

DE STER VAN NEDERLAND



1 JANUARI 1932

No. 1

37e JAARGANG

DE KERSTGROET VAN DE KONINGIN.

De woorden, welke de Koningin op den Eersten Kerstdag per radio tot haar Volk heeft gericht luiden als volgt:

Inleidend woord.

Voor mij is het een reden tot dankbaarheid, mij op dit oogenblik door de radio met u allen verbonden te weten en daardoor zoovele landgenooten te kunnen toespreken. Het is als scheidde ons geen afstand, als toefden wij in elkaars tegenwoordigheid.

Ik zie in ons contact door den aether het beeld van een hooger band, door God zelf gelegd, die de geheele menschheid omvat.

Terwijl ik u thans mijn Kerstgroet zal voorlezen, doe ik dit in het levendig besef van die saamhoorigheid en gedenk met een uit het hart komende heilbede de geheele menschheid.

Kerstgroet.

Er lijkt ongetwijfeld voor velen eene groote tegenstelling tusschen de schaduw welke de ongunst der tijden op de menschen en omstandigheden werpt, en de groote blijdschap van het Kerstfeest.

De stoffelijke en geestelijke nood is hoog gestegen. Er is veel dat neerdrukt, dat de levensvreugde van ons allen bedreigt en sterker dan ooit is de overtuiging, dat wij dit uit ons zelf niet kunnen te boven komen.

Gelukkig brengt het feest blijdere boodschap.

Want het Kerstfeest is onafscheidelijk verbonden met onzen strijd en met ons lijden, het is de vervulling van al hetgeen wij daarin ontberen. Het verlegt in ons het zwaartepunt van zorgen en moeite naar Hem, die ons spreekt van verlossing en troost, het brengt den klemtoon van die zorgen en die moeite over op Zijne liefde.

Het komt met iets nieuws, met hoogere kracht, het doet die kracht in ons ontwaken, het leert ons dragen wat zonder die kracht niet te dragen is.

Over de wereld, gedompeld in kommer, daalt de Kerstnacht komt de liefde van God ons lichtend tegemoet, schenkt God Zijn heerlijke gave, Immanuel daalt af in onzen diepen nood.

„Het licht schijnt in de duisternis en de duisternis heeft het niet overmocht.” . . . De liefde van Christus straalt door de schaduwen van dezen tijd heen, zij zal sterker blijken te zijn dan dat donker.

Wij zingen „Stille nacht, Heilige nacht” . . . Die liefde maakt innerlijk stil. Waar zij overwint verdwijnt de onrust, die velen in onzen tijd den innerlijken vrede ontroofd. Zij voert ons naar dat thuis van de ziel, waar alles in overeenstemming is met het beste en met het diepste in ons wezen.

Zij leert bidden, zóó bidden, dat God verhooren kan; eigen wenschen en begeerten te toetsen aan den hoogen wil van God en dien wil tot den onzen te maken en zoo het bedoelen van dat Vaderhart kennen. Zij bekwaamt ons om zelf mede te arbeiden aan het plan dat Gods liefde voor ieder onzer persoonlijk heeft bepaald en, dat ondanks alle stormen en beproevingen welke in deze wereld ons deel mochten zijn, rustig zijne voltooiing tegemoet gaat, voor welks verwezenlijking Immanuel onze gestalte aannam.

Hij deelt ons Zijn leven mede. Gelijk in de lente de plantenwereld bij haar ontwaken, in eindelooze verscheidenheid, het wonder te aanschouwen geeft van het ontluiken van één en hetzelfde leven, zoo vertolkt een ieder het van Christus ontvangen leven, volgens eigen aard en karakter in de heerlijke ruimte en vrijheid welke dit leven ons schenkt.

Dit vernieuwe in ons de kracht om met blijdschap onzen weg te gaan.

Welk een vastheid, welk een zekerheid komt er niet in ons bestaan, als wij mogen wandelen bij het licht dat Zijn leven uitstraalt.

Onze tijd vraagt veel moed, veel geestkracht, veel geloof.

Het Kerstfeest roept het elkeen als het ware toe: waagt het met Immanuel, dit is God met ons. Vertrouwt op Zijn liefde, in gebed en in persoonlijke gemeenschap.

Zóó wordt alle donker een lichtende Kerstnacht, en ieder kruis, hetzij bewust hetzij onbewust met hem gedragen, gaat over in heerlijkheid.

1931.

WILHELMINA.

INTERESSANT KERST-ALLERLEI.

De volkstelling.

Merkwaardig is, hoe de Christenheid de „beschrijving” van Lucas 2 ononderbroken jaar in jaar uit met een volkstelling

indentificeert. Toch is er in den bijbeltekst in Lucas 2 niets, dat een volkstelling ons met noodzakelijkheid suggereert en is praktisch deze exegese wel zeer gemakkelijk als de minst waarschijnlijke te herkennen. De bijbeltekst spreekt van een „beschrijving”, die geschiedde toen Cyrenius stadhouder over Syrië was en voor welke een iegelijk naar zijn vaderstad ging om beschreven te worden, ook Jozef met Maria. Voor een volkstelling nu, gesteld, dat deze toen plaats vond, gaat men juist *niet* op reis. Men kiest daartoe juist een dag, dat er zoo min mogelijk gereisd wordt en ieder thuis vermoed kan worden (oudejaarsavond). Er is geen enkel belang aan verbonden, om de menschen dan op reis te drijven, integendeel. Bovendien, indien werkelijk iedereen op reis ging, werd de samenleving geheel ontwricht, werd de verwarring grenzeloos en werd een volkstelling eerst recht onmogelijk. Ook nog moet men denken aan de velen, die weigeren zouden, zonder vergoeding, enkel maar op bevel van een vreemde overheid, op reis te gaan. Vooral de Joden waren dan recalcitrant. Zij zouden met een zeer groot aantal weigerachtigen de kans op een goeden uitslag van de telling nog meer verhinderd hebben. Kortom het ware uitermate onpractisch geweest, het ware zelfs geheel en al onmogelijk geweest op *die* manier een volkstelling te ensceneeren. Een volkstelling was het *zeer beslist niet*.

