



voeg lewe tot jou jare by

EEN VRIENDELIKE WOORD kan iemand se hele dag verander

WATER IS LEWE – SPAAR DIT

Toe ek gebore is, was daar 2.3 biljoen mense, en nou is daar 7.5 biljoen.  
Die vervaardiging-, boerdery- en diensindustrieë het dienooreenkomstig gegroei.  
Die wêreld se reënval het nie oor hierdie tyd toegeneem nie.  
Die vergelyking is doodeenvoudig.

SAARP-NUUS

#### SAARP-WEBWERF - Bygewerk

Kyk asseblief na die nuwe webwerf – steeds [www.saarp.net](http://www.saarp.net) – en sê vir ons wat jy dink of wat jy bygevoeg wil hê.

Ons het die volgende artikels wat oor die jare in ons bulletins verskyn het, opgelaai, omdat hulle nou net so relevant is as wat hulle daardie tyd was:

##### **WAAROM EENSAAMHEID SAAK MAAK**

Deur dr. Ian Wiseman, Emeritus-Professor (Farmakologie) by die Nelson Mandela Metropolitaanse Universiteit. Ons leef in 'n era waarin eenzaamheid...

##### **KOPER, WEES OP JOU HOEDE: kwakmedisyne floreer steeds**

Deur Professor J.P. van Niekerk, Emeritusdekaan, fakulteit van Geneeskunde, Universiteit van Kaapstad. Kwakgeneesmiddels. Deesdae word die term...

##### **VERSTAAN VERSEKERING**

Deur Chris Freebury – Konsultant, Besigheidsontwikkeling, Alexander Forbes  
Dit sal jou handig te pas kom om te weet watter tipes versekering...

##### **OPSTEL VAN JOU TESTAMENT – die haakplekke**

Deur Philip Bateman. Moenie 'n standaardvorm gebruik om jou testament op te stel nie. Dit is 'n ingewikkelde saak, en hierdie...

##### **DIE GAWE VAN GROOTOUERS WEES**

Grootouers is spesiale mense. Hulle het die potensiaal om die wonderlikste gawes vir hulle kleinkinders te gee: die gawes van ...

##### **DIE VERWAARLOSING EN UITBUITING VAN OUER PERSONE**

Een van my blywendste herinneringe sal altyd dié wees van 'n huis met 'n heeltemal oorgroeide tuin, verf wat afdop, gebreekte...

## BEPLANNING VIR DIE ONVERMYDELIKE

Om jou met grasia met die onvermydelike te versoen, is wysheid -  
Rabindranath Tagore. 'n Lewenslange vriend het skielik siek geword, is met...

### SAARP-DIENSTE

#### REKENAARS – Opgeknop en gewaarborg

Die SAARP het 'n verhouding met hierdie maatskappy, en baie van ons lede is tevrede klante van Universe Direct. Hulle webwerf sê dit alles:

*“Universe Direct is SA se grootste verskaffer van nuwe en opgeknopde IT-toerusting. Ons het die IT-oplossings om AL jou behoeftes te pas, met die prys, die kwaliteit en waarborg om tevrede te stel. Universe Direct dryf handel met ALLE fabrikate rekenaarhardeware, sagteware, parte en toebehore.*

*As Suidelike Afrika se enigste Microsoft-gemagtigde opknapper, kom al jou opgeknopde lessenaarrekenaars, rekenaarkaste en skootrekenaars vooraf geïnstalleer met egte Microsoft-sagteware. Geen risiko van rowery nie. Geen kwessies met sagteware-opgraderings nie. Goeie ooreenkomste, afgelewer vanaf die fabriek by jou voordeur, enige plek in die Heelal, Direk.”*

Platinumsingel 4, Marconi Beam, Kaapstad, 7441 021 551 6254

<http://www.universedirect.co.za/>

#### OOGSORG

Ouderdomsverwante makulêre agteruitgang (OMA) is 'n probleem met jou retina. Die retina omskep lig in elektriese seine en stuur dan hierdie elektriese seine deur die optiese senuwee na die brein, waar hulle omskep word in die beelde wat ons sien. Die makula (deel van die retina wat saamgestel is uit miljoene lig-aanvoelselle wat skerp sentrale visie verskaf) word geaffekteer in OMA. Met OMA verloor jy jou sentrale visie. Jy kan nie fyn detail sien nie, of jy van naby of van ver na iets kyk. Jou perifere (sywaartse) visie sal normaal wees.

Stel jou voor jy kyk na 'n horlosie met wysers. Met OMA mag jy die horlosie se nommers sien. maar nie die wysers nie.

