

Friesland

INFORMATIONSBLATT

F

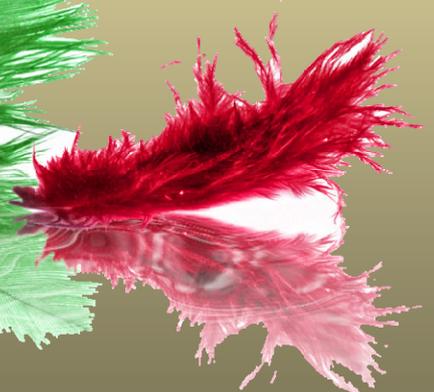
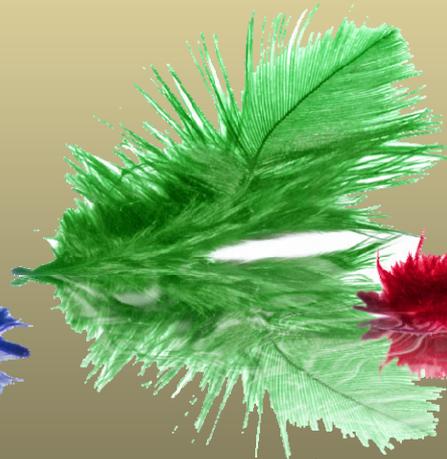
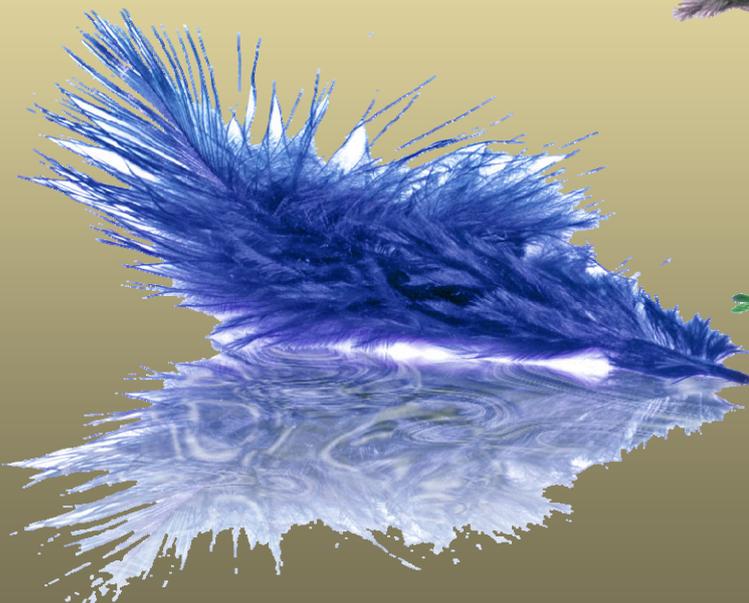
21. Jahrgang

Juli 2013

Nr. 7

LEBE

LEICHTER



Inhalt

Inhaltsangabe

Themen und Bereiche

1. Informationen und Berichte	
◇ Worte des Oberschulzen	1
◇ Informationen aus der Verwaltung	2
◇ Berichte der CAF	3
◇ Berichte ACCF	9
2. Friesland Exklusiv	
◇ Friesländer auf Fischfang	12
◇ Abschied von Max Haber	13
◇ Studententreffen	14
◇ Israelreise	16
3. Im Fokus	
◇ Gesund leben – Lebe leichter	18
4. Menschen und Gesellschaft	
◇ Decisiones	22
◇ Proyecto América	23
◇ Lebenslauf von Anna Warkentin	24
5. Infokids	
◇ Schulprojekt der 4. Klasse	26
6. Unser Leben—damals und heute	
Unsere Studenten	28

Liebe Leser,

wie viel in Friesland los ist und wohin die Friesländer reisen und sich engagieren, lesen wir in dieser Ausgabe. Die Berichte gehen von Aktivitäten in Friesland, über Volendam, Argentinien und Brasilien bis hin nach Israel. Sportliche Aktivitäten, Hobby, soziales Engagement und Weiterbildung— das sind die Themen, von denen berichtet wird.

In der „In-Fokus-Rubrik“ geht es in diesem Monat darum, wie wir gesund und leichter leben. Wie schaffe ich es, in einem gesunden Ausgleich zwischen Seele, Körper und Geist zu leben? Darüber berichten Frauen aus ihrer Erfahrung.

Ein Lebenslauf und verschiedene kurze Beiträge erinnern uns daran, dass unser Leben hier auf Erden vergänglich ist und dass wir gut daran tun, unser Leben sinnvoll zu leben.

Natürlich gibt es auch die regulären Informationen der Verwaltung und die Berichte aus verschiedenen Abteilungen der Kooperative und der Zivilen Vereinigung.

Noch etwas Besonderes an dieser Ausgabe ist, dass es die erste Ausgabe vom neuen Redaktionsteam ist. Wie wir hier links sehen, haben wir ein gutes Team, das sich darauf freut, in der nächsten Zeit das Friesländer Informationsblatt zu gestalten! Wir hoffen auf gute Zusammenarbeit und vor allem auf gute Mitarbeit von allen Friesländern.

Viel Spaß beim Lesen dieser inhaltsreichen Ausgabe wünscht euch allen

Beate Penner

Redaktionsleiterin

Impressum

Herausgeber: Verwaltung der Kolonie Friesland

Redaktion:

Beate Penner - Leiterin / Design

Esteban Born - Mitarbeiter

Luise Unruh - Mitarbeiterin

Vicky Siemens - Mitarbeiterin

Samatha Bergen, Diego Born,

Brianna Bergen - Kidsteam

Beatriz Federau - Korrektur

Anschrift: Friesland Informationsblatt

C.d.c. 1671—Kolonie Friesland

Paraguay

Tel./Fax: 0318—219 032

E-mail: dec@friesland.com.py



Werte Friesländer!

Die letzten Wochen waren mit Erntedankfest, Volleyball, Winterferien, Expo und natürlich mit den normal anfallenden Aufgaben ausgefüllt. Mich hat beeindruckt, welche gute Spiele unsere Volleymannschaft gemacht hat und damit zeigt, dass sie ein durchaus ernst zu nehmender Gegner sein kann! Ich möchte hier meine Anerkennung für den Einsatz der Spieler, Trainer und den Leitern zum Ausdruck bringen. Den ersten Platz kann nur ein Team haben. Wichtig ist, fair zu spielen und das Beste zu geben. Zugleich möchte ich Mut machen, weiter zu üben, um noch besser zu werden. Die Fähigkeit dazu hat das Team ganz sicher.



Beim Volleyball muss man das Talent haben, dann heißt es üben, üben und noch mal üben. Dies hat mit Offenheit zum Lernen, Disziplin, Planung, Technik, Kreativität, Anstrengung (Schwitzen), Durchhaltevermögen, Teamgeist und Prioritäten setzen zu tun. Man muss seinen Charakter bearbeiten, um negative Tendenzen abzubauen, die das Team gerade in wichtigen Momenten mutlos machen. Man sollte ausgeruht sein und sich auf das Spiel konzentrieren, um wirklich 100 Prozent zu geben. Da heißt es dann auch oft, Dinge zu lassen, die nicht schlecht sind, aber die die Leistung beeinträchtigen würden. Man braucht eine positive Einstellung, um sich und das Team zu motivieren. Beim Volley muss man ständig nach oben schauen, um am Ball zu bleiben.

Als Gemeinschaft in Friesland sind wir auch ein großes Team, mit Gemeinde, Ziviler Vereinigung und Kooperative. Jeder Einwohner hat seinen Platz und eine Aufgabe. Welches ist dein Beitrag, lieber Leser, in dieser großen Mannschaft, egal auf welchem Platz du spielst? Trägst du dazu bei, dass spätere Generationen mit Achtung zurückschauen können?

Könnten wir doch alle zusammen, als Team, trotz unserer Fehlerhaftigkeit, für unsere Familien und die Gemeinschaft das Beste geben. Und wie beim Volleyball, lasst uns dabei ständig nach oben schauen, zu Gott, um „am Ball“ zu bleiben!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Vant'.

Informationen aus der Verwaltung

Informationen aus der CAF

- a. Kauf von Aktien in Bancop S.A.: Die Verwaltung beschließt, in Bancop nur Aktien im Wert von 456.000.000 Grs an Stelle der gemeldeten Aktien im Wert von 2.376.000.000 Grs zu integrieren. Damit käme die Beteiligung der CAF in dieser Bank auf einen Gesamtwert von 6.000.000.000 Grs.
- b. Invasion auf dem Land der Kooperative: Eine Gruppe von Kleinbauern hat einen Teil der Waldreserve der Kolonieestanzia in Villa Jardín besetzt. Aufgrund dessen gab es ein Treffen in der Munizipalität in Guajaivi, an dem der Bürgermeister dieser Ortschaft und Vertreter unserer Kooperative und der Landbesetzer teilnahmen. Die Kooperative vermittelte ganz klar ihre Absicht und ihr Ziel, diese Situation friedlich zu lösen und hat beantragt, dass die Landbesetzer aus eigener Entscheidung das Land verlassen.
- c. Pachten von Agro Willy: Die CAF hat einen Pachtvertrag abgeschlossen, der vorsieht, das Land von Herrn Van de Vecht (Agro Willy) in Curuguaty zu pachten. Das Anwesen hat eine Fläche von 1.792 ha, von denen 1.075 bearbeitet werden. Für diese Fläche wird man eine Pacht von 400 kg Soja pro Jahr zahlen. Auf diesem Land wird die Kooperative sowohl Landwirtschaft als auch Viehzucht betreiben, um so Risiken durch große Trockenzeiten zu reduzieren.

