

voeg lewe by jou jare

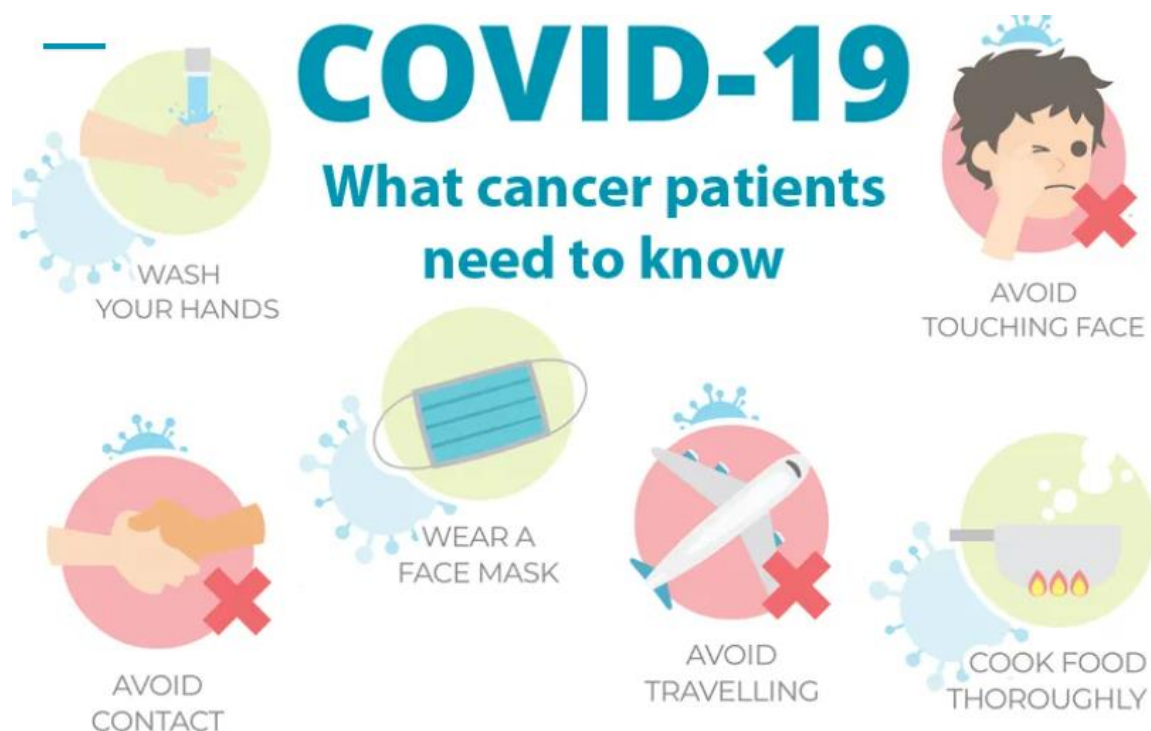
*“Boeke is die stilste en mees konstante vriende; hulle is die mees toeganklike en wysste raadgewers, en die geduldigste onderwysers”*

Charles W Eliot (uit Engels vertaal)

## KANKERPASIËNTE EN COVID

Volg asb. hierdie skakel na die artikel. Ek het die openingsdiagram ingevoeg om jou aandag op die rooi X'e te vestig.

COVID-19 – Inligting wat kankerpatiënte behoort te weet



<https://cansa.org.za/covid-19-what-cancer-patients-should-know/>

## **VYF VERRASSEDE OORSAKE VAN RUGPYN NÁ 50**

Wanneer ons ouer word, begin ons vloeistof uit ons skywe verloor, en soos ons vloeistof verloor, word ons stywer, en die risiko van besering word groter. Vandaar verhoog baie leefstylgewoontes jou risiko. Sommige hiervan, soos om jou kleinkind op te tel of die tuinwerk te oordoene, is vanselfsprekend. Sommige is egter nie. Hier is vyf verrassende skuldiges wat 'n rol in jou rugpyn mag speel:

### **1. Die skuldige: Ononderbroke sit**

Jy het teen hierdie tyd waarskynlik reeds gehoor dat baie stilsit sy tol op jou gesondheid eis. Dit is egter ook 'n minder bekende oorsaak van rugpyn. As jy vir 'n tydperk sit, word jou gewigte nie gebruik nie. Stel 'n program op waarvolgens jy tyd afstaan om te fokus op strekoefeninge en versterking van jou kern, gesamentlik vir 'n halfuur tot 'n uur, ses keer per week.

