

Estate Matters

Pest Control

- Owners or residents are responsible to keep the interior of their units free of ants, wood borers and other wood destroying insects and other pests such as spiders and cockroaches.
- The outside of the units are common property and residents are requested to inform Reception immediately if they experience a problem with termites, ants and crickets.
- Due to the rains in November, thousands of termites tunnelled their way into the soil. Please be on the lookout for termites on the grass, as well as woodborer termites in your units. Please inspect your outside door frames regularly.

Plaagbeheer

- Eienaars of inwoners is verantwoordelik om die binnekant van hulle eenhede vry te hou van miere, houtboorders en ander insekte wat hout vernietig asook ander peste soos spinnekoppe en kakkerlakke.
- Die buitekant van die eenhede is gemeenskaplike eiendom en inwoners word versoek om Ontvangs in kennis te stel indien probleme ondervind word met termiete, miere en krieke.
- As gevolg van die reën in November het duisende termiete tunnels begin grawe in die grond. Wees asseblief op die uitkyk vir termiete op die gras, sowel as die wat hout kan vernietig in u eenheid. Ondersoek asseblief gereeld die buitenste deurrame van u eenheid.

Pets

It has again been noticed that residents from time to time do not adhere to the conduct rules regarding pets in the estate. Often dogs are running without a leash in the streets and sometimes residents do not remove litter caused by their dogs on common property.

An extract from the relevant conduct rules reads as follows:

- It is the responsibility of the owners of pets to ensure that all litter caused by the pets is removed from the common area immediately.
- No pets are allowed in the main building, except registered guide dogs.
- All pets must be on a leash and suitably controlled when they are on common property.
- Owners, occupiers and their visitors are not permitted to bring visiting pets into the estate, with the exception of registered guide dogs.
- Pets must be kept in a fenced area with an appropriate gate.
- Failure to comply with these rules will result in the owner or resident being instructed to remove the pet from the estate.

The abovementioned rules are strictly applied by means of the following fine system:

- ☒ First transgression: warning letter;
- ☒ Second transgression: R500.00 fine, and

⊗ Third transgression: R1 000.00 fine.

Your co-operation in this regard is appreciated.

Troeteldiere

Daar word weereens bemerk dat inwoners van tyd tot tyd nie die reëls rakende troeteldiere in die landgoed nakom nie. Honde hardloop dikwels sonder leibande in die strate en somtyds versuim inwoners om agter hul honde skoon te maak in gemeenskaplike areas.

'n Uittreksel uit die betrokke gedragsreëls word weer hieronder aangehaal:

- Dit is die verantwoordelikheid van die eienaars van troeteldiere om onmiddellik agter hul honde skoon te maak en dit van die gemeenskaplike eiendom te verwyder.
- Geen troeteldiere word in die hoofgebou toegelaat nie, behalwe geregistreerde gidshonde.
- Alle troeteldiere moet aan 'n leiband vas wees en toepaslik beheer word wanneer hulle op die gemeenskaplike eiendom beweeg.
- Eienaars, inwoners en hul besoekers word nie toegelaat om besoekende troeteldiere in die landgoed in te bring nie. Die enigste uitsonderings is geregistreerde gidshonde.
- Troeteldiere moet in 'n omheinde gebied met 'n geskikte hek gehou word.
- Versuim om te voldoen aan hierdie reëls kan daartoe lei dat die eienaar of inwoner opdrag gegee word om die troeteldier van die landgoed te verwyder.

Die bogemelde reëls word streng toegepas deur middel van die volgende boetestelsel:

⊗ Eerste oortreding: skriftelike waarskuwing;

⊗ Tweede oortreding: R500.00 boete, en

⊗ Derde oortreding: R1 000.00 boete.

U samewerking in hierdie verband word waardeer.

Feeding Of Birds

This practice is strictly prohibited as it cause all sorts of problems such as messing of droppings. Birds are the carriers of bird lice (bird mites) and diseases, nesting in roofs and elsewhere which exacerbate these problems. We all love nature, so let us protect it, avoiding later drastic infestation and costly removal methods. This includes all forms of feeding, including the scattering of bread crumbs and pieces of food on lawns. The birds are nesting on the ceilings at the flats, because residents do not adhere to the request. A few culprit residents are already identified and fines will follow if the practice is not stopped immediately.

