DEEL 113 | WEEK 36 | 10 SEPTEMBER 2021 | R5

HEILBRON HERALD

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

EERSTE VIR AFRIKA OP EIE BODEM

Die eerste trok-korrelstrooier in Afrika het sy tuiste gevind by L&T Boerdery op Heilbron. Tydens 'n demonstrasiedag Woensdag kon boere ook hierdie bielie in aksie sien. Die Amazone ZG-TS 10001 het 'n kapasiteit van 10 000 liter en is 'n produk uit Duitsland. Amazone bestaan sedert 1883. Dit is 'n eerste waar die strooier gemonteer is op 'n hoogloop-spuit se onderstel en het dit die vermoë om sowat 70 ha per uur te kan strooi met presiese strooipatrone en reikwydtes tot 54m en tot 128m gedeeltelike breedtes. Die stelsel beskik ook oor 'n geïntegreerde AutoTS grensstrooier. Op die foto bo staan Phillip Janse van Rensburg (Amazone) en Wessel de Wet (Senwes Parys) saam met Johan en Leonard Strydom, trotse nuwe eienaars. Kyk ook gerus na die videogreep op ons Facebookblad – https://fb.watch/7Unff640BZ/

OK Foods HEILBRON

SLEGS GELDIG VANAF: 01 SEPT - 30 SEPT 2021
Central Careline: 051 434 2251 or Email: info@okfd.com

OKFDtalks OK_Foods

SLEGS TWEE VAN DIESELFDE ITEMS PER PERSOON PER DAG TOEGELAAT

Eienaars op wie jy kan staatmaak!

KOOPKRAG IS NOU BY AL ONS KASREGISTERS BESIKBAAR EN KAN BETAAL WORD MET KONTANT SOWEL AS DEBIET EN KREDIETKAARTE

119.99 Olof Bergh Brandewyn 750ml ELK

249.99 Castle Lite Blikkies 24 x 500ml PER KAS

OK Liquor <18

KOM SPAAR IN SEPTEMBER

OP FAMILIE GUNSTELINGE

9.99 Albany, Blue Ribbon of Sasko Wit of Bruin Brood 700g ELK

19.99 Clover Laevet of Volroom Melk 2l ELK

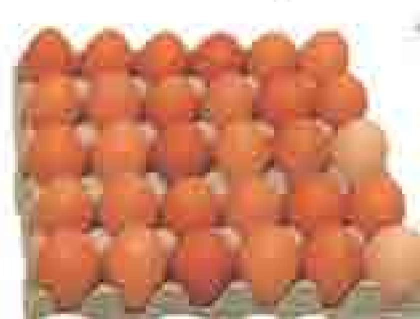
69.99 Ricoffy 750g ELK

14.99 Rama Margarien 500g Blok ELK

19.99 Golden Cloud Koekmeel 2,5kg ELK

49.99 Sunfoil Canola of Sonneblomolie 2l ELK

24.99 Selati Bruinsuiker 2kg ELK



36.99 JJ Malan Boerdery Groot Eiers 30's Per Pak

39.99 Busta Mieliemeel 10kg ELK

39.99 Bokomo Weet-Bix Gesinspak 900g ELK

9.99 Colgate Standaard Tandepasta 100ml ELK

49.99 Omo Auto Waspoeier 2kg ELK

NEEM ASSEBLIEF KENNIS DAT OK FOODS HEILBRON VANAF 12 SEPTEMBER 2021 OM 17:00 OP SONDAE SAL SLUIT.

