



SAVA
NUUSBRIEF
Nommer 144
November 2018

voeg lewe by jou jare

**Vrae wat jy nie kan beantwoord nie is gewoonlik baie beter vir jou
as antwoorde wat jy nie kan bevraagteken nie.**

Yuval Noah Harari

SAVA JAAREIND-SLUITING

Ons sal teen die middag van 14 Desember 2018 sluit en terug wees op kantoor op 7 Januarie 2019.

Hierdie is die laaste nuusbrieff vir die jaar.

Terwyl ons gesluit is, onthou asseblief om op die SAVA-webtuiste www.saarp.net te kyk vir inligting oor 'n verskeidenheid onderwerpe.

Die volgende nuusbrieff sal nommer 145 wees en teen 09:00 op Maandag 28 Januarie 2019 versprei word.

WATER IS LEWE – SPAAR DIT!

Stad van Kaapstad persvrystelling:

- Kaapstad se damvlakke nader 70% van hulle bergingskapasiteit as gevolg van goeie reënval aan die begin van die winter en die merkwaardige besparingspogings van Kapenaars.
- Waterbeperkings en die verwante tariewe sal dus in die tussentyd vanaf 1 Oktober 2018 konserwatief tot vlak 5 verlaag word

Kaapstad het droë tydperke in November, Desember, Januarie, Februarie en Maart – volgens weather-and-climate.com

Aan my is gesê dat Kaapstad se Oktober-reënval minder as 10% van die langtermyn-gemiddeld gemeet het. Waarom word die beperkings dan vanaf 1 Oktober verlaag?

SASSA - SOSIALE TOELAES

JANUARIE SOSIALE TOELAES BETALINGS KENNISGEWING

January social grants payment notice



The banner features a yellow and white background with a decorative border at the top. On the left, there is an image of a new SASSA Visa card. The text in the center reads: "January 2019 payments will not be paid into the old white SASSA card, swap before 14 December 2018". To the right is the SASSA logo. At the bottom, there is contact information: "For more information contact, Customer Care: 012 400 2322 / Toll free: 0800 60 10 11". There are also several small logos and a quote: "paying the right social grant, to the right person, at the right time and place. NJALO!".

Januarie 2019 toelaes sal nie in die ou wit SASSA kaart inbetaal word nie, u kaart moet verander word voor 14 Desember 2018.

Die nuwe kaart kan vanaf enige poskantoor verkry word. U benodig slegs die volgende:

- U bestaande SASSA kaart
- ID boekie
- Duime

www.sassa.gov.za

0800 601 011

SAVA-NUUS

JOU REDES – Nuwe lede

Ons webtuiste-statistiek toon dat 65% van nuwe lede sê dat hulle by bestaande lede van ons gehoor het. Ek wil graag jou redes hoor waarom jy by SAVA aangesluit het en/of waarom jy SAVA-lidmaatskap vir jou vriende sou aanbeveel. Laat weet my asseblief by ray@saarp.net. Dit sal ons help om te verseker dat ons meer effektief aan jou behoeftes kan voldoen.

GELUKKIGE KAMPEERDERS – Vier baie gelukkige lede

- Ek wil julle net laat weet dat Alexander Forbes my eis ten volle betaal het, sonder enige bybetaling, vir die wiele wat verlede Vrydag van my motor af gesteel is.

Weereens dankie vir julle hulp om na hulle toe oor te skakel. Die vlak van diens was regtig goed, en die feit dat 'n eis in die huidige tydsgewrig binne 'n week uitbetaal en in my rekening inbetaal is, is regtig indrukwekkend.

- Dankie vir al julle hulp, julle is super doeltreffend!
- Baie dankie vir julle onverbiddelike kliëntediens. Julle is goed met wat julle doen, en ek wil hê julle moet weet ons waardeer julle.
- Baie dankie dat julle die situasie noukeurig dopgehou het. Die saak is afgehandel en in die boedelrekening inbetaal. As dit nie vir julle toedoen was nie, sou ons waarskynlik nog steeds gewag het. Ek is so dankbaar vir julle vriendelikheid en bystand.

Dankie aan ons Anne en Beverley.

SAVA SOSIALE KLUB NUUS

Dit is die tyd van die jaar wanneer die klubs almal hulle Kersfees-“feeste” hou. Hier is nuus oor sommige van hierdie byeenkomste. Ons innige dank aan die komiteedele wat hierdie uitstappies organiseer: SAVA en julle lede is regtig trots op julle!

PORT ELIZABETH-WES

Ons Kersfees-middagete is op Dinsdag 27 November 2018. Ons beperk dit tot 200, as gevolg van die lokaalgrootte. Ons borg ons lede met R40 per persoon. Ons het 'n uitstekende donasie vir hierdie middagete vanaf Warwick gekry.

