



SAARP

SAVA
NUUSBRIEF
Nommer 130
Augustus 2017

voeg lewe tot jou jare by

Die kat verstaan die suiwer wese van bestaan, wat al is wat ons moet weet, maar wat ons 'n leeftyd neem om te leer.

Carl von Vechten, Peter Whiffle.

WATER IS LEWE – SPAAR DIT

Suid-Afrika kan nie bekostig om meer dame en wateroordragskemas te bou nie, omdat hulle groot somme geld kos. Water is daarom in groot aanvraag in Suid-Afrika, en soos wat die menslike bevolking groei met sy toenemende behoeftes aan oorlewing, hoe groter is die aanvraag vir water.

'n Verdere probleem wat tot hierdie vraag bydra, is waterkwaliteit. Waterkwaliteit word gedefinieer as water wat veilig, drinkbaar en aantreklik vir alle lewe op aarde is. In Suid-Afrika verminder die kwaliteit van skaars, vars water as gevolg van 'n toename in besoedeling en die vernietiging van rivieropvanggebiede, veroorsaak deur verstedeliking, ontbossing, opdamming van riviere, vernietiging van vleilande, industrie, mynbou, landbou, energiegebruik en toevallige waterbesoedeling. Soos wat die menslike bevolking groei, is daar 'n toename in besoedeling en vernietiging van opvanggebiede.

SAVA-NUUS

AFLEWERING VAN NUUSBRIEF – Waarom ons verander het

Die hoofprobleem was die lengte van die nuusbrieff. Baie IDV's het dit geblok omdat hulle dit as te groot beskou. Met byna 5 000 woorde was die kans dat dit meer as die toelaatbare getal strooiposwoord bevat, volgens 'n sekere IDV se strooiposmaatstawwe.

NUUSBRIEF – Die nuwe verkorte weergawe

Dit het aan ons verwagtinge voldoen. Die probleem met Google is reggestel. Sommige mense het probleme ondervind om dit van die webtuiste af te laai.

- Dit werk perfek met Google, Microsoft Edge en Microsoft Internet Explorer.
- Dit werk perfek op Windows 7, Windows 10 en Windows 13.
- Is jou Adobe Reader die jongste weergawe? **Maak seker jy het die jongste weergawe van al jou sagteware asook die jongste weergawe van Acrobat Reader** (vir PDF-lêers – dit kan gratis afgelaai word).
- Dit werk perfek op Apple se iOS, op Macs, iPads, iPadminis en iPhones.

- Lede wat die Android-bedryfstelsel (Samsung) gebruik, het probleme rapporteer. **Androidtoestelle het 'n probleem omdat dit nodig is dat jy die jongste weergawe van Adobe Acrobat Reader op jou toestel moet aflaai.** Dan werk dit perfek.
- Lede wat Firefox gebruik, het ook probleme rapporteer, waarskynlik omdat hulle nie die jongste weergawe geïnstalleer het nie.

AS JY VEILIG TEEN KUBERKRAKERS WIL WEES, MOET JY JOU SAGTEWARE OP DATUM HOU.

IDENTITEITSNOMMERS

Wanneer u met ons kommunikeer, onthou asb. om u SAVA-lidnommer aan te haal – wat u Suid-Afrikaanse ID-nummer of u paspoortnommer vir nie-inwoners is. Ons het bykans 90 000 lede, baie met dieselfde voorletters en van.

NUWE LEDE – Waar het u van SAVA gehoor?

Dit blyk dat die ou "mondelingse aanbeveling" nog koning is:

Rede	%
Nie genoem	3
Internet	16
Tydskrifte	3
Ander	7
SAVA-aanbieding	1
Mondelings	70
Groottotaal	100

SAVA-DIENSTE

BOOTREIS-AANBIEDING – R1,000 afslag vir SAVA-lede plus 'n silwer Krugerrand-muntstuk

Die *Symphony of the Seas* wat in April 2018 aankom, maak gereed om 'n spelveranderaar in Royal Caribbean se Oasis-klas met uitkringuitwerkings in die bootreisbedryf te wees.

