



**voeg lewe tot jou jare by**

"Ordentlike mense vorm 'n minderheid: hulle was altyd 'n minderheid en sal 'n minderheid bly. Maar ek vra jou hierdie vraag: Is dit enigiets anders as 'n uitdaging om by die minderheid van ordentlike mense aan te sluit?"

**Viktor Frankl, Massamoord-oorlewende**

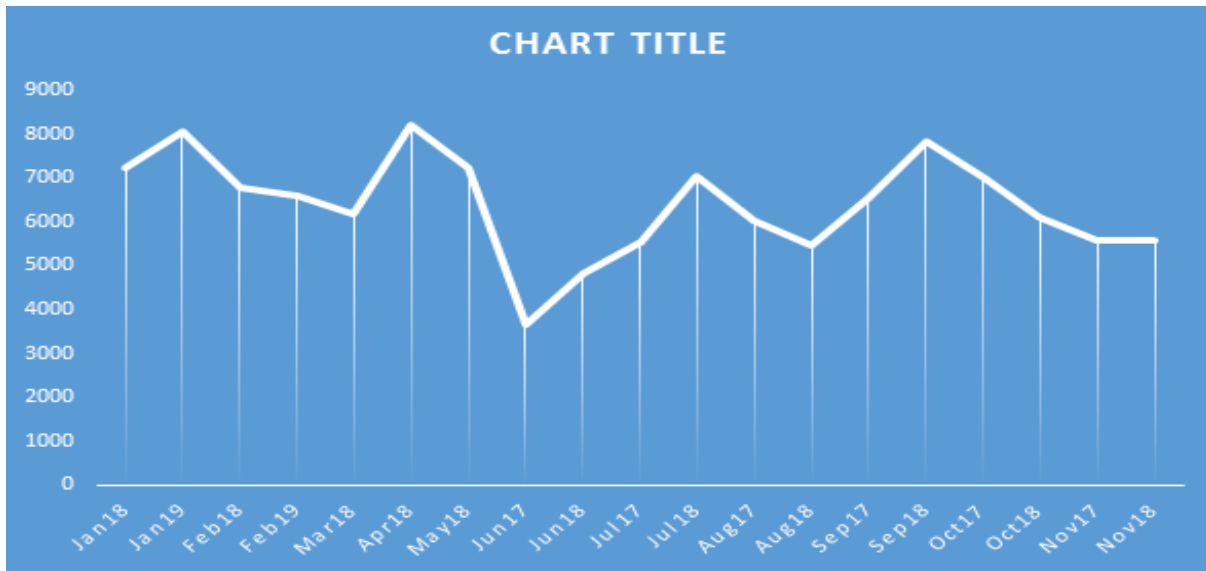
**WATER IS LEWE – SPAAR DIT**

Suid-Afrika verwarm teen twee keer die wêreld-gemiddeld, volgens die Departement van Omgewingsake. Ons waterreserwetoekenning was 16 jaar gelede 98%. Lekplekke in die korrupte, diens- en onderhoud-onbevoegde munisipaliteite mors tot 40% van hierdie baie waardevolle hulpbron. **Jou bydrae tel.**

**SAVA-NUUS**

**NUUSBRIEF**

Ek het die leserstal van die nuusbrieff sedert Junie 2017 gevolg. Waarom die twee Junies so 'n lae leserstal toon, slaan my dronk. Kyk hier onder. Hiberneer julle, of gaan julle saam met die kleinkinders weg? Ek is nuuskierig, laat my asseblief weet deur hier te klik: [ray@SAVA.net](mailto:ray@SAVA.net)



## VAKANSIEKLUB – Terugvoering

Deur SAVA se Vakansieklub was ons in staat om vier wonderlike nagte by Crystal Springs deur te bring. Die akkommodasie is skoon en baie gerieflik met pragtige uitsigte van die patio af. Die personeel, van sekuriteit by die hek tot skoonmakers, tuiniers en ontvangs was baie vriendelik en behulpzaam. Hulle is 'n bate vir julle oord. Ons het 'n paar pragtige, duidelik gemerkte staproetes gedoen, met die Waterbokroete 'n hoogtepunt. Dankie vir 'n wonderlike ervaring.