SEDFIELD

Omdat Sedgfield vir die grootste deel van Desember en tot in Januarie deur vakansiegangers oorstroom word, beplan ons gewoonlik nie 'n Kersfees-middagete nie. Daar sal doodgewoon nie 'n eetplek wees wat gewillig gedurende hierdie tyd vir die publiek sal sluit nie. Hierdie jaar is ons egter deur ons plaaslike Rock-/dans-/partytjie-orke, Cloud 9, versoek om by hulle aan te sluit en 'n Nuwejaarsand-partytjie by Scarab Village Red Shed te reël. Dit is 'n gewilde byeenkomplek omdat dit oop is aan die kante vir warm weer maar heeltemal toe met gordyne indien dit sou reën – die hemel behoed ons! Ons het beplan om 18-20 tafels voor te berei; hulle sê daar kan 10 sit, maar ons skat 8. Ons het egter 192 kaartjies om te verkoop. Lede kry natuurlik afslag, maar die publiek en gaste betaal die volle prys. Sover verkoop hulle goed. 'n Vriend van my het inderwaarheid 32 kaartjies uitgeboek en stuur haar vriendinne in om vir hulle te betaal soos wat ons voortgaan. Ons hoop om helfte lede en helfte publiek te wees.

AMANZIMTOTI

Hierdie jaar het ons net 90 lede wat bywoon, maar die byeenkomplek is net reg om maksimum 100 by Lords and Legends te akkommodeer.

SAVA-DIENSTE

MOTORHUUR

Ons het al ons kontrakte met die maatskappye opgesê.

Hulle het 'n prys vir SAVA-lede kwoteer en op die dag toe die lid bel om die motor te kry, is die prys verlaag en het hulle geweier om die gekontrakteerde prys na die daaglikse prys te verlaag. Hierdie verlaging van pryse is as gevolg van 'n oorversadiging van motors by daardie huurpunt.

BOOTREIS-AANBIEDINGS

Kontak Lifestyle Cruises om te bespreek by 0861 11 33 88, besoek lifestylecruises.co.za of e-pos info@lifestylecruises.co.za

Naam van Pakket: **QUEEN MARY 2 SINGAPOER NA HONG KONG**

Vertrekdatum: 9 Februarie 2019

Pakket sluit in

Retoer Ekonomieseklasvlugte &-belasting

2 Nagte Hotelverblyf in Singapoer

7 Nagte Volle Losies Vaart met Cunard QM2

2 Nagte Hotelverblyf in Hong Kong

Vaart Hawe- en Bagasieheffings

Vaart-reisplan

Singapoer (oornag) | Op See | Hue of Da Nang (toere vanaf Chan May) | Op see | Hong Kong, China (Oornag) Hong Kong, China

Koste

Binne	Buite	Balkon	Suite
35 999 pps	37 999 pps	41 999 pps	59 999 pps

SAVA-lede kry R1 000 afslag per persoon van ons *Geadverteerde Volle Vaart-pakette*. T & V's geld.

SAVA-VAKANSIEKLUB

SAVA-Vakansieklub

Dit was so gewild dat ons al ons beskikbare punte vir die jaar opgebruik het. Vakansies met korting sal eers volgende jaar beskikbaar wees en sal in die Januarie 2019-uitgawe van die nuusbrief geadverteer word.

NOVEMBER IS WÊRELD-DIABETES-BEWUSTHEIDMAAND

DIABETES – Bewustheid van tipe 2

Hier is 'n paar wenke om te voorkom dat jy dit kry:

Beheer jou gewig. Oormatige liggaamsvet, veral as dit rondom die maag geberg word, kan die liggaam se weerstand teen die hormoon insulien verhoog.

Oefen gereeld. Matige fisiese aktiwiteit op die meeste dae van die week help om gewig te beheer, verlaag bloedglukosevlakke en mag ook bloeddruk en cholesterol verbeter.

Eet 'n gebalanseerde, gesonde dieet. Verminder die hoeveelheid vet in jou dieet, veral versadigde en trans-vette. Eet meer vrugte, groente en hoëveselkosse. Eet minder sout.

Beperk wegneem- en geprosesseerde kosse. Geriefsmaaltye bevat gewoonlik baie sout, vet en kilojoules. Dit is beter om vir jouself te kook en vars bestanddele te gebruik waar moontlik.

Beperk jou alkoholname. Te veel alkohol kan tot gewigstoename lei en mag jou bloeddruk- en trigliseriedvlakke verhoog. Mans behoort nie meer as twee standaard drankies per dag te drink nie, en vroue nie meer as een nie.

Hou op rook. Rokers sal twee keer meer waarskynlik as nie-rokers diabetes ontwikkel.

Beheer jou bloeddruk. Die meeste mense kan dit doen met gereelde oefening, 'n gebalanseerde dieet, en deur 'n gesonde gewig te handhaaf. In sommige gevalle mag jy medikasie wat deur jou dokter voorgeskryf is, benodig.

Verminder jou risiko vir hartvatsiekte. Diabetes en hartvatsiekte het baie risikofaktore in gemeen, insluitende swaarlywigheid en fisiese onaktiwiteit.

Sien jou dokter vir gereelde roetine-ondersoeke. Soos wat jy ouer word, is dit 'n goeie idee om jou bloedglukose, bloeddruk en bloedcholesterolvlakke gereeld te laat nagaan.

GESONDHEID

GEBREEKTE BENE – Vyf mites daaroor

“As jy dit kan beweeg, is dit nie gebreek nie”

Jy kan inderwaarheid soms 'n gebreekte been beweeg, dus is dit nie een van die hooftekens waarvoor gekyk moet word om te besluit of jy 'n beenbreuk het nie. Die drie belangrikste simptome van 'n beenbreuk is pyn, swelling en misvorming.

