Bronnie

Die The Bronberger

fokus op die landelike leefwyse /
focus on country living

gratis/free

Oktober/October 2024 Vol.23 No.2

info@bronberger.co.za
www.bronberger.co.za
012 734 0522

*Nou ook beskikbaar
via WhatsApp en e-pos*

Binne / Inside:

- Wegholbrande saai verwoesting – bl 8
- Gemeenskap rou oor Johan Vyf – bl 14
- Juta-saga begin met skeepswrak – bl 17
- Plaasmoord-wesies aangeneem – bl 21
- Kosbybel uit vroeë Kaapse jare – bl 24
- Protecting your peace of mind – p 29

V-TEK
Castrol AUTO SERVICE

CAR & TRUCK SERVICE CENTRE

Maintenance and repairs on:
Horseboxes • Caravans • Trailers • Tractors

ALL MAKES AND MODELS : VEHICLES AND TRUCKS

Spring Season Service Specials for September & October

TOYOTA Fortuner/ Hilux 3.0 D4D/GD6	FORD Ranger / Everest 2.2 / 3.2	VOLKSWAGEN Polo / Jetta 1.4 / 1.6	FORD Ecosport / Fiesta 1.0 / 1.6	MAHINDRA MHAWK PIK-UP S4/S6/S10
R2 650,00	R2 650,00	R2 450,00	R2 450,00	R2 650,00

- We do collect and deliver vehicles from and to customers' homes or offices.
- Prices include service parts and labour, but excludes 15% VAT.
- Tractor repair and maintenance on site

Services Offered

Routine Maintenance Services
- ✓ Oil changes
- ✓ Major Services
- ✓ Wheel alignments
- ✓ Brake inspections and repairs
- ✓ Battery checks and replacements
- ✓ Transmission services
- ✓ Tyre rotations
- ✓ Air conditioning services

Repair & Replacement Services
- ✓ Engine repairs and replacements
- ✓ Transmission repairs and replacements
- ✓ Suspension and steering repairs
- ✓ Exhaust system repairs and replacements
- ✓ Electrical system repairs
- ✓ Interior upholstery
- ✓ DPF regeneration

Complete Diagnostic Services
- ✓ Computerized engine analysis
- ✓ Airbag System diagnostics & repairs
- ✓ Fuel system diagnostics
- ✓ Electrical system diagnostics
- ✓ Fault code reports

Schedule an appointment:
012 803 4021
071 335 6453
And let us take care of all your vehicle maintenance and repairs!

Owner and Founder: Vincenzo
"With over 30 years experience in the motor industry we are dedicated to giving excellent service at affordable prices".

www.vtekservicecentre.my.canva.site/ 012 803 4021 50 Graham Road, Shere Pretoria East

RMI miwa

RAYTON H/v R515 & R104, Jan Ellis Winkelsentrum
MORELETAPARK De Villebois Mareuilstraat 1267
012 940 0511
www.waterpumpgroup.co.za
admin@waterpumpgroup.co.za

Water Pump Group
sustainable reliable solutions

Proudly South African

Professionele en omvattende watervoorsiening

• BOORGATPOMPE • SONKRAGPOMPE • DRUKPOMPE
• VSD POMPE • DOMPELPOMPE • BESPROEIINGS TOEBEHORE
• TENKS • VERVAARDIGING VAN HDPE & LDPE PYPE
• BOORGAT TOETS EN INSTALLASIES • EN ANDER WATER TOEBEHORE

Besoek ons winkels vir al jou benodighede en professionele diens.

INYATI DRILLING

SYMMETRICAL DRILLING

To maintain structural integrity and symmetry, it involves ***creating balanced patterns of holes in workpieces.*** This precise drilling method is essential in industries where uniformity and balance are critical, such as manufacturing and construction. Symmetrical drilling ***enhances product quality and aesthetics,*** contributing to the ***efficiency and reliability of finished products.*** Symmetrical drilling involves ***drilling holes into a workpiece in a balanced pattern.*** Symmetrical drilling aims to keep the workpiece balanced and symmetrical, which is useful in many applications.

Structural integrity:
Symmetrical drilling ensures uniformity and structural integrity in manufactured components, improving product quality, reliability, and longevity in applications such as machinery, aerospace, and automotive.

Aesthetic appeal:
Symmetrical hole patterns enhance the aesthetic appeal of finished products, contributing to their visual appeal and market competitiveness in industries where design precision and aesthetics are critical.

Manufacturing efficiency:
Symmetrical drilling minimises material waste and machining errors, resulting in increased manufacturing efficiency, reduced production costs, and improved overall productivity for manufacturing operations.

012 940 0507 sales@inyatigroup.co.za www.inyatigroup.co.za

Bronnie Bronberger

Oktober/October 2024

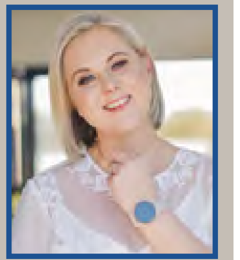
012 734 0522 / www.bronberger.co.za

• Redaksie •
Angie Kleijn 012 734 0522
info@bronberger.co.za
WhatsApp/Telegram: 083 959 1016

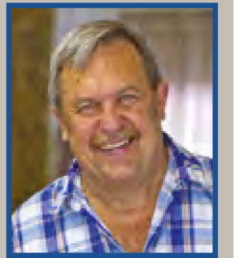
Advertensie: Navrae en Bespreking

Bel ons nou vir jou wenner-advertensie in ***Die Bronberger***. Ons staan jou by met raad, daad, fotografie en die opstel en uitleg van jou advertensie teen geen ekstra koste nie. Jy kry 'n gratis proef vir goedkeuring voor plasing. 'n Advertensie in ***Die Bronberger*** bring nuwe voete na jou besigheid. Ons bereik die min ontginde koopkrag in die ooste van, en ten ooste van Pretoria met 'n publikasie wat die mense regtig wil lees. Vra gerus ons gereelde adverteerders of volg die lesersmeelewing in ons briewekolom.

Bel ons by 012 734 0522 of stuur 'n e-pos na info@bronberger.co.za.
Besoek www.bronberger.co.za.



Tania 072 089 0227
tania@bronberger.co.za



Hannes 072 992 5440
hannes@bronberger.co.za
Rayton, Cullinan, Bronkhorstspruit

Uitgegee deur: Die Bronberger, Posbus 92366, Mooikloof, 0059 Tel: 012 734 0522;
Faks: 086 650 7860
E-pos: info@bronberger.co.za
Gedruk deur Seriti Printing Digital, Derdepoortstraat 318, Silverton

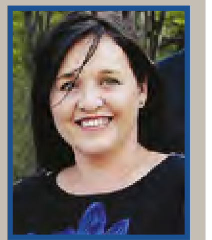
Advertensie & redaksionele navrae en -bydraes
Tel: 012 734 0522

Verspreiding / Distribution: Die Bronberger word teen die middel van elke maand versprei:
Toonbankverspreiding in: Olympus, Zwavelpoort, Shere, Tygervallei, Hazeldean, Silver Lakes, Boschkop, Tierpoort, Rietfontein, Mooikloof, Bashewa, Grootfontein, Welbekend, Bapsfontein, Klipkop, Witpoort, Kleinzonderhoudt, Mooiplaats, Donkerhoek, Pienaarspoort, Kleinfontein, Vaalbank, Valtaki, Cullinan, Rayton, Bronkhorstspruit, Kaalfontein, Faerie Glen, Moreletapark, Waterkloofrif, Menlyn, Wapadrand, Lynnwoodrif, Willows, Equestria en Garsfontein.

Kopiereg
Kopiereg word op alle redaksionele materiaal in dié uitgawe gehou. Terwyl alle voorsorg deur die uitgewer en redakteur geneem word, kan ons nie verantwoordelik gehou word vir enige foute of uitlatings nie.

Bladuitleg
Jeanette
083 258 2665
jeanette@bronberger.co.za

Vintage Graphic Designs



Beïndruk met navorsing

Dr Mariëtta Alberts van Pretoria:
Beste Angie Kleijn. Baie dankie vir jou interessante artikels wat beslis baie navorsing verg. Ek en my man Sarel (sy oupa was generaal Sarel Francois Alberts, wat 'n senator in die Smuts-regering was) gesels graag met professor Fransjohan Pretorius oor die ou dae. Hy is ook baie beïndruk met jou navorsing.

Dankie, Bronnie

Marie Hamman van die Bronberg-gebied: Baie dankie vir ***Die Bronberger*** en baie geluk met 22 jaar se uitstekende artikels.
Emma Koekemoer van Rayton: Baie dankie vir my Bronnie. Soos altyd 'n puik tydskrif.
Riana Lombaard van Ballito: Dankie dat hierdie Maandag se kleur verander met hierdie meer as welkome e-pos Bronnie!
Elizabeth Kendall van Bronkhorstspruit: Baie dankie vir dié lekkerlees tydskrif. Ek stuur dit uit na ons VLU-lede. Baie dankie vir die plasing van ons kongresnuus. Ek waardeer dit baie!
Lynette Lamb van die Bronberg-gebied: Pragtige voorblad. Baie geluk met die Bronnie se 22ste verjaarsdag-uitgawe. Ek geniet my Bronnie maand vir maand. Baie dankie. Mag daar sommer nog vele meer jare wees.
Ria de Klerk van Witbank: ***Die Bronberger*** se 22ste verjaardag-uitgawe: Baie, baie dankie vir uitstekende leesstof en die verreikende geskiedenis.
Ida Zowitsky van die Bronberg-gebied: Wat 'n pragtige voorblad [van die 22ste verjaardag-uitgawe].
Ronell Van der Merwe van Onbekend: Weereens baie geluk met die Bronnie se 22ste verjaardag. Dit is 'n pragtige tydskrif met 'n lieflike voorblad. Dankie vir die erkenning van ons lesers se foto's in ***Die Bronberger***. Seënwense vir die volgende 22 jaar.
Prof Jan Meiring van Lynnwood: Ek het onlangs vir die eerste keer 'n ***Bronberger*** in Cullinan raakgeloop. Ek was baie ingenome daarmee. Ek is in Lynnwood en sou graag 'n maandelikse besending van 20 of wat ***Bronbergers*** wil bekom om onder die buurt se mense te kan versprei.

Dankie vir sprankel-tydskrif

Gideon van Zyl van Potchefstroom:
Soos ek voorheen al van ons nuwe tuiste in Potchefstroom laat weet het, ontvang ons steeds sedert die beginjare die Bronnie getrou, in die jongste jare elektronies.
Só, ek voeg my stem onder andere by ou bekende Bronbergers soos Ernst Lösch van Mosselbaai en sê weereens baie, baie dankie vir die sprankel-tydskrif wat ek pas weer ontvang het. Dit bly interessant om van daardie omgewing, wat oor baie jare aan ons gegroei het, se lief en leed te lees.

Hart en siel

Esperance Grobler van Wapadrand:
Angie, ek is so trots op alles wat jy vermag met jou en oorlede Gerhard se skepping: ***Die Bronberger***. En dat dit voortbestaan, ondanks alles wat in die wêreld aangaan.
My gunsteling rubriek is altyd 'The final word' waarin lewenswaarhede en raad in verstaanbare woorde deurgegee word. Dit het vir my al soveel beteken in hierdie lewenspaadjie wat ek stap. Dankie daarvoor!
Dankie dat jy jou hart en siel in jou werk gooi, om mense se lewens te verryk.

Dis my voorsate

Met die Slag van Witpoort, van links na regs: Groen Flip Opperman, Groot Hand Eendjies en Baltus Erasmus

Hendrik Opperman van Witpoort:
Ek lees in die feesuitgawe (***Die Bronberger*** se 22ste verjaardag-uitgawe in September) oor die "Booysen-begraafplaas". Dis my voorsate van Hermannstad en Booysens in Pretoria.
My ouma, wat met my oupa (PA Opperman) getroud was, is Christina Maria Hermann wie na haar ouma Booysen, wat in die artikel verskyn het, vernoem is.
My oupagrootjie was Jacobus Johannes Hermann. Hy het gesneuwel in die Anglo-Boere-oorlog by Langseekoeigat, Boesmanskop naby Devon toe 'n Engelsman hom noodlottig in die oog getref het, nadat die koeël eers kommandant Joaghim Prinsloo noodlottig getref het.
Die volgende skoot sou vir my oupa Groen Flip bedoel wees, maar 'n Boer op die flank het die Engelsman toe doodgeskiet en dit is hoekom ek en my nageslag vandag nog hier op Witpoort kan wees.