### **2. Die skuldige: Sigareetrook**

Rook beperk bloedvloei en veroorsaak dat skywe voortydig verouder. Inderwaarheid is die nommer 1 rede waarom mense wat rugwerwelfusie-sjirurgie – rugsjirurgie om twee of meer werwels in jou ruggraat saam te heg – ondergaan het, nie gesond word nie, is as gevolg van rook.

### **3. Die skuldige: Jou matras**

Daardie sagte matras wat dit laat voel asof jy op 'n reuse malvalekker dryf, mag goed voel wanneer jy elke aand in die bed klim, maar dit doen nie enige gunste vir jou rug nie. As jy 'n wolfluweel- of 'n ou matras gebruik, is die liggaam geneig om ondertoe te sink, en daar is minder ondersteuning vir die ruggraat.

### **4. Die skuldige: Skoene**

Selfs oordeelkundige skoene kan jou gang verander en tot rugpyn lei as die sole ongelyk is, wat gebeur wanneer jy hulle te lank dra. Dink oor jou skoene soos jy oor jou matras dink. Ons praat oor die ondersteuning wat jy nodig het wanneer jy plat lê; net so benodig jy ondersteuning wanneer jy regop is.

### **5. Die skuldige: Stres**

Stres saai allerhande soorte verwoesting in die liggaam. Geen wonder dat dit ook druk op die spiere rondom jou ruggraat kan uitoefen nie. Mense dra gewoonlik stres in die nek en skouer-area. Stres kan egter ook veroorsaak dat pyn verder teen die rug af beweeg, danksy die ontstekingsreaksie wat dit aan die gang sit.

**Deur Kimberly Goad, AARP**

Lees die artikel hier

[5 Surprising Causes of Back Pain After Age 50 \(aarp.org\)](http://aarp.org)

### **GEPROSESSEERDE VS NATUURLIK – Siening 1**

'n Byvoeglike naamwoord wat ons eetlus kan wek is "natuurlik". Wanneer dit egter by ons gesondheid kom, beteken natuurlikheid nie outomaties dat 'n voedsel gesond is nie. Inderwaarheid kan natuurlike voedsels gifstowwe bevat, en minimale prosessering kan hulle inderwaarheid veiliger maak.

Prosessering kan ook help om voedingstowwe in kosse wat ons eet, te behou. Bevriesing, wat as minimale prosessering geklassifiseer word, laat vrugte en groente toe om voedingstowwe te behou wat andersins in 'n yskas kan afneem.

Prosessering laat ook toe dat vitamien en minerale soos vitamien D, kalsium en folaat by sekere geprosesseerde kosse insluitend brood en graankos, gevoeg kan word.

Geblikte tamaties is 'n teksboek-voorbeeld van geprosesseerde kos wat beter as vars tamaties is. Hulle kan heelwat later geoes word wanneer die voedsel baie word, ryper is en op 'n baie sagter manier verwerk word.

Hoogs geprosesseerde kosse – wat gemaak is van stowwe verkry uit kosse en bymiddels – is egter in die algemeen nie goed vir ons nie. Navorsing toon dat mense geneig is om te veel ultra-geprosesseerde kos te eet en neem so meer kalorieë in, sit meer gewig aan, en het 'n hoër risiko om hartsiekte te ontwikkel.

Sommige ultra-geprosesseerde kosse kan verbind word met slegte gesondheid-uitkomst, maar nie alle geprosesseerde kos is sleg vir ons gesondheid nie. Bevrore groente, gepasteuriseerde melk, of gekookte aartappels kan byvoorbeeld beter vir ons wees as hulle ongeprosesseerde teendele.