Daar is twee tipes OMA:

1. Droë OMA: Omtrent 8 uit 10 mense met OMA het die droë vorm. Droë OMA is wanneer dele van die makula met ouderdom dunner word en klein klontjies lipiede en proteïen genaamd drusen groei.
2. Nat OMA is minder algemeen maar ernstiger. Nat OMA is wanneer abnormale bloedvate onder die retina groei. Hierdie bloedvate mag bloed of ander vloeistowwe lek, wat letsels in die makula veroorsaak.

Ouderdom is 'n hoofrisikofaktor by OMA. Die siekte sal mees waarskynlik ná 60 voorkom, maar dit kan vroeër plaasvind. Ander risikofaktore is:

1. Rook – navorsing toon dat rook die risiko vir OMA verdubbel.
2. Ras – OMA is meer algemeen by Kaukasiërs as onder Afro-Amerikaners of Spaans-Amerikaners / Latyns-Amerikaners.

3. Familiëgeskiedenis en genetica – navorsers het 64 gene geïdentifiseer wat die risiko vir die ontwikkeling van OMA kan affekteer. Die Amerikaanse Akademie vir Oftalmologie beveel tans teen roetine genetiese toetsing vir OMA aan.

Leefstylkeuses mag jou risiko vir OMA verminder of die voortgang daarvan vertraag, en bestaan uit die volgende:

1. Vermyn rook.
2. Oefen gereeld.
3. Handhaaf normale bloeddruk en cholesterolvlakke.
4. Eet 'n gesonde dieet ryk aan groen blaargroentes en vis.

Met vroeë en intermediêre stadiums van OMA wat relatief asimptomaties is, is dit belangrik dat 'n omvattende oogondersoek elke twee jaar gedoen word. Die visuele ondersoek behoort te bestaan uit 'n visuele skerpheidstoets, fundusfoto, Amsler-rooster en 'n OKT (optiese koherensie tomografie) -skandering

'n Tuis-Amslerrooster (klik op die skakel om af te laai – Ek sluit 'n skakel in waarvan ek hou omdat dit 'n lys opsies bevat) is 'n goeie metode om makula-integriteit en -veranderinge te evalueer. 'n Basislynverwysing van jou makula-status behoort verseker te word in samewerking met jou oogkundige / oftalmoloog. Enige veranderinge moet dienooreenkomstig aan hulle rapporteer word.

Indien jy enige vra oor OMA het, stuur gerus vir ons 'n e-pos na

[saarpadmin@specsavers.co.za](mailto:saarpadmin@specsavers.co.za)

## SAARP-DIENSTE - VERSEKERING

### SAARP MEDIËSE VERSEKERING GAPING-DEKKING

Ons het hierdie e-pos van Alexander Forbes af ontvang::

Goeiedag Anne

Soos in ons telefoniese kommunikasie genoem, let asseblief daarop dat die SAARP-Welweesplan nie in lyn met die aangehegte Afbakeningsregulasies is nie.

Om hierdie rede sal hierdie produk tydelik van die mark verwyder word.

Hier onder is die voordele wat nie in lyn is nie:

- Die uitbetaling van Hospitaalkontant per dag behoort tot R20 000 per jaar beperk te word.
- Die versorgersvoordeel behoort uit die produk verwyder te word.
- Ons wag vir die regsafdeling vir advies ten opsigte van die sjirurgiese prosedurevoordeel.

Om hierdie rede versoek ons u om nie enige nuwe aansoek vir hierdie produk te aanvaar nie.

Groete

**Wendy Khumalo | Takbestuurder | Operasies | DIREK**

## SAARP-KLUBNUUS

*Deur ons plaaslike tak (klub) het ons verblyf vir 6 nagte by Eight Bells Bergoord in Mosselbaai bespreek. Ons tweede vakansie deur SAARP. Wat 'n wonderlike tyd het ons almal gehad! Die personeel by die hotel was regtig gelukkig om sonder uitsondering die beste diens te lewer. Die kos was uitstekend en het selfs die uitsoekerigste van eters tevrede gestel. Ons busbestuurder, Peter, het ons almal veilig oor die soms nou paaie na ons bestemmings gebring, of dit die Casino, die volstruisplaas of ons besoek aan Knysna was. Ons kitsgids 'Marnie' het ons heelyd op ons tone gehou. Die "transaksies" wat SAARP namens ons onderhandel het, was uitsonderlik en word baie waardeer. Dankie.*

