



die

Christelike Vrou

NHSV
Dinamies vorentoe

Redaksie

Magda van Deventer (redakteur)

Celia Prinsloo Giesela Schwarzer Thea van Rooyen
Natasha Beyers Hannelie Botha Ansie Celliers
Annerie Conradie Bep du Toit Yvette Otto

Kort eksamendraad?

Wees paraat

Ontmoet die Eksaminitus Donderwolkus. Ook bekend as die Eksamengogga. Hierdie diertjie is seisoengebonde.

Kenmerkend is die magie wat op 'n knop trek en stomp afgekoude naels met klossies hare wat plek-plek 'n bleek velletjie ten toon stel. Hy is baie buierig, die wyfietjie baie emosioneel. Hy probeer alles om weg te breek uit sy natuurlike habitat om sosiaal te kan verkeer. Wees gewaarsku: Hy sal enigiets eet, hoe groter, hoe beter. Moenie eers jou wysvinger na hom wys nie; daar is al gevalle aangeteken waar mense se koppe afgebyt is! Hanteer met 'n ferm hand, kort sosiale neigings in. Gee baie liefde, sorg en aandag. Eksaminitus is baie onseker en word soos 'n kind in die huis, indien reg hanteer met dié goeie goggabeleiding:

STUDEER

Is hy/sy voorbereid? Is jou kind seker van die afbakening en is alle werk op datum?

UITRUS, UITHOU, AANHOU, VOLHOU, MOEDHOU

Kry genoeg vars lug. Hardloop, speel met die hond, gooi blomme nat, kry weer sirkulasie in die bene om goeie konsentrasie te verseker. Hou by gevestigde slaappatrone. Wees positief, daar is 'n einde aan alles.

KAMER

Positiewe ruimte/energie. Werk by 'n lessenaar met goeie beligting. Niks positiefs kom uit 'n vuil kamer nie, slegs goggas. Beperk televisie, jou kind benodig sy/haar oë vir die studies.

STRESVRYE OMGEWING

Probeer rusies vermy. Skep die regte atmosfeer. Klassieke musiek kan bringolwe positief verander.

EET GESOND

Sorg vir lae-GI-kos, vars vrugte en gesonde happies. 'n Goeie ontbyt is 'n goeie wegspring. Geen ontbytgraan wat die melk verkleur nie – dis vakansiekos.

STEUN

Jou eie eksamen is verby, nou moet jy net ondersteun. 'n Sigbare eksamenrooster bevorder onderlinge steun en begrip in die gesin. Behou 'n emosionele band. Vra uit, skryf 'n briefie. Bid saam met en vir jou kind. God dra ons deur alles.

Yvette Otto



Polisiestasie-

bevelvoerder

Om in die Polisie 'n loopbaan te volg, was die laaste ding waaraan Maria gedink het toe sy as 17-jarige haar skoolloopbaan suksesvol voltooi het. Sy wou eerder verpleegster of motorwerktuigkundige word. Maar stiefouma Millie het van die staanspoor gemeen haar kleindogter moet Polisie toe, sodat sy kon dissipline leer!



Soos alle jongmeisies wat onseker was oor 'n beroepsrigting, het Maria maar bietjie rondgeval en by 'n paar plekke gewerk. 'n Avontuurlustige vriendin het haar egter oorgehaal om saam met haar by die Suid-Afrikaanse Spoorwegpolisie aan te sluit. Maria attesteer (word aangestel) op 2 Junie 1981 en haar magsnommer is M512, wat beteken dat sy die 512de polisievrout was wat in die Republiek van Suid-Afrika in diens geneem is. Die opleiding was geen grap nie, aangesien dit soortgelyk aan militêre opleiding was. Sy het 'n eenstuk groen oorpak met militêre stewels gedra en gedril met 'n .303-geweer oor haar skouer, en opleiding ontvang in die gebruik van verskillende vuurwapens, soos 'n 9 mm rewolwer, HMK-haelgeweer en R1. Die Strafproseswet, Gemene Reg en Strafreë, Noodhulp, Bewaring van Binnelandse Veiligheid, Kriminologie en Volkekunde was maar enkele van die teorievakke wat sy moes slaag om te kwalifiseer as Spoorwegpolisievrout.

Na die voltooiing van haar opleiding einde 1981 word sy uitgeplaas na die Pretoria-Stasie. Dit was van haar lekkerste tye as polisievrout. Sy was deel van ongeveer 110 lede en dit was soos een groot familie. Dit is ook waar sy haar man ontmoet het, en hulle is kort daarna getroud. Omdat dit egter destyds hoofsaaklik 'n manlike beroep was, moes sy baie hard werk om haarself te bewys. Sy het hoofsaaklik kantoorwerk gedoen, maar somtyds moes sy wagdiens op die perronne verrig, wat beteken het dat sy vir agt ure ononderbroke die perron moes patroleer. Dit het Maria egter nie ondergekry nie, want sy het haar werk geweldig geniet. Sy het met haar stasiebevelvoerder gereël dat sy oor naweke ekstra skofte kon werk vir ondervinding, en dit het later jare

in haar guns getel toe sy vir bevordering in aanmerking gekom het.

