



SAVA
NUUSBRIEF
Nommer 145
Januarie 2019

voeg lewe tot jou jare by

Welkom in 2019!

- V: Waarom so optimisties oor 2019? Wat dink jy gaan dit oplewer? Alles lyk so deurmekaar.
A: Ek dink dit gaan blomme oplewer.
Q: Ja? Hoe so?
A: Omdat ek blomme plant.

WATER IS LEWE – SPAAR DIT

BBC Hoofopskrif

“Die Indiese restaurante wat slegs ’n halwe glas water bedien”

Die distopiese toekoms waaroor ons ons bekommer het, mag reeds hier wees. Die wêreld mag sterf van uitdroging lank voordat aardverwarming ons laat wakker skrik.

Klik hier:

<https://www.bbc.com/news/world-asia-india-46451834>

SAVA-NUUS

NUWE LEDE – 2019

Meer nuwe lede as ooit tevore het van SAVA se korttermynversekering-aanbiedinge gebruik gemaak.

Ek merk ook dat die gemiddelde ouderdom van nuwe lede besig is om te daal, miskien omdat hulle deur sommige klubs en hulle aktiwiteite aangetrek word.

TERUGVOERING

Dit is altyd bemoedigend wanneer ons ons lede kan bystaan:

Goeiemôre Anne

Baie, baie dankie, jy is ’n ster... Ons het dit gekry, jy is waarlik ’n ligstraaltjie...baie dankie.

Baie dankie vir jou goeie diens wat ons van jou af gekry het.

Indien ons iets benodig of vrae het, sal ons u kontak. Weereens baie, baie dankie

SAVA SOSIALE KLUB-NUUS

KLUB-NUUSBRIEWE

Hieruit bemerk ek dat 'n paar klubs reeds gedurende die week van 7 tot 11 Januarie op dreef gekom het.

GEORGE

Die George-voorsitter, Pam Hodgson, is gedurende Desember gehospitaliseer en ons wens haar spoedige herstel toe.

MARGATE

Dit is nog 'n klub wat die lot getref het dat niemand gewillig is om na vore te kom om op die komitee te dien nie.

SAVA-DIENSTE

BOOTREISE

Skakel Lifestyle Cruises om te bespreek by 0861 11 33 88, besoek lifestylecruises.co.za of e-pos info@lifestylecruises.co.za

WORD DEUR ROMANSE TOEGESING TYDENS 'N SEEREIS VAN 9 NAGTE OP DIE IDILLIESE AEGAN-BOOTREISPAKKET VANAF R39 999 PER PERSOON WAT DEEL

Besoek vyf van die bekoorlikste Griekse eilandbestemmings verspreid in die Egeïese See waar kultuur, geskiedenis, ongerepte strande en tydlose vissersdorpies alles afwag.

Jou bootreis-vakansiepakket sluit in:

- Retoervlugte en belastings vanaf Johannesburg
- 2 nagte hotelverblyf in Athene
- 7 nagte allesinsluitende bootreis met Celestyal Crystal
- Drankpakket en uitgesoekte toere
- Fooitjies
- Hawebelastings en bagasieheffings

Hierdie aanbod is geldig vir die vertrekdatum: 06 September 2019

Die prys per persoon wat deel is vanaf R39 999

Jou bootreis-reisplan sal insluit:

Piraeus (Athene), Griekeland | Mykonos, Griekeland | Milos, Griekeland | Santorini, Griekeland | Heraklion, Griekeland | Kusadasi, Turkey | Piraeus (Athene), Griekeland
SAVA-lede kry R1 000 afslag per persoon van ons *Glansryke Volle Bootreispaakkette*
Terme en voorwaardes geld.

