

# Suksesvolle damestee



Van links is mev. Ria Opperman, (sekretaresse by die skool en organiseerder van die tee), Annelie Swemmer (VKB Bemarking), Elsabe Aldrich, (spreker), en Carien Bosman, (onderwyser by die skool en ook eggenote van die skoolhoof, mnr. Bokkie Bosman).

'n Baie suksesvolle damestee is onlangs deur die JA Malherbe Primêre Skool op Petrus Steyn aangebied. Ongeveer 220 vrouens van oor die hele Vrystaat en Gauteng het die tee bygewoon. Mev. Elsabe Aldrich, 'n motiveringskonsultant en -skrywer van Hermanus in die Wes-Kaap, was die hoofspreker. VKB Landbou is die hoofborg van die tee, wat een van die skool se jaarlikse fondsinsamelingpogings is.

Die tema van Elsabe se praatjie het gesentreer rondom die vrou en hoe sy haarself met 'n sukkulent van die Karoo kan vergelyk. Sukkulente, oftewel vetplante, kan goed in droogtetoestande oorleef, omdat hulle wortelstelsel goed geanker is en hulle met min water kan oorleef. Sukkulente-vroue is vry van "hang-ups" of emosionele probleme, omdat hulle tuis is in hulle vel. Hulle aanpasbaarheid by hulle omstandighede laat hulle maklik oorleef.

Aldrich glo dat vrouens baie moet lag en veral vir

hulle self moet kan lag. Sy glo dat wanneer mens lag, jy meer endorfiene, oftewel die liggaam se eie pynmedikasie, vrystel. Hierdie vrystel van endorfiene na 'n lekkerlag-sessie is meer kragtig as oefeninge.

Sy glo ook dat vrouens nie moet wag vir iets om te gebeur nie. Sy haal vir Helen Keller aan wat gesê het: "The only thing worse than being blind, is having sight but no vision." Die vrou moet self bepaal waarheen sy op pad is en waarvoor sy deur haar nageslagte onthou wil word. Sy glo veral dis baie belangrik vir vrouens om luister-vriendinne te wees, wat hulle vriendinne toelaat om hulle storie klaar te vertel.

Sy sluit af met die waarheid dat 'n mens se geestelike lewe baie belangrik is. Sy laat haar gehoor met die volgende aanhaling: "We are not human beings having a spiritual experience. We are spiritual beings having a human experience."



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

								1
					2			3
			4					
							5	
4		1	6					
		7	1					
	5						2	
					8			4
	3		9	1				

## SUDOKU

Each grid is made up of nine columns by nine rows. This grid is then divided into groups of nine boxes giving a total of nine blocks. Each of these nine blocks must have the numbers 1 to 9 placed in them, but here is the catch - no row and no column can have any number repeated so your job is to place the numbers in the boxes without repetition in the rows and columns.



## Briewe aan: Redakteur

Die volgende skrywe is ontvang van Heléne Howell gerig aan die redakteur.

Daar word vertel van 'n seuntjie wat eendag sy lei gevat het en daarop die volgende geskryf: Ek vra R2 vir die skottelgoed se afdroog saans, R3 om die hond kos te gee, en nog R2 om die tuin nat te lei. Hy gaan dit toe op sy ma se bed neersit, en gaan skool toe. Na skool gaan hy haastig en opgewonde kyk wat sy ma se antwoord is, en vind toe die antwoord van sy ma: "Vir nege maande het ek jou gedra, gesorg dat jy gevoed word, en gesorg vir jou klere, vir jou skoolboeke betaal, toe jy begin het met jou skooljare, en ek doen dit nog steeds, en gee graag vir jou geld wanneer jy graag na die skoolkonserterte wil gaan, daarby wil inskakel en om deel daarvan te wees. Skuld? Niks nie! Ek het alles met liefde gedoen, en doen dit steeds met liefde, omdat jy vir my kosbaar is." Pietie was aangedaan, en baie skaam. Hoe kon hy só ondankbaar wees! Dadelik hardloop hy na sy ma toe, slaan sy arms om haar nek, en met trane in sy oë bieg hy: "Vergewe my ondankbaarheid. Dankie Mamma, baie dankie vir

alles! Vergewe my asseblief. Haar antwoord "Natuurlik is jy vergewe want jy bly vir my kosbaar vir ewig en vir altyd!"

Dit het my nogal laat dink. Hoe dikwels staan ons nie ook met ons "leitjies" voor die Here met soveel versoeke, só asof ons dit eintlik verdien, en 'n leitjie vol skuldgevoelens, want ons kan maar nie glo dat ons beleidende oortredings vergewe is nie. Dan prewel ons! "Here, my leitjie is so vol verkeerde "goeters", wat nie reg is nie. Sal U my vergewe?" Dan kom die Here se antwoord! "Met liefde is dit reeds weggewerp tot in die diepte van die see, en Ek dink nooit eers weer daaraan nie. By die kruis is die "leitjie" lankal skoon gevee, want jy is kosbaar vir My" As jy jou sondes bely, Hy is getrou om jou sondes te vergewe."

Ons moet net glo en vertrou, en Sy belofte ons eie maak. Gehoorsaam ook sy opdragte uitvoer.

**Miga 7:19**

... Hy sal ons sondes tot niet maak, U sal hulle sondes in die diepsee gooi".

## Huis- en Tuinbouklub

Dis heerlike lente, die winter is verby. Op die vrolike noot hou die Huis- en Tuinbouklub hul vergadering op 24 Oktober 2018 om 10:00 by Faaihuis Kwekery.

Die gasspreker gaan praat oor orgidees, hangmatjies en plante. Daar gaan ook gepraat word oor spekbome en hul waarde in jou tuin. Kom kuier gerus saam. Almal is baie welkom. Bring 'n vriendin saam. Ina Lombard en haar span reël die vergadering.

## Rooikerrie-gemarineerde biefsosaties



### Bestanddele:

- Rooikerrie-marinade
- 125ml bessiesap
- 60ml room
- 30ml olyfolie
- 15ml rooikerrie-pasta
- 15ml fyn gerasperde vars gemmer
- 15ml rysasyn
- 2 knoffelhuissies, fyn gedruk

### Biefsosaties

- 800g bees-kruisskyf of volstruis-stuk in drie tot vier sentimeters in blokkies gesny
- 1 rooi soetrissie, ontpit en in blikkies gesny
- 4 to 6 sosatiepenne

- 1 rou ui, in blokkies gesny
- 250g knopiesampioene, steeltjies verwyder

### Om op te dien

- 1 lemmetjie, in kwarte gesny
- 15ml geskeurde basiliekruidblare

- 30ml gekapte vars koljanderblare

### Metode:

#### Rooikerrie-marinade

1. Plaas al die marinade bestanddele in 'n nie-metaalhouer en meng goed.
2. Gooi die vleisblokkies by en meng die marinade deur. Bedek en verkoel in die yskas vir ten minste 'n uur.

#### Biefsosaties

1. Verwyder die steak uit die sous en ryg aan die sosatiepenne - wissel af met stukkie uie, rooi soetrissies en knopiesampioene.
2. Rooster op 'n baie warm braai tot so gaar soos jy verkies. Plaas op 'n opdienbord en druk die lemmetjiesap uit oor die sosaties. Garneer met koljander en basiliekruidblare.