



voeg lewe by jou jare

**Ons het vooruitgang begin verafgod maar besef nog steeds nie  
dat sy 'n wispelturige godin is nie**  
Johann Wolfgang von Goethe

### BELANGRIKE KENNISGEWING

Lees asseblief die Tegnologie-afdeling hier onder. Dit bevat inligting oor twee nuwe kriminele wette:

Die Wet op Kubermisdaad

Die Wet op Rampbestuur

Beide kriminaliseer die stuur van sekere tipes skadelike boodskappe op sosiale media in Suid-Afrika.

### CORONAVIRUS

**Die advies om infeksie te voorkom, bly dieselfde vir alle stamme: was u hande, hou afstand, dra 'n gesigbedekking en wees waaksaam oor ventilasie.**

### GESONDHEID

#### MEDIESE OPVOLGBESOEKE

**Dit is heel moontlik dat dit weens die Covid-19-pandemie afgestel is. Dit mag wys wees om 'n opvolgbesoek te oorweeg so gou as wat jy kan.**

##### 1. Kolonoskopie

**Waarom jy dit nodig het:** Hoewel kolonkanker die mees voorkombare kanker is (vroeg gevang, is die vyfjaar-oorlewingskoers 90 persent), is dit die derde meeste algemeen gediagnoseerde kanker en die derde leidende oorsaak van kanker dood in die VSA.

##### 2. Mammogram

**Waarom jy dit nodig het:** Tagtig persent van alle borskankers gebeur in vroue van 45 en ouer. (By vroue tussen 40 en 50 is daar 'n 1 uit 68 risiko om borskanker te ontwikkel. Van die ouderdom van 50 tot 60 verhoog die risiko tot 1 uit 42. In die ouderdomsgroep 60 tot 70 is die risiko 1 uit 28.)

### **3. Tandondersoek**

**Waarom jy dit nodig het:** Tandbederf kan in sy spore gestop word (of selfs omgekeer word) indien dit vroeg genoeg waargeneem word. Sommige gaatjies mag vir jare klein bly, terwyl ander binne maande vinnig ontwikkel en behandeling benodig. Indien nie betyds gevang nie, sal 'n gaatjie uiteindelik sy pad deur die tand-ivoorlaag maak, net onder die emalje. As jou tand nie behandel word nie, mag bederf die senuwee bereik, en 'n gaatjie wat met 'n vulsel behandel sou kon word, sal 'n groter (en pynlike) prosedure benodig, soos 'n wortelkanaal en 'n kroon – of moontlik 'n trekking en 'n tandinplanting.

### **4. Papsmeer**

**Waarom jy dit nodig het:** Hoewel jou risiko vir baarmoederkanker met ouderdom afneem, stop jou noodsaak vir roetine papsmere nie noodwendig met menopouse nie. Een uit 125 vroue sal baarmoederkanker kry – en meer as 20 persent van gevalle word gevind by vroue van bo 65.

### **5. Velkanker-ondersoek**

**Waarom jy dit nodig het:** Velkanker is die algemeenste kanker in die VSA en raak 1 uit 5 Amerikaners teen die ouderdom van 70. Kundiges beraam dat 450 000 nuwe gevalle elke jaar gediagnoseer word – waarvan 10 000 melanoom is, die mees aggressiewe velkanker.

### **6. Cholesteroltoets**

**Waarom jy dit nodig het:** Ten minste 48 persent van volwassenes in die VSA het 'n vorm van hartvatsiekte, volgens die AHA, en hartsiekte is die leidende oorsaak van dood by beide mans en vroue. Vir mans begin die risiko verhoog teen omtrent die ouderdom van 45, wanneer 1 uit elke 100 mans tekens van hartsiekte ontwikkel; teen die ouderdom van 55 het die risiko verdubbel en verhoog toenemend. By vroue verhoog die risiko ook met ouderdom, veral in menopouse.

### **7. Oogondersoek**

**Waarom jy dit nodig het:** Volgens die CDC is die leidende oorsake van blindheid en lae visie in die VSA oogverwante siektes soos katarakte, diabetiese retinopatie, gloukoom, en agteruitgang van die makula. Dit is belangrik om hulle vroeg te diagnoseer wanneer hulle behandelbaar, of in sommige gevalle geneesbaar, is.

