

Ons eie Kokkedoor

Daar is pas aangekondig dat 'n bekende gesig in ons omgewing binnekort op TV gaan pronk. Pasch du Plooy van De Vry Distillery naby Heilbron sal binnekort op die gewilde TV-program, Kokkedoor, op kykNET te sien wees. Pasch se liefde vir kosmaak is al van kleins af by hom aangewakker. Albei sy ouers se families was lief vir kosmaak, hy is al van vroeg af blootgestel aan baie verskillende disse. Sy kosreis het hom geneem na Stellenbosch waar hy 'n gevorderde diploma by die "Institute of Culinary" ontvang het. Pasch het vir nege jaar in Franschhoek sy eie restaurant besit waar hy sy passie vir kosmaak kon uitleef. Hy het 'n groot belangstelling ontwikkel in distillasie en dit is waar die idee van De Vry Distillery gebore is. Pasch se grootste rede vir die inskrywing by Kokkedoor was om sy passie vir kos saam met ander mense met dieselfde liefde te kon deel. "Ek het nodig gehad om my liefde vir kos te herondek na 'n lang tyd by die restaurant in Franschhoek. Mens kort soms 'n bietjie nuwe inspirasie en motivering

om by te bly as 'n kreatiewe mens," noem Pasch. Om deel te wees van die Kokkedoor reeks is vir Pasch 'n ongelooflike voorreg en ervaring. "Mens leer om weer te droom oor kos, oor idees, oor planne wat mens al van vergeet het. Die nostalgie wat Kokkedoor terugbring is besonders, dit forseer jou om oor dae te dink wat lankal vergete is en om saam te deel in ander mense se familie-herinneringe." Om voor die kamera te kook is vir Pasch 'n uitdaging. Hy noem dat jy niks kan wegsteek wat gebeur nie, as jou kos brand of oorkook, dan is dit nou maar so. Die kompetisie is straf en al die deelnemers is baie goeie sjefs en kokke by die huis en sterk op verskillende maniere in die kombuis. Pasch du Plooy word onder die kinkelkokke geïdentifiseer wat behels om vernuwend te dink

oor kos. 30 deelnemers neem in die nuwe seisoen deel, 20 onthoukokke en 10 kinkelkokke. 10 onthoukokke gaan somer na die eerste episode se uitdagings uitval waarvan 20 deelnemers dan gaan oorbly. Hierdie 20 word dan in 10 spanne ingedeel wat gaan bestaan uit 'n kinkel- en onthoukok. Dan begin die groot pret vir die Kokkedoor-kroon. Daar is groot pryse op die spel, onder andere ontvang die weners elk 'n spoggerige Suzuki Swift. Pasch verskyn in die derde seisoen van die Kokkedoor reeks wat vanaf Donderdag, 18 Julie 2019 om 20:00 op kykNET uitgesaai gaan word. 13 episodes is opgeneem om tydens hierdie reeks uitgesaai te word. Heilbronnens moet seker maak dat hulle TV's op kykNET ingestel is om te kyk hoe Pasch met sy kos



Pasch du Plooy

MISDAAD- verslag

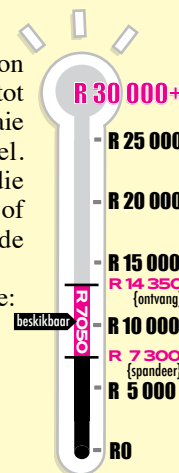
Die volgende waarskuwing aan die gemeenskap word deur die Heilbron Polisie uitgereik. Inwoners moet onder geen omstandighede hulp vanaf enige iemand aanvaar by kitsbanke nie. Kitsbankgebruikers se kaarte word gesteel deur persone wat hulp aangebied het. Hou ten alle tye u kaarte veilig en beskerm u wagcodes. Moet dit met niemand deel nie. Indien die voorval reeds plaasgevind het, tree dadelik in kontak met die polisie.



Saam kan ons 'n verskil maak

Inwoners van Heilbron vat hande en dra by tot die projek om die paaie van Heilbron te herstel. Donansies kan by die Heilbron Herald gedoen of direk in die volgende rekening betaal word.

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



Ngwathe slaan toe op inwoners

Daar is nog steeds chaos in Ngwathe Munisipaliteit se rekeningafdeling. In Mei verlede jaar is daar berig oor skuld op foutiewe rekeninge wat afgeskryf moes word. Sommige inwoners het rekeninge ontvang vir onderskeidelik R116 066, R57 994 en R29 506 wat foutief gefaktureer is vir water- en elektrisiteitsverbruik. Dié rekeninge is afgehandel, maar op hede is daar weereens foutiewe rekeninge wat nie reggestel word nie.

Ngwathe Munisipaliteit het 'n kennisgewing uitgereik wat daarop dui dat rekeninge binne 14 dae vereffen moet word. Volgens die stelselwet van munisipaliteite moet hulle gereeld betrokke lesings neem om te verseker die rekeninge word reg gedebiteer. Deur middel van hierdie poging kan korrekte en opgedateerde inligting aan inwoners deurgegee word.

Die rede vir die foutiewe rekeninge is

lesings wat min of nooit geneem word nie en wat daartoe lei dat munisipaliteite onrealistiese skattings maak. Indien munisipaliteite wel kennisgewings uitreik moet dit voldoen aan verskeie vereistes. Hulle moet ook inwoners die geleentheid gee vir afbetalingsopsies. Indien die kennisgewings nie aan die vereistes voldoen nie is dit nie wetdig nie. Voordat 'n wettige-kennisgewing uitgereik word moet daar eers met die inwoner in kontak getree word, 'n afspraak gemaak word en dan word die rekening bespreek. Daarna moet nog 'n reëling getref word hoe die rekening vereffen moet word indien die rekening korrek gefaktureer is. Bewyse moet gelewer kan word om die korrekte rekening te staaf.

Tans is Ngwathe Munisipaliteit besig met die regstellings van munisipale rekeninge. Hoe lank dit gaan neem om die probleme op te los, is nog onbekend.

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@bkbouwid.co.za
Reg. No. 2005/026173/07

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



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



HEILBRONKliniek - Rookbrye dag 31 Mei

Jy ly al skoon aan vervolgingswaan, want op straat gluur wildvreemdelinge jou vyandig aan. In vliegtuie, op busse, treine, by die werk, in restaurante en kroee moet jy jou lus onderdruk of uitsluit buite-toe. Selfs jou vriende wys jou die deur.

Nee wat, rook is lankal nie meer koel of gesofistikeerd nie. Jy en almal weet al jare van die gevare van kanker, hartaanvalle en beroertes. En jou nikotiendampe kan die mense om jou ook siek maak. G'n wonder 'n sosiale stigma kleef aan rook nie!

In Suid-Afrika, soos in baie ander lande, rook al minder mense. "Net 22 persent van die bevolking bo 15-jarige ouderdom rook," sê Peter Ucko, hoof van die Suid-Afrikaanse Nasionale Raak teen Rook (NRTR). In 1990 was die syfer 37 persent.

Wetgewing wat rook in die openbaar verbied, 'n verbod op sigaret- en tabakreklame, die hoë koste van sigarette en slegte opvattinge oor rokers dra alles daartoe by. Maar steeds smag jy daarna om jou longe vol rook te trek. Jy het al probeer, maar kan net nie ophou nie.

Dit is nooit te laat om weer te probeer nie; 31 Mei is die Wêreldgesondheidsorganisasie se rookvrye dag wanneer almal gevra word om vir 24 uur alle nikotien taboe te verklaar.

Komaan, dit is dalk net die begin van die einde vir jou!

En kyk net hoe vinnig jou liggaam kan herstel nadat jy jou laaste sigaret doodgedruk het.

SO GOU HERSTEL JY

- Na 20 minute - Jou hart klop stadiger.
- Na twee uur - Daar is nie meer nikotien in jou bloed nie. Dit kan twee dae duur voor jou lyf vry is van al die nuwe produkte van nikotien.
- Na 12 uur - Die koolstofmonoksiedvlakke in jou bloed daal na normaal en jou longe begin beter werk.

