



**voeg lewe tot jou jare by**

My groot uiteindelijke filosofiese gevolgtrekking is dat die mensheid nie opgedeel word in die rykes en die armes, die bevoorregtes en onbevoorregtes, die slimmes en die dommes, die gelukkiges en die ongelukkiges, of selfs die opgeruimdes en die onvergenoegdes nie. Dit word opgedeel in die gemenes en die aangenames.

**Auberon Waugh**

**WATER IS LEWE – SPAAR DIT**

**WATER – Waarom is dit een van die eienaardigste dinge in die heelal?**

Water volg nie die normale reëls van skeikunde nie. Om mee te begin, behoort dit eintlik nie 'n vloeistof op ons planeet te wees nie. 'n Watermolekule is saamgestel uit twee baie ligte atome: waterstof en suurstof. Teen die druk en temperature op die aardoppervlak sê die reëls van skeikunde dat water 'n gas behoort te wees, en anders as enige ander chemiese stof sit water uit wanneer dit vries en dryf daarom op water. Warm water vries gouer as koue water, en niemand weet hoekom nie. Watermolekules kan opwaarts sweef, teen die swaartekrag, omdat hulle daarvan hou om aan mekaar vas te klou. Hulle is so goed daarmee dat hulle mekaar in werklikheid deur klein kanaaltjies kan optrek, soos die klein bloedvaatjies in jou liggaam.

Klik hier om na die video te kyk:

<https://www.bbc.com/ideas/videos/why-water-is-one-of-the-weirdest-things-in-the-uni/p06y2c9k>

**SAVA-NUUS**

**BELANGRIK – Warwick Private Wealth**

SAVA is deur Warwick geadviseer dat hulle nie langer gewillig is om by hulle kontraktuele ooreenkoms met SAVA te hou nie en dat hulle die ooreenkoms eensydig met ingang van 1.1.2019 gekanselleer het. Ons sal onmiddellik alle advertering van hulle produkte en dienste staak. As sodanig sal ons nie langer in staat wees om lede met klagtes oor hulle dienste by te staan nie. Klubs en lede word versoek om enige SAVA-betrokkenheid by hierdie maatskappy en sy verteenwoordigers te staak. Lede met testamente wat by Warwick geregistreer is, word versoek om hulle testamente na die gratis SAVA-testamentskema oor te dra as hulle wil. Kontak asseblief ons kantoor vir

verdere inligting ten opsigte hiervan. Ons sal mettertyd lede inlig oor 'n plaasvervangende verskaffer vir beleggingsdienste.

John Benwell

Besturende Direkteur

### Nuusbrief

Dit is bemoedigend om te sien dat baie lede regtig hierdie nuusbrief geniet. Hier is 'n paar van die jongste opmerkings:

- Weereens dankie vir 'n voortreflike nuusbrief met so baie nuttige inligting.
- Dit is inderdaad 'n hoogtepunt in die lewens van bejaardes.
- 'n Miljoen dankies vir julle merkwaardige tydskrif. Ek is veronderstel om hier te sit en 'n boek te redigeer, maar my SAVA-tydskrif kom eerste. Ek het dit van "voorblad tot voorblad" gelees.
- Ek is absoluut DOL oor die nuusbrief wat julle elke maand uitstuur.
- Baie dankie vir die interessante nuusbrief!
- Baie dankie vir die wonderlike en soms ton-in-die-kies-wysheid wat ons elke keer van julle ontvang.
- Hierdie is net 'n kort gelukwensing vir die kwaliteit van jul maandelikse nuusbriewe. Dit is nie net die artikels wat so interessant is nie, maar veral ook die kwaliteit van die Afrikaanse vertalings.

## SAVA SOSIALE KLUB-NUUS

### HILLCREST – Sosiale Klub

Hierdie klub het toegemaak, en die Pinetown Sosiale Klub het Hillcrest-lede genooi om by hulle aan te sluit.

