



voeg lewe by jou jare

Alhoewel daar toenemende bewyse is dat kultuur en taal wel 'n invloed het op hoe ons dink, is die presiese meganismes vir hoe dit gebeur, en hoe dit mense se gedrag op 'n daaglikse basis beïnvloed, steeds onduidelik.

Matt Warren en Miriam Frankel

GESONDHEID

DIE 9 SLEGSTE GEWOONTES VIR JOU BREIN

Jy weet reeds dat 'n slegte dieet en 'n permanente inkeping op die rusbank nie goed vir jou brein is nie. Daar is egter 'n paar minder bekende daaglikse roetines wat jou kognisie kan ondermyn.

1. Jy beklemtoon die negatiewe

Om diep oor wrokke, griewe en negatiewe gedagtes te dink, sal jou nie net in 'n pessimistiese bui hou nie, maar lei tot meer amiloïed- en tau-neerslae in jou brein, die biologiese merkers van Alzheimer se siekte.

2. Jy slaan jou entstowwe oor

'n Onlangse landwyse studie van volwassenes ouer as 65 het bevind dat mense wat ten minste een griepinenting ontvang het, 40 persent minder geneig was om Alzheimer se siekte te ontwikkel.

3. Jy drink suikerige drankies

As jou gewone ontbyt 'n lang glas lemoensap insluit, neem kennis. 'n Studie het die verbruik van suikerhoudende drankies met 'n swakker episodiese geheue sowel as 'n laer totale breinvolume en hippokampale volume geassosieer.

4. Jy het ongesonde slaapgewoontes

Konsekwentheid is 'n belangrike merker van goeie kwaliteit slaap: Gaan slaap en word elke dag op dieselfde tyd wakker. Skofwerk, verandering van tydsones, chroniese stres en te veel kafeïen of alkohol kan alles jou ritme versteur.

5. Jy draai jou oorfone op

As dit sleg is vir jou ore, kan dit heel moontlik sleg wees vir jou brein. In 'n studie van 639 volwassenes tussen die ouderdomme van 36 en 90, is ligte

gehoorverlies met 'n byna tweevoudige waarskynlikheid van demensie geassosieer.

6. Jy neem gereeld 'n soort medisyne

'n Wye verskeidenheid medisyne kan die werking van asetielcholin, 'n breinchemikalie wat belangrik vir leer en geheue is, blokkeer. As jy gereeld 'n aantal hiervan neem, maak dit sin om jou dokter te vra oor die risiko van anticholinergiese middels en om te bespreek of jy alternatiewe medikasie of ander opsies moet ondersoek.

7. Jy het nie 'n sin vir doelgerigtheid nie

Om 'n rede te hê om soggens op te staan, met die wete dat mense van jou afhanklik is, kan tot gesonde veroudering bydra. As jy 'n duidelike gebrek aan doelgerigtheid voel, doen jou brein 'n groot guns deur 'n paar nuwe verantwoordelikhede te aanvaar.

8. Jy is nie 'n aanhanger van vlos nie

Swak mondhygiëne kan tot die opbou van bakterieë in die mond lei, wat lei tot 'n chroniese infeksie genaamd periodontitis. 'n Studie van 2022 het bevind dat swak periodontale gesondheid en tandverlies blykbaar die risiko van kognitiewe agteruitgang en demensie verhoog.

9. Jy drink 'n paar drankies per week

Alkohol meng in met breinfunksies soos spraak, geheue, oordeel en balans, wat dit moeiliker maak om duidelik te dink en gepas te beweeg. Met verloop van tyd kan dit nadelig wees vir breingesondheid. Besnoeiing op alkohol is 'n slim strategie vir breingesondheid.

