



SAARP

SAARP
NUUSBRIEF
Nommer 129
Julie 2017

voeg lewe tot jou jare by

'n Hele see van water kan nie 'n skip sink nie tensy dit binne-in die skip kom.
Net so kan die negatiewiteit van die wêreld jou nie onderkry tensy jy
dit toelaat om binne-in jou te kom nie.
(Onbekend)

WATER IS LEWE – SPAAR DIT

Vars water is nodig vir die oorlewing van alle lewende organismes op aarde. Ons
liggame bestaan uit 60% water, en ons kan nie meer as 'n paar dae daarsonder
oorleef nie.

Water is 'n waardevolle stof wat aan ons fisiese behoeftes voldoen, terwyl dit
terselfdertyd van groot geestelike belang vir baie mense is. Water is ook 'n
integrale deel van baie ekosisteme wat ons en 'n menigte ander spesies
ondersteun

SAARP-NUUS

SAARP-WEBTUISTE – Opgegradeer

Die herontwerp vorder vinnig, en sodra ons die Engelse weergawe van die webtuiste
veervolmaak het, sal ons die Afrikaanse weergawe voltooi.

www.saarp.net

NUUSBRIEF – Die nuwe verkorte weergawe

Sommige lede wat GMail gebruik (insluitende ek) is met die volgende gekonfronteer:

GMail met 'n verdagte skakel

Hierdie skakel lei tot 'n webtuiste wat nie vertrou word nie. Is jy seker jy wil na
saarp.9.evlink.net toe gaan?

“BACK PROCEED”

Jy mag op "Proceed" klik, dit is heeltemal veilig. Oënskynlik moet 'n globale instelling
in GMail gestel/uitgeskakel word en ons probeer om dit op te spoor.

E-POS – Lede se IDV's

Meer as 'n derde van die e-posadresse op ons databasis is nou GMail-adresse:

gmail.com	10005
-----------	-------

telkomsa.net	4288
mweb.co.za	2190

LEDE - Verbatim e-posse van waardering

Beste Anne, Baie dankie vir jou vriendelikheid op die foon en ook jou boodskap via JO. Dit is die presiese regte woorde wat ek nou nodig het. Dit is baie gaaf om iemand soos jy te vind wat so gaaf en behulpsaam is. Nogmaals dankie vir jou hulp. Baie groete, Elna.

HI ANNE, BAIE DANKIE VIR DIE AANSTUUR VAN DIE NUUSBRIEF – EK HOU DAARVAN OM DIT TE LEES. EK WAARDEER DIE TYD EN MOEITE WAT JY NAMENS MY BESTEE SO BAIE, JY IS 'N REGTE STER. HÊ 'N WONDERLIKE DAG, EN MOOI LOOP! GROETE, MERYL

So baie dankie, Anne. Baie dankie – dis wonderlik om met iemand van jou kaliber te doen te hê – dit helder die dag op, en dan kry jy nog die werk ook gedoen.
Groete, JO

Beste Renske, Net 'n kort nota om vir jou te vertel dat ons ons verblyf by die Drakensberg Sun deeglik geniet het. Ek sal dit sekerlik vir my vriende aanbeveel – die kos, diens en personeel was alles van 'n hoë standaard met niks wat vir hulle te veel moeite was nie. 'n Hoogs aanbevole spesiale . . .

SAARP-DIENSTE

KORTTERMYNVERSEKERING – Bybetalings

Auto & General het nou besluit om bybetalings op nuwe polisse toe te pas. Let asseblief daarop dat dit NIE SANTAM- en Alexander Forbes-polisse affekteer NIE. Gaan asseblief die bewoording rakende bybetalings op jou bestaande polisse na. As jy nie tevrede is nie, kan ons polisse tussen versekeraars wissel.

BOOTREIS-AANBIEDING– R1,000 afslag vir SAARP-lede

Kaapstad na Southampton op Cunard se 5-ster Queen Elizabeth skip.

