

# Dankie aan gemeenskap



## • Quarta Pretorius

Die afgelope tyd word ons so blootgestel aan plaasmoorde, korrupsie, bedrog, inbraak diefstal en so meer. Alles net slegte dinge en slegte mense. Dit maak ons skoon morbied en negatief.

Alles is tog nie net sleg nie en daar is nog baie goeie dinge en mense veral in ons gemeenskap hier in Heilbron. Ons het so baie om nog voor dankbaar te wees.

My opregte dank aan Piet van Zyl, Walter Bennink en Aron, wat verlede week vir my

die gras met 'n trekker by die Riemland Museum gaan sny het. Baie dankie ook aan Lynette Mynhardt wat dadelik ja gesê het toe ek gevra het of Telwiedré nie vir my die gras om die bome en teen die draad met 'n "wheet eater" kan gaan sny nie. Dankie vir Japie wat jy gestuur het om dit te gaan doen.

Ek was so moedeloos en raadop met die lang gras by die museum. Baie dankie aan almal van julle wat dadelik bereid was om te help. Ek kan ook soos die Voortrekker vrouens sê "Met sulke mense in my gemeenskap stap ek kaalvoet oor die Drakensberge."



**RAAKVAT HEILBRON:** Heilbronners laat nie op hul wag nie, as daar iets gedoen moet word - doen ons dit sommer self! Nog 'n bekende sakeman het die afgelope week ingespring en self aan die straat voor sy besigheidplek verbetering gemaak. Hy is een van vele wat die afgelope jaar besluit het, genoeg is genoeg, en self 'n verskil aan slagge en ander logistieke probleme in die dorp gemaak het. Hou so aan Heilbron.

## DAMPLAAS KRAGBRON - PETRUS STEYN

### DIE DIENSTE VAN 'N VAKLEERING (ELEKTRIES) WORD BENODIG

Die geskikte kandidaat moet aan die volgende vereistes voldoen:

- Ouderdom 20-30jaar • Goeie menseverhouding • Sober gewoontes • Basiese kennis van elektrisiteit
- Hoogspanning/lyn werk aanbeveling • Bereid wees om ongereelde en na-ure te werk
- Matriek / gelykstaande tegniese kwalifikasie.

#### PLIGTE:

- Pligte sal met onderhoud bespreek word. • Salaris onderhandelbaar.

Vir navrae oor die pos kan Bill Thirtle by 058 871 3478 gekontak word. Faks u CV na 086 663 7654 of epos na damplaaskragbron@gmail.com. **Sluitingsdatum vir aansoek: 23 Maart 2018 om 24:00.** Kandidate wat geen terugvoering binne twee weke na sluitingsdatum ontvang nie, kan hul aansoek as onsukselvol beskou.

# Leer meer oor Asma

## Saamgestel deur Tokollo Rehabilitasiespan

### WAT IS ASMA?

Asma is 'n siekte waar 'n lugwegreaksie aan 'n stimulus wat gewoonlik skadeloos is, op 'n oordrewe manier plaasvind.

Die hiperreaksie lei na herhalende inflammasie en vernouing van die lugweg. Dit is omkeerbaar met medikasie of soms spontaan.

Asma staan bekend as 'n obstruktiwe siekte wat veroorsaak word deur omkeerbare (inflammasie) of nie-omkeerbare (beskadigde alveoli) faktore. 'n Gelokaliseerde letsels, soos 'n vreemde voorwerp (stof), kan ook obstruksie veroorsaak.

### OORSAKE VAN ASMA

Die volgende kan asma vererger of 'n asma aanval veroorsaak:

- \* Angs
- \* Rook
- \* Oefening
- \* Sekere kosse
- \* Kafeïendrankies
- \* Verandering in weertoestand

### SIMPTOME VAN ASMA

- \* Kortasem
- \* Borskaspyn of die gevoel dat die borskas toetrek
- \* Sukkel om te slaap as gevolg van kortasem, hoes of nies
- \* 'n Blaasgeluid wanneer jy uitasem (dit is veral algemeen onder kinders met asma)
- \* Hoesaanvalle wat erger word as gevolg van 'n respiratoriese virus, soos griep of verkoue