ALLES WAS DIE MOEITE WERD

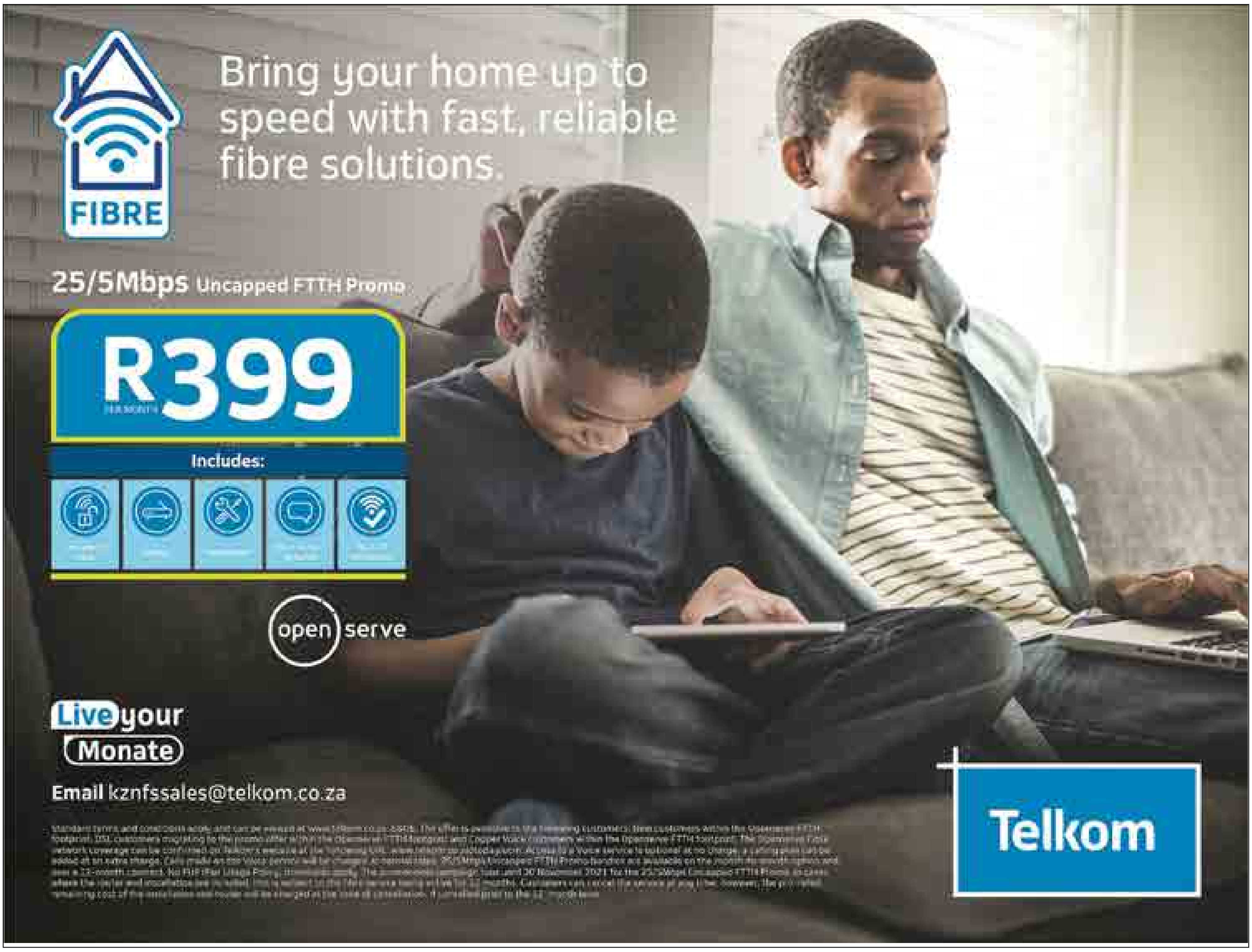
Meer as 'n jaar se beplanning en lidmate wat kaartjies moes verkoop om geld in te samel vir NG Moederkerk op Heilbron se groot Wildjag fondsinsameling projek, was die moeite werd. Die projek het R250 000 ingebring en gelukkige kaartjiewenners kon hulle pryse, wat geskenk is deur Jacques van Rooyen van African Frontier Safari's, gaan plattrek op die plaas Niuwe Holland in die Ellisras distrik.

Die buffel is deur Billy de Jongh gewen en het sy seun Robert hom verlede naweek gaan skiet. Die manne wat al bevoorreg was om Buffel te skiet, weet dat hierdie 'n moeilike kalant is om plat te trek. Die skietgeselskap is vroeg Saterdagoggend uit en so teen 10 uur is skoot getrek op Buffel. Ongelukkig het Robert se skoot nie die "vitals" getref nie en buffel se kind het pad gevat. Saam met spoorsnyers, en die Professionele Jagter TJ Janse van Rensburg is hulle agter die buffel aan, maar kon teen Saterdagaand hom nie weer onder skoot kry nie. Sondag se soektog kon ook niks oplewer nie en Robert moes ongelukkig Sondag terug. Die spoor is Maandag na 30 ure weer opgetel en teen laatmiddag Maandag het TJ die prysbuffel platgetrek.

Die ander pryswenner, Morné Landman van Pretoria wat die 2 de prys van 'n Sebra, Blouwildebees en Gemsbok gewen het, se jag was meer suksesvol. Sy geselskap was vroeër in die maand op die plaas om sy prys op te eis en kon wegry met mooi foto's en baie biltong.

Op die foto regs onder: So lyk 'n tevrede Morné Landman met sy Sebra.

Op die foto regs bo: Na 'n lang staptog van twee dae is die buffel gekry en het TJ Janse van Rensburg (regs) van African Frontier Safari's hom die doodskoot gegee. Saam op die foto is WJ Nortjé wat hom by getaan het.



WEEK SES-EN-DERTIG VAN 2021

UIT DIE PEN

Ons gesels die ander dag oor die verlede. Kan julle onthou dat daar iewers, lank, lank gelede, 'n nuusberig was oor 'n vreemde virus wat in China sy kop uitgesteek het? En later hoor ons dat daar een mens in KZN is wat die virus onder lede het. Siestog, dink jy en hoop dat die man gou sal herstel.

Nie lank daarna nie, hoor ons van die eerste sterfgeval in Suid-Afrika. Joe, dis nou regtig jammer, dink jy.

Iemand laat weet my dat die dokters agtergekom het hoekom mense daarvan doodgaan. Ja, en vertel my ook? Die persoon vertel dat hulle longe aangetas word. Het ek geweet dat daar 'n baie maklike behandeling daarvoor is? Die dokters laat die pasiënte onderstebo hang sodat die slym uit hulle longe kan loop. Gonna, dink ek, ek is nie 'n mediese spesialis nie en in my nederige opinie dink ek nie dat daardie *kite* gaan vlieg nie.

Ons het gehoor dat hierdie virus vanaf vlermuise by 'n vleismark iewers in China ontstaan het, maar nou wonder ons of dit regtig so was? Dit is darem vreeslik toevallig dat die vleismark in dieselfde stad is as waar daar 'n navorsingslaboratorium oor die koronavirusse is. Maar dit daargelaat.

Ons was by die see en my skoonsuster het die hele dag lank die nuuskanale dopgehou om na meer nuusberigte oor die snaakse virus te kyk. Ons het vir Trump en Fauci gesien en toe nog nie baie van hierdie siekte verstaan nie.

