DEEL 112 | WEEK 16 | 23 APRIL 2021 | R5

HEILBRON HERALD

IF IT'S NOT IN THE HERALD, IT IS ONLY A RUMOUR

PAKWORKS SKENK AFVALPRODUK

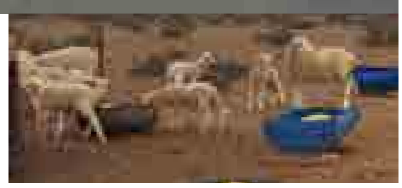
Verlede week het Pakworks in Heilbron 36 sakke afvalproduk geskenk vir boere in droogte geteisterde gebiede in die Oos-Kaap.

Die produk het ongeveer 20 ton geweeg en is die Niknaks reeds Maandag gebruik om skape en bokke te voer. Mnr Willie Cronjé van Pakworks het die inisiatief geneem deur kontak te maak met Burre Burger om die skenking van stapel te stuur. Burre Burger is 'n "Non-profit organisation" wat daartoe streef om boere te help.

Nadat Pakworks met hulle in kontak was, het Burre Burger die fondse ingesamel om die produk wat Pakworks geskenk het na die boere by Klipplaat in die Oos-Kaap te vervoer. André Janse van Rensburg vertel: "Ons is dankbaar dat ons in die posisie was om so 'n skenking te kon maak." Burre Burger skryf Dinsdag op hulle Facebookblad: "Dankie Simba en Pakworks vir julle skenking, ek weet hoe was ek as kind oor Niknaks, vandag maak dit my hart bly as die skape dit eet."

Op die foto verskyn: André Janse van Rensburg en Willie Cronjé van Pakworks tydens die laai van die produk.

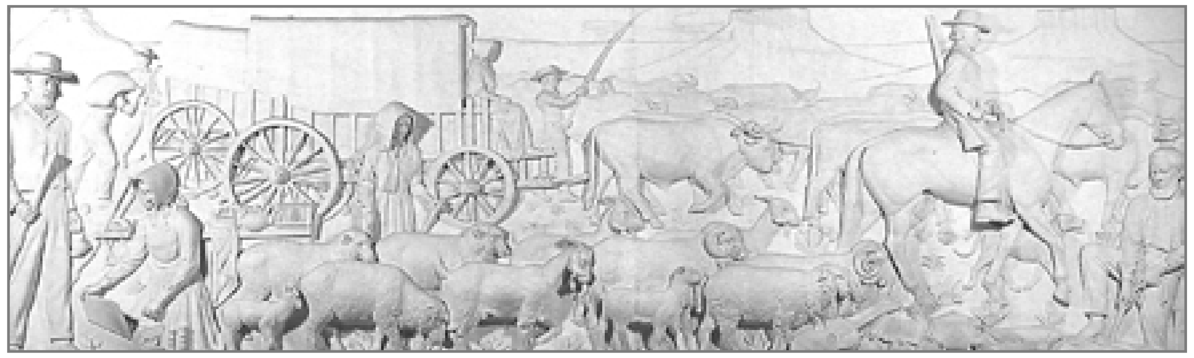
Foto's ontvang van Burre Burger waar die produk vervoer gaan word en klaar vir die skape gegee is.



BRANDGEVAAR

As gevolg van die droë toestande wat in die winter heers kan 'n klein vonkie 'n groot vuur veroorsaak. Boere word gewaarsku dat die risiko vir brande hoog is nadat ryp die aflope week plek-plek in die Vrystaat voorgekom het. Die somerreënval het bygedra tot goeie veld en groeitoestande, maar stel dit die lang grasse egter in brandgevaar. Brandbeskermingsverenigings moet seker maak hul strukture en toerusting is in plek vir die volgende paar weke. Boere hoop egter vir nog grasietyd teen winterkoue, sodat gesaaides droog genoeg kan word om te oes. Op hierdie stadium het die ryp blykbaar nog geen skade veroorsaak nie, maar is verskeie boere reeds onder groot finansiële druk geplaas nadat die hoë reënval in Desember en Januarie in verskeie dele tot vloedskade gelei het.

DIE WERK IN ITALIË



■ Quarta Pretorius **DEEL 2**

Voordat ek verder die panele bespreek, wil ek eers noem oor die werk in Italië.

Teen die einde van 1946 was die volgrootte gipspanele vir die Voortrekker Monument voltooi. Aangesien die Suid Afrikaanse marmer nie vir beeldhouwerk van dié formaat geskik was nie, en omdat daar beide geskikte marmer en genoeg ervare kappers in Italië beskikbaar was, is die panele na Italië verskeep, waar die friese in marmer gekap sou word. Hennie Potgieter en Laurika Postma is aangewys om in Italië te gaan toesig hou. Hulle kon eers in Desember 1947 na Italië vertrek omdat passasiersbote toe eers weer kon vaar na die verwydering van seemyne wat tydens die Tweede Wêreldoorlog gelê is.

