



SAARP

SAVA  
Nuusbrief  
Nommer 135  
Februarie 2018

voeg lewe tot jy jare by

*“Wanneer ’n man wat hom eerlik misgis die waarheid hoor, sal hy óf ophou om hom te misgis, óf hy sal ophou om eerlik te wees.”*

Prokureur Richard Humpal

**WATER IS LEWE – SPAAR DIT**

*“Jy kan die werklikheid vermy, maar jy kan nie die gevolge van die vermyding van die werklikheid vermy nie.”*

Ayn Rand

Kaapstad, die tuiste van Tafelberg, Afrika-pikkewyne, sonskyn en see is ’n wêreld-bekende toeristebestemming. **Hy sou egter ook befaamd kon raak as die eerste groot stad in die wêreld waarvan die water opraak.** Die mees onlangse vooruitskattings stel voor dat die water so vroeg as Maart kan opraak. Die krisis is veroorsaak deur drie jaar van baie lae reënval, tesame met toenemende verbruik deur ’n groeiende bevolking.

**BBC 12 Januarie 2018**

SAVA-NUUS

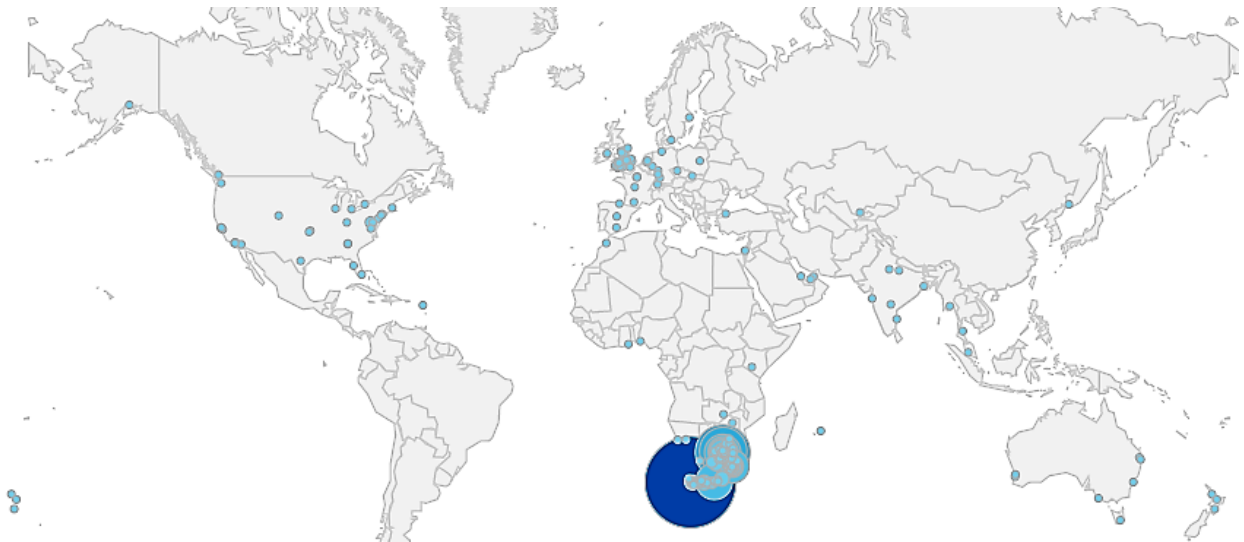
#### **TERUGVOERING – Vakansieklub**

*Beste Renske, My onlangse bespreking by Drakensberg Sun – 29 Jan. tot 2 Feb. – was absoluut fantasties en opwindend genotvol. Die alledaagse hoogtepunt-reënstorms in die Berg het tot die wonderlike natuurskoon, hoë watervalle en vloeiende strome bygedra. Die berg op sy beste. Dankie aan jou, Renske, en SAVA vir die reël van die besprekings.*

*Vriendelike groete, Laurence Kingston*

#### **LEDE – Wêreldreisigers**

Ons Januarie e-nuusbrief is wêreldwyd by die volgende plekke oopgemaak:



As jy een van daardie vreeslose wêreldreisigers was, waarom nie vir ons van jou besoek vertel nie?