Wat het dan wèl was? De bijbel spreekt over een „beschrijving”. Deze beschrijving moet bovendien ook vrij lang geduurd hebben. Zonder de historische gegevens hiertoe breed uit te pluizen, volstaan we met de conclusie, waartoe men op dezen grond komt, dat n.l. deze beschrijving geweest moet zijn een soort „aanleg van het kadaster”, een beschrijving der vaste eigendommen, zulks ter regeling van het bezit zoowel als van belasting op het bezit. Een commissie met deze „beschrijving” belast trok van stad tot stad, om het in elke plaats te regelen. Die commissie moet ongeveer 9 jaar onderweg geweest zijn. Was ze in ééne plaats klaar, dan trok ze naar de volgende. De belanghebbenden moesten dan zorgen er te zijn. En daar zorgden ze ook wel voor. Ieder, die ergens vaste eigendommen had, of te erven had, had voldoende oorzaak om eigen zaken in den steek te laten en te zorgen, dat men aanwezig was, teneinde niet uitgeschakeld te worden van zijn bezit- en erfrechten. Jozef en Maria hadden dus van zulke belangen te Bethlehem. Men moest ook vrij tijdig op reis gaan, daar men niet wist wanneer de commissie ergens kwam. Jozef en Maria hebben vrij lang in Bethlehem vertoefd, hetgeen ook zeer wel begrijpelijk is anderszins, daar men immers niet een paar dagen voor de bevalling zulk een reis maakt als van Nazareth naar Bethlehem (haar dagen werden daar „vervuld”, zegt de bijbel; het woord hier in den grondtekst gebruikt wijst ook op langer verblijf.) Vanzelf — dit terloops — waren Jozef en Maria toen ook niet meer „ondertrouwd”. Als ze samen op reis gaan en

te Bethlehem wonen zijn ze voor de „wet” getrouwd natuurlijk. De bijbel spreekt alleen van „ondertrouwd” met het oog op het bijzonder feit van de wonderbare ontvangenis, ons in den bijbel vermeld.

Geen grot.

De legende maakt van de plaats der geboorte een grot. De plaatjesfabrikanten geven het kindeke graag weer met op den achtergrond koeien(!) of schapen. De werkelijkheid der karavanserai is natuurlijk geheel anders geweest. Dat was een wijde omheining, met afdakken aan den binnenkant langs den kant, waar 's winters het vee (schapen) gestald werd. Nu viel de geboorte in den zomer (het vee was buiten in het veld, vermeldt Luc. 2). De groote stalling was dus leeg en bleef maandenlang leeg. Het was geen misdaad van Bethlehems bevolking, dat zij een jonge vrouw in zulk een plaats moeder liet worden. In den warmen tijd was het daar zeer wel uit te houden, misschien beter dan in den herberg zelf. En voor een timmerman als Jozef was het een kleine moeite de ruimte, hem afgestaan, tot een noodwoning in te richten, ook al was het dan „behelpen” en al moest men een kribbe (zeker niet onpraktisch) tot wieg inrichten.

De datum van het Kerstfeest.

De datum van het Kerstfeest is thans 25 December. Deze datum moet echter vrij ver verwijderd liggen van den werkelijken geboortedatum van Jezus Christus. Die datum viel zonder twijfel niet in den winter (die in Palestina in denzelfden tijd valt als bij ons) maar in den zomer. Vroeger vierde men in Europa den terugkeer van den zon op 25 December; men hield dezen dag voor den kortsten. En op dit feest van Zonnewende ontstak men de kaarsjes op de denneboomen, om de terugkerende zon welkom te heeten. De Roomsche-Katholieke kerk heeft deze oude volkszede van een groot deel van Europa niet bestreden, maar eenvoudig met nieuwe beteekenis in den godsdienst, die men de heidensche wereld bracht, opgenomen. Het feest van zonnwende werd de „Heilige Nacht” der Christenheid en de geboorte werd gevierd op 25 December, een gewoonte met welke wij ons kunnen blijven verzoenen, omdat de werkelijke geboortedatum van het kindeke van Bethlehem geheel en al onbekend is.

Kerstboomen.

In Afrika, aldus het Berlijnsche zendingsgenootschap, breidt de zede van den Duitschen kerstboom in de kerk zich hoe langer hoe meer uit, ook daar, waar geen Duitse zendelingen werken. En, tegelijk met den kerstboom doen ook andere kerstgebruiken den intocht, met name en in de eerste plaats het lied, het zingen van de kerstliederen. „Boom en lied schijnen elkander uit te lokken”.

PRIESTERSCHAPSLESSEN.

Wat grooter gave zou er tot een mensch kunnen komen dan macht en gezag te bezitten om in den naam van den Schepper, den Albestuurder, te handelen? Zou een man die waarlijk dit gezag bezit en er inderdaad de beteekenis van beseft, de riemen kunnen strijken, het vertrouwen van zijn medemenschen kunnen misbruiken of regelrecht ingaan tegen het verlangen van Hem, Wien hij vertegenwoordigt? Wij hebben dat gezag! Wij erkennen dat het zoo waardevol is dat wij er meer van willen weten.

Het programma voor Januari volgt:

Eerste avond: Gebed enz. Tien minuten rapport. Les: *Priesterschapsstudies*, hoofdstuk 3, bl. 20-21 (tot aan „Ambten”).