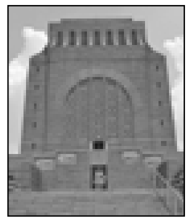


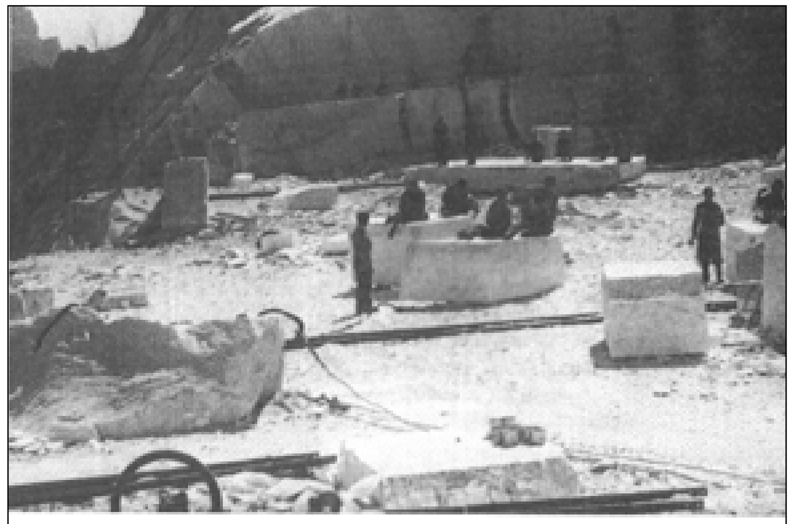
Foto erkenning: Africa Stock Photo Alamy

Die friese is in Italië is in wit Altissimo-marmer gedoen. Hierdie marmer was afkomstig uit die marmergroef in die Apennynse gebergte, dieselfde groef waarvandaan Michelangelo die marmer gekry het wat hy in sommige van sy beelde gebruik het.

Potgieter en Postma het in Florance gebly. Hulle vertel dat hulle taak eintlik maklik was, want die marmerkappers was uitstekende vakmanne. Hulle moes egter raadgee met die uitbeeld van die Zoeloes se hare en hulle moes toesien dat die Voortrekkers nie soos Italianers sou uitsien nie.

Gerhard Moerdijk het self by geleentheid die werksaamhede daar gaan dophou. Hy het nou met die Italiaananse beeldhouer Romano Romanelli saamgewerk.

Daar is sowat 360 metrieke ton wit marmer uit die marmergroewe gehaal. Die totale massa van die voltooide friese is 180 metrieke ton. Die voltooide lengte daarvan 92 meter en die hoogte 2.3 meter. Met voltooiing, was dit die grootste historiese fries ter wêreld. Met die inwyding van die monument in 1949 was agt panele nog nie geïnstaleer nie.



'n Marmergroef in Italië
A marble quarry in Italy

GENTLEMAN'S SPIDER VORDER GOED

Nadat die toer reeds Maandag moes begin het, het die perdekarspan Dinsdag vertrek nadat Wessel Mostert Maandag aand eers 'n operasie aan sy toon moes ondergaan. Die oorspronklike reëling is toe aangepas en het die span nie vanaf Skaapplaas naby Sasolburg vertrek nie, maar om die verlore dag in te haal het hulle vanaf Weltevrede met die toer begin. Van daar af is die rit aangepak tot op Corné van der Merwe se plaas buite Heilbron waar hulle oornag het. Jan Jooste en Basie Viljoen het staaltjies van die omgewing om die kampvuur vertel en het hulle Woensdag na Vegkop vertrek. Hier was hulle ingewag deur die Voortrekkers, oorlogveterane en Quarta Pretorius. Gister is die pad aangepak tot op Petrus Steyn en vandag reis hulle na Reitz. Daar word vertel dat dit meganies goed gaan en die perde draf gemaklik. Weens die klippe en sinkplaat moes die wiele egter by Corné se plaas versterk word. Die aande raak koud en die winter kruip in, maar die tradisionele boerekos en stories wat vertel word maak op daarvoor.

Die beplanning vervolg:

Dag 6, 24 April: Reitz na Akkerbos.

Dag 7, 25 April: Akkerbos na Vrede, slaap by vakansie-oord by dam.

Dag 8, 26 April: Afdag in Vrede indien nodig.

Dag 9, 27 April: Vrede na Wit Dirk se plaas tussen Verkykerskop en Vrede.

Dag 10, 28 April: Wit Dirk se plaas na Memel.

Dag 11, 29 April: Memel na Amajuba Feesterrein.

Dag 12, 30 April: Amajuba na Wakkerstroom.

Dag 13, 1 Mei: Wakkerstroom na Utrecht.

TEN BATE VAN PURRPAWS

Era Real Estate in samewerking met SSCS Couriers in die Vaal-driehoek reël 'n fondsinsameling ten bate van *Purrpaws for life*. Weltevrede Leeuplaas net buite Heilbron stel hul in staat vir die beskikbare geleentheid. Kuier lekker saam op 1 Mei 2021. Verskeie pryse kan gewen word met boeresport wat aangebied word en hope pret is ook vir die kinders beskikbaar. Mense kan ook nog 'n stalletjie bespreek teen R100 per staanplek. Toegang is gratis, maar skenkings vir die diere-kinders is welkom. Komberse, handdoeke, kat- en hondekos en enige skoonmaak-middels. Verskeie kunstenaars gaan die dag optree. Enige finansiële bydraes wat gemaak word sal gaan om veearts se kostes te betaal.

Rek nr: SSCS Couriers, Capitec, Savings Account, 1456705529.

PIERCESTRAAT REGGEMAAK

Tampies Swart en 'n span werkers het Dinsdag ingespring om van die slaggate wat mettertyd byna slote geword het, te herstel. 'n Paar weke gelede was daar reeds 'n klein stukkie reggemaak en na verskeie reënbuie is die gate steeds goed verseël. Tampies het wenke ingewin vanaf 'n persoon wat 'n kenner is op die gebied. Daar is hierdie week verder aan die pad gewerk. Tampies vertel dat hy beoog om Piercestraat ten volle te herstel en op 'n latere stadium na ander roetes in die dorp ook te kyk. Hy het die projek in sy eie hande geneem omdat hy self die pad, soos ander Heilbronners, op 'n daaglikse basis gebruik. As een van die dorp se hoofroetes behoort dit egter in 'n begaanbare toestand te wees. Hy het die teer by die munisipaliteit gekry, maar die arbeid en toerusting kom uit sy eie sak. Indien jy wil betrokke raak en deel daarvan wees om ons dorp se paaie in goeie kondisie te kry en te hou, kontak gerus Heilbron se beheerkamer. Groot waardering word getoon vir die werk wat Tampies in die dorp doen en hy vertel aan Heilbron Herald dat hy dit geniet wanneer verbygangers stop en dankie-sê.

