- Die hof kan ń lasbrief vir beslaglegging uitreik, waar eiendom verkoop word, om die skuld te vereffen.
- ń Lasbrief vir laslegging op salaris kan uitgereik word sodat die bedrag direk van die ouer se salaris afgetrek word.
- Die oortredende ouer kan kriminele vervolging in die gesig staar, aangesien die versuim om onderhoud te betaal as ń misdaad beskou word.

Bespreek jou huidige en voortgesette onderhoudspligte in die lig van enige skikkingsooreenkoms of hofbevele van toepassing, met jou prokureur.

WAT OUERS EN GROOTOUERS MOET WEET

Kinderonderhoud is ń wetlike en morele verpligting wat verseker dat kinders die nodige sorg en finansiële ondersteuning ontvang.

Volgens die Suid-Afrikaanse reg is beide ouers verantwoordelik vir die finansiële versorging van hul kinders, ongeag of hulle getroud, geskei of nooit getroud was nie. Die kinderwet 38 van 2005 en die onderhoudswet 99 van 1998 bepaal dat ń kind die reg het tot voldoende finansiële ondersteuning van beide ouers. Indien een ouer nie sy of haar verpligting nakom nie, kan die ander ouer ń aansoek by die onderhoudshof indien om ń geregtelike bevel te bekom.

HOE WORD Ń ONDERHOUDSAAK INGEDIEN?

Onderhoudsake word aanhangig gemaak by die onderhoudshof in die jurisdiksie waar die kinders woon. Dit beteken dat die aansoek ingedien moet word by die hof in die gebied waar die kinders woonagtig is.

Om ń onderhoudsaak te begin, moet die ouer die nodige vorms by die onderhoudshof invul.

- Bewyse van inkomste, uitgawes en die kind se behoeftes verskaf.
- ń Onderhoudsbevel versoek indien die ander ouer nie betaal nie.

Indien die ander ouer nie bydra nie, kan die hof beveel dat hul salaris gekort word (garnishee order) of dat ander maatreëls getref word om ń betaling af te dwing.

As iemand nie vir sy eie mense en veral nie vir sy huisgesin sorg nie, het hy die geloof verloën en is hy slegter as ń ongelowige. - 1 Timoteus 5:8

3 Februarie 2025

ALMAL SE MIKROFOON

UITGAWE 1

VAN MY MIKROFOON NA JOU HART

Ń DAG IN DIE LEWE VAN DR. MASAKA ♡ EPISODE 13

Jan Groenewald Alias Dr. Masaka

DR. MASAKA IS GEEN TOOR-DOKTER

Die konsep van 'n wit Sangoma is baie ongewoon. Wanneer mense die woord, Sangoma, hoor, dink hulle dikwels aan botteltjies met ingelegde liggaamsdele. Dr. Masaka het die sluier gelig en verduidelik wat sy rol as Sangoma behels:

"Daar is toor-dokters wat wel sulke slegte dinge doen, en dan word Sangoma's dikwels saam met hulle in dieselfde groep geplaas. Maar 'n Sangoma is iemand wat met goeie energie werk en glad nie met kwaad nie. Ons dryf boosheid uit en help mense. Dit is die verskil tussen 'n toor-dokter en 'n Sangoma. My werk is om dinge wat onnatuurlik is uit mense se lewens te verwyder – of dit nou siektes, persoonlike probleme, of vervloekte eiendomme is of mense wat ongelukkig is in die lewe – Ek dryf al daai goed uit en ek draai alles vir jou om na positiwiteit. Ek werk ook met huweliksprobleme, en dit is my werk."

Jan Groenewald oftewel Dr. Masaka, het groot geword in Beestekraal in Noord-Wes, waar sy belangstelling in die bedryf begin het.

