



Slapoor die Paashaas kuier by Oelala

Oelala het op 24 Maart weer 'n heerlike mark, die keer die Paasmark aangebied. Na die lekker reën het hul 'n sonskyn Saterdag gehad en 'n totaal van 12 uitstallers. Daar was weer brode, biltong, skuimpies, tuisgemaakte konfyte, jaffels, hamburgers, groente, lekkers vir die soettand en soveel meer te koop. Selfs 'n stalletjie was te sien

waar jy vir jou hondkinders 'n bederf kon koop. Voor in die tuin was lekker skatjag vir die jonger geslag gehou. Slapoor die Paashaas het ook op die terrein rondbeweeg – kinders kon nie wag om saam hom 'n foto te neem nie. Die eenaar het met 'n breë glimlag genoem dat dit 'n lekker dag met lekker mense was.

Dienssentrum sluit kwartaal op 'n hoë noot af



Die Heilbron Dienssentrumlede is hierdie week lekker bederf met sop en brood na die heerlike reën die afgelope tyd. Dit is die laaste byeenkoms wat die lede het vir die kwartaal. Daar was lekker gesels deur mekaar te herinner oor die wonder van God se Skeppings, so ook die dinge wat mens elke dag nie raak sien nie. Die Dienssentrum sal weer op 16 April begin vir die tweede kwartaal.

Só red hulle lewens - Bloedskenk word ondersteun

Die Suid-Afrikaanse Nasionale Bloed- dienste besoek Heilbron op 'n gereelde basis. Elke twee maande sal daar bussies voor die Heilbron Suid-kerk se saal staan wat wag op die broodnodige bloed wat regoor die land ingesamel word. Die gemeenskap van Heilbron sukkel nie om te help nie, waar skenkers sommer al van vroeg af die saal volsit om bloed te skenk vir diegene wat se lewens daarvan afhang. Op Dinsdag, 27 Maart het die SANBS reeds 'n doelwit gestel van 80 eenhede bloed wat hul graag wil ont-

vang van die Heilbron bloedskenkers. Hierdie eenhede kan nagenoeg 240 lewens red. Elke skenker skenk slegs 480ml bloed, waarvan hul eenkeer elke 56 dae mag skenk. Die rede hiervoor is maar net om die skenker se liggaam gesond te hou. Teen die einde van die dag het die SANBS 27 840ml bloed ingesamel van 58 skenkers. Heilbronners het 174 lewens gered. Minder as 1% van Suid-Afrikaners is aktiewe bloedskenkers. Die SANBS probeer om 3000 eenhede bloed in te samel om te verseker dat daar 'n voldoende

bloedtoevoer in die stelsel beskikbaar is. Elke eenheid van bloed kan tot drie lewens red. Die minimum vereistes om 'n bloedskenker te wees is die volgende:

- Jy moet tussen die ouderdom van 16 en 65 jaar oud wees.
- 'n minimum van 50kg is 'n vereiste.
- Jou gesondheid moet goed wees.
- Jy moet 'n lae risiko lewenstyl lei.
- Jou pols moet tussen 50-100 slae per minuut wees.
- Jou bloeddruk moet onder 180 en 100

wees of bo 100 en 60.

• Jy moet ook 'n gebalanseerde maaltyd binne vier ure geëet het voordat jy kan bloedskenk.

• Jy nie die afgelope 56 dae bloed geskenk het nie.

• Jou hemoglobienvlak moet 12,5 of hoër wees.

Die SANBS sal weer op Dinsdag, 29 Mei 2018 van 14:00 tot 18:30 beskikbaar wees in die Heilbron Suid-kerk se saal. Hou jouself dapper en gaan red 'n lewe!

Herken hoë bloeddruk

- *Saamgestel deur Tokollo Rehabiliasiespan*

Hoë bloeddruk geld vir omtrent 13% van sterftes. In Suid-Afrika het 1 uit elke 3 volwassenes hoë bloeddruk en dit is verantwoordelik vir 1 uit elke 2 beroertes en 2 uit elke 5 hartaanvalle.

