ELDIE nuus news

ELDORAIGNE
AFTREELANDGOED · RETIREMENT ESTATE

Mei / May 2021

VAN DIE REDAKSIE

Die doel van die maandelikse nuusbrief wat aan alle inwoners versprei word, is hoofsaaklik om inligting te verskaf. Hierdie inligting kan handel oor landgoedsake; werksaamhede van die Direksie en Bestuur; nuusbrokkies oor inwoners; gesondheid-en finansiële aangeleenthede toepaslik vir die ouer garde; tuinsake; toere en uitstappies; persoonlike reisverhale en-staaltjies; spesiale funksies; verwelkoming van nuwe intrekkers en die plasing van advertensies wat tot voordeel van die inwoners is.

Vir langer as ‘n jaar nou, het Covid-19 ons vasgekluister gehou in ons huise en teen die tempo waarteen die inentings gedoen word, sal die huidige stand van sake nog lank voortduur- veral met die swaard van ’n “Derde vlaag” wat oor ons koppe hang. Sosiale bedrywighede het afgeneem of is gestop: geen kermis, moremarkies, bingo, kerkdienste in die saal, heerlike kuier in die eetsaal of groot groepskuiers nie.

Die redaksie is dringend op soek na inwoners wat behulpsaam kan wees met die saamstel/skryf van artikels en ook bladuitleg. Jeanette Clements wat die bladuitleg en tegniese versorging gedoen het, is nie meer beskikbaar nie, weens oogprobleme. Gee asb u naam op by die Bestuurder indien u belangstel om deel te wees van die nuusbriefspan en oor die nodige kennis beskik. Getikte bydraes kan per epos gestuur word na die redakteur by inamills@absamail.co.za. Geskrewe bydraes kan geplaas word in die poshokkie net links voor by ontvangs. All bydraes moet egter teen die 10e (tiende) van die maand ingehandig of ingestuur word, vir plasing in die volgende maand se nuusbrief.

Die nuusbriefspan tans:
Ina Niemann: Redakteur,saamstel van artikels, proeflees en taalversorging, keuring van bydraes, werf advertensies,
Jeanette Clements: Bladuitleg en tegniese versorging (Vakant)
Les Labuschagne: In Gesprek met…
Ontvangsdames: Verspreiding van nuusbrief

WAT IS ‘n KATARAK?

Binne in jou oog, agter die kleur van die oog, is ‘n baie klein lensie, wat uit verskillende lae bestaan. Hierdie lae van vesel groei voortdurend terwyl die lensie self nie groei nie, maar net harder en dowwer word of melkerig. (=katarak).(Dit is nie ‘n vlies wat aan die **buitekant** van die oog groei nie).Dit kan die gevolg wees van direkte of indirekte beserings aan die lens agv voortdurende vryf, langdurige blootstelling aan infrarooi strale of bestraling.

Seniele katarakte word dikwels by bejaardes opgemerk;sommige is kongenitaal, terwyl ander weer te wyte is aan metaboliese siektes soos diabetes,galaktosemie en hipokalsemie. Minder ernstige grade van katarak belemmer nie noodwendig die sig wesenlik nie.

Katarak word behandel deur chirurgiese verwydering van die lens (katarak ekstraksie). Die pasiënt dra ‘n gepaste bril om vir die vermiste lens te kompenseer , of ‘n intra-okulêre kunslens word ingesit dmv lasertegnologie. Dit is ‘n klein pynlose nie-indringende proses van 7 minute en een van die algemeenste prosedures wat ter wereld gedoen word.

-RAAD: Hou op rook en dra buitenshuis ‘n donkerbril.

NUWE INTREKKERS

- Daar was ‘n versoek van ‘n inwoner dat die inligting van nuwe inwoners in die nuusbrief bekend gemaak word. Nadat ‘n opname gedoen is onder verskeie inwoners in die blokke, is besluit om slegs name en adresse te verskaf.
- Elke blokleier is bewus van nuwe intrekkers in sy blok, sowel as siekes en afsterwes.
- Sodra die Covid-19 gevaar verby is, sal die Sosiale komitee ‘n verwelkomingstee op gereelde basis in die saal hou vir alle nuwe intrekkers.
- Die Bestuurder en Direksie heet die volgende nuwe intrekkers welkom en versoek hulle om navraag by die kantoor te doen oor alle aspekte van Landgoedverblyf waaroor onsekerheid bestaan.

