



SAVA
NUUSBRIEF
Nommer 136
Maart 2018

voeg LEWE by u jare

Gekheid is raar by individue, maar by groepe, partye en nasies is dit die reël.
Nietzsche

Water is lewe – spaar dit

Buiten Kaapstad is daar 11 ander stede waarvan die water waarskynlik gaan opraak. Die ernstigste was sover São Paulo, Brasilië se finansiële hoofstad en een van die 10 mees bevolkte stede in die wêreld. In 2015 het hulle hoof reservoir onder 4% kapasiteit gedaal.

Water sal NOOIT weer so volop soos in die verlede wees nie. Veranderende weer-siklusse, groeiende bevolking en die swak waterbestuur van die verlede is almal faktore.

SAVA NUUS

SAVA WEBTUISTE – Veranderings

Free Membership JOIN NOW!

NEW love reading?

Where is your WILL? is it up to date?

Want a 5 day break for as little as R1026?

Want to save up to R800pm on your insurance?

Retirement Guide

Ons het 'n klompie kort stories gelaai vir diegene wat dit geniet. Die terugvoer sover is positief, daarom sal ons voortgaan om nuwes by te voeg.

VOLMAG – Dit kan ongeldig verklaar word

Dit is 'n algemene wanopvatting, veral onder ouer en kwesbare persone, dat 'n volmag 'n blywende dokument is. Dit is nie so nie. Die Suid-Afrikaanse reg maak nie voorsiening vir blywende volmag nie.

Wanneer 'n persoon wat die volmag verleen het, *non-compos mentis* verklaar is, word die volmag van nul en gener waarde.

Om dit onder hierdie omstandighede uit te voer, selfs onwetend, kan onwettig wees, en die wetlike implikasies kan ontsaglik wees. Onkunde oor die wet is nie 'n verweer nie.

IDENTITEITSNOMMERS

Wanneer u met ons kommunikeer, onthou asb. om u SAVA-nommer – wat u SAVA-lidnommer is – aan te haal, of u paspoortnommer vir nie-landsburgers. Ons het byna 90 000 lede, baie met dieselfde voorletters en vanne.

SAVA SOSIALE KLUBS

VOETSLAAN – PE-Wes

Ná die demokratiese verkiesings in 1994, met Mandela as ons President, en Suid-Afrika wat die Rugby Wêreldbeker in 1995 gewen het, is hierdie groep gevorm. Dit het gedy om omtrent 50 *aktiewe* lede, meestal vroue, in te sluit wat elke Donderdag om 09:00 by enige van sewentien *veilige* plekke in en rondom Port Elizabeth stap. Met elke uitstappie voltooi twee groepe stappers 'n kort stap van 5 km of 'n langer stap van 8 km, gevolg deur 'n braai, kroegmiddagete of piekniek. 'n Geringe R5 per persoon word ingesamel vir die braai of plek. 'n Derde van die uitstappies is op die strand met laaggety, en twee derdes binnelandse bosstappe. Oor die jare is sommige uitstappies weens veiligheidsredes van ons 6-maandelikse skedules verwyder. Ons glo dat ons miskien die enigste plaaslike klub is wat redelike fikse ouer persone wat teen 4 km per uur loop, insluit. Bosbrande en droogte het sommige van die stapplekke verander in barre landskappe met sagte sand. Om egter die herstel van groei ondanks alles te sien, is een van die natuur se ongelooflike vermoëns.

Met veiligheid as een van ons prioriteite, word van lede verwag om persoonlike besonderhede/medikasie saam te dra in geval van nood, om in groepe te loop en die stapleier op die dag te gehoorsaam. 'n Paar plekke mag ons veldwagters vir ons beskerming insluit. **Ons stap vir die vrye natuur, die kameraadskap en ons gesondheid.** Dit is wonderlik om die vrye natuur met eendersdenkende mense te deel, onder die vaandel van SAVA, 'n goed bestuurde en sorgsame organisasie.

In haar volledige gids oor **Wandelpaaie en Voetslaanpaaie** in Suid-Afrika, het Jaynee Levy hierdie diepsinnige stuk oor voetslaanpaaie ingesluit (vrylik vertaal uit Engels): Voetslaanpaaie is nie net stof en klippies op 'n heuwel nie – nie eers gras en wilde blomme by 'n meer nie; Voetslaanpaaie is avontuur en 'n hand om die rustelose polsing van die lewe te stil wanneer mense hulle koppe met gewigtige denke sou breek. Voetslaanpaaie is vrede – die oproep tot drome, die uitdaging om te klim; Voetslaanpaaie is die lewendige ontvouing van vrylating – van bitterheid en van ontmoediging. Voetslaanpaaie is die lukrake skrif aan die muur – wat vertel hoe elke man wat van harte moeg geword het – van dinge wat korrek en georden is – daartoe kom om hierdie gelukkige uur neer te skribbel – en dan die lewe met gretigheid en entoesiasme oor begin. Wie 'n voetslaanpad bou, vind arbeid wat rus is! (*Trails* by Helen Frazee-Bower.)
Alan Hancock.