Ons kry 'n boodskap van die ouetehuis dat ons nie vir my ma kan gaan kuier nie, hulle is in *lockdown*.

Ons sien beelde van Italië se siekes, en ook hoe mense vanaf een woonstelgebou met mense in die ander woonstelle kommunikeer sonder om in aanraking met mekaar te kom. 'n Persoon vanaf een balkon speel met sy trekklavier en die res van die woonstelblok sing lekker saam. Gelukkig is dit in Europa, dink jy.

Tydens ons seevakansie hoor ons dat die land ingeperk gaan word. My haarkapper bel my en is byna in trane omdat sy nie weer haar kêrel gaan sien nie. 'n Vriendin bel om totsiens te sê, en ek is stomgeslaan omdat hulle regtig dink ons gaan mekaar nooit weer sien nie.

Die tweede laaste dag van ons vorige "normale" lewe kondig die vakansieplek aan dat ons moet pak en terugkom huis toe, want hulle maak ook toe. Gits, wonder ek, wat gaan hierdie mense doen as hulle werksplek toemaak?

Ons kom terug huis toe en die volgende dag word die hele land toegesluit. Dit was die vreemdste gevoel om die volgende oggend wakker te word in 'n wêreld waar dit stil is: die voëls het heerlik getjirp en daar was geen teken of geluid van die oggendverkeer nie. Niks. Dood.

Ek het in daardie eerste maand of wat een keer per week na die naaste supermark gestap met my rugsakkie. My goeie man het 'n inkopielysie in my hand gestop vir ingeval iemand 'n bewys wou hê dat ek regtig iets by die winkel wou hê. (So asof 'n inkopielysie die ding gaan doen). Met my derde besoek sien ek die groot aankondiging by die winkel: Jy sal nie weer hier toegelaat word as jy nie 'n masker dra nie.

Ag, nee, liewe jimmel, wie dra nou 'n masker? En hoekom?

Ons gesels met iemand wat ons vertel dat sy nou die regte patroon vir 'n masker gekry het want dit het x-aantal lae materiaal en sit knus om die neus en druk nie jou kinnebak nie en en en. Ek verwonder my aan almal wat nou maskerdeskundiges word.

Ek koop twee lapmaskers by die naaste winkel en vererg my vir die ding wat net nie sy sit kan kry nie en dit smaak my ek versmoor. Ek het 'n pienke en my goeie man het 'n bloue. Glad nie gender neutral nie. 'n Maand of wat daarna gaan skenk ek bloed en kry 'n wit masker met rooi bloedspatselprentjies op. Dit lyk soos 'n afdroogdoek wat ek om my kop gedrapeer het, maar dit werk vir my.

Nou, 533 dae nadat die inperking vir die eerste keer aangekondig is, haat ek steeds my masker. Ek vergeet steeds die ding wanneer ek uit die kar klim. Ek haal dit steeds af wanneer ek in my kantoor is en as ek weer sien, is die ding vol onderlaag.

Maar dit is nie groot probleem van 'n masker nie. Ek dink die grootste onding is dat ons nie meer mekaar se emosies kan sien nie. Jy sien dalk iemand lag (nota aan self: koop nog oogroom) maar jy sien geen glimlag nie. Jy sien meestal dooie oë, want die res van jou gesigsemosies is toegemaak.

Hierdie is nie nou 'n samesweringsteorie nie, hierdie is my waarneming: ek dink ons word nou harder gemaak. Hierdie maskers veroorsaak dat ons nie meer bedag is op mekaar se emosies nie, want ons kan dit nie meer sien nie.

Jy sien nie meer iemand se traan wat blink oor sy wang rol nie, dit word nou deur 'n masker bedek.

Jy sien nie meer iemand se mondhoeke opkrul nie. Jy sien nie hoe iemand lekkerkry-nies nie, andersins dink die res dat jy hulle gaan aansteek.

Jy kan nie 'n skalkse glimlag hê nie, want niemand sien dit nie.

Almal praat met gedempte stemme. Ek verbaas my wanneer ek by die winkel kom en met die kassier moet praat: ek hoor nie 'n woord van wat hulle sê nie, maar klaarblyklik kan hulle my hoor.

Almal is nou letterlik en figuurlik van mekaar verwyder, hierdie keer met 'n masker wat jy mòèt dra. Teen wil en dank.

Wat gaan gebeur wanneer ons nie meer die verdekselse maskers hoef te dra nie? Sal ons teen daardie tyd verleer het hoe om ons emosies in die openbaar te wys? Of sal ons teen daardie tyd verleer het hoe om ander mense se emosies te lees?

Ek hoop nie dit gebeur nie.