Baby Wessels van Houtkapper 115
Nelmarie Robson woonstel 1110
Shirleen Mahomed woonstel 1209
Carmen vd Merwe woonstel 1241
Christina Badenhorst woonstel 1310

GESONDHEID: FEITE OOR VETTE

Vette, wat uit vetsure bestaan, het baie funksies: hulle absorbeer die vetoplosbare vitamiene en betakaroteen; en reguleer die liggaam se metabolisme. Waar versadigde vette en transvetsure jou bloedcholesterolvlakke kan verhoog, verlaag onversadigde vette jou bloedcholesterolvlak, of het geen uitwerking daarop nie. Omdat vet, met 37,8 kilojoules per gram, twee keer soveel kilojoules as proteien of koolhidrate bevat, kan 'n dieet met 'n hoë vetinhoud tot gewigsprobleme lei.

Versadigde vette (slegtes) kom voor in harde kaas, botter, room, palm-en klapperolie, harde margarine en vaste kookvette, vetterige vleisprodukte soos hamburgers,spek, wors, frankfurters, salami en vleispatee, koek, terte,beskuitjies, sjokolade en fyngebak. Te veel versadigde vette kan tot vetsug, aterosklerose, hartsiekte en kanker van die bors, ingewande en pankreas lei.

Transvette is sleg; kom voor in vleis en vleisprodukte, suiwelprodukte en verwerkte kos soos aartappelskyfies.

Onversadigde vette word verdeel in mono-onversadig en poli-onversadig. Mono-onversadigde vette(Omega 9=goeie) kom voor in olyfolie, raapsaadolie, avokado's, neute en saad. Olyfolie verminder suur op die maag en hardlywigheid, stimuleer afskeiding van gal en bevorder beengroei. Poli-onversadigde vette (Omega 6=noodsaaklik) kom voor in groente-olies, veral mielie-en sojaolies. Hulle is nodig vir gesonde groei en ontwikkeling; 'n tekort kan die werking van die immuunsisteem belemmer en tot velkwale en bloedklonte lei. Omega 3=noodsaaklik.Hulle kom voor in olierige vis soos sardiens, makriel en haring, okkerneute.Verminder inflammasie en neiging om bloedklonte te vorm; kan help by behandeling van hartsiekte, psoriase en artritis.

Bloedcholesterol: die lewer vervaardig elke dag 1g bloedcholesterol-'n noodsaaklike wasagtige stof wat in alle liggaamselle aanwesig is. Meer is egter skadelik. As mens groot hoeveelhede voedselcholesterol inneem kan dit tot hoë vlakke van bloedcholesterol lei, wat sleg is vir jou hart. As jy aan 'n hartsiekte lei, moet jy minder versadigde vette soos spek, vleis, pasteie, botter en koek eet om jou bloedcholesterol af te bring. Eet meer kos met oplosbare vesel, soos hawermout, droë-en sitrusvrugte. Knoffel laat lewer stadiger cholesterol vervaardig.

(Uit: Leef gesond)

COVID-19: NOG 'n REDE OM VERSIGTIG TE WEES

News24 berig op 8 April 2021 dat 1 uit 3 mense wat Covid-19 onderlede gehad het, binne 6 maande met 'n neurologiese of psigiatriese siekte gediagnoseer was, is bevind deur Britse navorsers aan die Universiteit van Oxford soos gepubliseer in die vakjoernaal The Lancet.In die studie is die data nagevors van 236 379 pasiënte, van wie die meeste Amerikaners ouer as 10 jaar was, wat Covid-19 onder lede gehad het. Die pasiënte is in 3 groepe verdeel: diegene by wie Covid-19 gediagnoseer is, en twee kontrolegroepe van mense wat griep of 'n ander respiratoriese siekte gehad het.

Die navorsers het 14 neurologiese en psigiatriese siektes nagespeur in die 6 maande nadat Covid-19 by pasiente gediagnoseer is. Sommige is:

- Bloeding op die brein
- Iskemiese beroerte (veroorsaak deur bloedklont in die brein)
- Parkinson se siekte
- Guillan-Barre-sindroom
- Senuwee-, senuweewortel-, en pleksus afwykings (die pleksus is die netwerk van senuwees en bloedvate)

WAARSKUWING

Die gewilde **Yukka** (Palmlelie of Adam-se-naald) is van die Agavaceae familie vanaf Noord-Amerika en Mexiko. Omdat hulle goed aard in dröe streke, swak sanderige grond en wind-en rypbestand is,met treffende loof en groot welriekende blomtrosse in die somer, is dit 'n gewilde tuinplant. Wees egter gewaarsku: die basis van die plant kan tot 4 meter in deursnit word en moet liefs nie in potte geplant word of binne 4 meter vanaf enige muur of oprit nie. Indien u reeds so 'n plant in 'n pot het,wees verseker - die pot gaan bars!
(Sien foto's op bl 8)

