

Hallo Vriende,

BLOMMETOER:

En daar is ons blommetoer iets van die verlede. In kort: Ons was 41 persone op die toer, dit sluit die toerleier en busbestuurder in. Almal op die bus was Afrikaanssprekend. Ons het ook twee buitelanders gehad Magdalena Allemand en haar metgesel, Johannes. Hulle kom van Vlaandere. Flaams en Afrikaans is natuurlik baie naby aan mekaar. Ek het in my lewe nog nie 'n persoon teegekom wat so lief is vir brood soos Johannes nie. Ek het die een aand getel dat hy nege snye geeet het.

Ek en vroujie Ria was die derde keer in 'n ry in Namakwaland, maar sonder vrees vir teenspraak is ons seker dat dit die mooiste blommejaar was. Ons het baie veilig gery en soos te verstane baie pret gehad. Daar was net een klein ongelukkie. By Houtbaai wou Gert van der Linde met 'n rob kennismaak, maar die rob was nie te vinde daarvoor nie en moes Gert inderhaas ses steke kry waar die rob hom aan sy arm gebyt het.

By Tietiesbaai loop ons by die "Pantybar" verby. Ek loer in (is ook mos maar nuuskierig) en die hele plafon is versier met die "goedjies". Ek neem 'n foto en Whatsapp dit vir Risa, ons dogter. Sy Whatsapp terug: "Grote griet, ek gaan julle nooit weer by die huis laat uitgaan nie, want julle hang in vreeslike plekke rond!"

Jy kan vir die foto gaan kyk by die volgende adres (as jy nuuskierig is):
<http://www.egafrikaans.co.za/p.htm>

Jy moes al gehoor het dat in Internetterme gepraat word van "Cloud". Die laaste aand van die toer is ons met die bus Seinheuwel op, maar dit was nie suksesvol nie, want ons was in die wolke (cloud). Ons kon niks gesien het nie.

Ek dink dat almal op die bus dit eens is dat ons dit baie geniet het.

Ek en die toerorganiseerder het so bietjie gesels en ek kan jou verseker dat ons by Egafrikaans ander toere ook gaan reël. Hou net die geselsbrief dop.

Indien daar van ons lesers is wat saam getoer het en 'n staaltjie wil vertel van wat op die toer gebeur het of 'n ander opmerking wil maak, sal ek dit waardeer. Stuur so 'n insetsel vir my by D@nie.co.za en maak die onderwerp - TOER en ek plaas dit graag in volgende week se geselsbrief.

Laastens, al die eer vir 'n suksesvolle en veilige toer kom ons Hemelse Vader toe.

((o)) 000ooo000 ((o))

Jy kan elke dag alles wat ons uitstuur by die volgende adresse gaan lees:

www.egafrikaans.co.za/g-aksie.htm

www.egafrikaans.co.za/doudruppel.htm

www.egafrikaans.co.za/geselsbrief.htm

www.egafrikaans.co.za/hulpnavrae.htm

((o)) 000ooo000 ((o))

KAN EK DIT MAAR LEEN?

Madelene skryf: Vanoggend se nuusbriëf is die ene leesplezier en het werklik my oggend met 'n breë glimlag laat begin.

Ek het so pas Madré van Tonder se skets gelees en dit vreeslik geniet. Ja, daar is beslis dinge wat mens nie uitleen nie. Om daarby aan te sluit, vertel ek graag die volgende staaltjie uit my skooldae.

Ek het destyds Fisiologie as vak geneem. Ons matriekklas het uit helfte swaksiende en helfte blinde leerders bestaan. Aan die begin van daardie jaar het ons nuwe Fisiologiehandboeke ontvang. Een hoofstuk, Die geslagstelsel, was egter uit die boek weggelaat. (Seker om te verhoed dat ons nuuskierigheid dalk te gou geprikkel sou word.) So ontvang ons toe hierdie hoofstuk as 'n aparte bylae net voordat ons dit moes behandel.

'n Blinde meisie in st. 9, was uiters nuuskierig om meer omtrent hierdie onderwerp te lees en besluit toe dat die matriek Fisiologiehandleiding net die ding is wat sy in die hande moet kry. So kom sy toe gedurende studietyd by ons klas ingestap en pak die bul by die horings. "Haai julle ouens, ek hoor julle het gister julle geslagstelsels ontvang. Kan ek asseblief een van jul braille geslagstelsels leen?"

Die hele klas het in 'n histerise lagbui uitgebars en die arme agie is baie verleë daar weg. Kyk, daar is darem sekere goed wat mens nie uitleen nie.

((o)) 000ooo000 ((o))

KIES DIE REGTE KOS.

