



voeg lewe by jou jare

Dit is beter om afsydig teenoor ander te wees as om te voel jy moet hulle liefhê.

Min ideale was nadeliger as dié van universele liefde.

Kweek eerder afsydigheid, wat in goedheid mag verander.

Vertaal uit *Feline Philosophy* deur John Gray

DIEET

SES MITES OOR GEWIGSVERLIES

1. Mite: Alle kalorieë is dieselfde, of hulle van onverwerkte of verwerkte voedsel kom: Terwyl 'n 100-kalorie lekkergoedstafie en 'n 100-kalorie appel dieselfde hoeveelheid energie bevat, verander die bron van elke kalorie hoe jou liggaam dit verteer en gebruik. **Jy gebruik meer energie om ongeprosesseerde voedsel en proteïen af te breek as met geprosesseerde voedsel**, wat beteken dat om goed te eet wat in die natuur gevind word, en nie deur mense gemaak is nie, die beter dieetstrategie is.

2. Mite: Die verloor van gewig gaan alles oor wilskrag.

Werklikheid: Fisiologies is ons as mense nie gemaak om gewig te verloor nie. Die behoud van vet het ons voorsate help oorleef, en so het ons ontwikkel om die gewig wat ons optel, te behou. Die stryd teen die uitsetting is 'n stryd teen biologie, en swaarlywigheid is nie een of ander morele mislukking nie. **Om oorgewig te word, is 'n normale, natuurlike reaksie op die abnormale, onnatuurlike alomteenwoordigheid van kalorie-digte, suikerige en vetterige kosse.** Beweeg na 'n plantgebaseerde dieet om te help dat jy 'n gesonde gewig hou. Laat staan die geprosesseerde kos, en maak soetgoed soos koek en roomys 'n geleentheidsbederfie.

3. Mite: Koolhidrate is sleg.

Werklikheid: Vir gesondheidsvoordele is 'n koolhidraatryke dieet wat soetpatats, winterskorsies, ertjies en mielies, peulvrugte, hawermout, kinoon en hoëproteïen-voedsels soos jogurt verkieslik bo geprosesseerde voedsels, verfynde graansoorte en suikerige drankies.

4. Mite: As jy regtig gewig wil verloor, sal jy uiteindelik op 'n dieet moet gaan.

Werklikheid: Blywende resultate hang af van langtermyn-insluiting van gesonde eet in jou leefstyl. **Permanente gewigsverlies vereis permanente verandering in dieet.** Gesonder gewoontes moet 'n leefwyse word. Hou 'n daaglikse kos-

dagboek, maak seker jy kry genoeg slaap, drink baie water, en oefen ten minste 30 minute elke dag.

5. Mite: Die eet van kleiner maaltye meer dikwels is een van die beste maniere om jou eetlus te beheer.

Werklikheid: As aangeneem word dat jy dieselfde hoeveelheid kalorieë eet, maak dit nie saak of jy vreet of verslind nie. Inderwaarheid [het studies bevind dat die eet van gereelde en kleiner maaltye maak dat mense meer wil inneem.](#)

6. Mite: Sap-reinigings sal jou help om gewig te verloor.

Werklikheid: [Sappe is tipies hoog in kalorieë, daarom is dit beter om jou inname meestal matig te hou.](#) Sap-inname hou ook gesondheidsrisiko's in, soos elektroliet-wanbalans, potensiële ontwatering as jou binnegoed leeg is, en selfs nierkwessies (sappe gemaak van voedsels soos spinasie en beet, wat 'n hoë oksaalsuurinhoud ('n natuurlike stof) het, kan nierprobleme veroorsaak).

Deur Rhea Borja, **AARP**, 18 Desember 2020

https://www.aarp.org/health/healthy-living/info-2020/weight-loss-myths.html?cmp=EMC-DSO-NLC-RSS---CTRL-012221-P1-5174899&ET_CID=5174899&ET_RID=1554613&encparam=xRFt%2fR1zIctQhbOyU8zfo6RmN9nevV5HTXunpOObw5U%3d

COVID-19

ALGEMENE COVID-19-SIMPTOME WAT NIE WIL WEGGAAN NIE

Langtermyn effekte van Coronavirus-infeksies duur maande vir baie oorlewendes, volgens 'n nuwe studie gepubliseer in die vaktydskrif *The Lancet*, wat toon hoe heersend en langdurend die toestand mag wees. Drie uit elke vier Covid-19-pasiënte het ses maande later steeds aan ten minste een simptome gely. Sommige van hierdie voortslepende simptome is:

- Uitputting/spierswakheid – 63 persent
- Slaapprobleme – 26 persent
- Angs/depressie – 23 persent
- Haarverlies – 22 persent
- Reukversteuring – 11 persent
- Hartkloppings – 8 persent
- Gewrigspyn – 9 persent
- Smaakversteuring – 7 persent
- Lighoofdigheid – 6 persent

Hoewel aanhoudende simptome van Covid-19 beide jonk en oud aantas, blyk ouderdom 'n rol te speel. Die *Lancet*-studie het bevind dat die waarskynlikheid dat 'n pasiënt moegheid of spierswakheid sal rapporteer, vir elke 10 jaar toename in ouderdom met 17 persent toeneem.

Verskeie moontlike oorsake

Wetenskaplikes weet nie verseker wat die meganisme agter die aanhoudende simptome is nie. Dit kan die Coronavirus self, die gevolg van inflammasie van die virus, of 'n outo-immuun-verdediging wees. Baie dokters glo dat dit verban hou met die Coronavirus se vermoë om bloedvatselle binne te dring en onreëlmatigheid in vloei en klontvorming veroorsaak wat klein bloedvate blokkeer en bloedvloei na die brein, hart en longe verminder. Navorsers ondersoek ook of die nuwe Coronavirus chroniese vermoeidheidsindroom, ook mialgiese ensefalomiëlitis genoem, veroorsaak. Simptome sluit in moegheid, slaapprobleme, 'n grootliks verminderde vermoë om normale aktiwiteite te doen, en probleme met dink en geheue.

Ná 'n soortgelyke Coronavirus, genaamd SARS, wat in 2003 in omloop was, het navorsers bevind dat 40 persent van SARS-oorlewendes vir meer as drie jaar ná infeksie chroniese vermoeidheidsindroom gehad het.

https://www.aarp.org/health/conditions-treatments/info-2021/long-lasting-covid-symptoms.html?cmp=EMC-DSO-NLC-RSS---CTRL-011921-P1-5166867&ET_CID=5166867&ET_RID=1554613&encparam=xRFt%2fR1zIctQhbOyU8zfo6RmN9nevV5HTXunpOObw5U%3d

DEMENSIE

VROEË TEKENS

Vroeë tekens van demensie	Ja/Nee
Die kinders en kleinkinders daag op vir hulle weeklikse Sondagaandete – en jy het heeltemal vergeet dat hulle sou kom.	NEE
Jy wil jou buurman vra oor sy dogter wat so pas haar eerste jaar aan 'n kollege voltooi het, maar jy kan nie haar naam onthou nie – tot later.	JA
Jy kyk soms in die spieël en herken nie jouself nie. Dis die vreemdste ding.	JA
Jy mis altyd die beurt om na die kinders se normale sokkerveld toe te gaan.	NEE
Jy vind jou bril in die yskas, jou horlosie in die blompot of ander voorwerpe in vreemde plekke.	JA
Jy vind dit moeilik om jou slimfoon te gebruik. Dit lyk of toeps en funksies wat jy gereeld gebruik, nie meer werk nie, en jy kan nie uitmaak waarom nie.	JA
Jy het altyd die pasteie vir die Dankseggingsmaal gemaak, maar hierdie jaar moes jy regtig fokus, en dit het langer as gewoonlik geneem.	NEE
Jou lewensmaat sê vir jou dat jy herhaaldelik dieselfde vrae vra.	JA

Jou moeder het onlangs ná 'n lang siekte gesterf. Jy slaap sleg en het 'n probleem om alles te onthou, van vergaderings met prokureurs tot waar jy haar dokumente gesit het.	NEE
Jou dogter merk op dat jy nie dinge onthou wat haar kinders jou vertel nie, en sy is nie seker of jy nie luister nie en of dit nodig is dat jy jou ore laat nagaan nie.	JA

https://www.aarp.org/health/brain-health/info-2015/normal-memory-loss-vs-dementia-quiz.html?cmp=EMC-DSO-NLC-WBLTR-BRN--MCTRL-112020-F1-5018787&ET_CID=5018787&ET_RID=1554613&encparam=xRft%2fR1zIctQhbOyU8zfo6RmN9nevV5HTXunpOObw5U%3d#quest10

STERFTEKOERSE IN DIE 20STE EEU

DIE ROWWE STERFTEKOERS

(Miskien 'n wekroep tot Suid-Afrika?)

