



voeg lewe by jou jare

Die krag van redenasies is 'n hersenskim. Die oortuiging sal nie verander wanneer die redenasies verydel is nie. Die oorsaaklikheid word omgekeer. Mense glo die redenasies omdat hulle in die gevolgtrekking glo.

In hierdie tyd van verkeerde inligting wat hoogty vier, is dit 'n versoeking om voor te gee dat feit en fiksie afsonderlike kategorie is, nie soos olie en water nie, maar die waarheid is dat hulle dikwels hopeloos verweef is.

GESONDHEID

10 MAAG-SIMPTOME WAT JY NOOIT BEHOORT TE IGNOREER NIE

Almal het van tyd tot tyd maagprobleme, en verteringsongemak van tyd tot tyd is gewoonlik nie iets om oor bekommerd te wees nie. Daar is egter 'n paar maagdermkanaal-simptome wat jy nie behoort af te skryf nie, omdat hulle op iets ernstigs mag dui. Hier is 10 simptome wat jy nooit behoort te ignoreer nie:

1. Langdurige maagwerking (veral indien dit met koors, hoes of verlies van smaak en reuk gepaard gaan)
2. Bloed in jou stoelgang
3. Erge krampe nadat jy geëet het
4. Probleme om te sluk
5. Onverklaarbare gewigsverlies (veral indien dit met maagpyn gepaard gaan)
6. Chroniese of langdurige hardlywigheid (veral indien jy pyn het)
7. Skielike intense maagpyn
8. Gereelde, erge of erger wordende sooi-brand
9. Opgeswelde maag
10. Gevoel van versadiging nadat jy baie min geëet het.

Michelle Crouch, geskryf vir die AARP Jy kan die artikel hier lees:

[10 Symptoms of Abdominal Disease You Shouldn't Ignore \(aarp.org\)](http://aarp.org)

BESTE STAPPE OM JOU BLOEDSUIKER ONDER BEHEER TE HOU

1. **Moenie rook nie.** Volgens Harvard is dit 50% meer waarskynlik dat rokers bloedsuiker-probleme sal ontwikkel.

2. **Wees spaarsaam met alkohol.** Tot een drankie per dag vir vroue en twee vir mans behoort heilsaam te wees, maar meer as dit verhoog jou risiko vir 'n bloedsuiker-wanbalans.
3. **Beweeg.** Gebruik jou spiere meer dikwels en laat hulle harder werk om jou liggaam se vermoë om gesonder bloedsuiker te handhaaf, te verbeter.
4. **Beheer jou gewig.** Volgens Harvard is gewigsoormaat die enkele belangrikste oorsaak van hoë bloedsuiker. Om net 7-10% van jou huidige gewig te verloor kan jou risiko om hoë bloedglukose te ontwikkel, verminder.
5. **Verbeter jou dieët.** Vermindering van geprosesseerde koolhidrate, kies van gesonde vette en beperking van rooi vleis help baie vir gesonde bloedsuikersyfers.

Harvard

THE MOST FATTENING FAST FOOD MEALS IN SOUTH AFRICA Lees dit en jy sal nooit weer aan hulle raak nie (hoop ek).

https://businesstech.co.za/news/lifestyle/589986/the-most-fattening-fastfood-meals-in-south-africa-2/?utm_source=everlytic&utm_medium=newsletter&utm_campaign=business_tech

BOEKE

TOP TIEN

Dit blyk dat lees-smake en beskikbaarheid van boeke in en tussen lande merkbaar verskil. Hier is 'n paar vergelykings. Die gekleurdes is die enigstes wat onder die top tien verkope in meer as een van die ses top tien lysie is.

	Bargain Books SA	Amazon VSA	Amazon VK
1	<i>It Ends With Us: Die emosionele #1 Sunday Times topverkoper</i> deur Colleen Hoover	<i>The Mothers and Daughters of the Bible Speak: Lessons on Faith from Nine Biblical Families</i> deur Shannon Bream	<i>The World's Worst Pets: Die briljante snaakse nuwe kinderboek vir 2022 van die miljoen kopieë topverkoper-skrywer David Walliams</i>
2	<i>The Milk Tart Murders</i> deur Sally Andrew	<i>Finding Me: A Memoir</i> deur Viola Davis	<i>Why Has Nobody Told Me This Before?: Die Nr. 1 Sunday Times-topverkoper</i> deur Dr Julie Smith