Die sleutel is, solank ons geprosesseerde kos kan herken as naby aan sy natuurlike vorm, mag dit selfs goed vir ons wees om dit in ons dieet te hê. Lees die artikel hier:

<https://www.bbc.com/future/article/20210521-which-processed-foods-are-better-than-natural>

### **GEPROSESSEERDE VS NATUURLIK – Siening 2**

Gerief is nog 'n hoofoorweging agter voedselvernuwing in die moderne gemeenskap. In net 60 jaar het die hoeveelheid tyd wat in die VK aan die voorbereiding van aandete gespandeer word, vanaf 1,5 ure na net 30 minute gedaal. Daar was in hierdie 60 jaar ook 'n dramatiese verandering in die gesinseenheid. Die aantal vroue wat buite die huis werk, het dramaties verhoog, en die aantal enkelouergesinne het verdriedubbel. Dit is nie

verbasend dat mense nie graag 1,5 ure in die kombuis wil deurbring om 'n ete voor te berei met die kinders op hulle hakke ná 'n lang dag by die werk nie. Nie net die rede waarom ons kos prosessee nie, maar ook hoe ons kos prosessee, het mettertyd dramaties verander; nogtans slaag die gemiddelde huishouding daarin om daaglik byna 4 ure televisie in te druk (dit het gedurende die Covid-19 inperking tot meer as ses ure per dag gestyg). Miskien moet ons dus eerlik wees oor of ons tyd het om te kook of verkies om ons tyd te spandeer deur verskillende dinge te doen.

Die wetenskap is glashelder oor gesonde kos, gereelde oefening, en slaap as voorvereistes vir 'n gebalanseerde liggaamsbegroting en 'n gesonde emosionele lewe. 'n Chronies getapte liggaamsbegroting verhoog jou kans om 'n horde verskillende siektes te kry.

## GEHEUE

### WAAROM DIT HEELTEMAL OUKEI IS OM TE VERGEET

Dink oor die afgelope week: Het enigeen van julle vergeet waar julle julle fone gesit het? Het jy 'n woord op die tippie van jou tong gehad, of jy kon nie die naam van 'n akteur of daardie flik wat 'n vriend aanbeveel het, onthou nie? Het jy vergeet om die vullissak uit te sit of om die wasgoed van die wasmasjien na die droër te skuif, of om iets wat jy by die kruidenierswinkel wou koop, te kry? Wat gaan hier aan, is jou geheue besig om te gaan?

Dit is nie. Dit doen presies wat dit veronderstel is om te doen. Met al sy wonderbaarlike, nodige en deurdringende teenwoordigheid in ons lewens, is die geheue ver van perfek. Ons breine is nie ontwerp om mense se name te onthou nie, om iets later te doen nie, of om alles wat ons teëkom, te katalogiseer nie. Hierdie onvolmaakthede is eenvoudig die fabrieksinstellings.

Die meeste van ons sal teen môre die meerderheid van wat ons vandag ervaar, vergeet. Alles bymekaar getel, beteken dit dat ons nie die meeste van ons eie lewens onthou nie. Dink daaroor. So, wat bepaal wat ons onthou en wat ons vergeet? Hier is twee voorbeelde van eersteklas algemene geheuetekorte en waarom hulle heeltemal normaal is.

Nommer een, waar het ek my foon, my sleutels, my bril, my motor gesit? Die eerste nodige bestanddeel by die skep van 'n geheue wat langer as die huidige oomblik duur, is aandag. Jou geheue is nie 'n videokamera wat 'n konstante stroom van elke gesig en geluid waaraan jy blootgestel word, opneem nie. **Jy kan net dit onthou waaraan jy aandag gee.**

**Die nommer een rede vir vergeet** wat iemand gesê het, die naam van 'n persoon wat jy pas ontmoet het, of waar jy jou motor parkeer het, **is gebrek aan aandag.**

**Lisa Genova**

Luister na hierdie TED-praatjie hier:

[https://www.ted.com/talks/lisa\\_genova\\_how\\_your\\_memory\\_works\\_and\\_why\\_forgetting\\_is\\_totally\\_ok/transcript?utm\\_source=recommends-healthy-brain&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=explore&utm\\_term=watchNow](https://www.ted.com/talks/lisa_genova_how_your_memory_works_and_why_forgetting_is_totally_ok/transcript?utm_source=recommends-healthy-brain&utm_medium=email&utm_campaign=explore&utm_term=watchNow)

