



voeg lewe tot jou jare toe

Jy mag natuurlik vra of ons regtig na “heiliges” (“saints”) moet verwys. Sou dit nie voldoende wees om net na *ordentlike* mense te verwys nie? Dit is waar dat hulle ’n minderheid vorm.

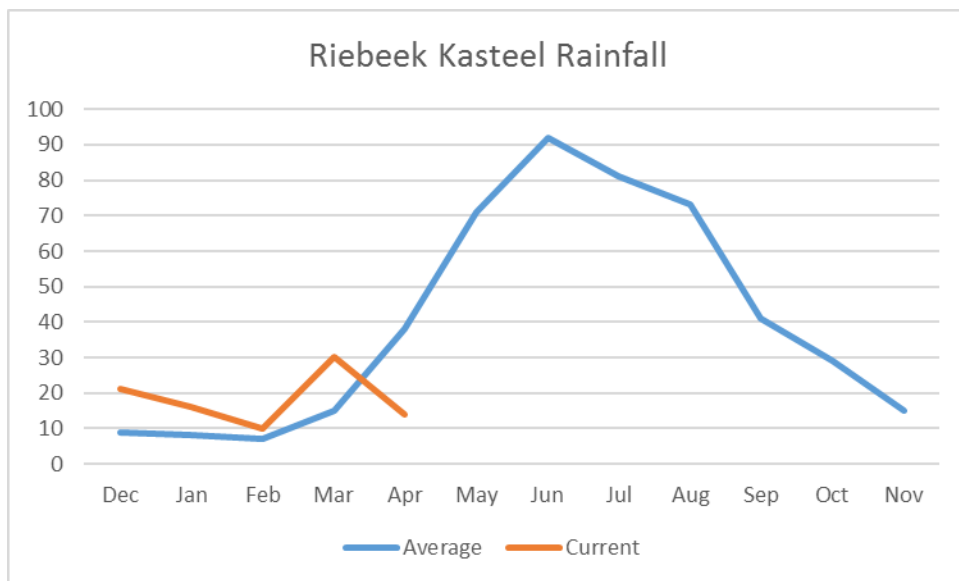
Meer as dit; hulle sal altyd ’n minderheid vorm. En nogtans sien ek daarin die groot uitdaging om by die minderheid aan te sluit.

Viktor Emil Frankl, M.D., Ph.D. (26 Maart 1905 – 2 September 1997) was ’n Oostenrykse neuroloog en psigiater en ’n oorlewende van die Joodse volksmoord.

WATER IS LEWE – SPAAR DIT

AS DIE TYE VERANDER

Die reënvalpatrone hou aan om ons dronk te slaan. As die huidige abnormale neiging hier onder voortduur, sal dit ’n ramp vir die boeregemeenskap wees. (Tot en met 15 Mei 2019).



SOSIALE KLUB-NUUS

PIETERMARITZBURG-KLUB

Ai, nog 'n slagoffer van geen nuwe komitee vrywilligers nie. My dank aan al die komiteedele wat dit vir so baie jare bestuur het.

SAVA-NUUS

NUUSBRIEWE – Terugvoering

- Hier is 'n entoesiastiese reaksie: *Dankie vir die wonderlike nuusbriewe! Ek vind ALMAL van hulle baie interessant ... sommige onderwerpe waarvan ek veral hou is: Leefstyl, Gesondheid, Alledaagshede, Rekenaars, Geskiedenis, Tuinmaak, die Vakansieklub, finansiële sake ...*
- 'n Ander leser het voorgestel dat ek 'n lys boeke om te lees moet verskaf. Ek is bevrees dat my leessmaak taamlik van die norm verskil – sien die afdeling oor boeke verder aan.
- Ek lees gewoonlik die hele nuusbriewe, hoewel sommige items my meer as ander interesseer. Ek stal voor dat jy voortgaan om items in te sluit wat jy interessant vind en wat jy met lesers wil deel. Dit sal onmoontlik wees om alle lede al die tyd tevrede te stel.
- Gelukkig met alles daarin; elkeen se belangstellings en stokperdjies verskil, gaan daarom maar net voort met die uitstekende werk.

