

# Beskerm jou hart lewenslank

## Waarskuwings en wenke om jou hart gesond te hou

Let op vir simptome soos ongemak, drukkende gevoel of pyn in die middel van jou bors. Let ook op vir ongemak in een of albei arms, rug, nek, kakebeen of selfs die maag. Die simptome sluit ook in swaakteid, duisligheid, moontlike hartkloppings, 'n kortasemhaling, naarheid, koue sweet en soms voel dit net as of iets vreesliks gaan gebeur.

### Verlaag jou risiko:

Volgens Harvard-navorsers is daar nege maniere om hartaanvalle te kan voorkom. Slegte hartgene kan lei tot lae vlak van inflammasie in die bloedvatwande. Dit is dan uiters vatbaar vir verdere skade deur die ander faktore.

**1. HOU OP MET ROOK.** Dit skakel alle hoërisiko-hartgene aan. Rook veroorsaak ook dat die bloedvate verstop kan raak. Mense wat ophou rook verlaag hul kans tot 'n hartaanval binne drie jaar. Ouer mense van 60 kan tot sewe jaar by hul lewe byvoeg as hul ophou met rook.

**2. DOEN OEFENING.** Ongeveer 20 verskillende gesondheidsvoordele gaan gepaard met oefening. Jou hartvate versterk. Oefening dien ook as 'n stresontlaaier en help met gewig. Fiksheid kan hartsiektes tot en met 'n derde verminder. Oefeninge twee keer per week is 'n goeie begin vir 'n gesonde hart.

**3. BEHEER JOU GEWIG.** Mense wat

oorgewig is, het 'n dikker vetlaag om hul harte en ander organe wat glad nie gesond is nie. Manne met boepe staan 'n groter risiko aan om hartsiektes te ontwikkel.

**4. EET VAN JONGS AF KOS WAT MIN VERSADIGDE EN TRANSVETTE BEVAT.** Dit keer dat 'n spesifieke hartgeen aangeskakel word.

**5. EET MINSTENS DRIE KEER PER WEEK KOSSE WAT BAIE OMEGA-3-VETSURE BEVAT.** Eet vissoorte soos tuna, sardyne en ander olierige vis wat bestaan uit goeie vette. Dit kan die risiko vir bloedstolling verminder. Dit help ook om jou gouer versadig te laat voel.

**6. MEER VARS GROENTE EN VRUGTE** moet geëet word, omdat hulle baie vitamien B bevat wat die cholesterolvlakke in die hart kan beskerm.

**7. EET OOK MEER VESELKOSSE.** Eet hawermoutpap en ruvesel. Tien gram per dag kan jou risiko tot 20% verlaag.

**8. KEN JOU TELLINGS EN HOU DIT IN TOOM.** Hoë bloeddruk wat verlaag kan word tot die normale 120/80 mm Hg, kan jou risiko vir 'n beroerte halveer. Terselfdetyd daal jou risiko vir 'n hartaanval ook.

**9. LEER OM STRES TE KAN VERWERK.** Langdurige spanning kan ook die bloedvatwande vatbaar maak vir skade.



## Huis- & Tuinbou klub open vir 2018

Heilbron Huis- en tuinbouklub skop 2018 af met heerlike kaas en vars vrugte op Woensdag, 24 Januarie by Oelala om 10:00. Kom neem deel aan die dag en leer 'n ding of twee meer oor kaas. Barend

la Grange is die gasspreker wat meer kom vertel oor die rol van 'n vrou in haar huis en in die omgewing.

Gaste is baie welkom om te kom deel in hierdie opwindende dag teen R50.



## Terapeute doen gemeenskapsjaar

• Saamgestel deur Tokollo Rehabilitasiespan

Heilbron is hierdie jaar twee terapeute ryker. Ontmoet vir Alyssa Gouws (Fisioterapeut) en Liezel Coetzee (Sprak-Taaltherapeut) wat tans hulle gemeenskapsjaar by Tokollo Hospitaal voltooi:

**1. Waar kom jy oorspronklik vandaan en waar het jy studeer?** Alyssa: Ek kom oorspronklik van Marble Hall in Limpopo af. Ek het by die Universiteit van Pretoria studeer. Liezel: My tuisdorp is Bethlehem. Ek het by die Universiteit van Stellenbosch studeer.

**2. Hoekom het jy gekies om Fisioterapie / Sprak-Taaltherapie te studeer?** Alyssa: Die menslike anatomie het my nog altyd gefassineer. Dit is ook vir my lekker om te weet dat ek baie mense se lewens kan aanraak. Liezel: Ek het nog altyd geweet dat ek met mense wil werk en 'n verskil wil maak in hulle lewens. Sprak-Taaltherapie is ook 'n baie interessante veld waar ek die geleentheid kry om met kinders sowel as volwassenes te werk.

**3. Wat dink jy van die hospitaal?** Alyssa:

Ek dink dit is 'n lieflike klein hospitaal wat 'n mens dadelik tuis laat voel. Liezel: Die mense is ongelooflik vriendelik hier. Ek was ook baie verbaas om te sien hoe goed die hospitaal toegerus is.

**4. Waarna sien jy uit hierdie jaar?** Alyssa: Ek sien baie uit om te kan uitreik na die gemeenskap en nuwe mense te ontmoet. Liezel: Ek sien baie uit om deel van die rehabilitasiespan te wees by die hospitaal hierdie jaar. Ons span bestaan uit 'n Arbeidsterapeut (Marijke Knopjes), Fisioterapeut (Alyssa Gouws) en dan 'n Sprak-Taaltherapeut (Liezel Coetzee). Dus kan ons as 'n span behandeling bied vir 'n groot verskeidenheid probleme en afwykings.