## SAVA-DIENSTE

### OOGSORG – Die 2019-kontantaanbod van Spec-Savers vir SAVA-lede

	Oogtoets	Lense	Raamwaarde	SAVA-prys-pakket
<b>Enkelvisie</b>	R499	R175 per lens	Grys tot R190	R1, 039
<b>Bifokaal</b>	R499	R380 per lens	Grys tot R190	R1, 449
<b>Multifokaal</b>	R499	R695 per lens	Grys tot R190	R2, 079

Hierdie aanbod is vir standaardlense: Bestandsmaking teen krapmerke en ander verbetering is bykomend tot hierdie pryse.

Jy is welkom om jou aankoop na raam, lense of bykomstighede teen 'n hoër prys op te gradeer. Die rekening vir die bykomende koste sal teen die volle kontantkoers uitgemaak word.

Wanneer jy 'n Spec Savers-winkel besoek, sal van jou verwag word om jou SAVA-lidkaart te toon. **Onthou ook om jou Clicks Klubkaart aan te bied wanneer jy betaal, omdat jy geregtig is op Clicks Klubpunte van Spec Savers.**

### BOOTREIS-AANBIEDINGE

**Skakel Lifestyle Cruises om te bespreek by 0861 11 33 88, besoek [lifestylecruises.co.za](http://lifestylecruises.co.za) of e-pos [info@lifestylecruises.co.za](mailto:info@lifestylecruises.co.za)**

### NORDIC EXPRESS TO COAST ODYSSEY BOOTREIS VAN 8 NAGTE

Die Nordic Express to Coast Odyssey vanaf Oslo tot by Bergen sluit in die genot van 'n skilderagtige rit oor die "bergagtige dak" van Noorweë per trein en 'n ryke en kulturele verkenning vanaf Bergen tot by Kirkenes per boot. Geniet 'n besigtigingstoer in Oslo en Bergen voordat die belangriker kusstede en klein, afgeleë dorpieë besoek word.

Bespreek nou om hierdie avontuur te ervaar wat bekend is vir sy ongelooflike uitsigte vanaf die treinspoor en verken diep fjords en rowwe kuslyne van aangesig tot aangesig.

Jou bootreis-vakansiepakket sluit in:

- Retoervlugte en belastings vanaf Johannesburg
- 1 Nag hotelverblyf in Oslo
- Skilderagtige treinrit vanaf Oslo na Bergen
- 1 Nag hotelverblyf in Bergen
- 6 Nagte vaart aan boord met Hurtigruten
- Pendel-vervoerdienste

Hierdie aanbod is geldig vir die vertrekdatum: 07 September 2019

Die prys per persoon wat deel is vanaf R42 999

Bootreisplan: Bergen, Noorweë / Florø - Molde / Kristiansund - Rorvik / Bronnoysund - Svolvær / Stokmarknes - Skervøy / Oksfjord - Berlevåg / Batsfjord – Kirkenes

*SAVA-lede kry R1 000 per persoon afslag op ons geadverteerde volle bootreisepakkette*

*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@SAVA.net](mailto:renskes@SAVA.net).***

OORD	AREA	DATUM	EENHEID	PRYS
Royal Atlantic	Sea Point	20-24 Mei	1 s/kamer	1868.75

Club Mykonos	Langebaan	30/9 - 4/10	1 s/kamer	3737.50
Placid Waters	Sedgefield	13-17 Mei	1 s/kamer	1868.75
Dikhololo	Brits	6-10 Mei	2 s/kamer	1495.00
Kiara Lodge	Clarens	13-17 Mei	1 s/kamer	1868.75
Kiara Lodge	Clarens	27-31 Mei	2 s/kamer	2442.50
Crystal Springs	Pilgrims Rest	27-31 Mei	1 s/kamer	1868.75
Hazyview Cabanas	Hazyview	10-14 June	2 bedroom	1495.00
Cayley Lodge	Drakensberg	27-31 Mei	1 s/kamer	1868.75