“As dit gebreek is, het jy onvermydelik pyn”

Nie noodwendig nie. Baie mense vertel stories dat hulle gestruikel het en dan die hele dag deurgebring het met ski, stap of selfs dans, sonder dat hulle beseft het hulle 'n beenbreuk. Meer dikwels as nie is gebreekte bene baie seer, maar as 'n breuk klein is, mag jy dit nie opmerk nie. Wanneer jy ontdek het dat 'n been gebreek is, is dit belangrik om professionele hulp te kry om te verseker dat die bene behoorlik bely en in plek

gehou word terwyl hulle gesond word om infeksie en permanente misvorming te voorkom.

“Ouer wit vroue moet bekommerd wees oor gebreekte bene as gevolg van osteoporose”

Kom ons begin by ouderdom. Dit is waar dat ouer vroue meer waarskynlik as jonger vroue bene mag breek. Die hormoonveranderinge van die menopouse kan lei tot vinnige beenverlies en die gereelde beenbreuke wat by osteoporose gesien word.

Wanneer dit by etnisiteit kom, in die VSA is daar twee keer meer heupbeenbreuke by wit vroue as by swart vroue. ’n Aantal faktore is voorgestel as redes vir die verhoogde beensterkte by swart vroue, insluitende hoër beenmassa gedurende die kinderjare en ’n laer koers van beenomset, wat tot ’n stadiger agteruitgang in beenmineraaldigtheid met ouderdom kan lei.

“Dit het geen sin om ’n dokter te sien vir gebreekte tone nie, omdat hulle niks kan doen nie.”

Dit is waar dat jy nie in gips mag eindig nie, maar ’n gebreekte toon moet steeds ondersoek word. Mediese personeel moet die aard van die beenbreuk vasstel om langtermynpyn of -misvormings te voorkom, wat in die toekoms skoene ongemaklik mag maak of later in die lewe tot gewrigsontsteking kan lei as ’n beenbreuk nie glad gesond geword het nie.

“Nadat ’n gebreekte been gesond geword het, is dit sterker as voorheen”

Dit klink te goed om waar te wees en, op die langtermyn, is te goed om waar te wees. Daar is ’n mate van waarheid in die korttermyn. Terwyl dit gesond word, vorm ’n mansjet of eelt van ekstra sterk nuwe been om die beenbreuk om dit te beskerm. Dit is dus waar dat, vir ’n paar weke tydens die helingsproses, die been by die breuk sterker as ’n normale been is. Uiteindelik verminder die mansjet egter, en ’n paar jaar later word jy gelaat met ’n been wat so goed soos nuut is, maar wat nie sterker is as die soortgelyke bene rondom nie.

Claudia Hammond, BBC

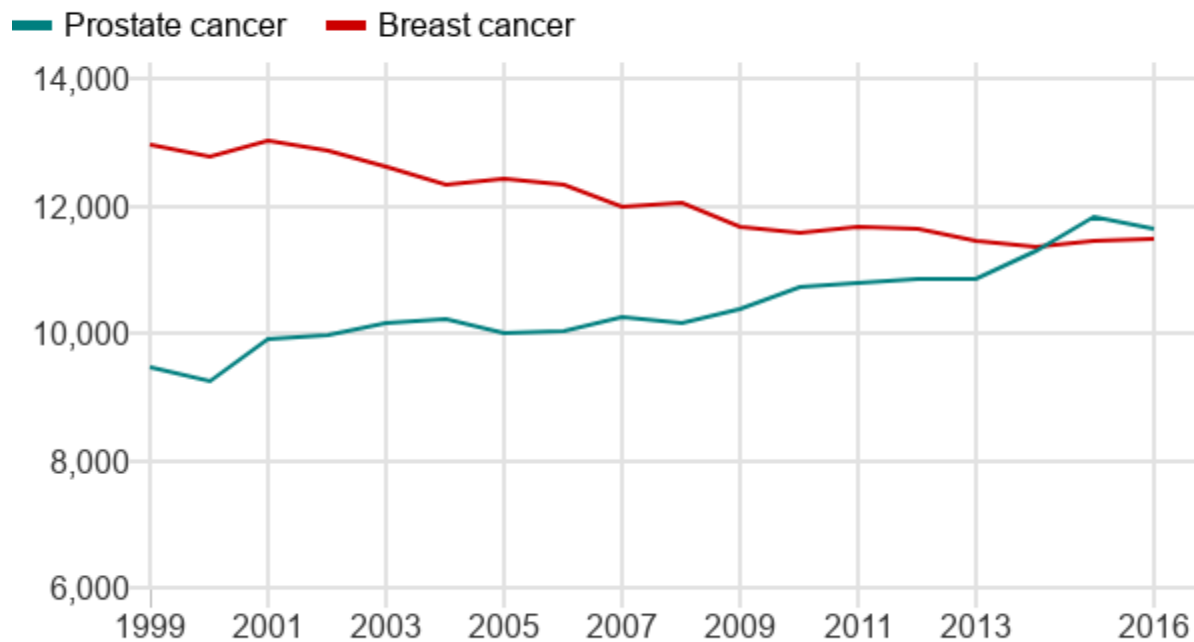
SLEGS MANS – Prostaatkanker

Hospitale sien en behandel meer mans met prostaatkanker, deels te danke aan beroemde persone wat bewustheid van die siekte wek deur oor hulle eie ervarings te praat, sê die hoof van die NHS

Die hoof van die NHS, Simon Stevens, sal vandag die voormalige BBC-ontbytaanbieder, Bill Turnbull, en die uitsaaiër Stephen Fry bedank vir die werk wat hulle gedoen het om mans aan te moedig om vir hulp na vore te kom.

