

# Cruelty of woman and children

**W**oman from the Phiritona location came to the Heilbron Police Station to make a statement and point out the cruelty of woman and child abuse. On Monday 9 September, a group of protesters stood up to men and called for the reinstatement of the death penalty. Lettie Molete said: "We want the killing to stop". They expressed their fear, rage and pain in the wake of abuse and murder of several woman and children that happens on a daily occurrence.



# Riool bom ...



Steyn- en Presidentstraat se rioollyn loop 'n stroom tot in die Elandspruit.



Die gedeelte agter Sandersville begraafplaas.



Leeuwstraat in Sandersville is al maande verstop. Die hooftoewerlyn onder deur die brug by R57 is ook verstop.

# Skenk bloed in Heilbron hierdie Lente

Donderdag 19 September 2019

NG Suid Kerksaal

**D**ie Suid-Afrikaanse Nasionale Bloeddiens (SANBS) nooi die gemeenskap van Heilbron om bloed te skenk op Donderdag 19 September by die NG Suid Kerksaal, Heilbron vanaf 13:00 – 18:30. Die doelwit vir die dag is om 70 eenhede bloed in te samel.

As gevolg van die skoolvakansie, sal die bloedskenk-kliniek op 'n Donderdag plaasvind.

September is tradisioneel 'n moeilike tydperk vir SANBS, weens die rekord-eksamens. Daar is dikwels nie genoeg bloedskenk-klinieke by maatskappye om die gapings van die afwesigheid van bloedskenk-klinieke by skole en tersiêre instellings te vul nie.

Die behoefte aan bloed neem ongelukkig

nie af nie, en pasiënte benodig steeds ongeveer 3 000 eenhede bloed per dag. Vir elke dag wat hierdie doelwit nie bereik word nie, word die beskikbare voorraad uitgeput.

Om 'n bloedskenker te word moet jy:

- Tussen die ouderdom van 16-75 wees
- Meer as 50kg weeg
- Iets voor jou skenking eet
- 'n Veilige seksuele leefstyl lei
- Gesond wees op die dag van skenking

Alle bloedgroepe is baie belangrik vir ons, maar ons het spesifiek Groep O negatief nodig omdat hierdie bloedgroep verenigbaar is met al die ander bloedgroepe en is dus baie spesiaal vir ons en diegene wat 'n dringende behoefte aan bloed het.

Help ons asseblief om 'n bloedtekort te voorkom deur bloedskenking te ondersteun.

# 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 genees 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.

## Het jy geweet?...

**W**aarom verloor die mens gehoor as ons gaap? Dit is te danke aan 'n spier in die oor wat die tensor tympani genoem word, wat aan die klein 'hamer' been geheg is wat ge-

luid vanaf die trommelvlies uitdra. Die spier trek outomaties saam om ons gehoorsensitiwiteit te verminder in reaksie op 'n skielike harde geluid, dit trek ook saam terwyl ons kou, sodat ons nie deur die geluid van ons eie kaakspiere doof word nie. Die gaap behels ook kakebewegings wat die tensor tympani aanlok, maar 'n nuwe-effek is dat ons tydens 'n gaap nie kan hoor nie.