Informationen aus der Zivilen Vereinigung

- a. Umfrage statistischer Daten in Friesland: Die Verwaltung beschließt, dass man das Thema der Statistischen Daten der Bürger neu in Angriff nehmen will. Hierfür sollen jedem Bürger die dafür nötigen Umfragebögen zugeschickt werden.

Ing. Agr. Alfred Fast

Leben

- | | |
|---|--|
| Das Leben ist eine Chance—nutze sie. | Das Leben ist eine Hymne—singe sie. |
| Das Leben ist Schönheit—bewundere sie. | Das Leben ist Traurigkeit, überwinde sie. |
| Das Leben ist Seeligkeit—genieße sie. | Das Leben ist eine Tragödie—ringe mit ihr. |
| Das Leben ist eine Pflicht—erfülle sie. | Das Leben ist ein Abenteuer—wage es. |
| Das Leben ist ein Spiel—spiele es. | Das Leben ist Glück—verdiene es. |
| Das Leben ist kostbar—sei sorgfältig damit. | Das Leben ist Leben—verteidige es. |
| Das Leben ist ein Reichtum—bewahre ihn. | |
| Das Leben ist ein Rätsel—durchdringe es. | Mutter Theresa |
| Das Leben ist ein Versprechen—erfülle es. | |

Berichte aus den Abteilungen der CAF

Bericht von den Silos und der Körnervermarktung

Foto: Guille Morales

Chía

Im letzten Monat hab ich mir in meiner Abteilung viele Gedanken über Chía gemacht. Wir sind zu den verschiedenen Firmen, die das Produkt annehmen und vermarkten, gefahren und haben mit den Verantwortlichen über die Bedingungen gesprochen. Danach wurden diese Informationen an den Landwirt weitergegeben. Der Chíaproduzent hat heute die Möglichkeit einen Liefervertrag auf seine Gesamtproduktion zu machen. Der erste Chia wird schon geerntet.

Silos

In der Siloanlage wurde am 18. Juli der erste Mais Safríña angenommen. Die Qualität von den ersten Körnern ist nicht die beste, aber ich bin in der Hoffnung, dass diese sich verbessert. Wir wollen versuchen, in dieser Erntezeit die LKWs auf dem Hof zu parken, um den Straßenverkehr nicht zu hindern, während der Zeit die der LKW wartet.

Wie ihr alle wisst, haben wir in der Sojaernte versucht, mit dem legalen Gewicht mit den LKWs auf unserer Asphaltstraße zu fahren, was auch gut geklappt hat. Und ich möchte Mut machen, dies auch weiter zu tun. Wenn man daran denkt, dass der Landwirt in der Regel keine Waage auf dem Feld hat, dann staunt man, wie genau einige von den Lastkraftfahrern ihr zugelassenes Gewicht abschätzen können.

Ölpresse

Den sogenannten *Pellet de Soja* kann man beim Mischfutterhandel käuflich erwerben. Zurzeit ist der Preis 2.300 Grs/Kg. Wer interessiert ist, diesen zu kaufen, darf gerne mal vorbei kommen oder anrufen und bestellen.

Elektriker

Herr Roberto Cartaman ist zurzeit der Elektriker im Kooperationsbetrieb. Herr Cartaman wickelt Elektromotoren und macht auch Wartungsarbeit bei anderen elektrischen Geräten. Also, falls jemand einen defekten Elektromotor reparieren möchte, darf er sich gerne bei mir melden.

Rafael Wiens

Leiter- Silos

Chia

- eine neue Alternative für die Winterzeit

Zurzeit ist der Anbau von Chia eine der Alternativen in der Landwirtschaft, die sich landesweit hervorheben. Auch bei den Produzenten der Kooperative Friesland wird in der letzten Zeit immer mehr Chia kultiviert. Es ist erstaunlich, wie Chia in kurzer Zeit den traditionellen Maisanbau im Winter immer mehr verdrängt. Das Produkt wird im Moment gut bezahlt und in einer idealen Zeit zwischen den Sommerernten angepflanzt. Laut Angaben der Märkte wurde schon mehr Chia gesät als man ursprünglich geschätzt hatte. Hauptsächlich wird dieser Samen nach Europa und in die Vereinigten Staaten exportiert.



Chiapflanze

In Bezug auf das Kultivieren von Chia besitzt man in unserem Land noch nur geringe Kenntnisse. Aber, wie gesagt, liegt der Preis sehr hoch und aus diesem Grund hat diese Pflanzenart in letzter Zeit viele Produktionszonen eingenommen. Jeden Tag wird man im Umgang mit Chia an Erfahrungen reicher. Und durch die Umstände, die mit den Maispreisen kommen, schätzt man, dass sich die landesweite Chiaanbaufläche im nächsten Jahr verdreifachen wird.

Im Moment sind die meisten Chiapflanzen zwischen Blühen und Kornfindung. Sollte es nicht zu nacheinander folgendem Frost kommen, erwartet man die Ernte für August und zwar für einen Kilopreis von um die 4 US\$.

Landesweit wird über die Anbaufläche spekuliert, man geht von 60.000 bis 100.000 ha aus. Unter den Mitgliedern der Kooperative Friesland wurden in diesem Jahr um die 1.400 ha Chiaanbau registriert. Wenn man 0,5 Tonnen pro Hektar erntet, würde man in der Kolonie bei der Chiaernte bis insgesamt 700 Tonnen kommen.

Dies wären kurz einige zusammenfassende Informationen zum Chiaanbau. Wir erhoffen uns, dass der Markt beständig und die Preise angemessen bleiben, dass es eine effektive Alternative für jede Herbst- und Winterzeit für alle bleibt und nicht nur eine kurzfristige Kultur ist.

Ing. Agr. Luis Medina

Asesor Técnico - DAF

Fotos: Rendy Penner



Chiafeld von Alfred Reimer - Bolas Cuá

Milchsektor

Die Situation der Milchwirtschaft in Paraguay

Die Milch ist aufgrund des biologischen Wertes eines der wichtigsten und komplettesten Nahrungsmittel für den Menschen. Sie beinhaltet Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Minerale wie Kalzium und Phosphor.

Für eine angemessene Ernährung empfiehlt die FAO (Organización Nacional de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) den jährlichen Konsum von 150 Litern Milch pro Person. Dies beinhaltet natürlich Milch, sowie sämtliche Milchprodukte wie z.B. Käse, Joghurt, Butter usw. In den entwickelten Ländern zeigen die Statistiken, dass der Durchschnitt der Bevölkerung diesen Milchproduktkonsum aufweist. Dies ist auf bessere Kenntnisse und Wissen bezüglich der Qualitäten der Milch zurückzuführen. In Paraguay liegt der jährliche Konsum pro Person zwischen 80 und 90 Litern Milch pro Jahr. Dies zeigt uns, dass wir in unserem Land noch auf dem Weg sind, um zu einer angemessenen Ernährung zu kommen.

Die Industrialisierung der Milch

CAPAINLAC (Cámara Paraguaya de Industrias Lácteas) setzt sich aus folgenden sieben Fabriken zusammen:

TRÉBOL	CO-OP	LOS COLONOS
PARMALAT	LA PRADERA	DOÑA ÁNGELA
	LACTOLANDA	

Diese Industrien verarbeiten zusammen etwa 90% der Milch in unserem Land. Es existieren außerdem noch etwa 30 kleine und mittlere Milchverarbeitungsanlagen in Paraguay. Täglich werden landes-

weit insgesamt um die 1.620.000 Liter Milch verarbeitet. Im Vergleich zum vergangenen Jahr gibt es hier einen Anstieg von 8%.

Herausforderung

Die größte Herausforderung vor die der Milchsektor im Jahre 2013 steht, ist, den nationalen Konsum zu erhöhen, wenn man bedenkt, dass dieser mit 93 Liter jährlich niedriger liegt als in anderen Ländern. Man strebt an, dass die Bevölkerung näher an die 150 Liter, die von der FAO empfohlen werden, kommt.

Der Milchsektor in Friesland

Die Molkerei in Friesland verarbeitet täglich etwa 7.270 Liter Milch. Das Ziel dieses Betriebes ist es, täglich bis zu 10.000 Litern zu kommen, und zwar von Produzenten innerhalb der Kolonie. Aus diesem Grund spornt der DAF die Interessenten in diesem Bereich an und möchte die Produzenten durch Fortbildungen motivieren, die Qualität der Produktion so gut wie möglich zu steigern. Erfahrene Techniker sollen wichtige Informationen weiter geben und gemeinsam will man die Produktion steigern.

Schlussfolgerung

Die offizielle Regelung der Industrien sieht vor, dass die Milch nach ihrer Qualität bezahlt wird. Dies soll den Produzenten anspornen, die bestmögliche Qualität in Bezug auf Sauberkeit und Gesundheit zu erzielen, immer mit dem großen Ziel, die Gesundheit der Bevölkerung zu schützen, bessere Einnahmen zu erzielen und in der Industrie eine Differenzierung in den Produkten anbieten zu können.

Dr. Vet. Humberto Peralta

DAF

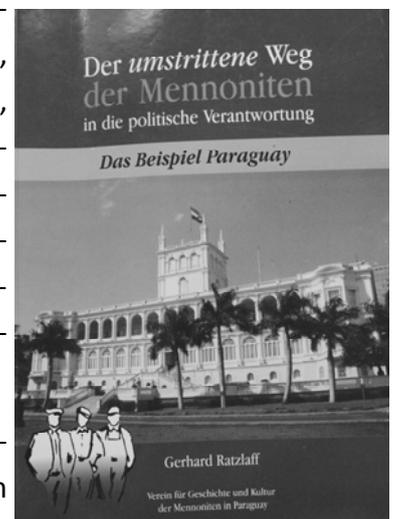
Angebote von der Bibliothek für den August - Monat des Kindes



Mennoniten und Politik? Wie verträgt sich die Beteiligung an der Politik mit den mennonitischen Glaubensgrundsätzen? Im nächsten Monat tritt die neugewählte Regierung unseres Landes in ihr Amt. Auch einige Mennoniten befinden sich unter diesen Personen. Wie gehen wir mit dieser Tatsache um? Unterstützen wir diese Personen oder sehen wir ihr Handeln in dem Rahmen als falsch an?

