

Wenners van gelukkige trekking vir Moedersdag



Twee gelukkige moeders het by SPAR Heilbron geskenkbewyse gewen tydens 'n gelukkige trekking vir moedersdag. Chrismarie Greeff en Yalezwa Malindi het elk weggestap met heerlike bederf geskenkbewyse. Op die foto bo verskyn Chrismarie Greeff (regs) en Yalezwa Malindi (links).

Refleksologie help teen stres

• Mediese Verslaggewer

WEENS hoë mediese kostes begin mense al hoe meer soek na alternatiewe, goedkoper en natuurliker maniere van gesondheidsorg. Dit is waarom die belangstelling in refleksologie wêreldwyd soveel toeneem. Refleksologie is die stimulering van sensuëepunte op die voete en hande wat ooreenstem met sekere organe en kliere in die liggaam. Volgens mnr. Dwight Byers, president en stigter van die Internasionale Instituut van Refleksologie, is dié vorm van behandeling beslis 'n wetenskap wat verskeie voordele vir mense inhou. Mnr. Byers is ook die neef van Eunice Ingham, pionier en ontwikkelaar van refleksologie soos dit vandag is. Mnr. Byers kom uit Amerika en was die gas van die Suid-Afrikaanse Refleksologie-vereniging wat verlede week sy tweede nasionale kongres in Durban gehou het. Volgens hom is stres die oorsaak van sowat 70 persent van mense se gesondheidsprobleme. Dis juis hier waar refleksologie 'n groot rol speel omdat dit mense nie net laat ontspan nie, maar ook die bloedsomloop stimuleer en verbeter en die werking van organe normaliseer. Refleksoloë probeer nie om dokters se werk oor te neem nie, het mnr. Byers gesê. Hulle diagnoseer nie, maar verskaf eerder 'n bykomende diens in die totale gesondheidsorgstelsel. Refleksologie kan pasiënte help om vinniger te herstel en medikasie gouer te staak. Vir gesonde mense bied dit meestal 'n instandhoudingsfunksie. Omdat dié behandeling geen nuwe-effekte het nie, kan enigiemand daarby baat vind. Dit is veilig vir diabeete, swanger vroue en mense wat kanker het. Dit word ook lank reeds suksesvol gebruik vir atlete wat sportbeserings het. Die beserings herstel dan vinniger en die atlete se prestasie verbeter ook. Volgens mev. Lilian Tibshraeny, direkteur van die instituut in Suid-Afrika, is die probleem in Suid-Afrika dat daar nie genoeg goeie refleksoloë is nie. Baie van dié mense het ook nie voldoende opleiding nie. Dit is dus belangrik dat die standaarde van

die beroep verhoog moet word en die publiek bewus gemaak moet word van die dienste van 'n goeie refleksoloë. Sy sou ook graag wou sien dat refleksoloë hulle by 'n professionele liggaam registreer omdat dit 'n belangrike deel is van voorkomende gesondheidsorg, het mev. Tibshraeny gesê.

Grondeienaars moet betyds voorsiening maak

• Heilbron Landbou

Dit is alweer wintertyd en ongelukkig die tyd waarin veldbrande ontstaan. Boere/grondeienaars moet asseblief vroegtydig voorsiening maak om voorbrande, brandpaaie ens. te maak om die risiko te verminder.

(Nasionale Wet op Veld- en Bosbrande,

1998 (Wet No 101 van 1998)

Maak ook seker dat daar rondom werkershuise en ander geboue waar brande kan ontstaan, voorsorgmaatreëls getref is om brande te voorkom.

Versuim om gevolg te gee aan die bepalinge van die Wet kan aanleiding gee tot siviele aanspreeklikheid.

Suksesvolle produksieveiling

Op Woensdag 22 Mei 2019 het Stelena SAVM hulle 12de produksieveiling gehou te Nootgedacht, Oranjeville. Die gemiddelde prys van die ramme was R7 778 en vir die ooië was dit R7 921.

Die duurste ram is gekoop vir R25 000 deur Kobus Engelbrecht

Snr en Jnr van Benjamin Boerdery.

Die duurste ooi is gekoop vir R20 000 deur Deon van Wyk van Deonde Boerdery dit is 'n nuwe SA rekord. BKB dank alle kopers vir 'n suksesvolle dag.



Op die foto vl: Wentzel Vorster (Takbestuurder Frankfort) Kobus Jnr en Kobus Senior Engelbrecht (kopers) van Benjamin Boerdery, Jan Mostert (Afslaer) Alta Lombard (Stelena) Manie Lombard (verkoper). Voor: Danie de Wet (Skaap en Wol BKB).



Op die foto vl: Deon van Wyk (Koper) Wentzel Vorster (Takbestuurder Frankfort) Jan Mostert (Afslaer) Alta Lombard (Stelena) Manie Lombard (Verkoper). Voor: Danie de Wet (Skaap en Wol BKB).

Body-Licious
DAY SPA & RETREAT
CELL: 078 107 5542

Vir verdere navrae kontak Laetitia Moolman
laetitia.moolman@gmail.com

RIEMLAND 200km Gratis Aflewering

18de Produksieveiling
Don. 13 JUNIE 2019 om 11:00 te SUNNYSIDE, Heilbron
8km vanaf Heilbron op die R725 (GPS S27° 20.141 E27° 58.700)

20 Bulle (Fase D getoets)
400 Vroulike diere (alle produksiestadia)

Beeste BM skoon. Sertifikate dag van veiling beskikbaar

NAVRAE:
Bennie Steenkamp 082 328 4998
Hennie Snyman (Paradigm) 082 574 3120

HFN 16-197

HENFRA & ONSMARA HFN