**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](mailto: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

### **GESOND EET – Meer as net dieet**

Deur iets kleins te doen soos om jou maaltye aan te pas, kan jy jou liggaamsklok herset en jou gesondheid verbeter. Wanneer jy dink aan beter eet, wat kom in jou gedagtes op? Byvoeging van vrugte en groente by jou middag- en aandetes? Minder geprosesseerde kosse eet? Inneem van meer plaaslike verboude produkte. Die chronobioloog Emily Manoogian het bevind dat die aanpassing van een spesifieke faktor – *wanneer* ons eet – ons lewens net soveel as 'n verandering van wat ons eet kan verbeter. Sy sê: "Op baie dieselfde manier as wat jy 'n gesonde maal elke dag behoort te eet, behoort jy dit ook te eet wanneer jou liggaam dit verwag."

Ons liggame werk op 'n 24-uur horlosie – regdeur tot in ons selle en ons besige en hoogs stimulerende wêreld sou ons sirkadiese ritme bystand kon gebruik. Die twee grootste wenke waarmee jy aan jou liggaam die tyd van die dag kan meedeel is lig en kos. Evolusionêr was dit betroubare wenke om die tyd van die dag te weet. In die moderne gemeenskap is lig en donker egter 24 uur per dag beskikbaar. Dit kan tot sirkadiese versteuring lei. Hierdie versteuring word met 'n verhoogde risiko vir hartsiekte en

diabetes verbind. Dit is nodig dat jy jou liggaam op sy skedule hou sodat dit kan voorberei vir wat dit moet doen en wanneer dit wakker moet wees, en stimulasie snags verminder sodat dit behoorlik kan rus. Een manier om ons liggame te help is deur "tydsbeperkte eet" toe te pas. Dit beteken die volgende: Eet elke dag binne dieselfde 10-uur venster. Dis dit. Dus, indien die eerste ding wat jy eet 08:00 is, behoort jou laaste maaltyd 18:00 te wees. Die einde van jou 10-uur eetvenster behoort *nie* met jou slaapyd ooreen te stem *nie*. (Water is egter in orde). Laat ten minste drie ure voordat jy gaan slaap, sodat jou liggaam daardie behoorlike rus kan kry, omdat dit ten minste 12 ure van vas elke dag nodig het om behoorlik te kan funksioneer. As jy besluit om tydsbeperkte eet te probeer, beteken dit nie dat jy nooit weer na 'n partytjie toe mag gaan of 'n middernagtlike versnaperinkie mag geniet nie. Wanneer jy wel jou 10-uur venster oorskry, kom net weer op die pad die volgende dag.

Uit Engels vertaal uit *When you eat can be just as important as what you eat* deur Mary Halton.

Klik hier:

<https://ideas.ted.com/when-you-eat-can-be-just-as-important-as-what-you-eat/>

### **GESONDE INGEWANDE – Hoe vuil lug dit kan affekteer**

Soos wat lande industrialiseer, word hulle lug vuiler, en dit kan verreikende invloede op die heilsame bakterieë in ons hê. Die ingewand- mikrobiom bestaan uit biljoene bakterieë, en wetenskaplikes het probeer verstaan presies hoe hulle ons gesondheid affekteer, tot ons risiko vir die opdoen van siektes bydra en hoe hulle in wisselwerking is met die lewensorgane en stelsels in die liggaam, insluitende die brein. Die mikrobiom is dinamies en mag gedurende die lewe as gevolg van blootstellings verander. Daar is baie wisselwerking tussen die ingewande en dit waaraan ons blootgestel word. Volgens navorsing sluit hierdie omgewingsnellers dieet en spanning in. Intussen argumenteer die higiëne- hipotese dat lewe in gesonde omgewings nie immuunstelsels toelaat om behoorlik te ontwikkel nie.

Lugbesoedeling bestaan uit 'n aantal stowwe, insluitende koolstofmonoksied, stikstofoksied (voortgebring deur dieselloertrug), osoon, swaeldioksied en stofdeeltjies (wat bestaan uit stof, stuifmeel en rook). Sulke besoedeling is 'n leidende oorsaak van siekte en dood. Dit word verbind met baie gesondheidstoestande, insluitende longsiektes, hartaanvalle, beroertes, Alzheimer se siekte, diabetes en asma).