In 1986 het die Spoorwegpolisie met die SA Polisie saamgesmelt, en sy en haar man besluit om na die SA Polisie oorgeplaas te word. Nadat sy tot sersant bevorder is, word hulle albei in 1989 verplaas na Swartruggens. Gedurende dié tyd het sy haar Adjudant-offisierseksamens geslaag en, na 'n lang stryd met die burokrasie in die Polisie, haar bevordering gekry. Sy kwalifiseer in 1993 as luitenant en is in 1995 bevorder tot kaptein en in 2001 tot superintendent. Maria word stasiebevelvoerder in Silverton, wat 'n groot uitdaging was, want dit was 'n baie diverse wyk bestaande uit 'n groot nywerheidsgebied en wit en swart woongebiede met heelwat politieke onderstrominge. Die misdaad was besonder erg en die eerste jaar was moeilik, maar onder haar bekwame hand het dit in 2003 onder beheer gekom.

Tans is Maria stasiebevelvoerder van Wonderboompoort-Polisiestasie, wat naby die huis is. Haar werk bestaan uit die bestuur van die stasie, maar om die lede se samewerking te behou, moet sy op grondvlak betrokke bly. Dit sluit gereelde nagskofte in, maar omdat haar man self in die Polisie was, het hy begrip vir haar ongereelde ure. Sy gaan uit na misdaadtonele en kry dus steeds met die harde werklikheid van polisiëring te doen.

Maria stel dit onomwonde dat dit nie 'n maklike beroepskeuse is nie, veral as jy die hoogste sport wil bereik, maar met harde werk, deursettingsvermoë en geloof in God is alles binne bereik.

Skermkinders

Ons het 'n nuwe generasie en ek noem hulle graag *Skermkinders*, omdat die meeste van die jongmense van vandag aangewese is op tegnologie wat 'n skerm besit.

Op die skoolterrein het elke tiener 'n selfoon – meestal die nuutste model. Hulle het Mxit, Facebook en Twitter op hul fone en ook die nuutste musiek en speletjies. Hulle het gedurig oorfone in hul ore en na elke periode is hul selfone uit om te kommunikeer of na musiek te luister. Wanneer 'n belangrike datum onthou moet word, word dit nie in 'n huiswerkboekie geskryf nie, hulle sit sommer gou 'n *reminder* op hul selfoon. Pouses sit hulle na musiek en luister, kuier op Mxit, speel die nuutste speletjie of ruil dit uit. Dit is elke tiener se belangrikste bate en die grootste straf as jy dit sou wegneem.

Geen handgeskrewe taak word meer ingehandig nie – alles is getik, op hul eie persoonlike rekenaar. Hulle het toegang tot die Internet, met die nuutste inligting oor 'n wye verskeidenheid onderwerpe. Daar word nie meer boeke gelees nie en die dae van navorsing doen in ensiklopedieë is verby – alle inligting word verkry vanaf die Internet. Die huiswerk of lesings kan ook selfs op skole en universiteite se webtuistes verkry word.

Vra 'n mens oor hul tydverdryf tuis, sluit dit alles met 'n skerm in – speletjies op 'n rekenaar, X-box, Mxit en TV-kyk. In die inkopiesentrum loop bykans elke tweede persoon – en veral jongmense – met 'n selfoon teen die oor. Hulle beplan dagboeke terwyl hulle koffie-afsprake het, en in elke koffiewinkel sit 'n persoon met 'n skootrekenaar en werk, sommer terwyl hulle geselskap het.

By die huis

Tuis by 'n klomp jongmense kom jy gou agter dat alles wat 'n skerm het, ook deel uitmaak van die huis se meubels. Hulle sal in een vertrek sit en op Mxit kommunikeer met iemand wat in die volgende vertrek is. Hulle werk op rekenaars terwyl hulle TV kyk, of kommunikeer met teksboodskappe terwyl hulle die Internet besoek. Niemand koop koerante of tydskrifte nie, aangesien jy net na die regte webtuiste toe kan gaan en die nuutste nuus sommer daar kan gaan lees. Word daar wel tydskrifte gekoop, is die tydskrifte ook ingestel op die skermkinders. Daar verskyn bykans op elke bladsye 'n webadres wat besoek kan word vir meer inligting. As jy iets sien waarvan jy in die tydskrif hou, kan jy dit sommer

direk deur die Internet bestel.

