

Die Christelike Vrou

Lééf die liefde



Amptelike mondstuk van die NHSV



Maart 2022

Ons kan weer lééf!

Dit het nou al twee keer met my gebeur. Ek daag by wildvreemde mense op en kuier dan sommer heerlik – ons raak selfs vriende wat weer en weer kuier.

Die eerste keer dat hierdie heerlike ding gebeur het, was jare gelede in my nuwe gemeente. Alles was nog nuut: die dorp én die werk. Ek was 'n nuwe dominee en hierdie my eerste gemeente. Ek het 'n lidmaat gaan opsoek en het net 'n adres en die algemene rigting van waar dit geleë was, gehad. Dit was in die tyd voor GPS en selfs selfone. Om 'n lang storie nou maar korter te maak: Ek land toe uiteindelik by 'n wildvreemde dame in die kompleks waar die lidmaat gewoon het.

Ek verduidelik wie ek soek en die vreemde dame sê nee, sy ken nie die persoon nie, maar wil ek nie inkom en saam met haar koffie drink nie? In die stad sou ek dit dalk nie gedoen het nie, maar op daardie plattelandse dorpie was ek heel gerus. Ons (ek en die dame) het toe op die ou einde baie goeie vriende geraak en gereeld oor en weer gekuier. Ek onthou nog die pragtige kleur van die rose aan die boom wat sy vir my gegee het. Dié het ek reg voor die pastorie se sitkamer venster geplant.

Kom ons spring so byna 30 jaar verder. Hierdie week gaan haal ek iets by 'n vreemde dame in Worcester. Sy was nog besig met iets anders in die huis, en haar man nooi my in om solank in die sitkamer vir haar te wag. Toe ons my besigheid afgehandel het, begin ons gesels oor alles en nog wat. Haar man sien toe hierdie gaan lank vat en bied ons iets te drink aan. Hulle was eintlik op pad na 'n gemeentebyeenkoms, maar ons het steeds lekker gekuier. Al verskil ons seker heelwat in ouderdom, sal ek graag weer daar wil gaan kuier.

Hoekom vertel ek nou van hierdie twee insidente? Dalk is dit omdat ek weer die waarde van nuwe vriende besef het. Daar is mos 'n gesegde: *Ou vriende is soos goud; nuwe vriende is soos silwer*. Dalk is dit omdat ons na twee jaar se inperking en gedeeltelike inperking, absoluut uitgehonger is vir kuier. Dis maar nou onlangs dat ons almal uit ons wegkruipplekke begin kruip en voel-voel na waaraan ons eintlik gewoond was.

Ja, ek weet ons manier van lewe het nou seker vir altyd verander en ons is meer versigtig vir vreemdes en nabye kontak, maar vandag wil ek 'n oproep doen: Wees bewus van nuwe geleenthede en gryp dit met albei hande aan. Natuurlik: Moenie onverantwoordelik wees nie en gebruik jou gesonde verstand, maar gaan uit en gaan lééf. Selfs al is dit iets so oënskynlik onbenullig soos 'n koppie koffie saam met 'n wildvreemde mens. Dalk is dit jou nuwe beste vriendin.

Hannelie



'n Rooibosrevolusie



'n Rooibosrevolusie

Ds Hannelie Botha en Charmaine Willemse



Ek het regtig al probeer. Meer as een keer. Om tee te drink. Ek het gewone (Engelse) tee probeer; ek het gewone rooibos probeer, en ek het gegeurde rooibos probeer. Ek het selfs groen tee probeer. Die yskoue, gegeurde rooibos was nogal heel lekker en verfrissend.

In Clanwilliam iewers tussen die berge het ek verlangse familie wat met rooibos boer. Ons het eenkeer gaan kuier en is toe na die tee-verwerkingsaanleg geneem. Watter interessante en leersame dag! Ons het ook elkeen (en ek dink ons was nogal 'n groot groep!) 'n hele sak vol verskillende geure boksies tee gekry.

Op 16 Januarie is Internasionale Rooibosteeday gevier om hierdie trotse plaaslike produk te bemark. In die tye waarin ons leef, is die ondersteuning van ons plaaslike ekonomie belangriker as ooit. Ons eie rooibos verskaf inkomste en werk aan meer as 5 000 mense in Suid-Afrika, en gemiddeld word sowat 14 000 ton rooibos per jaar in Suid-Afrika geproduseer.