### SAVA SOSIALE KLUBS

#### PORT ELIZABETH-WES

Beste Ray, Warwick help ons regtig baie. Hulle het vir ons R6 000.00 vir ons Kersefees gegee, en by die sosiale byeenkoms in Januarie aangekondig dat hulle vanaf Januarie ons R200-klubtrekking na R400 gaan verdubbel, omdat hulle ons elke maand R200 hiervoor gee. Hulle stuur ten minste 3 van hulle personeel na elkeen van ons sosiale byeenkomste. Ek het ook daarin geslaag om die toegangsfooi by SANPARKE se Stormsriwiersmond-ingang vanaf R64.00 per persoon na R25.00 te laat verlaag deur vir hulle aan te dui dat ons die park op Dinsdag 27 Februarie besoek, dat ons afgetree is en minder moet betaal. Ek neem 2 x 60-sitplek busse en sal dus meer as 100 mense op daardie dag hê. Die busmaatskappy wat ons gebruik het ingestem om die busprys hierdie jaar dieselfde as verlede jaar se prys te hou.

Lynne Crothall, Voorsitster

### SAVA-DIENSTE

#### SPECSAVERS – Hulle 2018-aanbod

Die 2018-aanbod is geldig tot 31 Desember 2018. Om vir hierdie aanbod te kwalifiseer, moet alle lede hulle SAVA-lidmaatskapkaart toon. Hierdie aanbod is slegs op kontant- en kredietkaartaankope van toepassing; nie van toepassing op mediese hulpskema-eise nie. (Dit kan wel later terug-geëis word.)

Wat behels hierdie AANBOD?

- Enkelvisiepakket-transaksie: R839
- Bifokale pakket-transaksie: R1 249
- Multifokale pakket-transaksie: R1 879

En sal bestaan uit die volgende voordele:

- Een konsultasie, visievelde, en intra-okulêre druk

- Een paar helder Specsavers voorskriplense
- 'n Grys plakkerraam – sou 'n lid nie 'n grys plakker of gratis raam wou hê nie, moet die lid die waarde van die raam wat gekies word, ten volle betaal.
- Alle SAVA-lede kwalifiseer vir die normale 2.5% My Eie Lojaliteit

In die geval waar 'n lid nie 'n bril benodig nie, sal 'n konsultasiefooi van **R489.00** van toepassing wees.

DIT IS BELANGRIK OM DAAROP TE LET DAT HIERDIE AANBOD BESKIKBAAR IS VIR SAVA-LEDE WAT KONTANT VIR DIE DIENS BETAAL EN IS NIE VAN TOEPASSING OP LEDE WAT DIE BETALING DEUR HULLE MEDIESE SKEMAS WIL DOEN NIE. HIERDIE AANBOD SLUIT ALLE ANDER SPECSAVERS-AANBIEDINGE UIT.

### SAVA-VAKANSIEKLUB

Die volgende is voorbeelde van afslag buiteseisoen-vakansies wat ons Vakansieklub vir julle en julle gesinne kan aanbied. **Om te bespreek, skakel Renske by 021 592 1279.**

OORD	AREA	DATUM	EENHEID	PRYS
Mount Amanzi	Hartbeespoort	28 Mei - 1 Junie	1 s/kamer	R1 368
Magaliespark	Brits	4-8 Junie	1 s/kamer	R1 368
Crystal Springs	Pilgrims Rest	7-11 Mei	1 s/kamer	R1 710
Drakensberg Sun	Drakensberg	11-15 Junie	1 s/kamer	R1 710
Tableview Cabanas	Blouberg	4-8 Junie	1 s/kamer	R1 026
Castleton	Plettenberg Bay	23-27 Julie	1 s/kamer	R1 368
Hazyview Cabanas	Hazyview	11-15 Junie	2 s/kamers	R1 710
Cape Gordon	Gordons Bay	6-9 April	2 s/kamers	R2 000
Strand Pavillion	Strand	2-5 Mar	Studio	R2 000
Dikhololo	Brits	7-11 Mei	2 s/kamers	R1 368
Dikhololo	Brits	11-15 Junie	2 s/kamers	R1 026

**NOTA 1:** Die bogenoemde pryse sluit 14% BTW in.

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

**NOTA 3:** Alle kansellasies moet 11 (elf) weke voor die aankomsdatum gemaak word om die verlies van 'n terugbetaling wat op 'n kansellasie uitloop, te voorkom.

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

En onthou om jou ID-nummer en naam aan te haal.