EEN VAN DIE EERSTE WIT SANGOMAS IN SUID AFRIKA

Ń MAN VAN GELOOF IN DIE PARANORMALE

Tydens ń onlangse onderhoud het Dr. Jan Masaka ń kragtige Bybelvers aangehaal:

Voorwaar Ek sê vir julle, as julle geloof het soos ń mostertsaadjie, sal julle vir hierdie berg sê: Gaan weg van hier na daar! en hy sal weggaan; en niks sal vir julle onmoontlik wees nie. (Matteus 17:20)

Hy het verduidelik dat hierdie vers die fondament van sy werk vorm. As ń wit sangoma glo hy dat geloof die sleutel is tot die verdrywing van bose geeste en die bevryding van mense wat deur bonatuurlike verskynsels geteister word. Anders as tradisionele sangomas wat op voorvaderlike praktyke staatmaak, put hy sy krag direk uit God en Sy Woord. Hy het verduidelik dat dit nie sy eie mag is wat die geeste verdryf nie, maar die krag van God wat deur hom werk. Volgens hom is die geestelike wêreld ń werklikheid, en net soos in die tyd van Jesus is geloof steeds vandag kragtig genoeg om mense te bevry. Hy glo dat ń onwrikbare geloof in God werklik berge kan versit en bose geeste verdryf.

SY BESOEK AAN VALERIE MORRISON

Terwyl hy in Amerika was in 1989, het Dr. Masaka die psigiese medium Valerie Morrison besoek. Sy het ń reputasie as iemand wat met die geesteswêreld kommunikeer, maar toe hy in haar huis instap, het hy onmiddelik ń donker teenwoordigheid gevoel. Hy het opgemerk dat daar ń slegte gees in haar huis was - ń entiteit wat moontik deur haar werk ingetrek het. Hoewel sy gewoond was daaraan om met die onsienlike te werk, het sy besef dat dit ń krag buite haar beheer was.

DIE HUIS WAT AFGEBRAND HET

In ń ander geval het Dr. Masaka ń demoniese skrif op ń muur opgemerk. Dit was nie net ń gewone boodskap of inskripsie nie - dit het ń donker teenwoordigheid uitgestraal. Die vrou het reeds vreemde ervarings in haar huis gehad, en sy het dr. Masaka gevra om te help.

Hy het die huis gesuiwer, en ná die uitdrywing het die skrif verdwyn. Dit was ń teken dat die bose gees nie meer teenwoordig was nie. Tot sy verbasing het die vrou hom later weer gekontak - sy wou hê dat hy die gees moes terug roep omdat sy die skrif weer wou sien, want ń instansie het haar baie geld aangebied vir die skrif teen die muur. Sy het ń finansiële geleentheid gesien, maar dr. Masaka het geweier. Hy het haar gewaarsku dat mens nie met die bonatuurlike moet speel nie. ń Gees wat eenkeer verdryf is behoort nie terug geroep te word vir enige rede nie. Kort daarna het hy gehoor dat die huis tot op die grond afgebrand het. Die oorsaak van die brand bly onbekend, maar vir hom was dit ń bewys dat bose magte nie ligtelik opgeneem moet word nie.

Wanneer die onreine gees uit die mens uitgegaan het, gaan hy deur waterlose plekke en soek rus; en as hy dit nie vind nie, sê hy: Ek sal teruggaan na my huis waar ek uit gegaan het. En hy kom, en vind dit uitgevee en versierd. Dan gaan hy en neem sewe ander geeste, slegter as hy self, en hulle kom in en woon daar; en die laaste van daardie mens word erger as die eerste. -Lukas 11:24-26

SPESIALE UITGAWE

Verjaarsdag Nuus

SPESIALE UITGAWE

UITGAWE 1 | 1 STE UITGAWE | 3 FEBRUARIE 2025

DIE STEM AGTER ALMAL SE MIKROFOON

Ń REIS VAN GESPREKKE EN GELEENTHEDE

Aanbieder van Almal se Mikrofoon, vier vandag haar verjaarsdag.