### SAVA-VAKANSIEKLUB

Die volgende is voorbeelde van korting wat ons Vakansieklub tydens buiteseisoen-vakansies vir julle en julle gesinne kan aanbied. *Om te bespreek, skakel Renske by 021 592 1279 of [renskes@SAVA.net](mailto:renskes@SAVA.net).*

OORD	AREA	DATUM	EENHEID	PRYS
Tableview Cabanas	Blouberg	6-10 Mei	1 s/kamer	R1495
Tableview Cabanas	Blouberg	6-10 Mei	1 s/kamer	R1495
Hermanus Beach Club	Hermanus	20-24 Mei	3 s/kamer	R2415
Royal Atlantic	Sea Point	13-17 Mei	1 s/kamer	R1868.75
Crystal Springs	Pilgrims Rest	27-31 Mei	1 s/kamer	R1868.75
Dolphin view cabanas	Umdlotti	29/7 – 2 Aug	1 s/kamer	R1495
Dolphin view cabanas	Umdlotti	5-9 Aug	1 s/kamer	R1495
Dolphin view cabanas	Umdlotti	5-9 Aug	1 s/kamer	R1495
Cayley Lodge	Drakensberg	27-31 Mei	1 s/kamer	R1868.75
Placid Waters	Sedgefield	27-31 Mei	2 s/kamer	R2242.50
Club Mykonos	Langebaan	8-12 Julie	1 s/kamer	R3737.50
Club Mykonos	Langebaan	8-12 Julie	1 s/kamer	R3737.50
Dolphin view cabanas	Umdlotti	27-31 Mei	1 s/kamer	R1495

**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](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.**

## GESONDHEID

### **VESEL – 'n Lewensreddende voedsel**

Vesel verminder die kans vir uitmergelende hartaanvalle en beroertes asook lewenslange siektes soos tipe 2 diabetes. En dit help om jou gewig, bloeddruk en cholesterolvlakke laag te hou.

Hoeveel vesel het ons nodig? Navorsers by die Universiteit van Otago in Nieu Seeland en die Universiteit van Dundee sê mense behoort 'n minimum van 25g vesel per dag te eet. Hulle noem dit egter 'n "voldoende" hoeveelheid om gesondheid te bevorder en sê dat daar voordele is om meer as 30g in te neem.

- Die meeste mense wêreldwyd eet minder as 20g vesel per dag.
- In die VK eet minder as een uit 10 volwassenes daaglik 30g vesel.
- Gemiddeld eet vroue omtrent 17g en mans 21g per dag.

Hoe lyk 30g?

Elaine Rush, 'n professor in voeding aan die Auckland Universiteit van Tegnologie het die volgende voorbeeld saamgestel om in die 25-30g te kom:

- 'n halwe koppie gerolde hawermout – 9g vesel
- twee Weetbix – 3g vesel
- 'n dik sny bruinbrood – 2g vesel
- 'n koppie gekookte lensies – 4g vesel
- 'n gekookte aartappel met die skil – 2g vesel
- 'n wortel – 3g vesel
- 'n appel met die skil – 4g vesel

Dit is nie maklik om vesel in die dieet te verhoog nie. Dit is 'n taamlike uitdaging.

Hier is 'n paar wenke:

- ruil witbrood, pasta en rys vir volgraan-weergawes
- kook aartappels met die skil aan
- kies hoëvesel-ontbytgraankosse soos hawermoutpap
- gooi 'n klompie keker-ertjies, boontjies of lensies in 'n kerrie of oor 'n slaai
- eet neute of vars vrugte vir versnaperings of nagereg
- neem ten minste vyf porsies vrugte of groente elke dag in

Dit het ook laer vlakke van tipe 2 diabetes en ingewandskanker, asook laer vlakke van gewig, bloeddruk en cholesterol getoon. En hoe meer vesel mense geëet het, hoe beter. Wat doen vesel in die liggaam? Vesel laat ons versadig voel en affekteer die wyse waarop vet in die dunderm geabsorbeer word – en dinge word regtig interessant in die

dikderm wanneer jou ingewandsbakterieë hulle ete kry. Die dikderm is die tuiste van biljoene bakterieë – en vesel is hulle kos.