Die vernuwende *Symphony of the Seas* sal volgepak wees met al die opwindende aktiwiteite, vermaak en eetgeleenthede aan boord asook revolusionêre eerstes op see wat waarborg om jou bootreisvakansie werklik buitengewoon te maak. Royal Caribbean International is bekend vir skepe met 'n trefferfaktor. Met 20 keuses van eetgeleenthede wat wissel van kwaliteit handgesnyde biefstukke by Royal Caribbean se Chops Grille tot Japannese braaispesialiteite en 'n nuwe "teppanyaki"-spyskaart by Izumi Hibachi & Sushi, kan jou drange as fynproewer en om die wêreld plat te reis, bevredig word.

ONTVANG 'N SILWER KRUGERRAND-MUNTSTUK MET ELKE BESPREKING WAT IN DIE MAAND VAN AUGUSTUS 2017 GEMAAK WORD.

PROMOSIEKODE: COIN IT

Wes-Mediterreense Bootreis op die *Symphony of the Seas*

Vertrekdatum: 28 Junie 2018 (Alternatiewe datums beskikbaar)

Hawens waar aangedoen word: Barcelona in Spanje, Palma de Mallorca in Spanje, Marseille in Frankryk, La Spezia (Cinque Terre) in Italië, Civitavecchia (Rome) in Italië, en Napels in Italië

PRYSE VANAF: R39, 999.00 pp tot R49, 999.00 pp.

Die bootreis pakket sluit in:

- Retoervlugte & Lughawebelasting vanaf Johannesburg
- 2 Nagte se hotelverblyf in Barcelona
- 7 Nagte bootreis aan boord van die splinternuwe *Symphony of the Seas* • Alle maaltye aan boord van die skip • Fooitjies ingesluit • Hawebelastings & Bagasiegelde • Vervoer
- Ontvang 'n silwer Krugerrand vir elke bespreking wat in Augustus gemaak word.

Let asb. daarop dat SAVA-lede 'n verdere R1000.00 per persoon afslag kry.

Jou droomvakansie is net 'n bootreis ver.

Vir meer inligting, kontak ons bootreis spesialiste by 0861 88 33 11

Teken in op ons nuusbrief vir ons weeklikse bootreis-aanbiedings.

www.lifestylecruises.co.za

LEDE – Waardering

Ek wil graag my dank uitspreek vir die hulp wat ek ontvang het met die beslommernis met my versekering. Ek het kontak gemaak met Emerson van SANTAM, en hy was ook van groot hulp. Ek aarsel nie om ieder en elk te vertel van die ondersteuning wat ek ontvang het en hoe dankbaar ek is nie. As daar enigiets is wat ek kan doen om my dank op 'n praktiese wyse uit te druk, laat my asseblief weet. Weereens baie, baie dankie.

Geagte mnr. Rosenbrock

Baie dankie dat u die aangevraagde vorms dadelik aangestuur het. Hulle sal baie bruikbaar wees en ek waardeer hulle. Hoe wonderlik behulpsaam en insiggewend blyk hulle te wees!

Diegene betrokke by hulle opstelling moet gelukkigewens word, asook diegene wie se briljante idee dit was om hierdie bruikbare inligting met die lede van SAVA te deel. Dit word baie waardeer.

SAVA-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.***

OORD	AREA	DATUM	EENHEID	PRYS
Umhlanga Sands	Umhlanga	17-22 Sept 2018	1 s/kamer	R2508
Umhlanga Sands	Umhlanga	29 Oct – 3 Nov 2018	1 s/kamer	R2508
Sondela	Bela Bela	30 Oct – 3 Nov 2017	2 s/kamer	R3135
Mabalingwe	Bela Bela	7-11 May 2018	'Studio'	R1254
Mabalingwe	Bela Bela	23-27 July 2018	'Studio'	R1254
Mabalingwe	Bela Bela	20-24 Aug 2018	'Studio'	R1254
Mabalingwe	Bela Bela	10-14 Sept 2018	1 s/kamer	R1254
Castleton	Plettenberg Bay	13-17 Nov 2017	1 s/kamer	R2508
Club Mykonos	Langebaan	16-20 April 2018	1 s/kamer	R1881
Club Mykonos	Langebaan	28 May – 1 June 2018	2 s/kamer	R1567.5
Club Mykonos	Langebaan	23 – 27 July 2018	2 s/kamer	R1567.5
Club Mykonos	Langebaan	15-19 Oct 2018	2 s/kamer	R2508

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 kansellarie uitloop, te voorkom.

BETALING: Wanneer Renske jou bespreking BEVESTIG het, sal sy 'n faktuur uitreik wat SAVA se bankbesonderhede bevat. Wanneer jy die verlangde bedrag in SAVA se bankrekening inbetaal het, stuur asseblief bewys van betaling deur een van die volgende te gebruik:

Faks: 021 592 1284

E-pos: 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.

