



**voeg lewe tot jou jare by**

Taal is tyd se hofverslaggewer. Wat het gebeur? Vra die taal. Dit tel nuwe uitvindings, gebruike en idees op. Dit maak ook aantekeninge van pitswere en vratte wat van tyd tot tyd op die gesig van die mensdom opborrel. Taal ets dit alles in sy woordeskat.

Anu Garg

**WATER IS LEWE – SPAAR DIT**

**Totale water op die aarde**

97% soutwater (oseane)

3% vars water

- Ysdekke en gletsers 68.7%
- Grondwater 30.1%
- Ander 0.9%
- Oppervlakwater 0.3%
  - Mere 87%
  - Moerasse 11%
  - Riviere 2%

**SOSIALE KLUB NUUS**

**IDV - Telkom**

Elke [@telkomsa.net](mailto:telkomsa.net) e-pos met aanhangsels wat ek in massa na klubkomitees stuur, bons terug met:

From [ray@SAVA.net](mailto:ray@SAVA.net)

- This is a delivery failure notification message indicating that an email you addressed to email address:
  - [\\*\\*\\*\\*@telkomsa.net](mailto:****@telkomsa.net)
- could not be delivered. The problem appears to be:
  - Recipient email server rejected the message
- Additional information follows:
  - 5.3.4 message size limit exceeded

From \*\*\*\*G@gmail.com

- **Recipient inbox full**

- Your message couldn't be delivered to [\\*\\*\\*\\*@telkomsa.net](mailto:****@telkomsa.net). Their inbox is full, or it's getting too much mail right now.

Telkom wil eenvoudig nie daardie grootte e-posse toelaat nie.

Miskien moet u oorweeg om na Gmail oor te skakel. Ek het vir Sonia Eliot gevra om in meer besonderhede te verduidelik. Sien **GMAIL TEENoor HARDESKYF-GEBASEERDE E-POS-PROGRAMME** verder in hierdie nuusbrief.

<b>SAVA-NUUS</b>
------------------

### **SAVA LEDETAL**

SAVA herken alle lede deur hulle unieke ID-nommers, omdat ons onder ons byna 100 000 baie lede met dieselfde naam en voorletters het. Ons het ook baie lede met dieselfde geboortedatums en kan nie daarop staatmaak om die tersaaklike lid te identifiseer nie.

Enige lid wat nie sy/haar ID-nommer bekend wil maak nie, voldoen dus nie aan ons vereistes nie en kom daarom nie vir lidmaatskap in aanmerking nie.

Omdat alle sosiale klubs onder ons registrasie funksioneer en alle sosiale klublede daarom aan ons lidmaatskapreëls en vereistes gebind is, kan enige sodanige lid wat nie gewillig is om ons vereistes na te kom, nie vir lidmaatskap van 'n sosiale klub in aanmerking kom nie.

Ek verseker u dat alle lidmaatskapbesonderhede op ons rekords streng beskerm word en slegs vir SAVA-lidmaatskapvereistes gebruik word.

**JOHN BENWELL**

**BESTURENDE DIREKTEUR**

### **NUUSBRIEF – Voorkeure en afkeure**

**Ek het die volgende van 'n leser ontvang:**

Ek kyk na die inhoud wat op die e-pos van SAVA gepos is, en slegs as ek iets sien wat my interesseer, gaan ek na die nuusbrief.

**Ek hou nie van die volgende dinge nie:**

- Voedselitems
- Gelukkigheid-items
- Raad oor dieet

**Ek hou van die volgende dinge:**

- Geskiedenis
- Taal
- Dinge om oor na te dink

- Slim sêgoed

### **Goeie artikels hierdie maand (Maart) is:**

- Stede van SA
- Bevolking
- IT-probleme
- Opinies

Ek wil graag 'n opname-dokument opstel om uit te vind waarvan u hou. E-pos asseblief voorstelle aan my deur op [ray@saarp.net](mailto:ray@saarp.net) te klik.

### **NUUSBRIEF – 'n "hou van"**

Dankie vir die uitstekende werk wat julle almal vir die seniors van Suid-Afrika doen. Veral die nuusbrieff is beter leesstof as baie kommersiële tydskrifte.