3	<i>Storm Tide</i> : Die splinternuwe geskiedkundige epos deur Wilbur Smith en Tom Harper	<i>Killing the Killers: The Secret War Against Terrorists</i> (Bill O'Reilly se "Killing"-reeks)	<i>Pinch of Nom Family Meal Planner: Includes 26 Recipes</i> deur Kate Allinson
4	<i>Again, Rachel</i> : Die skreeusnaakse nuwe SUNDAY TIMES Nr. 1 topverkoper 2022 deur Marian Keyes	<i>Mom I Want to Hear Your Story: 100 Hand-Ontwerpte Bladsye met Stamboom, Vrae, Aanhalings en Meer!</i>	'n Hartstop-roman — <i>NICK AND CHARLIE</i> : TikTok het gemaak dat ek dit koop! deur Alice Oseman
5	<i>The Lady's Mine</i> deur Francine Rivers	<i>Book Lovers</i> deur Emily Henry	<i>SOLITAIRE</i> : TikTok het gemaak dat ek dit koop! deur Alice Oseman
6	<i>The Match</i> : Van die #1 topverkoper en skepper van die gewilde Netflix-reeks deur Harlan Coben	<i>Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones</i> deur James Clear	<i>Heartstopper Volume 2</i> : Die miljoen-kopieë topverkoper-reeks, nou op Netflix! deur Alice Oseman
7	<i>Ugly Love</i> deur Colleen Hoover	<i>Oh, the Places You'll Go!</i> deur Dr. Seuss	<i>Heartstopper Volume 1</i> : Die miljoen-kopieë topverkoper-reeks, nou op Netflix! deur Alice Oseman
8	<i>Run Rose Run</i> : Die gretigste verwagte roman van 2022 deur Dolly Parton en James Patterson	<i>Just Tyrus: A Memoir</i> deur Tyrus	<i>Heartstopper Volume 3</i> : Die miljoen-kopieë topverkoper-reeks, nou op Netflix! deur Alice Oseman
9	<i>Seven Husbands of Evelyn Hugo</i> : Die Sunday Times-topverkoper deur Taylor Jenkins Reid	<i>It Ends with Us</i> : 'n roman (1) deur Colleen Hoover	<i>Heartstopper Volume 4</i> : Die miljoen-kopieë topverkoper-reeks, nou op Netflix! deur Alice Oseman
10	<i>Verity</i> : Die riller wat jou hart sal steel en jou sal verbyster deur Colleen Hoover	<i>The Women of the Bible Speak: The Wisdom of 16 Women and Their Lessons for Today</i> deur Shannon Bream	<i>It Ends With Us</i> : Die emosionele #1 Sunday Times-topverkoper deur Colleen Hoover

	Better Reading Australia	New York Times	BBC
1	<i>It Ends With Us</i> deur Colleen Hoover (Simon & Schuster)	<i>Dream Town</i> deur David Baldacci	<i>Bless the Daughter Raised by a Voice in Her Head</i> deur Warsan Shire
2	<i>Dream Town</i> deur David Baldacci (Macmillan)	<i>Run, Rose, Run</i> deur James Patterson; Dolly Parton	<i>In the Margins: On the Pleasures of Reading and Writing</i> deur Elena Ferrante
3	<i>Verity</i> deur Colleen Hoover (Hachette)	<i>City on Fire</i> deur Don Winslow	<i>Moon Witch, Spider King</i> deur Marlon James
4	<i>Death of the Black Widow</i> deur James Patterson (Penguin)	<i>The Good Left Undone</i> deur Adriana Trigiani	<i>Olga Dies Dreaming</i> deur Xochitl Gonzalez
5	<i>Where the Crawdads Sing</i> deur Delia Owens (Hachette)	<i>Sea of Tranquility</i> deur Emily St. John Mandel	<i>Glory</i> deur No Violet Bulawayo
6	<i>The Seven Husbands of Evelyn Hugo</i> deur Taylor Jenkins Reid (Simon & Schuster)	<i>The Investigator</i> deur John Sandford	<i>French Braid</i> deur Anne Tyler
7	<i>Storm Tide</i> deur Wilbur Smith en Tom Harper (Allen & Unwin)	<i>The Paris Apartment</i> deur Lucy Foley	<i>To Paradise</i> deur Hanya Yanagihara
8	<i>Ugly Love</i> deur Colleen Hoover (Simon & Schuster)	<i>The Midnight Library</i> deur Matt Haig	<i>The School for Good Mothers</i> deur Jessamine Chan
9	<i>Everyone In My Family Has Killed Someone</i> deur Benjamin Stevenson (Penguin)	<i>Lessons in Chemistry</i> deur Bonnie Garmus	<i>The Exhibitionist</i> deur Charlotte Mendelson
10	<i>The Love Hypothesis</i> deur Ali Hazelwood (Hachette)	<i>What Happened to the Bennetts</i> deur Lisa Scottoline	<i>Free Love</i> deur Tessa Hadley