### **8. Gehoortoets**

**Waarom jy dit nodig het:** navorsing aan die Johns Hopkins School of Medicine en die NIA het bevind dat selfs ligte gehoorverlies jou risiko om te val tot drie keer kan verhoog, met die risiko wat verhoog met 140 persent vir elke bykomende 10 desibels van gehoorverlies. Waarom? Balans vereis breinkrag, en diegene met gehoorverlies gebruik meer van daardie grysstof om te hoor,

wat beteken daar is minder verstandelike hulpbronne om te help om jou regop te hou.

Lees die volle artikel hier:

<https://www.aarp.org/health/conditions-treatments/info-2021/resuming-medical-checkups.html?intcmp=AE-HP-TTN-R3-POS1-REALPOSS-TODAY>

## **JOU VERSTAND**

Ek het dit voorheen ingesluit, maar ek dink dit is die moeite werd om dit te herhaal, omdat Covid-19-isolasie sy tol geëis het.

## **JOU VERSTAND KAN JOU GESOND HOU**

***Baie jare gelede het John A. Schindler MD, skrywer van "How to Live 365 Days a Year", 'n radiopraatjie gegee oor korrekte denke. Hier is 'n opsomming van sy raad.***

Baie slagoffers van psigosomatiese siekte is op die been. Baie is in hospitale. Duisende was vir jare tuis in die bed. Om psigosomatiese siekte te vermy, moet jy leer om reg te dink. By elke universiteit behoort 'n kursus genaamd "Die Kuns van Menslike Lewe" te wees. Dit behoort ons te leer hoe om ons houding en denke so aangenaam en vrolik as moontlik te maak. Dit sou onsinnig van my wees om vir jou te sê dat jy heelyd aangenaam en vrolik kan wees. Natuurlik kan jy nie. Maar ek kan sekere voorstelle aanbied wat jou sal help om reg oor jouself te dink.

- Eerstens, hou op om na 'n geklop in jou motor te soek. Moenie heelyd jou gevoelens ontleed en vir moeilikheid soek nie.
- Tweedens, leer om van werk te hou. Om iewers in hierdie wêreld te kom, moet jy werk. Een van die dinge waarvan jy sal ontsnap as jy leer om van werk te hou, is werkspanning, die spanning wat kom by hulle wat na werk kyk as iets wat net agter die rug moet kom.
- Derdens, beoefen 'n stokperdjie. 'n Stokperdjie is 'n belangrike element om jou gedagtes van werkspanning af weg te kry. Gedurende die dag wanneer jy jou haas en bekommer, ontspan net vir dertig sekondes deur kortliks te dink aan daardie ding wat jy besig is om in die kelder te maak, daardie gemeenskapsprojek waarin jy belangstel, of daardie visvangtoer waarop jy volgende naweek gaan.
- Vierdens, leer om van mense te hou. Om 'n wrok of teensin te dra, kan ramspoedige liggaamlike effekte hê.
- Vyfdens, leer om tevrede te wees wanneer die situasie sodanig is dat jy dit nie kan verander nie.

- Sesde, leer om teenspoed te aanvaar. In hierdie lewe gaan jy 'n mate van teenspoed ervaar. Jy mag baie ervaar, maar moenie dat dit jou onderkry nie. Baie mense kry 'n psigosomatiese siekte ná 'n teenspoed.
- Sewende, leer om die opgewekte, humoristiese ding te sê. Moet nooit die gemene ding sê nie, al voel jy jy wil dit doen. Kyk in die oggend na jou vrou of jou man en, selfs al is dit nie so nie, se: "My skat, jy lyk goed vanoggend." Dit sal hom of haar beter laat voel, en dit sal jou beter laat voel.
- Laastens, leer om jou probleme met 'n besluit tegemoet te gaan. Seker die ergste ding om te doen, is om 'n probleem te hê en oor en oor daarmee in jou gedagtes te worstel. As jy 'n probleem het, besluit wat jy daaromtrent gaan doen, en hou dan op dink.

