



voeg LEWE by jou jare

***Bepanning is 'n proses, nie 'n gebeurtenis nie!***

Bruce Stewart

2018

Welkom in 2018. Besluit om “. . . elke dag ten minste een liedjie te hoor, een goeie gedig te lees, een voortreflike flied te sien en, indien moontlik, 'n paar sinvolle woorde te praat.”

**WATER IS LEWE – SPAAR DIT**

Daar word beraam dat die vraag na water tussen 2000 en 2015 met 55% sou toeneem. Baie van die aanvraag word gedryf deur landbou, wat verantwoordelik is vir 70% van globale varswatergebruik, en voedselproduksie sal moet groei met 69% teen 2035 om die groeiende bevolking te voed. Wateronttrekking vir energie, gebruik vir die verkoeling van kragstasies, sal na verwagting ook met meer as 20% styg. Met ander woorde, die nabye toekoms hou een groot varswaterdreinerig ná die ander in. Volgens 'n studie gelei deur Nasa, dreineer baie van die wêreld se varswaterbronne tans vinniger as wat hulle aangevul word. Van die wêreld se groot waterdraers (grond- en sandge vulde ondergrondse wateropgaartenks) is 21 van die 37 besig om terug te trek vanaf Indië en China na die Verenigde State en Frankryk. Die Ganges-afwateringsgebied word met 'n beraamde 6.31 sentimeter elke jaar uitgeput as gevolg van die bevolking en vraag na besproeiing. NASA het gewaarsku dat ***“die watertafel besig is om oor die wêreld heen te daal. Daar is nie 'n oneindige voorraad water nie.”***

**BBC**

SAVA NUUS

Ons het die kantoor op Maandag die 8ste geopen, dus het ek min vars nuus om met julle te deel. Ek is verheug om terug in die saal te wees – met aftrede wat nie 'n woord in my woordeskat is nie. Hoewel . . . .

## LAASTE WENS EN TESTAMENT – 'n Belangrike dokument

Daar is baie goeie redes waarom jy 'n testament moet laat opstel. Die volgende is punte om te oorweeg:

- Jou testament laat jou besluit wat ná jou dood met jou geld, eiendom en besittings gebeur.
- Deur nie 'n testament voor te berei nie, sal jy probleme veroorsaak vir hulle wat jy agterlaat op 'n tyd wat alreeds ontstellend is.
- As jy nie 'n testament opstel nie, het jy geen sê oor wie jou geld en eiendom sal erf nie.
- Deur 'n testament op te stel, bepaal jy wie jou sake ná jou dood sal hanteer.
- Deur 'n testament kan jy jou voorkeure oor wat ná jou dood gebeur, te kenne gee.
- Deur 'n testament op te stel, kan jy boedelbelasting spaar.
- As jy ongetroud is en nie 'n testament opgestel het nie, sal jou lewensmaat niks ontvang nie.
- In 'n testament kan jy individue wat andersins geregtig sou wees om te erf, onterf.
- In 'n testament kan jy testamentêre trusts vir minderjarige begunstigdes daarstel.

Ons kan jou bystaan in die oplossing van hierdie probleme deur jou te voorsien van 'n vorm wat die basiese besonderhede wat vereis word, uiteensit, en reël dat jou testament teen geen koste vir jou opgestel word. Ons kan dit nie sterker aanbeveel nie, omdat 'n testament wat deur gekwalifiseerde prokureurs opgestel is, verseker dat aan al jou wense voldoen word.

Skakel asseblief vir Anne vir die nodige vorms om die bal aan die rol te sit.

[anne@saarp.net](mailto:anne@saarp.net) Tel 021 592 1279.

### SAVA SOSIALE KLUBS

Vier van ons sosiale klubs se nuusbriewe het op Maandag die 8ste in my inmandjie gewag, wat bewys dat sommige van hulle doutrappers is. (Miskien is ander ook).