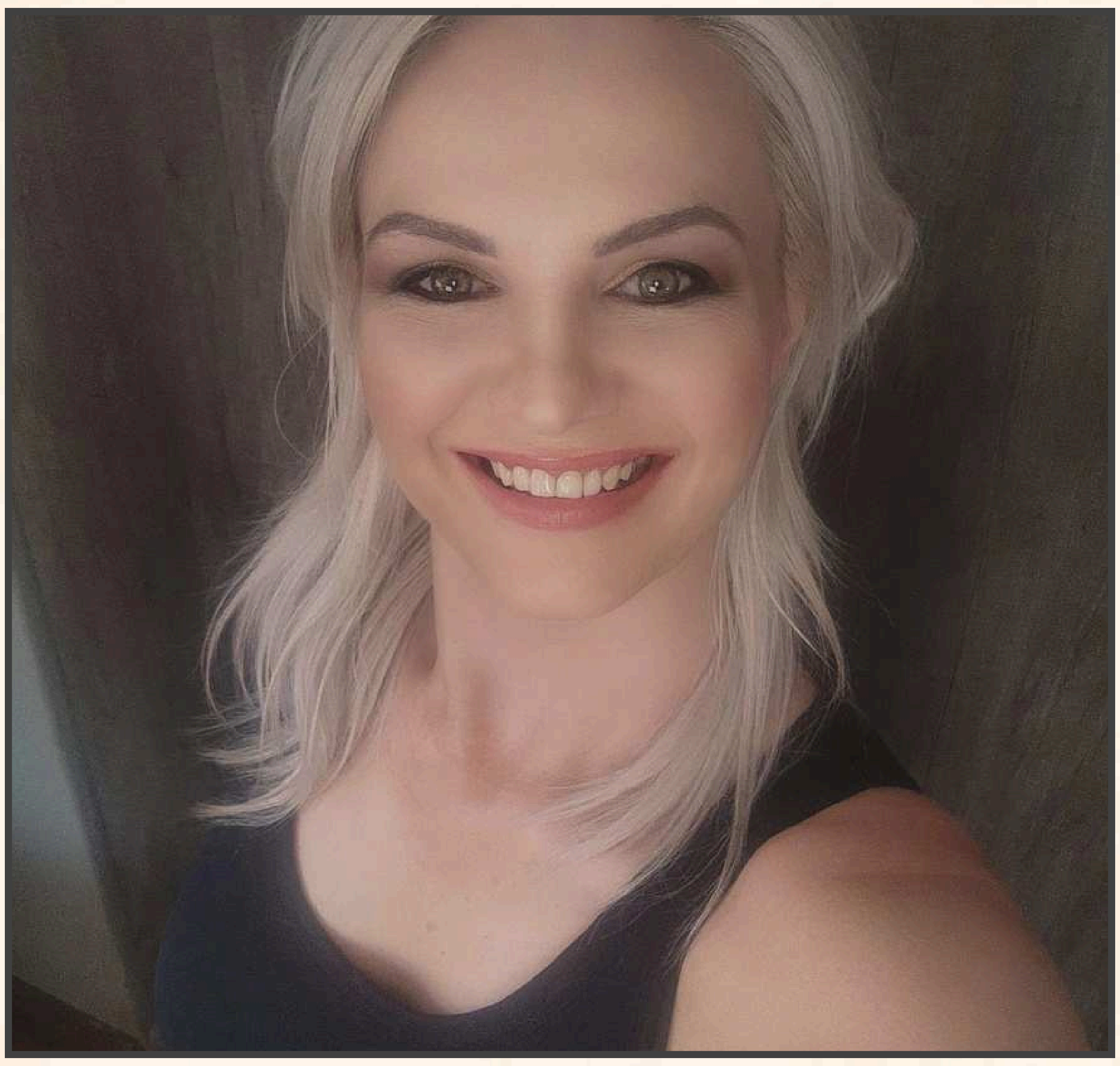
Sy het haar loopbaan as model begin voordat sy die wêreld van radio betree het. Met haar program skep sy ń platform waar verskeie stemme gehoor word, en gesprekke oor uiteenlopende onderwerpe gevoer word.