Hierdie is 'n paar van die dinge wat jy moet leer as jy van een van die algemeenste siektes van almal wil ontsnap. Die sleutel is: **Ek gaan my houding en my denke so aangenaam en vrolik as moontlik hou.** Daar is nie 'n beter definisie vir geluk nie.

## JOU DIEET

### **EET GOED, EET GESOND, EET GOEDKOOP**

Om gesond te eet, is goedkoper, makliker en belangriker as wat jy mag dink. "Voeding is een van die hoofbepalers van suksesvolle veroudering," sê 'n woordvoerder van Senior Chef, 'n verskaffer van kookkunsopvoeding vir diegene bo 60.

"Om gesond te eet, gee aan ons liggame die brandstof wat ons nodig het om die dinge te doen wat ons geniet. Dit kan ook help om leefstylsiektes soos hartsiekte en diabetes te voorkom en die risiko van sekere kankers te verminder."

So, wat behoort seniors te eet? Volgens die Nutrition Foundation benodig ouer mense 25% meer proteïene as jonger volwassenes.

"Wanneer jy nie genoeg proteïene eet nie, kan dit jou vel meer broos maak en herstel van wonde vertraag, wat langer hersteltje beteken, wat weer tot verlaagde immuunfunksie lei."

Goeie bronne van proteïene is peulvrugte soos boontjies en keker-ertjies, vis, hoender, eiers, suiwel, vleis, neute en sade.

Seniors behoort ook baie hoëveselvrugte, groente en volgraankos te eet, asook kalsiumryke kosse om na hulle bene te kyk: dit sluit in suiwelprodukte en blikkiesvis met bene (salm, sardiens).

Kundiges raai seniors ook aan om baie water te drink en kosse met plantvete te geniet (grondboontjebotter, avokado's) en diervet te verminder.

Om gesond te wees hoef nie duur te wees as jy baie groente met proteïene insluit nie. Dit is altyd 'n goeie idee om gevriesde groente en visfilette byderhand te hê. Goeie voorraad in 'n spens behoort 'n goeie voorraad graan, blikkieskos, en gedroogde kruie en speserye te hê. Jy kan ook nie verkeerd gaan met meel, pasta, kookolies, gedroogde vrugte en eiers nie.

## DIE NEDERIGE AARTAPPEL

### AARTAPPELSKYFIES

Aartappelskyfies ("chips" in die VSA; "crisps" in die VK) vorm 'n groot deel van die peuselgereg- en geriefkos-mark in Westerse lande. Die globale aartappelskyfiemark het in 2005 'n totale opbrengs van US\$16.49 biljoen gegenerer. Die vroegste bekende resep vir iets soortgelyks aan vandag se aartappelskyfies is in William Kitchiner se boek, *The Cook's Oracle*, gepubliseer in 1817, wat 'n topverkoper in die Verenigde Koninkryk en die Verenigde State was.

Die Mikesell Aartappelskyfiemaatskappy in Dayton, Ohio, wat in 1910 gestig is, word as die "oudste aartappelskyfiemaatskappy in die Verenigde State" geïdentifiseer. Tri-Sum Potato Chips in New England, in 1908 gestig as die Leominster Aartappelskyfiemaatskappy in Leominster, Massachusetts, maak daarop aanspraak dat hy Amerika se eerste aartappelskyfievervaardiger was. Gegeurde skyfies is 'n idee wat by die Smiths aartappelskyfiemaatskappy Bpk., wat in 1920 gevorm is, ontstaan het. Frank Smith het 'n bietjie sout saam met sy skyfies in vetdigte papiersakke verpak, wat in die omgewing van Londen verkoop is.

In die VK is 'n slaghuis in Leicester ná die Tweede Wêreldoorlog deur vleisrantsoenering getref. Hulle het begin kyk na alternatiewe produkte en, omdat die verkope van skyfies in die VK begin posvat het, het hulle begin om aartappels met die hand in skywe te sny en te bak. Die skyfies is met sout besprinkel en teen 'n trippens per sakkie verkoop. Vandag is "Walkers crisps" 'n integrale deel van die VK se leefwyse. Oor die jare het baie vervaardigers met verskillende en eksotiese geure geëksperimenteer. Vandag is die minder eksotiese geure egter die topverkopers. Die reeds gesoute-, kaas en uie-, en sout en asyn-driespan is die hoofrede waarom Walkers verantwoordelik is vir bykans die helfte van die Britse skyfiemark, met die vervaardiging van meer as 22 miljoen sakkie per dag, wat 800 ton aartappels gebruik.