PANEEL 21

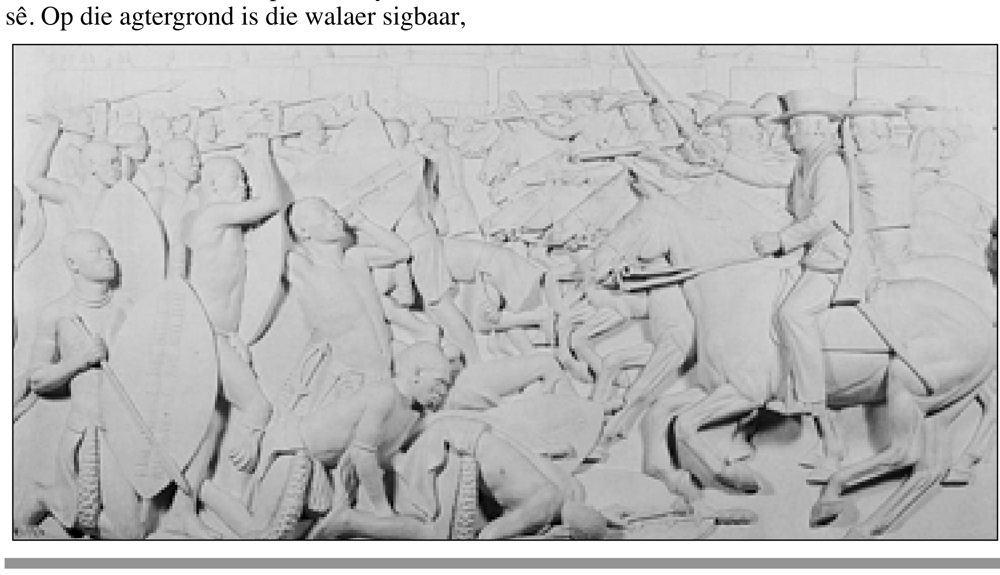
Foto erkenning: Africa Stock Photo Alamy

DIE SLAG VAN BLOEDRIVIER

■ Quarta Pretorius

Hierdie veldslag, wat moontlik die mees betekenisvolle enkele gebeurtenis tydens die Groot Trek was, het op 16 Desember 1838 plaasgevind. Dit het op 'n oortuigende oorwinning vir Pretorius se kommando oor die Zoeloemag van uDingange uitgeloop. Die spesifieke voorval wat uitgebeeld word, is die oomblik toe Pretorius aan die hoof van 'n groep manskappe die laer verlaat het om die Zoeloes in die oopte die stryd aan te sê. Op die agtergrond is die walaer sigbaar, met lanterns wat aan lang sweepstokke hang om die gebied vlak buite die laer in die nag te verlig. Sodoende kon die Voortrekkers moontlike aanvallers sien naderkom. Volgens Kirchhoff was sy uitbeelding simbolies van die stryd tussen oerdrif en beskawing. Pretorius, met die pluiskeil op, is volgens 'n destydse tekening uitgebeeld.

Beeldhouer: Peter Kirchhoff



TOKOLLO ISOLATION WARD

Henry Howell arrived from Pretoria on their family farm on the 30th of July 2021 after his youngest sister sadly passed away earlier that morning. The Howell Family is indigenous to the Heilbron District and well known to many residents. He explains: "While driving down here, I was feeling a dry throat, and when I got to the farm, I had a dry cough." The next day all more severe symptoms of the Covid-19 virus had taken hold of him. He tested Covid-Positive and got some prescribed meds. Ten days later, he was so sick that he was admitted to Tokollo Hospital.

"From the very start of my admittance to Tokollo Hospital, I have received high-quality treatment and care from the nurses, sisters and doctors on duty. I was amazed by the high standard of care and devotion that I experienced. The kindness and compassion, the joyful way the staff executed their duties day after day, made us patients feel good and better every day. The high standard and quality of food and beverages from the kitchen were outstanding. Several times I sent my compliments to the chef," says Henry. His brother tested positive a few days later as well as his eldest sister. She was very sick for about 14 days but miraculously pulled it through. His brother got admitted on the 20th of August and, he was just as amazed by the staff's joyful spirit and devotion as Henry was. An ongoing jaw-dropping experience!

"I can assure you that this standard of care and treatment, you will not find in any similar facility in the larger cities like Pretoria or Johannesburg. Just amazing!" "We as a family felt that our heartwarming experience with the Tokollo Hospital Staff deserved a Special Mention Cum Laude!

I am not overstating if I commend Tokollo Hospital as a potential seven-star community health facility that needs the full support of Heilbron and surrounding areas. Our heartfelt blessings to the Personnel and Management.

His youngest sister passed away at the same facility because of kidney failure. Even then, they received outstanding service and support from the staff. May the Lord Our GOD bless you for the special service you are rendering to the Community of Heilbron."

On the photo: Henry Howell together with his brother and Tokollo hospital team of the isolation ward, in celebration of his brother's 60th birthday and defeating Covid-19.

KENNISGEWINGS

NOTICE OF LIQUIDATION AND DISTRIBUTION ACCOUNT LYING FOR INSPECTION

In the Estate of the **LATE ALBERT DONOVAN BEZUIDENHOUT, IDENTITY NUMBER: 620919 5052 080,** in life divorced, residing at 29 Schoonwinkel, Parys 9585, Province Free State,
Estate Number: 3214/2019.
Hereby notice, in accordance with Article 35(5) of Act 66 of 1965, that the First and Final Liquidation and Distribution Account will be available for inspection for a period of 21 days from date of publication in the office of the Master of the High Court Bloemfontein and in Koppies Magistrate Court.
If no objections are lodged with the Master in the said period, the Executor will proceed to the payment in accordance with the said account.
(GET) AA SCHUTTE
CORNELIUS & PARTNERS INC
40 CHURCH STREET
P.O. BOX 205,
HEILBRON, 9650
TEL: 058 852 2035

NOTICE OF APPLICATION FOR ENVIRONMENTAL IMPACT ASSESSMENT

Notice is hereby given in terms of regulation 41 of Government Notice No. R326 under the National Environmental Management Act (Act 107 of 1998) as amended 7 April 2017, as well as in terms of the National Water Act (Act 36 of 1998) Section 21 of intent to carry out the following project:

APPLICATION FOR THE PROPOSED DEVELOPMENT OF L GROMER (Pty) Ltd CHICKEN LAYERS
NEMA: Listing Notice 1
(NO. 327, 07 APRIL 2017)

R327 (5)
The development and related operation of facilities or infrastructure for the concentration of-
(ii) more than 5 000 poultry per facility situated outside an urban area, excluding chicks younger than 20 days

R327 (27)
The clearance of an area of 1 hectare or more, but less than 20 hectares of
indigenous vegetation, except where such clearance of indigenous vegetation is
required for-
(i) the undertaking of a linear activity; or
(ii) maintenance purposes undertaken in accordance with a maintenance management plan.

