

Riemland - Laerskool presteerders



HOËRSKOOLO WILGERIVIER O/9: Kamohelo Masilo (1ste plek, 80m), Angelique Botha (1ste plek, 80m + 60m). O/8: Jo-Lize Fourie (3de, 80m). Op die foto vl: Kamohelo, Jo-Lize & Angelique.



Wenner van Valentynsdaghamper

Baie geluk aan Lize-Mari Hendriks wat die gelukkige wenner is van die Kleuterkaasteel se Valentynsdaghamper. Op die foto verskyn Bokkie Myburg, Lize-Marie Hendriks en Jessie Groenewald.

Identifiseer diabetes só ...

Saamgestel deur
Tokollo Rehabilitasiespan

Diabetes is soms asof hierdie 'n verbode woord is in die samelewing - Diabetes, of soos meeste van ons dit sal noem, suikersiekte. Sommige mense kry so 'n kreweling onder hulle vel as mens oor hierdie onderwerp wil praat, maar die waarheid is dat dit 'n onderwerp is waarvoor mens moet weet, om uit te vind dat dit eintlik glad nie so erg is nie. Eerstens verwys suikersiekte nie na wanneer mens te veel suiker inneem op 'n daaglikse basis nie. Diabetes is 'n ernstige lewenslange gesondheidsprobleem wat voorkom wanneer die hoeveelheid glukose (suiker) in die bloed te hoog is en die liggaam dit nie behoorlik kan beheer nie. As dit nie behandel word nie, kan die hoë bloedsuikervlakke ernstige gesondheidskomplikasies veroorsaak, maar dit is hoekom daar medikasie is wat die bloedsuikervlakke kan reguleer. Saam met 'n paar leefstyl veranderinge, kan 'n persoon met diabetes net so funksioneer soos enige ander persoon. Die beste is om so vinnig as moontlik uit te vind of jy wel diabetes het. Die volgende tekens kan vir mens 'n indikasie gee van moontlike suikersiekte: gereelde urinering; om dors te wees en meer gereeld as gewoonlik dors te wees; om meer moeg te wees as wat jy gewoonlik is; 'n redelike lae irritasie drempel en dan in sommige gevalle dowwe visie. As jy oplet dat jy hierdie simptome ervaar en ook dan op 'n meer gereelde basis, kan ek jou aanraai om dalk 'n draai by die dokter te gaan maak om te kan vasstel of jy wel diabetes het. Die dokter kan dan vir jou medikasie voorskryf wat die insulienvlakke van jou liggaam kan help reguleer. Daar is ook 'n paar aspekte wat jy self kan aanraak om jou lewe met diabetes vir jouself te vergemaklik. Neem vir jouself 'n meer gesonde dieet aan. Dit sluit in om nie ekstra sout by kos te gooi nie, jou kos nie in olie te laat lê en braai nie, bietjie meer te fokus op lae vet produkte, volgraan produkte te begin gebruik en dan alle ekstra onnodige suikers, lekkernye, koekies, wit stysels, sjokolade ensovoorts uit te sny. Moet ook nie 'n maaltyd mis nie en eet meer gereeld aan kleiner porgies. Dit is ook baie belangrik om te minste agt glase water in te neem per dag om die liggaam goed gehidreerd te hou. Kry dan ook so 15-30 minute se oefening in 3-5 keer 'n week. Dit is baie maklik om net om die blok te gaan stap. Oefening help met bloed sirkulasie en regulasie. Met diabetes is dit belangrik om gereeld na jou vel te kyk vir enige letsels. Diabetes kan veroorsaak dat 'n persoon swak sensasie (gevoel) en sirkulasie het in die voete veral. 'n Persoon kan wonde of sere op hulle voete ontwikkel en nie eers bewus wees daarvan nie. Die swak sirkulasie dra dan by dat die wonde ook sukkel en langer vat om gesond te word. Maak maar altyd seker jy dra gemaklike skoene wat nêrens teen jou druk

nie en verseker daar is geen klippies in jou skoene nie. Let gereeld op of daar enige wonde op jou voete is en indien so, maak dit skoon met loutewarm water en sout. Maak seker jou voete beweeg genoeg om te help

met bloedsvloei. Diabetes is ongelukkig iets wat mens nie van genees kan word nie, maar dit kan effektief behandel word om aan te gaan met 'n normale lewe. Dit kan gelukkig nie erger word nie en jy kan nie ander mense

aansteek daarmee nie. Daar is 'n genetiese komponent daaraan, maar dit kan ook ontwikkel deur mens se leeftyd as jy nie goed na jouself kyk nie.