Ein weiteres Buch, das in der Bibliothek angeboten wird, befasst sich mit dieser Thematik: **Der umstrittene Weg der Mennoniten in die Politik—am Beispiel Paraguays**. In dieser Neuerscheinung möchte der Autor, Herr Gerhard Ratzlaff, auf das kulturelle und politische Erbe der Mennoniten aufmerksam machen. In den Ausführungen zeigt er, dass die Mennoniten in ihrer Vergangenheit nicht so unpolitisch waren, wie viele lange Zeit angenommen haben. Er regt an, in unseren Gesellschaften politische Erziehung einzuführen, um auf Gefahren aufmerksam zu machen und Werte zu lehren, die das allgemeine Wohl des Landes fördern. Er schließt das Buch mit einem Appell an alle, die mennonitischen Politiker in ihren Verantwortungen zu begleiten und zu unterstützen und sie im Gebet zu begleiten.

Dieses Buch liefert einen ausführlichen Einblick von der fast 500-jährigen Geschichte der Mennoniten bis hin zur aktuellen Entwicklung in diesem Bereich, und ist auf jeden Fall eine gute Empfehlung zur Lektüre!





Berichte aus den Abteilungen der ACCF

Colegio Friesland

Nachdem die Lehrer bei der Mennonitischen Lehrerkonferenz dabei gewesen waren, begann die offizielle Zeit der Winterferien. Ich hoffe, dass Schüler und auch Lehrer diese genießen und sich erholen konnten.

Viele Schulaktivitäten konnten im ersten Halbjahr durch die Mitarbeit von Schülern, Lehrern, Eltern und der Verwaltung durchgeführt werden. Auch bleibt noch so einiges für den zweiten Teil des Schuljahres 2013 zu tun. Darunter kommen, unter anderem, das gezielte Lernen, die Sprachdiplome, die Ausflüge, das Theater, die Projektwoche, Schülerturnier usw. Unser Wunsch und Gebet ist es, dass Gott uns auch durch dieses 2. Semester begleitet und dass so die Aufgaben zufriedenstellend für alle Beteiligten durchgeführt werden können.

1. **Lehrerkonferenzen:** Am 1. Juli versammelten sich die Lehrer zu ihrer regulären Sitzung. Auf der Tagesordnung standen die verschiedensten Bewertungen, Zeugnisse, Informationen von der Stoffplanarbeit der Allgemeinen Schulbehörde, Mennonitische Lehrerkonferenz, Planung des „día del niño“ usw.
2. **Schülerturnier der Sekundaria:** Eine größere sportliche Veranstaltung findet am Sonntag, dem 28. Juli, in der Sporthalle beim Deportivo Estrella statt. Es wird von den Jungen der Sekundaria ein Hallenfußballturnier und von den Mädchen ein Volleyballturnier durchgezogen. Ganz herzlich möchten wir auch die Gemeinschaft zu diesem Turnier einladen.
3. **Sprachdiplom:** Auch das bekannte mündliche und schriftliche Sprachdiplom findet im Monat August statt. Viel Erfolg wünsche ich den Schülern der 9. Klasse und des 3. Kurses und der Deutschlehrerin bei der Vorbereitung und Durchführung der Prüfungen.
4. **Zweite Examensperiode:** In der 2. Augushälfte beginnt für die E.E.B. die 2. Examensperiode und damit schließt das 2. Trimester für sie ab. Den Schülern wünschen wir für diese Examenszeit viel Kraft und Erfolg.
5. **Schulverwaltungssitzung:** Am 15. Juli kam die Schulverwaltung zu ihrer ordentlichen Sitzung zusammen. Über verschiedene Punkte wie z.B. Lehrerkonferenz, Gottesdienst am 11. August, Lehreranstellung 2014, Halbjahressitzung der Allgemeinen Schulbehörde u. a. m. wurde nachgedacht
6. **Schulprogramm in der Kirche:** Auch in diesem Jahr ist mit den Schülern der Sekundaria ein KfK-Gottesdienst geplant. Die Schüler werden Lieder und ein besinnliches Anspiel vortragen. Dieser Gottesdienst ist für Sonntag, den 11. August um 9 Uhr in der Kirche zu Central geplant.

Lic. Gert Bergmann

Schulleiter

Informationen vom Deportivo Estrella

Das diesjährige Interkoloniale Volleyballturnier wurde in diesem Jahr in Volendam ausgetragen. Es gab sehr viele interessante Spiele zu sehen, viele Freunde konnte man mal wieder sehen und auch neue Freundschaften schließen. Die Spieler des Deportivo Estrella konnten nur einen Sieg für sich entscheiden, aber sie haben 4 der 6 Spiele hart umkämpft, um den Gegner den Sieg nicht einfach zu machen. Glückwunsch an die Spieler auch nochmal für ihre Leistung, und danke, dass ihr uns dort gebührend vertreten habt.

Die Endresultate waren wie folgt:

Damen		Herren	
1)	Menno Sportverein	1)	Fernheim
2)	Fernheim	2)	Menno Sportverein
3)	Sport Concordia	3)	Sport Concordia
4)	Volendam	4)	Paratodo
		5)	Neuland
		6)	Friesland
		7)	Volendam

Wir freuen uns schon darauf, euch im nächsten Jahr wieder in Paratodo dabei zu haben!



Das Volleyballjahr schließt damit ab, doch die Aktivitäten des Sportvereins nehmen weiter ihren Lauf. Schon in weniger als einem Monat beginnen die Fußballspiele im Rahmen des MFBO-Turniers. Wir wünschen der Jugend- und der Auswahlmannschaft viel Erfolg bei den Spielen und bitten um Gottes Schutz auf all den Reisen. Auch dem Friesländer-Publikum machen wir Mut, unsere Mannschaften positiv zu unterstützen! Es folgt der Spielplan für das Fußballturnier.

Im Auftrage der Sportdirektive

Esteban Born

Fixture 2013—MFBO		
Fecha	Local	Visitante
	Sport Concordia	Volendam
17/08/2013	Tres Palmas	Friesland
	Independencia	Sommerfeld
Libre	Bergthal	
	Volendam	Tres Palmas
24/08/2013	Friesland	Sport Concordia
	Bergthal	Independencia
Libre	Sommerfeld	
	Volendam	Independencia
31/08/2013	Tres Palmas	Sommerfeld
	Friesland	Bergthal
Libre	Sport Concordia	
	Bergthal	Volendam
07/09/2013	Sommerfeld	Sport Concordia
	Independencia	Friesland
Libre	Tres Palmas	
	Friesland	Volendam
14/09/2013	Sommerfeld	Bergthal
	Sport Concordia	Tres Palmas
Libre	Independencia	
	Volendam	Sommerfeld
21/09/2013	Sport Concordia	Independencia
	Tres Palmas	Bergthal
Libre	Friesland	
	Sommerfeld	Friesland
28/09/2013	Bergthal	Sport Concordia
	Independencia	Tres Palmas
Libre	Volendam	
	Local: Tercer clasificado	
12/10/2013		
	Local: Segundo Clasificado	
19/10/2013		
	Local: Primer Clasificado	
19/10/2013		

Informationen vom CEF

Fortbildungen für Ende Juli und August

Folgende Fortbildungen sind im Rahmen des CEF für Ende Juli und August vorgesehen:

- ◆ Am 29. Juli findet eine Fortbildung für alle **Lehrer, Eltern und andere Interessenten** statt. Das Thema ist „Wie machen wir unsere Teenager stark für die Postmoderne?“ Herr Jakob Görtzen aus Deutschland, der als Redner für die Evangelisation kommt, wird zu diesem Thema sprechen. Die Veranstaltung findet im Saal des Deportivo Estrellas statt und beginnt um 19 Uhr.
- ◆ Eine weitere Fortbildung findet am 10. August um 19 Uhr ebenfalls im Deportivo Estrella statt. Eine Rednerin aus der Haushaltsschule Neuland spricht zum Thema „Ernährung & Bewegung – und die Auswirkungen auf den Körper“. **Alle**, die sich für dieses Thema interessieren, sind herzlich eingeladen!
- ◆ Weiter wird eine Fortbildung für **Schweißer** organisiert. Der Leiter dieses Kurses, der voraussichtlich an mehreren Tagen durchgeführt werden wird, ist Herr Helmut Wiens aus Asunción. Er wird einen kurzen theoretischen Teil geben und danach soll viel praktisch gemacht werden. Für diesen Kursus kann man sich bei mir persönlich oder telefonisch melden. Meine Telefonnummer ist 0981 715 468.

Rendy Penner
CEF-Leiter

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück.“

Benjamin Britten

Ein Friesländer auf Fischfang

Schon vor langer Zeit hatte ich gehört, dass es in Brasilien riesengroße Schuppenfische (die bei uns bekannten Scheupas) geben sollte. Ein guter Bekannter von mir, er ist Ingenieur bei einer Firma, war schon des Öfteren ins Gebiet des Matto Grosso gereist, um dort zu fischen. Im letzten Jahr aßen wir mit ihm zusammen einen 8kg schweren Schuppenfisch. Bei der Gelegenheit besprachen wir, dass wir irgendwann gemeinsam eine Reise machen würden.

