



SAVA  
NUUSBRIEF  
Nommer 131  
September 2017

**voeg lewe tot jou jare by**

“Diere het min regte, maar hulle het alle reg om hier te wees.”

**WATER IS LEWE – SPAAR DIT**

Die waterskaarste het op groot verhoogde tariewe uitgeloop. Sommige inwoners van Kaapstad het groot waterrekenings ontvang as gevolg van skielike onopgemerkte lekkasies. Die stadsraad is ontoegeeflik – jy betaal. Dit is hoogs onwaarskynlik dat enige versekeringsmaatskappy 'n eis sal uitbetaal buiten een vir die fisiese herstel van 'n beskadigde pyp. **Versekering dek breekskade, nie slytasie nie.**

Dit is 'n goeie idee om óf jou meter elke dag na te gaan óf om die stopkraan toe te draai om te sien of die meter steeds beweeg.

**SAARP-NUUS**

**SKAKELING MET SAVA – 'n Algemene versoek**

Goeie môre mnr. Xxxxxx, dankie vir u navraag. Stuur vir my asseblief u ID, wat u lidmaatskapsnommer is, wat altyd in enige korrespondensie gemeld moet word. Ons het 14 JJ Xxxxxx's op ons databasis.

Dankie en groete, Anne [anne@saarp.net](mailto:anne@saarp.net)

**SAVA-DIENSTE**

**MOTORHUUR- First Car Verhuring**

As jy via die SAVA-webtuiste – [www.saarp.net](http://www.saarp.net)  – toegang tot First Car kry, sal jy die goedkoopste verhuring van die dag ontvang, selfs wanneer daar spesiale aanbiedings is.

**MOTORHUUR – Wisselende pryse**

Dankie vir u brief oor motorhuur.

Ons gekontrakteerde verskaffer, First Car, is gekies as gevolg van die kwaliteit van diens wat hulle bied en hulle gekontrakteerde pryse. Ons het voorheen ook Avis gebruik, maar dit is gestaak weens klagtes deur lede.

Die pryse wat ons het, is nie afslagpryse nie maar gekontrakteerde pryse; die verskil is dat gekontrakteerde pryse dwarsdeur die jaar dieselfde is, terwyl afslagpryse op en af beweeg, afhangende van die motors wat beskikbaar is.

Ons sê altyd dat kwotasies deur ons webtuiste bekom moet word en nie telefonies nie, omdat dit die prys beskikbaar vir die dag toon, wat normaalweg laer as 'n gekontrakteerde prys is. Indien ander maatskappye laer pryse beskikbaar het, maak gerus daarvan gebruik. Vanselfsprekend kan ons nie elke maatskappy op die mark kontrakteer nie; ons doel is egter om vir u die beste moontlike prys te kry.

Ons streef daarna om met ons produkte vir ons lede die beste transaksie te bewerkstellig, maar afhangende van marktoestande is dit soms nie moontlik nie.

Ons aansoekvorm om lidmaatskap stel duidelik dat wanneer u om lidmaatskap aansoek doen, u ons toelaat om u te kontak om ons produkte te bemark. Indien u egter so versoek, sal ons u data blokkeer om u van toekomstige aanbiedings uit te sluit.

Vriendelike groete

JOHN BENWELL

BESTURENDE DIREKTEUR.

### **SAVA-LIDMAATSKAPKAART – Kry kortings, versamel afkoopbare punte**

Mahala-lidmaatskapkaarte is aan 54,819 van ons lede uitgereik, maar net 169 het hulle gebruik ten opsigte van besparing.

Om uit te vind hoe om u Mahala-lidmaatskapkaart te gebruik, gaan na [www.saarp.net](http://www.saarp.net), klik op **Voordele** en klik dan op **SAVA Mahala-lidmaatskapkaart** en alles sal getoon word. Of gaan na [www.mahala.mobi](http://www.mahala.mobi) en dan na “Hoe lojaliteit werk” op die hoofspyskaart; daar sal u 'n video vind wat wys hoe die platform werk.

Indien u enige probleme met toegang tot die Mahala-webblad ondervind, laat ons weet.

