Heilbron
Herald
If it is not in the Heilbron Herald, it is only a rumour.
WEEK 20 Deel 110
VRYDAG - 24 MEI 2019
www.heilbronherald.co.za
R5-00 (BTW ingesluit)

Pakworks glo nog in Heilbron

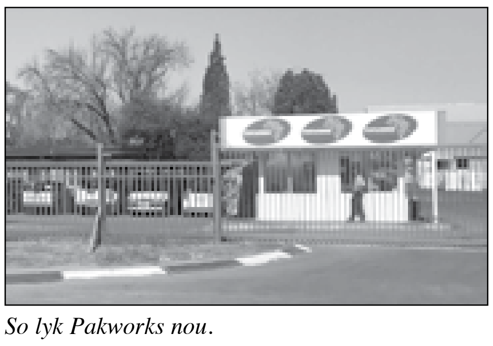
André Bezuidenhout van Bez Konstruksie op die perseel waar grondwerke reeds aan die gang is.

Goeie groei geleentheid vir Pakworks

Pakworks is al sedert 1961 'n jarelange vriend van die dorp toe dit nog as Simba bekend gestaan het. In 2000 is die Simba fabriek deur Pakworks oorgeneem. Pakworks pak nou 'n nuwe uitdaging aan nadat hulle deel geword het van PhilAfrica Foods Pty Ltd, wat dien as 'n afdeling in Afgri. PhilAfrica Foods het in Julie 2018 'n meerderheidsbelang in Pakworks ingekoop. Dit beteken goeie groei geleenthede vir Pakworks in die toekoms. PhilAfrica Foods is reeds in 12 Afrika lande wat die geleentheid skep vir nog uitbreiding daarheen. Dit hou die groot voordeel in vir die beskikbaarheid van ekstra kapitaal. Hierdie nuwe vennootskap het die platform geskep vir logistieke en fasiliteitsuitbreiding wat nodig is om steeds suksesvol te kan volhou met produksie. Nadat alles deeglik beplan is, is die planne vir 'n nuwe stoor verlede week goedgekeur en voorbereiding vir bouwerk kon amptelik begin. Pakworks ondersteun plaaslik - Bez Konstruksie, plaaslike konstruksiebesigheid in Heilbron, is aangestel om die grondvoorbereiding vir hierdie projek te doen. Hulle is verantwoordelik vir die grond- en betonwerke en sal ook die basiese bouwerk handhaaf. Tesame met Magwa Konstruksie sal hulle hand aan hand werk om die projek af te handel. Die nuwe stoor wat later in die jaar klaar gebou gaan wees gaan bestaan uit 2495 vierkante meter. Dit gaan die kapasiteit hê om ongeveer 720 ton finale produkte te stoor. Dit is 1800 palette wat ge-reed gaan staan vir die laai op swaarmotor-voertuie. Die ontwikkeling bied ook die vooruitsig vir 'n positiewe groei in werksgeleenthede vir plaaslike inwoners. Hierdie ses maande projek het Vrydag begin en word beoog om teen Desember 2019 afgehandel te wees.

Volgens mnr André van Rensburg van Pakworks, hoop hulle dat die projek reeds teen einde November voltooi sal wees, omdat Desember die besigste tyd van die jaar is.

So het Simba in die 1960's gelyk.



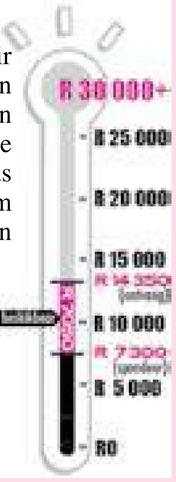
So lyk Pakworks nou.

COMING SOON
JAC
BINNEKORT HIER

Teerprojek steeds in volle vaart

Finansiële bydrae vir die teerprojek kan steeds by Heilbron Herald gemaak word. Die mikpunt vir fondse is steeds om R20 000 in te samel om die nodige teer te kan aankoop.

Rekeningbesonderhede:
Rekeningnaam:
Heilbron Herald
ABSA Tjekrekening
Rek Nr.: 920 380 131
Belangrik - Verw.:
'Hbn Teerprojek'



FRANKFORT VEILING
FRANKFORT WEEKLIKSE VEILING
Elke Donderdag
te Royal Auction Centre

Vir kraalbesprekings en inskrywings, skakel:
Piet Boshoff, Sel: 083 210 7135

BKB Louwid Noord:
"Waar sake ELKE keer die EERSTE keer REG gedoen word!"

AFSLAERS: Posbus 220, Frankfort, 9830
Tel: 058 813 1071 Faks: 058 813 2317
E-pos: frankfort@bkblouwid.co.za
Reg. No. 2005/026173/07

NAVRAE:
Piet Boshoff 083 210 7135
www.bkb.co.za

TATA HEILBRON
VIR DIE BESTE DIENS IN DIE DORP, KOM NA TATA HEILBRON!
NOU OOP VIR BESIGHEID!
TATA HEILBRON

Heilbron Fynproewers kuier saam

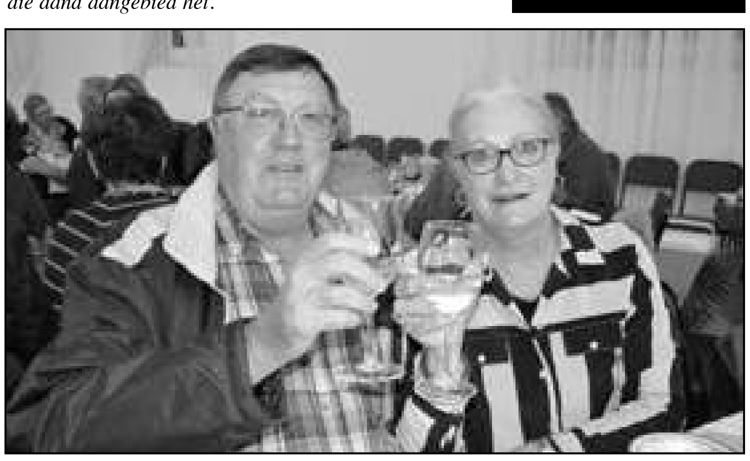
Interessante kos en wynkombinasies

Op Vrydag, 17 Mei 2019 het die Heilbron Fynproewers weer bymekaar gekom in die Klipkerkie vir hul tweede byeenkoms van die jaar. Die tema was "Wine Paring". Die aand is geopen deur die Voorsitter, mnr Jeff Roos, en mnr Tommie Esterhuyse het almal welkom geheet en genoem dat daar min plekke in vandag se tyd is waar mense uit verskillende oorde net lekker kan rustig raak en saamkuier rondom 'n heerlike bord kos. Daar is ook 'n heildronk gedrink op Heilbron en sy mense.