Im letzten Monat war es dann soweit! Am 25. Juni fuhren wir, eine Gruppe von drei Männern, los. Von Friesland bis zu der Stelle, wo dir das Boot bestiegen, waren es etwa 2.300 Kilometer, ca. 23 Stunden Fahrt. Wir haben auf dieser Strecke, die wir jeweils an zwei Tagen zurücklegten, sehr viel gesehen.

Wir sind an großen Estancias und Ackerfeldern vorbeigefahren. Laut den Informationen, die wir bekamen, betreibt der größte Ackerbauer in dieser Zone 600.000 ha Land. Sie pflanzen, genau wie wir auch, Soja und Mais an. Im Moment stand der Mais sehr schön. Das Klima ist während des ganzen Jahres sehr heiß. Wir hatten meist um die 35°C. Von September bis April regnet es sehr viel. In den anderen Monaten des Jahres fällt so gut wie gar kein Regen.

Lange Strecken des Weges fuhren wir aber durch richtigen Amazonaswald. Sehr viele wilde Tiere haben wir gesehen. Auf den Bäumen waren so viele große Aras, wie bei uns die normalen kleinen Vögel. Der Fluss, auf dem wir unsere Reise machten, ist ein dritter Nebenfluss des großen Amazonas, d.h., er ist ein Nebenfluss von einem Nebenfluss des Amazonas. Das Wasser war

unglaublich sauber. Die Fische, die darin schwammen, konnte man klar erkennen, auch in einigen Metern Tiefe. Der Fluss war allerdings sehr steinig, deshalb ist er auch nur mit kleinen Schiffen befahrbar.

Insgesamt waren wir sieben Tage unterwegs, drei davon auf dem Wasser. In diesen drei Tagen hatten wir 10 große „Scheupas“ gefangen: fünf mit 6 kg, drei mit 8 kg, einer hatte 10 kg und der schwerste 14 kg. Für mich war diese Reise eine ganz tolle Erfahrung!

Heinz Mecklenburger





Abschied vom israelischen Konsul Herr Max Haber

Herr Max Haber, der von Israel entsandte Konsul in Paraguay, verabschiedet sich nach 11 Jahren Dienst in Paraguay! Am Sonntag, dem 30. Juni besuchten er und seine Frau René Koch de Haber die Kolonie Friesland. Zusammen mit ihnen kamen unter anderen auch der französische Botschafter Olivier Poupard und seine Frau, Repräsentanten von der „Asociación Shalom del Paraguay“, der „Sociedad Amigos de Israel“, von der jüdischen Gemeinschaft in Paraguay, Ex-Stipendiaten und ihre Familien.

Als erstes besuchten sie den „Bosque de Israel“ auf dem Molkereigelände, der im letzten Jahr angelegt wurde. Hier wurden nach einigen kurzen Reden weitere Bäumchen gepflanzt. Oberschulze Alfred Fast sagte, dass dieses Pflanzen als „Brücken bauen“ angesehen werden könnte, Brücken zwischen dem paraguayischen und dem israelischen Volk, und nun auch noch zum französischen, da der französische Botschafter ebenfalls zugegen war. Als Brücken, aber auch als Zeichen des Lebens. Nach dieser Aktion pflegte man Gemeinschaft bei einem leckeren Mittagessen. Nach einem kurzen Besuch im Pionierpark verabschiedeten sie sich.

Herr Max Haber hat sich unter anderem sehr dafür eingesetzt, dass aus Paraguay eine große Anzahl junger Fachleute ein Stipendium erhielten, um in Israel an einer Fortbildung teilzunehmen. Darunter auch vier aus der Kolonie Friesland, als letzterer Richard Fast. Herr Haber verlässt nun Paraguay, bleibt aber im Dienste für unser Land. Er geht nämlich nach Israel, um dort als Botschafter Paraguay zu vertreten. Haber verabschiedete sich mit den Worten: „Ich komme wieder nach Friesland, um zu sehen, wie der Lapacho rosado (den Baum, den er pflanzte) wächst und blüht. Betet für uns, wir gehen in einer großen Mission für unser geliebtes Paraguay!“



Es wurden mehrere Bäume dazugepflanzt.



Fotos und Text: Redaktion



Max und René Haber



Der französische und der israelische Botschafter mit ihren Ehefrauen

Studententreffen in Friesland

Am 7. Juli fand ein Studententreffen beim Deportivo Estrella statt. Dazu waren alle Studenten, alle Mitglieder der Schulverwaltung und Verwaltung, so wie auch die 12. Klasse eingeladen. Das Programm begann mit einer Einleitung von Rendy Penner. Danach folgte eine kurze Besinnung von Matthias Weiss. Seine Besinnung war auf folgende "Worte" aufgebaut, er nannte sie „Die 3G Worte“.

- Gottes Wort
- Gebet
- Gemeinschaft (Der Rat von anderen Leuten)

Diese 3G Worte sollten wir immer zur Hilfe nehmen wenn wir vor wichtigen Entscheidungen in unserem Leben stehen, wenn wir vor einer Kreuzung stehen und nicht wissen, welche Richtung wir einschlagen sollen. Auch leitete uns die Jugendband in drei Liedern an, die wir gemeinsam sangen.

Als nächstes hat Herr Alfred Fast den Studenten gezeigt, wie es zurzeit in Friesland ist, z.B. beim Ackerbau, in der Milchproduktion etc. Er erwähnte, wie wichtig die Studenten für Friesland sind und nannte einige Arbeitsposten, die man in Zukunft in

Friesland belegen müsse. Er machte jedem Mut, sein Studium nicht aufzugeben, auch wenn es oft sehr schwer wird, und dass es ihm eine große Freude wäre, dass man später nach Friesland zurück kommt um hier zu arbeiten.

Rendy Penner hatte noch Jessica Voth und Sascha Bergen gefragt, ob sie nicht kurz berichten wollten, was sie momentan studieren, was sie den „zukünftigen Studenten“ raten würden, wenn sie in ihr Studium gehen, wo sie wohnen könnten usw. Somit schloss der erste Teil dieses Vormittags ab.

Gleich darauf folgte der zweite Teil, welcher unter dem großen Dach ablief. Hier konnte man Volley spielen oder einfach sitzen, Tereré trinken und erzählen. Gruppenfotos wurden auch noch gemacht und dieses Treffen schloss mit einem leckeren Asado. Ich danke der Verwaltung, dass sie dieses Treffen möglich gemacht haben.

Daisy Siemens
Schülerin der 12. Klasse



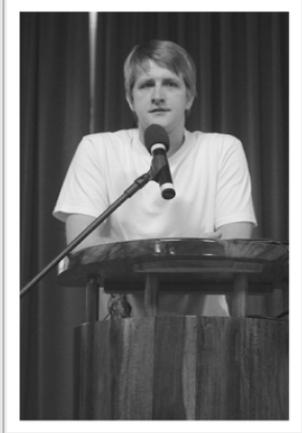
Wir als Studenten aus Asunción wurden zu einem Treffen am 7. Juli eingeladen, das mit der Verwaltung, dem Schulvorstand, den „Terceros“ und mit den Studenten aus dem Chaco und anderen Orten stattfand. Das Treffen begann um 9 Uhr morgens im Saal vom Deportivo Estrella. Herr Rendy Penner machte die Einleitung. Danach wurden alle Teilnehmer vorgestellt. Der Oberschulze Herr Alfred Fast brachte uns auf den neusten Stand von Friesland. Es waren sehr interessante Informationen. Danach brachte uns Herr Matthias Weiss eine kurze Besinnung. Was mir sehr gefiel von der Besinnung war, dass Matthias

sagte, dass wir drei Sachen nicht vergessen dürfen, wenn wir studieren gehen. Er nannte es "die 3 G." Das waren: Gebet, Gottes Wort und die Gemeinschaft mit den andern Menschen. Ich kann persönlich sagen, dass es so ist. Diese drei Dinge sind fundamental, wenn man studieren geht. Danach spielten wir zusammen Volleyball. Das ganze Programm schloss mit einem leckeren Mittagessen ab. Ich persönlich will den „Terceros“ Mut machen, wenn sie studieren gehen, egal wo, dass sie doch bei den Jugendstunden und anderen kirchlichen Programmen mitmachen. Die Gemeinschaft mit anderen Christen

baut auf und gibt Kraft und Mut. Es ist am Anfang vielleicht schwer an fremden Jugendstunden teilzunehmen, aber es wird irgendwann leichter.

Außerdem wurde auch erwähnt, dass die Verwaltung Interesse zeigt für die Studenten und ihnen Mut macht, nach dem Studium nach Friesland zurückzukehren. Das gefiel mir sehr. So ein Studententreffen sollte man mindestens einmal jährlich machen, denn es fördert Gemeinschaft und Freundschaft.

Orlando Isaak
Studiert im 2. Jahr Contabilidad

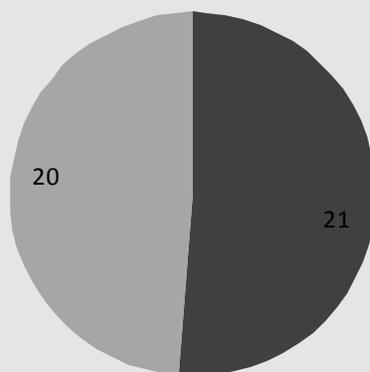


Studenten,
Schüler der 12.
Klasse, Schulver-
waltung und Ko-
lonieverwaltung
Fotos: Redaktion

Statistik von unseren Studenten in Paraguay

Bereich	Anzahl
Zootecnica	1
Enfermería	4
Veterinaria	2
Marketing	1
Ciencias Contables	3
Musik	3
Electricidad	2
Relaciones Internacionales	1
Gastronomía	1
Ing. Electrónica	1
Adminstración de empresas	3
Adminstración Agraria	1
Periodismo	1
Química	3
Ing. Ambiental	2
Educación	4
Haushaltsschule	1

Bereich	Anzahl
Mechaniker	1
Parbularia	1
Psicología	1
BTA	2
Trabajo Social	1
Hotelería y Turismo	1
Total	41



■ Jungen
■ Mädchen



Gruppe der Stipendiaten

Seminar über Bewässerungssysteme in Shefayim – Israel

Dank eines Stipendiums (Beca) von der Botschaft Israels, durfte ich vom 4. – 26. Juni an einem internationalen Seminar über Bewässerungsanlagen und Wasserqualität in der Stadt Shefayim in Israel teilnehmen. Shefayim befindet sich ca. 30 km nördlich von Tel Aviv, eine der größten Städte Israels.

