



voeg lewe by jou jare

Ordentlike mense vorm 'n minderheid: hulle was nog altyd 'n minderheid en sal 'n minderheid bly. Maar ek vra jou die vraag: is dit enigiets anders as 'n uitdaging om by die minderheid van ordentlike mense aan te sluit?
Viktor Frankl (26 Maart 1905 – 2 September 1997), Oorlewende van die massamoord op die Jode (Holocaust).

GESONDHEID

Die waarskuwingstekens van hartversaking

Hartversaking vind plaas wanneer die hart te styf of swak word, nie meer in staat is om tred te hou met die liggaam se eise om bloed te pomp nie. Die primêre oorsaak is hartsiekte, maar die hartspier kan ook styf word as gevolg van swak beheerde hoë bloeddruk of diabetes. Meer selde kan kardiomiopatie of miokarditis van 'n virus die toestand veroorsaak.

Sommige ander risikofaktore sluit in slaapapnee, sommige kankermedikasies en swak leefstylgedrag.

Om 'n gesonde dieet te handhaaf, vetsug te behandel, tabakgebruik en tweedehandse rook te vermy en alkohol te vermy kan help om hartversaking te voorkom.

Onder die simptome van hartversaking is swelling van die enkels, asemloosheid, borspyn, moegheid tydens oefening en 'n vinnige of onreëlmatige hartklop.

Daar is ander simptome wat mense nie met hartversaking kan assosieer nie. Dit sluit in 'n aanhoudende hoes, abdominale swelling, vinnige gewigstoename, naarheid en 'n gebrek aan eetlus.

Behandelings kan verskil afhangende van wat 'n persoon se hartversaking veroorsaak. Dit kan nie genees word nie, maar die simptome kan dikwels jare lank beheer word.

Nadat hartversaking gediagnoseer is, sal pasiënte die toestand vir die res van hul lewens moet bestuur, gewoonlik deur sorg by gespesialiseerde hartversakingsklinieke.

Behandelings sluit medikasie, chirurgies ingeplante toestelle en, in gevorderde gevalle, hartoorplantings in.

Meio Kliniek Gesondheidsorg

CHOLESTEROL - Hoe om dit te bestuur

Die verbranding van wat jy ook al eet deur fisiese aktiwiteit en oefening sal beslis help om te verhoed dat cholesterol styg, aangesien 65-70% van die cholesterol eintlik in die lewer gesintetiseer word. Om hoë-kalorie diëte en rooivleis te vermy, baie groente en vrugte by jou dieet te voeg, diepgebraaide en bakkerij items ens. te vermy, sal help om hoë cholesterol te voorkom. Daar word gerapporteer dat neutre soos kasjoeneute, okkerneute en amandels in beperkte hoeveelhede goeie cholesterol verhoog met die bykomende voordeel van anti-oksidante daarin wat aterosklerose help voorkom.

[Understanding cholesterol Symptoms: How it can stay undetected, silently damaging heart \(indiatimes.com\)](http://indiatimes.com)

MEDIESE HULPSKEMAS EN DOKTERSFOOIE

'N KAN-NIE-WEN-NIE-DILEMMA?

Die vraag hieronder het in *Retirement Matters* deur Henry Spencer verskyn. en prof JP van Niekerk het my van 'n antwoord voorsien.

V: Waarom word spesialiste in Suid-Afrika toegelaat om vir pasiënte wat nie op mediese fonds-tariewe is nie, fooie tot 700% bo normale mediese fonds-tariewe te vra?