## TAAL

### TYD

**Die huidige gemeenskap is behep met tyd – dit is die mees gebruikte selfstandige naamwoord in die Engelse taal.**

Vir diegene wat dink die wêreld is behep met "tyd" ("time"), het 'n Oxford Dictionary-verslag ondersteuning toegevoeg tot die teorie deur aan te kondig dat die woord die mees gebruikte selfstandige naamwoord in die Engelse taal is. "The" is in die algemeen die algemeenste gebruikte woord, gevolg deur "be," "to," "of," en "a," "in," "that," "have," en "I," volgens die Concise Oxford English Dictionary.

Op die lys van die top 25 selfstandige naamwoorde, word "time" gevolg deur ander beweging-aanduiders met "year" in die derde plek, "day" in die vyfde, en "week" in die 17de plek.

Die woordeboek gebruik die Oxford English Corpus – 'n navorsingsprojek na Engels in die 21e eeu – om die lys te stel.

Onder selfstandige naamwoorde word "person" by nr. 2 op die ranglys geplaas, met "man" by nr. 7, en "woman" by nr. 14. "Child" verskyn by nr. 12.

"Government" verskyn by nr. 20, terwyl "war" by nr. 49 vir "peace" troef, wat nie die top 100 gemaak het nie.

Die lys van die top 25 selfstandige naamwoorde: time, person, year, way, day, thing, man, world, life, hand, part, child, eye, woman, place, work, week, case, point, government, company, number, group, problem, fact.

**"Ek het tyd gemors, en nou mors tyd met my" ("I wasted time, and now doth time waste me") – William Shakespeare.**

## JOU BREIN

Jou verstand is 'n slagveld tussen twee opponerende innerlike kragte – passie en rede wat bepaal hoe verantwoordelik jy vir jou gedrag is. Jou verstand is eerder 'n berekeningsoomblik binne jou konstant voorspellende brein.

Jou brein voorspel met sy begrippe, en terwyl wetenskaplikes debatteer of sekere begrippe aangebore of aangeleer is, het jy ongetwyfeld 'n swaai van hulle geleer soos jou brein homself vir sy fisiese en sosiale omgewings bedraad.

Daardie begrippe kom van jou kultuur en help om die grondige dilemma van in groepe leef, te bowe te kom – om voor te kom teenoor oor die weg te kom – 'n toutrekkery wat meer as een oplossing het. Op 'n balans, is sommige kulture ten gunste van oor die weg kom, terwyl ander ten gunste is van voor kom.

Al hierdie ontdekkings onthul 'n deurslaggewende insig. **Die menslike brein het ontwikkel, in die konteks van menslike kulture, om meer as een soort verstand te skep.** Mense in Westerse kulture, ervaar byvoorbeeld gedagtes en emosies grondliggend verskillend en soms in konflik. Terselfdertyd maak Balinese en Ilongot-kulture, en tot 'n sekere mate kulture gelei deur Boeddhistiese filosofie, nie harde onderskeide tussen denke en gevoel nie.

Barrett, Lisa Feldman. *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain* (bl. 284-285). Pan Macmillan. Kindle-uitgawe.

## OOGPUNT

### DIE GEVOLG VAN DIE VERBOD OP ALKOHOL

Vir die eerste keer in sy geskiedenis was die Chris Hani Baragwanath Akademiese Hospitaal se trauma-eenheid op Nuwejaarsaand leeg. Volgens 'n plasing op die Soweto-gebaseerde hospitaal se Facebook-blad, was nie 'n enkele pasiënt by die Soweto hospitaal se trauma-eenheid opgeneem to die nuwe jaar aangebreek het nie.

Busi Ramafoko, 'n professionele verpleegster wat die afgelope nege jaar in die eenheid gewerk het, het die gesig van 'n leë trauma-eenheid verwelkom en gesê dat die nuwejaarsaand baie verskillend was van wat sy in die verlede ervaar het.