More people now die from prostate than breast cancer

UK prostate and breast cancer deaths, 1999-2016



Source: Prostate Cancer UK



De verhoogde vraag val saam met mediadekking dat die aantal mense wat van prostaatkanker sterf, sterftes weens borskanker verbystek.

Wat is die simptome?

Daar kan min simptome van prostaatkanker in die vroeë stadiums wees, en as gevolg van die ligging daarvan word die meeste simptome verbind met urinering:

- Moet meer dikwels urineer, veral snags.
- Moet toilet toe hardloop.
- Moeite om te begin urineer.
- Swak urienvloei, of dit neem lank om te urineer.
- Gevoel dat jou blaas nie heeltemal leeg geword het nie.

Mans met manlike familieledes wat prostaatkanker gehad het, swart mans en mans oor 50 loop 'n groter risiko om die siekte te kry.

BBC

***NS My uroloog sê: "Daar is twee soorte mans. Dié wat prostaatprobleme het, en dié wat dink dat hulle dit nie het nie."* Ray**

GELUK – 4 lesse

Die Harvard-studie van Volwasse Ontwikkeling het die lewens van 724 mans vir 78 jaar gevolg. Die studie het tot dusver meer as 100 gepubliseerde geskifte opgelewer, en die psigiater Robert J. Waldinger, die studie se direkteur en hoofnavorser, het 'n paar van die hooflesse in 'n gewilde TED-praatjie gedeel. Hier is vier van hulle:

1. Gelukkige kinderjare het baie langdurige uitwerkings.

Hartlike verhoudings met ouers tydens die kinderjare was 'n goeie voorspeller dat jy hartliker en meer geborge verhoudings met diegene naaste aan jou sal hê wanneer jy 'n volwassene is. Gelukkige kinderjare het die krag om oor dekades heen uit te brei om meer geborge verhoudings van mense met hulle gades in hulle 80's te voorspel, asook beter fisiese gesondheid gedurende volwassenheid regdeur tot in bejaardheid. Dit is nie net ouerbande wat saak maak nie: 'n Hegte verhouding met ten minste een kind in die kinderjare het voorspel watter mense minder waarskynlik teen die ouderdom van 50 depressief sou raak.

2. Maar ... mense met moeilike kinderjare kan in die middeljare daarvoor opmaak.

Mense wat in uitdagende omgewings opgroei – byvoorbeeld in chaotiese gesinne of met ekonomiese onsekerheid – word minder gelukkig ouer as diegene wat gelukkiger kinderjare gehad het. Teen die tyd dat mense egter die middeljare bereik (gedefinieer as ouderdomme 50-65), was diegene wat hulle besig gehou het met wat sielkundiges “generatiewe” of 'n belangstelling in die vestiging van en leiding aan die volgende geslag noem, gelukkiger en beter aangepas as diegene wat dit nie gedoen het nie.

3. Leer om stres goed te hanteer, het 'n lewenslange positiewe effek.

Ons het almal maniere ontwikkel om stres te beheer en angs te verlig en Waldinger en sy span het bevind dat party maniere groter langtermynvoordele as ander het. Onder die aanpassende hanteringsmetodes het hulle sublimasie (voorbeeld: jy voel jou werkgewer het jou onredelik behandel, daarom begin jy 'n organisasie wat help om werkers se belange te beskerm), altruïsme (jy worstel met verslawing en help om sober te bly deur 'n borg vir ander verslaafdes te wees), en onderdrukking (jy is bekommerd oor werkvermindering by jou maatskappy maar sny daardie bekommernisse uit jou gedagtes totdat jy iets kan doen om vir die toekoms te beplan). Wanaangepaste hanteringstrategieë sluit in, ontkenning, dramatisering, of projeksie.

4. Tyd saam met ander beskerm ons teen die kneusings van lewenskommelings.

Waldinger sê: “Dit is die kwaliteit van ons verhoudings wat saak maak”. Dit is 'n belangrike boodskap van die studie. Wel, die navorsers het bevind dat hoeveelheid ook saak maak. Mense wat op hulle lewens teruggekyk het, het gesê dat tyd wat met ander deurgebring is, meer betekenisvol was en die deel van hulle lewens waarop hulle die trotste was. Tyd met ander deurgebring het deelnemers aan die studie gelukkiger

gemaak van dag tot dag, en veral tyd met 'n maat of gade het geblyk hulle te beskerm teen gemoedskommelings wat saam met veroudering se fisiese pyne en siektes kom.
Robert Waldinger en Daryl Chen TED