## SAARP-VAKANSIEKLUB

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

**Let op die verskillende jaartalle.**

| Oord                     | AREA            | DATUM          | EENHEID      | PRYS     |
|--------------------------|-----------------|----------------|--------------|----------|
| Club Mykonos             | Langebaan       | 22-26 Okt 2018 | 2 slaapkamer | R2 508   |
| Club Mykonos             | Langebaan       | 5-11 Nov 2018  | 1 slaapkamer | R1 881   |
| Dikhololo                | Brits           | 24-28 Jul 2017 | 2 slaapkamer | R1 254   |
| Dikhololo                | Brits           | 14-18 Aug 2017 | 2 slaapkamer | R1 254   |
| Umhlanga Cabanas         | Umhlanga        | 11-15 Sep 2017 | 2 slaapkamer | R3 135   |
| Cayley Lodge             | Drakensberg     | 18-22 Sep 2017 | 1 slaapkamer | R2 508   |
| Waterberg Wildpark       | Limpopo         | 6-10 Nov 2017  | 1 slaapkamer | R2 508   |
| Royal Atlantic Sea Point | Kaapstad        | 28 Aug – 1 Sep | 1 slaapkamer | R1567.50 |
| Castleton                | Plettenbergbaai | 13-17 Nov 2017 | 1 slaapkamer | R2 508   |
| Hazyview Cabanas         | Hazyview        | 31 Jul – 4 Aug | 3 slaapkamer | R2194.50 |
| Magaliespark             | Brits           | 23-27 Okt 2017 | 1 slaapkamer | R2 508   |
| Umhlanga Sands           | Umhlanga        | 29/1 -3/2 2018 | 1 slaapkamer | R2 508   |
| Umhlanga Sands           | Umhlanga        | 5 -10 Feb 2018 | 1 slaapkamer | R2 508   |
| Umhlanga Sands           | Umhlanga        | 17-22 Sep 2018 | 1 slaapkamer | R2 508   |

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

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

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

**BETALING:** Wanneer Renske jou bespreking **BEVESTIG** het, sal sy 'n faktuur uitreik wat SAARP se bankbesonderhede bevat. Wanneer jy die verlangde bedrag in

**SAARP se bankrekening inbetaal het, stuur asseblief bewys van betaling deur een van die volgende te gebruik:**

Faks: 021 592 1284

E-pos: [renskes@saarp.net](mailto:renskes@saarp.net)

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

**MOENIE ENIGIETS BETAAL VOORDAT JY DIE BEVESTIGING  
VAN DIE BESPREKING EN DIE FAKTUUR ONTVANG HET NIE.**

## MEDIESE INLIGTING

### **MEDIKASIE – Jou huidige pakkie**

Dokters is nie heldersiene nie en hulle mag honderde pasiënte gesien het sedert jou laaste besoek.

Wanneer jy hulle besoek, wees so beleefd teenoor hulle en jouself om aan hulle jou volledige lys van huidige medikasie te oorhandig – asook enige oor-die-toonbank-items – wat jy tans gebruik.

Baie medisyne mag nie versoenbaar wees met ander nie, en jou dokter moet weet wat jy tans gebruik sodat hy korrek kan voorskryf.

By klub-ontbyten en -middagetes het ek opgemerk dat lede tot 9 verskillende soorte tablette neem. En hulle het almal nuwe-effekte. Dus, asseblief, jou dokter en jou apteker moet weet wat jy neem.

Ek het 'n mediese professor gevra om op die mediese insetel hierbo kommentaar te lewer, en dit was sy reaksie:

Goeie idee, omdat oormedikasie 'n groot probleem is, en verder, hoe meer medisyne hulle neem, hoe groter is die gevare van nadelige interaksies.

**Produkte van tradisionele genesers mag ook skadelik wees en/of skadelike interaksies veroorsaak.** 'n Praktiese reël is om so min te neem as wat jy absoluut nodig het.

Ek het ook 'n farmakologie-professor om kommentaar gevra, en sy reaksie was:

*Dit is 'n bruikbare bydrae. Polifarmasie is ongelukkig 'n werklikheid vir baie as gevolg van veelvuldige siektes. 'n Pasiënt mag diabetes en hipertensie met 'n mate van hartversaking hê. So hoop die noodsaaklike medisyne op.*

*Alle medisyne het 'n Terapeutiese Indeks (TI) wat hulle veiligheidsgrens aandui, m.a.w. die verhouding tussen die dosis van 'n medikasie wat 'n dodelike effek veroorsaak en die dosis wat 'n terapeutiese effek veroorsaak. 'n Teenkankermedikasie sal 'n lae TI hê, terwyl penisillien, die 'magiese koeël', 'n baie wyer TI sal hê wat die bakterieë doodmaak en nie die gasheer benadeel nie (selektiewe giftigheid). **Dit moet benadruk word dat die apteker ook 'n belangrike rol het om te speel in die monitering van die terapie van die pasiënt en opgelei is om medikasie-interaksies en gevolglike skadelike effekte te antisipeer en te voorkom.***

*Die punt wat jy maak oor die gereelde hersiening van die pasiënt se medikasie is belangrik. Dit is belangrik vir die pasiënt om te verstaan wat die medikasie is en waarom hy/sy dit neem.*

### **IGVS-dokument**

Terwyl ons op die onderwerp van mediese geskiedenis is; Op ons webwerf – [www.saarp.net](http://www.saarp.net) – onder Testamente is 'n skakel gemerk IGVS.