Installering Van Sonpanele

Na aanleiding van onlangse navrae deur inwoners rakende die sonpanele op die woonstelle se dakke, word die volgende item wat gedurende Mei 2019 in die nuusbrieff verskyn het, weer hieronder geplaas:

Die installering van sonpanele op die dienssentrum en woonstelle se dakke is deur lede van die Huiseienaarsvereniging tydens 'n algemene jaarvergadering wat op 14 Aug 2018 gehou is, goedgekeur. Die diensverskaffer (SolarAfrica) dra die volle kapitale koste van installasie en alle onderhoud word deur hulle gedoen. Die stelsel word ook deur SolarAfrica verseker. Die aanvanklike termyn van die kontrak is 10 jaar, waarna die kontrak, onderworpe aan sekere voorwaardes, hernu kan word.

Dit is belangrik om daarop te let dat die sonpanele nie enige bystandkrag tydens kragonderbrekings aan inwoners verskaf nie. Die landgoed sal slegs op 'n maandelikse basis die sonkrag opgewekte elektrisiteit teen 'n ooreengekome goedkoper tarief aankoop van SolarAfrica. Die installasie van die stelsel sal dus tot 'n kostebesparing ten opsigte van kragverbruik vir die landgoed, lei.

Installation of Solar Panels

In view of recent enquires by residents regarding the solar panels on the roofs of the apartments (flats) the following item, which appeared during May 2019 in the news letter, is again placed below:

The installation of solar panels on the roofs of the Service Centre and apartments has been approved by members of the House Owners Association during an annual general meeting held on 14 August 2018. The service provider (SolarAfrica) will bear the full capital costs of the installation and all maintenance will be done by them. The system will also be insured by SolarAfrica. The initial term of the contract is 10 years, whereafter it can be extended, subject to certain terms and conditions.

It is important to note that the solar panels will not provide any standby power to residents during a power failure. The estate will only purchase the electricity generated by the solar power at an agreed cheaper rate on a monthly basis from SolarAfrica. The installation of the system will therefore result in a cost saving in respect of power consumption for the estate.

The Managing Agent

The Managing Agent (CSi Property Management) is appointed by the Board of Directors of the Home Owners Association.

The managing agent:

- Runs the affairs of the estate in accordance with, inter alia, an array of requirements set in various acts.
- Provides staff on site, comprising of a general manager, administrative assistants, a facilities supervisor and a facilities assistant.
- Is responsible for the day-to-day operational running of the estate and for the enforcement of the conduct rules.

Die Bestuursagent

Die Bestuursagent (CSi Property Management) word aangestel deur die Raad van Direkteure van die Huiseienaars-vereniging.

Die bestuursagent:

- Bestuur die landgoed ooreenkomstig, onder andere, 'n verskeidenheid van vereistes soos bepaal in verskeie wette.
- Verskaf personeel wat op die terrein werk. Hierdie personeel bestaan uit 'n algemene bestuurder, administratiewe assistente, 'n fasiliteitsbestuurder en 'n fasiliteits-assistent.
- Is verantwoordelik vir die dag-tot-dag operasionele bestuur van die landgoed en om seker te maak dat die gedragreëls nagekom word.

Implementation of Emergency and Evacuation Plan

As you know a number of information sessions were held in order to explain to all residents the emergency plan as well as evacuation procedures during an emergency. As the estate contains high density housing the information was presented in order to ensure the safety of residents and to limit insurance risks.

Unfortunately only 58% of the residents attended the sessions. It is the intention to again arrange information sessions in the near future. You are therefore encourage to ensure that you attend one of these sessions.

Implementering van Nood- en Ontruimingsplan

Soos u weet is verskeie inligtingssessies gehou om die noodplan asook ontruimings-prosedures tydens 'n noodsituasie aan alle inwoners te verduidelik. Aangesien die landgoed uit hoë digtheid behuising bestaan, is hierdie inligting aangebied om die veiligheid van inwoners te verseker en om versekeringsrisiko's te beperk.