Van haar eerste onderhoud oor padwoede tot geselsies met kenners oor gesondheid, misdaad en die buiteland, het Lindél ń plek geskep waar mense se stories vertel kan word. Sy glo dat elke persoon ń storie het en dat gesprek die sleutel is tot begrip en insig.

Terwyl sy nog altyd lief was vir kommunikasie, het haar mentor, Hennie Smit, haar gehelp om haar plek agter die mikrofoon te vind. Deesdae bring sy haar dae deur met navorsing, geselsies en voorbereiding vir haar program, wat elke Maandag uit gesaai word.

Met nog ń jaar vol geleenthede voor haar, sien Lindél uit daarna om voort te gaan met wat sy die beste doen – om mense se stories te deel.

LINDÉL SMIT



Ń JAAR VAN KLANK, GESPREKKE EN GROEI

Lindél Smit vier nie net haar verjaarsdag nie, maar ook haar eerste jaar as radio omroeper. Met haar program, Almal se Mikrofoon, het sy ń platform geskep waar mense se stories vertel word en belangrike onderwerpe bespreek word.

Met die leiding van haar mentor, en die ondersteuning van haar gesin, het Lindél haar plek in die radiowêreld gevestig.

Haar stem dra nie net klank oor nie, maar ook begrip, nuuskierigheid en empatie.

Hierdie verjaarsdag is nie net ń persoonlike mylpaal nie, maar ook ń viering van haar groei in die media wêreld.

Terwyl ek my eerste jaar as radio omroeper vier, voel ek dankbaar vir elke oomblik. Die pad het nie altyd maklik gelyk nie, maar met die ondersteuning van my mentor en geliefdes het ek al baie geleer. My program Almal se Mikrofoon het nie net my liefde vir die media verdiep nie, maar my ook laat besef hoe kragtig gesprekke en stories werklik is. Ek sien uit na wat die toekoms vir my inhou en wat ek nog kan bereik, met die wil van onse Hemelse Vader. –Lindél Smit

PRETTIGE FEIT

Lindél glo dat elke verhaal saak maak en leef volgens die leuse dat elke stem gehoor moet word.

Almal se Mikrofoon

ADVERTENSIES

Vind Dit Hier

STyler, Beauty and more!

Empire HAIR EMPORIUM

TRANSFORM YOUR LOOK AT EMPIRE HAIR EMPORIUM

BECAUSE YOUR HAIR DESERVES THE BEST

SERVICES & MORE:

- Balayage
- Brazilian hair straightening
- Hair Coloring
- Hair hydration treatment
- Hairstyling
- Pedicure
- Perms

DISCOVER BEAUTY, STYLE & CONFIDENCE!

CALL :

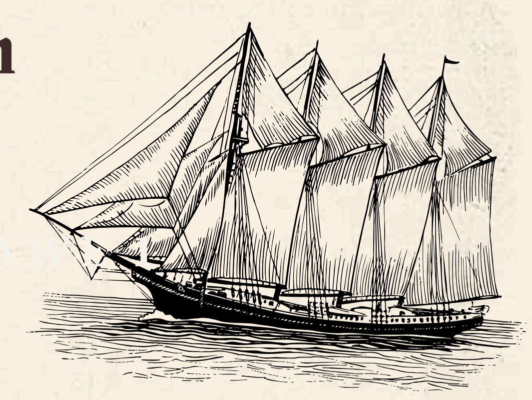
082 577 7585

ADDRESS:

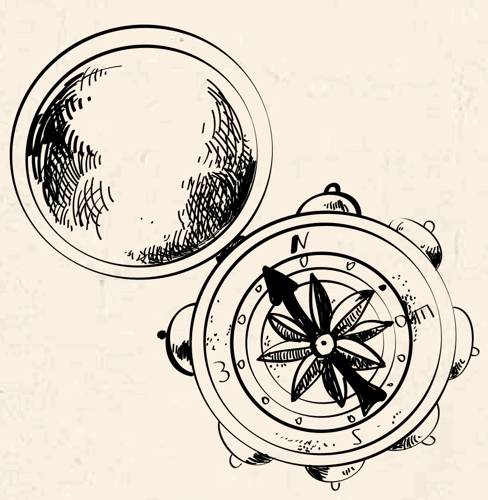
729 Rubenstein Drive
Moreleta Park
Pretoria

DR. MASAKA

Are you burdened with
problems or illnesses?