- Na 'n paar dae - Jou smaakknoppies en jou reuksin is meer normaal.
- Na twee weke tot drie maande - Jou risiko vir 'n hartaanval begin afneem en bloedsvloei na jou ledemate verbeter.
- Na een tot 9 maande - Jou rokershoes verdwyn, jy is minder kortasem en oefen makliker.
- Na 'n jaar - Die risiko vir 'n hartaanval is die helfte minder as toe jy gerook het.
- Na vyf jaar - Die risiko vir 'n beroerte is nou dieselfde as die van 'n nie-roker.
- Na tien jaar - Die risiko vir longkanker is nou dieselfde as dié van 'n nie-roker. Jou risiko vir kanker van die mond, keel, slukderm, blaas, niere en pankreas neem af.

SUID-AFRIKANERS EN ROOK

Suid-Afrikaanse rokers is uitgevra oor hul rookgewoontes. So het hulle geantwoord:

Hoeveel sigarette rook jy per dag?

- Twee - 6,5 persent
- Minder as 10 - 27,32 persent
- 11 tot 20 - 42,27 persent
- 21 tot 30 - 16,53 persent
- Meer as 30 - 6,61 persent
- Ek is 'n kettingroker - 0,77 persent

Hoe oud was jy toe jy die eerste keer 'n sigaret gerook het?

- 15 of jonger - 33,25 persent
- 16 tot 19 jaar - 45,53persent
- 20 tot 24 jaar - 16,65 persent
- 25 tot 29 jaar - 2,97 persent
- 30 jaar of ouer - 1,6 persent

Hoekom is rookwette daar?

- 60,01 persent - Om nie-rokers teen tweedehandse rook te beskerm.
- 30,85 persent - Aanmoediging om op te hou rook.
- 9,14 persent - Om rokers te onderdruk en te vervreem.

Bron - Petro-Anne Vlok / Huisgenoot

• Heilbron Kliniek

HOW CAN I HELP A FRIEND?

EPILEPSY SOUTH AFRICA

WHEN ROXY'S FRIEND SIPHO HAS A SEIZURE, SHE KNOWS THAT SHE MUST:

1

time how long the seizure lasts

2

cushion his head and protect his body from further injury

3

loosen any tight clothing and remove his glasses

4

turn Siphon onto his side into the recovery position

5

stay with him and reassure him until he has fully recovered

6

call an ambulance if Siphon's seizure lasts longer than 6 minutes

BUT ROXY KNOWS THAT SHE SHOULD:

NEVER put anything between his teeth or burn anything in front of his nose

NEVER move Siphon or pick him up unless he is in direct danger

NEVER give him anything to eat or drink or give him any extra medication

WESTERN CAPE • SOUTH CAPE KANOO • MPUMALANGA & LIMPOPO
KZN MIDLANDS • GAUTENG • FREE STATE • NORTH WEST

www.epilepsy.org.za | 0860 374537
info@epilepsy.org.za | EPILEPSY

Heilbron • Edenville • Frankfort



Hugo Groenewald
082 569 7205

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

www.vleissentraal.co.za

WISSENTRAAL

JJ Hadebestraat 97, Frankfort, 9830
Sel: 082 569 7205
Kantoor: 058 813 1067



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

Spertyd vir Vrydae se koerant is Woensdag om 10:00.

Is jy JAG gereed?

Kepse, hemde en meer NOU beskikbaar

Herald Office National

058 852 3033 | 44 Els Street, Heilbron, 9650
herald@heilbron.co.za | marketing@heilbron.co.za

Erika gediagnoseer met kanker

Oud Heilbronner, Erika Henning, is onlangs met Leukemia gediagnoseer. Erika, dogter van Willie van der Merwe in Heilbron, is woonagtig in Port Elizabeth. Sy is ongeveer 'n week gelede met die bloedkanker gediagnoseer. Erika is vroeër deur 'n baie giftige wolsakspinnekop gebyt en daarvoor behandel, dit het gelei tot die diagnose van kanker. Fondse en hulp word benodig om die pad vir Erika vorentoe finansiële makliker te probeer maak. Daar is 'n trust gestig waarin fondse vir Erika inbetaal kan word.



Help ons om Erika Henning Leukemia Hulpfonds R20 lootjies Kortak

Elke 083 794 3738
Chantelle 084 965 4050

Wen 1 van 3 pryse geborg deur Familie Fotosessie - Carla Patterson
Haar kleur & sny - Hair Beyond
Gel of akriel naels - Dezi

hulle te help!

Erika Henning Leukemia Hulpfonds CUPCAKES

R8 Kortak

Eloise 061 461 1739

R20 Buffs 4 Erika



Trustrekening vir die Erika Henning LEUKEMIA Hulpfonds

bestuur deur **JUANITA BURGER** Prokureurs

Bank Besonderhede

JUANITA BURGER PROKUREURS
ABSA
TAKKODE 632005
REK NO. 4059019943
VERWYSING *BAIE BELANGRIK*
MAT2783 of ERIKA HENNING

By voorbaat dankie vir elkeen se onbaatsugtige bydrae

Uitbreking van miltsiekte

• Ontvang vanaf RPO Nasionaal

Alle veeboere word versoek om hul beeste, skape en bokke dringend teen miltsiekte in te ent. Miltsiekte kom ook voor by wild en derhalwe mag wildsvleis wat besmet is met miltsiekte, onder geen omstandighede geëet word nie.

Boere moet ook uiters versigtig wees wanneer nuwe diere ingekoop word en seker maak dat die diere siektevry is. Die beweging van diere (vee en wild) moet sover as moontlik vermy word en indien enige gevalle van vrektes voorkom, moet die karkas met die grootste omsigtigheid hanteer word en nie oopgesny word nie.

Dit volg ná 'n uitbreking van miltsiekte naby Maseru in Lesotho bevestig is. In dié geval is mense ook met die virus besmet nadat die karkasse oopgesny en die vleis geëet is.

Die besmette gebied is binne 'n radius van tien kilometer onder kwarantyn geplaas. Boere van die Ha-Tseka-distrik is gewaarsku om hul diere nie na 'n skou in Maseru te neem nie en die beweging van diere tussen die Vrystaat en Lesotho sal beperk word en geen handel van diere sal toegelaat word nie.

Die gebiede wat betrokke is sluit in Ladybrand in die Maserusone, Zastron, Wepener, Maputsoe, Botha Bothet en Thabo Mofutsanyane.

Miltsiekte word deur 'n bakterie Bacillus anthracis veroorsaak. Diere kry miltsiekte wanneer hulle besmette plantmateriaal, water of selfs bene van dooie diere inneem.

Diere wat miltsiekte kry, wys die volgende tekens:

Hulle vreet nie; het 'n daling in melkproduksie; melk mag bloederig wees; die diere haal moeilik asem en lê gereeld.

Vrektes kan binne 72 uur ná besmetting plaasvind. In sommige gevalle loop daar bloed uit die anus en neusholtes uit.

Elke milliliter bloed van 'n dier wat vrek aan miltsiekte, bevat miljoene van die bakterieë. Hierdie bloed besmet die omgewing. Die bakterieë kan dan vir tot 250 jaar in die omgewing oorleef as 'n spoor (weerstandbiedende vorm van die bakterie). Spore word gevorm wanneer besmette liggaamsvloeistof in aanraking kom met suurstof (bv. waar 'n dier gebloei het, of indien 'n miltsiektekarkas

oopgesny word) Om hierdie rede moet 'n miltsiekte-karkas nooit oopgemaak word nie.

Mense wat miltsiekte opdoen, kry 'n velvorm van die siekte indien wonde besmet word, 'n longvorm indien hulle spore inasem en 'n dermvorm van die siekte indien besmette vleis geëet word. Die longvorm is die dodelikste.

Volgens wetgewing (Wet 35 van 1984) móét alle diere elke jaar teen miltsiekte ingeënt word.