Vier nuwe lede is ook ingehuldig by die Heilbron Fynproewers en elk het 'n proegeskenkie van mnr Alwyn en Izerka Swart ontvang. Mev Joanne-marie Hattingh van Francolin Creek het die aand se onderwerp aangebied, rakende kombinasies van wyn en kos. Heerlike "frech onion soup" met Parmesan kaas vir voorgereg is saam met twee witwyne bedien nl. 'n Sauvignon Blanc en 'n Chenin Blanc. Die hoofgereg het bestaan uit 'n ryk Beesstert-gereg wat saam met twee rooiwyne nl. Cabernet Sauvignon Malbec en Pinotage bedien is en daarmee saam is wortels gesorteer in gemmer en groenbone met neutegeur bedien. Laastens was dit die nagereg wat bestaan het uit Crème Brule, Pavlova met aarbeie en dadelstafies. Almal se smaakpapille was behoorlik getoets aan al die interessante kos- en wynkombinasies.

Op die foto verskyn die persone wat ingehuldig is saam met van die Gildemeesters. Riaan en Marlene Agenbag, Alwyn en Izerka Swart (inhuldiging) Willie en Christien Cronje en Jeff Roos (Voorsitter).

Mev. Joanne-marie Hattingh van Francolin Creek wat die aand aangebied het.



Tommie en Miemie Esterhuyse geniet 'n glasie wyn.

Indien u enige nuus vir die koerant het, skakel of stuur e-pos vir Jolandri by 079 846 1075 of 058 852 3033 E-pos: heraldnuus@heilbron.co.za

Skenk bloed en gee 'n moeder 'n toekoms!

Kom skenk bloed by NG Suid Kerksaal, Heilbron en red lewens

Moeders word hierdie maand gevier en almal is bewus van die belangrike rol wat hierdie spesiale mense in ons lewens speel. Moeders is van die mees algemene gebruikers van bloed weens komplikasies tydens geboorte. Maak seker dat daar genoeg bloed vir ons moeders.

Elke jaar, sterf meer as 500 000 vroue onnodig tydens swangerskap of bevalling. Ernstige bloeding sonder toesig kan selfs 'n gesonde vrou binne twee ure laat sterf en dra by tot die dood van tot soveel as 44% van moeders in Afrika. Tot en met 25% van alle moedersterftes kan voorkom word deur toegang tot veilige bloed.

Bykans 26% van bloed in Suid-Afrika word jaarliks gebruik vir vroue wat 'n bloedoortapping benodig tydens bevalling of vir ginekologiese gevalle. Die Suid-Afrikaanse Nasionale Bloeddiens (SANBS) eer alle vroue-skenkers wat gereeld bloed skenk om die lewens te red van mense wat hulle nie ken nie.

SANBS nooi die gemeenskap van Heilbron om bloed te skenk op Dinsdag 28 Mei 2019 by die NG Suid Kerksaal, Heilbron vanaf 13:00 - 18:30. Die doelwit vir die dag is om 80 eenhede bloed en meer in te samel.

Om 'n bloedskenker te word moet jy:

- Tussen die ouderdom van 16-65 wees
- Meer as 50kg weeg
- Iets voor jou skenking eet
- 'n Veilige seksuele leefstyl lei
- Gesond wees op die dag van skenking

Alle bloedgroepe is baie belangrik vir ons, maar ons het spesifiek Groep O nodig omdat hierdie bloedgroep verenigbaar is met al die ander bloedgroepe en is dus baie spesiaal vir ons en diegene wat 'n dringende behoefte aan bloed het. - ***SANBS Bloedbank***

Briewe aan: Redakteur

Die volgende skrywe is ontvang van Heléne Howell van Huis Bron-van-Heil gerig aan die redakteur.

Opwekking van 'n weduwee se seun by Nain Luk. 7: 11 en 12.

Die toneel gryp Jesus aan. Hy vertroos die vrou: "Moenie huil nie" weerklink Sy simpatieke uitreik na haar. Hoe wonderlik, wanneer iemand in tye van nood 'n hand om die skouer plaas, en uitreik na iemand. Jesus praat nie net nie, maar Hy help. Dis so belangrik dat ons in ons betrokkenheid by ander se nood, nie net praat nie, maar ook iets van ons self gee. Natuurlik kan ons nie siektes genees, of dooies uit die graf laat opstaan nie - dit is Jesus se voorreg om dit te doen. Ons kan egter by die seer mensies gaan kuier, blomme uit ons tuin vir hulle vat, onthou om hulle op spesiaal moeilike dae te skakel en by hulle gaan sit, indien hulle alleen by 'n funksie opdaag. Ons is nie soos Jesus nie, maar ons kan wel iets van sy Liefde weerspieël. Daar is baie eensames. Gebed! 'Here, gee vir my 'n oop hart, en hand, vir mense met seer. 1 Tess 5:14. Dr Johan Pienaar (Predikant).