[The 9 Worst Habits for Your Brain \(aarp.org\)](https://aarp.org/health/brain-healthy-living/9-worst-habits-for-your-brain)

WOORD VAN DIE JAAR 2022

MERRIAM-WEBSTER: gaslighting - *“a driver of disorientation and mistrust, gaslighting is ‘the act or practice of grossly misleading someone especially for one’s own advantage.’ 2022 saw a 1740% increase in lookups for gaslighting, with high interest throughout the year.”* Die idee van 'n doelbewuste sameswering om te mislei het “gaslighting” nuttig gemaak om leuens wat deel van 'n groter plan is, te beskryf. Anders as leuens, wat geneig is om tussen individue te wees, en bedrog, wat geneig is om organisasies te betrek, is “gaslighting” in beide persoonlike en politieke kontekste van toepassing.

OED: goblin mode - *“unapologetically self-indulgent, lazy, slovenly, or greedy”* behaviour.

COLLINS: Permacrisis – *“an extended period of instability and insecurity”*

Nie een van bogenoemde wek by my enige positiewe gevoelens oor die toekoms nie. . . . Ray

CAMBRIDGE: homer – “US informal, short for home run: a point scored in baseball when you hit the ball, usually out of the playing field, and are able to run around all the bases at one time to the starting base: That season he hit 43 homers.” Die rede was bloot dat dit die antwoord was op 'n Wordle-raaisel en baie mense het nie geweet wat dit beteken nie, en het dit daarom opgesoek.

'n EEU GELEDE

1922 – ENKELE HISTORIESE FEITE

- Die Britse Burgerlugvaartowerheid word gestig.
- President Warren G. Harding stel die eerste radio in die Withuis bekend.
- Suid-Afrikaanse Spoorweë neem beheer oor alle spoorwegbedrywighede in Suidwes-Afrika.
- Die eerste lugbotsing tussen vliegtuie vind plaas oor Amiens, Frankryk.
- Die British Broadcasting Company (BBC) word gestig en begin 'n radiodienst in die Verenigde Koninkryk.
- Suid-Rhodesiërs verwerp unie met Suid-Afrika in 'n referendum.

AFRIKAANSE LITERATUUR

AFRIKAANS.COM

Ná baie versoeke van lede het ek uiteindelik 'n webwerf gekry wat 'n magdom inligting oor Afrikaanse boeke verskaf. Hier is 'n uittreksel uit die webwerf en sy webadres.

Ons storie

Ons kan hier ons eie storie met jou deel. Oor hoe 'n passie vir Afrikaans sedert 2016 gegroei het tot 'n organisasie wat die taal, sy diversiteit en skoonheid vier, verken en bemagtig.

Maar Afrikaans.com gaan nie oor óns nie. Dit gaan oor die taal en sy mense. Dit gaan oor die mense wat Afrikaans voete gee, die mense in wie se mond die taal verskillende vorme aanneem, dit gaan oor die organisasies wat die taal bevorder en geleenthede wat die taal vier.

Dit gaan daaroor om 'n saamkomplek te skep vir mense wat lees, leer, luister, kyk, koop en hoop in hul taal.

Dit gaan oor diegene wat lag, lekkerkry en lééf in Afrikaans. Dié wat makietie hou in hul taal, geraas maak in hul taal en meeste van alles... trots is op hul taal.

Ons is hier om hulle stories te vertel.

Hou Afrikaans.com dop vir alles oor Afrikaans... in Afrikaans.