### **BOOTREIS-AANBIEDING – Betowerende Noorderligte Bootreis**

Nagbootreisepakket van 12 nagte vanaf R39 999.00 per persoon.

Vertrek Nov. 2017 – Mrt. 2018 (Uitgesoekte datums beskikbaar)

Noorderligte-belofte. Ervaar die ongeëwenaarde natuurlike verskynsel van die noorderligte, of aurora borealis, wat slegs in die winter in die Arktiese Sirkel plaasvind. Huritgruten en Lifestyle Bootreise is so vol vertroue dat die noorderligte gedurende u bootreis in Noorweë sal verskyn, sodat as dit nie gebeur nie, hulle aan u nog 'n klassieke bootreis van 6 of 7 dae gratis sal gee.

*Lonely Planet* beskryf hierdie toppunt-bootreis met Hurtigruten as 'die wêreld se mooiste bootreis'. Ons neem u vanaf Bergen tot by Kirkenes en terug in 12 dae. Sien 34 hawens en lê 2 500 seemyle af, wat jou toelaat om elke duim van die kuswonders wat Noorweë bied, te verken. Op enige tyd van die jaar is dit 'n seereis soos geen ander nie. Die drama van die natuurtonele en die dierelewe sal die ontdekker in u wakker maak. Twee-en-twintig van die hawens is noord van die Arktiese Sirkel – en jy word die

geleentheid gebied om aan te sluit by uitstappies wat by jou verkenningsvlak pas. Wat ook al jy op die noordwaartse vaart gedurende die nag mis, sal jy bedags tydens die suidwaartse vaart kan sien.

**Die pakket sluit in:**

Retoervlugte vanaf Johannesburg

1 Nag se hotelverblyf in Bergen

11 Nagte aan boord van die bootreis

Hawe- & bagasiekoste

Lughawebelastings

Vervoeroorplasinge

Kontak ons bootreisspesialiste, Lifestyle Cruises, by 0861 11 33 88

**Korting van R1000.00 per persoon vir SAVA-lede.**

**AFGETREE? WAT NOU?**

Aftrede is 'n proses, nie 'n gebeurtenis nie. Dit is daarom vanselfsprekend dat verskeie moontlikhede u situasie voordat u 'n finale buiging maak, kan bevorder/benadeel. Algemeen gesproke kan ons seker wees dat nie al hierdie moontlikhede gedurende ons lewens sal plaasvind nie, maar die werklikheid is dat dit ideaal sou wees dat ons aftreeplan hierdie kwessies sou beoordeel en hanteer om voorsiening te maak vir die gebeurlikheid dat ons deur een van hulle gekonfronteer word.

Ons moet die vraag vra: Watter noodsaaklikhede en risiko's behoort oorkom te word?

1. **'n Testament.** Uiteindelik gaan ons almal sterf, en om seker te maak u sake ten opsigte hiervan is in orde is 'n baie belangrike prioriteit, veral vir u familie. onder hierdie opskrif is die volgende kwessies waarvoor u tevredenheid moet hê:
  - a. Maak seker u testament word gereeld hersien, dat dit in orde is en dat dit veilig bewaar word sonder dat u enige fooie hoef te betaal.
  - b. Hou u IGVD-inligting byderhand. IGVD staan vir 'in geval van dood', en het al die toepaslike inligting vir familie, vriende en die owerhede beskikbaar. Sonder IGVD sal u waarskynlik iets vergeet.
  - c. Begrafnispolis en -reëlins.
  - d. Stel 'n Lewende Testament op as jy een wil hê. Dit verseker dat jy nie aan die lewe gehou word deur aan masjiene gekoppel te wees nie.
2. **Mediese voorsorgmaatreëls en voorsienings.** Mediese kostes styg jaarliks teen astronomiese koerse, en terwyl baie mense nie kan bekostig om 'n mediese hulpfonds bykomend tot hulle ander lewensuitgawes te bekostig nie, is daar sekere alternatiewe voorsorgkeuses waarvan jy moontlik gebruik kan maak om ten minste 'n deel van die risiko te dek. Later mag jy versorging vir verswaktes, ondersteunende lewensdienste of mediese nood-reaksie benodig. Dink aan:
  - a. Ongeluk- en mediese versekering.