GESONDHEID

VRAAG – Sal dit jou doodmaak?

Kos wat vooraf in plastiekhouders verhit is: Mikrogolwe onttrek chemikalieë uit die plastiek en in jou kos in. Kanse vir dood: Gebruik 'n regte bord.

Gekrapte Teflonpanne: Stukkies Teflon sal in jou kos eindig en jou doodmaak. Kanse vir dood: Eet jou eiers, jy sal reg wees.

Die reëls van lere: Daar is sewe. Ek gaan nie vir jou vertel nie. Ons lede se gemiddelde ouderdom is 79, 'n ouderdom waarop die woord 'leer' nie eers in jou woordeskat behoort te bestaan nie.

Rou oesters: Oesters wat in die somermaande gevang is, word aan meer hitte op 'n boot blootgestel en ontwikkel bakterieë. Kanse vir dood: Nie die moeite werd om te oorweeg nie.

Inprop van toestelle wanneer jou hande nat is: Vog sal die stroom van die prop na jou toe gelei. Kanse vir dood: Droog of dood.

Selfone: Die bestraling van selfone sal kanker veroorsaak. Kanse vir dood: Ons vertrou hulle nog nie.

Bestuur met hoëhakskoene: Los skoene belemmer jou vermoë om die pedale behoorlik te trap. Kanse vir dood: Trek hulle aan wanneer jy daar kom.

Roosters: Om brood uit die rooster te vis met metaalware kan jou doodskok. Kanse vir dood: So klein.

www.popularmechanics.co.za

NEUTE – Die nederige grondboontjie

Benewens die feit dat dit elke kind (en baie volwasse kinders) se gunsteling toebroodjievulsel is, het grondbone ernstige voedingswaarde en bied 'n verskeidenheid gesondheidsvoordele.

Grondbone is ryk aan mono-onversadigde vette, die tipe vet wat in die hart-gesonde Mediterreense dieet beklemtoon word.

Grondbone bevat nie slegs oleïensuur – die gesonde vet wat in olyfolie gevind word – nie, maar nuwe navorsing toon dat hierdie smaaklike peulgewas ook **soos baie vrugte ryk is aan antioksidante**.

'n Aantal studies het getoon dat voedingstowwe wat in grondbone gevind word, insluitende foliensuur, fitosterols, fitosuur (inositol heksafosfaat) en resveratrol, **anti-kanker-effekte mag hê**.

Kolorektale kanker is die tweede mees fatale kwaadaardigheid in ontwikkelde lande, en die derde gereeldste kanker wêreldwyd. Die voorkoms van kolonkanker in Taiwan het nie slegs verhoog nie, maar die waarskynlikheid om aan hierdie siekte te sterf, het vanaf 1993 tot 2002 met 74% gestyg.

Dit is bevind dat kolonkanker 'n hoë korrelasie toon met grondbone, wat die risiko grootliks verminder, en pekelkosse, wat die risiko grootliks verhoog, veral by vroue.

Praktiese wenke: Om kolonkanker te help voorkom, vermy pekelkosse, maar geniet grondbone ten minste twee maal per week. Bykomend tot die ou gunsteling, die grondboontjebotter- en konfyt-toebroodjie, probeer 'n paar van die volgende:

- Smeer grondboontjebotter op jou oggendwafel, volgraan-roosterbrood of kraakbeskuitjie in die middel van die oggend.
- Voeg 'n eetlepel grondboontjebotter by jou oggendskommeldrankie.
- Geniet 'n handvol gedroogde grondbone met 'n glas tamatiesap as 'n middagversnapering.
- Kombineer grondboontjebotter, kokosneutmelk en kitsklaar rooi of groen Thai-kerriepasta vir 'n vinnige, smaaklike sous. Skink oor gesonde gesoteerde groentes. Gebruik as 'n kooksous vir tofoe of salm.
- Meng gekookte bruinrys by sesamololie, gekapte grondbone, salotte, soet rooipeper, pietersielie en korente.