<https://afrikaans.com/lees-dit/boeke/>

BOEKUITTREKSEL

DINGE OM OOR NA TE DINK

- Soms is stabiliteit of samewerking belangriker as waarheid.
- Volgens 'n goed nagevorste sielkundige meganisme genaamd die Dunning-Kruger-effek, is mense met die minste kennis geneig om die mees selfversekerde te wees, hoewel dit hoofsaaklik in die Westerse wêreld die geval blyk te wees.
- En as jy sukkel om van jou ou bokse goed ontslae te raak en bekommerd is dat jy spyt daarvoor sal wees, vra jouself af of jy dit sou optel as jy dit vandag in 'n liefdadigheidswinkel sou sien.
- Vooruitgang is onmoontlik sonder verandering, en diegene wat nie van plan kan verander nie, kan niks verander nie.
- Die menslike brein het ontwikkel om voorspellings te maak wat ons help om te oorleef. Dit is dus bevooroordeeld om patrone raak te sien, selfs wanneer daar nie enige is nie.
- Om nors te wees kan ook help om vals geheue te verminder. Hoekom? Dit kan wees dat mense wat pessimisties is, tot bekommernis geneig is en bang is, eenvoudig meer waaksaam is as ander, en bekommerd daarvoor is om dinge verkeerd te kry. Goeie buie, aan die ander kant, maak ons aansienlik meer geneig om dinge valslik te onthou as slegte buie – miskien omdat hulle ons te selfversekerd maak.
- Ons breine maak voortdurend assosiasies tussen herinneringe, nuwe ervarings en idees, wat hulle kragtig en hoogs kreatief maak, maar die koste hiervan is vals herinneringe.
- Uiteindelik was Brexit en Trump nie net populistiese triomf nie; hulle was ook handboekvoorbeeld van 'verlede oriëntasie'. Inderdaad verwys taal wat op konserwatiewe webwerwe gebruik word oor die algemeen meer na die verlede as die toekoms, terwyl taal op liberale webwerwe die teenoorgestelde doen.
- Vir baie van diegene wat vir Trump of Brexit gestem het, het die verlede iets soortgelyks gebied: 'n nostalgiese teenmiddel vir die moderne wêreld se onstuimige, komplekse werklikhede.

Are You Thinking Clearly? 29 reasons you aren't, and what to do about it
(Warren, Matt; Frankel, Miriam)

BOEKE EN LEES

Daar is baie lyste van die "topverkopere" of "gunsteling". Hier is twee

AMAZON TOPVERKOPERS VAN 2022

- # 1 *It Ends with Us*: 'n Roman deur Colleen Hoover
- # 2 *It Starts with Us*: 'n Roman deur Colleen Hoover
- # 3 *Where the Crawdads Sing* deur Delia Owens
- # 4 *Verity* deur Colleen Hoover
- # 5 *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones* deur James Clear
- # 6 *Reminders of Him*: 'n Roman deur Colleen Hoover
- # 7 *Ugly Love*: 'n Roman deur Colleen Hoover
- # 8 *The Seven Husbands of Evelyn Hugo*: 'n Roman deur Taylor Jenkins Reid
- # 9 *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* deur Bessel van der Kolk M.D.
- # 10 *The Very Hungry Caterpillar* deur Eric Carle

Colleen Hoover se groot sukses het bewys dat TikTok alles beheer.

Want TikTok is meer as net nog 'n sosiale media-uitlaat. Dit het die krag om mense ... na die winkel te skuif, blykbaar om boeke te koop.

Oor die afgelope paar jaar was daar 'n merkbare patroon: 'n boek versprei soos 'n veldbrand op #BookTok, en die verkope neem baie toe. Dit was veral waar vir fondslys-titels vir jong volwassenes. Uitgewers het probeer om die algoritme te kraak. Selfs Barnes & Noble het 'n somerleesprogram op die platform bekendgestel, genaamd die #BookTokChallenge.

Daar is geen beter voorbeeld van TikTok se invloed as die suksesverhaal van Colleen Hoover nie, 'n YA- en romanskrywer wat veral bekend is vir haar 2016-roman, *It Ends With Us*. Sy is TikTok-goud. Colleen Hoover (of CoHo soos haar aanhangers haar liefderik noem) het soveel gewildheid op TikTok verwerf dat **haar jongste roman die mees vooraf bestelde roman in Simon & Schuster se geskiedenis was**. Ja. *It Starts with Us* het teen die einde van sy vrystellingsdag 800 000 kopieë verkoop. Blykbaar is die "ons" hierin TikTok. Dit begin met TikTok.