Naald in 'n hooimied

Marco Nel van Pretoria:
Ek is op soek na 'n naald in 'n hooimied: Daar was 'n prokureur in Pretoria met die naam van Paul Nel. Ons kyk na 1880 tot 1915 wanneer hy aktief moes wees aangesien hy met die Jameson-inval betrokke was. Hy moes nogal 'n vername mens gewees het omdat 'n straat reg onder die Uniegebou, Nelstraat, na hom vernoem was. Die straat se naam het later na Zeederberg verander.
Die einste Paul Nel was ook op kantoor in die Law Chambers op die plein se suid-westelike kant, 'n gebou wat vandag nog staan. Soos ek kan aflei het hy deel gehad aan die verdedigingsspan met die Reids-inval hofverrigtinge.
As ek reg verstaan was hy ook die einste Paul Nel wat in vennootskap gestaan het met die aankoop en verdeling van die voorstad Mayville.
Ek is bewus van 'n ander Paul Nel, wat met 'n Rose-nooi getroud was, wie se vierjarige dogter, Rose Nel, se graf in die Helde Akker is, maar hy is oorspronklik vanaf Worcester en was nie lank genoeg in Pretoria om so 'n impak hier te kon maak nie.
'n Ander Paul Nel, wat ek probeer ondersoek en wat ek vermoed my Paul Nel is, was moontlik met 'n nooi Green getroud, wie se pa iets te doen gehad het met die kwekery wat die bekende Jakarandabomeprojek se jong boompies gekweek het.
Ongelukkig kry ek geen detail oor wie hy was, wat sy geboortedatum was of wie sy ouers was nie en hoop lesers kan dalk 'n bietjie lig op hom werp.
Lesers met inligting oor dié Paul Nel kan 'n e-pos stuur na info@bronberger.co.za. – Red

Ons voorblad

'n Rare nadere blik op 'n kameelperd se gesigsuitdrukking. Johan Pretorius het die foto by Stillbosch-wildreservaat geneem

Ons lesers se geesdrif

Dit is met 'n lied in die hart wat ons ná die Bronnie se 22ste verjaardag-uitgawe in September die nuwe somerseisoen binnegaan. Met oorweldigende goeie wense en positiewe terugvoer het ons lesers met die vorige uitgawe weer bewys dat die Bronnie al meer as twee dekades lank hulle gunsteling gemeenskappublikasie is.
Hier is 'n paar uittreksels uit onlangse briewe:
Isabel Groesbeek van Lynnwood Glen: Julle tydskrif vir die gemeenskap is vir 22 jaar 'n vriend wat gefokusde nuus na baie huise bring. Julle fokus op sake van ekonomiese-, sosiale- en kulturele belang en fokus op die mense agter die stories is van groot waarde.
'Alet Erasmus van Kleinfontein: *Die Bronberger* is elke maand deel van ons en ander huishoudings met interessante en kleurryke artikels en inligting. Dit verg baie om maandeliks soveel interessante inligting in 'n publikasie te kry en daarvoor sê ons baie dankie! Elke uitgawe is uniek.
Prof dr Colin Lowe van Cullinan: Ek ontvang en lees die Bronnie die afgeloper 22 jaar, sedert sy eerste uitgawe. Ek is trots om 'n leser te wees omdat die tydskrif nog altyd onbevooroordeelde artikels oor sake van die dag, geskiedenis, godsdiens en politiek publiseer. Julle maak ons trots om lesers van julle tydskrif te wees.
Esmé Meyer van Murrayfield: Elke brokkie op elke bladsy word verslind. Van artikel tot nuushappie tot oog-oopmakende kontrei-advertensie het 'n mens verryk en aansienlik 'wyser' gelaat.
Gerhard Van Zyl van Moreletapark: 'n Mens lees die Bronnie van voor tot agter by die "girlfriend" (the final word) met groot lekkerte, voorwaar vol wetenswaardighede, alles in keurige taal, gehalte pennevrug!
Hendrik Opperman van Witpoort: Veels geluk weer met die Bronnie. Dit is en bly elke uitgawe net 'n plesier om dit van voor tot agter deur te lees met al die wonderlike artikels wat julle plaas.
Frikkie de Jager van Benoni: As afgetrede bankier was ek so beïndruk met julle verskeidenheid artikels asook puik adverteerders, dat ek julle graag komplimenteer met *Die Bronberger* se uitgawes.
Pieter Strobos van die Moot: Dankie vir julle pragtige tydskrif! Dit doen baie aan mense se moed, visie en alles wat nodig is om groei in ons mooi stad en land te laat plaasvind. Hou so aan!

Die Bronnie is geseënd met getroue lesers wat deur bykans ongekende meelewing help om ons in die spoor vorentoe te hou. Lesers en adverteerders met hulle positiewe terugvoer dra daartoe by om nuwe lesers en adverteerders binne te nooi. Oneindig dankbaar is ons hiervoor.

Om jou Bronnie maandeliks elektronies te kry, stuur die versoek met jou naam en van en die omgewing waar jy woon na info@bronberger.co.za. Stuur 'n dergelike versoek per WhatsApp na 083-959-1016 om die elektroniese uitgawe op WhatsApp te ontvang. Dit is gratis.

Kommer oor impak van beplande winkelsentrum

Hoewebewoners langs Garstfonteinweg-verlenging is bekommerd oor die impak wat 'n nuwe winkelsentrum, wat op Grootfontein-landgoed beplan word, op verkeer, waterverbruik en riolering sal hê. Hulle sê dat 'n sosio-ekonomiese studie ook nodig sal wees om die invloed op ander ondernemings in die omgewing te bepaal.

Dié twee-verdieping G1 winkelsentrum word op die hoek van Garstfonteinweg-verlenging (M30) en Sinovichrylaan, oorkant Captain's Island beplan en inwoners het tot 27 September kans gehad om kommentaar op die konsep basiese beoordelingsverslag vir die ontwikkeling te lewer.

Die sentrum sal ongeveer twee hektaar op gedeelte 1034 van die plaas Grootfontein 394 JR in beslag neem. Die ontwikkelaar, Sinbu Industrial Properties, is besig om huurders te kry vir 'n supermark, drankwinkel, posdienste, 'n wassery, selfoonwinkel, oogarts, skoonheidsalon, haarkapper, mediese spreekkamers en 'n kliniek/apteek, wegneem-ete restaurante, restaurante met buite-sitplek, 'n koffiewinkel, vulstasie en 13 kantore.

Environmental Consultants International se verslag dui aan dat opgraderings by die kruising van Garstfonteinweg-verlenging en Sinovichrylaan nodig sal wees.

Sinovichrylaan verbind Garstfonteinweg met die Delmas provinsiale pad en is 'n klas 4a munisipale pad. Sinovichrylaan gaan breër gemaak moet word vanaf die kruising met Boyes Crescent tot by die kruising met Kimstraat. Boyes Crescent en Kimstraat gaan geteer en opgegradeer moet word tot munisipale standaarde.

'n Voorstelling van die winkelsentrum

Bron: Environmental Consultants International

Forum takel spruit

Die Pretoria-Oos Gemeenskapsorgforum het die erg besoedelde deel van die Moreletaspruit tussen Wekker- en Brabhamstraat in Moreletapark skoongemaak. Die spruit loop hier deur 'n 17 hektaar grootte eiendom, bekend as die 'Wit Huis'.

Stigterslid van dié forum, Deirdré van Helsdingen, het gesê dat forumwerkers saam met die munisipaliteit se omgewingsdepartement gewerk het om afvoerslote skoon te maak. Die afvoerslote onder die brug was verstop en hope sand moes met emmers uitgeskep word sodat die water weer natuurlik kon vloei. Rommel is ook uit die spruit verwyder.

Deirdré het gesê dat sy die eienaar van die eiendom, wat oorsee woon, verteenwoordig. Sy het gesê dat hulle besig is met dorpstigting en dat die omgewing in dié proses skoongemaak moet word. Volgens Deirdré het die eienaar die eiendom in 'n goeie toestand agtergelaat en beplan om terug te keer om die eiendom te ontwikkel. Intussen het meer as 120 onwettige bewoners, wat rommel strooi en hulle wasgoed in die spruit was, daar ingetrek. Die waterlewe word in gevaar gestel deur die waspoeier en chemiese middels.

Forumwerkers by die Moreletaspruit

Foto's: Verskaf

Die afvoerslote onder die brug was verstop

Rommel is verwyder

Wegholbrande saai verwoesting

Wegholbrande het op 26 September reuseverwoesting in die hoewegebied oos van Pretoria gesaai. Witpoort, Welbekend, Waaikraal, Tierpoort, Klipkop en Bashewa het erg deurgeloop met miljoene rande se skade aan eiendom, voertuie en verlies aan honderde hektaar se weiding.

Teen 1 nm het Jill Watson van die Facebook-groep vir ongelukke en padtoestande op die R25 van Bapsfontein tot Bronkhorstspruit berig dat daar rookgevaar is en sig belemmer word op die kruising van Garstfonteinweg-verlenging (M30) en die Bapsfontein-Bronkhorstspruitpad (R25).

Teen 3 nm het sy berig dat daar 'n intense veldbrand in die Witpoort-omgewing is en dat nooddienste besig is om soontoe te beweeg. Sy het berig dat Blue Gum Valley en naburige plase se huise, diere en plaastoerusting in gevaar is. Mense met brandbestrydingstoerusting is gevra om hulp te verleen en padgebruikers is gevra om bedag te wees op noodvoertuie wat moet verbykom.

Jill het laat weet dat die windspoed 33 km per uur is, maar dat rukwinde van 60 km per uur die

Een van die brande op 27 September in die Cullinan-omgewing Foto: GPF

Nog 'n wegholbrand op 26 September Foto: Verskaf

gebied teister. 'n Dak is in Nestpark afgewaai en verskeie paaie was onbegaanbaar weens bome wat omgewaai is.

Hendrik Opperman van Henopper Melkery op Witpoort het berig dat daar "'n ramp van 'n brand op Welbekend uitgebreek het. "Die sterk stormwind het dit met geweldige spoed versprei en bo-oor alles gewaai en ek was tot die aand betrokke by die vuur."

"Ons self het skade op ons kuilvoerhope en drie arbeiders se wonings is vernietig. Een vrou het derdegraadse brandwonde binne haar slaapplek opgedoen en sy is hospitaal toe," het Hendrik gesê.

Sunette du Toit van Welbekend het berig dat een van die werktuigkundiges in die gebied se werkswinkel met al sy toerusting, gereedskap en vier voertuie in die brand verwoes is. "Alles waarmee hy 'n lewe gemaak het, is nou in puin gelaat."

Sy het berig dat die brand vinnig oor 'n groot gebied versprei het en dat sy daardie aand 8 nm 'n boodskap ontvang het dat die brand tot by die Bronkhorstspruit-dam versprei het.

In dié vlammehel het die Krige-gesin van Klipkop se huis binne etlike minute afgebrand. Marhet en hulle twee seuns, die 17-jarige Jodan en 12 jarige Dihan, het met 'n paar besittings in die voertuig voor die vlamme uitgevlug terwyl haar man, Johan, en twee werkers agtergebly het om hulle huis en diere te probeer red.

Johan het gesê dat die brandweerdiens, wat Marhet vroeër gebel het, opgedaag het toe dit reeds te laat was. Hulle kon nie by die huis uitkom nie omdat die pad versper is deur wattelbome wat omgeval het. Johan en twee werkers moes 53 ure lank stoei met die brand wat aanhou opvlam het uit smeulende bome, gras en blare terwyl hulle die honde en beeste en die res van die infrastruktuur op die hoewe probeer beskerm het.

