

Terugblik Onthoujynog?



HEILBRON HERALD - VRYDAG, 11 MAART 2005 - Hierdie vis het Koki Claassen en André Broodryk van Heilbron op Saterdag, 5 Maart uit die Wilgerivier by Frankfort getrek. Dit is 'n skaars grootbek geelvis wat hulle weer in die water teruggegooi het. Die vis weeg in die omgewing van 7 kilogram.



Februarie babas

Baie geluk aan Johan en Wilma Greyling wat hierdie maand verjaar. Wilma het die dienssentrumlede met heerlike eetgoed bederf. Tussendeur die etery het die lede besprekings gehad oor geite en giere en bygelowe wat mense het.

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

Huis- & Tuinbouklub vergader

Joyce, Gerda, Nonna, Anet en Nellien nooi almal hartlik uit na die Huis- en Tuinbouklub se vergadering op 21 Februarie 2018.

Die vergadering sal gehou word op die plaas Driefontein van Christi Boshoff waar sy 'n demonstrasie gaan gee van haar werk, Iron Horze deSign. Sy gaan ook 'n uitstalling hou van haar werk.

Nonna hou 'n demonstrasie van 'n paar blommerangskikkings as jy skielik gaste

kry en besef jy het nie blomme vir jou tafel nie. Sal elkeen asseblief 'n paar blomme uit haar tuin saambring na die vergadering. Besoekers baie welkom. Die besoekersfooie is R50 per persoon. Nuwe lede baie welkom, R250 per jaar.

Die vergadering begin 10:00. Almal kom by die Heilbron Biblioteek bymekaar en ry om 09:00.

Vir enige navrae kontak Joyce by 082 492 6817.

Versorg jou tong hierdie Februarie vir 'n vars asem

Varsasemmaand - Februarie 2018

Erder as om jou te bekommer oor 'n slegte asem voor 'n belangrike afspraak, versorg hierdie Februarie jou tong vir 'n vars asem. Kenners stem saam dat die tong dikwels die oorsaak is van 'n asem wat nie lekker ruik nie. "Ons beveel die skraap van die tong as deel van 'n gereelde mondsorgroetine aan," sê Stella Lamprecht, voorsitter van die Suid-Afrikaanse Vereniging van Mondhigiëniste. "Die oppervlak van die tong het klein groefies waarin bakterieë en plaak kan opbou. Die verwydering van bakterieë en kosstukkie op die tong is een van die eenvoudigste maniere om 'n vars asem en gesonde mond te verseker. Almal, van kinders tot ouer mense, behoort dit in hulle daaglikse mondsorgroetine in te sluit." "Die beste is om 'n stukkie gereedskap te gebruik wat spesifiek vir die taak ontwerp is, soos die Sunstar GUM Tongue Cleaner," sê Dirna Grobbelaar, Ivohealth se raadgewer oor mondhygiëne. "Gebruik andersins jou tandeborsel of 'n metaalteelepels wat onderstebo gedraai is; beide is beter as om heeltemal niks te doen nie." "Begin so ver agter as moontlik sonder om te verstik en skraap die tong se oppervlak sagkens. Moenie te veel druk toepas nie. Dit moet nie pynlik wees of beserings veroorsaak nie. Spoel die gereedskap af na elke skraap en gorrel dan met water of 'n nie-alkoholiese mondspoelmiddel." In sommige kulture is die skoonmaak van die tong reeds sedert antieke

tye 'n tradisie. Indiese Ayurveda-geneeskunde beveel reeds eeue lank daaglikse tongskraping vir geestelike en liggaamlike welstand aan. Meer onlangse navorsing het gewys dat die skoonmaak van die tong die reuk van die asem en die smaaksin verbeter. "Korrekte borsel, vlos tussen die tande en skoonmaak van die tong is die hoekstene van doeltreffende mondsorg," sê Grobbelaar. "Indien plaak en kosstukkie nie ordentlik uit die verskillende dele van die mond verwyder word nie, breek dit af en stel slegruikende gasse vry, irriteer die tandvleis en kan moontlik siektes veroorsaak." Praat met jou tandarts of mondhygiëniste vir kundige raad oor mondsorg.



Nuwe Voorsitter



Op Donderdag, 1 Februarie het Heilbron CANSA 'n reorganisasie vergadering gehou. Betsie Walsh is verkies tot die nuwe voorsitter van die komitee wat voortaan betrokke sal wees by CANSA se werksaamhede in samewerking met CANSA Bethlehem. CANSA nooi ook die gemeenskap uit om hul projekte te ondersteun en sodoende nie net 'n verskil te maak nie, maar ook om die kennis aangaande kanker te verbreed. Indien daar enige navrae teen opsigte van CANSA Dienste is, wat pasiënte ondersteuning en siftingstoetsing insluit, kan die gemeenskap mobiliseerder dienste, Sonet Terblans, gekontak word by 084 587 9820.

Bief-en-sampioenpasta

BESTANDELE:

- 2 x 400g blikke sampioenroomsop
- 250ml water
- 1 x 50g pakkie sampioensoppoeier
- 1 ui in skryfies gesny
- 3 knoffelhuisies fyngkep
- Braaispeserye na smaak
- 250ml room
- 90ml brandewyn
- 10ml kanola-olie
- 250ml sampioene in skyfies gesny
- 500g saggemaakte biefstukke in blokkies gesny.

METODE:

1. Klits die sampioensop, room, water, brandewyn en soppoeier saam tot goed gemeng. Giet dit in die prutpot se bak.
2. Verhit die olie in 'n swaarboompan en soteer die sampioene en ui tot deurskynend. Skep die gesoteerde mengsel met 'n gaatjielepel uit en hou eenkant.
3. Geur die vleisblokkies met braaispeserye en braai dit in sarsies tot bruin. Skep die bruingebraaide vleisblokkies in die prutpot se bak.
4. Skep die uie en sampioene oor die vleis en stel die prutpot op laag vir 5 tot 6 ure.
5. Skep die biefstuk-en-sampioensous oor die gaar pasta van jou keuse en bedien dadelik.