Negatiewe kant

Dis wonderlik dat die jongmense so deel van die tegnologiese eeu is en dat hulle so ingelig en vaardig is – maar daar is ook 'n negatiewe kant. Jongmense het letterlik toegang tot enigiets – enige persoon, enige webwerf, enige onderwerp en enige inligting met die druk van 'n knoppie.

Op Facebook, Mxit en Twitter kan jy jou eie identiteit skep. Jy kan enige voorkoms aanneem, jou ouderdom kies en niemand hoef ooit te weet wie jy werklik is nie. Dus leef jy agter 'n skerm. Die jongmense skep 'n eie taal – 'n skermtaal; jy het nie meer nodig om te kan spel nie, want 'n letter kan sommer 'n woord verteenwoordig. Jy kies jou emosies deur op 'n gesiggie te klik en het nie nodig om werklik emosie te beleef nie. Jy doen inkopies, kies vriende en ondersteuningsgroepe – alles op die Internet.

Ek het agtergekom dat tieners 'n mens nie meer altyd in die oë kyk as jy met hulle praat nie. Hulle is gewoond om met 'n skerm besig te wees terwyl hulle iets anders doen en konsentreer nie op mense nie. Jongmense kan nie lyftaal lees nie, omdat emosies net in gesiggies op 'n skerm bestaan. Verhoudings ly baie maal skade omdat daar net skerm-kommunikasie is en niemand mekaar meer in die oë kyk nie – en die generasiegaping tussen kinders en hul ouers word net al hoe groter.

Wat nou?

Steeds is alles nie verlore nie. Volwassenes kan weer die gaping kleiner maak. My raad is dat elkeen homself tegnologie bekwaam. Kry ook jou eie Facebook-bladsy en besoek dit gereeld. Weet wat in jou kinders se lewens aangaan deur met hulle te kommunikeer. Wees ingelig en stel besliste beperkings op webtuistes wat nie besoek mag word nie. Leer hulle steeds norme en waardes en leer hulle van kleins af wat werklike emosies is. Leer hulle om te luister en om onderskeidingsvermoë te hê. Moet nooit dink dat jy die tegnologie van hulle kan weghou nie, maar leer hulle om dit verantwoordelik te gebruik.

Barmhartigheid

op baie maniere

Codelia Segwape is 'n merkwaardige vrou. As eggenoot van ds Soli Segwape (predikant van die MRCC) is sy nie net 'n knap predikantsvrou nie maar ook 'n gelowige wat 'n voorbeeld stel in liefde vir haar medemens. Sy het besluit om 'n kleuterskool in Saulsville ('n woonbuurt in Atteridgeville) te open. Ons het gaan inloer.

Naam en van: Codelia Segwape.

Opleiding: Matriek + rekenaarkursusse.

Hoe lank woon jy al in Saulsville? 15 jaar.

Waarom het jy die kleuterskool begin?

- Ek was werkloos en het tyd tot my beskikking gehad.
- Ek wil graag iets vir die gemeente en die gemeenskap beteken.
- Ek het agtergekome dat daar 'n groot behoefte is vir baba- en kleutersorg.
- Oupas en oumas en enkelouers wat lidmate is, het navrae gedoen oor 'n plek waar hul kleinkinders of kinders tydens werkure opgepas kan word.

Hoe lank bestaan die kleuterskool al? Drie maande lank.

Hoeveel kinders woon die kleuterskool by? Daar is 24 kinders waarvan 3 weeskinders en 4 vigs-wesies is.

Vertel 'n bietjie meer oor die kleuterskool. Tans bedryf ek die kleuterskool vanuit die kerkgebou. Die kerkraad het toestemming gegee dat twee vertrekke ingerig mag word vir die kleuterskool. Die projek het toe 'n groter behoefte in die gemeenskap begin hanteer. Gedurende middagetes het werklose lidmate, bejaardes en boemelaars ook by die skool/kerk begin opdaag vir kos. Die kleuterskool het dus ook sommer 'n sopkombuis geword.

Hoe lyk jul dagprogram by die kleuterskool? Nadat die

kinders ontbyt geëet het, word 'n Bybelstorie gelees, en dan vind 'n bietjie vryspel plaas. Daar word gevef, geteken en liedjies gesing. Daarna is dit middagete en slaapyd, en dan is daar tyd vir buitenspel. Alhoewel geen formele onderrig plaasvind nie, word sterk klem gelê op persoonlike higiëne en basiese lewensvaardighede.

Wat beteken hierdie projek vir jou? Ek voel dat ek 'n verskil maak in kinders se lewens en dat ek 'n diens lewer aan die gemeenskap.

Codelia Segwape (met die wit hoed op die foto) maak beslis 'n verskil in haar gemeenskap en sy is 'n voorbeeld vir ons almal.

Vir meer inligting kan Natasha Beyers by 012 664 0738 gekontak word.