- b. Oorbruggingsdekking as jy 'n mediese fonds het.
  - c. Mediese ekwiteitsvrystelling.
  - d. Brille – Aanbieding van spesiale kortings.
3. **Motor- en huishoudelike versekering.** Motorherstelwerk verhoog jaarliks ten 'n dubbelsyferpersentasie, en bestuur is 'n risiko met so baie ongelisensieerde bestuurders op die pad. Voertuigdiefstal is absoluut algemeen, net soos inbrake en betreding, al woon u in 'n kompleks. As gevolg van die risiko's en kostes, voeg versekeraars dikwels bybetalings by polisse by sodat verliese nie so groot is nie. Ons het 'n keuse van drie verskeringsmaatskappye wat aan u gemoedsrus kan gee.
- Is u huiswaarde op datum? Moenie dat 'n gebeurtenis soos in Knysna (soos die brande) u lewe bederf nie. Doen uself 'n guns en vergelyk wat ons bied met wat u het. Jy mag geld spaar.
4. **Vakansies en ontspanning.** Hoewel baie nie die feit erken nie, het ons senior burgers ook ontspanning en vakansies nodig. Gewoonlik is die probleem dat hulle so duur is. Nie so met ons eie vereniging nie.
- a. Sosiale klubs landwyd.
  - b. Die Vakansieklub. Klink weg wees met vriende op 'n weeklange vakansie by 'n top oord na te veel geld? Nie so nie . . .
5. **Inligting en verwysings vir senior mense.** Ons het 'n handige webtuiste met 'n aantal artikels van belang waarna u kan verwys en heelwat meer besonderhede oor wat ons aanbied.

**Kontak ons by SAVA Tel: 021 592 1279**

**Faks: 021 592 1284**

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

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

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

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

**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 Cabanas	Umhlanga	9-13 Oct 2017	2 s/kamer	R3 135
Umhlanga Sands	Umhlanga	5-10 Nov 2018	1 s/kamer	R2 508
Umhlanga Sands	Umhlanga	22-27 Oct 2018	1 s/kamer	R2 508
Mabalingwe	Brits	7-11 May 2018	Studio	R1 254
Drakensberg Sun	Winterton	29 Jan – 2 Feb	1 s/kamer	R2 821.50
Crystal Springs	Pilgrims Rest	5-9 Feb 2018	1 s/kamer	R2 821.50
Kiara Lodge	Clarens	5-9 Feb 2018	1 s/kamer	R2 821.50
Placid Waters	Sedgefield	20-24 Nov 2017	1 s/kamer	R1 567.50
Margate Beach Club	Margate	12-16 Feb 2018	1 s/kamer	R2 508
Mount Amanzi	Hartbeespoort	29 Jan – 2 Feb 2018	1 s/kamer	R2 194.50
Club Mykonos	Langebaan	4-8 Jun 2018	2 s/kamer	R1 567.50
Club Mykonos	Langebaan	15-19 Oct 2018	2 s/kamer	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 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](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.**

## GESONDHEID

### ONTROMMEL – Word maerder

Vandag se neiging is ligter huishoudings. Dit blyk nou dat daar 'n skakel mag wees tussen die hoeveelheid goed wat jy besit en jou liggaamsgewig. **Studies stel voor dat dieselfde gene wat veroorsaak dat mense goed opgaan, tot swaarlywigheid mag lei.** Hierdie "suinige gene" mag 'n oorblyfsel van meer primitiewe tye wees, toe oorlewing op die besit van baie kos en 'n groot hoop rotse vir beskerming geskoei was. Peter Walsh, skrywer van *Lose the Clutter, Lose the Weight*, probeer mense motiveer om gewig te verloor deur hulle huis skoon te maak. "Ons het 'n toetspaneel van 25

