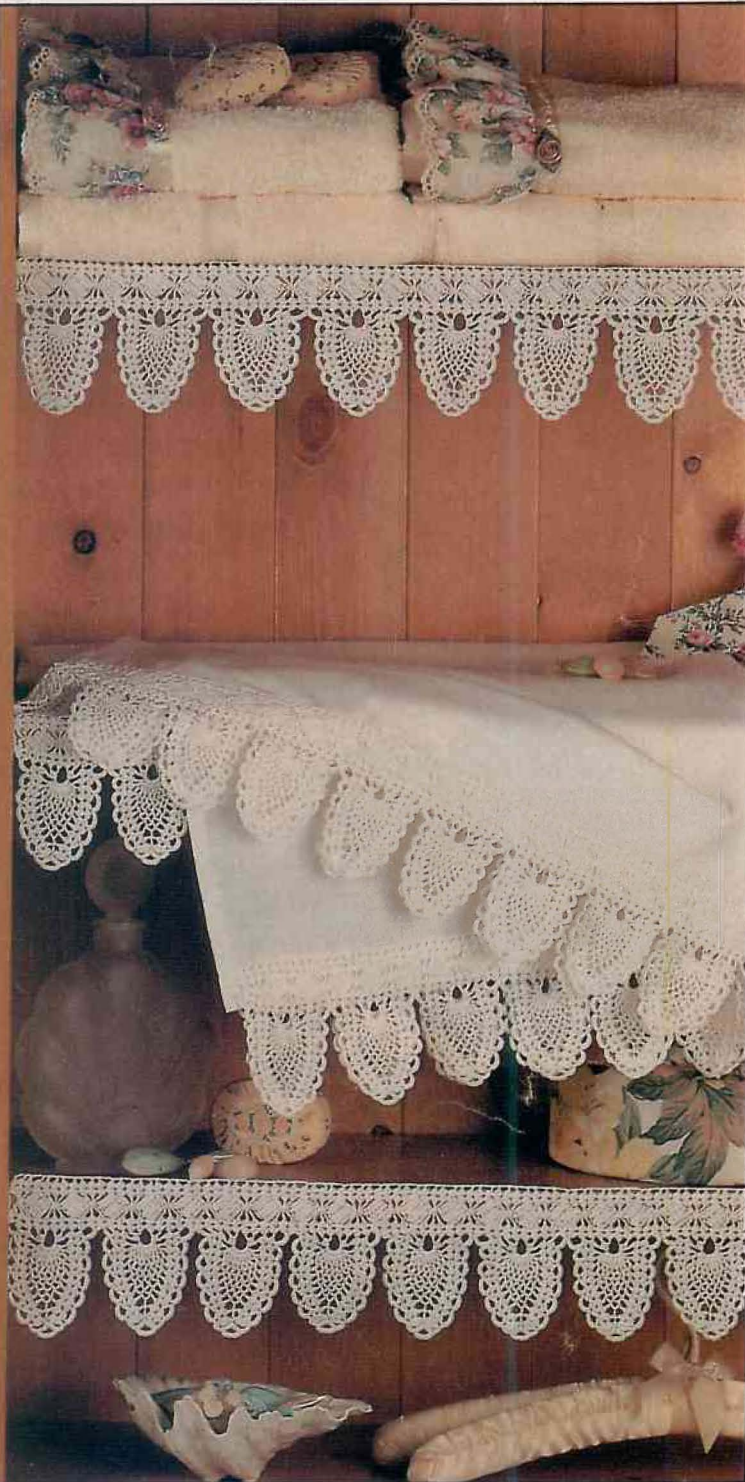


Versier met 'n valletjie

Hekel sierlike
pynappelrandjies vir jou
kombuiskas se rakke,
bedlakens, blindings of
gastehanddoeke. Deur
Annine van Reenen



Die veeldoelige randjie met pynappel-
motiewe is gehekel van Coats Chain
Mercer-hekelkatoendraad nr. 20. Die
randjie is 10,5 cm breed.



PYNAPPELRANDJIE

BENODIGDHEDE

Coats Chain Mercer-hekelgare nr. 20;
ongeveer 20 g vir 7 herhalings van
die patroontjie; vir elke 91 cm lengte
van 'n kasplank of rolgordyn benodig
jy sowat 15 patroontjies of 50 gram
van gekose kleur. Vir 'n bedlaken van
178 cm breed is 100 gram nodig om

sowat 29 patroonherhalings te hekel.
Dit is raadsaam om die benodigde
hoeveelheid gare op een slag aan te
skaf. Milward-staalhekelpen van
1,25 mm; indien jou werk los is, moet
'n fyner, en indien styf, 'n dikker he-
kelpen gebruik word.