Wetenskaplikes weet egter nog nie watter besoedelaars veral te blameer is nie. Terwyl ons besoedelende stowwe in ons liggame inasem, kan ons hulle ook inneem van kos af wat maklik deur besoedeling besmet kan word, deur die liggaam se meganisme vir die ontslae raak van gifstowwe. Hierdie proses van mukosillêre suiwering filtreer die lug wat ons inasem, en dit kom as 'n mondelinge uitskeiding van slym aan die agterkant van die keel uit wat ons insluk en wat dan die ingewande binnegaan.

Die konsensus is dat lugbesoedeling nie 'n leidende oorsaak van ingewandsiekte is nie, maar een van 'n aantal snellers kan wees.

Klik hier om die artikel te lees:

[http://www.bbc.com/future/story/20190128-how-dirty-air-could-be-affecting-our-gut-health?ocid=global\\_future\\_rss&ocid=global\\_bbccom\\_email\\_30012019\\_future](http://www.bbc.com/future/story/20190128-how-dirty-air-could-be-affecting-our-gut-health?ocid=global_future_rss&ocid=global_bbccom_email_30012019_future)

### **GEHOOR – 10 verrassende algemene oorsake van verlies**

Daar is twee hoofipes gehoorverlies. Geleidende gehoorverlies ontwikkel wanneer iets – verstopping as gevolg van 'n slegte verkoue, 'n oorinfeksie, 'n oordrom met afskeur gaatjies – klankseine blokkeer om nie die binne-oor te bereik nie. Soms word net een oor aangetas. Gehoor keer gewoonlik na normaal terug nadat die probleem behandel is.

Baie ernstiger is sensorineurale gehoorverlies, wat skade aan die binne-oor behels. Dit kan deur harde geluide en ouderdom veroorsaak word. Baie mense verloor geleidelik gehoor soos wat hulle ouer word.

Dit beteken egter nie dat daar niks is wat jy kan doen nie. Hier is 10 onverwagte oorsake van gehoorverlies. Gaan dit met jou mediese span na as jy enige hiervan verdink en vermy/verander dié wat jou aan risiko blootstel:

1. Opbou van was in die oor
2. Oordrom met afskeur gaatjies
3. Oorinfeksie
4. Luister na musiek met oorpluisies
5. Al daardie erg luide rugbywedstryde en popkonserte
6. Kanteling van die gewigskaal
7. Diabetes
8. Slaap-apnee
9. Nie 'n gehoortoestel dra wanneer jy een nodig het nie
10. Medikasies. Meer as 200 medisynes, vanaf oor-die-toonbank-medisynes tot chemoterapie, kan gehoor beskadig, volgens die Amerikaanse Spraak-Taal-Gehoor Vereniging.

**AARP**

**NALATENSKAP MAAK SAAK**

### **'N BRIEF OM TE ONTHOU**

Dr VJ Periyakoil, 'n spesialis in geriatric en verliggende versorging by die Stanford Universiteit se Mediese Sentrum, het oneindig baie gesprekke gevoer met mense wat die einde van hulle lewens nader. Sy sê die algemeenste ding waarvoor hulle praat is spyt – spyt dat hulle nie genoeg liefdevolle woorde met hulle lewensmaats gepraat het nie, of nie vir hulle kinders vertel het hoeveel hulle omgee nie, of nie om verskoning gevra