Rooibos word na meer as 30 lande oral in die wêreld uitgevoer. Duitsland, Nederland, Japan, die Verenigde Koninkryk en die Verenigde State van Amerika is die grootste invoerders daarvan.

Hierdie wonderlike plant het bygedra om die kwaliteit van baie mense se lewens in ons land te verbeter. Mev Annetjie Theron, 'n Suid-Afrikaanse ma wat met 'n allergiese baba gesukkel het, het in 1968 die kollig op rooibos geplaas met haar bewering dat dit haar baba se koliek sus. Sy het uitgebreide navorsing gedoen en ontdek dat rooibos inderdaad heelwat genesende eienskappe het! Sy het die stigterslid geword van wat ons vandag as AnniQue ken, 'n onderneming wat verskillende produkte bied met die aktiewe bestanddeel van rooibos, naamlik aspalatien.

Die AnniQue-produkte met die helende eienskappe van rooibos het al talle mense met sensitiewe velle gehelp. Dit is goed vir alle velteipes, dié van babas tot dié van erg verswaktes. Die rooibos in die leefstylprodukte help om allerhande gesondheidskwessies op te los – van maagprobleme tot lae energievlakke. Dit is voorwaar iets om in die huis te hê!

Wat is rooibos en waar word dit gekweek?

Rooibos is inheems aan Suid-Afrika en word slegs in die Sederberggebied suksesvol verbou. Daar is opgeteken dat hierdie ryk, tuisgekweekte tee reeds van so vroeg as die 1700's deur die Nederlandse setlaars geniet is. Rooibos is eintlik 'n kruie, seker daarom dat dit so goed is vir ons!

Rooibos word van Februarie tot Maart gesaai en die saailinge 'n paar maande later uitgeplant. Dit neem ongeveer 18 maande voordat plante vir die eerste keer geoes kan word. Elke lente is die plant bedek met geel blommetjies wat 'n klein peulplant met 'n enkele saadjie daarbinne produseer.

Die rooibossade spring uit wanneer hulle ryp is en kan moeilik wees om te versamel. Vroeë rooibosboere het gehoor dat miere die saad geoes het, en het toe begin om die rooibossaad van die miershope af te versamel. Vandag maak die meeste boere die saad bymekaar deur die sand om die plante te sif.





Hoe word dit verwerk?

Tydens die someroes word die plante tot ongeveer 30 cm van die grond af gesny. Die plante is slegs produktief vir tussen drie en vier oeste, waarna die plantasie weer gevestig moet word.

Die geoeste lote word in gerwe gebind en tot korter as 4 mm gesny. Die groen blare en stingels word óf gekneus en in hope gegis (om tradisionele rooibos te produseer), óf dadelik gedroog om oksidasie te voorkom (vir groen rooibos). Die fermentasieproses behels oksidasie, teweeggebring deur ensieme wat natuurlik in die plant voorkom. Tydens hierdie proses verander die produk van groen na 'n diep amberkleur en ontwikkel sy kenmerkende aroma. Na fermentasie word die rooibos uitgesprei om in die son droog te word.

Die rooibos word gesorteer en gegradeer volgens lengte, kleur, geur en aroma. Alle rooibos, hetsy vir huishoudelike gebruik of die uitvoermark, word stoomgepasteuriseer om 'n produk van hoë mikrobiële gehalte te verseker. Die produk word dan in grootmaat (los teeblare) na verskeie verpakkers en uitvoerders in Suid-Afrika gestuur.

Wat is die voordele?

Rooibos is 'n goeie bron van antioksidante en is die enigste bekende bron van die kragtige antioksidant aspalatien. Dit is natuurlik kafeïenvry (nie decaffeinated nie) en is geskik vir kinders, babas en moeders wat borsvoed. Tydens uitgebreide navorsing het rooibos bewys dat dit kankerbestrydende eienskappe het, en dat dit hartgesondheid bevorder en diabetes voorkom. Rooibos bevat lae hoeveelhede tannien en het geen negatiewe neuteffekte nie. Na eeue se gebruik is nog nooit enige negatiewe neuteffekte van rooibos aangeteken nie.

