

Wonderwerke in jou lewe



Na 'n kort week van vakansie is die Heilbron Dienssentrumlede weer terug. Hierdie week se tema was "Goeie Nuus", waar daar lekker gesels was oor wonderwerke in die lede se lewens. Op die foto: Ds Tiaan Victor, Annetjie van Aardt, Nellie Bierman en Nelie Myburgh.



Elsabé oorlede

Elsabé Hendriks is skielik oorlede in die ouderdom van 70 jaar. "Sy was 'n ystervrou", beskryf haar kinders haar. Hendriks het groot geword in die Kaap waarna sy in 1980 na Heilbron verhuis het. Sy was getroud met Theuns Hendriks van Heilbron wat op die plaas Williesrus boer. Hendriks was 'n huismoeder wat agt kinders groot gemaak het. Sy was baie betrokke by die NG Moeder-gemeente op Heilbron waar sy in die koor gesing het en op die kerkraad gedien het. Sy het 'n

groot impak op baie mense se lewens gemaak en was 'n geliefde vrou in die gemeenskap. Sy was vir almal 'n ma en sal altyd onthou word vir haar humorsin. Elsabe was geseend met agt kinders, tien kleinkinders en twee agterkleinkinders. Haar roudiens vind vandag om 11:00 plaas vanuit die NG Moedergemeente. Ds Braam van Zyl sal die diens waarneem. Sy laat na haar eggenoot, kinders, kleinkinders, agterkleinkinders, familie en vriende.

Nog net een bier, skat

• Saamgestel deur
Tokollo Rehabilitasiespan

Daar is niks daarmee fout om per geleentheid 'n biertjie of 'n glasie wyn te drink nie. Maar waar stop 'n mens? Waar begin dit 'n probleem word? Wanneer begin dit 'n invloed in jou alledaagse lewe word? Suid-Afrika word deesdae onder die top 20 lande geplaas wat alkohol inname betref. En dit is nie 'n prestasie nie. Meeste mense wat 'n gereelde patroon van alkohol drink, is nie bewus daarvan dat hulle 'n onderliggende versteuring daarmee het nie. Nie almal wat alkohol drink het 'n versteuring nie, maar dit is belangrik om selfondersoek te doen en selfs ondersoek te doen in die mense naaste aan jou se lewe om te kyk of dit 'n probleem is of kan wees. Alkoholgebruik-versteurings bestaan uit alkoholmisbruik en alkohol afhanklikheid. Elkeen het verskillende simptome en probleme. Maar al twee is 'n probleem wat nie net gelos kan word nie. Dit is nie om te preek of om te sê dat dit verkeerd is om alkohol te gebruik nie, maar dit is bel-

angrik om die gevaartekens raak te sien. Die volgende is tekens dat jy moontlik te veel alkohol ingeneem het:

- Gedragsverandering (raak gewelddadig of verloor jou inhibisie)
- Stadige motor funksie (bewegings)
- Verminderde konsentrasie
- Swak koördinasie en sukkel om reg te loop
- Swak oordeelsvermoë
- Meer geïrriteerd
- Ernstige naarheid of opgooi
- Sukkel om mooi te sien en jou tong begin sleep
- Geheueverlies en sukkel om korttermyn te onthou
- 'n Gevoel van lamheid kan voorkom
- In die geval van heeltemal te veel alkohol-inname kan die persoon in 'n koma ingaan, sukkel om asem te haal en dood kan selfs ook 'n gevolg wees.

Daar is 'n fyn lyn tussen alkoholmisbruik en alkohol-afhanklikheid. Albei dui aan op 'n probleem wat gefokus is op 'n wanaangepaste patroon van alkohol gebruik. Hier onder volg die klein verskille tussen die twee:

ALKOHOL-AFHANKLIKHEID

Alkohol-afhanklikheid is 'n wanaangepaste patroon van alkohol gebruik wat lei na probleme of nood.