AANLYN VERKOPE

Aanlyn verkope maak nou meer as die helfte van die Britse boekmark uit, maar Waterstones se terugveg-poging – met 1 000 onafhanklike verkopers ter ondersteuning – herinner ons steeds aan die plesier om gedrukte werke te hanteer voordat dit gekoop word. Noudat die 'stroom-oplewing'-pandemie verby is (VK-huishoudings het na bewering 1.5 miljoen video-intekeninge in die

eerste kwartaal gekanselleer), die lewenskoste styg en ons almal het meer tyd vir lees en minder kontant om uit te gaan, is 'n goeie boek sekerlik 'n beter gebruik vir 'n tiendollarnoot wat skaars vir jou 'n jenewer en tonikum koop. Moet net nie in die klant-gewoonte verval wat die winkeleienaar Shaun Bythell van Wigtown in Skotland in sy bekoorlike *Diary of a Bookseller* so geïrriteer het nie, naamlik **om lank te blaai en dan die gekose boek goedkoper van Amazon op jou foon te bestel voordat jy selfs die perseel verlaat het.**

SPESIALIS-BOEK

VIR F1BEWONDERAARS *Murray Walker: Incredible!* deur Maurice Hamilton

Dit is 'n jaar sedert Murray Walker se dood, en hier is 'n paar bekende "Murrayisms" uit Hamilton se boek:

- "Rosberg uit! Keke Rosberg! Uit die Australiese Grand Prix! As dit nie 'n sensasie is nie, wil ek graag weet wat is."
- "En kyk daarna! Kolossaal, dit is Mansell! Dit is Nigel Mansell. Die kar breek absoluut uitmekaar. Hy veg vir beheer. Jy kan sien wat gebeur het. Nou - dit kan, en sal, Die Wêreldkampioenskap verander."
- "Daardie motor staan óf stil, óf dis aan die beweeg"
- "En Mansell is besig om stadiger te ry. Hy vat dit beslis rustig. O nee, hy is nie – dit was 'n rondterekord"
- "Damon Hill is voor. Agter hom is die tweed en derde mans."
- . . . by die 1993 Grand Prix in Suid-Afrika was daar baie hooggeplaastes van die regering en die ANC (African National Congress) teenwoordig – van wie een die huidige president van Suid-Afrika, Cyril Ramaphosa, was. Mosley het Ramaphosa gevra of daar iemand is wat hy dalk sou wou ontmoet en verwag dat hy iemand soos Ayrton Senna sou voorstel. "Hy het gesê Murray Walker! Ons het saam in die perskamer ingegaan en voor Murray se lessenaar gaan staan, waar hy besig was om te skryf. Ek het Ramaphosa aan hom voorgestel. Murray het net so verbaas gelyk soos ek, maar hy was natuurlik absoluut sjarmant en mnr. Ramaphosa was verheug!"

BOEKUITTREKSELS

TERLOOPSE OPMERKINGS

Ek was mal oor hierdie skrywer se terloopse opmerkings; hulle was 'n tonikum terwyl ek oor die walglike gedrag van die maghebbers gelees het.