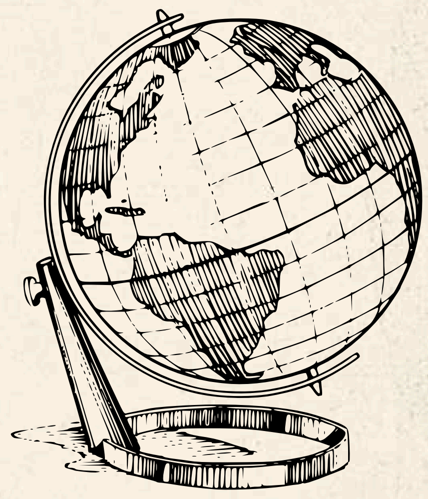


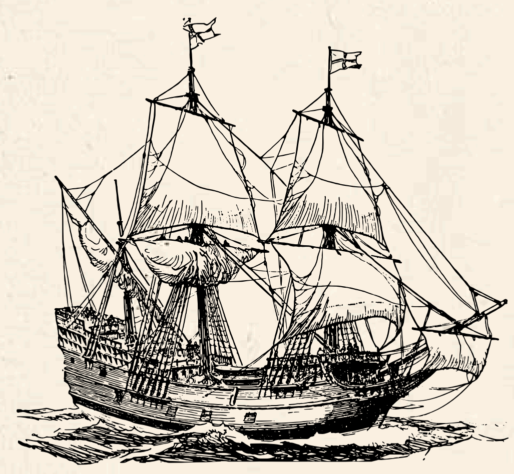
I can help with the following:



Marriage problems | Unhappiness

Love problems | Sickness





Cleansing homes of evil

Unblocking businesses, etc

Call me for more information at:
074 248 9000
Email: janmasaka@gmail.com
Or visit my website:
https:www.janmasaka.co.za

Almal se Mikrofoon

ADVERTENSIES

Vind Dit Hier

079 449 2999 | INFO@LINDELSMIT.CO.ZA | WWW.LINDELSMIT.CO.ZA

Almal se Mikrofoon

RESEPTE

- LINDÉL SMIT-

Mikrogolf Fudge

Bestanddele:

- 125g botter of margarien
- 420g (500ml) strooisuiker
- 1 blik (397g) kondensmelk
- 25ml vanieljegeursel
- 15ml asyn
- Knypie sout

Metode:

1. Voer ń pan of bak van 20 x 20cm met aluminiumfoelie uit. Smeer die foelie of bespuit dit met kleefwerende kossproei. Hou dit eenkant.
2. Mikrogolf die botter of margarien 1 minuut oop in ń diep 3,5-L-bak by 100% krag.
3. Voeg die strooisuiker en kondensmelk by. Moenie dit roer nie. Mikrogolf dit nog ń minuut oop by 100% krag. Roer dit deeglik met ń houtlepel.
4. Mikrogolf die fudge 10 minute oop by 100% krag en roer dit elke 3 minute goed.
5. Voeg die vanielje geursel, asyn en sout by en klop die fudge met ń houtlepel totdat dit begin styf word, skep dit dadelik in die pan of bak en maak dit bo-op gelyk. Laat bietjie afkoel.
6. Sny die fudge in blokkies van 2,5cm voordat dit heeltemal styf is. Laat dit heeltemal koud word..
7. Keer die fudge uit die pan of bak, verwyder die foelie en breek die blokkies versigtig los.