### **VAKANSIEKLUB – Lof**

Baie dankie dat dit vir ons gereël is. Ons het 'n wonderlike tyd by Cayleys gehad. Die tuiste was lieflik, skoon en baie goed toegerus. Alles was net wonderlik. Wat 'n pragtige omgewing met die uitsigte oor die vallei tot by die berge! Ons sal graag in die nabye toekoms weer daarheen wil teruggaan.

### **VERSEKERING – Meer lof**

Baie dankie. Ek sal seker maak dat BAIE meer mense daarvan weet! Ek moet vir jou sê dat Lorraine Moggee heeltemal fantasties is. Sy is intelligent en doeltreffend en het my baie geld met my korttermynversekering via julle Affinity-program gespaar, met meer om te kom. Dus, baie dankie, en dankie aan Lorraine. Ek is baie dankbaar.

### **NUUSBRIEF – Junie 'dalings'**

Ek het gehou van hierdie reaksie op my navraag verlede maand oor waarom lede gedink het Junie se leserstal was laag.

*Ray, die rede waarom die leserstal in Junie daal is heel eenvoudig. Dink net daaraan, wanneer Junie kom, het die weer ernstig begin klim na die agterwêreld. Gevolglik is (ou) mense besig om meer dons in hulle duvets te prop, die motte uit hulle winterwolklere te skud en verwoed te probeer om verlede jaar se Sjinees-vervaardigde elektriese kombes sover te kry om weer warm te word. Steeds bewende in hulle nagklere, vloekende op mekaar oor wie die elektriese kombes opgekoffie het deur dit die vorige jaar in die wasmasjien te sit toe die lente aanbreek! Jy sien, min tyd is nou oor om nuusbriewe te lees, gevolglik is daar dalings in Junie!*

### **WEES GAAF VIR JOU GEHOOR**

Dit word bereken dat nagenoeg 360 miljoen mense wêreldwyd met 'n gehoorgebrek saamleef.

Op enige lewenstadium kan 'n gehoorgebrek kommunikasie asook jou lewenskwaliteit affekteer. 'n Geheerverlies affekteer jou interaksie met familie en vriende.

Onbehandelde gehoorverlies kan tot angs, stres, sosiale isolasie en uiteindelik depressie lei. Verder mag 'n onbehandelde gehoorverlies met verstandelike agteruitgang of die vroeër intrede van demensie geassosieer word.

Tekens en simptome van gehoorverlies mag die volgende insluit:

- Dit klink soos mense wat mompel.
- Moeilik om woorde te verstaan, veral in die teenwoordigheid van agtergrondgeraas of in 'n skare.
- Moet gereeld ander versoek om duideliker, stadiger of harder te praat.
- Jy vind dat jy die volume van jou televisie of radio harder moet stel.
- Jy vind dat jy uit gesprekke of sosiale omgewings onttrek.

Roetine gehoorgradering mag die voorkoms van ondergediagnoseerde en onderbehandelde gehoorverlies verminder. Kind2Hearing bied gratis gehoorgraderings landwyd vir volwassenes om bewustheid van gehoorgesondheid te skep.

Alle SAVA-lede kry kortings op gehoorhulpmiddels wanneer hulle hul SAVA-lidkaart toon. Besoek ons webtuiste ([www.kind2hearing.co.za](http://www.kind2hearing.co.za)) om die tak naaste aan jou te vind.

### **WEBTUISTE-ARTIKELS**

Ek het so pas die webtuiste-statistiek vir 2018 nagegaan en gemerk dat dit 'n taamlike hoeveelheid aandag getrek het. Almal van hulle is nou as PDF-lêers opgelaai, dus kan jy hulle aflaai of aanlyn lees. Dit is ook makliker om toegang tot vorige nuusbriewe te kry.



### SAVA VAKANSIEKLUB

**LET WEL: As gevolg van die onvoorsiene vraag na vakansie-aanbiedings, sal ons die aantal punte 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](mailto:renskes@saarp.net)*