Lesdoel: aan te toonen dat alleen rechtvaardige mannen waardige dragers van het Priesterschap Gods kunnen zijn.

1. Wat is het Melchizedeksch Priesterschap?
2. Welke karaktertrekken en hoedanigheden maakten Melchizedek geschikt om gekozen te worden als een Hoogepeester en een »Vredevorst« genaamd te worden?

Tweede avond: Gebed enz. Tien minuten rapport. Twee toespraken van 12 minuten elk over „Geloof” en „Bekeering”, waarbij men gebruik make van Talmage's Artikelen des Geloofs en de standaardboeken. Stelt vragen over deze artikelen en houdt er een algemeene bespreking over.

Derde avond: Gebed enz. Tien minuten rapport. Les: bl. 21 (beginnende bij „Ambten”) en 22.

Lesdoel: De ambten en plichten te leeren van het Melchizedeksche Priesterschap.

1. Noem de ambten van het Melchizedeksche Priesterschap.
2. Wat zijn de geestelijke, inwendige, plechtigheden van de Kerk. en wie heeft het gezag ze te bedienen?
3. Wie heeft het eerste recht om het Evangelie te prediken tot de volkeren?

Vierde avond: Gebed enz. Tien minuten rapport. Huisbezoek Rapport.

HUISBEZOEK-LES VOOR JANUARI.

De overgang van Oud- op Nieuwjaar herinnert er ons telkens weer aan hoe de tijd vliegt, heenvliegt om nooit weer terug te keeren. Nu wij aan het jonge jaarbegin staan, lijkt het nieuwe tijdvak, dat vóór ons ligt, haast niet te overzien, bijna eindeloos. Hoe spoedig echter zal ook dit jaar weer om zijn. Zoo ook ons leven. Welk een aansporing ligt hierin, om onzen tijd goed te besteden! Zoo is het om! En dan?

- »Stel 't leven één voortdurend feest — en dan?
De laatste dag breekt eindelijk aan — en dan?
Stel uw geluk op volle honderd jaren
En nog eens honderd jaar daartoe — en dan?«

Sommige menschen zien met angst den oordeelsdag tegemoet. In zekeren zin is iedere dag een oordeelsdag. Ons gedrag, ons werk oordeelt ons. 1932 spreke een beter oordeel over ons uit dan al zijn voorgangers!

HET EVANGELIE EN GEZONDHEID

Een studiecursus voor de Onderlinge Ontwikkelings- Vereenigingen.

Ademhaling. Ademhalings-oefeningen zijn ook heel nuttig tot het verbeteren van de chronische kwalen van een slechte postuur. Langzame en diepe ademhaling, terwijl men op zijn rug ligt met een gewicht van 2-4 pond op zijn onderbuik, is weldadig. Men dient niet alleen op zijn staande postuur te letten, maar ook op de zittende. Als men bij een tafel of lessenaar zit, dient men zijn armen gemakkelijk van zijn schouders te laten hangen, en de elbogen dienen niet op de tafel te rusten. Evenals bij de juiste staande-postuur dienen de schouders recht te zijn. Het licht dient direct van boven af, of over de linkerschouder te komen. Het lichaam dient op de volle lengte van de dijbeenderen te rusten; de beenen niet gekruist en de voeten heel licht op den grond rustende, op de buitenkant.

Correcte postuur bij kinderen. Foutieve postuur bij kinderen kan een belemmerende invloed uitoefenen op het verdere leven, door ruggegraatsverkrumming en lichaams-gebreken te veroorzaken, die door heel het leven heen een struikelblok zullen blijken voor lichaam en geest, en waarschijnlijk het weerstandsvermogen verminderen. Diep ademhalen door de neus en geregelde oefeningen zijn van groot belang in zulke gevallen. Een onderwijzer raadde zijn leerlingen aan om te probeeren zich zoo groot en breed mogelijk te maken.

De verschillende vormen van verkeerde postuur zijn te talrijk om hier op te noemen. Niettemin, als wij eenmaal beseffen wat correcte postuur beteekent, kunnen wij voor ons zelve een maatstaf vormen; en eenige afwijking hiervan dient als een dreigement tegen goede gezondheid beschouwd te worden.

Een „Laterdaagsch” geloofsstuk: Lichamelijke postuur is van belang in verband met des menschen geestelijk welzijn. In het algemeen genomen, is de persoon die rechtop staat de man die vertrouwen inboezemt. Hij heeft geen gewetens-wond of schandelijke zielevlek te verbergen. Lichamen worden dikwijls door onvermijdelijke omstandigheden verminkt, waaraan de ziel geen deel heeft, maar wij zijn op geestelijk gebied het veiligst indien wij onzen Hemelschen Vader goed rekenschap kunnen geven aangaande onze behandeling van den tabernakel dien Hij ons gegeven heeft.

HOOFDSTUK VI.

Les 9.

Water als voedsel. Behalve dat het een schoonmaak-middel is, kan water voor vele andere doeleinden gebruikt worden, waarvan

het gebruik als een voedsel wel het voornaamste is. Vrijwel alle voedselsoorten bevatten water. Melk, het beste enkelvoudige voedsel voor den groeienden persoon, bevat ongeveer 85 procent water; biefstuk 60 procent en brood 35 procent.

Noodzakelijkheid van water. Water is aanwezig in de verschillende lichaamsvezels, en is absoluut noodzakelijk in alle levensprocessen. Het lost de verteerde voedingsstoffen op. Door middel van den bloedsomloop brengt het deze opgeloste stoffen naar de verschillende lichaamsdeelen. Eveneens lost het de verschillende afvalstoffen op, en brengt hen naar de verwijderingsorganen.