Ingestuur deur Heléne Howell

Sommer so terloops 'n grappie uit Lewende Lote. Dis mos goed om 'n bietjie te lag ook: Gatiep en Meraai het die aand so bietjie opgesit in die voorhuis, toe Gatiep begin liries raak: "Meraai", begin hy, "djou oë is soos druiwekorrels, jou neus soos 'n klein piesankie, djou lippies is so mooi soos 'n kersie, djou wangetjies lyk soos 'n peach". Toe sê Maraai: "Gatiep hei man, het djy kom vry, of wil djy fruit salad maak?" Geneem uit: "Lewende Lote 2011"

Huis- & Tuinbouklub

Dit is 'n groot bederf vir dames met groen vingers om uitstappies na kwekerye te geniet.

Die vingers begin sommer weer jeuk vir tuinwerk. Die Huis- en Tuinbouklub het op Woensdag, 12 Mei 'n uitstappie geniet na Crisanra Kwekery in Vanderbijlpark. Frikkie was die toerleier vir die dag, en kon aan die dames baie interessante feite deurgee. Die klub is deur die hele kwekery geneem en kon die toerleier peper met al die vrae. Ander afdelings van die kwekery is ook besoek, naamlik Potte & Craft en Cheap Cheap. Die heerlike uitstappie is afgesluit met middagete by Stonehaven op die oewer van die Vaalrivier.

Op die foto bo verskyn die groep Huis- en Tuinboudames wat Crisanra Kwekery in Vanderbijlpark op Woensdag, 22 Mei besoek het. Voor: Georgina Weiss, Mari Myburgh en Erika Piater. Agter: Joey van Tonder (besoeker), Elbie Els, Wilna de Bruyn, Hettie van Tonder, Gerda Pieters, Bertha Hancke, Charina Kriel (besoeker), Hester Steyn, Sannetjie Lombard, Pia Pienaar, Petro Meintjes, Carol Snyman en Henda van Eeden. Op die foto onder: Carol Snyman (tuinbou bestuurslid), Erika Piater, Frikkie (Crisanra toerleier) en Pia Pienaar.

terugblik

HEILBRON HERALD, 13 JUNIE 2014 - TOE VAL DIE SPRINGBOK SOOS 'N OS

Os du Randt (regs) was nie net 'n vernuftige rugbyspeler op sy dae nie, maar is ook deesdae'n vernuftige skut. Hy was deel van 'n groep wat die afgelope week op Goedehoop jagplaas van Danie en Marise Hattingh van Heilbron gejag het. Os het hierdie mooi Springbokram die perfekte skoot gegee onder die goeie toesig van die professionele jagter van Goedehoop, Kabous van der Merwe. Die Vrystaat se koue kon nie jagters keer om weer hierdie jaar hulle liefde vir jag uit te leef nie.

Medisinale kruie en plante in jou tuin

Om die tafel sit Heilbron se Dienssentrumlede gereed vir hierdie week se program wat handel oor medisinale kruie en plante wat in ons tuine voorkom. Hierdie onderwerp het lekker uitgebrei en het gesorg vir nuwe leerstof ook. Lede sien klaar uit na volgende week se program wat gaan handel oor die lewe van 'n afslaer. Op die foto om die tafel verskyn die volgende lede: voor van links om die tafel na regs: Bea Botha, Nelie Myburgh, Rita Groenewald, Bettie Swart, Susan Smit, Joggie van Vreden, Lettie Pieters en Sharky Kuhn.

KOFFIE OF TEE

Jack Nicholson en Morgan Freeman maak 'n formidabele paar wanneer hulle saam in 'n hospitaalkamer land. Altwee van hulle is terminaal siek. (Ek wonder: hoekom word dodelike siek mense en die plek waar jy moet inboek by 'n lughawe albei 'n terminaal genoem?) Hulle maak toe 'n emmerskoplys en vertrek op 'n *road trip* om hulle lysie dinge te doen voordat hulle doodgaan.

MORGAN FREEMAN IS 'N MOTORWERKTUIGKUNDIGE EN JACK NICHOLSON IS 'N MILJARDÊR. Altwee van hulle het longkanker. Hulle skryf saam-saam aan hulle emmerskoplys. Toe Freeman hoor dat hy minder as 'n jaar het om te leef, gooi hy sy lysie weg. Nicholson kry die lysie die volgende oggend en oorreed vir Freeman om sy lysie te volg. Nicholson besluit om die koste te dra met die voorwaarde dat Freeman alles op sy lysie doen.

Nicholson vertel vir Freeman van die lekker koffie wat hy drink: Kopi Luwak.

Hierdie lekkernykoffie kom van die eiland Sumatra, Java, Bali en Sulawesi.

Die Asiese sivetkat (dit lyk amper soos 'n muskejaatkat, net mooier en kleiner) eet koffiebessies. Die bessies beweeg deur die katte se spysverteringskanaal en begin fermenteer (of vrot sommer) en die voedingstowwe word opgeneem. Die pitjies word weer uitgeskei. Jip, dis reg, op daardie manier waaraan jy nou dink. Die gewone manier… Soos wat jy dit ook doen.

WAT MAAK HIERDIE KOFFIE SO BESONDERS? Twee hoofredes: die katte eet net die beste bessies. Amper soos jy wat nie sommer vrugte sal eet wat besig is om te muf of wat nog nie ryp is nie. Die tweede rede is die chemiese en biologiese vertering wat hierdie koffiebessies moet ondergaan: hierdie prosesse verander die chemiese samestelling van die koffiebessies.

Tradisioneel is die ontlasting van die katte bymekaar gemaak, wat baie arbeidsintensief was. Daar is toe entrepreneurs wat die katte in hokke begin aanhou en hulle koffiebessies gevoer het. Die groenes het toe redelik op hol geraak oor die diere wat nou in hokke aangehou word. Die feit dat die sivetkatte nou op hok was, waar hulle vinniger gevrek het as diè in die natuur, hoofsaaklik as gevolg van die isolasie, swak dieet en klein hokkies waarin hulle aangehou is.

"Kopi" is die Indonesiese woord vir koffie, en "luwak" is die inheemse naam vir die sivetkat.