Katie Yee, Lit Hub mederedakteur

<https://lithub.com/the-10-biggest-literary-stories-of-the-year-2/>

BOEKE NIE-FIKSIE

In Februarie 2020, in antwoord op vrae van lede, het ek 24 nie-fiksie-boeke gelys wat ek op my Kindle gekoop het – dié wat in my geheue uitgestaan het. Hier is 'n lys van die uitblinkers sedertdien (in dalende volgorde van aankoop):

- *Are You Thinking Clearly?: 29 reasons you aren't, and what to do about it* deur Matt Warren, Miriam Frankel
- *Legacy of Violence: A History of the British Empire* deur Caroline Elkins
- *Rogues: True Stories of Grifters, Killers, Rebels and Crooks* deur Patrick Radden Keefe
- *Nomads: The Wanderers Who Shaped Our World* deur Anthony Sattin
- *Shadowlands: A Journey Through Lost Britain* deur Matthew Green
- *The Tyranny of Human Rights: From Jacobinism to the United Nations* deur Kerry R. Bolton
- *Royalty's Strangest Characters* deur Geoff Tibballs
- *The Perversion of Normality: From the Marquis de Sade to Cyborgs* deur Kerry Bolton
- *The Man from the Future: The Visionary Life of John von Neumann* deur Ananyo Bhattacharya
- *The Vision of the Anointed: Self-congratulation as a Basis for Social Policy* deur Thomas Sowell
- *From Here to Eternity: Travelling the World to Find the Good Death* deur Caitlin Doughty
- *Seven and a Half Lessons About the Brain* deur Lisa Feldman Barrett
- *Being You: A New Science of Consciousness* deur Anil Seth
- *Remember: The Science of Memory and the Art of Forgetting* deur Lisa Genova

Ray

MENSE

AANDAGTEKORT

Franklin D Roosevelt, die 32ste president van die Verenigde State, was 'n berugte poetsbakker. Omdat hy soveel amptelike funksies moes bywoon en soveel verskillende mense moes ontmoet, het hy gou agtergekom dat die meeste mense min ag geslaan het op wat in die groet gesê is.

By een besonder vervelige funksie by die Withuis het hy gedink hy sou sy teorie op die proef stel.

Handskuddend met elke gas het hy gemompel: "Ek het my ouma vanoggend vermoor". En, soos hy vermoed het, het niemand dit eers opgemerk nie.

Niemand, behalwe een heer, 'n vooraanstaande Wall Street-bankier.

"Wel Meneer," het hy geantwoord, "sy het beslis daarvoor gesoek."

***The Book of Useless Information* deur Helen Boardman**

AFRIKA

WAT IS DIE VOORUITSTREWENDSTE STAAT IN AFRIKA?

Ek het hierdie antwoord op die Net gekry:

My stemme vir die vooruitstrewendste state in Afrika gaan tussen Mauritius en Botswana. Beide hierdie lande het klein bevolkings: 1,3 miljoen vir Mauritius en 2,3 miljoen vir Botswana (volgens die 2016-sensus). Sterk ekonomieë, relatief hoë BBP per capita (PPP): Sowat \$20 000.00 vir Mauritius & \$17.000.00 vir Botswana). Laer vlakke van armoede en werkloosheidsyfers.

1. Volhoubare infrastruktuur: Beste universiteite vir finansies, medies en ingenieurswese.
2. Oppergesag van die reg: Beste politieke stelsels met sterk instellings.
3. Vryheid om jouself uit te druk en burgerlike vryhede.
4. Volhoubare onderwysstelsel en gesondheidsorgdekking vir almal.

<https://www.quora.com/>

En ek het dit hier bevestig:

Botswana and Mauritius: Two African Success Stories

[Botswana and Mauritius: Two African Success Stories | Cairn International Edition \(cairn-int.info\)](#)

SA NUUSVERSLAGGEWING

MDIA VOORORDEEL / NAGAAN VAN FEITE

Die volgende is die gradering op die webtuiste:

<https://mediabiasfactcheck.com/>

NEWS24 (SUID-AFRIKA)

MINSTE BEVOORORDEELD

Hierdie bronne het minimale vooroordeel en gebruik baie min gelaaide woorde (bewoording wat poog om 'n gehoor te beïnvloed deur 'n beroep op emosie of stereotipes te doen). Die beriggewing is feitelik en gewoonlik uit bronne verkry. Hierdie is die mees geloofwaardige mediabronne.