Dit word geglo dat die leë trauma-eenheid die gevolg was van die strenger aanklokreël en verbod op alkohol wat deur die regering afgedwing is dae voordat die nuwejaarsvierings aan die gang sou kom.

#### NEWS24

Ek is oortuig dat onwettige dwelms steeds oor die nuwejaarsnaweek gebruik is. Boonop het niemand in Baragwanath se trauma-eenheid beland nie. So, wat sê dit vir jou oor die logika om 'n verbod op dwelms te plaas?

## TEGNOLOGIE

### DIE INTERNET IS BESIG OM TE VERROT

**Te veel is reeds verlore. Die gom wat die mensdom se kennis bymekaar hou, is besig om los te kom.**

Biblioteke in hierdie scenario's is nie meer bewaarders vir die ouderdomme van enigiets nie, hetsy tasbaar of nie-tasbaar, maar eerder samevoegers van befonding om te betaal vir kortstondige toegang tot kennis elders. Soortgelyk word boeke nou dikwels gekoop op Kindles, wat die 'Hotel Californias' van digitale toestelle is: Hulle gaan in maar kan nie onttrek word nie, behalwe deur Amazon. Gekoopte boeke kan onvrywilliglik bestook word deur Amazon, wat bekend is daarvoor dat hy dit doen, deur die oorspronklike koopprys terug te betaal. Skrapping is nie die enigste kwessie nie. Inligting kan nie slegs verwyder word nie, maar dit kan ook verander word. Voor die koms van die Internet sou dit nutteloos gewees het om te probeer om die inhoud van 'n boek te verander nadat dit lank reeds gepubliseer is.

E-boeke het nie die beperkings van gedrukte boeke nie, as gevolg van die gemak waarmee veranderings aan die elektroniese weergawe gemaak kan word, en ook as gevolg van hoe eenvoudig dit is om "bywerkings", ná die feit, by die bestaande uitgawes te voeg.

Daar is voldoende tegniese en tipografiese veranderings aan e-boeke nadat hulle gepubliseer is dat 'n publiseerder self selfs nie 'n eenvoudige aanduiding mag hê van hoe gereeld dit, of een van sy skrywers, lastig geval is om te wysig wat alreeds gepubliseer is nie.

Die gemeenskap kan nie homself verstaan as hy nie eerlik met homself is nie, en hy kan nie eerlik met homself wees as hy net in die huidige oomblik kan leef nie. Dit is lank reeds te laat om die beleid en tegnologieë te bevestig en in te stel wat ons sal laat sien waar ons was, insluitend en veral waar ons gefouteer het, sodat ons 'n samehangende sin van waar ons is en waarheen ons wil gaan, kan hê.

**Deur Jonathan Zittrain**

Lees die artikel hier:

<https://www.theatlantic.com/technology/archive/2021/06/the-internet-is-a-collective-hallucination/619320/>



## SAARP SMARTPHONE APP



Indien jy aanlyn aansluit, sal jy die oomblik wat ons jou aansoek op ons databasis geplaas het jou eie persoonlike ledekaart op jou slim foon kan aflaai.

- Gaan na “Play store” en soek die SAARP applikasie op
- laai dit af.
- Vul jou ID nommer in
- jou lidmaatskapskaart sal op jou telefoon gelaai word.
- Dit kan op die selfde wyse gebruik word as die lidmaatskaart:
  - Die app laat jou toe om direk na die SAVA webwerf te gaan
  - om SAVA te bel
  - om SAVA – Facebook te besoek
  - om by Mahala uit te kom
- Ongelukkig weier APPLE om die applikasie te laai op hierdie stadium, so dit werk slegs vir lede wie die “Android” slim telefoon sisteem het. (Almal behalwe APPLE)

## VERSEKERINGSKWOTASIES

Het jy ooit gedink dit sou net te veel moeite wees om vergelykende versekeringskwotasies te kry wanneer jy 'n kennisgewing van jou



premieverhoging ontvang? SAVA is nou volwaardige makelaars, en as jou makelaars kan ons die navorsing vir jou doen.

Sit terug, skryf vir ons 'n kort e-pos, en ons sal namens jou aan die werk spring.