'n Pasgebore baba se honger- en versadigingsentrum werk presies soos dit bedoel is. As 'n baba honger is, huil hy tot hy sy melk kry. As sy magie vol is, stoot hy die bottel summier eenkant toe. Ongelukkig word hierdie werking, wat o.a. deur die ghrelin- en leptienhormone gereguleer word, iewers in die grootword jare, versteur. Redes hiervoor is:

Kinders word getroos of beloon met kos. Jy eet nie meer net as jy honger is nie, maar jy word gekondisioneer om ook te eet as jy hartseer, bang of bly is. Emosionele eters word so geskep.

Die verwerkte kosse wat deel vorm van ons moderne westerse dieet, word spesiaal ontwikkel om die regte hoeveelheid suiker, vet en sout te bevat, sodat jy meer en meer daarvan wil hê, al is jy nie honger nie.

Verwerkte kos vang jou in 'n wip

Hierdie spesiale samestelling van suiker, vet en sout, staan as die "bliss point" bekend. Daar word ook navorsing gedoen om die presiese tekstuur te bepaal wat jou altyd laat terugkom vir meer. Asof dit nie wreed genoeg is nie, word kinders geteiken deur bemarkingsveldtogte. Vervaardigers van bv. gaskoeldranke, wil kinders so jonk as moontlik blootstel aan hulle produk, omdat die kans groot is dat die kind lewenslank die koeldrank sal wil drink. Heelparty artikels verwys hierna as 'n verslawing. Verwerkte kos het geweldige nadelige gevolge op jou gesondheid. Dit veroorsaak leefstylverwante siektes en verlaag lewenskwaliteit.

As mens op dié manier dink aan verwerkte kos en die houvas wat dit op moderne mense, wat 'n tipiese westerse dieet volg, het, is dit makliker om 'n doelbewuste besluit te neem om regte, onverwerkte kosse te kies. Soveel dinge in hierdie deurmekaar wêreld is buite ons beheer. Dit is nie lekker om te besef dat jou kosvoorkeure eintlik beheer word deur internasionale voedselmaatskappye nie. Die keuse om jou liggaam met heilsame kos te voed, is egter volkome binne jou beheer. Moenie slaafs die roete volg wat ander vir jou uitgedink het nie. Kies regte kos en doen jou eie ding!

Wat is regte kos?

Dit is kos wat nie in 'n fabriek vervaardig is nie. Dit is so na as moontlik aan die natuurlike vorm waarin dit verbou is. Dit sluit vleis, suiwelprodukte, groente, vrugte, peule, sade, neute, volgrane, koffiebone, tee, bier, wyn en water in.

Lekkergoed, konfyte, koekies, beskuit en ander gebakte produkte, winkelbrood, koeldrank, meeste souse, skyfies ("chips"), beskuitjies, meeste ontbytpap (bokspap), pakkiesop, noedels, energiestafies, energiedrankies, gegeurde melk, gegeurde jogurt, weense worsies, visvingers en wegneemkitskos is onder andere op die lysie van kos wat nie regte kos is nie. Jy sal verbaas wees oor hoeveel rakke in 'n supermark 'n mens glad nie eens by indraai, as jy die keuse maak om regte kos te eet nie.

'n Besoek aan 'n boeremark bied die ideale geleentheid om vars produkte direk van die produsent te koop. Mense met groenvingers kan met 'n eie groentetuin en vrugteboom, die regte-kos pad nog 'n stapjie verder neem.

Om regte kos te eet, is in der waarheid baie eenvoudig en maklik.

Dit begin by 'n keuse.

Daarna moet jy kennis insamel oor wat regte kos is. Leer om voedsletikette te lees.

Dan moet jy BEPLAN. Met goeie beplanning kan baie tyd en geld gespaar word. Beplanning kan ook insluit dat jy jou regte-kos maaltye aankoop by iemand wat dit namens jou berei, indien jou begroting so 'n luukse toelaat.

Om regte kos te eet en verwerkte kos uit te skakel, kán duur wees, maar dit hóéf nie duur te wees nie! Vir baie mense werk regte kos goedkoper uit as verwerkte kitskos.

Gesond eet en oefen, is die twee hoekstene van 'n gesonde en gebalanseerde lewe. Op die oog af mag die fiksheidsindustrie vir buitestaanders lyk na 'n baie oppervlakkige wêreld. In werklikheid is dit 'n goed nagevorsde, wetenskaplike veld. Dit is 'n besondere voorreg om in hierdie sektor te dien. Wanneer jy iemand help om 'n paar klein leefstylveranderings te maak, kan dit 'n reuse verskil maak aan die persoon se lewenskwaliteit. Hierdie verbeterde lewenskwaliteit, kring veel verder uit as net die liggaamlike. Die lys van voordele is baie lank, maar om net 'n paar te noem: Met meer energie en lewenslus, word stres beter hanteer, is jy 'n beter eggenoot, ouer, werknemer of lid van die samelewing. Die gesegde dat 'n gesonde liggaam 'n gesonde gees huisves, mag geyk wees, maar dit is waar!