Oor die algemeen beoordeel ons News24.com as die Minste Bevooroordeeld op grond van redelik gebalanseerde redaksionele perspektiewe. Ons gradeer hulle ook Hoog vir feitelike verslaggewing as gevolg van behoorlike bronraadpleging en 'n skoon feitekontrole-rekord.

DAILY MAVERICK (SUID AFRIKA)

MINSTE BEVOORDEELD

Hierdie bronne het minimale vooroordeel en gebruik baie min gelaaide woorde (bewoording wat poog om 'n gehoor te beïnvloed deur 'n beroep op emosie of stereotipes te gebruik). Die beriggewing is feitelik en gewoonlik verkry. Hierdie is die mees geloofwaardige mediabronne.

Oor die algemeen beoordeel ons die Daily Maverick as Minste Bevooroordeeld gebaseer op gebalanseerde storiekeuse en redaksionele standpunte wat beide kante dek. Ons gradeer hulle ook Hoog vir feitelike verslaggewing as gevolg van behoorlike bronraadpleging en 'n skoon feitekontrole-rekord.

IN TEENSTELLING

CNN

LINKS BEVOORDEELD

Hierdie mediabronne is matig tot sterk bevooroordeeld teenoor liberale aangeleenthede deur storiekeuse en/of politieke affiliasie. Hulle kan sterk gelaaide woorde gebruik (bewoording wat poog om 'n gehoor te beïnvloed deur 'n beroep op emosie of stereotipes te doen), misleidende verslae publiseer en inligting-verslaggewing weglaat wat liberale sake kan benadeel. Sommige bronne in hierdie kategorie is dalk onbetroubaar.

Oor die algemeen beoordeel ons CNN as links bevooroordeeld op grond van redaksionele standpunte wat konsekwent die linkses bevoordeel, terwyl reguit nuusberiggewing links van die middel val as gevolg van vooroordeel deur weglating. Ons beoordeel hulle ook as Gemengd vir feitelike beriggewing weens verskeie mislukte feitekontroles deur TV-gashere. Nuusberiggewing op die webwerf is egter geneig om voldoende uit bronne verkry te word met minimale mislukte feitekontroles.

TEGNOLOGIE

DIE WÊRELD STAAR 'n KUBERMISDAAD-KATASTROFE IN DIE GESIG –**INSLUITEND SUID-AFRIKA**

Surfshark se kubermisdaadverslag vir 2021 het getoon dat Suid-Afrika 52 kubermisdaadslagoffers per een miljoen internetgebruikers gehad het. Data van die Suid-Afrikaanse Bankrisiko-inligtingsentrum toon dat totale bruto verliese in digitale bankwese in Suid-Afrika met 45% toegeneem het, terwyl debietkaartbedrog 55,3% van alle kaartbedrog uitgemaak het, en simruilbedrog in 2021 met 63% toegeneem het.

Die World Economic Forum Global Risk Report 2022 het opgemerk dat kuberseiligheidsmislukkings sedert die begin van die Covid-19-pandemie met 12,4% toegeneem het.

Gevolgtik het die verslag kubermissdaad onder die top 10 wêreldwye risiko's vir die toekoms gerangskik en dit bo aansteeklike siektes, stagflasie en menslike omgewingskade gelys – met die raming dat kubermissdaad teen 2025 die wêreld \$10.5 triljoen (R192 triljoen) jaarliks sal kos.

Uitvissing bly vir die derde agtereenvolgende jaar die mees algemene kubermissdaad. In 2021 was daar 323 972 slagoffers van uitvissing.