SAVA -DIENSTE

LIFESTYLE BOOTREISE

TE LAAT VIR VERTAALING

LIFESTYLE CRUISES - Mystical Scottish Highlands

Package 1 - SUPREME BLISS

Exhilaration and relaxation to be experienced on holiday on board Norwegian Cruise Line's newest and most incredible floating resort, Norwegian Bliss.

9 NIGHTS CRUISE HOLIDAY PACKAGE

Package Includes:

Return Flights and Taxes from Johannesburg

2 Nights Hotel Stay in Miami

7 Nights Full Board Cruise on the **Brand New Norwegian Bliss**

Gratuities, Port Taxes & Baggage Charges

Selected Transfers

Departure Date: 12 December 2018

Cruise Itinerary

MIAMI UNITED STATES | ST.THOMAS UNITED STATES | TORTOLA BRITISH VIRGIN ISLANDS | NASSAU BAHAMAS

MIAMI UNITED STATES

Prices from **R 39 999** per Person Sharing

Package 2 - **Majestic Voyage Barcelona to Rio**

Like an enchanted fairy-tale castle, Costa Favolosa is surrounded by magic, decorated with precious materials and furnishings and perfected by state-of-the-art technology. Soaring, gothic-style spaces welcome guests to an atrium enriched with sparkling diamond-shaped decorations and regal entertainment at any time of the day or night.

22 Night Cruise Holiday Package

Package Includes:

Return Flights & Taxes from Johannesburg
1 Nights Hotel Stay in Barcelona, Spain
19 Nights Full board Cruise on Costa Favolosa
1 Nights Hotel Stay in Rio De Janeiro, Brazil
Gratuities, Port Taxes & Baggage Charges
Selected Transfers
Departure Date: 18 November 2018

Cruise Itinerary

Barcelona, Spain | Savona, Italy | Marseille, France | Malaga, Spain | Casablanca, Morocco | Funchal, Madeira | Tenerife, Canary Islands | Recife, Brazil | Maceio, Brazil | Salvador De Bahia, Brazil | Ilheus, Brazil | Rio De Janeiro, Brazil
Prices from **R 34 999** per Person Sharing

SAVA MOTORHUUR – VERDUIDELIK

Ons vind dat dit nodig is vir mense om direk te bespreek, veral omdat tariewe sekerlik nie staties bly nie en ons nie wil rondspring tussen ons lede en die verskeie motorhuurmaatskappye nie. Probeer die volgende:

1. Ons het 'n ooreenkoms aangegaan met First Car wat goeie tariewe aanbied. Klik net op die First Car-logi by www.SAVA.net en volg die instruksies. Vir diegene wat nog nie die wonder van rekenaars ontdek het nie (hulle is deel van ons lewens), bel hulle sentrale besprekingskantoor en haal die verwysingsrekeningnommer en die tariefkode aan wanneer jy bespreek om die regte tarief te bekom. Die verwysingsrekeningnommer is SAA004R, en die tariefkode is **SAARPH. Die inbelsentrumnommer is: 0861 178 227. [** = asterisk, asterisk]
2. MOTORHUUR – MOTORHUURMAKELAARS (Was Holiday Autos). Kontak 011 657 3600. BELANGRIK: Haal jou SAVA-lidnommer (jou ID-nommer) aan.
3. Terwyl bespreking lank vooruit 'n goeie manier is om te verseker dat 'n motor op die verlangde dag beskikbaar sal wees, is dit belangrik om nader aan die tyd wat jy wil reis die tariewe en watter ander aanbiedinge na te gaan om te verseker dat jy die beste waarde vir geld kry. Die motorhuurindustrie is berug daarvoor dat hulle in staat is om vinnige tariefveranderings vir watter redes ook al maak: byvoorbeeld, buitengewoon groot konferensies en dergelike geleenthede beteken soms dat daar 'n opeenhoping van motors in 'n spesifieke area op 'n spesifieke tyd is, en dat die huurmaatskappye tydelik ekstra spesiale of buitengewoon groot kortings op hulle normale tariewe aanbied om die voertuie te skuif. Dit laat selfs spesiale tariewe duur lyk. Dit is daarom belangrik om op hoogte te bly van jou waardeproposisie – dit

is frustrerend om later uit te vind dat jy meer geld kon spaar deur 'n oproep te maak kort voor die huurdiens wat jy bespreek het.