NWA: Section 21 (ACT NO. 36 of 1998)
as amended
(a) taking water from a water resource;

LOCATION: Edenville, situated on the farm Tulbach Noord 1637, remaining extent, Ngwathe Local Municipality

PROPONENT: Mr I M Gromer

CONSULTANT:
ENVIRONMENTAL MANAGEMENT GROUP
PO BOX 37473
LANGENHOVEN PARK, 9330
TEL: 051 412 6350
CELL PHONE: 083 678 3032
EMAIL: svr@envmgp.com

In order to ensure that you are identified as an interested and/or affected party, please submit your name, contact information and interest in the matter to the consultant given above. A Background Information Document (BID) document will also be made available on request.

Thirty days are allowed for your comments to reach us as per NEMA (Act 107, 1998, amended 7 April 2017), GNR 326.

JAARBEPLANNER

SEPTEMBER 2021
23 Sept. - AP Kerk (Verkopings)

OKTOBER 2021
1 Okt. - NG Kerk Suid (Verkopings)
29 Okt. - AP Kerk (Verkopings)

NOVEMBER 2021
26 & 27 Nov. - NG Kerk Suid - (Gholfdag & Kersmark)

SUDUKU

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

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

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

SUDUKU - 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.

DIENSTE

Andries Muller
072 447 7446
Vrystraat 23, Heilbron
Ou Heilbron Betonwerke se gebou

MILLING • KEYWAYS
ALGEMENE DRAAIWERK
MEGANIESE HERSTELWERK

BAAL VAN SOJA-/MIELIERESTE
Petrus Steyn, Heilbron en Lindley.
Kontak Jaco Meiring 082 851 6158 of Piet Meiring 082 571 4191
peerlandhandel@gmail.com
R

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

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

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

HEILBRON • EDENVILLE • FRANKFORT

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

BLOEDSKENK DATUMS

28 September
23 November

Indien u enige nuus vir die Heilbron Herald het kontak *Silma Petzer.* Kantoorure 058 852 3033.

SKOOL-TERMYNE
Skole sluit: 1.10.2021
Skole open: 11.10.2021
Skole sluit: 15.12.2021

Winkelure
MAANDAE - DONDERDAE
07:30 -17:00
VRYDAE:
07:30 - 16:30
SATERDAE:
08:30 - 13:00
Elsstraat 44 Heilbron
Tel: 058 852 3033

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.

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.

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

BEKENDE OUD-LEERLING VAN JA MALHERBE SKOOL - HEENGEGAAN

Seker een van die bekendste Afrikaanse skrywers/letterkundiges, prof Jaap (J. C.) Steyn, is Maandag in die ouderdom van 83 jaar in Bloemfontein oorlede.

Wyle prof Jaap was in 1955 die top matrikulant aan die JA Malherbe hoërskool op Petrus Steyn en het verskeie beurse verower vir verdere studie.

Hoewel hy op die plaas Mara in Fouriesburg distrik in 1938 gebore is, het sy ouers na Petrus Steyn getrek waar hulle op die plaas Omdraai-Noord geboer het. Hy het in 1944 leerling geword aan die plaasskool Omdraai-Suid en sy hoërskoolopleiding aan die JA Malherbe hoërskool voltooi.

Na sy skoolopleiding studeer hy aan die

Universiteit van die Oranje-Vrystaat met 'n Volksblad beurs. In 1966 lê hy sy doktorale eksamen met lof af aan die Gemeentelijke Universiteit in Amsterdam.

VERSTAAN OBESITEIT BETER

• *Heilbron Kliniek*

Wat beteken obesiteit

Obesiteit is 'n woord wat dui op uitermate oorgewig. Mense wat meer kos eet as wat hulle liggame nodig het, word gewoonlik oorgewig. Om oorgewig te wees, beteken dat mens te veel liggaamsvet het. 'n Ophoping van liggaamsvet beteken obesiteit.

Die meeste oorgewigmense is te vet

• Sportlui en mense wat swaar werk doen, het dikwels groot spiere. Hulle weeg dalk baie, maar hulle is nie oorgewig nie.

• Dit is gewoonlik maklik om te sien as iemand aan obesiteit ly. Met 'n gesondheidsondersoek, word 'n mens se lengte en aanbevole gewig bepaal. Dit kan nagegaan word op 'n kaart waarop lengte teenoor gewig aangedui word. Die kaart toon of die persoon oorgewig is of aan obesiteit ly.

Wat veroorsaak obesiteit

Alle kossoorte bevat energie. 'n Persoon se liggaam gebruik kos vir energie om te lewe. As iemand meer kos eet as wat hy nodig het, word die ekstra energie in die liggaam geberg as vet en kan hulle oorgewig raak.