VIER 97 JAAR

Pieter van der Colff vier Saterdag sy 97ste verjaarsdag en is die oudste manlike inwoner by Huis Bron-van-Heil. Hy is die trotse pa van drie dogters, Antoinette, Linda en Marita. Hy spog ook met ses kleinkinders en nege agterkleinkinders. Baie geluk met jou verjaarsdag oom Pieter. Op die foto: Pieter en sy dogter, Antoinette, wat ook in Heilbron woonagtig is.

UIT DIE PEN

WEEK SESTIEN VAN 2021

Nadat ons vir langer as twee dekades in die Oos-Vrystaat gebly het, weet ek met sekerheid dat ek nie ’n wintermens is nie en nooit sal wees nie. Wanneer dit gesneeu het, was daar diegene wat sneeuengele gemaak het of mekaar met die koue bolle gegooi het. Sneeumanne was daar volop, wortelneus en al. Ek, darenteen, het voor die vuurherd gaan sit, dik kombers oor my getrek en gewonder wie my boek gaan vashou, want my hande gaan koud kry. Geen Milo, sop of sjerrie kon my op enige manier warm hou nie.

Dit smaak my die koue klim in my gebeente in en laat my bibber soos ’n blaar wat rondfladder. Soos wat net ’n herfsblaar bibberend kan rondfladder.

Sien jy dit rondom jou?

Eers net so ’n paar blaartjies wat van die witstinkhout afval, en dan al hoe meer. Totdat ek die besem gryp en soos die goeie F(v)ee alles op een hoop bymekaar jaag. As ek dit nie dadelik wegmaak nie, kom vlinderfladder die herfswindjie weer alles deurmekaar en ek moet van voor af begin vee. Ek bêre nie eers die besem in die kas nie, hy (of sy?) staan gereed vir ingeval.

Onthou jy verlede jaar? Jammer, dit was nou ’n stupid vraag, want wie sal nou nie verlede jaar kan onthou nie? Aan die begin van April was die hele wêreld doodstil. Jy kon letterlik die blare hoor val. Want dit was die begin van herfs en die begin van ons inperking. Ons was te bang om dit buite die erf te waag om die blare op te vee, want netnou kom die COVID-polisie ons arresteer. Wat wel gebeur het, na wat berig was.

Maar daar het is iets van die verandering aan seisoene wat my aangryp. Veral die oorgang na die winter. Dis asof die natuur hom gereedmaak vir iets. Daar is ’n kouerige afwagtig.

As jongeling het ek nogal van gedigte gehou, selfs ’n klomp van my eie geskryf. Wat net ek sal verstaan, want daar was nie ’n vasgestelde rymskema nie, nie altyd alliterasie op die regte plekke nie, die assonansie was ook nie grammatikaal reg aangewend nie en die enjambement elemente sou nie vir ander gedigpuriste sin gemaak het nie (sien: ek onthou darem so af en toe wat in ons Afrikaanse klas gebeur het). Die woorde van my gedigte het sommer net holderstebolder op die papier beland en meestal was dit ’n lomp uitdrukking van wat in my hart aangaan.

Maar daar is ’n paar gedigte wat ek iewers in my agterkop gebêre het.

NP van Wyk Louw (11 Junie 1906 – 18 Junie 1970), die jonger broer van ewe bekende digter W.E.G. Louw, klim in my kop wanneer ek die herfsblare sien val. Hoor net hoe mooi is NP se gedig, Vroegherfs:

Die jaar word ryp in goue akkerblare,
in wingerd wat verbruin,
en witter lug wat daglank van die nuwe wind en klare son deurspoel word;
elke blom word vrug,
tot selfs die traagstes; en die eerste blare val so stilweg in die rookvaal bos en laan,
dat die takke van die lang populiere al teen elke ligte môre witter staan.
O Heer, laat hierdie dae heilig word:
laat alles val wat pronk en sieraad was of enkel jeug,
en ver was van die pyn:
laat ryp word, Heer, laat u wind waai, laat stort my waan, tot al die hoogheid eindelik vas en nakend uit my teerder jeug verskyn.

Dan word ek skoon nostalgies oor die lewe: ons lewe is ook in seisoene ingedeel.

By ons volg die seisoene nie noodwendig op mekaar soos in die natuur nie, maar elke winter bring uiteindelik nuwe lewe voort.

As jy aanhou en uithou.

Wanneer die blare rooi word en afval, dink ek aan Laurika Rauch se lied, “Vir ’n Pepermossie”. As ek reg is, is dit deur Willie van der Merwe geskryf en Laurika Hofmeyr het dit getoonset.

Hoor hier:

Voortaan sal ek winterskemer vleilangs loop
en droë takkies van geraamtestruike stroop.
En die wilgers sal gekruisig
aan die hemelruim hang
en ek sal, dood menslik
na jou terug verlang.
Soos na die somer se rinkink
van vinke in palmiete
en die onbeholpe liefde
van wildeganse tussen riete.

Sien jy dit ook soos wat ek dit sien?