John Benwell, HUB

SPECSAVERS

Veeg jou Clicks-kaart en verdien punte by Specsavers.

SAVA-VAKANSIEKLUB

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

OORD	AREA	DATUM	EENHEID	PRYS
Hazyview Cabanas	Hazyview	23-27 July	2 S/kamer	R1 710
Dolphin View	Umdloti	18-22 June	1 S/kamer	R3 420
Tableview Cabanas	Blouberg	11-16 June	1 S/kamer	R1 368
Tableview Cabanas	Blouberg	18-22 June	Studio	R1 026
Tableview Cabanas	Blouberg	18-22 June	2 S/kamer	R1 710
Drakensberg Sun	Drakensberg	18-22 June	1 S/kamer	R3 078
Kiara Lodge	Clarens	18-22 June	1 S/kamer	R3 078
Dikhololo	Brits	4-8 June	2 S/kamer	R1 368
Dikhololo	Brits	3-7 Sep	2 S/kamer	R1 368
Pebble Beach	Uvongo	23-27 July	1 S/kamer	R1 368
Midlands Saddle & Trout	Drakensberg	3-7 Sep	1 S/kamer	R2 394
Midlands Saddle & Trout	Drakensberg	10-14 Sep	1 S/kamer	R2 394

NOTA 1: Die bogenoemde pryse sluit 15% 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

BLOEDDRUK – Dieet Daarteen deur Dr James Scala

Ek het baie jare gelede op hierdie 1990-uitgawe in 'n tweedehandse boekwinkel afgekom. Ek het probeer om sy riglyne te volg, met ietwat sukses, wil ek graag glo.

UITEET-RIGLYNE

Terwyl basiese spyskaarte maklik is om tuis voor te berei wanneer jy dit eenkeer reggekry het, is uiteet nie dieselfde nie. Restaurante bedien dikwels maaltye wat voorberei en in sentrale kombuise bevries is, sout word by baie items bygevoeg, en souse kom dikwels uit instelling-grootte houers. In die algemeen is die hoeveelheid natrium en kalium in restaurantkos eenvoudig nie bekend nie. Jy kan egter sonder jou persoonlike dieetkundige deur die groot hoeveelheid restaurante en kafeteria-kos waad. Al wat jy moet doen, is om 'n lys van moets en moenies en vrae wat jy moet vra terwyl jy jou keuses oorweeg, voor te berei. Jy sal in staat wees om jou gesondheid te handhaaf en nie na vore kom as 'n persoon met wie niemand wil uiteet nie.

MOENIES

MOENIE brood of rolletjies eet nie, nie eers een snytjie nie.

MOENIE kaas, kaassouse, of kaas op enige kosse, insluitend slaai, eet nie.

MOENIE souse of vleissous op enige kosse bestel nie, MOENIE kosse bestel wat sous benodig nie

MOENIE kosse bestel wat in beslag gebak is nie, soos gepaneerde kalfsvleis, inkvis, hoender of vis.

MOENIE bevrore kosse bestel tensy hulle eenvoudig in olie gebak is sonder dat sout voor of ná die tyd bygevoeg is nie.

MOENIE pasteie, koeke, mousse of poedings vir nagereg bestel nie. MOENIE smaakversterkers soos Worcestershire-sous gebruik nie.

MOENIE rys in restaurante eet nie; dit is altyd gesout.

MOENIE sop in restaurante eet nie.

MOETS

Bestel vis, hoender of vleis wat sonder broodkrummels gerooster is. Dit sluit vleisbroodjies (geen kaas) in wat net vleis is.

Eet hoender sonder die vel, en moenie enige souse gebruik nie.

Eet gestoomde, gekookte en selfs gebakte groente indien hulle nie geblik is nie en sout nie by die kookproses gevoeg is nie.

Eet altyd 'n slaai en twee vars groentes met middagete. 'n Uitstekende keuse is 'n ongegarneerde gebakte aartappel. Jy kan dit smaak gee met suurroom, ongesoute botter, of ongesoute margarien. 'n Beter benadering is om suurlemoensap te gebruik.

Eet avokado as 'n voorgereg, of kry 'n artisjok en eet dit met olie en asyn.

Gebruik asyn en olie in jou slaai; geen plaasvervaarders nie.

Eet vars vrugte vir nagereg, of geblikte vrugte indien vars vrugte nie beskikbaar is nie.

WAT OM TE DRINK?