**5. Wat wil jy graag bereik teen die einde van die jaar?** Alyssa: Ek wil graag hê dat mense 'n beter begrip moet hê oor wat 'n fisioterapeut doen. Liezel: Ek wil graag die veld van Sprak-Taaltherapie bevorder in die gemeenskap.

**6. Boodskap vir die gemeenskap.** Ons is baie opgewonde om deel te wees van die gemeenskap en hoop om 'n verskil te maak hierdie jaar.



Op die foto: Alyssa Gouws en Liezel Coetzee.

### PRODUKSIEVEILING

Namens DAWID en RUDOLF BOTHA

DONDERDAG, 1 FEBRUARIE 2018 - 11:00 - ROOIKOPPIES, FRANKFORT

<b>1,000</b> DOHNE-MERINO TIPE OOIE	<b>525</b> ROOI BOER-VERSE
<b>40</b> DOHNE-MERINO GRAADRAMME	<b>12</b> BONSMARA VERSBULLE

**1,000** Swaardragtige ooie UIT lamhokkies

**UITSTEKENDE** swaardragtige ROOI Boerverse

**VOLGORDE VAN VEILING: Ooie, ramme, verse, bulle**

**NOTAS OOR SKAAPAANBOD:**

- Jong, baie vrugbare ooie, hoofsaaklik 2-4 fond wat swaardragtig geskander is met hoofsaaklik meeringe om te lam in 4 groepe, 30 - 40 dae na die veiling • Ooie sal aangebied word in 25 oole per lot • Ooie en verwoegte lammies per lot sal duidelik aangedui word, bv "25 Ooie + 50 verwoegte lammies"
- Alle skape dra 7 maande wol • Ooie is dragtig van Dohne-Merino ramme hoofsaaklik afkomstig van Freddy & Mark Schmidt se Kromspruit Dohne's (Meme) • Slegs AA en A ramme met 'n sterk meening-gekiedenis en goeie wol word gebruik • Die oole is geënt teen Bloutong (A; B & C), Blou-ur (2x), Multivax P Plus, E-coli (2x), Slenkdalkoors, Ensiootiese Abonise, Complex A+E • Die laaste 2 doserings was Starlect en Cydectin LA.

**NOTAS OOR BEEAANBOD:**

- Felismetings is op alle verse gedoen en verse is ge-KI van 'n Bonsmara versbul om katwinggemak te verseker • Die swaardragtige verse sal ± 30 dae na die veiling begin kalf • Dieselfde KI-bul plus nog 11 Bonsmara versbulle is gebruik as opvolgbulle • Alle verse het 3 x 8851 Inerlings ontvang en is geënt teen Spons-Lam-Knopvel-Drie-dae-slywesiekte, Slenkdalkoors en Pyramid Plus • Verse sal streng geklass wees en in lotte van ± 10 aangebied word • Bulle is afkomstig van Dr. Neels Cilliers, Weshoek Bonsmaras, Frankfort • Die bulle is 30 - 40 maande oud • Bulle sal geleëts wees vir vrugbaarheid en Trichomoniasis • Die bulle word direk na die verse aangebied • Alle verse is in 2015 gebore.

Foans Petrus (083 232 9627) van Telafedrië Voere sal die dag beskikbaar wees om u persoonlik by te staan met raad oor u skaaapaanbode se voeding en die pad vorentoe.

Dr. Neels Cilliers is 67 jaar lank betrokke by die verloop van suidgedeelte van die skape en beeste se draagheidsaandring en algemene raad.

**AFSLAAGNOTA:** Alle diere (skape en beeste) is bevestig en gehou van die beste gehalte en word baie sterk by enige voornemende koper aanbeveel. Kopers is op oornag beskikbaar sowel as op die dag van die veiling. Besoek Vleissentraal se webblad vir meer foto's en gepaarde inligting.

**Ooi met vierling**

**UITSTEKENDE EENMALIGE AANBOD!**

**NAVRAE:** PJ Müller 060 966 9340 • Ian Grobbelaar 060 965 6207 • Corjan de Jager 079 506 8777

**VERKOPERS:** Dawid Botha 082 3716 761 • Rudolf Botha 082 3344 820

**ROETE:** VANAF FRANKFORT: Ry op Heilbron se pad vir 25km, Draai links by S 1295, Ry vir 7km, Draai links in by plaas. VANAF HEILBRON: Ry op Frankfort se pad vir 32km, Draai regs by S 1295, Ry vir 7km, Draai links in by plaas. VANAF PETRUS STEYN: Ry vir 34km op Frankfort se pad (R70), Draai links op Heilbron se pad (S282) vir 47km na FM-lyng, Ry vir 8km, Draai regs op S 1295, Ry vir 3km, Draai regs in by plaas. VANAF TWEELING: Ry met Hans Dore de Lange se pad uit Tweeling, ryng draai links vir 100m na die verspoor, Draai regs op S 143, Ry vir 23km tot by die T-aansluiting, Draai regs op R707, Ry vir 5km, Draai links op S 282, Ry vir 8km, Draai regs op S 1295, Ry vir 3km, Draai regs in by plaas. GPS Koördinate: S27°22.769' E28°15.768'

**FRANKFORT / HEILBRON**

**VLEISSENTRAAL BETHLEHEM**  
083 261 5226  
www.vleissenraal.co.za