



voeg lewe by jou jare

**Ons behoort elke dag ten minste een liedjie te hoor, een goeie gedig te lees,
een voortreflike prent te sien en, indien moontlik, 'n paar verstandige
woorde te praat**

GESONDHEID

BESKERM JOU OË

Groen groente soos kool en spinasie is ryk aan zeaksantien en luteïen, wat genoem is as “die kragtigste anti-oksidante” in die voorkoming en vermindering van die risiko van oogsiektes soos ouderdomsverwante makulêre agteruitgang (OMA). Oefening vir ten minste drie ure per week is geassosieer met 'n laer risiko van tot 41 persent van sekere tipes OMA, vergeleke met die handhawing van 'n rusbankpatat-leefstyl.

Die dra van 'n sonbril in alle weer is een van die eenvoudigste dinge wat jy kan doen om oogsiektes te voorkom. Navorsing dui daarop dat UV-blootstelling geassosieer word met katarakte, PMA en ooglid-velkanker, onder ander toestande.

Die gereelde eet van tuna kan die risiko van OMA verminder, omdat vis, veral olierige soorte soos tuna, baie poli-onversadigde vetsure soos DHA en EPA bevat, wat inflammasie en blootstelling aan vry radikale verlaag.

AARP

POMELOSAP EN SOMMIGE MEDISYNES MENG NIE

Pomelosap kan beïnvloed hoe goed sommige medisyne werk, en dit mag gevaarlike newe-effekte veroorsaak.

Pomelosap en die pomelo kan deel van 'n gesonde dieet wees. Dit bevat vitamien C en kalium – voedingstowwe wat jou liggaam benodig om ordentlik te werk.

Dit is egter nie goed vir jou wanneer dit die manier affekteer waarop jou medisyne werk nie, veral as jy hoë bloeddruk of aritmie (ongewone of abnormale hartslag) het.

Hierdie wisselwerking tussen kos en medisyne kan 'n kommer wees. Die FDA het vereis dat sommige voorskrifte en medisyne oor die toonbank wat per

mond ingeneem word, waarskuwings moet insluit teen die drink van pomelosap of die eet van pomelo's terwyl die medisyne geneem word, sê Huang.

Hier is voorbeelde van sommige soorte medisyne wat probleme kan veroorsaak indien dit saam met pomelo's geneem word (interaksie met die pomelo)

- Sommige statienmedisyne om cholesterol te verlaag, soos Zocor (simvastatien) en Lipitor (atorvastatien).
- Sommige medisyne wat hoë bloeddruk behandel, soos Procardia en Adalat CC (beide nifedipien).
- Sommige orgaanoorplanting-verwerpingsmedisyne soos Sandimmune en Neoral (beide siklosporien).
- Sommige teenangsmiddele soos buspirone.
- Sommige kortikosteroïede wat Chrones siekte of seervormende kolitis behandel, soos Entocort EC en Uceris (beide budesoniede).
- Sommige medisyne wat abnormale hartritme behandel, soos Pacerone en Nexterone (beide amiodaroon).
- Sommige antihistamiene, soos Alegra (feksofenadien).

Pomelosap affekteer nie al die medisyne in die kategorieë hierbo nie. Die felheid van die interaksie kan verskillend wees, afhangend van die persoon, die medisyne, en die hoeveelheid pomelosap wat jy drink. Praat met jou dokter, apteker of ander gesondheidsorgverskaffer en lees enige inligting wat saam met jou voorskrif of oor-die-toonbank-medisyne voorsien word om uit te vind:

- of jou spesifieke medisyne geaffekteer wat jy mag drink;
- hoeveel, indien enige, pomelosap jy mag neem;
- watter ander vrugte of sappe ook jou medisyne op dieselfde manier as pomelo's mag affekteer.

Vind uit of jy pomelo's of ander sappe behoort te vermy

- Vra jou dokter, apteker of ander gesondheidsorgverskaffer of jy pomelosap kan drink terwyl jy jou medikasie neem.
- Lees die medikasiegids of pasiënt inligtingsblad wat saam met jou voorskrifmedisyne kom om uit te vind of pomelo's jou medisyne affekteer.
- Lees die medisyne feite-etiket op jou oor-die-toonbank-medisyne, wat sal sê of jy nie pomelo's of ander vrugte daarmee saam behoort te neem nie.
- Indien jy pomelo's saam met jou medisyne moet vermy, gaan die etikette van vrugtesappe of drankies gebeur met vrugtesap na om te sien of hulle met pomelosap gemaak is.

- Seville-lemoene (wat dikwels gebruik word om lemoenmarmelade te maak), pomelo's en tangelo's ('n kruising tussen rooinartjie en pomelo's) mag dieselfde effek as pomelosap hê. Moenie daardie vrugte eet as daar wisselwerking tussen jou medisyne en die vrugtesap is nie.

<https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/grapefruit-juice-and-some-drugs-dont-mix>

KORTINGS

VIR PENSIONARISSE

'N SAVA-lid het vir my die volgende lys van kortings vir pensionarisse gestuur. Ek kan nie die geloofwaardigheid bevestig nie, maar ek kan sê dat hulle nie almal korrek is nie. Ek weet dat sommige afslagtariëwe nie orals beskikbaar is nie; dit hang af waar jy bly. Daar mag ander wees. Gaan asb. na of dié waarin jy geïnteresseerd is, in jou omgewing van toepassing is.