Daar is baie redes waarom mense meer eet as wat hulle liggame nodig het:

Hulle eet groot hoeveelhede kos met elke maaltyd. Te veel snoepgoed word tussen maaltye geëet. Hulle eet baie energieryke kossoorte. Kos wat vet bevat, is ryk aan energie. 'n Persoon eet skyfies in plaas van pap. Gebraaide "kitskos" is maklik en vinnig om voor te berei en is gewild onder mense wat in stede werk. Dit bevat meer vet en is ryk aan energie. Vette in kos word baie maklik in die liggaam geberg as vet.

Baie drankies, soos alkohol en bier, bevat baie energie, sommige mense drink te veel alkohol. Mense eet te veel kos vir die lekker. Gesinsdruk en sosiale verkeer kan ook daartoe bydra. Dit kan lei tot ongesonde eetgewoontes. Mense wat onder spanning verkeer, eet dikwels te veel. Daar woon vandag meer mense in stede as voorheen. Hulle is nie so aktief nie. Hulle ry meer en stap minder. Hulle werk in die kantoor en nie op 'n plaas nie. Minder energie word verbruik as mense minder aktief is. Hulle eet meer as wat die liggaam nodig het. Sommige mense tel makliker gewig op. Hulle liggame verteer en gebruik hulle kos stadig. Hulle het 'n stadige basiese metaboliese tempo (BMT). Soms glo mense verkeerdelik dat hulle te vet sal word as hulle kos eet wat suiker bevat. Navorsing het bewys dat mense wat aan obesiteit ly, kos wat baie suiker bevat eet in plaas van ander kossoorte. Mense wat aan obesiteit ly, eet te veel van die meeste soorte kos, veral kos wat vet bevat. Suiker word in baie kossoorte gebruik om die smaak en tekstuur van die kos te verbeter. Kos wat min suiker bevat, sal nie veroorsaak dat 'n persoon oorgewig raak nie. Mense wat ophou om kos te eet wat suiker en stysel bevat, eet meer kos wat baie vet bevat.

Gesondheidsgevare wat obesiteit inhou

Mense wat aan obesiteit ly, het 'n groter kan om ander gesondheidsprobleme te hê.

Dit sluit die volgende in: Hoë bloeddruk (hipertensie), Hartsiektes, Rugprobleme, Seer gewrigte, Suikersiekte (diabetes), Spysverteringsprobleme.

Gewigsverlies hou baie voordele in

Almal behoort te probeer om hulle liggaamsgewig binne die gesonde riglyne vir hulle lengte te hou.

Hoe om obesiteit te voorkom

Dit is beter om 'n gesonde liggaamsgewig te handhaaf eerder as om oorgewig te wees. Hier is 'n paar nuttige idees.

Verandering in lewenswyse:

Wees positief: Probeer om u lewenswyse te verander sodat u, u gesondheid kan verbeter. Dit neem 'n rukkie om gewig te verloor. "Kitsdiëte" werk nie. **Oefen meer:** Dit verbrand energie. Probeer om elke dag vir 30 minute lank te oefen. Stap, werk in die tuin of klim trappe. Dit is maklike maniere om oefening in u dag in te pas. Oefening hou ander gesondheidsvoordele in en dit laat 'n mens goed voel. **Bly besig:** Mense eet dikwels wanneer hulle verveeld of alleen is. **Hou 'n dagboek:** Skryf minstens twee weke lank alle etes en alles wat geëet is neer. Mense eet dikwels te veel sonder om dit agter te kom. **Neem middagete saam werk toe:** Kos wat tuisgemaak is, maak dikwels minder vet as gekoopte kitskos. **Lees die etikette op kos:** Beperk die kossoorte wat addisionele vet bevat. **Eet minder:** Gebruik 'n klein bordjie wat 'n klein bietjie kos baie laat lyk. **Verwyder versoekings:** Sorg dat daar nie versoekings in die yskas of in die koskas is nie. 'n Mens eet dit omdat dat daar is.

Verander eetgewoontes

Gebalanseerde etes: 'n Gesonde eetplan is gebaseer op minder energie, min vet en kossoorte wat ryk is aan vesel. Eet 'n verskeidenheid om die liggaam gesond te hou. Probeer nuwe resepte. Eet meer groente. Kweek self groente. Eet groente van die seisoen. Moet dit nie te lank laat kook nie. Eet elke maaltyd groente en vrugte. Volgraan (soos volgraanbrood en -ontbytkos), droë ertjie, bone en lensies is ryk aan vesel. Veselryke kos is meer versadigend as verwerkte kos.

Eet minder snoepgoed: Te veel snoepgoed verskaf onnodige energie. Eet liewer vrugte, groente of springmielies tussen maaltye as u honger is.

Verlaag vet inname: Eet minder kos wat vet, botter, margarien of olie bevat. Sny die vet van vleis af en haal die hoendervel af voordat u dit kook. (Die meeste van die vet is onder die vel.) Eet minder verwerkte kos en wegneemetes wat in vet gaargemaak is. Gebruik afgeroomde melk en ander laevetmelkprodukte. Gebruik laevetsmere en slaaisous. Wees versigtig vir "verskuilde" vet in kos soos vleispasteie, sous, avokado, pasteitjies en koekies. Eet so min as moontlik daarvan.

Gaarmaakmetodes: Rooster, braai, stoom of bak kos. Gebruik kleefvrye kookgereedskap as dit enigsins moontlik is. Skep die vet van bredies en sop af.

'n Gesonde lewenswyse en gebalanseerde eetgewoontes sal help om obesiteit te voorkom.