NUUSBRIEWE – Lees

Nuusbriewe afgelewer				PDF kopieë afgelaai			
	Eng	Afr	Totaal		Eng	Afr	Totaal
Jan	23455	7202	30657	Jan	8013	3046	11059
Feb	23669	7470	31139	Feb	6119	2602	8721
Mar	23765	7355	31120	Mar	7142	2810	9952
			92916				29732

Dit is 'n 32% sukseskoers.

SAVA VAKANSIEKLUB

LET WEL: As gevolg van 'n onvoorsiene vraag na ons vakansie-aanbiedings, sal ons die aantal punt wat elke maand beskikbaar is, beperk.

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

OORD	AREA	DATUM	EENHEID	PRYS
Dikhololo	Brits	2-6 Sept	2 s/kamer	R1495
Royal Atlantic	Sea Point	5-9 Aug	1 s/kamer	R1868.75
Castleton	Plett Bay	15-19 Julie	1 s/kamer	R1495
Baywater Village	Sedgefield	29/7 - 2 Aug	1 s/kamer	R1495
Placid Waters	Sedgefield	19-23 Aug	1 s/kamer	R1868.75
Drakensberg Sun	Drakensberg	9-13 Sept	1 s/kamer	R3363.75
Hazyview Cabanas	Hazyview	16-20 Sept	2 s/kamer	R2616.25
Royal Wharf	St Francis Bay	29/7 - 2 Aug	3 s/kamer	R2990
Crystal Springs	Pilgrims Rest	15-19 Julie	2 s/kamer	R1868.75
Sondela	Bela Bela	11-15 Nov	2 s/kamer	R3737.50
Magaliespark	Brits	15-19 Julie	1 s/kamer	R1495
Fairways	Drakensberg	15-19 Julie	2 s/kamer	R2242.50

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.

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.

GESONDHEID

JOU VERSTAND KAN JOU GESOND HOU

Baie slagoffers van psigosomatiese siekte is vroeg uit die vere. Baie is in hospitale. Duisende was vir jare tuis in die bed. Om psigosomatiese siekte te voorkom, moet jy leer om reg te dink. By elke universiteit behoort daar 'n kursus genaamd "Die Kuns van Menslike lewe" te wees. Dit behoort ons te leer hoe om ons houding en denke so

aangenaam en vrolik as moontlik te maak. Natuurlik kan jy nie. Ek kan egter sekere voorstelle aanbied wat jou sal help om reg oor jouself te dink.

- Eerstens, hou op na 'n klop in jou motor te soek. Moenie jou gevoelens deurentyd ontleed en vir moeilikheid soek nie.
- Tweedens, leer om van werk te hou. Om iewers in hierdie wêreld te kom, moet jy werk. Een van die dinge waarvan jy sal ontsnap as jy leer om van werk te hou, is werkspanning, die spanning wat deel word van diegene wat werk beskou as iets wat net moet normaal hanteer word.
- Derdens, hê 'n stokperdjie. 'n Stokperdjie is 'n belangrike element om jou gedagtes van werkspanning weg te kry. Gedurende die dag, wanneer jy jaag en jou bekommer, ontspan vir net dertig sekondes deur te dink aan daardie ding wat jy in die besig is om in die kelder te maak, die gemeenskapsprojek waarin jy belangstel of daardie visvanguitstappie waarop jy volgende naweek gaan.
- Vierdens, leer om van mense te hou. Om 'n wrok of afkeer te dra, kan langtermyn rampspoedige liggaamlike uitwerkings hê.
- Vyfdens, leer om tevrede te wees wanneer die situasie sodanig is dat jy dit nie maklik kan verander nie.
- Sesde, leer om teenspoed te aanvaar. In hierdie lewe gaan jy soms teenspoed teenkom. Jy mag baie teenkom, maar moenie toelaat dat dit jou oorweldig nie. Baie mense kry 'n psigosomatiese siekte ná teenspoed.
- Sewende, leer om die opgeruimde, humoristiese ding te sê. Moet nooit die gemene ding sê nie, selfs voel jy om dit te doen. In die oggend, kyk na jou vrou of jou man en sê, al is dit nie so nie: "My skat, jy lyk goed vanoggend." Dit sal haar (of hom) beter laat voel, en dit sal jou beter laat voel.
- Laastens, leer om jou probleme met beslistheid te ontmoet. Die slegste ding om te doen is seker om 'n probleem te hê en dit oor en oor in jou gedagtes te herkou. As jy 'n probleem het, besluit wat jy daaromtrent gaan doen, en hou op dink.

