



SAVA
NUUSBRIEF
Nommer 133
November 2017

voeg lewe tot jou jare by

"'n Rustige en eenvoudige lewe sal meer geluk bring as die najaag van sukses en die voortdurende rusteloosheid wat daarmee saamgaan."

Albert Einstein

SAVA JAAREIND-SLUITING

Ons sal teen middag op 15 Desember 2017 sluit en op 8 Januarie 2018 terug wees op kantoor.

Hierdie is die laaste nuusbrieff vir hierdie jaar.

Terwyl ons gesluit is, onthou asseblief om die SAVA-webtuiste www.SAVA.net te besoek vir inligting oor verskeie onderwerpe.

Die volgende nuusbrieff sal nommer 134 wees en sal teen 16:00 op Vrydag 26 Januarie 2018 versprei word.

WATER IS LEWE – SPAAR DIT

Kaapstad oorweeg om die plaaslike waterdraers vir water te "myn". In Amerika kry sommige state tussen 40% en 60% van hulle water uit waterdraers. 'n Verslag in National Geographic stel dit soos volg (vrylik vertaal uit die Engels): *As jy dink dat die waterkrisis nie erger kan raak nie, wag totdat waterdraers gedreineer is. Ons pomp onvervangbare grondwater om die droogte teen te werk. Wanneer dit weg is, begin die werklike krisis.*

Dennis Dimick

SAVA-NUUS

KORTTERMYNVERSEKERING – EISE

Ons het onlangs 'n eis gehad van een van ons lede wat afgewys is deur die versekeraar omdat hy nie bewys van eienaarskap kon toon van die item waarvoor hy wou eis nie. Ons weet uit ondervinding dat hierdie reel nie altyd konsekwent toegepas word nie, maar die polis bewoording stipuleer wel dat bewys van eienaarskap verskaf moet word indien 'n versekerde item gesteel sou word.

Bogenoemde kan gedoen word deur die aankoop bewys of andersins 'n waardasiesertifikaat van nie ouer as 3 jaar nie.

Ons wil ons lede maan om hierdie in gedagte te hou wanneer julle 'n eis wil indien.

Bewaar alle aankoopbewyse en indien moontlik ook 'n foto op 'n veilige plek.

Alle items moet teen huidige vervangingswaarde verseker word sodat awery nie toegepas sal word nie.

John Benwell

SAVA Bestuurende Direkteur

BOOTREIS AANBOD - PORTUGAL, SPANJE, FRANKRYK, ITALIE EN MAROKKO

11 Nagte met alles ingesluit aanboord die MSC Preziosa

Vertrekdatum : 10 Oktober 2018 - Gratis dag toer ingesluit

Bootreis sluit die volgende in :

- Retoervlugte van Johannesburg en lughawebelasting ingesluit
- 2 nagte hotelverblyf in Lissabon
- 9 nagte verblyf aanboord die MSC Preziosa
- Alle footjies
- Bagasie fooie ingesluit

BOOTREISPLAN -

Lissabon, Portugal / Barcelona, Spanje / Marseille, Frankryk / Genoa, Italië / Malaga, Spain /

Casablanca, Marokko / Lissabon, Portugal

KOSTE –

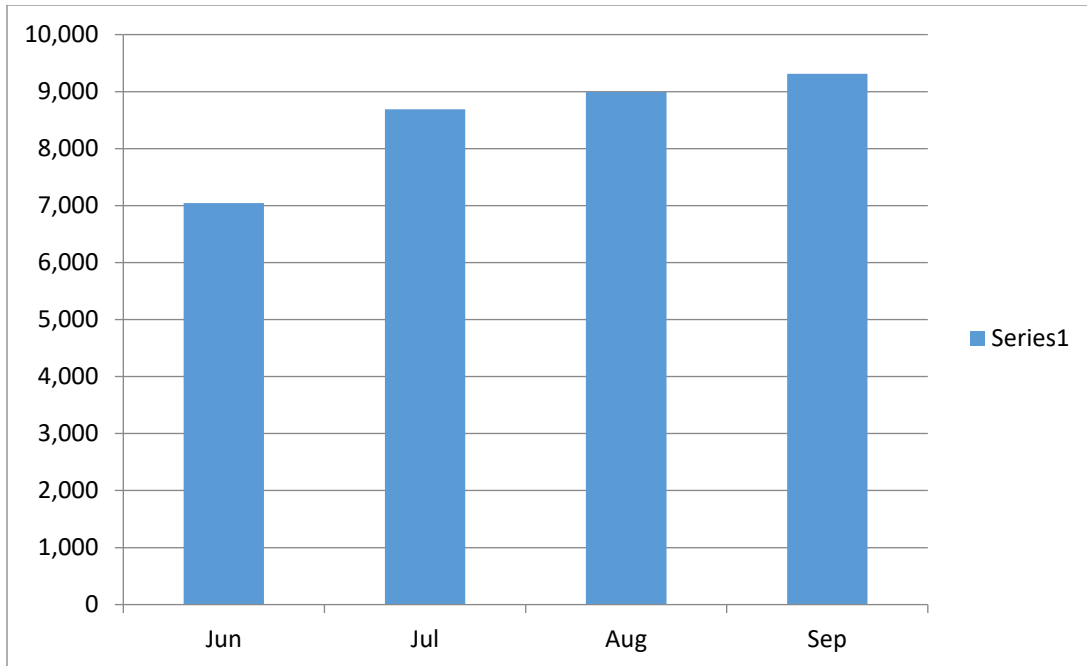
- Binnekajuit - R26,999
- Buitekajuit - R30,999
- Balkon – R32,999