Dit is die verhouding van sterftes tot die bevolking rondom die wêreld regdeur die 20ste eeu. Wanneer hierdie verhoudings gegee word, word hulle mees algemeen uitgedruk met aantal sterftes per 1 000 mense per jaar. Baie faktore dra tot sterftekoerse by, soos die oorsaak van dood, verhoging van die sterftekoers, 'n verouderende bevolking, wat die sterftekoerse deur geboortekoerse kan verhoog of verlaag, en verbeterings in openbare gesondheid wat die sterftekoers verlaag.

Volgens die *CIA World Factbook* was die wêreldwye rowwe sterftekoers 7.99 sterftes/1 000 bevolking sedert Julie 2012. Vergelykenderwys was die rowwe sterftekoers in die jaar 1900 17.2 sterftes/1 000 bevolking en 9.6 sterftes/1 000 bevolking in die Verenigde State in 1950.

Rang	Land	Sterftes/1 000 Bevolking
1	Suid-Afrika	17.23
2	Oekraïne	15.76
3	Lesotho	15.18
4	Tsjad	15.16
5	Guinee-Bissau	15.01
6	Sentraal-Afrikaanse Republiek	14.71
7	Afghanistan	14.59
8	Somalië	14.55
9	Bulgarye	14.32
10	Swaziland	14.21

https://en.m.wikipedia.org/wiki/Death_rates_in_the_20th_century

WIE LEES DIE MEESTE BOEKE (VSA)?

VERBAAS?

Watter ouderdomsgroep koop die meeste boeke?

Die hoogste persentasie per ouderdom was 88 persent, onder die 18-24 ouderdomsgroep, gevolg deur 86 persent in die 16-17 groep. Lesers in die 30-39 groep was 'n nabye derde teen 84 persent. Die laagste persentasie van lesers was onder mense ouer as 65, teen 68 persent.

Watter inkomstegroep koop die meeste boeke?

Mense met die meeste geld koop die minste boeke. Diegene in die middel-inkomstegroep van die studie, \$54,000-\$74,900 in jaarlikse inkomste, het die meeste boeke gekoop.

Watter demografiese groep koop die meeste boeke?

Nie-Spaanse blankes (76%) oortref nie-Spaanse swartes (69%) en Spaans-Amerikaners (58%) in die voorkoms van boeklees..

Watter groep koop die meeste e-boeke?

Die hoogste gebruik van e-boeke was onder mense tussen 30 en 39. Onder Amerikaners wat e-boeke lees, was dit meer waarskynlik dat diegene onder 30 hulle op 'n selfoon (teen 41 persent) of 'n rekenaar (55 persent) sou lees, eerder as op 'n e-boek-leser (23 persent) of tablet (16 persent).

VASVRA VIR DIE KLEINKINDERS

VSA UITHOEKE

Watter staat van die VSA
is die verste oos? As jy
dink jy weet ...
Moet dit nie glo nie.

Probeer dit: Wat is die mees westelike staat van die Verenigde State? Sonder baie nadenke weet ons dit moet óf Hawaii óf Alaska wees, wat beide in of op die Stille Oseaan is. Dit blyk dat dit Alaska is, verskeie van die Aleoetiese Eilande wat tot by die 180ste lengtegraad strek, die skeidslyn tussen die Oostelike en Westelike Halfronde.

En wat is die mees noordelike staat? Dis maklik: klaarblyklik Alaska, wat tot verby die Arktiese Sirkel strek, met die mees noordelike punt by Point Barrow by 71° 23' N. En die mees suidelike staat? Dit is Hawaii, wat verby 'n volle vyf grade suid van die Florida Keys strek. Die mees suidelike punt is Ka Lae, ook bekend as South Cape, op die eiland van Hawaii, by 18° 55' N.

Maar hier is die moeilike een: Wat is die mees oostelike staat? Dit sou lyk of dit Maine is. Miskien klaarblyklik, maar dit is nie noodwendig akkuraat nie.