Hierdie is 'n paar van die dinge wat jy moet leer as jy van die algemeenste siekte van almal wil ontsnap. Die sleutel is: **Ek gaan my houding en my denke so aangenaam en so vrolik as moontlik hou.** Daar is nie enige beter definisie vir geluk nie. Lees die volledige artikel op ons webtuiste: www.saarp.net onder Artikels.

SLAAP

SLAAPLOOSHEID – Mites

Slaap is een van die belangrikste dinge wat ons almal vannag kan doen om ons gesondheid, gemoedstoestand, welsyn en langlewendheid te verbeter.

Mite 1 – Jy kan met minder as vyf ure slaap klaarkom

Ons het uitgebreide getuienis wat toon dat om konstant vyf ure of minder te slaap, jou risiko vir negatiewe gesondheidsgevolge grootliks verhoog. Dit sluit in kardiovaskulêre siektes soos hartaanvalle en beroertes, en 'n korter lewensverwagting.

Mite 2 – Alkohol voor slaap tyd laat jou lekkerder slaap

Die ontspannende nagsopie is 'n mite, of dit 'n glas wyn, 'n sopie whiskey of 'n bottel bier is. Dit mag jou help om aan die slaap te raak, maar dit verminder die kwaliteit van jou rus daardie nag dramaties. Dit ontwrig veral jou VOB (vinnige oogbeweging) stadium van slaap, wat belangrik is vir geheue en leer.

Mite 3 – TV-kyk in die bed help jou om te ontspan

Die jongste Brexit-kinkels en -draaie op die BBC-nuus om tien sal nie help nie. *Game of Thrones* sal jou ook nie laat ontspan nie. Dan is daar daardie blou lig . . .

Sal die lig van jou foon jou doodmaak?

Mite 4 – As jy sukkel om te slaap, bly in die bed

Jy het so lank geneem om te probeer insluimer, jy het daarin geslaag om al die skape in Nieu-Seeland te tel (**dit is omtrent 28 miljoen**). Hou op probeer. Jy begin om jou bed met slaaploosheid te assosieer. Klim uit die bed, verander die omgewing en doen iets verstandeloos.

Mite 5 – Druk die sluimerknoppie (“snooze button”)

Moenie. Wanneer die alarm afgaan, staan net op.

Mite 6 – Snork is altyd skadelik

Snork kan skadeloos wees, maar dit kan ook 'n teken van die apnee-slaapversteuring wees.

Dit is meer waarskynlik dat mense met die toestand hoë bloeddruk, 'n onreëlmatige hartklop ontwikkel en 'n hartaanval of beroerte kry.

Lees die volledige artikel: <https://www.bbc.com/news/health-47937405>

VASVRA

A			E	F		H	I		K	L	M	N					T		V	W	X	Y	?	
	B	C	D			G			J					O	P	Q	R	S	U					?

By watter ry behoort Z, en waarom?

Antwoord aan die einde van die nuusbrief.

LEWENSLESSE

FLY (VLIEG)! – Kapt Richard de Crespigny

Op 4 November 2010 het Kapt Richard de Crespigny 'n mank Qantas [Airbus A380](#) gered in 'n kordaatstuk van professionele vliegkuns wat nog selde bereik is, om nie te praat van

oortref nie. Sy boek is 'n openbaring van die bestuursbeginsels wat by enige suksesvolle loopbaan betrokke is.