Klik hier om die artikel te lees:

<https://www.bbc.com/news/health-46827426>

### **GEWIG – Maer-gene die 'geheim om skraal te bly'**

Die meeste oorgewig word in die volwasse lewe opgedoen en word verbind aan die oorgewig-bevorderende omgewing waarin ons leef – 'n sittende leefstyl en oorvloedige toegang tot kaloriese voedsels. Prof Tim Spector, ook van King's College in Londen, sê omtrent 'n derde van mense in die meeste lande slaag daarin om skraal te bly, ongeag hiervan. Sommige hiervan word aan gene toegeskryf, maar ander faktore soos individuele verskille in leefstyl of ingewandsmikrobes is waarskynlik ook verantwoordelik. Gesondheidskundiges sê dat wat jou vorm of genetiese samestelling ook al is, die eeu-oue raad van 'n gesonde vlak van oefening en goeie dieet geld steeds. Klik hier om die artikel te lees:

<https://www.bbc.com/news/health-46976031>

## MEDIES

### **SEPSIS – Beskerm jouself**

#### **Tydsberekening is alles**

Sepsis strek vanaf lig tot erg, maar hoe gouer jy met behandeling begin, hoe beter die vooruitsig. Hier is algemene simptome:

- **Temperatuur:** Kyk vir 'n koors van hoër as 10 grade Fahrenheit of 'n temperatuur onder 96.8 Fahrenheit, tesame met bewerigheid of 'n erge koudkry-gevoel.
- **Infeksie:** "Tekens sluit in verhoogde bloedsuiker by diegene met diabetes; wonde, sere of snye wat rooi is en warm voel of pynlik met aanraking is; of dreinerende wat sleg ruik," sê Choudhary. Soek dadelik mediese hulp wanneer infeksies wat met antibiotika behandel word, vererger of nie verbeter nie.
- **Verstandelike agteruitgang:** Iemand met sepsis mag deurmekaar of gedisorïenteerd voel, of mag slaperig wees en moeilik om wakker te maak.
- **Uiters siek:** Heel eenvoudig, voel uiters siek, hetsy ongemak of uiterste pyn, swakheid of probleme met asemhaling.

#### **Hoe om sepsis te stop ... voordat dit begin**

Voorkom infeksies in die eerste plek deur die volgende wenke te volg:

- **Hou chroniese toestande onder beheer.** Mense met diabetes moet byvoorbeeld hulle glukose binne voorgeskrewe vlakke hou en hulle velle versorg. Algemene higiëne is ook belangrik. As jy 'n diabeet is met 'n voetinfeksie, byvoorbeeld 'n chroniese voet-seer, wat algemeen met die siekte is, wees bewus van wanneer

veranderings plaasvind, en moenie skaam wees om vir mediese hulp – of ten minste advies – te vra wanneer jy dink dinge verander nie.