### VAKANSIES

Gepraat van vakansies, jy mag dalk daardie alte menslike drang hê om duisende foto's op Facebook te deel (ten minste spaar dit ons daardie vreeslike skyfievertonings van vroeër). Victoria Sackville-West het iets in haar boek van 1926, *Passenger to Teheran*, geskryf wat altyd by my aanklank vind wanneer ek die drang het om reiservarings te deel. Vrylik vertaal uit Engels: "Om te reis, is die privaatste van plesiere. Daar is geen

*groter verveling as reisverveling nie. Ons wil nie in die minste hoor wat hy in Hong-Kong gesien het nie. Nie slegs wil ons dit nie woordeliks hoor nie – ons wil nie regtig nie, nie as ons ’n graad van eerlikheid groter as dié binne bereik van die meeste beskaafde wesens moet bereik nie – maar ons wil dit ook nie per brief hoor nie.”*

*Dink vir ’n oomblik aan jou vriende voordat jy pos. . . . . ☺*

## GESONDHEID

### **GEHOORVERLIES – ’n Bedrieglike probleem**

Die hooforsake is oorerflike faktore, blootstelling aan geraas, trauma, oorsiektes en ouderdom. Soos om vet en grys te word, is ons geneig om aan gehoorverlies te dink as ’n onvermydelike deel van oudword, en dit is sekerlik waar dat jou gehoor geneig is om slegter te word soos wat jy verouder. Meer as 40% van mense bo 50 het ’n mate van gehoorverlies, wat styg tot 70% vir diegene bo die ouderdom van 70. Vir baie mense is geleidelike gehoorverlies baie meer as ’n ongerief; dit kan lei tot sosiale isolasie, wat op sy beurt tot geestesgesondheidsprobleme soos depressie kan bydra. Daar is ook toenemend getuigenis dat gehoorverlies jou risiko vir die ontwikkeling van demensie beduidend kan verhoog. Nietemin, gemiddeld neem mense in die Verenigde Koninkryk ’n verstommende 10 jaar voordat hulle behandeling soek. Dit is verbasend moeilik om geleidelike gehoorverlies waar te neem, omdat ons breine baie goed is met kompenseer, sodat ons nie eers bewus is van hoeveel ons verloor het totdat dinge taamlik ver gevorder is nie.

Waarskuwingstekens sluit in:

- Sit die TV baie hard aan
- Sukkel om gesprekke te volg
- Mis telefoonoproepe of die voordeurklokkie
- Ontken dat jy ’n probleem het

Die uitwerking van gehoorverlies op denkvaardighede en geheue kan taamlik diepgaande wees. Die bemoedigende ding is egter dat jy die kognitiewe agteruitgang kan voorkom as jy jou gehoorverlies herstel. Die belangrike boodskap hier is dat as jy dink jou gehoor is besig om agteruit te gaan, moenie uitstel nie; kry hulp van jou algemene praktisyn, wie in staat behoort te wees om enige tydelike oorsake uit te skakel en jou vir ’n gehoortoets kan verwys indien jy dit benodig.

### **BBC**

’n Gehoortoets is die eerste stap; kontak dus die Oorinstituut

<http://www.earinstitute.co.za> 0861 10 20 30 – Hulle sal jou in die regte rigting stuur.

Met ’n dogter met gehoorprobleme weet ek dit is die regte plek om te begin.

### **OORGEWIG? – Hier is ’n paar idees**

Handhawing van 'n gesonde gewig is die sleutel tot goeie gesondheid, maar dit kan moeilik wees om te weet hoe om jou dieet die beste aan te pas om jou doel te bereik. Dit is altyd die moeite werd om jou dokter te besoek om vas te stel of dit nodig is vir jou om gewig te verloor, en as jy moet, wat 'n gesonde gewigsgrens vir jou is. Hulle kan ook nagaan of daar enige onderliggende mediese toestande is wat oormatige gewigstoename mag veroorsaak. Wanneer jy aangeraai is om jou dieet te verander, is die volg van 'n gebalanseerde dieet met baie vrugte en groente die beste manier om 'n geskikte liggaamsmassa-indeks te bereik en te handhaaf.

Onthou dat die kalorieë wat jy daaglik benodig, verskil, afhangende van jou ouderdom, lengte, gewig, geslag en aktiwiteitsvlakke.

Die volgende is drie wenke vir gesonde gewigsverlies:

### **1. Eet 'n gesonde ontbyt.**

'n Eiergebaseerde ontbyt is 'n uitstekende keuse; ryk aan voedingstowwe en 'n bron van proteïene, help eiers om jou langer vol te hou, wat beteken dat jy minder geneig sal wees om later versnaperings te geniet.