Om bloeddruk in 'n neutdop te beskryf, is dit die druk wat nodig is in 'n arterie vir bloed om van die hart na verskillende dele van die liggaam vervoer te word. In die geval van hoë bloeddruk is die krag van die bloed wat deur die arterie vloei konstant te hoog. Dit is normaal vir bloeddruk om te wissel. Dit beteken dat hoë bloeddruk (hipertensie) eers gediagnoseer kan word wanneer dit in veelvuldige gevalle hoog is of gevaarlik hoog is met geleentheid. Optimale bloeddruk is gewoonlik rondom 120/80 mmHg. Tussen 130-139/85-89 mmHg is hoog, maar nie abnormaal hoog nie en dui aan op die noodsaaklikheid van verandering in leefstyl.

Sodra jou bloeddruk 140/90 en hoër is,

moet 'n dokter so gou as moontlik geraadpleeg word.

Jy het 'n verhoogde risiko om hoë bloeddruk te hê in die volgende gevalle:

- Familiëgeskiedenis
- 'n Ouer ouderdom
- Om fisies inaktief te leef
- 'n Ongesonde dieet
- Oorgewig
- Te groot alkohol inname
- Rook of die gebruik van tabakprodukte

Hoë bloeddruk kan wel behandel en beheer word. Dit is 'n kroniese gesondheidskwessie wat lewenslank gemonitor en beheer moet word. As jy gediagnoseer word met hoë bloeddruk is dit nodig om 'n leefstylverandering te ondergaan.

Medikasie word ook voorgeskryf, wat streng geneem moet word soos voorgeskryf deur 'n dokter. Hierdie medikasie mag nie gestaak word of verander word nie, tensy so voorgeskryf deur 'n dokter.

Gaan toets jouself vandag nog!

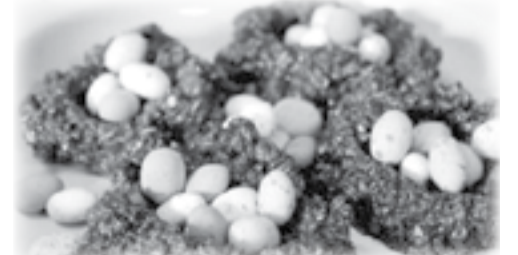


Op die foto bo van links is Lorita Lombaard wat vir die 122ste keer bloedskenk en Albert van Lingen wat vir die 187ste keer bloedskenk. Al twee inwoners van Heilbron sê hulle skenk elke keer bloed as die SANBS Heilbron besoek.

PAASFEES-NESSIES

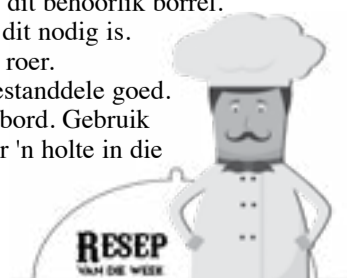
BESTANDELE:

- 2 koppies wit of bruinsuiker
- 1 koppie botter
- ½ koppie melk
- ½ koppie kakao
- 2 koppies hawermout
- 2 koppies klapper
- 2 t vanielje
- sjokolade-eiertjies van jou keuse



METODE:

1. Meng suiker, botter, melk en kakao in 'n groot pot oor lae hitte tot die botter en die suiker smelt het.
2. Verhoog die plaat se hitte totdat dit kookpunt bereik en dit behoorlik borrel. Kook vir ongeveer vyf minute en roer tussen in indien dit nodig is.
3. Haal die pot van die hitte af en voeg die vanielje by en roer. Gooi nou die hawermout en klapper by en meng die bestanddele goed.
4. Skep eetlepels vol van die mengsel op 'n plaat of skinkbord. Gebruik jou vingers om die balletjies in nessies te verander deur 'n holte in die middel te maak en die kante effens te lig.
5. Laat die nessies afkoel in die yskas vir een uur.
6. Gooi die sjokolade-eiertjies of ander lekkers van jou keuse in die nessies.



Simptome van hoë bloeddruk:

- Hoofpyn
- Visuele verstourings
- Neusbloeding
- Naarheid
- Slaperigheid

Voorkom hoë bloeddruk so:

- Eet gesond – kosse laag in sout
- Handhaaf 'n gesonde gewig
- Wees aktief – 2 ure en 30 minute se oefening per week word voorgestel
- Moet eerder nie rook nie
- Beperk alkohol inname