- In plaas van 'n grondboontjebotter-en-konfyt-toebroodjie, probeer grondboontjebotter en piesang, gemaalde gemmer, Serrano-rissies en grondbone. Gooi olyfolie- en sojasous oor.
- Sprinkel grondboontjies oor mengelslaaie.
- Voeg grondbone by gesonde gesoteerde hoender en groente.
- Maak 'n eenvoudige Suidoos-Asiese slaai deur gekerfde kopkool, gemaalde gemmer, Serano-rissies en grondbone te kombineer. Gooi olyfolie- en sojasous oor.

Wanneer jy grondboontjebotter koop, maak seker dat jy die etiket lees.

Hidrogeneerde (trans-) vette en suiker word dikwels by die grondboontjebotter gevoeg. Koop organies en kies soorte wat grondbone en sout, en niks anders nie, bevat. (Black Cat is beskikbaar met beide geen suiker en geen sout nie).

Grondboontjies en Voedselallergieë

Sommige mense is allergies vir grondbone, maar op hierdie stadium van jou lewe sal jy weet of jy is. As jy twyfel, gaan dit na met jou dokter.

WAAROM EN HOE OM HIERDIE GEWOONTE TE LOS

KUNSMATIGE VERSOETERS – Slegte nuus vir liefhebbers van dieetkoeldranke (gaskoeldranke)?

Kundiges het vir jare alarmklokke gelui oor die gevare van die inname van oormatige hoeveelhede suiker, wat met vetsug en 'n treurmare van gesondheidsprobleme verbind is. Nuut gepubliseerde navorsing In die American Heart Association se joernaal *Stroke* het nou bevind dat die kunsmatige versoeters wat in dieetdrankies gebruik word, rede tot kommer is, omdat 'n studie oor tien jaar hulle met 'n groter risiko vir beroerte en demensie verbind. Die gegewens wat versamel is, het nie onderskei tussen die tipes kunsmatige versoeters wat in die drankies gebruik is nie. 'n Toonaangewende navorser erken dat die bevindings slegs 'n korrelasie toon – en nie 'n oorsaak nie. Hy sê hulle bied nog 'n stukkie getuienis dat dieetdrankies nie so 'n gesonde alternatief vir suikerdrankies is as wat mense dink nie. *"Ons beveel aan dat mense gereeld water drink in plaas van suiker- of kunsmatig versoete drankies."* In reaksie op die nuwe studie het die American Beverage Association 'n verklaring uitgereik wat sê dat laekalorieversoeters wat in drankies gevind word, wêreldwyd deur veiligheidsowerhede as veilig bewys is. Nietemin mag jy twee keer dink voordat jy dieetkoeldrank afsluk. 'n Studie van volwassenes van 65 en ouer in 2015 het bevind dat diegene wat daaglik dieetdrankies drink, meer gewig opgetel het as diegene wat dit nooit gedrink het nie. 'n Ander vorige studie het bevind dat dieetkoeldrank dermbakterieë kan ontwrig, wat by sommige mense tot glukoseweerstandigheid lei en die risiko vir Tipe 2-diabetes verhoog.

SAVA

KOELDRANKE (SODA) – Wenke om die gewoonte te los

Verskeie studies oor die gesondheidskwessies rondom beide dieet- en gewone sodas het die drankies met vetsug, diabetes, tandverrotting en groter risiko vir beroerte en demensie verbind. Om die gewoonte te los kan egter moeilik wees, daarom is hier 'n paar wenke oor hoe om jouself van daardie drankies te speen:

- Stel elke oggend vir jou 'n doel en hou dit voor in jou gedagtes. Skryf jou wens om soda te laat vaar op 'n plaknota en laat dit op jou rekenaar, beursie of yskas as 'n nuttige herinnering om elke dag jou doel te bereik.
- As die sirene van die kantoor se outomatiese verkoopsmasjien jou naam begin roep tydens die namiddag se sluimertyd, probeer jou energie verhoog met 'n nuwe roetine eerder as om uit te reik na 'n blikkie van die borrelende goed. Dit kan insluit die eet van 'n gesonde eetdingetjie wat byderhand is of om vir 'n wandeling te gaan.
- Neem dit stadig. Moenie gedruk voel om skielik onttrekkingsimptome te ervaar nie. Verminder eenvoudig jou inname eers met die helfte, en met 'n bietjie meer elke week. As 'n ekstra aanmoediging wanneer jy jou doel bereik, kan jy jouself met 'iets lekkers trakteer.
- Probeer eers oorskakel na kafeïenvrye soda. Kafeïen is liggies verslawend, wat deel is van die rede waarom dit so moeilik is om soda te los.
- Probeer alternatiewe vir soda. Bruiswater sonder suiker en versoeters kan 'n gesonde gasdrankie-alternatief wees.