hiet vir iets wat seermaak nie, of nie 'n spesiale vriend bedank het nie. Dit is nie te laat solank jy nog jou hand op papier (of op 'n sleutelbord) kan sit nie. Dink daaraan om vir jou familie of beste vriend 'n "laaste brief" te skryf wat wys wat in jou hart is. Jou woorde sal hulle lewens 'n bietjie beter maak. Sy stel voor jy begin deur erkenning aan die belangrike mense in jou lewe te gee, hulle te vertel dat jy hulle liefhet en trots op hulle prestasies uit te druk. Miskien dink jy jy hoef nie hierdie dinge neer te skryf nie omdat jy hulle reeds gesê het. Gesproke woorde raak egter soms in die gesinskrum verlore. Op skrif kan hulle in die hand gehou en vir 'n leeftyd gekoester word. Jy mag ook gewaardeerde oomblikke wat jy saam met jou kind, familie of vriend spandeer het, noem. Volgende kom 'n moeiliker gedeelte – die verskoning-gedeelte. Baie pasiënte wat terugkyk vind dat hulle leed ervaar as gevolg van spesifieke aksies wat een van hulle geliefdes seergemaak het en sy dring by jou aan om te sê jy is jammer. Een brief sal nie byvoorbeeld 'n afgeleë verhouding met 'n suster regmaak nie, maar dit mag haar (en jou) 'n bietjie beter laat voel. Jy mag ook enigiemand vergeef wat jou in die verlede leed aangedoen het, as jy kan. Dit is vertroosting vir jou geliefdes en loutering vir jou. As jy nie kan vergeef nie, bly stil. 'n Laaste brief van jou behoort een van liefde en versoening te wees, nie spyt nie. Die dood beëindig nie jou verantwoordelikheid teenoor naasbestandes nie. Laastens, onthou om mense te bedank vir die liefde en versorging wat jy ontvang het, en sê totsiens. Wanneer jy klaar is, sit die brief (of briewe) by jou testament of in 'n laai waar jy kosbare goed bêre. Jy kan die templaats en voorbeelde van briewe vind deur hier te klik:

<http://med.stanford.edu/letter/%20friendsandfamily>

### VERHOED OM BEDRIEG TE WORD

Die volgende kom van die Amerikaanse AARP (hulle SAVA) maar is algemeen van toepassing.

#### **Algemene wenke oor hoe om swendelary te voorkom**

Hier is 'n paar vriendelike herinnerings oor hoe om swendelary te voorkom. Die volgende wenke van die Verouderingskomitee is herinnerings wat ouer volwassenes help om algemene swendelary te identifiseer:

- Swendelaars forseer jou om besluite vinnig te neem en mag jou dreig.
- Swendelaars vermom hulle regte nommer en gebruik vervalste oproep ID's.
- Swendelaars gee soms voor dat hulle die regering (bv. SARS) is.
- Swendelaars probeer jou sover kry om hulle te voorsien van persoonlike inligting soos jou identiteitsnommer of rekeningnommers.
- Voordat jy jou kaartnommer of geld bekendmaak, vra asseblief 'n vriend of familielid daaroor.
- Oppas vir gratis reisaanbiedinge.

**Bron: *Tips from United States Senate Special Committee on Aging for Avoiding Scams, 2018 Fraud Book.***

## SUID-AFRIKAANSE GESKIEDENIS

### PLAASNAME – herkoms

*Vir baie jare het ek die betekenis en oorsprong van die plaasnaam "Ongegund" vas te stel. Uiteindelik was ek suksesvol.*

Enigeen met selfs 'n verbygaande kennis van Suid-Afrikaanse geskiedenis moet erken dat plase meer is as net stukke grond. Vir ten minste drie eeue is bittere stryde gevoer oor hierdie mees basiese bron, en die nalatenskap van konflik en ontbering is dikwels geregistreer in die lae van privaatname wat aan grond toegeken word.

Onenigheid tussen familieledede en bure was algemeen onder die eerste setlaars, en hierdie rusies kan gesien word in sekere plaasname soos 'Twis' en 'Strydfontein'. Terwyl die oorsake van sommige geskille geboekstaaf is – byvoorbeeld 'Afgunst', 'Aanstoot' en '**Ongegund**' (**'nie gegewe', wat 'n betwiste boedel impliseer**) – so is die begeerte om 'n gestryery te vermy. Dit kan gesien word in name van plase soos 'Twisniet', 'Vrede' en 'Concordia'.