E-pos jou versoek na [info@saarp.net](mailto:info@saarp.net) Per slot van rekening, waarom nie?

Waarom meer betaal?

Home

▾ Benefits

Communication

▾ Social Clubs

Contact Us

Join Now

Advertisements

## SAVA-NUUS

### TERUGVOER VAN LEDE (Verbatim vertaal)

- Ek sien altyd uit na jou nuusbriewe vol van interessante en bruikbare feite, grappe ens.
- Baie dankie vir die e-nuusbriewe met al die bruikbare inligting en winskopies. Waardeer opreg.
- Geen navraag nie, net dankies. Laat ek eerstens sê hoe baie ek jou nuusbriewe geniet. Ek kry daagliks baie e-posse, maar wanneer ek sien dat jou nuusbriewe aangekom het, los ek al die ander goed en lees dit eers van voor tot agter.

Tweedens, en waarskynlik die belangrikste, is dat ek die lettertipe kan groter maak totdat ek dit sonder moeite kan lees. Dankie daarvoor. So gesê, ek is 'n ywerige leser. Enigiets waarop ek my hande kan lê, en jou kortverhale is 'n seëning vir die dae wanneer ek iets soek om te lees. Ek vee nooit die nuusbriewe uit nie, omdat ek dit as 'n kosbare vonds en privaat biblioteek beskou. Moet asseblief nie ophou daarmee nie. Ek gaan altyd terug na sommige ouer nuusbriewe wat ek nog nie gelees het nie. So kry jy 5 goue sterre van my af. Hou die goeie werk vol, en bly veilig en gesond.

- Dankie vir jou maandelikse nuusbriewe. Waardeer baie. Geniet regtig om al die nuus en raad te lees.
- Eerstens, dankie vir al die moeite wat jy in jou nuusbriewe insit, daar is so baie inligting daarin. Ter inligting, pomelo's akkordeer ook nie met chemoterapie nie, in besonder binne die eerste 4 dae of so daarna.

### Terugvoer oor kortverhale (Verbatim vertaal)

- “The Greatest Predator” deur Mike Job is 'n betowerende storie van verleiding. Job se briljante beskrywing van die wolwe – hoe hulle optree, beweeg, selfs voel – is werklik meesterlik. Om dit te lees was soos om 'n rolprent te kyk – in 3D.

- Moet dit nie eers oorweeg om op te hou met die kortverhale nie. Hulle is regtig baie vermaaklik. Ten spyte daarvan dat die skrywers amateurs is, is daar 'n paar juwele onder hulle.
- Ek geniet die kortverhale so elke maand; so, moet asseblief nie ophou met hulle nie. Ek het toegang tot baie leesmateriaal, maar geniet dit om elke maand jou keuse te lees. Inderwaarheid probeer ek om hulle oor die maand uit te spreid. Dit maak nie saak of hulle in Engels of Afrikaans geskryf is nie, elkeen gee my iets om oor na te dink, te lag en in die algemeen vermaak te word. Dankie vir jou ongelooflike interessante tydskrif. Ek dink jy behoort baie meer komplimente te ontvang omdat dit so goed saamgestel is. Duidelik 'n daad van Liefde.
- Dankie vir 'n wonderlike tydskrif ... altyd insiggewend. Die kortverhale voeg ook waarde toe ... wel gedaan.
- Nou die was werklik 'n puik storie en bewys soos die spreekwoord sê moet nie iemand op sy baadjie takseer nie.
- Net om my mening oor die kortverhale te gee; hulle is wonderlik. Ek hou veral van die Engels met die eintlike Suid-Afrikaanse Afrikaanse woorde wat ons in die daaglikse lewe gebruik; hulle gee 'n lieflike SA kleur aan die stories. Laat die stories voortrol.
- Dankie vir al die kortverhale, ek wens ek het tyd gehad om hulle te lees, en miskien sal ek uiteindelik, maar as jy die groot hoop boeke langs my bed sien, sal jy weet waarom ek hulle nie op die oomblik kan lees nie.