VERANDER DIE WÊRELD

BOEK – 'n Nuwe siening van langer leef

Ek het twee jaar gelede die boek *Disrupt Aging: A Bold New Path to Living Your Best Life at Every Age* geskryf om die gesprek oor wat dit beteken om ouer te word, te verander. Ek glo ons moet 'n nuwe ingesteldheid oor veroudering ontwikkel – 'n nuwe manier van dink oor moontlike oplossings wat ons kan help om beter te leef soos wat ons oud word. Met die vrystelling van die sagtebanduitgawe van *Disrupt Aging* hierdie maand was dit bemoedigend om veranderings in houdings, gedrag en kultuur te sien omdat mense regdeur die wêreld uitgediende houdings en stereotipes uitdaag en nuwe oplossings wek wat die potensiële geskiedkundige voordele van langer leef erken. Waar leiers voorheen na die groeiende verouderende bevolking gekyk het en net afgetredenes gesien het, begin hulle nou 'n nuwe tipe ervare, gevestigde werksmag sien. Waar hulle voorheen slegs duur kostes gesien het, begin hulle nou 'n ontploffende verbruikersmark sien wat ons ekonomieë 'n hupstoot gee. En waar hulle voorheen net 'n groeiende poel van afhanklikes gesien het, begin hulle nou intergeslagtelike gemeenskappe met nuwe en verskillende sterkpunte sien. Al wat ons moet doen, is om rond te kyk om te sien wat besig is om te gebeur. Vooruitgang in navorsing en tegnologie dryf hernuwing in feitlik elke veld wat ons vermoë om goed te leef terwyl ons verouder, affekteer. Entrepreneurs en vernuwers skep 'n ongelooflike reeks produkte en dienste gerig op mense soos hulle verouder. Wetenskap maak langer lewens moontlik, en ons begin nou die geleenthede wat daardie langer lewens bied, realiseer. Mense herskep werk, soek vir 'n doel, omhels tegnologie, en maak oop vir nuwe ervarings. Hier by AARP omhels ons 'n kultuur van herskepping. Ons werk saam met universiteite, gesondheidsorgstelsels, banke, entrepreneurs, studente, programmeerders, gemeenskapsleiers en meer om maniere te vind om meer mense te bemagtig om beter te leef soos wat hulle verouder. Wanneer jy *Disrupt Aging* lees, sal jy ontdek dat dit gaan oor die omhelsing van veroudering as iets waarna uitgesien kan word, nie iets om te vrees nie. Dit gaan oor sien van onself en ander as bydraers tot die samelewing, nie laste nie. Dit gaan nie net oor jare byvoeg tot die einde van die lewe nie; dit gaan oor die skep van 'n moedige nuwe pad om jou beste lewe op elke ouderdom te leef.

Disrupt Aging: A Bold New Path to Living Your Best Life at Every Age

deur Jo Ann Jenkins

Amazon.com

Kindle - \$9.99 - Takealot.com - Adobe DRM ePub R209 Paperback R 345

AGE

Ouderdom– Dit is nie ’n verstandelike agterstand nie

As jy ooit vrees dat jy reeds te oud is om ’n nuwe vaardigheid aan te leer, onthou Priscilla Sitienei, ’n vroedvrou van Ndalat in Kenia. Sy het sonder gratis laerskoolonderwys opgegroeï en gevolglik nie leer lees of skryf nie. Soos wat sy haar skemerjare begin nader het, wou sy haar ervarings en kennis opteken om dit na die volgende geslag oor te dra. Sy het begin om lesse by die plaaslike skool by te woon – saam met ses van haar agter-agterkleinkinders. Sy was 90 op daardie stadium.

Baie mense neem aan dat ’n mens eenvoudig nie ’n ingewikkelde nuwe vaardigheid soos lees of skryf op die ouderdom van 90, ná ’n leeftyd van ongeletterdheid, kan aanleer nie. Die jongste studies van sielkunde en neurowetenskap toon dat hierdie buitengewone prestasies nie die uitsondering hoef te wees nie. Hoewel jy ’n paar ekstra uitdagings op 30, 50 – of 90 – mag hê, het jou brein steeds die verbasende vermoë om baie nuwe vaardighede te leer en te bemeester, wat ook al jou ouderdom. En die poging om ’n nuwe dissipline te bemeester mag meer lonend wees in die handhawing en bevordering van jou algemene verstandelike gesondheid.

BBC

LET WEL: NS Professor JP van Niekerk hou vol, soos wat ek doen, dat om ’n “doel” te hê, die sleutel tot ’n gesonde verouderingsproses is.

LEEFSTYL

EKONOMIE – Inflasie vs. werklike prysverhogings

Waarde van 1969 Suid-Afrikaanse Rand vandag

R1 in 1969 = **R70.27** in 2018

Die inflasiekoers in Suid-Afrika tussen 1969 en vandag was 6,926.88%, wat neerkom op ’n totale toename van R69.27. Dit beteken dat 1 rand in 1969 gelykstaande is aan 70.27 rand in 2018. Met ander woorde, die koopkrag van R1 in 1969 is gelyk aan R70.27 vandag. Die gemiddelde jaarlikse inflasiekoers was 8.88%.

<https://www.inflationtool.com/south-african-rand/1969-to-present-value?amount=1>

In daardie geval, hoe verduidelik ons:

In 1969 het ’n BarOne-sjokolade 5c gekos. In terme van die bogenoemde behoort dit vandag R3.52 te kos – en die 2018 BarOne weeg ongetwyfeld minder as die 1969-weergawe. Waarom kos dit dan R9.99?

