

Hoogte Boerevereniging bederf inwoners van Huis Bron-van-Heil op Erfenisdag

Op Maandagoggend, 24 September het die reuk van braaivleisvure reeds vroeg oor die tuin van Huis Bron-van-Heil gehang.

Dit was weer tyd vir die jaarlikse braai deur die manne en vroue van Hoogte Boerevereniging vir die inwoners van Huis Bron-van-Heil.

Heerlike skaaptjoppies, wors en bykosse is bedien. Daar is sommer lekker gesels, gekuier en gebrui so lams die vure.

Die oumanne het 'n heerlike potjie snoeker gespeel terwyl die jonges gesorg het dat almal se glase vol bly. Staaltjies deur die grysards en slimaards is wedersyds baie geniet.

Daar word al klaar uitgesien na volgende jaar se braaidag!



Op die foto bo inwoners van Huis Bron-van-Heil en lede van Hoogte Boerevereniging.

Gereelde papsmere kan jou lewe red

• Heilbron Kliniek

Wat is Servikale Kanker?

Die serviks is die onderste deel van die mond van die uterus (baarmoeder).

Kanker van die serviks (ook bekend as Servikale Kanker) is een van die mees algemene kankers onder Suid-Afrikaanse vroue. Dit is 'n siekte wat genes kan word indien dit vroeg opgespoor en behandel word.

Risikofaktore vir Servikale Kanker:

- Jy laat nie gereeld papsmere doen nie.
- Jy neem voor 15-jarige ouderdom deel aan geslagsomgang.
- Jy het vóór 18-jarige ouderdom mondelike voorbehoedmiddels gebruik.
- Jy of jou maat het veelvuldige seksmaats.
- Jy het 'n seksueel oordraagbare infeksie gehad.
- Jy rook.
- Jy volg 'n ongesonde dieet met min vrugte en groente.

Wat kan jy doen om Servikale Kanker te voorkom:

- Laat gereeld 'n papsmeer doen.
- Hou by een seksmaat.
- Gebruik 'n spermetode voorbehoedmiddel soos 'n kondoom.

Wat is 'n Papsmeer?

'n Papsmeer is eenvoudig, pynloos, vinnig en skadeloos en kan deur 'n geneesheer of verpleegster gedoen word. Daar word getoets vir abnormale selle by die opening van die serviks. Hierdie abnormale selle is nie kanker nie, maar as dit nie behandel word nie, kan dit in kankerselle ontwikkel.

Jy behoort 'n papsmeer te laat doen as:

- Jy al ooit geslagsomgang gehad het.
- Jy ouer as 30 is.
- Jou laaste papsmeer enigsins abnormaal was.
- Jou dokter of klinieksuster 'n papsmeer aanbeveel.

doen. SERVIKALE KANKER

Mite: Servikale kanker is baie seldsaam.

Feit: Servikale kanker kom baie algemeen voor en alhoewel dit een van die mees behandelbare kankers is, indien vroeg opgespoor, sterf meer Suid-Afrikaanse vroue jaarliks hieraan as aan enige ander kanker.

Mite: Net vroue wat rondslaap kry servikale kanker.

Feit: Servikale kanker word veroorsaak deur die Menslike Papiloom Virus (MPV). Baie seksmaats verhoog die kans om met hierdie virus besmet te word.

Ander risikofaktore vir servikale kanker sluit in:

- Geboorte aan baie kinders te skenk.
- Seksueel aktief op vroeë ouderdom.
- Rook
- Orale voorbe-

hoedmiddels (die Pil)

• 'n Verswakke immuniteitstelsel.

Mite: Vroue ouer as 50 het nie papsmere nodig nie.

Feit: Die teendeel is waar - vroue 45 en ouer het 'n verhoogde risiko vir servikale kanker en moet gereeld daarvoor getoets word.

Mite: Na 'n histerektomie het vroue nie papsmere nodig nie.

Feit: Slegs indien sy 'n totale histerektomie gehad het en beide haar baarmoeder en serviks verwyder is. Indien kanker die oorsaak was vir die histerektomie, of indien net die baarmoeder verwyder is, is gereelde papsmere steeds nodig.

KANSA moedig vroue aan om voorkomend op te tree deur elke twee tot drie jaar 'n papsmeer te laat doen.

Indien u enige nuus vir die koerant het, skakel of stuur e-pos vir Jolandri by 079 846 1075 of 058 852 3033. E-pos: heraldnuus@heilbron.co.za



Briewe aan:

Redakteur

Die volgende skrywe is ontvang van Heléne Howell van Huis Bron-van-Heil gerig aan die redakteur.

Hoe sê 'n mens dankie vir soveel gasvryheid en vir al die omgee, wat op Erfenisdag aan ons bewys is deur Hoogte Boerevereniging. Dit was 'n groot verrassing die heerlike wors en tjops! Dit bring sommer so 'n warm gevoel om die hart dat aan ons gedink is. Dit word só baie waardeer. Ons voel trots op ons boeregemeenskap in ons land, en vir wat hulle vir ons land beteken. Hulle belewe ook maar soms moeilike tye, maar met die hulp van die Hemelse Vader, doen hulle hulle bes.

