



die

Christelike Vrou

NHSV
Dinamies vorentoe

Redaksie

Magda van Deventer (redakteur)

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

Breiningim

vir elke dag

Hier aan die begin van die lente wil die meeste van ons graag op ons beste lyk en begin ons allerlei oefeninge doen om die wintervetjies af te skud. Maar het jy geweet dat jou brein ook kan doen met 'n gereelde oefenprogram?

Fisiese oefening. Enige aërobiese oefening is ook oefening vir die brein. Binne tien minute nadat jy begin het om enige aërobiese oefening soos stap, draf, swem, fietsry of dans te doen, verhoog jou breinfunksie. Wanneer jy gereeld (drie keer per week) vir ongeveer 'n halfuur per keer oefen, lei die beter bloedsirkulasie en die verbeterde suurstofvoorsiening aan jou breinselle tot beter breingesondheid.

Oefeninge met koördinasie. Aktiwiteite wat fyn oog-hand-koördinasie verg, help die vorming van nuwe neurone in die brein aan. Sulke oefening sluit byvoorbeeld in tafeltennis en tennis, en die speel van 'n musiekinstrument. Selfs die speel van videospelletjies en die gebruik van die Wii kan hiermee help.

Basiese breinoefeninge. Hierdie soort oefeninge sluit in legkaarte bou, raaisels oplos en skaak en brug speel. Die daaglikse voltooiing van blokkiesraaisels kan help om die agteruitgang van breinfunksie te

verhoed. Om wiskundige probleme op te los, is ook goeie breinoefening. Dwing jouself om allerhande dinge te doen wat nie roetine is nie, dan is dit oefening vir jou brein.

Brein- en verstandoefeninge. Diepgaande denke verbeter breinfunksie, maar lei ook tot beter begrip en die uitdink van nuwe idees. Hierdie soort oefeninge sluit in kreatiewe probleemoplossing, die intellektuele uitdaging van jou eie idees en opvattinge, en om nuwe perspektiewe te vind sodat jy nuut na die lewe kan kyk. Moenie dinge as vanselfsprekend aanvaar nie; vra jouself dikwels af *waarom* en *hoekom*, en soek dan die antwoord.

Charles Darwin het gesê: As ek my lewe kan oorhê, sal ek 'n reël maak om ten minste een keer per week poësie te lees en na musiek te luister; miskien sou ek dan deur gereelde gebruik die deel van my brein wat weggekwyn het, aktief kon hou (*Autobiography*, 1887).

Verminder jou

Koolstofvoetspoor

Jou persoonlike koolstofvoetspoor is 'n verwysing na die hoeveelheid kweekhuisgasvrystelling wat deur jou optrede en leefwyse veroorsaak word. Kweekhuisgas word vrygestel deur allerhande menslike optrede soos vervoer, ontbossing, die produksie en verbruik van voedsel en brandstof, vervaardiging, padbou, bouwerk, ensovoorts. Die mate waarin jy hierdie prosesse benodig of veroorsaak, bepaal jou eie koolstofvoetspoor.

Kweekhuisgasse bestaan hoofsaaklik uit waterdamp, koolstofdiksied, metaan, stikstofmonoksied en osoon. Ter wille van vereenvoudiging, word die uitwerking van die gasse gewoonlik uitgedruk in terme van een, naamlik koolstofdiksied, of as die koolstofdiksied-ekwivalent daarvan. Koolstofdiksied word veral deur die verbranding van fossielbrandstof (byvoorbeeld steenkool en olie) vrygestel.

Die grootste invloed op die koolstofvoetspoor is die hoeveelheid mense op die aarde (populasie), ekonomiese uitset, en die energie- en koolstofintensiteit van die ekonomie.

Jou koolstofvoetspoor is 'n onderafdeling van jou ekologievoetspoor, wat op sy beurt weer verwys na die hulpbronne wat mense vereis teenoor dit wat deur die aarde gegenereer kan word. In 2006 reeds is die mensdom se totale ekologievoetspoor bereken op 1,4 aardes, dit wil sê mense het die ekologie 1,4 keer meer verbruik as wat die aarde dit kon hernu. Hieruit is dit duidelik dat die mensdom nie kan voortgaan om op dieselfde manier te leef as nou nie.

