

Tannie Kitty 99 jaar

Baie geluk
tannie Kitty met
die groot mylpaal

Die ouderdom skrik nie inwoners van Huis Bron-van-Heil af nie. Kitty Naude het Dinsdag haar 99ste verjaarsdag gevier. Haar dag was spesiaal gemaak deur vriende, familie en liefdes wat oor die naweek kom kuier het. Sy was lewe lank 'n boervrou in die distrik. Tannie Kitty is nog lus vir die lewe en om amper 100 jaar oud te wees doen haar nog steeds goed. Baie geluk met die mylpaal!



Indien u enige nuus vir die koerant het, skakel of stuur 'n e-pos vir Jolandri by 079 846 1075 of 058 852 3033.

E-pos: heraldnuus@heilbron.co.za

Dienssentrum open



Heilbron Dienssentrum het hul eerste byeenkom vir die nuwe jaar gehad. Ds Braam van Zyl het die dag geopen en 'n boodskap oorgedra. Hy sê as jy 'n voorneming het moet jy dit doen - moet nie uitstel of wag vir iets om te gebeur nie. Op die foto is Albertha Kühn en ds Braam van Zyl. Albertha is die eerste verjaarsdaglid in Januarie.

The most common type of cancer

• Heilbron Clinic

Skin cancer is the most common type of cancer. Most skin cancer is caused by sun damage and occurs on the face, neck, and arms where the sun exposure is the greatest. Light skinned, blue-eyed people are more likely to develop skin cancer. Dark skinned people have less risk.

Most skin cancers are non-melanoma skin cancer, which includes basal cell and squamous cell carcinoma.

Non-melanoma skin cancer is rarely life-threatening. Melanoma is a more serious type of skin cancer, it may affect only the skin, or it may spread (metastasis) to the other organs and bones. Melanoma can be life threatening.

Skin cancers differ from noncancerous growths in the following ways:

- They tend to be slow-growing. However, melanoma may appear suddenly and grow quickly.

Prevention:

Most skin cancers can be prevented by avoiding excessive exposure to the sun (including sunlamps). Most damaging sun exposure has occurred by age 20, so keep your children protected. Repeated sun exposure and severe sunburns are major factors in some types of skin cancer.

When to call a Health professional:

Call your doctor if you notice any unusual skin changes or growths, especially if they bleed and continue to change. If your moles do not change over time, there is little cause for concern. If you have a family history of malignant melanoma, let your doctor know because you may be at higher risk. Call your doctor if you notice any of the following "ABCD" changes in a mole or other skin growth:

Asymmetry - Moles that, if divided in half are not the same on both sides.



Border - Moles with edges that are jagged like a coastline.



Colour - Moles gaining or losing colour, or multicoloured.



Diameter - Moles more than 1/2 cm in diameter (especially if uneven colour).



Hoenderpastei



BESTANDDELE:

- 1 Bruin ui, grof gekap
- 2 knoffelhuisies, gekap
- 1kg hoenderborsies
- 1 koppie droë witwyn
- 5 kruienaeltjies
- 400g bruin sampioene, grof gekap
- 1 suurlemoen se sap en geskil
- 3 eiergele
- 2 filloedeeg velle
- 2 eetlepels botter
- 1kg braaihoender
- 2 koppies kookwater
- 2 lourierblare
- Varsgemaalde sout en peper
- 1 eetlepel botter
- 2 eetlepels brandewyn
- ¼ teeplepel xantaangom
- 1 eetlepel gesmelte botter

METODE:

1. Braai die ui in die botter in 'n groot soppot tot gekaramelliseer. Voeg die knoffel by en braai vir nog 2 minute.
2. Voeg al die hoenderstukke by en braai tot ligbruin.
3. Voeg die water, wyn, lourierblare, naeltjies en sout en peper by, bedek en laat vir 30 minute oor matige hitte prut.
4. Braai die sampioene apart in botter en plaas eenkant.
5. Plaas die hoender op 'n bord, ontbeen en plaas terug in die pot.
6. Voeg die suurlemoensap en -skil en die brandewyn by die hoender en laat vir nog 30 minute oor manige hitte prut.
7. Voeg die sampioene by en laat weer vir 10 minute prut.
8. Voorverhit die oond tot 180°C.
9. Verlaag die hitte en verwijder die lourierblare en die naeltjies.
10. Skep 'n koppie van die sous af en plaas in 'n mengbak saam met die eiergele en xantaangom. Blits alles goed saam met 'n handvoedselverwerker. Voeg dit baie stadig by die hoender en roer aanhouwend, maar moenie die hoender te fyn maak nie.
11. Skep die hoendervulsel in 'n oondbak.
12. Smeer die gesmelte botter met 'n kombuiskwas oor die filloelle. Frommel die velle effens en plaas oor die hoendervulsel.
13. Bak die pastei vir 20 minute tot die fillo goudbruin en bros is.
14. Haal die pastei uit en laat vir 10 minute rus voor bediening.