- Erfbelasting: As 'n pensionaris kwalifiseer jy vir afslag van tussen 40% en 100% op jou erfbelasting.
- Afslag op SABC TV-lisensie: As jy oor 70 jaar oud is, kan jy aansoek doen vir afslag op jou TV-lisensie. Mense onder 70 wat in aanmerking kom vir 'n regeringspensioen- of ongeskiktheidstoelae kan ook aansoek doen.
- Hertz: As jy 55 jaar of ouer is, kan motorhuur van Hertz se 'A-groep'-vloot so min as R200 per dag wees. Tariëwe sluit diefstal- en skadekwytskeldings, lughawe-bobelasting, BTW, toerismeheffing en 200 kilometers gratis per dag in.
- Mango-vlugte op 'n Dinsdag, Woensdag en Saterdag kom met 'n 10% afslag vir diegene bo 60 jaar.
- Sanparke: Geniet die vreugdes van enige van die baie parke onder die Sanparke-sambreel teen 'n afslagtariëf as jy 60 jaar of ouer is. Dit is slegs op seker maande van die jaar van toepassing en sluit Vrydae, Saterdag en langnaweke uit. Die afslag is vir kampering of verblyf in akkommodasie en kan tot 40% minder as die normale tarief wees.
- Ster Kinekor: Mense bo 60 word 50% afslag vir alle rolprente by Ster Kinekor op weekdae en naweke aangebied, tot by en insluitend die vertonings om 5.30 nm.
- Nu Metro: Weereens kan mense bo 60 tot 50% afslag op rolprente geniet, op voorwaarde dat jy jou ID saambring. Dit is nie op Woensdae van toepassing nie, omdat almal op hierdie dag vir 'n spesiale tarief kwalifiseer.
- Game: Mense bo 60 kan kwalifiseer vir 'n senior burger afslagkaart, wat slegs op 'n Woensdag landswyd in alle Game-winkels gebruik kan word.

Die eerste R1 500 wat spandeer word, sal vir 10% afslag kwalifiseer, hoewel dit nie op kruideniersware, drank, versekeringsprodukte, selfone, lugtyd en kontrakte van toepassing is nie.

- Die V&A Waterfront in Kaapstad spog met hulle “Spesiaal vir Jou” seniors veldtog, wat vir Suid-Afrikaanse pensionarisse gratis parkeerplek op enige plek by die V&A van Maandag tot Vrydag tussen 09:00 en 12:00 aanbied. *City Sightseeing* se spesiale aanbieding vir pensionarisse is ‘n wonderlike geleentheid om die glorieryke plekke van Kaapstad teen verminderde tariewe te sien. Parkeer by die Portswood parkeergarage en stap ‘n klein entjie oor die straat tot by die City Sightseeing Tourkantoor geleë buite die Twee Oseane Akwarium – hier kan jy die buitengewoon goed geprysde City Sightseeing pensionariskaartjies vir die helfte van die normale prys koop. Jy moet by die inligtingsentrum van die V&A Waterfront registreer vir toegang tot die spesiale “Spesiaal vir Jou”-aanbiedings. Onthou ook om jou ID-dokument saam te bring wanneer jy registreer.
- Vir pensionarisse wat verkies om hulle motors tuis te los, het Metrorail op Dinsdae ‘n pensionaris-winskopie, waar mense bo 60 gratis per trein kan reis vanaf enige stasie tot by enige bestemming binne die metropoolgebied. Hierdie afslag geld slegs vir weksdae gedurende nie-spitstye (09:00 – 14:00), en onthou om jou ID-dokument saam te bring.
- Pick ‘n Pay: Die bestuur van Pick ‘n Pay hipermarkte, familiemarkte en supermarkte is vry om hul eie pensionarisbeleide ten opsigte van afslag te bepaal – sommige van hulle reik elke maand spesiale boekie met afslagkoepons vir pensionarisse uit vir vleis, suiwelprodukte, vis en ander voedselsoorte. Sommige het een keer per week ‘n pensionarisdag waar ‘n 5% afslag aangebied word, en ander het een keer per maand ‘n pensionaris-tee. Senior burgers moet bo 60 wees – bring jou ID saam.
- Clicks: As jy 60 jaar of ouer en ‘n ClubCard-lid is, kan jy die opsie vir Clicks se ClubCard Seniors-program uitoefen en dubbele punte op die tweede Woensdag van die maand op hulle eksklusiewe dubbele punte dae verdien. Op hierdie dae kry jy een bykomende ClubCard-punt vir elke punt wat jy verdien.
- Intercap: Hierdie ‘sleepliner’ bied 15% afslag aan alle senior burgers bo 60 jaar, en hulle word ‘n sitplek in die onderste kompartement gewaarborg sodat daar nie trappe is om te klim nie en die toilet naby is.
- AA (Automobile Association): Mense bo 60 kry aansienlike afslag vir ‘n jaarlikse AA-lidmaatskap op die AA Alliance-opsie. Dit sluit drie uitroepe per lidmaatskapjaar in.