Das Seminar war für Teilnehmer aus Lateinamerika zugeschnitten und wurde von daher in spanischer Sprache gegeben. Die 24 Teilnehmer dieses Seminars kamen aus verschiedenen Ländern Süd- und Mittelamerikas wie: Mexiko, Guatemala, Honduras, Dominikanische Republik, Kolumbien, Ecuador, Chile, Peru, Uruguay und Paraguay.

Die Zeit wurde ausgefüllt mit intensivem Unterricht und diversen Aktivitäten. Insgesamt nahmen wir an 36 Vorträgen (Charlas Profesionales) teil, die von hoch ausgebildeten Leuten Israels gebracht wurden. Einige der Themen, die in den Vorträgen behandelt wurden, waren zum Beispiel: „Nuevas tendencias en la agricultura bajo riego tecnificado“ (Neue Tendenzen in der Agrarwirtschaft mit Bewässerungstechnik) gebracht von Ing. Luis Samoiloff ; „Calidad del agua y su uso para el riego“ (Wasserqualität und seine Verwendung für die Bewässerung) gegeben von Dr. Jorge Tarchitzky und “Sistemas de extensión rural para la implementación de tecnologías de riego” (Systeme zur ruralen Erweiterung für die Einsetzung von Bewässerungstechnologien) gebracht von Dr. Moshe Azencot.

Es wurden Rundfahrten zu Produktionsfeldern mit Bewässerungssystemen unternommen, wie zum Beispiel eine Dattelpalmenproduktion beim Toten Meer oder ein Olivenanbau.



Dattelpalmen beim Toten Meer



Olivenplantage



Fabrik Amiad Water Systems

Verschiedenen Fabriken wurden besichtigt. Darunter auch die Firma „Amiad Water Systems“, die diverse Filter zur Wasserversäuerung herstellt.



Wasserfilter



Stadt Jerusalem



Garten Gethsemane



See Galilea

Auch Besichtigungsfahrten zu den historisch wichtigen Orten Israels wie Jerusalem, Nazareth, Totes Meer, Jordanfluss, See von Galiläa, die Golan Höhen und andere gehörten zu dem Programm.

Alle Teilnehmer mussten zum Abschluss des Seminars ein Projekt für ihr eigenes Land vorbereiten und vorstellen.

Ein viel betonter Punkt dieses Kursus, der auch für uns in Paraguay an Wichtigkeit zunimmt, ist die Erhaltung und/oder Zurückgewinnung der Wasserqualität. Wir müssen erst darum bemüht sein eine gute Wasserqualität zu erhalten, dann Wasserreserven festlegen, um letztendlich an eine effektive Bewässerung denken zu können.

Meines Erachtens hat sich der Aufwand an Zeit und Unkosten für dieses Seminar gelohnt. Ich bin der Botschaft Israels und der Verwaltung der Kooperative Frieslands sehr dankbar für die Gelegenheit an diesem Seminar teilzunehmen.

Ing. Agr. Richard Fast

DAF - Leiter



Tal von Nazareth

Gesund leben - lebe leichter

1. Wie lerne ich gesund zu leben?

Ich würde folgende Dinge als sehr wichtig sehen:

- Mich gesund ernähren.
- Mich ausgeglichen bewegen, das heißt, disziplinierten Sport treiben.
- Um eine positive Lebenseinstellung kämpfen.
- Das Möglichste tun, um Krankheiten vorzubeugen, indem ich die richtigen Nährwerte für meinen Körper zu mir nehme und was ich für sehr hilfreich finde, genügend Wasser zu trinken.

2. Welche Prinzipien muss ich anwenden damit ich die Balance zwischen Leib, Seele und Geist finde?

Für meinen Leib versuche ich, mir die biblische Wahrheit immer wieder klar zu machen: Es heißt in der Bibel: Wisst ihr nicht, euer Leib ist ein Tempel des Heiligen Geistes. Darum will ich ihn täglich so behandeln, dass der Geist Gottes Freude an meinem Leib haben kann.

Für meine Seele und meinen Geist: Die Stille Zeit mit dem Herrn Jesus pflegen, indem ich sein Wort lese, mit ihm rede, ein gutes Buch lese oder auch die Gemeinschaft mit Freundinnen pflege. Besonders hilfreich ist es mir, wenn wir füreinander beten können und auch Vertrauensgespräche führen können.

3. Wie kann ich meinen Tagesablauf gestalten um diese drei Aspekte (Leib, Seele und Geist) zu beachten?

Oftmals fällt man im Leben darauf rein, mehr zu essen als nötig ist. Dabei verwechselt man leicht Hunger mit Durst. Darum stelle ich mir immer wieder die Frage: Habe ich wirklich Hunger oder nur Durst? Um mich dann für das zu entscheiden, was mein Körper im Moment tatsächlich braucht.

Es ist für mich auch wichtig, immer mal wieder Ruhepausen am Tag einzuschalten und grundsätzlich dafür zu sorgen, dass mein Körper nachts genügend Schlaf bekommt, um dann einem ausgeglichenen Tagesablauf entgegen gehen zu können.

Um morgens in Schwung zu kommen, ist es für mich sehr hilfreich, mich erst einmal für 20-30 Minuten sportlich zu betätigen. Das gibt mir viel Mut

und Kraft, aber vor allem auch mehr Ausdauer für so viele verschiedene Herausforderungen, die jeder Tag mit sich bringt. Dabei denke ich aber auch, dass jeder seine für ihn sinnvolle Sportart finden muss.

4. Erzielt man schnellere Resultate, wenn man gemeinsam mit einer Freundin an dieser Thematik arbeitet?

Ich denke, da bin ich nicht die Einzige, die behaupten würde: GEMEINSAM IST MAN STARK. Auch ganz besonders, wenn es darum geht, sich in gewissen Hinsichten zu disziplinieren, wie z.B. jeden Tag Sport zu machen und im richtigen Maß zu essen. Jeder hat mal seine schlechten Tage, wo einem die Mutlosigkeit unterkriegen will, dann ist es toll jemanden an der Seite zu haben, der sagt: KOMM!

5. Tipps aus dem Buch "Lebe leichter".

Ich hoffe, dass folgende Gedanken/Tipps/Grundsätze aus dem Buch auch dem Info-Leser hilfreich sind:

- Das Problem ist nicht das Essen, sondern die Menge. Sie dürfen alles essen was sie wollen. Aber nicht WANN und auch nicht SOVIEL sie wollen.
- Nehmen sie ihre Gewohnheiten unter die Lupe. Spüren sie schlechte Gewohnheiten auf und finden sie eine Lösung.
- Zu lohnenden Zielen gibt es keine Abkürzungen.
- Der Kopf begreift manches, was dem Herzen unverständlich bleibt.
- Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern.
- Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Helena Giesbrecht

GESUND LEBEN - LEBE LEICHTER

Eine Studie der Northwestern University für Medizin in Chicago bestätigt, dass die Mehrheit der Menschen, die in ihren jungen Jahren einen gesunden Lebensstil angenommen haben, niedrigere Herz und Kreislaufbeschwerden im mittleren Lebensalter aufweist. Die fünf wichtigsten Verhaltensweisen sind: nicht zu rauchen, keinen oder nur geringen Alkoholkonsum, Gewichtskontrolle, körperliche Aktivität (täglicher Sport) und eine gesunde Ernährung.

Im Grunde besteht unser Körper aus drei Gefäßen: 1. Geistliches Gefäß, 2. Nahrungsgefäß, 3. Energie Gefäß. Diese drei Gefäße oder Tanks müssen täglich mit der richtigen Substanz gefüllt werden, damit wir eine Bilanz zwischen Leib, Seele und Geist finden und somit gesund und leichter leben können. Um diese drei Gefäße intakt zu halten, müssen sie regelmäßig gefüllt werden. Wir können geistlich nicht wachsen, wenn wir nicht täglich Zeit mit Gott verbringen und sein Wort studieren, wir können nicht gesund bleiben, wenn wir unserem Körper nicht die richtigen Nahrungsmittel geben und wir können unseren Tag nicht mit Energie anfangen, wenn wir keine sportlichen Aktivitäten treiben.

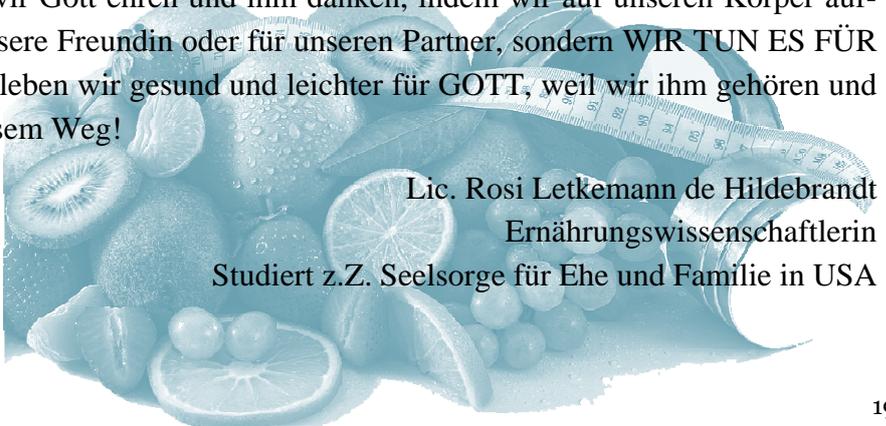
Einem guten Start in den Tag vorausgesetzt ist eine kurze Begegnung mit Gott am Morgen. Um unserem geistlichen Gefäß nachzukommen, müssen wir vielleicht etwas früher am Morgen aufstehen, aber es wird mit Sicherheit einen Unterschied in unserem Alltag machen.