Hierdie is die top tien mees gelese stories sover hierdie jaar:

Poetry The value of learning it by heart.	526
The Iditarod Trail.	257
Oom Daniel en die Karoo.	235
Sersant Smit.	217
Oom Daniel and the Karoo.	216
Better the Devil You Know.	207
Equipment Failure.	203
Mrs Kombrinks Christmas Pudding.	203
The Wages of Bickering.	191
The Inexplicable.	181

Gaan na [www.saarp.net](http://www.saarp.net) . . . om hulle te lees.

## NUUSBRIEWE

Ek was verras om te sien dat vier vorige nuusbriewe van 2018 en 2019 'n taamlieke klompie kere hierdie jaar afgelaai is.

Nuusbriewe PDFs afgelaai Januarie tot Junie 2021			
Maand	Jaar	Nuusbrief nommer	PDFs afgelaai
Februarie	2018	135	165
Augustus	2018	141	398
Mei	2019	149	116
September	2019	153	788

Kan enige leser enige wenke gee waarom hierdie spesifieke vier geteiken is? Was die inhoud van spesiale belang?

### 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](mailto:renskes@saarp.net)*

OORD	AREA	DATUM	EENHEID	PRYS
<b>BESPREKINGS VIR 2021</b>				
Formosa Bay	Plettenberg Bay	8-12 Nov	1 s/kamer	R2156.25
Formosa Bay	Plettenberg Bay	15-19 Nov	1 s/kamer	R2156.25
Formosa Bay	Plettenberg Bay	15-19 Nov	1 s/kamer	R2156.25
Placid Waters	Sedgefield	1-5 Nov	Studio	R2156.25
Placid Waters	Sedgefield	15-19 Nov	Studio	R2156.25
Sunshine Bay	Jeffreys Bay	29/11-3/12	2 s/kamer	R3450
Royal Atlantic	Sea Point	25-29 Okt	1 s/kamer	R3450
Club Mykonos	Langebaan	11-15 Okt	2 s/kamer	R3450
Dunkeld	Dullstroom	1-5 Nov	2 s/kamer	2587.50
Dunkeld	Dullstroom	22-26 Nov	2 s/kamer	R2587.50
Kiara Lodge	Clarens	25-29 Okt	1 s/kamer	R3450
Kiara Lodge	Clarens	8-12 Nov	1 s/kamer	R3450
Kiara Lodge	Clarens	22-26 Nov	1 s/kamer	R3450

Dikhololo	Brits	1-5 Nov	Studio	R2156.25
Dikhololo	Brits	1-5 Nov	Studio	R2156.25
Dolphin View	Umdloti	1-5 Nov	1 s/kamer	R3018.75
Dolphin View	Umdloti	1-5 Nov	1 s/kamer	R3018.75
Magaliespark	Brits	22-26 Nov	1 s/kamer	R3450
Drakensberg Sun	Central Berg	8-12 Nov	1 s/kamer	R3881.25
Drakensberg Sun	Central Berg	15-19 Nov	1 s/kamer	R3881.25
Drakensberg Sun	Central Berg	22-26 Nov	1 s/kamer	R3881.25
Castleburn	Southern Berg	29/11-3/12	1 s/kamer	R3450
Castleburn	Southern Berg	29/11-3/12	1 s/kamer	R3450
Umhlanga Sands	Umhlanga	11-15 Okt	1 s/kamer	R3450
The Aloes	KZN	8-12 Nov	2 s/kamer	R2156.25
The Aloes	KZN	15-19 Nov	2 s/kamer	R2156.25
The Aloes	KZN	22-26 Nov	2 s/kamer	R2156.25
Dunkeld	Dullstroom	29/11-3/12	2 s/kamer	R2587.50
Mount Amanzi	Hartbeespoort	1-5 Nov	Studio	R2156.25
Mount Amanzi	Hartbeespoort	8-12 Nov	Studio	R2156.25
Formosa Bay	Plettenberg Bay	18-22 Okt	1 s/kamer	R2156.25
Formosa Bay	Plettenberg Bay	25-29 Okt	1 s/kamer	R2156.25
Formosa bay	Plettenberg Bay	22-26 Nov	1 s/kamer	R2156.25
Formosa Bay	Plettenberg Bay	29/11-3/12	1 s/kamer	R2156.25
	<b>BOOKINGS FOR</b>	<b>2022</b>		
Hazyview Cabanas	Hazyview	31/1 – 4/2	2 s/kamer	R3018.75
Hazyview Cabanas	Hazyview	14-18 Feb	2 s/kamer	R3018.75
Hazyview Cabanas	Hazyview	21-25 Feb	2 s/kamer	R3018.75
Hazyview Cabanas	Hazyview	7-11 Maart	2 s/kamer	R3018.75
Hazyview Cabanas	Hazyview	14-18 / 3	2 s/kamer	R3018.75
Dolphin View	Umdloti	7-11 Feb	1 s/kamer	R3018.75
Dolphin View	Umdloti	14-18 Feb	1 s/kamer	R3018.75
Dolphin View	Umdloti	28/2 – 4/3	1 s/kamer	R3018.75
Tableview Cabanas	Blouberg	14-18 Feb	Studio	R2587.50
Tableview Cabanas	Blouberg	21-25 Feb	Studio	R2587.50
Tableview Cabanas	Blouberg	7-11 March	Studio	R2587.50
Cayley Lodge	Drakensberg	7-11 Feb	Studio	R2587.50
Cayley Lodge	Drakensberg	14-18 Feb	Studio	R2587.50
Cayley Lodge	Drakensberg	14-18 Feb	Studio	R2587.50