Ongelukkig het slegs 58% van die inwoners hierdie sessies bygewoon. Dit is die voorname om weer inligtingssessies in die nabye toekoms te reël. U word dus aangemoedig om seker te maak dat u een van hierdie sessies bywoon.

Panic Buttons

- It is advisable that you always have your panic button on you.
- Although the panic button is primarily to be used in cases of medical or health emergencies, it can also be used in the event of a crime related incident or even if you feel unsafe, for whatever reason.

You are reminded that even though you live in a secure estate and many precautions are taken to enhance your safety, the responsibility for your personal safety and that of your belongings, ultimately lies with you.

Noodknoppies

- Dit is raadsaam om altyd u noodknoppie by u te dra.
- Alhoewel die noodknoppie primêr gebruik moet word in gevalle van mediese- of gesondheidsprobleme, kan dit ook gebruik word in die geval van 'n misdaad insident of indien u onveilig voel om watter rede ookal.

U word daarop gewys dat selfs al woon u in 'n veilige landgoed waar baie voorsorgmaatreëls getref word om u veiligheid te verseker, die verantwoordelikheid vir u eie veiligheid en die van u besittings uiteindelik by uself lê.

Blokleiers

Onthou asb dat alle inwoners se persoonlike inligting weer opdateer moet word voor einde Februarie.

Kermis 2017–2019

Baie dankie aan die inwoners wat my die afgelope 3 jaar ondersteun het met die reelings, organisasie en die aktiwiteite vir die kermis. Aangesien ek nou jaarliks gedurende die wintermaande weg sal wees, sal ek nie meer die kermis kan reël nie.

—Ina Niemann

Kermis Saterdag 29 Augustus 2020

Die Landgoed hou weer kermis in die lente. 'n Pretstap vir Oupa/Ouma en kleinkind met 'n medalje vir elke kleinkind wat saamstap; weer 'n springkasteel, klouterapparaat, springmielies, spookasem ens.

Daar sal die gewone kermisitems wees met baie uitstallings en eetgoed, en 'n kuierhoekie waar koffie, tee, koek en tert te koop sal wees. Op versoek van die inwoners sal daar ook wegneemkoffie wees. Die clivias (boslelies) is dan op hulle mooiste. Inwoners soek ook dringend na houtspeelgoed vir hulle kleinsesuns en -dogters en versoek inwoners met houtwerkmassjiene om aan die werk te spring.

Die Landgoed benodig dus nou dringend 'n persoon wat bereid is om die jaarlikse kermisreelings en organisasie te behartig. Meld asb so gou moontlik aan, want tafelbesprekings kan alreeds gedurende April begin.

—Kontak Johan du Preez by 3192

In gesprek met [19]: The luncheon ladies— Wendy, Dawn, Rhona and Delene!

Anyone having lunch will see this regular group at their table next to the south window.

Wendy Vos (Ainscough) was born in Durban into a railway family but moved to the OFS (Ladybrand) for health reasons as a child where her father bought a restaurant. Working in Barclays bank, she met a certain Hector Vos a pilot with Bosutair. Marriage followed in 1956. She remembers him circling her house as a signal for her to race to the local airport and to light the runway with her car lights to assist his landing! Then they moved to Maseru and five years later he joined the SAAF where he flew helicopters, participated in the first helicopter operations in the Bush war and also qualified as a helicopter test pilot. He retired from the Air Force and passed away in 2010. Between children, Wendy always worked particularly in sales in the business world. She had 5 children: 2 boys and 3 girls, 14 grandchildren and 6 great grandchildren.

Dawn Ashkettle (Atterbury) grew up in East London. School at the Convent, but left after Standard 8 to take a job with Harper & King shipping agents despite her mother wanting her to finish matric. She matriculated by attending night school! She moved to Welkom with her first husband where she started the first of her many beauty salons during her working life. After her divorce and a “whirlwind romance” she married Frank Ashkettle, a Welsh mine captain. They retired to George where she started another beauty parlour and later, they moved to East London where he passed away. She had 2 daughters and 2 sons from her first marriage, 9 grandchildren and 10 great grandchildren. Dawn eventually moved here in 2016.