OORD	AREA	DATUM	EENHEID	PRYS
Placid Waters	Sedgefield	27-31 May	1 s/kamer	R1868.75
Sondela	Bela Bela	2-6 Sept	2 s/kamer	R2242.50
Hazyview Cabanas	Hazyview	26-30 Aug	2 s/kamer	R1495
Cayley Lodge	Drakensberg	13-17 Mei	1 s/kamer	R1868.75
Formosa Bay	Plettenberg Bay	29/7 – 2 Aug	1 s/kamer	R1495
Castleton	Plettenberg Bay	26-30 Aug	1 s/kamer	R1495
Royal Atlantic	Sea Point	5-9 Aug	2 s/kamer	R2242.50
Fairways	Drakensberg	19-23 Aug	1 s/kamer	R3363.75
Umhlanga Cabanas	Umhlanga	29/7 – 2 Aug	2 s/kamer	R2242.50
Royal Wharf	St Francis Bay	5-9 Aug	3 s/kamer	R2990
Qwantani	Harrismith	19-23 Aug	3 s/kamer	R3737.50
Crystal Springs	Pilgrims Rest	27-31 Mei	1 s/kamer	R1868.75
Kiara Lodge	Clarens	13-17 Mei	1 s/kamer	R1868.75

Crystal Springs	Pilgrims Rest	5-9 Aug	1 s/kamer	R1868.75
Magaliespark	Brits	19-23 Aug	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 & LEEFSTYL

### **5 Eenvoudige Stappe om Skerp en Gesond te Bly**

Leer nuwe vaardighede; beperk afleidings; volg gesonde gewoontes; ken jou medikasies; lag

Goeie nuus: Om jou verstandelike voorsprong te verloor is *nie* noodwendig 'n onvermydelike deel van die lewe *nie*.

Selfs nog beter nuus: Daar is baie maniere waarop jy beheer van die gesondheid van jou brein kan neem en help om jou breinkrag te maksimaliseer. Die volgende is 'n paar van hulle:

#### **Leer nuwe vaardighede**

Om 'n volgehoue student van die lewe te wees, is 'n wonderlike manier om betrokke by die wêreld te bly. Daar is so baie om te verken, van die jongste tegnologiese toestelle tot nuwe sportsoorte en stokperdjies soos kook, visvang en skeppende kunste. Om 'n nuwe klas by te woon kan jou brein goeie oefening gee.

#### **Beperk afleidings**

Jy mag 'n goeie geheue hê, maar as jy meer daarvan vereis as wat dit kan hanteer, gaan party van die items uit jou verstandelike kruideniersak val. Leer om die belangrike dinge van die agtergrondgeraas te onderskei. Skakel die selfoon af en luister: 'n Bietjie fokus kan 'n groot verskil in jou geheue en behoud maak.

#### **Volg gesonde gewoontes**

Elke dag behels 'n reeks besluite: wat om te eet, wanneer om te slaap, of geoefen moet word. Om die gesonder opsie te kies, een besluit op 'n keer, kan jou help om blywende

patrone van reg eet en selfversorging te skep. Wanneer goeie gewoontes jou lewe domineer, sal jy vind dat jy verder en verder van ondeugde soos rook, 'n sittende lewe en oormatige inname van alkohol wegbeweeg.

### **Ken jou medikasies**

Moderne medisyne kan met baie kroniese toestande help, maar te veel pille – selfs wanneer hulle voorgeskryf is – kan jou in 'n waas laat. Werk saam met jou dokter om dosisse aan te pas of vervangings te maak sodat jy nie eens stel probleme vir 'n ander verhandel nie.

### **Lag**

Geluk is goed vir die brein. Om die lewe minder ernstig op te neem en humor in die uitdagende situasies te vind kan die stres wat jou konsentrasie beswaar, verlaag. Almal kry van tyd tot tyd bedruktheid of die ritteltit, maar as jy nie die lewe geniet soos vroeër nie – selfs die prettige dinge – mag jy 'n fisiese probleem hê waarmee jou dokter jou kan help om dit te beheer.

Hierdie wenke, tesame met goeie voeding, baie slaap en oefening kan meer jare van die onthou van gelukkige herinneringe beteken – asook die maak van nuwes.

**Barry Gordon, M.D., Johns Hopkins Medicine**

## GESLAGSVOORoorDEEL

### **DIT IS 'N MAN SE WÊRELD**

Sewe maniere waarop die wêreld nie vir vroue ontwerp is nie

#### **1. Ruimtepakke**

Nasa het 'n nuwe verontwaardiging op Twitter gesien toe hulle aangekondig het dat die slegs vroulike ruimtewandeling gekanselleer sou word as gevolg van 'n mediumgrootte ruimtepak.