'n Skarefinansieringsveldtog is op BackaBuddy vir die Krige-gesin van stapel gestuur. Die plan is om 'n gedeeltelik geboude huis op die eiendom as nuwe gesinswoning te restoureer.

Dieselfde Donderdag was daar 'n reusebrand in die Roodeplaat-omgewing waar 13 huise en drie rondawels by die BosBomo-trouplek afgebrand het.

Die veldbrand langs die Molotopad op 30 September Foto: Verskaf

Die Krige-gesin van Klipkop se huis het afgebrand Foto: Verskaf

Die dag daarna, op 27 September, het die Cullinan-gemeenskappolisiëringsforum (GPF) berig dat twee reusebrande op plase in dié gebied woed. Waarskuwings is uitgestuur dat digte rook sigbaarheid op die R513 in die Brandbach-gebied beïnvloed.

Op 30 September het die Cullinan-GPF berig dat rook van 'n groot veldbrand sigbaarheid op die Molotopad net voor De Wagensdrift beïnvloed en dat die verkeer erg opgedam het. Cullinan en Roodeplaat se brandbestryding-spanne was op die toneel.

Iain Gordon, een van die brandbestryders wat

'n Veldbrand op 2 Oktober tussen Cullinan en Rayton aan die Zonkolol-kant van die pad Foto: Albert Bester

'n Verwoestende veldbrand in die hoewegebied oos van Pretoria Bron: Skermgreep van video

daardie dag by 'n brand op Boekenhoutskloofdrift gehelp het, moes Steve Biko-hospitaal toe geneem word met derdegraadse brandwonde. Hy bedryf 'n loodgieter-onderneming en sal vir die voorsienbare toekoms glad nie 'n inkomste kan verdien nie. Mense kan aan 'n skarefinansieringsveldtog op www.backabuddy.co.za deelneem om lain te help.

Iain Gordon Foto: Back a Buddy

Op 2 Oktober het die Cullinan-GPF berig dat 'n massiewe veldbrand langs die R515 by Zonderwater uitgebreek het en dat digte rookwolke sigbaarheid belemmer.

Die veldbrand langs die R515 by Zonderwater op 2 Oktober Foto: GPF

Teen die Bronnie se saktyd op 8 Oktober het Trix van den Berg van die Mooiplaats, Zwavelpoort en Tierpoort-gemeenskapsgroep laat weet dat die gedeelte van die Bronberg op Zwavelpoort vier dae reeds brand terwyl uitgeputte brandbestryders alles in hulle vermoë doen om die brand onder beheer te bring.

Garsies is nasionale sêrwenners

Hoërskool Garsfontein se produksie, 'Checkers Sixty60 Superheroes', is op 23 September as nasionale sêrwenner by die ATKV-Sêrfinaal aangewys.

ATKV-Sêr vir hoërskoolkinders is 'n a capella-kompetisie wat in sy tienerformaat neig na musiekteater deur tema, sang, dans en storievertelling.

Sêrgroepe van regoor Suid-Afrika het vanjaar aan die ATKV-Sêrkompetisie deelgeneem en die top vier produksies is na die nasionale finaal in die Kunstekaap, Kaapstad genooi.

'n Toneel in die produksie

Verheugde sêrwenners Foto's: Verskaf

Hoërskool Garsfontein se produksie was die wenner van R20 000, die ATKV-Sêrwisseltrofee en het ook die afdelings beste musikaliteit en beste nuwe komposisie gewen.

More about breast cancer

In this second article of the series, we spoke to dr Herman Fourie, specialist cancer-screening radiologist and owner of Breast-and-Bone Radiology in Pretoria.

If you think you might have breast cancer, what should you do?

All women are concerned about a breast cancer diagnosis, but only 1 out of 8 will ever be confronted with this diagnosis. If a cancer is present, it is best to detect this as early as possible. With early detection, before the cancer has spread, the survival rate is 99%.
The most important screening test to detect breast cancer early is the 3D mammogram.
3D mammography technology increases the detection rate of breast cancer enormously. In most cases, it can detect breast cancer before a lump might be felt.
Taking part in breast screening regularly can help save lives. It is recommended that women aged 40 and older receive annual mammograms. Studies show that women who participate in mammography screening reduce their mortality rate from breast cancer by more than 40% and experience a 25% reduction in the rate of spread of the breast cancer.

Why do women get breast cancer?

Breast cancer occurs when breast cells mutate and grow out of control. If breast cancer spreads, it typically goes to nearby lymph nodes under the arm first. If it spreads beyond these small glands to other parts of your body, it's called metastatic breast cancer. Metastatic cancer is incurable, so early detection, before it spreads, is very important.

What are the signs of breast cancer to be on the lookout for?

Luckily, most breast pains are due to hormonal changes and are nothing to worry about.
A lump in the breast or armpit is the most common symptom women notice in their breast, but other common symptoms of cancer doesn't always include a lump. If you experience any of the following, you should rather seek medical advice even if they seem mild: Dimpling of the skin on the breast, any redness or colour changes, any nipple size or shape changes like the nipple turning inward, pulling to one side or any discharge from the nipple.

What are the main risk factors of breast cancer?

Women's risk for breast cancer increases with age. About 75% of women diagnosed with breast cancer are over the age of 50 and less than 1% are diagnosed in their 20s.
If you have a close relative who has had breast cancer or ovarian cancer like a mother, or sister, or daughter, your own risk of developing breast cancer doubles and if there are two affected relatives, your risk increases five times.
If you started menstruating before age 12 or experienced the menopause after age 50, your breast tissue has been exposed to oestrogen for a longer period of time, causing your risk for breast cancer to increase.
Also, having your first pregnancy after age 30, and never having a full-term pregnancy can raise breast cancer risk.

Are there any risks of breast cancer that we could try to reduce?

Yes, although the most important risks cannot be changed, the following can reduce risk.

- Maintain a healthy weight.
- Engage in regular physical activity.
- Limit Alcohol intake.
- Avoid smoking
- Breastfeed, if possible.

Special tariff for a mammogram in October R1 400
at all three practices (Femina, Glen Village and Thabazimbi).

Breast B&B Bone
Early Detection For Your Protection

- 3D Mammogram - Digital Tomography
- Breast Ultrasound
- Breast Biopsies
  - Sonar guided
  - Stereotactic
- Bone Density Scans (DEXA)
  - Osteoporosis Screening

Osteoporosis screening

DEXA Bone Density Scan
Women entering menopause
Health-conscious Women
Predicting Fragile Bones

Breast & Bone Femina
Suite G6, Netcare Femina Hospital, 460 Belvedere Street, Arcadia, Pretoria

Breast & Bone Thabazimbi
Shop 3, Carpe Diem Medical Centre, 13th Avenue, Thabazimbi

Breast & Bone Glen Village
Shop 15, Glen Village North, Shopping Centre, C/O Solomon Mahlangu and Olympus Drive, Faerie Glen, Pretoria

www.breast-and-bone.co.za

For more information contact us or visit our consulting rooms
Tel: 012 763 9200 | 081 777 0443 (Femina) | 081 777 0092 (Glen Village)
Email: femina@fourie.org

Rietvlei is 'n renosterkalfie ryker

Rietvlei-natuurreservaat het in die week toe Wêreldrenosterdag, 22 September, gevier is 'n witrenosterkalfie ryker geword.
Die witrenoster is 'n bedreigde spesie weens stropery vir hulle horings. Ziyanda Zwane, burgemeesterskomiteelid vir omgewing en landbou, sê dat Rietvlei-natuurreservaat se renosters onthoring word en toegerus word met opsporingstoestelle wat deur 'n toegewyde veldwagter gemonitor word.
'n Witrenosterkoei is ongeveer 16 maande lank dragtig. Ná geboorte hou die koei die kalf by haar tot sy oor omtrent twee jaar weer kalf, waarna sy die vorige kalfie sal wegjaag.

Die witrenosterkoei met haar nuwe kalfie
Foto: Verskaf

Ziyanda sê dat 'n witrenosterkoei baie beskermend teenoor haar kalfie is en dat sy die kalfie altyd voor haar laat hardloop wanneer hulle van gevaar vlug.

Only at Green's Sand !!
sales@greensand.co.za
011 964 2997

Thermal & Night-Vision
MONOCULARS, BINOCULARS, TELESCOPES & THERMAL SMARTPHONE CAMERAS FOR NIGHT & DAY USE
FOR DAY & NIGHT SECURITY, SEARCH & RESCUE
SURVIVAL AFRICA
HIKMICRO
PULSAR
Orders, demos, quotations or advice call
Johan Dempers 082 394 3742

survivalafrica.co.za | info@survivalafrica.co.za | 082 394 3742

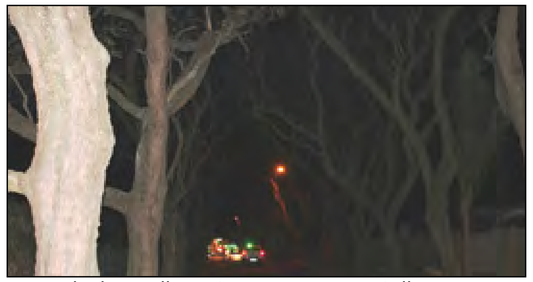
Gemeenskap rou oor "held met hart van goud"

'n Vreedsame protes op 3 Oktober voor die Cullinan-landdroshof vertel die verhaal van 'n gemeenskap wat in rou gedompel is ná 'n heldhaftige patrolliekoördineerder se dood. Mense van Cullinan en Rayton het byeengekom om 'n moordverdagte se borgtogaansoek teen te staan.

Die 50-jarige Johann 'Vyf' van der Linde, patrolliekoördineerder vir sektor vier van die Cullinan en Rayton gemeenskappolisiëringsforum (GPF), het op 3 September op 'n noodroep oor 'n huisbraak reageer toe hy deur die verdagte met 'n mes gesteek is. Hy is hospitaal toe geneem, waar hy 17 dae later gesterf het.

Die vreedsame protes voor die Cullinan-landdroshof *Foto: JB Bekker*

Stasiebevelvoerder van die Cullinan-polisiestasie, luitenant AC Gertzen, het die vinnige inhegtenisname van die verdagte deur die plaaslike GPF geprys. Die verdagte se borgtogaansoek is teengestaan en die volgende verhoor sal op 28 November wees.



Die gedenkpatrollie in Coronationstraat, Cullinan

Die agting wat die gemeenskap vir Johann Vyf gehad het, is met 'n gedenkpatrollie op Vrydagaand 27 September duidelik gesien toe honderde mense van Cullinan en Rayton hulle laaste eer aan hom betoon het. Patrollievoertuie met groen ligte het deur dié twee dorpies gery terwyl bewoë inwoners met liggies langs die roete gestaan het. 'n Baie emosionele 'finale roep' is voor die patrollie begin het, uitgesaai. Daarin word gesê dat 'n held in die vroeë oggendure op 'n noodroep reageer het om ander te beskerm. "Ná hy sy dienste aan die gemeenskap toegewy het, het hy om 5 vm op 20 September die hoogste prys betaal. Sy braafheid en selfloosheid sal vir ewig onthou word."

Huldeblyke het ná Johann Vyf se dood ingestroom. Boodskappe lui dat hy 'n reus van 'n man was, in gees en vlees; iemand wat altyd bereid was om te help. Corné Strydom, mede-patrollielid, het gesê dat Johann Vyf se passie altyd sy gemeenskap was – om te kyk dat die gemeenskap saamwerk en mekaar ondersteun.

Die gedenkpatrollie beweeg op in Oaklaan, Cullinan
Foto: Lize-Mari Pistorius

Cullinan GPF voorsitter, Karen Yssel, het gesê: "Johann was altyd 'n steunpilaar vir die gemeenskap en het homself toegewy daaraan om gemeenskapslede in noodgevalle te help."

Johann Vyf het nie net 'n misdaadbekampingsrol gespeel nie. Hy het mense in hulle uur van nood bygestaan wanneer geliefdes oorlede is as deel van sy take by 'n begrafnisondernemer op Rayton.