Beheer van miltsiekte by diere

• Vee moet jaarliks teen die siekte ingeënt word.

• Karkasse van diere wat vermoedelik aan miltsiekte dood is, moenie oopgesny word nie.

• Sulke karkasse moet ten minste twee meter diep begrawe word en die grond moet deeglik met kalkchloried behandel word.

• Karkasse kan ook verbrand word sonder dat hulle oopgesny word.

• Verdagte gevalle moet dadelik by die naaste dieregesondheidstegnikus of staatsveearts aangemeld word.

• Die staatsveearts kan metodes voorskryf om die terrein, voertuie en ander produkte te ontsmet.

Beheer van miltsiekte by mense

• Die vleis van besmette karkasse mag nie geëet word nie.

• Alle kontak met die karkas van 'n dier wat aan miltsiekte gevrek het, moet vermy word.

• Beskermende klere moet gedra word wanneer die karkas begrawe of verbrand word.

Simptome

• Diere kan binne twee ure vrek sonder om enige kliniese simptome te toon.

• Koors.

• Moeilike asemhaling.

• Spierspasmus en rooiheid van slymvliese kan voorkom.

• Bloederige uitskeiding uit die neus, mond en anus.

• By gevorderde gevalle kan swelling van die kop en nek voorkom, wat tot asemhalings- en slukprobleme kan lei.

Diagnose

• Miltsiekte word deur middel van 'n bloedsmeer gediagnoseer.

MERK JOU KALENDER
2 - 3 AUGUSTUS '19

FONDSE GAAN NA VERSKEIE LIEFDADIGHEIDS-ORGANISASIES

BeereTreat

KOM EEN, KOM ALMAL NA DIE BASAAR VAN DIE AP KERK HEILBRON
Tweedestraat • Vegkop Uitbreiding • Heilbron

AKTIWITEITE: Kottieskiet en skyfshiet.

- Maalvleis @ R60 per kg
- Wors @ R65 per kg
- Biltong @ R180 per kg
- Steak, T-Bene ook beskikbaar

SATERDAG 1 JUNIE OM 10:00

Ribburgers, Sosaties, Pannekoek, vis, kerrie & rys, en vele meer...

Vir meer inligting kontak Stoffel by 071 677 2602

SPAR

WIN a CAR
TURN SHOPPING INTO CARS

WEN 1 VAN 50 HYUNDAI GRAND i10s
ELKE DEELNEMENDE PRODUK WAT JY KOOP GEE JOU NOG 'N WENKANS

KOMPETISIE EINIG 7 JULIE | Besoek www.sparwinacar.co.za vir meer besonderhede.

My SPAR

DEELNEMENDE PRODUK

Bakers Tennisbeskuitjies 200 g

SOOS OP TV

KOOP ENIGE 2 VIR 25⁰⁰

DEELNEMENDE PRODUK

SOOS OP TV

Nescafé Ricoffy (Kafeienvry uitgesl.) 750 g

69⁹⁹

DEELNEMENDE PRODUK

SOOS OP TV

Bokomo Weet-Bix 900 g

38⁹⁹

DEELNEMENDE PRODUK

SOOS OP TV

Five Roses Ceylon Blend 100

33⁹⁹

DEELNEMENDE PRODUK

SOOS OP TV

Nestlé Cremora 750 g

28⁹⁹

Beskikbaar by uitgesoekte SPAR, SUPERSPAR en KWIKSPAR winkels (SPAR Express winkels uitgesluit) tot en met 2 Junie 2019 terwyl voorraad hou. Ons behou die reg voor om hoeveelhede te beperk. TV-produkte landwyd beskikbaar. Nie beskikbaar in die Upington of Keimoes area, KwaZulu-Natal, die Laeveld of die Wes- en Oos-Kaap nie. Pryse sluit BTW in.

Vir meer besonderhede: www.spar.co.za of in die winkel

Kry ons op [mySPAR](https://www.facebook.com/mySPAR)

DIE NAAM

“What’s in a name?” vra Shakespeare se Juliet, “That which we call a rose, by any other name would smell as sweet”.

Die ander dag kom daar 'n paartjie by die werk aan. Meneer lyk of hy dae laas hare gekam het. Die swart slierte hang tussen sy kraag en sy grillerige nek af. Hy stink soos Rothmans sigarette. Sy klere kom nou net uit die wasmandjie uit.

Mevrou se haartjies is ook maar yl, maar effens meer netjies as meneer s’n. Haar lyfie is papierdun en haar kieriebeentjies is toegevou in spierwit sykouse. Sy babbel aanmekaar, en luister na geen ander mens om die tafel nie.

EK DOOP HULLE TERSTOND “STINKIE EN TINKTINKIE.” Die probleem is dat ons nou hulle regte mensname vergeet het. Wanneer iemand hulle sien, versprei die woord deur die kantoor: Stinkie en Tinktinkie is oppad. Wat is hulle regte name nou weer?

Die vraag is nou: wanneer ons oor 15 jaar terugdink aan hierdie dae, sal jy hulle regte name onthou, of dit wat hulle gedoen het, of hulle byname? En om watter rede maak jy jou keuse?

Ek praat met iemand wie in dieselfde skool was as ek, sy is so vyf jaar my senior. Ons gesels oor die dominees wat al by ons dorp die Groot Boek oopge-slaan het.

DAAR WAS DIE VISVANG DOMINEE. Nie omdat hy visgevang het nie, maar omdat hy een keer per week sy visstok en al die benodigdhede rivier toe gevat het. Blykbaar om aan sy preek te werk. Maar daar was altyd 'n bottel iets saam. So vertel die seuns wie hom altyd afgeloer het. Of agter hom aangery het om seker te maak dat hy veilig by die huis kom.

DAN WAS DAAR DIE PRATENDE DOMINEE. Nie omdat hy lekker en baie kon gesels het nie, maar omdat hy van gesin A na gesin B gegaan het vir huis-besoek en dan al die geheime van gesin A by gesin B uitgeblaker het. Wanneer hy dan na gesin C toe is, het hy weer alles van gesin B saamgevat en daar gaan vertel. En so het hy van gesin na gesin beweeg om huisbesoek te doen. En om die een gesin se “moet net nie vir iemand sê nie” vir die ander te vertel.

EN TOE IS DAAR DIE DANSENDE DOMINEE. Hy het baie van dans gehou, soos sy naam aandui. Maar toe maak hy eendag die fout om na 'n dansplek op 'n naburige dorp te gaan. Daar ontmoet hy toe 'n jong dame, ook toevallig van dieselfde dorp. Die jong dame raak dadelik halsoorkop verlief op die Dominee en sy dans-"moves". Sy agtervolg hom en vertel vir almal dat hulle twee nou 'n paartjie is. 'n Paar weke daarna blaker die Sondagkoerant uit hoe ver swanger sy is. Nogal met 'n tweeling.

Die arme Dominee is daardie tyd gevra om eerder te bedank, maak nie saak na watter kant toe hy hom-self verdedig het nie. Toe die tyd kom vir die jong dame om die lewe te skenk aan die twee splinternuwe babas, moes sy aan 'n joernalis erken dat sy eintlik

nooit swanger was nie en dat alles wat sy van die Dominee gesê, uit haar eie duim gesuig is. Ons het nooit weer vir Dominee gesien nie, en ek was nogal spyt dat sy be-diening so gou tot 'n einde gekom het.

DAN WAS DAAR DIE OU-DOMINEE WAT NIE DIE TUIG KON NEERLÊ NIE. Dit was amper half onmoontlik. Hy het toe by die een gemeente afgetree en vertel dat hy nie meer die trappies na die preekstoel kon klim nie. Sy bene was te seer en hy het artritis en osteoporose.

Die ander gemeente raap hom toe op, en laat hom vir die vol-gende vier jaar in hulle pastorie bly. Die woning het twee verdiepings gehad. Sonder roltrappe of 'n hyser. Maak jou eie gevolgtrekking.

