



voeg lewe tot jou jare toe

Die keuse in medisyne, soos in politiek, is dikwels nie tussen perfeksie en katastrofe nie, maar meer algemeen tussen verskillende euwels

WATER IS LEWE – SPAAR DIT

- **Water is die belangrikste hulpbron in die wêreld.**
- Nagenoeg 6 800 gellings water word benodig om 'n dag se kos vir 'n gesin van 4 te produseer.
- 70% van die menslike brein is water.
- Ons verloor elke dag 'n klein bietjie meer as 'n koppie water (237 ml) wanneer ons uitasem.
- 'n Swembad verloor nagenoeg 1 000 gellings (3 785 liter) water per maand deur verdamping.
- Huishoudelike lekke kan jaarliks meer as 1 triljoen gellings water landwyd vermors. Dit is gelykstaande aan die jaarlikse huishoudelike watergebruik van meer as 11 miljoen huise.
- **Na beraming sal twee derdes van die wêreld se bevolking teen 2025 waterskaarste in die gesig staar, volgens die Verenigde Nasies.**

Ek neem aan dat jy al oud genoeg is om te weet wat 'n gelling is. Indien nie, jou slimfoon het 'n omsetter. 😊

TAWWE LIEFDE

Leo Buscaglia was onder andere 'n motiveringspreker. Een van sy sienings steek in my geheue vas. Hy het uit 'n uiters liefdevolle gesin gekom, en toe hy skool verlaat het, het hy 'n klein erfenis van 'n oom wat gesterf het, ontvang. Hy het gekies om dit te gebruik om Frankryk toe te gaan. Sy moeder het gesê: "*Leo, wanneer jy hierdie huis verlaat, verklaar jy jouself onafhanklik.*" Toe sy geld opgeraak het, het hy sy moeder getelegrafeer: "*Liewe Moeder – Gaan van honger dood. Leo.*" Hy het gesê: "*Ek het 'n moeder gehad wat die moed gehad het om terug te telegrafeer: 'Liewe Leo – Gaan van honger dood. Liefde, Mamma.'*"

Tawwe liefde. Dit is wat dit vandag genoem word.

Ons by SAVA is bekend met so baie gevalle waar ons lede se kinders hulle oorreed het om hulle huise te verkoop en vir die kinders die geld te gee, wie dan op die

eiendom vir die ouer(s) 'n kothuis gebou het. Dan verander dinge, die kind word verplaas of besluit om elders heen te vertrek, en die ouer(s) word in die steek gelaat. Daar is 'n wonderlike praatjie getiteld "Pay Johnny Last", wat hierdie probleem bespreek behandel. Ek het vir 'n opsomming gevra en het gehoop om dit vir hierdie nuusbrieff gereed te hê, maar sal dit deel sodra ek dit ontvang het.

GESONDHEID

VERSADIGDE VET – Die waarheid

Versadigde vet verhoog cholesterol en die risiko van hartsiekte; dus, waarom moedig sommige dieetneigings mense aan om meer daarvan te eet? Advies om die inname van versadigde vet te beperk was vir dekades amptelike regeringsbeleid in baie lande, insluitende die VK.

Baie mense ignoreer egter hierdie advies en verkies om te glo dat versadigde vet – wat hoog is in voedsels soos vleisprodukte, volroomsuiwel, botter, ghi, koeke en beskuit, asook kokosneut-en palmolie – nie sleg vir ons is nie. Jy sal byna seker meer versadigde vet as die amptelike aanbevole hoeveelheid inkry as jy een van die gewilde lae-koolhidraatdiëte, soos die keto- of paleo-dieet volg, of as jy die neiging volg om elke oggend botter of vet in jou koffie te skep. Eet meer as 100 g vetterige vleis, pastye of kaas elke dag, en jy sal gou die perk van 20 g vir vroue en 30 g vir mans wat deur die VK-dieetriglyne aangegee word, oorskry.

Die Amerikaanse Hartvereniging gaan verder en stel 'n syfer van 5-6% voor.

Omdat opskrifte dikwels teenstrydig is en kundiges oënskynlik nie saamstem nie, is dit geen wonder dat mense nie weet wat om oor versadigde vet te glo nie. Wat is die werklikheid? Lynne Garton, 'n geregistreerde dieetkundige en dieetadviseur vir die cholesterol-liefdadigheidsorganisasie Heart UK sê die jongste neiging om versadigde vet bo ander tipes te verkies, baie kommerwekkend is, omdat ons reeds te veel eet. Volwassenes in die VK oorskry aanbevelings deur 12.5% van kalorieë uit versadigde vet te verorber, al is hulle totale vetinname min of meer op teiken. Amerikaners neem 11% van hulle kalorieë uit versadigde vet, en Australiërs 12%.

"Verskeie faktore dra tot verhoogde bloedcholesterol by, maar 'n dieet met baie versadigde vet is definitief een van hulle, en dit is bevestig in studies wat tot so ver as die 1950's teruggaan," sê Garton.