Bootreispakket van 19 nagte

Vertrekdatum: 23 April 2018

Bootreisplan: Kaapstad/Walvisbaai/Tenerife/Madeira/Southampton

Pryse:

Binne: Vanaf R38 999-00 pp

Buite: Vanaf R43 999-00 pp

Balkon: Vanaf R48 999-00 pp

Suite: Vanaf R77 999-00 pp

Bootreispakket sluit in:

- Eenrigtingvlug vanaf Londen na Johannesburg
- 2 Nagte hotelverblyf in Londen

- 17 Nagte bootreis aan boord van die Queen Elizabeth
- Hawe- en bagasiekoste
- Lughawebelasting
- Oordragte

Span die seile in 'n koninklike omgewing op 'n luukse bootreis van 17 nagte aan boord van die Queen Elizabeth vanaf Kaapstad na Southampton.

Jou bootreis sal om die weskus van Afrika gaan en by Walvisbaai in Namibië met sy kunsmatige Voëleiland en verstommende seelewe aandoen.

Besoek die eiland van 'n duisend ervarings, Tenerife. Tenerife is die grootste van Spanje se Kanariese Eilande naby Wes-Afrika. Mt. Teide, 'n sluimerende vulkaan wat Spanje se hoogste piek is, troon daaroor uit, en finaal die mooi Madeira, andersins bekend as die blomme-eiland en bekend vir sy pragtige landskappe.

Moenie vergeet om 'n slukkie van die bekende Madeira-wyn te drink voordat jy Southampton bereik nie, en dan na Londen vir twee nagte om besienswaardighede te verken.

Vir meer as een en 'n halwe eeu was Cunard 'n volmaakte voorbeeld van die gesofistikeerde grootsheid van oseaanreise. Hulle skepe is die bekendste in die wêreld en sal jou na 'n meer verfynde eeu vervoer terwyl jy omring word van al die luuksheid en moderne geriewe waarvoor jy op jou bootreisvakansie kan wens.

Gaste van Cunard se grootse vloot kan uiteet op weelderige kookkuns in voortreflike restaurante, oor die pragtige danssaal op die musiek van die orkes wals en sjampanje in elegante salonne drink. "n reis op een van Cunard se luukse oseanskepe is die ervaring van 'n leeftyd.

Vir meer inligting, kontak ons bootreisspesialiste by 0861 88 33 11

Teken in op ons nuusbrief vir ons weeklikse bootreis-aanbiedings

www.lifestylecruises.co.za

SAARP-KLUBNUUS

KERSFEES – In die middel van die jaar

Teen die tyd dat jy hierdie lees, sal ek en Julie die Winterfeesmiddagetes van drie klubs bygewoon het. Hulle is so baie pret, veral as die weer koud is en 'n warm maaltyd soveel beter afgaan as wat dit in die hitte van Desember doen.

DATABASIS – Jaarlikse kontrole met die klubs

Umhlanga se James Perkins en Napier se Monique Bentall was die eerste uit die blokke. Ons dank aan hulle.

Ons ontvang dikwels gemor soos: "*Waarom moet ons al die lid se besonderhede invul met elke jaarlikse ontvangs?*" of "*Waarom moet ons hierdie vergelyking maak?*"

Wel, waarom het ek 5 253 (of 18%) onbestelbare e-posadresse?

Hande op wie van julle 'n volledige lys het van wie jou fisiese adres en/of jou selnommer en/of jou e-posadres het? Ek waarborg nie een hand het opgegaan nie.

Wat my by 'n ander belangrike vraag bring:

As jy vandag doodgaan, het enigiemand of enige plek 'n kopie van al jou gebruiksnames en wagwoorde?