In 'n besprekingsgroep, wat gestig is ná Johann Vyf in die hospitaal opgeneem is, skryf Jaqueline van de Venter: "Daar is niemand wat Johann se skoene sal kan volstaan nie. Johann was nie net 'n GPF-lid nie. Hy was die een wat altyd "on top of it" was. Met my seuntjie se dood het hy reeds geweet wie ons baba was en hy het alles namens ons by die hospitaal gedoen."

"Rayton en Cullinan het 'n wonderlike man van staal met 'n hart van goud verloor. Mag God julle dra in die moeilike tyd. Sy familie moet weet hulle is nie alleen nie. Hulle het 'n hele gemeenskap wat agter hulle staan," het Jaqueline geskryf.

Toe Gerhard Kleijn, redakteur van ***Die Bronberger***, verlede jaar tuis oorlede is, het Johann Vyf uitgekom om sy vrou, Angie, by te staan. Hy het haar ure tyd gegee om van Gerhard afskeid te neem voor die lykswa vertrek het. Dit is iets wat haar in die maande daarna baie gehelp het om die trauma te verwerk, het Angie gesê.

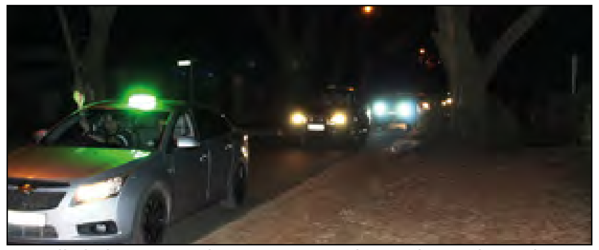
Johann 'Vyf' van der Linde
Foto: Verskaf

In sy rol by die begrafnisonderneming het Johann by begrafnisse elke weduwee aan die hand geneem en saam met haar tot voor in die kerk gestap. Hoe sou hy nie sy eie vrou Laurika, wat ná sy dood deur massas goed-bedoelende mense oorweldig is, wou beskerm het nie.

Mense met liggies langs die gedenkpatrollie se roete
Foto: skermgreep van video

Johann Vyf se begrafnisdiens was op Saterdag 28 September vanuit die NG Kerk Rayton.

'n Deel van die gedenkpatrollie
Foto: skermgreep van video



Patrollielede waai vir diegene wat met liggies langs die pad staan

Samaritaan spoor verlore honde op

Twee verlore Duitse herdershonde is 36 km van die huis af opgespoor danksy 'n gemeenskap wat saamgestaan het en 'n barmhartige Samaritaan wat nie gehuiwer het om te help nie.

Karel Bredenkamp bly op 'n plaas buite Cullinan en twee van sy reuns, Charlie en Harvey, het die Donderdagnag van 19 September spoorloos verdwyn. Karel het die hele Vrydag na dié twee gesoek

Die foto wat Mario op die Rooikopjes-groep geplaas het

en toe hy weer sien, help die gemeenskap hom – daar word oor en weer gebel en boodskappe word op gemeenskapsgroepe gedeel.

Laatmiddag die Vrydag sien Mario Lamprecht, wat by Rooikoppies Melkery werk, twee honde in die veld toe hy op pad huis toe is.

Hy neem 'n foto en plaas dit op die Rooikopjes WhatsApp-groep. Eers toe hy reeds by die huis is, hoor hy dat die honde se eienaar opgespoor is.

Karel Bredenkamp, links, en Mario Lamprecht, regs
Foto's: Verskaf

Mario het die 10 km terug na waar hy die honde langs die Forfarpad gesien het, gery. Hy het hulle weer gevind en op sy bakkie gelaai terwyl hy vir Karel gewag het.

"Ek is so dankbaar vir hoe die gemeenskap saamgewerk het," sê Karel. "En veral dankbaar oor Mario. As dit nie vir hom was nie . . . ek wil nie eers daaraan dink nie. My honde is soos my kinders."

Charlie en Harvey toe hulle die Vrydagnag doodmoeg by die huis aangekom het

ROOF SHEETING

ITEM	GI	GI	GI
SPANGLE	MEDIUM	MEDIUM	MEDIUM
ZINC	Z200	Z150	Z100
TYPE	IBR/ CORRUGATED	IBR/ CORRUGATED	IBR/ CORRUGATED
THICKNESS	0,47	0,4	0,35
HARDNESS	85-95	85-95	85-95
PRICE PER M	R70,00	R60,00	R50,00

STRUCTURES

Width	Length	Height	Price
9m	29m	3.6m	R140 000.00
12m	29m	3.6	R170 000.00
15m	30m	4.5m	R310 000.00
15m	60m	5m	R550 000.00

Prices Exclude VAT

STRUCTURE DETAILS:

- GALVANISED LIP CHANNEL INCLUDED
- BULLNOSE RIDGING INCLUDED
- CONCRETE FOR FOOTINGS INCLUDED
- ERECTION INCLUDED
- FREE TRANSPORT IN GAUTENG
- IBR SHEETING INCLUDED

Our knowledgeable staff is here to help you choose the right materials for your specific needs.

Rikus: 076 812 1512
Martin: 082 852 2454

Saga van die Juta's in Suid-Afrika begin met 'n skeepswrak

Angie Kleijn

Noem die naam 'Juta' en 'n mens dink aan een van ons land se heel eerste boekhandelaar-uitgewers. Die saga van die Juta-familie in Suid-Afrika is een wat met 'n skip wat by Kaapstad op die rotse geloop het, begin. Die storie maak 'n draai by filosoof Karl Marx, en van die karakters beklee uiteindelik hoë regeringsposte in die Zuid- Afrikaansche Republiek (ZAR).

Coenraad Jacobus Juta was 'n skeepskaptein van Nederland, wie se skip by Kaapstad gestrand het. Hy het land toe geswem, verlief geraak op 'n Kaapse meisie, en is nooit weer terug Holland toe nie.

Coenraad is op 3 April 1827 by Zaltbommel in Gelderland, Nederland as die seun van munisipale belastinggaarders, Hubertus Johannes Juta en Marie Albertine, 'n nooi Offers, gebore. Sy ouer broer, Jan Carel, is op 23 Maart 1824 gebore.

Jan het Coenraad Kaap toe gevolg, ná hy regte in Nederland studeer het. Hy is knap voor sy vaart Kaap toe op 5 Junie 1853 in Trier, Duitsland met Louisa Leah Marx, die sussie van filosoof Karl Marx, getroud. Louisa is op 14 November 1821 in Trier as die dogter van Heinrich en Henriëtte Marx gebore. Op pad Kaap toe het die nuutgetroudes by Louisa se broer, Karl, in Londen gaan kuier. Karl het verskeie boeke geskryf, waarvan die bekendste 'The Communist Manifesto' (saam met Friedrich Engels) en 'Das Kapital' was.

Jan Carel (Calla) Juta
Bron: 'Men of the Times'

Coenraad

Skeepskaptein Coenraad is in die Kaap met Renette Johanna Margaretha Biccard (17 Augustus 1840 – 19 Augustus 1923) getroud. Sy was die kleindogter van die stamvader Ludwig Gottlob Biccard en Reinetta Wilhelmina, 'n nooi Duminy.

Coenrad en sy gesin het in 1857 Pretoria toe getrek. Hy was die ZAR se minister van oorlogsake en het in 1877 die minister van openbare werke geword. Hy was ook sekretaris van die volksraad en die hoof balju tot sy dood op 8 September 1889.

Coenraad en Renette het 10 kinders gehad. Hulle sesde kind, Francois Louis Charles Biccard Juta, was in 1898 die griffier van die Hooggeregshof, maar dit is hulle vierde kind, Jan Carel (Calla) Juta, wat die diepste spore in die ZAR getrap het.

'n JC Juta-advertensie in 'De Zuid Afrikaan' in Oktober 1853 Bron: Juta and Company: Corporate heritage profile

JC Juta & kie boekwinkel in Walestraat, Kaapstad
Foto: Wikipedia

Calla is op 6 Desember 1867 gebore. Hy het op 'n baie vroeë ouderdom by die ZAR-staatsdiens as assistentklerk in die volksraad aangesluit. Daarna was hy 'n klerk in die staatsekretaris se kantoor en is later as hoofklerk in die ouditkantoor aangestel.

Juta's se eerste geboutjie vir goudmyners in 1888
Bron: Juta and Company: Corporate heritage profile

In 1886 het hy eerste staatsaanklaer in Johannesburg geword en is as kriminele landdros aangestel. In 1888 het hy registrateur van die Hooggeregshof geword en twee jaar later is hy as sekretaris van die Swaziland-regskommissie aangestel. In 1898 is hy tot die kantoor vir die hoë balju van die ZAR beroep. Hy was sedert 1888 'n vrederegter en ook 'n regeringslid van die Johannesburgse Hospitaalraad.

Calla het op 19 April 1899 met Marion Sinclair David, die vierde dogter van Thomas David, getrou en hulle het twee kinders gehad. Daar is 'n foto van hulle seun Hubert, wat in 1900 gebore is. In die Eerste Wêreldoorlog was hy in die 'Scottish Rifles' as deel van die Suid-Afrikaanse Weermag. Hy was later 'n majoor in die 'Coldstream Guards'. Ná die oorlog het hy regte in Brittanje gaan studeer voor hy teruggekom het om in Suid-Afrika te praktiseer.

Juta's

Jan, die broer wat Coenraad Kaap toe gevolg het, en sy vrou Louise het by De Groote Kerk in Kaapstad aangesluit, waar hulle kinders gedoop is. Jan het JC Juta & kie (boekhandelaars en uitgewers) in 1853 gestig. Alhoewel Jan regte studeer het en 'n hele regsbiblioteek saam met hom gebring het, het hy begin verkoop wat sy klante ook al nodig gehad het. Uit sy eerste winkel op die hoek van Burg en Wale-strate het hy Bybels, skryfbenodighede, tydskrifte, sigare en selfs 'Eau de Cologne' verkoop.

Na bladsy 18

TLB Hire
hiretlb@gmail.com

- Flinke Diens
- Akkuraat
- Betroubaar
- Efficient Service
- Precision
- Trustworthy

082 958 0381
Plot 231 Swaeltjie

Saga van die Juta's . . .

Vanaf bladsy 17

Jan het Bybels en gesangboeke per posboot uit Nederland en Engeland ingevoer. Hy het ook bydraes aan 'De Zuid-Afrikaan' gelewer en in die uitgawe van 6 Maart 1854 verskyn sy swaer, Karl Marx, se artikel 'The War in the East'.

In 'n brief wat Jan in 1857 aan die Kaapse goewerneur geskryf het vra hy vir – en wen uiteindelik – die regte om verwysingsboeke vir die eksamineringsraad vir die nuwe Universiteit van Kaap de Goede Hoop te voorsien. Dit was die begin van die universiteitstelsel en Juta's se verbintenis met opvoedkunde.

In 1858 het Jan wetenskaplike instrumente, wat die Koninklike Sterrewag aan die Kaap nodig gehad het, ingevoer en 'n paar vennootskappe aangegaan met die resultaat dat Juta's ook 'n klomp kaarte van suidelike Afrika gepubliseer het.

Juta se hoek in sentrale Johannesburg in die 1890's

Bron: Juta and Company: Corporate heritage profile

Juta's het 'n noue verbintenis met die ontwikkeling van taal in Suid-Afrika. Ná Hooghollands het die firma 'Vereenvoudigde Hollands' en toe 'Hollands-Afrikaans' publiseer. Die firma het Melt Brink se stories in 1894 as 'Kaaps-Hollands' geadverteer. So het hulle ook reeds in 1857 'n boek oor die Namakwa- en Hottentot-tale gepubliseer.

Karl Marx se suster, Louise, het met Jan Carel Juta getrou

Foto: Wikipedia

Juta's het in 1864 begin om regsboeke te publiseer en die firma se ikoniese 'Law Reports' het vir die eerste keer in 1869 verskyn. Uiteindelik het dié verslae alle sake terug tot by 1828 gedek.