"Ongelukkig, toe die voedselindustrie begin het om laervetweergawes van voedsels soos klaar maaltye, nageregte en jogurts te produseer, het die suikerpersentasie dikwels gevolglik ook opgegaan, wat waarskynlik glad nie die risiko vir hartsiekte sou verminder nie."

"Almal van ons ken iemand wie se ouma tot 103 geleef het en baie botter, room en afdrupsels geëet het. Op 'n bevolkingsvlak stel al die getuienis egter voor dat die gesondste dieet een is met baie vrugte, groente, volgraan en bronne ryk aan onversadigde vet soos neute en oliërige vis. Eerder as om op individuele voedingstowwe te fokus, behoort ons te kyk na die oorkoepelende dieet en baie van hierdie voedsels wat goed vir die hart is, insluit," sê Garton.

Kortliks, dit is beter advies om 'n gesonde Mediterreense dieet te volg en botterkoffies, burgers en varkspek te vermy.

Lees die artikel hier: <http://www.bbc.com/future/story/20190712-saturated-fat-worse-than-unsaturated-fat>

HULDEBLYKE

'n LOFREDE

Lede het onlangs hulle sienings oor lofredes uitgespreek, daarom het ek gedink ek sal hierdie uittreksel met u deel.

Hoe om 'n lofrede te hou wat werklik die persoon wat jy vereer, herdenk

Die dood is deel van die lewe, en so is die begrafnisse en gedenkdienste wat gehou word om die dood van 'n individu te gedenk. Wanneer ons egter gevra word om by hierdie geleentheid te praat, weet baie van ons nie wat om te sê nie. Hier is 'n paar basiese riglyne om 'n huldeblyk te skryf, van die palliatiewe spesialis BJ Miller en die skrywer Shoshana Berger.

Wanneer jy 'n gedenkdienst of begrafnis verlaat wat die volheid van die persoon wat herdenk word, in die verbeelding oproep, weet jy die spreker het dit reg gehad. Die eerste reël vir lofredenaars is dat dit nie oor hulle is nie. Dit gaan oor noue aandag skenk aan die manier waarop 'n persoon geleef het en 'n uittreksel maak van die betekenisvolste en gedenkwaardige dele.

Om 'n lewe skriftelik op te som is nie maklik nie, maar dit is 'n belangrike oefening wat 'n tweeledige doel dien. Dit verplig die skrywer om herinneringe op te roep – wat 'n manier is om die persoon te eer en 'n mens se verlies te proses – en dit skep 'n atmosfeer van diepe gemeenskaplikeheid met ander rouklaers. Doen jou bes om eerlik in jou huldeblyk te wees, in plaas van om een of ander geïdealiseerde portret wat niemand herken nie, voor te hou. Steve Schafer, 'n pastoor wat mense help om huldeblyke te skryf, bied die volgende riglyne aan:

- Mik vir 1 000 woorde of omtrent ses tot sewe minute spreektyd.
- Skryf altyd neer wat jy gaan sê, selfs al beplan jy om jou aantekeninge te laat. Dit is 'n goeie manier om jou gedagtes te orden en seker te maak dat jy nie belangrike besonderhede mis nie.
- Wees persoonlik en gesellig. Dit is nie 'n formele toespraak nie; dit is 'n waardering.
- As jy nie deur die seremoniemeester voorgestel is nie, doen dit self en sê wat jou verbintenis met die persoon was.
- Begin met 'n storie oor die persoon. Mense kom tot lewe deur spesifieke verhale.
- Wees humoristies. Die beste huldeblyk is respekvol en plegtig, maar hulle gee ook aan rouklaers 'n bietjie komiese verligting. 'n bietjie roskammery is goed as dit pas by wie die persoon was *en* die familie 'n sin vir humor het.
- Sluit jou huldeblyk af deur direk te praat met die afgestorwene, iets soos: *"Joe, dankie dat jy my geleer het hoe om 'n goeie pa te wees."*

Lees meer hier: <https://ideas.ted.com/how-to-give-a-eulogy-that-truly-celebrates-the-person-youre-honoring/>