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.**

OORD	AREA	DATUM	EENHEID	PRYS
Dikhololo	Brits	14-18 August	2 s/kamer	R1254
Dikhololo	Brits	21-25 Aug	2 s/kamer	R1254
Dikhololo	Brits	28 Aug-1 Sept	2 s/kamer	R1254
Umhlanga Cabanas	Umhlanga	9-13 October	2 s/kamer	R3135
Umhlanga Cabanas	Umhlanga	6-10 November	2 s/kamer	R3135
Castleton	Plettenberg Bay	13-17 November	1 s/kamer	R2508
Cayley Lodge	Drakensberg	18-22 September	1 s/kamer	R2508
Magaliespark	Brits	23-27 October	1 s/kamer	R2508
Umhlanga Sands	Umhlanga	19-24 Feb 2018	1 s/kamer	R2508
Umhlanga Sands	Umhlanga	4-9 June 2018	1 s/kamer	R1567.50
Umhlanga Sands	Umhlanga	13-18 Aug 2018	1 s/kamer	R1567.50
Umhlanga Sands	Umhlanga	12-17 Nov 2018	1 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 kansellatie 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

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.**

MEDIËSE INLIGTING

KOS EN MEDIKASIE – Moenie dit eet as jy dat neem nie

Skadelike interaksies is nie beperk tot mededingende medisyne wat jy inneem nie; enigiets wat jy in jou liggaam plaas kan potensieel 'n medikasie se effektiwiteit verander of ander probleme veroorsaak.

As jy bloedverduunners neem, vermy visolie-aanvullings

Groot hoeveelhede visolie kan ook die bloed verdun. Gekombineer met hierdie soorte medikasies, kan dit 'n gesondheidsrisiko inhou.

As jy sekere statiene vir hoë cholesterol neem, vermy bitterlemoen (pomelo's) en bitterlemoensap

Bitterlemoen meng in met jou liggaam se metabolisme van atorvastatin (Lipitor), simvastatin (Zocor) en lovastatin (Altoprev, Mevacor), dus mag jou bedoelde dosis nie akkuraat wees nie.

As jy medikasie vir diabetes neem, vermy te veel kaneel

In groot hoeveelhede kan hierdie spesery bloedsuiker verlaag – wat presies is wat medikasie vir diabetes doen.

As jy sekere antidepressante neem, vermy rooiwyn, harde kaas en sjokolade

Dit is van toepassing op monoamien oksidase-inhibeerder (MAOI) antidepressante. Rooiwyn, harde kaas (soos Parmesaan of Switsers) en sjokolade bevat bestanddele wat skadelik vir die liggaam kan wees. (Hulle kan byvoorbeeld bloeddruk verhoog). Normaalweg breek die liggaam hulle deur monoamienoksidase af, maar die MAOI's blokkeer hierdie ensiem.

As jy sekere hartmedisyne neem, vermy te veel kalsium

Medisyne genaamd kalsiumkanaalblokkeerders werk om bloeddruk te verlaag. Te veel kalsium in die dieet werk teen hierdie proses. Beperk jou daaglikse inname uit alle bronne – insluitende suiwelprodukte, aanvullings en sappe wat met kalsium versterk is tot 1,000 milligram.

As jy 'n sekere bloeddrukmedisyne neem, eet minder piesangs en ander kosse wat ryk aan potas is

Angiotensien-omsettingsensiem (AOE) –inhibeerders verlaag bloeddruk maar verhoog potasbehoud. Die eet van te veel kosse wat potas bevat, soos piesangs, mag skadelike uitwerkings veroorsaak.

AARP-bulletin

<http://www.aarp.org/health/drugs-supplements/info-2017/food-drug-interactions-medications.html>

Let wel: 'n Algemeen gebruikte bloeddruktablet – PREXUM – val byvoorbeeld onder 'n groep medisyne genaamd AOE-inhibeerders. 'n Dieet ryk aan potas, soos piesangs, kool, tamaties, pruimedante of dadels, mag hiperkalemie (te veel potas in die stelsel) veroorsaak, wat tot borspyn, hartkloppings, ongereelde hartslag, moegheid, naarheid en vomering mag lei.