Dit is 'n **In Geval Van Siekte**-vorm. Laai dit af, vul dit in, en dra dit in jou handsak of beursie sodat, in geval van nood, diegene wat aan jou aandag gee, volle gegewens van jou kontakte, mediese geskiedenis, medikasie ens. het.

## GESONDHEID

### **LEEFSTYL – Verdrag die verouderingsproses**

**Nobelpryswenner Elizabeth Blackburn onthul waarom ons telomere saak maak.** Al ons genetiese materiaal is in die vorm van DNA verpak in chromosome. Telomere is baie spesiale kappies aan die einde van elke chromosoom wat teen agteruitgang beskerm. Hulle verweer en moet weer opgebou word. Ons het gevind dat hoe beter jou telomere beskerm word, hoe minder kans jy sal hê om enige van die groot siektes te kry. 'n Mooi studie het onlangs uitgekome wat toon dat, as jou gene die telomere aanmoedig om beter onderhou te word, jou kans om Alzheimer se siekte te kry, ietwat laag sal wees. Dit is nie 100 persent beskerming nie, maar dit is 'n onderliggende faktor. Die beste maniere om die verslyting te keer is oefening, gereelde doen van interessante aktiwiteite, en die verwydering van langtermyn chroniese stres.

Die geheim is regtig dat dit alles gaan oor die kwaliteit van jou lewe. Ek het altyd gedink dat veroudering 'n onvermydelike mars na hierdie uitmergelende siektes is, maar dit hoef nie te gebeur nie. Een idee van veroudering was dat jy dit makliker en makliker mag neem, maar wat **ek persoonlik gevind het, is dat ek regtig doelstellings nodig gehad het**, wat eintlik is waarom ek hierdie werk by die Salk Instituut geneem het.

<http://www.aarp.org/health/healthy-living/info-2017/elizabeth-blackburn-stress-dna-hd.html>

### **OEFENING – Help om die verstand by bo-50's skerp te hou**

Dit is lank bekend dat fisiese aktiwiteit die risiko van 'n aantal siektes verminder, insluitende tipe 2-diabetes en sommige kankers, en daar word geglo dat dit 'n rol speel in die afweer van die brein se natuurlike agteruitgang soos ons die middeljare ingaan. Denke en geheuevaardighede word baie verbeter wanneer mense die hart en spiere gereeld oefen. Dit bly waar by diegene wat reeds tekens van kognitiewe agteruitgang toon. Oefening op enige ouderdom is die moeite werd vir die verstand en die liggaam, maar hou die feit in gedagte dat, soos ons ouer word, dit toenemend

moeiliker is om aan fisiese aktiwiteit deel te neem, omdat ons liggame eenvoudig tot minder in staat is daartoe. Dus, oefeninge soos T'ai Chi word aanbeveel vir mense bo die ouderdom van 50 wat nie ander meer uitdagende vorms van oefening kan baasraak nie. Onthou, jy behoort in staat te wees om 'n gesprek te voer wanneer jy matige oefening doen.

In 'n verskeidenheid breintoetse het navorsers getuigenis gevind dat aërobiese oefening kognitiewe vermoëns verbeter, soos denke, lees, leer en redenering, terwyl spieroefening – byvoorbeeld om gewigte te gebruik – 'n beduidende effek op geheue en die brein se vermoë om te beplan en te organiseer het – die sogenaamde uitvoerende funksies.

Riglyne van die Nasionale Gesondheidsdiens (NGD) beveel aan dat volwassenes ten minste 150 minute van matige aërobiese aktiwiteit elke week moet doen en die hoofspiere op twee of meer dae per week moet oefen. Terwyl elke 10 minute van oefening voordele bied, verminder 150 minute per week die kans van depressie en demensie met 'n derde en gee geestesgesondheid op enige ouderdom 'n hupstoot. Benewens fisies aktief bly, is dit ewe belangrik om na ons breine om te sien deur verstandelik aktief te bly, 'n gebalanseerde dieet te volg, net matig te drink en nie te rook nie.

<http://www.bbc.com>

### **JOGA – Voordele vir die hele liggaam?**

Die April 2017-uitgawe van die *American AARP Magazine* het 'n artikel getiteld *21 reasons to do Yoga after 70*. Dit klink amper te goed om waar te wees.

