

DVD ondernemings sukses ten midde van tegnologie

'n Paar jaar gelede het mense met DVD-huurkope die jongste aflewings van reekse en films gaan uitneem en in groepe saam by een huis opgevang. Nou, in die era waar 'streaming', wat 'n meer praktiese manier bied om films te kyk, sukses hierdie soort winkels om kliënte te lok. Hierdie winkels was volop, maar hulle is besig om een vir een uit te sterf. Net soos wat die inry al minder algemeen geword het tot die tragiese stop daarvan. Hierdie vind plaas a.g.v. aanlyn-platforms soos Netflix en Showmax, maar hier in Heilbron is die dorp nog gelukkig om 'n DVD winkel te hê. Die eienaar verkoop ook Old Fashion Sweets en vars springmielies om kliënte daarheen te lok en verkope te verhoog, maar weens die inperkingsperiode is daar 'n groot bekommernis

van hoe besigheid voort sal gaan na die inperkingsperiode. Nuwe voorraad sal aangekoop moet word, waarvan die fondse moontlik nie beskikbaar is nie a.g.v. huur en ander uitgawes wat gedek moes word tydens die inperking. Daar word 'n beroep gedoen om plaaslike ondernemings te ondersteun eerder as om rond te ry vir benodighede. Late Nite-Video vind troos in die feit dat Heilbron 'n klein nabye gemeenskap is en groepe steeds bymekaarkom vir fliekaande. Elkeen word herinner om die DVD wat uitgeneem is onder die "Lockdown Special" terug te neem voor die inperkingsperiode verby is.

Nuttige ou staatmakers in jou huis

Dis bekend dat badsoute seer ledemate, spierspanning en rugpyn kan verlig, maar het jy geweet dat 'n bad met **Engelse Sout** verkoues en kongestie kan fnuik. Engelse Sout kan gifstowwe en swaar metale uit jou liggaam verwyder terwyl dit ook as 'n stresontlaaier dien. Stres stroop die liggaam van magnesium en Engelse Sout absorbeer die chemiese element, en plaas dit terug in die liggaam sodat jy minder gespanne is. Engelse Sout is ook 'n wonderlike lyfafskeerfaraar en kan as weekmiddel gebruik word om jou voete sagter, ontspanne en vars te laat voel.

Kremetart is nie net vir bakwerk nie, dis ook 'n uitstekende skoonmaakmiddel. In plaas daarvan om jou potte of panne vir ure lank te skrop – meng 'n bietjie kremetart met 'n paar druppels waterstofperoksied en vryf dit oor die aanbrandsels. Kremetart verwyder ook vlekke van materiaal en maak koper klinkskoon as jy dit met suurlemoen meng.

Om van die ketelsteen in jou ketel ontslae te raak, voeg 20ml **Wynsteensuur**, 400ml witasyn en 100ml water by jou ketel en laat dit kook. Gebruik ook wynsteensuur om koper skoon te maak en om eierwitte punt in die wind te laat staan wanneer jy bak.

Koeksoda is 'n vertroude staatmaker in alle huishoudings en los allerlei probleme op. Dit werk as 'n teensuurmiddel en kan as asemverfrisser, 'n bad- en voetweekmiddel, 'n reiniger vir jou hande, 'n deodorant en 'n skuurmiddel en afskeerfaraar vir jou vel gebruik word. Koeksoda gee jou yskas weer 'n vars geur en laat vullisreuke verdwyn. Meng dit met 'n klein bietjie witasyn en verstoppings in stoomstrykysters word blitsig opgelos. Voeg 'n bietjie koeksoda by die water wanneer jy weer groente kook en sien hoe mooi die kleur behoue bly!

Sitroensuur is ideaal om geelkoperornamente skoon te maak. Voeg 10ml sitroensuur en 10ml vloeibare seep by 2 liter warm water, week dit daarin en poleer. Glase sprinkel ook weer nadat dit in 'n oplossing van sitroensuur gewas is.

Boraks sal net so skoonmaak maak van al jou skoonmaakbehoefte. Dit verwyder byvoorbeeld rooiwijnvlekke van klere in net een wassessie! Meng Boraks met 'n bietjie water om 'n pasta te maak en los dit vir 'n paar ure op die vlek. Wanneer jy jag maak op insekte, hoef jy nie gevaarlike gifstowwe te gebruik nie – boraks kom tot jou redding! Strooi 'n mengsel van boraks en strooisuiker op rakke en in laaie en kaste om kakkerlakke te kelder. Voeg 'n bietjie aluin by die mengsel wanneer jy van swart miere ontslae wil raak.

Beginners Fitness Guide

During the Lockdown many athletes and fitness fanatics are frantic due to the closing of gyms. Here is a quick and easy week program with exercises you can do at home without any fancy equipment.

MONDAY

- 20 Jumping Jacks
 - 15 Squats
 - 15 Crunches
 - 10 Push-ups
 - 20 second Plank
 - 15 minute Walk
- ### TUESDAY
- 20 Jumping Jacks
 - 15 Step-ups
 - 15 Crunches
 - 25 Mountain Climbers
 - 20 second Plank
 - 15 minute Walk
- ### WEDNESDAY
- 10 Burpees
 - 20 second Wall-sit
 - 20 Crunches
 - 25 Mountain Climbers
 - 25 second Plank
 - 15 minute Walk

THURSDAY

- 20 minute Walk
- ### FRIDAY
- 30 Jumping Jacks
 - 20 Walking Lunges
 - 20 Ab Bikes
 - 15 Tricep Dips
 - 25 second Plank
 - 20 minute Walk
- ### SATURDAY
- 12 Burpees
 - 20 Squats
 - 20 Straight Leg Sit-ups
 - 12 Push-ups
 - 30 second Plank
 - 20 minute Walk
- ### SUNDAY
- 25 minute Walk



Is jy jag gereed?

Skiet is 'n gewilde sport in die Heilbron-omgewing en talle lede wat aan die Riemland Jagtersvereniging behoort, is van dorpe soos Vereeniging, Koppies en Petrus Steyn. Met groot teleurstelling is die gewilde pryskiet wat op 18 April sou plaasvind, uitgestel na 27 Junie 2020. Indien COVID-19 nie verdere inperkings forseer nie, sal die jagseisoen soos gewoonlik begin op 1 Mei en sodoende sal talle skuts kan voortgaan met jagsessies. Die res van die Riemland Jagtersverenigingprogram gaan voort soos normaal.

Herald

Office National

R110 ALT-WIL Incl.VAT

R50 ALT-WLD Incl.VAT

Excluding Branding and Delivery

INTO THE WILD