- Kapteins in my lugredery word vyf keer per jaar vir hulle 'menslike faktore'-vaardighede beoordeel. Hulle sal gedruip word indien hulle 'n veilige stuurkajuitkultuur inhibeer. Die grootste oortreders is afgedank.
- Die meeste van ons is swak risiko-beoordelaars. Waarom vrees mense wat bang is vir vlieg nie ook ry na of gaan na die hospitaal nie? Volgens die Chapman Universiteit se 2017 Opname van Amerikaanse Vrese is nege persent van Amerikaners bang vir vlieg, terwyl vrees vir ry nie die top 80 maak nie. Maak dit sin? In 2017 het 40 100 mense in verkeerverwante insidente in die Verenigde State gesterf. Gedurende dieselfde tydperk in dieselfde land het nie 'n enkele persoon in 'n kommersiële lugvaart-insident gesterf nie. Wêreldwyd was die syfers vir die jaar 'n beraamde 1.25 miljoen padsterftes en net 44 in kommersiële lugvaart-insidente. *Fly!* Deur Kapt Richard de Crespigny
- Navorsing toon dat ons konstant gedryf word deur vooroordele, hersenskimme, intuïsie en patrone wat ons nie bewustelik herken nie. Richard Thaler het die 2017 Nobelprys vir Ekonomie vir sy werk op hierdie terrein gewen. Die 'wetenskap' van ekonomie is gebou op die idee dat mense rasioneel optree en versigtig oorwoë besluite in hulle beste belang neem. Ter bevordering van die werk van Daniel Kahneman en Amos Tversky het Thaler vier dekades spandeer om te toon dat dit nie is hoe dinge in die werklike lewe werk nie. In plaas van om die verstandige, emosie-vrye te wees wat ekonomie-handboeke beskryf, **is ons geneig om ooreruste, verwarde, verstrooide uitstellers gelaai met verstandelike vooroordele te wees. En ons vind terugwerkende regverdigings vir wat ons glo versigtige keuses is**, soos Thaler in sy topverkoper *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness* verduidelik.

TAAL

MODERNE SMS-taal

Beweeg, Queen se Engels! SMS-taal oorheers die klas.

"Adela knw she cudnt hve bn hpy wid Ronny n felt she wud b stifld in India where her respect fo absolute truth wud nt b honored."

Hierdie is nie 'n sin wat gegee is vir regstelling deur studente in 'n grammatika-klas nie; dit is die aanhef tot 'n antwoord op EM Forster se *A Passage to India* deur 'n student van 'n meestersgraad-kursus in Engels by 'n sentrale universiteit. Hy het dit 'n paar dae gelede in sy eksamen geskryf.

BANKKOSTES

In Suid-Afrika is bankkoste een van die belangrikste oorwegings wanneer iemand besluit by watter bank om aan te sluit.

Hierdie koste is egter dikwels moeilik om te vind, omdat banke se prysberekening-dokumente geneig is om lank en ingewikkeld te wees.

Om die proses om bankkoste te ondersoek te vergemaklik, het MyBroadband in besonderhede uiteengesit hoeveel dit kos om geld by 'n OTM in Suid-Afrika te trek – gebaseer op die fooie van die land se grootste banke.

Deur die voorbeeld van onttrekking van R1 000 te gebruik, het ons uiteengesit hoeveel fooie jy betaal wanneer jy FNB, Standard Bank, Capitec, Absa, Nedbank en TymeBank gebruik.

Die resultate word in die lys hier onder gelys:

Bank	Onttrekkingstipe	Prysbepaling	Koste om R1,000 te trek
FNB	Eie OTM onttrekking	R1.90 per R100	19
	Ander OTM onttrekking	R9 + R1.90 per R100	28
Standard Bank	Eie OTM onttrekking	R1.85 per R100	18.5
	Ander OTM onttrekking	R9 + R1.85 per R100	27.5
Capitec	Eie OTM onttrekking	R0.60 per R100	6
	Ander OTM onttrekking	R0.80 per R100	8
Absa	Eie OTM onttrekking	R4.50 + R1.50 per R100	19.5
	Ander OTM onttrekking	R7.50 + R1.50 per R100	22.5
Nedbank	Eie OTM onttrekking	7	7
	Ander OTM onttrekking	R8 + R2 per R100	28
TymeBank	Verkoopspunt-onttrekking (PnP en Boxer)	Gratis	Gratis
	Verkoopspunt-onttrekking	2	2
	Ander OTM onttrekking	R0.80 per R100	8

Lees die artikel hier: <https://mybroadband.co.za/news/banking/304538-how-much-it-costs-to-draw-r1000-from-an-atm.html?source=newsletter>

BEPLANDE VEROUERING

PRODUKTIEWE LEWE – 'n Bemerkingsbesluit

Ek het die volgende van 'n lid ontvang:

Stofsuikers is ontwerp om binne 'n week nadat die waarborg verval het, op te hou werk.