Delene de Swardt (Ward) completed matric at Good Hope Seminary in Cape Town and joined Barclays Bank DCO! A romance with a banker followed, but no



hankey pankey in the strong room, as he was with Volkskas! Marriage and home making ensued as they moved from branch to branch in the Western Cape platteland as the bank transferred her husband- Paarl, Citrusdal, Cape Town, Swellendam and finally George where they retired and her husband passed away in 2007 after 46 years of marriage. She has 2 daughters and 2 grandchildren.

Rhona Mynhardt (Arnall) Pretoria, Newcastle and back to Pretoria. Having completed a commercial matric, she started work with a leading firm of attorneys in Pretoria as a conveyancing secretary. She got married in 1953 and left the firm after her first child was born. Thereafter she was involved with her church, first working from home and later in the church office until her retirement. Her husband was with Lyttelton Engineering, a precursor to Denel, until his retirement. He passed away in 2012. They lived in Valhalla from 1960 until 2015 when she moved here in the first phase. She has 2 daughters, 1 son and 4 granddaughters. One of her daughters and one of Wendy's sons were both prefects in the same school in St 5 (both being born on the same day as well !). After primary school they lost contact until they were “reunited” when both moved here in November 2015 almost 50 years later.



Matric Exam Results



Waldo Reinach, 'n leerder van Grey Kollege en die oudste kleinseun van die trotse oupa Norman in 1002, het 7 onderskeidings behaal en was die leerder met die hoogste prestasie.

The daughter of Connie, the supervisor for the garden workers, passed her National Senior Certificate with flying colours. She was a student at Kwamanala Secondary School, and has met the requirements for admission to a bachelors' degree.

Alle privaat tuinwerkers moet 'n naamplaatjie dra.
Gratis beskikbaar by ontvangs.



Na die heerlike reen in November, het die termiete weer behoorlik ingegrawe. Wees asb op die uitkyk vir termiet-bedrywighede.



Kersete gedurende Desember



Die verligte kruis van Victor en Marie, wat oor die Kerstyd by die woonstelle se hoek geskyn het



Bingo in die Sorgsentrum



Slaap

Wat is die slaap 'n wondersoete ding!
 Sag op haar bloue oë daal die vaak
 Soos maneskyn diep waterkuile raak
 Om daar te droom in silwer skemering.
 Vir laas beef oor haar lippe 'n fluistering:

“Nag, Pappie”.

Ek merk hoe langzaam hy genaak,
 Wat drome soet tot werklikhede maak:

In vaderarms rus my lieweling.

Sluit so my oë, God, wanneer vir my
 U Engel wenk ter laaste, lange rus
 en ek van wilde woeling hier moet skei;
 dat my dan stille drome huis toe sus
 en sterke Hand deur duisternisse lei.

Sluit so my oë, God, as ek gaan rus.

—DF MALHERBE

SLAAP: 'n toestand van natuurlike onbewustheid waartydens geen breinaktiwiteit sigbaar is nie (afgesien van die handhawing van basiese liggaamsfunksies soos asemhaling), maar wat wel dmv 'n elektro-encefalogram (EEG) waargeneem kan word. Verskillende slaapstadiums word in verskillende EEG-golfpatrone waargeneem. Lomerigheid word gekenmerk deur kort onreelmatige golwe; namate die slaap dieper word, word die golwe langamer, groter en onreelmatiger. Hierdie langsamegolf-slaap word soms onderbreek deur paradoksale of REM (vinnige oogbeweging) slaap wanneer die EEG-patroon ooreenkom met die van 'n persoon wat helder wakker is. Droom vind tydens REM-slaap plaas. Die twee slaaptostande kom om die beurt in siklusse van 30-90 minute voor en REM-slaap beslaan ongeveer 'n kwart van die totale slaaptijd.