Daar is 'n magdom inligting beskikbaar wat mense kan help om gesond te leef, Dit is egter by die toepassing van hierdie kennis, waar die pap gewoonlik op die grond val. Na baie jare as praktiserende biokinetikus, met 'n spesiale belangstelling in leefstylverandering, het ek 'n lysie

saamgestel van die mees algemene redes waarom my pasiënte/kliënte, sukkel om 'n gesonde lewe te lei. Die lysie lyk so:

Te min tyd en swak beplanning.

Te min motivering om op jou eie te hou by 'n oefenprogram en eetplan.

Vind nie aanklank by die atmosfeer van 'n tradisionele gimnasium nie.

Voel onveilig om buite te oefen.

Raak verveeld met 'n oefenprogram.

Is so gebombardeer deur allerlei kitsoplossings, dat jyself nie meer weet wat is goeie raad en wat is nie.

(Met erkennig aan Dr. Retha Calitz)

((o)) 000ooo000 ((o))

DAAR KOM 'n BABA:

Snaakse dinge gebeur onverwags met mense! Die vraag is, is jy gereed om dit te kan hanteer?

Uit die Rekord Pretoria Moot van 31 Augustus 2018: Johan Combrink van Gezina Pretoria se dag het normaal begin, min wetende dat hy wat geen mediese kennis het nie, deur die lewe gekonfronteer gaan word. Sy storie loop so: Hulle huiswerker was in die huis salig onbewus dat sy swanger is, trouens niemand het geweet nie. Sy het die oggend gekla van pyn in haar onderlyf en skielik het haar water gebreek.

Johan, 'n lid van CrisisOnCall, het eers sy vrou gevra om 'n staatsambulans te skakel. Oomblikke later het die huiswerker in kraam gegaan en hy het besef die ambulans gaan nie betyds wees nie. Hy het toe CrisisOnCall geskakel en sy dilemma verduidelik. 'n Verpleegkundige van CrisisOnCall het hom stap vir stap telefonies deur die kraamprosedure geneem en die baba is gebore voor die ambulans aangekom het. 'n Gesonde babadogtertjie is gebore.

By aankoms het die ambulans die ma en baba hospitaal toe geneem en altwee was in 'n baie gesonde toestand. Johan sê die ondervinding was onbeskryflik. "Daar is soveel lewenslesse in situasies waar jy kragteloos is en dan op ander se hulp moet vertrou" Hy is baie dankbaar vir die hulp wat CrisisOnCall hom gebied het om te doen waarvoor hy glad nie opgelei is nie.

Dit is altyd CrisisOnCall se voorreg om betrokke te raak in situasies waar mense in nood is maar nie weet wat om te doen nie. Soos in Johan se geval, gebeur die onvoorsiene dikwels onbeplan.

Hierdie is 'n mooi suksesverhaal. CrisisOnCall se dienste word daaglik deur sy lede gebruik om soms 'n verskil ook in ander mense se lewens te maak. Wat sou Johan gedoen het indien hy nie daardie oproep kon maak nie?

CrisisOnCall bied 'n pakket met verskeie voordele wat nie net help om "namens jou en jou gesin te praat wanneer julle self nie kan nie". Daar is ook die gewilde reismoniteringsdiens waar reisende persone gereeld geskakel word om te hoor of hulle reis veilig verloop. Dan is die betaal van die ambulans, mediese advies, regsadvies, krisislyn, traumaberading en vele meer deel van 'n skamele R115 lidmaatskapfooi per gesin per maand. Indien jy jou huiswerker wil byvoeg vir dieselfde voordele is die premie R153 per maand. (Dus R38 per maand ekstra)

Omdat die CrisisOnCall oproepsentrum al die landstale kan hanteer sal die persoon wat inskakel in sy huistaal gehelp word. Dit is mos nou gemoedsrus!

Klik net op CrisisOnCall klik sodat hulle vir jou meer inligting per e-pos kan stuur.

((o)) 000ooo000 ((o))

RESEP:

HOENDER VANAF DIE VRIESKAS NA DIE OOND

2kg bevrore hoender stukkies

1 pak sampioensoppoeier (of ½ sampioen gemeng met ½ wit uiesop)

Appelkooskonfyt

Sous:

20ml middelmatige kerriepoeier

450ml mayonnaise

20 ml worcestersous

20ml Wellington Sweet Chilly Sauce

200ml blatjang

Sout en peper

Stel oond op 180°C.