Die beste manier om jou koolstofvoetspoor te verminder, is om die hoeveelheid energie wat jy gebruik te verminder en om minder afhanklik te word van brandstowwe wat koolstof vrystel. Gelukkig is daar talle maniere waarop elkeen van ons 'n bydrae kan lewer.

Vir minder koolstofvrystelling vanweë vervaardiging

- Kies produkte met eenvoudige of geen verpakking. Neem jou eie houder of mandjie saam na die winkel om die produkte in te sit.
- Drink kraanwater. Om gebottelde water te voorsien, veroorsaak meer koolstofvrystelling as kraanwater. Die meeste kraanwater in Suid-Afrika is steeds veilig vir menslike gebruik. Alternatiewelik kan jy jou eie waterfiltreerder installeer.
- Dink voor jy koop. Elke item, hoe klein ook al, het 'n koolstofvoetspoor. Moet dus nie dinge koop wat jy nie nodig het nie, koop net dit waarsonder jy nie kan klaarkom nie.
- Kom met minder klaar, hergebruik wat jy het en herwin waar moontlik.
- Gebruik herlaaibare batterye.
- Gebruik minder plastieksakkies.

Vir minder koolstofvrystelling vanweë vervoer

- Koop plaaslike produkte wat tans in seisoen is. Dit beteken dat die produkte nie oor lang afstande vervoer is nie.
- Gebruik plaaslike plante vir jou tuin eerder as eksotiese plante van elders. Plante van elders moes oor lang afstande vervoer word. Gebruik ook organiese grond en bemesting eerder as vervaardigde kunsmis.
- Gebruik jou motor spaarsaam, dit wil sê net wanneer daar nie 'n ander manier is om te kom waar jy moet



- wees nie. Waar enigsins moontlik, maak van openbare vervoer gebruik.
- Beplan jou ritte sodat jy korter afstande aflê en minder dikwels die motor gebruik.
 - Organiseer saamrygeleenthede na die skool en die werk.
 - Moenie onnodige swaar items in jou motor se katebak saamry nie, want dit verhoog jou brandstofverbruik.

Vir minder koolstofvrystelling vanweë energie-verbruik

- Gebruik energiebesparende gloeilampe. Al is hulle duurder, hou hulle langer en gebruik hulle minder elektrisiteit, wat hulle ekonomies maak.
- Trek die elektriese prop uit van apparate wat nie in gebruik is nie. Dit sluit selfoonlaaiers, skootrekenaars, televisies en klankapparate in.
- Was klere in koue water. Wag ook totdat jy 'n vol lading het voordat jy die wasmasjien aanskakel. Dit geld ook vir die skottelgoedwasser en tuimeldroër. Gebruik die wasgoedlyn wanneer dit nie reën nie.
- Kook minder gereeld vir meer mense. Nooi die familie oor sodat jy 'n groot klomp mense met een slag kan kosgee.
- Moenie die ketel kook met meer water daarin as wat jy nodig het nie.

- Heroorweeg jou vryetydsbesteding indien dit jou koolstofvoetspoor vergroot. Dink byvoorbeeld aan gimnasiums, saunas, restaurante, motorresies, ensovoorts.
- Wanneer dit nodig is om huishoudelike apparate of jou motor te vervang, maak seker dat jy dit vervang met energiebesparende items.
- Vervang die ligte in jou tuin met sonkragligte.

Help die aarde

Nie een van hierdie wenke verg drastiese optrede nie; dis eenvoudige dinge wat ons met 'n bietjie beplanning of met min moeite kan doen. Of jy nou oortuig is dat kweekhuysgasse bydra tot aardverwarming of nie, dit sal die wêreld baat as elkeen sy of haar koolstofvoetspoor kan verminder. Wanneer 'n mens eers daarop ingestel is, vind jy allerlei maniere wat op jou eie huishouding en leefwyse van toepassing is.

Ons besef miskien nie aldag ons rol in die konsentrasie kweekhuysgasse in die atmosfeer nie, maar ons kan 'n boom of twee of drie plant, nie net in ons eie tuine nie, maar ook in ons omgewing, by die skool, die kerk, die tehuis of die kliniek. (Plante verbruik koolstof en voorsien suurstof.) Help nou verder deur minder koolstof vry te stel deur jou leefwyse... en so doen ons elkeen ons deel!

'n Roosboom met

Kanker

O aarde, wat gaan hier aan, roep ek ontsteld uit toe ek die oggend by my mooiste roos in die tuin kom en sy blare hang verlep. Ek het dan net gister deeglik natgegooi, dink ek by myself, en die vorige week het ek al die rose kunsmis gegee.