Ek ken baie mense wat dit voordelig gevind het, maar die meeste het vir baie jare geoefen. As jy dink jy kan voordeel daaruit trek, praat asseblief met jou dokter wat jou mediese geskiedenis ken.

Medical News Today gee hierdie waarskuwing op hulle webwerf:

#### **Risiko's en nuwe-effekte van joga**

Joga is lae-impak en veilig vir gesonde mense wat toepaslik onder die leiding van 'n goed opgeleide instrukteur oefen. Besering as gevolg van joga is 'n ongereelde struikelblok vir volgehoue oefening, en erge besering as gevolg van joga is raar. Enigiemand wat swanger is of wat 'n voortgaande mediese toestand het, soos hoë bloeddruk, gloukoom of iskias, behoort met hulle gesondheidspraktisyn te praat voordat hulle joga beoefen, omdat dit mag nodig wees om sommige joga-posisies te verander of te vermy.

Beginners behoort uiterste oefeninge soos kopstande, die lotusposisie en geforseerde asemhaling te vermy.

Individue met mediese toestande moet saam met hulle dokters en joga-onderwyser werk om posture toepaslik aan te pas; pasiënte met gloukoom of 'n geskiedenis of hoë risiko van retina-loslating behoort omkerings te vermy, en pasiënte met gekompromitteerde beenstrukture behoort kragtige joga-oefeninge te vermy.

**Moenie joga gebruik om konvensionele mediese sorg te vervang of om 'n besoek aan jou gesondheidsverskaffer oor pyn of enige ander mediese toestand uit te stel**

nie. As jy 'n mediese toestand het, praat met jou gesondheidsverskaffer voordat jy met joga begin.

## DIE TOEKOMS

### INTERESSANTE GEDAGTE

'n Merkwaardige realiteit oor Europa se huidige politieke leierskap word deur Phil Lawler opgesom:

1. Macron, die nuut verkose Franse president, het nie kinders nie.
  2. Die Duitse kansellier, Angela Merkel, het nie kinders nie.
  3. Die Britse premier, Theresa May, het nie kinders nie.
  4. Die Italiaanse eerste minister, Paolo Gentiloni, het nie kinders nie.
  5. Holland se Mark Rutte, Swede se Stefan Löfven, Luxembourg se Xavier Bettel, Skotland se Nicola Sturgeon — almal het nie kinders nie.
  6. Jean-Claude Juncker, president van die Europese Kommissie, het nie kinders nie.
- Dus het 'n groot oneweredige aantal van die mense wat besluite oor Europa se toekoms neem, geen direkte persoonlike aandeel in daardie toekoms nie.**

## LANGLEWENDHEID

**DIE KOSTE VAN LANGLEWENDHEID – Onvolhoubare uitgawe?**

Daar word beraam dat, in die ontwikkelde wêreld, 75 persent van die mediese kostes in ons leeftyd gedurende die laaste 6 maande van ons lewens aangegaan word. Dit is die prys van hoop wat, volgens die wette van waarskynlikheid, so dikwels onrealisties is. En sodoende eindig ons dikwels met toediening van groot lyding op onself en onvolhoubare uitgawe op die samelewing.

*Marsh, Henry. Admissions: A Life in Brain Surgery (Kindle-uitgawe).*

**DIE KOSTE VAN LANGLEWENDHEID – Onregverdig?**

Omdat ons 'n verouderende bevolking het, moet ons meer aan gesondheid en versorging spandeer, en ons moet weet hoe om daarvoor te betaal. Ons kan ouer mense vra om die kostes te dra, onderhewig aan sekere beskermings, uit die rykdom wat hulle deur die lewe bymekaargemaak het, of ons kan jonger geslagte meer belas. Op 'n manier het ons 'n punt bereik waar ouer mense met bates van jonger, armer mense verwag om vir hulle versorging te betaal. Met Brittanje se demografie, is dit nie volhoubaar nie; en dit is nie maatskaplik regverdig nie.