A: Mediese fondse is 'n seën en 'n vloek. Hulle is noodsaaklik in die finansiering van groot mediese uitgawes en chroniese toestande. Al die rolspelers verhoog egter die koste: Die mediese fondse wil hê meer besigheid moet hul wins verhoog, pasiënte ooreis om die beste waarde vir hulle geld te kry, en dokters oor-ondersoek (en -behandel) aangesien die pasiënt nie direk betaal nie. Ons mededingingsreguleerders is ook te blameer omdat hulle teen die vasstelling van tariewe beslis het. Mediese fonds-tariewe is oor die algemeen te laag, en die gemiddelde mediese en tandheelkundige praktisyn kan nie bekostig om daarmee saam te leef nie. Aangesien daar geen boonste limiet is nie, vra sommige praktisyns meer as wat redelikerwys verwag kan word. NS Nog 'n faktor wat mediese koste opjaag is die hoë versekeringspremies wat dokters moet betaal aangesien Suid-Afrikaners gretig geword het om te dagvaar eerder as om te aanvaar dat foute kan (en wel) voorkom.

NUUSVERSLAWING – Gesondheidsprobleme

Mense met 'n obsessiewe drang om voortdurend die nuus na te gaan, is meer geneig om aan stres, angs, sowel as fisiese swak gesondheid te ly, het 'n nuwe studie wat in die eweknie-geëvalueerde joernaal *Health Communication* gepubliseer is, bevind.

Om getuies te wees van gebeure wat in die nuus ontvou, kan 'n konstante toestand van hoë waaksaamheid by sommige mense teweegbring, wat hulle waarnemingsmotiewe in snelrat plaas en die wêreld na 'n donker en gevaarlike plek laat lyk.

Die studie het aan die lig gebring dat:

- 73,6% van diegene wat insien dat hulle ernstige vlakke van problematiese nuusverbruik het, gerapporteer het dat hulle "nagal" of "baie" geestesongesteldheid ervaar;
- 61% van diegene met ernstige vlakke van problematiese nuus gerapporteer het dat hulle "nagal" of "baie" fisieke ongesteldheid ervaar het.

Die ekonomiese druk wat afsetpunte in die gesig staar, tesame met tegnologiese vooruitgang en die 24-uur nuussiklus het joernaliste aangemoedig om te fokus op die keuse van "nuuswaardige" stories wat nuusverbruikers se aandag sal trek.

Individue wat bewus geword het van en bekommerd geraak het oor die nadelige gevolge wat hul voortdurende aandag aan sensasionele dekking, het gerapporteer dat hulle die bewuste besluit geneem om uit te skakel.

Uitskakeling (of ignorering) kom egter nie net ten koste van individue se toegang tot belangrike inligting vir hul gesondheid en veiligheid nie, maar dit ondermyn ook die bestaan van 'n ingeligte burgers, wat implikasies vir die handhawing van 'n gesonde demokrasie inhou. Dit is waarom 'n gesonde verhouding met nuusverbruik 'n ideale situasie is.

Daar is 'n behoefte aan gefokusde mediageletterdheidsveldtogte om mense te help om 'n gesonder verhouding met die nuus te ontwikkel.

<https://neurosciencenews.com/news-addiction-psychology-21280/>

VLIEG

GESONDE RAAD – Uit twee bronne

- 'n Lugwaardin wat meer as ses jaar ondervinding het, het so ver gegaan om te sê passasiers moet "nooit, ooit, ooit, ooit iets in die sitpleksak gebruik of daarin sit nie".
- 'n Gebruiker met die naam HausofDarling het op 'n Reddit-forum getiteld 'Lugwaardinne van Reddit, wat is 'n paar ontstellende geheime wat passasiers moet weet?' onthul dat die rede bloot op higiëne gegrond is. Sy het verduidelik: "Ek beveel altyd aan dat jy nooit, ooit, ooit, ooit iets in die sitpleksak gebruik of daarin sit nie." Hulle word van rommel skoongemaak, maar word nooit 'skoongemaak' nie. Ek sal nie waag om jou te vertel watter artikels hulle in daardie sakke gekry het nie.

DWELMS

COLOMBIA: NUWE LINKSE LEIER WIL 'N WÊRELDWYE HEROORWEGING VAN DWELMS HÊ

UITTREKSEL:

Mnr Petro het aan 'n skare van sy ondersteuners in Bogota gesê dat dit tyd is vir 'n nuwe wêreldkonvensie wat "aanvaar dat die oorlog teen dwelms misluk het".