Hierdie banale proses veroorsaak dat hierdie koffie onbekostigbaar duur is. (Mag ek nooit so lus word vir koffie nie…) Op die Suid-Afrikaanse webwerf, Ubuy, is die goedkoopste pakkie Kopi Luwak R523 per 100g. Maar dit is nie al nie. Dit gaan jou nog R500 uit die sak jaag om dit te laat aflewer.

Maar klaarblyklik is dit die moeite en geld werd. Ek weet nie.

DIT IS NOU AL AMPER 15 JAAR DAT EK NIE KOFFIE DRINK NIE. Ek is gek na die aroma daarvan: daar is min plekke wat so lekker ruik as 'n koffiewinkel. Ek snuffel gereeld aan my man se koffie.

Wat het 15 jaar gelede gebeur? Nie veel nie. Ek het net een oggend agtergekom dat ek klaar koffie gedrink het. Ek was 'n koffieverslaafde. Ek sou teen middagete alreeds vyf lekker groot bekers koffie agter die blad hê, elk gemaak met twee lepels ordentlike koffiekorrels. Nie koffiepoeier nie. Jy sou my nie kon uitvang met koffiepoeier (wat maar grotendeels uit sigorei bestaan) nie. Net die deftige koffie was goed genoeg. Of ek het my eie koffie getrek: Wiener Mischung, Mocha Java, noem maar op. Ek was 'n fynproewer. Ek het net klaar koffie gedrink.

EK DRINK TEE. Baie, en lekker tee. Eers was dit chaitee, toe granaattee, en toe Woollies se appel-en-kaneeltee. Deesdae is dit Earl Grey. Oggend, middag en aand. Ek het gister meer gaan lees oor Earl Grey. Hier is vyf vinnige feite daaroor:

Dit is goed vir jou tande. Daar is katesien (catechin in Engels) in wat mondinfeksies beveg, asook fluoried wat nodig is om tande te beskerm.

Earl Grey is ook goed vir spysvertering: dit kan ongemak tydens slegte spysvertering verlig, so ook koliek en naarheid. En, wag hiervoor, kan gebruik word om wurms in jou spysverteringstelsel te behandel.

Earl Grey het 'n kalmerende effek op mense, en kan stres verlig. Dit help ook teen matige depressie.

Dit bevat genoeg kaffeïen om jou 'n lekker hupstoot te gee sonder om jou uit die slaap te hou.

Dit voorkom klaarblyklik kanker omdat daar groot hoeveelhede antioksidante daarin is. Hierdie antioksidante vernietig die vrye radikale wat ons inneem deur kos en die lug wat ons inasem wat kankerwekkend mag wees.

Wat die eintlike ding is, is die hele ritueel om tee te maak. Veral in die somer. Ek het 'n klein teepotjie waarin ek die tee laat trek. Ek gooi eerste melk in my beker of koppie (lekker ou Ingelse gewoontetjie daai) en daarna die lekker sterk tee. Ek ruik daaraan en vat klein slukkies totdat dit genoeg afgekoel het om groter slukkies te vat. Hierdie ritueel kan ek ongelukkig nie in die winter doen nie - die tee koel te gou af. Deels moet die warm tee my hande ook warm maak wanneer ek my vingers om die beker of koppie kelk.

DIT HET MY MAAR NET WEEREENS LAAT AGTERKOM: ELKE OU DIERTJIE HET SY PLESIERTJIE. Die sivetkat, ou Jack Nicholson, ander koffiesnobs, diegene wie tee drink. Kortom: enige een wat iets doen wat jy geniet.

Solank jy geniet wat jy doen, want die lewe is so kort.

Cheers!

KERKNUUS

NG MOEDERGEMEENTE
Sondag: 09:30 Erediens
Sin Kol: fonds vir Bediening, Kerkjeug
10:45 Kerkraadsvergadering
Teebeurt: D11, D12, P4, P5 / Blok 4

NG SUID
Sondag: 09:30 Erediens
Sin Kol: Gemeente Ondersteuning 1 / Kategese
Wyksbyeenkomste

GEREFORMEERDE KERK
Sondae: 09:30 Erediens (Nagmaal: Sending)
Kol: Teologiese Studentekas / Katkisasie: Les 13
Diensbeurte: Wyk 6 & 7

NEDERDUITSCH HERVORMDE KERK
H.v Stoffelnel- en Nicolstrate
Sondae: 10:30 Erediens / Kategese 10:00
Kontak Ds L.M Prinsloo 083 943 4561

AGS PLEINSTRAAT 72
Sondae: 10:00 Erediens
Biduur Woensdae 18:30, Vrydae 19:00 - Jeug
Kontakpersone: Past LB Deysel, Tel: 058 853 1016

CHRISTUS GEMEENTE
(H/v Right- & Gilbertstraat) - **Sondae:** 09:30 Erediens

AP-KERK
Tweedestraat, Vegkop-uitbr.
Sondag 10:00 Erediens (Heilbron) / Deurkollekte Bybelverspreiding
VBO Toets / Liefdesmaal / Groep 1

METHODIST CHURCH
Sunday: Worship service 09:30 each Sunday.
Almal welkom / All welcome.
Contact Pastor Chris Schutte 082 319 7820 or 071 410 6238.

GEREFORMEERDE KERK PHIRITONA
Sondag 10:00 Erediens - **Kontak MP Malindi 078 054 2862**

EBENHAESER BAPTISTE GEMEENTE
Hou eredienste op Heilbron elke 2de en 4de Sondag van die maand in die Methodiste Kerk op Heilbron om 12:00.

