

# Heilbron Clinic - News

## TB Awareness

### Know the signs of TB

- Coughing for two weeks or more
- Sweating at night
- Loss of weight
- Loss of appetite
- Tiredness

If you have any of the above signs visit your nearest clinic for a FREE TB test and treatment

### If you have TB

- test for HIV
- TB is fully curable even if you are HIV-positive
- It does not mean you are HIV-positive

### TB & HIV

If you are HIV-negative, you have a 10% chance to contract TB in your lifetime

If you are HIV-positive, there is a 10% chance every year, that you will contract TB

Early detection and treatment of TB help prolong the life of people fir HIV or AIDS

If you are HIV-positive

HIV attacks the body's immune system and makes you more likely to contract

infections. One of the common infections you can contract, is TB – therefore know the signs of TB.

- You should be regularly screened for TB at your nearest clinic
- TB in HIV-positive people, may be present outside the lungs
- TB is fully curable even if you are HIV-positive

### Healthy Living

- Eat a balanced diet containing starch, proteins, vegetable and fruits
- Drink at least 8 glasses of water per day
- Exercise and be active
- Practice safe sex



Hiermee wil Heilbron Kliniek die span munisipale werkers bedank vir die skoonmaak en versorging van die terrein rondom die kliniek. Ons waardeer dit baie!

## Het jy geweet?...

Is die suiker in vrugte sleg vir ons?

Die suiker in vrugte is meestal fruktose en glukose. Glukose is die voedingsmolekule en kan direk deur die selle in u liggaam gebruik word. Fruktose moet egter in glukose omgeskakel word voordat dit gebruik kan word. Dit gebeur in die lewer, maar daar is 'n beperking op hoe vinnig die lewer fruktose kan verwerk. As dit oorlaai is, sal dit die fruktose in vet omskakel - so hoë-fruktose diëte is geneig om u vetsugtig te maak. Maar verbasend genoeg is 'n diëet wat ryk is aan vars vrugte nie 'n hoë-fruktose diëet nie. Dit is omdat vrugte baie vesel en water bevat wat jou spysvertering vertraag en jou vol laat voel. In werklikheid het navorsing bevind dat appels en lemoene van die mees vullende kosse per kalorie is - hoër as biefstuk of eiers. Alhoewel 'n medium appel 19g suiker bevat, insluitend 11g fruktose, sal jy agterna



minder honger voel as jy dieselfde hoeveelheid suiker uit 'n gaskoeldrank gehad het om te drink (ongeveer 'n halwe blikkie Coke). Dit is amper onmoontlik om te veel suiker uit vars vrugte te kry, maar dit is egter nie van toepassing op vrugtesap of droëvrugte nie.



Heilbron Clinic Personel and Health Committee Members involved with the TB Awareness Day.

## Menseregtedag 21 Maart

**Môre word menseregtedag in Suid-Afrika gevier. Weet jy wat dit regtig beteken?**

Menseregtedag is 'n dag wat die regte van mense gedenk. In sommige lande, soos Suid-Afrika, word dit as 'n openbare vakansiedag gevier. Die dag in Suid-Afrika word jaarliks op 21 Maart gevier, onder andere ook ter nagedagtenis aan die Sharpeville-slagting. Die eerste Menseregtedag in Suid-Afrika is op 21 Maart 1995 gevier. Menseregtedag, soos deur die Verenigde Nasies ingestel, word in die res van die wêreld op 10 Desember gevier. Die Verenigde Nasies se Universele Verklaring van Menseregte stel dit as volg: "Alle menslike wesens word vry, met gelyke waardigheid en regte, gebore. Hulle het rede en gewete en behoort in die gees van broederskap teenoor mekaar op te tree." Menseregte verwys egter na die basiese regte en vryhede waarop alle mense geregtig is. Menseregte word dikwels geag dat dit die reg tot lewe en vryheid, vryheid van denke en uitdrukking asook gelykheid voor die reg insluit.

Pandemonium heers op 21 Maart 1960 in die swart woonbuurt Sharpeville, naby Vereeniging in die gewese Transvaal. Die polisie begin skiet nadat duisende ontevrede swartmense ure lank om die polisiekantoor saamgedrom het. Die skare het begin vlug en toe die skietery ophou, word die nasleep daarvan duidelik. Dooies en gewondes lê

gesaai oor die gebied. As deel van die bevrydingstryd van die Suid-Afrikaanse swartmense, is hierdie een van die tragiese hoogtepunte van die "Struggle". Die onmin was gemik op die gehate "passe" – identiteitsdokumente wat alle swartmense gedurig by hulle moes hê en hulle kon gearrester word as hulle dit nie kon toon nie. Al word menseregtedag elke jaar ter herdenking van Sharpeville gevier, is dit nog 'n stap nader aan die ideaal om Suid-Afrikansers bewus te maak van hul menseregte en dat die gruwelike vergrype van die verlede nooit weer toegelaat moet word nie. Deur terug te kyk na dié dag, help ons onthou hoe belangrik respek, deernis en begrip vir mekaar in ons samelewing se vredevolle voortbestaan is.