*The Spectator, 16 Junie 2017*

## DIE ONVERKLAARBARE

**DIE ROMAN – Futility 1898, deur Morgan Robertson**

Tragiese déjà vu,, klassieke temas, perfekte struktuur, foutlose tydsberekening: as jy die Titanic opgemaak het, kon dit nie beter word nie. Maar iemand het dit opgemaak. Miskien is die mees verontrustende item in die groot inventaris van



Titanic-bogtery 'n roman genaamd **Futility**, deur 'n Amerikaanse skrywer genaamd Morgan Robertson. Dit begin met 'n groot skip met 'n innoverende drieskroefontwerp, "die grootste tuig op water en die grootste van mense se werk ... onsinkbaar, onvernietigbaar". Terwyl dit in gevaarlike toestande voortspeed, tref die skip eers iets aan sy stuurboordkant ("n Effense knars skud die voorkant"); later is daar 'n angswekkende uitroep van "Ys voor", en die skip bots met 'n ysberg en sink. Soos die titel suggereer, is die temas van hierdie fiksie die oues: die ydelheid van menslike strewe, goddelike bestraffing vir aanmatigende vertrouwe in ons tegnologiese prestasie, die vergeefsheid van menslike poging in 'n wêreld oorheers deur neutrale natuur. Maar die geskrif kom tot lewe wanneer Robertson op die meganiese besonderhede fokus, soos in die toneel van die nadraai van die botsing.

Vyf-en-sewentig ton – dooie gewig – wat deur die mis voortsnel teen 'n spoed van vyftig voet per sekonde, het homself ten 'n ysberg gegooi ... Sy rys uit die see, hoër en hoër – totdat die propellers in die agterstewe half ontbloot is ... Die verankerboutte van twaalf stoomketels en drie drievoudige uitbreidingsenjins, nie bedoel om sulke gewigte van 'n loodregte vloer te hou nie, breek, en die reuse massas van staal en yster val deur die doolhof van lere en voor- en agter-afskortings en breek gate in die kante van die skip ... die gedruis van ontsnappende stoom, en die **by-agtige gezoem van byna drieduisend menslike stemme, opgehef in angsvolle gille en uitroepe ... 'n Soliede, piramiedagtige ysberg links aan die stuurboordkant.**

**Tot in die mees idiosinkratiese detail is alles hiervan bekend: die by-agtige gezoem lyk na 'n kopknik tot Jack Thayer se vergelyking van die geluide van die sterwendes met sprinkane op 'n somersnag. En tog kon dit nie wees nie. Robertson het sy boek in 1898 gepubliseer, veertien jaar voor die Titanic gevaar het.** As sy aanhou om by ons verbeelding te spook, is dit omdat ons haar gedroom het lank voor die vars lenteoggend toe sy haar boeg weswaarts gedraai en vir die eerste keer die oop see ingevaar het.

#### **DIE WERKLIKHEID - Titanic 1912:**

##### ***A Night to Remember* deur Walter Lord.**

Lord het toegang gehad tot baie oorlewendes, en die besonderhede wat in hulle geheues vasgesteek het, het die oorredende vreemdheid van die waarheid. Een bied 'n onrusbarende klankbaan tot die verskriklike uur en 'n half tussen die sinking om twee-twintig die oggend en die verskyning van 'n reddingskip. **Jack Thayer, 'n tienerpassasier van Philadelphia se Hooflyn, wat een van slegs 'n handvol mense was wat deur reddingsbote uit die water gehaal is, het later teruggedink dat die geluid wat gemaak is deur die baie honderde mense wat in die agt-en-twintig grade water rondgespook het, verdrinkend of doodvriesend, was soos die geraas van sprinkane in die platteland van Pennsylvania op 'n somersnag.**

## **SKELMSTREKE – Herhaalde waarskuwing**

Het jy ooit een van daardie telefoonoproepe ontvang waar die persoon sê dat hy 'n virus in jou rekenaar waargeneem het? Die oproepers beweer dat hulle van Apple, Microsoft of 'n ander eerbare tegnologiese maatskappy is. Hulle probeer hulle bes om jou te oortuig dat jou waardevolle, persoonlike inligting 'n risiko loop of dat iemand al jou lêers gaan steel. Hulle probeer jou bangmaak en verwar jou met 'n klomp tegniese gebrabbel. Dan, uit die goedheid van hulle harte, wil hulle jou vriendelik deur 'n aantal stappe neem om dit reg te stel. Al wat jy moet doen, is om hulle 'n beskeie fooi te betaal (wat jy gerieflik op jou kredietkaart kan sit), of om hulle afstandtoegang tot jou rekenaar te gee, en hulle sal dit vir jou regstel.

**As jy een van hierdie oproepe kry, moenie daarvoor val nie. Jou rekenaar makeer niks. Dit is 'n skelmstreek, so eenvoudig soos dit. Sit onmiddellik die telefoon neer. Ons kan dit nie genoeg beklemtoon nie.**

Die Amerikaanse AARP rapporteer: 'n Opname wat in Oktober deur Microsoft vrygestel is, het bevind dat twee derdes van klante die afgelope jaar die tegnologiese ondersteuning-skelmstreek ervaar het – en 20 persent van hulle het daarvoor geval en 'n beraamde \$2.5 biljoen verloor.