*deelnemers wat beide gewig- en rommelkwessies gehad het, gewerf," verduidelik hy. "Elkeen is deur 'n ontrommelingsprogram van ses weke gesit. Die resultate was taamlik verbysterend. Elke toetspaneel-deelnemer het 'n gemiddeld van 10 pond verloor. En hulle het almal verklaar dat hulle huise baie meer georganiseerd was as toe hulle begin het."*

(Vryelik uit Engels vertaal – AARP The Magazine, June/July 2017)

### **GESONDE EET – Goeie raad van SPAR**

Gesond eet is belangrik regdeur al die stadiums van ons lewens, insluitende die later jare. Soos u ouer word, mag u vind dat u probleme met eet en spysvertering ondervind.

#### **SOMMIGE VERANDERINGS WAT JY MAG ERVAAR:**

- Probleme met kou en sluk as gevolg van verlies van tande, tandestelle wat aangebring is, of verlies aan speeksel.
- Afname in reuk en smaak, wat verlies van eetlus mag veroorsaak.
- Sensitiewe spysvertering – sommige kosse mag meer winderigheid en slegte spysvertering veroorsaak.
- Hardlywigheid.
- Stadige heling van wonde.
- Gewigstoename of gewigsverlies.

#### **RIGLYNE OM 'N GESONDE DIEET TE BEWERKSTELLIG:**

Eet kleiner maaltye en geniet klein versnaperings gedurende die dag. Dit sal jou help as jy nie 'n goeie eetlus het nie.

#### **EET 'N VERSKEIDENHEID KOSSOORTE**

Dit is belangrik om jou etes verskillend en interessant te hou om verveling te verlig. Op hierdie manier sal jy meer waarskynlik al die voedingstowwe inkry wat jy benodig.

**PROTEÏEN** is belangrik, omdat dit jou sal help om jou spiermassa en krag te handhaaf. Sommige proteïene, soos biefstuk, kan moeilik wees om te eet en te verteer. Kies sagter proteïene soos gekookte of geposjeerde eiers, maalvleis, gebraaide vis, gebraaide hoender, soetmelkkaas en maaskaas.

#### **DIT IS UITERS BELANGRIK OM SUIWEL IN TE SLUIT, OMDAT DIT KALSIUM EN PROTEÏEN VOORSIEN. EET ELKE DAG BAIE GROENTE EN VRUGTE**

Omdat jy nie in staat mag wees om baie vesel te verdra nie, kies dié met sagter vesel en sonder harde skille, bv. botterskorsie, murgpampoene, lemoenpampoene, wortels, brokkoli & spinasie, piesangs, papaja, geskilde appels.

#### **MAAK STYSELKOSSE DEEL VAN ALLE ETES**

Kies kosse met hoë veselinhoud om spysvertering te help, soos bruin brood, geroosterde brood wat makliker is om te verteer, klein aartappels met die skil, soetpatats, hawer, semelvlökkies, bruin rys

## GEBRUIK SOUT SPAARSAAM

Jy mag vind dat, omdat jy nie kos so goed kan proe soos voorheen nie, jy meer sout gebruik. Wees versigtig, omdat die eet van te veel sout bloeddruk kan verhoog. Eet eerder kruie, knoffel, gemmer of suurlemoensap om smaak aan kos te gee. Probeer om pakkies sop en souse te vermy, omdat hulle hoë hoeveelhede sout bevat. Vermy kos met baie speserye wat sooi-brand mag veroorsaak.

## DRINK BAIE WATER

Water help om die growwighede in kos te versag en help om dit deur die spysverteringskanaal te laat beweeg en sodoende hardlywigheid te voorkom en te verlig. Probeer gedurende die dag meer water drink en beperk drankies in die aand sodat jy nie te veel kere gedurende die nag hoef op te staan nie!

As jy nie goed eet nie of gewig verloor het, mag dit makliker wees om iets te drink as om met elke etenstyd te eet – besoek jou apteek en vra vir 'n poeier met goeie voedingswaarde wat jy met water of melk kan drink. As jy 'n aanvulling wil hê, kies 'n algemene multivitamien en minerale aanvulling wat bekostigbaar is.