HIER KOM WILDE DOMINEE OP DIE TONEEL. Hy het sy gemeente verlaat om sy eie groepie te stig. Sommer in 'n saal iewers. Daar was heelwat van die gemeentelede wat hulle kerk verlaat het om saam met hom te gaan.

Een oggend staan Wilde Dominee (nog nie so vrees-lik wild nie) op die verhoog en roep drie vroue om by hom kom staan. Hy vertel die gemeente in kleur en geur dat hy verhoudings met hierdie drie vroue gehad het. My pa vra my later, toe ons hiervan hoor, of die Wilde Dominee gespog of bely het?

Piet vertel vir ons dat hulle 'n dominee op julle dorp het wie selfmoord (of as jy wil, selfdood) gepleeg het. Maar, vertel hy, dit is 'n ou laai van hierdie dorp se dominee want 30 jaar gelede het die dominee van daardie tyd ook selfmoord gepleeg. Hy het die Skiet Dominee geword.

Ek het nou die dominees gebruik as voorbeeld, nie omdat ek nie 'n ander voorbeeld het nie, maar omdat dit so 'n lekker voorbeeld is.

DINK MAAR AAN JOU ONDERWYSERS: die meeste van hulle het byname gehad, soms oor wat hulle gedoen het, andersins oor hoe hulle gelyk het.

Ek onthou vir ou Boer (want hy het deelyds op sy plaas deurgebring), ou Tappe (hy het houtwerk gegee), ou Parratjie (want sy voete het so 10 oor 10 uitgedraai wanneer hy geloop het. Daar was juf. Oliebol, want sy het rofweg twee keer per jaar haar hare gewas. En so kan ek aangaan.

Wat onthou jy van die mense met wie jy iets te doene gehad het? Die naam van die persoon, sy bynaam of wat hy of sy gedoen het?

DALK MOET EK DIE VRAAG VERANDER: WAT WIL JY GRAAG HÊ MENSE MOET VAN JOU ONTHOU? Moet hulle jou bynaam (dalk weet jy nie eers dat jy een het nie!) of jou medemenslikheid onthou? Moet hulle onthou dat jy 'n lekker ou was of net 'n goeie mens was? Dalk maak name glad nie saak nie. Dalk maak dit nie saak wie of wat jy is nie. Dalk maak dit nie saak wat jy gedoen het nie.

Dalk maak dit net saak dat jy die beste gemaak het van elke geleentheid om vir iemand iets te kon beteken. Al ruik jy soos Stinkie en is jy so maer soos 'n Tinktinkie.

KERKNUUS

NG MOEDERGEMEENTE

Biddag vir die Ekologie - Sondag: 09:30 Erediens (Dooop)
Sagte kollekte / Sin Kol: Fonds vir Bediening Naskoolse Jeug en Multikulturele Bediening / Gemeentetee Blok 5
10:45 Pre-Advieskommissievergadering / 18:00 Pinkster (Suid)
Maandag tot Donderdag 18:00 Pinkster (Suid)

NG SUID

Sondag: 09:30 Erediens
Sin Kol: Bedieningsmateriaal / Kategese afsluiting
18:00 Pinkster / Maandag tot Donderdag 18:00 Pinkster

GEREFORMEERDE KERK

Sondae: 09:30 Erediens
Kol: Transoranje Instituut vir Buitengewone Onderwys
Katkisasie: Les 14 / Diensbeurte: Wyk 1 & 2

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 Deyssel, 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 DVB
VBO Les 15 / Skinkbeurt Groep 2

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 erediens op Heilbron elke 2de en 4de Sondag van die maand in die Methodiste Kerk op Heilbron om 12:00.

EVANG. GEREK. 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 Jeugdienze & 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 webblaai: 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 Saterdag, Sondae & Openbare Vakansie dae.

Die rus ingegeaan

† Filemon Mazibuko is oorlede in die ouderdom van 54. Sy diens vind plaas op Saterdag, 1 Junie te Namahadi begraaft-plaas Frankfort. Hy laat na sy familie en vriende.

† Dinah Mantefelleng Tlou is oorlede in die ouderdom van 64. Haar diens vind plaas op Saterdag, 1 Junie te dorps begraaftplaas, Heilbron. Sy laat na haar familie en vriende.

Heilbronners lewer hul bydrae en skenk bloed



Op die foto regs is Johan van der Westhuizen (18) besig om bloed te skenk.

Heilbronners het nog nooit nee gesê om hul medemens op enige manier te help nie - die SANBS kan daarvan getuig. Weereens het ieder en elk die Suidkerk-saal kom besoek Dinsdag om hul bydrae te lewer deur bloed te skenk. 89 Mense was bereid gewees om te skenk maar slegs 79 skenkers was suksesvol. Die Suid-Afrikaanse Nasionale Bloeddiens (SANBS) kon 'n allerminste 79 eenhede bloed insamel van jonk na oud vir diegene wat dit nodig het. Elke skenker se bloed kan drie lewens red. Johan van der Westhuizen (18), 'n matriekleerder van Hoërskool Heilbron het al ses keer op die skenkersbed gelê - 18 mense is of kan daarmee gered word. Die

volgende bloedskenk datum is 23 Julie 2019, weer in die NG Suidkerk saal. Moenie die geleentheid misloop om jou goeie daad vir jou medemens te doen nie! So lyk die bloedvoorraad teen Woensdag 19 Mei 2019:



In die huwelik bevestig



Gerald en Riana Greyling is in die eg verbind op 18 Mei 2019 deur ds Braam van Zyl. Die egpaar vestig hulle in Heilbron.

2

MAKLIKE STAPPE

OM TE WEN

STAP 1

Koop enige deelnemende Wen 'n Kar produk

STAP 2

Gebruik jou SPAR Rewards -kaart

KOMPETISIE EINDIG 7 JULIE | Besoek www.sparwinacc.co.za vir meer besonderhede.

My SPAR

DEELNEMENDE PRODUK

TASTIC

LONG GRAIN PARBOILED RICE

Perfect. Every time.

SOOS OP TV

TASTIC

SOFT AND ABSORBING LONG GRAIN WHITE RICE

Perfect. Every time.

TASTIC

WHOLEGRAIN LONG GRAIN BROWN RICE

Perfect. Every time.

Kry 'n ekstra R2 af x 20

WINKEL PRYS R21⁹⁹

Rewards R19⁹⁹ lode betaal

Tastic Halfjaar Wit of Bruin Langkorrel Rys 2 kg

Koo Gebakte Boontjies in Tamatiesous (Lite ingesl.) 410 g

DEELNEMENDE PRODUK

KOO

Baked Beans in Tomato Sauce

SOOS OP TV

KOO

Baked Beans in Tomato Sauce

SOOS OP TV

KOO

Baked Beans in Tomato Sauce

SOOS OP TV

KOO

Baked Beans in Tomato Sauce

KOOP ENIGE 4 VIR 38⁰⁰

DEELNEMENDE PRODUK

ALL GOLD

TAMATIE SAUS

700 ml

SOOS OP TV

ALL GOLD

TAMATIE SAUS

700 ml

SOOS OP TV

ALL GOLD

TAMATIE SAUS

700 ml

SOOS OP TV

ALL GOLD

TAMATIE SAUS

700 ml

Brookes Oros Kwas (Verskeidenheid) (Lite ingesl.) 2 liter

DEELNEMENDE PRODUK

OROS

ORANGE SQUASH

SOOS OP TV

OROS

ORANGE SQUASH

Kry 'n ekstra R2 af x 20

WINKEL PRYS R31⁹⁹

Rewards R29⁹⁹ lode betaal

Beskikbaar by uitgesoekte SPAR, SUPERSPAR en KWIKSPAR winkels (SPAR Express winkels uitgesluit) tot en met 2 Junie 2019 teen voorraad hou. Ons behou die reg voor om hoeveelhede te beperk. TV-produkte landwyd beskikbaar. Nie beskikbaar in die Upington of Keimoes area, KwaZulu-Natal, die Laeveld of die Wes- en Oos-Kaap nie. Pryse sluit BTW in.