"Dit het 'n miljoen Latyns-Amerikaners gedurende 40 jaar dood gelaat," het hy gesê, "en dit laat elke jaar 70 000 Noord-Amerikaners dood as gevolg van 'n oordosis."

Meer as 50 jaar gelede het Amerikaanse president Richard Nixon 'n wêreldwye strategie teen dwelms begin wat kriminalisering en die gebruik van polisiemag beklemtoon het, wat bekend geword het as die "oorlog teen dwelms."

Colombia se pas ingesweerde president het gesê die strategie het bloot die mag van mafiabendes versterk en Latyns-Amerikaanse state oor dekades verswak.

In Colombia, wat volgens skattings meer as die helfte van die wêreld se kokaïen produseer, is kriminele groepe en plaaslike burgermagte baie betrokke by produksie van die dwelm en vervoer daarvan na verbruikers regoor die wêreld – insluitend in die VSA en Europa.

<https://www.bbc.com/news/world-latin-america-62460534>

<https://www.bbc.com/news/world-latin-america-62460534>

Maar voor Nixon was ene Harry Anslinger obsessief daaroor om dwelms te verbied – en sy motivering?

Die hoofrede wat gegee is vir die verbod op dwelms - die rede waarom die mans wat hierdie oorlog geloods het, obsessief was - was dat die swartes, Meksikane en Chinese hierdie chemikalieë gebruik het, hul plek vergeet het en wit mense bedreig het.

Hari, Johann. *Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs*. Bloomsbury Uitgewery. Kindle-uitgawe.

BOEKE EN LEES

AMAZON SE TOPVERKOPERS VAN 2022 (TOT DUSVER)

- #1 *It Ends with Us*: 'n Roman deur Colleen Hoover
- #2 *Where the Crawdads Sing* deur Delia Owens
- #3 *Verity* deur Colleen Hoover
- #4 *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones* deur James Clear
- #5 *Reminders of Him*: 'n Roman deur Colleen Hoover
- #6 *Ugly Love*: 'n Roman deur Colleen Hoover
- #7 *The Seven Husbands of Evelyn Hugo*: 'n Roman deur Taylor Jenkins Reid
- #8 *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* deur Bessel van der Kolk M.D.
- #9 *The 48 Laws of Power* deur T Robert Greene
- #10 *The Four Agreements: A Practical Guide to Personal Freedom* ('n Toltec-wysheidsboek) deur Don Miguel Ruiz

'N ALGEMENE WEBSOEKTOG - Wat is die topverkoperboeke vanjaar?

- 174 weke op die lys: *WHERE THE CRAWDADS SING* deur Delia Owens.
- 62 weke op die lys: *IT ENDS WITH US* deur Colleen Hoover.
- 37 weke op die lys: *VERITY* deur Colleen Hoover.
- 32 weke op die lys: *UGLY LOVE* deur Colleen Hoover.

BOEKUITTREKSELS (VRYLIK UIT ENGELS VERTAAL)

- Daar is geen groter vervelende mens as hy wat reis nie. Ons wil nie in die minste hoor wat hy in Hong Kong gesien het nie. Ons wil dit nie net nie verbaal hoor nie, maar ons wil dit ook nie - ons wil nie regtig nie, nie as ons 'n groter mate van eerlikheid as dié binne die bereik van die meeste beskaafde wesens wil bereik nie - dit ook per brief hoor nie.
- 'n Brief waarop passievol gewag is, moet onmiddellik deur 'n ander een aangevul word, om die gevoel van verveling teë te werk wat oor ons kom wanneer die pynlike genot van afwagting deur die kouer vloed van vervulling vervang is.

- Want deur sy aankoms beroof 'n brief ons van 'n hele geheime streek van ons bestaan, die enigste streek waarin die ware plesier van die lewe geproe kan word, die streek van verbeelding, kreatief en proteïes, die wolke en pragtige vorme waarvan die hemel deur die wind van die werklikheid vernietig word.
- Nooit weer sou daardie behae binne my bereik wees nie; vir die plesier van die verbeelding was ek op die punt om die somber feit van kennis uit te ruil.
- Maar, soos die meeste dinge waarna 'n mens uitgesien het, was die Golf 'n teleurstelling.
- Strome het elke honderd tree of wat die pad oorgesteek, en dit het modder tot by die asse beteken; tussen die strome was die pad minder van 'n pad vol gate, as 'n reeks gate wat deur stukkies pad verbind is.