LUGVAART

DIE UITVINDER WAT BAIE LEWENS GERED HET

Terwyl 'n paneel van deskundiges probeer het om geheimsinnige neerstortings van die Britse de Havelland Comet op te los, het Dr David Warren gedink aan iets wat hy die week vantevore by Sydney se eerste na-oorlogse handelskou gesien het – die eerste sak-opnemer, die miniphon. Toe het iets by hom opgekom: Wat as elke vliegtuig in die lug 'n mini-opnemer in die kajuit het? As dit moeilik genoeg was, sou ongeluk-ondersoekbeamptes nooit weer so verward wees nie, omdat hulle tot op die oomblik van die neerstorting sal hoor. Die idee het hom geboei, maar niemand was geïnteresseerd nie. So het hy een in sy motorhuis aanmekaargesit. Eendag in 1958, toe die klein vlugopnemer voltooi en afgerond was, het 'n toevallige ontmoeting hom op sy weg na Londen geplaas. Daar het hy die "ARL Flight Memory Unit" aan die Royal Aeronautical Establishment en 'n paar kommersiële instrumentmakers voorgedien. Die Britte het daarvan gehou, en die Britse burgerlike lugvaartowerheid het begin werk om die toestel verpligtend in burgerlike vliegtuie te maak. Hoewel begin is om die toestel die "black box" te noem, was die eerstes wat vervaardig is oranje sodat dit makliker sou wees om hulle ná 'n ongeluk te vind – en tot vandag het hulle so gebly. In 1960 was Australië die eerste land wat kajuit-stemopnemers verpligtend gemaak het. Vandag is hulle op elke kommersiële vlug verpligtend. Dr Warren het nooit 'n sent patenthouersaandeel uit die "black box" gekry nie. Hy is dikwels gevra of hy voel hy is te na gekom nie. Sy seun, Peter, sê sy standaard reaksie was: *"Ja, die regering het die resultate gekry van wat ek gedoen het. Maar dan het hulle my ook nie belas met die ander honderd idees wat nie gewerk het nie."* David se kinders het sy sin vir humor geërf, en op Jenny se versoek is hy begrawe in 'n kis met die etiket. **"Vlugopnemer-uitvinder. Moenie oopmaak nie." ("Flight Recorder Inventor: Do Not Open.)"**

BBC

SPORT

'N DOKTER SE SIENINGS

- In die algemeen word sport as 'n gesonde en 'n gesondheid-gewende aktiwiteit beskou.
- Ek het nie waargeneem dat diegene wat goed daarmee is of hard oefen 'n verhewe karakter bo ander gehad het nie. Eweso lyk dit of daar 'n omgekeerde verhouding tussen ordentlikheid en sportvaardigheid is. Sport geen 'n lisensie aan boelies.

- In die moderne wêreld is die opgewondenheid wat mense uit sport kry dikwels proporsioneel tot die verveling in hulle lewens en het dit 'n byna histeriese of nagebootste kwaliteit.
- Die gedrag van skares is dikwels onaantreklik, en sterftes in onluste voortspruitend uit 'n wedstryd van een of ander aard is nie ongewoon nie.
- Sport blaas nasionalistiese passies van die grofste soort aan.
- Verkwistende publieke uitgawes op internasionale sport extravaganzas vind herhaaldelik plaas en laat 'n nalatenskap van skuld en geboue van skaars bruikbaarheid maar duur onderhoud.
- Mededingende sport is ook 'n gawe aan ideologiese of totalitêre regerings wat sportoorwinnings as bewys van filosofiese meerderwaardigheid oor hulle vyande gebruik.
- Sport is een van die belangrikste oorsake van beserings in die wêreld. In 'n opname onder adolessente deelnemers in mededingende sport was 65 persent óf beseer óf is in die verlede beseer. Watter ander aktiwiteit met so 'n hoë koers van leedaandoening aan jongmense sou toegelaat word? Daar moet baie sterk vooroordeel ten gunste van die voortsetting en aanmoediging daarvan wees in die aangesig van soveel leed wat aangerig word.
- As sport 'n pil was, sou dokters dit aanbeveel? Ek dink nie so nie. Ons weet dat dit baie beserings veroorsaak, en hartstilstand is nie die enigste manier van sterf in sport nie. Chroniese toestande soos osteoartritis en demensie word ook deur sport veroorsaak. Enige gesondheidsvoordele wat sport mag bied kan deur minder intense oefening verkry word.
- Dat sport plesier aan miljoene verskaf maak geen indruk op dokters van epidemiologiese nering nie (soos ons almal gedwing word om deesdae te wees); rook verskaf ook plesier, ken ek het nooit enige verwysing na hierdie plesier in enige mediese literatuur oor rooi gesien wat net na tasbare en meetbare nadele verwys nie.
- Nee, in 'n wêreld wat deur dokters regeer word, sou daar geen sport wees nie.

False Positives deur Theodore Dalrymple. Encounter Books. Kindle-uitgawe.

SOSIALE MEDIA

DIE EFFEK – op die jongmense van vandag

Ek het die volgende aan my vriendekring gestuur:

In 2017 het die Royal Society of Public Health in die VK, in samewerking met die Young Health Movement, 'n studie gepubliseer oor hoe sosiale media jongmense se geestesgesondheid beïnvloed. Dis die moeite werd om dit in sy geheel te lees, maar laat my die gedeelte uitlig wat opvallend is ten opsigte van wat ons bespreek. Tussen 2010 en 2015, ná 'n twintigjarige afname, het tiener-selfmoord weer begin styg, tesame met koerse van angs, depressie, liggaamsdismorfie ens. "Sosiale media is beskryf as meer verslawend as sigarette en alkohol en is nou so ingegrawe in die lewens van jongmense dat dit nie meer moontlik is om dit te ignoreer wanneer oor

jongmense se geestesgesondheidskwessies gepraat word nie." Shirley Cramer, hoof-uitvoerende beampte, Royal Society for Public Health

Ruined by Design: How Designers Destroyed the World, and What We Can Do to Fix It (Monteiro, Mike)

Een het geantwoord: As 'n jarelange fisiese afrigter (judo) van die jeug, oor die sosiale spektrum en finansiële groepe heen, kan ek die agteruitgang in die 'toestand' van 'van vandag se jeug' bevestig. Hulle kan nie die basiese fisiese dinge doen wat kinders 20 jaar gelede gedoen het nie – en ek praat nie net van waaghalsige gimnastiek en selfmoorddadige dinge nie – hulle kan nie 'n boom klim nie, hulle kan nie 'n eenvoudige bollemakiesie op 'n sagte oppervlak doen nie, of 10 opstote, het nie greepkrag nie, en kan sekerlik nie 'n optrek of 'n behoorlike opsitoeffening doen nie.