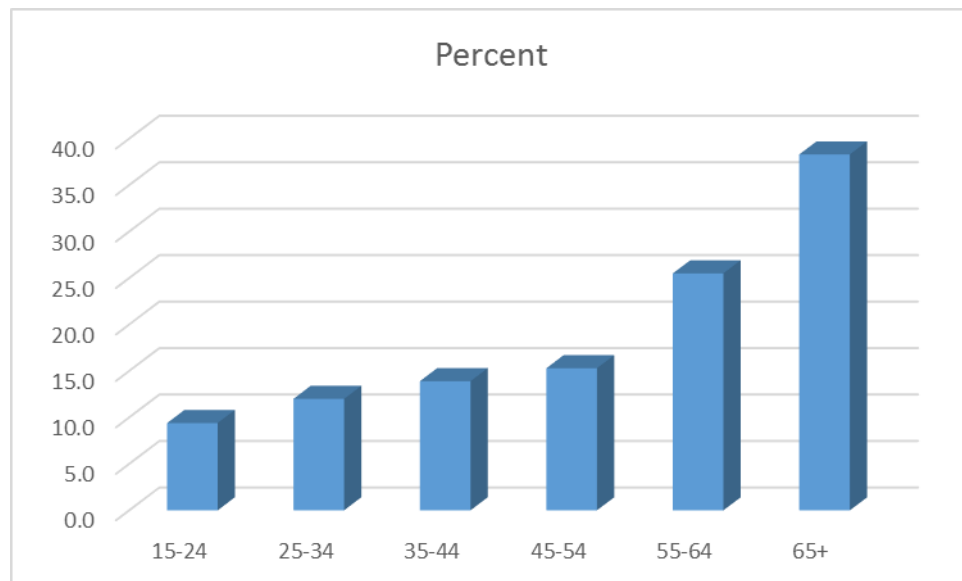
Foodlovers Market N1 City, Cape Town)

Verstaan ekonome werklik waaroor hulle babbel?

LEEFSTYL

LEES

Hierdie is die persentasies van mense – per ouderdomsgroep – wat vir plesier of selfvervulling op 'n tipiese dag lees:



Bron: US Government Survey

LET WEL: Ek wonder wat die persentasies van ons lede is. Kan iemand vir my sê?
ray@saarp.net

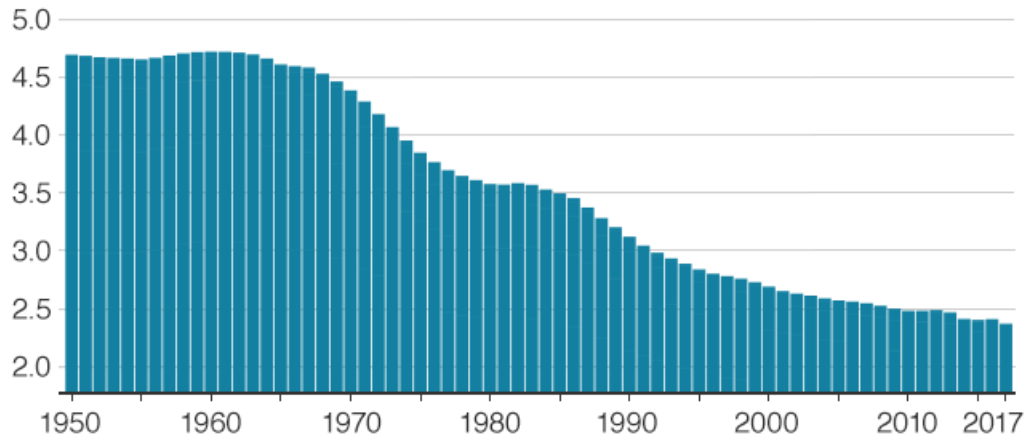
BEVOLKING

VRUGBAARHEIDSKOERS – Lewende geboortes per vrou

Daar was 'n merkwaardige afname in die getal kinders wat vroue het, met die gevolg dat byna die helfte lande nou 'n afname in geboortes in die gesig staar, bedoelende dat daar onvoldoende kinders is om hulle bevolkingsgrootte te handhaaf.

Navorsers sê die bevindings was 'n "groot verrassing" en dat dit diepgaande gevolge sal hê vir gemeenskappe met "meer grootouers as kleinkinders".

Die wêreldwye gemiddeld is 2.4, terwyl die gemiddeld in baie lande 1.3 is; Nigerië is bo-aan die lys met 7.1.



Die daling in die vrugbaarheidskoers is nie te wyte aan spermteellings of die dinge wat in die gedagte opkom wanneer aan vrugbaarheid gedink word nie. Dit word eerder aan drie sleutelfaktore toegeskryf:

- Minder sterftes in die kinderjare beteken vroue het minder babas.
- Groter toegang tot geboortebepoelingsmiddels.
- Meer vroue in opvoeding en werk.

Op baie maniere is dalende vrugbaarheidskoerse 'n suksesverhaal.