- **Rol jou mou op.** Dit beteken om op datum te bly met inentings. Baie mense mis hulle jaarlikse griep-inspuitings. Daar moet nog baie gedoen word wanneer dit daarby kom om pneumokokkale inentings op die aanbevole dekking onder ouer mense te kry. Dit is krities, omdat longontsteking die nr. 1 oorsaak van sepsis is.
- **Hou dit skoon.** Maak seker dat versorgers alles binne hulle vermoë doen om infeksies te voorkom. Bedlêende pasiënte moet elke twee ure gedraai en herposisioneer word om bedsere, wat in infeksies en longontsteking kan oorgaan, te voorkom. En maak seker hulle was hande; Gebrek aan was van hande of onbehoorlike was van hande stel mense bloot aan opdoening van 'n infeksie – soortgelyk wanneer handskoene nie met versorging gedra word of nie tussen pasiënte geruil word nie.
- **Wees 'n advokaat.** Maak seker die versorgers is bewus van 'n geliefde se mediese geskiedenis. Jy ken die persoon waarskynlik beter as die mediese personeel of die mense wat die persoon versorg, en jy kan 'n soort brandwag wees deur die personeel se aandag te vestig op subtiele veranderings wat nie in die lewenstekens wys nie of nie ooglopend mag wees tydens die kort interaksies van die pasiënt met die gesondheidsorg-verskaffers nie.
- **Wees ingelig.** Om meer te leer, gaan na [survivingsepsis.org](http://survivingsepsis.org), 'n webtuiste wat deur die Europese Vereniging vir Intensiewe Sorg-medisyn en die Vereniging vir Kritiese Sorg-medisyn. Dit verskaf nuttige inligting vir sepsis-pasiënte en hulle versorgers.

## AARP

### MEDIESE DEFINISIE VAN SEPSIS

*Die teenwoordigheid van bakterieë (bakterieëmie), ander aansteeklike organismes, of gifstowwe wat deur besmettende organismes in die bloedstroom geskep word met verspreiding deur die liggaam. Sepsis kan geassosieer word met kliniese simptome van sistemiese siekte, soos koors, kouekoors, malaise, lae bloeddruk en verstandelike veranderinge. Sepsis kan 'n ernstige situasie wees, 'n lewensbedreigende toestand wat dringende en omvattende sorg vereis. Behandeling hang af van die tipe infeksie, maar begin gewoonlik met antibiotika of soortgelyke medisyne. Ook bekend as bloedvergiftiging en septisemie.*

## MENING

### BRIEF AAN DIE 'SPECTATOR'-TYDSKRIF – Tegniese probleme

Meneer: Hierdie eidelose artikels oor hoe kunsmatige intelligensie die wêreld gaan oor neem laat my my tande kners van woede ('More than human', 23 February). Ek het

nou net drie ure van my lewe spandeer in 'n poging om my lesenaar-rekenaar sover te kry om die bestaan van my lesenaar-drukker te erken. My eie ervaring is dat die grootste uitdaging wat die mensdom bedreig, is hoe om te voorkom dat die rommel wat die IT-industrie op ons afgedwing het, tot niet gaan. Voorbeelde van massiewe IT-krisisse vind gereeld plaas. NHS-stelsel stort in duie, ineenstorting van lugbeheerstelsels, treinbesprekingstelsels... die lys is eindeloos. **Ek was 'n loods vir die grootste deel van my werklewe, en een van die dinge wat in elke loods se brein ingegraveer is, is die wete dat die wonderlike nuwe, singende en dansende IT-stelsel een of ander tyd op 'n dag gaan probeer om jou dood te maak.**