Ongefermenteerde (groen) rooibos het hoër vlakke antioksidante as tradisionele, gefermenteerde rooibos en dit verlaag bloedsuikervlakke drasties.

Die antioksidante in rooibos is kragtig genoeg om die antioksidantvlakke in bloed te verhoog en sodoende die liggaam se interne verdedigingstelsels teen siektes te versterk. Die effek bereik 'n hoogtepunt ongeveer een uur nadat jy 500 ml rooibos gedrink het!

Rooibos kan verhoed dat die gesonde sel mutagenese ondergaan (deur vrye radikale te bind, die antioksidantkapasiteit van die lewer te verhoog en die lewer te help om karsinogene te hanteer). Rooibos vertraag die ontwikkeling van kankeragtige velletsels. Vrye radikale kan ook cholesterol, wat lei tot verstopte bloedvate, hartaanval en beroerte, oksideer. Deur jou rooibos te drink, word jou antioksidantvlakke verhoog en kry jou liggaam 'n behoorlike kans om gevreesde siektes te oorleef. Daar is ook gevind dat die brein beskerm word teen oksidatiewe skade, wat 'n belangrike rol speel om Alzheimer se siekte in toom te hou.

Nog rooibos-gesondheidsvoordele

- Rooibos is natuurlik kafeïenvry (geen kafeïenvrystelling nodig nie).
- Rooibos is laag in tannien.



'n Rooibosrevolusie

Vervolg



- Geen negatiewe effekte van rooibos is ooit aangeteken nie.
- Baie mense rapporteer dat rooibos allergieë, slaapversteurings, spysverteringsprobleme en hoofpyn verlig. Hierdie aansprake word egter nog nie deur wetenskaplike navorsing ondersteun nie.
- Baie dokters (veral in Suid-Afrika) beveel rooibos aan om babakoliek te verlig, maar geen formele studies is hieroor gedoen nie.
- Rooibos kan geniet word deur diegene wat die stimulerende effekte van kafeïen wil vermy, veral laat in die nag. Omdat dit geen kafeïen bevat nie, is rooibos ook geskik vir babas en kleuters, sowel as vir moeders wat borsvoed.
- Rooibos is geskik as 'n vloeistof- en elektrolietvervanger vir atlete.

Maak seker dat jy rooibos by jou daaglikse inname van vloeistowwe voeg; goeie gesondheid is op hande!

As ek so kyk na al die voordele, is dit dalk tyd om weer 'n keer te probeer om rooibos te drink – dis beslis seker beter as medisyne!

Jy is baie welkom om deur al die [produkte by Annique](#) te blaai en 'n bestelling aanlyn te plaas. Alternatiewelik kan jy bel of 'n boodskap stuur vir meer inligting, by 083 716 3635. Kyk 'n bietjie na ons produkte en plaas jou bestelling hier.

(Inligting en sekere foto's is geneem van die [Rooibosraad se webwerf](#))

As jy graag deel wil word van hierdie wonderlike span, [stuur gerus jou besonderhede](#) en ek sal jou so gou moontlik kontak om jou te help om deel te wees van die rooibosrevolusie! Word deel van die span en versprei die rooibosliefde.



NHSV byeenkoms



Dankbaar, diensbaar en geseënd

Anet Peacock, NHSV Secunda

Dieselfde kleintydse opgewondenheid voor 'n naweekuitstappie, lê al van Vrydagmiddag af in my lyf, want Saterdagoggend vroeg vertrek ons Standerton toe, so 45 minute se ry van Secunda af. 11 NHSV sussies kwetter heelpad soos vinkies. Ook hulle (en sekerlik almal in die streek) sien uit na ons samekoms ná die lang kuierdroogte en uitstel en weer uitstel.

Die Standerton-sussies verwelkom ons en die ander takke se dames met ope arms, geskenksakke en heerlike ontbythappies. Ons het vinnig die uitstekende bakster opgespoor wat die allerlekkerste pannekoekie-vleisrolletjie-krokette gemaak het. Sy moes eenvoudig haar resepe met ons deel.

Ná samesang en die openingsdiens, wat treffend deur ds Liza Jansen behartig is, volg die normale openingsprosedures.