**MOENIE ENIGIETS BETAAL VOORDAT JY DIE BEVESTIGING**

### **SOUT – Engel of Duiwel?**

Vir jare is vir ons gesê om minder sout te eet. Hierdie raad is selfs belangriker vir ouer mense, omdat die liggaam se vermoë om sout te verwerk, met ouderdom afneem. Rondom menopouse is vroue geneig om sout-sensitiewe hoë bloeddruk te ontwikkel, terwyl mans ook minder doeltreffend raak met die metabolisering van sout, gewoonlik in hulle 60's en daarna. Waarom is sommige mediese kundiges so seker oor die skuldigverklaring van sout, terwyl 'n ander groep dit verdedig? Een rede is dat sout mense verskillend affekteer, en omtrent die helfte van die bevolking is soutsensitief. Wanneer ons sout inneem, styg ons bloeddruk, gewoonlik omtrent 10 punte. Ongelukkig moet wetenskaplikes nog 'n maklik toepasbare toets vir soutsensitiewiteit ontwikkel. Die dramatiese vermindering van sout mag sy eie risiko's inhou, omdat te min ook verbind word met verhoogde risiko van hartvatsiekte. Terwyl sout bloeddruk kan verhoog, weerhou elektroliete soos kalium die styging daarvan. Piesangs, soetpatats, geblikte tuna, lemoensap, tamatiesous, jogurt en melk is bronne ryk aan kalium. Die meeste kundiges stem saam dat eie kombuis-suikerpot nie die skuldige is nie. Rofweg 75 persent van die sout wat ons inneem kom in geprosesseerde of restaurantkos. In plaas van om jou oor die syfers te bekommer, is dit beter om minder kosse te eet wat met sout belaaie is, soos koue vleis en geroekte vleis, pastas, pizza, gebakte goedere, brood en sop. Een manier om soutinname te beheer is om self maaltye voor te berei. Jy moet jouself beskerm, ongeag of sout uiteindelik skuldig bevind word of nie.

*AARP Bulletin, Oktober 2017*

### **KOOLHIDRATE – Oggend of aand?**

Dr Adam Collins het die BBC gehelp in 'n poging om hierdie vraag te beantwoord, en dit is wat hy gevind het (vrylik vertaal uit Engels):

*"Dit het altyd vir my sin gemaak dat ons koolhidrate beter verwerk as ons 'n hele dag van aktiwiteit voor ons het," het hy gesê. "Ek verwag dus dat ons liggame die meeste van hulle koolhidrate makliker hanteer as ons dit met ontbyt eet. Maar ons weet nie regtig wat gebeur as jy gereeld 'n dieet van koolhidrate in die aand volg nie. Daar was nog nooit voorheen 'n studie hieroor nie, en as 'n wetenskaplike is ek opgewonde om te sien wat gebeur."*

So, wat het ons gevind? Wel, daar was 'n duidelike wenner, en dit was nie die een wat ons verwag het nie. Toe die navorsers die vrywilligers op die dag ná 'n reeks ontbyte met hoë koolhidrate en aandetes met lae koolhidrate getoets het, het hulle gevind dat hulle gemiddelde bloedglukose-reaksies 15.9 eenhede was. Dit was rofweg soos voorspel is.

Maar toe hulle dieselfde toetse ná 5 dae van ontbyte met lae koolhidrate en aandetes met hoë koolhidrate gedoen het? Hulle gemiddelde glukose-reaksies het

merkwaardig gedaal na 10.4 eenhede, wat aansienlik laer was as wat ons verwag het. Wat het dan gebeur? Wel, dit kan wees dat wat saak maak nie soseer is wanneer jy jou koolhidrate eet nie, maar die duur van die koolhidraatvrye "vastydperk" wat jou maaltyd voorafgaan. As jy 'n groot gaping gehad het sedert jou laaste koolhidraatryke maaltyd, sal jou liggaam meer gereed wees om dit te hanteer. Dit gebeur natuurlik in die oggende wanneer jy die hele nag gehad het, toe jy geslaap het, om te "vas". Ons klein studie suggereer egter dat as jy lae koolhidrate inneem gedurende die grootste deel van die dag, dit lyk of dit 'n soortgelyke uitwerking het. Met ander woorde, ná 'n paar dae van ontbyte met lae koolhidrate en aandetes met hoë koolhidrate raak jou liggaam geoefen daarvoor – hulle word beter met reageer op 'n swaer koolhidraatlading in die aand. Dr Collins loods nou 'n heelwat groter studie wat hopelik meer definitiewe antwoorde sal bied. Intussen is sy advies dat ons nie te bekommerd moet wees oor watter tyd van die dag ons koolhidrate eet nie, solank ons konsekwent is en hulle nie met elke maaltyd oorlaai nie. Dit gaan meer oor die bereik van hoogte- en laagtepunte: As jy baie koolhidrate in die aand ingeneem het, probeer hulle in die oggend verminder. Aan die ander kant, as jy 'n hoop roosterbrood vir ontbyt gehad het, eet minder pasta daardie aand.