Droë takke wat soos oumensvingers in die lug uitreik. Die dorre landskap met ’n Wilgerboom gestroop van sy blare.

My ou pa het altyd gesê dat ’n Wilgerboom die beste aanduider van die naderende Lente is. Dis die eerste plant wat tekens toon van nuwe lewe, eers sulke klein geelgroen spikkeltjies aan die takke, en dan, asof ’n ontploffing, bars die boom uit in ’n blarebos. Dis dan wanneer my lyf ook nuwe lewe kry.

Maar daar is een ding aan die winter wat my verwonder: die blou-blou lug, baie blouer as in enige ander seisoen. Hoe wonderlik is dit nie: die natuur rondom jou gaan in een of ander vorm van dormansie of hibernasie in, maar die lug word al hoe mooier.

Ek het lank hieroor gedink en toe tot die slotsom gekom dat, wanneer ons in die herfs en winter rondom ons kyk en die droogte, dorheid en vaalte raaksien, ons Skepper ons laat opkyk. Na die ongelooflike blou lug, sodat ons Hom uiteindelik raaksien. Ek hoop jy kyk ook nou anders na die winter.

Dis blou, dis Bo blou.

GRADEPLEGTIGHEID VIR SIMON

Soos laas week berig in Heilbron Herald het Simon P. Maseko Saterdag tydens ’n gradeplegtigheid sy ere-doktersgraad in Teologie ontvang. Simon dien reeds vir meer as 10 jaar as pastoor by die Saints Harvest Church in Phiritona en is nie van plan om binnekort te stop nie. Hy is nie van plan om verdere nagraadse studies te doen nie en beplan om sy aandag op die toestand van die dorp te rig. Maseko vertel sy gradepletigheid was besonders en groot waardering word getoon vir elkeen wat die geleentheid met hom gedeel het.

VIERVOUDIGE VERJAARSDAE

Kleuterkasteel sluit die eerste kwartaal op hoë noot af en spog met 4 verjaarsdae. Baie geluk aan Dirkie Viljoen in die Hasieklas, GW Thompson in die Hondjieklas, Leo Engelbrecht in die Leeutjieklas en Miya Paul in die Olifantklas.

KENNISGEWING

KENNISGEWING

Kennisgewing in die **BOEDEL VAN WYLE CALVIN JOSEPH DLAMINI,** Identiteitsnommer: 720915 5776 081 in lewe ’n Admin Klerk, woonagtig Fisherstraat 1348, Reitz, 9810.
DATUM VAN AFSTERWE: 8 APRIL 2020
BOEDELNOMMER: 003830/2020
Kennis geskied hiermee dat die Eerste en Finale Likwidasie- en Distribusierekening in bostaande boedel ter insae sal lê by die kantore van die Meester van die Hooggeregshof, Bloemfontein, en die Landdros te Reitz vir ’n periode van 21 (Een-en-twintig) dae vanaf datum van hierdie kennisgewing.
Indien geen besware daarteen by die Meester van die Hooggeregshof of by die Landdros binne die gemelde tydperk ingedien word nie, sal die Eksekuteur tot die uitbetaling daarvolgens oorgaan.
PROKUREURS VIR EKSEKUTEUR
BLIGNAUT & WESSELS
SAREL CILLIERSSTRAAT 29
REITZ, 9810

GEKLASSIFISEERD

Die Heilbron Herald word uitgegee en gedruk deur die eienaars
Heilbron Herald (Edms) Bpk,
Elsstraat 44, Posbus 166, Heilbron
Tel: (058) 852 3033/4/5
Faks: (058) 853 0140
www.heilbronherald.co.za
E-POS ADRESSE
• **Abrie Watson** abrie@heilbron.co.za
• **John Watson** john@heilbron.co.za
• **Winkel** heraldwinkel@heilbron.co.za
• **Marilize** herald@heilbron.co.za - (Kommersiële drukwerk & koerantbydraes)
• **Carien** heraldgraphics1@heilbron.co.za - (Kommersiële drukwerk & koerantbydraes)
• **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.)
• **Silma** heraldnuus@heilbron.co.za - (Koerant, advertensies)
• **Silma** marketing@heilbron.co.za - (Korporatiewe klere, oorpakke ens.)

Koerant sirkuleer in Heilbron, Petrus Steyn, Frankfort , Reitz en asook digitaal versprei op Heilbron se Facebook-blad en webwerf.

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.

WEERVOORSPELLING

Sa. 24/4	4/24	Sonnig
So. 25/4	6/25	Sonnig
Ma. 26/4	10/27	Sonnig
Di. 27/4	10/27	Sonnig
Wo. 28/4	11/25	Sonnig
Do. 29/4	10/26	Sonnig
Vr. 30/4	8/23	40% kans vir donderbuie
Sa. 1/5	9/23	Sonnig
So. 2/5	9/23	Sonnig
Ma. 3/5	8/23	Sonnig
Di. 4/5	11/23	Sonnig
Wo. 5/5	11/24	Sonnig
Do. 6/5	11/24	Gedeeltelik bewolk

Die Hasie-span van die Voortrekkers loots ’n herwinningsprojek van plastiek-proppies wat hulle insamel om ’n rolstoel vir ’n kind te skenk. Ondersteun hierdie rolstoelprojek deur alle plastiek-proppies te bêre en in te gee by die Voortrekkers se Hasie-span.
Kontak Jackie Wessels
072 936 5925

JAAR-BEPLANNER

April 2021
23 Apr. AGS Kerk - Leon Goosen 18:30
30 Apr. NG Kerk Suid (Verkopings)