Rol hoender in soppoeier en plaas in oondskottel.

Sit bietjie appelkooskonfyt op elke stukkie hoender. Meng res van bestanddele en skep oor hoenderstukke. Bedek en bak tot sag. Verwyder deksel en bak tot bruin.

((o)) 000ooo000 ((o))

WENK:

Drink komkommersap elke 2 minute as jy koors het, dit bring die koors af.

((o)) 000ooo000 ((o))

WYSHEID:

Moenie spyt wees om ouer te word nie. Dit is 'n voorreg wat nie aan elkeen gegun word nie.

((o)) 000ooo000 ((o))

OORDENKING: Praat tog met die Here:

Soos in alle huwelike, haak ek en my vrou ook soms. Dikwels oor die kleinste dingetjies en dan dreig 'n koue oorlog. Dis vir niemand lekker nie. Een van ons twee maak dan 'n flou grappie en as die ander een sy lag nie kan keer nie, word die wit vlae uitgehang.

Ek het al baie hieroor gedink. Hoekom sal twee mense wat baie lief is vir mekaar oor die kleinste dingetjies na die slagveld stap? Ek het agtergekom dat daar die meeste van die kere een gemene faktor is: Te min of onduidelike kommunikasie. Elkeen raak so besig met sy eie dinge dat ons nie

meer met mekaar praat nie. Wanneer stres by die voordeur instap, stap gesels met mekaar by die agterdeur uit en vinnig ons raak vreemdelinge vir mekaar.

Vreemdelinge het nie ruimte vir ander nie. Vreemdelinge is nie lankmoedig nie. Vreemdelinge verstaan nie die ander nie en raak gou geïrriteerd met die ander se manier van dinge doen. Vreemdelinge het nie passie vir mekaar nie. Vreemdelinge kan nie lekker vergewe nie.

Toe beseft ek dat as ek en my vrou nie gereeld met mekaar gesels nie en nie elke dag 'n date het om oor 'n koppie koffie by mekaar uit te kom nie, begin dinge skeefloop. Wanneer ons by mekaar uitkom, hoor ek haar behoeftes en sy myne. Ons kry raad by mekaar en help dra aan mekaar se dinge.

Kommunikasie is die fondasie vir enige gesonde verhouding. Dit geld natuurlik nie net vir die huwelik nie, maar ook vir verhoudings by die werk en ook tussen vriende.

En ook met God. Hoe kan ons weet wat God wil hê ons moet doen as ons nie by Hom uitkom nie? Wow, ons kan darem blind wees. Ons kla onself moeg omdat ons nie weet watter koers ons moet inslaan nie, nie 'n idee het watter kant toe ons met 'n groot besluit moet gaan nie en dan lê ons klagtes voor God se deur. God antwoord ons nie!

Dalk is dit 'n goeie idee om 'n slaggye tyd te maak om by God uit te kom. Hoor hier: 17Praat met die Here elke keer as julle die kans het. Moet nooit moeg word om te bid nie. Hy hoor!

Gedurige, langdurige gesels met God maak jou anders. Dit rus jou toe vir die lewe daar buite. Soos Linda vertel:

Elke aand word huisgodsdienst op die plaas deur Ouma gelei. Elke aand is haar gebed 'n dankie-sê gebed. Sy kla oor niks en vra niks. Haar kinders was hieroor baie gefrustreerd, want of daar nou oeste, droogte, siekte of wat ookal was, Ouma het iets om oor dankbaar te wees.

So gebeur dit eendag dat 'n haelstorm alles wat nog oor was na 'n droogte, wegslaan - niks het oorgebly nie. In afwagting dié aand sit die kinders en kleinkinders om te hoor of Ouma na alles nog steeds iets sal vind om voor dankbaar te wees. Haar gebed: "Dankie Heer, dat elke dag nie soos vandag is nie."

Kostelik!

Die tannie se gebed getuig van 'n diep, intense verhouding met God. Mag sulke stories ook eendag van ons vertel word.

Teks

1 Tessalonisense 5:16-22

Dink bietjie hieroor

Praat jy met die Here?

Hoe lank?

Is dit genoeg?

Gebed

Here, ek praat te min met U. Dit weet ek. En my lewe is die gevolg daarvan. Laat ek 'n pen inslaan en elke oggend, voordat die lewe begin jaag, stil word by U. Anders weet ek ek moet die gevolge op my eie dra. Amen.

(Met erkenning aan Kruispad)

((o)) 000ooo000 ((o))

Om uit te teken / To Unsubscribe - Skryf aan Danie by D@nie.co.za