Kontak asb Lifestyle Cruises by 0861 88 33 11

SAARP lede ontvang n R1000 korting vir die bootreis bespreek deur Lifestyle Cruises.

KORT NUUSBRIEF

In Junie het ons daartoe oorgeskakel om 'n kennisgewing van ons maandelikse e-nuusbrief te e-pos. Dit was hoofsaaklik gedrewe deur die feit dat baie IDV's nie ons vorige weergawe afgelewer het nie as gevolg van die lengte/grootte daarvan. Die korter weergawe nooi mense om óf verder te lees óf die nuusbrief van ons webtuiste af te laai. Die volgende grafiek toon hoe die webtuiste-verkeer sedert Junie toegeneem het.



SLAKKEBRIEF

In November het ons 'n brief gepos aan omtrent 42 000 lede van wie ons nie e-posadresse het nie. Die reaksie was bemoedigend omdat ons in staat was om ons rekords by te werk en 1 016 nuwe e-posadresse by ons databasis te voeg. Die getal lede met e-posadresse het oor die afgelope tien jaar gegroei van 523 tot 34 344. Gedurende hierdie tydperk het Gmail vanuit nêrens gekom om die mark te domineer.

IDV	Julie 2007	Julie 2017
Ledetal	92 463	88 502
	E-pos	E-pos
Groototaal	523	34 344
gmail.com	10	11 034
telkomsa.net	92	5 074
mweb.co.za	63	2 540

Die Samsung Galaxy en Apple iPhone is beide op 29 Junie 2007 vrygestel. Dit blyk dat hulle 'n merkbare invloed op die gebruik van e-posadresse het.

BEGRAFNISVERSEKERING – Terugvoer van 'n lid

Anne, baie dankie vir die moeite wat jy gedoen het – stel jou voor wat sou gebeur het as jy nie die fout op die dokument raakgesien het nie. Watter konsternasie daar sou wees as iets sou gebeur en ons die verkeerde dokument sou gehad het. Dankie ook vir die aangehegte bladsye; my man en ek sal dit lees en dan besluit. Dankie vir die hulp wat jy aan al ons mense verleen het. Ons waardeer alles wat jy doen.

KORTTERMYNVERSEKERING – Terugvoer van 'n lid

Beste Beverley, Baie dankie vir jou vriendelike hulp om die beweging van die herstel-eis te bespoedig. Dit is die tweede keer dat ek by jou aanklop om hulp, en in beide gevalle het die dinge gebeur; ongetwyfeld deur jou invloed. Dankie vir jou uitstekende diens. Jy is waardevol. Vriendelike groete, Donald Stewart.

SAVA SOSIALE KLUBS

NUWE KLUBS

Dit is bemoedigend dat ek drie navrae van Gauteng oor die stigting van sosiale klubs in die area ontvang het.

Ek bedank Pam Harvey – die dryfveer agter die stigting van die Lakefield-klub – vir haar bereidwilligheid om haar ondervinding met potensiële "beginners" te deel. Ek het hierdie bereidwilligheid van baie klubvoorsitters ervaar, en ek is dankbaar teenoor hulle almal. Sommige wat in die gedagte opkom is Ingrid Green, Pam Hodgson en Lynne Crothall.

Gauteng benodig meer klubs. Die huidige verspreiding is:

Wes-Kaap	Oos-Kaap	Suid-Kaap	Sentraal	KwaZulu-Natal	Gauteng
9	2	2	1	6	3

KOMPETISIE

GESKIEDENIS – Ctrl+Alt+Del

Toe IBM hulle persoonlike rekenaar in 1981 ontwerp het, het hulle ontwikkelaars Ctrl+Alt+Del gebruik om die rekenaars te herlaai sonder om hulle af te skakel. In 1993 het Bill Gates dit in Windows NT as 'n aantekenprosedure gebruik. Hy sou 'n enkele knoppie verkies het om dieselfde aksies aan die gang te sit, maar kon nie IBM sover kry om die ekstra knoppie op die sleutelbord-uitleg by te voeg nie. Beginnende met Windows 95, roep die opdrag 'n taakbestuurder of sekerheidsverwante komponent op, wat beëindiging van 'n Windows-sessie fasiliteer.

Ek het 'n skamele 18 reaksies ontvang. Ek neem aan dat alle respondente na die 95- (en huidige) Microsoft-gebruik verwys het. Daar was inderdaad geen duidelike wenner nie. Dankie aan julle agtien braves.