- Dion Wired Stores bied vir burgers en pensionarisse bo 60 'n 10% afslag op Dinsdae aan. Die koopbedrag moet nie R1 000 oorskry nie en sluit spesiale aanbiedinge uit.
- Dischem bederf pensionarisse met 'n dubbele punte-dag twee keer per maand, en daar is 'n 60+ Pensionaris-tee een keer per jaar, waar aan senior burgers 'n geskenkpakkie van produkte gegee word.
- Torga Optical bied nasionaal gratis oogtoetse en korting op rame en lense aan pensionarisse bo 60
- Tsogo Sun Hotels, wat Southern Sun-hotelle en -oorde insluit, die Palazzo, Suncoast Towers en Beverly Hills, om maar net 'n paar te noem, bied 50% korting aan diegene bo die ouderdom van 63 op die Beste Beskikbare Tarief van die dag, onderhewig aan beskikbaarheid. Skakel 086 144 7744 om jou bespreking te maak.
- Weighless: Dames bo 60 en mans bo 65 kwalifiseer vir afslag. Pensionarisse wat aan Vitality Discovery behoort, kwalifiseer vir bykomende afslag.
- Shosholoza Meyl: Hierdie spoordiens bied aan pensionarisse en senior burgers 25% afslag op al hulle toere.
- Greyhound: Alle mense bo 60 wat enige tyd van die week met die Greyhound-busdiens reis, ontvang 5% afslag.
- Orion: Hierdie hotelgroep bied aan pensionarisse bo 60 'n 40% afslag op B&B-tariewe.
- Teken in op die Car-tydskrif en spaar 30% op jou jaarlikse inskrywing van 12 uitgawes.
- Teken in op die Getaway-tydskrif en spaar 30% op jou jaarlikse inskrywing van 12 uitgawes.
- Teken in op Leisure Wheels en spaar 30% op 12 uitgawes.
- Uitgesoekte Spur Steak Ranches bied 'n seniors spyskaart, spesiaal vir hulle klante van 65 jaar en ouer.
- Shoprite- en Checkers-winkels bied op Woensdae-oggende aan alle senior kopers 'n gratis koppie sop om hulle vir hulle lojale ondersteuning deur die jare te bedank.
- Tiger Wheel & Tyre: Afslag op bande / geselekteerde produkte in voorraad elke Dinsdag vir klante 60 jaar en ouer.

KONINKLIKE LESSE

TIEN LEWENSLESSE VAN KONINGIN ELIZABETH II

Op 94 volg die wêreld se langste regerende monarg steeds hierdie 10 reëls.

“Ek het meer as ‘n jaar deurgebring om die geheimenis van haar veerkragtigheid vir my nuwe boek, *Long live the Queen*, te ondersoek; hier is net ‘n paar van die geheime wat ek ontdek het,” skryf **Bryan Kozlowski**.

1. Herlaai jou wilskrag

Teetyd is daardie deurslaggewende onderbreking vir die koningin: ‘n onskendbare rustyd in haar dol dag wanneer sy vir ‘n stil uur rus met ‘n geurige por Earl Grey of Darjeeling, en ‘n koekie met suiker.

2. Hou by die skedule

Vanaf haar eerste dag as koningin het Elizabeth haar gemoed kalmeer deur ‘n streng daaglikse leefwyse te volg en elke dag te eindig deur in haar dagboek te skryf.

3. Ontwikkel jou sin vir doelgerigtheid

Die koningin leef vir iets groters as haarself – haar land. Studies toon dat om ‘n toegewyde saak te hê, immuniteit help en ‘n mens se risiko vir Alzheimer se siekte verminder.

4. Dien ander

As die beskermer van honderde liefdadighede, glo Elizabeth II dat om haarself aan goeie sake te wy “my so goed as enigiets help om my eie bekommernisse in perspektief te stel”.

5. Versoet die selfspraak

“Ek vind dat ek dikwels onaangename dinge uit my gedagtes kan weer. Die probleem met somberheid is dat dit op sigself teer.”

6. Stoot verwaandheid opsy

Vanaf die begin van haar heerskappy, het die koningin ‘n doelbewuste poging aangewend om toe te pas wat gedragsielkundiges selfdistansiëring noem. Met ‘n algehele gebrek aan ydelheid, kan sy deur ‘n daaglikse aanslag van persoonlike verhale in die sensasiejoernalistiek deursnuffel en steeds ‘n objektiewe en dikwels geamuseerde toeskouer bly.

7. Moet nooit ophou speel nie

Elizabeth II maak byna elke dag steeds tyd om te speel soos sy lief was om as kind te doen (spesifiek met perde). Sodoende het sy haar spiere aktief en haar gees merkwaardig soepel gehou, te danke aan die unieke vermoë van spel om die brein in ‘n jeugdige, buigsame toestand te hou.

8. Behou die geloof

Die koningin woon elke Sondag kerk by en bid elke aand voor sy gaan slaap; grondige rites wat ‘n belangrike deel van haar ikoniese veerkragtigheid is. Sy glo dat daar ‘n hoër troon is waar sy die bekommernisse wat die wêreld na haar kant toe gooi, kan neerlê.

9. Wees oop vir verandering

Op 'n ouderdom waar baie dit moeilik vind om veranderde toestande te aanvaar, het Elizabeth II nooit opgehou om te leer en aan te pas nie.

“Verandering het 'n konstante geword,” het sy in 2002 opgemerk. “Die manier waarop ons dit omhels, definieer ons toekoms.”

10. Koester jou glansjare

Elizabeth II glimlag deesdae meer en is warmer toeganklik as ooit. Dit alles ondersteun die wetenskaplike verskynsel bekend as die U-draai van die lewe – die ontdekking dat die wêreld se gelukkigste mense geneig is om diegene in hulle 80's en ouer te wees.

Lees die artikel van die AARP hier:

[10 Lessons Learned From Queen Elizabeth II on Aging Well \(aarp.org\)](http://aarp.org)

DIE HERTOG VAN EDINBURGH

PRINS PHILIP

Uittreksels uit 'n onlangs gepubliseerde boek (vrylik uit Engels vertaal).