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

**NOTA 2: Die prys is vir die hele tydperk.**

**NOTA 3: Alle kansellasies 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](mailto: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](mailto:info@saarp.net)**

**Of sien dit alles by [www.saarp.net](http://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.*

## **ALLEDAAGSHEDE**

### **BROKKIES**

- In ons verslag verken ons sommige van die moontlike gevolge as ons nie optree nie. Een van die nagmerrie-scenario's het ons "epistemiese gebabbel genoem (kyk hier onder). In hierdie toekoms is die vermoë van die algemene bevolking om te sê wat die verskil tussen waarheid en fiksie is, heeltemal verlore. Hoewel inligting maklik beskikbaar is, kan mense nie sê of enigiets wat hulle sien, lees of hoor, betroubaar is of nie.

Wanneer die volgende pandemie dus kom, word samewerking regdeur die gemeenskap onmoontlik. Dit is 'n ysingwekkende gedagte – maar Covid-19 het gewys dat ons nader is as wat ons eens gedink het.

**epistemies:** verwant aan kennis of die graad van bevestiging daarvan.

**gebabbel:** praat vinnig en aanhoudend op 'n geklike, opgewonde of onverstaanbare manier.

<https://www.bbc.com/future/article/20210209-the-greatest-security-threat-of-the-post-truth-age>

- Onlangse navorsing deur die sielkundige Iris Mauss en kollegas het bevind dat hoe meer aktief ons geluk as 'n individuele soektog najaag, soos dit algemeen in die VSA voorgeskryf word, hoe meer ongelukkig, eensaam en terneergedruk sal ons waarskynlik word.
- Depressie is leef in die verlede, angs is lewe in die toekoms, en vreugde word gevind deur in die hede te leef.

### **ONTNUGTERENDE GEDAGTE**

Verheldering van jou denke is 'n proses: een wat natuurlik oplopend, herhalend en gebrekkig is. Daar is nie so iets soos 'n perfekte helder stelling nie.

### **'N GEDAGTE VIR VANDAG:**

#### **AANHALING (Vertaal)**

Diere-fabrieke is nog 'n teken van die mate waartoe ons tegnologiese vermoëns vinniger as ons etiek gevorder het. – Peter Singer, filosoof, professor in bio-etiek (geb. 6 Jun. 1946).

#### **Ray Hattingh**

**NS:** Die geheim is nie; tel jou pak op en volg die pad nie; maar eerder, sit jou pak neer en gaan vind die spoor. **Die geheim is nie tel op jou pak en volg die pad, maar eerder sit neer jou pak, soek na die spoor.**

**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](mailto:info@saarp.net)**

**Of sien dit alles by [www.saarp.net](http://www.saarp.net)**

**voeg lewe by jou jare**