Wanneer water te drinken. De hoeveelheid water die wij uit ons voedsel halen, is niet voldoende voor de gezondheid, daarom dient een tamelijk groote hoeveelheid, liefst tusschen de maaltijden, gebruikt te worden. Het is een goede gewoonte om elken morgen één of twee glazen koud water te drinken. Dit reinigt den maag, en als voorbereiding op het ontbijt heeft het een verkwikkenden invloed op de lichaamsorganen. Wat water bij het eten, en veel tusschen de maaltijden, is een goede regel om na te volgen.

De noodzakelijkheid van lucht. Het menschelijke leven kan vele dagen leven zonder eenig ander voedsel dan water. Het kan enkele dagen zonder water blijven leven, maar zonder zuurstof, het meest belangrijke bestanddeel der lucht, sterft het binnen enkele minuten. De kracht die in het voedsel in de levende lichaamscellen bevat is, wordt door de uitwerking van zuurstof tot nut gemaakt. Het vloeibare gedeelte van het bloed brengt het noodzakelijke voedsel naar de verschillende organen. De roode bloedlichaampjes brengen hun de zuurstof en binnen de cellen der organen vindt er een zachtaardig verbrandingsproces plaats. De zuurstof is de tooversleutel, door welke de cellen de in haar opgesloten voedselkracht loslaten. Een der producten van dit proces is stikstof bestaande uit zuurstof, uit de lucht verkregen en koolzuur, verkregen van het voedsel — welke uit het lichaam als verbrandingsproduct of afval verwijderd wordt.

Ademhaling. Ademhaling, de taak der longen, heeft tot doel het inademen van een nieuwe voorraad zuurstof en het afwerpen van het koolzuur dat in de cellen geformeerd wordt. De longen zijn op zoodanige wijze samengesteld dat de lucht en het bloed zeer dicht bij elkaar komen om deze verwisseling mogelijk te maken. Een keer in de minuut gaat al het bloed van het lichaam door de haarvaatjes der longen heen, en in dien tijd geeft het bloed zijn koolzuur aan de lucht en neemt in ruil er voor de benodigde zuurstof voor verder leven en activiteit. Ongebruikte longdeelen zijn zeer vatbaar voor ziekten.

Zwakke longen. De voortekenen van zwakke longen (tuberculose) zijn een verlies van levenslust, eetlust en gewicht; een kleine temperatuur-verhooging 's avonds; een hoest, die eerder door anderen dan uzelf wordt opgemerkt, en later een transpireren 's nachts met verbloeding.

Goede ademhalingsgewoonten. Men dient door den neus adem te halen omdat dat orgaan geschikt is voor het verwarmen, reïnigen en bevochtigen van de lucht die in de longen wordt gebracht. De mond kan deze dingen niet doen.

Diep, regelmatig en langzaam ademen dient een gewoonte te worden.

Zit, sta en loop rechtop met het hoofd hoog en de borst uit.

Indien de ademhaling door de neus belemmerd wordt, dient men een dokter te raadplegen om de oorzaak ervan te constateeren. In vele gevallen kan de oorzaak gemakkelijk verwijderd worden.

Ventilatie. Er zijn verscheidene redenen waarom de lucht van eene kamer vol menschen onaangenaam en ongezond is. Gewoonlijk is de lucht te warm, Zij is dikwijls te vochtig, en meest altijd is zij stil. Eén manier om een overvloed van versche, zuivere lucht voor tenminste een gedeelte van de 24 uren te verkrijgen is door bij opene ramen te slapen. Het lichaam dient warm gehouden te worden; maar de versche koele lucht dient gedurende den geheelen nacht verkrijgbaar te zijn.

Een Laterdaagsch geloofsstuk: „Wij dienen voldoende zuivere lucht te hebben. Zoo kinderen in dicht geslotene slaapkamers worden gehouden, zullen zij zwak en petieterig worden. Laat hen slapen waar zij een overvloed van versche lucht kunnen hebben. Het is moeilijk een drank te vinden die gezonder is dan water. Dat is wat wij ten allen tijde dienen te drinken.” Brigham Young.

HOOFDSTUK VII.

Les 10.

Zindelijkheid – Baden.

Zindelijkheid: Het woord zindelijkheid is bijna synoniem met gezondheid. Wij mogen gerust zeggen dat volmaakte gezondheid zonder zindelijkheid onmogelijk is. Wij allen hebben veel respect voor heldere mannen en vrouwen. Andere dingen in overeenstemming zijnde, verkiezen wij om te verkeereren met hen die schoon zijn van lichaam, schoon in hun kleeding, schoon in hun eten en drinken, en schoon in hun denken en spreken. „Reinheid grenst aan godzaligheid”.

Wij hebben veel geleerd aangaande de noodzakelijkheid om heldere lucht te ademen, zuiver water te drinken, zindelijk voedsel te eten en schoone kleederen te dragen. Het is net zoo noodzakelijk en belangrijk dat onze lichamen zelf onberispelijk schoon gehouden worden van binnen zoowel als van buiten.

De huid: De huid is een wonderbaar orgaan. Zij vormt een beschermend dek voor het lichaam als een geheel, dat de zachtere gedeelten daaronder beschermt en het binnenkomen van nadeelige bestanddeelen belet. De huid is eveneens de zetel van het zintuig

(Wordt vervolgd op pag. 13).

DE STER NEDERLANDSCH ORGAAN VAN DE LATERDAAGSCHE HEILIGEN

Redacteur: FRANK I. KOOYMAN - Assistent: GEORGE RYTTING

VAN DE REDACTIE.

President Charles W. Nibley †

Met diep leedwezen vernamen wij toen ons vorige nummer reeds afgedrukt was, dat President Charles W. Nibley, tweede raadgever in het Eerste Presidentschap, overleden is te Salt Lake City op Vrijdag den 11den December 1931.