Verrassend is die mees oostelike staat, ten minste volgens een definisie, ook Alaska. Dit klink snaaks, maar dit is waar, in soverre die eilande aan die stertkant van die Aleoetiese ketting verby die 180ste lengtegraad strek en dus tegnies aan die ander kant lê van die lyn wat die Oostelike Halfrond van die Westelike Halfrond skei. Die Near Islands en die Rat Islands, beide in die Aleoetiese ketting, is almal binne die oostelike lengtegrade, met die mees oostelike punt by Pochnoi Point op Semisopochnoi Island, by 179° 46' Oos.

Dus, vreemd genoeg, is Alaska terselfdertyd die mees westelike, noordelike en oostelike staat in die unie. 'n Goeie les vir ons kinders: Aardrykskunde het baie om ons te leer – en dit is ook 'n goeie bron vir "trivia"-vrae wat jou vriende kan troef.

Vertaal uit: Reich, Herb, *Lies they Teach in School: Exposing the Myths behind 250 Commonly Believed Fallacies* (bl. 90). Skyhorse. Kindle-uitgawe.

WAT IS "WAARHEID"?

Die media babbel voortdurend oor "waarheid" en "feite". Dit lyk soos 'n ewigdurende probleem.

FEITE

- Die waarheid is belangriker as die feite. FRANK LLOYD WRIGHT
- In die spinneweb van feite is menige waarhede vasgevang. PAUL ELDRIDGE
- Feite is die vyand van waarheid. MIGUEL CERVANTES
- Moenie 'n blote boekstaver van feite word nie, maar probeer om die geheimenis van hulle oorsprong binne te dring. IVAN PETROVICH PAVLOV
- Feite is buiksprekers se poppe. Op 'n wyse man se knie mag hulle woorde van wysheid uiter: elders sê hulle niks of praat nonsens. ALDOUS HUXLEY
- Ek is nie 'n digter nie, maar as julle vir juiself dink terwyl ek voortgaan, sal die feite 'n gedig in julle gedagtes vorm. MICHAEL FARADAY
- Enigiemand wat prakties met wetenskaplike werk bekend is, is bewus dat diegene wat weier om verder as 'n feit te gaan, selde so ver soos 'n feit kom. T. H. HUXLEY
- Daar is niks wat so misleidend soos 'n ooglopende feit is nie. SIR ARTHUR CONAN DOYLE
- Daar is nie feite nie, net vertolkings. FRIEDRICH NIETZSCHE
- Feite is wat pedantiese, vervelige mense het in plaas van menings. Menings is altyd interessant. Feite is net die stellasio, die priesel waarteen intelligente mening op groei. A. A. GILL

Vertaal uit: Lloyd, John & Mitchinson, John, *QI: Advanced Banter* (bl. 111-112). Faber & Faber. Kindle-uitgawe.

"WAARHEDE" VAN DIE INDUSTRIE

Intussen laat die mag van herhaling 'n klein maar welsprekende minderheid toe om die publiek te oortuig dat hulle mening gewilder is as wat dit werklik is. Hierdie taktiek is gereeld in die 1960's en 70's deur stemmingmakers van die tabakbedryf gebruik. Die vise-president van die Tabakinstituut, Fred Panzer, het dit erken in 'n interne memo wat die industrie se "briljant uitgedinkte strategie" om "twyfel oor die gesondheidsklagte sonder om dit eintlik te ontken", te skep deur wetenskaplikes te werf om gereeld die oorweldigende mediese mening te bevraagteken.

Vertaal uit: Robson, David, *The Intelligence Trap: Revolutionise your Thinking and Make Wiser Decisions* (bl. 202). Hodder & Stoughton. Kindle-uitgawe.

ONBESONGE GENIE?

ELIZABETH I, KONINGIN VAN ENGELAND

Die Beinecke Rare Book and Manuscript Library by Yale besit kopieë van elke geskiedenis van haar heerskappy, geskryf deur haar tydgenote. Die geheim vir haar sukses? Elizabeth het nie slegs boeke gulsig gelees nie (drie ure per dag was haar gewoonte), maar ook mense. Sy het gelees, studeer, waargeneem, en sy het haar mond gehou (*Video et taceo* was haar slagspreuk). Deur alles te weet en min te sê, het Elizabeth vir byna 45 jaar regeer, die fondasies van die Britse Ryk en jong kapitalis-korporasies gelê en haar naam aan die hele tydvak gegee – die "Elizabethan era". – **Craig Wright**

Miskien moet ons terugkeer na 'n wêreld regeer deur Koningin Elizabeth I? Ray

GEDAGTEPRIKKELENDE GEDIG

(Do It Now) (in Engels gelaat ter wille van die rym)

If with pleasure you are viewing
any work a man is doing,
If you like him or you love him,
tell him now;
Don't withhold your approbation
till the parson makes oration
And he lies with snowy lilies on his brow;
No matter how you shout it
he won't really care about it;
He won't know how many teardrops you have shed;
If you think some praise is due him
now's the time to slip it to him,

For he cannot read his tombstone when he's dead.