Jy kan

- *dit laat herstel teen die prys van 'n nuwe stofsuiker;*
- *'n uitgebreide waarborg uitneem teen die prys van 'n nuwe stofsuiker; of*
- *'n nuwe stofsuiker teen die prys van 'n nuwe stofsuiker koop.*

Maak dit sin?

Ek het geantwoord:

Inderdaad, ja – maar net vir die vervaardigers. Dit is 'n doelbewuste beleid . . .

In die middel 1920's het die GM HUB Alfred P. Sloan 'n idee gehad. Sy maatskappy sou elke jaar nuwe modelle, nuwe kleure en vinnige masjiene vrystel. Hulle sou aanvraag fabriseer. “Die veranderings in die nuwe model sou so nuut en aantreklik wees dat dit aanvraag skep ... en 'n sekere hoeveelheid ontevredenheid met vorige modelle vergeleke met die nuwe een,” skryf Sloan in sy outobiografie *My Years with General Motors* in 1963.

Gevolgtrek:

- Voor die Tweede Wêreldoorlog het Amerikaanse besighede “kreatiewe afval” begin omarm – die idee dat die weggooi van goed en koop van nuwes 'n sterk ekonomie kon aanvuur.
- Teen die middel-1950's het die gemiddelde duur van motoreienaarskap gedaal van vyf in 1934 tot net twee.

VOEDSEL

ROOMYS – Regtig?

My dogter het 'n eed geneem om nooit weer daaraan te raak toe ek haar die bestanddele gewys het nie:

Draairoomys

Bestanddele: Melk, Suiker, Room, Vetvrye Vaste Melkstowwe, Mieliestroop-vastestowwe, Mono- en Digliseriede, Guarboontjiegom, Dekstrose, Natriumsitraat, Kunsmatige Vanilla-geursel, Natriumfosfaat, Carrageenan, Disodiumfosfaat, Sellulosegom, Vitamien A-palmitaat.

BOEKE

MY ONLANGSE LEESSTOF

- *The Pigeon Tunnel: Stories from My Life* deur John le Carré
- *Jan Smuts: Unafraid of Greatness* deur Richard Steyn
- *Seven Brief Lessons on Physics* deur Carlo Rovelli
- *Skyfaring: A Journey with a Pilot* deur Mark Vanhoenacker

- *Blueprint: How DNA Makes Us Who We Are* deur Robert Plomin
- *The Diet Myth: The Real Science Behind What We Eat* deur Tim Spector
- *Prisoners of Geography: Ten Maps That Tell You Everything You Need To Know About Global Politics* deur Tim Marshall
- *Factfulness: Ten Reasons We're Wrong About The World - And Why Things Are Better Than You Think* deur Hans Rosling
- *Vintage Champagne on the Edge of Space: The Supersonic World of a Concorde Stewardess* deur Sally Armstrong
- *Endurance: A Year in Space, A Lifetime of Discovery* deur Scott Kelly
- *Who We Are and How We Got Here: Ancient DNA and the new science of the human past* deur David Reich
- *The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable* deur Nassim Nicholas Taleb
- *Before There Were Trolley Dollies* deur Angela Waller
- *Dataclysm: Who We Are (When We Think No One's Looking)* deur Christian Rudder

OPVOEDING

KINDERS

Meer en meer van my kennis se kinders gee tuisonderrig vir hulle kinders, dikwels in klein plaaslike groepies. Hierdie briljante opstel help baie om te verduidelik waarom. Dit is 'n lang opstel; hier is 'n uittreksel.

Die volgende stelling het eendag op 'n manier sy opwagting op my Twitter-toevoer gemaak:

“Spontane lees gebeur vir 'n paar kinders. Die oorgrote meerderheid benodig (en almal kan baat vind by) bepaalde onderrig in klankleer.”

Soos dit geblyk het, het hierdie 134-karakter edik gekom van 'n jong vrou wat die “skrywer van die naderende boek *Brilliant: The Science of How We Get Smarter*” en 'n “joernalis, konsultant en spreker is wat mense help verstaan hoe ons leer en hoe ons dit beter kan doen.”

Dit het onder my vel ingekruip, en nie net omdat ek persoonlik in die eerste graad bewys het dat dit moontlik is om sleg te wees in klankleer selfs as jy reeds weet hoe om te lees nie. Dit was haar toon; daardie toon van verhewe versekering oor die punt wat verdere ‘tweets’ onthul het van “navorsing” en “data” afkomstig was, wat dit as waar gedemonstreer het.