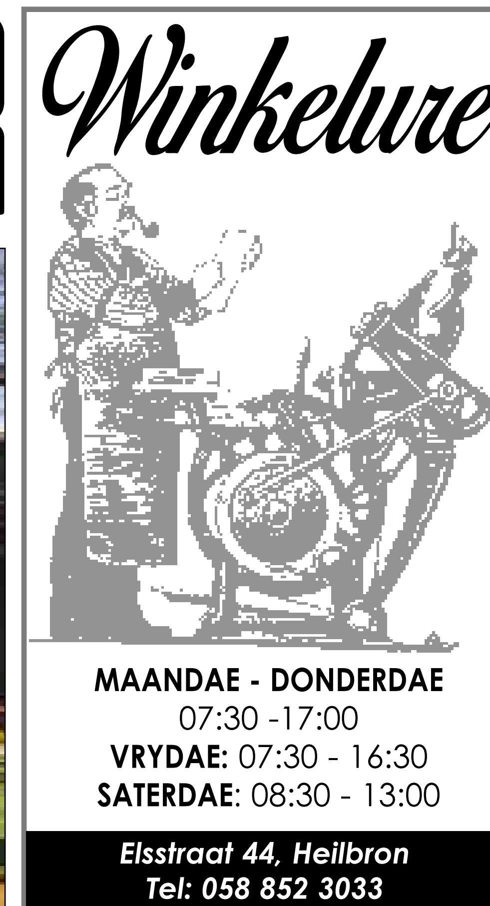
SUKSESVOLLE OPPONERING

'n Vermeende plaasaanval is voorkom op 6 Julie 2021 en verskeie verdagtes is in gehegtenis geneem op die aanklag van die besit van ongelisensieerde vuurwapens en ammunisie, die sameswering om 'n misdaad te pleeg en dat hulle hulself as polisiebeamptes voorgedoen het. Heilbron Herald berig daaroor in die koerant van 9 Julie 2021. Terugvoering rondom die saak is soos volg: Beskuldigde 1 is 'n moontlike staatsgetuie en kry R5000 borg. Beskudigde 2,3 en 4 bly in hegtenis en ondersoek duur voort deur die FBI weens die besit van SAPD aanstellingskaarte. Beskuldigde 5 ontvang ook R5000 borg as die Bestuurder van die voertuig. Beskuldigde 6 kry ook R5000 borg as die eienaar van die voertuig. Tommie Esterhuizen en Dr Buys het die borg oppenering bygewoon en is tevrede met die uitspraak.

Danksy die flink optrede van die Heilbron polisie, Valke ondersoekeenheid en die Fezile Dabi taktiese reaksie-eenheid, wat vinnig op informasie reageer het van 'n beplande plaasaanval. Ook die suksesvolle opponering deur Vrystaat Landbou.

KLEUTERKASTEEL VIER LENTEDAG

'n Heerlike lentedag is Vrydag, 3 September by Kleuterkasteel gevier. Die onderwysers het vir al die kleuters wors gebraai en saam piekniek gehou.



HUPPEL-TRIPPEL-KLUB Terugblik

• Sylvia Meades

Ná 'n hele paar frustrerende 'ingeperkte' maande by Huis Bron van Heil, is dinge baie geleidelik besig om terug te keer na 'n soort normaal vir die Huppel Trippel Klub. Die totstandkoming van ons JUKSKEI- en KETTIESKIET-bane is op koers. Volgens Betsie Terre'Blanche is die Bestuur ook betrokke hierby. Covid het alles tot dusver op ys geplaas; maar hopelik blaas die lente nou sommer al die inperkings ook by die spreekwoordelike agterdeur uit.

Die Huppel Trippel Klub het ongelukkig 'n jarelange lid – nog van die Dienssentrum se tyd af - aan Covid verloor. Oom Willie van Tonder, 'n uitstaande jukskeispeler en bobaas met die kitaar en konsertina, het ons hierdie week ontval nadat hy lank in die hospitaal in Vereeniging was. Vóór hom was dit die geliefde tannie Blondie Struwig, ook 'n jarelange lid, wat ons aan die dood moes afstaan.

Gelukkig het 'n paar nuwe lede by ons kom aansluit. Klub-lidmaatskap is oop vir ALLE SENIOR BURGERS van die Oord èn die gemeenskap van Heilbron. Julle is meer as welkom om te kom kuier, sien wat gebeur; en julle gewig in te gooi by al die aktiwiteite wat in die toekoms aangepak sal word. Lidmaatskap is gratis. Moet asseblief nie alleen in jou huis, woonstel of kamer bly en vereensaam nie. Kom geniet die geselskap van mede-Heilbronners elke tweede Dinsdag-oggend om 10 uur in die Rooi Sitkamer by Huis Bron van Heil. Jy is baie welkom.

Vir meer besonderhede, kontak asseblief vir Sylvia by selnommer 072 220 7272.

HERALD Sport

RIEMLAND JAGTERS NUUS

Op die foto agter vl: Carina van Niekerk, Koos van Niekerk (Jnr.). Voor vl: Hannes Joubert, Amoré Rochat, Tanya van Niekerk, Heinrich Lange, Jurie Jonker en Rudi Jonker.

Die Jeugskietdag is agter die rug en het plaasgevind op 4 September 2021.

Wenners in die verskeie afdelings is:

Windbuks Gr 4 - 12: Hannes Joubert, Carina van Niekerk en Amoré Rochat.

.22: Hannes Joubert, Heinrich Lange, Carina van Niekerk.

Jaggeweer: Hannes Joubert, Carina van Niekerk en Tanya van Niekerk.

Algeheel: Hannes Joubert, Carina van Niekerk en Tanya van Niekerk.