More than fame and more than money
is the comment kind and sunny
And the hearty, warm approval of a friend.
For it gives to life a savor,
and it makes you stronger, braver,
And it gives you heart and spirit to the end;
If he earns your praise – bestow it,
if you like him let him know it,
Let the words of true encouragement be said;
Do not wait till life is over
and he's underneath the clover,
For he cannot read his tombstone when he's dead. - **Berton Braley**

VSA AARP-BULLETIN DESEMBER 2020

DIE HARDE WAARHEID – Soos vanaf 1 Oktober

70% – Gedeelte van Amerikaners wat 65 word en na verwagting een of ander vorm van langtermyn sorg gedurende hulle lewens sal benodig.

27% – Gedeelte van langtermyn sorg wat by inrigtings weg van die huis af gebied word. Vir die oorblywende 73% word sorg tipies tuis deur onbetaalde versorgers (gewoonlik familieledede of geliefdes) gebied.

MEER OOR HERINNERINGE

HOE BETROUBAAR IS JOU HERINNERING?

Die sielkundige Elizabeth Loftus bestudeer herinnerings. Meer presies, sy bestudeer vals herinnerings, wanneer mense óf dinge onthou wat nie plaasgevind het nie of hulle verskillend onthou van hoe hulle werklik was. Dit is meer algemeen as wat jy mag dink, en Loftus deel 'n paar opsienbare stories en statistiek – en vra 'n paar belangrike etiese vrae.

Die moeite werd om hierna te kyk.

https://www.ted.com/talks/elizabeth_loftus_how_reliable_is_your_memory?language=en

FACEBOOK

NAVRAAG

Ons het die volgende e-pos ontvang:

Hi, ek is 'n afgetrede pensionaris en wil by 'n groep eendersdenkende mense aansluit.

Ek kry nie Facebook Messaging reg om boodskappe na julle te stuur nie – ek het nie enige besigheid nie, daarom weet ek nie of ek kwalifiseer nie.

Jean M

En soos volg reageer:

Facebook Messenger is 'n toepassing wat afgelaai moet word.

Jean, dit is nie nodig om die moeite te doen om af te laai nie – jy het nou ons aandag.

Aansluiting is gratis, en jy hoef nie 'n besigheid te hê om te kwalifiseer nie.

Die SAVA-span sal jou as 'n lid inskryf

- Gaan voort om die Facebook-blad te volg vir algemene inligting van belang en spesiale aanbiedings wat van tyd tot tyd aangebied word.
- Of dit op hierdie stadium enigsins vir jou relevant is, Jean, die hoof aanbiedings bestaan uit die Vakansieklub, mees bekostigbare korttermyn-versekerings, testamente, en baie meer.
- Vir meer inligting, nooi ons jou om die SAVA-webtuiste te besoek by <https://saarp.net/>

TEGNOLOGIE

GEBRUIKERSNAME EN GMAIL

Gmail ignoreer beide hoofletters en punte in die gebruikersnaam, soos in my toets hier onder:

The screenshot shows a Gmail interface with a search bar at the top. The left sidebar contains navigation options like 'Compose', 'Inbox 10', 'Starred', 'Snoozed', 'Important', 'Sent', 'Drafts', and 'Meet'. The main inbox area shows a list of emails. The 'Primary' tab is selected. The following table represents the email list shown in the screenshot:

Sender	Subject
Mike Job	Old Year's Eve - and Jonathan Tr
Raymond Hattingh	Interview and quiz in The Times
Raymond Hattingh	Cold Moon to occur on 29 Decen
Julia Hattingh	raymondhattingh@gmail.com -
Julia Hattingh	raymond.hattingh@gmail.com -
Julia Hattingh	RaymondHattingh@gmail.com -
Julia Hattingh	Raymond.Hattingh@gmail.com

The last four rows of the table are highlighted with a green border, illustrating that Gmail ignores case and punctuation in the sender's name.