LINDLEY VEILING

GPS: S27°51.537' E28°05.758'

JATRO
VLEISMERINOS

Johan Rautenbach

10de Vleismerino Produksieveiling

Donderdag, 22 Februarie 2018

11:00 te Blesbokfontein, Lindley

ROETE: VAN LINDLEY: Ry op Petrus Steyn pad (R707) vir 11km. Draai regs en ry 4,5km. Draai links en ry 9km. Draai regs by Jatro naambord en ry 3 km. Draai links by plaas in. VAN PETRUS STEYN: Ry op Reitz pad (R57) vir 2 km. Draai regs op Lindley pad (R707). Ry 2 km en draai links by Jatro naambord. Ry 3 km. Draai links by plaas in. VANAF REITZ (R26/R57 kruising): Ry op Petrus Steyn pad (R57) vir 16km. Draai links op S511, ry 9,6km. Draai links by T-aansluiting en ry 9,6km. Draai links by Jatro naambord. Ry 3km. Draai links by plaas in.

NAVRAE: Danie de Wet 082 772 4537 (BKB Skaap- en Wolbeampte). Michiel Odendaal 082 560 6174. Eienaar: Johan Rautenbach 082 780 1189. Afslaer: Jan Mostert 083 306 8408, BKBLouid, BETHLEHEM: 058 303 8552. Vir meer besonderhede en voorwaardes besoek : www.bkb.co.za



LOT 15
JAR 6236



Besoek
www.jatrovleismerinos.co.za
vir foto's van die ramme

- 60 Geregistreerde ramme
- 40 Stoetooie (dragtig)
- 180 Kudde ooie (dragtig)

ANDRÉ PRETORIUS FOTOGRAFIE ©



3de Aanteelveiling

Dinsdag, 27 Februarie 2018
om 11:00 plaas Naaupoort, Frankfort

Aanbod: 650 Simbras

50 x Oop verse, reg vir bul
100 x Dragtige verse
100 x Dragtige koeie
50 Koeie + 50 Kalwers (3-in-1)
150 Koeie + 150 kalwers (moontlik 3-in-1)
Alle diere dragtig van Bonsmara bulle
BM & TB skoon

Navrae: Corjan de Jager 079 506 8777
PJ Muller 060 966 9340

S 27°16.756' E 28°43.968'

Roete: Vanaf Frankfort: Ry op die Vredepad (R34) vir 24km. Draai links op die S55 grondpad. Ry vir 3.8km. Draai regs by plaas in.

Vanaf N3 (Johannesburg/Harrismith): Neem Frankfort afrit en ry vir 4.5km. Draai regs op die S55 grondpad. Ry vir 3.8km. Draai regs by plaas in.

Voorwaardes: Veissentraal se standaard veilingvoorwaardes geld. Kontant of bankgewaarborgde tjeks. Internetfasiliteite vir betalings op veiling beskikbaar. BTW is betasbaar. FiCA: Bewys van woonadres, BTW sertifikaat & ID. (Verbruikersbeskermingswet - 68 van 2008). Afslaer & Verkoper behou die reg voor om items voor of tydens die veiling te onttrek of by te voeg.

NOTA:

Alle diere is geënt met RB 51, sponsiesiekte, miltiesiekte, lamsiekte, 3-dae stywesiekte en knopvlesiekte. Dragtigheidsstatus en katalogus-inligting sal dag van veiling beskikbaar wees.



Van die beste boerbeeste in die land beskikbaar

Frankfort

VLEISSENTRAAL BETHLEHEM
058 303 5226
www.vleissentraal.co.za