SAVA VAKANSIEKLUB

SAVA-vakansieklub

Dit was so gewild dat ons al ons beskikbare punte vir die jaar opgebruik het. Afslag-vakansies sal eers weer volgende jaar beskikbaar wees en sal in die Januarie 2018-uitgawe van die nuusbrieff geadverteer word.

LANGLEWENDHEID

WEES NUUSKIERIG – Leef langer

Brenda Milner is 'n uitnemende neurowetenskaplike en 'n professor aan die toonaangewende McGill Universiteit van Kanada. Op 99 hou sy steeds by met navorsing aan die Montreal Neurologiese Instituut en hospitaal. Waarom werk sy steeds? *"Ek is baie nuuskierig. Menslike grille wek my belangstelling. Ek sou nie nog gewerk het as ek dit nie opwindend gevind het nie."* In die 1950's het sy die revolusionêre ontdekking gemaak dat herinneringe gevorm word in 'n brein-area genaamd die hippokampus, wat tans baie aandag kry vir die rol daarvan in geheueverlies en demensie. Die gebruik van funksionele magnetiese resonansie-beelding het breinnavorsing soveel makliker gemaak sodat sy goed na pasiënte se breine kan kyk terwyl hulle lewendig en jonk is. Sy sê sy was bevoorreg om toegang te hê tot jong volwassenes van normale intelligensie in die fleur van hulle lewens, en was daarom in staat om hulle voor en ná sjirurgie vir epilepsie te toets

Gedurende die Tweede Wêreldoorlog het sy aanlegtoetse op jong rekrute in die lugmag gedoen om vas te stel of hulle vegvliegtuie of bomwerpers behoort te vlieg. Die bomwerpervlieëners moes baie kalm oor Duitsland vlieg en bomme gooi. Die vegvlieëners moes opgaan en die bomwerpers wat na Engeland op pad was, aanval. Dit het twee verskillende persoonlikhede met verskillende soorte vermoëns vereis. Dit was van groot hulp in die oorlogspoging.

Wat haar nou opgewonde maak is die verwantskap tussen die brein self en mense se gedrag. Sy sê dit is belangrik om aanhoudend jou brein op te skerp. *"Ek doen legkaarte. Ek is regtig verslaaf aan lees. Ek lees wie-het-dit-gedoen-stories. Ek lees die Guardian en die New Yorker baie deeglik. Ek kry my oefening deur werk toe te loop, en ek hou van kos. Ek hou van kaas en vleis en vis en groente, vrugte – alles behalwe soetgoed."*

Sy het 'n 10-minute opdraande stap werk toe. Sy vind stap huis toe meer uitdagend en voel meer onseker bult-af. Dink sy ooit aan aftree? *"Nee, ek is dankbaar dat ek nie hoef nie. Dit is wonderlik."* Op die vraag wat sy sou aanbeveel om jou brein gesond te hou, het sy geantwoord: *"Vind uit wat jou sterk- en swakpunte is, en werk op jou sterkpunte – iets wat jou 'n bietjie uitdaag."*

"AARP Magazine" tydskrif

SOOIBRAND – 'n Paar natuurlike oplossings

Terwyl oor-die-toonbank- en voorskrifmedisyne beskikbaar is, kan leefstylveranderinge soms diegene wat af en toe sooi-brand het, help. Die **Mayo Kliniek** beveel aan dat 'n mens oortollige gewig verloor, kleiner maaltye eet, en alkohol en nikotien moet vermy. Dieetvoorstelle kan egter ook 'n sleutel wees in pogings om simptome te verlig.

Hier is vyf voedselsoorte om te probeer:

- 1. Piesangs.** Hierdie laesuurvrug kan diegene met sooi-brand help deur 'n deklaag in 'n geïrriteerde oesofagus te vorm en so ongemak te bestry.
- 2. Spanspekke.** Soos piesangs, is spanspekke ook 'n hoogs alkaliese vrug. Hulle is 'n goeie bron van magnesium, wat in baie medisyne vir sooi-brand gevind word.
- 3. Hawermeel.** Soos ander voedselsoorte met hoë vesel, mag hawermeel help om sooi-brand simptome af te weer. Vesel verhoog nie net ingewandsgesondheid nie, maar laat jou versadig voel lank nadat jy dit geëet het.
- 4. Jogurt.** Soos piesangs, het jogurt 'n strelende uitwerking wat help om maagongemak in toom te hou. Dit bevat ook probiotika, 'n tipe goeie bakterieë wat in die spysverteringskanaal gevind word en jou immuunstelsel 'n hupstoot gee.
- 5. Groen groentes.** As jy van groen groentes hou en sooi-brand het, is jy gelukkig. Aspersies, spinasie, kool en Brusselse spruitkool is almal hoogs alkalies, wat beteken dat hulle goed vir jou maag en spysverteringstelsel is. Uiteindelik, maak seker dat jy met jou dokter praat as jy vrae het oor watter soorte kos deel van jou dieet behoort te wees. Sommige kosse mag by een persoon simptome help verlig maar hulle by 'n ander vererger.