SAVA-DIENSTE

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

Home

▾ Benefits

Communication

▾ Social Clubs

Contact Us

Join Now

Advertisements

SAVA-NUUS

TERUGVOER VAN LEDE (Verbatim – daarom nie vertaal nie)

- Thank you for the info, wishing you guy's everything great for 2021 and many thanks
- Thank you for ALWAYS making your newsletters so interesting!
- I have just finished reading your last newsletter of 2020 and I really enjoyed the "Best Living Will Ever". You are amazing with your choice of articles which are so appropriate to your readers. My wife and I have just completed our living wills and I wish that I had thought of a few of his requirements to cheer up my family. The "Delightful Puns" were very clever. (Fools rush in and get the best seats). My wife appreciated the lists of books. Your "Festive Greetings" made us think about our relationships with all the people that we meet in the course of our daily lives e.g. shop assistants, municipal workers, service providers, other family members etc. There are many opportunities to show kindness and appreciation. We wish you a very happy Christmas and a successful New Year.

En oor die onderwerp van boeke, stories, lees . . .

TERUGVOER OOR KORTVERHALE (Verbatim – daarom nie vertaal nie)

- Thank you for the short stories as well as the poetry. I don't always get through all of the short stories and poems but doing my best to memorize a poem or two.
- My feedback re the short stories – "keep them coming!!"
- I enjoy them – some more than others, but that is to be expected. I look forward to each new monthly batch.

Gaan na www.saarp.net . . .

SAVA-VAKANSIEKLUB

LET WEL: As gevolg van die onvoorsiene aanvraag na ons vakansie-aanbiedings, sal ons die getal punte wat elke maand beskikbaar is, beperk.

Die volgende is voorbeelde van buiteseisoenvakansies met korting wat ons vakansieklub vir julle en julle gesinne aanbied. *Om te bespreek, skakel Renske by 021 592 1279 of stuur vir haar 'n e-pos by renskes@saarp.net*

OORD	AREA	DATUM	EENHEID	PRYS
BESPREKINGS VIR 2021				
Club Mykonos	Langebaan	7-11 Junie	1 s/kamer	R1725
Seasons Golf	Brits	24-28 Mei	3 s/kamer	R2587.50
Placid Waters	Sedgefield	17-21 Mei	1 s/kamer	R1725
Falcon Glen	Schoemans-kloof	6-10 Sep	1 s/kamer	R1725
Sunshine Bay	Jeffreys Bay	10-14 Mei	2 s/kamer	R1293.75
Breakers	Umhlanga	19-24 July	Studio	R3450
Magaliespark	Brits	31 Mei-4 Junie	1 s/kamer	R1725
Fairways	Drakensberg	17-21 Mei	2 s/kamer	R2676.50
Umhlanga Sands	Umhlanga	21-26 Junie	1 s/kamer	R2245.25
Crystal Springs	Pilgrims Rest	31 Mei-4 Junie	Studio	R1293.75
Hazyview Cabanas	Hazyview	23-27 Aug	2 s/kamer	R1814
Hazyview Cabanas	Hazyview	6-10 Sep	3 s/kamer	R2676.50
Kiara Lodge	Clarens	21-25 Junie	1 s/kamer	R1814
Waterberg Game P	Melkrivier	17-21 Mei	2 s/kamer	R2676.50
Tableview Cabanas	Blouberg	24-28 Mei	2 s/kamer	R2415
Waterberg Game P	Melkrivier	6-10 Sep	1 s/kamer	R1814
Cayley Lodge	Drakensberg	26-30 July	1 s/kamer	R2245.25
Mount Amanzi	Hartbeespoort	23-27 Aug	Studio	R1382.75
Drakensberg Sun	Drakensberg	10-14 Mei	1 s/kamer	R2245.25
Cayley Lodge	Drakensberg	24-28 Mei	1 s/kamer	R2245.25
Dikhololo	Brits	30 Aug-4 Sep	2 s/kamer	R1814
Dikhololo	Brits	6-10 Sep	2 s/kamer	R1814
Dikhololo	Brits	13-17 Sep	2 s/kamer	R1814
Baywater Village	Sedgefield	10-14 Mei	1 s/kamer	R1725
Breakers	Umhlanga	24-29 Mei	Studio	R1725
Crystal Springs	Pilgrims Rest	31 Mei-4 Junie	1 s/kamer	R1814
Cayley Lodge	Drakensberg	13-17 Sep	Studio	R2156.25