Verkoop

Jan het vir 30 jaar aan die hoof van JC Juta & kie gestaan en het in 1883 'n deel van sy maatskappy aan sy hoofklerke, Jacobus Cuypers en Thomas Mullins Duncan, verkoop. Vier generasies Duncans en Cuypers het vanaf die laaste jare van die 19e eeu tot die eerste jare van die 21ste eeu aan die stuur van sake gestaan. Die Paris-familie was nog een wat 'n lang dienstydperk by Juta's gelewer het.

Jan het sy firma verkoop omdat sy gesondheid agteruit begin gaan het. Hy is in 1884 na Engeland en is op 8 April 1886 by sy familie in Londen, Sutton Court Road, Chiswick oorlede.

In die jaar van Jan se dood is goud aan die Witwatersrand ontdek en in 1887 het 'n Juta-agent grond in dit wat toe as Ferreira se kamp bekend gestaan het, gekoop. Dié 'kamp' het binnekort sentrale Johannesburg geword en in 1888 het Juta's 'n handelslisensie gekry. Die hoek van Loveday- en Pritchardstrate, waar die boekwinkel oopgemaak het, sou later jare as Juta se hoek bekend staan. Die eerste Juta's in Johannesburg het boeke, tydskrifte, langspeelplate, grammofone, kunsmateriaal, klaviere en leergoedere verkoop.

Sir Henry Hubert Juta

Foto: 'Advocate', April 2010

Jan Carel Juta in Kaapstad in 1863

Bron: Wikipedia, fotograaf Samuel Barnard (1841-1913)

Juta's se oorspronklike winkel in Kerkstraat, Kaapstad

Bron: Juta and Company: Corporate heritage profile

Louise is ná Jan se dood terug Kaap toe en sy is op 3 Julie 1893 in die ouderdom van 72 jaar in Rondebosch oorlede. Sy het aan haar oorlewende kinders, Henry Juta, Wilhelma Juta en Louise Hosmer, meer as £35 000 nagelaat, wat aandele van JC Juta & kie ingesluit het.

Henry

Jan en Louise het sewe kinders gehad en hulle seun, Sir Henricus Hubertus (Henry) Juta (1857 – 1930), het bekendheid verwerf. Hy het opleiding aan die Suid-Afrikaanse Kollege en die Universiteit van Londen ontvang en is op 26 Januarie 1880 tot die Inner Temple toegelaat. Henry het daardie jaar in die Kaap begin praktiseer.

Hy het in 1894 prokureur-generaal geword en was van 1896 tot 1898 speaker van die Kaapse Volksraad.

In 1913 het hy regter-president van die Kaapse provinsiale afdeling geword. Henry is in 1920 in die Appèl-afdeling aangestel en het in 1923 afgetree.

Hy het 'n speurverhaal 'Off the Track' (Londen, 1895), onder die skuilnaam Jacques Aanrooy geskryf asook kinderboeke. Henry is op 16 Mei 1930 oorlede.

Dié kinderboek is deur Sir Henry Juta, geskryf

Bron: Juta and Company: Corporate heritage profile

Hubert Calla Juta, die seun van Jan Carel (Calla) Juta en Marion Sinclair David

Bron: peoplescollection.wales

Kentekens oor die jare

Bron: Juta and Company: Corporate heritage profile

Loslitdag met swier gevier

Loslitdag het 30 jaar oud geword. Dié dag is met boeresport en pret-aktiwiteite by die Zwavelpoort-gebaseerde Kungwini Welsynorganisasie (KWO) gevier.

Loslitdag, wat jaarliks op die eerste Vrydag in September val, is 'n fondsinsamelingsprojek vir mense met gestremdhede. Almal word gevra om anders as gewoonlik aan te trek en om 'n loslitdag-plakker te dra om hulle ondersteuning van dié konsep te wys.

Pret-aktiwiteite by KWO op Zwavelpoort

"Hulle weet nie wat ons weet nie"

Foto's: Verskaf

Unleashing Potential: The Benefits of Jiu Jitsu and Muaythai

In today's fast-paced world, finding a balanced, effective way to stay fit, sharp, and confident can be a challenge. Martial arts, particularly Jiu Jitsu and Muaythai, offer a compelling solution. These disciplines are not just about self-defence or competition; they are comprehensive systems that enhance physical fitness, mental resilience, and personal growth. Here's why incorporating Jiu Jitsu and Muaythai into your routine could be a game-changer.

Jiu Jitsu: The Art of Leverage and Technique

Jiu Jitsu is a martial art that focuses on ground fighting and submission techniques. Its core philosophy is leveraging technique and strategy over brute strength. Here's why Jiu Jitsu stands out:

- **Self-Defence Skills:** Jiu Jitsu's emphasis on ground fighting and submissions makes it incredibly effective for real-world self-defence. It teaches you how to control and submit an opponent, regardless of size or strength.
- **Mental Toughness:** The sport is mentally challenging, requiring problem-solving skills, strategy, and resilience. Training regularly builds a strong mindset, making you more adaptable and confident in high-pressure situations.
- **Fitness and Flexibility:** Jiu Jitsu is a full-body workout that improves strength, endurance, and flexibility. Rolling (sparring) and drilling techniques help burn calories, build muscle, and increase overall fitness.

Muaythai: The Science of Eight Limbs

Muaythai, known as the "Art of Eight Limbs," utilizes punches, kicks, elbows, and knees, making it one of the most effective striking arts. Here's why Muaythai is a standout choice for fitness and self-defence:

- **Comprehensive Striking Techniques:** Muaythai's use of punches, kicks, elbows, and knees provides a diverse and effective arsenal of strikes.
- **Cardiovascular Fitness:** Training in Muaythai is incredibly cardiovascular. The intense workouts improve heart health, increase stamina, and enhance overall fitness levels, making it a fantastic way to get in shape.
- **Discipline and Focus:** The rigorous training routines in Muay Thai cultivate discipline, focus, and mental clarity.
- **Empowerment and Confidence:** Muaythai's emphasis on striking and conditioning empowers practitioners, boosting self-confidence and promoting a sense of personal achievement and strength.

Conclusion: A Path to Wellness and Growth

Whether you're looking to improve your fitness, boost your mental resilience, or gain self-defence skills, Jiu Jitsu and Muaythai provide a path to holistic growth. Their unique benefits extend far beyond the mat, enriching your life with discipline, confidence, and a supportive community. So, why wait? Step onto the mat, embrace the challenge, and unleash your full potential with Jiu Jitsu and Muaythai. Your journey to a stronger, more confident you starts now.

Join us for adult Jiu Jitsu and Muaythai classes, and for Jiu Jitsu classes for kids and ladies. Hope to see you soon!

Plaasmoord-wesies kry nuwe tuistes

Die plaasmoord-weeshonde, Chloe en Leah, het ná 'n uitdagende aanpassingsproses by Wet Nose-diereskuiling elk 'n nuwe tuiste gevind.

In ***Die Bronberger*** se Augustusuitgawe het ons berig dat Dirk Kritzinger (81) gesterf het en sy vrou, Sarie (77), ernstig beseer is in die plaasaanval op 20 Julie by hulle kleinhoewe op Louwsbaken buite Cullinan. Die Kritzingers se twee honde is erg getraumatiseer en huisloos gelaat.

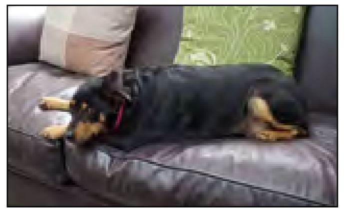
Wet Nose het op 19 September berig dat Chloe en Leah albei aangeneem is. Dié twee kon nie saam aangeneem word nie weens die tol wat die trauma van die plaasaanval op hulle verhouding met mekaar gehad het.

"Met hulle rehabilitasie het ons gesien dat Leah en Chloe sukkel om by mekaar te wees en gereeld baklei as hulle te naby aan mekaar kom. Dit was duidelik dat hulle emosionele letsels diep lê. Met geduld en liefde het hulle weer begin vertrou, maar elk in haar eie ruimte en op haar eie tyd," het Wet Nose se woordvoerder gesê.

"Leah en Chloe moes sien hoe hulle mense geslaan word en is self verskeie kere geslaan. Leah het 'n diep skeurwond op haar skouer gehad toe sy gevind is."

Wet Nose se woordvoerder het gesê dat die familie hulle die dag ná die aanval gevra het om met die honde te help. Hulle het bang rondgehardloop en kon nie gevang word nie. Ná verskeie pogings is Chloe gevang, maar Leah het toe heeltemal weggeraak. Sy is drie dae later opgespoor en is reguit chirurgie toe sodat haar wond behandel kon word.

"En toe begin die eintlike harde werk," het die woordvoerder gesê. Weke en weke van emosionele rehabilitasie. Albei honde was so verskrik dat hulle uit vrees wou byt en hulle wou nie die veiligheid van die hondehokke verlaat nie. Dit het ongeveer ses weke en tonne biltong gevat voor hulle weer kon leer hoe om te vertrou.


Leah, ewe tuis by haar nuwe huis

'n Erg getraumatiseerde Chloe by Wet Nose Foto's: Wet Nose

Seniors vier Erfenismaand

Tierpoort Seniors het Erfenismaand op 4 September by Flip du Plessis se Leribisi Lodge in Leribisistraat, gevier.

Die gesellige lapa en boma met verwelkomende braaivure het die gaste dadelik in 'n vrolike stemming gebring. Die gemmerbier wat aangebied is, het almal na hulle "erfenis" van vervloë dae laat verlang. Die tafels was gepas met plekmatjies van ou Afrikaanse liedere en gesegdes gedek.

Gasvrouens Erika Pretorius en Deirdre Deysel asook die sjef en kelners het alles in hulle vermoë gedoen om die komitee met die voorbereiding van dié spesiale 'Braaidag' te help. Varktjoppies en hoenderdye is gebraai met papterte en wortelslaai as bykosse.

Dit was 'n gesellige kuieroggend met roomys op stokkies om die lente te vier.

Roomys op stokkies spel lente

Erika Hamman, Griet Venter, Gerrie Nel en Rita de Klerk in 'n gesellige luim

The origin of alien and invasive plants

The first two articles in this series informed the reader about the impact of alien and invasive plants and its regulations in the National Environmental Management Biodiversity Act (NEMBA) (No. 10 of 2004). Many readers may now ponder how these foreign plants ended up in South Africa in the first place.
Here is a summary as to how and why various trees and other plants ended up on South African soil:
Some of the first plants to enter the country can be traced back to 1652 when governor Jan van Riebeeck's master gardener, Hendrik Boom, began a garden to provide fruit and vegetables for sailors and their passengers from long voyages between Holland and India. This garden was known as the

Cosmos bipinnatus (cosmos/kosmos)

Jacaranda mimosifolia (jacaranda/jacaranda)

Dutch East India Company's garden (Kompanjiestuin).
Plantations followed, established in the Cape by Van Riebeeck, Simon van der Stel and his son Willem Adriaan van der Stel, to establish European oak, pine, olive, mulberry and camphor due to limited timber and over-exploitation of indigenous forests by European settlers.
Later, with the mining industry boom in the interior of the country, afforestation took place on a bigger scale. By 1893, about 25-30 million trees were planted on the Rand. This is why Johannesburg is one of the biggest man-made forests in the world, as the once Highveld grassland was transformed to a wooded area.
Mining also saw the introduction of plant species such as pampas grass to stabilise mine dumps.
Tree species such as Australian *Acacia* trees (wattles), notably *Acacia saligna* (Port Jackson) were introduced in the Cape for instance to stabilise loose sand and dunes.
The Anglo-Boer War saw a variety of herbaceous species entering the country due to the import of horse feed by the British forces, mostly from South and Central America, such as *Cosmos bipinnatus* (cosmos).
Introduced ornamentals are one of the most prominent categories of invasive plants, fuelled by globalization and the century old practice to cultivate pretty, interesting and exotic species. The best example is the once world famous Ludwig's-burg Garden in Cape Town, Tamboerskloof, with only a small remnant left today.
The German born Carl Ferdinand Heinrich Ludwig arrived in Cape

A sketch of Ludwig's-burg Garden by Sir JFW Herschel, 1835 Source: Cape Archives

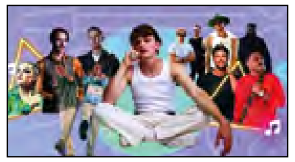
Town in 1805 and among other things became a collector of natural history specimens. In 1829 he established the one hectare botanic garden which housed over 1 600 imported species and varieties, including the Jacaranda tree from Brazil.
Today gardens around the country are infested with imported exotics. From there, many become 'garden escapees', invading natural areas and transforming the South-African landscape.
Visit www.invasives.org.za for more information on alien and invasive plant and animal species.