PANKREAS – Wees op jou hoede vir potensiële tekens van kanker

Een uit drie volwassenes mag potensiële tekens van pankreaskanker ignoreer, volgens Pancreatic Cancer UK. Vroeë waarneming en behandeling is deurslaggewend om lewens te red. Maagpyn, swak spysvertering, onverklaarbare gewigsverlies en ontlasting wat dryf eerder as om in die toilet te sink, kan waarskuwingstekens van die potensiële dodelike siekte wees. Alex Ford, hoof-uitvoerende beampte by Pancreatic Cancer UK, sê: *"Ons wil nie hê mense moet paniekerig raak as hulle sommige of hierdie simptome het nie, omdat die meeste mense wat hulle het, nie pankreaskanker sal hê nie. Dit is egter van lewensbelang dat mense meer omtrent hierdie siekte weet en met hulle algemene praktisyn praat as hulle enige bekommernisse het. Hoe vroeër mense gediagnoseer word, hoe meer waarskynlik sal hulle in staat wees om geopereer te word, wat die enigste behandeling is wat lewens kan red."*

Algemene simptome van pankreaskanker sluit die volgende in:

- Maag- en rugpyn
- Onverklaarbare gewigsverlies

- Slegte spysvertering
- Veranderings in ingewandsgewoontes, insluitende drywende ontlasting

Ander simptome sluit die volgende in:

- Verlies aan eetlus
- Geelsig (geel vel of oë of jeukerige vel)
- Siek voel en siek wees
- Sluk moeilik
- Onlangs gediagnoseerde diabetes

BBC

DISCOVERY MEDIES

DISCOVERY GESONDHEID – Tuissorg

Discovery HomeCare (Tuissorg) is 'n unieke diens wat jou toegang bied tot doeltreffende, hoëkwaliteit versorging-oplossings in die gerief van jou tuisomgewing. HomeCare-verpleegsters is hoogs vaardig en ISE-opgelei en het bykomende kwaliteit opleiding ontvang om kundige dienste te bied op die terreine hier onder genoem.

HomeCare verpleegdienste beskikbaar:

- Binnearse (BI) terapie in jou huis in plaas daarvan dat jy in 'n hospitaal opgeneem word, indien klinies geskik
- Wondversorgingsdienste as jy stabiel is nie hospitalisasie benodig nie
- Nageboortesorg vir jou en jou baba in die vorm van drie nageboortelike besoeke deur 'n geregistreerde vroedvrou as jy 'n dag vroeg uit die hospitaal ontslaan word.
- Lewenseinde sorg vir terminaal siek lede wat verkies om hulle lewens tuis uit te leef.

Pasiënte wat reeds die HomeCare-diens ontvang, sê dat hulle meer ontspanne in hulle eie, bekende omgewings met hulle familie om hulle is, omdat hulle in staat is om hulle lewens normaal voort te sit.

Praat met jou dokter as jy toegang tot Discovery HomeCare-dienste wil hê, omdat net jou dokter vir jou aansoek kan doen om hierdie dienste deur Discovery HomeCare te ontvang, en hy/sy kan ons skakel by 0860 462 273 of e-pos homecare@discovery.co.za, en een van ons gekwalifiseerde Discovery HomeCare-raadgewers sal hom/haar kontak om die diens te reël.

LANGLEWENDHEID

AARP USA – Geluk Groei met Ouderdom

'n Veroudering selfvertroue-opname toon dat, ten spyte daarvan dat baie jonger Amerikaners 'n negatiewe persepsie van veroudering het, rapporteer die meeste ouer Amerikaners dat hulle baie goed oor hulle lewens voel, volgens 'n nuwe AARP-opname.

Die nasionale opname van 2 601 Amerikaanse volwassenes het bevind dat 67 persent van mense ouer as 60 "tevrede" of "baie tevrede" met hulle lewens is, teenoor 61 persent van mense tussen die ouderdomme van 18 en 39 en 60 persent van die respondente tussen 40 en 59. Terwyl omtrent die helfte (47 persent) van respondente tussen 18 en 39 glo dit is "normaal om depressief te wees wanneer jy oud is", voel net 10 persent van diegene bo 60 dat bejaardheid 'n depressiewe lewenstadium is. "Die bevindings van hierdie nuwe opname is verdere bevestiging van iets wat baie mense, veral ouer mense, instinktief weet, en dit is dat hoër ouderdomme lekker kan wees," sê Ann Jenkins, hoof uitvoerende beampste van AARP.