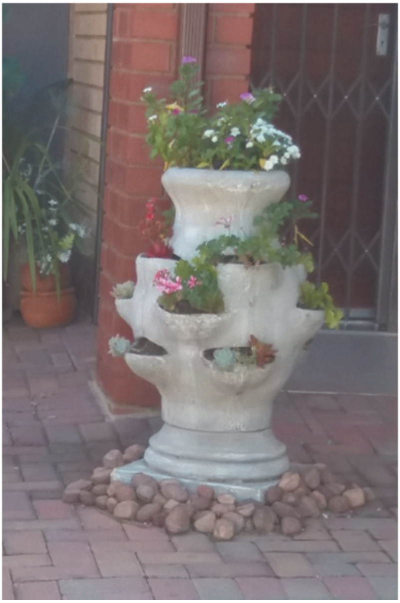
Dieselfde geld vir die **Poniestertpalm**/bolpalm of Beaucarnea Recurvata wat so 'n gewilde pot- en tuinplant is. Ook afkomstig van Mexiko en omdat dit nie net in son goed aard nie, maar ook in skaduwee en in die huis, en min water benodig, is dit baie gewild. Wanneer hy geplant word, moet 2/3 van die basis bokant die grond wees want sy verdikte bottelvormige basis kan ook tot meer as 4 meter in deursnit word. Jou potte gaan bars! ***Sien foto's regs.***

Indien u dus enige van hierdie twee plante in u tuin geplant het en dis nader as 4 meter vanaf enige muur, herplant dit nou terwyl dit nog hanteerbaar is. Menige inwoner in die Landgoed het al hulle dure sementpotte verloor weens hierdie twee plante

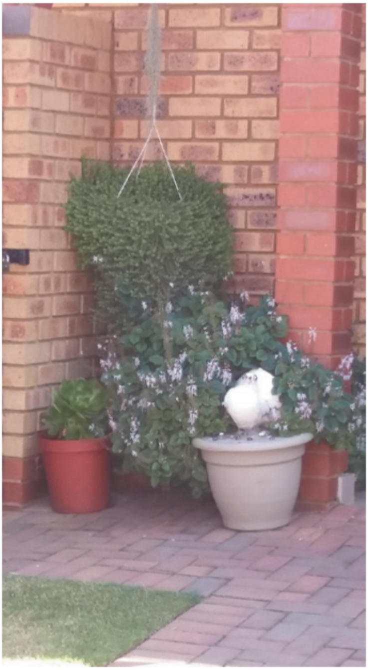
PONY PALMS

Wanneer hy geplant word, moet 2/3 van die basis bokant die grond wees want sy verdikte bottelvormige basis kan ook tot meer as 4 meter in deursnit word. Jou potte gaan bars!

RIETHAAN



STRAAT TUINTJIES



YUKKAS

Die basis van die plant kan tot 4 meter in deursnit word en moet liefs nie in potte geplant word of binne 4 meter vanaf enige muur of oprit nie. Indien u reeds so 'n plant in 'n pot het,wees verseker - die pot gaan bars!

IN GESPREK MET... (28) Glen en Denise Bibbings

Durban, curry and a "breath of fresh air!"

Denise was born in Durban and matriculated at Queensborough High. Her first job was at the Post Office in financial management.

Glen also grew up in the same suburb, but only met her years later when staying with a friend. They met in August, got engaged in February and married on 8 June 1971. Her first home was a garage while Glen was building their home. She stopped working when she became a mother to their two children, a son and daughter.

Glen completed his apprenticeship in Umbilo as an electrical air-conditioning engineer and remained in this profession until retirement. He has seen the industry developed from electro-mechanical units to all electronically units and became involved with exceptionally large systems for hospitals, office blocks and factories.

In 1981 they moved to Centurion to be able to look after Denise's mother and Denise started working again. Firstly in the motor industry, then later spent two years as financial administrator/manager for a rock band-"some of them couldn't balance a chequebook." The band was that of the later well-known PJ Powers. Then she joined Glen's company until retirement.

Glen's job with Voltas Technologies took him all over the sub-continent: trouble shooting and installing excessively big units for large buildings etc. Although he retired in 2020, he is still on call for trouble shooting.

Glen's hobby has always been DIY and since 1997 he has been involved with "Outreach": they were introduced to this program by the Westview Methodist church. This program is inter alia involved with assisting "street people", children and adults, building shelters, and particularly fixing and rehabilitating donated equipment at various shelters. Denise's hobby, while also been involved with the program, is cooking and coming from Durban, curries are her forte.

Since Glen retired, he has been active in our Estate doing private maintenance jobs. It could be categorised as "pensioner assisting pensioners at pensioner prices". Their children live in the area and they have five grandchildren.