## WÊRELD-AMBISIES

### OPKOMS VAN CHINA

In 'n onthullende geskrif wat verlede jaar gepubliseer is, het die Chinese politieke teoretikus, Jiang Shigong, 'n professor aan die Regskool van die Universiteit van Peking, die gevolg van die Amerikaanse agteruitgang uitgespel. "Die geskiedenis van die mensheid is sekerlik die geskiedenis van kompetisie vir ryksheerskappy," skryf Jiang, "wat geleidelik die vorm van koninkryke van hulle oorspronklike plaaslike aard na die huidige neiging in die rigting van wêreldryke en uiteindelik na 'n enkele wêreldryk, aangedryf het." Volgens Jiang is die globalisering van ons tyd die "'enkele wêreldryk' 1.0, die model van 'n wêreldryk deur Engeland en die Verenigde State tot stand gebring". Die Anglo-Amerikaanse ryk is egter besig om intern "uit te rafel" as gevolg van "drie groot onoplosbare probleme: die altyd toenemende ongelykheid wat deur die liberale ekonomie geskep word, oneffektiewe regering veroorsaak deur politieke liberalisme, en verval en nihilisme geskep deur kulturele liberalisme". Daarbenewens is die Westerse ryk onder eksterne aanval van 'Russiese weerstand en Chinese kompetisie'. Dit is nie 'n poging om 'n alternatiewe Eurasiese ryk te skep nie, maar "'n stryd om die hart van die wêreldryk te word'."

**Vertaal uit: The Spectator**

## TAAL

### EIENAARDIGHEDE VAN ENGELS

- Engels is die enigste taal waarin jy "drive in parkways" en "park in driveways".
- Dit is ook die enigste taal waarin jy "recite in a play" en "play in a recital".
- Jou vingers het "fingertips", maar jou tone het nie "toetips" nie. Nogtans kan jy "tiptoe" maar nie "tipfinger" nie.
- Die woord "queue" is net 'n Q gevolg deur vier stil letters.
- "Jail" en "prison" is sinonieme. "Jailer" "prisoner" is egter antonieme.
- Wanneer jy iets met 'n "truck" vervoer, word dit 'n "shipment" genoem. Wanneer jy egter iets per skip vervoer, word dit "cargo" genoem

## SO, WAT IS DIT?

### 'N VERWARDE GROENTE

Hierdie pers groente het name. In Amerikaanse Engels is dit 'n "eggplant", in Suid-Afrikaanse en Suid-Asiatiese Engels 'n "brinjal", In Britse Engels 'n "aubergine", en in die taal van emoji's, wel, ons sal 'n ander keer daaroor praat.

In al die name van hierdie bolvormige groente is daar een wat waarlik uitstaan. Baie woorde het gereis, maar wanneer dit kom by taalkundige myle afgelê, sal dit moeilik wees om die aubergine te troef. Dit styg bo almal uit.

Die aubergine het sy saad ver en wyd gesprei voordat dit die Engelse taal bereik het. Dit het na Engels gekom vanaf Sanskrit via Persies, Arabies, Katalonies en Frans. Dit is ernstige swerflus.

## ROMANS

### KOMENDE HIERDIE LENTE

Die Amerikaans AARP lys die volgende romans wat vanaf 1 September tot 11 November gepubliseer sal word. Iets om na uit te sien ... daar is 'n paar "groot" name hier.

- *The Lying Life of Adults* deur Elena Ferrante
- *All the Devils Are Here* deur Louise Penny
- *Transcendent Kingdom* deur Yaa Gyasi
- *Anxious People* deur Fredrik Backman
- *Monogamy* deur Sue Miller
- *Piranesi* deur Susanna Clarke
- *The Evening and the Morning* deur Ken Follett
- *The Awkward Black Man* deur Walter Mosley
- *Jack* deur Marilynne Robinson
- *The Return* deur Nicholas Sparks
- *Leave the World Behind* deur Rumaan Alam
- *Magic Lessons* deur Alice Hoffman
- *The Searcher* deur Tana French
- *Elsewhere* deur Dean Koontz
- *The Wonder Boy of Whistle Stop* deur Fannie Flagg
- *Moonflower Murders* deur Anthony Horowitz

Lees die resensies hier:

<https://www.aarp.org/entertainment/books/info-2020/fall-books-preview.html>

## SUID-AFRIKA IN DIE GESKIEDENIS

Ek het oor die geskiedenis van boogskiet gelees, wat my na hierdie Wikipedia-webwerwe gelei het.