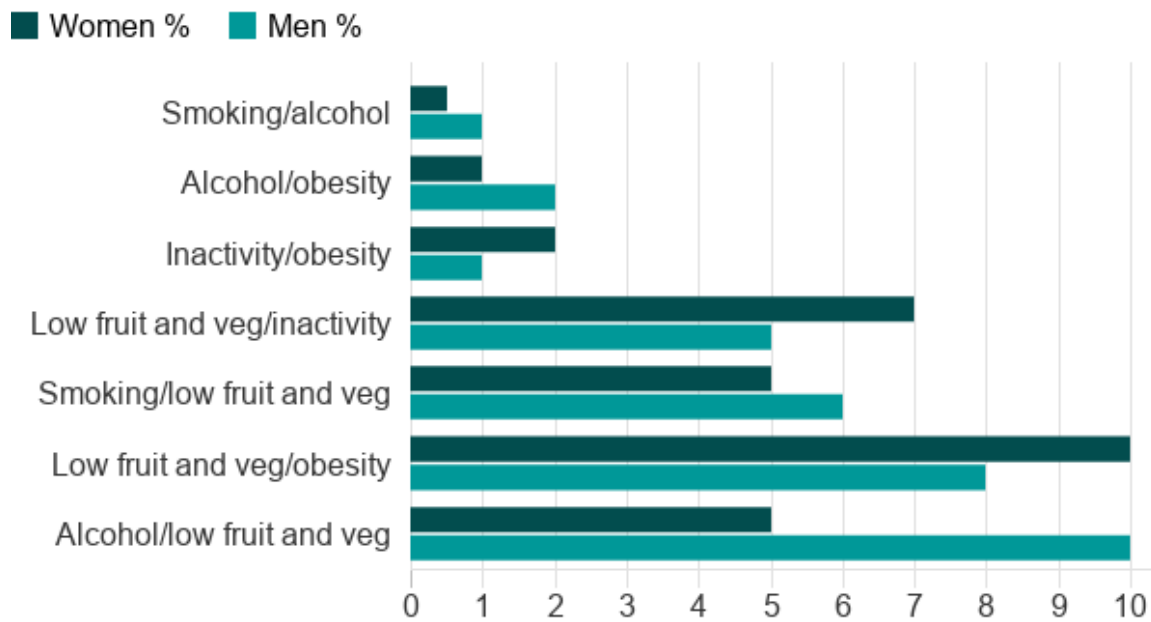
Mark Wilkins Cheltenham

**LEEFSTYL**

**Die meeste handhaaf ongesonde leefstyle**

**Combinations of risk factors**

33% of men and 31% of women had two risks



Source: Health Survey for England 2017/NHS Digital



**Klik hier om die artikel te lees:**

<https://www.bbc.com/news/health-46439892>

## WELSYN

### **GELUK– 'n Stoïsyn se gids**

Baie van die daaglikse moeilikhede is die resultaat van die feit dat ons geneig is om dinge uit verband te ruk.

Ons dink dat klein ongerieflikhede op 'n manier hierdie groot struikelblokke is, en natuurlike maak ons hulle groot struikelblokke deur so te dink.

Die benadering van stoïsimisme is wat jy as 'n gedagtefoefie mag beskou, bedoelende dat dit gaan oor die verandering van jou perspektief, verandering van hoe jy dinge beskou.

Die praat van gedagtefoefies mag dit na iets onbelangriks laat lyk, maar hoe ons die werklikheid waarneem is 'n gedagtefoefie. Ons fel oordele oor wat die hele tyd met ons gebeur.

Die stoïese benadering is om te sê, kyk, die trein gaan vyf minute laat wees. Die oordeel dat dit 'n katastrofe is, dat dit regtig aaklig is, kies maar net jou eie maaksel. Dit het niks te doen met die wêreld soos dit is nie; dit is jou persepsie.

Probeer om elke situasie in twee dele te verdeel: 'Wat kan ek doen?' en 'Wat is buite my beheer waarvoor ek my daarom regtig nie hoef te bekommer nie?'

Op 'n sekere punt gaan jou ouers sterf; sommige van jou vriende gaan sterf. Sekere dinge is nie onder jou beheer nie, en as hulle nie onder jou beheer is nie, is die enigste keuse wat jy het om hulle te verdra of om te wanhoop. As jy wanhoop, mors jy egter baie energie en doen dit jou geen goed nie; inderdaad maak jy jou situasie erger. Die idee is om ons emosionele sentrum weg te skuif van destruktiewe emosies soos ang en vrees en haat, en in die rigting van die kweking van positiewe emosies soos liefde en vreugde en 'n sin vir geregtigheid.