Baie sulke “wetenskaplike” aankondigings het oor die afgelope honderd jaar of so uit die opvoedkundige bestel voortgekom. Die feit dat die bewese waarhede van elke generasie deur die volgende as skadelike dwaasheid ontdek word, ontmoedig nooit die huidige groep kundiges wat gretig is om hulle vars gemunte sekerhede aan kinders op te dring nie.

Lees dit hier: <http://carolblack.org/a-thousand-rivers>

REISWENKE

WAT OM VIR 'N BOOTREIS IN TE PAK

Wat om vir jou bootreis in te pak, hang natuurlik af van waar jy vaar, die duur van die reis, verwagte weer, en die soort skip waarop jy bespreek het.

1. Kies jou sakke versigtig. Jou tasse gaan waarskynlik nie almal in die kaste pas nie; dus is dit belangrik om bagasie te bring wat onder die bed gebêre kan word.

2. Koördineer jou hangkas. Bly by een of twee hoofkleure van klere, en meng en pas hulle. Kies uitstappies aan land vooruit sodat jy seker is jy het behoorlike uitrusting vir elk. En maak seker of jou skip 'n kitswassery het.

3. Jy hoef (waarskynlik) nie formele drag te bring nie. Gaan jou skip se dragreëls na. Baie bootreismaatskappye vereis nie meer aandpakke, dasse of aandrokke by formele nagte nie. Elegante gemaklike drag mag aanvaarbaar wees. Belangrike uitsonderings sluit in die Cunard passasierskepe Queen Mary 2, Queen Elizabeth en Queen Victoria.

4. Bring gepaste skoene. Plakkies maak goeie slippers of iets om langs die swembad te dra. En vrouens het nie ses pare hakke nodig nie. Gemaklike skoeisel vir uitstappies op om op die skip rond te loop is belangrik. Rubber waterskoene is nuttig om te voorkom dat voete op rotsagtige swemplekke of koraalriwwe gesny word.

5. Onthou sonskerm en medikasie. Jy sal waarskynlik meer sonbeskerming benodig as wat jy dink. Pak dus 'n sonhoed, sonbril, sonskerm en 'n sonbrand-geneesmiddel vir bootreise in warm weer in.

6. Bring 'n verkyker. Jy sal waarskynlik verby pragtige tonele dryf. Waarom nie van naderby daarna kyk nie?

7. Vind uit of jy sal aansluitproppe (“adapters”) benodig. Moenie foonlaaiers vergeet nie, en miskien 'n draagbare en wat aan land gebruik kan word.

8. As jy drank wil bring, gaan die bootreismaatskappy se beleid na. Aan die begin van die reis kan jy in die algemeen aan boord gaan met wyn insluitende sjampanje).

9. Hou belangrike dokumente in jou handbagasie. Jy sal jou groot sakke afgee voordat jy aan boord gaan; hou dus jou paspoort en foto-ID geredelik beskikbaar. Hou ook enigiets wat jy wil gebruik binnekort nadat jy aan boord gegaan het, byderhand (miskien swemklere of nog 'n stel klere), saam met voorgeskrewe medikasie en sonskerm, ingeval jy nie dadelik jou bagasie ontvang nie.

Die veteraan bootreiser en reisskrywer Kitty Bean Yancey gaan selde aan boord sonder haar tjalie, gebruik as 'n dekstoel-beenverwarmer, nagserp en strandbedekking.

Kitty Bean Yancey, **AARP**

NS Dit is 'n goeie idee om al jou dokumente te fotografeer en dit op jou slimfoon te hou.

OOR OUDWORD

Ek het geen voorneme gehad om oud te word nie; inderwaarheid was veroudering 'n term wat ek vir hout, wyn en ander mense gebruik het. Nogtans moes ek in die laaste tyd sy sluide, sy bekruiptvaardighede, kamoeflering en geduld bewonder, soveel as wat ek hulle bewonder in die gebeeldsaide en roofdiere wat ek so bewonder en liefhet. Mooi om dop te hou, omdat ek nie die bedoelde prooi is nie.