### **2. Eet opletend**

Kom in aanraking met jou hongervlakke en ding versigtig oor wat jou liggaam vir jou sê. As jy 'n drang vir iets soets het, is jy regtig honger of is jy eintlik verveeld, opgewerk, moeg of emosioneel? As jy regtig honger is, sal die eet van 'n gesonde versnapering jou laat hou tot die volgende maaltyd.

### **3. Bedwing nagtelike drange**

Baie mense eet 'n groot deel van hulle daaglikse kalorie-inname wanneer hulle eers op die rusbank plaasgeneem het, en as jy mik om oortollige gewig te verloor, is dit nie 'n goeie idee nie. Eet 'n bevredigende, gebalanseerde hoofmaal wat jy weet jy sal geniet. 'n Maaltyd met sterk geure soos speserye, gekombineer met natuurlike soet bestanddele soos soetmielies of botterskorsie kan help om drange na koolhidrate te bevredig.

### **BBC Food**

#### **GEWIG – Is bruisdrankies 'n probleem?**

Almal van ons weet dat bruisdrankies vol kalorieë is – maar is dit net die suiker in die drankie wat ons heupe laat versuikerde uitsit, of kan dit ook die borrels wees? In 'n onlangse studie verlede jaar aan die Birzeit Universiteit in die Palestynse grondgebiede het navorsersaan 'n groep manlike rotte 'n suikeragtige bruisdrankie, 'n borrelvrye suikerdrankie, of kraanwater gegee om te drink. Hulle het bevind dat die rotte wat gereeld die suikeragtige bruisdrankie gedrink het, meer gewig teen 'n vinniger tempo aangesit het as die rotte vir wie borrelvrye suikerdrankies of kraanwater gegee is. Toe hulle bloedmonsters geneem het, het hulle bevind dat die rotte wat versuikerde bruisdrankies gedrink het, baie hoër vlakke van die hongerhormoon *ghrelin* gehad het, wat die gewigstoename kon verduidelik.

Dit was so 'n interessante studie dat die BBC se *Trust Me I'm a Doctor*-span gedink het hulle behoort 'n soortgelyke eksperiment te doen, maar met 'n mengsel van menslike

vrywilligers aan wie identiese kalorie-gekontroleerde kaastoebroodjies gegee is om te eet. Die idee was om te verseker dat al hulle vrywilligers met rofweg soortgelyke vlakke van ghrelien in hulle bloed begin.

Sodra die hoofnavorsers die statistiese insette verwerk het, het hy bevind dat ghrelienvlakke omtrent 50% hoër was wanneer mense 'n versuikerde bruisdrankie gedrink het. Die versuikerde bruisdrankie maak jou dus 'n uur later baie meer honger as wanneer jy dieselfde bruislose drankie gedrink het. Hierdie toename van ghrelien is nie slegs waargeneem ná die drink van versuikerde bruisdrankies nie; daar was ook 'n effense effek toe die span die effek van gewone water met sodawater vergelyk het. Waarom het borrels hierdie effek op ons hongerseine? Ons weet nie verseker nie, maar die hoofnavorsers dink daar is twee moontlike redes. Vrylik vertaal uit Engels: *“Een is dat nadat 'n sodadrankie gedrink is, word koolstofdioksied in jou maag vrygestel. Daar is chemiese reseptore in die maag wat koolstofdioksied waarneem en veroorsaak dat die selle aan die bokant van die maag ghrelien vrystel, wat jou laat honger voel. 'n Ander moontlikheid is dat dit 'n meganiese ding is. Die maag blaas op en rek 'n bietjie van die ekstra gas, wat weereens selle stimuleer om ghrelien vry te stel. Hierdie is die twee moontlikhede in terme van meganisme.”*

Is dit dus goed om bruislose, versuikerde drankies te drink? Ongelukkig nie. Volgens die span: ***“Die droewige en vervelige boodskap hieroor om huis toe te neem is dat die gesonde opsie waarskynlik stil water is.”***

**BBC**

## SOSIALE MEDIA

### **GOED? SLEG? – Raak betrokke**

Die BBC loods 'n reeks oor sosiale media en die invloed daarvan op ons geesteswelsyn – en hulle wil hê jy moet betrokke raak. Hulle wil hê jy moet jou wenke vir 'n gelukkige lewe op sosiale media met die hutsteken #LikeMinded op Facebook, Twitter en Instagram deel.