- Daardie spesifieke plan het misluk, maar Fredegund **was nie van plan om die strydbyl te begrawe nie ... tensy dit in Clovis se rug was.**

- Sy het later twee priesters gestuur om Brunhilda te vermoor, maar hulle was ewe onsuksesvol, **omdat hul tegniek meer aan Laurel en Hardy as aan Brutus en Cassius te danke was.**
- Intussen het Philippe 'n selfs meer onwaarskynlike uitlaatklep vir sy energie gevind **deur by die weermag aan te sluit en sodoende 'n president vir Charles Hawtrey in *Carry on up the Khyber* geskep.**
- Hy is ook nie gehelp deur die feit dat hy deur 'n klomp dokters en kwaksalwers behandel is **wat sou gesukkel het om ham te genees nie.**
- Negentiende-eeuse koninklike biograwe het George se siekte toegeskryf aan sy versuim om 'n minnares te neem. **Prins Charles het ten minste sy bes gedoen om te verseker dat die geskiedenis homself nie sal herhaal nie.**
- Prins Philip was nog altyd 'n ietwat teenstrydige karakter: die gemaal van die koningin met 'n oog vir die dames; die president van die Wêreldwye Natuurfonds wat diere vir die pret skiet; 'n ambassadeur vir Brittanje wat op een of ander tyd **dit reggekry het om feitlik elke nasie buiten die Switsers te beledig. En hulle tyd mag nog kom.**

Tibballs, Geoff, *Royalty's Strangest Characters* (p. 255). Batsford. Kindle-uitgawe.

PASPOORTE EN SLIM ID'S

BANK TAKKE WAAR JY DIT KAN KRY

Verskeie banke regoor Suid-Afrika laat hul kliënte hul slim ID-kaarte of paspoort by spesifieke takke kry sodat hulle nie in lang toue hoef te wag of die berugte “stelsel is van lyn af”-kwessie in die gesig hoef te staar nie.

Die Departement van Binnelandse Sake (DBS) het ook onlangs sy aanlyn besprekingstelsel vir ID-kaart- en paspoorthernuwings en -toepassings bekendgestel – en die stelsel laat jou toe om by hierdie uitgesoekte banktakke te bespreek.

Vanaf Oktober 2021 het die DBS 25 banktakke gelys waar kliënte hul aansoeke kon voltooi. Die DBS het egter sedertdien nuwe bankpersele bygevoeg terwyl ander verwyder is.

Daar is nou 26 DBS-gesteunde banktakke, waarvan Eerste Nasionale Bank en Standard Bank 16 uitmaak. Die uiteensetting is soos volg:

- Eerste Nasionale Bank — 8
- Standard Bank — 8
- Nedbank — 5
- Absa — 4
- Discovery — 1

- Investec — 1

Om 'n afspraak by 'n banktak te maak, moet jy die E-Home Affairs-stelsel gebruik.

[Bank branches where you can get your passport and smart ID \(mybroadband.co.za\)](http://mybroadband.co.za)

INKOPIESEINTRUMS WAAR JY DIT KAN KRY

Die Minister van Binnelandse Sake, Aaron Motsoaledi, het 'n algehele opknapping van sy departement se stelsels aangekondig in 'n stap om lang toue te verminder, insluitend planne om takke in winkelsentrums in te stel.

Motsoaledi het bevestig dat samesprekings reeds met die volgende winkelsentrums regoor die land aan die gang is:

- Menlyn Winkelpromenade in Tshwane
- Cresta Winkelpromenade in Johannesburg
- Southgate Winkelpromenade in Johannesburg
- The Pavilion in eThekweni
- Tygervallei Winkelpromenade in Kaapstad

<https://businesstech.co.za/news/government/589852/the-shopping-mallswhere-youll-soon-be-able-to-get-your-smart-id-or-passport-in-south-africa/>

GEESTIGHEID

WILDE-GEESTIGHEIDSKOMPETISIE

Die Oscar Wilde Vereniging se derde Wilde-geestigheidskompetisie, wat saam met The Oldie en The Chap aangebied is, het deelnemers uitgedaag om Wilde se styl met hul eie oorspronklike inskrywings te ewenaar.

Daar was meer as 300 inskrywings – en die weners sou Oscar laat glimlag. Die top-inskrywing het gekom van Darcy Alexander Corstorphine, wat geen vreemdeling vir hierdie kompetisie is nie. Hy het aan die eerste twee Wilde geestigheidskompetisies deelgeneem!

Hierdie jaar het hy nog 'n prestasie behaal, deur gelykop met homself te speel vir die eerste prys, met hierdie twee aforismes:

- “'n Oomblik van nadenke moet voor die spieël geneem word of glad nie.’
- Daar is net twee bronne van hartseer in hierdie wêreld: die een is ‘n gebrek aan begrip; die ander is ‘n oormaat daarvan.’

