

Terugblik



HEILBRON HERALD - VRYDAG, 26 JUNIE 2013 - NUWE DOMINEE VERWELKOM IN HEILBRON
Die afgelope Sondag was 'n feestelike dag vir die NG Suid Kerk, wat hulle nuwe dominee en sy gesin aan die gemeente bekendgestel het. Ds Tiaan en Jean is hartlik verwelkom en ds Tiaan het ook Sondag sy intrepreek gelewer, van die lidmate van die Bronkhorstspuit Gemeente het gekom en het met 'n knop in die keel afskeid geneem. Na die verrigtinge is heerlik gekuier en gesmul aan die eetgoed wat die susters verskaf het. Op die foto is Ds Tiaan en Jean Victor asook Ds Hans en Ria van Vuuren.

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

SUDOKU - Each grid is made up of nine columns by nine rows. This grid is then divided into groups of nine boxes giving a total of nine blocks. Each of these nine blocks must have the numbers 1 to 9 placed in them, but here is the catch - no row and no column can have any number repeated so your job is to place the numbers in the boxes without repetition in the rows and columns.

Skenk jou skryfbehoeftes

Maak 'n verskil

Dis Januarie en die skooltasse is reeds netjies gepak, propvol nuwe skryfbehoeftes om die nuwe skooljaar aan te pak. Vir talle gesinne is hierdie tyd van die jaar egter 'n groot bekommernis wanneer kinders, sonder die nodige skryfbehoeftes, benoud en skaam skool toe moet gaan. Saam kan ons egter 'n verskil maak en seker maak elke leerder begin die jaar met groot opgewondenheid!

Office National loods 'n nasionale projek waar skryfbehoeftes geskenk kan word aan minderbevoorregte leerders. Bring jou ou potloodsakkie met vergete penne, potlode en meer om jou bydrae te lewer. Donasies word ook verder beloon met groot pryse vir skole en leerders wat deelneem. Neem 'n foto van jou donasie en plaas dit op sosiale media met die #ONmystationerypledge merk. Herald Office National sien uit om saam met jou 'n verskil te maak! #ONmystationerypledge



EET REG, OEFEN

• Heilbron Kliniek

Baie Suid-Afrikaneers leef ongesond en is onfiks, is in 'n onlangse opname bevind. Ons gee raad

Die Navorsingsraad vir Menslike Wetenskappe het onlangs 'n nasionale opname oor gesondheid en voeding gepubliseer. Die doel daarvan is om beleidsmakers te help met strategieë vir die bekamping van siektes wat te doen

het met dieet, gewig en 'n gebrek aan oefening. Hier is van die feite wat die opname opgedrewe het. Meer as 25 000 mense het vraelyste voltooi. So was 12 000 van hulle het 'n fisieke ondersoek ondergaan. Meer as 8 000 se bloed is getrek vir toetse.

FIKSHEID: OUDERDOM 18-40

27,9% ONFIKS
AANBEVELINGS: Die Wereldgesondheidsorganisasie beveel aan dat volwassenes minstens 150 minute se matige aërobiese oefening per week doen.

45,2% ONFIKS

ROOK 20,8% van die bevolking het al tabak gerook.

16,2% rook daaglik. **2,6%** is voormalige rokers. **2%** rook minder as daaglik.

DIABETES 9,6% van die deelnemers het diabetes.

AANBEVELINGS Voorkom diabetes deur sekere leefstylaanpassings te maak. Beheer jou gewig, kry genoeg oefening en volg 'n lae-voetdieet ryk aan vrugte en groente.

HOË BLOEDDRUK Persentasie mense met hoë bloeddruk

12,2% 35-44 j. **19,5%** 45-54 j. **21,5%** 55-64 j. **18,9%** 65+

AANBEVELINGS Behaar jou bloeddruk met 'n dieet van lae-voet- en kaliumryke kos, lae-voetsuivelprodukte en meer viese.

MIDDELOMTREK 'n Middelomtrek van meer as 88 cm by vroue en 102 cm by mans verhoog jou kans (3%) om 'n metabooliese siekte soos diabetes te kry.

INNEME VAN VRUGTE & GROENTE

HOOG 29,1% van bevolking. **LAAG 25,6%** van bevolking. **GEMIDDELD 45,3%** van bevolking.

AANBEVELINGS Die Wereldgesondheidsorganisasie beveel aan dat 'n minimum van 400 g groente en vrugte per dag geëet word om chroniese siektes te help voorkom.

Erkenning: Huisgenoot.com - 12 September 2013.

While you're preparing for the new school year, help other students who can't afford to buy new stationery for the new year.

Office National

DONATE your old stationery & Stand a chance to **WIN** BIG PRIZES FOR YOU AND YOUR SCHOOL!

Simply donate your old school supplies to nearest Office National store.

Take a picture of your donation post it on social media using #ONmystationerypledge

Prize for school includes a Mobile Library valued at R10 000.
Prize for learner includes a Laptop, mobile phone, sports bag, book, supplies, stationery and accessories valued at R10 000.

Followed Facebook page: <http://officenational.co.za/Back-to-School-with-Office-National>

Logos for Canon, Brother, HP, Xerox, and other brands.