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 of renskes@saarp.net**

OORD	AREA	DATUM	EENHEID	PRYS
Club Mykonos	Langebaan	28/10 - 1/11	1 s/kamer	R2244.50
Dikhololo	Brits	6-10 May	2 s/kamer	R1495.00
Mabalingwe	Bela bela	3-7 June	2 s/kamer	R2442.50
Crystal Springs	Pilgrims Rest	13-17 May	1 s/kamer	R1868.70
Hazyview Cabanas	Hazyview	6-10 May	3 s/kamer	R2442.50
Margate Beach Club	Margate	6-10 May	1 s/kamer	R1495.00
Kiara Lodge	Clarens	13-17 May	2 s/kamer	R2442.50
Cayley Lodge	Drakensberg	27-31 May	1 s/kamer	R1868.70
Sunshine Bay	Jeffreys Bay	27-31 May	2 s/kamer	R1495.00
Placid Waters	Sedgefield	6-10 May	1 s/kamer	R1868.70
Royal Atlantic	Sea Point	13-17 May	1 s/kamer	R1868.70
Hermanus Beach Club	Hermanus	26-30 August	3 s/kamer	R2415.00

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 kansellasië 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: 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.**

GESONDHEID

suiker – Hoe 'n eksperiment 'n gesin verander het

Toe die 12-jarige Matthew Carter sien hoeveel suiker in sy gunsteling bruisdrankie was, het hy begin om elke persoon se daaglikse suikertoelaag elke dag vir vyf weke in aparte bakke te skep. Toe, wanneer sy ouers en broer en suster enigiets geëet het, moes hulle die hoeveelheid suiker daarin nagaan en die hoeveelheid suiker uit hulle bak terug in die oorspronklike suikerhouer skep. Wanneer hulle bakke leeg was, is die gesin nie enige verdere suiker vir daardie dag toegelaat nie.

Matthew se moeder, Claire, het verduidelik hoe die eksperiment begin het.

“Dit het alles begin omdat Matthew nie kon slaap nie, en so het ons die hoeveelheid suiker in die blikkie bruisdrankie waarvan hy hou, uitgemeet. Dit was omtrent vier teelepels.”

Matthew, 'n vurige sokkerliefhebber, het ook geles dat gesond eet 'n belangrike deel van volgehoue fiksheid van sportmanne is. Hy het gemerk dat sy vriende gewig opgetel het, en hy het dit verbind met die sjokolade wat hulle ná skool koop. Nie lank nadat die eksperiment begin het, het Claire veranderings in haar seun se gedrag begin sien. Op die tweede dag het Sarah, wat toe ses was, aangekondig dat sy nie suiker op haar ontbyt wil hê nie, omdat die verlies van enige van haar suikertoelaag die dag 'n stryd gemaak het. Sarah het begin vrugte eet, en sy het nie meer gehuil as vir haar gesê is dat sy nie iets soets soos 'n koekie kon eet nie. *“Omdat sy haar daaglikse suikertoelaag in die bakkie kon sien, het die konsep van 'n teelepel werklik vir haar iets beteken. Die terugskop van die suiker in die houer het beteken dat sy kon sien hoeveel suiker daar was in wat sy sou eet,”* sê Claire.

Claire en haar man het oor die proeftyd van vyf weke gewig verloor, en Matthew se eksperiment het 'n blywende effek op sy gesin gehad.

Klik hier om die volle artikel te lees:

<https://www.bbc.com/news/health-46739905>

JOU GEHEUE – 'n Bietjie goeie nuus

Terwyl algehele geheue afneem namate ons oud word, is dit ver van die einde van die storie. Inderdaad is daar seker dinge wat ons as ouer persone aanhou om goed te onthou.

Agteruitgang van geheue is een van die eerste dinge wat mense oor oudword bekommer – dit kan begin ná die ouderdom van 20, dus is die groter vergeetagtigheid as jy 60 of 70 is, dikwels normaal. Dit is heeltemal te eenvoudig om te sê dat bejaardes aangetaste geheues het. Inderdaad is daar baie dinge wat ouer volwassenes taamlik goed onthou.