#### **2. Militêre toerusting**

In 2016 het die VSA weermag begin om vroue te werf vir gevegsrolle in voorheen slegs manlike eenhede in die leer, marinierskorps en die Navy Seals – maar baie van die wapenrustings was steeds vir mans ontwerp. Die leer het agt kleiner groottes bygevoeg om daardie jaar vroue te akkommodeer, maar ander toerusting soos skoene en helms was nie volledig aangespreek nie.

#### **3. Motorbotsing-modelpoppe**

Modelpoppe was vir dekades op die gemiddelde 50ste persentiel manlike liggaam gebaseer. Dit beteken dat vroulike bestuurders in botsings 'n 47% groter kans vir ernstige besering as hulle manlike eweknieë het, en 'n 71% hoër kans vir 'n matige besering.

#### **4. Slimfone**

Vroue se hande is gemiddeld 'n duim kleiner in omtrek as 'n man s'n – wat die industrie se altyd groterwordende skermgroottes problematies maak om te gebruik. Skermskryf met een hand op 'n 4.7-duim (12 cm) of groter iPhone kan moeilik tot onmoontlik vir baie vroue (en mans met klein hande) wees.

### 5. Sportdrag

Toe die VSA basketbal-superster, Stephen Curry, verlede jaar 'n nuwe lyn skoene vir kinders ontwerp het, is slegs seunsgroottes aangebied.

### 6. Wetenskaplike toerusting

Klere wat te los is, word in bewegende toerusting vasgevang. Stewels wat te groot is beteken pootjie en val. Die alternatiewe wat 'vir vroue ontwerp' is, word dikwels duurder, het kleiner sakke, en pas steeds sleg.

### 7. Kantoorspasie

Die formule vir standaard VSA-kantoor temperatuur is in die 1960's ontwikkel, gebaseer op die metaboliese tempo van 'n gemiddelde veertigjarige man wat 154 pond (70 kg) weeg. 'n Vroulike metaboliese tempo kan tot 35% laer wees as die manlike tempo wat in daardie berekenings gebruik is – wat gemiddeld neerkom op 'n temperatuurvoorkeurverskil van vyf grade.

<https://www.bbc.com/news/world-us-canada-47725946>

## DIE ELEKTRONIESE WÊRELD

### ELEKTRONIESE DIENSTE – Die kompromis

'n Paar uittreksels uit 'User Behaviour', 'n artikel op [www.aeon.co](http://www.aeon.co):

Digitale gereedskap bied baie wonderlike dienste aan gebruikers, nie omdat gebruikers en produseerders identiese aansporings het nie, maar omdat gebruikers kontrakte kan vorm: **Ons verruil ons aandag en privaatheid. In ruil ontvang ons dienste.**

Harris vergelyk die doelstellings van 'Time Well Spent' met die organiese voedselbeweging. **Na sy mening lyk die Internet soos die konvensionele voedselstelsel – beperkte opsies, die meeste van hulle giftig.**

In die dobbelwêreld neig mense om die verslaafdes te blameer. Die akademiese literatuur oor dobbel het oorheersend op die verstand en gedrag van verslaafdes self. Schüll argumenteer dat **daar iets tussen die dobbelaar en die spel is – 'n besondere interaksie tussen mens en masjien, waarvan die voorwaardes doelbewus ontwikkel is.**

Harris het my vertel dat groot tegnologiese maatskappye '100 van die slimste statistikusse en rekenaarwetenskaplikes het wat top skole bygewoon het, **wie se werk dit is om jou wilskrag af te breek.'**



Sielkundiges het die moontlikheid van internetverslawing sedert 1996 bespreek, net drie jaar ná die vrystelling van die eerste hoofstroom webleser. Daar is egter geen eenstemmigheid oor hoe om internetverslawing te diagnoseer nie, en of dit selfs 'n werklike ding is nie. Beramings oor die voorkoms daarvan verskil wildweg. Anders as heroïen, maak die internet nie mense dood nie en het klaarblyklik gebruikswaarde. **En dit kan moeilik wees om die medium (die internet) van die verslawende ervaring (byvoorbeeld pornografie of aanlyndobbel) los te maak.**

### **WHATSAPP – Uit die “perd” se bek**

Die medestigter van WhatsApp, Brian Acton, het onlangs met 'n voorgraadse rekenaarwetenskapklas by Stanford Universiteit gepraat en studente aangemoedig om hulle Facebook-rekenings uit te vee, berig *BuczzFeed News*.