Ruim twee-en-tachtig jaar geleden werd President Nibley in Schotland geboren. Op den 5den Februari 1932 zou hij drie-en-tachtig geworden zijn. Hij was een beminnenswaardig, begaafd man, een vertrouwd leider en bovenal — sinds den dag dat het Evangelie hem in zijn geboorteland vond — een toegewijd dienstknecht in het laterdaagsche werk des Heeren.

In 1906 vergezelde President Nibley President Joseph F. Smith op een reis naar Europa bij welke gelegenheid ook ons vaderland bezocht werd. In het daaropvolgende jaar werd hij aangesteld tot Presideerend Bisschop, welke positie hij achttien jaar lang met groote bekwaamheid bekleedde. In Mei 1925 werd hij, tot vreugde van duizenden, opgenomen in het Eerste Presidentschap van de Kerk.

Ongaarne zien wij onze geliefde leiders een voor een heengaan, maar — „Uw wil geschiede, Vader!”

„De Ster van Nederland”

In ons nummer van 1 Juni 1931 werd door ons aangestipt dat „De Ster” van Nederland haar vijf-en-dertigsten verjaardag vierde. Haast alle zendingen der Laterdaagsche Kerk in Europa, zoo schreven wij toentertijd, hebben haar eigen Ster. Denemarken en Noorwegen bijv. hebben *Skandinaviens Stjerne*. Zweden heeft *Nordstjärnen* (de Noordster) en Frankrijk de Ster der Fransche Zending (*L'Etoile de la Mission Francaise*). Het is goedgeacht, na beraadslaging met President John A. Widtsoe, den naam van de onze — totnogtoe eenvoudig De Ster — aan te vullen met onzen landsnaam, zoodat ons tijdschrift voortaan zal heeten: De Ster van Nederland.

Een verandering die feitelijk geen verandering is. Van een onbepaalde starre, die nu en dan verward werd met gelijknamigen, is onze Ster nu een nauwkeuriger vastgestelde geworden. En wij hebben gemeend haar meteen een ietwat passender gewaad te moeten geven voor de gelegenheid. Overigens is er geen ver-

andering. Wat zij getracht heeft te geven in de afgelopen jaren : de boodschap van het opnieuw geopenbaarde Evangelie, zal zij trachten ook in de toekomst te geven. Het lag voor de hand, nu in de Zending het werk van de hulp-organisaties vaster voet kreeg, dat dit ook meer en meer in ons tijdschrift te merken zou zijn. Het moest zich daarbij wel aanpassen. Die verandering was onvermijdelijk, maar kwam overigens geleidelijk.

De *Ster van Nederland* blijve voortschijnen tot in lengte van jaren.

Gezegend Nieuwjaar !

Dankbaar voor het goede dat het afgelopen jaar ons schonk, blikken wij vol vertrouwen het pas aangevangen jaar in. De wijze zal op de lessen van het verleden een volmaakter toekomst bouwen. Zijn rechtvaardig leven zal hem de hulp verschaffen van de machten des hemels. Als wij trachten zoo wijs te zijn, zal alles wel met ons wezen.

„De onrust en gisting der hedendaagsche wereld”, zoo schrijft President Widtsoe in de Britsche *Ster*, „kan alleen verholpen worden door liefde te laten toenemen onder het mensdóm. Wij die het doel des levens en de ware verwantschap in het groote menschengesin verstaan, moeten het voorbeeld zetten van het aankweeken van den geest van liefhebbende broederschap, die de grootste behoefte is van de huidige wereld. Dáárvóór pleiten wij voor het jaar 1932 bij iederen Heilige der Laatste Dagen en dat eischt onze Hemelsche Vader van ons”.

Liefde, ongeveinsde liefde, die ons aanspoort te zien naar de deugden, niet naar de gebreken, van anderen ; die ons vriendelijk doet spreken, niet ruw, over onze medemenschen ; die ons een stuwkracht is om anderen te helpen en aan te moedigen, niet te hinderen en te ontmoedigen — dié liefde moet de drijfveer wezen van al onze daden, dié liefde moet alle wangunst en boosaardigheid uitdrijven. Als wij dáárnaar streven, zal het nieuwe jaar waarlijk rijken zegen brengen.

GRONINGER CONFERENTIE

gehouden op 19, 20 en 21 December 1931.

Zaterdagmiddag. — Zendingenbijeenkómt om 1 uur.

Zaterdagavond 7.30 uur. — Doopdienst en Ambt. Vergadering. Deze samenkomst werd met het zingen van lied No. 127: „Het Zaaïen” aangevangen. Door broeder Jan Drent, uit Sneek, werd gebeden, waarna lied No. 63: „Hoort naar des Profeten Stem” gezongen werd. Ouderling Gerard J. Klomp en broeder Tiddens Drent, tweede raadgever in het plaatselijke gemeentebestuur, spraken de aanwezigen toe en het zendingen kwartet zong een Engelsch lied, getiteld „Softly now the light of Day”. Daarna

voerden Ouderling D. Stanford Harris en broeder Pouwel van Komen, eerste raadgever, het woord. De doopplechtigheden vonden nu plaats, waarna het zendelingen kwartet een lied, getiteld „Far away”, ten gehoor bracht. Zuster Tine C. Hartman-Spaans, assistente bijhoudster der Zending, hield hierop eene toespraak. De doopelingen werden nu bevestigd, en Ouderling Hoyt W. Brewster, Overziener van het O. O. V. en Zondags-schoolwerk der Zending, en Zendingpresident Frank I. Kooyman traden als laatste sprekers op. Tenslotte werd lied No. 122: „Komt tot Mij”, gezongen en Zr. T. van Gent eindigde met dankzegging.