Womit fülle ich mein Nahrungsgefäß? Was steht auf meinem Frühstückstisch? Wenn wir unseren Mägen schon am Frühstückstisch nicht mit den richtigen Nahrungsmitteln füllen, neigen wir eher dazu, durch den Tag hindurch zu unnötigen Waren zu greifen, um uns zu sättigen. Auf unserem Frühstückstisch sollten Lebensmittel zu finden sein wie: Milch, Vollkornbrot, Käse, Butter, frisch gekochtes Ei, Honig, frisches Obst, Haferflocken, Müsli etc. Produkte, die unseren Körper für den Tag stärken und nicht schädigen.

Sportlich aktiv zu sein bedeutet viel mehr als nur fit zu bleiben, denn sportliche Aktivitäten sind effektive Stressabbauer. Wer täglich mindestens eine Stunde seinem Körper widmet, um sein Energiegefäß zu füllen, schaut sorgenloser in die Zukunft. Außerdem hilft Sport zur Gewichtskontrolle, bekämpft Krankheiten, verbessert unsere Stimmung und hilft uns zum geistlich positiven Denken.

Da all diese guten Ratschläge und Vorsätze nicht viel helfen, solange wir sie nicht in die Tat umsetzen, ist es manchmal ratsam, sie mit einer Freundin zusammen zu machen, da zwei immerhin stärker sind als einer alleine. Sollte daher eine gerade heute nicht Lust haben, kann die zweite Person sie mitziehen und ihr helfen ans Ziel zu kommen. Sollten Sie aber eine Person sein, die gerne alleine an solcher Thematik arbeitet, dann können Sie es alleine genauso gut schaffen wie mit jemanden zusammen.

Vergessen wir nie, dass wir nur einen Körper haben, der nicht mal uns gehört, den Gott uns nur geliebt hat solange wir auf der Erde leben. Eines Tages müssen wir Rechenschaft ablegen darüber, wie wir mit ihm umgegangen sind. Gott liebt uns unendlich sehr, deshalb hat er uns alle einzigartig und schön geschaffen. Jede Person ist anders, aber jede Person wurde nach Gottes Ebenbild gemacht und ist unglaublich viel wert in Gottes Augen. Daher können wir Gott ehren und ihm danken, indem wir auf unseren Körper aufpassen. Wir tun es nicht für uns, für unsere Freundin oder für unseren Partner, sondern **WIR TUN ES FÜR GOTT!** Ändern wir unser Denken und leben wir gesund und leichter für **GOTT**, weil wir ihm gehören und nicht uns selbst. Gott segne Sie auf diesem Weg!



Lic. Rosi Letkemann de Hildebrandt
Ernährungswissenschaftlerin
Studiert z.Z. Seelsorge für Ehe und Familie in USA

„Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

(Theresa von Avila).

Ein kleiner Junge hüpfte freudestrahlend neben seiner Mutter her. Er hatte sein erstes, langersehntes Taschenmesser bekommen. „Mami“, fragte er, „was findest du schöner, das Taschenmesser oder die Hülle?“ Für ihn war die Hülle mindestens genauso attraktiv wie der wertvolle Inhalt.

Wie steht es mit uns? Haben wir eine attraktive „Hülle“, in der wir uns wohl fühlen? Und womit füllen wir diese Hülle? Wenn Menschen, die beeindruckt von unserer Ausstrahlung sind, uns näher kennen lernen, finden sie das, was unser Äußeres verspricht? Oder sind sie enttäuscht, dass die „Hülle“ zu viel versprochen hat?

Es ist sehr wichtig im Einklang mit Leib und Seele zu leben. Wenn wir unzufrieden sind mit unserem Aussehen, fangen wir auch an, diese Unzufriedenheit auszustrahlen und sie auf unsere Umwelt abzugeben.

In der heutigen Zeit wird „Schönheit“ überbewertet und oft zum Wichtigsten im Leben gemacht. Das ist nicht der Sinn der Sache. Aber ganz ausschließen können wir es nicht aus unserem Leben. Jede Frau hat den heimlichen Wunsch, für jemanden schön, attraktiv und wertvoll zu sein. Und das sind wir! Jede einzelne Person ist etwas ganz besonderes und einzigartiges! Das sagte schon der Psalmist in Psalm 139, 13-14: „Du hast mich geschaffen- meinen Körper und meine Seele, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet. Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast - das erkenne ich!“

Gott hat unseren Körper geschaffen, ganz nach seinem Wohlgefallen. Jetzt liegt es an uns, ihn zu akzeptieren, zu lieben und zu pflegen. Dazu gibt es einige wichtige Punkte, die zu beachten sind, um dies zu erreichen.

1.- Nehmen wir uns an, so wie Gott uns geschaffen hat. Wer definiert unsere Vorstellung von Schönheit und Attraktivität? Die Modebranche? Andere Frauen? Männer? Oder schauen wir durch Gottes liebevolle Augen und lassen uns von ihm bewerten ob wir schön sind?

2.-Tun wir unserem Körper Gutes, indem wir ihn bewegen. Unser Körper kann nur dann richtig funktionieren und sich gut anfühlen, wenn wir ihm ausreichend Bewegung geben. Das kann in den verschiedensten Formen ausgeführt werden. Einige wollen sich richtig auspowern und wählen Sportarten wie Fußball, Volleyball, Tennis usw. Andere wiederum ziehen die ruhigere Art vor und Walken oder Joggen. Alles ist gut, wenn es regelmäßig gemacht wird, d.h. mindestens 3-mal wöchentlich eine halbe Stunde. Ein Tipp: Wenn man sich mit Freunden verabredet um es gemeinsam zu machen, hat man erstens mehr Spaß und zweitens ist es nicht so leicht zu kneifen, wenn jemand vor der Tür wartet.

3.- Sorgen wir für genügend geistliche Nahrung. Wenn wir in einer tiefen Beziehung mit Gott leben, erfüllt uns das mit seinem Frieden und wir können Freude und Zufriedenheit ausstrahlen. Das gibt uns die innere Attraktivität, die andere Menschen anzieht und ihnen zum Guten dienen kann.

4.- Achten wir auf unsere Ernährung. Das wollen die meisten Menschen gar nicht hören. Es ist so schwer nein zu sagen zu etwas, das doch so lecker ist! Es geht auch gar nicht darum, etwas nicht zu essen, sondern darauf zu achten, wie viel und wann ich esse. Lernen wir es wieder, wie es sich anfühlt Hunger zu haben. Füllen wir uns den Teller nur einmal und achten darauf, dass der größere Teil daraus besteht, was unserem Körper gut tut. Lassen wir die Zwischenmahlzeiten weg, oder lernen wir es neu, wie schmackhaft frisches Obst sein kann! Ab und zu mal ein Stück Kuchen schadet dem Körper nicht, aber lassen wir es beim „ab und zu“ bleiben.

5.- Gönnen wir uns inzwischen etwas Schönes. Lassen wir ruhig mal, ohne schlechtes Gewissen, ein Stündchen unsere Arbeit liegen und denken wir an uns. Dies kann sehr verschieden sein. So verschieden wie wir verschieden geschaffen sind. Der eine schaut sich gerne einen Film an, einer wünscht sich eine ruhige Stunde um zu lesen, wieder ein anderer würde gerne körperlich aktiv sein. Planen wir uns diese Entspannung ein und suchen wir nach Möglichkeiten, sie regelmäßig durchzuführen. Das gibt uns neu Kraft und Freude unsere Arbeit wieder aufzunehmen. So lässt sich auch ein Ausbrennen vorbeugen.

Es gibt kein „Patentrezept“ dafür, was man tun muss, um sich wohlzufühlen und eine positive Ausstrahlung zu haben. Gott gibt uns aber viele Tipps und Anweisungen in seinem Wort, wie wir das erreichen

können. Studieren wir sein Wort und lassen wir uns von ihm verwandeln, damit wir schön und attraktiv für unsere Umwelt werden. Wenn wir mit uns selber im Einklang sind, uns geliebt und angenommen wissen, trotz unser Fehler und Macken, sind wir schön, auch wenn die ersten Falten sich zeigen und die Haare grau werden. Attraktive Frauen sind ein lebendiger Magnet, attraktive Christinnen eine Sehenswürdigkeit, ein Aushängeschild Gottes – einfach Gottes Glanznummer

Zum Schluss möchte ich noch ein Buch empfehlen. *“Lebe leichter”* von Heike Malisic und Beate Nordstrand ist eine wertvolle Hilfe für den Alltag. In diesem Buch geht es darum, welcher Mensch wir sein wollen, was wir aus unserem Leben machen wollen, wo wir Kraftquellen finden und wie wir sie nutzen können.

Sofie Neufeld / Fernheim

Das Puzzle der Tipps für eine gesunde Ernährung

Butter oder Margarine? Ernährungsexperten raten zu einem Kompromiss: morgens das eine, abends das andere.

Was ist von Light-Produkten zu halten?

Beim Abnehmen helfen sie meist wenig. Light-Produkte erhalten zwar weniger Fett, dafür aber in der Regel mehr Zucker. Außerdem ist Fett der wichtigste Geschmacksträger. Wer Light-Produkte isst, muss mehr essen, um seine „Geschmacksgelüste“ zu befriedigen.