Alkohol moet ernstig beperk word (Hoofstuk Ses). Die doel is om sosiaal te drink en nie oormatig nie. Dit is die beste om nie 'n alkoholiese drankie teen die middag te neem nie, maar as jy moet, is wit wyn met sodawater goed, omdat dit 'n bietjie wyn ver laat gaan. Ek moedig jou sterk aan om jousef tot die ekwivalent van een glas wyn daaglik te beperk. Dit is gelykstaande aan 'n glas wyn, een gemengde drankie, of 'n blikkie bier. Die beste benadering is om beheer te leer en te besluit watter maal die beste deur 'n glas wyn verbeter word.

Die beste drankies is mineraalwater met 'n snytjie suurlemoen en ystee met suurlemoen. Vrugtesap is ook uitstekend. Tee of koffie is goed ná middagete, maar vir sommige miskien nie ná aandete nie. Nie-alkoholiese drankies is in die algemeen goed, maar slegs matig – inname van te veel sal beduidend tot daaglikse natrium bydra.

BLOEDDRUK – En kalium

Mense 50 en ouer soek gereeld na maniere om hulle bloeddruk te verlaag en fokus op die uitskakeling van kosse, soos items met 'n hoë soutinhoud. Kan die byvoeging van smaaklike items ook help? Kalium kan 'n geheime wapen wees wanneer oor hartgesondheid, beheer van bloeddruk en bevordering van liggaamstelsels gedink word. Ongelukkig bevat ons diëte tipies heelwat meer natrium as kalium, wat 'n wanbalans in ons stelsel skep. Volgens die Nasionale Gesondheid en Voeding Onderzoek Opname (VSA), bereik minder as 2 persent van Amerikaners die aanbevole inname van kalium, wat 4 700 mg per dag is. Nogtans eet die oorgrote meerderheid van ons, meer as 90 persent, meer as 2 300 mg natrium per dag, wat die top draaglike grens is wat deur die Institute of Medicine aanbeveel word. Net een teelepeltafelsout is gelykstaande aan 2 400 mg natrium; dit is dus maklik om jou stelsel van balans af te gooi. Onverwerkte kosse is die beste bronne van kalium, en die vermyding van verpakte en geprosesseerde kosse is die beste manier om jou natriuminname te verlaag. Aanbevole bronne van kalium sluit in:

- Jogurt
- Avokado (probeer gesoute botter te verruil vir hierdie natuurlike lekkerny in jou maaltyd)
- Winterpampoen (akker of botterskorsie)
- Spinasie en ander groen groente
- Heel aartappels met die skil, soos patats en Idaho-aartappels
- Salm en sardiens
- Gedroogde vrugte soos appelkose en pruime, en heel vrugte soos piesangs en veselperske

- Groentes soos beet en brokkoli
- Wit bone, limabone, swart bone en ander peulvrugte

AARP

STRES – Waarom dit jou vet maak

Daar is toenemende getuienis dat stres 'n beduidende rol by gewigstoename speel. Chroniese stres versteur ons slaap en ons bloedsuikervlakke. Dit lei tot verhoogde honger en troos in eet. Dit lei dan tot verdere slaapversteuring, selfs hoër vlakke van stres en selfs meer versteurde bloedsuiker. Mettertyd kan dit lei tot nie slegs ongesonde vlakke van liggaamsvet nie, maar ook tot tipe 2 diabetes. Ons bloedsuikervlakke styg wanneer ons eet, en by 'n gesonde persoon keer hulle gou na normaal terug. Wanneer ons gestres is, neem ons bloedsuikervlakke egter tot drie ure om na normaal terug te keer – omtrent ses keer langer as wanneer ons nie stres het nie. Dit gebeur omdat, wanneer jy gestres is, jou liggaam in 'n "*veg of vlug*"-modus ingaan. Jou liggaam dink dit word aangeval en stel glukose in jou bloed vry om energie vir jou spiere te voorsien. As jy egter nie daardie energie nodig het om van gevaar af weg te hardloop nie, sal jou pankreas insulien uitpomp om die bloedsuikervlakke weer te laat daal. Hierdie stygende insulienvlakke en dalende bloedsuikervlakke sal jou honger maak – die rede waarom jy hunker na suikeragtige koolhidrate wanneer jy gestres is. 'n Nag se slegte slaap het baie dieselfde uitwerking. 'n Onlangse studie onderneem deur navorsers by King's College in Londen het gevind dat, as jy mense van slaap ontnem, hulle gemiddeld 'n ekstra 385 kcal per dag inneem, wat ekwivalent is aan die kalorieë in 'n groot kolwyntjie (muffin). Kinders raak ook eterig wanneer hulle nie genoeg slaap gehad het nie. In nog 'n onlangse studie het die navorsers 'n klein groep van drie- en vierjariges (almal gereelde namiddag-slapers) nie net van hulle slaap ontnem nie, maar hulle ook omtrent twee ure later as hulle slaapyd wakker gehou. Die volgende dag het die kinders 20% meer kalorieë as gewoonlik geëet, veral meer suiker en koolhidrate. Hulle is toe toegelaat om te slaap soveel as wat hulle wou. Die dag daarna het hulle steeds 14% meer kalorieë as normaal ingeneem.