***Passenger to Teheran* deur V Sackville-West, 1926**

HOU OP OM BOEKE TE LEES WAT JY NIE GENIET NIE

As jy vind dat jy die leesproses van 'n spesifieke boek wil bespoedig, kan jy jouself afvra: "Is hierdie boek enigsins goed?"

Jy skakel 'n TV-program of flied af as dit vervelig is. Jy hou op om kos te eet wat nie lekker smaak nie. Jy ontvolg mense wanneer jy besef hul inhoud is nutteloos.

Die lewe is te kort om boeke te lees wat jy nie geniet om te lees nie. My reël is 100 bladsye minus jou ouderdom – so, as jy 30 jaar oud is en 'n boek het jou nie teen bladsy 70 geboei nie, hou op om dit te lees.

Op dié manier, soos jy ouer word, moet jy al hoe minder nikswerd boeke verduur.

TED Ryan Holiday

OPROEPSENTRUMS

DIE OPLOSSING

lets wat ons in Suid-Afrika broodnodig het.

In Israel is dit onwettig om aan oproepers na groot besighede die opsie te bied om 'n terugskakel aan te vra. Die wet geld sedert 2012. As daar twee of meer ure in die werksdag oor is, moet binne drie uur teruggeskakel word. Andersins is dit binne drie uur ná die begin van die volgende werksdag.

TOERISME

Dit is merkwaardig hoeveel sienings wat wyd oor vakansies gehuldig word, uitvindings van die toeristebedryf was – byvoorbeeld die idee dat berglug gesond kan wees, of dat dit lekker kan wees om in die son te lê, of dat vreemde kos verkieslik bo die geregte tuis mag wees. Die bedryf moes ook mense oortuig dat om na die buiteland te gaan eerder 'n avontuur as 'n ongerief is, en dat niksdoen 'n wettige tydverdryf vir mense anders as bejaardes en verswaktes was.

The Spectator

VLIEGETIKET

HER-LEER OM TE Vlieg

Hou spanning laag deur geduld in te pak - en onthou jou maniere deur Lydia Ramsey, 'n etiketkenner.

Wees voorbereid. "Jy weet jy gaan die skoene en jou baadjie moet uittrek" by sekuriteit, "So, moenie wag totdat jy jou sak op die band sit en almal ophou nie."

Moenie die oorhoofse ruimte toe-eien nie. "Ek het opgemerk dat sommige mense, sodra hulle 'n spasie sien, hul sak so vinnig as moontlik indruk, selfs al is hulle agter in die vliegtuig. Jy moet jou sak bokant jou eie sitplek sit."

Wees sensitief teenoor die persoon in die sitplek langs jou. "Die meeste mense wil bietjie rus en vrede vind." As die ander persoon kletserig is, verskoon jouself beleefd. Dis die tyd om net te sê: "Verskoon my, ek gaan nou my boek lees."

Gee die armleunings aan die middelste passasier. "Dit is regtig die enigste ding wat daardie middelste persoon het," sê Jacqueline Whitmore, 'n voormalige lugwaardin en die stigter van die Protocol School of Palm Beach in Florida.

Dink voor jy jou rugleuning terugleun. "Wees bedag op hoe jou gedrag ander mense beïnvloed," sê Whitmore. "As iemand agter jou op sy of haar skootrekenaar probeer werk en jou vra om die sitplek 'n bietjie op te skuif, probeer dan jou bes om gehoor te gee."

Beheer die kinders. Reis jy saam met jong metgeselle? "Maak seker dat hulle nie ander passasiers pla nie, soos om die sitplek voor hulle te skop," sê Ramsey. "Hulle sal hul die gramskap van die persoon voor jou op die hals haal."