EVANG. GEREF. KERK FRANKFORT (MARKSTR. 20)
Sondagoggend: 10:00 Erediens
18:00 Aanddiens / Bidure: Woensdae 18:00
Navrae: Ds Pieter van Wyk Tel: 083 594 3078 of 058 813 2424

AGS PETRUS STEYN
Pastoor Nico Theron Sel: 082 880 6477
Sondae: 10:30 Erediens / **Woensdae:** 18:00 Biduur

PENTECOSTAL CENTRE
(Assemblies of God, Sandersville)
Sondag: 10:00 Heiligmakingsdiens - 17:00 Evangeliediens /
Maandag: 18:30 Jeug / **Dinsdag:** 18:00 Gemeentebiduur - Matt 26:38, Jak 5:16, Eff 6:18 / **Woensdag**: Huissel, **Donderdag:** 18:00 Sustersbidaand
Vrydag: 18:00 Jeugaand, **Saterdag:** 15:00 Worship Team oefen.
Enige gebedsversoeke skakel 058 852 2190
Navrae: Pastoor B. Bentosha 058 852 2190

AGS KERK SANDERSVILLE
Sondae: Oggenddiens 10:00. Maandag Huissel 06:00,
Biduur Woensdag 06:00. Kontak P. van Staden

CANAAN APOSTOLIC FAITH MISSION SANDERSVILLE
Dinsdae: 17:00 Jeugdienste & Oefeninge / **Woensdae:** 17:00 Gemeentediens & Biduur / **Sondae:** Heiligmaking om 10:30.
Vir meer inligting kontak Pastoor Joey Pienaar 082 673 2321 of Evangelis Frans Lottering 078 402 2000.

AFRIKAANSE BAPTISTE KERK FRANKFORT
Sondagskool 09:00 / Oggenddiens: 10:00
Biduur Dinsdae om 10:00 /Bybelstudie Donderdae om 10:00
Navrae: JC Smith 063 247 4774

DIE MESSIAANSE GELOOF/MESSIANIC BELIEF
Sien ons webblaaie: www.isr.messianic.org en www.GNmagazine.org/booklets / Sabbatbyeenkomste vir huisgemeentes en selgroepe.
Navrae: Bel/SMS 079 833 3283
(He who believes shall obey, for by his obedience he proves that he believes).

Heilbron Herald GEMEENSKAPSNUUS

Op en Wakker Dienssentrum
vir Bejaardes Reitz

Program vir week

Maandag
09:00 Kooroefening
Dinsdag
09:00 Bloeddrukke
Woensdag
09:00 Dorp toe
10:00 Voetsorg
Donderdag
10:00 Sosiale program
Vrydag
09:00 Bybelstudie
Kontakpersoon
Petro Pretorius
082 325 1322

Heilbron Dienssentrum
Breëstraat 57, Heilbron • Tel: 072 220 7272
Bestuurder: S. Meades

PROGRAM
MAANDAE:
08:45 - Gimtrim
DINSDAE:
09:30 - Bloeddrukke word geneem.
10:00 - Ledeprogram (Elke week iets anders)
WOENSDAE:
10:00 - Speletjies, Jukskei ensovoorts.
Elke week iets anders.
DONDERDAE:
17:00 Kooroefening
Geen byeenkomste tydens skoolvakansies

RIEMLAND MUSEUM TYE
VRYDAE 09:00 - 13:00

Vir enige navrae kontak
Quarta Pretorius 082 821 2410 of
Magdaleen van Rensburg
076 646 8576

Biblioteek Tye
Piercestraat 66 • Heilbron

Heilbron Biblioteek is **VYF DAE** per week vir die publiek oop en die tye is as volg:
Maandae TOT Vrydae
09:00 - 16:30
Biblioteek is gesluit op Saterdae, Sondae & Openbare Vakansie dae.

Die rus ingegeaan

† Coshiwe Maria Mbele is oorlede in die ouderdom van 60. Haar diens het plaasgevind op Saterdag, 11 Mei te Heilbron begraafplaas. Sy laat na haar familie en vriende.
† Emma Mazibuko is oorlede in die ouderdom van 61. Haar diens het plaasgevind op Saterdag, 18 Mei te Frankfort begraafplaas. Sy laat na haar familie en vriende.
† Isaiah Moqhotsa Mpho Molibeli is oorlede in die ouderdom van 64. Sy diens het plaasgevind op Saterdag, 18 Mei te Heilbron begraafplaas. hy laat na sy familie en vriende.
† Stephans Mzizi is oorlede in die ouderdom van 90. Sy diens vind plaas op Saterdag, 25 Mei te Frankfort begraafplaas. Hy laat na sy familie en vriende.

Eerste Netbalspan onoorwonne

Die eerste Netbalspan van Hoërskool Heilbron het hierdie netbalseisoen uitstekend gevaar. Hulle was onoorwonne in die liga en het HTS Sasolburg, AHS Sasolburg, Weiveld en Vaalpark oortuigend gewen. Die finale wedstryd het op Dinsdag, 21 Mei plaasgevind waar hierdie span dogters weer hul staal teen AHS moes wys. Hulle het as oorwinnaars uit die stryd getree met 31 - 24 punte en verteenwoordig nou die Fezile Dabi-streek op Vrystaatdag wat op 8 Junie in Bloemfontein plaasvind. Op die foto's verskyn die eerste netbal span in 'n "before" foto en 'n "after" foto. Op die foto bo is die netbalspan voor die wedstryd. Voor: Amané Watson (kaptein), Rethabile Monyai, Roxanne van Zyl, Jadene van Zyl en Juffrou Bertina van Rensburg (afrigter) . Agter: Patricali van Staden, Juffrou Sarie Strydom (afrigter), Shamilla Poulton, Izany de Wit en Mienke Roos.

Op die foto bo die eerste netbalspan van Hoërskool Heilbron na hul oorwinning: Voor Jadene van Zyl en Rethabile Monyai. Agter: Juffrou Bertina van Rensburg (afrigter), Patricali van Staden, Izany de Witt, Amané Watson (kaptein), Shamilla Poulton, Mienke Roos, Roxanne van Zyl, Juffrou Sarie Strydom (afrigter) en mnr Peter Smith (skoolhoof).