BBC

WÊRELDWYDE WEB

BOEK – Gedagtestimulerend

Ek lees 'n baie interessante boek: ***Click Here to Kill Everybody: Security and Survival in a Hyper-connected World*** deur Bruce Schneier. Hier is 'n paar uittreksels (vertaal uit Engels):

Jou slimfoon het ontwikkel in 'n gesentraliseerde sekuriteitsmiddelpunt vir omtrent enigiets. Dit is waar jy toegang tot al jou rekenings kan kry: jou e-pos, jou kletskliënte, jou sosiale netwerk-tuistes, jou bank- en kredietkaarttuistes. Dit is ook 'n sentrale beheermiddelpunt vir die Internet van Dinge (IvD). As jy 'n IvD-iets het, is die kans dat jy dit via jou slimfoon beheer, van jou Tesla tot jou termostaat tot jou Internet-gekoppelde speelgoed. En al hierdie stelsels maak staat op die foon se verifikasie. Jy hoef nie apart aan te teken op jou e-pos, Facebook, Tesla, of termostaat nie. Die maatskappye aanvaar dat wanneer jy toegang tot jou foon het, jy jy is. Dit is 'n groot enkele punt van mislukking. 'n Kuberkraker kan 'n selverskaffer soos Verizon of AT&T oortuig om beheer van 'n slagoffer se foonnommer oor te dra na 'n toestel onder die kuberkraker se eie beheer. Wanneer hulle eers slaag – en dit is verbasend maklik om te doen – kan hulle al die slagoffer se rekenings wat die telefoonnommer vir rugsteun gebruik, herset: Google, Twitter, Facebook, Apple. Hulle sal bankrekenings herset en dan al die geld steel. In die

toekoms sal ons alles moet verifieer – ons motors, ons toestelle, ons omgewing – wat die effek van kompromitering aansienlik maak.

SO

Omdat wagwoorde gewoonlik jou enigste beskerming is, moet jy:

- so 'n lang wagwoord as wat jy kan hanteer, gebruik – ten minste meer as agt karakters;
- Hoof- en kleinletters met simbole en syfers meng;
- probeer om nie maklik raaibare woorde te gebruik nie – die name van jou kinders, gade, troeteldiere, gunsteling sportspanne, ensovoorts;
- die deel van wagwoorde met ander mense vermy; en
- verskillende wagwoorde vir verskillende tuistes en dienste gebruik.

Let wel: Jy kan

<http://www.passwordmeter.com/>

gebruik om die sterkte van jou wagwoorde te toets. Hier is vier voorbeelde:

- RaYhAt1! 74%
- RaYhAt1943! 100% (Apple het gedink hierdie wagwoord is 'nie sterk genoeg nie')
- 10MareeStreetCapeTown 100%
- Raymond123456 100%

Die meng van hoofletters, syfers en lengte is byna verpligtend.

En, vir die stouteres onder julle:

Ons selfone onthul waar ons ten alle tye is: waar ons woon, waar ons werk, met wie ons tyd spandeer. Hulle weet wanneer ons wakker word en wanneer ons gaan slaap – omdat die nagaan van ons fone dikwels die eerste en laaste ding is wat ons op 'n dag doen. En omdat almal selfone het, weet hulle by wie ons slaap.

Pasop 😊

NIEU SEELAND

VERBLYFREG – Termynvereistes

Nieu Seeland en Australië het tans die laagste verblyfregvereistes in die OECD teen 10 jaar vir toegangsreg tot die staatspensioen, terwyl die gemiddeld oor die OECD 26 jaar is. 'n Wetsontwerp wat deur Nieu Seeland se Eerste LP Mark Patterson voorgelê is, kan dit egter verander, indien dit die steun van die ander politieke partye kry. Patterson se wetsontwerp stel die verhoging van minimum verblyf van 10 tot 20 jaar ná die ouderdom van 20 voor – wat beteken kinderjare in Nieu Seeland deurgebring sou nie vir die kwalifikasie geld nie. Patterson het gesê die verhoging van verblyf na '20 ná 20' sou verseker dat 'n persoon vir 'n aansienlike deel van hulle volwasse lewens in Nieu Seeland gewoon en gewerk het. Hy het ook gedui op navorsing BERL, wat beraam dat verandering van verblyf na 20 jaar besparings van \$4.4 miljard oor 10 jaar sou genereer.

SAVA-DIENSTE

Gaan asseblief na 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

Of sien dit alles by www.saarp.net

SAVA, sy verskaffers, uitgewer, drukker en bydraers het geen bedoeling om spesifieke mediese of ander advies te voorsien nie, maar mag lesers eerder voorsien van inligting ingevolge sy regte onder die Konstitusie van Suid-Afrika. Inligting wat hier verskaf word, is nie 'n plaasvervanger vir professionele advies van enige aard nie, meer spesifiek mediese advies, sorg, diagnose of behandeling. Dit is ook nie ontwerp om enige mediese praktyk of behandeling, program of produk wat in die redaksionele inhoud van die Bulletin of webtuiste of soortgelyke platform geadverteer of genoem word, te bevorder of te onderskryf nie. Bykomend en soortgelyk bied SAVA nie professionele advies op enige terrein aan nie, insluitende maar nie beperk nie tot regsake en finansies. In alle gevalle, sou lesers advies nodig, behoort hulle 'n behoorlik geakkrediteerde en gekwalifiseerde spesialis op die terrein te raadpleeg.