Wit rolgordyn van 91 cm breed; wit
enkelbedlaken.

SPANNING

Die randjie is 10,5 cm breed.

AFKORTINGS

ks – kettingsteek; kb – kortbeen; lb –
langbeen; st(e) – steek(steke); sp(s) –
spasie(s); ls(e) – lus(se); herh – her-
haal; sk(e) – skulp(e).

AANWYSINGS

Begin met 14ks.

NA BLADSY 82

Uit liefde vir Chere

VAN BLADSY 33

stremde Kinders geopen."

DIE DOWN-SINDROOM FORUM

Sestien jaar is 'n lang tyd, maar Gloria kan met vreugde daarop terugkyk. Wat begin het as drie desperate ma's wat gereeld bymekaargekom het, het gegroei tot 'n landwye organisasie: Die Down-sindroom Forum van Suid-Afrika, met takke in elke provinsie.

Die sentrum wat Chere se naam dra, maar wat sy self nooit die voorreg gehad het om te sien nie, help tans jaarliks tussen 800 en 1 000 mense. Hier kan hulle hul ervarings met ander deel, leiding oor elke aspek van kinderontwikkeling en ouerskap kry, 'n skouer om op te leun in moeilike dae.

Professionele mense kom hierheen vir opleiding en gewillige ouers word hier geleer om as beraders vir ander op te tree. Daar is ook nou 'n kleuterskool met vaste personeel!

"Die eerste klompie jare het ons net vrywilligers gebruik. Van skoonmaker tot professor is met 'n dankie en 'n bos blomme beloon. Vandag is die sentrum twee maal groter en kan ons dit bekostig om ons personeel te betaal.

"Ek is só dankbaar ons het besluit om betrokke te bly. As jy eers eenmaal besef hoe spesiaal dié kinders is, kan jy nie sonder hulle leef nie.

"En as jy met 'n verstandelik ge-

**'n Kind soos Chere
leer jou om uit te reik
wanneer jy hulp
nodig het'**

stremde saamgeleef het, leer jy om dankbaar te wees vir wat jy is en het. Jy leer die waarde van vriendskap en empatie. Elke mylpaal bly vir jou die grootste wonder, want jy verwag niks: Alles is 'n bonus."

● Die Kontakdiens vir Down-sindroom-kinderners bestaan uit geselekteerde, opgeleide ouers wat self Down-sindroom-kinderners het en ander van hulp en raad kan dien. Enigiemand wat hul hulp nodig het, kan (011) 788-8214 of (011) 646-8652 skakel.

JY EN JOU SIGARET

VAN BLADSY 21

Tel jou seëninge as hy dit verafsku dat jy rook. Dit maak dit makliker om op te hou.

● Doen dit op die regte tydstip, wanneer jou lewe taamlik onder beheer is en jy kans sien vir 'n uitdaging. As dit sleg gaan met jou huwelik of jou kinders, moet jy dalk nog 'n rukkie uitstel.

● Probeer soveel moontlik oefen. Dit hou jou gewig in toom en laat jou goed oor jouself voel, wat jou nog meer motivering bied.

● Hou suikervrye kougom of wortelstokkies byderhand om jou kake besig te hou.

● Verminder alkohol. Afsiesien van die assosiasie, verminder dit jou weerstand. Ná 'n drankie dink jy maklik een sigaret kan tog nie skade doen nie.

● Beloon jouself vir elke mylpaal wat jy behaal.

SES GOEIE REDES OM OP TE HOU

● Rook dra gewis by tot die vroeë veroudering van jou vel. Dit verstop die porieë en op die duur kry jou vel en tande 'n dowwe, geel kleur.

● In teëstelling met die indruk wat 'n mens dikwels kry, rook die meeste mense nie en hou die oorgrote meerderheid nie daarvan om ander se rook in te asem nie, al sê hulle dit nie.

● Rook veroorsaak onmiddellike fisiese irritasie – versnelling van die hartklop, hoes, 'n slymerige bors en lusteloosheid.

● Rook verseker nie sosiale gemak en 'n verligting van spanning nie. Daar is beter en minder skadelike maniere om dit te bowe te kom.

● Jy verkry nie volwassenheid deur bloot 'n sigaret te rook nie.

