

Wanneer klim ons weer op?

Verlede Maandagoggend het 12 paartjies van die Hoogteboerevereniging en ander Heilbronners gereed gestaan om aan boord te gaan van die MSC Musica en die see in te vaar. Die 13-dek skip het gewemel van meer as 1 000 boere en hulle gades.

Die week se programme is alles in Afrikaans aangebied. Die boere kon goed georganiseerde uitstallings en voorleggings geniet wat deur landboukundiges aangebied was. Die eerste dag het almal van die geleentheid gebruik gemaak om die skip te verken. Die res van die week het elkeen die daaglikse program ontvang wat op die betrokke dag aangebied was. Daar was 'n groot aantal sprekers teenwoordig wat 'n verskeidenheid onderwerpe interessant aangebied het. "Dit was 'n fantastiese ervaring. Die lesings was puik aangebied, kunstenaars het ons vermaak en natuurlik is daar heerlijk geëet," laat hoor 'n Heilbronner. "Dit was 'n regte boeretoer, saam met die boere-nasie, met boeregeselskap oor boere-probleme."



Vat jou goed en trek Ferreira

Louis Bothma, onafhanklike navorser en skrywer van Die Buffel Struikel, Vang 'n Boer en Rebelspoor, het weer eens 'n treffer op die rak! *Vat jou goed en trek Ferreira* het na 4 jaar se intense navorsing die lig gesien en belooft om soos Bothma se vorige werke uitstekende leesstof te wees. In sy eie woorde, die geskiedenis herhaal homself, dit is net die rolspelers wat verander.

John Hendrik Ferreira en vyf makkers het die Kaapkolonie vanuit Duits-Suidwes-Afrika binnegeval om Suid-Afrika van Britse heerskappy te bevry. Hulle het vir 10 dae lank die Kalahari op horings geneem en die Kaapse polisie laat bontstaan.

Mense weet van die bekookte Jameson-inval wat die Anglo-Boereoorlog voorafgegaan het, maar van die Ferreira-inval weet hulle niks nie. Bothma het hierdie vergete

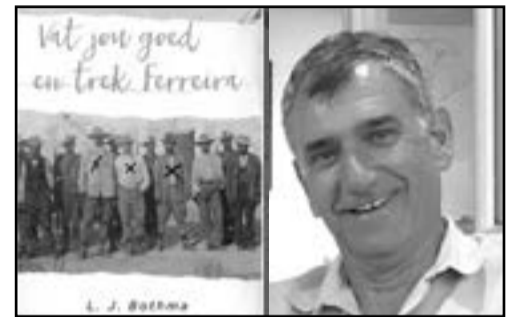
episode uit die rooi Kalaharisand gaan opdiep, en soos net hy kan, vir die leser in konteks geplaas.

Nadat hy die een laag geskiedenis na die ander tot op die been oopgevelek het, voer Bothma die verhaal tot 'n dramatiese einde.

"Toe ons by Zwartmodder teen die bult uitry en die vlakke vat, het ek White en Grobbelaar voor my geestesoo in die rooi Golf op die sinkplaatpad gesien. Die Ferreira's het van vooraf op perde aangekom; gesteelde perde, gewere en ammunisie."

"Alles het toe mooi uitgewerk. Die Kalahari steek sy geheime onder die sand weg. Goed so dat die houtkruis ook nou onder die sand verdwyn het. Jean en Flip hoef nie meer daardie kruis te dra nie. Hulle is nou vry."

Boeke is beskikbaar teen R300. Kontak Carina Kleynhans vir boeke in Heilbron en omgewing, sel 082 785 7691.



Dienssentrum open



Die tweede kwartaal het aangebreek en die lede van Heilbron Dienssentrum is gereed vir 'n lekker vol kwartaal en alles wat aangepak gaan word. Ds Leon Deysel van die AGS Kerk in Heilbron het op 'n gepaste wyse die nuwe kwartaal geopen. Die ratte vir die nuwe kwartaal is aan die rol gesit en daar is begin reël aan die Korefees wat op 9 Oktober 2019 aangebied gaan word. Met die volgende byeenkoms sal daar 'n Paasfees toeneelstuk opgevoer word. Op die foto verskyn Ds Leon Deysel, Maggie en Steyntjie Steyn, lidmate van die AGS Kerk.

Munisipale herwaardasies

Beswaartyd loop uit

Belastingbetalers wie nog nie hul nuwe munisipale waardasies nagegaan het nie, moet nou haas daarmee. So sê VF Plus Raadslid Phillip van der Merwe.

Die nuwe waardasies word eers op 1 Julie 2019 van krag, maar die tyd om beswaar te maak teen onrealistiese waardasies eindig op 30 April 2019. Besware moet aangeteken word op 'n voorgeskrewe vorm wat beskikbaar is by munisipale kantore en 'n koste van R231.00 per eiendom is betaalbaar.

Die nuwe waardes is ter insae beskikbaar by munisipale kantore asook op Ngwatho Munisipaliteit se webwerf. "Die waardes sal geld vir die volgende vyf jaar en dit is daarom noodsaaklik om beswaar te maak indien u eiendom oorwaardeer is" maan Raadslid van der Merwe. "Indien die waardasierol aanvaar is kan daar dus vir vyf jaar niks weer daaraan gedoen word nie, so maak seker u word op 'n billike waarde belas" sê hy verder.