Wenke oor hoe om te voorkom dat u 'n slagoffer van kubermissdaad word

- **Moet nooit klik nie. Dink altyd** - Jy sal nie uitgevis word as jy nie klik nie.
- **Wees versigtig vir aanloklike aanbiedinge** – As dit te goed klink om waar te wees, is dit waarskynlik.
- **Beskerm jou toestelle** – Beskerm al jou toestelle met 'n betroubare sekuriteitspakket om wanware en ander kuberbedreigings op te spoor.
- **Implementeer "Multi-Factor Authentication" (MFA)** – Kuberkriminele soek vir jou persoonlike besonderhede; gebruik daarom MFA vir 'n ekstra vlak van beskerming.
- **Maak jou sosiale media skoon** – Hoe meer inligting jy oor jouself geplaas het, hoe meer waarskynlik is dit dat 'n misdadiger vir jou 'n geteikende uitvissing-aanval kan stuur.
- **Rugsteun jou data gereeld.**

[The world faces a cybercrime catastrophe – including South Africa \(businessstech.co.za\)](https://www.businessstech.co.za)

SAVA-DIENSTE

Gaan asseblief 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

SANTAM EN TOYOTA – Voertuigsekuriteitstelsel

Ons bevestig dat Toyota Suid-Afrika ons in kennis gestel het dat hulle opgraderings aan die voertuigsekuriteitstelsel op sekere sleutelmodelle ontwikkel het. Hierdie opgraderings kan deur enige gemagtigde Toyota-handelaar gedoen word, sonder enige koste vir die kliënt. Die opgraderings sal outomaties uitgevoer word wanneer dit vir roetine diens en instandhouding geneem word; alternatiewelik kan klante saam met hul naaste Toyota-handelaar besluit om die opgradering te laat doen wanneer dit hulle pas. Alle toepaslike nuwe voertuie sal met die opgradering ingesluit afgelewer word. Besoek die volgende om meer uit te vind:

[Please respond to: \(santam.co.za\)](mailto:santam.co.za)

[faq-16197-vehicle-theft-tracking-device-requirements.pdf \(santam.co.za\)](#)

SANTAM



MOMENTUM INSURE: POLISHOUERS VAN 55 JAAR EN OUER

Het jy geweet ons bied versekering wat pasgemaak is 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 kilometers/km gebruik word
- * Ons sluit outomaties die volgende Assist-lynvoordele in: noodgevalle langs die pad, huis, en kantoor, en vir mediese en regs noodgevalle
- * Ons sal jou vergoed as jy as 'n amateur in 'n potjie gholf 'n kolhou aanteken of 'n “full house” (“AGT”) in rolbal behaal.

Verwys asseblief na die polisbewoording en skedule vir meer inligting of uitsluitings.

Kontak SAARP 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://specsavers.co.za)

KENNISGEWING AAN LEDE

Onthou asseblief om ons in kennis te stel van enige veranderings aan jou adres, e-pos of telefoonnommers. Gebruik een van die volgende op www.saaarp.net

Free membership JOIN NOW

Call Us Now: 021 592 1279
Email Us Now: info@saaarp.net
Facebook: f

Membership Application

I have read and understood the above. [Terms and Conditions](#)

I Agree

Are you a new member, or an existing member updating your details?

I am a new member I am updating my details

TERUGVOER VAN LEDE (Verbatim vertaal)