SAVA

VOEDSEL

VOEDSEL – Waarskuwing oor rou meel

'n Uitbraak van E.coli is gevolg tot by drie kinders wat by drie verskillende plekke van 'n Meksikaanse styl-restourantketting geëet het en tortilla-deeg gegee is om mee te speel. Al die kinders het met die deeg gespeel, en een het dit selfs geëet.

Gewoonlik sou jy verwag dat meel gekook word voordat dit geëet word. En jy sou nie dink dat 'n bietjie meelstof wat in die kombuis lê 'n probleem sou wees nie.

Uiteindelik is dit egter 'n rou landbouprodukt van plase waar daar baie dier is (wat E.coli kan versprei). En dit word verwerk by aanlegte waar graan vanaf verskillende plekke terselfdertyd gemaal word; dus kan een plaas se besmetting 'n groot uitwerking hê. Die uitbraak dien as 'n herinnering om nie rou deeg of beslag te eet nie.

BBC

WÊRELD

Wêreldbevolking – In getalle

Geboortes per vrou:

- Europa: 1.6
- Afrika: 4.7

Indië sal China se bevolking verbystek.

Nigerië sal die VSA verbystek om die derde grootste bevolkte land ter wêreld te word.

Nege lande sal tot 50% van die wêreldbevolkingsgroei bydra:

- VSA
- Indië
- Kongo
- Nigerië
- Uganda
- Ethiopië
- Pakistan
- Tanzanië
- Indonesië

"Die bevolking van Afrika is merkbaar vir sy vinnige groei, en dit word verwag dat meer as die helfte van die wêreldbevolking tussen nou en 2050 in daardie streek sal plaasvind."

John Wilmoth – UN Population Division

ONS VERANDERENDE WÊRELD – Sport

In die openingswedstryde van die 1992/3-voetbalseisoen van die VK Premierskap was 5% van die 242 spelers buitelanders.

In die sluitingswedstryde van die 2016/17-seisoen was 51% van die 220 spelers buitelanders.

Geen wonder dat die VK se internasionale voetbalspan sleg op die wêreldverhoog vaar nie.

REKENAARS

INTERNETBEDROG ("PHISHING") – 'n Voorbeeld

Ek het die volgende e-pos ontvang:



Fri 7/28/2017 11:19 AM

Ray Hattingh

FNB Account Statement : 07-27-2017

Message

FNB-July-Account_Statements.htm (502 B)

From: noreply@fnb.co.za [<mailto:tasuma@btconnect.com>]

Sent: Thursday, July 27, 2017 7:47 AM

To: xxxxxxxx@mweb.co.za

Subject: FNB Account Statement : 07-27-2017

Die inhoud was in dieselfde formaat as die bank se gewone flapteks, insluitende die raad dat jy 'n PDF-leser nodig het om die aanhangsel oop te maak. Die internetbedrieër ("phisher") het homself weggegee omdat hy/sy/dit 'n .htm-lêer aangeheg het Nog belangriker, kyk waar die e-pos ontstaan het.

Ek het 'n e-pos aan die bank gestuur: *"'n FNB-staat vanaf noreply@fnb.co.za [<mailto:tasuma@btconnect.com>] Regtig? Van wanneer af stuur julle state deur 'n VK kommersiële IDV?"* FNB het geantwoord: *"Dankie vir u e-pos hier onder. Ons bevestig dat dit inderdaad 'n internetbedrog ('phishing') -posstuk is wat gestuur is vir aftekening. As jy op enige skakels geklik het, maak seker dat jy onmiddellik jou gebruiknaam en wagwoord op die FNB-webtuiste verander, of kontak ons by 087 575 9444 vir bystand."*

Iets is internetbedrog indien:

- Die e-pos, teks of stempos versoek dat jy persoonlike inligting bywerk/invul. Die bronadres (BA – "URL" in Engels) wat op die e-pos wys en die bronadres wat wys wanneer jy oor die skakel beweeg, verskil van mekaar.
- Die "From"-adres is 'n nabootsing van 'n wettige adres, veral van 'n besigheid (sien die voorbeeld bo).
- Die formaat en ontwerp verskil van dié wat jy gewoonlik van 'n organisasie ontvang. Miskien lyk die logo kollerig, of die skakelknoppies is verskillende kleure. Of moontlik is daar vreemde paragraafbreuke of ekstra spasies tussen woorde.
- Die inhoud is swak geskryf.
- Van inhoud gepraat: 'n internetbedrog-e-pos klink byna altyd desperaat. Hulle beweer dat jy rekening gesluit gaan word, 'n dringende versoek benodig word, of dat jou rekening gekompromitteer is. Dink twee keer voordat jy op daardie skakel dubbelklik of die aanhangsel aflaai.
- Die e-pos bevat aanhangsels van onbekende bronne wat jy nie verwag het nie. Moet hulle nie oopmaak nie, so eenvoudig soos dit. Hulle mag skadelike programopdragte ("malware") bevat wat jou stelsel kan besmet.
- Die webtuiste is nie veilig nie. As jy voortgaan en klik op die skakel van 'n e-pos om persoonlike inligting in te vul, maak seker jy sien die "HTTPS"-afkorting asook die sluitsimbool aan die begin van die VA ("URL"). Indien nie, beteken dit dat enige data wat jy indien, kwesbaar vir kuberkriminele is.

Malwarebytes

KUBERVEILIG – 7 wenke om veilig met vakansie te wees

Hier is 'n paar maniere om jou sekuriteitsprofiel te versterk en te vermy dat jy die res van die somer verwyd met die herwinning van jou identiteit of die invul van kredietkaartversekeringseise.

1. Monitor jou kinders se Internetgewoontes.

Maak seker dat jy perke vir Internetgebruik stel, of dit ure is wat gespandeer word, webtuistes is wat besoek word, of toepassings en videospelletjies wat toegelaat word.

2. Oppas vir bedrieglike hotelbesprekingswebtuistes.

Bedrieglike webtuistes op oproepsentrums gee dikwels voor dat hulle 'n affiliasie met hotelle het, terwyl hulle dit inderwaarheid nie het nie. Die veiligste manier om te voorkom dat jy bedrieg word, is om direk deur 'n hotel se webtuiste te bespreek.

3. Vors hotelle se sekuriteitsbeleide na voordat jy bespreek.

Kredietkaarte van gaste word op lêer gehou. Wanneer jy jou hotel bespreek, vra oor privaatheid en sekuriteitsbeleide wat in plek is om verbruikersgegewens te beskerm. Het die hotel sagteware vir kuberveiligheid? Word data op 'n veilige rekenaar/netwerk gestoor? Wie het toegang daartoe?

4. Pasop vir openbare Wi-Fi by lughawens en hotelle.

Gratis Wi-Fi is oop openbaar, wat beteken dat enige persoon in die hotel of lughawe met (of sonder) 'n eenvoudige wagwoord toegang tot die rekening het. Wi-Fi wat nie met 'n wagwoord beskerm word nie, is veral kwesbaar.

5. Moenie aan die wêreld verkondig dat jy weg van die huis op vakansie gaan wees nie.

Hierdie is kinderspeletjies. Diewe blaai deur Facebook en verwante sosiale media. Bespreking van jou reisplanne (spesifiek die datums wanneer jy weg sal wees) stel jou aan 'n fisiese veiligheidskwessie bloot. Dit is dus beter om te wag tot jy terug is voordat jy daardie reisfoto's pos.

6. Kyk mooi na die OTM-skandeerders en brandstofpompe.

Wees ekstra versigtig wanneer jy by brandstofpompe of OTM'e stop, veral dié wat nie verwant aan 'n bank is nie. Voordat jy jou kaart deurtrek, trek ferm aan die kaartleser. As daar 'n vlugleser aangeheg is, sal dit waarskynlik van die bokant afkom. Bykomend, kyk mooi vir klein kameras wat na die sleutelbord wys om jou zip- of pinkode vas te lê.