NUWE VAARDIGHEDE – Dis nooit te laat om te leer nie

Denise Park by die Center for Vital Longevity by die Universiteit van Texas in Dallas het 200 deelnemers in groepe ingedeel en 'n program van verskillende aktiwiteite vir 15 ure per week vir drie maande aan hulle toegeken. Sommige is die geleentheid gebied om nuwe vaardighede te leer – deurstikwerk, digitale fotografie, of beide – wat hulle langtermyngeheue en aandag sou uitdaag soos wat hulle ingewikkelde instruksies volg. Aan ander is meer passiewe take gegee, soos om na klassieke musiek te luister of blokkiesraaisels te voltooi, of sosiale aktiwiteite – soos veldwerktoere na plaaslike besienswaardighede. Aan die begin en aan die einde van die drie maande het Park ook vir die deelnemers 'n geheue-toets gegee. Van al die deelnemers het slegs die deelnemers wat die deurstikwerk of die fotografie aangeleer het, beduidende verbetering geniet – met 76% van die fotografiewe wat byvoorbeeld 'n hoër telling in die tweede geheue-toets getoon het. **In die algemeen het die meer aktiewe tydverdryf van aanleer van 'n nuwe vaardigheid gelei tot die meer doeltreffende breinaktiwiteit wat 'n mens by 'n jonger brein sou waarneem, terwyl die passiewe aktiwiteite soos luister na musiek geen veranderings meebring het nie.** Deurslaggewend was dat hierdie voordele langdurig was en vir meer as 'n jaar gebly het nadat die deelnemers hulle kursus voltooi het. Park beklemtoon dat sy nog die studie met ander groepe deelnemers moet herhaal. As die resultate egter konsekwent met haar vroeër bevindings is, **mag die brein-hupstoot van aanleer van 'n nuwe stokperdjie die sogenaamde "breinopleiding"-rekenaarspeletjies en -toepassings troef, met studie ná studie wat bevind dat hierdie programme nie daarin slaag om betekenisvolle voordele in die werklike lewe teweegbring nie.**

Hoewel die spesifieke aktiwiteite wat Park gekies het – fotografie of deurstikwerk – nie by almal aanklank vind nie, vermoed sy dat dieselfde voordele uit baie ander stokperdjies na vore kan kom. Die belangrike punt is om iets te kies wat onbekend is en wat langdurige en *aktiewe* verstandelike betrokkenheid vereis, omdat jy 'n nuwe stel gedragsuitings aanleer. "Dit is belangrik dat die taak nuut moet wees en jou persoonlik uitdaag," sê Park. As jy 'n klavierspeler is, mag jy beter voordele verkry uit die aanleer van 'n nuwe taal as byvoorbeeld uit die aanleer van orrelespel; as jy 'n skilder is, mag jy 'n

sport soos tennis begin. Jy sal verbaas wees hoeveel jy die uitdaging self geniet. "Die deelnemers kry meer selfvertroue," sê Park. 'n Man het voortgegaan om foto's vir sy plaaslike koerante te neem; 'n ander vrou het aanvanklik die deurstikwerkklas teensinnig bygewoon, ongeag daarvan dat sy geen belangstelling in die vaardigheid gehad het nie. Teen die einde was sy steeds nie oortuig nie, maar haar suksesse het haar nietemin aangespoor om 'n nuwe stokperdjie – skilder – in plaas daarvan te begin. "Ek het nie van deurstikwerk gehou nie, maar ek het geleer hoe om te leer," het sy vir Park vertel. Dus, waarom probeer jy nie ook om jou brein verby sy gemaksones te strek nie?
BBC

So, mense, maak toe julle rekenaars, sit weg julle slimfone, neem 'n regte kamera of deurstiknaald op en probeer Jeanne Louise Calment navolg Ray

OOR VERLIES EN LIEFDE

OOR VERLIES EN LIEFDE – 'n Reis met demensie

Alice Ashwell se moeder het verlede jaar gesterf nadat sy vir omtrent vyftien jaar met demensie geleef het. Hoewel haar moeder aan die einde van haar lewe nie meer in staat was om te praat nie, het demensie min gedoen om te verander wie sy in haar siel was. Soos die toestand vererger het, het Alice op haar eie reis gegaan om te leer aanvaar wat was. Soos haar moeder se verstandelike funksies agteruitgegaan het, het sy baie meer emosioneel sensitief geraak, en Alice het besef dat baie van die gedragsprobleme wat ons dink deur demensie veroorsaak word, eintlik deur ons eie geïrriteerdheid en ongeduld ontketen word, wat demensielyers aanvoel. As Alice kwaliteit tyd saam met haar moeder wou deurbring, moes sy 'n emosionele omgewing skep waarin haar moeder veilig, kalm en geliefd voel.

In haar later jare, soos haar moeder van die ankers van tyd begin verwyderd raak het, het sy vir Alice die volmaakte voorbeeld geword van wat dit beteken om in die huidige oomblik te leef. Hulle tye saam het geleenthede geword om die genade en intimiteit te ervaar van eenvoudig teenwoordig te wees by iemand vir wie jy lief is, sonder dat dit nodig is om te praat.