This article was sponsored by the Friends of Faerie Glen Nature Reserve.

Het jy gehoor? / Have you heard?

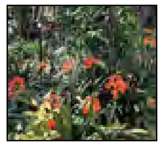
Die Senior-Ekspo word op 25 Oktober van 9 vm tot 5.30 nm by die NG Gemeente Lux Mundi, Florisstraat 685, Garsfontein gehou. Daar is 'n uitstalling waaraan 30 organisasies deelneem en 'n oggend- en middagprogram. Vir die oggendprogram moet kaartjies bekom word; die res van die dag is gratis. Die oggendprogram bestaan uit 'n spesiale "High Tea" glansgeleentheid in die kerksaal. Kaartjies kos R100 en is by Susan Burger te kry: susan.burger04@gmail.com of 074-890-1531. Sprekers sluit Blouwillem Theron, Cilliers Brink, prof Stephan Joubert, dr Karel Prinsloo en dr Johan Coetzee in. Die gewilde sanger, Jannie du Toit, asook twee kore tree op. Dit gaan 'n dag van vrolikheid en inligting vir al drie geslagte wees, oupa en ouma, ma en pa en die kleinkinders, met vermaak vir oud en jonk en eetgoed vir elke smaak.

• • •



The Silver Lining Festival starts at 2 pm on 2 November at Silver Lakes Farm Hotel, Farm Inn Road, Silver Lakes. Music is the silver lining to anything in life and the following artists are performing: Chris Chameleon; Bobby Van Jaarsveld; Will Linley; Saxby Twins; Majozi; Eloff; Rubber Duc and Holly Rey. Ticket prices are: Adults – R250; high school children – R180; primary school children – free; and pensioners – R180. Tickets are available at itickets.co.za.

• • •



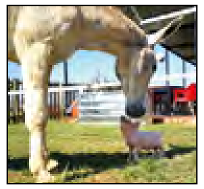
Rayton se Tuinkuierdag is op 26 Oktober om 9.30 vm op die hoek van R515 en Naudestraat. Kuier saam met 'n blomtooisel op jou kop en luister na 'n landskapargitek, 'n Kokkedoorsjef en 'n praatjie oor tuinplae. Daar sal verskeie kraampies wees. Die dag word deur die Hervormde Kerk Premiermyn aangebied. Toegang is R200 en sluit 'n te ete kardoes in. Daar is pryse te wen. Skakel 083-682-1252 of 083-651-6721.

Die Crafters Fair Kersmark word daagliks van 9 vm tot 6 nm (gesluit op Sondae) van 25 Oktober tot 4 November by Moreleta-kerk aangebied. Meer as 250 uitstallers vertoon kwaliteit handgemaakte kuns en handwerk. Toegang is R10 en kinders onder 12 gaan gratis in. Vir meer inligting, stuur 'n e-pos: karibugifts@gmail.co.za of khaya@polka.co.za. Die kerk is in De Villebois Mareuil-rylaan 1352, Moreletapark.

• • •

Joshua Na Die Reën met sy volle orkes tree om 6.30 nm op 25 Oktober by Wapadrant-gemeente, Sunriseweg 3, Olympus op. Kaartjies vir volwassenes kos R200, vir hoërskoolkinders R100 en vir laerskoolkinders R50. Die kaartjies is by Quicket beskikbaar. Worsbroodjies teen R30, kerrie en rys teen R40 en koeldrank en water is beskikbaar. Plaas bestellings by Wapadrant-kerkkantoor: 012-991-1395. Die fondsinsameling is ten bate van die gemeente se jeugbediening.

• • •



The Asher's Animal Rescue Expo is from 9 am to 3 pm on 9 November at plot 37, Tweedragt. Entry is R20 at the gate and children under 12 years old enter for free. There will be vegan food, craft and produce stalls, a children's programme and playground, educational talks, horse grooming classes, live vegan cooking demonstrations and trailer rides. Support Asher's Farm Sanctuary while learning about animal welfare, enjoying great food and spending quality time with family and friends. Contact them on 083-784-5554 or info@ashersfarmsanctuary.org for more info.

• • •

Die Pretoria Wildsfees word vanaf 9 vm op 2 en 3 November by die Fire & Wine-arena op plot 43 langs die Boschkoppad (R631), Zwavelpoort gehou. Feesgangers kan uitsien na 'n wye verskeidenheid buitelugprodukte, 'n wildsfeesmark, diereveilings, musiekvertonings en volop te ete. Daar is 'n biertuin en speelarea vir kinders. Kaartjies vir volwassenes vir die Saterdag kos R200 en vir die Sondag R100. Onder 18's betaal R50 en kinders onder ses gaan gratis in. 'n Naweekpas vir volwassenes kos R250 en vir onder 18's R50. Kaartjies is by Howler.co.za te koop.

• • •

Festive Fijnwyn word van 10 vm tot 5 nm op 9 November by Shokran, plot 99, Luiperdstraat, Tierpoort gehou. Met meer as 30 bekende wynlandgoedere wat hulle beste uitgesoekte wyn ten toon stel is dié 'n perfekte kans om te proe, te eksperimenteer en die lewe te vier. Daar is veilige parkering, musiekkunstenaars wat op die verhoog optree en verskeie koskraampies. Kaartjies kos R200, sluit 'n glas en wynproe in, en is by iTickets beskikbaar. Skakel 082-335-5659 of stuur 'n e-pos: info@shokran.co.za.

• • •

Indien jy Bronkhorstspruit op die eerste Saterdagoggend van elke maand van Pretoria se kant af binnekom, kan jy by die eerste verkeerslig links glip na die Bronkies Boeremark by Die Draai, Cathiestraat. Die organiseerders wil jou graag nooi om hulle dorpie se gasvryheid eerstehands te geniet. Vir meer inligting, bel Vasti (083-225-8777) of Yolande (083-670-4537).

• • •

Stofpad Events hou op 26 Oktober 'n fietsrydag wat om 8 vm by Broodblik en Koffiepit op die R51 Pretoriapad tussen Petit en Bapsfontein afskop. Dié blitsuitdaging sluit 'n 70 km, 40 km, 20 km en 10 km roete in sowel as 'n nuwe 1 km roete vir kinders. Vir meer inligting, stuur 'n e-pos: sarel@stofpadevents.com of WhatsApp: 082-497-7730.

Die Henriette Davidis-museum
Foto: museen.de/henriette-davidis-wetter

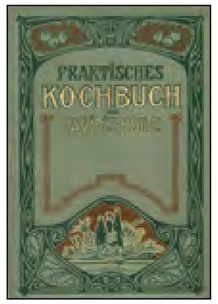
'n Duitse pannekoek uit die kosbybel wat vroeë Kapenaars gebruik het

In 'Mymerkos' hoor ons graag van lesers oor resepte wat heimwee wakker maak. Lesers is welkom om vir ons 'n ou familieresep te stuur saam met 'n foto van die ma of ouma wat die resep 'n familiedis gemaak het of 'n foto van hoe so 'n dis lyk.

Navorsers van kookkuns meen dat Henriette Davidis se kookboeke 'n groot invloed op die Hollandse en Duitse koskultuur aan die Kaap gehad het en deel van die geskiedenis van Boerekos vorm.

Dié Duitse vrou se 'Praktiese kookboek' is in Hollands, Frans, Deens en Engels vertaal en was 'n kosbybel vir huisvrouens van die middel 19de eeu. Tog het sy self, weens twee tragedies, nooit getrou nie al het sy 'hausfrau' in ander huishoudings gespeel en kon sy eers 'n jaar voor haar dood haar eie woonplek kry. Johanna Friederika Henriette Katharina Davidis is op 1 Maart 1801 in Wengern, Noord-Ryn, Westfalia, Duitsland gebore. Sy was die tiende van 13 kinders van die Duitse Lutherse predikant, Ernst Heinrich Davidis, en sy Hollandse vrou, Maria Katharina Litthauer.

Henriette Davidis
Foto: Wikipedia



Die 'Praktiese kookboek' se 41ste uitgawe in 1904 Foto: Wikipedia

Henriette het tot die ouderdom van 15 jaar tuisonderrig ontvang, waarna sy 'n meisieskool bygewoon het en daarna as onderwyseres opgelei is. Sy het vir agt jaar as goewernante vir haar susters se gesinne gewerk en vir 'n ryk familie in Bremen. Toe haar pa in 1828 oorlede is, het sy huis toe gegaan om na haar ma om te sien.

Henriette was twee keer verloof, maar albei verloofdes is oorlede voor hulle tot trou kon kom. Toe haar ma rondom 1838 oorlede is, het Henriette Switserland toe getrek as 'n gesellin vir 'n vrou met 'n geestesiekte.

Skoolhoof

Sy het in 1841 die pos as skoolhoof by 'n huishoudkundeskool, Haus Heine, in Sprockhövel aanvaar en het begin om 'n reeks huishoudkundeboeke vir die studente te skryf. Die eerste boek het op kookkuns gefokus en het uit haar ma en vriende se resepte bestaan en die kookkuns wat sy in haar omswerwinge aangeleer het.

In 1844 is haar boek onder die titel 'Betroubare en outeur-getoetste resepte vir gewone en fyn kookkuns' gepubliseer. 'n Tweede uitgawe is in 1846 gepubliseer en in 1847 het die derde uitgawe met 'n nuwe titel uitgekom: 'Praktisches Kochbuch für die gewöhnliche und feinere Küche' ('Praktiese kookboek vir alledaagse en fyn kookkuns').

Dié boek het so goed verkoop dat sy haar pos as skoolhoof kon bedank. Daarna het Henriette voltyds geskryf en 'n kookboek vir kinders, 'n kombuistuin-kookboek, 'n loopbaangids vir jong vrouens, 'n boek oor huishoudkundebestuur, 'n versameling resepte om perdevleis voor te berei en 'n digbundel is gepubliseer.

'n Henriette Davidis kookboekgeskenkblik van 1893 in die Kookboekmuseum, Dortmund
Foto: frauenruhrgeschichte.de

Deel van 'n klip-geboude stoof uit Henriette se grootword-pastorie is saam met 'n gedenkplaat in die treinbrug ingebou Foto: Wikimedia

'n Hotel is na Henriette Davidis vernoem in haar geboortedorp, Wetter-Wengern
Foto: hotelhenriettedavidis.blogspot.com

Al dié boeke, behalwe die laaste twee, het verskeie uitgawes gehad, alhoewel haar 'Praktiese kookboek' die beste verkoper was – die een wat haar wêreldwyd bekendgemaak het. Teen 1963 het daar 76 uitgawes van dié boek verskyn.

Erkenning

In die 1860's was Henriette 'n erkende kundige in die huishoudkunde veld en het sy gereeld bydraes aan tydskrifte gelewer. In dié tyd het sy ook twee pamflette uitgebring: 'Dieetgids vir huisvrouens – gesondheidsorg en tuisverpleging' en 'Krag-kook van Liebig se vleisekstrak vir hoër en pennielose toestande'. Die laaste een was eintlik 'n bemarkingsbrosjure vir die Liebig-maatskappy se nuwe vleisekstrak.

Henriette se 'Praktiese kookboek' het sy 21ste uitgawe bereik teen die tyd van haar dood op 3 April 1876 in Dortmund, Noord-Ryn Westfalia. Sy was 75 jaar oud toe sy dood is en kon eers in die ouderdom van 74 jaar vir die eerste keer in haar lewe haar eie woonstel bekostig.