Ek haal aan (vrylik vertaal uit Engels): *“In 2017 het die slimfoon 10 jaar oud geword, en nuwe navorsing oor die wêreld-veranderende effek daarvan kom na vore. Deur 'n rekenaar in ons handpalms te hê, het ons toegang tot mekaar se lewens – en insig in ons eie lewens – gegee wat voor die koms van Internet heeltemal ongekend was. Baie mense mag nie eers meer 'n tyd voor sosiale media onthou nie. Maak dit ons egter enigsins gelukkiger? Onlangs is baie daaroor gepraat dat sosiale media 'n negatiewe invloed op ons geestesgesondheid het, en aan die begin van die nuwe jaar mag jy dit as 'n geleentheid vir digitale detoksifikasie beskou. Vroeë studies gee te kenne dat sosiale media, terwyl dit ons meer in aanraking as ooit vantevore maak en aan ons*

*verfrissende inspuitings van dopamien gee, met simptome van depressie, angs en eensaamheid by sommige mense geassosieer word.*

Dit is ook die moeite werd om die volgende te lees: **Is social media bad for you? The evidence and the unknowns**

<http://www.bbc.com/future/story/20180104-is-social-media-bad-for-you-the-evidence-and-the-unknowns>

<b>VERKEER</b>
----------------

## **PADBLOKKADES**

Wanneer jy die aanduiding kry om by 'n padblokkade af te trek, gehoorsaam die verkeersbeampte se instruksie. Beamptes het die gesag om jou bestuurslisensie te vra, wat volgens wet aan die bestuurder se persoon of in die voertuig gehou moet word. As jy die waardigheid van die beampte skend, mag jy in hegtenis geneem word.

Omgekeerd, 'n beampte wat 'n motoris mishandel/beledig kan aan die SAPD gerapporteer word. As iets soos hierdie met jou gebeur, maak 'n aantekening van die beampte se naam en/of kentekennommer. Belangrik, jy het die reg om wat by die padblokkade gebeur, op rekord te plaas, wat belangrike getuienis in enige dispuut kan wees. 'n Beampte mag nie jou verfilmingstoestel konfiskeer of beskadig of jou verplig om enige beeldmateriaal uit te wis nie.

'n Polisiebeampte in uniform het die reg om enige voertuig te eniger tyd te stop. As jy deur die polisie gestop word, is jy verplig om jou naam en adres te verskaf, indien vereis, en enige ander besonderhede rakende jou identiteit. Jy is natuurlik ook geregtig om so 'n persoon vir 'n bewys van identifikasie te vra – byvoorbeeld hulle aanstellingsertifikaat of identiteitskaart. Die Strafproseswet stel dit duidelik dat 'n beampte wat nie 'n aanstellingsertifikaat kan of wil toon nie, die wet oortree en dat enige daaropvolgende aksies onwettig sal wees. Let daarop dat onder die SA reg, **lede van die SA Polisie diens (SAPD) in uniform dieselfde regte as verkeersbeamptes in uniform of ander Metropolitaanse polisiebeamptes het.**

'n Polisiebeampte mag gelas dat die gebruik van enige voertuig wat as onpadwaardig geag word, onmiddellik gestaak word. Alternatiewelik kan hulle spesifiseer dat die voertuig slegs vir 'n beperkte tydperk gebruik mag word of om 'n spesifieke bestemming te bereik. Hulle is verder by magte om die lisensieskyfie van die voorruit te verwyder. As jy onder die invloed van dwelms of alkohol bestuur en weier om 'n asemtoets te doen, mag die polisie jou wettig aanhou en jou bloed laat toets.

By 'n padblokkade mag die beamptes in beheer jou onder geen omstandighede arresteer of aanhou vir 'n uitstaande verkeersboete waarvoor 'n lasbrief vir inhegtenisname nie uitgereik is nie. Hulle mag egter aan jou 'n dagvaarding om in die hof te verskyn, uitreik, mits die hofdatum op daardie dagvaarding ten minste 14 dae in die toekoms is. (Sondae en openbare vakansiedae uitgesluit), maar hulle mag jou nie dwing om op die plek te betaal nie.