Mei 2021
1 Mei AGS Kerk - Kermis
28 Mei NG Kerk Suid (Verkopings)

Julie 2021
30 Julie NG Kerk Suid (Verkopings)

Augustus 2021
6 , 13 & 20 Aug. NG Kerk Suid (Basaarverkoping)
28 Aug. NG Kerk Suid (Basaar / Saamkuier geleentheid)

Oktober 2021
1 Okt. NG Kerk Suid (Verkopings)

Desember 2021
4 Des. NG Kerk Suid - (Gholfdag en Kersmark)

BIBLIOTEEK OOP
Piercestraat 66 • Heilbron
Heilbron Biblioteek is **VYF DAE** per week oop vir die publiek en die tye is as volg:
MAANDAE TOT VRYDAE -
09:00 - 13:00 (Volwassenes) en
14:00 - 17:00 (Kinders)
Biblioteek is gesluit op Saterdae, Sondae & openbare vakansiedae.

DIENSTE

Andries Muller
072 447 7446
Vrystraat 23, Heilbron
Ou Heilbron Betonwerke se gebou
MILLING • KEYWAYS
ALGEMENE DRAAIWERK
MEGANIESE HERSTELWERK

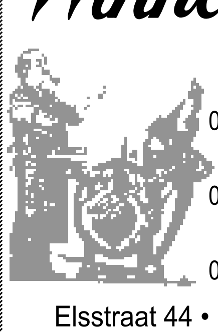
BAAL / SNY & BAAL
Vir die maak van voer, vanaf sny tot baal. 1.2m bale (tou/net).
Velde of wen-akkers.
Petrus Steyn, Heilbron en Lindley.
Kontak Jaco Meiring 082 851 6158 of Piet Meiring 082 571 4191
peerlandhandel@gmail.com
R

HEILBRON • EDENVILLE • FRANKFORT

Hugo Groenewald
082 569 7205
Kontak hom gerus vir enige Lewendehawe bemarking, Uit-die-hand-transaksies of veiling navrae!

BAAL / SNY & BAAL ...
Vir sny-, hark- en baalwerk.
Kontak Evert Kleynhans
072 018 3685 Heilbron
R

Winkelure



Maandae - Donderdae
07:30 tot 17:00
Vrydae:
07:30 tot 16:30
Saterdae:
08:30 tot 13:00
Elsstraat 44 • Heilbron
Tel: 058 852 3033

SMALLS

EIENDOMME

VAN DER MERWE & VENNOTE EIENDOMME
Vir die beste transaksies en diens
Elsstr. 47 HEILBRON
Tel: 058 852 2041
Petro Meintjes 083 308 9159

TE HUUR

HEILBRON ROLBAL-KLUBHUIS
Geskik vir ongeveer 70 mense. Ingesluit volledige eetgerei, stoof en 2 oonde, gelisensieerde kroeg beskikbaar.
Hannalie Claassen 079 040 0531

WEN ’N PRYS
deur oor die volgende aantal weke die Herald deeglik te lees. ‘n Kompetisie word deur ***Official: Sound Spice for Musical Ears*** aangebied en lesers sal leidrade en besonderhede in die koerant kan kry. Voornemende deelnemers kan op die Youtube kanaal kan gaan kyk na die videos waaroor die vrae in die kompetisie sal gaan.
Die skakels (‘links’) is:
• https://youtu.be/csLQ1_HJeSo
• https://youtu.be/B_xx5Ke1rmU
• https://youtu.be/oBh9wbrKR1E
Termes en voorwaardes geld

POSTNET HEILBRON
Besigheidsure
Maandae - Vrydae:
08:00 -16:30
Saterdae: 09:00 -12:00
Elsstraat 42
HEILBRON
Tel: 058 853 0006

Corporate & Commercial
Engagement & Wedding
Kiddies parties
Matric Farewell
Individual & Family
Maternity & Newborn
MARILIZE LOOTS
PHOTOGRAPHY
072 180 4113
marilize@mcreative
studio.co.za

In FOKUS *hierdie week .... Resepte/kosse*

Ons het weer 'n paar besighede gevra om wenke en meer inligting te gee oor aspekte rakende kossoorte/resepte. Hier volg die onderskeie besighede se raad:

PASCH DU PLOOY

ERNST GOUWS & CO PINOTAGE 2018

Winemaker's Notes:

A crowd-pleaser with the warmth of cloves and sweet anise.

It has a bold ruby colour, and complimentary aromas of wild bramble, ripe plums, exotic spices, baked Christmas cake and dried pears. The exotic spice profile is reminiscent of a trip to a North African open-air market. The robust, yet ripe tannins, bolster the structure without the addition of any rough edges. True to its varietal character, the wine ends with lingering flavours of sweetish red berry fruit compote.

T-Bone steak flame grilled and sliced, soy mayonnaise, toasted sesame, chives

For the T-Bone steak

1 x thick cut t–bone steak, at room temperature

1 clove garlic, finely chopped

1 red onion, sliced into small blocks

100ml dark soy sauce

2tbs olive oil

Salt and pepper to taste

Method

Mix the olive oil, soy sauce and garlic

Rub the T-Bone steak with the seasoning and set aside for at least 1 hour before grilling

For the Mayonnaise

2 egg yolks

1tbs white or red wine vinegar

1tbs Dijon mustard

1tbs dark soy sauce

1 pinch fine white pepper

1cup canola oil

1tbs warm water

Method

In a small food processor, add the egg yolks, vinegar, mustard, soy sauce and white pepper

Process for about 30 seconds until all is well combined

While blending, slowly add the oil in to the processor

Make sure to add in a thin stream to avoid the mayonnaise from splitting

Once all the oil is incorporated, add the water while mixing

This will make your mayonnaise pale and creamy

Refrigerate for 30 minutes before using

Grilling your T-Bone

It is important for thick cut steaks to be at room temperature before grilling or cooking. Make sure that your meat is well rested outside the fridge for at least an hour before starting to cook.