HOËRSKOOL HEILBRON, KWARTAAL 2: 2019

• 25 Mei - Hoërskool Heilbron Wintersportdag • 27 Mei - Sek. Netbal: Liga Finale (SHS)
• 29 Mei - Sek. Hokkie: Vanderbijlpark (weg)

Heilbronners neem deel aan Arnold Classic Africa

Die afgelope naweek het ses van Heilbron Martial Arts se leerlinge aan die Arnold Classic Africa (Internasionale Toernooi) by Sandton Convention Centre gaan deelneem.

Arnold Classic Africa is die land se grootste internasionale sport byeenkoms met meer as 80 verskillende sportsoorte wat oor drie dae plaasvind. Van die sportsoorte sluit in netbal, rugby, basketbal, *bodybuilding*, ringbal, *baseball, darts, martial arts*, waterpolo, sierskaats, skaak, tennis, tafeltennis, *volleyball*, boogskiet en meer.

Die naweek het vir baie opwinding gesorg. Die leerlinge van Heilbron Martial Arts het aan die volgende items deelgeneem: Combat weapon sparring, *Point stop sparring* en *Continuous sparring*. Hulle het uitstekend gevaar en behaal die volgende plekke in die volgende ouderdom katogerie: Yonuscha Prinsloo (8), goud - *Continuous sparring* asook brons - *Combat weapon sparring*. Shandi Prinsloo (9), brons - *Combat weapon sparring*. Chanelle Engelbrecht (11), goud - *Combat weapon sparring*, silwer - *Point stop sparring* en sy verower ook brons - *Continuous sparring*. Annebel Bester (10), goud - *Continuous sparring*, silwer - *Point stop sparring* en nog 'n silwer - *Combat weapon sparring*.

Die volgende ses leerlinge van Heilbron Martial Arts het aan die Arnold Classic Africa Internasionale toernooi deelgeneem gedurende die naweek. Op die foto verskyn hulle met hul medaljes wat verower is. Voor: Gerhardt Engelbrecht en Marnus Botha. Agter: Yonuscha Prinsloo, Shandi Prinsloo, Chanelle Engelbracht en Annebel Bester.

Op die foto bo van die deelnemers in aksie, saam Arnold Schwarzenegger, voormalige liggaamsbouer.

BEDANKING

Baie dankie aan San Jo's vir die borg van Heilbron Martial Arts klub se mooi hemde.

Op die foto volg van voor die leerders van Heilbron Martial Arts met hulle geborgde hemde: Marnus Botha, Riekert Marx, Chrizette Greeff, Yonuscha Prinsloo en Karli van Zyl. Middel: Yolandi Prinsloo (Sabum), Shandi Prinsloo, Zane van Zyl, Bea Binneman, Annebel Bester en Gerhardt Engelbrecht. Agter: Chanelle Engelbrecht, Annatjie du Plessis (Sanjo's) en Daan du Plessis (Sanjo's). Inlas Theo Binneman (Sabum).

HEILBRON Kliniek

Verstaan Diabetes

WAAROOR GAAN DIT ALLES?
WAT GEBEUR IN 'N DIABETIESE PERSOON.

Kos wat geëet word, word afgebreek tot nutriënte wat in die spysverteringskanaal vrygestel word. Stysels (koolhidrate) verskaf energie. Die stysel word afgebreek na suikermolekules. Die suiker word in die bloed geabsorbeer as bloedsuiker (glukose).

Bloed vervoer die bloedsuiker na elke liggaamsel. Die selle sit die bloedsuiker om na energie sodat die liggaam aan die lewe kan bly.

Die liggaam maak 'n hormoon INSULIEN soos benodig. Insulien word in die bloed na die selle gestuur. Insulien is nodig vir die selle om bloedsuiker op te neem.

Insulien heg aan die sel. Die insulien maak die selwand oop net soos 'n sleutel 'n deur oopmaak. Sodra die selwand oop is kan die bloedsuiker vanaf die bloed na die sel gaan.

Diabetes word nie veroorsaak deur te veel van 'n sekere kos te eet nie. Geen enkele kos of 'n kombinasie van kosse kan diabetes veroorsaak nie.

Diabetes staan soms bekend as "suikersiekte". Gevolglik glo sommige persone dan dat dit suiker is wat diabetes veroorsaak.

Navorsing het bewys dat diabetes nie veroorsaak word deur te veel suiker te eet nie.

Die oorsake van diabetes is nog nie volledig verklaar nie.

DIE VERSKILLENDE TIPES DIABETES

Daar is twee tipes diabete:

Tipe 1: Die insulienafhanklike of "kinderdiabetes" (IADM)

Vind gewoonlik in jongmense plaas. Hulle benodig insulieninspuitings want hulle liggame maak nie genoeg insulien nie.

Tipe 2: Die nie-insulien afhanklike of volwasse aanvang diabetes (NIADNM)

Is algemeen by ouer mense. Hulle liggame kan nie insulien goed benut nie. Hulle mag tablette nodig hê.

Daar is sekere tekens wat daarop wys dat die liggaam nie die bloedsuiker gebruik nie.

Tekens soos:

- baie dors
- gereelde besoek aan toilet
- baie honger
- gewigsverlies
- baie moeg
- pyne en skete
- jeukerigheid en velinfeksies

'n Bloedtoets sal wel aandui of 'n persoon diabetes het.

Diabetes kan enige persoon affekteer:

- jonk of oud
- alle populasies en kulture
- ryk en arm
- diabetes is 'n genetiese siekte. Dit beteken dit kom in families voor.
- oorgewig, onaktiewe persone het 'n groter risiko om diabetes te kry. Dit beteken nie dat oorgewig diabetes veroorsaak nie. Beide vet- en maer persone kan diabete word. Om gewig te verloor sal help om die diabetes beter te kontroleer.
- sekere dinge soos virusse of stres kan diabetes veroorsaak in persone wat reeds 'n risiko het om diabete te word.
- Die totale energie (kilojule) inname moet reg wees om oorgewig te voorkom. Gewigsverlies by oorgewig diabete sal help om kontrole te verbeter.
- Sout- en alkoholinname moet tot die minimum beperk word.
- Nie-voedsame kunsmatige versoeters mag matig gebruik word (<15/dag).
- Diabete moet altyd iets soets saam met hulle hê om te eet indien hulle simptome van lae bloedsuiker voel bv. 'n klein pakkie suiker of klein blikkie koeldrank.
- Net voor oefening, om te voorkom dat die bloedglukose te laag gaan, moet 'n koolhidraat en proteïen tussenvoeding geëet word bv. grondboontjiebotter toebroodjie.
- Tydens strawwe oefening moet suiker of koeldrank byderhand gehou word.
- Vir beter smaak het sekere kosse suiker bygevoeg. By 'n goed gekontroleerde, ideale gewig-diabeet kan 'n klein hoeveelheid suiker toegelaat word, bv. ingemaakte groente, gebakte bone, grondboontjiebotter en hoë-vesel graankosse.