Ek weet ek het hom een keer genot verskaf deur vir hom te sê: ‘Jy het 'n reputasie dat jy nie graag gekke uitstaan nie, maar inderdaad het jy vir meer as vyftig jaar gekke vrywillig uitgestaan.’ Hy het vir my geglimlag, geknik en stadig en stil gesê: ‘Ek het gekke ... met geduld ... uitgestaan.’

Op Maandag, 4 Junie 2012, ses dae voor sy een-en-negentigste verjaarsdag, moes hy aan die koningin se sy gewees het by die Diamond Jubilee-konsert wat ter ere van haar voor Buckingham Paleis gehou is. Hy was nie daar nie omdat hy die dag vantevore, as deel van die Jubileerivier-skouspel, vir etlike ure aan die koningin se sy in gietende reën op 'n boot op die Teems gestaan het en 'n vooraf bestaande blaasinfeksie vererger het. Hy het gestaan omdat die koningin gestaan het – en die koningin het gestaan omdat nie een van hulle gesien wou word op die spoggerige trone wat die skouspelorganiseerders vir hulle daargestel het nie. ‘Ons sou soos mnr. en mev. Beckham gelyk het, sou ons nie?’ het die hertog gesê. ‘Jy moet die lyn iewers trek.’

Terwyl ek alleen by hom in sy biblioteek by Buckingham Paleis sit en 'n drankie deel, was hy die beste geselskap: heeltemal ontspanne, maklik om mee te praat – en gelukkig om oor enigiets te praat.

Ons het oor die lewe gepraat. ‘Was dit pret?’ het ek hom eenkeer gevra.

‘Pret?’ het hy gesnork. ‘Ek dink nie ek dink baie van ‘pret’ nie. Dink jy baie van pret?’

‘Ja,’ het ek gesê. ‘Nou en dan.’

‘Regtig? Ek veronderstel die polo was pret,’ het hy toegegee. ‘Krieket speel was pret, in die ou dae. Die koetsry was pret – wanneer jy nie van die voorkis afgeval het nie. Dan was dit net bleddie pynlik.’

‘Was dit genotvol?’

‘My lewe? Genotvol?’ Hy het sy oë op skrefies getrek. ‘Ek het dit geniet om te vlieg. Ek het vlieg baie geniet. Ek dink soms ek moes by die lugmag eerder as die vloot aangesluit het.’

‘Is dit een van die dinge waaroor jy spyt is?’

‘Spyt is ‘n mors van energie. Dit het geen sin om spyt te hê nie.’

‘Was dit ‘n goeie lewe?’ het ek volgehou. ‘Die moeite werd?’

Hy het sy skouers opgehaal. ‘Ek weet nie. Ek het myself besig gehou. Ek het probeer om myself bruikbaar te maak. Ek hoop ek het gehelp om dinge aan die gang te hou. Dit is regtig omtrent dit.’

Brandreth, Gyles. *Philip: The Final Portrait* (bl. 3). Hodder & Stoughton. Kindle-uitgawe.

PERSOONLIKHEID

EKSENTRIEKE MENSE

Miskien is daar ‘n “oom Joe” in jou familie wat jy altyd gedink het eksentriek is. Te danke aan ‘n Engelse universiteit kan jy hom nou met die volgende vergelyk: Die 15 karaktertrekke van eksentrieke mense, in afnemende volgorde van gereeldheid (waarvan die eerste vyf op feitlik elke eksentrieke persoon van toepassing is) is:

1. Nie-gelykvormigheid
2. Kreatief
3. Sterk gemotiveer deur nuuskierigheid
4. Idealisties
5. Gelukkig behop met een of meer stokperdjies (gewoonlik vyf of ses)
6. Bewustheid dat hy/sy van die vroeë kinderjare anders is
7. Intelligent
8. Eiewys en uitgesproke
9. Nie kompetierend
10. Ongewone eetgewoontes of woonreëlings
11. Nie baie geïnteresseerd in die menings of geselskap van ander nie, behalwe om hulle tot die ‘korrekte’ standpunt te oorreed
12. Stout sin vir humor
13. Enkellopend
14. Oudste of enigste kind

BOEKE

NIE-FIKSIE

Volgende op verlede maand se versoek vir besonderhede van nie-fiksie boeke is hier 'n seleksie van my leeswerk oor die afgelope twee jaar. Die vier in donker druk is veral insiggewend.

1. ***Prisoners of History: What Monuments Tell Us About Our History and Ourselves*, Keith Lowe, 8 Julie 2020**
2. *Tiny Blunders/Big Disasters: Thirty-nine Tiny Mistakes that Changed the World Forever* (Hersiene uitgawe), Jared Knott, 23 April 2021
3. *Revolt: The Worldwide Uprising Against Globalization*, Nadav Eyal, 23 Maart 2021
4. *The Encyclopedia Codes*, David Crystal, 30 November 2020
5. *If Then: How the Simulmatics Corporation Invented the Future*, Jill Lepore, 7 November 2020
6. ***Rivers of Power: How a Natural Force Raised Kingdoms, Destroyed Civilizations, and Shaped Our World*, Laurence C. Smith, 20 April 2020**
7. *The Year 1000: When Explorers Connected the World – and Globalization Began*, Valerie Hansen, 15 April 2020
8. *The Madness of Crowds: Gender, Race and Identity*; THE SUNDAY TIMES BESTSELLER, Douglas Murray, 30 Desember 2019
9. *Will My Cat Eat My Eyeballs?: Big Questions from Tiny Mortals About Death*, Caitlin Doughty, 17 November 2019
10. *The Body: A Guide for Occupants*, Bill Bryson, 8 November 2019
11. *Ruined by Design: How Designers Destroyed the World, and What We Can Do to Fix It*. Update Available. Mike Monteiro, 5 Julie 2019
12. *Empire: What Ruling the World Did to the British*, Jeremy Paxman, 11 Januarie 2019
13. *The English: A Portrait of a People*, Jeremy Paxman, 5 Januarie 2019
14. *Life At The Bottom*, Theodore Dalrymple, 23 Desember 2018
15. *Our Culture, What's Left Of It*, Theodore Dalrymple, 16 Desember 2018
16. *The Square and the Tower: Networks, Hierarchies and the Struggle for Global Power*, Niall Ferguson, 2 Augustus 2018
17. ***Prisoners of Geography: Ten Maps That Tell You Everything You Need To Know About Global Politics*, Tim Marshall, 13 Julie 2018**