Baie van ons inwoners het ook groot geword op plase en self ook geboer. Ek het self op 'n plaas groot geword. Rock View in Petrus Steyn distrik was ons plaas. My pa het die plaas geërf van sy pa, en moes 'n naam kry en my ma het die naam daarvoor gegee. Daar was baie rotse en daar by die agterdeur is 'n besonderse hoë, groot rots. Dit was darem lekker dae toe op die plaas. Ons het ons eie botter gemaak en wat van die heerlike dik room. Ai, daar was toe mos die roomafskeier om die room en die melk te skei van mekaar. Dié ding het 'n klokke gehad en jy

moes die roomafskeier vinnig genoeg draai totdat die klokke ophou lui. Ons dogtertjies het dan ewe braaf by my pa oorgeneem met die draai daarvan! Dit was nie só maklik as wat ons gedink het nie, jou arms het maar moeg geword en dan het my pa maar weer oorgeneem. Ons was tog só lief vir daardie afgeroomde melk, gesê vir onself, dis ons roomys. Daardie lekker groot en vars brode wat my ma gebak het, en met die lekker vars plaasbotter was koningskos! My pa het 'n ou dorsmasjien gehad, waarmee hy die ander boere se mielies gestroop het, wat ook maar vir 'n paar dae besig was by elke boer. En het ons dogtertjies nie heerlik baljaar in ons eie mielieblare! Maar sjoe saans as ons gaan bad het, het daardie bene van ons darem gebrand, van daardie mielieblare! Dan was daar ook die hooimied, waarin ons ook graag rondgerits het, en nodeloos om te sê dan het ons goed raas gekry.

Dit was darem aangename tye op die plaas. Nogmaals baie dankie, ons waardeer julle omgee. Mag die Here julle seën in die komende seisoen.

Tannie Heléne van Huis Bron-van-Heil
Posbus 806, Heilbron, 9650

Mites en feite oor kanker

BORSKANKER

Mite: Ek is te jonk om borskanker te kry.

Feit: Ouer vroue het 'n groter risiko om borskanker te kry, maar dit kom ook by jonger vroue voor.

Mite: Niemand in my familie het borskanker nie, so ek gaan dit nie kry nie.

Feit: Alhoewel vroue wie se ma, suster of ouma borskanker gehad, 'n groter risiko het, kan enige vrou borskanker kry.

Mite: Vroue wat borsvoed kry nie borskanker nie.

Feit: Vroue met minstens twee swangerskappe voor die ouderdom van 30 en wat vir 18 maande of langer geborsvoed het, toon 'n laer insidensie vir borskanker. Verdere risikoverlaging sluit in genoegsame oefening, gesonde dieet, nie rook nie en min of geen alkohol gebruik.

Mite: 'n Knop beteken net een ding

- borskanker.

Feit: 9 uit 10 borsknoppe is nie kwaadaardig nie. Indien jy 'n knop in jou bors ontdek of enige van die volgende simptome ervaar, gaan spreek dadelik jou dokter:

- Verandering in borsgrootte of vorm.
- Duike of rimpels op die borsvel.
- Tepels wat van vorm verander, of induik.
- Abnormale tepelafskieding.
- 'n Uitslag op die tepel of omliggende dele.
- Knoppe of swelsels onder die arm.

KANSA moedig alle vroue aan om maandeliks tydens ovulasie (verkiesslik op dieselfde tyd van die dag) hulle borste te ondersoek vir tekenings van borskanker. Vroue ouer as 45 moet minstens elke twee tot drie jaar 'n mammogram laat

Tamatiebredie



BESTANDELE:

- 30 ml kookolie
- 1kg skaapvleisporsies
- 2 groot uie, gekap
- 3 kaneelstokkies
- 6 ryp tamaties, skil verwyder of 2 x 410g-blikkies gekapte tamaties
- 1 x 50g sakkie tamatiepasta
- 4 knoffelhuisies, gekap
- 2 lourierblare • worcestersous
- 30ml suiker

METODE:

1. Verhit die olie in 'n swaarboomkastrol en braai die vleis tot bruin.
2. Skep die vleis met 'n gaatjieslepel uit en hou eenkant.
3. Braai die uie in dieselfde kastrol tot deurskynend. Voeg die kaneel by en braai liggies vir 'n minuut.
4. Skep die vleis terug in die kastrol en smoor tot die vleis sag is.
5. Voeg die tamaties, tamatiepasta, knoffel, kruienaeltjies, lourierblare, worcestersous en aartappels by en roer deur.
6. Voeg 'n bietjie water by, bedek die kastrol en prut tot die aartappels sag is.
7. Roer die suiker deur sodat die suur van die tamaties gebreek word.
8. Geur na smaak met sout en peper.
9. Sit met rys voor.

- 2ml fyn kruienaeltjies
- 5 aartappels, geskil en in kwarte gesny
- sout en varsgemaalde swartpeper na smaak