Die demensie-reis is grootliks uitdagend en wek in ons heelwat frustrasie, vrees en afgryse – verstaanbaar. Maar, net soveel as wat demensie as 'n reis van verlies beskryf word, kan dit ook 'n reis van liefde en begrip word. By tye is dit nodig dat liefde volhardend en vasberade moet wees, op ander tye sal dit soet wees. Ten alle tye moet dit onvoorwaardelik wees. Neem vrymoedigheid om Alice te kontak by enige hiervan:
021 788 2431 - 082 720 7444 alice@heartofnature.co.za

Liewe Alice

Ray het jou artikel oor demensie vir my gestuur om te lees, en ek wil graag vir jou vertel hoe baie sin dit vir my gemaak het. Wat 'n wonderlike stelling maak jy! Dit beklemtoon

maar net weer hoe belangrik dit is om dinge uit 'n ander se perspektief te sien en dienoooreenkomstig op te tree. As hierdie "ander" persoon jou moeder was, bring ek werklik hulde aan jou omdat jy in staat was om haar wêreld te betree in plaas van te probeer om haar in joune te hou. Sodoende lyk dit of jy jou kontak met haar en haar geliefde siel behou het. Dit is verstommend hoe die menslike gees limonade uit suurlemoene kan maak as ons net op die positiewe dinge in enige situasie fokus. Baie dankie dat jy jou ervarings gedeel het, en ek is seker hulle gaan heenwysers op die pad vir ander versorgers of mense met demensie wees.
Vriendelike gedagtes, Julie Hattingh

Liewe Julie

Wat 'n pragtige e-pos. Baie dankie vir jou hartlike reaksie.

Dit was so 'n verstommende reis, en Moeder – soos altyd – was my wyse vrou!

Ek verlang daarna dat die stigma van demensie opgelos word sodat gesinslede, vriende en die breër gemeenskap hulle verbintenisse met liefde, lewe en betekenis behou.

Jou e-pos het my dag gemaak!

Met liefde, Alice

VERKEER

PAAIE – Suid-Afrika het 'n groot probleem

Suid-Afrika het een van die grootste padnetwerke in die wêreld, maar met 'n relatief lae aantal voertuie wat dit eintlik gebruik sal die finansiële las om dit te onderhou uiteindelik val op die motoriste wat dit gebruik – en op belastingbetalers in die langtermyn. Suid-Afrika spog met die wêreld se tiende langste padnetwerk en die agtiende langste teerpadnetwerk (al is ons voertuigvloot rofweg die vyf-en tagtigste grootste in die wêreld) – gelykstaande aan 'n beraamde waarde van tussen R1.2 triljoen en R2 triljoen. Sedert 1998 het die gedeelte van die nasionale padnetwerk wat ouer as sy oorspronklike 20-jaar ontwerp-lewe gegroei van 36% tot 78% in 2008 – primêr as gevolg van 'n beraamde padonderhoud-agterstand van R197 biljoen. Die kwessies van die land se padstelsels word verder beklemtoon deur die verhoogde verkeer in Kaapstad en Johannesburg. Dit is omdat, terwyl Suid-Afrika se padagentskappe baie geld in die land se paaie belê het, hulle dit in die verkeerde plekke mag gedoen het (m.a.w. plattelands en nie stedelik nie). Dit word verder vererger deur 'n openbare vervoerstelsel wat disfunksioneel is en net in die arm, nie-motor-besittende bevolking de behoeftes voorsien. Openbare vervoer is nie 'n werkbare opsie vir motoreienaars nie – jy kan eenvoudig nie openbare vervoer gebruik om by die werk te kom nie. Arm mense leef op die buiterand met ryk mense wat selfs verder weg leef as gevolg van swak ruimtelike en apartheid-beplanningsbeleide. Dit vereis lang reisafstande met privaat motors wat opeenhoping veroorsaak. Om hierdie voortgesette verkeer die hoof te bied,

is een of ander vorm van opeenhopingsbelasting waarskynlik nodig, omdat daar geen tegniese oplossing vir die probleem is nie. Kaapstad en Johannesburg se verkeer is nie uniek nie – al wil mense graag so dink. Wat ons wel ietwat uniek maak, is die ruimtelike voetspoor van ons stede en die beplanning van townships (met geen werk) op die buitewyke van die dorp en die gebrek aan vervoeropsies.

REKENAARS

SEWE MANIERE OM REKENAARVIRUSSE TE BLOK

1. Koop wettige sagteware en registreer dit. – Slegs weergawes van Windows wat van 'n gelisensieerde kleinhandelaar gekoop is en by Microsoft geregistreer is.
2. Maak seker jou sagteware is op datum. Stel jou stelsel om outomaties bywerkings van betroubare sagteware-verskaffers af te laai en te installeer.
3. Moenie klik op skakels of aanhangsels van e-posadresse wat jy nie ken, oopmaak nie. Vee ongevraagde eposse van onbekende persone of maatskappye uit, maak nie saak hoe vriendelik hulle voorkom nie.
4. Verlaat onmiddellik webtuistes waarnatoe jy gelei is sonder jou instemming. En as jy op die webtuiste is, moenie op enigiets klik nie.
5. Laat 'n opwipblokkeerder op jou webblaaier werk. Dit verhoed dat potensieel gevaarlike advertensies op jou skerm verskyn.
6. Gebruik 'n teenvirusprogram van goeie naam en hou dit altyd bygewerk.
7. Rugsteun belangrike lêers gereeld op 'n eksterne hardeskyf of 'n afgeleë stoordiens. Die maklikste manier om van enige kwaadwillige ware te herstel is om 'n onlangse rugsteun van jou data terug te sit.