Windbuks Gr R - 3: Jurie Jonker, Koos van Niekerk (Jnr) en Rudi Jonker.

.22: Koos van Niekerk (Jnr), Jurie Jonker en Rudi Jonker.

Algeheel Juniors GR - 3: Jurie Jonker, Koos van Niekerk (Jnr) en Rudi Jonker.

Pa en kind: Hannes Joubert en Pa JM Joubert. Die kinders het dit vreeslik geniet.

Merk solank 2 Oktober 2021 in jou Dagboek. Dit is Riemland-Jagters se "Ope Prysskiet" Dag. As daar genoeg belangstelling is, gaan daar ook in Span-verband (2 Persone in span) meegeding word. Daar word ook iets beplan vir die swaar kalibers - 9,3 x 62 en groter. Dit is 'n "Ope Dag" en almal is welkom.

Inskrywings is van 09:00 tot 11:00 en beloop R100-00 per persoon.

HEILBRON Duiwenuus

Die wedvlugte vanaf Richmond was die taaiste nog vanjaar aangesien die duiwe teen 'n sterk noordewind moes vlieg. Dan was daar ook die veldbrande en moes hulle ompaaie oor die vlamme vlieg.

Die duiwe het nogtans die afstand van 600km in 9 uur en 52 minute afgelê teen 'n gemiddelde spoed van 60 km per uur.

OJ's Hokke wen die een wedvlug en Frik Viviers die ander een.

RICHMOND 1
1. F Viviers, 2. Koos & Wilne Els
3. Zenith A, 4. OJ's Hokke
5. Koos & Wilne Els, 6. Zenith A
7. Crause & Seun, 8. OJ's Hokke
9. Zenith A, 10. Zenith A

RICHMOND 2
1. OJ's Hokke, 2. F Viviers
3. Crause & Seun, 4. OJ's Hokke
5. Zenith A, 6. OJ's Hokke
7. F Viviers, 8. F Viviers
9. Koos & Wilne Els, 10. F Viviers

Indien u enige nuus vir die Heilbron Herald het kontak *Silma Petzer*. Kantoorure 058 852 3033.

BKB Louwid

Die komende week se BELANGRIKSTE veilings

DINSDAG - 14 SEPTEMBER 2021

KLERKSDORP Weeklikse veiling
Kontak Diaan Niewenhuis 083 636 2314

VEREENIGING Weeklikse veiling
Kontak Freek Pieterse 079 560 7088

DUNDEE Twee-weeklikse veiling
Kontak Pieter van Zyl 082 459 0668

PETRUS STEYN: EVERSAR SUSSEX
ALGEHELE UITVERKOPING
11:00, George plaas, Petrus Steyn
Kontak Douw van Wyk 083 458 7353

HERTZOGVILLE: MALHERBE & WATERPAS
SAVM STOETERYE
SAVM & Suffolk skape
11:00, Hertzogville skougronde
Kontak Louwtjie Bezuidenhout 082 827 7443

WOENSDAG - 15 SEPTEMBER 2021

DANIËLSRUS Kwartaallikse veiling
Kontak Schalk Burger 076 070 1411

STEYNSRUS: JOUBA BONSMARAS
PRODUKSIEVEILING
11:00, Somerset-Oos, Steynsrus
Kontak Rudy vd Westhuizen 079 418 4289

KROONSTAD: PRO-GENEPOEL VEILING
110 SAVM skape
11:00, Randjieslaagte, Kroonstad
Kontak Karel du Plessis 082 826 3244

DONDERDAG - 16 SEPTEMBER 2021

FRANKFORT weeklikse veiling
Kontak Wentzel Vorster 082 566 1369

KROONSTAD veiling
Kontak Schalk Jonker 073 007 0022

DE JAGERSDRIFT Maandelikse veiling
Kontak Brokkie Brockmann 084 429 3091

FOURIESBURG: BOSIU BORANE
PRODUKSIEVEILING
11:00, Oranje Gasteplaas
Kontak Douw van Wyk 083 376 1539

VRYDAG - 17 SEPTEMBER 2021

BETHLEHEM Weeklikse veiling
Kontak Michiel Odendaal 082 560 6174

STANDERTON Weeklikse veiling
Kontak Marnus Becker 082 873 2002

POTCHEFSTROOM Weeklikse veiling
Kontak Riaan Herbst 076 154 5049

EMADLANGENI Halfjaarlikse veiling
Kontak Enrico Williams 078 937 0923

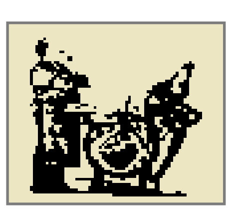
MEMEL: HIGHLAND WILDSVEILING
Aanteel- & trofee wild
12:00, Eljoenai
Kontak Wentzel Vorster 082 566 1369

SATERDAG - 18 SEPTEMBER 2021

STANDERTON: OOSTELIKE ILE DE FRANCE
190 Skape
11:00, Hoëveld veilingskompleks
Kontak Erik Heymans 083 264 5177

BKB LOUWID

www.bkb.co.za
BKB Louwid NOORD 2005/026173/07
Posbus 220, Frankfort, 9830
el: (058) 813 1071 Faks: (058) 813 231
e-pos: frankfort@bkblouwid.co.za



GiG Technologies (Pty) Ltd

Contact us for a free Quotation

Church street 44

Adriaan- 072 840 4495
info@gigtechnologies.co.za

New!!

AJAX Wireless
Smart Home Security Systems