REKENAARWÊRELD

SAGTEWARE-DOELWITTE?

Korttermynbesluite is blykbaar al waaroor Silicon Valley besorg is. Ons bou nie meer besighede vir die lange duur nie, ten minste nie die waagstuk-ondersteunde soort nie. Daardie moet net lank genoeg hou om dit tot by hulle likiditeitsgeleentheid te maak sodat beleggers hulle betaaldag kan kry. Dus, as Uber groei kan toon deur bestuurders en ryers te druk, en Twitter hulle gebruikersgetalle kan verhoog deur op wit heerssugtiges en vergrype staat te maak, en Facebook kan ekstra kontant uit nagemaakte Russiese nuuswerwe verdien – sal hulle dit doen. Silicon Valley het algehele gemak getoon met die vernietiging van die sosiale materiaal van die mensheid om 'n wins te maak.

Ruined by Design: How Designers Destroyed the World, and What We Can Do to Fix It deur Mike Monteiro.

SLIMFONE – die nuwe 'opium van die mense'?

Vir die grootste deel van onlangse menslike geskiedenis was sosiale organisasie in praktiese geloof gewortel. Groot antieke stede is rondom plekke van gemeenskaplike gebed gebou. Vandag het godsdienstigheid 'n nuwe, kragtige mededinger; een wat soortgelyke funksies verrig en onweerstaanbare aansprake op ons aandag maak. Dit word die internet genoem.

Antieke gemeenskappe word vandag vervang deur gemeenskappe wat aanlyn saamkom, vanaf die private WhatsApp-groep wat 'n verrassingshenneparty organiseer tot die samekomste van duisende op 'n Facebook-groep wat aan marmelade opgedra is. Net soos wat godsdien sy uitdrukking gevind het deur hiërargiese instellings aan die hoof waarvan 'n priesterdom gesit het, het die kultus van veral Silicon Valley egter aan ons kwasi-leiers gegee. Indien nie 'n geestelike gids vir Apple se werknemers nie, wat was Jobs se inspirerende, byna onvoorwaardelike toewyding? Indien nie 'n utopiese leier van 'n massabeweging nie, wat is Mark Zuckerberg wat wil hê dat die ganse mensdom deel van sy skema moet wees? Die

priesterdom het sy heilige geskrifte gehad. Vandag se tegnologiese evangeliste vind lewensbetekenis in kodes.

In 1841 het Ludwig Feuerbach gesê dat godsdienste vervreemding skep deur afstand te skep tussen die mensdom en wat goed van ons spesie is, deur dit in 'n bo-aardse kammaland te plaas. Karl Marx het ook Feuerbach se skeptisisme teenoor godsdiens ingedrink. Een van Marx se mees aangehaalde maar minste verstaande sinne het tot die gevolgtrekking gekom dat godsdiens die "opium van die mense" is. Kyk na jou tiener vanaand, vasgenael aan die sosiale media. Beter nog, kyk na jouself, wat kriewelrig raak as jy nie jou slimfoon byderhand het nie. Wat is daarin gestoor te midde van die bedrading, gegewens, verslawende materiaal en verbasinge ingenieurswese – as dit nie die opium van die mense is nie? Lees die volle artikel hier: <https://www.bbc.com/news/entertainment-arts-48923485>

TEGNIËSE HOEKIE

WINDOWS 7 – Kwesbaarheid

Ons statistiek toon dat meer as vyftig persent van ons lede Windows gebruik – daarom is hierdie vir jou van belang.

Die neiging die afgelope jaar was die stadige afname van Windows 7 se marktaandeel ten gunste van Windows 10, maar dit het onlangs versnel. By verskeie geleenthede het Microsoft gesê dat hy amptelik ondersteuning vir Windows 7 op 14 Januarie 2020 gaan beëindig. Terwyl die persentasie van Windows 7-gebruikers daal, daal dit nie vinnig genoeg om die potensieel wydverspreide sekerheidskwesbaarhede in Januarie 2020 te voorkom nie. Hier onder is die marktaandeel van die top vyf lessenaar-bedryfstelsel oor die afgelope maand.