7. Vermy kredietkaartbedrog.

Maak afskrifte van die kredietkaarte wat jy saam met jou neem sodat jy die nommers en kliëntediens-telefoonnommer kan sien. Laat een afskrif by 'n vriend en bring 'n afskrif saam met jou.

aaarp.org

SAVA SE DIENSTE – Tot jou voordeel

SAVA KORTTERMYNVERSEKERINGSPOLISSE

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

SAVA SOSIALE KLUBS

Vind een naby jou op www.saarp.net en klik op Klubs

SAVA VAKANSIEKLUB

Kry topklas vakansies teen verbasende afslagpryse

SAVA MEDIESE VERSEKERING-OORBRUGGINGSDEKking

Kies uit Guardrisk of Alexander Forbes

SAVA GESINSBESKERMINGSPLAN

Begrafnisversekering teen verminderde tariewe

MOTORHUUR 'N KEUSE UIT TWEE MAATSKAPPYE

First Car of Holiday Autos

SAVA 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 SAVA, 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 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, 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 SAVA 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 SAVA 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 SAVA 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

Of sien dit alles by www.saarp.net

BRUIKBARE WENK

'n Lid het vir my vertel dat hy 'n oplossing gevind het vir die probleem om uit die bad te klim wanneer jou kragte afneem. Plaas iets soos 'n supermakkrat in die bad en sit daarop. Die gate daarin laat die vrye vloei van water toe, terwyl dit baie makliker is om jouself van 'n sittende posisie af op te stoot.

BROKKIE

Dit lyk dikwels vir my dat geluk en besittings soos vitamien en gesondheid is. 'n Kwaai gebrek aan vitamien maak ons siek, maar ekstra vitamien 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-uitgawe).*

TAAL

Engels is 'n merkwaardig buigsame taal, en die grammatika daarvan is nie naastenby so netjies as wat ons wysgemaak is nie. Daardie woordsoorte is nie afsonderlike houe wat alles stofvry en apart hou nie, maar meer 'n warboel van visnette. Randolph Quirk, toonaangewende skrywer van *A Comprehensive Grammar of the English Language*, noem dit 'gradiënsie'. Baie woorde word maklik in daardie individuele nette gevang: In die sin "dictionaries are great" kan ons sê dat "dictionaries" 'n selfstandige naamwoord is omdat dit pas in die algemene, ooreenvoegde paradigma wat aan ons almal geleer word om selfstandige naamwoorde te identifiseer: persoon, plek en ding. Daar is egter baie woorde wat op die rand van 'n sekere woordsoort leef, en hulle kan in daardie visnette verstrik raak. Selfstandige naamwoorde kan soos byvoeglike naamwoorde optree ("chocolate cake"); byvoeglike naamwoorde kan soos selfstandige naamwoorde optree ("grammarians are the damned"); werkwoorde kan lyk soos werkwoorde ("she's running down the street") of byvoeglike naamwoorde ("a running engine") of selfstandige naamwoorde ("her favourite hobby is running"). Bywoorde lyk soos al die ander; hulle is die gemorslaai van die Engelse taal ("like so").

Stamper, Kory. Word by Word: The Secret Life of Dictionaries

'N GENOEGLIKE GEDIG

The Purist

I give you now Professor Twist,
A conscientious scientist,
Trustees exclaimed, "He never bungles."
And sent him off to distant jungles.
Camped on a tropic riverside,

One day he missed his loving bride.
She had, the guide informed him later,
Been eaten by an alligator.
Professor Twist could not but smile.
"You mean," he said, "a crocodile."
Ogden Nash

GLIMLAG

Baie, baie jare gelede het 'n boer sy 7-jarige dogter geneem om haar eerste rugbywedstryd in die naaste dorp te sien. Nadat sy die bakleiery vir 'n ruk dopgehou het, vra sy: "*Pappa, as al hierdie mans oor een bal baklei, hoekom gee hulle nie vir elkeen 'n bal nie?*"
Uit die mond van suiglinge

GEDAGTE

Daar is wye geloof onder teoretici en onder die publiek dat in besigheid, soos in regering, besluite geneem word ná 'n koel ontleding van die feite, op die grondslag van verstandige denke en berekende argumente wat die voor- en nadele versigtig balanseer.

Dit is heeltemal belaglik.

Baie mense en organisasies is droewiglik verward in hulle denke. Hulle inligtingstelsel is hopeloos onvoldoende. Hulle oordeel word bewolk deur vooroordeel, onkunde, trots, hardkoppigheid en 'n menigte ander faktore. Hulle tas rond en strompel deur swak verligte roetes om gevolgtrekkings te maak wat dikwels hoogs nadelig vir hulself is.

Michael Shea

AANHALING

"Wanneer 'n man wat hom eerlik misgis die waarheid hoor, sal hy óf ophou om hom te misgis, óf hy sal ophou om eerlik te wees."

Prokureur Richard Humpal

Ray Hattingh

NS: As jou oplossing ingewikkeld is, verstaan jy nie die probleem nie.

voeg lewe tot jy jare by