Acton het gepraat oor hoe WhatsApp gestig is en sy besluit om die boodskapplatform in 2014 aan Facebook te verkoop, verduidelik.

Hy het ook die winsmodelle wat deur groot maatskappye soos Facebook en Google gebruik word, gekritiseer.

*“Die kapitalistiese winsmotief, of verantwoording aan Wall Street, motiveer die uitbreiding of indringing van dataprivaatheid en die uitbreiding van baie negatiewe uitkomstes waarmee ons net nie gelukkig is nie,”* het Acton gesê.

Hy het bygevoeg dat maatskappye soos Facebook en Google nie toegerus is om hulle platforms behoorlik te bedien en besluite te neem oor watter inhoud toegelaat word nie.

*“Hierdie maatskappye is nie toegerus om hierdie besluite te neem nie, en ons gee aan hulle die mag. Dit is die slegte deel. Ons koop hulle produkte. Ons teken in op hierdie webtuistes. Vee Facebook uit, reg?”*

### **MyBroadband**

### **WHATSAPP – En deel van data**

Mense hou aan om vir my te sê dat WhatsApp “privaat” is – regtig? Kyk na hierdie opskrif: “WhatsApp and Facebook are sharing user data after all and it's legal”. Klik hier om die artikel te lees:

<https://www.theinquirer.net/inquirer/news/3032946/whatsapp-and-facebook-are-sharing-user-data-after-all-and-its-legal>

## **MODERNE KINDERS**

### **‘N YSINGWEKKENDE WAARNEMING**

*“Ek het verlede naweek by 'n blinde judo geleentheid met 'n top swart afrigter van PE gepraat en die gebrek aan enige fisiese ontwikkeling of motoriese vaardighede by kinders wat begin met judo en nie in staat is om die eenvoudigste oefenings te doen nie,*

*bekla – en hy het gesê dieselfde geld vir swart en kleurlingkinders wat hy afrig. Ek was verbaas, maar dan was daar nêrens 'n bouvallige blikhuis sonder 'n skottel op die dak nie, en almal, van kinders tot werksoekers langs die pad en bedelaars, het selfone. Wat miskien behendiger is myne gebruik word! Toe ek meer as 30 jaar gelede Kaapstad toe gekom het, was ek verbaas om ondervoede kleurlingkinders te sien wat wag vir 'n judo-geleentheid om te begin, wat agteroor-bolmakiesies op die geteerde parkeerarea gemaak het! Ons het in die middel van Januarie (2019) 'n junior klas begin, en hulle kan steeds nie die eenvoudige, judo-verwante oefenings en speletjies doen wat reg oor die wêreld gebruik word nie. Jy kan hulle nie judo leer nie!”*

**Michael Job, Judo-afrigter en internasionale beoordelaar**

### **'N GROTERWORDENDE GEVAAR**

Inentingprogramme was een van die grootste bydraes aan die mensdom gedurende die afgelope eeu. Die algemeenste oorsake van sterftes van Britse kinders jonger as vyf in 1915 was in afnemende volgorde: masels, brongitis, kinkhoes, witseerkeel, toring, longontsteking, ingewandsontsteking, en skarlakenkoors. Min ouers in Brittanje hoef nou die trauma te beleef om 'n kind wat aan een van hierdie toestande ly, te versorg, en nog minder om 'n kind te begrawe wat weens een hiervan gesterf het.

Nietemin is die verstommende voordele van inenting 'n les wat hulle blykbaar vasbeslote is om nie te leer nie. Die 'teeninentingbeweging' het in die plek daarvan daarin geslaag om homself te oortuig dat inenting 'n vorm van onderdrukkende regeringsbeheer oor 'n land se burgers is. Dit is 'n diepgaande onverantwoordelike valsheid wat deur sosiale media versprei word, en die effek daarvan kan nagespoor word in dalende koerse van gebruikmaking van die MMR inenting en in die stygende getalle van gevalle van masels: 259 in 2017, styg tot 913 gevalle in die eerste tien maande van verlede jaar. Na verwagting kan die syfer styg. Net 87 persent van Britse kinders is ingeënt – onder die vlak van 90 persent wat die Wêreldgesondheidsorganisasie vir bevolkingswye immuniteit nodig ag.