Ek roep my man, nie dat hy veel van rose – wat nog te sê van roosiektes – af weet nie, maar net om saam met my te kyk of ons iets raaksien wat die oorsaak van die verlepte blare kan wees. Ek gee weer water, maar die volgende dag begin die blare al doodgaan en ek is baie hartseer, want ek was trots op die mooi roos in my tuin wat altyd in oordaad die mooiste rose gedra het.

Met die hulp van ons tuinier haal ons die roosboom sorgvuldig uit die grond, plaas dit in 'n sak en ry na die roosdokter wat nie te ver van ons af is nie. Hy bekyk die roosboom van alle kante. *Kanker*, sê hy sonder omhaal, en wys vir ons die bewys daarvan op die stam. Dit is soos 'n oordeel wat uitgespreek word, want, net soos by mense, is dit 'n dodelike siekte onder rose en kan niks daaraan gedoen word nie. Ek besef dat my mooiste roos, wat vir my soveel vreugde gegee het, dood is en ek kon niks daaraan doen om dit te voorkom nie.

Die diagnose

Is dit nie hoe dit soms in gemeentes ook gaan nie? Alles gaan ooglopend voor die wind, die gemeentelêde woon gereeld eredienste by, die finansies lyk goed en die dominee lyk gelukkig, en dit voel asof almal een groot gelukkige familie is. En dan skielik, op 'n dag, kry die skriba 'n oproep van 'n gemeentelid wat kla dat die dominee hom nie besoek het toe hy siek was nie. 'n Ander een kla weer dat die dominee te lank preek, dat sy preke vervelig is en dit is nie soos die vorige predikant wat stories vertel het nie. 'n Ander kla weer oor die sang wat te temerig is en dat die orrelis darem maar regtig nou kan aftree, want sy is al so oud soos die berge en hou nie tred met vernuwing nie.

Die skriba begin versigtig navraag doen by die predikant oor sy oënskynlike verwaarlosing van sy pligte en kom tot die skokkende besef dat die dominee self 'n probleem het. Hy voel nie tuis in die gemeente nie en alles wat hy doen, word gekritiseer. Die voorstelle wat hy maak oor die verskillende bedienings in die gemeente word nie ondersteun nie, en hy voel al hoe meer dat hy nie bevoeg is om dienaar van God se Woord te wees nie.

Dit versprei

Ewe skielik voel dit asof die hele gemeente tot niet gaan. Stories word oor en weer vertel, en natuurlik word daar elke keer 'n stertjie bygelas, want hoe sappiger 'n storie, hoe lekkerder word dit vertel. Dit is soos 'n kanker wat onbeheers groei, en jy voel magteloos om dit te kan beheer, want dit is nie net alles versinsels wat vertel word nie, daar is ook meriete in die saak.

Die gevolge van die *kanker* wat onbeheers groei, word al hoe meer waargeneem. Erediensbywoning neem af, kerkraadslede vorm groepies om op hul eie die saak te probeer regstel. Offergawes word weerhou, want sommige lidmate meen hulle kry nie *waarde vir hul geld* nie. Fondsinsamelingsprojekte word nie soos in die verlede ondersteun nie, en die paar gewillige donkies moet maar weer met groot moeite die wa deur die drif trek.

As besorgde lidmaat neem 'n magteloosheid besit van jou. Oral probeer jy vure doodslaan, maar as jy weer kyk, vlam dit op 'n ander plek op. Al waaraan jy kan dink, is die *gemors* in die gemeente, en jy is kwaad vir almal, want almal het 'n aandeel in wat aan die gebeur is. Maar hoe nou gemaak? Almal wil by jou antwoorde en verklarings hê, en jy voel jy moet planne maak om die probleem op te los.

Die behandeling

En dan, dié Sondag, sing ons Gesang 477:

*Hou Christus self sy kerk in stand –
vergeefs die hel se woede.
As Here aan Gods regterhand
regeer Hy ons ten goede.
Hy is in alle leed
steeds tot ons hulp gereed,
bewaak die Christendom,
en waar die vyand kom,
stuit Hy die bose woede.*

Jy kom tot die besef dat, net soos by die kanker in die roosboom, jy alles gedoen het wat jy kon om dit

Vrou, kniel sodat jy kan

Opstaan

'n Relevante tema met 'n sterk boodskap aan elke Christenvrou, 'n oproep tot ons, die vroue van vandag, om terug te keer na die basiese: om voor ons Hemelse Vader te kniel en in erns voor Hom te staan, sodat ons kan opstaan en die stryd van elke dag met krag en moed kan aanpak.