Wenke om beter te Slaap

- Net 24 uur sonder slaap veroorsaak dat jy dieselfde kognitiewe en fisieke aantasting het as iemand wat wetlik dronk is, volgens die Milpark-slaaplaboratorium. Om optimaal te funksioneer, benodig die gemiddelde volwassene 8,2 uur slaap in 24 uur en slegs twee uur minder as dit, kan jou geheue, beplanningsvermoë en taalvaardighede aantas. Jy sal waarskynlik ook sukkel om te fokus en oorweldig voel deur geraasvlakke wat jou gewoonlik nie pla nie. Jy denke raak ook meer rigied—jy sukkel om die ander kant van 'n saak te sien. Jy sal waarskynlik ook meer emosioneel voel, want 'n moeie brein sukkel om positiewe emosies te ervaar. Jy raak ge-irriteerd, buierig en apaties. Op die langtermyn kan te min slaap jou gesondheid erge skade berokken. Jou kans om met hoë bloeddruk, nierprobleme, hartsiektes, beroerte, diabetes en vetsug te sukkel, neem skerp toe.
- Buiten diagnoseerbare slaapprobleme soos apnee ('n obstruksie in die lugweë) of rustelose-bene-versteuring ('n onweersaanbare drang om te beweeg soos jy aan die slaap probeer raak), is te min slaap gewoonlik aan slegte gewoontes te wyte. Deur 'n paar eenvoudige leefstyl-veranderings te maak, kan jy meer en beter slaap-en jou wakker ure sal dan aansienlik aangenameer wees.

Foute wat saans gemaak word

- **Slaappille:** Dis 'n korttermynoplossing en veroorsaak dat jou liggaam nie deur die nodige slaapsiklusse gaan nie en dus sal jy steeds nie optimaal kan funksioneer die volgende dag nie.
- **Oefening** saans verhoog jou liggaamstemperatuur en 'n laer liggaamstemperatuur laat jou makliker slaap.

- **Skermtyd:** Elektroniese toestelle soos slimfone, televisies en tablette straal blou lig uit-die liggaam se “sein” om wakker te word.
- **Kaffeien** versteur die slaapsiklus en jy kry dus nie goeie gehalte slaap nie. Vermy dit 5 uur voor slaaptyd.
- **Groot maaltye en alkohol:** ’n Vol maag maak jou ongemaklik en kan jou wakker hou, terwyl alkohol die slaapsiklus versteur.

Volg dan die raad:

Skep ’n roetine: Gaan slaap en stel jou alarm vir dieselfde tyd elke dag, sodat jy jou liggaam kondisioneer om dan te slaap.

Oefen gereeld bedags: Dit ontspan jou en verbeter slaapgehalte.

Gaan buitentoe: Natuurlike lig is ’n sneller vir jou natuurlike slaaphormone.

Maak jou bed ’n slaap-oase: Skep ’n ontspannende atmosfeer, moenie troeteldiere op die bed toelaat nie en moenie in die bed sit en werk of tv kyk nie.

Tsetsevlieë— ’n nuwe plaag vir ons dalk op pad?

Tsetsevlieë is bloedsuiende insekte en die draer van die tripanosoomparasiet, (*Trypanosoma gambiense* of *T. rhodesiense*) wat slaapsiekte (African trypanosomiasis) by die mens veroorsaak.

Dit kom in Afrika suid van die Sahara voor. Anders as soogdiere en voëls, kan tsetsevlieë nie hulle eie liggaamstemperatuur reguleer nie, en word hulle ontwikkeling en sterfte dus grootliks deur omgewingstemperatuur beïnvloed. Papies kan nie by volgehoue temperatuur laer as 16 °C of hoër as 32 °C oorleef nie. ’n Tsetsevlieë-bevolking kan hom ook net in ’n gebied vestig as daar genoeg gasheerdiere en die gepaste plante-groei is om hulle te onderhou.

’n Studie gegrond op 27-jaar se data uit die Manapoel in Zimbabwe, en waarvan die navorsingsverslag gepubliseer is in die PLOS Medicine, het bevind dat die styging in dagtemperatuur in die Zambesivallei, kan veroorsaak dat die tsetsevlieë hulle nou wend na hoër koeler dele soos die Hwange Nasionale Park in Zimbabwe en die Krugerwildtuin in Suid-Afrika, wat ’n geskikte habitat en oorvloed gasheer diere het. Vee kan met voorkomende middels teen die tripanosoom-

parasiet beskerm word, maar daar bestaan tans geen soortgelyke voorkomende middels vir mense nie.