***The Spectator*, 30 Maart 2019**

## **WÊRELDWYE MORALITEIT**

### **HOE SOORTGELYK**

#### **Nuwe Testament, Romeine 13:9**

Jy mag nie egbreuk pleeg nie, jy mag nie moord pleeg nie, jy mag nie steel nie, jy mag nie begeer nie.

#### **Die Boeddhistiese Pancha Sila**

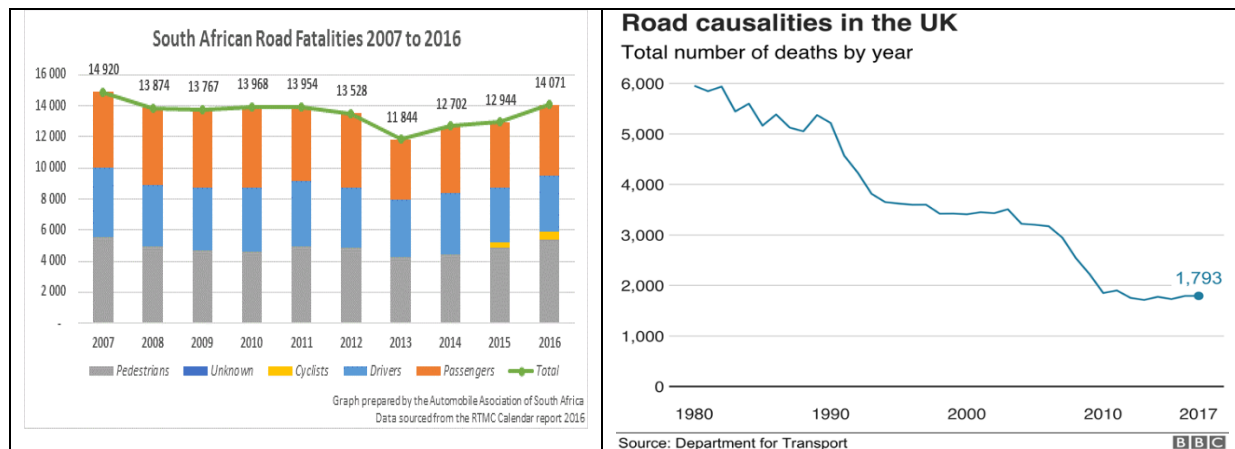
Die vyf morele leringe wat die wese van die Boeddhistiese leefwyse vorm is om jou te weerhou van moor, steel, egbreuk, lieg en dwelms.

## Die joga-soetras van Patanjali (Hindoe)

Yama (of die vyf gebooe) is onskadelikheid, die waarheid aan alle mense, en weerhouding van diefstal, inkontinensie (*gebrek aan selfbeheersing; onbeheersd – OED*) en geldgierigheid.

### PADSTERFTE-VERGELYKING

	Bevolking	Motorvoertuie	2007 padsterftes	2017 padsterftes
<b>UK</b>	66 miljoen	37 miljoen	2 946	1 793
<b>SA</b>	57 miljoen	12 miljoen	14 290	14 050



### WELSYN

#### ‘N STOÏSYN SE GIDS TOT GELUK

‘N Baie interessante video. Klik hier om te kyk:

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

### BRUIKBARE KONTAKTE

#### Bandopname-hulpmiddels vir blindes

Tolvrye telefoon: 0800 33 55 22

Telefoon: (031) 309 4800

Faks: (031) 309 1165

E-pos: [director@tapeaids.org.za](mailto:director@tapeaids.org.za)

<https://www.tapeaids.com/>

#### Suid-Afrikaanse biblioteek vir blindes

Tel 046 622 7226

Faks 046 622 4645

Web [salb.org.za](http://salb.org.za)

<https://nationalgovernment.co.za/units/view/170/south-african-library-for-the-blind>

## GMAIL VERSUS HARDESKYFGEBASEERDE E-POS-PROGRAMME

*Ek het die volgende verduideliking versoek omdat baie lede probleme met die internet-diensverskaffers (IDV's) ondervind. As jy graad die raad hier onder wil volg en nie gemaklik is om dit self te doen nie, vra iemand wat weet.*