Vir meer besonderhede: www.spar.co.za of in die winkel

Kry ons op [f](#) [my](#) [app](#)

Wiskunde Olimpiade



Amané Watson, 'n matriekleering van Hoërskool Heilbron het die skool verteenwoordig in die tweede rondte van die SAMF-Liberty landwyse Wiskunde Olimpiade. Die 100 beste leerders in hierdie rondte kwalifiseer vir die finale rondte in Julie.



ATKV Vrystaat semi-finaal

Elzemey Steyn, 'n graad 11 leerder van Hoërskool Heilbron het deurgedring na die ATKV redenaars Vrystaat semi-finaal. Sy sal op 1 Junie in Kroonstad by Laerskool Kroonheuwel deelneem.

Eksamenwenke

- Vluglees jou werk wat jy moet studeer sodat jy jouself kan oriënteer.
- Maak opsommings van jou leerwerk. Konsentreer sodat jy jou werk later met gemak kan leer.
- Leer die opsommings deur dit hardop vir jouself op te sê.
- Gee vir jouself belonings indien jy jou vrae kan beantwoord sonder om die antwoorde op te soek.
- Maak gebruik van 'n breinkaart sodat jy vir jou brein aanknopingspunte kan vind.
- Maak gebruik van visuele beelde, dit help wanneer jy studeer om weer te kan onthou.
- Begin vroegtydig met jou leerwerk, dit sal help om nie onnodig te stres nie.
- Herhaal, herhaal, herhaal.
- Eet gesonde kosse en gebalanseerd. Dit help met konsentrasie en om die nodige energievlakke te kan handhaaf sodat die brein wakker kan bly. Ontbyt is die belangrikste maaltyd van die dag, eet graankosse en vars vrugte. Onthou om drie keer per dag te eet. Peuselhappies soos laevetjogurt of semelbeskuitjies is 'n goeie opsie vir deur die dag.
- Oefen gereeld. Dit sal die serotonien-

vlakke verhoog en die bloed- en suurstofvloeï na die brein verbeter.

- Drink baie water. Dit sal help met dihidrasie wat hoofpyne veroorsaak en jou laat moeg voel.
- Kry genoegsame slaap in. Te min slaap is sleg vir konsentrasievermoë en veroorsaak gemoedsversteurings.

Maak gerus gebruik van die volgende eksamen-skryf tegnieke:

- Daag betyds op by die eksamenlokaal sodat jy gereed kan wees om te begin skryf.
- Lees al die eksamen instruksies en maak seker jy verstaan alles.
- Maak seker jy ontvang die regte eksamenvraestel.
- Kyk vooraf na die aantal tyd wat jy het om jou vraestel te kan skryf sodat jy genoegsame tyd het om die vraestel te kan voltooi. Laat ook tyd toe om jou antwoorde oor te gaan en korreksies aan te bring.
- Kyk jou hele vraestel deur voor jy begin skryf. Dit sal help om jou geheue te aktiveer.
- As jy jou vrae antwoord, maak seker jou antwoorde word duidelik uiteengesit. Skryf leesbaar sodat die nasiener nie hoef te soek na antwoorde nie.

Kleurvolle "sprokie"-vlotte het dorp opgehelder

Hoërskool Heilbron het laasjaar met 'n nuwe instelling begin deur een keer per jaar die strate van Heilbron in te vaar met vlotte. Hierdie vlotte word gekoppel aan 'n borgloop. 'n Sekondêre groep tesame met 'n primêre groep leerders werk saam aan 'n vlot. Die tema van die

vlotte word deur die personeel bepaal en dan word die vlotte deur die betrokke groepe gebou en beoordeel. Die leerlinge word vooraf geborg as deel van die fondsinsameling. Die vlotte word beoordeel volgens 'n rubriek en die fondse wat ingesamel is word ook in berekening gebring om die weners aan

te dui. Vanjaar se tema van die vlotte was Sprokies. Almal het mooi saamgewerk en met baie kreatiewe idees vorendag gekom. Die graad 1 se Mickey Muis het as die wen-vlot weggestap. Die graad 8 groep het die meeste fondse ingesamel. Dit was voorwaar lekker gewees om te sien hoe die dorp-strate

Vrydag op gehelder is met die mooiste vlotte. Mickey en Minnie Muis, Sneeuwitjie en die sewe dwergies, Trolls en vele meer was te sien gewees. Die blikkies was geskud en die vlotte het onder andere in Kerkstraat, Langmarkstraat en Breëstraat beweeg.



Van die vlotte van Hoërskool Heilbron wat Vrydag in die strate van Heilbron te sien was.

GEKLASSIFISEERD

Small

Die Heilbron Herald word uitgegee & gedruk deur die eienaars Heilbron Herald (Edms) Bpk,
Elsstraat 44, Posbus 166, Heilbron
Tel: (058) 852 3033/4/5 • Faks: (058) 853 0140
www.heilbronerad.co.za
E-POS ADRESSE

- Abrie Watson abrie@heilbron.co.za
- John Watson john@heilbron.co.za
- Winkel heraldwinkel@heilbron.co.za
- Lizzy herald@heilbron.co.za (Kommersiële drukwerk & koerant bydraes ens.)
- Carien heraldgraphics1@heilbron.co.za (Kommersiële drukwerk & koerant bydraes ens.)
- Delareyz finance@heilbron.co.za (Rekenings, state ens.)
- Christelle heraldoffice@heilbron.co.za (Bestellings ens.)
- Jeanne heraldgraphics2@heilbron.co.za (Wyeformaat drukwerk, plakkers ens.)
- Elsabé heraldgraphics2@heilbron.co.za (Wyeformaat drukwerk, plakkers ens.)
- Jolandri heraldnuus@heilbron.co.za (Koerant, advertensies)

Koerant sirkuleer in Heilbron, Petrus Steyn, Frankfort en Reitz.

Menings en opinies wat uitgespreek word in briewe en rubrieke, is dié van die individue en weerspieël nie noodwendig die siening van die redaksie nie.

WEERVOORSPELLENG

Sa 1 Junie	5 / 20	Sonnig
So 2 Junie	7 / 21	Sonnig
Ma 3 Junie	9 / 22	Sonnig
Di 4 Junie	6 / 21	Sonnig
Wo 5 Junie	6 / 23	Sonnig
Do 6 Junie	5 / 22	Sonnig
Vr 7 Junie	4 / 20	Sonnig
Sa 8 Junie	5 / 20	Sonnig
So 9 Junie	5 / 21	Sonnig
Ma 10 Junie	5 / 21	Sonnig
Di 11 Junie	5 / 21	Sonnig

ONTHOU VADERSDAG
Sondag 16 Junie 2019

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

BESIGHEIDSURE
Maandae tot Donderdae:
07:30 tot 17:00
Vrydae: 07:30 tot 16:30
Saterdag: 08:30 tot 13:00

Elsstraat 44 • Heilbron
Tel: 058 852 3033
Faks: 058 853 0140
heraldnuus@heilbron.co.za



TE KOOP

HUIS TE KOOP

3 SLAAPKAMERHUIS, INSLUITEND 2 SLAAPKAMER COTTAGE TE KOOP VIR R595 000. VEILIGE OMHEINING, MOOI TUIN, 1 TOESLUIT MOTORHUIS, 3 CARPORTS TOEGEMAAKTE STOEP MET GAS BRAAL.

VIA FELIXSTRAAT HEILBRON
GOEIE WINSKOOP!
TOMMY 082 925 5359
BAIE GOEIE BELEGGING OM UIT TE HUUR.