AARP

SA OUDERDOMSPENSIOEN

SASSA – SA ouderdomspensioen

Oor die oumenstoelae

Jy kan 'n toelaag kry om jou deur jou ouderdom te sien. 'n Ouer persone-toelaag word betaal aan mense wat 60 en ouer is. Hierdie toelaag is voorheen oumenspensioen genoem.

Hoe weet jy of jy kwalifiseer?

Jy moet:

- 'n Suid-Afrikaanse burger of permanente bewoner wees;
- in Suid-Afrika woon;
- nie enige ander maatskaplike toelaag vir jouself ontvang nie;
- nie in 'n staatsinstelling versorg word nie;
- nie meer as 'n spesifieke bedrag verdien nie; en

- nie bates ter waarde van meer as 'n spesifieke bedrag besit nie.

Hoeveel sal jy kry?

Die maksimum bedrag wat jy per maand sal kry, is R1 600 per maand. As jy ouer as 75 is, sal jy R1 620 kry.

Wat jy moet doen:

Kontak die South African Social Security Agency (SASSA) kantoor naaste aan waar jy woon om volle besonderhede te kry oor wat vereis word.

WÊRELD

NIEU SEELAND – Immigrante se ouers kos NS 'tien miljoene'

Ouers van mense wat na Nieu Seeland verhuis het word nou verhoed om daarheen te emigreer omdat hulle 'n multimiljoen dollar las op belastingbetalers is.

Immigrasie Minister Michael Woodhouse het die ouer-kategorie vir nuwe aansoekers tydelik gesluit en gesê hy is bekommerd dat te veel immigrante nie hulle borgskapverpligtinge eerbiedig nie.

Elke jaar gaan ongeveer 5 500 ouers van immigrante na Nieu Seeland. Omtrent die helfte wat onder die ouer-kategorie inkom is Sjinese, en omtrent 20 persent is Indiërs.

NZ Herald

LEWE

DIE WET

Die volgende uittreksel vind aanklank by my om twee redes. Toe ek 'n jong man was, het 'n wyse ou heer vir my gesê: *"Boet, die lewe is nie regverdig nie, en daar is nie so iets soos geregtigheid nie. Verstaan dit, en jy sal deur die lewe vaar."* Jare later het 'n regter vir my gesê: *"Die wet het niks met geregtigheid te doen nie. Dit is alles oor wie die beste debatteerder is."*

Uittreksel: Die wet het ook sy grys areas: Regter Willem van der Merwe, die man wat die Zuma verkragtingsaak aangehoor het, het aan die Burger en Cape Argus gesê (uit Engels vertaal):

"Die waarheid speel 'n sekondêre rol in die hof. Die belangrikste ding is hoe goed jou prokureur/advokaat jou storie vertel, en hoe goed die ander party se regspan hulle kliënt se storie vertel. Die regspanne wat hulle storie die beste vertel, sal die saak wen.

Byvoorbeeld: 'n Jong polisieman sien hoe iemand vermoor word. Nou moet hy as 'n getuie in die hof verskyn. Watter kans het hy teen 'n advokaat wat vir 10 jaar studeer het om in staat te wees om 'n goeie storie te vertel?" (L.W.: Dit is 'n byna verbatim weergawe van wat die regter gesê het.)

GESKIEDENIS – Gestandaardiseerde tyd gedrewe deur spoorweë

Spoorwegtyd was die gestandaardiseerde tydreëling wat eerste deur die Great Western Railway in Engeland in November 1840 toegepas is, die eerste opgetekende geleentheid toe verskillende plaaslike tye gesinchroniseer is en enkele standaardtyd toegepas is. Die sleuteldoelwitte agter die instelling van spoorwegtyd was om die verwarring veroorsaak deur nie-eenvormige plaaslike tye in elke dorp en stasiehalte langs die uitbreidende spoorwegnetwerk te oorkom en die voorvalle van ongelukke en byna ongelukke te verminder, wat meer gereeld begin raak het soos wat treinreise vermeerder het.

Tot die laaste gedeelte van die 18e eeu was tyd normaalweg in elke dorp deur 'n plaaslike sonwyser bepaal.

Die elektriese telegraaf, wat in die vroeë gedeelte van die 19e eeu ontwikkel is, is in 1839 op 'n kort gedeelte van die Great Western Railway geïnstalleer. Teen 1852 is 'n telegrafiese verbinding opgerig tussen 'n nuwe elektromagnetiese horlosie by Greenwich en aanvanklik Lewisham, en kort daarna London Brug-stasies. Teen 1855 kon tydseine vanaf Greenwich deurgestuur word deur drade langs die spoorlyne oor die lengte en breedte van Brittanje.