**BBC**

## Rekenaars

Die wêreld se vyf grootste maatskappye is nou in die veld van tegnologie en die Internet:

- Apple
- Google
- Microsoft
- Amazon
- Facebook

Tien jaar gelede het nie een van hulle die top tien gemaak nie: toe was die meesters

- Exxon
- Walmart
- China National Petroleum
- Industrial and Commercial Bank of China

### **SOSIALE MEDIA – Hoe dit jou gemoedstoestand verrai**

Vir diegene wat sosiale media hoofsaaklik sien as 'n plek om die jongste kat-video of reisfoto te deel, mag hierdie as 'n verrassing kom. Dit beteken ook die platform het belangrike – en potensieel lewensreddende – potensiaal. In die VSA alleen is daar elke 13 minute 'n sterfte weens selfmoord. Ten spyte daarvan het ons vermoë om selfmoordgedagtes en -gedrag te voorspel, nie wesenlik oor 50 jaar van navorsing verbeter nie. Voorspelling van 'n episode van psigose of ontluikende depressie kan eweneens uitdagend wees. Datamyning en masjien-leer onttrek tekens uit duiselingwekkende hoeveelhede korrelagtige data op sosiale media. Hierdie metodes

het reeds uitbrake van griep nagespoor en voorspel. Nou is dit geestesgesondheid se beurt. Studies het bevind dat as jy depressie het, jou Instagram-insette meer waarskynlik blouer, gryser en donkerder foto's met minder gesigte sal bevat. Navorsers van Harvard Universiteit en die Universiteit van Vermont het hierdie tegnieke in hulle onlangse ontleding van byna 44 000 Instagram-boodskappe gebruik. Hulle gevolglike modelle het 70% van alle gebruikers met depressie korrek geïdentifiseer, vergeleke met 'n koers van 42% van algemene praktisyns. Hulle het ook minder vals positiewe gehad. Tekens van depressie was sigbaar in gebruikers se boodskappe selfs voor 'n formele diagnose deur psigiaters – wat van Instagram 'n soort vroeë waarskuwingstelsel maak. Psigiaters gebruik lank reeds taal en geestesgesondheid verbind deur te luister na die onsamehangende en tangensiale spraak van skisofrenie of die verhoogde gebruik van eerste persoon enkelvoudige voornaamwoorde van depressie. Vir 'n opgedateerde opinie, tik jou Twitter-greep by AnalyzeWords in. Dit is 'n gratis teksontledingsinstrument wat op gemorswoorde (voornaamwoorde, lidwoorde, voorsetsels) om emosionele en denksyle te beoordeel. My 1017 mees onlangse woorde op Twitter toon dat ek blykbaar gemiddeld is vir kwaad word en bekommerd wees maar ondergemiddeld vir opgeruimd wees – ek was onlangs taamlik pessimisties oor die toestand van die wêreld. Voeg @realdonaldtrump by AnalyzeWords in en jy sal sien dat hy 'n hoë telling het vir 'n opgeruimde emosionele styl en waarskynlik minder as gemiddeld bekommerd, kwaad en depressief sal wees. Geestesgesondheid bestaan tussen klinieksafsprake. Dit daal en styg in werklikheid. Dit leef in boodskappe en prentjies en twiets. Miskien behoort voorspelling, diagnose en heling ook daar te woon.

**BBC**

## **AANHALING**

Tegnologiese maatskappye het die slimste statistici en rekenaarwetenskaplikes wie se werk dit is om jou wilskrag te breek.

Michael Schulson

## **WETENSKAP**

### **GENETIESE TOETSING – Hoe dit lewensversekering mag raak**

As 'n genetiese toets kon sê of jy 'n verhoogde risiko het om kanker of Alzheimer se siekte te kry, sou jy dit laat doen? Soos wat sulke toetse meer toeganklik word, sê al hoe meer mense "ja". Gevolglik staar versekeringsmaatskappye 'n paar hoofpyne in die gesig.

Basiese voorspellende genetiese toetse, wat eens net vir mediese redes gebruik is, kan nou aanlyn vir 'n paar honderd dollars bestel word. 'n Maatskappy, 23andMe in Kalifornië, het sedert 2007 omtrent 4 000 liter speeksel versamel, wat 2 miljoen mense oor hulle voorgeslagte, gesondheidsrisiko's en wat hulle na hulle nasate mag oordra, ingelig het. In April het die maatskappy goedkeuring gekry om te sif vir risikofaktore verbind met tien siektes en genetiese toestande, insluitende Alzheimer

en Parkinson se siektes wat laat begin. Die beslissing kan die sluisse ooptrek vir ander om direk aan klante te verkoop. "Inligting is mag", redeneer baie wat sulke toetse laat afneem het. Versekeraars vrees egter dat sonder gelyke toegang tot sulke inligting, hulle 'n verlies gaan ly met verstandige klante. Aan die ander kant vrees verbruikersgroepe dat wanneer onderskrywers toegang tot sulke inligting het, mense met "slegte" gene mag vind dat hulle onregverdig van dekking uitgesluit is. In elk geval, die wetenskaplike vooruitgang mag wel versekering beduidend ontwrig.