Christina Ianzito. VSA AARP

GEDIG

Ek merk uit die toegang tot poësie op ons webwerf dat gedigte van belang is.

(Die gedig word in Engels gelaat om nie die Engelse idioom te versteur nie)

RARE GIFT

O rarest, most unique of gifts.
O priceless jewel, oft trivialised
By a Humanity, ungrateful of its boon,
Awareless of its intrinsic worth.

O Rebellious Man!
Why flee life's most precious gift?
Why seek to increase, why to decrease?
Why to enhance, why diminish?

Yet Man seeks to substitute this perfect state
with shameful, unwholesome purpose.
The effective instruments of rash Man,
The false means, the treacherous pawns:
Deadly liquids, destructive fruits,
Harmful flowers, troubling leaves,
Harmful seeds, delusive sounds.

Artificial expansion,
O deluded search!
Deliberate contraction,
O abusive purpose!
O short lived pleasures!

What wicked, deceptive goals!
What alien diversions!

Ray Hattingh

UITGAWES VAN AFTREDE

Agt aankope waaroor afgetredenes byna altyd spyt is

1. 'n Groot huis
2. Groot reiservarings
3. Luukse items vir vriende en kollegas
4. Vroeë geskenke aan kinders
5. Duur motors
6. Aanlyn- of TV-inkopies
7. Ekstra versekering
8. 'n Vakansiehuis

John Csiszar

[8 Purchases Retirees Almost Always Regret | GOBankingRates](#)

TEGNOLOGIE

HOE SLIMFONE ONS BREINE DREINEER

Gestel jy sit voor jou rekenaar en stel 'n aanbieding saam vir jou vergadering later daardie week. Hierdie taak verg natuurlik heelwat van jou kognitiewe kapasiteit - jy moet data insluit, 'n ontleding bied, en dit op 'n esteties aangename manier verpak.

Daar is geen rede om aan jou foon te raak (of selfs daaraan te dink) terwyl jy hierdie taak voltooi nie. En tog dui navorsing daarop dat die blote teenwoordigheid van jou slimfoon jou aandag van jou aanbieding kan aflei en jou aandaghulpbronne kan beperk - selfs al dink jy nie aktief aan jou foon- of foonverwante take nie.

Nadat twee afsonderlike eksperimente uitgevoer is om te sien presies hoe slimfone kognitiewe prestasie beïnvloed, het navorsers vasgestel dat bloot 'n slimfoon naby terwyl jy probeer om op 'n taak te fokus, kognitiewe kapasiteit kan verminder, ongeag of jy daarmee interaksie het of kennisgewings ontvang. Boonop het navorsers bevind dat hoe meer individue van hulle slimfone afhanklik is, hoe groter is die kans dat hulle aandag deur die teenwoordigheid daarvan afgelei sal word.

Hoe om hierdie verskynsel te beveg

As jy die tipe persoon is wat voortdurend jou foon gebruik (of daaraan dink om dit te gebruik), is dit dalk slim om dit op 'n ander plek te los terwyl jy jou doenlysie deurwerk. Glo my, sodra jy jou foon in ander kamers begin los terwyl jy aan ander take werk, sal jy dit nie eers mis nie.

[Your Phone's Sheer Presence Is Draining Your Brain \(mindbodygreen.com\)](#)

Wenk: As jy besig is, sit jou foon op Vliegtuig-/Vlugmodus, dit werk soos 'n towermiddel. Ray

SAVA-DIENSTE

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

Home ▾ Benefits Communication ▾ Social Clubs Contact Us Join Now Advertisements

KORTTERMYNVERSEKERING



MOMENTUM VERSEKERING: POLISHOUERS 55 JAAR EN OUER

MOMENTUM VERSEKERING: POLISHOUERS 55 JAAR EN OUER

Het jy geweet ons bied versekering op maat vir individue van 55 jaar en ouer? Sommige van die voordele waarna ons 55+ polishouers kan uitsien om te geniet:

- * Geen basiese bybetaling op alle versekeringsafdelings
- * Afslagtariewe as u motor elke maand vir 'n beperkte aantal myle/km gebruik word
- * Ons sluit outomaties die volgende Assist-lynvoordele in: noodgevalle langs die pad, in die huis, kantoor, en mediese en regs noodgevalle
- * Ons sal jou vergoed as jy as 'n amateur 'n kolhou in 'n potjie golf aanteken of 'n volle huis ("AGT") in rolbal behaal

Verwys asseblief na die bewoording en skedule van die polis vir meer inligting of uitsluitings.