BBC

TEGNOLOGIE

SOSIALE MEDIA – Dit het 'n kommerwekkende uitwerking op slaap

Vandag se tieners en jongmense het 'n indrukwekkende hoeveelheid daaglikse tyd op die skerm opgebou, en dit begin vroeg. 'n Derde van kinders in die Verenigde Koninkryk het toegang tot 'n tablet voordat hulle vier jaar oud is. Dan is dit geen wonder dat vandag se jong geslagte blootgestel sal wees (en ongetwyfeld sal aansluit by) die sosiale netwerke wat hulle oueres alreeds gebruik nie. Oor die drie biljoen van ons is nou op 'n sosiale netwerk geregistreer, en baie van ons op meer as een. Ons spandeer baie tyd daar – VSA-volwassenes spandeer gemiddeld 2-3 ure per dag daar. Hierdie tendens lê nou kommerwekkende resultate bloot, en warm op die hakke van die gewildheid van sosiale media, is navorsers geïnteresseerd in die effek wat dit op aspekte van ons gesondheid het,

insluitend slaap, waarvan die belangrikheid tans ongekende aandag trek. Sover lyk dit nie goed nie. Ons berus nou by die feit dat sosiale media duidelik 'n negatiewe uitwerking op ons slaap en daarmee saam op ons geestesgesondheid het.

Wanneer 'n verband tussen sosiale media en depressie oorweeg word, vermoed navorsers dat daar 'n tweeledige uitwerking is – dat sosiale media soms depressie mag verlig, en dit soms mag vererger – resultate wat mooi in 'n "u-vormige" kurwe op 'n grafiek aangedui word. 'n Opname onder byna 2 000 mense het egter iets blootgelê wat baie meer verrassend is. Daar was geen kurwe hoegenaamd nie, die lyn was reguit, en in 'n ongewenste rigting. Anders gestel, 'n toename in sosiale media word geassosieer met die waarskynlikheid van depressie, angs en 'n gevoel van sosiale isolasie.

Die presiese oorsaak is egter onduidelik: Verhoog depressie die gebruik van sosiale media, of verhoog die gebruik van sosiale media depressie? Dit blyk dat dit in beide rigtings kan werk, wat dit selfs meer problematies maak as daar potensiaal vir 'n bouse kringloop is. Hoe meer depressief 'n persoon is, hoe meer mag hy/sy sosiale media gebruik, wat sy/haar geestesgesondheid verder benadeel.

In 'n studie van meer as 1 700 jong volwassenes in September 2017 is bevind dat wanneer dit kom by interaksie op sosiale media, die tyd van die dag 'n fundamentele rol speel. Daar is gevind dat besig wees gedurende die laaste 30 minute voor slaaptyd die sterkste aanduiding van 'n slegte nagrus was. Dit was heeltemal onafhanklik van die totale hoeveelheid tyd van gebruik gedurende die dag. Dit lyk asof dit deurslaggewend vir rustige slaap is om daardie laaste 30 minute vry van tegnologie te hou.

Almal van ons behoort sekere tye deur die dag opsy te sit waarin ons onself van ons skerms kan distansieer. As jy op jou foon was voordat jy laasnag gaan slaap het en jy voel 'n bietjie deurmekaar vandag, is dit binne jou beheer om dit reg te stel. Jy mag dalk beter slaap as jy jou foon wegsit.

WETENSKAP

SMAAK – 'n Veranderende verskynsel

Die voorsitter van die otolaringologie-departement aan die Universiteit van Mississippi het my gerusgestel. Ek het lank gewonder waarom kosse waarvoor ek altyd lief was, my nie langer aangetrek het nie. Byvoorbeeld, die liefde vir biefstuk mag verdring wees deur die begeerte om eerder salm te eet. Ons "smake" verander as gevolg van baie faktore, waarvan afnemende smaakknoppies net 'n deel van die storie is. Die reukneurone in ons neuse, wat aroma-molekules waarneem, verloor ook mettertyd hulle herskeppende vermoëns. Plus, veranderende smake is gedeeltelik evolusionêr. Bitter-reseptore, wat gifstowwe waarneem, neem af ná die *sit alles in jou mond* kleuterstadium. Medikasie kan ook smaakveranderende nuwe-effekte hê. En dan is daar die kwessie van ouderdom. Hy sê: "As jy skaars 'n biefstuk kan kou en insluk, wat jy

gelees het nie goed vir jou is nie, mag jou brein besluit jy hou nie daarvan nie." Daardie grysstof tussen ons ore oefen meer invloed uit as wat ons van weet.