Die tweede plek gaan aan Robert Eddison vir hierdie wonderlike reël:

- ‘Die vinnigste manier om jou naam te maak, is om jou reputasie te verloor.’

Silvia Gasparini het die derde plek verower met haar bekoorlike truïsmes:

- ‘Waarheid is die naam wat ons gee aan die leuens waarvan ons hou.’

POLITIEK EN DIE MEDIA

DIE SELKUNDIGE EIENSKAPPE WAT JOU POLITIEKE OORTUIGINGS VORM

Ek is 'n politieke en sosiale sielkundige. Ek bestudeer hoe mense die wêreld verstaan en wat dit vir die samelewing en vir demokrasie beteken ... wat, soos dit blyk, nogal baie is. Sommige mense sien die wêreld as veilig en goed, en dit laat hulle toe om onsekerheid te aanvaar en om tyd te neem om te verken en te speel. Ander is deeglik bewus van bedreigings in hul omgewing, daarom prioritiseer hulle orde en voorspelbaarheid bo openheid en eksperimentering. In my akademiese navorsing bestudeer ek hoe hierdie twee benaderings vorm hoe ons oor alles van kuns tot politiek dink en voel. Ek verken ook hoe politieke hoëlui en aanhanger-media juis hierdie verskille gebruik om haat en vrees te verwek en hoe die ekonomie van ons mediastelsel hierdie selfde skeidings uitbuit.

- Tragies egter, poog politieke en ekonomiese aansporings van ons media-omgewing om hierdie verskille uit te buit om ons kwaad te maak, om ons aandag te trek, om klikke te kry en ons teen mekaar te laat draai. En dit werk.
- Die probleem is dat ons dominante konteks, ons politieke en media-konteks op die oomblik eintlik hierdie verskille nodig het om volkome te wees, om versterk te word en selfs bewapen te word.
- Sosiale media-platforms gebruik algoritmes en mikro teikenstelling om verdelende boodskappe in ons voorkeur boodskap-estetika te lewer.

Vertaal uit 'n TED video deur sosiale sielkundige Dannagal G Young:

https://www.ted.com/talks/dannagal_g_young_the_psychological_traits_that_shape_your_political_beliefs?rid=wmoMnTvv15aw&utm_source=recommendation&utm_medium=email&utm_campaign=explore&utm_term=watchNow

WAARNEMING

... EN ONS VERSTANDE

- In videospeletjies tik 'n denkbeeldige horlosie, en 'n nuwe prentjie moet by elke regmerkje gelewer word en vir vertoning gereed wees. Die natuurlike "klok" vir video is die raampie-tempo van 30 raampies per sekonde, 'n tempo wat gekies word omdat dit die menslike gevoel van tyd wat glad verloop en teen dieselfde tempo as tyd in die regte wêreld benader.

- Een grondliggende probleem is dat ons die wêreld nie objektief waarneem nie: ons waarneming van tyd, van temperatuur, van kleur is deur evolusie gevorm om nuttig te wees, nie om akkuraat te wees nie.
- Militêre besluitneming is baie interessant. Ek onthou altyd hoe ek met generaal Michael Jackson gepraat het wat gesê het dat 'n bevel verstaanbaarheid in ag moet neem. Kan almal by hierdie doelwit aansluit? Terwyl dit teoreties optimaal kan wees om mense te beveel om iets hoogs ingewikkeld te doen, belemmer dit koördinasie.

APRILGEK

DIE BESTE

Volgens die Museum of Hoaxes was die April-gek van alle tye bo-aan die ranglys Panorama se 1957-verslag oor hoe Switserse boere aan die oewer van die Lugano-meer 'n goeie spaghetti-oes geniet het danksy die uitskakeling van die gemene spaghetti-kalender en een van die matigste winters in lewende geheue. Goedgelowige kykers, oortuig deur 'n bekoorlike video wat wys hoe boere stringe pasta oes, het die Beeb oorstroom met navrae oor hoe hulle hul eie spaghetiboom kon kweek.