Ons almal is baie nuuskierig oor die vreemde tromme wat voor in die kerk in 'n halvesirkel gepak is. Isabel, ons gaskunstenaar, lig ons in dat so 'n trom 'n djembe heet en dat ons almal gaan deel hê aan die oeroue kuns van kommunikasie deur middel van tromslanery. *Oppas, hier kom 'n ding en Slaan jou djembe, kê-rê-kê-kê* was die ritmiese kreet om ons almal in 'n wonderlike ontspanne bui te kry om verder te kommunikeer oor al die NHSV se aktiwiteite.

Nog 'n hoogtepunt was ons spreker, Pieter Venter, 'n kenner in leiers- en mentorafrigting. Hy verras ons met 'n interessante verskeidenheid van ligte as deel van ons tema *Laat jou liggie skyn*. Hy vra: Watter liggie is jy? 'n Staatmaker 60 watt gloeilamp? 'n Skitterstringetjie liggies? 'n Helder, gefokusde soeklig? Of 'n mikropresiesielig soos dié van 'n mikroskoop? 'n Ondersoekende vraelys het vir ons elkeen aangedui presies hoe en waar ons liggie skyn, hoe fyn en klein of hoe helder en wyd ook al, elkeen met 'n impak.

Annette Lombard het ons weer ingelig oor Rata se belangrike rol in ons gemeenskap en hoe ons as NHSV hulle kan bystaan.

Al die takke het omgeepakkies saamgebring wat met liefde uitgedeel gaan word waar nodig.

Natuurlik is ons ná die verkiesing, mosies, laaste besprekings en bedankings terug na die feesmaal wat vir ons voorberei is. En is ons nie getrakteer nie! Oor al die liplekkergerigte en fynproewersdisse sal ons almal nog lank gesels en (geheime) resepte uitruil. Bravo, Standerton-susters, julle is sterre!

Weer eens het ons onder die besef gekom dat ons as NHSV familie 'n kardinale rol speel op vele gebiede en dat ons hande en knieë nie moet slap word nie, maar dat ons ook die jonger geslag moet voorgaan en uitnoui en aanmoedig om hande te vat met die ouer hande, sodat ons ná die donkerte van inperking, kan skyn vir Jesus met 'n helder glans. Jy in jou hoekie, maar ek ook in myne.

Lank lewe die NHSV!



Hoëveldstreekbestuur:
Ina Britz
Marna Wolmarans
Annette Lombard
Hannetjie Jansen van Rensburg



Aswoensdag - 'n behoefte aan vergifnis



Aswoensdag - 'n behoefte aan vergifnis

Ds Hannelie Botha



Sedert die pontifikaat van Pous Gregorius I (590-604) word Aswoensdag in die Rooms-Katolieke Kerk gevier of onderhou op die eerste dag van die 40 dae se vastyd, waarin Christene hulself vir Paasfees voorberei.

Op Aswoensdag word tydens die kerkdiens die as van die verbrande palmtakke van verlede jaar gewy en op die voorkop van die gelowiges in die vorm van 'n kruis geteken. Die ontvangs van die askruis word as 'n teken met 'n helende effek beskou.

In die Rooms-Katolieke Kerk is Aswoensdag 'n streng dag van vas en onthouding. Die vastyd moes herinner aan die 40 dae wat Jesus met vas en gebed in die woestyn deurgebring het, en moet gelowiges op Paasfees voorberei.

Die besprinkeling met as as 'n teken van boetedoening is al in die Ou Testament te vind:

- *Daarom het ek my na die Here God gewend in gebed en smeking: ek het gevas, rouklere aangetrek en as oor my kop gegooi (Dan 9: 3).*
- *Die berig het ook by die koning van Nineve uitgekóm. Hy het van sy troon af opgestaan en sy koningsklere uitgetrek, rouklere aangetrek en op 'n ashoop gaan sit (Jona 3: 6).*

Sedert die laat oudheid moes Christene, wat tot boetedoening veroordeel is, aan die begin van die vastyd 'n roukleed aantrek, en hulle is met as besprinkel. Terwyl ander tradisies aan die einde van die 10de eeu in

onbruik verval het, het die besprinkeling van die gelowiges met as algemeen geword, nadat eers net enkele uit solidariteit met die berouvolle hulself ook met as laat bestrooi het. Die eerste gebed ter seëning met as dateer uit die 11de eeu en die voorskrif, om die as van die palmtakke van verlede jaar te gebruik, uit die 12de eeu. Tydens die sinode in Benevento (1091) het pous Urbanus II die tradisie van asbesprinkeling vir die hele kerk aanbeveel.