AANKOOP VAN SPEENKALWERS

Aankoop van alle speenkalwers.
Kontak Jannie Bornman
072 287 4111 • Heilbron



TE HUUR

HEILBRON ROLBAL-KLUBHUIS

Geskik vir ongeveer 70 mense.
Sluit in volledige eetgerei, stoof en 2 oonde, gelisensieerde kroeg beskikbaar.
Bespreek by
Magda Bierman 083 292 1503

GIG Technologies
Fast, Reliable Wireless Internet
Now Available!!
From R299.00 p/m
Kerk Str. 44
Heilbron
072 842 4495
info@gigtechnologies.co.za
www.jenny.co.za 086 143 3447

TUPPERWARE TE KOOP

Vir bestellings kontak Jolandri 079 846 1075

JAAR-BEPLANNER

JUNIE
1 AP Kerk Basaar
12 Huis- en Tuinbouklub vergadering

AUGUSTUS
2-3 Boeretreat
21 Huis- en Tuinbouklub vergadering

SEPTEMBER
18 Huis- en Tuinbouklub vergadering

OKTOBER
12 SPAR-Golfdag
23 Huis-en Tuinbouklub vergadering

BLOEDSKENK DATUMS HEILBRON
PLEK: N.G Kerkzaal (Suid)

- 23 Julie 2019
- 19 Sept. 2019 (Op 'n Donderdag en nie op 'n Dinsdag nie, 24ste is 'n vaksiedag en lang naweek).
- 26 November 2019



SKOOL TERMINE

- Sluit 14 Jun.
- Open 9 Jul. • Sluit 20 Sept. • Open 1 Okt
- Sluit 4 Desember

DIENTE • DIENTE • DIENTE

EKSTRA KLASSE VIR GRAAD 8 TOT 12

Ekstra Wiskunde- en Wetenskapklasse vir graad 8 tot 12.

- Individuele klas R100 per persoon (per uur).
- Groepsverband R75 per persoon (per uur).

Kontak Riaan 079 854 5070
Heilbron

K1669

Ons hoor graag van jou

Raak deel van ons lekker-lees gemeenskapskoerant en stuur vir ons jou foto's van mylpale wat bereik is, asook ander aktiwiteite. Ons plaas dit graag. Vir enige nuus wat jy graag met die lesers wil deel, kontak Jolandri kantoore by 058 852 3033.

TRADITIONAL HEALER
Dr Zakaria

- Bring back a lost lover
- Fix troubled marriage
- Win a court divorce case
- Stop your partner from cheating
- Recover stolen goods.
- Remove bad luck - cleansing.
- Spiritual magic ring for gambling.
- Magic wallet for money.
- Penis enlargement and power.

CELL: 076 626 3002



BAAL VAN OESRESTE

Baal van mielie-reste of bone.
Petrus Steyn, Heilbron, Frankfort en Lindley.
Kontak Jaco Meiring
082 851 6158
Piet Meiring
082 571 4191
peerlandhandel@gmail.com

HEILBRON KLINIEK
Griepspute nou beskikbaar by kliniek.

EIENDOMME

VAN DER MERWE & VENNOTE EIENDOMME

Oir die beste transaksies en diens

Elsstr. 47 HEILBRON
Tel: 058 852 2041
Petro Meintjes - 083 308 9159

LINDA LIEBENBERG PROPERTIES
082 577 5385
T-HOD • Real Estate Qualification • NQF Fetc Level 5

PRAGTIGE MODERNE WONING TE KOOP! R950 000 ONDERHANDELBAAAR.

- Uitstekende area!!
 - 4 Ruim sonnige slaapkamers met baie ingeboude kaste.
 - Ruim leefareas met kaggel.
 - Pragtige moderne houtkombuis met gasstoof.
 - Aparte waskamer.
 - Privaat braaiarea met jacuzzi.
 - Dubbelmotorhuise met elektroniese deure.
 - Dubbelafdakke.
 - Gekoppelde alarm.
 - CCTV sisteem.
 - Koopkrag.
 - Gevestigde tuin.
 - Baie dringende verkoop.
- Kontak my vir besigtiging.
LINDA LIEBENBERG (CLAASEN)
082 577 5385
Website: www.lindalieberbergeiendomme.co.za
E-Mail: liebenberglinda@gmail.com

Spertyd vir koerant is Woensdae om 10:00. Vir enige advertensies en artikels kontak gerus vir Jolandri by 058 852 3033.

BUSINESS SAVVY MEMORY

IDEA-1000 Flash Memory Stick
IDEA-3044 Silver Memory Stick
IDEA-1000S Flashback White Memory Stick
IDEA-1000S Flashback Black Memory Stick

R75

One position branding included.
Setup fees apply

058 852 3033 | 44 Els Street, Heilbron, 9650
herald@heilbron.co.za | marketing@heilbron.co.za

AANDAG Indien u enige REGS-ADVERTENSIE of ANDER ADVERTENSIE per epos of faks stuur, maak asseblief seker dat u 'n ONTVANGSERKENNING kry om enige probleme vroegetydig uit die weg te ruim.

hl

habby&lance

SOUTH AFRICA'S NO1 FABRIC & HOME STORE

WWW.HABBYANDLACE.COM

SALE

Open

17TH JUNE '19 | 9AM - 1PM

FOLLOW US FOR DAILY POSTS

f

ig

tw

G+

016 422 5400

info@habbyandlace.co.za

56 Voortrekker Street, Vereeniging

We Courier Throughout SA

 PLAIN & PRINTED POLAR FLEECE (150CM) NOW R24⁹⁹ PM	 PRINTED MONGOLIAN FLEECE (150CM) NOW R49⁹⁹ PM	 PLAIN MONGOLIAN FLEECE (150CM) NOW R49⁹⁹ PM	 IMPORTED FUR (150-180CM) NOW R139⁹⁹ PM NORMALLY R239⁹⁹ PM	 PLAIN MINI MATT (150CM) NOW R16⁹⁹ PM WAS R18⁹⁹ PM
 SEW EZI 1000M COTTON ANY 10 COLOURS FOR R45⁹⁹	 5 PIECE DRESSMAKER PENCILS NOW R9⁹⁹ P/PACK	 DMC EMBROIDERY THREAD NOW R9⁹⁹ P/SKEIN	 6PC DIAMOND GLASSES NOW R79⁹⁹ EA WAS R99⁹⁹ EA	 CUP & SAUCER FROM R19⁹⁹ EA WAS R24⁹⁹ EA
 INDUCTION KETTLES NOW R199⁹⁹ EA WAS R249⁹⁹ EA	 3D FRAMED PAINTINGS NOW R799⁹⁹ EA WAS R1299⁹⁹ EA	 TWIN PACK PILLOWS HOLLOW FIBRE NOW R54⁹⁹ EA	 FLANNEL THROWS (125X150) NOW R99⁹⁹ EA WAS R119⁹⁹ EA	 VAN DYK DOOR MATS (40X60) NOW R19⁹⁹ EA WAS R29⁹⁹ EA
 SHERPA THROWS (125X150) NOW R119⁹⁹ EA WAS R149⁹⁹ EA	 HAND TOWELS NOW R49⁹⁹ EA OR TAKE 2 FOR R90⁰⁰	 FOLDING TABLES - RECTANGLE (1.8M) NOW R650⁰⁰ ROUND (180CM) NOW R1499⁹⁹	 OTIMA SALAD BOWEL NOW R29⁹⁹ EA	 7PC CLEANING SET NOW R119⁹⁹ P/SET
 JACQUARD CURTAINING (140CM) NOW R49⁹⁹ PM WAS R79⁹⁹ PM	 PRINTED SHEETING (235CM) NOW R19⁹⁹ PM WAS R49⁹⁹ PM	 OXFORD & ANGEL CARPETS (160X230) NOW R999⁹⁹ EA WAS R1299⁹⁹ EA	 CHARITY DK 100G NOW R19⁹⁹ EA WAS R23⁹⁹ EA	 MIRAGE 4PLY & DK 25G NOW R5⁹⁹ EA

WE RESERVE THE RIGHT TO LIMIT QUANTITIES - SALE WHILE STOCKS LAST - PRICES VALID FROM THE 28 MAY TILL 23 JUNE 2019 - IMAGES USED FOR ILLUSTRATION PURPOSES