### **SAARP SE DIENSTE – TOT JOU VOORDEEL**

#### **SAARP KORTTERMYNVERSEKERINGSPOLISSE**

Lede het tot R13 000 per jaar op hulle SAARP-polisse bespaar  
Kies uit Auto & General, SANTAM of Alexander Forbes

#### **SAARP SOSIALE KLUBS**

Vind een naby jou op [www.saarp.net](http://www.saarp.net) en klik op Klubs

#### **SAARP VAKANSIEKLUB**

Kry topklas vakansies teen verbasende afslagpryse

#### **SAARP MEDIESE VERSEKERING-OORBRUGGINGSDEKKING**

Kies uit Guardrisk of Alexander Forbes

#### **SAARP GESINSBESKERMINGSPLAN**

Begrafnisversekering teen verminderde tariewe

#### **MOTORHUUR 'N KEUSE UIT TWEE MAATSKAPPYE**

First Car of Holiday Autos

#### **SAARP AFSLAG-TESTAMENTE SONDER OPSTEL- OF HOUKOSTE**

Afslag-eksekuteursfooie kan wissel tussen 20% tot 50% minder as die wettige minimum.



## FINANSIËLE BELEGGINGSDIENS

Warwick Wealth

## SPECSAVERS

Bekostigbare Brille

## GRATIS MAANDELIKSE e-NUUSBRIEF

Jou e-posadres waarborg 'n gratis maandelikse e-nuusbrief

Die SAARP, sy verskaffers, uitgewer, drukker en bydraers het geen bedoeling om spesifieke mediese of ander advies te gee nie, maar mag lesers eerder voorsien van inligting in terme van sy regte ondie 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, en dit is ook nie ontwerp om enige mediese praktyk of behandeling, program of produk te bevorder of te onderskryf nie. Dit word op rekord geplaas dat die SAARP nie enige produk wat in die redaksionele inhoud van die Bulletin of webtuiste of iets soortgelyks geadverteer of genoem word, onderskryf of aanbeveel nie. Bykomend en soortgelyk bied die SAARP geen advies op enige terrein nie, insluitende maar nie beperk nie tot, regsaspekte en finansies. In alle gevalle, indien lesers advies sou benodig, behoort hulle 'n behoorlik geakkrediteerde en gekwalifiseerde spesialis op die terrein te raadpleeg.

Kontak ons by SAARP Tel: 021 592 1279

Faks: 021 592 1284

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

e-pos: [info@saarp.net](mailto:info@saarp.net)

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

## BROKKIES

- **“Measly”** word in die Collegiate Dictionary, elfde uitgawe, gedefinieer as *“contemptibly small.”* Emily Brewster dink dit mag die beste definisie in die hele boek wees. **Stamper, Kory. *Word by Word: The Secret Life of Dictionaries***
- **Brandstofmotors sal binne agt jaar verdwyn, sê VSA-verslag** – *“Landvervoer sal volledig na elektriese motors oorskakel”*, voorspel die professor van Stanford Universiteit. Vertel vir jou kinders en kleinkinders om dit in hulle dagboeke te skryf vir 1 Januarie 2026, sodat hulle lekker kan lag. Ray

## TAAL

Ooit gewonder waarom ons in Engels sê “tick-tock”, nie “tock-tick” nie, of “ding-dong”, nie “dong-ding” nie, en “King Kong”, nie “Kong King” nie? Dit blyk dat dit een

van die ongeskrewe reëls van Engels is wat moedertaalsprekers ken sonder om daarvan te weet.

’n BBC-artikel verduidelik die reël soos volg: “If there are three words then the order has to go I, A, O. If there are two words then the first is I and the second is either A or O. Mishmash, chit-chat, dilly-dally, shilly-shally, tip top, hip-hop, flip-flop, tic tac, sing song, ding dong, King Kong, ping pong.”

’n Ander ongeskrewe reël geld in die naam “Little Red Riding Hood”, sê die artikel. “Adjectives in English absolutely have to be in this order: opinion-size-age-shape-colour-origin-material-purpose noun. So you can have a lovely little old rectangular green French silver whittling knife. But if you mess with that word order in the slightest you'll sound like a maniac.”

Dit verduidelik waarom ons sê “little green men”, nie “green little men” nie, maar “Big Bad Wolf” klink soos ’n growwe oortreding van die “opinion (bad)-size (big) noun (wolf)”-orde. Dit is egter nie, as jy onthou van die eerste reël oor die I-A-O-orde.

Daardie reël blyk onoortreebaar te wees: “All four of a horse's feet make exactly the same sound. But we always, always say clip-clop, never clop-clip.”