Bedryfstelsel	Maart	April	Mei	Junie	Julie
Windows 10	43.62%	44.10%	45.73%	45.78%	48.86%
Windows 7	36.52%	36.43%	35.44%	35.38%	31.83%
Mac OS X 10.14	5.40%	5.23%	5.34%	5.31%	5.38%
Windows 8.1	4.13%	4.22%	3.97%	4.51%	5.29%
Windows XP	2.29%	2.46%	2.22%	1.81%	1.68%

<https://mybroadband.co.za/news/software/315381-users-abandon-windows-7-as-2020-time-bomb-nears.html?source=newsletter>

OUTLOOK-PROBLEEM

Agtergrond

Microsoft het drie verskillende hoof-"produkte" wat Outlook in die naam gebruik: 1. Outlook is die hoof kliënt-toepassing van die Microsoft Office-stel. Dit is die soort Outlook wat plaaslik op jou rekenaar geïnstalleer is. Jy mag Outlook 2007, 2010, of

2013 gebruik, selfs in 2016! Ons sal hierna as die "klassieke Outlook" verwys om verwarring te voorkom. Daar is ook Outlook beskikbaar wat vir Macs afgelaai word.

2. Outlook Web App (OWA) is die webgebaseerde poskliënt vir intekenaars van Office 365 vir "Business" en "Exchange Online". ook soms genoem "Outlook for Office 365."

3. Laastens, Outlook.com is 'n gratis web-gebaseerde posrekening, voorheen bekend as Hotmail.

Probleem

Ons ontvang soms e-posse waar die "Outlook.com" e-posrekening vertoon as "outlook_ [lang reeks letters en syfers] @outlook.com" in "Outlook for Windows" - outlook_712592227124DF28@outlook.com

Hierdie kwessie affekteer klante wat Microsoft Office for Windows gebruik. E-posse wat via Outlook.com op die web gestuur word, werk korrek, en e-posse sal met die korrekte e-posadres gestuur word.

Oplossing

ons stel voor lede gebruik **Microsoft Office for Windows** Gebruik die volgende oplossing om die probleem op te los:

<https://support.office.com/en-us/article/outlook-com-email-account-appears-as-outlook-long-series-of-letters-and-numbers-outlook-com-in-outlook-for-windows-90ed7938-7f21-4cb5-a69d-a3b79ea4eafd>

DIE BREIN

VERANDERENDE SINTUÏE

Soos ons ouer word, word ons sintuïe minder skerp as gevolg van veranderinge in die sintuïgorgane self asook veranderinge in die brein. Minimum vlakke van stimulasie, genaamd drempels, word benodig voordat die brein 'n sensasie waarneem. Met ouderdom styg hierdie drempels wat groter stimulasie vereis voordat sensasies registreer.

Bykomend is daar 'n afname in werksgeheue in verouderende breine, wat hulle meer geneig tot afleiding maak. Dit is waarom bestuur, veral in swaar verkeer, moeiliker raak met ouderdom.

Sig en gehoor. Oë en ore verduur die mees dramatiese skades. Byna almal ouer as 55 benodig korrektiewe lense ten minste 'n gedeelte van die tyd. Sommige studies het gevind dat aangetaste sig by bejaardes verbind word met verstandelike agteruitgang. Waarom dit so is, is nie duidelik nie, maar logika doen aan die hand dat die gebrek aan helder sig vir lees en die uitvoering van oog-hand-koördinasie die vermoë om breinversterkende oefeninge te doen, sou beperk.

Ore verduur ook mishandelings deur ouderdom, met die vermoë om hoëtoongeluide te hoor as die eerste funksie wat verdwyn. Wat eers as 'n ouderdomsiekte gereken is, kom gehoorverlies in die hoë registers ook nou by jonger pasiënte voor, danksy ons raserige wêreld.

DIE MAGIESE SYFER

Vir 'n lang tyd het waarnemers opgemerk dat die verstand net soveel inligting op 'n slag kan manipuleer. Jy mag opgemerk het dat wanneer 'n vriend vir jou 'n nuwe telefoonnommer gee, jy dit waarskynlik vergeet wanneer jou vriend vir jou 'n vraag vra terwyl jy dit neerskryf. Jou brein kan nie die oorlading hanteer nie. Maar op watter punt rebelleer die brein teen te veel op 'n slag?

George Miller, 'n baanbreker kognitiewe sielkundige, het 'n reeks eksperimente uitgevoer en in 1956 die antwoord in die *Psychological Review* voorgestel (vertaal uit Engels): "*My probleem is dat ek geteister is deur 'n heelgetal,*" lees die artikel se befaamde openingsin. Die geheimsinnige syfer is duidelik uit die artikel se opskrif (vertaal uit Engels): "*Die Magiese Nommer Sewe, Plus of Minus Twee.*"

Miller het bevind dat die meeste mense omtrent sewe nuwe brokkies inligting in die geheue kon hou. In daaropvolgende eksperimente het navorsers Miller se syfers in sekere situasies aangepas en insigte bygevoeg oor hoe verskillende soorte inligting die geheue se grense affekteer. Sommige het Miller se bevinding dat aktiewe geheue omtrent sewe items kon hou, ongeag of die gegewens syfers, letters, woorde of 'n ander vorm is, bevraagteken. Nietemin, die einde van Miller se artikel vra 'n prikkelende vraag. Is dit blote toevalligheid dat daar sewe seë, sewe antieke wonders, of sewe dodelike sondes is?