Vind baat by refleksologie

Jou brein en rugmurg - jy sal bly wees om dit te hoor - lê uitgestrek onder jou groottoon, jou dunderm opgekrul onder jou voetkussing en jou oor knus ingeskuip in die knak van jou kleintoontjie. Daar is geen twyfel dat dit heerlik is wanneer iemand met jou voete en tone werskaf nie, maar is dit nie nog beter as die druk en vryf van jou voetsole ook tot genesing en pynverligting lei nie? En dis presies wat refleksoloë sê hulle kan bereik deur op die regte punte op jou voetsole te druk en die energiebane (meridiane, noem hulle dit) tussen die voet en die kranklike organe tot aksie aan te spoor. Die reflekspunte op jou voete is 'n soort padkaart vir die res van jou liggaam, sê hulle. As 'n mens mooi na 'n kaart van die voete kyk, sal jy sien dat daar op die voetsole 'n klein afgesteek is vir elkeen van die belangrike organe. Dis dan ook waarom massering van jou groottoon jou hoofpyn sal laat verdwyn en die vryf van die punte van jou tone sinusprobleme verlig. (Nee, jammer om jou teleur te stel, jou tone is toe nie verbind met die orgaan wat jy vermoed nie. Die "knoppie" daarvoor lê mooi netjies onder jou hakke.)

Streel daardie pyne weg

Dis darem ook nie somer enigeen wat jou voetsole vir kitsgenesing kan knie en kielie nie. Refleksoloë word opgelei om spesiale druk- en masseertegniese op die reflekspunte toe te pas om dit vir die liggaam makliker te maak om homself te genees. Omdat aanraking die eerste "taal" tussen ouers en babas is, is refleksologie ook 'n veilige manier om met sagte aanraking op die regte punte die kleintjies se pyne weg te streel of pynlike toestande te voorkom. Dink maar aan aan-doenings soos koliek, tande kry, asma, mangelontsteking en ekseem, en wees bly daar's vir elkeen van hulle 'n reflekspunt. Stres by kinders en volwassenes kan so maklik handuit ruk en siektes vererger waaraan jy reeds ly en nuwes laat ontstaan. Daar word dan nou al selfs beweer dat tot 80 persent van al die hedendaagse siektes met stres verband hou. Hier kan 'n mens dink aan al die ou kalante soos asma, velsiektes, maag- en dermprobleme en allerlei allergieë. Refleksoloë sê hulle kry dit met hul benadering reg om die liggaam te laat ontspan en alle stelsels weer in ewewig te kry. Mense slaap dus beter, voel minder moeg en opvlieënd en word nie so deur hoofpyn geteister nie. Om stres te verlig, kan die holte onder die bal van die voet gemasseer word. Daardie holte verteenwoordig die sonnevleg, die plek op die kroon van die maag waar die senuwees bymekaarkom.

Meer endorfiene

In die geval van depressie is dit noodsaaklik om die chemiese of hormoon-wanbalans te herstel deur 'n egalige energievloei deur die liggaam te verseker. Massering van die sonnevleg-refleks onder die voetboog en van die groottone (wat met die brein verbind is) kan hiervoor help. Het jy geweet dat jy pyn kan verlig deur jou liggaam aan te spoor om meer endorfiene, jou eie handgemaakte pynstillers en opkickers, af te skei? Dis besonder goeie nuus vir almal wat geteister word deur chroniese rugpyn (veral lae rugpyn), hoofpyn (veral migraine en spanningshoofpyn) en baie ander soorte pyn. Reken daarop dat jou rugpyn verlig kan word deur die massering van die spinale of rugstringrefleks wat aan die binnekant van die voet geleë is.

Kankerpatiënte se pyn kan ook deur reflek-

sologie beheer word. Enige mens, maak nie saak hoe siek of gesond nie, voel beter ná die aanraking van iemand wat luister en empatie betoon. Refleksologie word geleer om hierdie vaardighede te ontwikkel en die blote emosionele ontlading help al om die angs en depressie van ernstig siek mense te verlig.

Refleksoloë kan talle navorsingsbevindings aanhaal om te bewys dat refleksologie as aanvullende en alternatiewe behandeling werk – maar baie hang natuurlik af van die persoonlikheid en vaardighede van die refleksoloog. Die Raad op Verwante Gesondheidsberoepes sal jou kan help om 'n geskikte persoon in jou omgewing te vind. En dan kan hy of sy met jou siektes en pyne handgemeen raak.

Refleksologie – vir wie?

Mense van enige ouderdom of geslag – bejaardes, mans, vroue, tieners, kinders en babas – kan baat vind by refleksologie. Dis nie net 'n veilige hulpmiddel om die liggaam se balans te herstel nie, maar is ook uitstekende voorkomende behandeling.

Het jy geweet?

Babas en kinders het dieselfde refleks-punte as volwassenes. Net die intensiteit en duur van die behandeling verskil.

Deur Erika Kruger en Marian



HEILBRON HERALD VRYDAG, 22 JULIE 2011 - Mev Lanie Coetzer moes vir Maandag 18 Julie, met mnr Nelson Mandela se verjaarsdag, dié groot koek bak. Die Madiba-Koek was 'n 70 cm x 1 meter. Dit het onder andere die volgende bestanddele in: 56 eiers, 5,7 kg meel, 5,3 kg suiker, 1 kg kakao, 1,5 liter olie, 5 kg versiersuiker en 2,5 kg Stork Bake in. ENM personeel, wat die koek bestel het sou die groot en swaar koek na Tweeling toe vervoer het.



DON'T LET PROBLEMS TAKE OVER YOUR LIFE

R200 CAN FIX ALL YOUR PROBLEMS

I'm Thato, a mother of 4. I suffered before I met this powerful women **MAMA GIFT**. I was stressed after losing a lot of money to other doctors. I called **MAMA GIFT** & explained my problems of which she gave me a magic wallet that give me R15 000 every day.

GAMBLER LUCK OIL MADE US WIN LOTTO & CASINO

My family couldn't believe it but after buying the gamblers lucky charm for only R200, I went & played **AMERICAN ROULETT** with only R100 & won R1 million that night. We were shocked to see that we had won & could not believe it.

Thanks to **MAMA GIFT's LUCKY GAMBLERS OIL** - Saved our future.

CALL MAMA GIFT 063 339 6707



Die lewe en werk van 'n afslaer



Samuel Brayshaw het hierdie week by Heilbron Dienssentrum as gasspreker opgetree. Hy het gesels oor die lewe en werk van 'n afslaer. Die vroeë ingestroom, bv. hoekom praat hulle so snaaks en vinnig, watter tipe mense is altyds by veilinge en watter rol speel veilinge in die ekonomie. Die gesprekke het lekker gevloei en 'n hele paar veiling-grappies het die rondte gedoen. Volgende week het die lede dag van kos en musiek vasrae. Op die foto verskyn Samuel Brayshaw en Issie Buhrmeister. Tannie Issie het verjaar en het die lede met heerlike eetgoed bederf.

AP KERK PETRUS STEYN

BIED AAN:

Klipwerf

Bestelings noodsaaklik
076 875 9922 of
072 766 2098

22 Junie 2019

18:00

R250 pp, Spitbraai ete ingesluit.
Kontantkroeg.

