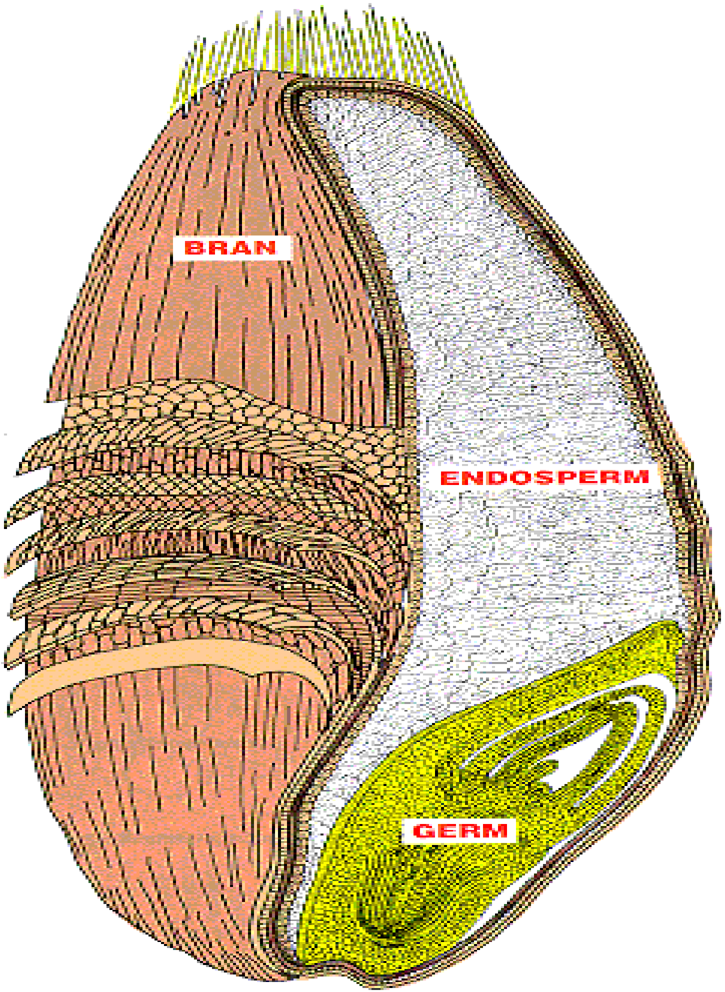
Wit of Volgraan

{Theo Potgieter}

ack



There are 3 parts to a wheat kernel (sometimes called a wheat berry):

1) The BRAN is the hard outer covering of the wheat kernel, high in fiber & nutrients.

2) The GERM is the nutrient-rich embryo that will sprout and grow into a new wheat plant.

3) The ENDOSPERM is the biggest part (83%), the "insides" of the kernel - mostly starch.

* *

Diets rich in "whole grain" foods and other plant foods low in total fat, saturated fat, and cholesterol may reduce the risk of heart disease and certain cancers.

WHITE FLOUR
is made from the endosperm only
= NOT a whole grain

WHOLE WHEAT FLOUR
combines all 3 parts of the wheat berry
= a whole grain

Vesels help met vertering
Verlaag bloed suiker
Vitamines

Sukkel om Volwassenheid te bereik

Heb 5:11 – 6:

waaroor ons veel te sê het wat swaar is om te verklaar,
omdat julle traag geword het om te hoor. 12 Want
hoewel julle vanweë die tyd leraars behoort te wees, het
julle weer nodig dat ‘n mens julle die eerste beginsels
van die woorde van God moet leer, en julle het weer
behoefte aan melk en nie aan vaste spys nie. 13 Want
elkeen wat melk gebruik, is onervare in die

woord van geregtigheid, omdat hy 'n kind is. 14
Maar vaste spys is vir volwassenes, vir die wat
geestesvermoëns besit deur die gewoonte
geoefen, om goed van kwaad te onderskei. 6:1
Daarom moet ons nie bly by die begin van die
prediking aangaande Christus nie, maar na die
volmaaktheid voortgaan sonder om weer die
fondament te lê van die bekering uit dooie
werke en van die geloof in God,

Sukkel om deur te voer en te oowin

Rigters 8:4

En Gídeon het gekom by die Jordaan, en hy en die drie honderd man wat by hom was, het oorgetrek, moeg en besig om te agtervolg.

Profeties irrelevant & ongehoorsaam

1 Kron12:32

en van die seuns van Issaskar, met kundige insig wat die tye betref, om te weet wat Israel moes doen; hulle hoofde was twee honderd, en al hulle broers onder hulle bevel;

Hardloop na ander bronne instede van Die Bron

Ef 4:10

Hy wat neergedaal het, is dieselfde as Hy wat opgevaar
het bokant al die hemele, sodat Hy alles tot volheid kan
bring. 11 En Hy het gegee sommige as apostels, ander
as profete, ander as evangeliste, ander as herders en
leraars, 12 om die heiliges toe te rus vir hulle
dienswerk, tot opbouing van die liggaam van Christus,
13 totdat ons almal kom tot die eenheid van die

geloof en van die kennis van die Seun van God, tot ‘n
volwasse man, tot die mate van die volle grootte van
Christus; 14 sodat ons nie meer kinders sou wees nie wat
soos golwe geslinger en heen en weer gedryf word deur
elke wind van lering, deur die bedrieëry van die mense,
deur sluheid om listiglik tot dwaling te bring; 15 maar,
terwyl ons in liefde die waarheid betrag, in alles sou opgroei
in Hom wat die Hoof is, naamlik Christus, 16 uit wie die
hele liggaam—goed

saamgevoeg en saamverbind deur die ondersteuning wat elke lid gee volgens die werking van elke afsonderlike deel in sy mate—die groei van die liggaam bevorder vir sy eie opbouing in liefde.

Hardlloop na ander bronne instede van Die Bron

Joh 10:10

Die dief kom net om te steel en te slag en te verwoes. Ek het gekom, dat hulle lewe en oorvloed kan hê.