- 18. *Factfulness: Ten Reasons We're Wrong About The World – And Why Things Are Better Than You Think*, Hans Rosling, 22 Junie 2018 (sien die uittreksel onder).**
19. *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*, Lisa Feldman Barrett, 8 Junie 2018
20. *Vintage Champagne on the Edge of Space: The Supersonic World of a Concorde Stewardess*, Sally Armstrong, 14 Mei 2018
21. *The Biological Mind: How Brain, Body, and Environment Collaborate to Make Us Who We Are*, Alan Jasanoff, 12 Mei 2018
22. *Endurance: A Year in Space, A Lifetime of Discovery*, Scott Kelly, 29 April 2018
23. *The Order of Time*, Carlo Rovelli, 25 April 2018
24. *Skybound: A Journey In Flight*, Rebecca Loncraine, 18 April 2018
25. *Who We Are and How We Got Here: Ancient DNA and the New Science of the Human Past*, David Reich, 7 April 2018

BOEK UITTREKSELS

ONS WÊRELD (OUR WORLD) (Vrylik uit Engels vertaal)

Aan die begin van die boek vra die skrywer die volgende: “...eerstens wil ek jou kennis oor die wêreld toets. Kry asseblief ‘n stuk papier en ‘n potlood en beantwoord die 13 feite-vrae hier onder.”

Die resultate

Ses-en-tagtig persent van mense kry die finale vraag oor klimaatverandering reg. In al die ryk lande waar ons openbare kennis in aanlyn meningspeilings getoets het, weet die meeste mense dat klimaatkundiges warmer weer voorspel. In net ‘n paar dekades het wetenskaplike bevindings van die laboratorium na die publiek gegaan. Dit is ‘n groot suksesverhaal van openbare bewustheid. Klimaatverandering tersyde, is dit egter dieselfde verhaal van grootskaalse onkunde (waarby ek nie onnoselheid of enigets opsetlik bedoel nie, maar bloot die gebrek aan korrekte kennis) oor al twaalf van die ander vrae. **In 2017 het ons byna 12 000 mense in 14 lande gevra om ons vrae te beantwoord. Hulle het gemiddeld net twee antwoorde van die eerste 12 vrae korrek beantwoord. Niemand het volpunte gekry nie, en net een persoon (in Swede) het 11 uit 12 gekry. ‘n verstommende 15 persent het nul gekry.** Miskien dink jy dat beter geskoolde mense beter sou doen. Of mense wat meer in die kwessies geïnteresseerd is? Ek het sekerlik ook so gedink, maar ek was verkeerd. **Ek het gehore van rondom die wêreld en van alle werkkringe getoets: mediese studente, onderwysers, universiteitsdosente, vooraanstaande wetenskaplikes, beleggingsbankiers, uitvoerende direkteure**

in multinasionale maatskappye, joernaliste, aktiviste, en selfs senior politieke beleidmakers. Hierdie is hoogs geleerde mense wat in die wêreld belangstel. Die meeste van hulle – ‘n verstommende meerderheid van hulle – het die meeste van die antwoorde verkeerd gehad. **Sommige van hierdie groepe het selfs slegter punte as die algemene publiek gehad; sommige van die beroerdste uitslae het gekom van ‘n groep van Nobel-bekroondes en mediese navorsers.** Dit is nie ‘n geval van intelligensie nie. Elkeen verstaan blykbaar die wêreld ongelooflik verkeerd

* * *

Vraag drie is byvoorbeeld **oor die neiging in uiterste armoede.** Oor die afgelope twintig jaar het die gedeelte van die wêreld wat in uiterste armoede leef, gehalveer. Dit is absoluut revolusionêr. Ek beskou dit as die belangrikste verandering wat in my leeftyd in die wêreld plaasgevind het. Dit is ook ‘n taamlik basiese feit om oor lewe op Aarde te ken. Mense ken dit egter nie. **Gemiddeld kry net 7 persent – minder as een uit tien! – dit reg.**

* * *

Vrese wat voorheen gehelp het om ons voorgeslagte lewend te hou, help vandag om joernaliste in diens te hou. Dit is nie die joernaliste se fout nie, en ons behoort nie van hulle te verwag om te verander nie. Dit word nie soseer gedryf deur “media logika” onder die vervaardigers as deur die “aandag logika” in die koppe van die verbruikers nie. As ons na die feite agter die hoofopskrifte kyk, kan ons sien hoe die vreesinstink sistematies verwring wat ons van die wêreld sien.