On hot grill, place your steak with the T side of the bone flat on the grill. Cook on the bone side for at least 2-3 minutes. This will help cook your steak more evenly. Now turn and cook for 2 minutes on each side, turning only once. Remove from the heat and let it rest for 4-5 minutes. Depending on your thickness, your steak should be rare to medium rare.

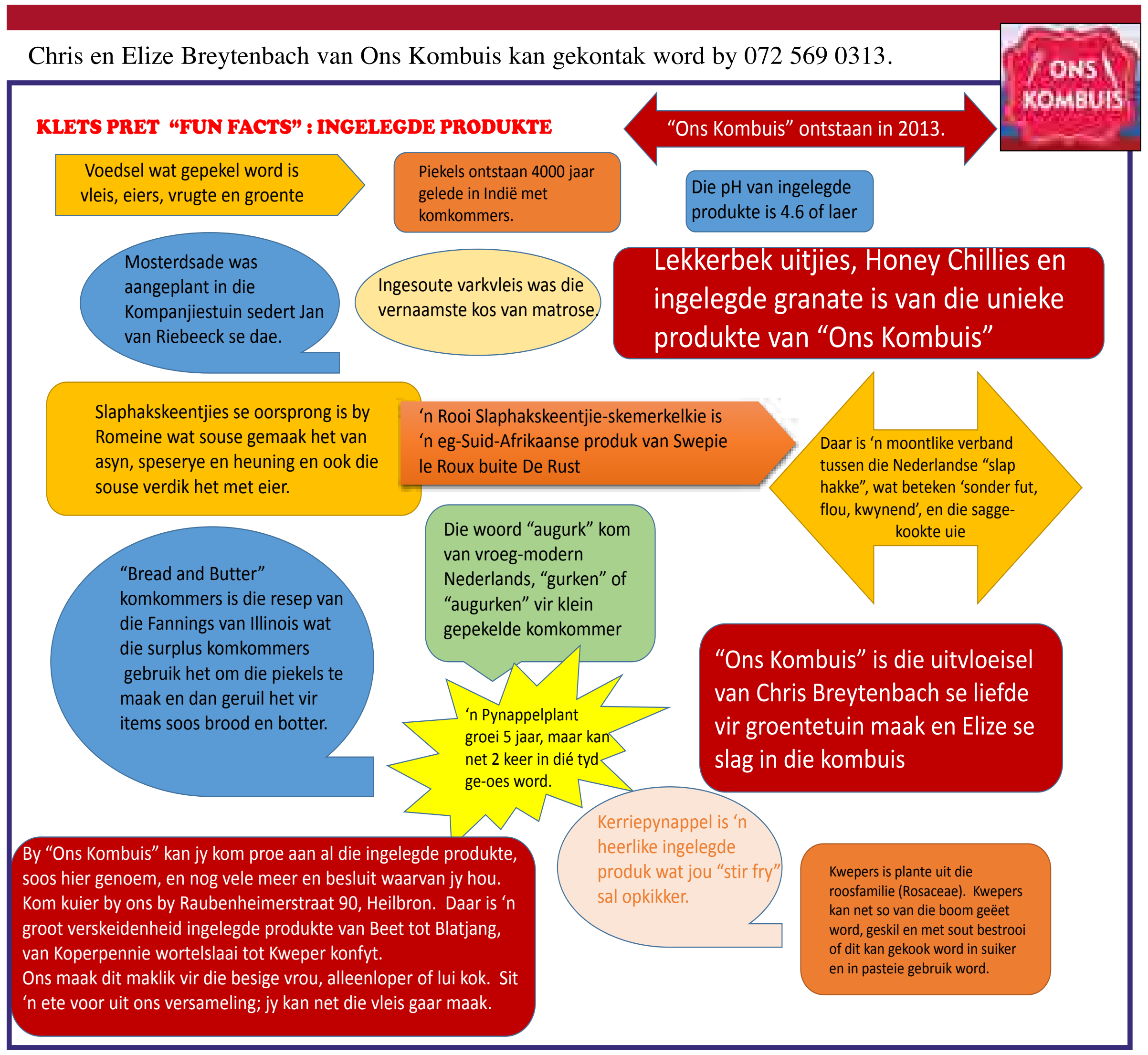
Slicing your T -Bone

Remove the Sirloin (larger piece) from the T Bone by slicing against the bone straight down. Do the same at the bottom by T side. Make sure to cut as close to the bone as possible. Now do the same for the fillet (small piece) side. Slice the sirloin and Fillet respectively into thin slices.

Place the clean t-bone flat in the middle of your platter and arrange the sirloin and fillet back on the platter almost like carpaccio.

Drizzle with soya mayonnaise and garnish with chives and toasted sesame seeds.

Chris en Elize Breytenbach van Ons Kombuis kan gekontak word by 072 569 0313.



HESTER OORLEDE

** 04/09/56 - † 19/04/21*

"Jy het skielik siek geword, jou pyn was nie altyd sigbaar, maar soms ondraaglik.

Jy het jou alles gegee om ons gelukkig te hou."

Op Maandag 19 April 2021 het sy die wenstreep oorgesteek en die wedloop voltooi op aarde. Dit was vir elkeen wat haar geken het 'n voorreg om by haar te kon wees tot die einde.