Die deurslaggewende belangrikheid van water op plase lei tot die wydverspreide gebruik van die agtervoegsels '-fontein' en '-vlei'. Die dikwels herhalende name 'Rietvlei', 'Rietfontein' en 'Mooifontein' is orals te vinde. Die volop voorsiening van water op sommige plase het uitloop op name soos 'Driefontein' of 'Vierfontein'. Die teenwoordigheid van water waarborg egter nie altyd verfrissing nie, soos gesien kan word in name soos 'Brakfontein', 'Moddergat' en 'Stinkfontein'.

Die moeilikhede ervaar deur die pioniers is duidelik in name soos 'Soebatsfontein', 'Noodhulp' en 'Helpmekaar'. Die oorsake van sulke lyding, asook brutale beskrywings van die gevolge, verskyn in name soos 'Dorstvlakte' en 'Armoed'. Sommige setlaars het afskeiding van die gemeenskap gesoek, soos weerspieël in beskrywende name soos 'Ruimte', 'Afzondering' en 'Eenzaamheid'. Baie name het egter 'n beter lewe verwag en vertel van dankbaarheid, byvoorbeeld 'De Hoop', 'De Rust' en 'Geduld'.

Baie plaasname het 'n feesvierende ondertoon en sluit vrolike uitdrukkings van plesier in, waaronder 'Blydschap', 'Grootgeluk' en 'Welgegund'. 'n Sin van welverdiende beloning word gedra in die name 'De Gunst' en 'Langverwacht', hoewel meer so in die klassieke Suid-Afrikaanse plaasnaam van 'Nooitgedacht'.

Uit Engels vertaal uit ***Naming farmland: Cultural legacies of named landscape in South Africa*** deur Steven Kotze, die Onafhanklike Instituut vir Opvoeding.

**Ongegund**, bn. envied, grudging

**Patriot woordeboek: Afrikaans-Engels 1902**

## REKENAARS



## **GMAIL – Advies**

*Ek het elke klant wat ek kon op GMail gesit, waar alles gerugsteun word en beskikbaar is van enige rekenaar op enige plek in die wêreld, behalwe miskien Zimbabwe . . .*

## **Sonia Eliot**

Hoor, hoor van iemand wat alle vorige e-posse in Outlook meer kere as wat ek kan onthou, verloor het.

## **REKENAARS – Manlik of vroulik?**

'n Professor aan die einde van sy laaste klas aan 'n groep nagraadse student het die mans gevra om na een kant van die klas toe te skuif en die vroue om na die ander kant toe te skuif. Hy het toe 'n vraag op die bord geskryf en die groepe gevra om oor die antwoorde te dink met hulle regverdigings:

*"Is die rekenaar 'n man of 'n vrou?"*

**Mans se reaksie:** Die rekenaar is **vroulik** omdat:

- niemand behalwe die skepper daarvan die interne logika daarvan kan verstaan nie;
- wanneer rekenaars met mekaar kommunikeer, hulle dit in kodetaal doen wat net hulle kan verstaan;
- elke fout wat ons maak in hulle hardeskyf vir latere herwinning gestoor word;
- sodra jy jou aan een verbind, jy vind dat jy die helfte van jou salaristjek bestee om dit van bykomstighede te voorsien

**Vroue se reaksie:** Die rekenaar is **manlik** omdat:

- jy hulle moet Aanskakel om hulle aandag te kry;
- hulle baie data het maar nog steeds nie vir hulleself kan dink nie;
- hulle veronderstel is om ons probleme op te los, maar die helfte van die tyd die probleem IS;
- sodra jy jou aan een verbind, besef jy dat as jy 'n bietjie langer gewag het, jy 'n beter model kon gekry het.

