

SPREEKKAMERS NIE GESLUIT

Die spreekkamers van Drs Spies en van Stryp sal Dinsdag weer vol operasioneel wees nadat Dr van Stryp Covid positief getoets het en Dr Spies ook tuis aansterk met griep. Die spreekkamers is van Woensdag af oop tussen 08:00 tot 13:00 en Saterdag van 08:00 tot 12:00. Vir noodgevalle moet mense asb Heilbron Kliniek toe gaan of na Tokollo Hospitaal. Slegs die apteek en rekening-afdeling by die spreekkamers is tans oop.



WHEN IS IT SAFE TO RETURN TO WORK?

If you have been diagnosed with COVID-19 and isolated for 10 days, your employer may only allow you to return to work on the following conditions:

- You have completed the mandatory 10 days of self-isolation
- You have undergone a medical evaluation confirming fitness to work if you had moderate or severe illness; there is no requirement to be tested prior to returning to work
- You strictly adhere to personal hygiene, wearing of masks, social distancing and couch etiquette
- The employer closely monitors you for symptoms on return to work.

SANBS BEDANK ALLE BLOEDSKENKERS

Die Suid-Afrikaanse Nasionale Bloeddiens (SANBS) het 81 eenhede bloed in Heilbron ingesamel laas week Dinsdag en Donderdag. SANBS wil graag alle bloedskenkers hartlik bedank vir hulle ondersteuning en hulle aanmoedig om aan te hou om gereeld bloed te skenk.

Die minimum vereistes om 'n bloedskenker te wees, is:

- Wees tussen die ouderdom van 16-75 jaar
- Weeg meer as 50kg
- Geniet goeie gesondheid
- Leef 'n veilige seksuele leefstyl.

Die voordele van bloedskenk:

- 'n Gratis mediese ondersoek bv. neem van bloeddruk en ystervlakke
- Stimuleer liggaam om nuwe gesonde rooibloedselle te vorm
- Bloedskenk kweek ook 'n kultuur van sosiale verantwoordelikheid en sodoende word daar lewens gered.

Die volgende bloedskenk-kliniek sal Dinsdag 22 September 2020 weer Heilbron besoek by die NG Suid Kerkzaal vanaf 13:00 tot 18:00. Skenk bloed.

Jou bloed red lewens.

KRAG KOSTE STYG BY DIE DAG

Nadat die Hooggeregshof in Eskom se guns beslis het in die saak teen Nersa, is hoër elektrisiteitstariewe aangekondig. Inwoners is ongelukkig nadat kostes gestyg het van R1.98 per eenheid na R2.29 per eenheid. Die hof het beveel dat die gemiddelde standaard Eskom tariewe, goedgekeur deur Nersa vir die 2021/2022 finansiële jaar, verhoog moet word. Eskom is besig om van die koste te verhaal wat die kragvoorsiener in die 2019-boekjaar aangegaan het. Hierdie bedrag beloop meer as R29 Miljard. Nersa het gesê die kragvoorsiener moet die verskil deur kostebesnoeiings opmaak. Eskom het nadat die saak in Maart plaasgevind het, 60 dae gehad om 'n aanvullende aansoek by Nersa in te dien om die tariewe wat hy verbruikers mag vra, te verhoog. Dertig sent meer per eenheid veroorsaak groot ongelukkigheid. Hier is 'n paar slimkopplanne om elektrisiteit te spaar:

Een van die heel maklikste maniere om elektrisiteit te spaar is om die son as jou lig in te span. Dis gratis en verniet en byna heeljaar beskikbaar!

'n Ander maklike manier om krag te spaar, is natuurlik om al jou elektroniese toebehore nie net af te skakel nie, maar sommer uit te prop ook! Daar is veral 'n paar groot sondebokke wat lief is daarvoor om krag te vreet, selfs al is hulle nie in gebruik nie. Rekenaars veral is energievra, as dit nie werklik afgeskakel is nie, gebruik dit steeds heelwat energie om heelyd reg te wees om weer aan die werk te spring.

'n Ander groot energievraat is natuurlik jou oond. Probeer om jou bakwerk só te beplan dat dit alles in een sessie gebak kan word. Sodoende hoef die oond net een keer warm te word. En moenie te veel loer na hoe jou handewerk vorder nie! Elke keer wat jy die oonddeur oopmaak, verloor die oond omtrent 'n kwart van sy hitte. Sommige maniere om krag te spaar is makliker as ander – dit is waar! Sekerlik die heel maklikste manier om te spaar is om slimmer te werk met jou yskas. 'n Goeie begin wat almal kan onthou: moenie die yskasdeur oophou terwyl jy jou maag se gromgeluide probeer stuit nie. Besluit vooraf wat jy wil uithaal en maak die deur dan so gou as moontlik weer toe voordat al die koue lug ontsnap.

Die goue reël om jou elektrisiteitsverbruik te verlaag is natuurlik om net dit te gebruik wat jy nodig het – byvoorbeeld, kook net soveel water as wat jy nodig het vir koffie, eerder as 'n hele ketel vol.



BRIEWE VAN ONS LESERS

Die volgende skrywe is ontvang van Heléne Howell van Huis Bron-van-Heil gerig aan die Redakteur:

JY KAN OMDAT HY KAN - Ek weet nou U kan enige iets doen, en niemand kan U keer nie. Job 42:2. Jy kan vir die Here vra want Hy sal nie vir jou 'n verkeerde antwoord gee nie. Jy kan vir die Here wag, want Sy tydskrekening is altyd perfek. Jy kan op die Here vertrou, want Hy maak nie foute nie. Jy kan op die Here hoop, want Hy hou jou toekoms in Sy Hand. Jy kan in die Here rus, want Hy is in beheer van jou lewe. Jy kan op die Here steun, want Hy is volkome betroubaar. *Roy Lessin. Bron: Lewende Lote*