Hierdie reël het selfs ’n tegniese naam, as jy dit graag wil weet – die reël van “ablaut reduplication” – maar dan is die lewe eenvoudiger om te weet dat ons die reël ken sonder om dit te ken.

## **ONS TOEKOMS?**

Hallo! Gordon se pizzawinkel?

Nee, meneer, dit is Google se pizzawinkel.

So, dis ’n verkeerde nommer?

Nee, meneer, Google het dit gekoop.

Reg, Neem asseblief my bestelling.

Wel, meneer, wil jy die gewone hê?

Die gewone? Ken jy my?

Volgens ons oproeper-ID, het jy die laaste 12 keer pizza met kase, wors en ’n dik kors bestel.

Reg! Dit is die regte bestelling.

Kan ek hierdie keer vir jou ricotta, arugula met droë tamatie voorstel?

Nee, ek haat groente

Maar jou cholesterol is nog goed

Hoe weet jy?

Deur die intekenaarsgids Ons het die uitslae van jou bloedtoetse van die afgelope 7 jaar.

Reg, maar ek wil nie hierdie pizza hê nie, ek het reeds medisyne gedrink

Jy het nie die medisyne gereeld geneem nie; 4 maande gelede het jy ’n houer met 30 tablette by Drugsale Network gekoop.

Ek het meer by ’n ander apteek gekoop.

Dit wys nie op jou kredietkaart nie.

Ek het kontant betaal.

Maar volgens jou bankstaat het jy nie soveel kontant getrek nie.

Ek het ander bronne van kontant.

Dit wys nie op jou jongste belastingvorm nie, tensy jy dit van 'n onverklaarde inkomstebron gekry het?

WAT DE HEL? Genoeg! Ek is siek vir Google, Facebook, Twitter, WhatsApp. Ek gaan na 'n eiland toe sonder internet waar daar nie 'n selfoonlyn is nie en niemand op my kan spioeneer nie.

Ek verstaan, meneer, maar jy moet jou paspoort hernu, omdat dit 5 weke gelede verval het.

### **GEDAGTE**

Dit lyk dikwels vir my dat geluk en besittings soos vitamienes en gesondheid is. 'n Kwaai gebrek aan vitamienes maak ons siek, maar ekstra vitamienes maak ons nie gesonder nie. Die meeste van ons – sekerlik ek, soos my pa – word gedryf om goed bymekaar te maak, maar meer besittings maak ons nie gelukkiger nie. Dit is 'n menslike drang wat vinnig besig is om die planeet te degradeer soos die woude afgesaag word, die grondopvullingsplekke groter en groter word en die atmosfeer met kweekhuiskasse gevul word. Die romanskrywer Ivin Klima het eenmaal mistroostig opgemerk dat vooruitgang eenvoudig meer beweging en meer vullis is. *Marsh, Henry. Admissions: A Life in Brain Surgery (Kindle Edition).*

### **DIE KRAG VAN WOORDE**

Sommige van julle mag die video gesien het waar 'n man met hierdie bord sit:

**Ek is blind, help my asseblief**

Hy is feitlik geïgnoreer totdat 'n verbyganger sy borg verander het om te lees:

**Dit is 'n pragtige dag, en ek kan dit nie sien nie.**

Met wonderlike resultate.

### **GLIMLAG**

Uittreksels van klagtes deur raadshuurders:

- Dit is die honde se gemors wat ek moeilik vind om te sluk..
- My toiletsitplek is gekraak, waar staan ek?
- Ek skryf namens my opwasbak, wat besig is om van die muur los te kom.
- Sal u asseblief iemand stuur om die tuinpaadjie reg te maak? My vrou het gister oor haar voete daarop geval en nou is sy swanger.
- Ek versoek toestemming om my laaie in die kombuis te verwyder.
- 50% van die mure is klam, 50% het sement wat verkrummel, en 50% is net gewoon vuil.
- Die toilet kis geblok en ons kan nie die kinders bad totdat dit oopgemaak is nie.
- Ons toiletsitplek is in twee gebreek en is nou in drie stukke.

- Ons kombuisvloer is klam. Ons het twee kinders en wil graag 'n derde hê, so stuur asseblief iemand om iets daaromtrent te doen.
- Dit is om julle te laat weet dat ons toiletsitplek gebreek is en ons nie BBC2 kan opvang nie.

### **STOF TOT NADENKE**

Die probleem is dat wanneer mense onbevoeg is, hulle nie alleen die verkeerde gevolgtrekkings en ongelukkige keuses maak nie, maar ook beroof word van die vermoë om hulle foute te besef.

Kate Fehlhaber

### **Ray Hattingh**

**PS:** "Die gras is groener waar dit natgelei word." Dink daaroor.

**voeg lewe tot jou jare by**