## **ONS BREINE**

### **VOORBEWUSTELIKE WAARNEMING**

Wanneer jy iemand nuut ontmoet, is die eerste ding wat jou brein doen om kennis te neem van twee karaktereenskappe: ras en geslag. 'n Harvard-studie gepubliseer in die vaktydskrif *PLOS ONE* het werklike breinskanderings gebruik om die area waarin patrone van senuwee-aktiwiteit verander wanneer mense na swart of wit gesigte en na manlike en vroulike gesigte kyk, noukeurig aan te wys. "*Ons het gevind dat 'n breinarea genaamd die spilvormige gesigsarea, of kortliks die SGA, 'n sleutelrol blyk te speel in die*

*onderskeiding van gesigte volgens hierdie twee dimensies," het die eerste skrywer, Harvard Ph.D. Juan Manuel Contreras, gesê. "Toe ons die patrone van aktivering in hierdie area bestudeer het, het ons gevind dat hulle verskillend is vir swart en wit gesigte, en vir vroulike en manlike gesigte." Alhoewel die brein blykbaar onmiddellik inligting oor ras en geslag versamel, sê Contreras, word betekenis eers later in visuele prosessering aan daardie verskille geheg.*

Vertaling uit Engels van 'n uittreksel uit ***Your Brain First Notices Race & Gender Before All Else*** deur Traci Pedersen

Klik hier om te lees:

<https://psychcentral.com/news/2013/10/12/your-brain-first-notices-race-gender-before-all-else/60650.html>

### **SELFMISLEIDING**

Mense kan onwetend selfs teen hulle wil diskrimineer, en daar is 'n wêreld van verskil tussen onkunde en moedswillige onkunde van jou eie partydighede en vooroordele. Soos die menseregte-voorstander Jesse Jackson dit in 1993 gestel het: **'Daar is niks meer pynlik vir my op hierdie stadium in my lewe as om in die straat af te loop en voetstappe te hoor ... en dan om te kyk en 'n wit persoon te sien en verlig te voel nie.'**

Vertaling uit Engels van 'n uittreksel uit ***Buddhism and self-deception, How can I logically manage to deceive myself? Buddhist thought offers a way out of the philosophical paradox*** deur Katie Javanaud.

Klik hier om te lees:

<https://aeon.co/essays/how-buddhism-resolves-the-paradox-of-self-deception>

## **SPORT**

### **SPORT – Of realiteit-TV?**

Nog altyd sedert die professionalisering van sport, gekoppel met die koms van satelliet-TV, het ek volgehou dat wat eers as sport bekend was, tot lewende realiteits-TV ontwikkel het. hier is my bewys:

*'n Kosmopolitiese versameling van miljoenêrs, biljoenêrs en HUB's het op 'n Donderdagoggend in November 2017 vergader om seker te maak dat hulle gesamentlike kontantkoei, wat meer as \$5.6 miljard per seisoen genereer het, aangehou het vet word teen dieselfde astronomiese koers as wat dit oor die afgelope kwarteeu gedoen het. Sedert 1992 het die Engelse Premierliga se gesamentlike inkomste met 'n onbetaamlike 2,500 persent toegeneem. Nie sleg vir 'n groep ouens wat mekaar meestal verafsku nie. Gedurende die volgende twee ure het die klubs in die vertrek die nuutste voorwaardes vir hulle waardevolste inkomstebron, die Premierliga se televisie-uitsaaieregte, wat op pad was om binne drie maande opgeveil te word, uitgepluis. Vir vyf-en-twintig jaar het daardie verkoping die ruggraat van die liga se besigheid gevorm. Sy*

wedstryde word nou in 185 lande uitgesaai – die Verenigde Nasies erken net 193 – en elke naweek word hulle uitgesaai vir 'n potensiële TV-gehoor van 4.7 biljoen mense. Dit was nie 'n byeenkoms van twintig sokkerklubs nie. Dit was iewers tussen 'n aandeelhouerkonferensie en 'n produksievergadering vier 'n realiteit-TV-vertoning wat elke episode skiet met 'n wisselende rolverdeling van twee-en-twintig mans voor 'n lewendige ateljee-gehoor.