ALLEDAAGSHED

BROKKIES

- In 2017 was daar meer as 8.85 miljoen Meksikane 65 jaar en ouer, volgens gegewens van die Wêreldbank – en hierdie getal sal voortdurend styg. (Vir perspektief, dit is 'n toename van meer as twee miljoen oor die afgelope dekade.) Soos Mexiko se verouderende bevolking groei, vind hulle dit moeilik om werk te kry, afgesien van die behoefte om 'n inkomste in te bring. **BBC**
- In reaksie op 'n leser wat te kenne gee dat sy streng vegetariese dieet geen diere 'martel' nie, het 'n Spectator-leser, 'n boer, voorgestel dat hy tyd op 'n plaas moet deurbring en bewerkbare gewasse verbou, en gesê, “*Ek sou hom 'n ding of twee kon wys oor die verpligting om diere dood te maak.*” Dit is omdat die roofvoëls wat die oesinsamelaars volg. 'n fees het op die hase, muise, skilpaaie, klein

voëltjies ensovoorts wat teen wil en dank deur die oesinsamelaars doodgemaak word. (Dit is, as die plaagdoders dit nie alreeds gedoen het nie.)

•

GLIMLAG – Badkamers

- 'n Man het ses items in sy badkamer: tandeborsel en tandepasta, skeerroom, skeermes, 'n koekie seep, en 'n handdoek.
- Die gemiddelde getal items in die tipiese vrou se badkamer is 337. 'n Man sou nie in staat wees om 20 van hierdie items te identifiseer nie.

AANHALING (Vertaal uit Engels)

Ons het die aarde ondersoek, uitgegrawe, verbrand, goed daaruit geskeur, goed daarin begrawe, sy woude afgesaag, sy heuwels gelyk gemaak, sy waters vertroebel, en sy lug besoedel. Dit pas nie by my definisie van 'n goeie bewoner nie. As ons hier moes wees op 'n dag-tot-dag basis, sou ons lankal uitgegooi gewees het. – Rose Bird, Hoofregter van die Hooggeregshof van Kalifornië (2 Nov. 1936-1999)

STOF TOT NADENKE 1

Ons dink ons weet baie, al weet ons individueel baie min, omdat ons kennis in die verstande van ander hanteer asof dit ons eie is. Dit is nie noodwendig sleg nie. Ons vertrou op groepdink het ons meesters van die wêreld gemaak, en die kennis-illusie stel ons in staat om deur die lewe te gaan sonder om gevang te word in 'n onmoontlike poging om self alles te verstaan. Vanuit 'n evolusionêre perspektief het vertrou in die kennis van ander uiters goed vir Homo sapiens gewerk. Nietemin, soos baie ander menslike kenmerke wat in vorige eeue sin gemaak het maar in die moderne eeu moeilikheid veroorsaak, het die kennis-illusie sy negatiewe kant. Die wêreld word toenemend meer ingewikkeld, en mense besef nie hoe oningelig hulle is oor wat aangaan nie.

Harari, Yuval Noah. *21 Lessons for the 21st Century* (Kindle Locations 3311-3317). Random House. Kindle-uitgawe.

STOF TOT NADENKE 2

"Een telefoon is nutteloos, en twee is marginaal bruikbaar, maar 'n hele netwerk van telefone is bruikbaar. Dieselfde ding is waar van faksmasjiene, e-pos, die Web, teksboodskappe, Snapchat, Facebook, Instagram, PayPal, en al die ander goed. Hoe meer mense hulle gebruik, hoe bruikbaar is hulle. En hoe magtiger die maatskappye wat hulle beheer, word, hoe meer beheer kan daardie maatskappye op jou uitoefen."

Click Here to Kill Everybody: Security and Survival in a Hyper-connected World" deur Bruce Schneier

FEESTELIKE GROETE

Kersfees is 'n tyd vir onthou. 2018 was 'n hartseer jaar vir ons sosiale klubs. 'n Aantal wonderlike toegewyde voorsitters, komiteede en lede is na hoër diens geroep. Ons onthou egter hulle toewyding, dryfkrag, nederigheid en entoemasme en probeer om hierdie karaktertrekke in onself lewendig te hou.

Ons sien die wonder in die oë van die kinders rondom ons. Mag hierdie sin van bewondering met julle almal wees. Ons wens julle geluk, aanvaarding en bowena Liefde vir julle medemens toe in hierdie spesiale tyd van die jaar.

Julie Hattingh



VAN ONS ALMAL HIER BY SAVA

**ONS WENS JOU EN JOU GELIEFDES 'N WERKLIK VROLIKE KERSFEES
TOE EN 'N GESONDE, LONENDE EN BEVREDIGENDE 2019
GEVUL MET WONDER**

MOENIE DRINK EN BESTUUR NIE – DIE LEWE WAT JY RED, MAG JOU EIE WEES

Ray Hattingh

NS Goeie verhoudings hou ons gelukkiger en gesonder, en eensaamheid maak dood.

Daryl Chen

Kontak ons by SAVA Tel: 021 592 1279

Faks: 021 592 1284

Skakel ons en ons sal u terugskakel om u telefoonkoste te spaar

E-pos: info@saarp.net

Of sien dit alles by www.saarp.net

voeg lewe by jou jare