Lucy Vickery, The Spectator, 1 Apr. 2017

TEGNOLOGIE

E-POS

Baie van ons lede wat @telkom.net gebruik, het gekla dat hulle nie hierdie nuusbriewe ontvang nie. Ek het hulle aangemoedig om Gmail-rekenings te open, en in alle gevalle is hulle probleem opgelos.

GMAIL

Gmail is die gewildste IDV (Internet Diensverskaffer) onder ons lede. Hier is die IDV's wat ons lede die meeste gebruik:

IDV

gmail.com	19 829
telkomsa.net	5 398
mweb.co.za	2 933
yahoo.com	1 250
vodamail.co.za	1 120

SAVA-DIENSTE

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



KORTTERMYNVERSEKERING

Ons is nou gekontrakteer by 4 versekeringsmaatskappye, Momentum, Auto en General, SANTAM en Old Mutual, sodat ons vergelykende kwotasies kan kry om te sien watter een die beste vir jou is.

Terselfdertyd het sommige maatskappye spesiale tariewe as jou motor elke maand net vir 'n beperkte aantal kilometers gebruik word.

Ons het spesiaal opgeleide personeel om na jou belange om te sien; moet dus asseblief nie huiwer om ons te kontak om te sien hoe ons jou kan bystaan nie.

SPECSAVERS



Probeer dit tuis

Kies tot 6 rame van hierdie webwerf en ons sal dit by jou deur aflewer om tuis te probeer.

[Home Try-On - Online Ordering - Spec-Savers South Africa \(specsavers.co.za\)](http://specsavers.co.za)

SAVA-NUUS

TERUGVOER VAN LEDE (Verbatim vertaal)

- Ek wil die SAVA bedank dat hulle my R1, 331.00 op my oogtoets en bril gespaar het. Ek het al jare my Mahala-kaart en het dit nie benut nie. Ek sal dit beslis nou meer gereeld gebruik.
- Baie dankie vir 'n interessante Nuusbrief, en veral vir die aanhalings oor oudword. Blykbaar is die meeste spyt oor wat hulle nie gedoen het nie in plaas daarvan om te dink oor die dinge wat hulle gedoen het. My vraag is: "Hoekom word dit in die verlede tyd gestel? Daar is dinge wat ek nie gedoen het nie, waaroor ek spyt is (daar is dinge wat ek gedoen HET, waaroor ek spyt is (!!)). Ek wil nie aan spyt wees dink nie – ek gaan net aan met my lewe. Beteken dit dat ek op 86 nog nie oud is nie?
- Baie dankie vir jou baie insiggewende nuusbriewe. Ons waardeer al die voorbereiding en harde werk wat dit laat gebeur.

- Ek is mal oor jou nuusbriewe - dit voel vir my iets so lekker kan nie verniet wees nie. Vriendelike groete.

TERUGVOER OOR KORTVERHALE (Verbatim vertaal)

1. Baie dankie, Ray, vir die kortverhale.
2. *The Promise*. 'n Pragtige storie wat my hart baie geraak het en 'n traan in my oog gebring het. Bedank asseblief die skrywer vir so 'n pragtige bewerkte stuk.
3. Dra asseblief my komplimente aan Roland oor vir sy jongste storie – 'n hartroerende weergawe. So bly om nog 'n goed geskryfde storie te sien in die moeras van middelmatige skeppings wat ek elke maand in my skryfkring teëkom. Ek verkies self diereverhale en probeer elke maand om 'n beter een oor daardie tema te skryf, maar dit kom net een keer per jaar in die program voor, soos hierdie twee voorbeelde.
4. Die *“Lessons on the Trans Karoo”* was super. Ek het my lewe lank 'n voortdurende liefdesverhouding met die stoomlokomotief gehad. My pa was 'n loko-voorman vir die SAR en 'n uitstekende onderwyser, so hy het 'n aantal ambagsopleidingskole in die kuns van herstel en instandhouding van die lokomotief bestuur. As gevolg van sy kundigheid en kennis, asook die feit dat hy 'n uitstekende onderwyser en ambagsman was, is ons voortdurend deur die land verskuif om die skole te verbeter waar die ambagsmanne dan by sy kundige kennis sou baat. Ek was altyd gewild onder die kinders in my klas, want hy het hulle soms toegelaat om kort ritte op die voetplaat van menige model stoomenjins te maak. Groete, Margie Wilson
5. Het die stories weer so geniet. Toe teruggegaan na 'n paar van die oueres en gehuil terwyl ek weer die een met mnr. Painter gelees het. So, so hartseer en tog 'n uitstekende storie om te lees. Dankie vir die volgehoue aandag aan die wonderlike kortverhale. Groete, Margie Wilson
6. Hi daar, ek het al my kortverhale gehou vir wanneer ons oorsee gaan.
7. Baie interessant! Dankie