En wat daarvan as ek nie altyd onthou waarom ek in 'n kamer ingegaan het nie, ek gaan gewoonlik uit met iets (onverwant) wat my oog gevang het. Per slot van rekening, tyd is kosbaar, dus was die reis nie doelloos nie, en ek gaan nie agteruit nie. Besig, besig, besig is die wagwoord, dus is $B = A$ in die rekenskap daarna.

"Ek kon nie A doen nie omdat ek met B besig was – hou op kerm...! op die klaende vraag van She Who Must be Obeyed (S.W.M.O.) – in verband met die koppie koffie waarvoor sy 30+ minute gelede gevra het.

Maandagnag was 'n mylpaal. Weg van judo vir bykans 'n maand, het ek gedink om die eentonigheid van die lewe (soos dit geword het) af te wissel met 'n besoek (baie soos koninklikes skenk aan die groot ongewastes). Die probleem (by ontleding) was dat S.M.W.O. aangedring het om ook te kom, gelukkig steeds marginaal higiënies en versorg ná 'n oggenduitstappie om voordeel te trek uit 'n 'bril-winskopie' (gratis rame) by die Blue Route, te midde van 'n algemene paniek onder ander kopers gekonfronteer deur 'n laag-vlieënde elektriese bromponie – slegs moontlik deur die hoflikheid van 'n baie dierbare vriend met 'n groot vervoerwa – die vriend in nood wat elkeen op 24/7 bystand behoort te hê.

So . . . ons het aangekruie minus die elektriese bromponie, na die judoklub, om hartlik gegroet te word (met komplimente op my wit baard) met 'n sittende selfverdedigingsles van my vir 'n leerlingonderwyser voordat die hoofles begin, senuweeagtige blikke in ons rigting, terugsittende in staatsie, deur beginners, bewus gemaak van die geleentheid deur ander lede, en dan 'n gangbare 90 minute van dolle aktiwiteit soos altyd. Verskillend van hoe S.W.M.O. en/of ek dit sou bestuur het, maar goed genoeg. Dinge HET agteruitgegaan, het ek opgemerk – om mee te begin, was daar nie bier in die yskas nie, maar uiteindelik het ons huis toe vertrek.

'n Lang tyd gelede het ek kennis geneem van 'n (judo-) vriend se eindelose aansitterprobleme, toegeskryf daaraan dat hy kantoor- en huissleutels aan dieselfde ring as sy aansittersleutel gehad het. Onklarhede in die Karoo ens. sal jou dinge leer. Logies SAL 'n swaar bos sleutels wat heen en weer aan die aansittersleutel swaai, metaaluitputting veroorsaak, daarom het ek net die oprit- en aansittersleutels aan my motorsleutels. Om die stoeptrappies saam met S.W.M.O. in die donker op of af te gaan is altyd 'n avontuur, maar met haar wat in 'n stoepstoel sit, kon ek die huis oopsluit (met

instruksies vanaf die stoepstoel) – ek kon nie die huissleutels vind nie. Ek vertrek vir judo, sonder uitsondering laat en belas met allerhande goed, beloofde boeke, spaarpakke ens. ens.; so, my hande is **vol. Geen huissleutels.**

As jy nie alreeds aan die slaap geraak het nie, probeer om jou ’n verouderde en nou mankoliekerige en herstellende man voor te stel wat elke sleutel in die motor en motorhuis nagaan en elke deur toets ingeval ’n skuifgrendel geforseer kon word, oorwegende of die breek van ’n venster geregverdig was en proberende om knippe met ’n skroewedraaier te lig sonder om te veel skade aan die houtwerk te doen. Wat dit bewys het, was dat die huis nie ’n maklike teiken is nie, maar ná byna ’n uur (waartydens dit begin reën het) kon ek slegs dink aan teruggaan na die klub (23 km x 2), waar ek die huissleutel op die toonbank MOES vergeet het.

Voorspelbaar, het SWMO ’n toilet nodig, daarom het sy uiteindelik ingestem, dus teen die onveilig verdonkerde trappies af, in die motor, en begin agteruit ry. Daar, in die oprit en nou verlig deur die hoofligte, was die sleutels. In die middel geparkeer, sou die motor oor hulle gegaan het en sou hulle in die skaduwee wees. Aandete teen 11 nm. en met gloeiende elektriese beligting was baie vertroostend

Vervelig soos dit vir baie ander mag wees, ek voel beter nadat ek dit geboekstaaf het. Plan B word nodig vir toekomstige terugvalle. En daar sal meer wees.