Ná 2 Augustus 1880, toe die Statutes (Definition of Time) Act die koninklike instemming ontvang het, het 'n eenvormige standaardtyd vir die hele Groot Brittanje wettige status verkry.^[14]

- In die VSA is standaard spoorwegtyd teen die middag van 18 November 1883 ingestel. Dit is eers in 1918 in bondswetgewing ingesluit.
- Rusland het in 2016 steeds 'n aparte spoorwegtyd gehad, wat beteken dat tydroosters op Russiese spoorweë Moskoutyd volg, ongeag die plaaslike tyd.

SAVA-DIENSTE

Besoek asb. www.SAVA.net en klik op die Benefits-skakel om ons reeks van dienste aan 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 benodig, behoort hulle 'n behoorlik geakkrediteerde en gekwalifiseerde spesialis op die terrein te raadpleeg.

ALLEDAAGSHED

BROKKIES

Handsakke: Dames, jy en jou handsak is omtrent by jou heup aan mekaar gekoppel – en dit is die probleem. Jy neem dit orals, selfs na die badkamer, en dit is waarskynlik waarom dit so baie kieme het. 'n Britse studie waarin navorsers bakteriemonsters van kantoorwerkers se handsakke geneem het, het bevind dat die gemiddelde beursie drie keer vuiler as 'n kantoortoiletsitplek is en dat 1 uit elke 5 handsak-handvatsels genoeg kieme bevat om 'n beduidende risiko te wees vir kruisbesmetting van die handvat na jou hand. Handsakke dra so baie kieme omdat ons hulle heertyd aanraak en op die vloer neersit, en hulle is ook gevul met ander kiem-aangetaste items soos handrome en mooimaakgoed. Inderwaarheid het dit geblyk dat die vuilste handsakitems gesig- en handerूम was, met meer bakteria daarop as die gemiddelde toiletsitplek, gevolg deur lipstiffie en maskara. Wenk: Vermy die neersit van jou handsak op die vloer. Nie-leersakke kan met 'n antibakteriese doekie afgevee word. Vee leersakke met 'n sagte doek en warm seepwater af.

STOF TOT NADENKE

Twee monnike het geargumenteer oor 'n vlag wat in die wind wapper.

"Dit is die wind wat regtig beweeg," het die eerste een gesê.

"Nee, dit is die vlag wat beweeg," het die tweede een betoog.

'n Verbygaande ab hoor hulle debat en onderbreek hulle en sê: *"Julle is beide verkeerd. Dit is nie die vlag of die wind wat beweeg nie. Dit is julle gedagtes wat beweeg."*

DILLERISMES - Phyllis Diller

- Hoe jy ook al mag lyk, trou met 'n man van jou eie ouderdom. Soos wat jou skoonheid vervaag, so sal sy sig.

- Om jou huis skoon te maak terwyl jou kinders opgroei is soos om die sypaadjie met 'n graaf skoon te maak voor dit ophou sneeu.
- Beste manier om van kombuisreuke ontslae te raak : eet uit.
- 'n Vrygesel is 'n ou wat nooit dieselfde fout twee keer gemaak het nie.
- Ons het die eerste twaalf maande van ons kinders se lewens spandeer om hulle te leer loop en praat, en die volgende twaalf jaar om hulle te vertel om te sit en stil te bly.
- My foto's laat nie reg aan my geskied nie – hulle lyk net soos ek.
- Verdowers werk net as jy die raad op die bottel volg – hou weg van kinders af.

GEDAGTE

Honderd jaar gelede het elkeen 'n perd besit, en net die rykes het motors gehad. Vandag het almal motors en net die rykes het perde.

FEESGROETE

"Kersfees is 'n tyd vir kinders. Dit is 'n tyd gevul met wonder, verwondering, feetjies, Kersvader en sy elwe, takbokke, sleë, flikkerende liggies, opgewondenheid, vreugde, dankbaarheid. Mag julle vakansietyd die kind in julle en die kinderlike vreugdes wat oorvloedig is, hernuwe. Ons wens julle oorvloed en seëninge toe. Ons dink aan afwesige vriende, vriende wat 'laat gekom het', soos iemand eenkeer gesê het, en almal wat hulle voetspore in ons harte gelaat het." (Julie Hattingh)



VAN ALMAL VAN ONS HIER BY SAVA

**ONS WENS JULLE EN JULLE FAMILIE 'N WERKLIK GESEËNDE KERSFEES
EN 'N GESONDE, LONENDE EN BEVREDIGENDE 2018 TOE
GEVUL MET WONDER**

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

Ray Hattingh

NS Moenie tyd of woorde onverskillig gebruik nie. Nie een van hulle kan herwin word nie.

Kontak ons by SAVA Tel: 021 592 1279

Faks: 021 592 1284

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

E-pos: info@saarp.net

Of sien dit alles by www.saarp.net

voeg lewe tot jou jare by