Wes-Kaap seuntjie word gedoop

Dit is nie aldag wat 'n dominee van ver af kom vir 'n ander dominee om sy kind te doop nie. Ds Jaco Nel van NG Kerk Koringberg in die Wes-Kaap se seuntjie, Adriaan Nel, is op Sondag, 12 Mei deur ds Tiaan Victor van die NG Suid-kerk gedoop. Klein Adriaan Nel is Tannie Tolla du Plooy se agterkleinkind. Tannie Tolla is woonagtig in Huis Bron-van-Heil. Haar kleinkinders het dit goed gedink om in Heilbron vir Adriaan te koop doop sodat Oumagrootjie ook die doop kon bywoon. Heilbron was ook lekker geleë vir ander familielede om te kom deel in die dag. Op die foto bo verskyn: Ds Tiaan Victor, Karisa Nel, Christopher Nel en Jaco Nel tydens Adriaan Nel se doop. Foto erkenning: Dawie Fourie Fotografie.

6					5		1	3
		5	1	4	3			
	1	4		9		5		7
8	5		4	1		2	7	9
			5		7	1		
		7		8	9	3	5	6
5						9	3	1
	7	9			1			4
4		1	9	6				5

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.*

Khonza the legend of Phiritona

• *Laity Sethabela*

I am a very critical person when told about strange occurrences. I believe no event in human life can defy logic. Ghosts, spirits and the tokoloshes of this world must fit the parameters of existence. Nothing according to me can come to be outside of existence. We must be able to explain every experience we encounter in our lives. However the mysterious entity that suddenly visited one household in Phiritona seemed quite fascinating to understand. This weird being, according to many witnesses could be heard speaking to people in the house including visitors. It taunted everyone spitting out their secrets. The whole town was mesmerized by this bizarre being. Many folks were gripped with fear, swore that they don't want to dabble with this alien creature.

One local teacher who's naturally very inquisitive braved the visit. Upon arriving at the house, Khonza pointed him out by name and reproached him to stop minding other people's affairs. Khonza scolded him as a rumour monger wandering the community on lies. The poor teacher was appalled and wondered where the voice came from. He looked around and saw nobody. In one moment the voice seemed to be coming from under the bed and drifted to another corner in the same room. The bewildering voice hovered everywhere. Khonza shocked everyone listening that it enjoys "Skhambane", bunny chow, from Magalela's tuckshop. It described the location of the store in great detail, starting with the adjacent "Vaal dam" and the countless school kids that buy "Skhambane" the whole day. A guy called "4-5" was questioned by Khonza as well. He was asked whether his nickname is spelt with numbers or words. Everybody chuckled, amused by Khonza's terrific humour.

Every man and woman talked about Khonza, this grizzly being with a grumpy voice talking to members of this family. My learners teased one another, some daring everyone to come join the late evening expedition to Khonza's house. I stood there listening with keen interest. How could the entire township become so engrossed in a whimsical tale told by fools who have nothing important to do with their time. But I soon realized that I was the one fooling myself. There is nightly movement of masses who gather around the haunted house. More than a thousand every single night. I decided to go and witness it myself.

I decided that I'm going to see Khonza that evening. I left around late noon to Lahla Umlenze section. To my amazement there were droves of people crowded at the house. It was already dark. Khonza only spoke in the night. The house was impossible to reach due to impenetrable groups of young kids and adults barricading the street. Just when I began to retreat a hand touched me on the back, beckoned on everyone around to allow me through. I was guided to the door. There stood two young teens in a barely furnished kitchen. One chair and an old wooden table on a muddy floor. So this is the small shanty shack that houses the mysterious entity that has become so infamously popular.

The boy recognized me. I had not even greeted when he apologetically shrugged his shoulders and said, "That thing has left our house". My eyes probed the dark shadow behind the loose curtain. The dreary curtain hanged like the pale stained veil covering the witchdoctor's shrine. The back room was completely dark. My eyes strained from focusing too deeply. I realized I was apprehensive and felt stupid for coming here. I asked in a half shaking voice, "Where to?" The boy certainly pitied me and he answered, "Frankfort". Well what else am I waiting for? I trotted back slowly with my eyes fixated on the boy. I sliced through the expectant crowd and headed back home. I just imagined what could have happened if I encountered the mysterious being in the house. What if the faceless voice revealed my identity and dug into personal happenings in my life? Would I have converted and believed in the realness of the other worldly forces?

Acknowledgements: Picture illustration adapted from the website; www.saachiart.com/art

Authored by Mr. Sethabela S.M. (Senior Language Teacher, Poet, Story Writer and Motivator)

SPORTverslag

Dubbels bou spangees

Nog plek in Suid-kerk dag

Die plaaslike dubbels uitdaging het die spanne vurig aan die speel en word daar sommer oor en weer uitdagings afgehandel gedurende die week. Verlede Saterdag het Julyan Bruyns se "Pings" die praatwerk gedoen en wen hy die plaaslike kompetisie met 40 punte. Sy dubbelsmaat John Watson eindig tweede met 38 punte. Johan Nelson en Willie Pretorius het teen hulle dubbels gespeel en 'n taamlike loesing op die lyf gehaal. Shaun Whittal, 'n bekende besoeker, was derde met 38 punte.