AARP

VEILIGHEID

DIE KUNS OM VEILIG TE VAL

Terwyl die vermyding van 'n val die belangrikste is, is dit baie belangrik om te weet hoe om te val. Alexa Marcigliano, 'n professionele waagartieste, het 'n vierpuntplan vir 'n veilige buiklanding

Eerstens, bly gebukkend. Die oomblik wanneer jy agterkom jy verloor jou balans, maak gereed om te val met geboë elmboë en knieë. *"Wanneer mense beangs raak, word hulle styf. In die waagtoertjiewêreld strek ons nooit uit met reguit arms nie. Buig jou elmboë en hê 'n bietjie meegee in jou arms om die impak te versag."* Wanneer jy styf is, sal jy meer waarskynlik 'n stel beserings genaamd FOOSH opdoen – doktors se verwysing na *"fall on outstretched hand"* (val op uitgestrekte hand). Die resultaat is dikwels 'n gebreekte gewrig of elmboog.

Tweedens, beskerm jou kop. As jy vooroor val, maak seker jy draai jou gesig sywaarts. Agteroor val? Druk dan jou ken teen jou bors sodat jou kop nie teen die grond val nie. Derdens, land op die vleis. *"Een van die dinge wat ons in waagtoertjie-valle probeer doen, is om op die vleis-dele van jou liggaam te val – die spiere in jou rug, boude of dye. Nie been nie."* As jy jou knieë en elmboë gebuig hou en op spiere val, is dit minder waarskynlik dat jy jou elmboë, knieë, stuitjie of heupe sal kraak.

Laastens, hou aan met val. Jou instink sal wees om jou liggaam so gou as wat jy kan te stop. Hoe meer jy egter meegee in die val, hoe veiliger sal dit wees. *"Versprei die impak oor 'n groter deel van jou liggaam; moenie die impak op een area konsentreer nie."* Hoe meer jy met die val rol, hoe veiliger sal jy wees.

Michael Zimmerman, AARP, *The Magazine*

LANGLEWENDHEID EN WERK

WERKSMAG– Nieu Seeland

Soos in die meeste Westerse lande, word voorspel dat die bo-65-werkmag sal aanhou groei.

In 2016 was die persentasie van die werksmag bo 65 6.54%

Na verwagting sal dit 10.98% teen 2036 bereik.

WERKSMAG – Verenigde Koninkryk

Die gedeelte van diegene bo 65-jarige ouderdom wat werk het byna verdubbel sedert die eerste keer daarvan rekord gehou is. Daar was 10.4% (1.19 miljoen) bo 65-jarige

ouderdom in diens in die tydperk Mei tot Julie 2016. In dieselfde tydperk vir 2006, het 6.6% (609 000) van die 65+ bevolking 'n werk gehad. In Maart tot Mei 1992 (toe rekords die eerste keer gehou is) was slegs 5.5% (478 000) in diens.

OUERDOM – en pensioene

"... hê bietjie simpatie met die stakende kollegedosente. Hulle het in die eerste plek nie groot pensioene om na uit te sien nie. Maar hulle is nie alleen nie. Soos ons gesonder word en langer leef, is daar byna oral 'n kruipende pensioenkrisis. Ons benodig 'n nuwe maatskaplike Kategorisering – Hedips (gesond genoeg om arm dood te gaan)."

Vrylik vertaal uit **The Spectator**

NUUS

MUSKIETE – Top wenke om hulle weg te hou

- **Hou vensters toe** – Hou vensters en deure ná donker toe, of blok die lig uit met gordyne.
- **Insekskerms** – Bring vliegskarms by vensters aan.
- **Maak skoon** – Verwyder dooie muskiete, omdat hulle 'n smaaklike happie vir ander peste soos tapytkewers.
- **Bedek water** – Bedek waterhouers met digte deksels om muskietlarwes in die water te voorkom.
- **Skakel stilstaande water uit** – Moenie water laat staan nie (bv. in gieters), omdat dit vir muskiete 'n broeiplek bied.
- **Moedig natuurlike roofdiere aan** – As jy 'n dammetjie in die tuin het, dink daaraan om goudvissies te kry, omdat hulle muskietlarwes eet.
- **Natuurlike afweermiddels** – Probeer natuurlike afweermiddels soos sitronella, neemolie, pepermentolie, suurlemoen-bloekomolie, bergiep, knoffel, laventel en vanilla-ekstrak.