1. Ouer mense is geneig om die belangrike goed te onthou.

As ons inpak vir 'n reis, wil ons seker maak dat ons die belangrikste items soos kredietkaarte, paspoorte, medikasie, ensovoorts ingepak het. Ek het 'n standaard nagaanlys vir reis wat ek vir baie jare gebruik het.

2. Ouer mense is geneig om te onthou wat hulle in die toekoms moet doen.

Het jy al ooit gehoor van 'n ouma wat 'n kleinkind se verjaarsdag gemis het? Ons maak seker dat ons ons afsprake nakom en betaal ons rekenings betyds, selfs al gebruik ons 'n kalender en/of 'n dagboek. In 'n studie is mense gevra om elke week poskaarte terug te pos. Tot die navorser se verbasing was dit die ouer volwassenes wat toegewyd elke week die poskaarte ingestuur het.

3. Ouer mense is geneig om te onthou wat hulle nuuskierig maak.

Ons is nuuskierige wesens. Wat ons interesseer, steek gewoonlik in ons geheues vas. Ek het 'n lys van al die boeke wat ek oor die jare op my Kindle gelees het. Dié wat my nuuskierigheid geprikkel het, staan uit in my geheue. In ander gevalle kan ek nie eers onthou of ek die boek klaar gelees het nie, dit was nie so interessant nie – vir my. Daar is ook 'n sekere plesier in die onthou van alledaagshede en die absorbering van nuwe inligting oor die wêreld.

4. Ouer mense mag vergeet wat hulle in 'n sekere vertrek doen, maar hulle kan hulle aan dinge herinner.

Het jy jou ooit in die kombuis bevind sonder die vaagste idee hoekom? Dit is 'n algemene gebeurtenis vir almal, maar veral vir ons bejaardes. Ons gedagtes dwaal dikwels af wanneer ons na 'n ander vertrek gaan, of ons begin aan iets anders dink.

Die beste manier om te onthou wat ons moet is om terug te loop na die vertrek waar ons die oorspronklike gedagte gekry het. Die konteks van die beginpunt kan die sneller daarstel.

N.S. Maar moenie te besorgd raak oor wat jy kan of nie kan onthou nie.

Ons oortuiging oor ons geheue kan baie invloedryk wees. Baie van ons het inderdaad negatiewe oortuigings en verwagtings oor die effek van veroudering op die brein. Dit kan net tot “stereotipering” lei.

Gebaseer op 'n artikel deur Alan D. Castel, AARP

Nors – Waarom?

Hier is 'n paar moontlikhede:

Demensie: Navorsing het gemoedsveranderings met vroeë tekens van Alzheimer se siekte verbind, en sommige simptome van demensie ooreenstem met algemene tekens van depressie, soos lusteloosheid, sosiale onttrekking en isolasie.

Hormoonveranderings: Ons is almal wel bewus dat dalende estrogeenvlakke gedurende menopouse 'n vrou geïrriteerd, hartseer en angstig kan maak. 'n Geleidelike afname in testosteroonvlakke by mans, bekend as andropouse, is nagevors as 'n moontlike verband met depressie. Soos wat ons verouder, neem ons dopamienvlakke ook af, wat ons kwesbaar vir dopamien-gebrekkige depressie maak.

Chroniese pyn: Pyn, veral chroniese pyn, kan 'n persoon prikkelbaar maak. Hantering van pyn tap jou energie en laat min ruimte vir aangenaamhede en geduld.

Eensaamheid: Sosiale isolasie en eensaamheid is 'n nasionale epidemie wat 'n derde van ouer volwassenes affekteer. As jy niemand het om mee te praat nie, en niemand om te besoek nie, kan depressie insluip. Spandeer min tyd met ander mense, en jy verloor die vaardighede wat jou in kontak met die wêreld hou. Eensaamheid kan 'n bose kringloop wees. Voel terneergedruk, en jy wil nie enigiemand sien nie. Maar as jy niemand sien nie, voel jy slegter en word meer prikkelbaar.