Vandag hou die Henriette-Davidis-museum in Wetter-Wengern haar nalatenskap lewendig met kookboek-uitstallings en 'n reeks verhandelings. Daar is selfs 'n hotel na haar vernoem, Hotel Henriette Davidis, in haar geboortedorp, Wetter-Wengern.

Die pastorie waarin sy grootgeword het moes in 1934 afgebreek word om plek te maak vir 'n treinspoor en -brug. Deel van 'n klip-geboude stoof uit dié pastorie is saam met 'n gedenkplaat in die treinbrug ingebou.

'Anna, de kleine keukenmeid', 1870
Foto: catawiki.com

'Pfannkuchen', 'n Duitse pannekoek
Foto: Thy Tran

Duitse pannekoek

Ons kies Henriette se resep vir 'pfannkuchen' – 'n pannekoek-spesialiteit van suidelike Duitsland. Die resep is genoeg vir vier porsies.

Bestanddele

1 Appel, geskil en in dun wiggies gesny / vars suurlemoensap / 4 eiers, geskei / 1/2 koppie melk (verkieslik teen kamertemperatuur) / 2 eetlepels meelblom / 1 eetlepel suiker / 1/2 teelepel sout / 1/2 teelepel gerasperde suurlemoenskil / 2 eetlepels ongesoute botter / vars suurlemoensap en strooisuiker

Metode

Voorverhit die oond tot 400 grade F, met die oondrak in die middel.

Gooi suurlemoensap oor die appelwiggies.

Klits die eierwitte styf. Meng die eiergele, melk, meelblom, suiker, sout en suurlemoenskil. Vou die eierwitte liggies in die deegmengsel.

Verhit 'n groot gietysterpan oor medium hitte. Smelt die botter en voeg die appels by. Rangskik die appels in 'n enkele laag en gooi die deeg bo-oor. Bedek gedeeltelik en kook vir 10 minute.

Maak die pan oop en sit hom in die oond. Bak vir omtrent 15 minute of tot goudbruin.

Sprinkel suurlemoensap en strooisuiker bo-oor en bedien dadelik.

Henriette se graf in Dortmund se Ostenfriedhof
Foto: Wikipedia

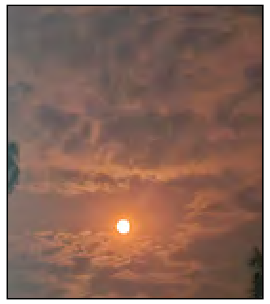
Deur die lens van ons lesers

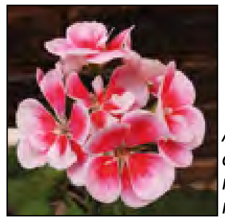
In 'Leserslens' plaas ons foto's wat die aard en gevoel van die Bronnie se verspreidingsgebied uitbeeld, soos gesien deur die lens van ons lesers. Jy is welkom om jou foto's te stuur aan info@bronberger.co.za of om dit op ons Facebook-blad te plaas. Beskikbare ruimte bepaal hoeveel foto's ons in 'n uitgawe kan gebruik. Ons bêre alle foto's en poog om soveel moontlik in opvolgende Bronnies te publiseer.

Blackberry is die naam van hierdie Tierpoort-se perd
Foto: Donatella Casillo

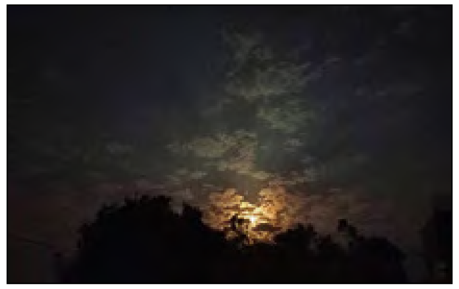
Sonsopkoms by Somabula-reservaat
Foto: Ronéll van der Merwe

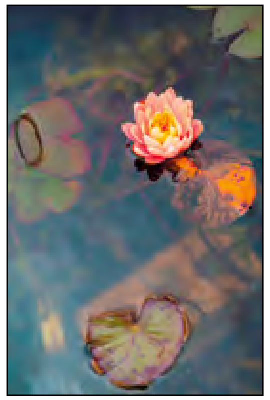
"Rayton is besig om te ontwaak," sê Naomi Niewoudt oor dié foto van haar


Venessa Lourens Nienaber se blik op die volmaan

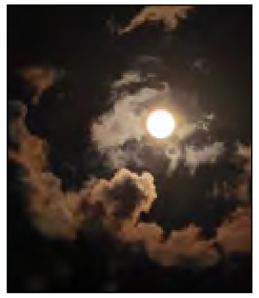

Albert Bester deel 'n brose malvablom met lesers

Lente in die lug met koue wolke in die agtergrond
Foto: Eus de Clerk


Marinda Smal wys hoe die volmaan die wolke verlig

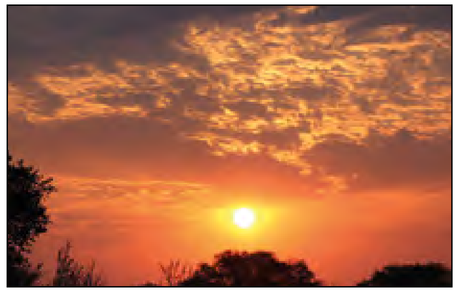

Marethe Grobler het dié besondere waterleliefoto vir die Bronnie gestuur

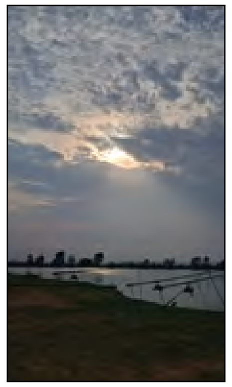
'n Donkiemerrie deur die lens van Theus Badenhorst


Huibrecht Horn het die volmaan oor Kleinfontein raakgesien

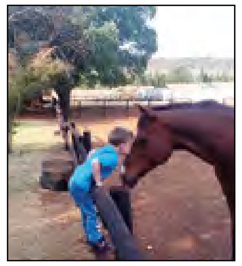
Fritz Rischmuller se roostuin in Equestria

'n Glasogie by 'n sappige lemoenhappie
Foto: Eus de Clerk


Só sak die son oor nog 'n dag
Foto: Ronéll van der Merwe


Langs die viswaters
Foto: Nimue Fletcher

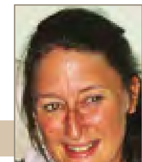
Bobby die kat by 'n lidroos
Foto: Dewald Visser


"Die liefde van diere en kinders," noem Liana Cummins dié foto van haar

Spring Cleaning SA
• NO LOAD SHEDDING ISSUES •
Carpets, persian carpets, curtains, duvets, blankets – cleaning
Drop-off and collect 072 513 2554
Unit 3B Drop-off Depot Ko-op Centre, Cullinan – Next to Afgri

CHEAPEST CHEESE IN TOWN
CHEDDAR - GOUDA - MOZZARELLA
R99 excl R99 excl R94 excl
Wholesale prices to the public
Discover our exquisite wine selection
Shop 22 Moreleta Lifestyle Centre 620 Spes Bona Dr
Bella Cheeza Deli
AND BOUTIQUE WINE SHOP
060 656 5412
info@bellacheeza.co.za
shop@bellacheezawinery.co.za

A foul fishy odour . . .



Dr Liesel van der Merwe is a small animal medicine specialist. Send her your questions: info@bronberger.co.za.

A reader wrote complaining that one of her dogs regularly releases anal sac content whereas the other does not.

The anal sacs are found at about four o'clock and eight o'clock on each side of dogs' and cats' anuses. The sac has a glandular lining which secretes a smelly greyish brown liquid or pasty substance. These are scent glands and the secretions are used for territorial marking.

This is especially evident in the territorial behaviour of hyenas and wild dogs where objects such as trees and stumps are sprayed with this secretion. It is no longer prevalent in our domesticated dogs and cats. Normally a small amount of this secretion is expressed whenever the dog or cat defecates, thus "marking" the stool. Dogs do not spray scent glands directly to mark territory.

Dogs and cats do, however, expel their anal sac content when scared or in a fight or accident, which results in a characteristic foul fishy odour.

The size of the sacs and amount and thickness of the secretions vary among individuals. The amount of material passed normally during defecation also depends on the formation of a nice firm stool. Soft stool will not exert enough pressure on the sac to cause expression. Poor rectal sphincter muscle tone, being female, and obesity predispose to anal sac problems. Each animal is different.

In my opinion anal sacs are like wisdom teeth – they do not really have any function in the domesticated animal and causing problems should be removed. When overfull, anal sacs can inspissate (where the contents can become dried and hard) and they can also become infected. Blocked and infected or abscessed anal sacs are very uncomfortable for the pet. This condition seems to affect the smaller and medium breeds more frequently than large breed dogs.

Symptoms which require investigation include: scooting, licking under the tail and chasing the tail (in dogs that are too fat to reach there), reluctance to sit, fresh blood on the faeces, swelling and redness around the anus and straining to defecate.

If your dog is prone to having blocked anal sacs you can either have them regularly expressed as a preventative measure or you can have them removed. I had my dog's anal sacs removed when she was 18 months old as I could not stand the foul fishy smelling breath.

The operation is delicate, as the rectal nerves run nearby, but if performed carefully, it has no complications besides mild incontinence for about a week post operatively. Once the gland has ruptured or developed an abscess it is a bit harder to locate and remove all the glandular material.

The anus is also surrounded by seven different types of anal glands.

These are not related to the anal sacs but can develop into benign and malignant tumours. The anal sac may also become cancerous and develop into a malignant tumour in females, although not as commonly in males.

Cats in general have fewer problems with their anal sacs but can develop blocked sacs and abscesses.

ARABESQUE STUD
Invest in the best quarter horses: proven pedigrees, performance & progeny
https://www.youtube.com/watch?v=sWPk865FZcE
Contact details: 082 359 3133
Arabesque.qh.stud@gmail.com / www.arabesquestud.weebly.com

ENGINEERING SA, CULLINAN
VEHICLE HEAD SKIMMING, ALUMINIUM WELDING,
All engineering, welding, inserts, sand blasting, rethreading, milling, bearing press, farming implements fabrication and repairs, lathe work, pipe cutting, fabrication of steel work, hub skimming, flywheel skimming, cut keyways, toolmaking-Fabrication and repair of tools, jigs and fixtures, laser cutting and bending, steel plate bending.
Unit 3B Ko-op Centre, R515 Cullinan 072 513 2554

• DIGGING TRENCHES • DIGGING POOLS
• DIGGING FOUNDATIONS
• LANDSCAPING WORK
• FITS IN SMALL SPACES
• TRUCK RENTAL
ORYX
Mini excavator rental
Jacques 079 458 4485 / oryxrevamp@gmail.com

Wendy house special from treated pallet wood
3m x 3m R6 500 • 3m x 4m R7 500
Big or small, we do them all!
Marius 073 133 1452
Jan 078 296 2899

pets pantry
MOOIKLOOF VETSHOP
Battered but not Beaten
Pets Pantry downsized to a single unit during May. This will significantly reduce our overheads and allow us to work on improving our stock levels from June onwards.
Dr Liesel, Liesel and Hans would like to thank all our loyal customers who supported us during these trying and obviously frustrating last few months.
MOOIKLOOF VILLAGE
CNR GARSFONTEIN RD & JOLLIFY MAIN
012 996 3369
Trading hours:
Weekdays: 8:30am - 6pm
Saturday: 9am - 3pm
Sundays & public holidays: 9am - 2pm

GD GRANITE cc
GRAFSTENE/TOMBSTONES
Vervaardigers van hoë kwaliteit grafstene
012 802 0087 / doricia@gdgranite.co.za
Koop direk van die fabriek
Volledige diens: vanaf kwotasies, bewoording en oprigting
Rig orals in Gauteng en omliggende dele op
Onbeperkte letters op grafsteen
DONKERHOEK QUARRIES, PTA-OOS (12km vanaf Hans Strijdom op ou Bronkhorstspruitpad)

Bronnie van den Berg

Lankalse verlanggoed

Oompie en sy vrou tannie Oompie was toeka die trotse eienaars van 'n plaaswinkel genaamd 'General Dealer & Post Office'. Op die groot groen tuisgeverfde advertensiebord knap langs die Boxer advertensie het in pienk letters (hulle was aleer rooi) gepryk: 'Probeer ons gerus vir Grouseries'.