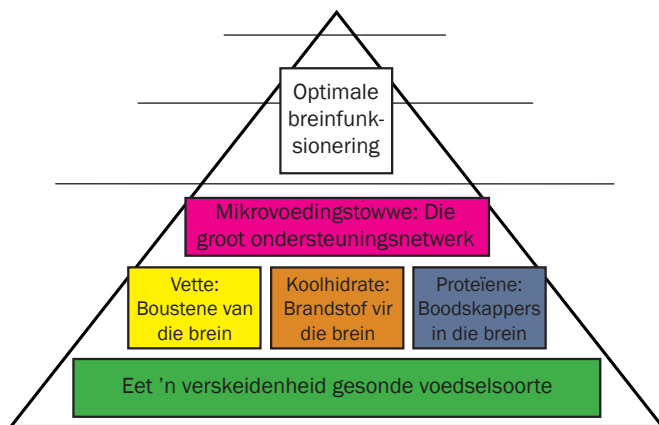


Breinkos

vir kinders

Die brein is 'n magtige en komplekse orgaan, en anders as 'n paar jaar gelede, weet ons nou dat sekere leefstylveranderings kan bydra tot beter breingesondheid, en dat die werking van die brein sodoende verbeter kan word.

Kyk gerus na die volgende voedingsriglyne. Wanneer 'n mens dit in 'n *Breinkos vir kinders* piramide plaas, kan jy dit makliker onthou:



Figuur 1: Breinkos vir kinders

Eet 'n verskeidenheid gesonde voedselsoorte

Hierdie riglyn word algemeen aanbeveel deur dieet- en voedingskundiges, en die waarde daarvan word dikwels onderskat. Geen kos kan met 'n pilletjie vervang word nie, maar aanvullings kan tog 'n rol speel. Hierdie riglyn vorm die basis van die piramide en verseker dat die boustene boontoe goed gevestig is.

Vette – boustene van die brein

Sestig persent van die brein bestaan uit vet! Elke selletjie in die liggaam is omring met 'n membraan waarin daar verskillende soorte vetmolekules ingebou is, en die gesondheid van hierdie membraan dra by tot die effektiewe funksionering van die sel.

Hoe inkorporeer 'n mens die regte vette in die dieet?

- Beperk die inname van versadigde en transvette deur van laevet dierlike produkte gebruik te maak en ongesonde geriefvoedsels tot 'n minimum te beperk.
- Probeer om op 'n gereelde basis mono-onversadigde vette in die dieet in te sluit met avokadopeer, olyfolie, grondboontjies of grondboontjiebotter. 'n Handjie

vol neutre per dag kan 'n uitstekende peuselhappie wees.

- 'n Gebalanseerde dieet lei tot voldoende Omega 6-inname. Sluit Omega 3 in deur te eksperimenteer met olierige vissies (sardientjies, salm, makriel) in die dieet, of oorweeg 'n goeie voedselaanvulling.

Koolhidrate – brandstof vir die brein

Vir alle praktiese doeleindes sluit hierdie groep stysel, vrugte en groente in – enige kossoort wat afgebreek kan word na glukose. Nadat absorpsie plaasgevind het, staan glukose bekend as die *bloedsuiker* waarvan almal praat. Geïrriteerdheid, swak konsentrasievermoë, aandagafleibaarheid en depressie kan 'n aanduiding wees van ongekontroleerde bloedsuikervlakke. Dit is dus net logies om te besef dat 'n te lae of te hoë konsentrasie van bloedsuiker 'n baie definitiewe effek op die brein kan hê.

Proteïene – boodskappers in die brein

Proteïene wat hoofsaaklik gevind word in vleis, vis, hoender, eiers, melk, kaas, jogurt, bone en soja, word tydens vertering afgebreek na aminosure. Die brein is een groot massa senuweeweefsel, en derduisende boodskappe word die heelyd tussen hierdie senuweeselletjies gestuur deur stowwe wat *neuro-oordraers* genoem word. Aminosure vorm die hoofboustof van neuro-oordraers – dus kan die breinselle nie effektief kommunikeer as ons nie proteïene inneem nie.

Mikrovoedingstowwe

- Ons weet almal dat ons dieet nie altyd so gebalanseerd is soos wat dit veronderstel is om te wees nie. Dan kan 'n *multivitamiënaanvulling* die gaping vul – net om daardie ekstra bietjie ondersteuning te bied.
- *Antioksidante* beskerm liggaamselle en ook breinselle teen slegte molekules genaamd vrye radikale, wat daagliks as afvalprodukt in die liggaam gevorm word. So 'n aanvulling kan dus 'n positiewe bydrae lewer.
- *B-vitamiëne* speel 'n belangrike rol in die senuweestelsel en kan aangevul word, veral in eksamentye.