© Met vergunning van die SPAR Groep Bpk. ([www.spar.co.za/Health/My-Health](http://www.spar.co.za/Health/My-Health)).

## BREINGESONDHEID – Dieet

1. Volgraan: Eet ten minste drie porsies per dag van dinge soos volgraan, hawermout en bruin rys. Beskou die BREIN-dieet as jou lisensie om koolhidrate te eet – van 'n sekere streep.
2. Groenblaargroentes: Die BREIN-dieet stel die groentevereiste 'n kerf hoër as die Mediterreense plan, en beveel 'n slaai plus een ander groente elke dag aan.
3. Wyn: Jy kry 'n glas per dag, hoewel jy aangesê word om jou Pinot slegs met middagete te drink
4. Neute: Jou spysvertering-versnapering. Kies 'n handvol ongesoute amandels, haselneute of okkerneute.
5. Vis: Jy behoort 'n vangs ryk aan omega 3 eenkeer per week te eet, of moontlik meer.
6. Bessies: Probeer om twee porsies per week te eet; bloubessies word veral sterk aanbeveel.
7. Olyfolie: Soos by die Mediterreense dieet is olyfolie die goedgekeurde vet.
8. Kaas: Die BREIN-dieet is 'n wyn-en-geen-kaas-partytjie genoem, omdat dit, anders as die Mediterreense teenparty, lig is op Switserse en cheddarkaas.
9. Bone: Of jy gaan vir nierbone, keker-ertjie of limabone, die advies is om dit elke tweede dag te eet.

BBC

## Skildklierkanker is die Vinnigste Groeiende Kanker in Amerika

Die skattings vir gevalle van skildklierkanker in Amerika vir 2017 het verhoog, en koerse is hoër by vroue as by mans, volgens hierdie syfers gepubliseer op *cancer.org*.

Wat is die tekens of simptome verwant aan skildklierkanker? Die Amerikaanse Kankervereniging lys die volgende op *cancer.org*:

- 'n Knop in die nek, wat soms vinnig groei.
- Swelling in die nek.
- Pyn aan die voorkant van die nek, wat soms tot by die ore strek.
- Heesheid of ander stemveranderings wat nie weggaan nie.
- Probleme om te sluk.
- Asemhalingsprobleme.
- 'n Konstante hoes wat nie die gevolg van 'n verkoue is nie.

Hier is vyf stappe vanaf *thyroidawareness.com* om 'n selfondersoek uit te voer:

1. Hou 'n spieël in jou hand en fokus op die laer voorste gedeelte van jou nek, bokant die sleutelbene en onder die stemkas (larinks).
2. Terwyl jy op hierdie gedeelte in die spieël fokus, hou jou kop agteroor.
3. Neem 'n sluk water en sluk.
4. Terwyl jy sluk, kyk na jou nek. Kyk vir enige knoppe of uitsteeksels in hierdie gedeelte wanneer jy sluk. Onthou: Moenie die Adamsappel met die skildklier verwar nie. Die skildklier is verder onder in die nek geleë, nader aan die sleutelbeen. Jy mag hierdie proses verskeie kere wil herhaal.
5. As jy enige knoppe of uitsteeksels in hierdie gedeelte sien, raadpleeg jou dokter. Jy mag 'n vergrootte skildklier of 'n skildkiernodule hê wat ondersoek moet word om vas te stel of verdere evaluasie nodig is.

Professionele gesondheidslui beraam dat 15 miljoen Amerikaners ongediagnoseerde skildklierprobleme het. Die goeie nuus is dat die oorlewingskoers vir skildklierkankerpatiënte hoë is as vir die meeste ander kankers. Vroeë waarneming van skildklierkanker kan meer behandelingsopsies oopmaak. Jy kan ook jou dokter vra om die gesondheid van jou skildklier met 'n skildklierstimulerende hormoontoets (TSH-toets) te ondersoek, 'n bloedtoets wat kan bepaal of die klier normaal funksioneer.  
AARP.ORG