Rentokil

SIEKTES – Dié wat ons met diere deel

Die lys van siektes wat met mak diere en die plaasopstal gedeel word, is getalgewys indrukwekkend. Op 'n verouderde lys, wat nou sekerlik selfs langer sal wees, deel ons mense ses-en-twintig siektes met pluimvee, twee-en-dertig met rotte en muise, vyf-en-dertig met perde, twee-en-veertig met varke, ses-en-veertig met skape en bokke, vyftig met beeste, en ses-en-vyftig met ons mees bestudeerde en oudste huisdier, die hond. Dit word vermoed dat masels uit 'n runderpesvirus onder skape en bokke ontstaan het, kinderpokke uit mak kamele en 'n koeipokdraende knaagdier-voorouer, en griep uit die mak maak van waterhoenders omtrent 4 500 jaar gelede. Die geslag van nuwe spesie-oordraagbare soönose ('n siekte wat van diere na mense oorgedra kan word) het

gegroeï soos wat bevolkings van mense en diere gegroeï en kontak oor langer afstande meer gereeld geraak het. Dit duur vandag voort. Dit is dan geen wonder dat Suidoos-Sjina, spesifiek Guangdong, wat waarskynlik die grootste, mees saamgedronge en histories diepste konsentrasie markte van Homo sapiens, varke, hoenders, ganse, eende en wilde diere in die wêreld het, 'n groot petribakkie vir die kweek van nuwe bloedlyne van voël- en varkgriep is nie.

Scott, James C. *Against the Grain: A Deep History of the Earliest States* (p. 105). Yale University Press. Kindle Edition.

SUID-AFRIKA

PADVERKEERSWET – Oortredings wat tot arrestasie kan lei

Daar is 'n oudio-uitreksel (aangeheg) wat weer die rondte doen, wat sê dat "jy sal op die plek gearresteer word as jy 'n soliede (sper-) lyn oorsteek".

Dit kom van die Padverkeer Bestuurskorporasie (PVBK) se Makhosini Msibi, wat in 2015 gesê het Suid-Afrikaanse motoriste sal op die plek vir verskeie verkeersoortredings gearresteer word, insluitende versuim om 'n veiligheidsgordel te dra, en bestuur sonder 'n lisensie of met 'n vervalde motorlisensieskyfie.

Soos wat Howard Dembovsky van JPSA (Justice Project South Africa) tereg uitgewys het, **kan jy inderwaarheid vir die volgende oortredings gearresteer word:**

- **Bestuur onder die invloed van drank of dwelms. Dit is ook van toepassing wanneer jy in die bestuursplek is en die motor se masjien loop.**
- **Roekelose hantering van 'n voertuig.**
- **Oorskryding van die spoedgrens met 40 km/uur of meer. Dit is van toepassing op die algemene spoedgrens en spoedgrense voorgeskryf deur padtekens.**

Neem kennis dat die bogenoemde verkeersmisdade veralgemeende opsommings is van 11 kriminele oortredings wat in die AARTO-regulasies gelys is.

Arriveer Lewendig

BELASTING

BEGROTING - SAID 2018

Verhogings in sondebelasting

- 28c op 750 ml ongefortifiseerde wyn
- R4-80 op 750 ml bottel alkoholiese drank
- 15c op 'n 340 ml blikkie bier
- 15c op 340 ml sider en alkoholiese vrugtedrankies
- 73c op 750 ml bottel vonkelwyn
- R1-22 dosie met 20 sigarette

BTW van 14% tot 15%

Boedelbelasting van 20% tot 25% (Boedels > R30 miljoen)

SAVA-DIENSTE

Gaan asseblief na www.SAVA.net en klik op die Voordele-skakel om ons reeks dienste vir lede te sien:

Home

▾ Benefits

Communication

▾ Social Clubs

Contact Us

Join Now

Advertisements

Kontak ons by SAVA Tel: 021 592 1279

Faks: 021 592 1284

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

E-pos: info@saarp.net

Of sien dit alles by www.saarp.net

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

ALLEDAAGSHEDE

BROKKIES

- Byna 80 jaar na hulle bekendstelling, word geskat dat 'n paar honderd DC-3's (Dakotas) steeds wêreldwyd vlieg. Dit is bykans ongelooflik in 'n era waar dosyne jonger tipes lugrederye reeds na lugvaartbegravinge gaan rus het. Die laaste een het in 1946 van die produksielyn af gekom. Hoeveel motors van 1946 is steeds in daaglikse gebruik?
- Gesondheidsvoordele van kaalperskes sluit in beter sellulêre funksionering en verbeterde kardiovaskulêre en vertering-gesondheid. Die antioksidant-verdedigingsmeganisme van kaalperskes effektief bewys in die bekamping van

toestande soos oorgewigverwante komplikasies, makulêre agteruitgang en kanker. Inname van kaalperske, wat ryk is aan veelvuldige voedingstowwe, bevorder jeugdige vel en is 'n uitstekende smulhappiekeuse gedurende swangerskap en andersins.