Haar heengaan word betreur deur eggenoot Hannes, kinders, kleinkinders, familie en vriende. Baie dankie vir almal se omgee en ondersteuning. Spesiale dank aan Susters Piek & Stadler asook Huis Bron-van Heil personeel.

Ingestuur deur: Marilise Steyn

DONASIES VIR HEILBRON KLINIEK

• Kliniek Komitee

BEOOGDE PROJEKTE

Heilbron Kliniek benodig stoele vir buite die kliniek vir pasiënte wat wag om gehelp te word, asook vir die kwartaallikse projekte wat vir swanger vroue, kinders, jeug en bejaardes aangebied word. Hulp met tuindienste word ook benodig en enige vorm van donasie sal baie waardeer word.

Vir enige navrae kontak Hettie Rothman 084 252 2921, Riekie Els, 083 781 8891 of Lenie Roodt 072 243 9572.

BLOEDSKENK DATUMS

25 Mei 2021, 27 Julie 2021, 28 September 2021, 23 November 2021

PAASFEES BY HUIS-EN TUINBOU

Verlede week Woensdag het die Huis- en Tuinbouklub se dames bymekaar gekom en 'n heerlike kuieroggend geniet by die Klipkerkie. Rose Broodryk het die oggend gereël en 'n praatjie is deur Ria van Vuuren gegee. Almal het weereens besef waaroor Paasfees eintlik gaan. Dit bestaan nie net uit eiers en hase soos gevier word nie, maar oor soveel meer. "Paasfees is een van die belangrikste feeste vir die Christendom. Dan word die gebeure rondom die lyding, kruisiging, en die hoogtepunt, die opstanding van Jesus Christus, gedenk. Sy opstanding bring nuwe lewe, nuwe hoop en is die bewys dat die dood nie die finale sê het nie, want die ewige Koning het dit oorwin. Hierdie daad van ons Heiland maak ons vry om nuut te dink, nuut te leef en uit te sien na die nuwe Jerusalem." Georgina Weiss deel 'n stukkie oor vrouwees. Vrouens hardloop daagliks rond en vergeet om tyd vir hulself af te staan. Daarom moet vriendinne daar wees vir mekaar deur geluk en deur leed.

Op die foto agter vl: Gerda Pieters, Erica Piater, Rose Broodryk, Georgina Weiss. Voor: Ria van Vuuren.

Die oggend is afgesluit met heerlike soppe en vars tuisgebakte brode. Georgina het vir die lede voorgelees:

Ek is vrou!

Ek stoot deure wanneer ek dit moet trek.

Ek praat met myself as ek goeie advies nodig het.

Ek stap in 'n vertrek en ek vergeet hoekom ek daar is.

Mode is klere wat nou vir my pas.

Ek tel om my vingers.

Ek wens soms ek kan myself vir 'n paar minute in die tuimeldroeër gooi... en kom dan plooivry en 3 sizes kleiner uit.

Om oud te word moet klein bietjie langer vat.

Ek wys nie as ek seer het nie.

Ek huil baie meer as wat jy dink.

Ek gee om vir mense wat nie vir my omgee nie.

Ek probeer alles gedoen kry voor die mikrogolf beep.

Ek is vrou en 'n DRUKKIE help altyd!

WAT IS CHOLESTEROL?

• Heilbron Kliniek

Cholesterol is 'n vetterige laag wat opbou in jou are. Dit gebeur wanneer 'n mens te veel vetterige kos eet. Party mense se liggame produseer te veel cholesterol en dit bou ook op in die are. Dit maak dit moeilik vir die bloed om gemaklik deur te vloei en verhoog die risiko vir 'n hartaanval en beroerte. As jy 'n familie-geskiedenis van cholesterol het, is jou risiko hoër, maar selfs iemand sonder enige familiegeskiedenis kan cholesterol ontwikkel as hulle nie 'n gesonde leefstyl handhaaf nie. Die kliniek of jou dokter kan 'n cholesterol toets doen om te kyk of jy 'n risiko het. As jou cholesterolvlak bo 5.2 mmol/l is, moet jy stappe neem om dit te verlaag.

Basiese riglyne

• Verminder jou vet inname, veral versadigde vet van diereprodukte soos rooivleis, volroom melk, botter, eiergeel ens. Gebruik eerder lae-vet of vetvrye melk, lae-vet jogurt en sagte margarien. Verwyder ook alle sigbare vet van kos voor dit gaargemaak word.

• Wegneemets en kitskos soos KFC, hamburgers, pizza ens. is hoog in vet en verhoog die hoeveelheid vet in die dieet.

• Eet kos wat baie vesel bevat bv. volgraan brood, hawermout ("oats"), bruinrys, vars vrugte bv. appels met skil aan, en rou groente wat in 'n bietjie water gestoom is.

• Wees aktief - probeer om elke dag ten minste 30 minute te oefen. Jou hartklop moet styg as jy oefen, en hoër as normaalweg bly vir ten minste 15 minute daarna.

• Drink minstens 8 glase skoon, suiwer water per dag.

• Verminder die suiker in jou dieet, koek, beskuitjies, lekkers en koeldrank is almal hoog in suiker.

• Vermy alkohol. As jy wel alkohol drink, moet jy nie meer as 2 eenhede per dag drink nie. (1 eenheid = 30 ml hardehout, 340ml bier, 125 ml wyn).

• Moenie rook nie! Rook vernou jou are en maak dus die risiko vir beroertes of hartaanvalle nog hoër.

• Eet stadiger en kou jou kos goed. Moenie voor die TV eet nie aangesien dit kan maak dat jy jouself ooreet.