FASILITEITE: WINTERPROGRAM

Gedurende die Tuinkontrakteur se winterprogram van Mei tot Augustus, sal die volgende aktiwiteite deur sy werkers gedoen word:

1. Grassny: 3 Mei tot 10 Augustus

a) Gras sal slegs elke tweede week gesny word en saam daarmee rantsny en blaas. Elke ander week sal die span noodsaaklike onderhoud aan die Landgoed se infrastruktuur doen, met geen bykomende koste:
   - Houtheinings in die hele Landgoed (picket fences): afhaal van houte; vervanging van stukkendes, afskuur en vernis, terugplaas van houte.
   - Staalraamwerke: afskuur, verf met roeswerende middel, verf met swart verf en terugplaas.

b) Die onderhoud van die houtheinings word net elke tweede jaar gedoen.Dit is ‘n tydrowende taak.

c) Ons vra dat inwoners wat verontrief voel deurdat die gras net elke tweede week gesny word, kennis moet neem dat die Landgoed (en dus uself) baie geld gespaar word deurdat die Tuinkontrakteur hierdie taak verrig sonder ekstra vergoeding. Wees asb verdraagsaam.

2. Kanaal skoonmaak: 3 Mei tot 13 Augustus

- Maandae en Dinsdae: Verwyder alle plantmateriaal en opgeboude slik vanaf die kanaalvloer met grawe. Uitry met kruiwaens en verwyder van Landgoed deur tuinkontrakteur.
- Donderdae: Groepwerk
- Ander 2 dae: Normale tuinwerk soos blombeddings watergee, onkruid verwyder in hulle areas, snoei van rose ens.

3.Bogrond in parke: 16-27 Augustus

a. Daar is nie gedurende vlak 4 en 5 in 2020 bogrond gestrooi nie, weens die moontlike nadelige uitwerking van die stof vir inwoners se longe gedurende Covid-19.

b) Daar sal wel bogrond, slegs op die parke, gestrooi word gedurende 16-27 Augustus 2021.

c) Omdat ons nog steeds omgee vir die inwoners se gesondheid, sal daar nie “lawndressing” by die huise gestrooi word nie

MOTHERSDAY

Who can find a capable wife? Her worth is far beyond coral. Her husband's whole trust is in her, and children are not lacking. She repays him with good, not evil, all her life long. She is clothed in dignity and power and can afford to laugh at tomorrow.

When she opens her mouth, it is to speak wisely, and loyalty is the theme of her teaching. Her sons with one accord call her happy; her husband too, and he sings her praises….

(Proverbs)

MOEDERSDAG 9 Mei 2021

Haar kinders prys haar….Spreuke 31:28
Vier kleurvolle woorde. Om hierdie lof te verdien, kos egter baie liefde, geduld, geloof en genade! Een van die sagter skakerings van vrouwees is mawees, maar 'n ma soos in vers 26: As sy praat is dit met wysheid; as sy leiding gee is dit met liefde.

Sy klink so goed, want sy dink voor sy praat en sê die regte ding op die regte tyd. Sy doen alles onder die invloed van Liefde. Wanneer 'n oulike ma haar kinders dissiplineer, straf sy die kind se gedrag en nie sy karakter nie; sy val die probleem aan, nie die persoon nie.

(Elise Grey)

HERWINNING VAN BATTERYE

Raak ontslae van ou batterye van gehoorstukke, horlosies, flitse, wekkers ens deur dit in die kartonhouer by die posbussies naby ontvangs te plaas. (Moenie jou ou motorbattery daar probeer indruk nie!)

HERWINNING VAN GLAS

In die suid-westelike hoek agter die woonstelle is 'n groot blou houer waarin u self glasartikels soos bottels, stukkende vensterruite, drankbottels ens kan gooi. Die houer word gereeld leeggemaak

JUKSKEI

Dinsdagmiddae vanaf half drie word jukskei gespeel in die vars lug agter die Suidblok woonstelle! Daar is nou sitplek vir 20 mense op 6 nuwe bankies wat aangekoop is. En 7 tafeltjies vir u water of glas verversings. (nie vir sitplek nie!)

Binnekort (net sodra staal beskikbaar is) word dakkies opgerig vir skaduwee. Inwoners word uitgenooi om te kom deelneem. Beginners welkom.

Kuier in die buitelug, met maskers en sosiale afstand en spring so coronavirus se vatplek vry!

CSi

Sales
Rentals
Property Management

Trustworthy Property Solutions

RIVERBEND ESTATE

3	2	2	Y	Y

R2 260 500 - DUPLEX

ELDORAIGNE RETIREMENT ESTATE

1	1	1	Y	N

R900 000

NINTH ON LEVER

SECURITY COMPLEX

2	2	2	Y	Y

R780 000

ELDORAIGNE RETIREMENT ESTATE

3	2	2	Y	Y

R2,650,000

PARKLANDS ESTATE

STAND FOR SALE FOR

R650 000

RUAN ERASMUS
071 481 6199
RUAN@CSISALES.CO.ZA

DINEO RABOPAPE
084 079 7104
DINEO@CSISALES.CO.ZA

HAPPY
Mother's
Day