

## Boer aangekla van veediefstal en bedrog

Corné Loggenberg (37), 'n boer, huidig van Sasolburg word aangekla van veediefstal en bedrog ter waarde van R25 miljoen. 2 136 Holsteinbeeste is wat Loggenberg gehuur het en in sy melkery gebruik het is betrokke. Loggenberg het destyds op die plaas Kirkdale tussen Heilbron en Koppies geboer. Daar word berig dat Loggenberg in 2018 skuld ontken het op 339 aanklagte waarvan 18 van die aanklagte van diefstal uit kontrakte was wat hy met ander boere, boerderye of trusts aangegaan het. Die huurkontrakte wat gewissel het van drie tot vyf jaar lank, was om Holsteinbeeste te huur om Loggenberg

se boerdery uit te brei. Nadat Loggenberg gefaal het om sy huur te betaal, het die eienaars van die beeste begin ondersoek instel en toe ontdek dat die beeste nie meer op die plaas is nie. Daar word beweer dat Loggenberg die beeste verkoop het en die geld vir homself gevat het. Volgens onlangse berigte het Loggenberg beeste van mnr Hannes Steyn ook verkoop. Steyn, 'n afgetrede predikant, noem dat hy soos 'n seun vir hom was. Hy en sy vrou het Loggenberg vertrou met hul beeste en skielik was daar niks meer oor nie.

Die verhoor is weer in Mei 2019 hervat en duur nog voort.

## "Stop 'n Shop"



## Negentig goue jare

Negentig goue en silwer jare is hierdie naweek by Goedehoop gevier. Tannie Lulu van Tonder, 'n inwoner van Huis Bron-van-Heil en moeder van Marise Hattingh, het op 14 Mei haar 90ste verjaarsdag gevier.

Saam met familie en naaste vriende is daar die naweek lekker saam gekuier en natuurlik lekker geëet. Tannie Lulu is in 1929 in Boksburg gebore waarna sy in Johannesburg gewoon en grootgeword het. Sy het ingeskryf by Johannesburg se Tegnieuse Kollege vir verdere opleiding. Op die ouderdom van 19 verhuis haar ouers na Frankfort waar haar vader 'n slaghuus besit het en die mooiste

houtmeubels gemaak het. Nadat Tannie Lulu haar opleiding voltooi het, het sy ook na Frankfort verhuis en met CV van Tonder getrou. Daar het hulle vir 21 jaar geboer en verhuis na Heilbron waar hulle nog 11 jaar op die plaas Berlyn geboer het. Nadat die egpaar afgetree het, het hulle vir 11 jaar in die kliphuis in Vegkop-uitbreiding gewoon en toe hulself in Huis Bron-van-Heil gevestig. Tannie Lulu en Oom CV was ook stigterslede van die Heilbron Diensentrum by die NG Suidkerk waar sy vir baie jare sekretaresse was. Tannie Lulu is tans steeds woonagtig in Huis Bron-van-Heil, springlewendig en baie gesond!



Op die foto agter: Marise Hattingh (dogter). Voor: Marise Andrag (kleindogter), Marise Jnr Andrag (agterkleindogter) en Tannie Lulu van Tonder.

## What is hypertension?

### • Heilbron Clinic

Hypertension means high blood pressure. You can't feel that your blood pressure is high, that is because high blood pressure doesn't make you feel sick. You may not even know that you have it. Ask the sister or doctor at your nearest clinic to test your blood pressure.

Remember to take your hypertension medication every day as prescribed by the doctor or sister.

**What increase the risk of getting hypertension?**

- Overweight
- If other family members have hypertension
- Pregnancy
- No exercise
- Certain drugs and medication
- Stress
- Age (older people have a higher risk)
- Men also have a higher risk than women.

**What food can have an affect on your blood pressure?**

### Fat

A high fat diet can cause you to become overweight, which in turn can lead to hypertension.

### Choose a diet low in fat!

- Remove all fat from meat before cooking.
- Remove skin from chicken before cooking
- Avoid meat, which contains a lot of fat for example bacon, polony, viennas, russians and boerewors.
- Do not fry foods in deep oil, rather roast, boil or bake. Rather use low fat margarine or Spray and Cook.
- Do not add margarine, butter or oil to vegetables, porridge or other foods.
- Eat less french fries, chips (eg. Simba), pies, pastries, biscuits, cakes, chocolate and other fatty foods.
- Rather use skimmed or 2% low fat milk, instead of full cream milk.
- Avoid coffee creamers (Cremora or Ellis Brown) and condensed milk.

### Alcohol

Alcohol can increase your blood pressure. If you drink alcohol, drink no more than 1 drink for women and 2 drinks for men. 1 drink =

- 120 ml / 1 glass of wine or
- 1 can of beer or
- 60 ml spirits

### Fibre

Roughage (fibre) will help to bring your blood pressure down.

### How do I eat more fibre?

- Oats and legumes (e.g dry beans and lentils) are good sources of fibre.
- Use brown or whole-wheat products, e.g. brown bread, brown rice, oats, mealie rice and barley instead of refined foods.
- Fruits and vegetables must be eaten raw with skin (where possible)

Remember to drink lots of clean safe water.

### Salt

Foods high in salt affect your blood pressure by increasing it.

### Try to avoid the following:

- **Bottles:** Soya sauce, Worcester sauce, Tomato sauce, Chutney, Marmite.

- **Packets:** Instant soups and other "instant" products, potato chips.

- **Cans:** Baked beans, canned vegetables, bully beef.

- **Other:** Salt, beef or chicken stock, Aromat.

**What should I do except for changing my diet?**

- Be active. That doesn't mean you have to do hard exercises. Climbing stairs or going for a walk is also activity. Try to be active for more than 20 minutes in a day.
- Stop smoking. Smoking can increase blood pressure.
- If you are overweight it is important to lose weight, because being overweight can increase blood pressure.

## In die eg verbind



Trouklokke het Saterdag, 11 Mei 2019 vir Wesley en Sumé gelui. Wesley Grant, seun van Elzabe en Raymond Grant van Heilbron, het Saterdag in die huwelik getree met Sumé van Staden, dogter van Kobus en Suzette van Staden. Die paartjie vestig hulself in Heilbron op die plaas Charleston in Heilbron distrik. Foto erkenning: Dawie Fourie

AP KERK PETRUS STEYN  
BIED AAN:  
*Klipwerf*  
Bestrekkings noodsaaklik  
076 875 9922 of  
072 766 2098

22 Junie 2019

18:00

R250 pp, Spitbraai ete ingesluit.  
Kontantkroeg.  
HIGH FERT PERSEEL  
PETRUS STEYN