• Eet uit 'n kleiner bord, want dit help jou om kleiner porsies te eet. Probeer om nie 'n tweede bord kos te eet ne.

• Moet nooit maaltye oorslaan nie. Eet 3 maaltye 'n dag, as jy tussen maaltye honger raak, kan jy vars vrugte eet.

Voorbereiding van kos

• Moenie kos in olie braai nie. Bak, rooster, kook, stoom of sit dit in die mikrogolf.

• Gebruik so min olie as moontlik wanneer jy kosmaak. Meet die olie wat jy by kos gooi met 'n teelepel af, in plaas daarvan om net 'n hoeveelheid in die pot of pan te giet. Spray 'n Cook kan ook gebruik word.

• Sny die vet van vleis af, en haal die vel van hoender af, voor jy dit gaarmaak.

• Moenie vetterige souse soos mayonnaise of kaassous gebruik nie.

• Soppe, bredies ens. kan in die yskas gesit word en dan kan die vet afgeskep word na dit afgekoel het. Dit is 'n manier hoe die harde versadigde vet verwyder kan word voor jy dit bedien.

PETRUS STEYN VAT HANDE

Aangesien lewenskoste elke jaar styg en dit vir senior burgers al hoe moeiliker word om self in hul basiese lewensbehoeftes te voorsien, plant die beheerraad van Huis Silwerjare jaarliks 'n aantal hektaar sojabone ten bate van die tehuis en hul inwoners. Die gemeenskap vat hande en word die produksiekoste van die bone in totaliteit deur lojale Petrus Steyn'ers gedra.

Die hoofdoel van die projek is om die eenheidskoste van die inwoners so laag as moontlik te hou. "Om hierdie rede is Huis Silwerjare die mees bekostigbare tehuis vir senior burgers in die hele kontrei", vertel Mike Botha. "Groot dankbaarheid word getoon vir al die donateurs vir hul produksiemiddele.

Dit word opreg waardeer", skryf Huis Silwerjare se beheerraad aan Heilbron Herald.

HERALD SPORT

ROLBAL IS AAN DIE ROL

Die afgelope Saterdag het Hannalie Claassen op Bethlehem deelgeneem aan die Noord Vrystaat se uitspeel-wedstryde nadat sy derde in Valsrivier se enkels kompetisie geëindig het.

Hierdie uitspeel-wedstryde bestaan uit die drie subdistrikte, Goudveld, Riemland en Valsrivier se spelers wat deurgedring het tydens die onderskeie sub-distrikte se kompetisies.

Na maande se beperkings op wedstryde bied Frankfort Rolbalklub hul eerste borgdag vir die jaar aan en Heilbron se spelers het hierdie geleentheid aangegryp en het 12 lede ingeskryf om daar te gaan deelneem.

Die klub se bestuur is ingenome met die feit dat daar Woensdae en Saterdae tot soveel as 22 spelers die sosiale spel ondersteun.

Hannalie Claassen

GiG Technologies (Pty) Ltd.
Ultra Fast Fibre
Internet coming soon!
Contact us for any enquiries
Adriaan 072 840 4495
info@gigtechnologies.co.za

Heilbron Herald
VIR AL JOU BENODIGDHEDE
Jaarblaaie • Prospektusse • Strooibiljette & Brosjures • Besigheidskaartjies • NCR Boeke • Stempels • Alle Skryfbehoeftes • Laminering • Stuur & Ontvang E-pos • Fakse • Fotostate • Kantoortoerusting • Skoolbenodighede • Canvasses • Magnete • Baniere • Plakkers • Advertensies op Motor-voertuie • Winkel- en Plaas-naamborde • Veiligheidsborde • T-hemde • Korporatiewe- en Werksklere • Kepse • Promosie Produkte • Borduurwerk • en nog vele meer!
058 852 3033
Elsstraat 44, Heilbron, 9650

BKB Louwid
Die komende week se BELANGRIKSTE veilings

MAANDAG - 26 APRIL 2021

BULTFONTEIN Twee-weeklikse veiling
Kontak Louwtjie Bezuidenhout
082 827 7443

DINSDAG - 27 APRIL 2021

KLERKSDORP Weeklikse veiling
Kontak Fanie Nel 083 325 3066

VEREENIGING Weeklikse veiling
Freek Pieterse 079 560 7088

VERKYKERSKOP Maandelikse veiling
Kontak John Campher 072 202 0160

WOENSDAG - 28 APRIL 2021

MEMEL Maandelikse veiling
Kontak Paul de Bruyn 079 882 1138

REITZ Twee-weeklikse veiling
Kontak Francois Duminy 082 528 1899

DONDERDAG - 29 APRIL 2021

FRANKFORT Weeklikse veiling
Kontak Bertus Linde 079 6791718

KROONSTAD veiling
Kontak Rudy vd Westhuizen 079 418 4289

DE JAGERSDRIFT, KZN:
MATATANA PROPERTIES (TONY DUBE)
EN GASVERKOPER
940 ha Plaas en
1037 Beefmaster/Simbra & Brahman teelbeeste, perde & donkies
11:00, Nyamazana, De Jagersdrift
Kontak Jan van Zyl (Home & Hectare)
082 562 0738
Brokkie Brockmann (beeste)
084 429 3091

VRYDAG - 30 APRIL 2021

BETHLEHEM Weeklikse veiling
Kontak Sakkie van Rensburg 082 562 0937

STANDERTON Weeklikse veiling
Kontak Marnus Becker 082 873 2002

POTCHEFSTROOM Weeklikse veiling
Kontak Salty de Villiers 073 816 4956

BKB louwid
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