## MEDIKASIE

### **WAARSKUWING – Pynstillers van die opioïed-familie**

Opioïede is kragtige verdowingsmiddels wat op die senuweestelsel werk om pyn te verlig. Tradisioneel is hierdie verdowingsmiddels gebruik deur mense wat ná operasies aansterk of hoogs pynlike siektes of beserings moet hanteer. Opioïede is narkotikums, wat beteken dat hulle jou gemoed of gedrag beïnvloed en lomerigheid kan veroorsaak. Hulle werk deur aan reseptore in die brein en ander dele van die liggaam te heg en die oordrag van pynseine te inhibeer. Opioïede kan ook 'n gevoel van euforie veroorsaak, en hulle is hoogs verslawend. Hulle gebruik in Amerika het epidemiese proporsies bereik.



Voorskrif-opioïede is aanvanklik primêr vir korttermyn-pynaanvalle toegedien. Aan die begin van die 1990's het dokters egter begin om hulle meer vir behandeling van chroniese pyn voor te skryf. Langtermyngebruik het tot hoër vlakke van verslawing en oordosering onder wye gedeeltes van die bevolking gelei. Sedert 1999 het die getal oordoseringsterftes wat aan die misbruik van opioïede toegeskryf is, vervierdubbel. Omtrent die helfte van daardie sterftes in 2015 was van voorgeskrewe opioïed-verdowingsmiddels.

Vra asseblief vir jou dokter wat hy/sy voorskryf en hoe lank van jou verwag word om dit te gebruik as dit 'n opioïed is. Liewer veilig as jammer.

AARP.ORG

### **MEDIKASIE – Foute meer as dubbel**

Kardiovaskulêre medikasies en pynstillers was verantwoordelik vir twee derdes van die sterftes ingesluit in 'n onlangse studie. Dit is maklik om 'n fout te maak wanneer medikasies geneem word, veral as jy meervoudige mediese toestande het wat jy moet hanteer. Die medikasies wat meer gereeld met ernstige mediese uitkomst geassosieer word, sluit dié in wat algemeen deur individue bo 50 gebruik word, en het ingesluit kardiovaskulêre medikasies vir hoë bloeddruk, verdowende pynstillers en hormone, hoofsaaklik insulien en sulfonielureum, wat in die behandeling van diabetes gebruik word.

Die algemeenste tipes medikasiefoute onder volwassenes wat in hierdie studie geïdentifiseer is, was verwant aan doseringsfoute, die neem van die verkeerde medikasie en onopsetlike neem van 'n dubbele dosis. Om sulke foute te voorkom, maak seker by die dokter en apteker hoe en wanneer u medikasie geneem behoort te word en ontwikkel 'n stelsel om tred te hou met wanneer u dit neem. 'n Skriftelike medikasie-logboek of 'n kindweerstandige weeklikse pilorganiseerder mag nuttig wees.

AARP.ORG

## WÊRELD

### **PLASTIEK – Herwin, herwin, herwin . . . .**

VSA-wetenskaplikes het die totale hoeveelheid plastiek wat ooit gemaak is, bereken, en stel die syfer op 8.3 biljoen ton. Dit is 'n verbysterende massa materiaal wat hoofsaaklik in die laaste 65 jaar of so geskep is. Die groot kwessie is dat plastiekitems, soos verpakking, geneig is om slegs vir kort tydperke gebruik te word voordat dit weggegooi word. Meer as 70% van die totale produksie is nou in afvalstrome, grootliks gestuur vir grondopvulling – hoewel te veel daarvan net die wyer omgewing, insluitende die oseane, bemors. Daar is geen twyfel dat plastiekprodukte 'n wonderlike materiaal is nie. Hulle aanpasbaarheid en duursaamheid het gemaak dat hulle produksie en gebruik

verby die meeste ander mensgemaakte materiale versnel het, behalwe staal, sement en stene. Vanaf die begin van massavervaardiging in die 1950's is die polimere oral om ons – ingewerk by alles vanaf voedselverpakking en klere tot vliegtuigonderdele en vlamdempers. Die verbasende kwaliteite van plastiekprodukte bring egter nou 'n ontluikende probleem. Nie een van die algemeen gebruikte plastieksoorte is bioafbreekbaar nie. Die enigste manier om permanent van hulle afval ontslae te raak is om destruktief te verhit – deur 'n afbreekproses bekend as pirolise of deur eenvoudige verbranding; hoewel laasgenoemde gekompliseer word deur gesondheid- en uitlaatgasbekommernisse. Intussen hoop die afval op. Op die oomblik is daar genoeg plastiese puin daar buite om 'n hele land die grootte van Argentinië te bedek.  
BBC