Die NG Kerk Heilbron Suid hou volgende week hulle jaarlikse fondsinsamelings dag en daar is nog plek beskikbaar. Skakel vir Dries Cilliers (0827816163) om jou plek te bespreek. Hulle beplan ook Vrydagaand 'n gesinsaand saam met Dawie Spies. Kaartjies is by Wendy Roos by Salon Geody beskikbaar.

Die KANSA-dag word op 22 Junie gehou en volgende Donderdag speel die SAGES op Heilbron. Hou jou plek oop vir die Bokkedag wat plaasvind op 28 en 29 Junie. Môre is gewone spel en afslaan vanaf 12:00.

Ruiterklub Nuus - Nagrit

Heilbron RUITERKLUB

Heilbron Ruiterklub het 'n rit op 27 April wat deur Faans en Dia aangebied was, bygewoon. Dit was 'n lieflike sonnige dag, en daar is na die rit weer heerlik saam gekuier. Op 18 Mei was dit Chris en Christie Boshoff se beurt wat 'n rit aangebied het by Sampie en Susan Marais. Dit was so bietjie anders as die normale, want dit was 'n nagrit. Daar is die middag om 18:00 lekker saam gebraai, 20:00 is perde opgesaal en het die rui-ters volmaan op 'n ander manier ervaar. Halfpad is hulle lekker deur Sampie en Susan in die veld met heerlike koffies en malvalekkers bederf. Die volgende rit word deur Bennie en Lizette Roets aangebied. Die voorlopige datum is 8 Junie 2019.

Rolbal Nuus - Vredefort borgdag

Die afgelope Saterdag het twee spanne van Heilbron gaan deelneem aan Vredefort se borgdag. Na afloop van die dag se spel het hulle baie vriende gewen, terwyl van die ander spanne pryse gewen het. Maar, om vriende te wen is darem ook prysenswaardig. So op 'n ligter noot. Tans vind die "Atlantic Championships" in Australia plaas en "live streaming" maak dit moontlik om al die wedstryde plaaslik te volg. Suid Afrika se spelers doen besonders goed en Heilbron is natuurlik ook trots op Rudi Jacobs, oud Heilbronner wat as afrigter die spelers daar behulpsaam is. Noord-Vrystaat het ook die inisiatief geneem om gedurende die September skoolvakansie 'n ontwikkelings naweek vir juniors by Kroonstad Rolbalklub aan te bied. Belangstelling lyk baie belowend vanuit die onderskeie klubs terwyl daar ook reeds inskrywings vanuit KZN ontvang is. Heilbron Rolbalklub is trots op DJ en Elanie Steyn wat aan hierdie toernooi gaan deelneem. Twee jong spelers wat reeds baie goeie potensiaal toon. Met die winter wat sy kop uitsteek is die baan huidiglik in 'n goeie toestand met goeie grasbedekking en word daar uitgesien na 'n lekker vinnige winter baan.

Op die foto spelers wat in Kroonstad deelgeneem het. Van links: Sue van der Westhuizen, Ina Slabbert, Babs Knoezen, Hannalie Claasen, Amelia Galatis, Petro Habig, Madelein en Flip Fourie.

BESIGHEIDSURE
MAANDAE TOT DONDERDAE
07:30 tot 17:00
VRYDAE - 07:30 tot 16:30
SATERDAE - 08:30 tot 13:00

Besoek ons vir al u skryfbehoefte benodigdhede, digitale drukwerk, wye formaat drukwerk, korporatiewe drag, geskenke, kantoormeubels, oorpakke, veiligheidsklere en -skoene, informele drag en vele meer.

Kontak ons gerus vir flinke en vriendelike diens.

Elsstraat 44 • Heilbron • 9650
Tel: 058 852 3033

Herald
Office National

Heilbron • Edenville • Frankfort

Hugo Groenewald
082 569 7205

Kontak hom gerus vir enige Lewendehawe bemarking, Uit-die-hand-transaksies of veiling navrae!

www.vleissentraal.co.za
VLEISSENTRAAL
JJ Hadebestraat 97,
Frankfort, 9830
Sel: 082 569 7205
Kantoor: 058 813 1067

BKB Louwid NOORD
Die komende week se BELANGRIKSTE veilings

DINSDAG - 28 MEI 2019
VEREENIGING Weeklikse veiling
Kontak Freek Pieterse 079 560 7088
KLERKSDORP Weeklikse veiling
Kontak Boeta Maree 073 949 8786
VREDE : DOLF VAN ROOY
494 Beefmaster tipe boerbeeste
11:00, Geduldskraal, Vrede
Kontak Jandré Moll 082 307 9169

WOENSDAG - 29 MEI 2019
KROONSTAD Weeklikse veiling
Kontak Wilbur Meyer 082 349 3189
MEMEL Maandelikse veiling
Kontak Lukas Steenkamp 082 070 5992
VREDE : DOLF VAN ROOY
Trekkers & implemente
11:00, Geduldskraal, Vrede
Kontak Jandré Moll 082 307 9169

DONDERDAG - 30 MEI 2019
PARYS : 6DE SENTRAAL STREEK BRANGUS OPMARS NA DIE NOORDE
35 Bulle & 100 vroulike diere
11:00, Parys Afri-dome
Kontak Salty de Villiers 073 816 4956

VRYDAG - 31 MEI 2019
STANDERTON Weeklikse veiling
Kontak Roelof Heenop 082 342 1992
POTCHEFSTROOM Weeklikse veiling
Kontak Riaan Herbst 076 154 5049
FRANKFORT : EVERT KLEYNHANS
Staak boerdery & eiendomme
11:00, Frankfort
Kontak Bertus Linde 079 679 1718

www.bkb.co.za
BKB Louwid NOORD 2005/026173/07
Posbus 220, Frankfort, 9830
Tel: (058) 813 1071 Faks: (058) 813 2317
e-pos: frankfort@bkblouwid.co.za
BKB LOUWID