VOEDSEL EN MEDIKASIE – Weer daardie bitterlemoen (pomelo's)

Bitterlemoen (pomelo's) en sekere ander sitrusvrugte, soos Seville-lemoene, kan inmeng met verskeie soorte voorskryfmedisyne.

Moenie hierdie interaksies lig opneem nie. Sommige kan potensieel gevaarlike gesondheidsprobleme veroorsaak. As jy voorskryfmedisyne neem, vra jou dokter of apteker of jou medisyne met bitterlemoen of ander sitrusprodukte daarop reageer. Dit mag nodig wees dat jy bitterlemoenprodukte uit jou dieet moet verwyder. Om eenvoudig jou medikasie en bitterlemoenproduk op verskillende tye te neem, stop nie die interaksie nie. Alternatiewelik kan jy jou dokter vra of daar 'n vergelykbare medikasie is wat jy kan neem wat nie op bitterlemoen reageer nie.

Probleme ontstaan omdat chemikalieë in die vrugte kan inmeng met die ensieme wat die medikasie in jou spysverteringstelsel afbreek (metaboliseer). Gevolglik mag die medikasie vir 'n te lang of te kort tyd in jou liggaam bly. 'n Medisyne wat te vinnig afgebreek word sal nie tyd hê om te werk nie. Aan die ander kant mag 'n medisyne wat vir te lank in die liggaam bly, tot potensieel gevaarlike vlakke opbou.

Die lys medisyne wat op bitterlemoen kan reageer, sluit algemeen voorgeskrewe medisyne in wat:

- infeksie beveg;
- cholesterol verlaag;
- hoë bloeddruk behandel;
- hartprobleme behandel; en
- orgaanverwerping by oorplantingontvangers voorkom.

Nog 'n potensiële probleem is dat sommige produkte bitterlemoen mag bevat, maar dit nie in die naam of die lys van bestanddele noem nie. Dit is byvoorbeeld geïdentifiseer dat baie sitrus-gegeurde koeldranke moontlik bitterlemoensap of bitterlemoen-ekstrak bevat.

Bly aan die veilige kant met voorskryfmedisyne. Vra altyd jou dokter of apteker wanneer jy 'n nuwe voorskryf kry of dit reageer op enige kosse of ander medisyne. As die antwoord ja is, vra of jy daardie kos uit jou dieet moet uitskakel.

GESONDHEID

DEMENSIE – Nege faktore wat tot die risiko bydra

- Gehoorverlies in die middeljare – verantwoordelik vir 9% van die risiko
- Nie slaag om sekondêre onderwys te voltooi nie – 8%
- Rook – 5%
- Nalating om vroeë behandeling vir depressie te soek – 4%
- Fisiese onaktiwiteit – 3%
- Sosiale isolasie – 2%
- Hoë bloeddruk – 2%
- Swaarlywigheid – 1%
- Tipe 2-diabetes – 1%

Die somtotaal van hierdie risikofaktore – wat as potensieel veranderbaar beskryf word – is 35%. Die ander 65% van demensie-risiko word gereken as nie-veranderbaar.

Bron: Lancet Commission on dementia prevention, intervention and care

KREDIETKAARTE

BEDROG – Kredietkaart

Verminder die risiko om ten prooi van kredietkaartbedrog te val beduidend deur hierdie reëls te volg:

- Eerstens, moet nooit op skakels in e-posse klik wat vra dat jy persoonlike inligting moet gee nie, selfs al lyk dit of die afsender jou bank is.
- Tweedens, voordat jy iets aanlyn van 'n onbekende verkoper koop, gaan die handelaar se naam op Google na om te sien of terugvoer van verbruikers hoofsaaklik positief is.
- En laastens, wanneer jy aanlynbetalinge doen, gaan na of die webbladadres met **https://** begin – 'n kommunikasieprotokol vir veilige dataoordrag, en bevestig dat die webblad nie grammatikafoute of vreemde woorde bevat nie. Dit suggereer dat dit 'n nagemaakte ontwerp mag wees alleenlik om jou finansiële data te steel.