<b>WETENSKAP</b>
------------------

**KLEINER AS 'N ATOOM**

*Die fisika wat vir ons vertel waarvan die heelal gemaak is (The physics that tells us what the Universe is made of).* Dit is die moeite werk om hierdie skakel te kopieer en dit in jou soekenjin in te plak:

<http://www.bbc.com/earth/story/20170404-the-physics-that-tells-us-what-the-universe-is-made-of>

**DIS OP DIE TIPPIE VAN MY TONG . . .**

Ek is seker jy is bekend met daardie 'op die tippie van my tong'-oomblikke, tye wanneer die woord wat jy sou gebruik skielik in die niet verdwyn. Jy sou ook ontdek het dat die oplossing net so geheimsinnig is en dat die woord reguit terug in jou kop spring gewoonlik wanneer alle pogings om herwinning daarvan laat vaar is. Het jy ooit gewonder waarom dit gebeur? Dit word meer gereeld met ouderdom. In 'n studie aan die Universiteit van Virginia om tippie-van-die-tong-frekwensie te meet, het twintigjarige drie kere 'vasgesteek' op 'n woord, in vergelyking met agt kere vir die 80-jariges. Dit beteken egter NIE dat dit met 'n soort toenemende geheueverlies geassosieer word nie. Daar word geglo dat, omdat die betekenis van woorde in een deel van die brein en die klank van die woord in 'n ander deel gestoor word, wanneer hierdie twee dele nie saam 'vuur' nie, 'n tippie-van-die-tong die gevolg kan wees. Soos wat ons ouer word, kan die brein bietjie stadiger reageer. Soos ons verouder, sal die algemeenste tippie-van-die-tong-voorvalle met name wees – name van mense (dikwels tot jou verleentheid mense wat jy regtig goed ken), name van boeke, skrywers, liedjies, TV-karakters wat ons gewoonlik sonder moite sou onthou. Wees dus gerus. As jy jou tippie-van-die-tong-voorvalle meer dikwels word as waaraan jy gewoond is, hou dit nie verband met algemene geheueverlies nie.

**Dr. Allison Lamont**

<b>WÊRELD</b>
---------------

**HERWINNING – Toedraaipapier**

Kan dit herwin word? Die kort antwoord? Nie altyd nie. En dit is omdat geskenkpapier dikwels meer as bloot papier bevat. Sommige is gebaseer op plastiek. Dan is daar die kwessie van geskenkpapier wat bedek is met "*meters Sellotape*" om nie eers te noem geskenkkaartjies of papier wat foelie of glans bevat waarvan nie een herwinbaar is nie. Jy kan egter 'n goeie hoeveelheid van dit waarin jy jou geskenke toegedraai het, herwin, solank dit suiwer papier is.

Hoe gaan jy dit na? Probeer om die papier in 'n bondel op te frommel. Indien dit frommel en gefrommel bly, kan dit waarskynlik herwin word. Ons wens meer geskenkpapier word vervaardig met die herwinners in gedagte. *“Het ons regtig nodig om toedraaipapier te vervaardig wat nie van papier is nie. Maak papier met herwinning in gedagte!”*

**BBC**

### **FEESROMMEL – Syfers van die Verenigde Koninkryk**

Hoeveel gooi ons weg oor die Kersfeestyd?

- 1 biljoen Kersfeeskaartjies
- 83 vierkante km toedraaipapier (**genoeg om die hele Brighton en Hove met feesgroete toe te plak**).
- 125,000 ton plastiekverpakking.
- Ses miljoen Kersbome (soveel as wat daar bome in Epping-woud en al Londen se parke gesamentlik is).
- 200 ton tinfoelie (**genoeg om 14 Boeing 747's te vervaardig**).