NATGEO

VRAAG

BLOUKOOS – Afrikaanse woord

Ek het onlangs hierdie woord uit my vroeë jeug (1950's) onthou. Ek sluit dit by die Engelse nuusbrief in omdat baie Afrikaanse mense verkies om die Engelse weergawe te ontvang en baie van julle tweetalig is. Elkeen wat ek sover gevra het, ken nie die woord nie. Wenk: My ouma het dit by geleentheid gebruik wanneer ons Rummy gespeel het. Die woordeboek-verduideliking is aan die einde van die nuusbrief.

TAAL

BILJOEN (Britse Engels: Billion) – 'n verwarrende dubbelsinnigheid (17e eeu)

Soos wat wetenskaplikes die grense van kennis uitgebrei het, het hulle groter syfer benodig om oor hulle bevindings te praat. 'n Miljoen, bekend sedert die Middeleeue, was nie genoeg nie. Hulle het miljarde, triljoene en meer benodig. Populêre gebruik het die voorbeeld gevolg. Mense het reeds in die 17e eeu dinge gesê soos 'n miljoen teen een of een uit 'n miljoen. Toe kom inflasie. Een in 'n biljoen (miljard) het meer indrukwekkend geklink.

Maar wat het biljoen presies beteken? Die Engelse het aan die ses nulle in 'n miljoen (1,000,000) as 'n funksionele eenheid gedink, dus sou die volgende waarde opwaarts twee keer ses nulle wees (1,000,000,000,000). Dus beteken biljoen in Brittanje 'n miljoen miljoene' – 'n 'long-scale system', soos dit later genoem is. Franse

wiskundiges het egter later 'n ander rigting ingeslaan. Hulle het aan 1,000,000 as twee groepe van drie nulle gedink; vir hulle was die volgende eenheid dus drie groepe van drie nulle, naamlik 1,000,000,000. In Frankryk beteken biljoen dus 'n duisend miljoen' – 'n 'short-scale system' (en in Afrikaans as 'miljard' bekend)

The geskiedenis van gebruik is ingewikkeld en verskil enorm van land tot land. Brittanje het by die 'long-scale system' gebly, maar in die 19e eeu het die VSA die 'short-scale system' aangeneem. Vir meer as 'n eeu het Amerikaanse Engelse woordeboeke 'duisend miljoen' aanbeveel, en Britse woordeboeke 'miljoen miljoen'. Toe, in 1974, het Brittanje gekapituleer. Die eerste minister van daardie tyd, Harold Wilson, het 'n verklaring in die Laerhuis gemaak (vertaal uit Engels):

Die woord 'biljoen' (billion) word nou internasionaal gebruik om 1,000 miljoen te beteken, en dit sal verwarrend wees as Britse ministers dit in enige ander sin sou gebruik.

Uit: *The Story of English in 100 Words* deur David Crystal

GESKIEDENIS

Dit is moeilik om aan die geskiedenis van die twintigste eeu te dink, insluitende die groot sosiale bewegings daarvan, sonder om die rol van Hitler, Stalin en Mao Zedong te betrek. Daar was egter 'n oomblik in tyd, net voordat 'n eier bevrug is, toe daar 'n vyftig-vyftig kans was dat die embryo wat Hitler sou word, vroulik kon gewees het. Wanneer die drie gebeure saam gesien word, was daar 'n waarskynlikheid van een agste van 'n twintigste eeu sonder een van die drie boewe, en dit is onmoontlik om te argumenteer dat die geskiedenis rofweg dieselfde in hulle afwesigheid sou wees. Die bevrugting van hierdie drie eiers het gewigtige gevolge gehad, en dit maak die idee dat langtermynontwikkelings voorspelbaar is, belaglik. Daniel Kahneman

KLIMAAT

SO, WIE IS VERKEERD?

Toe die heelwat ouer dame by die winkel betaal, het die jong kassier voorgestel dat sy haar eie kruideniersakke moes bring, omdat plastieksakke nie goed vir die omgewing was nie. Die vrou het die jong meisie om verskoning gevra en verduidelik: "ons het nie hierdie 'groen ding' in my jonger dae gehad nie." Die jong klerk het gereageer: "Dis ons probleem vandag. Julle geslag het nie genoeg omgee om ons omgewing vir toekomstige geslagte te bewaar nie." Die ouer dame het gesê dat sy reg was, ons geslag het nie die 'groen ding' in sy dae gehad nie. Die ouer dame het voortgegaan om te verduidelik:

- Daardie tyd het ons melkbottels, koeldrankbottels en bierbottels na die winkel teruggebring, sodat ons dieselfde bottels oor en oor kon gebruik.
- Ons het teen trappe op geloop omdat ons nie 'n hysbak in elke winkel en kantoorgebou gehad het nie. Ons het na die kruidenierswinkel toe geloop en

nie in 'n 300 perdekrags masjien geklim elke keer wanneer ons twee blokke moes beweeg nie.