### **SWART DOOD – Versprei deur mense, nie rotte nie**

'n Studie het gevind dat rotte nie geblameer kon word vir die verspreiding van die plaag gedurende die Swart Dood nie. Volgens 'n studie kan die Swart Dood "*grootliks aan menslike vlooië en liggaamsluise toegeskryf word*". Die Swart Dood het tussen 1347 en 1351 'n geskatte 25 miljoen lewens geëis, meer as 'n derde van Europa se bevolking. Die studie het uitbrake van die siekte in verskeie stede nageboots en drie modelle geskep waar die siekte versprei is deur:

- rotte
- oordraging deur die lug
- vlooië en luise wat op mense en hulle klere leef.

In sewe van die nege stede wat bestudeer is, was die "menslike parasiet-model" 'n baie beter passing vir die patroon van die uitbraak. Dit het weerspieël hoe vinnig dit versprei het en hoe baie mense dit geraak het. "*Die slotsom was baie duidelik, die luismodel het die beste gepas. Dit sou onwaarskynlik so vinnig versprei het as wat dit het as dit deur rotte oorgedra was. Dit sou deur hierdie ekstra kringloop van die rotte moes gegaan het, eerder as om van persoon na persoon oorgedra te word.*"

### **BBC**

Ek het die artikel met Professor J.P. van Niekerk gedeel, en hy het geantwoord: Dankie vir hierdie geskrif wat sin maak en voorheen aanvaarde geskiedenis uitdaag. In my onlangse praatjie oor *The fabled Silk Road of the East* het ek die volgende ingesluit:

"Die Swart Dood, een van die vernietigendste pandemies in die geskiedenis, is veroorsaak deur die bakterie *Yersinia Pestis*. Dit word algemeen met Europa geassosieer, maar dit het ook vrees en verwoesting versprei waar dit na vore gekom het en tien miljoene mense doodgemaak. Dit het in Asië begin, miskien eers in marmotte (eekhoringsfamilie), en toe na ander knaagdiers en vlooië versprei. Na bewering het dit Europa via die hawe van Kaffa in die Krim, wat toe deur die Genuese besit is, binnegekom. Die Mongoolse weermag (Golden Horde) het die stad in 1347 beleër, maar het gekwyn weens die Plaag. Hulle het hulle lyke met brugketties oor die mure van die stad geskiet – een van die eerste gevalle van biologiese oorlogvoering. Die vluggende bewoners het die siekte in hulle bote na Europa gebring." Op grond hiervan word die marmot as die tweede gevaarlikste dier in die wêreld geklassifiseer – die muskiet is die gevaarlikste.

E-POS



## E-NUUSBRIEWE– Aan adresse by @telkomsa.net

Ek het baie klagtes/navrae van Telkomgebruikers gekry oor die nie-ontvangs van hierdie nuusbrieff. Hulle word gestuur om 16:15 op die laaste Vrydag van die maand. Die volgende is 'n gereelde reaksie van Telkom, waarby ek my kommentaar/vrae gevoeg het voordat ek dit na [support@telkomsa.net](mailto:support@telkomsa.net) gestuur het.

25 Januarie

Aan: [support@telkomsa.net](mailto:support@telkomsa.net)

Onderwerp: [Postmaster] Mislukte e-posaflewering

Hierdie is 'n kennisgewing van 'n mislukte boodskapaflewering wat aandui dat 'n e-pos wat u aan die e-posadres [bgmurrell@telkomsa.net](mailto:bgmurrell@telkomsa.net) gerig het, nie afgelewer kon word nie. Dit blyk dat die probleem is:

-- Bons – Ontvanger se bedienertoestand **DIT IS NONSENS; EK HET DIT VIA GMAIL GESTUUR EN DIT IS DADELIK ONTVANG.**

Bykomende inligting volg:

-- U e-posadres het veelvuldige posstukke gestuur na e-posadresse wat nie bestaan nie **GEE ASSEBLIEF VOORBEELDE – ONS BETWIS DIT**

Jy het jou uurlikse limiet bereik. **WAT IS ONS UURLIKSE LIMIET ?**

Hierdie toestand het ontstaan ná 1 poging(s) om af te lewer oor 'n tydperk van 0 uur(e). As u die e-pos aan veelvuldige ontvangers gestuur het, sal u een van hierdie boodskappe kry vir elkeen wat nie afgelewer is nie, anders is hulle gestuur.