40 MIN

AARTAPPEL - SPINASIEGEREG

BESTANDELE

- 4 groot aartappels, gekook en fyngemaak
- 60g spekvleis
- 2 uie, fyngekap
- 2 bosses spinasie, gekook
- 2 eiers
- 15 ml koekmeel
- 250 ml suurroom
- 250 ml cheddarkaas, gerasper
- Knoffelsout
- Sout en peper na smaak

METODE

1. Voorverhit die oond tot 180°c
2. Braai die spek in ń pan, voeg die uie by en braai tot sag
3. Voeg die tamaties of boerie relish en geurmidsels by
4. Laat prut totdat dit verdik
5. Dreineer die spinasie en kap fyn
6. Voeg 150 ml suurroom by en geur met peper
7. Kits die eiers, orige suurroom, en koekmeel saam
8. Plaas die aartappels onder in ń vuurvaste skottel en maak dit gelyk.
9. Skep die tamatie mengsel bo-oor en sprinkel met kaas
10. Plaas die spinasie bo-oor en giet die eiermengsel versigtig oor.
11. Bak vir 30 tot 40 minute

NOTAS

1 BLIK BOERIE RELISH KAN GEBRUIK WORD IN DIE PLEK VAN DIE TAMATIES

KERRIE-NOEDEL SLAAI

LEKKER SAAM MET BRAAIVLEIS

Jy kan enige sterkte kerrie poeier gebruik. Dit is ń treffer met enige ete. Dit is op sy lekkerste indien dit oornag in die yskas gestaan het.

Bestanddele

- 500g gaar noedels
- 1 Groot groen rissie, fyngekap
- 1 Groot ui, fyngekap
- 250 ml Tamatie sous
- 125 ml Asyn
- 125 ml Kook olie
- 200 ml Suiker
- 1e Kerrie poeier
- Sout en peper na smaak

Metode

1 Meng al die bestanddele saam en gooi oor gaargekookte noedels.

2 Voeg dan die uie en groen rissie by. Indien moontlik laat staan oornag.

Kopiereg kennisgewing

© 2025 Lindél Smit. Alle regte voorbehou.

Hierdie Leesgenot of enige gedeelte daarvan mag nie sonder skriftelike toestemming van die outeur gereproduseer, versprei of oorgedra word in enige vorm of deur enige middel nie, hetsy elektronies, meganies, fotokopiëring, opname of andersins, behalwe vir kort aanhalings in resensies of akademiese werk.

📻 Onthou om elke Maandag oggend om 09:00 in te skakel vir Almal se Mikrofoon!
🎙️ Herhaling Dinsdag aande om 22:00.

Almal se Mikrofoon – vir volle gemeenskapsdeelname!

ń Brief aan jou

Liewe leser en luisteraar,

As ek terug kyk op hierdie reis met Almal se Mikrofoon, besef ek net hoe geseënd ek is. Elke storie wat ek vertel het, elke gas wat ek ontmoet het, en elke boodskap wat ek ontvang het, het 'n diep indruk op my hart gelaat. Maar meer as dit; "Jý" het 'n indruk op my hart gelaat.

Jy het ingeskakel. Jy het geluister. Jy het jou gedagtes en ervarings gedeel. Jy het gewys dat stories saak maak, dat gesprekke mense kan verander, en dat 'n stem – hoe sag of hoe sterk ook al – 'n verskil kan maak.

Hierdie projek was nog altyd vir jou. Dit was vir die een wat antwoorde soek, vir die een wat wil verstaan, vir die een wat soms net wil weet dat hulle nie alleen is nie. Dit was vir jou, omdat jy verdien om gehoor te word.

Dankie dat jy hierdie reis saam met my stap. Dankie dat jy jou tyd, jou aandag en jou hart oopgemaak het vir die stories wat ons vertel. Jy is deel van hierdie mikrofoon, en sonder jou sou dit nie dieselfde wees nie.

Mag jy altyd met oop ore luister, met 'n oop hart verstaan en met 'n sterk, selfversekerde stem jou waarheid deel.

Met opregte dankbaarheid,

Lindél Smit