

Heilbron Kliniek bederf hulle pasiënte

Heilbron Kliniek het Woensdag, 28 Februarie hulle swangervroue verras. Al die pasiënte is gevra om na die kliniek te kom sonder enige wete wat om te verwag. Met hul aankoms was daar 'n geskenk vir elkeen op hulle stoel. Heerlike koue koeldranke is verskaf deur Hettie Botha en is bedien terwyl die vrouens hul sitplekke ingeneem het met groot afwagting.

Zanné Solomon, dieetkundige van Tokollo hospitaal het met groot entoesiasme voorligting gegee oor borsvoeding. Sy beklemtoon dat borsvoeding die beste is vir die mamma, vir die baba en vir finansies. Vir die eerste ses maande is die borsvoeding voldoende vir die

baba se behoeftes. Borsmelk is die volmaakte natuurlike voeding wat spesiaal gemaak is vir die groei en ontwikkeling van die baba. Na hierdie leersame praatjie kon elke vrou vir hul baba 'n gebreide babatrui, wat Marie de Villiers en Pietie Orton geskenk het, uitkies. Namens die pasiënte en personeel sê die Heilbron Kliniek baie dankie vir almal se harde werk. Sowel as vir Lanie Coetzer vir die koek. Sonder donasies en bydrae sou die dag nie moontlik wees nie. Heilbron Kliniek sê spesiaal dankie aan Riemland Kliniek, Heilbron Herald, Elize Fox, Thia Rossouw, Sylvia Meades en anonieme skenkers. So ook aan Dorie Byrnes en Joey Austin van die gesondheidskomitee.



Indien u enige nuus vir die koerant het, skakel of stuur e-pos vir Jolandri by 079 846 1075 of 058 852 3033 E-pos: heraldnuus@heilbron.co.za



Dienssentrumlede kuier heerlik saam

Hierdie week by die Heilbron Dienssentrum het van die lede 'n rollespel oor moeilikheidsmakers gehou. Op die foto bo is Wilma Greyling en Helgaard Claasen.



Dienssentrumlede speel jukskei



Heilbron Dienssentrumlede het verlede week 'n heerlike sportdag gehou. Die lede het in spanne opgedeel en hul jukskei vermoëns uitgeoefen. Selfs die dames het gewys hul vermoëns staan vir niks verkeerd nie. Lekker koeldranke het die energievlakke hoog gehou gedurende die spel.

Beskerm so jou gehoor

Volgens die Wêreldgesondheidsorganisasie is daar ongeveer 360 miljoen mense wat wêreldwyd met gehoor verlies sukkel. Daar is ook 'n miljard jongmense wat die gevaar loop om hulle gehoor te beskuldig. Daarom het Solidariteit Helpende Hand besluit om 'n paar wenke saam te stel om jou gehoor te beskerm. Die volgende wenke is uit hulle mediaverklaring verkry:

- Gebruik oorpluissies om jou ore teen langdurige geraas of musiekkonserte te beskerm.
- Draai die musiek sagter – iemand langs jou moet nie jou oorfone se musiek kan hoor nie.
- Moenie vir langer as 60 minute na musiek luister teen 'n maksimum van 60% volume nie.
- Gebruik eerder geraas-kanselerende



oorfone as in-oor oorfone.

- Sit die televisie sagter.
- Kry gehoorbeskerming by jou werk indien nodig, en gebruik die geraasbeskermingstoerusting wat verskaf word.
- In 'n kleiner spasie, byvoorbeeld 'n kar, moet musiek eerder sagter gespeel word.
- Gee jou ore 'n kans om te rus na jy in baie geraas was.

Vinnige vis-en-jogurtgereg

BESTANDELE:

- 800g stokvisfilette, sonder grate en vel
- bietjie olie
- 250g sampioene in skyfies gesny
- 500ml natuurlike jogurt
- 60g sampioensoppoeier
- sout en varsgemaalde swartpeper
- 1 ui gekap,
- knippie droë gemengde kruie
- 250ml varsroom
- 250g gerasperde cheddar

METODE:

1. Stel die oond op 180°C.
2. Plaas die vis in die oondbak.
3. Sprinkel sout en peper na smaak oor.
4. Verhit olie en soteer ui, sampioene en kruie daarin tot gaar.
5. Skep die sampioenmengsel op die vis.
6. Meng die jogurt, room en soppoeier en gooi die mengsel oor die vis.
7. Sprinkel die kaas oor en bak vir 35 minute.