- In 1978 het Richard Nixon na bewering vir 'n Sjinese leier gevra of hy gedink het dat die Franse Revolusie 'n sukses was. Hy het geantwoord: ***"Dit is te gou om te sê."***

'N INTERESSANTE WEBDAGBOEK ("BLOG")

Oor Ons

Leighmond is 'n webdagboek om die lewe en lewensinsigte van Leigh en Mond te deel. Grotendeels wil die webdagboek hê jy moet 'n kykie kry van hoe 'n man oor 'n bepaalde onderwerp, kwessie, foto of watter media of situasie ook al dink – dit is Mond se deel wanneer ons skryf: "Hy sê." Aan die ander kant van die spektrum sal Leigh haar gedagtes deel wanneer ons skryf: "Sy sê."

Byvoorbeeld, wanneer oor ouderdom gepraat word:

Hy sê: "Sy is 2 jaar ouer as wat ek is."

En,

Sy sê: "Hy is 2 jaar jonger as wat ek is."

Wanneer weer gevra word, sal 'n verduideliking volg:

Hy sê: "Ek is in Oktober 1981 gebore, en sy in Januarie 1980. As jy die maande tel, is sy 22 maande ouer, of byna 24 maande (of 2 jaar), wat dit 2 jaar ouer maak."

En,

Sy sê: "Hy is in 1981 gebore. Ek is in 1980 gebore. $1981 - 1980 = 1$ jaar."

In elk geval, dit is die aard van ons webdagboek. Die doel is nie om die regte siening te beklemtoon nie, maar **net om mense te laat sien dat mans en vroue verskillend dink**, maar selfs al is dit so, wat aan die einde van die dag saak maak is dat beide van julle saamstem, al verskil julle. En die lewe is soveel pret! In huwelike en verhoudings trou uniekheid met diversiteit.

<https://leighmond.wordpress.com/about/>

ONTHOU – Leer om te tel (voor rekenaars)

One, Two, Buckle my shoe; Three, Four, Knock at the door;
Five, Six, Pick-up sticks; Seven, Eight, Lay them straight;
Nine, Ten, A big fat hen; Eleven, Twelve, Dig and delve;
Thirteen, Fourteen, Maids a-courting;
Fifteen, Sixteen, Maids in the kitchen;
Seventeen, Eighteen, Maids in waiting
Nineteen, Twenty, My plate is empty.

STOF TOT NADENKE

Ek het boogskiet by die Berea Park-skiëbaan in Pretoria beoefen. Eendag het ek die mooiste rooi roos ver agter die teikens gesien. Dit moes ooglopend deur die sinkplaatheining gedring het omdat daar nie 'n roosboom voor dit was nie. Toe ek oppak, het ek besluit om soontoe te stap en dit van naderby te bekyk – dit was 'n "homp" helderrooi roos op die metaal.

KOMMENTAAR

Soos altyd beide toeganklik en ikonoklasties, daag Taleb lank gekoesterde oortuiging uit oor die waardes van diegene wat aan die spits van militêre intervensies staan, finansiële beleggings maak en godsdienstige gelowe propageer. Onder sy insigte is die volgende:

- Etiese reëls is nie universeel nie. Jy is deel van 'n groep wat groter as jy is, maar dit is steeds kleiner as die mensdom in die algemeen.
- Minderhede, nie meerderhede nie, bestuur die wêreld. Die wêreld word nie deur konsensus bestuur nie, maar deur hardkoppige minderhede wat hulle smake en etiek op ander afdwing.
- Jy kan 'n intellektuele persoon wees, maar tog 'n idioot. "Opgevoede Filistyne" was verkeerd oor alles van Stalinisme tot Irak tot lae-koolhidraat diëte."
- Pasop vir ingewikkelde oplossings (wat iemand betaal is om te vind). 'n Eenvoudige kroegklokkie kan spiere beter bou as duur nuwe masjiene.
- Ware godsdienst is toewyding, nie net geloof nie. Hoeveel jy in iets glo kom slegs na vore deur wat jy gewillig is om daarvoor te waag.

Vryelik vertaal uit *Skin in the Game: Hidden Asymmetries in Daily Life* deur Nassim Nicholas Taleb

Ray Hattingh

NS *Slegs die mal man is absoluut seker. (Vryelik vertaal)*
Robert Anton Wilson, Romanskrywer (18 Jan 1932-2007)

Kontak ons by SAVA Tel: 021 592 1279
Faks: 021 592 1284
Skakel ons en ons sal u terugskakel om u telefoonkoste te spaar
E-pos: info@saarp.net
Of sien dit alles by www.saarp.net

voeg LEWE by u jare