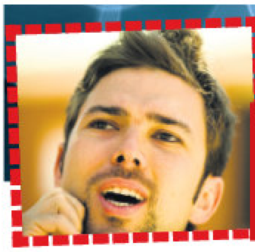


WILHELM VAN DER WALT
Foto: ALET PRETORIUS

Ty van '7de Laan' trek Kaap toe vir werk, girl

DIE skurk van *7de Laan* kom teen die einde van die week Kaap toe.

TV Plus berig Wilhelm van der Walt, die akteur wat die rol van Tyrone "Ty" Prinsloo vertolk, trek Kaap toe.

"Wanneer ek in die Kaap is, gaan ek 'n bietjie freelance-werk doen sowel as stem- en teaterwerk," het hy by die Fiësta-toekennings gesê.

Dis nog nie duidelik hoe hy uit die sepie geskryf gaan word nie.

Dalk het dit iets te doen met Ty wat vir Herman (Deon Coetzee) en Louis (Leslie van Wyk) doodgemaak het.

Een persoon wat beslis gelukkig gaan wees oor die move, is Wilhelm se long-time-meisie, Greta Pietersen.

Sy vertolk die rol van Michelle in die sepie *Suidooster*.

Hy sien uit daarna om tyd saam met haar deur te bring.

Rob se 'rassisme' lei tot trane

ROB THOMAS Foto: 96FM.COM.AU

ROB Thomas het 'n rassistiese grap gemaak en later in sy kamer daaroor gehuil.

Eonline.com berig die 44-jarige rock-ster en Matchbox Twenty-sanger, het die grap in Melbourne, Australië, tydens 'n optrede gemaak. Hy is tans op 'n solo-toer om sy nuwe album, *The Great Unknown*, te bemark.

"Wanneer jy op die vliegtuig op pad hierheen is, begin jy drink," sê hy in 'n video wat deur *TMZ* gelaai is.

"En dan drink ek totdat ek dink ek is Australies. Ek dan hou ek aan drink totdat ek dink ek is 'n swart Australiër," voeg hy by.

Die kommentaar hierop op sosiale media is 'n kombinasie van lag, fluister, kreune en woede.

Ná die backlash het Rob natuurlik verduidelik hy het dit nie só bedoel nie.

"Ek het voor vandag beslis nie geweet die frase 'swart Australiër' is rassisties nie. Ek het in my kamer gesit en huil toe ek uitvind," het Rob gesê.

DIVAS EN DIVOS RUK BY ARENA

DUIDELIKE DIVA: Judy Boucher het f... en sommer baie plesier verskaf. Foto's...

PERFEKTE DUET: James Bhemgee en Karin Kortje wys hoekom hulle gunstelinge is.

KAAPSTAD het Saterdagaand die GrandArena vol gepak om hul gunsteling-divas en -divos hul gunsteling-treffers te hoor sing.

Claire Phillips, Garth Taylor, Sasha Lee Davids, Karin Kortje en Alistair Izobell was deel van die fabulous *The Best of Divas, Divos & Duets 2016* show.

Die internasionale ster Judy Bo... vir die... Pillow'... You"... musik... die op... ners h... saam...

Emo... optree... steek... het st...

INNIE HEMEL: Tony Adams en Bea... word meegevoer deur Judy Boucher s...

Hof sê Kesha moet kontrak eerbiedig

KESHA Foto: MOEJACKSON.COM

KESHA het in die hof in trane uitgebars.

Dit was nadat die sangeres 'n bod verloor het om los te kom van haar kontrak met 'n top record producer wat sy sê haar bedwelm, seksueel misbruik en sielkundig afgekraak het.

Die producer, Dr Luke, ontken die bewerings en meen die sangeres doen dit net om uit haar kontrak te kom.

Kesha wou nie kommentaar lewer op die uitspraak van Vrydag nie en het van die fans drukkies gegee wat buite die hof in New York was.

Terwyl die "Tik Tok"-sangeres voortdurend shows gedoen het, sê haar prokureurs sy het haar loopbaan op hold gesit, want sy kan dit nie staan om met die beweerde verkragter te werk nie.

Prokureurs vir Dr Luke en Kemoshable Records, wat deel van Sony Music Entertainment is, sê sy oortree die vyf-album-ooreenkoms deur nie musiek op te neem nie.

Die regsverteenwoordigers sê Kesha het nie nodig om persoonlik met Dr Luke te werk nie, maar hy het die regte om ten minste ses liedjies op elk van haar albums te produce.

Bale celebrities het hul ondersteuning vir Kesha getwiet en Taylor Swift het die sanger $250 000 (omtrent R3.8 miljoen) gegee om te help met haar regskoste. – AP

Jou kleinding se eerste 1000 dae

F1RST 1000 days
Right Start. Bright Future.

VOEDING: Kies gesonde kos vir 'n gesonde en gelukkige kind

Die periode vanaf swangerskap tot twee jaar is belangrik vir die ontwikkeling van gesonde en gelukkige kinders.

Ondervoeding kan 'n impak op die groei en ontwikkeling van 'n kind hê.

Onthou, alles wat die ma eet, drink of inneem gedurende swangerskap, beïnvloed beide die ma en die baba.

Bly dus weg van enige alkohol en maak seker om ekstra voedingstowwe soos foliensuur in te neem.

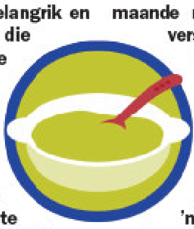
As jy dink jy is swanger, kry so gou as moontlik 'n swangerskaptoets.

Dit moet binne die eerste 14 weke van swangerskap gedoen word sodat daar betyds seker gemaak kan word dat jy en jou baba gesond is.

As jy goeie, gesonde kos eet en veilig bly, kan dit positiewe langtermyn-gevolge hê. As mamma gesond is gedurende swangerskap, is die kanse beter dat jou baba gesond sal ontwikkel.

Kindervoeding volgens ouderdom

Aktiewe voeding is belangrik en word aangemoedig in die eerste twee jaar van die baba se lewe.



Dit beteken dat die ouer of versorger aktief betrokke is by die kind se voeding deur:

- Die baba direk te voed en ouer kinders te help wanneer hulle hulself voed, en sensitief te wees wanneer hulle aandui dat hulle honger en versadig is
- Stadig en geduldig te voed, en kinders aan te moedig om te eet, maar hulle nie te forseer nie
- Verskeie kere nuwe kosse aan te bied. Probeer verskillende koskombinasies, smake, teksture en metodes van aanmoediging
- Afleidings te beperk gedurende maaltye
- Te onthou dat voedingstye periodes van leer en liefde is. Praat met kinders gedurende voeding en hou oogkontak met hulle.

Gee jou baba vir die eerste ses maande net borsmelk, want dit verskaf al die voedingstowwe wat nodig gaan wees vir goeie ontwikkeling.

Sommige ma's wat nie in staat is om borsmelk te verskaf nie, sal 'n gepaste babaformule gebruik en moet dit met 'n gesondheidsorgwerker bespreek terwyl sy swanger is.

Ná die eerste ses maande kan jy begin om jou baba bekend te stel aan vaste kos.

Vanaf 12 tot 24 maande moet jy nogsteeds voortgaan om te borsvoed so gereeld as wat die kind wil, totdat die kind twee jaar en ouer is.

Teen 12 maande benodig jou kind 'n verskeidenheid van kosse – gee jou kind daagliks vrugte en groente.

Wes-Kaapse Regering
BETER TESAME.