Vyf dae later het ek ontvang:

30 Januarie

VAN: Tandile via RT <[support@telkomsa.net](mailto:support@telkomsa.net)>

ONDERWERP: [Support #1885707] FW: [Postmaster] Mislukte e-posaflewering

Goeie dag

Dankie dat u Telkom Tegnieuse Ondersteuning gekontak het

Lig ons asseblief in hoe ons u kan help

Ons vra om verskoning vir die vertraging en ongerief.

Lig ons asseblief in of hierdie navraag opgelos is. Indien nie, reageer op hierdie e-pos.

Vir vinniger bystand met die navraag, kontak asseblief 10210, opsie 2, opsie 2

Telkom Internet Tegnieuse Ondersteuning

E-pos: [support@telkomsa.net](mailto:support@telkomsa.net)

Tel: 10210

Ek het eenvoudig nie die geduld om na leë musiek en leë kommentaar te luister terwyl ek vir eeue aanhou om te wag vir 'n antwoord van 10210 nie.

My onbeskaamde voorstel is: laat vaar @telkomsa.net en gebruik GMail – dit is gratis en dit werk.



### **GEDINK AAN EMIGREER? – Waarheen om te gaan**

- **Denemarke:** “Met byna perfekte tellings op die 'Basiese Menslike Behoeftes'-ranglys in die 2017 Sosiale Vooruitgang Indeks, wat insluit voldoening aan die voeding- en mediese behoeftes van sy burgers.
- **Nieu Seeland:** “Australië en Nieu Seeland is feitlik kop aan kop in die indekse, maar Nieu Seeland se telling is effens beter vir algemene politieke stabiliteit, basiese regte en gebrek aan geweld/terrorisme.”
- **Kanada:** "Beide die Verenigde State en Kanada is hoog in rang in alle indekse, maar Kanada se telling is hoër in politieke stabiliteit en gebrek aan geweld/terrorisme. Kanada kom inderdaad naby aan baie van die Skandinawiese lande met sy byna perfekte tellings, insluitende toegang tot voeding- en mediese sorg, asook basiese kennis en persoonlike regte."
- **Japan:** "Die eiland is nie slegs die hoogste in rang in Asië by die Wêreldbank vir algemene regeringseffektiwiteit, regsreëls en politieke stabiliteit nie, maar ontvang ook die hoogste punte in Asië vanaf die Sosiale Vooruitgang Indeks vir sy toegang tot basiese kennis, water en sanitasie, en toegang tot voeding- en mediese sorg."
- **Botswana:** "In rang is Botswana konsekwent een van die sterkste regeerde lande in Afrika, veral met sy rol in die bedwinging van korrupsie, en in die streeksrangorde die hoogste by die Wêreldbank-beoordeling en die Regspraakindeks. Nie slegs dit nie, maar die nasionale inkomste uit diamantmyning is redelik goed deur die land versprei."
- **Chili:** "Hoog in die rangorde vir sy oop en deursigtige regering, beheer van korrupsie en toegang tot basiese kennis en mediese sorg, het Chili een van Suid-Amerika se mees stabiele en korrupsievrye regerings."

### **BBC**

NS: Ter wille van ons lede het ek 'n vriend in Auckland gevra wat hy van die verslag oor Nieu Seeland dink, en sy lakoniese antwoord was:

- *Dis 'n sosiale staat.*
- *Probeer om eerste wêreld te wees, en is op baie maniere, maar dit is ook derde wêreld in sommige.*
- *Straf deur howe is laag, omdat dit goedkoper is om mense uit tronke te hou.*
- *Die polisiemag het nie genoeg mense nie.*
- *Die NZ\$ is oorwaardeer.*

## NUUS

### **NUUSMEDIA – Minder vertrou as vantevore**

In die algemeen verteer 'n derde van die Britte minder nuus, volgens die opname, wat as redes noem dat die "neerdrukkend", "te bevooroordeeld" en "gekontroleer deur verskuilde agendas" is.

Dit het een uit vyf mense gelei om heeltemal van die nuus af te skakel. Die helfte van ons vluglees opskrifte op sosiale media, maar klik nie op die inhoud nie. Die tendens was die duidelikste onder hoër opgevoede senior uitvoerende amptenare bo 40 wat in Londen woon.