BBC OnlineVERVOER

VERKEER – Wetstoepassing

Die Nasionale Departement van Vervoer beplan om verkeerswetstoepassing as 'n noodsaaklike diens te verklaar en daardeur 'n 24-uur werkskedule vir verkeerswetstoepassers moontlik te maak. Die Outomobiel Assosiasie (AA) ondersteun die stap.

Volgens die verslae sluit die planne 'n tweeledige benadering in om die aantal wetstoepassers op openbare paaie te vermeerder. Dit sal die departement in staat stel om die beskikbaarheid van verkeersbeamptes op 'n 24-uur-grondslag, elke dag van die jaar, te verseker. *"Hierdie is 'n grootliks positiewe stap en is bemoedigend in die lig van die land se hoë padsterftestatistiek. Volgens statistiek van die Padverkeer Bestuurskorporasie (PVBK), vind 55% van botsings tussen 6 nm. en 6 vm. plaas wanneer daar tradisioneel beperkte dekking deur verkeersbeamptes is. Om verkeersbeamptes gedurende hierdie tyd aan diens te hê, mag tot positiewe resultate lei, en ons verwelkom die stap as 'n eerste tree om die slagting op ons paaie te hanteer," het die AA opgemerk.* Afgesien van meer verkeersbeamptes en verlengde werksure, sê die AA dit is belangrik vir die departement om bestuurders oor die nodigheid van nakoming op te voed. Sonder openbare begrip van die gevolge van nienakoming van verkeerswette, sal die huidige situasie van minagting van die wette voortduur.

ALKOHOL – Lukrake toetsing van asem

Die Wes-Kaap stuur die 'Lukrake Asemtoetsing' (LAT) -skema van stapel, wat alreeds in Australië 'n groot sukses was: Kontrolepunte sal opgestel word met die enkele doel om bestuurders se asem te toets en onmiddellik diegene wat nie hulle soberheid kan bewys nie, te arresteer.

Die minister van vervoer en openbare werke, Donald Grant, glo dat dit 'n innovering is wat lewens sal red en finaal die boodskap sal wees wat na dronkbestuurders deurgaang. Hoe sal dit werk?

- Asemtoetsspanne in kenmerkende LAT-uniforms sal vinnige, liggewig voertuigkontrolepunte by veelvuldige plekke op 'n enkele skof uitvoer.
- "Lukraak" verwys na die voertuigkontrolepunte wat gebruik sal word, wat plekke is wat lukraak gekies sal word maar die hele operasionele area dek.
- Asemtolier-handtoestelle sal dan gebruik word om motoriste vir alkohol te toets.
- Die toetsspanne sal dag en nag op 'n skofbasis werk en enige dag van die week dek.
- LAT-operasies sal bo en behalwe normale verkeerswetstoepassing geskied.
- Inderwaarheid het LAT reeds in sommige dele van die Wes-Kaap begin. Dit kry 'n volle oefenlopie in Kaapstad op 14 Julie.

BOETES – Wes-Kaap vs. Johannesburg

Die munisipaliteite van Johannesburg en Tshwane volg die boetekostes soos omlin deur die "Administrasie Adjudication of Road Traffic Offences" (AARTO), wat in 2008 gevestig is. Die res van die land volg die oortredings omlin in die Strafproseswet, behalwe die Wes-Kaap wat sy eie Verkeerswetstoepassing Oortreding Kodeboek geïmplementeer het. Hoe hulle verskil:

Die prioriteit van die boetevlakke tussen die Wes-Kaap (WK) en die AARTO-ekwivalent kom ietwat ooreen, maar dit is waar dit eindig.

Daar is beduidende teenstrydighede. Byvoorbeeld, die meeste R2 000-boetes van die WK is tipies R750 onder AARTO.