Kontak jou Makelaar/SAVA vir meer inligting. T&V's geld. FSP22789

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://www.specsavers.co.za)

TERUGVOER VAN LEDE (Verbatim vertaal)

- baie dankie vir e-pos brief...waardeer opreg en lees altyd lekkerrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr
- DUISENDE DANKIES !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! (Vir die nuusbrief?)
- Baie dankie dat jy vir my die naam en bekendstelling aan Mathee prokureurs gegee het. Hulle was so behulpsaam met 'n Estate Late-probleem. Toe ek wou opgee, was hulle daar om my deur al die probleme te kry.

TERUGVOER OOR KORTVERHALE (Verbatim vertaal)

- Dankie vir die aanskoue hiervan - het albei geniet.
- Dankie vir die jongste SAVA nuusbrief. Ek is net so vasgevang deur kortverhale. Die kwaliteit is so goed. Wens ek kon so skryf. Hou aan om hulle te stuur, ek bêre al die stories en lees hulle oor en oor. Dit is soos om my eie klein biblioteek vol topverkopers te hê!
- 'n Heerlike eenvoudige storie in 'n Suid-Afrikaanse omgewing wat 'n vlugteling kan verstaan. (Skivvy)
- Ag nee! (Train Murder)
- Emily - skrikwekkende goed - sonder kragwoorde!
- Aangrypend, maar vierletterwoorde onnodig! (The figure)
- Skoolseun-humor 😊 (Skivvy)
- Weereens dankie vir die kortverhale. Kan nie wag om 'n blaaskans te neem en hulle te lees nie, want dit is altyd baie lekker.

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

Opmerkings oor lede se kommentaar:

Ek het al die kommentaar van lede aangeteken. Daar is 467 positiewe opmerkings en 17 negatiewes. 5 van die 17 kom van dieselfde persoon af.



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*

Tableview Cabanas	Blouberg	5-9 Jun	2 s/kamer	R2760
Tableview Cabanas	Blouberg	5-9 Jun	1 s/kamer	R1840
Strand Pavillion	Strand	16-20 Jan	Studio	R3220
Strand Pavillion	Strand	23-27 Jan	Studio	R3220
Strand Pavillion	Strand	30/1 – 3 Feb	Studio	R3220
Royal Atlantic	Sea Point	16-20 Jan	1 s/kamer	R3680
Port Owen Marina	Port Owen	20-24 Feb	1 s/kamer	R3680
Royal Wharf	St Francis Bay	31/7 – 4/8	3 s/kamer	R3680
Royal Wharf	St Francis Bay	31/7 – 4/8	3 s/kamer	R3680
Kagga Kamma	Cederberg	15-19 Mei	3 s/kamer	R2760
Kagga Kamma	Cederberg	22-26 Mei	3 s/kamer	R2760
Kagga Kamma	Cederberg	29/5 – 2/6	3 s/kamer	R2760
Perna Perna 4	Umdloti	8-12 Mei	3 s/kamer	R2760
Drakensberg Sun	Drakensberg	16-20 Jan	1 s/kamer	R4140
Mabalingwe	Bela Bela	20-24 Feb	Studio	R3220
Mabalingwe	Bela Bela	17-21 Apr	Studio	R3220
Dikhololo	Brits	23-27 Jan	Studio	R2300
Dikhololo	Brits	30/1 – 3/2	Studio	R2300
Dikhololo	Brits	13-17 Feb	Studio	R2300
Dikhololo	Brits	6-10 Mar	Studio	R2300
Hazyview Cabanas	Hazyview	16-10 Jan	2 s/kamer	R3680
Hazyview Cabanas	Hazyview	17-21 Apr	2 s/kamer	R3680
Royal Atlantic	Sea Point	5-9 Jun	1 s/kamer	R2300
Royal Atlantic	Sea Point	5-9 Jun	2 s/kamer	R2760
Club Mykonos	Langebaan	6-10 Feb	Studio	R2760
Club Mykonos	Langebaan	27/2- 3/3	1 s/kamer	R2760
Club Mykonos	Langebaan	17-21 Apr	1 s/kamer	R2760
Club Mykonos	Langebaan	6-10 Mar	1 s/kamer	R2760
Club Mykonos	Langebaan	8-12 Mei	1 s/kamer	R1840
Club Mykonos	Langebaan	8-12 Mei	2 s/kamer	R2300