Gaan na www.sarp.net om hulle te lees:

SAVA-VAKANSIEKLUB

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 2022/3				
Baywater Village	Sedgefield	15-19 Aug	2 s/kamer	R2 760
Baywater Village	Sedgefield	29/8 - 2 Sep	1 s/kamer	R1 840
Placid Waters	Sedgefield	22-26 Aug	2 s/kamer	R2 300
Placid Waters	Sedgefield	12-16 Sep	1 s/kamer	R1 840
Brookes Hill	Port Elizabeth	22-26 Aug	1 s/kamer	R2 300
Sunshine Bay	Jeffreys Bay	19-23 Sep	2 s/kamer	R1 380
Sunshine Bay	Jeffreys Bay	19-23 Sep	2 s/kamer	R1 380
Beacon Isle	Plettenberg Bay	15-20 Aug	Studio	R1 725
Strand Pavillion	Strand	16-20 Jan	Studio	R3 220
Strand Pavillion	Strand	16-20 Jan	Studio	R3 220
Tableview Cabanas	Blouberg	16-20 Jan	Studio	R2 760
Tableview Cabanas	Blouberg	16-20 Jan	Studio	R2 760
Royal Atlantic	Sea Point	16-20 Jan	1 s/kamer	R3 680
Royal Atlantic	Sea Point	16-20 Jan	1 s/kamer	R3 680
Royal Atlantic	Sea Point	24-28 Oct	1 s/kamer	R3 680
The Aloes	South Coast	22-26 Aug	2 s/kamer	R1 840
Dolphin View	Umdloti	22-26 Aug	1 s/kamer	R1 840
Dolphin View	Umdloti	5-9 Sep	Studio	R1 380
Dolphin View	Umdloti	5-9 Sep	1 s/kamer	R1 840
Cayley Lodge	Drakensberg	15-19 Aug	Studio	R2 300
Cayley Lodge	Drakensberg	15-19 Aug	Studio	R2 300
Drakensberg Sun	Drakensberg	16-20 Jan	1 s/kamer	R4 140
Dikhololo	Brits	1-5 Aug	2 s/kamer	R1 380
Dikhololo	Brits	22-26 Aug	2 s/kamer	R1 380
Dikhololo	Brits	5-9 Sep	2 s/kamer	R1 840
Dikhololo	Brits	12-16 Sep	3 s/kamer	R2 300
Mabalingwe	Bela Bela	24-28 Oct	Studio	R2 760
Dunkeld Country	Dullstroom	5-9 Sep	3 s/kamer	R2 300
Dunkeld Country	Dullstroom	5-9 Sep	3 s/kamer	R2 760
Crystal Springs	Pilgrims Rest	22-26 Aug	2 s/kamer	R2 760
Crystal Springs	Pilgrims Rest	5-9 Sep	1 s/kamer	R1 840
Crystal Springs	Pilgrims Rest	12-16 Sep	1 s/kamer	R1 840
Crystal Springs	Pilgrims Rest	19-23 Sep	1 s/kamer	R1 840