OPE HENGELKOMPETISIE NO 3

HOÛRSKOOLO HEILBRON

SATERDAG 13 APRIL 2019

KOPPIESDAM A, B EN C ZONE

TYD 06:30 vir 08:00 tot 13:00

Inskrywingsgeld: R 200 Volwassenes en R 100 Kinders (14 jaar en jonger), 2 per pen

PRET VIR ALMAL, GERSNAG MET BAIE MIN REÛLS. FONDSINGAHELING PENNE WORD WYD UIT MEKAAR GESTEEK. MAG ENGOOP TYDENS WEEF. KINDERS WORD HEEFTYD MET GESKENKES BEDIEF. BRÛLPAADJAS EN SUURGATTE - GEEN TOEGANG

PRYSE

GROOTSTE KARP:	R 1500 en Skaap Volwassenes en R 500 Kinders
GROOTSTE BABER:	R 1000 en ½ Skaap Volwassenes en R 500 Kinders
GROOTSTE MODDERVIS:	R 500 en ½ Skaap Volwassenes en R500 Kinders

TROOSPRYSE:

ELKE DEELNEMER KRY EIETS

Daar sal lekker Worsbroodjies, Jafels, Sosaties en Yskoue Koeldranke te koop aangebied word ... *Los jou peanutbutter toe broodjies by die huis!*

U ondersteuning hierin word hoog op prys gestel!!!!!!

Robbie 082 543 7318 en Ian 083 288 1948

Wat is Cholesterol?

• Heilbron Kliniek

Cholesterol is 'n vetterige laag wat opbou in jou are. Dit gebeur wanneer 'n mens te veel vetterige kos eet. Party mense se liggame produseer te veel cholesterol en dit bou ook op in die are. Dit maak dit moeilik vir die bloed om gemaklik deur te vloei en verhoog die risiko vir 'n hartaanval en beroerte.

As jy 'n familiegeskiedenis van cholesterol het, is jou risiko hoër, maar selfs iemand sonder enige familiegeskiedenis kan cholesterol ontwikkel as hulle nie 'n gesonde leefstyl handhaaf nie. Die kliniek of jou dokter kan 'n cholesterol toets doen om te kyk of jy 'n risiko het.

As jou cholesterolvlak bo 5.2 mmol/l is, moet jy stappe neem om dit te verlaag.

Basiese riglyne

- Verminder jou vet inname, veral versadigde vet van diereprodukte soos rooivleis, volroom melk, botter, eiergeel ens. Gebruik eerder lae-vet of vetvrye melk, lae-vet jogurt en sagte margarien. Verwyder ook alle sigbare vet van kos voor dit gaargemaak word.

- Wegneemets en kitskos soos KFC, hamburgers, pizza ens. is hoog in vet en verhoog die hoeveelheid vet in die dieet.

- Eet kos wat baie vesel bevat bv. volgraan brood, hawermout ("oats"), bruinrys, vars vrugte bv. appels met skil aan, en rou groente of groente wat in 'n bietjie water gestoom is.

- Wees aktief - probeer om elke dag ten minste 30 minute te oefen. Jou hartklop moet styg as jy oefen, en hoër as normaalweg bly vir ten minste 15 minute daarna.

- Drink minstens 8 glase skoon, suiwer water per dag.

- Verminder die suiker in jou dieet, koek, beskuitjies, lekkers en koeldrank is almal hoog in suiker.

- Verminder alkohol. As jy wel alkohol drink, moet jy nie meer as 2 eenhede per dag drink nie. (1 eenheid = 30 ml hardehout, 340ml bier, 125 ml wyn).

- Moenie rook nie! Rook vernou jou are en maak dus die risiko vir beroertes of hartaanvalle nog hoër.

- Eet stadiger en kou jou kos goed. Moenie voor die TV eet nie aangesien dit kan maak dat jy jouself ooreet.

- Eet uit 'n kleiner bord, want dit help jou om kleiner porsies te eet. Probeer om nie 'n tweede bord kos te eet nie.

- Moet nooit maaltye oorslaan nie. Eet 3 maaltye 'n dag, as jy tussen maaltye honger raak, kan jy vars vrugte eet.

Voorbereiding van kos

- Moenie kos in olie braai nie. Bak, rooster, kook, stoom of sit dit in die mikrogolf.

- Gebruik so min olie as moontlik wanneer jy kos maak. Meet die olie wat jy by kos gooi met 'n teelepel af, in plaas daarvan om net 'n hoeveelheid in die pot of pan te giet. Spray 'n Cook kan ook gebruik word.

- Sny die vet van vleis af, en haal die vel van hoender af, voor jy dit gaarmaak.

- Moenie vetterige souse soos mayonnaise of kaassous gebruik nie.

- Soppe, bredies ens. kan in die yskas gesit word en dan kan die vet afgeskep word na dit afgekoel het. Dit is 'n manier hoe die harde versadigde vet verwyder kan word voor jy dit bedien.