

ANITA PIENAAR OORLEDE

• **Quarta Pretorius**

Ek neem vandag afskeid van 'n baie dierbare vriendin Anita Pienaar van Sydney, Australië. Jannie, Alida en ek het verlede jaar September die voorreg gehad om by Jacques, Anneli en Anita in Sydney te kuier. Dit was so spesiaal. Ek sien haar nou nog so staan op die balkon met die trane wat oor haar wange loop en ek wat snik soos ek huil toe ons

daar wegry. Om te weet ek sien haar nooit weer nie.

My opregte meelewing met Willy, Jana en Christa Leonard, Lizette Muller en haar familie in Heilbron. Anita Leonard is in 1932 op 'n plaas in Heilbron gebore. Die oudste dogter, met 4 jonger broers. Sy het in Heilbron gematrikuleer en is later getroud met Coen Pienaar. Hulle het naby Vegkop geboer. Na Coen se afsterwe was sy lank sekretaresse by die Heilbron hoërskool. Sy het later by haar dogter en skoonseun in Sydney, Australië gaan woon, waar sy gister oorlede is. Anita het hier diep spore getrap en was baie geliefd onder ons Heilbronners. Anita jy was 'n besondere mens. Ek salueer jou.



Op die foto vl: Anita Pienaar en Quarta Pretorius.

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 mondelikse voorbehoedmiddels gebruik.
- Jy of jou maat het veelvuldige seksmaats.
- Jy het 'n seksueel oordraagbare infeksie gehad.
- Jy rook.
- Jy volg 'n ongesonde dieet

CERVICAL CANCER MYTHS EXPLAINED

Myth: Cervical cancer is very rare.

Fact: Cervical cancer is very common. Even though cervical cancer treatment is very effective, more South African women die of cervical cancer than any other cancer.

Myth: Only promiscuous women get cervical cancer.

Fact: The Human Papilloma Virus (HPV) causes cervical cancer. Many sexual partners increases the risk of HPV infection. Other risk factors for cervical cancer include:

- Giving birth to many children
- Sexually active at a young age
- Smoking
- Use of oral contraceptives
- Compromised immune system

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.

Myth: Women over 50 don't need Pap smears

Fact: On the contrary - women older than 45 have a higher risk of cervical cancer and must be tested regularly.

Myth: Women who have had hysterectomies don't need Pap smears

Fact: Only if she had both her uterus and cervix removed (total hysterectomy). If cancer was the reason for the hysterectomy or, she still needs regular Pap smears.

A Pap smear is an important reliable screening test for early diagnosis of cervical cancer. CANSA encourages women to prevent cervical cancer by having a Pap smear every 2-3 years.



Op die foto vl: Jacques, Anita en Anneli (dogter) van Schalkwyk.

PRAKTISEER AS PROKUREUR

Marika Germishuys het in Bloemfontein as 'n Kovsies student BCom Regte studeer en haar honneursgraad voltooi. Met 5 jaar se studies agter die rug, het sy in 2018 vir twee jaar as klerk onder Riaan Schutte by Cornelius en Vennote Ingelyf begin werk. Sy het vier toelatingseksamens suksesvol afgelê en kan nou as prokureur by die hooggeregshof in Bloemfontein verskyn. Sy is nou deel van die span prokureurs van Cornelius en Vennote wat nie

net in Heilbron praktiseer nie, maar ook in Koppies 'n kantoor het, waarheen sy en Amanda Schutte gereeld gaan. Haar verantwoordelikheid sluit in litigasie en invordering en sy kan nou haar eie dokumente afteken. Marika is getroud met 'n welbekende boer, Simon Germishuys, en die partjie is gevestig in die Heilbron omgewing. Sy is nie 'n gebore Heilbronner nie, maar het een geword om op trots te wees.



Op die foto vl: Sakkie en Susan Meyer, Simon en Marika Germishuys, Mari Germishuys en Simon Germishuys (Snr).