Ray

- Vandag, waar die meeste van ons kommunikasie per e-pos of SMS gedoen word, word die keuse van 'n betroubare e-posprogram met 'n doeltreffende en maklik bruikbare koppelvlak belangriker.
- In die ou dae toe Microsoft vir ons Outlook Express as deel van sy aanbieding gegee het, was dit kinderspeletjies om hierdie sagteware te gebruik – en dit het goed gewerk. Ongelukkig is Microsoft Outlook nie meer gratis nie, en hoewel daar gratis alternatiewe is wat oor die jare gewildheid verwerf het – Mozilla Thunderbird is 'n goeie voorbeeld – het nie een van hulle die aanhang van die vroeë Outlook-programme bereik nie.
- Al hierdie programme was op jou rekenaar geïnstalleer; dus, as hardeskyfgebaseerde programme het hulle staatgemaak op jou kundigheid as hulle enigsins verkeerd gefunksioneer het. Jy moes verseker dat jou brandmuur ('firewall') en teenvirusprogram sy werk doen om die toenemende aantal virusse en sleutel-logskrywers uit te hou. En, gedrog van gedrogte, indien – inderwaarheid wanneer – jou hardeskyf ineengestort het, het jy gewonder of jy al jou belangrike korrespondensie, en net so belangrik jou kontakte, gerugsteun het. En as jy hulle gerugsteun het, was daar die uitdaging om hulle op die opgedateerde weergawe van die e-posprogram af te laai, wat die gewoonte gehad het om te weier om saam te werk.
- Toe kom wolk-gebaseerde e-pos – veral Yahoo en Gmail. Die meeste huishoudelike gebruikers bejeën hulle met agterdog; net die woord 'wolk' ('cloud') was genoeg om ons na die veilige hawe van ons soliede hardeskywe te laat terughardloop, iets wat op ons lessenaar is en wat ons kan sien en voel.
- Vyftien jaar later, en daar is regtig all rede om ernstig te oorweeg om na wolkgebaseerde e-pos oor te skakel. Onthou, dit hoef nie binne 'n dag gedoen te word nie. My oorskakeling, wat finansiële korporasies en mediese skema ingesluit het, het maande geneem, maar die resultaat is maklike toegang tot korrespondensie wat veilig is en nooit verlore sal raak nie.

### Om vir jou die belangrike voordele te gee:

- Dit maak nie saak wat met jou rekenaar gebeur nie, jou e-pos en kontakte is gerugsteun en beskikbaar.
  - Jy het toegang tot jou Gmail vanaf enige toestel, rekenaar of slimfoon, vanaf enige plek, solank jy jou gebruikersnaam en wagwoord onthou.
  - Jou inhoud is agter baie sterker vuurmure, en sekerheidsmaatreëls is strenger as wat jy op jou PC kan installeer. Gemorspos-filter is uitstekend.
  - Daar is 'n fasiliteit om aflyn toegang tot jou rekening te kry.
  - Jy kry 15 gig gratis spasie, wat waarskynlik meer is as wat die gemiddelde tuisgebruiker ooit sou gebruik.
  - Die hele diens is gratis, en bywerkings tot die sagteware is outomaties.
  - Die koppelvlak kan aangepas word om jou te pas, en dit sluit in 'n voorkoms baie soortgelyk aan Outlook, waarmee jy bekend is.
  - Jy kan soveel persoonlike omslae ('folders') skep as wat jy wil om jou e-posse in die volgorde en kategorieë volgens jou behoeftes te stoor.
  - As jy 'n Gmail-rekening open, kan jy 'n skakel na jou huidige e-posprogram aktiveer, en Gmail sal outomaties al jou e-posse na een plek bring. Dit is baie bruikbaar om vriende en besighede van jou adresverandering te laat weet
- 'n Woord van waarskuwing – moet nooit jou wagwoord vergeet of verloor nie; Gmail se sekuriteitsmaatreëls om jou sonder die korrekte wagwoord in jou rekening terug te laat, is nie onderhandelbaar nie.