Zondagmorgen. — Om 10 uur ving deze bijeenkomst aan met het zingen van lied No. 179: „De liefelijke dag”. Het openingsgebed werd door Br. J. P. Bos uitgesproken, en de vergadering werd door het zingen van lied 67: „Wij danken U, Heer, voor Profeten”, voortgezet. Ouderling Kenneth S. Hancock, President van het Groninger District, heette alle aanwezigen welkom, en Ouderlingen Arthur van Otten en James E. Houston voerden daarna het woord. Het zendelingen kwartet zong nu een lied: „Sweet Sabbath Day” en Ouderling George Rytting, Redacteur der Ster, Zr. Tine C. Hartman-Spaans, Ouderling D. Hubert Christensen en Ouderling Andrew P. Roghaar spraken de vergaderden toe. Na dit spreken werd lied No. 91: „Gij zijt mijn hoogste goed” gezongen, en Ouderling Carter E. Jones dankte.

Zondagmiddag. — Om half drie ving deze samenkomst aan met het zingen van lied No. 88: „Voor U rijst mijn bede”. Ouderling Parley Bernards vroeg des Heeren zegen, en als tweede lied werd No. 38: „Komt, Heil'gen, komt”, gezongen. Ouderlingen Sylvester M. Dalebout en John E. van Boerum, Zendingsecretaris, traden als eerste sprekers op, waarna een dubbel-duet van meisjes uit de Groninger gemeente een lied getiteld: „School thy feelings” ten beste gaf. Daarna vonden enkele priesterschapsordeningen plaats. Het zendelingen kwartet zong een ander Engelsch lied, getiteld „Praying for You” waarna korte toespraken volgden van broeder Klaas Woltjer, president van de Groninger gemeente, en Ouderlingen Armond H. Thompson, James J. De Bry, Don Fred Smith, Jesse K. Thorne, Johannes van Katwijk en Kenneth G. Allen. De kerkelijke autoriteiten werden nu ter ondersteuning voorgesteld, welke stemming éénparig vóór was, en ten slotte werd lied No. 173: „Hoop van Israël”, gezongen en door Br. J. Luttmer het dankgebed uitgesproken.

Zondagavond — Deze bijeenkomst werd om 7 uur met het zingen van lied 48; „Gods Geest”, aangevangen. Door broeder P. van Komen werd gebeden, en lied No. 103: „De wereld ligt in 't duister”, werd als tweede lied gezongen. De eerste twee sprekers waren Ouderlingen Hoyt W. Brewster en C. Nicolaas Schaap. Daarna zongen zusters G. Bos en E. Lindeman een duet,

getiteld: „An Angel from on High”. Zuster Elisabeth J. Kooyman, presidente van de vrouwen- en meisjes organisaties der Zending, en Ouderling John G. De Gooyer hielden toespraken, welke gevolgd werden door het zingen van lied No. 43: „Wie zijn 't die in 't wit gekleed”, door drie zusters en drie broeders uit de Groninger gemeente. Ouderling Albert J. Aardema en President Kooyman hielden de laatste redevoeringen dezer welgeslaagde conferentie. Ten slotte werd lied No. 26: „O Mijn Vader” gezongen en door Ouderling Gerard J. Klomp het dankgebed uitgesproken. Het algemeene onderwerp der conferentie was het leven van den Heiland: Zijn vóór-bestaan, Zijn aardsche zending en Zijn glorierijke wederkomst.

Maandagavond — De jaarlijksche bazar van de Zusters Hulpvereniging.

Hieronder volgt het persverslag dat Maandag 21 December in het *Nieuwsblad van het Noorden* verscheen:

De Heiligen der Laatste Dagen.

Conferentie in de Poelestraat.

Zaterdag en Zondag werd hier ter stede door de Heiligen der Laatste Dagen (Mormonen) de halfjaarlijksche conferentie gehouden in het gebouw aan de Poelestraat. Een vijf-en-twintig zendelingen, voor het meerendeel jonge Amerikanen, waren daartoe uit alle deelen des lands hierheen gekomen. Deze hielden Zaterdagmiddag een bijeenkomst, die evenals de avonddienst — met de gemeente gehouden — meer een zakelijk karakter droeg: plannen en middelen ter versterking der groep, inwendig en naar buiten, werden voorgesteld en besproken.

De drie godsdienstoefeningen, des Zondags gehouden, stonden allen in het teeken van het naderende Kerstfeest. Allerlei fasen en perioden van het leven van den Heiland werden belicht: Zijn vóór-bestaan — vóór Zijn menschwording — Zijn omwandeling op aarde èn Zijn toekomstige regeering. Mochten de jonge vreemdelingen nu en dan eens struikelen over een lastig Hollandsch woord, aan hun goede bedoeling en hoogerstige opvatting hunner taak viel niet te twijfelen.

In alle samenkomsten heerschte de prettige geest die vaak kleine groepen zoo kenmerkt, waarin alle belijders elkaar kennen en met elkaar omgaan als leden van een groot gezin. Een goedgeoefend zendelingen-kwartet wisselde met pakkende zangnummers de sprekers af. Ook een klaverblad van meisjes uit de Groninger groep — een klaverblad van vier — kwam zeer welluidend op het programma uit. Werd officieel de conferentie met de Zondagavonddienst besloten, feitelijk komt het eigenlijke slot pas hedenavond (Maandag) in den vorm van een liefdadigheidsbazar, ten bate der armen, door de Zusters-hulpvereniging belegd.

HET EVANGELIE EN GEZONDHEID.

(Vervolg van pag. 8).

van 't gevoel, en geeft ons indrukken van hitte, koude, pijn, enz., en ze is het orgaan van uitwaseming.