Leer om aan te pas: Veroudering beteken dikwels om 'n aanslag van veranderings te hanteer, waarvan jy baie dalk nie wil aanvaar nie. Mense wat by 'n veranderende omgewing kan aanpas, vaar beter. Hoe gouer jy aanpas, hoe beter sal jy vaar.

Bly stil en luister: Wanneer jy saam met ander mense is, luister wat hulle te sê het, en vra vrae. Moenie oor jou artritis praat, of oor hoe raserig die restaurante is nie. Gebruik eerder die geleentheid om iets nuuts te leer en so uit jou kop uit te kom.

Vind 'n ondersteuningsnetwerk: Eensaamheid is 'n gevaarlike ding. Fokus jou aandag op die uitbouing of versterking van jou ondersteuningsnetwerk. Bel 'n vriend vir middagete. Sluit aan by 'n geestelike of politieke organisasie of saak. Gaan na 'n oefenklas. Loop klas by 'n plaaslike kollege of leersentrum waar jy 'n nuwe vaardigheid kan leer en nuwe mense kan ontmoet.

Praat met 'n professionele persoon: As jy steeds nie jou hartseer of norsheid kan afskud nie, kontak jou gesondheidsorgverskaffer. Jou buierigheid mag 'n simptoom van 'n onderliggende gesondheidsprobleem wees. As jy aan depressie ly, soek die hulp van 'n terapeut, omdat depressie 'n behandelbare ongesteldheid is, en jy behoort nie alleen te ly nie.

Uittreksel uit 'n artikel deur Ronda Kaysen, AARP

OUDERDOM

OUDERDOM – Dit is nie 'n verstandelike struikelblok nie

As jy ooit vrees dat jy te oud is om 'n nuwe vaardigheid aan te leer, onthou Priscilla Sitienei, 'n vroedvrou van Ndalat in landelike Kenia. Omdat sy sonder gratis primêre skoolopleiding opgegroeï het, het sy nooit leer lees of skryf nie. Soos wat sy haar skemerjare genader het, wou sy haar ervarings en kennis neerskryf om dit na die volgende geslag oor te dra. So het sy begin om klasse by die plaaslike skool by te woon – saam met ses van haar agter-agterkleinkinders. Sy was toe 90.

Baie mense neem aan dat 'n mens eenvoudig nie 'n ingewikkelde vaardigheid soos lees of skryf op die ouderdom van 90 ná 'n leeftyd van ongeletterdheid kan aanleer nie. Die jongste studies in sielkunde en neurowetenskap toon dat hierdie buitengewone prestasies nie die uitsondering hoef te wees nie. Hoewel jy op 30, 50 – of 90 – 'n paar ekstra uitdagings mag hê, het die brein steeds 'n verbasende vermoë om baie nuwe

vaardighede te leer en te bemeester, ongeag jou ouderdom. Die poging om 'n nuwe dissipline te bemeester mag meer as terugbetaal in die handhawing en bevordering van jou algemene verstandelike gesondheid.

BBC

NS Professor JP van Niekerk, soos ek, hou vol dat om 'n "doel" te hê die sleutel tot 'n gesonde verouderingsproses is.

OUDERDOM – Dit is ook nie 'n fisiese een nie

Die haarkapper wat vir 96 jaar hare gesny het.

Teen 107 het Anthony Mancinelli kliënte se hare vir 96 jaar gesny. En hy doen dit steeds.

Klik hier:

http://www.bbc.com/capital/story/20181206-the-barber-whos-been-cutting-hair-for-96-years?ocid=global_capital_rss&ocid=global_bbccom_email_07122018_capital

LEEFSTYL

Alkohol – Is 'n bietjie drink regtig so sleg?

Hm . . . ja.