- Eerstens, ek hou van hierdie nuusbrieff, maar dit lyk of die Vakansieklub-inligting in hierdie uitgawe ontbreek (Ons het vir jou vertel waarom. Ray)
- Aan almal van julle by SAVA ... 'n groot DANKIE dat julle die lewe vir al ons "oues" soveel maak... Ek wens julle almal 'n Geseënde en Vrolike Kersfees toe en sien uit daarna om die volgende nuusbrieff in Januarie te ontvang. Ek het dit in my dagboek aangeteken so ek mis niks! Dankie julle SAVA-span ... julle is die beste.
- BAIE DANKIE. WIE MAAK AL HIERDIE INTERESSANTE STORIES BYMEKAAR?
- 'n Afskrif van jou Nuusbrieff word gestuur na my dogter in Engeland. Jou pogings, met altyd wonderlike resultate, word waardeer.
- Goeiemiddag Ray, Dankie vir nog 'n uitstekende nuusbrieff. Dankie ook vir al die werk wat jy en jou span deur die jaar doen. My beste wense aan jou, al die SAVA-personeel en julle gesinne. Ek hoop 2023 sal 'n rustige, gelukkige en gesonde jaar wees.
- Haai daar! Ek wil net die span bedank wat die maandelikse SAVA nuusbrieff publiseer. Ek vind dit baie leersaam, pret, snaaks, behulpsaam, en die vakansie-afdeling is altyd 'n pluspunt. Ek geniet ook die kortverhale.

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 2023				
Breakers	Umhlanga	6-11 Feb	Studio	R2932.50
Dikhololo	Brits	6-10 Feb	2 s/kamer	R1955
Hazyview Cabanas	Hazyview	4-8 Sep	3 s/kamer	R2443.75
Hazyview Cabanas	Hazyview	11-15 Sep	2 s/kamer	R2443.75
Hazyview Cabanas	Hazyview	18-22 Sep	2 s/kamer	R1466.25
Dikhololo	Brits	15-19 Mei	2 s/kamer	R1466.25
Dikhololo	Brits	22-26 Mei	2 s/kamer	R1466.25
Mabalingwe	Bela Bela	15-19 Mei	Studio	R1955
Mabalingwe	Bela Bela	22-26 Mei	Studio	R1955
Sondela	Bela Bela	22-26 Mei	2 s/kamer	R2932.50
Sondela	Bela Bela	5-9 Jun	2 s/kamer	R2932.50
Sondela	Bela Bela	24-28 Jul	2 s/kamer	R2932.50
Magaliespark	Brits	8-12 Mei	3 s/kamer	R2932.50
Magaliespark	Brits	15-19 Mei	2 s/kamer	R2932.50
Champagne Valley	Drakensberg	15-19 Mei	3 s/kamer	R3421.25
Champagne Valley	Drakensberg	29/5-2 Jun	3 s/kamer	R3421.25
Kiara Lodge	Clarens	17-21 April	1 s/kamer	R3910
Kiara Lodge	Clarens	15-19 Mei	1 s/kamer	R1466.25
Kiara Lodge	Clarens	22-26 Mei	1 s/kamer	R2443.75
Cabana Beach	Umhlanga	4-9 Sep	Studio	R1466.25
Cabana Beach	Umhlanga	30/10-4/11	Studio	R2932.50
Sunshine Bay	Jeffreys Bay	8-12 Mei	2 s/kamer	R1466.25
Sunshine Bay	Jeffreys Bay	15-19 Mei	2 s/kamer	R1466.25
Sunshine Bay	Jeffreys Bay	4-8 Sep	2 s/kamer	R1466.25
Sunshine Bay	Jeffreys Bay	11-15 Sep	2 s/kamer	R1466.25
Formosa Bay	Plettenberg Bay	17-21 April	1 s/kamer	R2443.75
Formosa Bay	Plettenberg Bay	17-21 April	1 s/kamer	R2443.75
Formosa Bay	Plettenberg Bay	11-15 Sep	2 s/kamer	R1955