Aanvanklike simptome van slaapsiekte sluit in koors, hoofpyn en kouekoors wat later gevolg word deur vergroting van die limfknope, anemie en pyn in die ledemate en gewrigte. Na etlike maande of selfs jare dring die parasiet die heel klein bloedvate binne wat die sentrale senuweestelsel voorsien. Dit veroorsaak slaperigheid en letargie en uiteindelik indien onbehandeld gelaat-die dood. Rhodesiese slaapsiekte is die meer virulente vorm van die siekte. Die middels suramien en pentamidien word gebruik om die vroeë geneesbare stadiums van slaapsiekte te behandel; middels wat arseen bevat word toegedien nadat die brein aangetas is.

Tydens my Serengeti toer in Tanzanie in Junie 2018, het ons eendag terdê deur-geloop onder die tsetsevlieë. Hulle laat hulle nie afskrik deur Doom, Peaceful sleep, sitroenolie of ’n vlieëplak nie. Alle liggaamsdele moes bedek word om hulle te probeer keer, en dan het hulle dit nog reggekry om deur my langmoue te PIK !!

February–The Month of Love

The missing link in building relationships of intimacy and the asserting of love was found in the loving of oneself. The closeness, the interest that was allowed to be shared by each person we met seemed to be determined by the degree of self-love or lack of it.

We are never whole unless we are sharing ourselves with someone in friendship and love. Loving oneself is the beginning. Only those who love themselves can experience who they are and who others truly are.

Loving myself allows me to constantly increase my capacity and to be in rhythm with all kinds of loving relationships, to cherish my talents, my vitality, and to deal with all the feelings given to me by my Creator.

–Walter Rinder

Afgesien van Valentynsdag op 14 Februarie, is dit hierdie jaar ook skrikkeljaar. Enkel dames julle kan nou die geleentheid benut om daardie enkel man nader te hark (of te probeer...). Kom ons kyk of ons in 2020 nog 'n huwelik kan beleef tussen Landgoed-inwoners!



Die Swygsame Vrou

Haar nuwejaarsvoorneme is om 'n wag voor haar mond te sit. Haar lewe lank strewe sy daarna om die stil en mistereuse tipe te wees. Wens sy dat iemand haar net een keer sal beskryf as die swygsame vrou wat nooit haar naam krater maak nie, wat altyd iewers op die agtergrond is, soos strelende vioolmusiek by 'n troue.

En wanneer sy later verdwyn, soos wat sy gekom het, geluidloos, wonder almal oor haar. Wie is sy, waar kom sy vandaan, meer nog, was sy ooit hier of is sy 'n geheimsinnige skaduwee wat geruisloos deur die lewe beweeg?

Hoe gaan jy die nuwe jaar inbeweeg?

- As 'n swygsame vrou wat 'n wag voor haar mond sit? Of as 'n “baie-prater” wat nie omgee dat ander mense seergemaak word met ondeurdagte skinderpraatjies nie?
- Gaan jy jou bemoei met dinge wat vreugde aan jou verskaf?

Gespreksgroep

Petra Heath het op die Gespreksgroepbyeenkoms van 17 Oktober 'n uiters interessante praatjie gelever toe sy haar seëlversameling met bygaande teks en foto's wat die loopbaan van Nelson Mandela uitbeeld, uitgestal het. Sy het daarmee 'n silwer-goud-toekening van die SA Filatelievereniging gewen, wat haar toegang tot die volgende internasionale uitstalling in Kaapstad verskaf, waar sy hoop om 'n internasionale eerbewys los te slaan.

Sy het haar gehoor verstom met die deeglikheid van die groot tematiese versameling wat 'n chronologiese blik oor Mandela se lewe en openbare optrede verskaf. Dit het tot 'n lewendige bespreking en 'n aantal vrae gelei, wat weer eens aandui watter groot verskeidenheid kennis oor 'n wye veld hier in ons landgoed byeengebring is.

What is IBS?

IBS, also called irritable colon or spastic colon, is a common condition that can cause stomach pain, cramps, bloating, constipation and diarrhoea.