Die gedeelte van mense wat hulself as "ingelig" beskryf (wat sakenuus en politieke nuus ten minste verskeie kere per week lees), het vanaf 12% tot 6% gehalveer.

*"As ons kyk na sommige van die groot probleme wat ons in die 21e eeu in die gesig staar, behoort dit vir ons 'n beduidende bekommernis te wees dat ons 'n nasie van nuus-vluglesers en nuusvermyders geword het," sê 'n woordvoerder. "Dit is skrikwekkend dat die professionele klasse, die mense op wie ons staatmaak om in maatskaplike aangeleenthede belang te stel en politici aanspreeklik te hou, die grootste nuusvermyders is."*

**BBC - Edelman Trust Barometer**

## SUID-AFRIKA

### **VREEMDE SPESIE – Suid-Afrika in die kollig**

Die eerste wêreldregister van vreemde spesies toon dat 'n vyfde van 6 400 plante en diere wat gekatalogiseer is, skade veroorsaak.

Die studie is in die vaktydskrif *Scientific Data* gepubliseer.

Die register sal inligting oor alle soorte indringende spesies oor die wêreld skep wat vir die publiek beskikbaar sal wees.

Die getal spesies wat gekatalogiseer is vir die 20 lande wat sover bestudeer is, strek vanaf 77 in Mongolië tot **2107 in Suid-Afrika**.

Van die 6 414 spesies oor die 20 lande, bestaan getuienis dat 80% in ten minste een of twee lande 'n invloed het.

**BBC**

### **DSTV – Nuwe diens**

DStv *Family*-, *Access*-, en *EasyView*-klante kan nou *DStv Now* kry.

MultiChoice het dit gestel dat dit *DStv Now* aan alle hoof DStv-pakkethouers beskikbaar maak. *DStv Family*, *Access* en *EasyView*-klante sal ook in staat wees om via *DStv Now* toegang tot *CatchUp* te kry, sê MultiChoice. Voorheen was die "streaming" van *Live TV* en toegang tot *CatchUp* via *DStv Now* slegs beskikbaar vir *DStv Premium*-, *Compact Plus*- en *Compact*-klante. *DStv Now* as 'n toepassing is beskikbaar vir iOS en Android, of via 'n webblaaier by [dstv.com/now](http://dstv.com/now). Die *Live TV*- en *DStv CatchUp*-inhoud op *DStv Now* sal wees volgens die pakket waarop jy is.

Kwalifiserende gebruikers kan vir *DStv Now* registreer nadat 'n Connect ID opgestel is. Tot vier toestelle kan op 'n enkele *DStv Now*-profiel geregistreer word.

## MyBroadband

### REIS – Vlieg

#### SLAAP OP 'N Vliegtuig – Is daar 'n geheim?

Die verskil tussen vlieg met ekonomiese klas en luukse klas is groot – en dit gaan nie net oor beenruimte nie, sê Jamie Zeitzer. *"Dit is nie net dat die stoele plat lê nie – wat definitief help – maar ook dat niemand aan jou raak nie. Niemand sit reg langs jou nie. Die sielkundige aspek daarvan is regtig aansienlik wanneer jy jou liggaam en verstand fisies kan uitstrek; dit maak 'n groot verskil,"* sê hy. Maar wat as hierdie "plat lê"-ervaring net 'n droom is? Wat maak slaap op 'n vliegtuig soveel moeiliker as op land? Vir die meeste reisigers, 'n gebrek aan privaatheid en persoonlike ruimte; droë, herwinde lug; skommeling en geraas is 'n paar faktore wat dit regtig moeilik maak om aan die slaap te raak. Zeitzer sê egter dat twee groot struikelblokke om te slaap eintlik buite ons beheer is: stres en angs.

*"Daar is die sosiale stres: jy het nie ruimte nie, en daar is die fisiese stres: jy is fisies ingedruk in jou sitplek."* sê hy. Die oorsake van angs verskil van persoon tot persoon, maar buiten die vrees vir vlieg hou die druk om aan die slaap te raak die meeste mense wawyd wakker, sê Zeitzer. Slaap is uniek, en daar is nie 'n algemene metode om aan die slaap te raak nie. Zeitzer het egter twee strategieë wat ten minste die ontwrigting kan verminder.

Hy sê die eerste ding is om te probeer om nie daarvoor te dink nie. *"Wanneer jy jou bekommer oor aan die slaap raak, sal dit net nie gebeur nie. Dit is makliker gesê as gedoen, maar as jy 'n manier kan vind om nie bekommerd te wees oor aan die slaap raak nie, is dit die maklikste ding om reg te stel,"* sê hy.