Vir die oortreding 'bestuur sonder inagneming van ander padgebruikers' is die boete R250 onder AARTO. Dit is R2 000 in die WK.

In Tshwane en Johannesburg word meer gefrons oor bestuur sonder 'n lisensie wanneer verkeersboetevlakke in ag geneem word.

Onder AARTO het bestuur sonder 'n lisensie 'n maksimum boete van R1 250 (onder die hoogste boetes vir die munisipaliteite). In die Wes-Kaap het die oortreding 'n maksimum boete van R2 000 (onder die laagste boete-kostes vir die provinsie).

In die Wes-Kaap word veral op onpadwaardige voertuie toegeslaan, met plaaslike regerings wat hierdie voertuie vir baie ongelukke blameer – veral in die openbare vervoer-sektor.

Om 'n onpadwaardige voertuig te bestuur, dra 'n boete van R3000 in die provinsie.

Onder AARTO is die maksimum boete vir 'n onpadwaardige voertuig 'n derde van die boetekoste in die Wes-Kaap.

Aan die een kant van die debat is diegene wat die provinsie se wetgewing onregverdig en duur vind. Daar is egter ook diegene wat die hoër boetekostes ondersteun. uiteindelik kry jy slegs die boetes as jy die wet oortree. Hierdie mense beskou die hoër boetes as 'n afskrikmiddel. Dit laat roekelose bestuurders twee keer dink voordat hulle ongeduldig raak en daardie vragmotor in 'n beperkte sone verbysteek.

REKENAARS

DATA-DIEFSTAL – Raad van 'n lid

Die eerste aanduiding blyk 'n kennisgewing van Telkom af te wees wat die intekenaar waarsku dat hulle die **80% gebruiksmark** bereik het, en daarna word die verlies van data eksponensieel. Ek het persoonlik ± 26 GB binne 10 dae verloor voordat ek beseft het dat daar waarskynlik niks 'verkeerd' was op my skootrekenaar of lessenaar-rekenaars nie, maar dat ek geknutsel (ge-'hack') is. Ek het die verlies van data via e-pos aan die *Misbruikdepartement by Telkomsa* gerapporteer, wat geantwoord het ten effekte dat hulle my ADSL-verbindingsverslae nagegaan het en geen ongerymdhede kon optel nie, met hulle verslae wat toon dat al die verbindings van my plek af gemaak is. Hulle advies was om 'n antivirus- en teenspionware-programme op die rekenaar/s te installeer of by te werk en seker te maak dat al die rekenaars skoon is en geen virusse het nie, asook om my wagwoorde gereeld te verander.

Ek het dit alles gedoen, maar my data het aangehou om te verdwyn.

Selfs met my modem afgeskakel vir 'n 24-uur tydperk, het ek steeds 'n verlies van 4.09 GB gedurende daardie tydperk gehad.

Dit lyk of die 'dief' my Wi-Fi, internet en/of e-pos wagwoord/e gekry het en hulle gebruik het totdat ek uiteindelik al my internet-wagwoorde by Telkom vernader het, waarna die verdwyning van data skielik gestop het.

Ek is bewus dat dieselfde ding gedurende die afgelope twee maande gebeur het met twee ander intekenaars op ons dorp wat Telkomsa as hulle IDV gebruik. (Beide intekenaars, soos ek, is ook oor 60. Word die oumense geknutsel omdat ons 'sagte teikens' is?) En volgens 'n plaaslike IT-fundi is hy bewus dat dit ook op 'n veel groter skaal gebeur.

Dus – dit is beide bruikbaar en nodig om 'n mens se wagwoorde gereeld te verander, maar veral onmiddellik wanneer 'n mens merk dat 'n mens se datatoekening abnormaal vinnig opgebruik word.