Bron: Envirowaste

**The Spectator**

**SKRIKWEKKEND . . . .**

### **LIGBESOEDELING – Nag verlore in baie lande**

'n Studie van foto's van die Aarde het getoon dat kunsmatige lig elke jaar helderder en meer intensief raak. Tussen 2012 en 2016 het die planeet se kunsmatig verligte buitemuurse area met meer as 2% per jaar gegroei. Wetenskaplikes sê 'n “verlies van nag” in baie lande het negatiewe gevolge vir die welsyn van flora, fauna en mense. Die hoofnavorsers Dr Christopher Kyba van die Duitse Navorsingsentrum vir Geowetenskap in Potsdam sê dat die bekendstelling van kunsmatige lig “een van die mees dramatiese fisiese veranderinge was wat mense aan ons omgewing gemaak het”. Hy en sy kollegas het verwag om 'n afname van helderheid te sien in welgestelde stede en industriële gebiede omdat hulle vanaf die oranje gloed van natriumligte na meer energiedoeltreffende LED's oorgeskakel het. Nogtans sien hulle dat lande soos die VSA dieselfde bly en dat die Verenigde Koninkryk en Duitsland toenemend helderder word. Omdat die satellietensors nie die blouer lig kan sien wat mense kan “sien” nie, sal die toename in helderheid wat ons ervaar selfs groter wees as wat die navorsers in staat was om te meet. Dr Kyba het gesê dat ons ons stedelike gebiede baie dowwer kan maak en nie werklik enige probleme vir sigbaarheid veroorsaak nie. *“Menslike visie maak staat op kontras, nie die hoeveelheid lig nie,” het hy verduidelik. “Dus, deur kontras buitemuurs te verminder – vermyding van verblindende ligte – is dit werklik moontlik om verbeterde sig met minder lig te hê. Dit kan groot energiebesparings beteken – maar ons*



*data toon dat op 'n nasionale en globale skaal dit nie die rigting is waarin ons beweeg nie."*

### **WESTERSE GEMEENSKAP BESIG OM IN TE PLOF**

The Spectator, 23 November 2017: *'n Onlangse e-pos via die Young Vic wat regisseurs uitnooi om aansoek te doen vir 'n onderhoud vir 'n toneelstuk genaamd Dead and Breathing, sê: 'As gevolg van die aard van die produksie sal aansoekers wat identifiseer as BAME, trans- of geslags-'queer' 'n onderhoud gewaarborg word. Stel dit duidelik in jou aansoek.*

**Verbeel jou 'n advertensie wat stipuleer dat die 'aard van die produksie' 'n heteroseksuele ('straight') wit man 'n onderhoud waarborg. Dit sou teen die wet wees.**

### **VLIEË – Siekteverspreiders**

Wetenskaplikes het ontdek dat vlieë meer siektes dra as wat vermoed is. Die huisvlieg en die blouvlieg tesame huisves meer as 600 verskillende bakterieë, volgens 'n RNA-spesialis. Baie word verbind met menslike infeksies, insluitende maagvirsusse, bloedvergiftiging en longontsteking. Eksperimente toon dat vlieë bakterieë van plek tot plek op hulle bene, voete en vlerke kan versprei. In werklikheid kan elke tree wat 'n vlieg gee, lewende bakterieë oordra, sê navorsers. Dit is bevind dat die huisvlieg, wat alomteenwoordig rondom die wêreld is, 351 tipes bakterieë huisves. Die blouvlieg, wat in warmer klimate gevind word, dra 316. 'n Groot aantal van hierdie bakterieë word deur beide tipes vlieë gedra.

Die navorsers, wat hulle studie in die joernaal *Scientific Reports* gepubliseer het, sê dat openbare gesondheidsbeamptes vlieë oor die hoof gesien het as 'n bron van siekte-uitbrake. 'n Navorsers het gesê: *"Ons glo dat dit 'n meganisme vir patogene oordraging toon wat deur openbare gesondheidsbeamptes oor die hoof gesien is, en vlieë mag tot die vinnige oordraging van patogene in uitbraaksituasies bydra. Dit sal jou regtig twee keer laat dink voor jy daardie aartappelslaai eet wat buite was by jou volgende piekniek."*

Huisvlieë is welbekend vir hulle swak higiëniese gewoontes – besoeke aan vullishope en voed op alle soorte verrottende kos, dierkarkasse en uitskeidings. Dit word vermoed dat hulle 'n reeks menslike, dierlike en plantsiektes dra. Blouvlieë is een van die algemeenste vlieë wat rondom dooie diere gevind word. Hulle is algemeen in stedelike gebiede en word dikwels gevind naby verwerkingsaanlegte, vullishope en slaghuise.

**BBC**

SUID-AFRIKA

### **MULTICHOICE – Misleidende advertensie**

Die Advertising Standards Authority of South Africa (ASA) het 'n uitspraak teen MultiChoice gelewer vir die advertering van herhalings as nuwe inhoud. Die betrokke DStv-advertensie het *Mom Season 3* op Comedy Central geadverteer deur te sê: “Mom 3 brand new season, Tuesday only on Comedy Central”.