**Die oudste bekende** getuienis van pyle kom van Suid-Afrikaanse webwerwe soos Sibudu-grot, waar die oorblyfsels van pylpunte van been en klip wat na ongeveer 72 000 tot 60 000 jaar gelede terugdateer, gevind is. Gebaseer op indirekte getuienis, lyk dit of die boog ook later in Eurasië verskyn en herverskyn het, naby aan die oorgang van die boonste Paleolitikum (72 000 – 60 000 jaar gelede) na die Mesolitikum.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Archery>

**Sibudu-grot** is 'n rotsskuiling in 'n sandsteenrotswand in die noordelike KwaZulu-Natal, Suid-Afrika. Dit is 'n belangrike Middelsteentydperkse plek wat, met 'n paar gapings, vanaf 77 000 jaar gelede tot 38 000 jaar gelede bewoon is. Getuienis van sommige van die vroegste voorbeelde van moderne menslike tegnologie is in die skuiling gevind (hoewel die vroegste bekende spiese 400 000 jaar terug dateer). Die getuienis in die skuiling sluit in die vroegste pyl van been (61 000 jaar oud) en die eerste klippyle (64 000 jaar oud), die vroegste naald (61 000 jaar oud), die vroegste gebruik van hitte-behandelde gemengde saamgestelde gom (72 000 jaar gelede), en 'n voorbeeld van die gebruik van beddegoed (77 000 jaar gelede), wat vir 'n ruk die oudste bekende voorbeeld was ('n ouer voorbeeld van 200 000 jaar gelede is onlangs by die Border-grot in Suid-Afrika ontdek).

Die gebruike van gomme en beddegoed is van besondere belang, omdat die ingewikkeldheid van hulle skepping en verwerking voorgehou is as getuienis van onafgebrokenheid tussen vroeë menslike denke en dié van moderne mense.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Sibudu\\_Cave](https://en.wikipedia.org/wiki/Sibudu_Cave)

## SWEEDSE WOORDE

### 'N UITTREKSEL UIT WIKIPEDIA

'N Lid het dit aan my gestuur in reaksie op laas maand se nuusbrieff en Sweedse woorde:

Fartlek, wat "spoedwisseling" in Sweeds beteken, is ononderbroke oefening met onderbreekte oefening. Fartlek-hardloop is 'n baie eenvoudige vorm van langafstandhardloop. Fartlek-oefening "word eenvoudig gedefinieer as tydperke van vinnige hardloop afgewissel met tydperke van stadiger



hardloop". Vir sommige mense kan dit 'n mengsel van draf en voluit hardloop wees, maar vir beginners kan dit stap met drafsettings wees.

## SAVA-KORTVERHALE

### SAVA-WEBTUISTE

Ek het twee van hulle in Afrikaans laat vertaal. Hulle is onder ons webtuiste ([www.saarp.net](http://www.saarp.net)) onder Kortverhale.

Die eerste is 'n onlangse een, en die tweede is die mees gelese storie op die webtuiste:

Die Loon van 'n Gekibbel (The Wages of Bickering)

Die Grootpad wat Minder Gebruik Word (The High Road Less Travelled)

## TEGNOLOGIE

### NUWE WETTE KRIMINALISEER WHATSAPP- EN COVID-INHOUD

**Drie tipes WhatsApp-boodskappe kan jou nou in Suid-Afrika in die tronk laat beland.**

President Cyril Ramaphosa het die Wet op Kubermisdaad onderteken, wat nuwe wette bekendstel wat die stuur van sekere tipes skadelike boodskappe op sosiale media in Suid-Afrika kriminaliseer.