Uit Engels vertaal uit **The Club: How the Premier League Became the Richest, Most Disruptive Business in Sport** (Clegg, Jonathan; Robinson, Joshua)

## DIE POTENSIËLE TV-GEHORE

Die Gewildste Sportsoorte in die Wêreld			
Rang	Sport	Beraamde gevolg	Primêre Invloedsfeer
1	Sokker	4.0 Miljard	Wêreldwyd
2	Krieket	2.5 Miljard	VK en Gemenebes
3	Veldhokkie	2 Miljard	Europa, Afrika, Asië, en Australië
4	Tennis	1 Miljard	Wêreldwyd

## SAVA-DIENSTE

Gaan asseblief na [www.saarp.net](http://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](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.*

## **BROKKIES**

- MultiChoice het aangekondig dat hy die prys van DStv Premium vanaf 1 April 2019 gaan "vries" om te verseker dat klante dieselfde bedrag vir hulle pakket sal betaal.
- Opduikende getuienis gee te kenne dat 'n 10:1-verhouding van koolhidrate tot proteïene die liggaam teen die vernieling van veroudering mag beskerm.
- Klik hier om die artikel te lees:  
<http://www.bbc.com/future/story/20190116-a-high-carb-diet-Mei-explain-why-okinawans-live-so-long>

## **STOF TOT NADENKE**

Twee monnike het oor die tempelvlag geargumenteer. Een het gesê die vlag het beweeg, die ander het gesê die wind het beweeg. Meester Eno het hulle gesprek gehoor en gesê, "*Dit is nóg die wind nóg die vlag, maar julle verstand wat beweeg.*"

## **'N PUNT OM OOR NA TE DINK**

**My pa is gebore in 'n Engelse agterbuurt in die jare voor die Eerste Wêreldoorlog.** In die stadgebied waarin hy gebore is, het een uit elke agt kinders binne die eerste jaar gesterf. In daardie onbeskaafde tye, toe sommige Londense kinders, te arm om skoene te koop, kaalvoet skool toe gegaan het, moes die 'bose kringloop van armoede' nog ontdek word. Dit het nog nie by die regeerders van die land opgekom dat die omstandighede van 'n persoon se geboorte sy lotsbestemming sou bepaal nie. En so is my pa, wat deur sy onderwysers as intelligent beskou is, Latyn, Frans, Duits, wiskunde, wetenskap, Engelse literatuur, en geskiedenis geleer, asof hy ten volle in staat was om die stroom van hoër beskawing te betree. Toe hy gesterf het, het ek **sy skoolhandboeke tussen sy besittings gevind, en hulle was van 'n strengheid en moeilikheidsgraad wat 'n moderne onderwyser die skrik op die lyf sou jaag**, wat nog te sê 'n kind.

Uit Engels vertaal uit **Theodore Dalrymple, *Life at the Bottom*.**

## **ENGELSE GEESTIGHEID**

Wanneer gesiene bejaardes seniel word, word hulle onmiddellik uit die gesigsveld onttrek, nie babbelend in die son gelaat nie. Harold Wilson was skaars in sy laaste vyf jaar, terwyl hy aan Alzheimer se siekte gely het. Dit lyk veral lafhartig om 'n voormalige eerste minister op hierdie manier weg te sluit wanneer ons 'n nasionale instelling genaamd die Britse Hoërhuis het wat spesiaal vir hulle ontwerp is om hulleself ten toon te stel.

Vertaal uit Engels uit *Kiss Me, Chudleigh: The World according to Auberon Waugh* deur **William Cook**.

### **INTERESSANTE WAARNEMING**

Om die belegger Esther Dyson te omskryf: In die politiek is die dominante tydraamwerk 'n ampstermyn, in die mode en kultuur is dit 'n seisoen, vir korporasies is dit 'n kwartaal, op die Internet is dit minute, en op die finansiële markte is blote millisekondes.

***The Spectator***

**Ray Hattingh**

**NS** "Om jousef te wees in 'n wêreld wat aanhoudend probeer om iets anders van jou te maak is die grootste prestasie." ***Ralph Waldo Emerson***

**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)**

**voeg lewe tot jou jare by**