Waterberg Game	Limpopo	22-26 Aug	1 s/kamer	R1 380
Waterberg Game	Limpopo	12-16 Sep	1 s/kamer	R1 380
Waterberg Game	Limpopo	12-16 Sep	2 s/kamer	R2 300
Waterberg Game	Limpopo	19-23 Sep	2 s/kamer	R2 300
Seasons Spa	Brits	15-19 Aug	3 s/kamer	R2 760
Seasons Spa	Brits	22-26 Aug	3 s/kamer	R2 760
Seasons Spa	Brits	29/8 - 2/9	3 s/kamer	R2 760
Hazyview Cabanas	Hazyview	16-20 Jan	2 s/kamer	R3 680
Hazyview Cabanas	Hazyview	16-20 Jan	2 s/kamer	R3 680
Hazyview Cabanas	Hazyview	16-20 Jan	2 s/kamer	R3 680
Hazyview Cabanas	Hazyview	22-28 Aug	2 s/kamer	R1 380
Hazyview Cabanas	Hazyview	29/8 - 2/9	3 s/kamer	R2 300
Hazyview Cabanas	Hazyview	29/8 - 2/9	2 s/kamer	R1 380
Hazyview Cabanas	Hazyview	5-9 Sep	2 s/kamer	R1 380
Waterberg Game	Limpopo	29/8 - 2/9	1 s/kamer	R1 380
Banana Beach	South Coast	29/8 - 2/9	2 s/kamer	R1 840
Banana Beach	South Coast	5-9 Sep	2 s/kamer	R1 840
Banana Beach	South Coast	19-23 Sep	2 s/kamer	R1 840
Mount Amanzi	Hartbeespoort	22-26 Aug	Studio	R1 380
Mount Amanzi	Hartbeespoort	5-9 Sep	Studio	R1 380
Mount Amanzi	Hartbeespoort	19-23 Sep	Studio	R1 380
Sunshine Bay	Jeffreys Bay	29/8 - 2/9	2 s/kamer	R1 380
Sunshine Bay	Jeffreys Bay	5-9 Sep	2 s/kamer	R1 380
Sunshine Bay	Jeffreys Bay	12-16 Sep	2 s/kamer	R1 380
Sunshine Bay	Jeffreys Bay	19-23 Sep	2 s/kamer	R1 380

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

NOTA 2: Die prys is vir die hele tydperk.

NOTA 3: Alle kansellاسies 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.

LET WEL

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 te bevorder of te onderskryf nie. Dit word op rekord geplaas dat SAVA nie enige produk wat op of in enige van sy publikasies geadverteer of genoem word, onderskryf of aanbeveel nie. Bykomend, en soortgelyk, bied SAVA geen advies op enige ander terreine aan nie, insluitend maar nie beperk nie tot die regte en finansies. In alle gevalle, indien lesers advies sou benodig, behoort hulle 'n behoorlik geakkrediteerde en gekwalifiseerde spesialis op daardie terrein te raadpleeg.

ALLEDAAGSHEDE

BROKKIES

- Sosiale wetenskaplikes het ten minste drie groot kragte geïdentifiseer wat suksesvolle demokrasieë gesamentlik saambind: sosiale kapitaal (uitgebreide sosiale netwerke met hoë vlakke van vertroue), sterk instellings en gedeelde stories. Sosiale media het al drie verswak.
- 'n Peiling mag dalk tot 'n paar honderd mense spreek, miskien 'n duisend, of as jy L'Oreal is, wat in 2005 probeer het om velsorgprodukte te verkoop, dan het jy met 48 vroue gepraat en beweer dat hulle werk.
- Die kleur wit is net-net (byna die helfte van alle voertuie) die gewildste voertuigkleur in Suid-Afrika, gevolg deur silwer en grys.

DIT LAAT JOU DINK

“Daar is geen intellektuele oefening wat nie uiteindelik sinloos is nie.”
How Dictionaries Define Us: Margaret Boyle en Ilan Stavans in gesprek
30 Maart 2022

'n GEDAGTE VIR VANDAG

Hierdie gewoonte om menings te vorm, en sonder bewyse daarvolgens op te tree, is een van die mees sedelose gewoontes van die verstand. Aangesien ons opinies die vaders van ons optrede is, is om onverskillig oor die bewyse van ons opinies te wees om onverskillig oor die gevolge van ons optrede te wees. James Mill, filosoof (6 Apr 1773-1836)

STOF TOT NADENKE

Ons het haangevegte verbied. Ons het nie meer gladiator Kompetisies nie. Maar ons het steeds "sportsoorte" soos boks en Amerikaanse voetbal. Blykbaar is hierdie hedendaagse gladiators se harsingskudding en breinskade 'n klein prys om vir ons ontspanning te betaal.

Ray Hattingh

NS As jou oplossing ingewikkeld is, verstaan jy nie die probleem nie.

Kontak ons by SAVA Tel: 021 592 1279

Faks: 021 592 1284

Skakel ons, en ons skakel u terug om u telefoonkoste te spaar.

e-pos: info@saarp.net

Of sien dit alles by www.saarp.net

voeg lewe by jou jare