

BLOEDSKENK TYDENS INPERKING

Die skenk van bloed is 'n essensiële diens en is operasioneel tydens die inperking. Die SANBS se besoek aan Heilbron op 26 & 28 Mei 2020 in die NG Suid Kerkzaal was met die doel om 120 eenhede bloed in te samel vir die twee-dae tydperk. Teen die einde van Dinsdag het hulle reeds

64 eenhede ingesamel en was kort oor die halflyn-doelwit. Teen druktyd was Donderdag se getalle nog nie aan ons bekend nie. Die SANBS volg streng maatreëls om die veiligheid van skenkers te verseker. Skenk bloed. Jou bloed red lewens en help SANBS om 'n tekort aan bloed te voorkom.



Karen Naudé



Mojabeng Mohayeng



Hendrick Cilliers

KREATIEF MET SKRAPPAPIER

Stap 1. Vorm 'n kegel uit 'n stewige karton of papier en trek oor met gekleurde papier. **Stap 2.** Sny snawels, oë en kuiwe uit verskillende kleure en plak dit op die kegel. **Stap 3.** Sny vere uit en plak vas. Teken pote en kloue, sny uit en plak aan die binnekant van die kegel. **Stap 4.** Teken en sny stertvere en vlerke uit. Plak sterte aan die agterkant vas. Plak die vlerkvere versigtig agter borsvere in. Maak 'n gaatjie aan die bokant van die kegel en ryg 'n toutjie deur sodat jou voël kan hang.



ROOK IS NADELIG VIR JOU GESONHEID



Heilbron Kliniek

Volgens die Wêreldgesondheidsorganisasie sal rook teen 2030 die vernaamste oorsaak van sterftes in die wêreld wees. In lande soos die Verenigde State, die Verenigde Koninkryk en Kanada veroorsaak rook reeds die dood van meer mense as heroïen, kokaïen, alkohol, VIGS, brande, moorde, selfmoorde en padongelukke gekombineerd! Tabakverwante siektes veroorsaak jaarliks die dood van 25 000 mense in Suid-Afrika.

Hoekom is rook so gevaarlik?

Sommige van die siektes wat deur rook veroorsaak kan word: Hartaanvalle, beroertes, bloedvatsiektes, emfiseem, kroniese brongitis, maagsere, impotensie, kanker van longe, keel, stembande, mond, tong, slukderm, blaas, pankreas, niere, maag en serviks.

En in vroue:

Vroeë menopouse en osteoperose. Boonop is die babas van moeders wat rook meer geneig om ondergewig te wees by geboorte, stilgebore te word, of voor hulle eerste verjaarsdag te sterf.

Rookverwante siektes lei nie net tot die dood nie

Dit kan ook jare van ellende veroorsaak. Verstoppe bloedvate kan pyn in die bene veroorsaak tydens oefening en kan selfs tot die amputasie van 'n ledemaat lei. Borsprobleme soos emfiseem kan jou vir jare bedlënd maak en om elke asemteug laat veg. Rokers kan reeds in hulle 30's en 40's probleme ondervind, maar selfs 18-jarige rokers is nie so fiks soos hulle vriende wat nie rook nie.

Familie en vriende

Jou familie en vriende kan ook daarby baat as jy ophou rook.

Wat jy behoort te weet oor tweedehandse rook:

- In Suid-Afrika word ons blootgestel aan tweedehandse rook by die huis, terwyl dit beperk word op skool, in openbare plekke, op openbare vervoer, in restaurante en by die werk.
- Tweedehandse rook is die rook wat rokers uitblaas. Dit word soms omgewingstabakrook genoem.
- Sigaret-, sigaar- en pyprook kan ernstige gesondheidsprobleme veroorsaak en nie net vir rokers nie.
- Omtrent 15% van die rook van 'n sigaret word deur die roker ingesam. Die res word in die lug opgeneem.
- Wanneer 'n nie-roker tweedehandse rook inasem, word dit passiewe rook genoem.

Tabak en tweedehandse rook bevat 4500 chemikalieë

Chemiese toetse op tabakrook het bevind dat 'systroom' rook meer teer en ander kankervormende chemikalieë bevat as 'hoofstroom' rook. Wanneer 'n sigaret aangesteek word, word bykans 85% van die rook in die atmosfeer vrygestel as 'systroom' rook. Sommige chemikalieë in tweedehandse rook bevat prikkelmiddels en sistemiese gif-stowwe soos waterstofsianied, sulfaatdioksied, koolstof-monoksied, ammoniak en formaldehied. Rook uit die brandende punt van 'n sigaret bevat meer gif-stowwe as die rook wat deur die roker ingesam word.

Affekteer tweedehandse rook die gesondheid van 'n nie-roker?

Ongetwyfeld! As 'n roker is jy sekerlik bewus van die effek wat rook op jou gesondheid het, maar het jy geweet, wanneer jy rondom ander mense rook, hulle gesondheid ook geaffekteer word?

Latest Releases

Late-Nite Video Heilbron

Frozen 2
Poppie Nongena
Knives out

Ons is oop vanaf 1 Junie

Kerkstraat 42 C / 42 C Church street
072 807 7790 ★ 076 868 3837