'n Besoek aan Oompie en tannie Oompie se winkel was kinderhemel. Dit het bykans dieselfde kielielekker afwagtingsgevoel as Oukersaand op Elandsfontein wakker gemaak.

Voor die afgetrapte sementsteppies van die rooigepoetste winkelstoep was drie handpompe: een vir petrol, een vir diesel en een vir paraffien. Elk met 'n vurige, vlieënde rooi blikperd bo-op en twee sulke lang glasbottels wat om die beurt met 'n musikale 'piengg' van die kosbare rooi of groen vloeistof vol en leeg laat loop soos ou Kierie die handslinger heen en weer werk.

Blouseep

Rondom die pompe – veral om die dieselpomp – is die rooibruin klippiesgrond met 'n swart olierige sirkel geverf met daardie reuk wat soos niks anders in die wêreld ruik nie.

Oompie se winkel binne het geruik op blouseep met 'n smakie paraffien, twak, kunsmis, meel, leer en materiaalstof daarby ingemeng.

Op die hout toonbank langs die gietyster-kasregister is 'n ry boepensbottels, elk gevul met sy eie soet bekoring, staangemaak. Jy kon kies tussen die veelkleurige 'niekerbôls', die rooiwang appelkooslekkers, hartjieswiets met boodskappe op, 'n string drop, ook genoem 'liekeries' en suurklontjies, ook bekend as k…..blits. Dié is by die vuisvol in 'n papierkardoesie gegooi en dan vir die skade op 'n staanskaaltjie gemeet.

Toweraksie

Die droë bestanddele het in sulke groot skewekop blikhouers teen een muur gestaan. Met 'n blikskoppie is die meel, suiker, rys of stampmielies uitgemeet teen soveel of sóveel per skoppie.

Op daardie einste houttoonbank was 'n koper maatstok vasgeskroef waarlangs tannie Oompie 'n rol materiaal met 'n bykanse toweraksie moeiteloos kon afrol en meet tot die verlangde hoeveelheid 'jaartse' vernuftig met 'n skêr afgesny word. Nie afgeknip nie maaindjoe, maar met die materiaal net so vasgeknyp tussen die skêr se twee lemme, met een beweging afgestreep.

En van die dakbalke af het rieme, swepe, tooms en halters, fietswiele en motorbande en 'n ploegskaar of wat gehang.

Sjoukys

Maar dit is in die vertoonkas (sjoukys, het tannie Oompie gesê) neffens die toonbank in die hoek, waar die werklike skatte verskuil gelê het. Daar, netjies uitgestal op groen fluweel, het die Joseph Roger's en ander mindere knipmesse gelê. Hiervan was die Okapi-mes die gewildste verkoper en ook die oorsaak van die meeste naweekongevalle in die omgewing. Horlosies was in drie afdelings gerangskik: Zobo sakhorlosies, Westclocks wekkers en Climax polshorlosies – soos die windpomp.

In Oompie en tannie Oompie se 'sjoukys' kon jy ook 'Baaisiekel'

speelkaarte gestapel sien lê. Die Zippo sigaretaanstekers het almal 'laaiters' genoem en hulle was destyds nog goedkoop genoeg vir 'n stout kind om dit te kon bekostig, maar Oompie het sy voet dwars gesit en hy wou ook nie glo dat jy die pakkie tien Texan vir jou oom wou aankoop nie.

Op 'n ander 'sjoukysrak' was blink kettinkies en ringetjies van alle soorte en oorbelle en borsspelde en 'kaflienks' en goed. Porseleinhondjies en -katjies en veelkleurige voëltjies, sout-en-peperpotjies met gesiggies het op 'n ander rak gepronk. En 'n gesigbierbeker van 'n kwaai oom met 'n plat hoed het in die hoek gestaan.

Ai, die dae . . .

Gerhard Kleijn, Oktober 2002

Protecting your peace

We all know the feeling. You're merrily going along your way, minding your own business and suddenly . . . like a bolt out of the blue . . . someone says something that pulls the rug out from under you. Fight, flight or freeze? What's your reaction style, girlfriend?

"First, try to remain present in the moment, and check in with yourself around how your mind and body are reacting," says professor of psychiatry, dr Adam Gonzalez. "This first step is useful to increasing your awareness of your reactions."

So, when faced with something you experience as a full-on attack, how do you first turn your attention onto yourself? Nancy Colier says you have to ask the question: "What does this situation or person's behaviour trigger in me? What pain is generated in me when I am confronted with this behaviour or reality?"

Kiwana Hall explains that emotional triggers are "often related to a traumatic event and can come in the form of an action, word, topic, or memory that elicits strong negative feelings for you. The things that trigger you can affect you regardless of the present circumstances and cause you distress."

Release the need to hold a grudge against someone when you feel you're – yet again – deliberately being triggered. Maintaining inner peace is a real challenge when you're intent on feeding negativity. You can stay positive by letting go of trying to control the way others perceive you and instead just do what makes you happy. Kiwana says: "So much of our lives are spent doing things out of a sense of obligation or based on the expectations of others. Protect your peace by prioritizing and pursuing the things that genuinely make you happy. Too often, we neglect our needs to prioritize the needs of others. Failing to make time for yourself can eventually lead to resentment, burnout, and feeling overwhelmed."

You can always make the choice to shift your attention inward. Nancy Colier explains that investigating your own experience does not mean that you are condoning the behaviour that triggers your suffering, nor are you assuming responsibility for having caused it. When shifting your attention outward, you can easily believe that someone 'make' you feel a certain way. Is this someone who is important to you? If so, what do you want to gain? "Do you want to make them feel bad or less important and 'wrong' or do you want a relationship with them? Sometimes establishing your personal objective helps to orient your next step," Beverly D Flaxington says. In relationships you often don't get what you want because you focus on being right and making the other person pay the price.

Try to tap into curiosity about the other person's behaviour. "Recognizing that their behaviour stems from their own insecurities, past experiences, or unmet needs can help you respond rather than react to their behaviour," says Sarah Garone.

The way others act reflects their own emotional state and is not a judgment of you. It reflects what is going on within them. After all, they might simply be projecting their own insecurities.

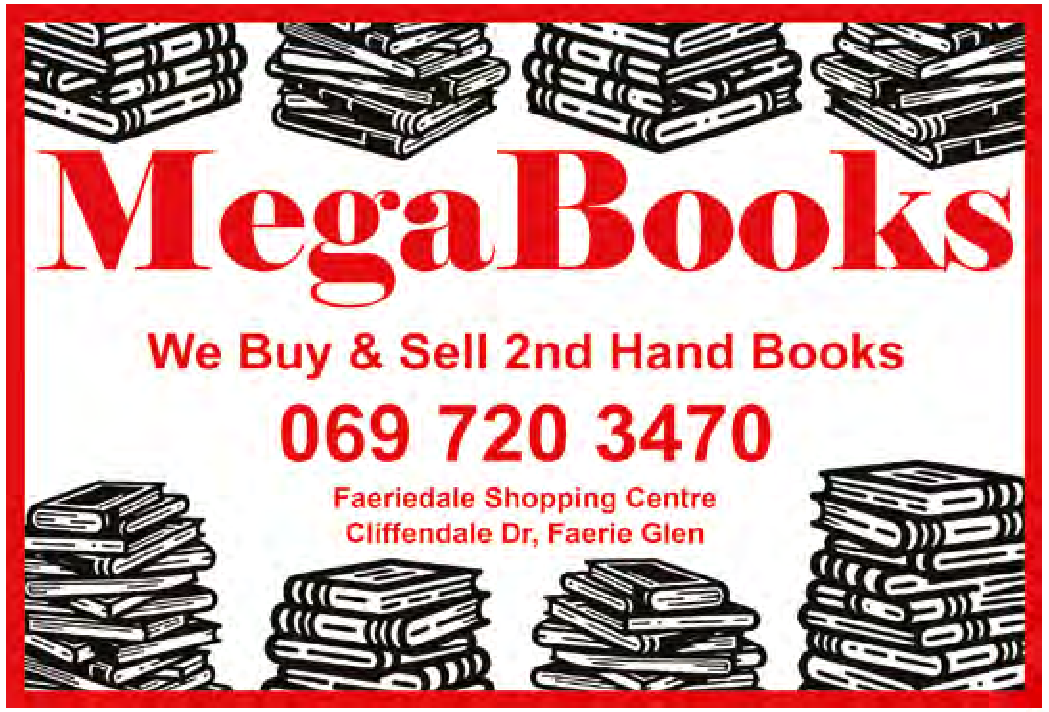
Claire Dorotik-Nana says that harshly criticizing another, pointing blame or launching an attack all come from the same place: the attacker's attempt to dislodge some of their own bad feelings onto you. By putting the focus on to you, and what they think you did wrong, they can take the focus off of themselves.

Instead of throwing your own daggers and pointing out their defects, it's more important to ask why this person's approach triggers you. "Consider the why, and often you will find a connection between what you consider acceptable behaviour and what is crossing your (imaginary) line," Beverly says.

"When we get angry, that is a message that someone violated one of our rules," Paul Christoffersen says. So, let's look at that rule, and make sure it is serving us. Is it an old rule that we don't need anymore?"

"Getting curious about what is happening inside us in a particular situation, naming it, understanding it, unpacking its history, and bringing compassion to it – this is the surest path to freeing oneself from the cycle of blame," Nancy says. "Ultimately, self-awareness is the most powerful and profound antidote to suffering."

Focus the lens of curiosity onto yourself, girlfriend. As Danielle LaPorte says: Your curiosity is your growth point. Always.



Blyfontein Kwekery
Spesiale aanbiedinge!
Boomaalwyne
20L @ R180
Verbirnums & Eugenia
20L @ R100
Wilde knoffel & Woestynrosies
R15
Die enigste inry-kwekery in die Ooste
Anna 083 600 1909
Pine 082 600 7776
Henderson 078 416 5300
www.blyfontein.co.za
Lynnwoodweg-verlenging, 8km verby
Hans Strijdomrylaan oorkant Swaeltjie-afdraai
Ma – Vry: 8vm - 4:30nm | Sat: 8vm - 3nm | Sondae gesluit

BUILD IT BETTER
with these great Spring specials!
LYNNWOOD
Conduit Pipe PVC
20MM x 4.0M
WHITE
SABS approved
R14 90 /length
PVC Pipe
50MM E-SPEC
SABS approved
R23 90 /M
9kg Gas
REFILL ONLY
R299 90
9KG
PVC Pipe 110MM U/G
YELLOW
SABS approved
R41 90 /M
IBR Roof Sheeting
FULL HARD
0.4MM x 3.6M
R329 90 /length
Mesh Welded
1.8MM x 100MM x 100MM x 30M
R549 90 each
Duram
Wall&Ceiling
Timber 38 x 38 6.0M
SABS approved
R64 90 /length
Duram Wall & Ceiling
White 20L
R929 00 each
Softboard
10MM x 2440MM x 1220MM
R289 90 each
Timber 38 x 114 6.0M
SABS approved
R164 90 /length
VALID FROM 18 OCTOBER – 31 OCTOBER
Yes We Can!
Tel: 012 809 8923
E-mail: jessica@lynnwoodbuildit.co.za
Shop B East Ridge Building & Design,
Cnr Lynnwood & Boschkop Road, Pretoria
Build it

KRUIE

Progast

VERWYDER ONGEWENSTE FEKALE OPHOPING!

ONGEREELDE HARDLYWIGHEID

KOLONREINIGING

ERVAAR VERLIGTING BINNE 6-12 URE

WWW.TARA.ORG.ZA

S0: Hierdie produk is 'n Komplementêre Medisyne (Kategorie D33.7); en word volgens sy dissipline as 'n kombinasieproduk geïdentifiseer. Hierdie ongeregistreerde medisyne is nie deur die SAHPRA vir sy gehalte, veiligheid of beoogde gebruik geëvalueer nie. Verwys asseblief na die voubiljet.