Om vooruit oor hierdie dinge te dink, berei jou gedagtes voor om hulle so goed as wat jy kan, te hanteer

### **BBC Reel**

<https://www.bbc.com/reel/video/p06wv1q3/a-stoic-s-guide-to-happiness>

## TAAL

### **TAAL – en jou sintuie**

*Al ooit gesukkel om 'n naam vir 'n smaak of reuk te gee? Dit mag wees as gevolg van die taal wat jy praat. En dit kan aan ons bedekte insigte in ons kulture en gemeenskappe gee. lees verder:*

Wat vind jy makliker om te beskryf: die kleur van gras, of die reuk daarvan? Die antwoord mag afhang van waar jy vandaan kom – en, meer spesifiek, die taal waarmee jy grootgeword het. Mense word dikwels as visuele wesens gekenmerk. As jy 'n Engelse moedertaalspreker is, mag jy instinktief saamstem. Per slot van rekening het Engels 'n

ryk woordeskat vir kleure en geometriese vorme, maar min woorde vir reuke. 'n Onlangse wêreldstudie stel voor dat, of ons die wêreld hoofsaaklik deur sig, gehoor, reuk, smaak of gevoel beleef, dit baie tussen kulture verskil. En hierdie voorkeur word in ons taal weerspieël.

Byvoorbeeld:

Engelssprekendes was die beste wanneer oor vorme en kleure gepraat word. Hulle het almal saamgestem dat iets 'n driehoek of groen was.

Aan die ander kant het sprekers van Lao en Farsi, uitgeblink in die benaming van smake. Wanneer hulle bitter gegeurde water aangebied is, het alle Farsi-sprekers in die studie dit as "talkh" beskryf; die Farsi-woord vir bitter.

Dit was nie die geval met Engelssprekendes nie. Toe hulle dieselfde bitter water aangebied is, het die Engelssprekendes alles vanaf bitter tot sout, suur, nie sleg nie, eenvoudig, mint, soos oorwas, medisyne, ensovoorts gesê

Klik hier om die artikel te lees:

<http://www.bbc.com/future/story/20190226-how-your-language-reflects-the-senses-you-use>

## SUID-AFRIKA

### SA STEDE – Kwaliteit van lewe

George bied die algemeen hoogste kwaliteit van lewe met die hoogste veiligheidsbeoordeling, relatief bekostigbare lewenskoste en lae vlakke van besoedeling. Dit is in skrilte kontras met die laagste kwaliteit van lewe beoordeel onder die Suid-Afrikaanse stede – Vanderbijlpark – wat die laagste veiligheidsbeoordeling, die slegste gesondheidsorgbeoordeling, en een van die hoogste besoedelingsbeoordelings het. Die tabel hier onder toon die tellings van Suid-Afrikaanse stede in elke lewenskwaliteitskategorie, en hulle oorhoofse telling.

City	Score	Purchasing Power	Safety	Health Care	Climate	Cost of Living	Property to Income ratio	Traffic	Pollution
George	189.18	59	48	65	98	45	5	15	0
Knysna	171.44	46	35	88	98	48	7	25	12
Port Elizabeth	151.46	71	24	64	99	41	2	39	32
Cape Town	148.40	77	30	72	98	44	8	44	36
Durban	142.70	88	20	52	96	41	3	27	51
Benoni	138.80	68	19	75	86	51	3	50	36
Pretoria	132.36	78	20	68	96	49	3	43	58
Johannesburg	128.14	87	20	59	91	47	4	42	62
Pietermaritzburg	113.65	77	18	41	97	42	3	28	80
Alberton	109.77	96	19	59	94	48	2	68	79
Centurion	106.14	79	27	68	92	45	5	45	98
Vanderbijlpark	93.16	69	16	31	85	41	3	20	98

Hoe hoër die syfers hierbo vir aankoop van krag, veiligheid, gesondheidsorg en klimaat,



hoe beter die telling – vir lewenskoste, eiendom tot inkomste, verkeer en besoedeling, is die omgekeerde waar.

Regoor al die Suid-Afrikaanse stede wat beoordeel is, is veiligheidsvlakke in die algemeen swak, maar aankoop van krag is taamlik sterk – terwyl die klimaat uitstaan is synde taamlik aangenaam.