Twee verskillende patrone word geïdentifiseer:

- Daaglikse gebruik van groot hoeveelhede.
- Gereelde "binge" episodes oor naweke met afwisselende tydies van nugter tydperke.

Ander simptome & tekens:

- Dit is nodig om daaglik groot hoeveelhede alkohol in te neem om normaal te kan funksioneer.
- Daar is 'n onvermoë om op te hou drink.
- Dit gebeur soms dat die persoon alkohol inneem in ander vorms as 'n drankie (bv. Spirits).

ALKOHOL MISBRUIK

Alkoholmisbruik is 'n wanaangepaste patroon van alkoholgebruik wat lei na probleme of nood.

Ander simptome & tekens:

- 'n Gereelde patroon van baie drink oor naweke.
- "Binges" - om dronk te wees deur die dag vir ten minste twee dae.
- Geheueverlies episodes gedurende dronkenskap.
- Alkohol word gebruik ten spyte van die probleme wat erger gemaak word of veroorsaak word deur die gebruik van alkohol.
- Gewelddadige optrede gedurende dronkenskap.
- Gearreesteer as gevolg van dronkgedrag of dronkbestuur.
- Argumente met familie of vriende oor die uiterse gebruik van alkohol.

Daar is baie organisasies wat help met mense wat 'n alkoholversteuring het. Onthou, dit is 'n siekte wat hulp benodig om van genes te word, dit is nie iets om oor skaam te wees nie. Moenie huiwer om enige van die volgende te bel indien jy bietjie raad of hulp nodig het nie:

Alcoholic Anonymous South Africa - 086 143 5722

Al-Anon - 086 125 26 66

Narcotics Anonymous SA - 083 900 6962
SA National Council on Alcoholism and Drug Dependence - 086 117 3422. Dit is van uiterste belang om op te let na die verskillende simptome van hierdie versteurings en so gou as moontlik hulp te kry, of dit nou vir jouself is of vir iemand na-aan jou. Daar is baie hulp daar buite. Jy is nie op jou eie nie. Kry eerder nou hulp voor dit te laat is. Onthou die goue reël: Matigheid voor oë.

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

Appelkoos-en-lemoen gestoomde sponspoeding

BESTANDELE:

Appelkose

- 250g appelkose, ontpit en gehalveer
- 30g strooisuiker
- 60ml gouestroop
- fyngerasperde skil van 'n lemoen
- 80ml Six Fruit & Fibre sap

Poeding

- 115g botter
- 80g strooisuiker
- 1 vanieljepeul, gehalveer en pitjies uitgekrap
- 2 eiers
- fyngerasperde skil van 'n lemoen
- 105g bruismeel
- 60ml laevetmelk

METODE:

Appelkose

1. Meng die appelkose, suiker, stroop, lemoenskil en vrugtesap in 'n kastrol.
2. Prut liggies oor lae hitte vir 10 tot 15 minute tot die vrugte sag is. Laat eenkant om af te koel.
3. Smeer 'n diep, 1 liter poedingbak met die oorblywende gesmelte botter.
4. Skep 'n laag van die vrugte op die bodem van die poedingbak.

Poeding

1. Klits die botter, suiker en vanieljepitjies met 'n elektriese klitser tot lig en romerig. Voeg die eiers een vir een by en meng goed na elke byvoeging. Roer die lemoenskil deur.
2. Sif die meel oor die mengsel en vou dit om die beurt met die melk in.
3. Skep die beslag oor die appelkose. Maak 'n bakpapierkraag stewig om die poedingbak vas. Vorm eers 'n lus oor die poeding om 'n handvatsel te vorm voordat dit vasmgemaak en die tou afgeknip word. Sny enige oorskietbakpapier netjies af.
4. Plaas die poedingbak in 'n groot kastrol en vul die kastrol tot twee-derdes vol water.
5. Bedek en stoom vir 90 minute. Laat die poeding vir vyf minute afkoel en keer op 'n dienbord uit.
6. Sit met vla voor.