'n Klant het 'n klag by ASA aanhangig gemaak en geargumenteer dat MultiChoice “ou inhoud wat vir die hoeveelste keer herhaal word” as nuwe inhoud adverteer. Sy het toe daarop gewys dat die advertensie vir 'n “brand new series of Doc Martin” ook herhalende inhoud was.

MultiChoice het reageer deur te sê dat die reeks *Mom* voorheen op M-Net-kanale uitgesaai is, maar dat die promosie vir 'n ander kanaal was – Comedy Central. MultiChoice het bygevoeg dat *Mom* vir die eerste keer op Comedy Central sou verskyn en nuut op die kanaal was.

“M-Net is nie toeganklik vir Compact Plus-intekenaars nie, en daarom sou hulle nie die sitkom gekyk het nie,” het MultiChoice gesê.

Die ASA was nie oortuig deur MultiChoice se argumente nie en gesê die feit dat dit die uitdrukking “brand new” vir herhalende inhoud gebruik het, misleidend was, en uitspraak gelewer dat die aanspraak “Mom 3 brand new season, Tuesday only on Comedy Central” daarom misleidend was.

Die ASA het MultiChoice opdrag gegee om die aanspraak onmiddellik van sy advertensie te onttrek.

## DIE MEES GEKYKTE TV-VERTONINGS IN SUID-AFRIKA

Kanaal	Vertoning	Spits Kykers
<b>Top 5</b>		
SABC 1	Uzalo	9,151,710
SABC 1	Generations: The Legacy	8,771,132
SABC 1	Skeem Saam	6,582,966
SABC 2	Muvhango	5,303,053
Etv	Scandal	5,024,539
<b>Top per kanaal</b>		
SABC 1	Uzalo	9,151,710
SABC 1	Generations: The Legacy	8,771,132
SABC 2	Muvhango	5,303,053
SABC 2	Tholoana Tsa Sethepu	2,649,406
SABC 3	Isidingo: The Need	1,030,518
SABC 3	Angel of Christmas	575,370
Etv	Scandal	5,024,539
Etv	Rhythm City	3,783,515
DStv	The Queen	1,300,155

**MyBroadband****SAVA-DIENSTE**

Gaan asseblief na [www.SAVA.net](http://www.SAVA.net) en klik op die Voordele-skakel om ons reeks 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](mailto:info@saarp.net)**

**Of sien dit alles by [www.saarp.net](http://www.saarp.net)**

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

**ALLEDAAGSHEDE****BROKKIES**

**Antibiotika en alkohol:** . Antibiotika veroorsaak nadelige reaksies wanneer dit met alkohol gemeng word. Ander nuwe-effekte word vererger deur drinkery.

Vra altyd jou dokter of die een wat jy gebruik, hierdie kwessies het.

Gesondheidsowerhede waarsku teen die gebruik van alkohol wanneer antibiotika geneem word.

**Langlewendheid 1:** Van die 65 miljoen mense in die Verenigde Koninkryk, word voorspel dat 8.45 miljoen tot die ouderdom van 100 sal leef, volgens 'n ontleding van die kantoor

vir nasionale statistiek. Dit is omtrent een uit agt van die bevolking en 'n tydige herinnering dat baie van ons 'n derde van ons lewens in bejaardheid sal deurbring. Veroudering is 'n wêreldwye kwessie – na verwagting sal die getal mense van 65 en ouer teen 2050 verdriedubbel tot 1.5 biljoen. Tans word die meeste van daardie jare in swak gesondheid deurgebring, dikwels met veelvuldige chroniese toestande. Om dit te voorkom, hersien jou leefstyl nou – dieet en oefening en belangstellings – en maak gebruik van die beskikbare medikasie om baie toestande te hanteer.

**Langlewendheid 2:** Die een-en-tagtigjarige vlugkelnerin Bette Nash vier 60 jaar van werk in die lug – en sy het geen planne om af te tree uit haar werk by die American Airlines nie.

**Einde van 'n era.** United Airlines het onlangs sy Boeing 747-vliegtuig genaamd “*Queen of the Skies*” vir die laaste keer op 'n vlug vanaf San Francisco na Honolulu gevlieg. Die lugredery het die eerste 747-vlug deur United in 1970 vir die afskeidsvlug herskep, kompleet met 'n 70's-geïnspireerde spyskaart, retro-uniforms gedra deur die vlugkelnerinne en vermaak gedurende die vlug wat herinner aan daar die eerste vlug.