*LW Terwyl ek slegs persoonlike rekenaars genoem het, dieselfde is op Apple-produkte van toepassing.*

**Sonia Eliot**

### SAVA-DIENSTE

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

## ALLEDAAGSHED

### **BROKKIES**

- In die VK in 2017 het aanlynverkope met 15.9% tot £59.8 bn. toegeneem, vergeleke met 2106, terwyl winkelverkope 'n toename van slegs 2.4% gehad het.
- George Sale se 1734-vertaling van die Koran was wyd gelees en waardeer in Engeland. Dit was ook buite Engeland invloedryk. Die stigtingsvader van die VSA, Thomas Jefferson, het in 1765 'n kopie by 'n boekverkoper in Williamsburg, Virginia, gekoop, wat hom gehelp het om 'n filosofiese deïsme te bedink wat belydenisgrense verbygestreef het. (Jefferson se kopie, nou in die Kongresbiblioteek, is gebruik vir die inswering van Moslemverteenwoordigers in die Kongres, beginnende met Keith Ellison in 20017).
- Vir die eerste keer het Coca Cola onthul dat hy drie miljoen ton plastiekverpakking in 'n jaar gebruik.

### **STOF TOT NADENKE**

Die tyd het gekom om 'n ongemaklike werklikheid in die oë te kyk; dat moderne demokrasie – veral in ryk lande – ons in staat gestel het om die toekoms te koloniseer. Ons behandel die toekoms soos 'n afgeleë buitepos sonder mense waar ons vrylik ekologiese agteruitgang, tegnologiese risiko, atoomafval en openbare skuld kan stort, en dat ons vry voel om na willekeur te plunder. Toe Brittanje Australië in die 18de en 19de eeue gekoloniseer het, het dit geput uit die wetlike doktrine bekend as *terra nullius* – niemandsland – om sy verowering te regverdig en die inheemse bevolking te behandel asof hulle nie bestaan het of enige reg op die grond gehad het nie. Ons houding vandag is een van *tempus nullius*. Die toekoms is 'n “leë tyd”, 'n onopgeëiste gebied wat soortgelyk sonder bewoners is.

## **HET JY 'N SLEGTE DAG? – Regtig?**

'n Man het aan sy motorfiets in die binneplein gewerk, sy vrou naby in die kombuis. Terwyl hy die masjien vinnig laat hardloop het, het die motorfiets per ongeluk in rat geskakel. Die man, wat steeds aan dit handvatsels vasgehou het, is saamgesleep terwyl dit deur die binneplein se glasdeure bars. Sy vrou, wat die slag gehoor het, het in die vertrek ingehardloop waar sy haar man, gesny en bebloed, die motorfiets, en die stukkende binnepleindeur gevind het. Sy het 'n ambulans ontbied, en omdat die huis op 'n redelike hoë heuwel was, het sy verskeie stelle trappe na onder geneem om die paramedici te ontmoet en hulle na haar man te begelei.

Terwyl die helpers haar man opgelaai het, het die vrou daarin geslaag om die motorfiets regop te kry en dit na buite te stoot. Sy het gou die gestorte brandstof met 'n paar papierhanddoeke opgevee en hulle in die toilet gegooi.

Nadat die man behandel en ontslaan is, het hy teruggekeer huis toe en gekyk na die stukkende binnepleindeur en die skade wat aan sy motorfiets gedoen is. Hy het badkamer toe gegaan en homself met 'n sigaret getroos terwyl hy sy besigheid doen. Net voor hy opstaan, gooi hy die stompie tussen sy bene deur.

Die vrou, wat in die kombuis was, het 'n luide ontploffing gehoor en haar man hoor skree. Sy het hom gevind waar hy op die badkamervloer lê met sy broek wat weggeblaas is en brandwonde op sy boude, bene en lies. Sy het weer gebel vir die ambulans, en dieselfde paramediese span is uitgestuur.

Terwyl die paramedici die man teen die trappe af dra, vra hulle die vrou hoe dit gebeur het dat hy homself so gebrand het. Sy vertel hulle. Hulle begin toe so hard lag dat een gly en die man uit die draagbaar val. Hy het teen die oorblyende trappe afgeval en sy arm gebreek.

## **AANHALING**

“Tegnologie marsjeer in eersterangse stuwels van een genadelose, revolusionêre oorwinning na 'n ander, terwyl dit ou fabriek en industrieë afbreek en nuwe prosesse met skrikwekkende snelheid opwerp.”

***Charles A. Beard***

## **Ray Hattingh**

**NS** Dit is nie die gebeure van die verlede self nie, maar jy begrip van hulle, wat jou vorm.

**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**