Formosa Bay	Plettenberg Bay	18-22 Sep	2 s/kamer	R1955
Formosa Bay	Plettenberg Bay	18-22 Sep	2 s/kamer	R1955
Placid Waters	Sedgefield	22-26 Mei	1 s/kamer	R1955
Placid Waters	Sedgefield	18-22 Sep	1 s/kamer	R1955
Placid Waters	Sedgefield	18-22 Sep	2 s/kamer	R2443.75
Wilderness Dunes	Wilderness	22-26 Mei	2 s/kamer	R2932.50
Royal Wharf	St Francis Bay	21-25 Aug	3 s/kamer	R3910
Royal Wharf	St Francis Bay	21-25 Aug	3 s/kamer	R3910
Royal Atlantic	Sea Point	22-26 Mei	1 s/kamer	R1955
Royal Atlantic	Sea Point	22-26 Mei	1 s/kamer	R1955
Royal Atlantic	Sea Point	22-26 Mei	1 s/kamer	R1955
Club Mykonos	Langebaan	23-27 Okt	Studio	R2443.75
Club Mykonos	Langebaan	30/10-3/11	Studio	R2443.75
Club Mykonos	Langebaan	6-10 Nov	Studio	R2443.75
Club Mykonos	Langebaan	13-17 Nov	Studio	R2443.75
Club Mykonos	Langebaan	20-24 Nov	Studio	R2443.75
Club Mykonos	Langebaan	27/11-1/12	Studio	R2443.75

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 regulاسies 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.

ALLEDAAGSHEDA

BROKKIES

- Die woord “scraunched” is die langste eenlettergreepwoord in die Engelse taal.
- Range Rover: 'n Belaglike oorontwikkelde jeep.
- In teenstelling met vorige bevindings, berig 'n nuwe studie dat diegene wat vroeg opstaan, geneig is om beter verbale vaardighede te hê in vergelyking met naguile. newsletter@neurosciencenews.com
- Die Boeing 787-10 is \$325 miljoen dollar werd. 'n Rolls Royce Trent 1000-enjin kos ongeveer \$41 miljoen. Die prys van die 787 se twee enjins verteenwoordig sowat 25% van die totale koste van die vliegtuig.

STOF TOT NADENKE

Daar is 'n ongesiene smokkeloperasie tussen fiksie en werklikheid

Ons doen aan die hand dat daar interaksie tussen fiksie en werklikheid is deur 'n soort handelsuitruiling met al sy donker kante en ingewikkeldhede. Sommige transaksies vind in die daglig plaas, terwyl ander onder die tafel gebeur – ons *voer* onbewustelik oortuigings, begeertes en vooroordele in fiksie *in*, en ons *voer* onbewustelik idees, wêreldbeskouings en perspektiewe *uit* fiksie terug na die werklike wêreld.

deur Daniele Molinari, Valentina Petrolini en Wolfgang Huemer

newsletter@psyche.co

WOORDE

Woorde, wanneer hulle geskryf word, kristalliseer geskiedenis; hulle eie struktuur gee permanensie aan die onveranderlike verlede.

Francis Bacon, essayis, filosoof en staatsman (1561-1626)

GLORIERYKE BELEDIGINGS (VRYLIK VERTAAL)

- "Hy het waanbeelde van toereikendheid gehad." - Walter Kerr
- "Hy het al die deugde waarvan ek nie hou nie en geen van die ondeugde wat ek bewonder nie." - Winston Churchill
- "Ek het nog nooit 'n man doodgemaak nie, maar ek het baie doodsberigte met groot plesier gelees." Clarence Darrow
- "Ek het nie die begrafnis bygewoon nie, maar ek het 'n mooi brief gestuur om te sê ek het dit goedgekeur." - Mark Twain
- "Hy het geen vyande nie, maar word hewig gehaat deur sy vriende." - Oscar Wilde
- "Ek voel so ellendig sonder jou; dit is amper soos om jou hier te hê." - Stephen Bishop
- "Ek het so pas van sy siekte geleer. Kom ons hoop dit is niks gering nie." - Irvin S. Cobb
- "Hy is nie net self dof nie; hy is die oorsaak van dofheid in ander." - Samuel Johnson
- "Hy is lief vir die natuur ten spyte van wat dit aan hom gedoen het." - Forrest Tucker
- "Sommige veroorsaak geluk waar hulle ook al gaan; ander wanneer hulle ook al gaan." - Oscar Wilde

Ray Hattingh

Die grootste intrinsieke waarde van geld is die vermoë daarvan om jou beheer oor jou tyd te gee.

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