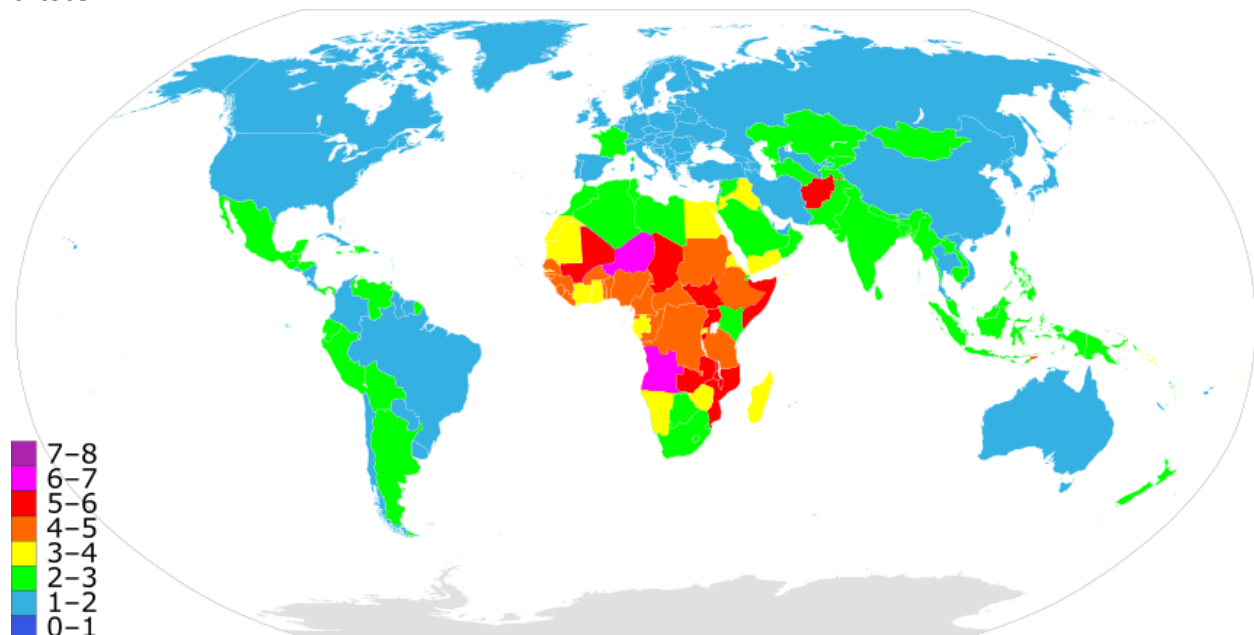
Klik hier om die artikel te lees:

<https://businesstech.co.za/news/lifestyle/302124/the-cities-in-south-africa-that-offer-the-best-quality-of-life/>

## WÊRELD

### BEVOLKING – Quo Vadis?

In ontwikkelde lande beteken 'n vrugbaarheidskoers van onder ongeveer 2.1 kinders per vrou dat die bevolking geleidelik sal verminder tot op die punt waar die bevolking uitsterf...



## E-POS

### PROBLEME MET MICROSOFT OUTLOOK

Soms bly dit in die proseeerings modus. Om dit reg te stel, kan jy gebruik:

<https://support.office.com/en-us/article/outlook-not-responding-stuck-at-processing-stopped-working-freezes-or-hangs-5c313d04-64af-4441-82d2-44e5a43eee5a>

Of volg eenvoudig hierdie wyse raad:

Moenie eers probeer om dit reg te stel nie. Ek dra eenvoudig almal oor na en sinkroniseer hulle met Gmail, wat 'n massiewe hoeveelheid bykomende voordele het. Toegang van 'n toestel op enige plek in die wêreld, en algehele rugsteun – m.a.w. verloor nooit jou kontakte en jou lêers nie. Die nuwe koppelvlak laat Outlook in die donker eeue. Plus, as jy minder as 15 GM van Word/Excel stoorplek benodig – wat voldoende vir die gemiddelde persoon is – skakel oor na Google docs wat in instelling het wat jou in staat stel om hierdie fasiliteit aflyn te gebruik.