Temperatuur-controle: De functie van warmte-regulatie van de huid is zeer belangrijk. De mensch is, wat men noemt, een warmbloedig wezen, dat is, hij handhaaft zichzelf op een gegeven temperatuur, zelfs onder zulke uitersten als 70 graden onder nul zooals in de Pool-landen, en 130 graden boven nul, zooals in zulke binnenlandsche woestijnstreken als die van Afrika. Wezens die deze macht niet bezitten worden „koud-bloedige” genoemd omreden zij de temperatuur van hun omgeving hebben. Iemands temperatuur is gewoonlijk hooger dan die van zijn omgeving; daarom voelt een koud-bloedig dier hem koud aan.

Het accuraat evenwicht van warmte-voortbrengen en warmte-afwerping, zoodat het lichaam op zekere temperatuur blijft, is een van de vele werkelijk wonderbare dingen van onze lichamen, die ons dienen aan te sporen om het te verstaan en behoorlijk te verzorgen.

Practische opmerkingen: Elke functie van de huid wordt beter verricht indien zij volkomen schoon is, dat is, indien de gewoonten zoo zijn dat alle bedekkingen van de oppervlakte der buitenhuid tezamen met de voortbrengselen van de vetklieren en alle vuil, hetwelk aan de oppervlakte komt vanwege onze werkzaamheden, voorzichtig en geregeld verwijderd worden.

Een goede reinigingsgewoonte volgt: Een volkomen reiniging der handen, nagels, hoofd en gezicht, ooren, nek en borst met warm water en zeep elken morgen. Dit dient gevolgd te worden door een afwassching met koud water en een volkomen afdrooging. Zorgvuldige reiniging der tanden na het ontbijt en de avondmaaltijd. Altijd de handen te wasschen voor het aanraken van voedsel voor zichzelf of voor anderen en na bezoek aan de W. C. Een warm schrob- en borstel-bad met zeep voor het heele lichaam, niet minder dan tweemaal per week. Indien mogelijk, verleng men het morgenbad met een koud sponsbad voor het heele lichaam. Vele zindelijke en gezonde menschen volgen deze gewoonte.

Daar zijn een paar practische opmerkingen om in gedachten te houden in verband met baden en ontlasting. Verkrijg altijd een krachtige tegenwerking na een bad. Het neemt maar vijf minuten elken morgen om een spons-bad en goede afwrijving te hebben. De beste tijd om een warm bad te nemen is juist voor men zich te bed begeeft.

Een waarlijk groot man is altijd rein van lichaam en gedachten.

Een Laterdaagsch Geloofsstuk: „Weet gij niet dat gij Gods tempel zijt, en de Geest Gods in ulieden woont? Zoo iemand den tempel Gods schendt, dien zal God schenden; want de tempel Gods is heilig, welke gij zijt. (1 Cor. 3 : 16, 17).

HOOFDSTUK 8.

Les 11.

De Slaap.

De belangrijkheid van den slaap. De slaap overtreft alle andere lichaamsfuncties in belangrijkheid. Het lichamelijk en geestelijk welzijn zijn absoluut afhankelijk van een overvloedigen dagelijkschen slaap. Werkers met het hoofd weten zeer wel dat hun geheugen en onderscheidingsvermogen vooral door gebrek aan slaap achteruit gaan en handwerkslieden dat hun spierkracht hen weldra begeeft bij plotselinge uitputting. Sommige personen kunnen het jaren achter-een aardig bolwerken met 6 of 7 uren daags, terwijl anderen acht, negen of zelfs tien uur noodig hebben. De neiging tot rusten is een even betrouwbare gids als de onvervalschte eetlust dit is ten opzichte van de hoeveelheid voedsel, die men tot zich moet nemen. Doch de eetlust kan gemakkelijk worden bedorven, evenzoo de neiging tot rusten, zoodat men dezen langen tijd achtereen niet kan vertrouwen. Een goed begrip, dat tot het vormen van de juiste gewoonte leidt, kan veel bijdragen tot het regelen van de hoeveelheid slaap, zoowel voor het kind als voor den volwassene.

Voorbereiding. Er zijn een aantal dingen, die iedereen, voor hij naar bed gaat, dient te doen. De mond, vooral de tanden, moeten gereinigd worden.

Er mag geen nicotine of cafeïne in het lichaam zijn. Sommige autoriteiten maken zelfs bezwaar tegen het drinken van een kop chocolade na 7 uur 's avonds. De maag moet vrij zijn van zoetheit, zoodat de lever en de nieren niet overbelast worden en geen stoffen worden geproduceerd, welke voor de gezondheid schadelijk zijn en de versterkende rust benadeelen.

Het hoofd moet koel en de voeten warm worden gehouden. De slaapkamer moet den geheelen nacht goed geventileerd zijn en het bed zoo mogelijk vooraf verwarmd.

Diepte. De kracht of de diepte van den slaap varieert min of meer met den persoon. Onderzoekingen, die gemakkelijk kunnen worden gecontroleerd, hebben aangetoond, dat over 't algemeen gesproken, volwassene het eerste uur noodig hebben om in een gezonde sluimering te geraken. De periode van den diepsten slaap duurt twee of drie uur, daarna is de slaap minder diep. Het proces van ontwaken heeft drie tot vijftien minuten noodig om geheel uit te werken.

In den winter is het niet ongewoon dat de slaap dan twee tot drie maal zoo diep is als in warm weer. In den zomer kan men niet alleen met lichter slaap toe, maar ook met minder uren.

Hoeveelheid. Men moet nu evenwel niet denken, dat men in een bepaalden tijd van het jaar aan een paar uur slaap genoeg heeft. Er bestaat een min of meer overheerschende opvatting dat

een verandering van werkzaamheid slaap en rust kan vervangen. Veranderen is even goed als rusten, hoort men dikwijls. Dit is een waarheid met grenzen. Een verandering, welke andere lichaamsorganen aan het werk zet en de gedachten een andere richting geeft, zoodat de tot dusver gebruikte organen niet meer in actie zijn, zal deze zeer ten goede komen, hoewel zulk een verandering toch niet de rust geeft welke noodig is en welke wordt verkregen door met alle werk op te houden.