Factfulness: Ten Reasons We're Wrong About The World - And Why Things Are Better Than You Think deur Hans Rosling. Hodder & Stoughton. Kindle-uitgawe.

LEWENSLES

AANDETE SAAM MET ‘N VADER

‘n Seun het sy ou vader vir ‘n aandete na ‘n restaurant geneem. Die vader, baie oud en swak, het kos op sy hemp en broek gemors terwyl hy eet. Ander restaurantgangers het hom met afsku dopgehou, terwyl sy seun kalm was. Nadat hy klaar geëet het, het sy seun, wat glad nie verleë was nie, hom stil na die waskamer geneem, die kosstukkie afgegee, die vlekke verwyder, sy hare gekam en sy bril stewig opgesit. Toe hulle uitkom, het die hele restaurant hulle in doodse stilte dopgehou, nie in staat om te verstaan hoe mense hulself so in die openbaar in verleentheid kon stel nie. Die seun het die rekening betaal en saam met sy vader begin uitstap.

Op daardie tyd het 'n ou man onder die restaurantgangers na die seun geroep en vir hom gevra: "Dink jy nie jy het iets agtergelaat nie?"

Die seun het geantwoord: 'nee, meneer, ek het nie."

Die ou man het terug geantwoord: "Ja, jy het! Jy het 'n les vir elke seun en hoop vir elke vader gelaat."

Die restaurant het stil geword.

Moreel: Om te sorg vir diegene wat eenmaal vir ons gesorg het, is een van die hoogste eerbewyse. Ons almal weet hoe ons ouers vir ons vir elke klein dingetjie gesorg het. Wees lief vir hulle, respekteer hulle, en sorg vir hulle.

KORTVERHALE

VAN DIE BBC

Die skakel hier onder neem jou na: **Die beste kortverhale vir elke smaak en bui**

Nou is sekerlik die tyd om ons na die kortverhaal in sy menigte vorme te wend. Tien of twintig bladsye is 'n makliker verbintenis om te maak as verskeie honderde, en as ons daarin kan slaag om ons warrelende breine op een te fokus, kan ons altyd beweeg na 'n volgende. Van vroeë meesters van die genre soos Chekhov tot die hedendaagse genie van Zadie Smith is daar iets vir elke smaak en bui.

<https://www.bbc.com/culture/article/20200612-the-best-short-stories-for-every-taste-and-mood>

SAVA-DIENSTE

KENNISGEWING AAN LEDE

Om aan die korttermyn-versekeringsbehoefte van ons lede te voldoen, het die SAVA nou van 'n verwysingsagentskap na 'n volle versekeringsmakelaar verander.

Ons sal in die volgende twee weke alle lede met versekeringspolisse kontak om die veranderings te bespreek en hulle magtiging te verkry.

Daar is geen veranderings aan die polisvoorwaardes nie; net hoe ons in die toekomst lede sal hanteer.

Terselfdertyd het een van ons versekeraars, SANTAM, aangedui dat hulle ook gewillig is om AFTREEOORDE te verseker.

Lede in oorde en op die beheerliggame kan ons kontak indien hulle kwotasies vir versekering van OORDE wil bekom.

Gaan asb. na www.saarp.net en klik op die Voordele-skakel om ons reeks van dienste vir lede te sien.

Home

▾ Benefits

Communication

▾ Social Clubs

Contact Us

Join Now

Advertisements

SAVA-NUUS

TERUGVOER VAN LEDE (Verbatim vertaal)

- Geniet ons mini-wegbreek in die Drakensberge baie dankie dat julle dit moontlik gemaak het. God se eie land, om op te kyk na die blou lug, die lieflike weer. As julle later in die jaar of in Mei volgende jaar enige openinge het, hou my in gedagte. Weereens dankie.
- Net 'n dankie-nota vir my verwysing na Kind2Hearing. Die reaksie was uitstekend. Die toetsing en passing is by tuisbesoeke gedoen. Die afspraak was altyd gereël en betyds nagekom.

TERUGVOER OOR KORTVERHALE (Verbatim vertaal)

- Die boeke is briljant. Dankie, ek is 'n ywerige leser, so 'n seën.
- Sommige hiervan is lekker om te lees, en dit lyk of daar iets vir almal se smaak is. Ek het dié wat ek gelees het, geniet; daarom, dankie daarvoor, en ek hoop julle gaan voort om hulle by die SAVA-nuusbrief in te sluit.
- Gaan asseblief voort met die kortverhale. Hulle is vermaaklik, en almal van ons benodig vermaak in ons lewens, veral in hierdie hartseer tye van die virus en die inperking!
- Dankie vir die stories! Ek het veral "The Last Day" geniet. Ek is in 1942 in Suid-Rhodesië gebore. Ek het 'n oupa en ouma gehad wat geboer het. Naby Enkeldoorn. My pa het in Standard Bank gewerk. Hy is tydens die tweede wêreldoorlog daarheen verplaas. Ons het in 1948 na Suid-Afrika gegaan. Ek het tot 2017 (Junie) daar gewoon. Toe het ons na Vancouver, Kanada, geëmigreer. Vancouver is aan die westkus by die Stille Oseaan.
- Ek het dit so geniet om *Mrs Kombrink's Christmas Pudding* te lees. Dankie dat julle die kortverhale insluit.
- Goeiedag, Ray, ek dink dit is 'n goeie idee, omdat ek altyd iets soek om te lees. Sou dit moontlik wees om die stories in kategorieë te rangskik, bv. speur, misdaad, romanse, ens. ens. Ek het 'n paar stories gelees en hulle baie vermaaklik gevind, maar moet deur almal van hulle soek om te vind waarvoor ek soek. Dankie, en hou die wonderlike nuusbrief vol. My vrou en ek sien elke maand daarna uit.