Falcon Glen Hot Springs	Schoemans- kloof	6-10 Sep	1 s/kamer	R1814
Hazyview Cabanas	Hazyview	13-17 Sep	3 s/kamer	R2156.25
Hazyview Cabanas	Hazyview	18-22 Okt	2 s/kamer	R2587.50

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

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

Of sien dit alles by www.saarp.net

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

BROKKIES

- Die Verenigde State is nie uit vyftig state saamgestel nie. Tegnies is daar ses-en-veertig state. Kentucky, Massachusetts, Pennsilvanië en Virginia is statebonde.
- Jy kan baie dinge by kinders leer. Byvoorbeeld hoeveel geduld jy het.

MY PANDEMIESE JAAR

- Wat maak my gelukkig? Om in staat te wees om al my tyd met my gesin deur te bring. Wat het ek geleer? Jy wil sekerlik nie al jou tyd met jou gesin deurbring nie. Penn Jillette
- My man het 'n wêreldkaart gekoop, vir my 'n veerpyltjie gegee en gesê, "Gooi dit, en waar dit land – dit is waarheen ek jou neem wanneer hierdie pandemie eindig." So het dit gebeur dat ons twee weke agter die yskas sal deurbring.

GLIMLAG

- Wat is die verskil tussen stres, spanning en paniek? Stres is wanneer vrou swanger is; spanning is wanneer vriendin swanger is; paniek is wanneer beide swanger is.
- 'n Boekhandelaar wat 'n markopname doen, het aan 'n vrou gevra: "Watter boek het jou die meeste in jou lewe gehelp?" Die vrou het geantwoord: "My man se tjekboek."
- 'n Aanstaande man in 'n boekwinkel: "Het jy 'n boek genaamd *Man die Hoof van die Huis?*" Verkoopsmeisie: "Meneer, Fiksie en Strokiesprente is op die eerste verdieping!"
- Iemand het aan 'n ou man gevra: "Selfs ná 70 jaar, noem jy steeds jou vrou 'Liefeling, Skat, Soetlief'. Wat is die geheim?" Ou man: "Ek het haar naam vergeet en is te bang om haar te vra!"
- Vrou: "Ek wens ek was 'n koerant. So sou ek heeldag in jou hande wees." Man: "Ek wens ook ek was 'n koerant. So sou ek elke dag 'n nuwe een hê!"

STOF TOT NADENKE

Elke menslike lewe, selfs die gelukkigste, is met pyn gevul. Pynlike verlies, pynlike teleurstellings, die fisiese pyn van besering of siekte, en die verstandelike pyn van langdurige verveling, eensaamheid of hartseer. Pyn is 'n onvermydelike gevolg van lewendig wees.

DIE BEDEKTE TERAPIE VAN STAP

Wanneer ek stap – wat ek elke dag as basiese onderhoud van geestesgesondheid doen, of dit in die woud of in die begraafplaas of in die stad se straat is – stap ek dieselfde roetes, stap sirkels, sirkels wat ek dikwels verskeie

kere op 'n enkele stap herhaal. Dit slaan mense dronk. Sommige verstaan eenvoudig nie die aantrekkingskrag van sulke herhaling nie. Ander beoordeel dit as vervelig. Maar wanneer ek loop, dink ek helderder, wat beteken om die wêreld te deurkruis met 'n immer verbredende omvang van aandag aan die werklikheid, immer wyer wordende kringe van nuuskierigheid, immer verdiepende belangstelling in die onophoudelik flikkerende konstellasie van besonderhede daarbinne en daarbuite. Ten opsigte hiervan, is stap baie soos liefde – vir een mens is om 'n ander lief te hê om voortdurend nuwe lae van jouself te ontdek terwyl voortdurend nuwe lae van die ander ontdek word, en daarin nuwe vastrapplekke van liefde.

Vertaal uit: *Brain Pickings* deur Maria Popova

Ray Hattingh

NS Om vir betekenis in geskiedenis te kyk, is soos om vir patrone in die wolke te kyk.

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