Afhangende van die

Aswoensdag - 'n behoefte aan vergifnis

Vervolg



plaaslike tradisie, word die askruis óf in die vorm van 'n kruis op die hoof gestrooi óf op die voorkop geteken; die ontvangs van die as sittend of staande verskil ook van plek tot plek. Met die ontvangs van die askruis word die mens aan sy eie verganklikheid herinner en tot verandering (bekering) aangemoedig.

Die datum van Aswoensdag word, nes baie ander feeste en herdenkings van die liturgiese jaar, volgens die Paasfeesdatum bereken. Vervolgens word Aswoensdag op die 46ste dag vóór Paassondag gehou. (Wikipedia)

In die [NHKA](#) se [Bybelse Dagboek](#) van 2020 by [Woensdag 26 Februarie 2020](#), [skryf prof Ernest van Eck, \(Universiteit van Pretoria\) in sy dagstukkies die volgende:](#)

(Lees 1 Johannes 1: 9-10; Jakobus 5: 16)

“Vandag vier Christene regoor die wêreld Aswoensdag. Aswoensdag is 'n Christelike feesdag, inderdaad nie so bekend aan ons soos byvoorbeeld Goeie Vrydag nie, maar tog 'n Christelike feesdag wat vir ten minste die afgelope tien eeue deur Christene in sy huidige vorm gevier word. Aswoensdag lei die begin in van die Lydenstyd, die ses weke voor Goeie Vrydag waarin ons aan die lyding van Jesus dink.

Aswoensdag is aanvanklik gevier deur Christene wat geoordeel het dat hulle totaal in sonde vasgevang is. Om uitdrukking aan hul totale verlorenheid te gee, het hulle soos Job van ouds as oor hulself gegooi om *in sak en as* berou te toon (Job 42: 6). So van die tiende eeu af is Aswoensdag deur Christene regoor die wêreld begin vier deur met as 'n kruis op hul voorkoppe te teken, 'n kruis wat simbolies uitdrukking gee aan die sondaar se sterflikheid (Gen 3: 19) en sonde (Rom 3: 12-18). So gesien, gee Aswoensdag uitdrukking aan die sondaar se behoefte aan vergifnis van sonde en verlossing uit die dood.

Dit het daarom gou tradisie geword om op hierdie dag sonde voor God te bely, maar ook te bely teenoor ander as ons hulle dalk iewers te na gekom het. En watter mooi tradisie is dit nie? Ons kan tog nooit ophou om ons sonde voor God te bely nie? Hoe sinvol is dit nie om een dag in die jaar af te staan en opreg weer ons sonde teenoor God te bely! Net so sondig ons dikwels deur ander naby aan ons en hulle wat ons lewenspad kruis, te na te kom. Bely ons ooit ons verkeerdhede teenoor hulle? Dit wat ons aan ander doen, veral daardie dinge soos jaloesie, afguns en haat wat nie gesien kan word nie.

Kom ons bely op hierdie dag opreg ons sonde voor God en teenoor ander. Sondebelydenis is bevryding, maak ons nuut, en gee nuwe lewe aan ons en ander.”

Medewerkers aan hierdie uitgawe:

Ds Hannelie Botha (redakteur), Charmaine Willemse, Anet Peacock

Taalversorging: Tessa Oppermann

Foto's vanaf www.Pixabay.com tensy anders vermeld. Ander grafika van www.flaticon.com
Indien jy nie meer *Die Christelike Vrou* wil ontvang nie, stuur asseblief 'n e-pos na admin@nhsv.org.za

	www.nhsv.org.za		Posbus 111, Worcester 6849		diechristelikevrou@gmail.com
	diechristelike		Christelike Vrou		082 923 9439

Die opinies van rubriekskrywers weerspieël nie noodwendig die oortuigings en standpunte van *Die Christelike Vrou* se redaksie of die NHSV nie.