1941 -

SAVA-DIENSTE

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

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

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

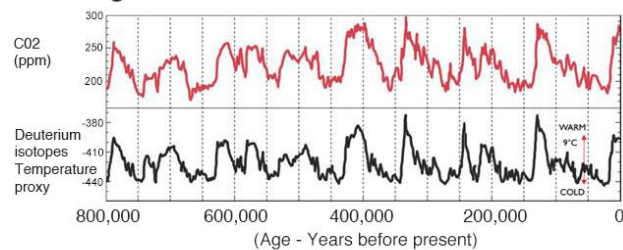
Bulletin of webtuiste of soortgelyke platform geadverteer of genoem word, te bevorder of te onderskryf nie. Bykomend en soortgelyk bied SAVA nie professionele advies op enige terrein aan nie, insluitende maar nie beperk nie tot regsake en finansies. In alle gevalle, sou lesers advies benodig, behoort hulle 'n behoorlik geakkrediteerde en gekwalifiseerde spesialis op die terrein te raadpleeg..

ALLEDAAGSHUDE

BROKKIES

- *The Hidden Persuaders* deur Vance Packard was een van die eerstes wat bemerking in eenvoudige terme aan die publiek blootgelê het. Die beste storie was die een van Chanel Nr. 5 wat nie goed gedoen het nie. Die konsultant het die firma geadviseer om die prys na 400% te verhoog. Sukses was gewaarborg. Seunsvriende is uit om te beïndruk, en koste is nie die kwessie nie. Ons is steeds uilskuikens.
- Steekproewe geneem van die Antarktiese yskerns toon dat temperatuur en koolstofdioksied hand aan hand oor die eeue beweeg. Oorreageer ons dus oor koolstofuitlatings? Net 'n gedagte.

EPICA ice core records 100,000-year cycle in ice ages



Source: BAS/EPICA

BBC

- *“Gebaseer op ons eie gedrag, moet daar baie beskawings wees wat hulself doodmaak het deur tegnologieë te gebruik wat tot hulle eie vernietiging gelei het,”* het hy my vertel toe ek hom besoek het. *“As ons hulle vind voordat ons ons planeet vernietig, sal dit baie insiggewend wees, iets waaruit ons kan leer.”* **Avi Loeb van Harvard Universiteit. NatGeo 03 2019**

STOF TOT NADENKE

Mense is orals. Soos kakkerlakke en rotte is hulle aanpasbaar, vermeerder vinnig en reis goed. Hulle is taai en veerkragtig. Hulle is slim. Hulle kan territoriale, dag-, nag- of skemerwesens wees. Hulle kan gaaf of wreed wees. Mense het heersers van die planeet geword, in voor- en teenspoed. As die dinosourusse vandag nog geleef het, sou mense hulle vir trofees doodmaak, of hulle eet, of hulle in parke en dieretuine sit. Hulle sou nie

teen sapiens opgewasse wees nie. Mense, nie hulle nie, is die top-roofdiere van alle tye op hierdie planeet.

Vertaal uit: *How Language Began: The Story of Humanity's Greatest Invention* (Everett, Daniel)

GEVAARLIKE GROND

Vrou: "Hoekom deel julle mans nooit julle probleme nie?"

Man: "As jy malaria het, raadpleeg jy nie 'n muskiet nie."

Uitgewer se nota: Sy lot is nie opgeteken nie.

AANHALING

"Die hartseerste aspek van die lewe nou is dat die wetenskap kennis vinniger versamel as wat die samelewing wysheid versamel." (Vrylik vertaal)

Isaac Asimov

ANTWOORD OP VASVRA

Die boonste ry. Al die letters in daardie ry het nie kurwes nie, net reguit lyne.

Ray Hattingh

NS Daar is nie so iets soos 'regering-befonds' nie; dit is alles belastingbetaler-befonds.

KONTAK ONS BY SAVA Tel: 021 592 1279

Faks: 021 592 1284

Kontak ons en ons sal u terugskakel om u telefoonrekening te spaar

e-pos: info@saarp.net

Pf sien dit alles by www.saarp.net

voeg lewe tot jou jare toe