HIGH FERT PERSEEL
PETRUS STEYN



Body-Licious

DAY SPA & RETREAT

CELL: 078 107 5542

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



ALGEHELE

UITVERKOPING

1070 Merino's

TOERUSTING:

- 1 x Hooglaai Baalvurk • 1 x Platbak Sleepwa • 3 x Massabakke • 1 x Toyota dubbelkajuit Veetralies • 1 x JD 575 Baler • 1 x 4-tol Hark
- 1 x Fiat 640 • 1 x Fiat 450 • 1 x 2000 Case MX120 • 1 x Dubbel-baal Wolpres • 1 x Bramley Koringplanter • 1 x JD Snymasjien
- 20 x 3m Skaaphekkies met Klashekkies • 1 x Kunsmisstrooier • 20 x 900mm Jakkalsdraad rolle • 1 x 12-dis Skottel • 1 x Bees Laalibank

NAVRAE: David Gerber 082 489 7424 | PJ Müller 060 966 9340

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

TWEELING / REITZ



ALGEHELE

UITVERKOPING

1070 Merino's

TOERUSTING:

- 1 x Hooglaai Baalvurk • 1 x Platbak Sleepwa • 3 x Massabakke • 1 x Toyota dubbelkajuit Veetralies • 1 x JD 575 Baler • 1 x 4-tol Hark
- 1 x Fiat 640 • 1 x Fiat 450 • 1 x 2000 Case MX120 • 1 x Dubbel-baal Wolpres • 1 x Bramley Koringplanter • 1 x JD Snymasjien
- 20 x 3m Skaaphekkies met Klashekkies • 1 x Kunsmisstrooier • 20 x 900mm Jakkalsdraad rolle • 1 x 12-dis Skottel • 1 x Bees Laalibank

NAVRAE: David Gerber 082 489 7424 | PJ Müller 060 966 9340

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

TWEELING / REITZ



ALGEHELE

UITVERKOPING

1070 Merino's

TOERUSTING:

- 1 x Hooglaai Baalvurk • 1 x Platbak Sleepwa • 3 x Massabakke • 1 x Toyota dubbelkajuit Veetralies • 1 x JD 575 Baler • 1 x 4-tol Hark
- 1 x Fiat 640 • 1 x Fiat 450 • 1 x 2000 Case MX120 • 1 x Dubbel-baal Wolpres • 1 x Bramley Koringplanter • 1 x JD Snymasjien
- 20 x 3m Skaaphekkies met Klashekkies • 1 x Kunsmisstrooier • 20 x 900mm Jakkalsdraad rolle • 1 x 12-dis Skottel • 1 x Bees Laalibank

NAVRAE: David Gerber 082 489 7424 | PJ Müller 060 966 9340

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

TWEELING / REITZ



ALGEHELE

UITVERKOPING

1070 Merino's

TOERUSTING:

- 1 x Hooglaai Baalvurk • 1 x Platbak Sleepwa • 3 x Massabakke • 1 x Toyota dubbelkajuit Veetralies • 1 x JD 575 Baler • 1 x 4-tol Hark
- 1 x Fiat 640 • 1 x Fiat 450 • 1 x 2000 Case MX120 • 1 x Dubbel-baal Wolpres • 1 x Bramley Koringplanter • 1 x JD Snymasjien
- 20 x 3m Skaaphekkies met Klashekkies • 1 x Kunsmisstrooier • 20 x 900mm Jakkalsdraad rolle • 1 x 12-dis Skottel • 1 x Bees Laalibank

NAVRAE: David Gerber 082 489 7424 | PJ Müller 060 966 9340

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

TWEELING / REITZ

SPORTverslag

Nellie verloor mug in uitspeel

Die Engelse term lui “Sudden Death”. Johan Nelson en Jackie Leonard het Saterdag gelyk geëindig op 'n netto telling van 68 en soos die maanbeker reël is, moes hulle uitspeel. Na die tweede uitspeel putjie het Jackie sy kaphou ingeslaan vir 'n arend drie en wen vir Johan in die “Sudden Death”. Jackie het ook die onlangse klubkampioenskappe van Frankfort gewen wat hom nou 'n dubbele kampioen maak, Heilbron en Frankfort. Jackie en sy maat Wiam Rautenbach het hulle dubbel wedstryd teen Johan en Willie Pretorius ook gewen.

Volgende naweek behoort aan die NG Suidkerk se gholfdag en gesinsand saam met Dawie Spies. Dawie is 'n bekende motiveringsspreker en gaan tydens die gesinsand Vrydag praat oor “daar is hoop vir ons land”. Saterdag se gholf het nog plek. Skakel vir Dries Cilliers 082 781 6163 om te bespreek.

Die liga speel môre op Harrismith teen Kestell, die manne sal moet dik aantrek om die koue te trotseer. Vir die manne wat tuis bly, speel gerus julle putjiespel bepalings, inskrywings sal vanaf 11:45 wees.

Rolbal Nuus - Fondsinsameling

Heilbron Rolbalklub het Vrydagaand as fondsinsamelingsaksie 'n baie suksesvolle potjiekos-aand aangebied. Met Koos Bierman wat van vroegmid-dag agter die groot driebeen potte gestaan het, het die reuk van lekker kos sommer al so op 'n afstand die monde laat water. Met volgeskepte borde is daar lekker geëet en gekuier. Saterdagmiddag was sosiale spel een groot verrassing met 26 spelers op die baan, maar daar word gespekuleer dat baie van hulle dalk vooraf geweet het van die

heerlike yskastert wat tannie Rita Hoffman sou bring vir teetyd. Saterdagmiddag is die gemengde pare klubkampioenskappe tussen Flip en Madeleine Fourie, Koos en Magda Bierman gespeel. Beide pare het deurentyd goeie rolbal gespeel.

Alhoewel Koos en Magda die wedstryd gewen het, het Flip en Madeleine hulle baie goed van hul taak gekwyd.

Die bestuur verwelkom ook vir Johan Greyling by die klub en weet hy sal die sport baie geniet.



ADVERTENSIES KOSTE
Mini Small
R50-00
(± 15 woorde)
Small
R100-00
Small met raam
R115-00

VOLKLEUR ADVERTENSIES
1/4 blad
R1 990-00
1/2 blad
R3 990-00
Volblad
R7 990-00
(Pryse sluit BTW in)

Elsstraat 44
Heilbron
Tel: 058 852 3033
Faks: 058 853 0140

BKB Louwid NOORD
Die komende week se BELANGRIKSTE veilings

MAANDAG - 3 JUNIE 2019
BULTFONTEIN Twee-weeklikse veiling
Kontak Louwjie Bezuidenhout 082 827 7443

DINSdag - 4 JUNIE 2019
VEREENIGING Weeklikse veiling
Kontak Freek Pieterse 079 560 7088
KLERKSDORP Weeklikse veiling
Kontak Boeta Maroe 073 949 8786

DONDERdag - 6 JUNIE 2019
KROONSTAD Weeklikse veiling
Kontak Wilbur Meyer 082 349 3189
FRANKFORT Weeklikse veiling
Kontak Bertus Linde 079 679 1718
MAGALIESBURG : HS BEKKER
Staak melkboedery
11:00, HS Bekker, Magaliesburg
Kontak Riaan Herbst 076 154 5049

VRYdag - 7 JUNIE 2019
STANDERTON Weeklikse veiling
Kontak Roelof Heenop 082 342 1992
POTCHEFSTROOM Weeklikse veiling
Kontak Riaan Herbst 076 154 5049

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

WEN PRYSE



KOMPETISIE EINDIG 7 JULIE | Besoek www.sparwinatar.co.za vir meer besonderhede.

My SPAR

DEELNEMENDE PRODUK



SPAR IQF Gemengde Hoenderporsies 2 kg

52⁹⁹ per pak

SOOS OP TV



Sunlight 2 in 1 Spring Sensations of Tropical Handwas-Poeier 3 kg

49⁹⁹ elk

DEELNEMENDE PRODUK



Pampers Active Baby Spaarpak Mini (68), Midi (58), Maxi (50), Maxi+ (45), Junior (42) of Ekstra Groot (36) Weggooidoeke

149⁹⁹ per pak

Besikbaar by uitgesoekte SPAR, SUPERSPAR en KWIKSPAR winkels (SPAR Express winkels uitgesluit) tot en met 2 Junie 2019 terwyl voorraad hou. Ons behou die reg voor om hoeveelhede te beperk. TV-produkte landwyd beskikbaar. Nie beskikbaar in die Upington of Keimoes area, KwaZulu-Natal, die Laeveld of die Wes- en Oos-Kaap nie. Pryse sluit BTW in.

Vir meer besonderhede: www.sparwinatar.co.za

Kry ons op [mySPAR](https://www.facebook.com/mySPAR)