Wie viel Wasser muss sein?

Experten raten dazu, viel zu trinken, es aber nicht zu übertreiben. 1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit seien genug, sagen Experten. Und: Gesunde Menschen dürften ruhig auf ihren Durst hören - und zu viel Wasser belastet den Körper.

Wie viel Obst und Gemüse muss sein?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät in ihrer Kampagne "5 am Tag" dazu, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen - darunter drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Eine Portion ist etwa eine Handvoll.

Wie viele Mahlzeiten pro Tag sollten es sein?

Ob fünf kleine oder drei größere Mahlzeiten - hören Sie auf Ihren Körper und tun Sie, was Ihnen gut tut. Sich einmal am Tag den Bauch richtig vollzuschlagen, bis er wehtut, ist für den Körper allerdings belastend.

Zählt Kaffee als Getränk?

Ja. Die Ansicht, Kaffee entziehe dem Körper mehr Wasser als er ihm zufüge, ist inzwischen überholt.

Macht Essen am späten Abend wirklich dick?

Nein. Auch diese These ist inzwischen überholt. Entscheidend ist, wie viel Energie man über den Tag gerechnet zu sich nimmt - und wie viel man verbraucht. Wann man isst, hat darauf keinen Einfluss. Allerdings kann ein zu üppiges Essen kurz vor dem Zubettgehen bei manchen Menschen zu Schlafproblemen führen.

Machen Nudeln und Kartoffeln dick?

Nein, jedenfalls nicht in Maßen. Über kohlenhydratreiche Lebensmittel müssen Sie sich keine größeren Sorgen machen. Die Kohlenhydrate machen satt, haben aber nur halb so viele Kalorien wie Fett.

Was ist bei Obst und Gemüse zu beachten? Das Wichtigste: Essen Sie nach Saison. Gemüse, das um die halbe Welt transportiert werden muss, enthält längst nicht mehr so viele Vitamine wie das Gemüse vom Bauern um die Ecke. Im Winter kann Tiefkühlgemüse sinnvoll sein: Weil es sofort nach dem Ernten eingefroren wird, enthält es noch viele Vitamine und Nährstoffe.

Quelle: www.rp-online.de/gesundheit

Dreiecksverhältnis

Gott verspricht, die zu segnen, die Ihm vertrauen. Was für eine tolle Aussage! Die Psalmen stellen fest, dass Freude, Freiheit, Sieg, Gnade, Sicherheit, Segen und Fürsorge über diejenigen kommen, die ihre Zuversicht auf den Herrn setzen. Und ich persönlich glaube, dass es keinen Menschen gibt, der sich nicht all diese Dinge wünscht.

Und gerade unsere Ehen, müssen auf jene Segnungen bauen, denn, wenn nicht, kann es sein, dass die Belastungen des Lebens unsere Ehen zerstören. Und diese Belastungen werden kommen! Zum Beispiel, wenn eine Arbeitsstelle oder ein monatliches Gehalt verloren geht, wenn ein Kind krank wird. In solchen Situationen liegt es nur allzu nahe, dass Angst und Enttäuschung einen Keil zwischen die Ehepartner treiben. Aber auch schon kleinere Probleme wie Nörgeln oder eine schlaflose Nacht können die Qualität einer Ehe stark mindern.

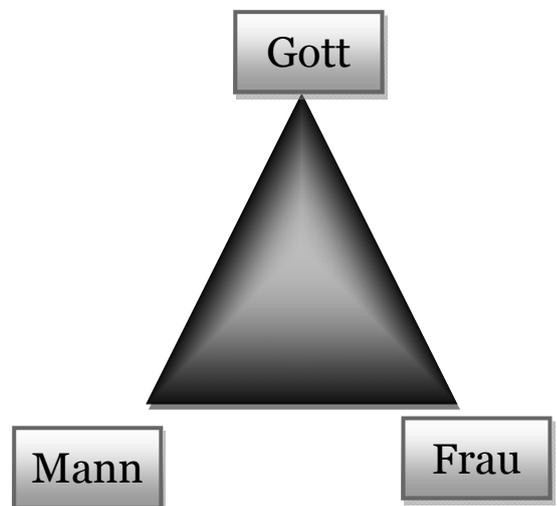
Aber die gute Nachricht ist, dass wir das Gelingen der Ehe nicht davon abhängig machen müssen, wie gut wir uns aufeinander verlassen können.

Die Ehe ist ein Dreiecksverhältnis – bei dem sich Mann und Frau an den beiden unteren Ecken befinden, und Gott ist in der oberen Ecke.

Dieses Dreieck ist ein tolles Bild, das wir uns leicht merken können. Und bei jeder kleinen Schwierigkeit können wir uns dieses Bild in unsren Gedanken hervorrufen und uns daran erinnern, dass wir nicht alleine sind und dass Gott jeder Zeit seinen Segen bereithält.

Egal wie unsere Ehe zurzeit aussieht und wie die äußeren Umstände um uns herum sind. Wenn wir den Herrn einladen und auf Seine Kraft vertrauen, erfahren wir wahren Frieden in unserer Ehe!

Gott segne Ihre Ehe!



Tag der Freundschaft

Am 30. Juli 2013 wird der Internationale Tag der Freundschaft begangen, welcher an die Bedeutung der Freundschaft zwischen Personen, Ländern und Kulturen erinnern soll. Die Initiative für diesen Gedenktag geht zurück auf die "Cruzada Mundial para la Amistad", eine 1958 in Paraguay gegründete Initiative. Freundschaft bezeichnet eine positive Beziehung und Empfindung zwischen Menschen, die sich als Sympathie und Vertrauen zwischen ihnen zeigt. Die in einer freundschaftlichen Beziehung zueinander stehenden Menschen bezeichnet man als eine Freundin bzw. einen Freund. In einer Freundschaft schätzen und mögen die befreundeten Menschen einander. Freundschaft beruht auf Zuneigung, Vertrauen und gegenseitiger Wertschätzung.

Quelle: www.kleiner-kalender.de



„Proyecto america“ 2013

Ich hatte das Vorrecht, an einem Missionsprogramm teilzunehmen, das vom 8. bis zum 13. Juli stattfand. Dieses Missionsprogramm nennt sich „Proyecto America“ und fand in Miraflores in Argentinien statt. Miraflores befindet sich im *Chaco Argentino*. Wir haben den Wichies Indianern ein etwas besseres Leben ermöglicht. Wir fuhren in Asunción am Montagvormittag los. Wir waren 12 Personen aus Paraguay: 2 aus Neuland, 4 aus Menno und 6 aus der Concordia. Wir fuhren mit einem kleinen Bus. Montagabends kamen wir im Campamento an. Den nächsten Tag fingen wir mit

an einem gemeinsamen Programm an. Wir wurden in kleinere Gruppen eingeteilt. Meine Gruppe musste Häuser bauen und aufstellen. Eine andere Gruppe war zuständig für Hausbesuche bei den Indianern. Eine hat mit den Indianerkindern „Hora Feliz“ gemacht und eine Gruppe hat die Wäsche ausgeteilt, die gespendet wurde. Es wurde auch „Atención médica“ gemacht, Haare geschnitten und vieles mehr. Dann war da noch eine Gruppe, die die ganze Woche hindurch für leckeres Essen gesorgt hat. Diese ganze Woche schliefen wir in Zelten. Ich persönlich wurde sehr gesegnet durch

„Proyecto America“. Ich würde allen Mut machen, an solchen Programmen teilzunehmen. Das nächste „Proyecto America“ findet im Amazonas in Brasilien statt. Wenn es mir möglich ist und Gott es zulässt, fahr ich da hin. Es nehmen Menschen von Argentinien, Uruguay und Brasilien teil und ich habe viele neue Freundschaften geschlossen. Der Redner sagte immer, dass man nicht nur in der Kirche evangelisieren soll. Der Auftrag in der Bibel ist, raus in die weite Welt zu gehen und genau das tun wir durch so ein Projekt.

Orlando Isaak



Dies war die Gruppe, die beim Projekt mitmachte.

38 Jahre im Dienst als Krankenschwester

Lebenslauf von Frau Anna Warkentin

Anna Warkentin wurde am 7. August 1933 als älteste von neun Geschwistern geboren, und zwar in der Stadt Harbin, in China. Ihre Eltern waren Peter Warkentin und Greta Ott de Warkentin. Durch Hilfe des Roten Kreuzes zogen Peter und Greta Warkentin mit ihrer Tochter Anna 1934 nach Brasilien, wo sie von 1934 bis 1940 wohnten. Sie betrieben dort Land- und Milchwirtschaft. Hier wurden auch ihre Geschwister Liese, Peter und Heinrich geboren. Der Wohnort war Hansa Harmonia Kraul, Dorf Gnadental. Im Jahre 1940 am 2. März zogen ihre Eltern mit ihren vier Kindern nach Paraguay, wo die Eltern wieder einen sehr schweren Anfang hatten. Hier wurden ihre Geschwister Adina, Hulda, Gerhard, Eduard und Margarita geboren. In den frühen Lebensjahren nahm sie Jesus als ihren persönlichen Herrn und Heiland an. In den Jugendjahren ließ sie sich taufen und wurde Glied der Mennoniten Brüdergemeinde in Friesland. Später ließ sie sich in der Mennonitengemeinde aufnehmen.