**Die top 5 diëte van beroemde persone om in 2018 te vermy.** Ongelukkig het beroemde persone 'n slegte invloed op andersdenkende mense. Dieetkundiges in die Verenigde Koninkryk waarsku teen die volgende:

- Rou veganis
- Alkali
- Katie Price – Voedingsaanvullings
- Pioppi-dieet
- Ketogeen

Jou plaaslike dokter is 'n beter plek om te begin as jy op 'n dieet wil gaan.

PS Ek was vir baie jare 'n vegetariër totdat iemand verstand in my ingeboender het.

## **GROOTOUERS – As “ouers”**

Die BBC rapporteer:

Grootouers gaan groot skuld aan om kinders groot te maak wie se ouers nie na hulle kan kyk nie, het opnames bevind. Byna 200 000 kinders in die Verenigde Koninkryk word deur 'n familielid anders as hulle ouers grootgemaak, en bevindings toon dat die las dikwels op grootouers val.

## **WAT HET HULLE GEDINK? (GEDRINK?)**

### **Snaakse plekname van Ewe.S.A**

- 1) 'Boring' in Oregon — Ek meen, inspireer die naam jou om 'n vlug te bespreek?

- 2) 'Uncertain' in Texas — Vir almal wat besluitneming uitdagend vind, hierdie is jou tuisdorp!
- 3) 'Peculiar' in Missouri — Oukei, hoe minder oor die bewoners van hierdie dorp gesê word, hoe beter vir 'n mens se geestesgesondheid!
- 4) 'Chicken' in Alaska — Veral 'n hoenderplek.
- 5) 'Whynot', Mississippi, lok die vraag uit.
- 6) 'Loveladies', New Jersey, sustersdorp van 'Hooker' in Oklahoma — klink soos feestelike plekke; moontlik moet hulle bewoners koers vat na 'Husband', Pennsylvania, of miskien 'Intercourse' in dieselfde staat, wat 'n besoek werd sou wees? 'Dildo' in Newfoundland sou ook vermaaklik kon wees.
- 7) Vermy 'Accident' in Pennsylvania

*Things **ewe** never Kn'**ewe** about South African place names* deur Ann Gadd

### **LAAT JOU DINK**

'n Man het 'n brief geskryf aan 'n klein hotel in 'n dorp wat hy beplan het om tydens sy vakansie te besoek. Hy het geskryf: Ek sal graag my hond saam met my wil bring. Hy is goed versorg en goed gemanierd. Sou u gewillig wees om my toe te laat om hom snags by my in die kamer te hou?

'n Onmiddellike antwoord het van die hoteleienaar af gekom, wat geskryf het: Meneer, ek het hierdie hotel al vir baie jare bestuur. In al daardie tyd, het ek nog nooit 'n hond gehad wat handdoeke, beddegoed, silwerware en skilderye van die muur af steel nie. Dit was nooit vir my nodig om 'n hond in die middel van die nag uit te sit omdat hy dronk en oproerig was nie. En ek het nooit 'n hond gehad wat nie sy hotelrekening betaal het nie. So, ja, inderdaad is u hond welkom by my hotel. En, meneer, as u hond vir u sal getuig, is u ook welkom om hier te bly.

### **UIT DIE MONDE VAN SUIGLINGE**

'n Dogtertjie praat met haar onderwyseres oor walvisse.

Die onderwyser sê dit was fisies onmoontlik vir 'n walvis om 'n mens in te sluk omdat, hoewel dit 'n groot dier is, sy keel baie klein is.

Die dogtertjie sê dat Jona deur 'n walvis ingesluk is.

Geïrriteerd herhaal die onderwyseres dat die walvis nie 'n mens kon insluk nie; dit was fisies onmoontlik.

Die dogtertjie sê: "Wanneer ek hemel toe gaan, sal ek vir Jona vra."

Die onderwyseres sê: "Wat as Jona hel toe gegaan het?"

Die dogtertjie antwoord: "Dan kan Juffrou hom vra."

### **GEDAGTE**

As jy net die boeke lees wat ander mense lees, kan jy net dink wat ander mense dink.

Ray Hattingh

*PS Bejaardheid is 'n reis, nie 'n bestemming nie.* Julie Hattingh

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 by jou jare