Een van die grootste stukke navorsing wat hierdie punt tuisbring is verlede maand in die *Lancet* gepubliseer. Dit was merkwaardig, omdat dit byna 600 studies oor hoe mense regoor die wêreld drink en wat die uitwerkings op hulle gesondheid is, gekombineer het. Die grootste les daaruit was dat drinkery wêreldwyd – en nie net swaar drinkery nie – verbind is met sterftes van nie slegs motorongelukke en lewersiekte nie, maar ook kanker, tuberkulose en hartsiekte. Ander kundiges sê steeds dat jy nog nie nodig het om jou nagsopie hoof uit te gooi nie. Dr Walter Willett glo dat die huidige aanbevole perk van een drankie per dag vir vroue en twee vir mans redelik is; dit moet op 'n individuele grondslag met jou gesondheidsorgverskaffer oorweeg word. 'n Jong, gesonde vrou met 'n familiegeskiedenis van borskanker mag byvoorbeeld alkohol heeltemal wil vermy, omdat selfs klein hoeveelhede die kankerrisiko effens verhoog. Vir die meeste ouer volwassenes is matige drink egter nie taboe nie, op voorwaarde dat jy hierdie vier voorbehoude volg:

Hou soos gom by "matige" drink

Volgens die nasionale regering word dit gedefinieer as nie meer nie as een drankie per dag vir vroue en twee drankies per dag vir mans. Dit is egter ook belangrik om 'n duidelike prentjie te hê van wat 'n drankie is. 'n Standaarddrankie bestaan uit óf 12 onse bier, 5 onse wyn, 1.5 onse gedistilleerde alkoholiese drank soos vodka of whiskey, of 8-9 onse moutdrank. As jy twyfel, kan jy dit altyd afmeet. Die *Lancet*-ontleding het slegs 'n .5 persent hoër risiko om 'n alkoholverwante gesondheidsprobleem te ontwikkel, gevind onder diegene wat slegs een drankie per dag drink.

Moenie jou drankies “ophoop” nie

Hierdie tipe drink plaas stres op jou lewer, kan jou bloeddruk verhoog, en jou risiko om iets roekeloos te doen, soos om dronk te bestuur, verhoog. Selfs as jy twee keer ’n week wyn drink, bly binne die daaglikse aanbevole perke. Soos ons ouer word, is ons meer vatbaar vir die effekte van alkohol, omdat ons liggame hulle vermoë verloor om doeltreffend te metaboliseer. Op sy beurt kan dit vir ons ’n strik stel soos om te val.

Moet glad nie drink as jy ’n lewersiekte het of gevaar loop om dit te ontwikkel nie.

Hoe ouer jy is, hoe meer waarskynlik kan jy lewervetsiekte ontwikkel, ’n toestand waar te veel vet in jou lewerselle gestoor word. As jou mees onlangse bloedtoetse verhoging in lewerensieme getoon het, behoort jy alkohol heeltemal te vermy.

Moenie drink omdat jy dink dit is goed vir jou gesondheid nie

As jy vir die afgelope 30 jaar jou maandelikse martini-ritueel gehad het, is dit in orde om daarmee aan te hou, maar moenie begin drink omdat jy dink dit is goed vir jou nie. ’n Riglyn is nooit daargestel deur groepe soos die American Heart Association of die US Dietary Guidelines wat alkohol aanbeveel nie; die taal was altyd gewees dat as jy drink, doen dit matig.

Uittreksel uit ’n artikel deur Hallie Levine, AARP

KLEINKINDERS

’N MODERNE PROBLEEM

“Ek is lief vir my kleinkinders, maar ek is nie besonder geïnteresseerd om tyd met hulle deur te bring nie.”

Volgens tradisionele verwagtings? Nee, jy is nie normaal nie. Maar volgens die werklikheid? Ja, jy is.