- Ek het hierdie maand se kortverhale ontvang, dankie. So bly om nog 'n bondel stories van jou af te kry. Sien uit daarna om hulle te lees. Vertrou dit gaan goed met jou en dat jy die virus "vermy". Ek moet vir jou sê dat hoe meer ek die kortverhale lees, hoe meer voel ek dat ek ook DALK in staat sou wees om 'n storie te skryf. Seën vir jou en jou personeel.
- Dankie vir die wonderlike stukke. Hou aan stuur.
- Geniet regtig die lees en sien uit na die res van die Swift vliegtuig-storie.
- Die Lone en gekibbel. Het die kortverhaal geniet.
- *Flight of Fancy* hou nie daarvan nie. Maak dat ek ongemaklik voel. Ek aarsel bietjie om die ander kortverhale te lees, die volgende een mag 'n gruwel wees. Sou dit waardeer as jy die stories kon kategoriseer.
- Haai, ek het die kortverhale gelees. Hou daarmee vol. Geniet dit baie
- Ek geniet dit om die kortverhale te lees.
- 100-woord opdragte. Wel gedaan.
- Hou aan om die kortverhale te stuur, ek lees hulle baie. Dankie.
- Net 'n kort nota om te sê hoeveel ek die kortverhale geniet.
- Weereens, Ray, dankie vir die versameling van sommige goeie stories vir jou leserspubliek. Geniet hulle altyd. Dankie.

Gaan na www.saarp.net . . . om hulle te lees.

SAVA-VAKANSIEKLUB

- **LET WEL: As gevolg van die onvoorsiene aanvraag na ons vakansie-aanbiedings, sal ons die getal punte wat elke maand beskikbaar is, beperk.**
- Die volgende is voorbeelde van buiteseisoenvakansies met korting wat ons vakansieklub vir julle en julle gesinne aanbied. *Om te bespreek, skakel Renske by 021 592 1279 of stuur vir haar 'n e-pos by renskes@saarp.net*

OORD	AREA	DATUM	EENHEID	PRYS
BESPREKINGS VIR 2021				
Umhlanga Cabanas	Umhlanga	16-20 Aug	2 s/kamer	R2587.50
Durban Spa	Durban	6-10 Sep	2 s/kamer	R1725
Durban Spa	Durban	6-10 Sep	2 s/kamer	R1725
Dolphin View	Umdloti	20-24 Sep	Studio	R1725
Dolphin View	Umdloti	1-5 Nov	1 s/kamer	R3018.75
Caribbean Estates	Port Edward	16-20 Aug	3 s/kamer	R2587.50
Margate Beach	Margate	6-10 Sep	1 s/kamer	R1293.75

Margate Beach	Margate	13-17 Sep	1 s/kamer	R1293.75
Banana Beach Club	KZN	30/8 – 3 Sep	2 s/kamer	R1725
Banana Beach Club	KZN	6-10 Sep	1 s/kamer	R1293.75
Banana Beach Club	KZN	13-17 Sep	2 s/kamer	R1725
Dunkeld Country	Dullstroom	23-27 Aug	2 s/kamer	R2156.25
Dunkeld Country	Dullstroom	23-27 Aug	2 s/kamer	R1725
Hazyview Cabanas	Hazyview	15-19 Nov	2 s/kamer	R2587.50
Hazyview Cabanas	Hazyview	15-19 Nov	2 s/kamer	R2587.50
Crystal Springs	Pilgrims Rest	23-27 Aug	2 s/kamer	R2587.50
Sudwala Lodge	Nelspruit	13-17 Sep	1 s/kamer	R1725
Sudwala Lodge	Nelspruit	13-17 Sep	1 s/kamer	R1725
Manzi Monate	Pretoria	16-20 Aug	1 s/kamer	R1725
Manzi Monate	Pretoria	6-10 Sep	2 s/kamer	R2156.25
Little Eden	Gauteng	13-17 Sep	1 s/kamer	R1725
Little Eden	Gauteng	13-17 Sep	1 s/kamer	R1725
Sondela	Bela Bela	30/8 – 3 Sep	2 s/kamer	R2587.50
Sondela	Bela Bela	6-10 Sep	2 s/kamer	R2587.50
Dikhololo	Brits	6-10 Sep	Studio	R1293.75
Dikhololo	Brits	13-17 Sep	3 s/kamer	R2156.25
Dikhololo	Brits	13-17 Sep	Studio	R1293.75
Dikhololo	Brits	25-29 Oct	Studio	R2156.25
Dikhololo	Brits	1-5 Nov	Studio	R2156.25
Waterberg Game	Limpopo	30/8 – 3/9	1 s/kamer	R1293.75
Waterberg Game	Limpopo	6-10 Sep	3 s/kamer	R2587.50
Waterberg Game	Limpopo	13-17 Sep	2 s/kamer	R2156.50
Magaliespark	Brits	16-20 Aug	1 s/kamer	R1725
Magaliespark	Brits	13-17 Sep	1 s/kamer	R1725
Royal Atlantic	Sea Point	6-10 Sep	1 s/kamer	R1725
Royal Atlantic	Sea Point	13-17 Sep	1 s/kamer	R1725
Tableview Cabanas	Blouberg	20-24 Sep	Studio	R2156.25
Tableview Villas	Blouberg	23-27 Aug	2 s/kamer	R2156.25
Tableview Villas	Blouberg	30/8 – 3/9	2 s/kamer	R2156.25
Sunshine Bay	Jeffreys Bay	13-17 Sep	2 s/kamer	R2193.75
Placid Waters	Sedgefield	23-27 Aug	1 s/kamer	R1725
Placid Waters	Sedgefield	15-19 Nov	Studio	R2156.25
Formosa Bay	Plettenberg Bay	6-10 Sep	2 s/kamer	R1293.73
Formosa Bay	Plettenberg Bay	13-17 Sep	2 s/kamer	R1293.75
Formosa Bay	Plettenberg Bay	8-11 Nov	1 s/kamer	R2156.25