MyBroadband het drie artikels wat dit dek, gepubliseer, en hier is hulle:

**Drie tipes WhatsApp-boodskappe kan jou nou in Suid-Afrika in die tronk laat beland.**

[Three types of WhatsApp messages can now land you in jail in South Africa \(mybroadband.co.za\)](http://mybroadband.co.za)

**Jy kan nou gearresteer word as jy vals Coronavirus-boodskappe op WhatsApp aanstuur.**

<https://mybroadband.co.za/news/security/345439-you-can-now-be-arrested-for-forwarding-fake-coronavirus-messages-on-whatsapp.html>

**Ses maande in die tronk as jy vals nuus oor die Coronavirus versprei.**

<https://mybroadband.co.za/news/government/343315-6-months-in-jail-if-you-spread-fake-news-about-coronavirus.html>

## SAVA-DIENSTE

### VERSEKERINGSKWOTASIES

Het jy ooit gedink dat dit net te veel van 'n beslommernis sou wees om vergelykende versekeringskwotasies te kry wanneer jy jou premieverhogingskennisgewing kry?

SAVA is nou volwaardige makelaars, en as jou makelaars kan ons die navorsing vir jou doen.

Sit terug, skryf vir ons 'n kort e-pos, en ons sal namens jou aan die werk spring. Stuur jou versoek na [info@saarp.net](mailto:info@saarp.net) Op stuk van sake, waarom nie? Waarom meer betaal?

### HOE OM BY JOU SAVA-KAART TE BAAT

Teken eenvoudig aan by [www.saarp.net](http://www.saarp.net) en op die tuisskerm sal jy sien:



Klik op "Read More"... en kies uit 'n klomp voordele. (Let wel, nie almal is landwyd beskikbaar nie.).

Alternatiewelik, klik eenvoudig op:

<https://www.saarp.net/images/SAARP%20Eng%2007%202019%20Final2.pdf>

### 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 verandering te bespreek en hulle magtiging te verkry.

Daar is geen verandering aan die polisvoorwaardes nie; net hoe ons in die toekoms 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](http://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)

- 
- Ek het geen idee hoe jy daarin slaag om die SAVA-nuusbriefe saam te stel nie. SO baie inligting. Beteken so baie tyd en energie. Dankie daarvoor.
- Ek het hierdie nuusbrief baie geniet.
- Ook baie dankie vir al die nuttige inligting wat die nuusbrief altyd bevat.
- Dankie en welkom terug. God seën SAVA.
- Dankie vir die jongste nuusbrief. Gewonder of jy my kon laat weet waar "The A-Z of Pointless" beskikbaar is? Ek is 'n groot bewonderaar van die TV-program, en die uittreksels aangehaal in die jongste nuusbrief is verloklik!
- Ek het SAVA ge-e-pos vir inligting oor 25/50 en was aangenaam verras om jou kaartte vandag in die pos te ontvang. Dankie. Ek wens jy kon ander maatskappye leer hoe om so doeltreffend te wees – ons land sou 'n beter plek gewees het. So, weereens – dankie. (Dank is ook aan die poskantoor verskuldig. Hulle is nie altyd so doeltreffend nie. Ray)

### TERUGVOER OOR KORTVERHALE (Verbatim vertaal)

- Ek het so pas "The Road Less Travelled" gelees. Baie goed, en 'n baie verrassende einde. Het dit as 'n kortverhaal geniet.
- Hou groot asseblief aan om die interessante en hoogs vermaaklike stories in te sluit, ek is seker almal geniet dit.
- En vir die eerste keer het ek die kortverhale gevind en die een onderaan die lys gelees: Nemesis. Dit was boeiend, en ek wil nou teen die lys op werk omdat dit my leeslus geprikkel het. Na aanleiding van die kortverhale. Ek het elke enkele een van hulle gelees oor die jare wat jy

hulle gedruk het, en ek het een en almal van hulle so geniet. Ek vind dit baie moeilik om my gunsteling of die een wat die beste was, uit hulle te kies. Na my mening is almal van hulle in eie reg uitsonderlik en werd om gepubliseer te word. Wat van oorweeg om hulle by een van ons Suid-Afrikaanse uitgewers in te dien om hulle in boekvorm te laat druk? Natuurlik sou jy toestemming van die skrywers benodig om dit te doen, maar ek twyfel of dit 'n probleem sal wees. Ek is seker die mark sou gereed wees vir hierdie 'juwele'. Na verdere oorweging, indien ek egter die een moes kies wat ek die meeste geniet het, was dit die een oor die "Christmas Pudding". Uitstekend, uitstekend, uitstekend. Gaan asseblief voort met hierdie stories.