## REKENAARS

### **EFO (Engels: EFT) – Betaal vir verkoopte goedere**

Voordat jy afstand doen van die goedere wat jy wil verkoop, bevestig met jou bank dat die geld in jou rekening is.

Baie mense is deur nagemaakte EFO'e gevang. Deur sagteware soos Photoshop te gebruik, is dit maklik om 'n nagemaakte EFO-betaling te skep.

### **INTERNETBEDROG ("PHISHING") – Nog 'n voorbeeld**

Hier is nog 'n voorbeeld van 'n internetbedrog ("phishing") e-pos – moeiliker om dit raak te sien. MWEB gebruik 'n .com-agtervoegsel, terwyl hierdie vanaf 'n .co.za is.

From: Postmaster [mailto:account@mweb.co.za]

Sent: Tuesday, August 15, 2017 1:27 PM

To: leemond@mweb.co.za

Subject: REMINDER: Verify Your Email Address

Dear MWEB Customer,

Please strengthen the security of your mailbox leemond@mweb.co.za - as we just updated our security feature

To avoid risk of losing your mailbox, please [\[click here\]](#) to strengthen the security of your mailbox account.

- MWEB Sales: 087 700 5000
- MWEB Customer Support: 087 700 0777

All customers using MWEB Talk can call us on these numbers for FREE.

Kind regards

The MWEB Team

[Klik op \[click here\]](#) en jy is regtig in die moeilikheid.

Die telefoonnommers is werklik, en indien jy hulle sou bel, sou hulle bevestig dat dit 'n bedrogspul is. Mense raak egter paniekerig en . . .

**DINK VOORDAT JY OP ENIGE PLEK KLIK.**

Ek het dit aan *abuse@mweb.com* gerapporteer en die volgende reaksie ontvang:

Good day Ray

Thank you for reporting this one.

It is definitely a phishing message and was not sent by MWEB.

We have traced and reported it to the responsible network.

We also escalated the details to our Service desk for blocking future similar messages.

You may delete the message.

Kind regards

Gary Ewers

MWEB Abuse & Security Team

Fax: + 27 21 596 8915

abuse@mweb.com / mailabuse@mweb.com

#### NASIONALE SEEREDDINGSINSTITUUT

#### 'n WAARDIGE SAAK

Ek het die volgende in reaksie op 'n lid se vraag ontvang:

Ons word gereeld deur ons donateurs gevra hoeveel van hulle donasie aan operasies gaan en hoeveel aan administrasie.

In 2016 het die NSRI R131m teen 'n koste van 30% ingesamel. 70% van die inkomste is aangewend om humanitêre reddingsaksies (852 operasies, 1,306 lewens) verdrinkingsvoorkomingsoperasies (323,130 kinders geleer) te befonds.

Vir meer inligting hieroor: <http://www.nsri.org.za/ways-to-support-us/give-a-donation/>

#### BEUSELAGTIGHEDE

#### SLIMFONE – Wie besit 'n slimfoon in die VK?

Apple het sy iPhone 8 teen \$1,000 (£760) bekend gestel.