Formosa Bay	Plettenberg Bay	15-19 Nov	1 s/kamer	R2156.25
Sunshine Bay	Jeffreys Bay	13-17 Sep	2 s/kamer	R1293.75
Waterberg Game	Limpopo	30/8 – 3/9	1 s/kamer	R1293.75
Falcon Glen	Mpumalanga	16-20 Aug	1 s/kamer	R1725
Dolphin View	Umdloti	23-27 Aug	1 s/kamer	R1725

- **NOTA 1: Die bogenoemde pryse sluit 15% BTW in.**
- **NOTA 2: Die prys is vir die hele tydperk.**
- **NOTA 3: Alle kansellasies moet 7 weke voor die aankomsdatum gemaak word.**
- **NOTA 4: Hierdie is Vakansieklub-regulasies waaraan alle lede gehoor MOET gee.**
- **NOTA: 5: Wanneer jy 'n bespreking maak, kom jy ooreen dat hierdie regulasies op jou van toepassing is.**
- **BETALING: Wanneer Renske jou bespreking BEVESTIG het, sal sy 'n faktuur uitreik wat SAVA se bankbesonderhede bevat. Wanneer jy die verlangde bedrag in SAVA se bankrekening inbetaal het, stuur asseblief bewys van betaling deur een van die volgende te gebruik:**
 - Faks: 021 592 1284
 - E-pos: info@saarp.net
 - En onthou om jou ID-nommer en naam aan te haal.
-
- **MOENIE ENIGIETS BETAAL VOORDAT JY DIE BEVESTIGING**
- **VAN DIE BESPREKING EN DIE FAKTUUR ONTVANG HET NIE.**
-

Kontak ons by SAVA Tel: 021 592 1279
Faks: 021 592 1284
Skakel ons en ons sal u terugkakel om u telefoonkoste te spaar
E-pos: info@saarp.net
Of sien dit alles by www.saarp.net

- *SAVA, sy verskaffers, uitgewer, drukker en bydraers het geen bedoeling om spesifieke mediese of ander advies te voorsien nie, maar mag lesers eerder voorsien van inligting ingevolge sy regte onder die Konstitusie van Suid-Afrika. Inligting wat hier verskaf word, is nie 'n plaasvervanger vir professionele advies van enige aard nie, meer spesifiek mediese advies, sorg, diagnose of behandeling. Dit is ook nie ontwerp om enige mediese praktyk of behandeling, program of produk wat in die redaksionele inhoud van die Bulletin of webtuiste of soortgelyke platform geadverteer of genoem word, te bevorder of te onderskryf nie. Bykomend en soortgelyk bied SAVA nie professionele advies op enige terrein aan nie, insluitende maar nie beperk nie tot regsake en finansies. In alle gevalle, sou lesers advies benodig, behoort hulle 'n behoorlik geakkrediteerde en gekwalifiseerde spesialis op die terrein te raadpleeg.*

BROKKIES

- Vandag het 'n kwart van Britse kinders ten minste een ouer wat in die buiteland gebore is, wat 'n aanduiding gee van ons sosiale en familie-skakels met die res van die wêreld. **The Spectator**
- Meer as 'n miljoen mense is in die jaar voor die pandemie vir vetsug- verwante behandeling in die hospitaal in Engeland opgeneem, het die NHS gesê. **The Spectator**

GESKIEDENIS – Verwysing na die King Arthur van die legende

“Geloof in sy bestaan op sterkte van die getuienis wat ons het, is egter soos om aan te dring dat 'n verlore legkaart van duisend stukke 'n prentjie van 'n stoomtrein moes wees omdat een van die drie oorblywende stukke 'n rokie toon.”

The Anglo-Saxons deur Marc Moris

PITTIGE AANHALINGS

- Sukses is die vermoë om van mislukking na mislukking te gaan sonder om jou entoesiasme te verloor.
- Moed is wat dit neem om op te staan en te praat. Moed is ook wat dit neem om te sit en te luister.
- 'n Pessimis sien die probleem in elke geleentheid; 'n optimis sien die geleentheid in elke probleem.
- Vlieërs gaan die hoogste op teen die wind – nie daarmee saam nie.
- Ons sal uit die lydende hart self die middele vir inspirasie en oorlewing trek.
- Dit is beter om die nuus te maak as om dit te neem; om 'n akteur eerder as 'n kritikus te wees.
- Moeilikhede wat bemeester word is geleenthede wat gewen is.

Ray Hattingh

NS: "Men talk of killing time, while time quietly kills them." **Dion Boucicault**

Kontak ons by SAVA Tel: 021 592 1279

Faks: 021 592 1284

Skakel ons en ons sal u terugskakel om u telefoonkoste te spaar

E-pos: info@saarp.net

Of sien dit alles by www.saarp.net

voeg lewe by jou jare