Groete

Dave Reid

WÊRELD

Wêreldbevolking – in syfers

Geboortes per vrou:

- Europa: 1.6
- Afrika: 4.7

Indië sal China se bevolking verbysteek.

Nigerië sal die VSA verbysteek 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

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 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

Of sien dit alles by www.saarp.net

BROKKIES

- 'n Brilljante verpersoonlikte nommerplaat in Kaapstad gesien: HUSBANK WP Verstaan jy dit? **HUSband BANK.**
- Slegte nuus vir dieetsoda-liefhebbers. Studie verbind kunsmatig versoete drankies met 'n hoër risiko vir beroerte en demensie.
- Die laaste stadium van die Vervoer Meningsopname Suid-Afrika (VMOSA – Engels: TOPSA) toon dat Suid-Afrikaners openbare vervoer as onveilig, onbetroubaar, oneffektief en onbekostigbaar beskou. Deelnemers beklemtoon vervoerveiligheid, taxi-verwante kwessies, die kwaliteit van paaie, en vervoerkoste as hoofbesorgdhede.

TAAL

Procrustes

UITSPRAAK: (pro-KRUS-teez)

BETEKENIS: Selfstandige naamwoord: 'n Persoon wat gelykvormigheid sonder inagneming van individualiteit afdwing.

Die woord word meer dikwels in sy byvoeglike naamwoord-vorm 'procrustean' gebruik.

"The world is filled with procrustean politicians."

Ek wens hulle sou eerder ag slaan op Salman Rushdie, skrywer (b. 19 Jun 1947):
"Wat is vryheid van uitdrukking? Sonder die vryheid om aanstoot te gee, hou dit op bestaan."

AKRONIEME

Admiraal aan manskap: "Waar kom die olie vandaan?"

Manskap: "Van die GRD af, Admiraal."

Admiraal: "Dankie. Gaan voort."

Manskap se maat: "Wat is 'n GRD?"

Manskap, wys: "Daardie groot ronde ding."

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).*

GLIMLAG

Kort ná opstyging op 'n uitgaande aandvlug van Air Lingus vanaf Dublin na Boston doen die hooflugkelner senuweeagtig die volgende pynlike aankondiging in haar lieflike Ierse aksent: *"Dames en here, ek is so baie jammer, maar dit blyk dat daar 'n vreeslike misverstand by ons spysenierdiens was. Ek weet nie hoe dit gebeur het nie, maar ons het 103 passasiers aan boord, en ongelukkig het ons net 40 aandetepakkies ontvang. Ek vra groot om verskoning vir hierdie fout en ongerief."*

Toe die gemompel van die passasiers bedaar het, gaan sy voort: *"Enigiemand wat vriendelik genoeg is om sy/haar maaltyd op te gee sodat iemand anders kan eet, sal gratis, onbeperkte drankies vir die duur van die vlug van 5 ure ontvang."*

Haar volgende aankondiging het omtrent twee ure later gekom: *"As enigiemand honger is, ons het steeds 40 aandetepakkies beskikbaar."*

KOMMENTAAR OP 'N FLIEK – Dr Zhivago

"Besonder misbaar – tensy jy verlaaf aan verveling is."

Julie Hattingh

KOMMENTAAR OP 'N TONEELSTUK – Ek is 'n Kamera

"Ek nie 'n Leica."

Walter Kerr,

OY VEY

- Soos ek deur die lugruim vlieg, het 'n gedagte by my bly opkom – elke deel van hierdie vuurpyl is verskaf deur die laagste bieër."
John Glenn
- Amerika is die enigste land waar 'n beduidende gedeelte van die bevolking glo dat professionele stoei werklik is maar die maanlanding nagemak is.
David Letterman
- Ek glo nie aan astrologie nie. Ek is 'n Sagittarius, en ons is baie skepties.
Warren Tantum

Ray Hattingh

NS: "Jy kan nie kwaad wees vir iemand vir wie jy omgee nie." Monique Berowsky

voeg lewe tot jy jare by