Club Mykonos	Langebaan	15-19 Mei	2 s/kamer	R2300
Club Mykonos	Langebaan	22-26 Mei	2 s/kamer	R2300
Club Mykonos	Langebaan	22-26 Mei	3 s/kamer	R2760
Club Mykonos	Langebaan	22-26 Mei	1 s/kamer	R1840
Club Mykonos	Langebaan	5-9 Jun	2 s/kamer	R2300
Club Mykonos	Langebaan	5-9 Jun	3 s/kamer	R2760
Club Mykonos	Langebaan	5-9 Jun	1 s/kamer	R1840
Champagne Lane	Drakensberg	5-9 Jun	3 s/kamer	R3220
Kiara Lodge	Clarens	6-10 Feb	1 s/kamer	R3680
Kiara Lodge	Clarens	20-24 Feb	1 s/kamer	R3680
Kiara Lodge	Clarens	13-17 Mar	1 s/kamer	R3680
Kiara Lodge	Clarens	8-12 Mei	1 s/kamer	R1840
Kiara Lodge	Clarens	15-19 Mei	1 s/kamer	R1840
Kiara Lodge	Clarens	15-19 Mei	2 s/kamer	R2760
Kiara Lodge	Clarens	22-26 Mei	1 s/kamer	R1840
Tableview Cabanas	Blouberg	8-12 Mei	2 s/kamer	R2760
Tableview Cabanas	Blouberg	8-12 Mei	1 s/kamer	R1840
Tableview Cabanas	Blouberg	15-19 Mei	1 s/kamer	R1840
Tableview Cabanas	Blouberg	15-19 Mei	2 s/kamer	R2760
Tableview Cabanas	Blouberg	22-26 Mei	1 s/kamer	R1840
Dikhololo	Brits	6-10 Feb	Studio	R2300
Dikhololo	Brits	13-17 Feb	Studio	R2300
Dikhololo	Brits	20-24 Feb	Studio	R2300
Dikhololo	Brits	27/2 – 3/3	Studio	R2300
Dikhololo	Brits	6-10 Mar	Studio	R2300
Dikhololo	Brits	13-17 Mar	Studio	R2300
Royal Atlantic	Sea Point	8-12 Mei	1 s/kamer	R2300
Royal Atlantic	Sea Point	8-12 Mei	2 s/kamer	R2760
Royal Atlantic	Sea Point	15-19 Mei	1 s/kamer	R2300
Royal Atlantic	Sea Point	15-19 Mei	2 s/kamer	R2760
Royal Atlantic	Sea Point	22-26 Mei	1 s/kamer	R2300
Royal Atlantic	Sea Point	22-26 Mei	2 s/kamer	R2760

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 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