- Daardie tyd het ons die baba se doeke gewas omdat ons nie die weggooitipe gehad het nie. Ons het klere aan 'n wasgoedlyn gehang, nie in 'n energievretende masjien wat 220 volt opbrand nie. Wind en sonkrag het regtig ons klere in ons vroeë jare drooggemaak.
- Daardie tyd het ons een TV of radio in die huis gehad – nie 'n TV in elke vertrek nie.
- Daardie tyd het ons nie 'n masjien aangeskakel net om die gras te sny nie. ons het 'n stootsnyer gebruik wat op mensekrag gehardloop het. ons het geoefen deur te werk, daarom het ons nie nodig gehad om na 'n gesondheidsklub toe te gaan om op trapmeule wat met elektrisiteit werk, te hardloop nie.
- ons het uit 'n fontein gedrink wanneer ons dors was in plaas van om elke keer 'n koppie of 'n plastiekbottel te gebruik elke keer wat ons water gedrink het nie.
- Ons het een elektriese muurprop in 'n vertrek gehad, nie 'n hele string sokke om krag vir 'n dosyn toestelle te gee nie. En ons het nie 'n gerekenariseerde toestel nodig gehad om 'n sien vanaf satelliete 23,000 myl in die buitenste ruimte te ontvang om die naaste burgerplek te vind nie.

Maar is dit nie hartseer hoe die huidige geslag kla oor hoe "verkwisterig" ons ouer mense was net omdat ons nie daardie tyd die "groen ding" gehad het en in plaas daarvan herwin het nie?

SAVA-DIENSTE

Gaan asseblief na www.SAARP.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

SAVA-NUUS

TERUGVOERING

Komplimenteer Uitstekende Diens. Aandag: Die SAVA-span

Ek wil graag my dank uitspreek vir die uitstekende manier waarop my onlangse ongeluk buite Worcester deur die volgende mense hanteer is:

Cecilia by die Insleep & Bystand-oproepsentrum het deurgaans by my aangekom terwyl ek gewag het vir die platbakvragmotor om my motor op te laai. Sy het my bygestaan om die WhatsApp-ligging op my foon te sit om die insleepvragmotor in staat te stel om my motor maklik te vind. Haar laaste oproep was toe ek veilig tuis was.

Cornelia van kliëntediens wat my eis ingedien het en aan my terugvoer gegee het terwyl sy reëlings getref het vir al die nodige assesserings en vervoer vanaf Paarl na die assesseringsentrum in Worcester en vervoer terug na Kaapstad vir herstelwerk. Ook vir die onmiddellike reëlings vir 'n huurmotor vanaf Europcar.

Europcar vir uitstekende, onmiddellike diens, beide toe ek die motor gaan haal en teruggeneem het.

Sherman by Unique Paneelkloppers, Retreat, met sy span werktuigkundiges en **Mandy** by administrasie wat my deurlopend van vordering op hoogte gehou het. My motor was perfek herstel, gepoets en poleer.

Elkeen het hulle deel gedoen sonder enige aanmoediging van my kant af. Dit was 'n plesier om met almal van hulle sake te doen. 'n Traumatische ervaring is soveel makliker gemaak deur die vinnige en doelgerigte afhandeling van die eis in alle departemente.

Ek sal sekerlik Auto & General sonder voorbehoud aanbeveel en het reeds so gedoen.

Met dank.

LYNNE ABRAHAMSON

KORTING OP TARIEWE – Stad van Kaapstad

Die Stad het die verligtingstariewe vir 2019/2020 verhoog, en pensionarisse en maatskaplike toelae-begunstigdes word aangemoedig om hulle te kontak om die besonderhede te bevestig. U kan **Letitia Niemand by 021 982 2021** vir inligting skakel. As 'n SAVA-lid in ander munisipaliteite, kontak asseblief u plaaslike raadslid en doen navraag oor korting in u area.

SAVA-VAKANSIEKLUB

LET WEL: As gevolg van 'n onvoorsiene vraag na ons vakansie-aanbiedings, sal ons die aantal punte wat elke maand beskikbaar is, beperk.

Die volgende is voorbeelde van buiteseisoenvakansies wat ons Vakansieklub vir julle en julle gesinne aanbied. **Om te bespreek, skakel Renske by 021 592 1279 of e-pos haar by renskes@saarp.net**

OORD	AREA	DATUM	EENHEID	PRYS
Durban Spa	Durban	11-15 Nov 2019	2 bedroom	R 2 616.25
Durban Spa	Durban	18-22 Nov 2019	2 bedroom	R 2 616.25
Durban Spa	Durban	25-29 Nov 2019	2 bedroom	R 2 616.25
Dolphin View	Umdloti	27-31 Jan 2020	1 bedroom	R 2 616.25
Breakers	Umhlanga	3-8 Feb 2020	Studio	R 2 616.25
Breakers	Umhlanga	24-29 Feb 2020	Studio	R 2 616.25
Umhlanga Sands	Umhlanga	Sep Oct Nov 2020	1 bedroom	R 2 990