- Dankie vir die jongste kortverhale. Ek lees hulle almal en laai hulle selfs af en berg hulle in 'n spesiale lêer. Dit maak my dag om sulke wonderlike stories te lees, en die gebruik van die Engelse taal is vir my opwindend. Op hierdie dag en in hierdie eeu gebruik baie jongmense nie Engels soos dit gebruik behoort te word nie. Die kwaliteit van die stories is uitstekend; weereens, ek geniet hulle deeglik. Ek is self 'n skrywer en vind groot genot daarin om kwaliteit stories te lees. (Ek skryf egter gedigte en werk nog aan 'n paar kortverhale. Sover het ek 20 gedigte in bloemlesings gepubliseer.) Hou asseblief hierdie kortverhale aan die gang. Wat 'n lekkerte om op 'n Sondagmiddag of laat in die aand te ontspan en hierdie mooi stories te lees. Hulle roep al die emosies op wat 'n mens behoort te ervaar wanneer jy uitstekende skryfwerk lees. Dankie dat jy dit met ons deel.

Gaan na [www.saarp.net](http://www.saarp.net) . . . om hulle te lees.

<b>SAVA-VAKANSIEKLUB</b>
--------------------------

**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](mailto:renskes@saarp.net)*

OORD	AREA	DATUM	EENHEID	PRYS
<b>BESPREKINGS VIR 2021</b>				
Club Mykonos	Langebaan	23-27 Aug	1 s/kamer	R1725
Hazyview Cabanas	Hazyview	30/8 – 3/9	3 s/kamer	R2156.25
Dolphin View	Umdloti	6-10 Sep	1 s/kamer	R1725
Sondela	Bela Bela	13-17 Sep	2 s/kamer	R2587.50

Waterberg Game	Limpopo	6-10 Sep	2 s/kamer	R2156.25
Hazyview Cabanas	Hazyview	13-17 Sep	3 s/kamer	R2156.25
Falcon Glen	Schoemanskloof	13-17 Sep	1 s/kamer	R1725
The Aloes	KZN	20-24 Sep	2 s/kamer	R3018.75
Hazyview Cabanas	Hazyview	15-19 Nov	2 s/kamer	R2587.50
Tableview Villas	Blouberg	30/8 – 3/9	2 s/kamer	R2156.50
Tableview Villas	Blouberg	20-24 Sep	Studio	R2156.25
Placid Waters	Sedgefield	15-19 Nov	Studio	R2156.25
Royal Atlantic	Sea Point	6-10 Sep	1 s/kamer	R1725
Formosa Bay	Plettenberg Bay	6-10 Sep	1 s/kamer	R1725
Formosa Bay	Plettenberg Bay	13-17 Sep	1 s/kamer	R1725
Formosa Bay	Plettenberg Bay	8-12 Nov	1 s/kamer	R2156.25
Hazyview Cabanas	Hazyview	18-22 Oct	2 s/kamer	R2587.50
Waterberg Game	Limpopo	6-10 Sep	3 s/kamer	R2587.50
Waterberg Game	Limpopo	13-17 Sep	2 s/kamer	R2156.25
Magaliespark	Brits	13-17 Sep	1 s/kamer	R1725
Manzi Monate	Pretoria	6-10 Sep	2 s/kamer	R2156.25
Sudwala Lodge	Nelspruit	13-17 Sep	1 s/kamer	R1725
Dikhololo	Brits	6-10 Sep	Studio	R1293
Dikhololo	Brits	13-17 Sep	3 s/kamer	R2156.25
Margate Beach	Margate	6-10 Sep	1 s/kamer	R1293.75
Dolphin View	Umdloti	30/8 – 3/9	1 s/kamer	R1725
Dolphin View	Umdloti	20-24 Sep	Studio	R1725
Banana Beach	KZN	30/8 – 3/9	2 s/kamer	R1725
Banana Beach	KZN	13-17 Sep	2 s/kamer	R1725
Durban Spa	Durban	6-10 Sep	2 s/kamer	R1725
Margate Beach	Margate	6-10 Sep	1 s/kamer	R1293
Margate Beach	Margate	13-17 Sep	1 s/kamer	R1293
Dunkeld	Dullstroom	18-22 Oct	2 s/kamer	R2587.50
Dunkeld	Dullstroom	1-5 Nov	2 s/kamer	R2587.50
Dunkeld	Dullstroom	8-12 Nov	2 s/kamer	R2587.50
Crystal Springs	Pilgrims Rest	13-17 Sep	Studio	R1293
Placid Waters	Sedgefield	1-5 Nov	Studio	R2156.25
Royal Atlantic	Sea Point	25-29 Oct	1 s/kamer	R3450
Royal Atlantic	Sea Point	1-5 Nov	1 s/kamer	R3450
Royal Atlantic	Sea Point	22-26 Nov	1 s/kamer	R3450
Kiara Lodge	Clarens	25-29 Oct	1 s/kamer	R3450
Kiara Lodge	Clarens	22-26 Nov	1 s/kamer	R3450