In den Jahren von 1959 bis 1997 hat sie als Krankenschwester gearbeitet. Das war ihr Leben, ihr Beruf. Sie durfte bei vielen Geburten als Hebamme dienen. Auch im Labor hat sie sich tätig gemacht. Vier Jahre lang hat sie in Volendam als Oberschwester gearbeitet, was ihr sehr gut gegangen hat. Sie hatte immer einen starken Willen. Überstunden hat sie sich niemals angeschrieben. Die hat sie aus Liebe für Jesus und die Menschen gemacht. In den letzten Jahren musste sie viel aufgeben. Aber sie hat es doch gelernt, sich mit Gottes Hilfe zu fügen, was für sie manchmal schwer war. Sie sehnte sich danach, sterben zu können. Sie hat alles und alle losgelassen. Gott sei gepriesen.

Im Tode vorangegangen sind ihr ihre Eltern und ihre Geschwister Heinrich, Adina und Liese. Sie hinterlässt fünf Geschwister mit ihren Ehepartnern, einen Schwager und eine Schwägerin und viele Nichten und Neffen mit ihren Familien.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im Himmel.

Die leidtragenden Geschwister



**Wer im Gedächtnis seiner Lieben lebt, der ist nicht tot, der ist nur fern;
tot ist nur, wer vergessen wird.**

Immanuel Kant / Lucius Annaeus Seneca

Wäre die Welt ein 100-Einwohner Dorf...

Quelle: www.humanistische-aktion.de

Wenn man die Weltbevölkerung auf ein 100 Seelen zählendes Dorf reduzieren könnte und dabei die Proportionen aller auf der Erde lebenden Völker beibehalten würde, wäre dieses Dorf folgendermaßen zusammengesetzt:

- * 57 Asiaten
 - * 21 Europäer
 - * 14 Amerikaner (Nord-, Zentral- und Südamerikaner)
 - * 8 Afrikaner
- Es gäbe :

* 52 Frauen und 48 Männer
* 30 Weiße und 70 nicht Weiße
* 30 Christen und 70 nicht Christen
* 89 Heterosexuelle und 11 Homosexuelle
* 6 Personen besäßen 59% des gesamten Reichtums
und alle 6 kämen aus den USA,
* 80 lebten in maroden Häusern,
* 70 wären Analphabeten,
* 50 würden an Unterernährung leiden,
* 1 wäre dabei zu sterben,
* 1 wäre dabei geboren zu werden,
* 1 besäße einen Computer,
* 1 ja, nur einer hätte einen Universitätsabschluss.

Wenn man die Welt auf diese Weise betrachtet, wird das Bedürfnis nach Akzeptanz und Verständnis offensichtlich.

Du solltest auch folgendes bedenken:

- Wenn du heute Morgen aufgestanden bist und eher gesund als krank warst, hast du ein besseres Los gezogen als die Millionen Menschen, die die nächste Woche nicht mehr erleben werden.
- Wenn du noch nie in der Gefahr einer Schlacht, in der Einsamkeit der Gefangenschaft, im Todeskampf der Folterung oder im Schraubstock des Hungers warst, geht es dir besser als 500 Millionen Menschen.
- Wenn du zur Kirche gehen kannst ohne Angst haben zu müssen bedroht, gefoltert oder getötet zu werden, hast du mehr Glück als 3 Milliarden Menschen. Wenn du Essen im Kühlschrank, Kleider am Leib, ein Dach über dem Kopf und einen Platz zum Schlafen hast, bist du reicher als 75% der Menschen dieser Erde.
- Wenn du Geld auf der Bank, in deinem Portemonnaie und im Sparschwein hast, gehörst du zu den privilegiertesten 8% dieser Welt.
- Wenn deine Eltern noch leben und immer noch verheiratet sind, bist du schon wahrlich eine Rarität. Wenn du dies liest, bist du gesegnet: Du gehörst nicht zu den zwei Milliarden Menschen, die nicht lesen können.

Arbeite, als bräuchtest du kein Geld.

Liebe, als habe dir nie jemand etwas zu leide getan.

Tanze, als ob niemand dich beobachte.

Singe, als ob niemand dir zuhöre.

Lebe, als sei das Paradies auf Erden.

Lob dem Apfel

(Verfasser unbekannt)

Eines musst du dir gut merken,
wenn du schwach bist: Äpfel stärken.
Äpfel sind die beste Speise
für zu Hause, für die Reise,
für die Alten, für die Kinder,
für den Sommer, für den Winter,
für den Morgen, für den Abend,
Äpfel essen ist stets labend.

Äpfel glätten die Stirn,
bringen Phosphor ins Gehirn.
Äpfel geben Kraft und Mut
und erneuern dir dein Blut.
Auch vom Most, sofern dich durstet,
wirst du fröhlich, wirst du lustig.

Darum Freund, so lass dir raten:
Esse frisch, gekocht, gebraten
täglich ihrer fünft bis zehn.
Wirst nicht dick, doch jung und schön
und kriegst Nerven wie ein Strick.
Mensch, im Apfel liegt dein Glück!



Wer macht mit?

Das große Schulquiz

1. Wie viele Reifen sind auf dem Schulhof eingegraben?
2. Wie viele Ziegelpfosten hat der neue Schulzaun?
3. Wie heißt der jüngste Schüler oder die jüngste Schülerin unserer Schule?
4. Wie viele Mädchen hat die Primaria, und wie viele Jungen?
5. Wie viele Bänke sind auf dem Schulhof eingegraben?
6. Wer von den Lehrern hat am 29. Juni Geburtstag?
7. Wie heißt der große Baum auf der Mitte des Schulhofes?
8. Wie viele Jahre hat Frau Letkemann schon unterrichtet?
9. Welche Jahreszahl steht auf dem Denkmal neben dem Fahnenmast?
10. Wie viele Schüler hat die Schule insgesamt?

Schüler der 1.- bis zur 6. Klasse, ihr seid eingeladen zum Mitmachen. Bist du dabei? Beantworte die Fragen des Schulquiz. Ihr dürft die Antworten bis zum 9. August bei Frau Friesen im Sekretariat abgeben. Unter allen Teilnehmern werden einige Preise verlost.

Das Schulprojekt der 4. Klasse

BIENVENIDOS
COLEGIO FRIESLAND

Der Reifen

Ich, der Reifen, erzähle euch mein Erlebnis: „Ich bin noch nicht lange hier auf dem Schulhof. Als man mich eingrub war es schön und als man mich färbte, war es noch schöner. Viele Kinder haben mich beim Färben einfach bekleckst, aber andere haben schön gemalt. Später, als ich gefärbt war, haben sie auf mich gegessen, gestanden und gespielt. Aber es waren auch manche da, die auf mich herum gehüpft sind und wenn sie runter fielen, waren sie oft auch böse auf mich. Es gefällt mir hier in der Schule und ich möchte hier auch immer bleiben. (Valeria Fast)

Ich bin die Rutsche

Ich bin schon seit vielen vielen Jahren auf dem Schulhof. Damals, als Janinas Mama noch ein kleines Mädchen war und ihr Bruder auch, das ist Alicias Vater. Die haben früher schon auf mir gerutscht. Sie haben sich gestritten und sind dann runtergefallen. Sie haben geweint, aber auch gelacht. Und jetzt sind alle anderen Kinder von den Eltern. Und sie spielen genauso weiter. Ich will mich sehr bedanken, dass ich hier noch so froh sein kann. (Janine Penner)

Unser Schulleben

Das Schulleben ist wie jedes Jahr,
und wie es früher immer war.
Morgens kurz vor sieben Uhr,
sieht man auf der Straße Schüler nur.
Sechs lange Stunden hat der Schultag,
einige Fächer, die ich überhaupt nicht mag.
Doch die Pause ist der Hit,
da kann man spielen, komm mach mit!
In der Pause wird auch gegessen,
schnell ist der Stundenstress vergessen.
Die Rechenstunde das Beste hier,
dieses Fach ist sehr wichtig, glaube mir.
Schlägt die Zeit rum elf Uhr dreißig,
packen alle Kinder ihre Taschen fleißig.
Nun gehen alle geschwind nach Haus,
freuen sich auf das Mittag wie die Maus.
Nun essen sie Mittag, seht nur zu,
sie schmatzen vor lauter Hunger nur.
(Brianna Bergen)

Man kann es anfassen, aber nicht hören?
(Anthony Ratzlaff)

Das Schulhaus

Es geht über den Schulhof, aber niemand hört es? (Ivan Pankratz)

Wolkenschatten

S ommersprossen

O ffen

F röhlich

I mmer laut

A ufmerksam

B lond

O rdentlich

R edsam

N eugierig

F ahnen

A m Mast werden

H ochgezogen beim Singen.

N ie hat sie Ruhe.

E s singen

N icht nur Schüler

M anchmal

A uch die Lehrer.

S eht nur zu.

T atsächlich!

Auf der vorigen Seite findest du ein Schulquiz. Machst du mit?

Du kannst etwas gewinnen!!!!

Unsere Studenten—damals und heute



Die Herren Heinrich Bergen und Werner Julfs waren die ersten Schüler aus Friesland, die in Asunción ein Weiterstudium machten und die direkt in den tercer curso einsteigen konnten, da der Stoffplan unserer Schule ins Spanische übersetzt worden war und somit mehr Anerkennung fand. Beide Herren waren in den Jahren 1958-1959 in der Lehrerausbildung in der Hauptstadt. Herr Bergen machte nach einigen Jahren noch ein dreijähriges Studium in comercio.

Auf dem Foto sehen wir die Gruppe von Studenten, die 1958 im Schülerheim wohnte. Hier die Namen von links nach rechts:

Sitzend: Heinrich Wiens (Fernheim), Rudolf Wiens (Fernheim) Heinrich Bergen (Friesland)

Stehend: Alfred Fast (Volendam), Werner Julfs (Friesland), Ernst Neudorf (Fernheim), Hans Epp (Fernheim), Giesbrecht (Volendam)



Studenten aus Friesland, die auf dem Studententreffen dabei waren, Juli 2013