**Sonia Elliott, Sedgefield**

## SAVA-DIENSTE

Gaan asseblief na [www.SAVA.net](http://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](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.*

## **BROKKIES**

**WENK:** 95 Gebruik vir huishoudelike asyn waarvan jy nooit geweet het nie. Klik hier om te lees:

<https://www.rd.com/home/cleaning-organizing/150-household-uses-for-vinegar/>

## **ONTHOU JY NOG TO . . .**

. . . beledigings klas gehad het:

- "He had delusions of adequacy." – Walter Kerr  
"Hy het delusies van toereikendheid."
- "He has all the virtues I dislike and none of the vices I admire." – Winston Churchill  
"Hy het al die deugde wat ek verfoei en geeneen van die ondeugde wat ek bewonder nie"
- "I didn't attend the funeral, but I sent a nice letter saying I approved of it." – Mark Twain  
"Ek het nie de begrafnis bygewoon nie, maar ek het 'n mooi brief geskryf wat sê dat ek dit goedkeur."
- "He is not only dull himself; he is the cause of dullness in others." – Samuel Johnson  
"Hy is nie net self stomvervelig nie; hy is ook die oorsaak van stomverveligheid in ander."
- "His mother should have thrown him away and kept the stork." Mae West  
"Sy ma moes hom weggegooi het en die ooievaar gehou het."
- "Some cause happiness wherever they go; others, whenever they go." – Oscar Wilde  
"Party veroorsaak vreugde waar hulle ook al gaan; ander, wanneer hulle gaan."
- "I've had a perfectly wonderful evening. But this wasn't it." – Groucho Marx  
"Ek het 'n perfekte, wonderlike aand gehad. Maar dit was nie hierdie nie."

## **MANS, NEEM KENNIS – NEEM VERSIGTIG KENNIS**

Sommige dinge wat vroue sê en wat hulle regtig beteken"

- "Mooi." Vertaling: Die teenoorgestelde van mooi. Dit beteken eenvoudig die gesprek is oor..
- "Doen wat jy wil." Vertaling: Dit is 'n toets vir jou oordeel. Ek gaan jou nie vertel of ek dink dit is goed of nie om hierdie ding te doen nie. Jy behoort teen hierdie tyd genoeg van my te weet om te weet of ek saamstem daarmee. Wat ek nie doen nie, terloops. As jy dit doen, is ons uit.

- “Ek is byna gereed.” Vertaling: Ek sal gereed wees wanneer ek gereed is. kan 10n minute wees, kan 'n uur wees. Kry iets anders om te doen.
- “Ons moet praat.” Vertaling: Ek wil praat. Jy moet luister.
- “Dis mooi.” Vertaling: Dankie vir die geskenk. Dit is die gedagte wat tel. Maar ek gaan dit omruil vir iets waarvan ek eintlik hou.
- “Miskien.” Vertaling: Nee.
- “Ons sal sien.” Vertaling: Nee.
- “Ja.” Vertaling: Ja. Of miskien. Maar waarskynlik nee.

### **Chuck Henderson**

#### **IETS OM OOR NA TE DINK**

Tegnologie, terwyl dit ons samelewing oordek, is nie die produk van 'n perfekte en onberispelike proses nie. Tegnologieë is "kluges" (kyk hier onder). Hulle is 'n warboel wat oor tyd van baie stukke aanmeakaargeflans is, en terwyl hulle ongetwyfeld opwindend is, verdien hulle nie onbevraagtekende verwondering of diepsinnige bestaanskommer nie

Vertaal uit ***Overcomplicated: Technology at the Limits of Comprehension*** deur Samuel Arbesman.

**'Kluge':** 'n sagteware- of hardeware-konfigurasie wat, hoewel dit onelegant, ondoeltreffend, lomp of saamgeflans is, daarin slaag om 'n spesifieke probleem op te los of 'n spesifieke taak te verrig.

### **Ray Hattingh**

**NS** Onderdrukte mense onthou hulle geskiedenis. Eertydse onderdrukkers vergeet dit.

Vertaal uit: ***The English*** deur Jeremy Paxman

**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 tot jou jare by**