Sunshine Bay	Jeffries Bay	15-19 Nov	2 s/kamer	R3450
Sunshine Bay	Jeffries Bay	29/11–3/12	2 s/kamer	R3450

**NOTA 1: Die bogenoemde pryse sluit 15% BTW in.**

**NOTA 2: Die prys is vir die hele tydperk.**

**NOTA 3: Alle kansellaries 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](mailto: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 terugskakel om u telefoonkoste te spaar**

**E-pos: [info@saarp.net](mailto:info@saarp.net)**

**Of sien dit alles by [www.saarp.net](http://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.*

## **ALLEDAAGSHEDE**

### **BROKKIES**

- 'n Onlangse opname het bevind dat meer as die helfte van plastiese chirurge pasiënte gehad het wat hulle uitdruklik gevra het vir prosedures wat hulle aanlyn-beeld sou bevorder, terwyl sommige chirurge

rapporteer het dat pasiënte verbeterde beelde van hulself gebruik as 'n voorbeeld van hoe hulle graag sal wil lyk.

- Sewentig persent van die wêreld se antibiotika word op lewendehawe gebruik, wat die risiko van antimikrobiese weerstand verhoog, 'n groot vrees van dokters. The Spectator
- Die gemiddelde Amerikaner het in die eerste kwartaal van 2020 drie ure en 43 minute elke dag spandeer om lewendige TV te kyk, volgens Nielsen. Dit is baie, maar steeds minder tyd as die drie ure en 46 minute wat mense spandeer om na hulle slimfone te kyk.

### **'N GEDAGTE VIR VANDAG:**

As jy jou nek breek, as jy niks het om te eet nie, as jou huis aan die brand is, dan het jy 'n probleem. Al die ander dinge is 'n ongerief. Die lewe is ongerieflik. Die lewe is klonterig. 'n Klont in die hawermeel, 'n knop in die keel, en 'n knop in die bors is nie dieselfde soort klont nie. 'n Mens moet die verskil leer. –  
Vertaal: Robert Fulghum, skrywer (b. 4 Jun 1937)

### **AANHALING**

Die dier sal nie deur die mens gemeet word nie. In 'n wêreld ouer en meer volmaak as ons s'n beweeg hulle afgerond en voltooid, begaafd met uitbreiding van die sintuie wat ons verloor of nooit bereik het nie. Hulle is nie broeders nie; hulle is nie ondergeskiktes nie; hulle is nie ander nasies nie, vasgevang saam met ons in die net van lewe en tyd, medegevangenes van die prag en barensnood van die aarde.

**Henry Beston, naturalis en skrywer (1 Jun 1888-1968)**

### **Ray Hattingh**

**PS:** Dit is 'n wiskundige feit dat vyftig persent van alle dokters in die onderste helfte van hulle klas gegradueer het.

**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](mailto:info@saarp.net)**

**Of sien dit alles by [www.saarp.net](http://www.saarp.net)**

**voeg lewe by jou jare**