Menseregte sluit sekuriteitsregte in wat misdade soos moord, "gedwonge" onwillige selfmoord, menseslagting, marteling en verkragting verbied; beskerming van vryheid op gebiede soos gewetensvryheid en geloof, assosiasie, samekoms en beweging; politieke regte en vryheid om aan politiek deel te neem deur mense toe te laat om hulself uit te druk en te protesteer.

Nelson Mandela het verwys na: "No one is born hating another person because of the colour of his skin, or his background, or his religion. People must learn to hate, and if they can learn to hate, they can be taught to love, for love comes more naturally to the human heart than its opposite."

## Briewe aan: Redakteur

Die volgende skrywe is ontvang van Ebeth Müller van Huis Bron-van-Heilgerig aan die Redakteur.

**'n Gelowige skryf:**  
(Skrywer onbekend)

• 'n Tempel het Hy nooit gebou nie, tog is daar vandag geen land waar mense nie aanbidde voor Hom staan nie.

• 'n Boek hy Hy nooit geskryf nie, maar mense lees in duisende tale oor sy woorde, dade, gebede.

• Hy het geen boedel nagelaat nie. Tog is miljoene oor die wêreld die erfgename van Sy rykdom.

• Hy het mense sonder medisyne gesond gemaak en boonop niks vir Sy dienste gevra nie.

• Hy het nooit 'n kollege of universiteit opgerig nie, maar al die inrigtings tesame kan nie spog met meer studente as wat Hy het nie.

Die volgende skrywe is ontvang van Heléne Howell van Huis Bron-van-Heilgerig aan die Redakteur.

**Handel met takt. (Spreuke 3: 21-24)**

Een van die woordeboeke beskryf takt as 'n "fyn gevoel," 'n vinnige begrip vir iemand anders se gevoel" en die vermoë om die regte ding te sê of te doen wanneer die gevaar bestaan dat iemand kwaad, beledig of seergemaak kan word. As daar nou een ding is wat mense nodig het, dan is dit juis hierdie deug. Sit net in 'n gesprek en luister na wat huweliksmaats, vriende, ouers en kinders, onderwysers en kinders vir mekaar sê, en u sal saamstem, dat ons baie keer nie eers die basiese beginsel van 'n fyn aanvoeling vir mekaar het nie. Dit gaan hier nie net oor die verkeerde woord vir die verkeerde persoon (die ouer sê bv. vir hulle dogter voor haar maats, dat sy iets aan gewig moet doen nie), maar ook

• Hy het nooit sielkunde bestudeer nie, maar meer gebroke harte geheel as al die wêreld se sielkundiges.

• Toe Hy 'n baba was, het Hy 'n koning ontstel.

• Toe Hy 'n kind was, het Hy geleerdes verstom.

• Toe Hy 'n man was, het Hy almal om Hom verstom.

• Hy het die natuur getem.

• Hy het op die golwe geloop en die storm stilgemaak.

• Hy het siekes gesond gemaak, dowes weer laat hoor, blindes laat sien en dooies weer laat lewe.

• Toe Hy gekruisig is, het Hy uit die dood opgestaan en vandag ken ons Hom as ons Heer, Verlosser en Saligmaker.

*Ons sê: Dankie, Vader - vir U liefde, vir U Seun, Jesus Christus.*

oor regte woorde op die verkeerde tyd soos wanneer ons:

• Nie luister wat iemand vra nie, omdat ons klaar op die antwoord besluit het.

• Te veel praat by iemand in nood terwyl ons eintlik net moet luister.

• Iemand wil troos na 'n verlies, terwyl die persoon nog tyd wou hê om te rou. Ons ondervinding aan iemand wil opdring as die antwoord vir sy probleem. So kan ons aangaan en nog voorbeelde noem van geleenthede waar ons nie taktvol was nie, of soms onsimpatiek was. Hier was die Here Jesus vir ons 'n voorbeeld met Sy omwandelings op aarde. Teenoor elkeen in nood was Hy taktvol en simpatiek.

*Bron: Dr Johan Pienaar. Ingestuur deur Heléne.*