Dit is toenemend so soos wat die grootouer-gaping verwyd. Die mediaanouderdom van eerste huwelike is besig om te styg, en vir die eerste keer in die geskiedenis is die geboortekoers vir Amerikaanse vroue van 30 tot 34 hoër as vir vroue van 25 tot 29. Dus, terwyl die gemiddelde ouderdom van die eerstekeer-grootouers rondom 50 is, is dit nie ongewoon om te vind dat die oudersomsverskil tussen grootouers en kleinkinders tot so hoog as 60 of 70 jaar is nie. “Grootouers het vandag minder gemeen – en minder energie en geduld vir – hulle kleinkinders,” sê Ronald Jay Werner-Wilson, voorsitter van die Departement van Gesinswetenskappe by die Universiteit van Kentucky.

Dit is reg om skuldvry te wees, voeg hy by. *“Verduidelik aan die kinders se ouers dat jy in ’n tyd in jou lewe is waar jy jou energie wil gebruik om sommige dinge vir jouself te doen, en dat jy lief is vir jou kleinkinders maar nie altyd daar kan wees om na hulle te kyk nie. Werk dan uit watter reëling vir jou kan werk.”*

Selene Yeager

AARP The Magazine

'N VRAAG VIR JOU KINDERS

AFTREDE – Is jy (was jy) gereed?

1. Wat sal jy van die werk mis? Die uitdagings? Die sosiale lewe? Jou gesagsposisie?
2. Sal om nie te werk nie jou minder lewenskragtig laat voel?
3. Het jy 'n agenda om jou tyd met *jou* keuse van stokperdjies en belangstellings te vul?
4. Wat sal jou elke dag so opgewonde laat opstaan soos hoe dit was op die hoogtepunt van jou loopbaan?
5. Watter ambisies wil jy graag volvoer?
6. Hoe dink jy sal jou groter teenwoordigheid by die huis jou maat affekteer, as jy een het? Wat dink jou maat?
7. Tot watter mate sal jy in die diens van ander familielede wees as jy afgetree het? Hoe voel jy daarvoor?

REKENAARS

GMAIL – Wenk

Sommige nuutjies by Gmail het hulle frustrasie om in Gmail te skryf, uitgedruk. Ek nie. Ek skryf die boodskap in Word en kopieer en plak die finale produk in Gmail.

VEILIGHEID – Wees voorbereid

Sonder uitsondering, wanneer 'n lid sê dat hulle nie hierdie nuusbrieff kan oopmaak nie, is dit omdat hulle verouderde sagteware gebruik.

Maak asseblief seker dat julle almal die volgende het:

- Die jongste weergawe van die sagteware wat jy gebruik.
- Rugsteun jou data op 'n USB of 'n eksterne hardeskyf – selfs op 'n ander rekenaar. (Dit mag selfs op “die wolk” (“the Cloud”) wees, maar bevestig dit asb.)
- Sorg dat jy doeltreffende en effektiewe teenvirus-sagteware het.

Moet asseblief nie reageer op e-posse of telefoonoproepe wat sê dat daar iets met jou rekenaar verkeerd is of wat ook al nie. Gaan dit eerder met iemand na, of skakel ons.

Hierdie jaar verwag die industrie dat AI rekenaarbedrieërs, kuberkrakers en ander kriminele sal ondersteun in die bevordering van hulle aktiwiteite.

DIGITALE ONTROMMELING – Is jy gereed?

Uittreksel uit *Why it pays to declutter your digital life* (vertaal uit Engels):

Ek het 'n belydenis: daar is 20 577 ongeleeste e-posse in my inkassie, 31 803 foto's op my foon, en tans 18 blaaivensters oop op my skootrekenaar.

* * *

Op die oomblik het my Nokia-foon 0 prentjies en 0 boodskappe. Dit word elke aand skoongemaak. Ek is op geen sosiale media nie.
 My Office inkassie het 0 e-posse – al vandag s'n is reeds beantwoord.
 My Gmail het 8 ongelees, waaraan ek sal aandag gee nadat ek hierdie geskryf het.
 My persoonlike lêers op my skootrekenaar is in totaal 1 455, waarvan 55 foto's is.
 Ná omtrent 40 jaar in die rekenaarstorie het ek omtrent twee jaar gelede begin ontrommel en geniet regtig die druk van daardie uitveeknoppe gevolg deur "Empty the Recycle Bin".