Ouderdomsgroep

16 - 24 90%

25 - 34 87%

35 - 54 80%

55 - 64 50%

65+ - 18%

The Spectator, Donderdag, 14 September 2017

**Kontak ons by SAVA Tel: 021 592 1279**

**Faks: 021 592 1284**

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

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

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

## **BROKKIES**

- 'n Paar kobras in jou huis sal dit gou van rotte en muise skoonmaak. natuurlik sal jy steeds die kobras hê. Will Cuppy, joernalis (23 Aug. 1884-1949). Dit is jammer dat sommige lande nie hieraan gedink het toe hulle hul buitelandse beleide geformuleer het nie.
- Die asteroïed 2012 TC4, wat na bewering tussen 10 en 30 meter wyd is, sal op 12 Oktober naby aan die aarde verby beweeg en potensieel so naby as 6 800 kilometer van ons planeet af kom, het NASA-beamptes gesê. Soos sy naam voorstel, is asteroïed 2012 TC4 in 2012 ontdek. Die maan se gemiddelde afstand vanaf die aarde is 384 000 kilometer. Daar is geen gevaar van 'n botsing deur die ruimterots met hierdie verbygaan nie. Sterrekundiges sal egter die verbyvlug nou volg as 'n manier om die internasionale netwerk vir opsporing en volging van asteroïdes te toets.

## **TAAL**

### **TERUGREIS IN TYD**

#### **Pryse**

Ons het in 1967 getrou

Julie se rok R80

Fotograaf R62

Wyn en kaas vir 'n klein tuisonthaal R40

Eerste maand se kruideniers R30

Vis en skyfies 20 sent

Sjokoladestafie 5 sent

1 VSA \$ 73 sent

VW Beetle splinternuut R1,499

BMC Mini R999

### **Woorde van wysheid**

My onderwyser het hierdie woorde van wysheid in die vroeë 1950's uitgespreek:

Kate, she rode a bike and wasn't taught  
To give the signals that she ought.

She put her hand out far too late  
That's all there is to tell of Kate.

John, he was a most impatient fellow,  
Ran across when the light showed yellow.  
So did a bus which thundered on  
And nobody knows what became of John.

### **AFGELUISTER**

Bitsig: "Jy hoef nie die deur oop te hou omdat ek 'n vrou is nie."

Kalm: "Inteendeel, ek hou die deur oop omdat ek 'n heer is."

### **WEES UNIEK – Skommel 'n pak kaarte**

Elke keer wanneer jy 'n pak kaarte skommel, het jy 'n kombinasie gemaak wat niemand nog ooit in die geskiedenis gemaak het nie. Daar is 80 vintillion (wat soos 'n transformator klink) kombinasies. As jy wonder hoe dit moontlik is, hier is 'n eenvoudige manier om dit te verstaan: Daar is 52 kaarte in 'n pak. Daar is 26 letter in die alfabet. Hoeveel verskillende stories is geskep uit daardie 26 letters?

As jy dus ooit voel dat jy niks unieks in jou lewe reggekry het nie, skommel net 'n pak kaarte en jy het iets gedoen wat nog nooit voorheen gebeur het nie.

*500 Things People Believe That Aren't True, by James Egan.*

### **GLIMLAG**

Giuseppe vertel opgewonde vir sy ma dat hy verlief geraak het en gaan trou.

Hy sê: "Net vir die pret, Ma, ek gaan drie vroue hiernatoe bring, dan raai Ma met watter een ek gaan trou.

Die ma stem in.

Die volgende dag bring hy drie pragtige vroue in die huis in en laat hulle op die rusbank sit, en hulle gesels vir 'n ruk.

Hy sê toe: "Reg, Ma, raai met watter een gaan ek trou?"

Die ma sê dadelik: "Die een aan die regterkant."

"Dis verbasend, Ma, dis reg. Hoe het Ma geweet?"

Die ma antwoord: "Ek hou nie van haar nie."

### **AANHALING**

"Ek het altyd maatreëls en beginsels ondersteun en nie mans nie. Ek het onbevrees en onafhanklik opgetree en ek sal nooit spyt wees oor my loopbaan nie. Ek sou eerder politieke begrawe wou wees as om huigelaaragtig verewig te word."

Davy Crockett, baanbreker, soldaat en politikus (17 Aug. 1786-1836)

## Ray Hattingh

**NS:** Daar is erger dinge as om 'n oproep vir die verkeerde nommer teen 4 nm te ontvang – dit kan die regte nommer wees.

voeg lewe tot jy jare by