Die NHSV Hoofbestuur het kundiges uitgenooi om hierdie tema te kom toelig. Dr Daan van Wyk, huidige voorsitter van die Kommissie van die Algemene Kerkvergadering, met sy teologiese kennis, passie vir die Kerk en die NHSV, sal die inleidende spreker wees. Dr Van Wyk sal tydens die openingsaand die openingsrede hanteer met die tema *Vrou, kniel sodat jy kan opstaan*.

Dr Daan van Wyk is tans predikant in Gemeente Wolmaransstad en het al in verskeie komitees in die Kerk gedien en was jare lank deel van *Konteks* se redaksie asook redakteur van *Die Hervormer*. Sy bekwaamheid as teoloog en mediakundige en sy leierskap maak hom 'n persoon wat die Kongres met gesag oor hierdie onderwerp kan toespreek.

Mev Joyce Mingard, opvoedkundige, konsultant en onderwyskenner, gaan haar vaardighede met ons deel en die temadeel *Kniel en opstaan in die opvoedkunde* toelig. Haar internasionale kennis en geskrewe handleidings en aanbieding van kursusse in veral beroep-spesifieke opleiding maak haar iemand wat met gesag kan praat oor die onderwys en die vrou se rol in die opvoedingsproses.

Ons laaste spreker en welbekende in NHSV geleedere is ons geliefde adv Linda Pienaar. Linda se vermoë om

met mense te werk, helder en analities te dink en haar ervaring as advokaat sowel as in die Polisie se regsdiens maak haar die ideale spreker vir die temadeel *Kniel en opstaan in die gemeenskap*. Linda was die afgelope 32 jaar getroud met ds Louis Pienaar, en in hierdie moeilike tyd na sy afsterwe, is sy steeds bereid om die ekstra myl vir die NHSV te stap. In haar besige skedule kry Linda nog tyd om uit te reik na dié in die samelewing wat in nood verkeer en veral persone met dwelm- en alkoholafhanklikheid en persone met gestremdhede; sy is ook betrokke by gemeenskapsprojekte in plakkerskampe in en om Pretoria.

Dit gaan 'n voorreg wees vir die NHSV dames om na soveel kundigheid te luister en veral te luister na mense wat elke dag in die praktyk hierdie tema ten volle uitleef.

Geen temabespreking is egter volmaak sonder 'n baie goeie fasiliteerder nie. Die NHSV kongresgangers gaan die geleentheid hê om een van die beste fasiliteerders, mev Tessa Coetzer, in aksie te sien tydens hierdie temabespreking.

Hiermee nooi ons opnuut alle NHSV takke en dames uit om 'n onvergeetlike Nasionale Kongres en 'n lewensverrykende tema met ons te kom meemaak. Ons hoop om u almal daar te sien.

Vervolg vanaf bladsy 32

te verhoed, en nogtans het die kanker versprei. Jy kon dit nie beheer nie. Maar Goddank is dit nie jy wat die gemeente in stand hou nie, dit is ook nie jou taak om dit te doen nie. Skielik besef jy jou nietigheid en gaan jy in ootmoed voor Hom kniel en om vergifnis vra vir jou minagting van Hom, want, per slot van sake, wie is jy om te dink jy kan God se werk vir Hom doen? Jy is maar net 'n nietige spikkeltjie in sy groot heelal.

Hoe meer jy daarvoor nadink, hoe meer kom jy tot die besef dat God sy kerk van ewigheid af al in stand hou,

van die vroegste tye af, toe die kerk ontstaan het, ook tydens die vervolging van die Christene. Ja, God gebruik mense in sy kerk, maar jy besef dat as die kerk van mense afhanklik was, dit sekerlik al tot niet sou gegaan het na die stigting van die eerste gemeentes!

Ons moet in volslae afhanklikheid voor Hom kniel en op Hom vertrou om sý kerk, nie ons s'n nie, in stand te hou. Ook moet ons aanvaar hoe Hy dit doen, al beteken dit dan ook dat sommige *roosbome* in die gemeente van *kanker* doodgaan en verdwyn.