### BEHANDELING VAN ASMA

- \* Asmapompies is beskikbaar.
- \* Die dokter kan die regte medikasie voorskryf om simptome te beheer.
- \* Vermoed die irritante wat gewoonlik 'n asma aanval veroorsaak.
- \* Bly gesond. Hiermee bedoel ons om aktief te bly (maar moet ook nie jouself ooreis nie).
- \* Bly kalm tydens 'n aanval. Probeer om stadig deur jou neus asem te haal terwyl jy vooroor leun met jou arms om jou te ondersteun. Sit klem op uitasem.
- \* Wees altyd voorbereid en maak seker jy het 'n goeie ondersteuningsnetwerk.



## WIT & SWART - FOTOSTATE

A4 1 tot 50	R1-00
A4 51 plus	60c
A3 1 tot 50	R1-50
A3 51 plus	R1-20

## KLEUR - FOTOSTATE

A4 1 tot 50	R4-00
A4 51 plus	R3-00
A3 1 tot 50	R8-00
A3 51 plus	R6-00

44 Els Street  
HEILBRON

Herald

Office  
National

## JERRIE FOX Chemikalieë VAKATURE

### VOORRAAD & ADMINISTRATIEWE KLERK

Jerrie Fox Chemikalieë, verskaffer van landbou chemikalieë in die Noord-Oos Vrystaat het tans 'n betrekking vir voorraad en administratiewe klerk.

Die suksesvolle kandidaat sal verantwoordelik wees vir:

#### Voorraadbestuur wat insluit -

- Ontvang van voorraad
- Aantekening van voorraad uitgegee aan kliënte
- Rekordhouding van voorraad in register

#### Administratiewe -

- Verwerking van voorraad en algemene administratiewe werk

#### Vereistes:

- Nasionale Matrieksertifikaat - Graad 12
- Rekenaarvaardig
- Rekeningkundige aanleg
- Uitstekende kliëntediens
- Toepaslike ondervinding in algemene administratiewe werk
- Kennis van landboukundige agtergrond sal tot voordeel van aansoeker wees

**Diensaanvaarding:** so spoedig moontlik

#### Kontak:

Doen aansoek d.m.v. CV met gewaarmerkte afskrifte te stuur aan -

**Elize Fox**

**elize@jerriefocchem.co.za**

**082 456 1810**

## FRANKFORT VEILING

GPS: S27°18.453' E028°28.769'

### 189 Top SAVM Skape!



GHM 61-27

## 46 Jaar van Stoeiteling!

## 13de Produksieveiling

REVACK SA VLEISMERINO STOET (Gerrie Muller)

DINSDAG · 27 MAART 2018 · 11:00 · Revack · Frankfort

#### AANBOD

#### STOET:

- 25 Stoetramme
- 66 Dragtige Ooie (1-ling)
- 45 Dragtige Ooie (2-ling)
- 1 Dragtige Ooi (3-ling)

#### KOMMERSIEEL:

- 30 Dragtige Ooie (1-ling)
- 21 Dragtige Ooie (2-ling)
- 1 Dragtige Ooi (3-ling)



Onder beskerming van die SAVM TELERSGENOOTSAP

**ROETE:**  
VANAF FRANKFORT:  
Ry op Tweeling pad (R26) vir slegs 2 km. Draai links in.

Nota: Die REVACK VLEISMERINO STOET is in 1972 begin uit die beste beskikbare bloedlyne. Seleksie word baie streng toegepas. Daar word geselekteer vir vrugbaarheid, goeie melkproduksie, vleiseienskappe en uitstekende wol. Alle ooie dragtig met eenling of tweeling sal apart van mekaar verkoop word. Geen ou ooie word aangebied op die veiling nie. Dragtigheidsstatus d.m.v. skandering bevestig op alle ooie op die veiling.

NAVRAE: Danie de Wet 082 772 4537. Eddie Muller 082 926 2219. EIENAAR: Gerrie Muller 082 876 2277. Afslaer: Jan Mostert 083 306 8408. BKBLouid, FRANKFORT: - 058 813 1071. Vir volledige besonderhede, katalogus en voorwaardes besoek gerus ons webtuiste: [www.bkb.co.za](http://www.bkb.co.za)

BKB  
LOUID