Die tweede ding is om die angs te versag deur uit te sweef en jou te verbeel jy is elders. *"Dit gaan oor jouself wegneem uit die stresvolle kloustrofobiese posisie wat jy in die vliegtuig het."* Zeitzer beveel aan dat jy werklike of verbeelde asemhaalruimte moet kry. *"'n Oogmasker met geraas-uitskakelende oorfone en sommige musiek kan baie van die wêreld uitblokkeer,"* sê hy.

**Jamie Zeitzer, 'n mede- psigiatrise en gedragswetenskaplike professor by Stanford Universiteit**

### 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.*

## **ALLEDAAGSHEDE**

### **BROKKIES**

- Ons is in die halfmond met die meeste seewater. Landgedeeltes is oorwegend in die Noordelike Halfmond versprei (68%) in verhouding met die Suidelike Halfmond (32%) soos verdeel deur die ewenaar.
- Moskou het sy donkerste Desember op rekord in 2017 gehad en net ses minute sonskyn in plaas van die normale een uur per dag gekry.
- Op 17 Jan het Richmond in die VSA van 'n lae temperatuur van minus 3 tot 'n hoë temperatuur van 2 beweeg.
- Jongmense trou en kry kinders op 'n hoër ouderdom. Volgens die Kantoor van Nasionale Statistiek (VK), was die gemiddelde ouderdom vir 'n man om die eerste huwelik in 2013 te betree, 32.5 jaar, en 30.6 jaar vir vroue regdeur Engeland en Wallis. Dit verteenwoordig 'n toename van byna agt jaar sedert 1973.

### **STOF TOT NADENKE**

Ons emosionele toestand het 'n uitwerking op hoeveel empatie ons voel. ons emosies verander letterlik die Manier waarop ons breine op ander reageer, selfs wanneer hulle in pyn verkeer. Veral wanneer ons sleg voel kan dit gevolge vir ons sosiale wêreld hê. Dit blyk dat ons gemoed ons gedrag op baie maniere kan beïnvloed, van die voedselkeuses wat ons maak – wanneer ons in 'n slegte bui is, eet ons minder gesond – tot ons vriendskappe. Wanneer ons vriende af en bedruk is, kan die gevoel byna aansteeklik wees en ons ook mislik laat voel. Slegte buie kan

sels op sosiale media versprei, het 'n studie in 2017 bevind. ons emosies is inderwaarheid so kragtig dat wanneer ons in 'n positiewe bui is, dit kan demp hoeveel pyn ons voel wanneer ons beseer word. Dit voorsien ons van die pynstillende effek. Wanneer dit kom by negatiewe emosies, gebeur die teenoorgestelde: ons gevoel oor die pyn word vergroot.

## **BBC**

### **HUWELIK – Uit die monde van kinders**

Hoe kan 'n vreemdeling sê of twee mense getroud is?

- Jy sal dalk moet raai, afhangende van of dit lyk of hulle op dieselfde kinders skree. Derrick, ouderdom 8

Wat dink jy het jou ma en pa in gemeen?

- Beide wil nie nog meer kinders hê nie. Lori, ouderdom 8

Wat doen die meeste mense wanneer hulle uitgaan?

- Uitgaan is vir pret hê, en mense behoort dit te gebruik om mekaar beter te leer ken. Sels seuns het iets om te sê as jy lank genoeg luister. Lynnette, ouderdom 8
- Op die eerste uitgaangeleentheid vertel hulle net vir mekaar leuens, en gewoonlik maak dit hulle belangstellend genoeg om 'n tweede keer uit te gaan. Martin, ouderdom 10

Is dit beter om enkel of getroud te wees?

- Dit is beter vir meisies, maar nie vir seuns nie. Seuns het iemand nodig om agter hulle skoon te maak. Anita, ouderdom 9

Hoe sou die wêreld anders gewees het as mense nie getrou het nie?

- Daar sou baie kinders gewees het om te verduidelik, nie waar nie? Kelvin, ouderdom 8

Hoe sou jy 'n huwelik laat werk?

- Vertel vir jou vrou dat sy mooi lyk, al lyk sy soos 'n vullisvragmotor. Ricky, ouderdom 10

## **AANHALING**

*"'n Volk wat groter waarde aan sy voorregte as aan sy beginsels heg, verloor gou beide."*

Dwight D. Eisenhower (1890-1969), Inwydingstoepspraak, 20 Januarie 1953

## **GEDAGTE**

**Ray Hattingh**

**NS "As ek saam met jou sou stem, sou beide van ons verkeerd wees"**

**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 jy jare by