Er is weinig gevaar dat het lichaam te veel slaap zal krijgen. Dat geldt vooral van het grootste deel der stadsbevolking. Teveel menschen gaan eerst tegen middernacht ter ruste, en een uur of twee daarna vallen zij pas in slaap.

In plaats van te slapen totdat het lichaam uit zichzelf ontwaakt, wordt de slaper door een wekker opgeschrikt voor hij ten volle van de vermoeienissen van den vorigen dag is bekomen. In vele gevallen geldt dit bijna evenzeer voor het land als voor de stad; sommigen zullen er dus goed aan doen zich te herinneren dat „de manier om uit je doodkist te blijven is: langer in bed te blijven.” Het middel tegen onvoldoenden slaap ligt in het beheerschen der omstandigheden, zoodat de gewoonte van vroeg naar bed gaan kan worden aangekweekt. Wetenschap en ervaring komen op dit punt met openbaringen uit deze tijd overeen.

Het is bijna misdadig om kinderen van den slaap te berooven, welken zij zoo noodig hebben om groot en sterk te worden. Toch mogen de kleinen maar al te vaak opblijven tot tien of elf uur 's avonds. Kinderen in den groei en jonge menschen hebben veel meer slaap noodig dan volwassenen.

Slapeloosheid. Indien iemand door hardnekkige slapeloosheid wordt geplaagd, moet hij een bekwaam arts raadplegen. Indien hij er zoo nu en dan last van heeft, kunnen een van de volgende eenvoudige gewoonten, vlak voor het naar bed gaan uitkomst geven: Het eten van een bordje tarwebrood met warme melk; vijf of tien minuten lang lichte, vrije oefeningen met flink uit- en inademen van frissche lucht; een warme of koude, natte omslag in den nek onder het achterhoofd; een warm bad, waarbij het water van 99 graden F. het lichaam volkomen bedekt; het verbannen van alle vrees voor een slapelozen nacht. Wees niet bang voor slapeloosheid. Indien ge niet kunt slapen, geniet dan van de vredige en gemakkelijke rust. Gebed en volmaakt vertrouwen zullen den slaap er gewoonlijk toe brengen zijn heilzame werking uit te oefenen. Indien het lichaam door het onderhouden der eenvoudige en welbekende regels — reinheid van geest en lichaam en kalme gewoonten — in goede conditie wordt gehouden, bestaat er voor slapeloosheid weinig gevaar. Er is integendeel alle kans dat vooral de jeugd een gezonde en versterkende slaap zal genieten.

De geschiedenis wijst eenige groote mannen aan, die de nor-

male hoeveelheid slaap niet noodig hadden, maar hun getal is klein, en het is waarschijnlijk dat deze menschen door dutjes overdag inhaalden wat zij 's nachts tekort kwamen. Het is ontegenzeggelijk waar dat de levens van groote mannen ons leeren dat de slaap, indien hij voldoende en gezond is, aanzienlijk meehelpt om de gezondheid te bewaren en groote dingen tot stand te brengen.

Een laterdaagsch geloofsstuk: „Weest niet langer traag; weest niet langer onrein; vit niet langer op elkander; slaapt niet langer dan noodig is; begeeft u vroeg ter ruste, opdat gij niet vermoeid zult zijn; staat vroeg op, opdat uwe lichamen en uw denken versterkt moge zijn”. Leer en Verbonden 88:124,

EVANGELISCHE VRAGENBUS.

Vraag: Wat bedoelde de Heiland met de woorden: *Armen van geest* in Mattheüs 5:3? „Zalig zijn de armen van geest; want hunner is het Koninkrijk der hemelen”.

Antwoord: H. Bakels, in zijn *Het Nieuwe Testament* voor leeken leesbaar gemaakt, teekent in een voetnoot er het volgende bij aan:

„Arm van geest” is, volgens Nieuw-Testamentisch spraakgebruik, hij die niet hoog over zich zelve denkt. Het is zoo iets als in vers 4 de „Treurende”, namelijk over eigen tekortkoming; 't hangt dus ook samen met de beteekenis van vers 6. — De „arme van geest” wordt daarom gelukkig geprezen, wijl hij (in zijne drukkende positie) zijne hoop op God gaat stellen. — Het is eene persoonlijke eigenaardigheid van Jezus (welke hem onderscheidt van andere godsdienststichters), deze „armen”, „kleinen”, „tollenaren en zondaren” uit hun schuilhoek der schaamte te lokken en moed in te spreken. Jezus' roem!

Joannes Theodorus Beelen (Roomsche Katholiek), in zijn *Het Nieuwe Testament* onzes Heeren Jezus Christus volgens den Latijnschen tekst der Vulgaat in het Nederduitsch vertaald, teekent er dit bij aan: „de ootmoedigen, de nederigen van harte: dezulken die gevoelen en erkennen, dat zij naar den geest arm zijn en behoeftig”.

INHOUD.

De Kerstgroet van de Koningin	1		Van de Redactie:	
Interessant Kerst-allerlei	2		President Charles W. Nibley †	9
Priesterschapslessen	5		„De Ster van Nederland”	9
Huisbezoek-les voor Januari	5		Gezegend Nieuwjaar!	10
Het Evangelie en Gezondheid	6		Groninger Conferentie	10
			Evangelische Vragenbus	16

Uitgegeven door de Nederlandsche Zending, Crooswijkschesingel 16 B, Rotterdam. — Verkrijgbaar in alle vertakkingen der Zending
 Abonnementsprijs per jaar: Nederland f3.—, Buitenland f4.—.
 Afzonderlijke nummers 15 cent.