Ek is vry. Ek beveel dit aan. Ray

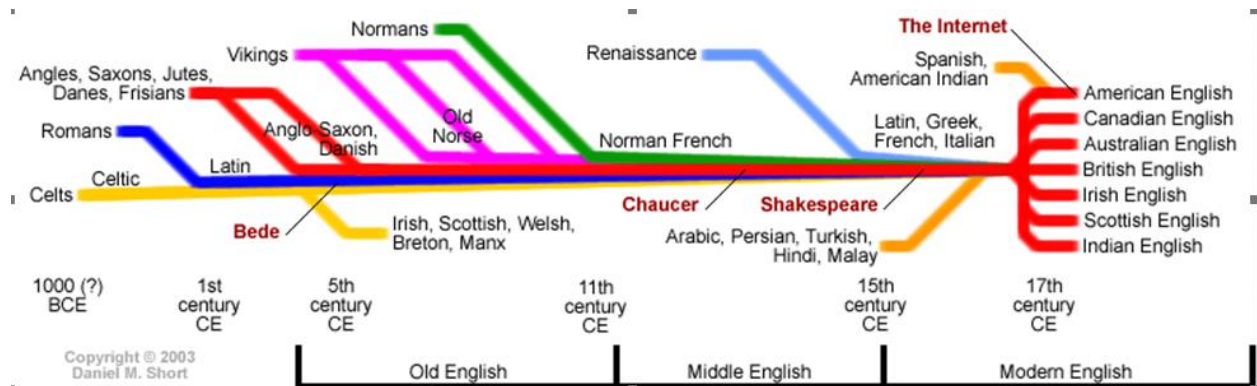
Klik hier om die BBC-artikel te lees:

[http://www.bbc.com/future/story/20190104-are-you-a-digital-
hoarder?ocid=global_future_rss&ocid=global_bbccom_email_08012019_future](http://www.bbc.com/future/story/20190104-are-you-a-digital-hoarder?ocid=global_future_rss&ocid=global_bbccom_email_08012019_future)

TAAL

ENGELS

’n Welbekende skrywer het op ’n keer na Engels verwys as die *Great Wh*re* van tale. Hier is die rede:



Maar Sy is ook ’n wispelturige dame:

Taal verander deurentyd. Sommige veranderings is regtig chaoties en ontwrigtend. Neem die Engelse woord *decimate*, ’n voorskriftelike sjibolet. Dit kom van die ou Romeinse praktyk om ’n opstandige legioen te straf deur elke 10de soldaat dood te maak (vandaar die “deci”-stam). Ons het nie dikwels ’n woord vir die vernietiging van ’n 10de van iets nodig nie – dit is die ‘etimologiese dwaling’, die idee dat ’n woord presies moet beteken wat sy samestellende stamdele aandui. Dit is egter nuttig om ’n woord te hê met die betekenis om ’n aansienlike deel van iets te vernietig. Nogtans het baie mense die betekenis van ‘decimate’ uitgebrei, en nou beteken dit dat iets nader beweeg na ‘totale uitwissing’.

Deskriptiviste – met ander woorde, feitlik alle akademiese taalkundiges – sal uitwys dat semantiese kruipung is hoe tale werk. Dit is net iets wat woorde doen: slaan feitlik enige nie-tegniese woord in die groot historiese *Oxford English Dictionary (OED)* na, wat 'n lys verskaf van 'n woord se betekenis in historiese volgorde. Jy sal dinge sien soos die uitbreiding van 'decimate' as iets wat weer en weer en weer gebeur. Woorde sal nie stil sit nie. Die preskriptivist se mening, sê een taalkundige, is soos om 'n foto van die oppervlak van die oseaan te neem en daarop aan te dring dat dit is hoe oppervlaktes van oseane moet lyk.