Cayley Lodge	Drakensberg	11-15 Nov 2019	1 bedroom	R 2 990
Cayley Lodge	Drakensberg	16-20 Mar 2020	1 bedroom	R 2 990
Drakensberg Sun	Drakensberg	21-25 Oct 2019	1 bedroom	R 3 363.75
Drakensberg Sun	Drakensberg	9-13 Mar 2020	1 bedroom	R 3 363.75
Drakensberg Sun	Drakensberg	11-15 May 2020	1 bedroom	R 1 868.75
Fairways	Drakensberg	14-18 Oct 2019	1 bedroom	R 3 363.75
Brookes Hill	Port Elizabeth	24-28 Feb 2020	2 bedroom	R 3 737.5
Royal Wharf	St Francis Bay	28 Oct - 1 Nov 2019	3 bedroom	R 4 485
Formosa Bay	Plettenberg Bay	2-6 Sep 2019	1 bedroom	R 1 495
Castleton	Plettenberg Bay	4-8 Nov 2019	1 bedroom	R 2 990
Castleton	Plettenberg Bay	9-13 Mar 2020	1 bedroom	R 2 990
Royal Atlantic	Sea Point	14-18 Oct 2019	1 bedroom	R 2 990
Table View Cabanas	Blouberg	25-29 Nov 2019	Studio	R 2 242.50
Table View Cabanas	Blouberg	18-22 May 2020	1 bedroom	R 1 495
Club Mykonos	Langebaan	3-8 Aug 2020	1 bedroom	R 1 495
Club Mykonos	Langebaan	7-11 Sep 2020	1 bedroom	R 2 242.50
Club Mykonos	Langebaan	19-23 Oct 2020	1 bedroom	R 2 242.50

NOTA 1: Die bogenoemde pryse sluit 15% BTW in.

NOTA 2: Die prys is vir die hele tydperk.

NOTA 3: Alle kansellasies moet 7 weke voor die aankomsdatum gemaak word.

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: info@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.

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 nodig, behoort hulle 'n behoorlik geakkrediteerde en gekwalifiseerde spesialis op die terrein te raadpleeg.

ALLEDAAGSHED

BROKKIES

- Tien jaar gelede, voordat die iPad en iPhone hoofstroom was, het die gemiddelde persoon 'n aandagspan van omtrent twaalf sekondes gehad. Nou stel navorsing voor dat daar 'n daling van twaalf na agt sekondes was – korter as die aandag van die gemiddelde goudvis, wat nege sekondes is. *Ruined by Design: How Designers Destroyed the World, and What We Can Do to Fix It*, deur Mike Monteiro
- Ons het mense meer warhoofdig as goudvisse gemaak. Alter gaan voort om skanderings te beskryf wat toon hoe ons breinpatrone wanneer ons toeps, speletjies en sosiale media-werwe aanskakel, byna perfek ooreenkom met breinskanderings van verslaafdes wat na hulle volgende skoot soek. *Ruined by Design: How Designers Destroyed the World, and What We Can Do to Fix It*, deur Mike Monteiro
- Waaiers is gewild in Brittanje omdat so min huise lugversorging het. 'n Mintel-opname van 2009 het onthul dat net 0.5% van huise lugversorging het. In die VSA is die syfer 87%. *The Spectator*

STOF TOT NADENKE

Elke probleem in die huidige gemeenskap roep sy gelyke en veronderstelde teenoorgestelde burokrasie na vore. Die skynbare doel van hierdie burokrasie is om daardie probleem op te los. Maar die burokrasie ontwikkel gou 'n oorlewingsinstink en wens sodoende nie meer as wat 'n leeu wens om al die bokke in die bos dood te maak en homself sonder kos vir die toekomst te laat dat die probleem heeltemal moet verdwyn nie. *Kortliks, die burokrasie van dwelmverslawing nodig dwelmverslaafdes baie meer as wat dwelmverslaafdes die burokrasie van dwelmverslawing nodig.*

Theodore Dalrymple. *Romancing Opiates: Pharmacological Lies and the Addiction Bureaucracy*

AANHALING

Televisie is perfek. Jy draai 'n paar knoppe, 'n paar van daardie meganiese verstellings waarmee die hoër ape so bedrewe is, en leuen terug en dreineer jou verstand van alle denke. En daar kyk jy na die borrels in die voorwêreldlike slyk. Jy

hoef nie te konsentreer nie. Jy hoef nie te reageer nie. Jy hoef nie te onthou nie. Jy mis nie jou brein nie, omdat jy dit nie nodig het nie. Jou hart, lewer en longe gaan voort om normaal te funksioneer. Daarbenewens is alles rustig en stil. Jy is in die mens se nirwana.

NS Ek wonder wat hy vandag so sê . . .

Raymond Thornton Chandler, skrywer (23 Jul 1888-1959)

ANTWOORD OP VRAAG

Pharos - Groot Woordeboek Major Dictionary

Bloukoos: the devil; the ace of spades; a chamber-pot

Woordeboek van die Afrikaanse Taal

Baie dankie vir die navraag. Die WAT bied die volgende verklaring:

Bloukoos s.nw.

1 Benaming vir die duiwel: *Ou Bloukoos sit weer vandag op sy nek*, hy is in 'n slegte luim.

2 (*kaartspel*) Skoppenaas.

3 bloukoos. Kamerpot; ook genoem *koos*, *uil*, *naqspieël*.

Ray Hattingh

NS Optimistiese oumense leef langer as pessimiste.

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 tot jou jare by