● Dit kos geld.

NAVORSING HET BEWYS DAT...

Vroue, benewens die bekende tabakverwante siektes soos kroniese hartsiektes, kanker – veral longkanker – en chroniese brongitis ook met ander moontlike gevolge moet rekening hou. Rook verhoog die risiko van baarmoederkanker, doen skade aan 'n ongebore baba en hou verband met 'n vroeë menopouse. Ná die menopouse is rokers ook meer vatbaar vir osteoporose. Vroue wat rook en die Pil gebruik se kans om hartsiektes te ontwikkel, is vyf tot tien keer hoër as dié wat nie rook nie.

● Die Wêreldgesondheidsorganisasie sê dat tussen 'n vyfde en 'n kwart van vroue wat rook daarvan sal sterf. 'n Derde van dié slagoffers sal jonger as 65 wees.

PYNAPPELRANDJIE

VAN BLADSY 70

Skulppatroon

1e ry: 3lb in 4e ks vanaf hekelpen, 2ks, 3lb in vlg ks, 8ks, slaan 7ks oor, (3lb in vlg ks, 2ks, 3lb in daaropvlg ks) – 'n skulp gevorm – 5ks, draai.

2e ry: sk oor sk, 8ks, sk oor sk, 5ks, draai.

3e ry: sk oor sk, 8ks, sk oor sk, 1ks, 1lb in draai-ks aan einde van ry, 5ks, draai.

4e ry: sk oor sk, 7ks, 1kb oor al drie ks van vorige rye, 2ks, draai, 7lb in 7ks, (2ks, draai, 7lb tussen 7lb) 3 keer, sk oor sk, 5ks, draai.

5e ry: Soos 3e ry.

6e ry: Soos 2e ry.

7e ry: Soos 3e ry.

8e ry: Soos 4e ry, hekel 1kb oor 3ks en in punt van "diamant" van 4e ry.

9e ry: Soos 3e ry.

10e ry: Soos 2e ry, maar moenie draai nie.

Pynappelpatroon

11e ry: hekel voort oor rand, maak 'n sk oor 5ks aan einde van 8e ry, 2ks, 3lb oor vlg 5ks, 5ks, 3lb oor vlg 5ks, 2ks, sk oor sk, 5ks, 1 glipsteek in 3e van 3ks van 1e ry, draai.

9kb in 5ks, sk oor sk, 2ks, 10lb in vlg 5ks, 2ks, sk oor sk, 5ks, draai.

Skulp oor sk, 1ks, 1kb tussen eerste 2lb, (4ks, 1kb tussen vlg 2lb) 8 keer, 1ks, sk oor sk, 5ks, 1 glipsteek tussen laaste lb van sk en vlg kb, 1ks, draai.

9kb in pas gemaakte lus, sk oor sk, 2ks, 1kb in eerste 4ks-ls, (4ks, 1kb in vlg ls) 7 keer, 2ks, sk oor sk, 5ks, draai.

Skulp oor sk, 2ks, 1kb in eerste ls, (4ks, 1kb in vlg ls) 6 keer, 2ks, sk oor sk, 5ks, 1 gs tussen laaste lb van sk en vlg kb, 1ks, draai.

Hekel so voort tot slegs een lus oor-bly.

Skulp oor sk, 2ks, 1lb in ls, 2ks, sk oor sk, 5ks, 1 glipsteek tussen laaste lb van sk en vlg kb, 1ks, draai.

9kb in pas gevormde lus, 6lb in sk-sp, 1lb in lb, 6lb in sk-sp, draai.

6ks, 1kb in lb, 6ks, 1 glipsteek aan einde van 6ks, 1ks, draai.

9kb in pas gevormde lus, 5kb in vlg ls, 5ks, trek pen uit lus, steek pen in 5e kb van vorige 9kb, trek gevalde lus deur, 1ks, 9kb in pas gemaakte lus, 4kb in vlg lus, 9kb in elke lus tot punt van pynappel.

Skulp oor skulp, 8ks, sk oor sk, 1ks, 1lb in draai-ks aan einde van ry, 5ks, draai.

Hou patroon deurlopend, hekel nog 9 rye skulppatroon, hekel dan weer die 11e ry.

Herh tot werk so lank soos benodig is, laat 5ks aan einde van laaste herh weg.

Knip gare af en werk af.

Maak klam en speld uit volgens mate. Plaas reguit rand op rand van blindding of laken, en stik vas.