IBS symptoms are ongoing and bothersome, and they can have a profound negative impact on quality of life, including interpersonal relationships, travel, diet, work, leisure time and sex life.

People with IBS have lower work productivity, higher absenteeism, take more medications, and have more doctor and hospital visits than people without IBS.

What causes IBS?

- Disturbance in gut motility—the muscles that make up the wall of the intestines don't work as well as they should, and they squeeze too hard or not hard enough and food moves too quickly or too slowly through the intestines.
- Gut flora imbalance—the overgrowth of the wrong bacteria in the gut can affect the lining of the gut and can cause fermentation of carbohydrates in the gut that lead to the formation of gas and bloating.

- Hypersensitive gut—gut may overreact to various stimuli such as food, stress or inflammation.
- Brain-gut axis problems—the brain may send the wrong messages to the gut wall muscles. This may explain why stress and mood can affect your IBS.

Medical treatment

- Antispasmodics—these are medications that relax the smooth muscle of the gut wall and are considered first-line treatment for abdominal pain or cramps.
- Antidepressants—these medications work on the central (brain) pain pathways as well as affecting gut motility and can be used if the pain does not respond to antispasmodics.
- Psychological therapy—hypnotherapy, cognitive behavioural therapy, relaxation techniques and stress management may also be used in patients not responding to pain medications.
- Peppermint oil is an ancient preparation that has antispasmodic properties.

Inspirasie: Die gladde tong

“Sy tong is gladder as botter, maar daar is oorlog in sy hart; sy woorde is so strelend soos olie, maar hulle is swaarde wat reg is om te steek.” (Ps. 55:22)

Die psalmis praat van die wat die diepste dieptes van bedrog bereik het deur hulle belofte te verbreek. Hulle het hulle bondgenote in die rug gesteek en bondgenootskappe geskend en daardeur iets wat heilig is, onheiligh, want God is in so 'n verbond tot getuie geroep. Maar met hulle bottertong het hulle bedrog en ontrou gepleeg.

Ons moet ons nie deur die bottermonde en soeter-as-olie sprekers op hol laat jaag nie, maar slegs op die Here vertrou. (Solly Ozroveh)

Jy moet met mense saamleef om hulle probleme te verstaan, en jy moet met God saamleef om hulle op te los. (Peter T Forsyth)

A little old lady..

I looked in the mirror and what did I see but a little old lady peering back at me.

With bags and sags and wrinkles and wispy white hair, and I asked my reflection: how did you get there?

You were once straight and vigorous and now you're stooped and weak, when I tried so hard to keep you from becoming an antique.

My reflection's eyes twinkled as she solemnly replied: you're looking at the gift wrap and not the jewel inside.

A living gem and precious, of unimagined worth, unique and true, the real you.

The only you on Earth.

The years that spoil your giftwrap with other things more cruel, should purify and strengthen, and polish up that jewel.

So focus your attention on the inside, not the out, on being kinder, wiser, more content, and more devout.

Then when your gift-wrap's stripped away your jewel will be set free, to radiate God's glory through all eternity.

ELDORAIGNE RETIREMENT VILLAGE

FOR SALE - CONTACT RUAN

2 Bedroom, 1 Bathroom House.
Single Garage. **FOR SALE - R1 800 000**

2 Bedroom, 1.5 Bathroom House. Single Garage.
FOR SALE - R1 870 000

2 Bedroom, 2 Bathroom, 1 Storeroom House. Single Garage.
FOR SALE - R1 900 000

3 Bedroom, 2 Bathroom House. Double Garage.
FOR SALE - R2 375 000

FOR SALE - CONTACT MARINDA

2 Bedroom, 1 Bathroom 1st Floor Apartment.
Balcony & 1 Carport. **FOR SALE - R1 250 000**

2 Bedroom, 1 Bathroom 3rd Floor Apartment.
Balcony & 1 Carport. **FOR SALE - R1 350 000**



Ruan
071 481 6199



Marinda
083 268 2880



Trustworthy Property Solutions
CSI Office - 087 094 0078 EXT #3
www.csi-euf.co.za