- Die Malinese intellektueel Amadou Hampâté Bâ het gesê dat wanneer 'n Afrika-bejaarde sterf, dit is asof 'n biblioteek afgebrand word.
- Ons het dele van ons staatsapparaat finansiëel en reputasie-gewys in die wiele gery, sodanig dat die beste mense nie meer kies om in die mediese beroep, maatskaplike werk, onderwys of staatsdiens te werk nie. **VK**
- Een losbandige waterleier wat steeds 'n sprinkelstelsel gebruik toe ek verlede week na haar tuin gegaan het vir drankies, het gesê: 'Ek het gedink ons kort groente in hierdie land en in elk geval verkies al my

familie storte bo baddens sodat ons daardie gespaarde water kan gebruik om die groente lewendig te hou.' Nog 'n vrou in Worcestershire het aangevoer: "Wel, ek het gekies om nie kinders te hê nie – so ek dink ek is heeltemal geregtig om soveel water te gebruik as wat ek wil.' **VK**

- Dijon se bekende spesery, noodsaaklik vir 'n goeie Franse slaaisous, het van Franse supermarkrakke verdwyn omdat die mosterdsaad-voorraad deur uiterste weer geteister is – nat winter en laat ryp in Boergondië, hewige hitte in Kanada – en oorlog in die Oekraïne, wat groothandelpryse tot ses keer bo normale vlakke dryf, bo en behalwe ander stygings in produksiekoste.
- Boekresensie: "Soos dit is, is die tipografie onverskillig, die uitleg onnosel en die effek treurig."

SPOORWEGGESKIEDENIS

Stephenson se smal spore is eerste bekendgestel. Oorspronklik ontwerp om enjins te dra wat steenkool vir die noordelike mynbedryf vervoer, is hulle aangepas om by die breedte te pas wat nodig is om 'n perd tussen wa-skagte te akkommodeer. Aanvanklik was daar klein plaaslike variasies, maar hierdie dier-gebaseerde dimensie is voortgesit in die toekoms toe Stephenson besluit het dat dit sin maak dat al sy nuwe treine dieselfde spoorbreedte aanneem, 4 voet 8½ duim (1,435 meter). Toe die spoorwegnetwerk begin uitbrei, het hy aanbeveel dat hierdie breedte regoor die land aangeneem moet word, 'n bedrieglike arbitrêre mate wat steeds deur meer as die helfte van die wêreld se spoorweë gebruik word.

MENSLIKE NATUUR

Neem een tapyt en sny dit in twee stukke. Merk een stuk as gekoop by 'n luukse winkel vir 'n hoë prys; die ander as afkomstig van 'n laeprijswinkel teen 'n winskoopprys. Vra mense watter een die beter kwaliteit mat is. Let op hoe hulle altyd sê dat die duurder een se kwaliteit beter is. Mense reageer op persepsies, nie op feite nie.

VERTEL DIT SOOS DIT IS . . .

Ons mense is 'n vreemde klomp, oneindig ingewikkelde, morsige, irrasionele wesens. Ons verlang na dinge of mense en as ons dit eers het – niks. Eintlik, soos ons oud word, word ons karikature van onself, 'n ingewikkelde netwerk van neuroses en komplekse.

AANHALING VAN BETEKENIS

Ek weet, ek weet, ek het baie min om oor te kla, maar die kwaliteit van lewe is uiters belangrik, en die moderne mens is vir daardie lewenskwaliteit wat Bomber Command vir die Dresdense kerkargitektuur was. Dit is onmoontlik om 'n verlore paradys te herwin en om dit te probeer, is 'n dwaas se opdrag.

STOF TOT NADENKE

As mense is ons redelik egosentries in ons gedagtes, en aanvaar dikwels outomaties dat hulle geldig is. In werklikheid is baie van wat deur ons voortdurend babbelende interne verstandelike proses loop, onsinnige brabbeltaal, wat skeef, irrasioneel of net verkeerd kan wees.

Om oop en teenwoordig te wees, vereis afstanddoening van die beheer-agenda. Eerder as om pyn en ongemak of vorige weergawes van onself te beveg of te beheer, moet ons neig na dinge wat moeilik en pynlik is, met die begrip dat ons regtig nie die vermoë het om ons verstand of ons emosies te beheer nie, net hoe ons reageer, optree en op hulle reageer.

Ray Hattingh

Kies sonder om te huiwer wat eenvoudig is; vroeër of later sal dit wat ingewikkeld is, altyd tot probleme lei.

Moitessier

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