Uit Engels vertaal uit *Who decides what words mean* deur Lane Green.

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

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

- **In wese is die belangrikste ding wat ouers aan hulle kind moet gee hulle gene. Baie ouers sal dit moeilik vind om te aanvaar.** As 'n ouer voel jy diep binne-in dat jy 'n verskil kan maak in hoe jou kinders ontwikkel. Jy kan kinders help met hulle lees en somme. Jy kan 'n skaam kind help om die skaamheid te oorkom. Dit lyk ook asof jy in staat moet wees om 'n verskil te maak omdat jy gebombardeer word met boeke oor kinderopvoeding, en die media vertel vir jou hoe om dit reg te doen en maak jou angstig as jy dit verkeerd doen. (Hierdie boeke is egter nuttig met die verskaffing van ouerskapwenke, byvoorbeeld oor hoe om kinders sover te kry om te slaap, hoe om puntenerige kinders te voed, en hoe om dissipline-kwessies te hanteer.) **Wanneer hierdie topverkoper ouerskapboeke egter beloop om ontwikkelingsuitkomst te lewer, smous hulle met twakpraatjies.** Bloudruk deur Robert Plomin.
- Palau (Filippyne) het die eerste land geword om 'n wydverspreide verbod op sonskermmiddels te plaas om sy kwesbare koraalriwwe te beskerm – maar vir baie verbruikers mag dit die eerste keer wees dat hulle van die produk se skadelike effekte hoor. Navorsers glo dat 10 chemiese bestanddele wat in sonskerm gevind word, hoogs giftig vir seelewe is en koraal meer vatbaar vir verbleiking kan maak.

VERTALING

Gesien in 'n koffiewinkel:

NO-NONSENSE COFFEE GUIDE (GEEN-SNERT KOFFIEGIDS)

~~Americano~~ - Black coffee (Swart koffie)

~~Flat white~~ - White coffee (Wit koffie)

~~Cappuccino~~ - Frothy coffee (Skuimkoffie)

~~Latte~~ - Milky coffee (Melkkoffie)

~~Espresso~~ - Strong coffee (Sterk koffie)

~~Machiato~~ - Milk topped with coffee (Melk met koffie bo-op)

~~Mocha~~ - Choccy coffee (Sjokoladekoffie)

~~Hot Chocolate~~ - Also not coffee (Ook nie koffie nie)

AANHALING

Heilige plekke is die eerste plekke wat vernietig word deur invallers en beeldestormers, vir wie niks anders meer aanstootlik is as die vyand se gode nie. En ons behoort raak te sien dat baie van die vernietiging van ons omgewing vandag met voorbedagte rade is, die resultaat van 'n moedswillige aanval op ou en veragte vorms van rustigheid.

Roger Scruton

GLIMLAG

Ek het 'n brein soos die Bermuda-driehoek. Inligting wat ingaan, word nooit weer gevind nie.

STOF TOT NADENKE

Studies oor volwassenes toon dat selfs wanneer lukrake stimuli aan hulle gebied word en hulle uitdruklik ingelig word dat die stimuli lukraak is, mense steeds daarop aanspraak maak dat hulle in staat is om patrone in die opeenvolgings te vind. Die brein is so fanaties oor patrone dat dit graag patrone sal skep, selfs waar geen patrone bestaan nie. Kyk na die figuur hier onder.



Daar is geen oorvleuelende driehoeke in hierdie beeld nie; die brein se patroonherkenningskringloope skep hulle. Beeld met vergunning van Adam Somlai-Fischer, Prezi.com.

Geary, James. *I Is an Other (Kindle Locations 596-601)*. HarperCollins e-boeke. Kindle-uitgawe.

Ray Hattingh

NS *"Ek het baie en erge kwellinge in my lewe gehad,"* het hy gesê, "maar die meeste van hulle het nooit plaasgevind 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

voeg lewe tot jou jare by